

「心閱讀」心理健康書籍推薦名單

編號	出版社	書名	原文書名	作者	繪者	譯者	適讀年級	書分類	
1	三采	心靈學校2：不要再欺負我了！	마인드 스쿨. 2: 그만 좀 괴롭혀	金美永 (김미영)	金美永 (김미영)	李佩諭	國小低中高年級	同儕關係	★文化部「第三十八次中小學生優良課外讀物推介評選活動」
2	三采	我也想說實話啊！	The Truth According to Arthur	提姆·霍普古德 (Tim Hopgood)	大衛·特茲曼 (David Tazzyman)	吳其鴻	國小低年級	情緒調節	不小心犯了錯後的天崩地塌、不知所措的感覺—學習勇敢面對犯錯的事情
3	小天下	我做得到！小工程師蘿西	ROSIE REVERE, ENGINEER	安德麗雅·碧蒂	大衛·羅伯茲	李紫蓉	中低年級(4歲-8歲)	自我認同	★《紐約時報》暢銷繪本 ★NASA資助計劃「太空故事時間」選書 ★美國家長首選基金會金牌獎
4	小天下	大耳朵超人	El Deafo	希希·貝爾	希希·貝爾	劉清彥	中高年級(8歲-12歲)	身心疾患	★第39次中小學生優良讀物評選推介-文學翻譯類 ★「好書大家讀」優良少年兒童讀物第71梯次入選 ★美國紐伯瑞文學獎銀獎 ★美國《紐約時報》暢銷書 ★入圍英國《衛報》兒童小說獎
5	小兵	爸爸放暑假		李光福	陳完玲		中年級(9歲-12歲)	失落分離	★入選墨西哥瓜達哈拉書展台灣館主題書 ★滿天星閱讀計畫推薦 ★新聞局中小學生優良課外讀物 ★高雄市教育局喜悅網閱讀推廣分級推薦書單
6	小兵	老鼠阿灰的煩惱		陳可卉	李長駿		低年級	自我認同	★新聞局中小學生優良課外讀物
7	小兵	我是胡阿珠		王素涼	施佩吟		中年級	家庭關係	★金鼎獎推薦 ★教育部人權教育編著獎 ★臺北縣滿天星閱讀計畫推薦書單
8	小魯	把帽子還給我	かえしてよ、ぼくのぼうし	梅田俊作	梅田俊作	林文茜	中年級以上	同儕關係	★「好書大家讀」選書 ★新北市滿天星閱讀優良圖書 ★北市國小兒童深耕閱讀計畫好書 ★文化部優良讀物推薦 ★教育部國教輔導群「人權議題閱讀書單」入選
9	小魯	帶來幸福的酢漿草	CLOVER NO KURETA NAKANAORI	仁科幸子	仁科幸子	周姚萍	低年級以上	同儕關係	★文化部優良讀物推介 ★「好書大家讀」選書 ★105年臺北市國小兒童深耕閱讀計畫好書 ★心閱讀：共創韌性新世代推薦選書
10	小魯	巧克力戰爭	チョコレート戦争	大石 真	北田卓史	陳珊珊	中年級以上	同儕關係	★「好書大家讀」選書 ★新聞局優良讀物推薦 ★北市國小兒童深耕閱讀計畫好書 ★新北市滿天星閱讀優良圖書 ★臺灣兒童閱讀學會小小書評家必讀書目 ★心閱讀：共創韌性新世代推薦選書

編號	出版社	書名	原文書名	作者	繪者	譯者	適讀年級	書分類	
11	小魯	單手女孩向前跑		周姚萍	楊宛靜		中年級以上	身心疾患	★文化部優良讀物推薦 ★心閱讀：共創韌性新世代推薦選書
12	小魯	刺蝟釣手		陳景聰	蘇力卡		中年級以上	家庭關係	★文化部優良讀物推薦 ★北市國小兒童深耕閱讀計畫好書 ★心閱讀：共創韌性新世代推薦選書
13	信誼	我的感覺，你的感覺	Feelings	阿麗奇		陳宏淑	低年級	情緒調節	★行政院新聞局第32次中小學生優良課外讀物推介— 圖畫書類
14	信誼	跌倒了，沒關係	It's Okay to Make Mistakes	陶德·帕爾		張杏如	低年級	情緒調節	★第69梯次「好書大家讀」圖畫書及幼兒讀物組好書推 薦 ★第38次中小學生優良課外讀物推介圖畫書類 ★入選《全國新書資訊月刊》「臺灣出版TOP1-2015
15	國語日報	早安豆漿店：林良給青 少年的31種智慧態度處 方		林良			小學中高年級	自我認同	誠品選書、好書大家讀年度好書、苗栗文狀元選拔競 賽推荐閱讀圖書 ★好書大家讀年度好書推荐 ★行政院新聞局優良推荐讀物 ★臺北市教育局深耕閱讀推荐書 ★新北市滿天星閱讀計畫推荐書
16	聯經	小傷疤	La croûte	Charlotte Moundlic	Olivier Tallec	李旻諭	國小中高年級	失落分離	★2010年國際扶輪社青少年圖書獎 (Prix Jeunes pages du Rotary Club 2010) ★2011年美國線上獨立書店導覽圖書獎 (Prix Guide online indépendant, Etats-Unis 2011) ★入選2009年法國Baobab最佳繪本獎決選名單 (Baobab de l'album 2009) ★好書大家讀 ★中小學生優良課外讀物
17	聯經	想飛的母雞	The Chicken Who Dreamed She Could Fly마당을 나온 암탉 (Madangeul Naon Amtak)	黃善美	金歡泳	曹玉綸	國小中高年級	自我認同	蟬聯韓國連續兩三年排行榜，銷售突破百萬童話故事
18	聯經	天生好腳		黃容	謝孟穎		國小中高年級	同儕關係	★中小學生優良課外讀物

編號	出版社	書名	原文書名	作者	繪者	譯者	適讀年級	書分類	
19	聯經	傷心黑洞	The Sadness Hole	閔智英	文恩淑	蔡幸珍	國小中高年級	失落分離	心靈OK棒系列特色 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 一本書一個心靈成長的關鍵議題。</li> <li>• 20個兒童最重要的心靈成長關注點。</li> <li>• 4個多面向思考：每書附有「繪本故事」、給故事主角的「關於這個故事」、深入思考的「給父母的建議」，以及延伸活動的「讓我們想一想」。</li> </ul>
20	聯經	香甜小雀斑	I Love My Freckles	張惠京	崔正仁	吳在嫻	國小中高年級	自我認同	心靈OK棒系列特色 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 一本書一個心靈成長的關鍵議題。</li> <li>• 20個兒童最重要的心靈成長關注點。</li> <li>• 4個多面向思考：每書附有「繪本故事」、給故事主角的「關於這個故事」、深入思考的「給父母的建議」，以及延伸活動的「讓我們想一想」。</li> </ul>
21	聯經	年度最佳女巫	The Best Witch of Year	金世實	金明真	黃瑋琳	國小中高年級	自我認同	心靈OK棒系列特色 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 一本書一個心靈成長的關鍵議題。</li> <li>• 20個兒童最重要的心靈成長關注點。</li> <li>• 4個多面向思考：每書附有「繪本故事」、給故事主角的「關於這個故事」、深入思考的「給父母的建議」，以及延伸活動的「讓我們想一想」。</li> </ul>
22	格林	綿羊孵蛋	The Sheep Who Hatched an Egg	梅莉諾	梅莉諾	陳郁婷	國小低年級	自我認同	從自我探索的過程，與不同人事物接觸，得到回饋，反饋，形成正向自我概念與自我價值。
23	三之三	小蟲蟲的金牌夢	AMBROSE GOES FOR GOLD	朵兒·佛瑞曼	朵兒·佛瑞曼	黃筱茵	低年級	自我認同	面對目標努力卻挫敗，能了解自己的專長能力與不擅長之處，經歷後挫折後能善用優勢能力，務實地行動。
24	信誼	GUJI GUJI		陳致元			低年級	自我認同	面對自我定位不清，又渴望同儕的歸屬感時，以系統性思考分析問題的原因，採務實地策略去面對問題。
25	三之三	我的紅氣球	Red Balloon	黃受民	黃受民	張琪惠	低年級	情緒調節	面對害怕或害羞的情況，藉由重要他人的關懷與協助建立安全感，進而找到有效地因應方法。

編號	出版社	書名	原文書名	作者	繪者	譯者	適讀年級	書分類	
26	三之三	菲菲真的很受傷	WHEN SOPHIE'S FEELINGS ARE REALLY REALLY HURT	莫莉·卞	莫莉·卞	黃筱茵	低年級	情緒調節	當他人不理解自己，甚至批評時，用有效地方式抒發情緒，並能勇敢表達自己的觀點，以有效地溝通方式，化解他人的歧異之處。
27	小兵	暗號偵探社		郭瀟婷	封面設計：鰻魚蛋		高年級	家庭關係	當你覺得無助或困惑的時候，不妨跟隨著書中主角一起找尋，一起抓住愛的暗號吧！你將會提起勇氣，不讓那些傷心的事跟自己的未來畫上等號，用愛的記憶去選擇愛，選擇幸福。
28	三采	我最喜歡你！（但有時候沒那麼喜歡！）	TE QUIERO (CASI SIEMPRE)	安娜·耶拿絲 (Anna Llenas)	安娜·耶拿絲 (Anna Llenas)	李家蘭	國小低年級	同儕關係	<p>★《彩色怪獸》著者安娜·耶拿絲的精采創作，探討人際關係的複雜面向。</p> <p>★深入淺出描繪出對於喜歡與討厭可能來自於同一個特質的正反面。</p> <p>★提供解決摩擦的人際秘訣——包容、調整認知、讓人際關係能重修舊好。</p>
29	三之三	沒有人喜歡我	Niemand mag mich!	羅爾·克利尚尼茲	羅爾·克利尚尼茲	宋珮	低年級	同儕關係	因負向自我概念困頓於人際，透過傾訴得到協助，主動溝通並釐清誤解後，建立良好的人際關係。
30	小魯	小天才與傻大個兒	Freak the Mighty	羅德曼·菲布利克	0	麥倩宜	中年級以上	同儕關係	<p>★107學年心閱讀「共創心理韌性新世代」</p> <p>★107年度臺北市國小兒童深耕閱讀計畫好書</p> <p>★香港閱讀城第十五屆「十本好讀」入圍「教育部國民中小學新生閱讀推廣計畫」推薦選書入選書單</p>
31	巴巴	我的弱雞爸爸		王文華	25度		國小低中高年級	家庭關係	面對朋友間的互相比較，不滿意父親，在父親陪伴與參與活動中，發現並欣賞父親個人特質與獨特性，
32	三之三	媽媽的紅沙發	A CHRIA FOR MY MOTHER	威拉·畢·威廉斯	威拉·畢·威廉斯	柯倩華	低年級	家庭關係	面對突如其來的家庭變故，透過家人的凝聚力和接受周圍親友的關愛與幫助，進而重建家園。
33	小魯	我有兩個家（二版）	Ik woon in twee huizen	瑪莉安·德·史梅特	妮可·塔斯瑪	鄭如瑤	低年級以上	家庭關係	<p>★文化部優良讀物推介</p> <p>★新北市推動閱讀優良圖書推薦</p> <p>★臺北市國小兒童深耕閱讀計畫好書</p> <p>107學年心閱讀「共創心理韌性新世代」</p>
34	幼獅	正義超人不見了		林秀穗	廖健宏		國小中年級以上	家庭關係	什麼是友情？好朋友應該情義相挺，不管好事、壞事都力挺到底嗎？如果不肯一起去做不對的事，就是背叛了友情嗎？

編號	出版社	書名	原文書名	作者	繪者	譯者	適讀年級	書分類	
35	小魯	刺青媽媽	The Illustrated Mum	賈桂琳·威爾森	0	沙永玲	中年級以上	同儕關係	★107學年心閱讀「共創心理韌性新世代」 ★一九九九年卡內基獎 ★二〇〇〇年英國書獎年度童書獎 ★英國藍彼得書獎「手不釋卷圖書」
36	格林	爺爺有沒有穿西裝？	Hat Opa einen Anzug an?	艾蜜麗·弗利德	艾蜜麗·弗利德	張莉莉	國小中、高年級	失落與分離	面對親人死亡的不解與疑惑，在提問與對話的過程中，透過重要他人的協助和回憶過往相處時光，理解死亡概念和接受死亡的事實，轉化分離的失落感，進而抒發和調節自我的情緒，積極展望未來。
37	巴巴	亞斯的國王新衣		劉清彥、姜義村	九子		國小低中高年級	身心疾病	理解亞斯的特質行為與需求，學會接納包容，進而關懷異質性不同的他人，並用合宜的方法幫助亞斯。
38	如何	蔡康永的情商課：為你自己活一次		蔡康永			高中	情緒壓力	
39	方智	別讓現在的壞事，趕走未來的好事		艾爾文			高中	勵志小品	
40	遠流	情緒寄生：與自我和解的34則情感教育		許皓宜			高中	情緒壓力	
41	心靈工坊	不完美的禮物：放下「應該」的你，擁抱真實的自己		布芮尼·布朗			高中	心靈成長	
42	時報出版	只是想活得漂亮		許允樂			高中	心理勵志	
43	時報出版	與自己和好如初		不朽			高中	勵志小品	
44	時報出版	在顛沛流離的世界裡，你還有我啊！		peter su			高中	心理勵志	
45	采實文化	你的善良必須有點鋒芒：36則讓你有態度、不委曲，深諳世故卻不世故的世道智慧		慕顏歌			高中	心理勵志	

編號	出版社	書名	原文書名	作者	繪者	譯者	適讀年級	書分類	
46	方智	你，很好：接受過去的你，喜歡現在的自己		艾爾文			高中	勵志小品	
47	三采文化	學著，好好愛		孫中興			高中	兩性交往	台大超人氣「愛情社會學」課程精華，讓你在微笑和思考中，重新學會「愛」！ 深理論x軟故事，以社會學分析愛情，比喃喃自語有理，比神回覆精闢！
48	三采文化	練習，喜歡自己：一天一點，比昨天更喜歡今天的自己		肆一			高中	兩性交往	這是一本自我療癒的書！不管是在愛情、友情或者生活，所有的源頭都是要先學會喜歡自己。 「每當看著大家的傷心時，總會發現大家都忘了自己其實很好，只是一味地否定自己。會自責、會失望，拚命想要對對方好、努力想要實現夢想……你花了最大的力氣去喜歡一個人，但就是忘了要喜歡自己。」肆一如是說。 ★本書特色 文字是有力量的！圖畫也是！ 肆一將祝福言語搭配上溫柔浪漫的水彩畫作，創造出柔軟療癒的謐靜小空間； 在這裡，脆弱會被接受，傷心會長出力量。
49	三采文化	把你的名字曬一曬。		張西			高中	心理勵志	每個人的心裡都有幾個名字，偶爾壓得自己喘不過氣。 把你的名字拿出來，曬一曬， 讓世界去風乾它，讓它再被收進口袋的時候， 只是一個名字。
50	好人出版	道歉的力量：維護尊嚴與正義，進行對話與和解		亞倫·拉扎爾			高中	人際關係	道歉為何日益重要？ 網路、手機、社群媒體的普及，把這個星球上的人群都緊密地連結在一起了，許多冒犯或羞辱他人的想法與態度，更容易曝露在世人面前引發眾怒、破壞關係，甚至導致戰爭。成功的道歉可以挽回尊嚴、化解仇恨，進而和解。

\*\*依實際館藏書籍為主