



書名：我的情緒小怪獸

作者：[西班牙] 安娜·耶納斯 (Anna Llenas)

出版社：明天出版社

【親子共讀推薦】— 透過《我的情緒小怪獸》幫助 3-6 歲寶貝認識情緒

親愛的家長們，您是否曾經面對孩子突如其來的情緒爆發，卻不知如何引導？今天為您推薦一本全球熱銷的超人氣繪本 — 《我的情緒小怪獸》，它就像一把開啟孩子內心世界的鑰匙，用繽紛色彩與童趣故事，輕鬆教導幼兒認識和管理情緒！



故事內容：

這本書的主角是一隻混合了紅、黃、藍、綠、黑色的小怪獸，牠因為各種情緒混在一起而感到混亂。幸好有貼心的朋友幫忙，帶領小怪獸把情緒分類裝進對應顏色的「情緒瓶子」裏 — 黃色代表像太陽般明亮的快樂；藍色像雨天般濕冷的憂傷；紅色像燃燒火焰的憤怒；綠色像植物般安穩的平靜；黑色則是躲在黑暗角落的害怕。最後還有一抹粉紅色，悄悄暗示著「愛」與「溫暖」的情緒呢！

書中運用 3D 立體場景、拼貼藝術與簡筆畫，把抽象的情緒轉化成孩子看得懂的畫面：生氣時放射狀的線條彷彿小火苗竄動，害怕時幽暗的荊棘叢林讓人忍不住想抱抱小怪獸。透過「情緒瓶子」的互動設計，孩子不僅能學會分類情緒，還能學習書中的句式，例如：「快樂時會哈哈大笑」，用簡單的語言表達自己的感受。

推介原因：

因為這個階段的寶貝，情緒腦雖然快速發展，但控制情緒的前額葉還未成熟。作者憑藉藝術治療的專業背景，把心理學理論轉化為直觀的顏色與形狀，符合幼兒的認知特點。書末更設計了親子共製「情緒瓶」的延伸活動，鼓勵家長每天和孩子一起記錄情緒，就像玩遊戲一樣，幫助寶貝逐漸學會覺察與調節情緒。

《我的情緒小怪獸》全球銷售超過 150 萬冊，榮獲多國教育機構推薦。高飽和度的色彩、呆萌的角色設計，加上簡單卻富含隱喻的情節，例如黑色代表害怕，



Book Recommendation

Jan 2026

能迅速抓住孩子的注意力。此外，故事不僅能教孩子用「整理玩具」的概念「整理情緒」，更透過角色對話，例如「生氣時想大吼」，示範情緒詞彙，減少家長說教的壓力，讓親子溝通更溫暖有效。

快帶孩子一起認識這隻可愛的小怪獸，從遊戲中學會與情緒做朋友吧！

Writer: Ms. Natasha

Siu Athana (Lower 4) (2024-2025)



A Tradition of Excellence
Since 1970