

為幸福而選

100 Best SEL Picture Books
Selections for Happiness, 2023

好情緒SEL

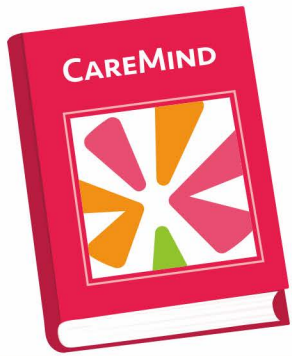
第一屆公益選書計畫

繪本100選

2023
入選圖書簡介



耕心學院
CAREMIND ACADEMY



精選100本優質故事繪本 +5本實用知識繪本 培養SEL五大能力

活動緣起

SEL (Social Emotional Learning, 社會情緒學習) 對孩子的學業成績、正向關係、心理健康等都產生積極影響。透過系統化的SEL課程活動，以及優質SEL繪本的運用，孩子的學習將獲得最好的成效。

本活動由知名心理教育專家楊俐容所領導的CareMind耕心學院自主籌辦，臺灣最具影響力的情緒教育志工社團**芯福里情緒教育推廣協會**熱情協辦，並攜手兒童文學專家與臨床心理師，2023年首次為台灣精選出100本符合SEL精神的優質繪本，【好情緒SEL繪本100選】是為了陪伴孩子成長的必讀百選，更是為了大家的幸福而選。

入選繪本

經評選委員討論，共選出故事繪本100本，以及知識繪本5本。其中30本故事繪本，特別邀請委員所撰寫推薦文，並由芯福里督導志工群與楊俐容老師，聯手為每一本製作SEL五大能力雷達圖。



完整入選資料
歡迎下載閱讀

SEL五大能力雷達圖



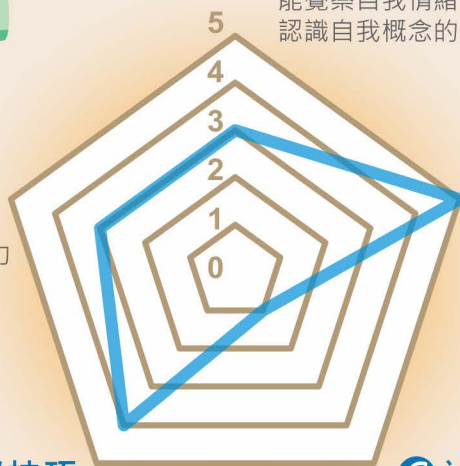
E 明智決策
能做出明智決策、有效解決問題的能力

D 人際技巧
並有效溝通、採取同理關懷行動的能力

A 自我覺察
能覺察自我情緒、認識自我概念的能力

B 自我管理
能管理自我情緒、發揮自我優勢的能力

C 社會覺察
能覺察他人情緒、理解社會情境的能力



故事繪本十大好書



按出版社筆畫排序

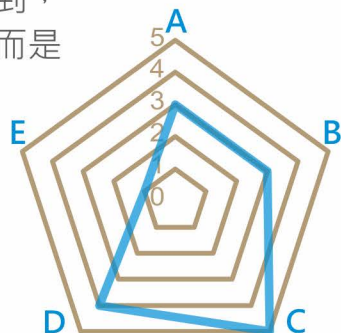


出版 / 大好書屋

別傷心，我會陪著你

文·圖 / 科里·杜若菲德

某些時刻，受挫、受傷的人只是希望有人在旁陪伴、有人聆聽自己的感受。這本繪本讓我們有機會看到一個難過受挫的情緒，需要的是「溫柔的同在」；也讓我們學到，在安慰他人的時候，不急於給予建議，而是站在對方的立場，想想他需要什麼。反之，心理受傷的時候，或許也可以試著告訴關心你的人，我只想要「你陪著我、聽我說」。(黃宜珊)

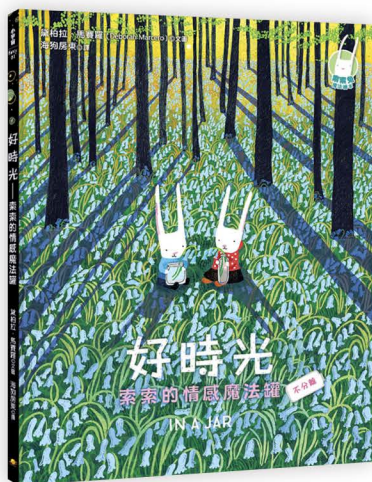
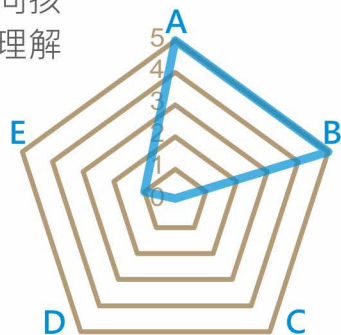


出版 / 三采文化

彩色怪獸

文·圖 / 安娜·耶拿絲

現實生活中，情緒也可以成為我們內心的導航，也會在任何變化時提醒我們，只是我們須懂得如何辨識及因應。這本深入淺出的繪本，以生動活潑的故事和插畫，向孩子們介紹了基本的情緒概念，引導他們理解和表達自己的情緒。不僅有助於孩子們學會如何與情緒共處，更能進一步引導他們理解和接納別人的情緒，學習和別人溝通與相處。(葉嘉青)

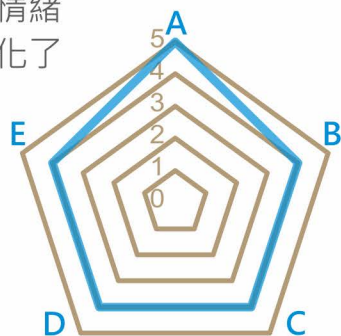


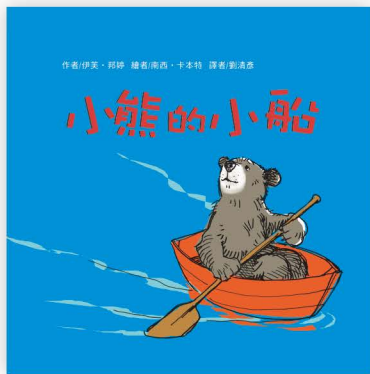
出版 / 方言文化

好時光-索索的情感魔法罐

文·圖 / 黛博拉·馬塞羅

從獨處到友伴、從歡聚到分離，是每個孩子成長過程需要覺知體會的。本書不單敘事友誼歡聚與離散，當索索失去朋友後，能自發性地連結這段友誼，更是此繪本情緒主題的重點。而小讀者透過閱讀潛移默化了自我情緒的覺察力，進而認知人際間離合，友伴的分享可超越分離，同時學習平復失落的情緒，積極解開情緒的糾結。(李明足)



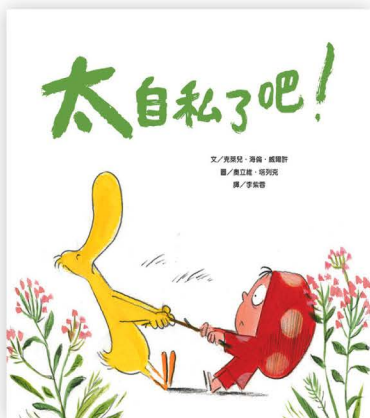
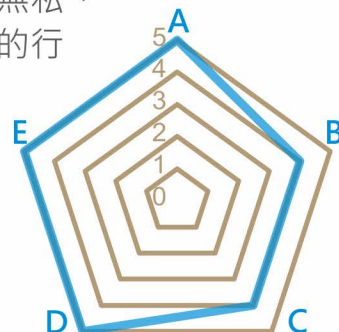


出版 / 台灣東方

小熊的小船

文 / 伊芙·邦婷 圖 / 南西·卡本特

這本繪本是一個關於成長的故事，並展現了分享的重要性。當小熊發現自己已經無法再使用對他而言變得太小的小船時，他選擇將小船分享給其他需要的人。這種無私、慷慨，以及懂得斷捨離，放下心中執念的行為，是我們希望每個孩子在成長過程中都能夠學會和實踐的。透過這個深入人心的故事，正在成長中的孩子將得到深刻的啟發與快樂！（葉嘉青）

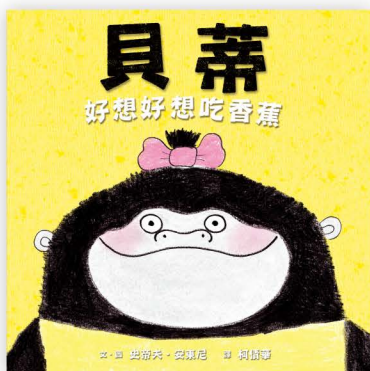
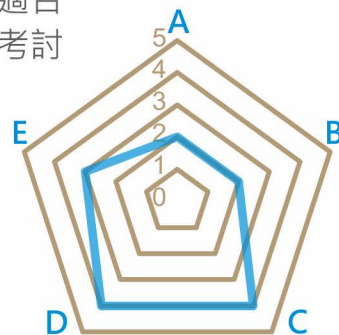


出版 / 維京國際

太自私了吧！

文 / 克萊兒·海倫·威爾許 圖 / 奧立維·塔列克

全文透過簡單明瞭的對話和充滿童趣的動感圖像，讓小讀者翻閱之餘，有如從旁觀賞一齣紙本劇，進而反思自己與人相處行為，是佔有者？或被剝奪者？本書非常適合親子共讀，隨著逐頁翻閱圖文與孩子思考討論，一方面幫助習於佔有的孩子導正與人相處的疏忽，一方面鼓舞被弱化自卑的孩子勇於說出困擾，給予適當同理與輔導。（李明足）

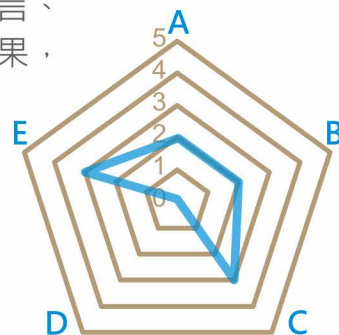


出版 / 親子天下

貝蒂好想好想吃香蕉(新版)

文·圖 / 史帝夫·安東尼

本書很適合不太會用言語表達或管理情緒的幼兒。幼兒哭鬧，事出必有因，需要被理解和情緒疏導，親子才不會一起抓狂。隨著貝蒂歷經三次崩潰，讀者學會以語言、肢體辨識情緒，體會情緒和作為間的因果，成功引導讀者觀察貝蒂發脾氣行為始末，看見情緒哪裡來，發脾氣無助於問題解決，知道壞情緒可以調控，培養想辦法的習慣、解決問題的能力。（張文婷）



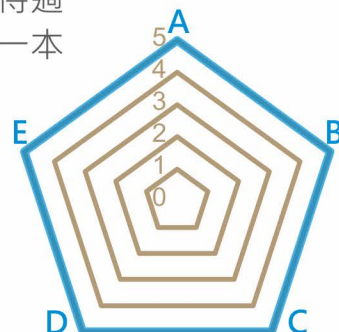


出版 / 親子天下

佳佳的妹妹生病了 (林明子跨世代經典4)

文 / 筒井賴子 圖 / 林明子

這個故事充分演繹大人不需急於介入手足爭端，而是用愛、信任、等待來發展孩子覺察他人和環境的能力。父母溫暖包容的愛，有助孩子滋長善意，被公平合理對待過的孩子，才不致忽視手足的需要，這是一本暖心繪本，情感內斂真摯，有如一股清流，流淌過讀者的心，貼近孩子內心世界，把幽微的心境變化描繪得淋漓盡致。(張文婷)

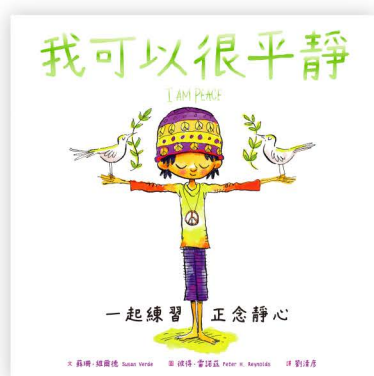
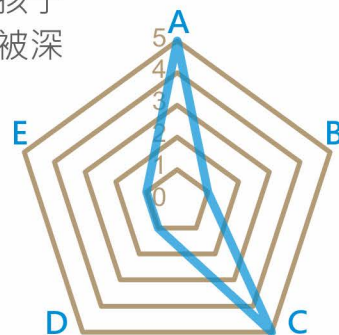


出版 / 親子天下

大吼大叫的企鵝媽媽 (25周年暢銷紀念版)

文·圖 / 尤塔·鮑爾

這是一本促進理解且珍視彼此情緒的繪本，也是一本修復衝突、親子重新連結的好繪本！透過共讀，讓親子重新思考更好的溝通方式，讓照顧者為自己失控的言行跟孩子說聲「對不起」。孩子因閱讀而有機會被深深地同理，也可能回憶起曾經被指責的經驗，因自己的感受而扁嘴、啜泣，而有機會更理解並能向大人好好表達自己的感受。(黃宜珊)

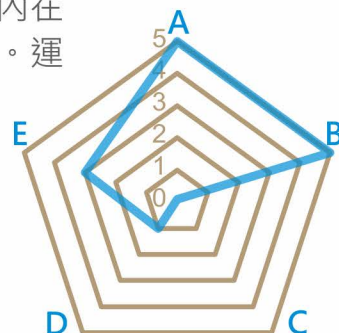


出版 / 親子天下

我可以很平靜：一起練習正念靜心

文 / 蘇珊·維爾德 圖 / 彼得·雷諾茲

以繪本傳遞正念靜心的概念和方法，對於還不太能掌握抽象思考的3~8歲孩子來說，這大大提升了他們將內心世界具象化的能力。透過閱讀，孩子將能覺察自己的內在心靈，也因此更能管理情緒、掌握自己。運用文末所附的「引導式默想」，帶著孩子實際操作，您會發現孩子內心本來就存在的平靜角落，也幫助孩子發現覺察所帶來的力量。(楊俐容)



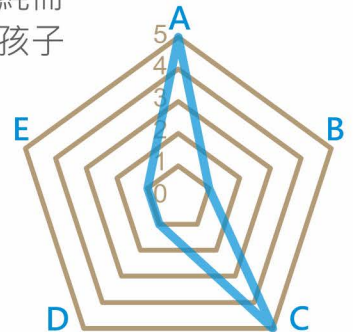


出版 / 親子天下

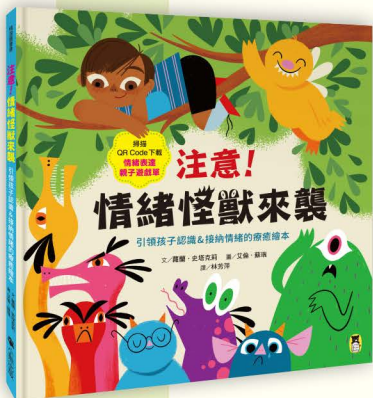
我們班的新同學斑傑明·馬利

文·圖 / 賴馬

「原來，班傑明馬利跟我們都一樣。只是長得有點不一樣。」這句動人的話語是同理心最基礎的概念，也是「珍愛自己、尊重他人」的生命態度最核心的精神。單純而重複的情節，豐富的色彩和畫面，帶著孩子看見人與人之間共同性與差異性。在趣味十足的閱讀中，自然而然地長出對自我與他人的認識和尊重，是相當難得的SEL繪本精采佳作。(楊俐容)



知識繪本五大好書

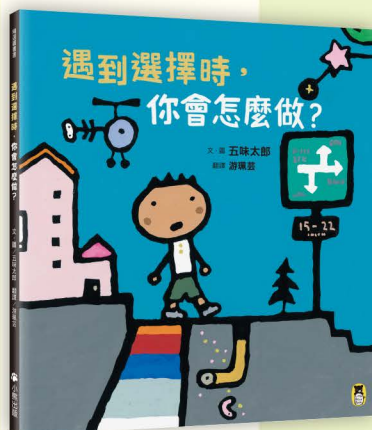


出版 / 小熊出版

注意！情緒怪獸來襲： 引領孩子認識&接納情緒的療癒繪本

文 / 蘿蘭·史塔克莉 圖 / 艾倫·蘇瑞

幫助孩子了解每種情緒都有它存在的價值，以及找到方法紓解情緒的重要性。



出版 / 小熊出版

遇到選擇時，你會怎麼做？

文·圖 / 五味太郎

透過一個個提問，幫助孩子發展創意思考與彈性解方，培養明智抉擇的能力。



出版 / 米奇巴克

菲力的17種情緒

文 / 迪迪耶·李維 圖 / 法畢斯·杜立爾

認識生活中常見的17種情緒，學習情緒覺察、辨識、理解與調節方法。



出版 / 遠流出版

恐龍交朋友： 交友與維持友誼的最佳指南

文·圖 / 蘿瑞·克拉斯尼·布朗 & 馬可·布朗

學習建立與維持友誼的技巧，以及解決交友問題的方法。



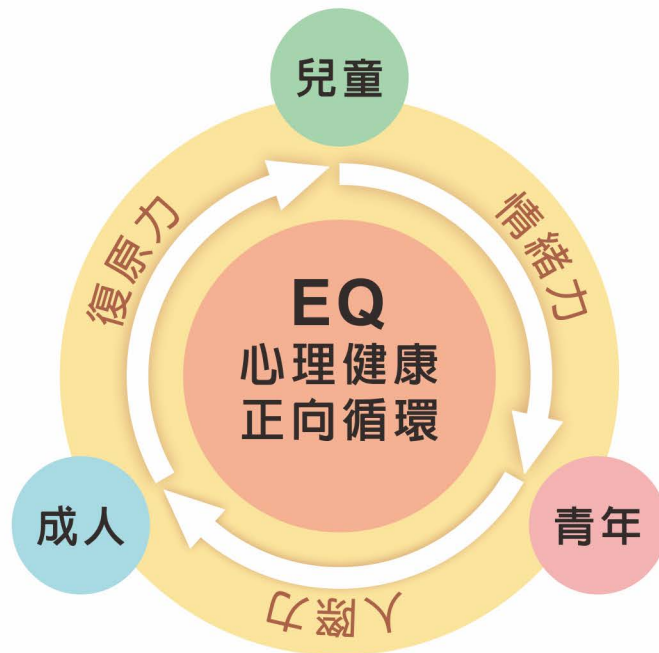
出版 / 親子天下

我的感覺系列50萬冊紀念版套書

文 / 康娜莉雅·史貝蔓 圖 / 凱西·帕金森 & 南西·寇特

認識生活中常見的八種情緒，並進一步理解其原因與調節情緒的方法。

讓優質的好情緒SEL繪本，
深入臺灣的家庭、校園和社會，
提升每一個人的學習力和幸福感！



感謝評選委員 依姓氏筆畫排列

- 李明足 海峽兩岸兒童文學研究會理事長/佛光大學兼任助理教授
李筱蓉 芯福里專業講師 / 臨床心理師
張文婷 兒童文學閱讀推廣與出版人
黃宜珊 芯福里專業講師 / 臨床心理師
葉嘉青 天鈺基金會顧問總監 / 臺師大幼兒與家庭科學學系兼任講師
楊俐容 CareMind耕心學院知識長 / 芯福里創會理事長

主辦



耕心學院
CAREMIND ACADEMY

www.caremind.com.tw TEL:(02)2895-0009 caremind2023@gmail.com

社會情緒教育 課程教具
心腦科學教養 師資培訓
幸福心理教練 解決方案



加入
耕心學院

協辦



社團法人臺灣芯福里情緒教育推廣協會
TAIWAN HAPPINESS VILLAGE EMOTION EDUCATION ASSOCIATION

www.happinessvillage.org TEL:(02)2893-1512

