

教育部推薦綜合領域書單~青少年成長旅程

臺北市龍門國中閱讀推動教師 陳慧玟老師

青少年時期，我們應該如何認識自己、建立別人跟自己的關係以及探索這個世界？答案或許因人而異，但問題卻可能存在大多數人的心中，閱讀可以陪伴走過青春歲月的徬徨，陪著情緒起伏、陪著尋找屬於自己的答案；閱讀可以一直提供生命的養分，希望你們喜歡這為「青少年成長旅程」推薦的 50 本書單，以下挑選幾本做介紹：

一、**滋養身體成長的養分**：推薦《我的食物地圖》，你知道在臺灣春夏秋冬更有什麼美味又營養的食物嗎？本書以圖文並茂的方式介紹當季的魚鮮、蔬菜、水果，跟著這本書，你可以透過食物品嚐台灣的四季風味；推薦《餐桌上的魚百科：跟著魚汛吃好魚！從挑選、保存、處理、熟成到料理的全食材事典》，透過此書找到魚肉最肥美鮮甜的時刻，更能用感恩的善意，來品嚐臺灣的豐盛美好；推薦《烤箱讀書會-點心好好玩》，是臺灣首本結合繪本及烘焙，讓身心皆能擁有好滋味。

二、**世界萬物用好奇召喚你**：推薦《我看見、我知道、我思考：大人都忘了...那些簡單卻重要的小事》，作者是 10 歲的哲學家，他充滿好奇，敏銳關照世事，願意虛心學習，不斷與他人連結，又擁有獨立思考的能力，你可以看到他如何勇於成為自己，成長歲月面對身體和心理發展的調適，得面臨一次又一次的挑戰，需要自我探索與成長，你可以透過閱讀這本書有更多的感知與思考；推薦《活著》，繪本細膩的描繪，喚醒我們對生命的感受力，體會平凡生活中活著的感動，也讀出屬於自己的生命故事。

三、**勇於面對成長的喜怒哀樂**：推薦《阿國在蘇花公路上騎單車》，你可以透過主角故事去了解：雖然犯錯的事實難以改變，但只要積極向善改變自我，最後能放下犯錯後的愧疚與負擔；推薦《別叫我屁孩,我可以自己來—專屬青春的完全生存手記》，理解青少年時期可能遇到的種種情緒困擾，這本書提供處理方法，陪伴青少年面對各種成長習題；推薦《我不是教你叛逆，而是要你勇敢》，提供青少年解決關於愛情、人際、金錢、健康和夢想的種種問題的解決方法，陪伴青少年將青春歲月中會遇到的不同遭遇轉化成美好的經驗和回憶。

四、在學習的引導下接受挑戰：推薦《好奇心：生命不在於找答案，而是問問題》，青少年時期，也花了很多時間在學習，除了探究學習的意義，也需要培養終身學習的態度及調整學習方法的運用，需要自主學習與管理，這本書可以讓你透過「發問」的過程去學習、創造，探索好奇心如何開拓一個人的格局與視野，深化生命內涵；推薦《翻轉成績與人生的學霸養成術》，學霸並不是刻意讀書，而是「習慣」帶領他們主動學習，依書中養成好的學習習慣；推薦《漫畫讀通柯維成功學》將思維轉向成功法則的思考方式，人生因七個習慣而改善，找出人生目標，進一步提升自我，指引人人都可以追尋並獲得的成功秘訣。

五、清楚自己的目標，為夢想啟程：推薦《有了夢想，然後呢？》，如何勇敢追求自己的夢想，不讓年紀成為成為追求夢想的阻力，清楚自己要的是什麼，活出獨一無二的自己，追求自我夢想的同時，看見別人的需要，讓夢想變成一份使命。；推薦《路過：這個世界教我的事》，作者用一個個的故事接龍紀錄從 16 歲到 23 歲的七年旅程，傳達她用心思索人生行進的領悟與感動，帶領讀者一同領略她行走世界看到的畫面，以更寬廣的角度看待人生。

六、破除性別刻板印象，喜歡做自己：推薦不簡單女孩 1-3 繪本套書組《用圖像思考的女孩 + 有數學頭腦的女孩 + 眼光獨到的女孩》自閉症的天寶·葛蘭汀憑藉對動物的熱愛，讓她成為一位動物科學家；瑞·蒙特固在美國海軍任職，是全世界第一位以電腦設計船艦的工程師。出身貧困的派翠西亞·巴斯，讓無數眼疾患者重見光明；推薦《我是馬拉拉》，她是為了教育而奮鬥的女孩，爭取所有女孩都不該被剝奪的「受教權」；不管你是男生還是女生，你喜歡自己的性別嗎？不要因社會價值觀而限制或否定自己，推薦《百花百色》，勇敢活出自己想要的樣子。

七、關懷人與動物，愛惜地球上的所有生命：生命誠可貴，我們該如何對待動物，如何伸出雙手扶助弱勢的人們。推薦《以動物為鏡：12 堂人與動物關係的生命思辨》，對人與動物關係做更深刻的思辨，思考如何與動物共生，每個生命都該是主體，理性思考帶來最深刻的生命疼惜。再推薦《廢墟少年：被遺忘的高風險家庭孩子們》，伸出雙手，協力翻轉弱勢者的處境，讓弱勢者也能明白自己是重要的人，感受到別人的關愛，進而肯定自我，無論生長在優勢或弱勢的環境，都能彼此尊重，珍惜生命。

八、**探索自我，規劃自己的生涯發展**：青少年時期開始自我生涯探索，了解未來的自己會在哪個領域投注自己的熱情，推薦《你比想像的更聰明：用對方法，開啟你的多元智能》，善用自己的優勢，提升弱勢，深入了解自己的潛力，思考如何規劃自己的生涯。

這份書單盡量涵蓋青少年時期的成長需要，希望陪伴青少年更加了解自己，關懷別人與世界；更懂得照顧自己的情緒與健康；好好規劃自己的生涯，做一個勇於做夢的人。