

《EQ 魔法學校—我是心情魔法師》延伸閱讀繪本推薦清單

總論：常見情緒類別之覺察、理解與調節



流水號	繪本名稱	內容或主題簡述 (註一)	出版社	初版 (註二)	備註 (註三)				
					注音	一年級適讀	二年級適讀	親子共讀	其他
1	我的感覺·你的感覺	每個情緒其來有自，從可愛的圖文書中，理解各式各樣事件會引發哪些情緒感受。	上誼	1984	○			●	部份注音
2	我為什麼快樂？	明亮柔和的畫風中，左半頁標示一種情緒詞彙及肢體表情，右半頁舉出會引起這種情緒的典型情境，幫助孩子理解情緒與其緣由。	和英	1994	●	●	●	●	
3	我的感覺系列套書	介紹引起幼兒生活中常見情緒的發生原因，當下的感受及身體感覺，以及可以用哪些好方法來舒緩安頓這些情緒。	天下	2002	●		●	●	套書
4	菲力的 17 種情緒	透過菲力一個個生活故事，看到情緒的緣由、感受及該如何處理安頓情緒。	米奇巴克	2003				●	
5	你的心情好嗎？	用精簡的文字及生動的圖畫，帶孩子認識不同的情緒並學會表達。	維京國際	2011	●	●	●	●	
6	彩色怪獸	每個人心裡都住著一隻情緒彩色怪獸。一起來認識這隻小怪獸，看看為什麼它是彩色而不是單色的？	三采文化	2012	●	●	●	●	附著色本
7	感覺大書	認識各種不同的情緒。	維京國際	2013	○			●	部份無注音
8	情緒	閱讀書中這家人的情緒故事，思考自己和他人的情緒。	道聲	2015	●			●	
9	我的小小 EQ 週記	認識七種常見的情緒，學習如何與負向情緒相處，如何擁抱正向情緒。	禾流文創	2017				●	
10	腦中的情緒	大腦掌握什麼功能，五官、手腳會傳遞什麼感覺？讓這本書來告訴你這個秘密吧！	韋伯	2018				●	



《EQ 魔法學校—我是心情魔法師》延伸閱讀繪本推薦清單

我是心情魔法師 (上)

流水號	繪本名稱	內容或主題簡述 (註一)	出版社	初版 (註二)	備註 (註三)				
					注音	一年級適讀	二年級適讀	親子共讀	其他
1-1	發現好心情								
1-2	分享好心情								
1	快樂的一天	在簡短明快的故事中，和主角們感受快樂、驚喜的情緒。	遠流	1949	●	●	●	●	
2	第一次上街買東西	對一個五歲的孩子來說，要獨自上街買東西，需要多少的勇氣和信心？在經歷一場驚奇的街上探險後，順利完成媽媽的任務，自己會是多麼的得意和驕傲。	英文漢聲	1976	●		●	●	
3	小蛇散步	小蛇在散步過橋時，把自己的身體當成拱橋，讓許多動物都可以順利的過橋。幫到許多小動物的蛇，對這樣表現，他會多麼得意和驕傲？	小魯	1992	○		●	●	部份注音
4	大家一起玩系列套書	本套書幫助孩子體會，和朋友一起，可以做出許多有趣的事情！ 《大家一起鋪鐵軌》：火車在鐵軌上奔跑，鐵軌向前鋪，遇到一座山，怎麼辦呢？前面有條河，又該怎麼辦？藉由鋪鐵軌遇到各種不同的地形，想出不同的解決方法。 《大家一起搭積木》：大家一起用積木搭成各式各樣的東西，要堆一座山嗎？還是要蓋房子呢？利用積木搭建動物、城牆，享受扮演的樂趣。 《大家一起來畫畫》：大家一起坐在會飛的蠟筆上，和顏色玩遊戲！想像蠟筆是會飛的火箭，畫出各式各樣多采多姿的事物。 《大家一起做料理》：我們是活力十足的小廚師，美味的料理，難不倒我們！先削蘋果，再切香蕉，然後煮雞蛋.....做菜也是和食物玩遊戲。	親子天下	2003					
				2005	●	●	●	●	套書
				2006					
				2007					
5	溜達雞	一群各有身懷絕技的小雞們，跟著溜達雞到處“溜達”，體會放鬆的生活是多麼的有趣啊！	信誼	2018	●	●	●	●	



《EQ 魔法學校—我是心情魔法師》延伸閱讀繪本推薦清單

我是心情魔法師 (上)

流水號	繪本名稱	內容或主題簡述 (註一)	出版社	初版 (註二)	備註 (註三)				
					注音	一年級適讀	二年級適讀	親子共讀	其他
1-3	發現壞心情								
1-4	幫幫壞心情								
1	傻比傻利	比利面對事情總是擔心，後來找到好方法 - 藉由製作煩惱娃娃來轉移擔心。	格林	2006	●	●	●	●	
2	眼淚海	感受到難過時，讓眼淚變成一片海洋，讓情緒好好宣洩吧！	三之三	2009	●	●	●	●	
3	我不敢說，我怕被罵	小女孩因為做錯事了，很擔心，很緊張，害怕被責罵。	大穎文化	2013	●	●	●	●	
4	沒問題，我可以搞定	勇敢面對負面情緒，並找出解決方法。	采實文化	2016	●	●	●	●	
5	想哭的時候	情緒沒有對錯，每個人都有。不論好心情、壞心情都像天空有晴有雨那麼自然。	上誼	2016	●	●	●	●	
6	下眼淚雨的一天	掉眼淚有很多不同的原因和樣貌，是傷心、是宣洩，也是一種力量。	小典藏	2017	●		●	●	
7	好無聊啊好無聊	發揮無限想像力，化無聊為有趣。	三采文化	2017	●		●	●	
8	別鬧了！壞心情怪獸	和壞心情怪獸一起時，可以看到自己發脾氣的樣子，也會找到方法面對解決。	日月文化	2017	●	●	●	●	
9	沒問題，我會試試看	勇敢面對負面情緒，並找出解決方法。	采實文化	2018	●	●	●	●	
10	我有大煩惱	煩惱有大有小，本書探討孩子常碰到也比較大的煩惱，並提供了許多調節情緒與解決問題的建議，幫助孩子不受煩惱所困！	城邦文化	2019	●	●	●	●	
11	我有一些小煩惱	這是一本關於「煩惱」的絕妙繪本！「煩惱有大有小，小的會淡去、大的要處理」是非常重要的，卻很少被提到的高 EQ 觀念。這本書讓孩子可以更加認識「煩惱」、區分嚴重程度，並學會如何和它共處！	水滴文化	2020	●	●	●	●	
12	無聊的祕密	無聊的時候，大腦會以另一種方式工作，讓人可以更仔細地觀察、更不設限地思考，更能發現與創造。	米奇巴克	2020	●		●	●	



《EQ 魔法學校—我是心情魔法師》延伸閱讀繪本推薦清單

我是心情魔法師 (上)



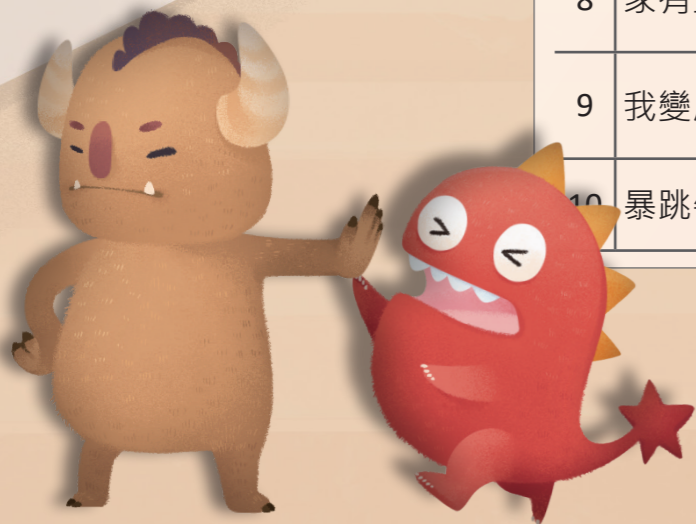
流水號	繪本名稱	內容或主題簡述 (註一)	出版社	初版 (註二)	備註 (註三)				
					注音	一年級 適讀	二年級 適讀	親子 共讀	其他
1-5	老師超魔力								
1-6	魔力好時機								
1	我們的老師	瞭解並體會老師的角色樣貌。	青林	1992	●	●	●	●	
2	超級完美的潘百麗老師	瞭解並體會老師的角色樣貌。	和英	2006	●		●	●	
3	我的老師是怪獸	體會即使是孩子眼中的怪獸老師，私底下也有許多可愛親切的面向。	小天下	2014	●		●	●	
4	梅伊第一天上學	新生上學校的緊張情緒，可以透過老師的協助來化解。 老師在孩子心中扮演「心情超魔力」的角色。	小熊	2018	●	●	●	●	



《EQ 魔法學校—我是心情魔法師》延伸閱讀繪本推薦清單

我是心情魔法師 (下)

流水號	繪本名稱	內容或主題簡述 (註一)	出版社	初版 (註二)	備註 (註三)				
					注音	一年級適讀	二年級適讀	親子共讀	其他
1-1 我會交朋友 1-2 不怕被拒絕									
1	和我玩好嗎？	學習以漸進不躁進的方式建立友誼。	遠流	1955	●	●	●	●	
2	南瓜湯	朋友之間有所爭執最終也會和好。	和英	2001	●		●	●	
3	好消息·壞消息	樂觀的兔子與悲觀的老鼠，雖然性格不一樣，也能成為互相支援的好朋友。	三之三	2013	●	●	●	●	
1-3 生氣有原因 1-4 消氣有方法 1-5 消氣有方法									
1	野獸國	生氣要如何處理，來趟野獸國就知道了。	英文漢聲	1963	●	●	●	●	
2	生氣的亞瑟	亞瑟的生氣恍如世界末日，有極大的破壞力。好像教案中的要要獸，最後亞瑟運用幻想緩和自己生氣的情緒。	三之三	1982	●		●	●	
3	生氣是怎麼一回事	提到生氣的多種原因。	大穎文化	1990	●	●	●	●	
4	生氣湯	媽媽陪孩子用煮湯的方式紓解生氣。	上誼	1992	●		●	●	
5	派弟是個大披薩	學習轉念，瞭解生氣時可以透過大人的陪伴，用轉移的方式來紓解情緒。	維京國際	1998	●	●	●	●	
6	菲菲生氣了—非常、非常的生氣	體會生氣時，透過身體的活動、和大自然連結，就可以紓解、洗滌情緒。	三之三	1999	●		●	●	
7	生氣的紅魔怪	厭厭獸對付自己的生氣紅魔鬼。	五南	2000	●	●	●	●	
8	家有生氣小恐龍	甚麼都「不行」令人生氣，身體心理產生巨大變化，要要獸跑出來了！	大穎文化	2003	●		●	●	
9	我變成一隻噴火龍了	厭厭獸跑出來了，怎麼辦？又哭又笑火氣也消了。	和英	2004	●	●	●	●	
10	暴跳牛的心情罐子	爺爺教愛生氣的暴跳牛恢復平靜的祕訣。	法鼓文化	2009	●			●	



《EQ 魔法學校—我是心情魔法師》延伸閱讀繪本推薦清單

我是心情魔法師 (下)

流水號	繪本名稱	內容或主題簡述 (註一)	出版社	初版 (註二)	備註 (註三)				
					注音	一年級適讀	二年級適讀	親子共讀	其他
1-6 魔法大考驗									
1	好一個吵架天	遷怒別人後，大家也一起變成壞心情。原來情緒是會相互影響，要怎麼辦才會變好呢？	上誼	1963	●		●	●	
2	是蝸牛開始的！	情緒是會相互影響，所以要怎麼讓大家有好心情呢？	三之三	1997	●			●	
3	壞心情！	自己的壞情緒感染別人後，要做甚麼事來彌補？	小魯	2014	●	●	●	●	
4	原來媽媽也有起床氣	當耐心溫柔的媽媽也有起床氣，這一天會如何？	大穎文化	2016	●			●	
5	小捲毛的壞心情	透過書中小樹枝的引導，帶領孩子發現小驚喜、揮散壞心情。	小天下	2017	●		●	●	
6	吼！壞脾氣走開	運用同理的概念，看到自己如何變成不不獸、厭厭獸，並學習如何和這些怪獸和平相處。	閣林文創	2017	●		●	●	

註一：部份內容援引自博客來網站。

註二：初版是指繪本原文之初版年，也是流水排序之依據。

註三：1、一年級適讀：大多數一年級學生可以自己閱讀，也能理解繪本內容。

2、二年級適讀：大多數二年級學生可以自己閱讀，也能理解繪本內容。

3、親子共讀：透過親子共讀可以讓學生更了解繪本要表達的意涵與情境。

