



書名：家有緊張兮兮小怪獸

作者：艾蜜莉·基兒戈

出版社：大穎文化

故事內容：

《家有緊張兮兮小怪獸》講述一位容易緊張的小女孩，她的身邊常常跟着一群色彩繽紛、形狀各異的「小怪獸」。這些小怪獸代表孩子心裏常出現的想法

「如果我做得不好怎麼辦？」

「如果大家笑我怎麼辦？」



「如果我答錯問題怎麼辦？」

每當女孩面臨新的挑戰，例如比賽、上台或評估，這些「What if」小怪獸就會跑出來吵吵鬧鬧，讓她心裏更加不安。故事的發展帶領孩子看到：緊張其實並不是壞事，而是一種可以被理解、被安撫的感受。當女孩開始嘗試改變想法、用正向方式看待事情時，原本活躍的小怪獸也慢慢變得安靜、縮小，甚至變成可愛的夥伴，不再令人害怕。這是一個讓孩子用想像力「看見自己的情緒」的故事，幫助小朋友認識並管理心裏的小怪獸。

推介原因：

1. 幫助孩子辨識與理解焦慮情緒：書中的小怪獸把「擔心」以具象方式呈現，讓孩子能夠說出：「我今天的小怪獸來了。」有助於孩子建立情緒詞彙與自我覺察能力。
2. 教導正向思考與心理彈性：故事中從「What if 我做不到？」轉為「What if 我會成功？」讓孩子理解：想法可以選擇，而選擇也會讓我們有不同的感受。
3. 減少面試、比賽、轉校等特殊情境產生的焦慮：現代孩子經常面對評估與變化。本書提供一種安全、輕鬆的方式，讓孩子明白緊張是可以理解的、可以管理的、可以被陪伴的。



Book Recommendation

Jun 2026

4. 插畫生動、有趣、容易代入：各式各樣的小怪獸十分吸引孩子，能增加閱讀興趣，並且讓情緒抽象概念變得可觸碰、可表達，非常適合家長與孩子一起閱讀。

Writer: Nicky Yu & Simon Kai

Sunny Kai (Upper Rose) (2025-2026)

Summer Kai (Nursery Daisy(a)) (2025-2026)



A Tradition of Excellence
Since 1970