

故事裡的情緒魔法：

透過《愛生氣的安娜》提升孩子的閱讀力與情緒力

【測驗及評量研究中心副研究員 謝佩蓉】

「在生氣的時候可以做一些事情，讓自己開心。」

「如何在生氣時讓自己的心情平靜。」

「我學到了控制自己的情緒。」（「致」為學生的錯別字）

期末，導師請學生選擇「哪門主題課程對我最有幫助？我在課堂中學到了...？」幾位四年級的學生寫下他們對《愛生氣的安娜》的喜愛與習得。課堂回饋展現素養導向課程最核心的價值：將知識轉化為生活中的問題解決能力。

一、《愛生氣的安娜》

安娜是一位情緒總是來得又快又猛的小女孩。當她不順心時，會怒吼、打人、亂踢，以致於弄傷自己。爸爸要她「走開避一避」、媽媽要她「吞下去」，但這些方法都沒有真正改變她。直到爺爺送她一面鼓，安娜開始學會用節奏釋放情緒，也找回與人相處的樂趣與自信。

以《愛生氣的安娜》繪本作為教材，為四年級學生設計4節課的課程。藉由故事中描繪孩子難以控制情緒的經驗，呈現情緒調節的不同歷程與策略，讓學生在閱讀中照見自己。

二、以提問題引導思考：不只是讀懂文本，更要讀懂情緒

這套課程特色在於以層次分明的提問，串起學生的閱讀理解與情緒探索，讓提問不只是理解文本的工具，更是思考與轉化的媒介。「安娜的大麻煩是什麼？」定位故事的核心問題。接著讓學生評估安娜處理情緒的方法：「安娜說：『只要我坐著不動，脾氣就找不到我了！』表示他想做什麼？」、「父、母及爺爺對安娜的建議，有何異同？」。這些提問不僅幫助學生理解故事情節，也帶領學生思考情緒處理方法，是將文本學習轉化為真實經驗的關鍵橋梁。

提問設計也緊扣語文學習目標。「安娜除了脾氣壞以外，他還是一個什麼樣的人，請由故事中找到兩個證據。」讓學生練習描寫人物性格的能力。「在故事其他地方的圖畫色彩鮮明，為什麼在這裡的配圖中，玩具和背景卻呈現灰黑色？」引導學生探索繪本的圖像語言與情感表現，發展圖文整合的詮釋能力。

三、遷移習得的情緒覺察與管理：從角色經驗走向自我對話

課程後半段，請學生圈出故事中安娜的情緒，情緒產生的原因、行為反應以及結果。接著以故事的時間軸分析安娜的正向與負向情緒，讓學生掌握安娜的情緒管理進展，完成「安娜情緒地圖」。

情緒學習最終要回到覺察自己。課程最後一個學習任務，由學生書寫自己的情緒故事，重新檢視當時處理情緒的方法與結果；將閱讀遷移至生活實踐、將認知轉化為行動的素養歷程。

四、結語

將閱讀與社會情緒學習結合，透過閱讀情緒相關文本並搭配有層次的提問，已被視為社會與情緒技能學習的有效策略（Boyles, 2018）。閱讀可以開啟理解世界的眼睛，而社會情緒力則是幫助孩子打開幸福人生之門的鑰匙。從故事走進內心，讓我們陪孩子一起認識情緒、練習調節，為人際互動奠定溫柔而堅定的基礎。

資料來源

謝佩蓉（2025）。國際評比調查證據為本的閱讀課程設計與學習評量。國家教育研究院研究計畫，計畫編號：NAER-2024-024-C-1-1-C4-01。執行日期：2024-04-01至2026-03-31。連結網址：<https://www.grb.gov.tw/search/planDetail?id=16342891>

Boyles, N. (2018). Learning character from characters: Linking literacy and social-emotional learning in the elementary grades is easier than you think. *Educational Leadership*, 76(2), 70-74.