

	書名	索書號	
	從沉鬱到淡定: 大學生情緒療癒繪本解題書目	016.855/7554	
A. 自我認同: 自我價值的困惑/自我定位混亂/外在差異造成的負面情緒			
A01	Guji Guji	859.9 /7511	自我認同混淆造成的苦惱與徬徨感
A02	小不點		缺乏歸屬感而衍生之難過與落寞情緒
A03	你很特別	874.59/7418	與眾不同所導致的自卑感與缺乏自信
A04	但願我是蝴蝶	874.59/4426	自我認同感低落而衍生的哀怨情緒
A05	我不是完美小孩	855/2290	因自我價值困惑造成的鬱悶與低落感
A06	查克 笨!	882.259/7070	遭遇挫折時的沮喪情緒
A07	星月	874.59/2125	自我定位混亂造成的困惑與徬徨感
A08	烏鴉太郎	861.59/8243	遭受同儕排擠而引發的情緒低潮
A09	這就是我	875.59/5342	面對突如其來的茫然無措與空虛感
A10	愛花的牛	874.59/6050	因與他人價值觀不同而苦惱不已
A11	雙色鳥	855/9095	面對自我認同混亂產生的負面情緒
B. 生命成長與生涯發展: 面對未來的徬徨感/對於生涯發展的困惑感			
B01	一年甲班 34 厂么`	855/6024	因現實束縛而產生之不滿與抗拒感
B02	小熊的小船	874.59/5740	面對成長所造成的眷戀與失落感
B03	天空在腳下	815.9/4625 v.2	面對挑戰所產生的膽怯感
B04	點	874.59/1008	因自我認知不明而怯於面對挑戰
B05	籃月	874.59/4460	因外在評語而造成個人對未來的徬徨感
C. 負面情緒調適: 寂寞/不安/無力感/鬱悶/困乏/沮喪/憤怒			
C01	失樂園II童年下雪了	855/2290 v.2	覺得乏人理解而產生難過與困惑的情緒
C02	地下鐵	855/2290	面對生活的空虛與不安定感
C03	因為心在左邊	855/6024	生活與成長過程中所產生的憂慮及困惑感

C04	我只能為你畫一張小卡片	855/2290	面對心中鬱積已久的種種負面情緒
C05	幸福練習簿	855/6024	追尋夢想過程中所產生之迷惑感
C06	星空	855/2290	渴望獲得認同而衍生的徬徨無依與寂寞感
C07	寂寞長大了	855/6024	面對生活中的孤單寂寞感
C08	照相本子	855/2290	面對生命中種種不如意的不安與哀愁感
C09	躲進世界的角落	855/2290	因不被理解而產生的鬱悶情緒
C10	壞心情！	875.59/4080	情緒惡劣難以抒發
C11	聽幾米唱歌	855/2290	面對現實生活的困惑與疲乏感
D. 人際關係：結交新朋友/人際互動/群體生活的摩擦/與親友分離			
D01	有你，真好！		面對人際交往的膽怯與忐忑不安
D02	沒有人喜歡我	882.259/4297	不敢主動結交朋友而感到鬱鬱寡歡
D03	妖怪模範生	855/6024	因自我本位問題而感到孤單與抑鬱不平
D04	城市狗，鄉下蛙	874.59/5304	對朋友離去的不解及落寞感
D05	是蝸牛開始的！	874.59/1021	因遭受他人言語嘲笑而產生的憤恨感
D06	烏鴉郵局	861.59/2224	對久別親友的思念之情
D07	想念的沙漠	875.59/5042	面對親友遠離的惱怒與困惑感
D08	潔西卡的箱子	887.159/2244	面對結交新朋友所產生的不安與膽怯感
D09	擁抱	855/2290	怯於展現對他人的愛與關懷之意
D10	機器人與青鳥	873.59/2124	因遭受他人漠視而感到孤寂不已
E. 愛情關係：渴望愛情/曖昧期/交往階段/分手			
E01	向左走·向右走	855/2290	渴望愛情或因感情狀態未明而徬徨不安
E02	好好照顧我的花	855/4704	條件懸殊的愛情造成的委屈與不平衡感
E03	海豚愛上熱咖啡	855/6024	面對交往過程中所衍生的各種心理感受
E04	寂寞很簡單	855/6024	對愛情本質的諸多疑惑感

E05	最遠的你 最近的我	855/6024	面對愛情不同階段的各種情緒
E06	遇見你，真好	887.159/2244	尋覓真愛時所衍生的煩惱與孤寂感
E07	鱷魚愛上長頸鹿 2. 搬過來、搬過去	875.59/0032 v.2	面對雙方差異所造成的不愉快
F. 失落與死亡：滄海變故/親友去世			
F01	1000 把大提琴的合奏	861.59/2441	因親友在重大變故中離世而衍生的萎靡情緒
F02	化為千風	861.59/0253	面對摯愛驟逝的悲慟與頹喪感
F03	走向春天的下午	855/2290	對已故朋友的思念情緒
F04	好好哭吧！	881.559/4252	遭逢喪親的不捨與傷痛之情
F05	我想要愛	876.59/4014	因親人逝世或離異所產生的空虛與失落感
F06	熊與山貓	861.59/3524	親友驟然去世而導致的失落感
F07	獨自去旅行	875.59/2221	因摯愛逝去而衍生的悲痛與難熬感
F08	親愛的	859.9/4025	面對親人離世的思念之情
F09	獾的禮物	873.59/7744	因長者辭世而衍生的不捨與悲痛情緒

資料來源:從沉鬱到淡定-大學生情緒療癒繪本解題書目/陳書梅著