

# 閱讀分級 優選書單

## SEL社會情緒教育

自我覺察／自我管理／社會覺察  
人際技巧／負責任的決定



| ISBN          | 書名                  | 出版社  | SR值<br>(圖書難易<br>值) | 適讀<br>年級   |
|---------------|---------------------|------|--------------------|------------|
| 9789866658662 | 毛毛兔不怕孤獨：學習不會依賴的獨立能量 | 明天國際 | SR 153             | 一年級及<br>以下 |
| 9789863980681 | 大吼大叫的企鵝媽媽           | 親子天下 | SR 165             | 一年級及<br>以下 |
| 9789869354530 | 慌張先生                | 親子天下 | SR 179             | 一年級及<br>以下 |
| 9789864403769 | 派弟是個大披薩 [ 二版 ]      | 維京國際 | SR 181             | 一年級及<br>以下 |
| 9789863980582 | 貝蒂好想好想吃香蕉           | 親子天下 | SR 190             | 一年級及<br>以下 |
| 9789869343855 | 小小的大冒險              | 步步   | SR 214             | 一年級及<br>以下 |
| 9789572089637 | 沒有人喜歡我              | 三之三  | SR 214             | 一年級及<br>以下 |
| 9789869882361 | 當我難過的時候             | 奧林   | SR 224             | 一年級及<br>以下 |
| 9789579125048 | 誰也不敢靠近生氣的西蒙         | 大穎   | SR 231             | 一年級及<br>以下 |
| 9789572089019 | 菲菲生氣了 - 非常、非常的生氣    | 三之三  | SR 236             | 一年級及<br>以下 |
| 9789573272168 | 生日派對                | 遠流   | SR 237             | 一年級及<br>以下 |
| 9789866215513 | 貝拉的生氣天              | 米奇巴克 | SR 256             | 一年級及<br>以下 |
| 9789577624444 | 魔法親親                | 上誼   | SR 258             | 一年級及<br>以下 |
| 9789866658679 | 毛毛兔不會嫉妒：學習與人分享的滿足能量 | 明天國際 | SR 258             | 一年級及<br>以下 |
| 9789869261456 | 我變成一隻噴火龍了！          | 親子天下 | SR 263             | 一年級及<br>以下 |
| 9789866658655 | 毛毛兔不想生氣：學習控制衝動的溝通能量 | 明天國際 | SR 281             | 一年級及<br>以下 |
| 9789863383444 | 再見壞心情               | 臺灣東方 | SR 285             | 二          |
| 9789867158277 | 短耳兔                 | 親子天下 | SR 286             | 二          |

# 閱讀分級 優選書單

## SEL社會情緒教育

自我覺察／自我管理／社會覺察  
人際技巧／負責任的決定



| ISBN          | 書名            | 出版社  | SR值<br>(圖書難易<br>值) | 適讀<br>年級 |
|---------------|---------------|------|--------------------|----------|
| 9789575709648 | 沒有人怪你         | 東方   | SR 290             | 二        |
| 9789579095884 | 別來煩我！         | 親子天下 | SR 292             | 二        |
| 9789862417416 | 短耳兔與小象莎莎      | 天下雜誌 | SR 293             | 二        |
| 9789866215308 | 菲力的17種情緒      | 米奇巴克 | SR 294             | 二        |
| 9789572958971 | 家有生氣小恐龍       | 大穎   | SR 294             | 二        |
| 9789867107985 | 生氣蛙           | 小兵   | SR 297             | 二        |
| 9789862485958 | 可以哭，但不要太傷心    | 大好書屋 | SR 300             | 二        |
| 9789864000500 | 青蛙出門去         | 道聲   | SR 304             | 二        |
| 9789864790241 | 皮可大冒險：想像不到的朋友 | 遠見天下 | SR 304             | 二        |
| 9789862114179 | 勇敢湯 [ 二版 ]    | 小魯   | SR 305             | 二        |
| 9789869319263 | 勇敢小火車：卡爾的特別任務 | 親子天下 | SR 305             | 二        |
| 9789573278283 | 威利和一朵雲        | 遠流   | SR 305             | 二        |
| 9789869561679 | 顏色妖怪          | 華碩   | SR 307             | 二        |
| 9789869443395 | 掌心的祕密         | 親子天下 | SR 308             | 二        |
| 9789864402311 | 讓我安靜五分鐘       | 維京國際 | SR 309             | 二        |
| 9789861898513 | 壞種子           | 格林   | SR 309             | 二        |
| 9789570368819 | 敵人派           | 道聲   | SR 310             | 二        |
| 9789867107626 | 愛生氣的小王子       | 小兵   | SR 314             | 二        |
| 9786269634910 | 情緒魔法豆：不快樂也沒關係 | 秀威少年 | SR 316             | 二        |
| 9789869343893 | 翻翻變臉書：你在想什麼？  | 步步   | SR 319             | 二        |
| 9789869343893 | 你在想什麼？        | 步步   | SR 319             | 二        |
| 9789864400263 | 水藍色的圍巾        | 維京國際 | SR 328             | 二        |
| 9789867460363 | 全世界最棒的貓       | 道聲   | SR 331             | 二        |
| 9789864402991 | 你的心就像天空       | 維京國際 | SR 332             | 二        |
| 9789869544221 | 我的姊姊怎麼了？      | 親子天下 | SR 333             | 二        |
| 9789862740644 | 小月月的蹦蹦跳跳課     | 青林   | SR 334             | 二        |
| 9789866215384 | 薩琪到底有沒有小雞雞    | 米奇巴克 | SR 335             | 二        |
| 9789864402403 | 我的心破了一個洞      | 維京國際 | SR 336             | 二        |
| 9789863382195 | 小老鼠別鬧了        | 臺灣東方 | SR 338             | 二        |
| 9789865863388 | 開心動物園：小象小象不生氣 | 小熊   | SR 339             | 二        |
| 9789866215377 | 獅子與兔子大對決      | 米奇巴克 | SR 341             | 二        |
| 9789863209515 | 蠟筆小紅的煩惱       | 小天下  | SR 342             | 二        |

# 閱讀分級 優選書單

## SEL社會情緒教育

自我覺察／自我管理／社會覺察  
人際技巧／負責任的決定



國立臺灣師範大學



華語文與科技研究中心  
Chinese Language and Technology Center

| ISBN          | 書名                         | 出版社  | SR值<br>(圖書難易<br>值) | 適讀<br>年級 |
|---------------|----------------------------|------|--------------------|----------|
| 9789865664237 | 菲菲真的很受傷                    | 三之三  | SR 343             | 二        |
| 9789865513641 | 花貓與黑貓 [ 二版 ]               | 小魯   | SR 343             | 二        |
| 9789863980193 | 生氣王子                       | 天下雜誌 | SR 344             | 二        |
| 9789869420259 | 小狼不哭                       | 字畝   | SR 344             | 二        |
| 9789869520751 | 情緒管理與人際關係認知繪本2：我愛交朋友       | 小光點  | SR 347             | 二        |
| 9789865730857 | 好煩好煩的小企鵝                   | 水滴   | SR 347             | 二        |
| 9789571464138 | 小豆子                        | 三民   | SR 348             | 三        |
| 9789864271498 | 沒了就算了                      | 韋伯   | SR 348             | 三        |
| 9789867942814 | 我和我的腳踏車                    | 和英   | SR 349             | 三        |
| 9789866215759 | 山姆和瓦森：我是情緒的主人              | 米奇巴克 | SR 350             | 三        |
| 9789575033194 | 愛哭公主 [ 二版 ]                | 親子天下 | SR 359             | 三        |
| 9789864403011 | 魔法糖果                       | 維京國際 | SR 359             | 三        |
| 9789864796588 | 小捲毛的壞心情                    | 小天下  | SR 360             | 三        |
| 9789570848564 | 傷心黑洞                       | 聯經   | SR 364             | 三        |
| 9786267224106 | 注意！情緒怪獸來襲：引領孩子認識&接納情緒的療癒繪本 | 小熊   | SR 369             | 三        |
| 9789864402182 | 各種各樣的情緒 - 感覺大書             | 維京國際 | SR 373             | 三        |
| 9789869677813 | 活了100萬次的貓                  | 步步   | SR 374             | 三        |
| 9789866215070 | 薩琪有好多男朋友                   | 米奇巴克 | SR 375             | 三        |
| 9789869520744 | 我不亂生氣                      | 小光點  | SR 376             | 三        |
| 9789864797967 | 蛋頭先生不怕了                    | 小天下  | SR 379             | 三        |
| 9789864400539 | 心裡的音符                      | 維京國際 | SR 380             | 三        |
| 9789865641658 | 慢慢龜變勇敢了                    | 小兵   | SR 383             | 三        |
| 9789869570138 | 請你告訴我情緒是什麼？                | 大穎   | SR 384             | 三        |
| 9789869550833 | 暴風雨過後：用愛拂去心中的恐懼            | 字畝   | SR 387             | 三        |
| 9789864400928 | 凶巴巴的貝太太，為什麼變和氣了？           | 維京國際 | SR 390             | 三        |
| 9789577626103 | 抱抱！                        | 上誼   | SR 395             | 三        |
| 9789864402526 | 城市裡的提琴手                    | 維京國際 | SR 400             | 四        |
| 9789866215025 | 大鯨魚瑪莉蓮                     | 米奇巴克 | SR 400             | 四        |
| 9789869420273 | 簡愛·狐狸與我                    | 字畝   | SR 404             | 四        |
| 9789866104879 | 白蜂巢                        | 博識圖書 | SR 436             | 四        |
| 9789867428783 | 山田家的氣象報告                   | 維京國際 | SR 443             | 四        |
| 9789863209638 | 媽媽使用說明書                    | 小天下  | SR 443             | 四        |



# 閱讀分級 優選書單

## SEL社會情緒教育

自我覺察／自我管理／社會覺察  
人際技巧／負責任的決定



國立臺灣師範大學



華語文與科技研究中心  
Chinese Language and Technology Center

| ISBN          | 書名                                  | 出版社  | SR值<br>(圖書難易<br>值) | 適讀<br>年級 |
|---------------|-------------------------------------|------|--------------------|----------|
| 9789863208624 | 吹口哨的孩子王                             | 小天下  | SR 449             | 四        |
| 9789868215030 | 情感・是什麼呢？                            | 米奇巴克 | SR 463             | 五        |
| 9789863200666 | 最可怕的一天                              | 小天下  | SR 464             | 五        |
| 9789865910839 | 小公主的煩惱心情記事(漫畫版)小學生難解心事<br>解憂對策完美出擊  | 桔子   | SR 483             | 五        |
| 9789867428745 | 一百件洋裝                               | 維京國際 | SR 497             | 六        |
| 9789869352604 | 聽不見的聲音                              | 小麥田  | SR 498             | 六        |
| 9789869163835 | 閃亮亮的小銀                              | 小麥田  | SR 499             | 六        |
| 9789869281539 | 看不見的敵人                              | 親子天下 | SR 502             | 六        |
| 9789573263401 | 不要講話                                | 遠流   | SR 520             | 七        |
| 9789869371933 | 瓶中迷境                                | 親子天下 | SR 528             | 七        |
| 9789864490868 | 情緒小小兵                               | 幼獅   | SR 536             | 七        |
| 9789576854699 | 別為鳥事抓狂：管理你的好情緒                      | 專業   | SR 539             | 八        |
| 9789863980278 | 給中學生的情緒管理術：一輩子都需要的情緒<br>調適力，現在開始學習！ | 親子天下 | SR 547             | 八        |
| 9789868328112 | 情緒教育5步驟                             | 杜克   | SR 552             | 八        |
| 9789865065270 | 當然可以不生氣：50個簡單策略，讓你擺脫負<br>面情緒 [二版]   | 高寶國際 | SR 553             | 八        |
| 9789571377599 | 慢慢會好的：學著與負面情緒和解的600天                | 時報   | SR 556             | 八        |
| 9789866451102 | 一位陌生女子的來信 [三版]                      | 大地   | SR 557             | 八        |
| 9789863980490 | 寫給未來的日記                             | 親子天下 | SR 561             | 九        |
| 9789571377001 | 誰沒有內心戲？：正視心中起伏的劇情，挖掘<br>情緒的真正來源     | 時報   | SR 563             | 九        |
| 9786267085622 | 陪每天的自己聊聊：英國生命線個人情緒覺察<br>手冊          | 橡實   | SR 564             | 九        |
| 9789862487105 | 讀懂孩子情緒 100個「聽說問答」關鍵對話練<br>習         | 日月   | SR 567             | 九        |
| 9789869382380 | 不生氣哲學：72招不生氣情緒管理法                   | 菁品   | SR 570             | 九        |
| 9789571373157 | 過勞腦：讓大腦一例一休 情緒排毒的8週正念<br>計畫         | 時報   | SR 571             | 九        |
| 9789868926509 | 與你的內心小孩成為好麻吉：情緒療癒的八個<br>強效配方        | 新星球  | SR 573             | 九        |
| 9789863705376 | 1秒轉換情緒的51個心理學技巧                     | 楓葉社  | SR 577             | 九        |
| 9789864110032 | 不要惹我生氣:8個冷靜情緒的控制法                   | 大拓   | SR 577             | 九        |

# 閱讀分級 優選書單

## SEL社會情緒教育

自我覺察／自我管理／社會覺察  
人際技巧／負責任的決定



國立臺灣師範大學



華語文與科技研究中心  
Chinese Language and Technology Center

| ISBN          | 書名                                                   | 出版社  | SR值<br>(圖書難易<br>值) | 適讀<br>年級 |
|---------------|------------------------------------------------------|------|--------------------|----------|
| 9789573283744 | 情緒暴走不是你的錯：心理師也在用的15個口訣與秘訣，快速回復心平氣和                   | 遠流   | SR 581             | 九        |
| 9789578567559 | 別讓猴子控制你的情緒大腦：打破焦慮迴圈，找回人生掌控權                          | 如果   | SR 584             | 九        |
| 9789863427278 | 不被情緒左右的28個練習                                         | 三采   | SR 584             | 九        |
| 9789864062201 | 過度努力：每個「過度」，都是傷的證明                                   | 寶瓶   | SR 587             | 九        |
| 9789867053435 | 如何處理孩子的異常情緒                                          | 華立   | SR 588             | 九        |
| 9789861736341 | 情緒：如何將恐懼、憤怒、嫉妒蛻變為創造性的能量                              | 麥田   | SR 590             | 九        |
| 9786263357013 | 情緒超載：擺脫抓狂人生，安撫情緒的有效方法                                | 時報   | SR 591             | 九        |
| 9789576939594 | 提升孩子專注力，家長自己來：40個鍛鍊腦力穩定情緒促進學習的整合運動                   | 張老師  | SR 591             | 九        |
| 9789571052052 | 生命中的美好缺憾                                             | 尖端   | SR 592             | 九        |
| 9786267095423 | 那些學校忘了教你的事：艾倫·狄波頓21堂人生哲學課，陪你梳理生活、情緒、感情、工作，找回內心自由和安全感 | 方舟   | SR 593             | 九        |
| 9789865480943 | 高情商的刻意練習：精準掌握情緒力與同理心，開啟理性腦聰明回話，做自己更有好人緣              | 方言   | SR 595             | 九        |
| 9789865070588 | 擺脫習慣性自責的47個練習：對情緒勒索免疫，高敏感但不受傷，戒掉沒必要的罪惡感              | 采實   | SR 595             | 九        |
| 9789576587399 | 蛤蟆先生去看心理師                                            | 三采   | SR 597             | 九        |
| 9789866410253 | 別生氣 這就是人性！：你非懂不可的54個心理學法則                            | 達觀   | SR 597             | 九        |
| 9789573281931 | 情緒陰影：「心靈整合之父」榮格，帶你認識內在原型，享受情緒自由                      | 遠流   | SR 598             | 九        |
| 9786269584468 | 心情之書：擺脫爛情緒泥淖，我的美好生活要訣                                | 行路   | SR 602             | 九        |
| 9789869452809 | 你的善良必須有點鋒芒                                           | 采實   | SR 602             | 九        |
| 9789861755267 | 原子習慣：細微改變帶來巨大成就的實證法則                                 | 方智   | SR 636             | 十        |
| 9786267252000 | 我們身上有光                                               | 商業周刊 | SR 629             | 十        |
| 9789865258344 | 影響力法則：建立信任、連結和社群意識的藝術                                | 遠見天下 | SR 678             | 十一       |
| 9789863988038 | 讓感受自由                                                | 天下雜誌 | SR 706             | 十二       |