

### 陳書梅老師的101本情緒教育繪本書目

自我認同			
書名	情緒	情緒困擾問題類型	出版社
破襪子花拉	沮喪	因身體殘缺而衍生的沮喪情緒	飛寶國際
小奇的藍絲帶	沮喪	面對自己的短處而產生沮喪感	天下雜誌
查克 笨！	自卑/沮喪	因挫折而衍生頹喪感	小魯文化
笨小豬	退縮	受人輕蔑對待而衍生的退縮怯懦感	三之三

親子關係 /家庭 /家園			
書名	情緒	情緒困擾問題類型	出版社
我要大蜥蜴	煩惱	渴望飼養寵物遭父母拒絕的煩惱	小魯文化
我和我的腳踏車	失落	欲購買物品而不能如願以償的失落感	和英
老媽，你好嗎？	憤怒 /不滿	不適應父母的管教方式	三之三
大猩猩	寂寞	面對單親父親無暇陪伴的問題	格林文化
紙做的城堡	寂寞 /失落	渴望父親陪伴的問題	三之三
媽媽，外面有陽光	寂寞	面對忙碌無暇陪伴自己的母親	和英
媽媽的紅沙發	不安	災後家園重建的憂慮與不安	三之三
一個不能沒有禮物的日子	悲傷 /失落	面對家中遭遇的經濟困窘問題	和英
讓湍河流走	失落	家園遭毀而傷痛不已	青林國際

親人(父母)失和 /分居 /離異 /再婚			
書名	情緒	情緒困擾問題類型	出版社
你還愛我嗎？	擔憂 /悲傷	父母離異、再婚的適應問題	大穎文化
好事成雙	擔憂 /悲傷	父母失和而衍生的擔憂情緒	格林文化
保羅的超級計畫	擔憂 /悲傷	對父母離異事件的心理調適問題	格林文化
媽媽爸爸不住在一起了	悲傷	父母分居、離異的適應問題	遠流
記憶的項鍊	冷漠	與繼親相處的不適應問題	三之三

手足關係			
書名	情緒	情緒困擾問題類型	出版社
莫里斯的妙妙袋	寂寞	面對兄姊排斥的問題	上誼
我希望我弟弟是一隻狗	嫉妒	面對新弟妹出生的嫉妒情緒	親親文化
小菲菲和新弟弟	憤怒 / 寂寞	因新弟妹出生而產生的焦躁煩悶感	和英
彼得的椅子	憤怒 / 不滿	面對新弟妹出生的排斥與抗拒感	上誼
鱷魚怪	焦躁 / 不安	面對新弟妹出生帶來之衝擊	米奇巴克
小小大姊姊	失望 / 嫉妒	面對新弟妹出生而遭受親人冷落的問題	上誼
大姊姊和小妹妹	厭煩	不滿兄姊管教而衍生的厭煩感	遠流
我的鱷魚哥哥	孤單	因哥哥結交新朋友而感到孤單	天下雜誌

同儕關係			
書名	情緒	情緒困擾問題類型	出版社
沒有人喜歡我	寂寞	無法融入同儕群體的孤寂感	三之三
嘉嘉	寂寞	缺乏友伴的心理調適問題	和英
大手握小手	孤單	無法融入群體的孤單感	格林文化
芽芽搬新家	鬱悶	因新環境而衍生的鬱悶情緒	天下雜誌
阿迪和朱莉	疏離感	因彼此差異而產生的隔閡感	和英
養天使的方法	孤單	面對缺乏友伴而感到孤單的心理調適問題	小魯文化
有你，真好！	猜忌 / 焦急	面對人際交往的困難	天下遠見
江布朗和夜半貓	嫉妒	面對新成員加入群體而衍生的嫉妒感	三之三
我的秘密朋友阿德	寂寞	面對寂寞感	遠流
把帽子還給我	憤怒	面對霸凌事件而衍生的憤慨不平感	小魯文化
愛唱歌的鳥	孤單	面對遭人排擠的心理調適問題	上人文化
帶來幸福的酢漿草	憤怒 / 沮喪	面對朋友爭吵的問題	小魯文化
蝴蝶風箏	憤怒	面對朋友爭吵時產生的憤怒情緒	風車
我最討厭你了	憤怒 / 厭煩	面對與好友爭執引發的憤怒與厭煩情緒	遠流

你是我的朋友嗎？	憤怒 / 悲傷	與朋友的爭執問題	臺灣麥克
是蝸牛開始的！	自卑 / 憤怒	遭受他人惡言怒罵而衍生的憤怒感	三之三
跟我做朋友好嗎？	退縮	面對無法鼓起勇氣，結交新朋友的問題	上誼
小阿力的大學校	擔憂 / 不安	面對因新環境而衍生的不安情緒	上誼

與所愛分離、喪失所愛			
書名	情緒	情緒困擾問題類型	出版社
爺爺有沒有穿西裝	悲傷 / 失落	至親過世的不解與失落感	格林文化
豬奶奶說再見	悲傷 / 不安	面對親人即將過世的恐懼與不安感	東方
想念外公	悲傷	對已故親人的思念之情	遠流
小白跑哇跑	悲傷	失去親人的寂寞感	小魯文化
你到哪裡去了？	悲傷 / 憤怒	因親人驟逝而衍生的不解與難過情緒	三之三
跟爺爺說再見	悲傷 / 困惑	無法理解死亡的困惑與哀傷感	巨河文化
獾的禮物	悲傷	因長者離世而衍生難過情緒	遠流
小魯的池塘	悲傷 / 失落	面對朋友過世的失落感	三之三
怎麼會這樣?!!:艾維斯的故事	悲傷 / 憤怒	失去心愛寵物之不解與憤怒	小魯文化
夏天來的時候，我會想妳	悲傷	寵物死亡所帶來的惆悵感	大塊文化
想念巴尼	悲傷	面對失去心愛寵物的悲傷情緒	東方
我永遠愛你	悲傷	面對寵物死亡的心理調適問題	上誼
全世界最棒的貓	悲傷 / 失落	面對心愛寵物死亡，無法移愛至新寵物的問題	道聲
彩色糖果的約定	悲傷	面對即將來臨的離別之苦	米奇巴克
獨自去旅行	悲傷	面對朋友遠離的心痛與不捨之情	大穎文化
全都是我的寶貝	悲傷	珍愛之物遭家人丟棄而傷心難過	大穎文化

面對 / 抒發負面情緒(恐懼害怕 / 憤怒 / 煩惱 / 擔憂 / 不安 / 悲傷 / 寂寞)			
書名	情緒	情緒困擾問題類型	出版社
有時候，我覺得我像…	負面情緒	面對各種負面情緒的抒發問題	親親文化
我的小小傷口(系列)	負面情緒	面對各種負面情緒的抒發問題	天下雜誌
家有生氣小恐龍	憤怒	面對憤怒的情緒	大穎文化
生氣湯	憤怒	面對憤怒的情緒	上誼
生氣的亞瑟	憤怒	面對憤怒的情緒	三之三
菲菲生氣了—非常、非常的生氣	憤怒	面對憤怒的情緒	三之三
我變成一隻噴火龍了	憤怒	面對因憤怒而失控的情緒問題	國語日報
壞心情！	憤怒	面對惡劣的情緒	小魯文化
我好生氣	憤怒	遭遇諸多不如意之事而衍生的憤怒情緒	天下雜誌
糟糕的一天	憤怒 / 沮喪	遭受諸多挫折而衍生的沮喪與憤怒情緒	漢聲雜誌
野獸國	憤怒	面對因調皮闖禍而遭受責備的心	英文漢聲
第一次大發脾氣	憤怒	負面情緒的宣洩問題	天衛文化
愛生氣的安娜	憤怒	面對易怒的情緒困擾	天下遠見
14招克服恐懼	恐懼	面對恐懼的情緒	全美文化
我好害怕	恐懼	面對令人苦惱的害怕情緒	天下雜誌
阿蓮娜、老鼠和巨貓	恐懼	面對恐懼的情緒	格林文化
祖母的妙法	恐懼	面對恐懼的情緒	漢聲
我要來抓你啦！	恐懼	面對恐懼的情緒	格林文化
勇敢的莎莎	恐懼	面對恐懼的情緒	三之三
安娜害怕的時候	恐懼	面對恐懼的情緒	阿布拉教育文化
誰偷走了月亮?	恐懼	面對怕黑的問題	童心房
黑夜黑夜不要來	恐懼	面對怕黑的問題	格林文化
你睡不著嗎？	恐懼	面對怕黑的問題	上誼
鱷魚怕怕，牙醫怕怕	恐懼	面對怕看牙醫的問題	上誼

第一次拔牙	恐懼	面對怕拔牙的心理障礙	上誼
第五個	恐懼	面對怕看醫生的問題	三之三
雷公糕	恐懼	面對怕打雷的問題	遠流
床底下的怪物	恐懼	面對未知的恐懼之心理調適問題	上誼
小凱的家不一樣了	恐懼 / 擔憂	面對未知產生的恐懼與擔憂情緒	台灣英文雜誌社
潔西卡與大野狼	恐懼	做惡夢的恐懼感	遠流
小美一個人看家	恐懼	面對一個人看家的恐懼感	台灣英文雜誌社
啊！煩惱	煩惱	面對煩惱的情緒	格林文化
公主四點會來	不安	面對說謊而衍生的不安感	三之三
我好難過	難過	面對諸多挫折而衍生的難過情緒	天下雜誌
阿比，為什麼傷心	傷心 / 沮喪	面對目標不確定而衍生的情緒低潮	親親文化
小熊的小船	悲傷 / 失落	面對成長帶來的改變與調適問題	東方
我想念你	寂寞 / 憤怒 / 沮喪	親人不在身邊的思念之苦	天下雜誌
想念的沙漠	寂寞	因親人遠離而衍生的思念之情	米奇巴克
我畫的窗子	寂寞	親人不在身邊的孤寂感	飛寶國際
烏鴉郵局	寂寞	與親友分隔兩地之苦	小魯文化
小恩的秘密花園	寂寞 / 不安	寄宿在外的寂寞與不安感	格林文化
我好擔心	擔憂	面對未知事物的恐慌與無所適從感	三之三