

《我不是完美妈妈》

图书基本信息

书名：《我不是完美妈妈》

13位ISBN编号：9787508644557

出版时间：2014-3

作者：[美]吉尔·斯默克勒

页数：232

译者：靳振勇

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《我不是完美妈妈》

内容概要

《我不是完美妈妈》

作者简介

《我不是完美妈妈》

书籍目录

前言

第1章 全世界“不完美”妈妈，团结起来！

第2章 怀孕=美好生活终结者？

第3章 别开玩笑！分娩台上还会拉屎？

第4章 真的让我把这个小东西带回家吗？

第5章 狂吃九个月之后，一旦认真起来就很悲剧

第6章 给孩子取个人名，好吗？

第7章 佩内洛普是我们的第一个宝宝，它是一条狗

第8章 如果没有点野性，人类势必绝种

第9章 我装作拉肚子，把自己锁在卫生间

第10章 在洗手间吃甜品，就不用分给宝宝啦！

第11章 我要做个好妈妈、一流营养师

第12章 完美照片，只不过是传说

第13章 真的假的？难道我当初嫁的就是这个人？

第14章 谁是妈妈的最爱？

第15章 别人的孩子招我烦，您家的除外

第16章 度假，已然不是你想象中的那样

第17章 让我们做个言论自由的妈妈吧

第18章 生日派对，那就是一场战争

第19章 找到最佳保姆真心不容易

第20章 你不是最好，也不是最坏，只是刚刚好

第21章 你知道，泳池的水为什么是草绿色的吗

第22章 我真的可以毕业了吗？

第23章 陪女儿重走青春期

第24章 生孩子这事儿，也会上瘾吗？

第25章 谁比谁更好？谁能说得清楚

第26章 我们都是“不完美”妈妈

致谢

《我不是完美妈妈》

精彩短评

- 1、做妈妈不是竞赛，没有谁比谁好
- 2、看完甩了好多心理负担，带孩子够累了，再加上心理重负，这个书真好
- 3、说实话，看完这本书真是会心一笑。经常看到的育儿书说的都是如何照料孩子，教育孩子或者给孩子自由与爱。却没有多少书是告诉新妈妈们如何放下自己的心理负担。有时候会情绪崩溃，崩溃后又埋怨自责自己不是好妈妈，心理负担真的是太重，如果不能放下依然会影响母子关系，孩子也不会快乐。看了这本书，才明白，不必苛求自己必须完满无缺。偶尔给自己一点空间，偶尔给自己吃一颗糖。
- 4、铺天盖地的都是教你如何如何做，从拉屎尿尿到学习辅导。读了这本书，我知道我厌倦一天读20遍的绘本并不奇怪，我偶尔想骂脏话想生病只为休息竟然也有同盟，我爱孩子，但我保证他们并不时时可爱，我们也不必伪装，因为我们本来就不完美。做妈妈不是一场竞赛，只是一件好事，希望妈妈都好好爱
- 5、很短的一本小书，但是也断断续续花了好多天才读完（大部分是在马桶上阅读的）。没有什么心灵鸡汤，也没有啥科学育儿法，但是却是这阶段最好的解压读物。
- 6、有真实感，谈了新手妈妈遇到的种种问题，不过如果加上解决问题的方法就更好了。
- 7、此书也能评分那么高?可见妈妈们是多想吐槽
- 8、非常难得的好书。推荐给所有正在备孕、怀孕、育儿中的新手妈咪们。让我们更幽默地去面对生活，面对育儿这件事情吧。一切其实都很美好，不要焦虑，放轻松点。
- 9、看到别人带娃也这么崩溃，我心里舒服多了
- 10、真诚、幽默，送给新妈妈的精神SPA。已经下单送我妹！
- 11、可能我自己辛苦的部分不算多，书看到一半看不下去了...只能说中西方所遇到的问题有差啊
- 12、对于新手妈妈，应该能引起共鸣。
- 13、我不要再看美国的这类现代垃圾书
- 14、珍惜睡眠时间~
- 15、为什么不完美妈妈能够引起这么多关注？无论是网站、微博还是出版的书籍？因为人人都是不完美的。虽然我们在朋友圈上、微博上看到的都是晒旅行照、晒礼物、晒甜蜜、晒幸福，但人们看不到的是生活中的鸡毛蒜皮与琐碎无聊。可是这些小烦恼也需要一个渠道来发泄、来得到认同啊？不完美妈妈就是这样的一个渠道。对带了三四个孩子的全职妈妈来说，什么营养膳食、头脑教育都是扯淡，没看见她满头毛躁的头发、满是宝宝口水的衣服，还有每夜少得可怜的睡眠和每天少得可怜的个人时间。以后我养宝宝要抓狂的时候，就再看看这本书，肯定能获得不少安慰。
- 16、太好笑了，新手妈妈看了会释然些吧。
- 17、逛大悦城三联书店无意中发现的，幽默风趣舒缓减压，果然是好书
- 18、看着很过瘾的育儿记录

1、随着独生子女越来越多，大家培育精品孩子的意识也越来越强，从泊来的虎妈到自产的神爸神妈，无不在强化爸妈的努力有多重要。不能打骂孩子，要多陪孩子，不能给孩子吃垃圾食物，要精通中西厨艺，不能让孩子输在起跑线上，要学英语学才艺，似乎一夜间以个性著称的80后化身完美爹妈，没有个人情绪没有生活压力。真的么？必须啊，不然你就是舆论口中的无责任感父母。在这样的生活氛围中，我们压抑自我，减少个人生活，牺牲爱好，一切只为了给孩子好的成长环境。在这样的大潮中，在好老师不如好妈妈，如何做完美妈妈，如何培养孩子，如何让孩子去哈佛等名校的经验中，《我不是完美妈妈》的到来，难能可贵，给我们展示了一个普通美国妈妈的狼藉生活。孩子的到来不是这个妈妈预计中的事情，那是意外，是两条红线经过多次确认后给这个新妈妈的“惊喜”。但是这孩子还是受到父母的欢迎来到世界上。这样一个女人，为因为生了孩子身材不再而懊丧，会给孩子抱怨因为你妈妈好身材完了，妈妈的肚皮花了，妈妈脸上的皱纹增多了。她本来是个设计师，但是三个孩子的陆续出生，保姆的昂贵成本，让她放弃工作，在家亲自抚育三个孩子，与他们一起成长，她会怀念以往的办公室生活。那代表着精致生活。她没有展示那么多精致的便当，也会因为来不及给孩子们叫外卖。她很打击有些爱厨艺的妈妈，尽管那些便当长的好看，营养搭配合适，但说到孩子的口味，他们更喜欢披萨之类的垃圾食物。她自己会因为来不及，给孩子弄点简单饭菜就得了，或者叫个外卖。她也会在照顾孩子的时候累极，把自己关到洗手间好好休息，只为摆脱门口那三个无止尽需要照顾的孩子。通常还可以吃点平时不让孩子吃的东西。她更喜欢在生病的时候享受家人的照顾，但运气不好，她生病的时候，爸爸病的更重，她成了小病，于是，她还要多照顾一个“儿子”。多真实的生活啊~~~~~这是一个有血有肉有脾气的妈妈。看到她，你活生生的看到自己。难道你内心深处真的没抱怨过因为孩子，身材才走样？无论如何锻炼，肚子上的小肉肉都会松都无法再恢复以往的紧致。更别提有些不幸的妈妈，从此脸颊上多了n多的雀斑，美少女形象不再。有些妈妈还因为孩子失去工作，在家围着孩子锅台，成为某些人口中的“没梦想的女人站锅台”的代言人。但她们也曾经有梦想，也受过高等教育，也有自己的抱负。只是如今为家庭牺牲。稍好些工作的妈妈，因为2、3年的孕育哺乳期，事业大受影响，或曾经的职位为人替代，需要再重新起航。但生活并不放过妈妈们，现在又流行起烘焙。全职妈妈固然有空慢慢学习翻糖裱花，工作的妈妈在看到别的孩子的生日宴会上捧出妈妈自己做的蛋糕后，也不得不学起来，起码要能烘焙一个生日蛋糕，做点小饼干啊。这还不是全部，除此之外，还要陪孩子上各类兴趣班，风雨无阻的接送。更有甚者，还要跟着一起学习。与此同时，还要关注孩子的心理健康，跟他谈心做朋友，了解他的心理变化。节假日为他呼朋唤友，组织长短途旅行，人文自然合理搭配，增长见识，国内外乱翻涉足，了解多种文化。无论你在单位受到怎样的委屈，是否刚跟孩子他爸吵闹，见到孩子，需要立刻回复慈母状态，亲切的跟他交流，收拾起所有情绪。。。。。。这可不就是生活中苦逼的你我？此书读来真是畅快伶俐。正逢天气风和日丽，飞机准时到达，却被困在那个0.3平米的小座椅上，由于交通管制不得起飞的时候，滞留机场，2个多小时读完。当然，缺点就是，这本书是作者blog的结集，故多数属于对生活的吐槽，并没有太多的总结。或许总结经验并不是本书的长处。你学会的只是在blog上跟大家一起诉苦，其它非常有价值的信息，这本书并不多。这是一本让你感到，你不是孤独战斗的异类，原来你代表大众！心情不好懊恼时可以看看哦。原来天涯同此惨妈~~~

2、从怀孕到现在孩子9岁，由于工作的关系，我也看了不少亲子育儿的书。这些书不论是理论也好，实例也好；作者是专家也好，草根也罢，整个看下来，主角几乎都是孩子，父母应该怎样怎样，孩子的敏感期、学习期、都是什么时候，孩子成长特征、心理特点都要掌握，做父母的似乎怎么做都是不够的。我每次看完这些书，心里都充满愧疚感和无力感，实在觉得家长是天底下最难做的职业，要求技术全面，精力充沛，知识丰富，富有爱心和耐心，最后的收益却不是旱涝保收。即使这种想法也只是想想而已，不好意思说出来。因为怕某些正义人士站出来，一脸正义地教育我说：“父母是天底下最无私的！养孩子怎么可以想到收益呢？孩子给你带来的快乐永远大于你付出的辛劳！”一想到这些，我就觉得，我真是好自私啊！看看书中别的孩子的妈妈，不仅年轻漂亮，而且能做得一手美食，还能帮孩子做手工，陪孩子上补习班，体育、艺术样样精通，“从来没动过孩子一根手指头”却能把孩子教育得彬彬有礼，成绩优异，说起育儿经头头是道。这种轻轻松松就能得来的“丰功伟绩”是我可望而不可即的。这些成功的父母就是我望尘莫及的偶像啊！我每次遇到孩子不听话总会歇斯底里地大喊，甚至气到不行也会打两下，过后就愧疚欲死，我这什么妈妈啊，没本事的妈妈才会大喊大叫！我

《我不是完美妈妈》

有时还会想，要这个孩子干嘛，还不如不生他！我累极了的时候，会给他点钱，让他自己买个汉堡吃，皆大欢喜。我会在盯着他写作业的时候，偷偷玩手机。-----每当想到这些“斑斑劣迹”，我总是觉得我都快没救了，我怎么能只想到自己方便呢？我为什么不能做到完全牺牲自我呢？我为什么就是做不成“完美妈妈”呢？懊恼、自责、惭愧、羡慕、妒忌，这所有的感情在看完《我不是完美妈妈》后，瞬间烟消云散！原来还有妈妈和我一样，是不完美的！看这本书的时候，我彻底放松了自己，一边看一边乐。这真的是一本非常接地气的书，书中坦诚地写出了自己做了妈妈后的心得：对于生孩子后身材走样的忧虑，对熊孩子的讨厌；对三个孩子中某个孩子的偏爱；偷偷吃孩子的零食；对友谊的渴望；对自己孩子的偏爱，等等，都是一些琐碎的，但却是每个妈妈都会在乎的东西。作者真真是说出了妈妈们埋在心底的呼声，因为有些想法虽然是真实的，但中国人却会出于形象考虑，不能宣之于口（尽管都不是什么名人）。有时候觉得，外国的一些育儿书更真实和客观，拿得起，放得下，不像中国的育儿书，总是端着架子，摆出一副说教的嘴脸，动不动就以专家的口吻告诉别人，你应该这样，你应该那样。孩子稍微有点成就就归功于自己，然后出本书总结出来，我是这样这样教育孩子的，你们有必要向我学习。这样的书看起来，除了让人自惭形秽以外，就是枯燥无味。因为很多大原则是每本育儿书里都有的，您只不过是这个原则下的又一个个例而已。这本书最大的特点就是重视作为妈妈的感受，妈妈是作为一个有血有肉有思想的人出现的，而不是高大上的神。很多的育儿书里，家长们都在写，自己是如何付出，做出了多大牺牲，但一想到孩子，还是觉得自己的付出和牺牲是值得的，并为此而骄傲。可能这样的家长真的有，但我好像还真不是。作者在书中每个章节的开头都列出了其他妈妈对某一问题的看法，有的妈妈的说法真是让人啼笑皆非，但凡是做过妈妈的人都会在心底默默点赞，因为自己也曾经这么想过啊。那个藏在心底的“自我”的妈妈，一旦出现在书里，就会觉得可爱多了，毕竟妈妈也是人啊，也有七情六欲，不会因为做了妈妈而摒弃所有的过去和自己的想法，立即就变身圣母玛利亚。这么说绝对不是为妈妈们开脱，而是事实。那种为了自己的形象一本正经说瞎话的人才是应该鄙视的。其实，我觉得这本书让我最感动的是作者作为妈妈的洒脱：我就是这样一个妈妈，不完美，不高大，有缺点，但坦诚、真实、用真诚的态度爱孩子、爱生活。她用幽默的心态看待生活中的琐碎和麻烦，用自己的观点教养孩子，“不会想着去跟那些完美妈妈比赛”，觉得“当妈妈不是一场比赛，跑得最快的人，最后必输”。她也不会“喋喋不休地说教”，认为“人家带孩子与我何干呢？”别觉得这些很容易做到，当了妈妈后，你会觉得能做个自由的妈妈并不是件容易的事。周围有很多三姑六婆愿意当你育儿的导师（当然，也有很多人的建议是非常有用的。哈哈）敢于说出作为妈妈的心里话，勇于暴露自己育儿的缺点，并笑着面对不完美的一切，是需要很大勇气的。我佩服这样的妈妈！是的，谁说有了孩子，妈妈就必须以孩子为中心，牺牲自我呢？要知道妈妈是人，不是神啊！真实的生活才最让人感动，不是吗？

3、书的开头这样写道，妈妈们的生活充满了讽刺：白天你才换的床单，晚上孩子就尿床了。才读了这一句，我就感觉大有话说，不吐不快。前段刚买了一张新的凉席，跟孩子一起铺好。洗过澡，孩子兴奋地在上面蹦来蹦去，笑声充满了整个房间，但仍然没能掩饰另一个声音，“啪嗒”一声，好像一坨类似便便的东西掉在孩子脚下，“是你拉的臭臭吗？”孩子停下来，看了看，坦诚地点头，“啊？”顿时时光好像回到了他几个月大的时候，这种情况可是有很久没发生过了，貌似已经离我非常遥远的感觉，突然造访，实在令我猝不及防。这怎么可能？我半信半疑地拿着纸去清理，这下确认，真是孩子的便便，哇！当时真有要晕过去的冲动，可怜我的这张新席命运，远道而来，到我家得到的第一份礼物竟然是……。好在那天我还比较控制，这件突发事件已经成为我们家的爆笑事件。这就是妈妈，即使已经是面对孩子突发事件的“专家”，也不能瞬间平复自己的心情，所以我觉得，当妈的累，不只是身体上的累，更重要的是心累，坏情绪就像魔鬼一样，轻易就来纠缠。为了知道，爸爸眼中的妈妈是不是这样的，我坚持朗读此书给昏昏欲睡的孩子爸听听，当两个男人同时以鼾声回报我的读书声时，我只好自娱自乐了。作者这样描写新妈妈——第一次做母亲的人最容易认出来，一脸茫然。我觉得是最惟妙惟肖的形象。我当时就是，当我第一次穿着拖鞋出门去杂货店买东西时，被问到，孩子会吃奶吗？奶水够吗？没人帮忙看孩子，你怎么吃饭……我就是以这样的表情回复他们的。这些都是问题吗？不过后来，我必须承认，这些地确是问题。当邻居们再次见到我说，听到我家孩子的深夜哭声，我不得不承认，是奶水不够；当老人们告诉我很多忌讳时，我总是心肝乱颤，这些好像应该变成小册子提前发给孕妇才对，现在知道简直太晚了。不过幸亏知道的晚，不然，大热的天不洗澡，怎么过。妈妈也需要朋友圈，作者就是不甘心做妈妈的那份孤独和无聊，把妈妈社区做出彩的，当妈妈的那份孤独和无聊，常常令人深感不安。有一阵子，我常常会把那些绝对沮丧的话挂在嘴边，我把他带

《我不是完美妈妈》

到这个世界上对吗？我怎么感觉自己根本做不了妈妈？做妈妈怎么会是这种感觉，越是忙碌，越是空虚。怎么会这样，我真想死过去算了……这样活着真是煎熬……那时候，我还不知道有产后忧郁症这个说法。不过，到底也不知道怎么就混过去了，现在好像好很多了。不过很受不了自己发飙后，孩子屈服着向我道歉，那好像比他以发飙回应我，更让我心痛，总是感觉自己做得超级不够好，焦虑随时会来拜访。如果用天气来形容做妈妈的心情，我觉得阴天好像总是多于晴天的。读这本书的过程里，就释放出许多不曾被理解的情绪。作者遇到的状况，妈妈们总有类似经历，好像一下子戳中心底好些无处可诉的难言之隐，做了妈妈，原来的一切美好都不见了，新的美好却遥遥无期，这个阶段最昏暗，最压抑。原本以为建立新美好的不二法宝，只能是做完美妈妈，结果，越来越发现，自己属超级不完美家族的成员。距离感产生罪恶感；好高骛远导致伤心欲绝；还有更可怕的是，嫁祸于孩子……幸好我及早结识了这本书，就像作者说的，“我们不会因为承认自身的软弱与缺点而失去什么。相反我们会得到更多。如果我们最终能真实地生活，儿不是演戏，我们必将成为更出色的母亲、妻子、女人。”这话多么鼓舞人心啊！看来自己还是有希望的！有时会觉得养孩子像是掉进了无底深渊，孩子小时盼着他长大，殊不知，长大后更多麻烦……现在明白当妈的为什么总是唠叨，果真有那么多感悟，无人领悟理解，能不让人崩溃？读完，让我们做个自由言论的妈妈吧那篇，突然之间，我对脏话有了耳目一新的认识，脏话只是脏话而已，不像是伤人的批判，会让孩子记一辈子。有一阵子我还真为孩子学脏话，不厌其烦地纠正，越纠正越苦恼，现在我可以这样想，脏话就像一个臭屁，孩子把它放出去就没事了。以后此情况可以无视发生。我还在坚持把这本书读给孩子爸爸听，虽然他常常只能在半梦半醒中回应。我深深觉得，爸爸们都期待自己有个完美妻子或孩他妈，我想借这本书幽默地告诉他，我不是完美妈妈！我也不要求他做完美爸爸，真的！

4、这本书完全是利用上下班路上的碎片时间读的：随时打开，随时开始；随时中止，随时结束。完全没有读一般小说或书时不小心坐过站，或者被打断阅读不爽的困扰。也因为从不利用整块的时间，所以这么薄的一本书，拖拖拉拉，竟也直到上个礼拜才算全部读完。读过以后，我在想，这本书适合送给谁呢？（这是我的一个习惯，看过后，觉得有点意思的书，我都会想，这本书可以送给谁读呢？）8小时内疲于奔命、8小时外还要和熊孩子斗智斗勇的职场妈妈；辞职带娃偶尔濒于崩溃状态的全职妈妈；神经粗大幽默感丰富的孕期妈妈。那么不适合谁呢？刚当爹妈还处于把孩子捧着怕摔含着怕化的心理阶段者；备孕期的男男女女。看起来好纠结，为什么？先来说说种种适合吧。这是一本充满了欢乐的“当妈吐槽”。适合职场妈妈，是因为我自己就是这么一个妈。每天早上，你还睡得一片混沌，熊孩子的熊抱虎扑来袭：“妈妈快起床！”半夜自己睡得正香，突然脸上挨了一脚丫子或者后腰被顶了一脑袋把你惊醒……难得起得比熊孩子早，醒来发现睡得四仰八叉的小人儿恨不得占掉半张大床，身高180+体重150+的孩儿他爹打着立正在床的边缘睡成一条僵硬的直线……休息日在家带娃，好么，一下午不睡觉！要不就玩到3、4点实在绷不住，一睡睡到5、6点。这下惨了，晚上又是艰难的哄睡战争！每天晚上陪躺到床上，儿歌、故事，想各讲一遍就搞定那是根本不可能滴！每每熬到你都睡着了她还自己在床上跑马练功上蹿下跳呢！看看，只一个“睡觉”，职场老妈就几乎被折腾死了……也因此，对比自己的体验，看着作者在这本书里欢乐地吐槽，真的太解压了！如果下班时读，8小时内各种职场负担，会被各种欢乐的育儿段子冲得烟消云散；而如果上班时读，想想可以暂时逃离小魔鬼的魔掌，你会觉得办公室似乎都比平时美好了。至于说全职带娃的妈为什么也适合，那其实是想通过本书中各种“悲壮惨烈”的事例安慰她：亲爱的，你不是一个人……再来说种种不适合。刚生下娃的时候，真的是怎么摆弄怎么不是。娇弱的小人儿，好像你手劲儿大一点儿，都会不小心弄折个胳膊腿儿……娃的便便颜色有点不对啊？今天怎么哭起来没完啊？量体温了吗？今天撒了几次尿啊？母乳到底够不够吃啊，是加奶粉好还是不要加好啊？天气这么热要不要开空调啊？开空调会不会空气不好啊？……这么脆碎的神经，看这本书里的各位被娃逼成“深井冰”的妈妈的吐槽，一定会疯掉的……还是不要给你们雪上加霜吧！至于说备孕期的各位男男女女……如果看了这本吐槽玻璃心到决定干脆不要……那可当真不太好啊。所以说，适合神经粗大幽默感丰富的孕期妈妈，反正心本来就大想得开，再者已经怀上了也没法子了不是？早点面对，早有心理准备。嗯嗯。要知道，各种育儿书太多了，它们都在告诉我们“你该怎么做”“不要怎么做”。但是，这些书有体谅过我们的感受吗？我当然知道“应该怎么做”“不该怎么做”，当然！可并不是每个妈妈都那么完美，也不是每个娃娃都那么配合！所以，如果你有一个当妈的朋友，我建议你可以把这本书作为礼物，送给她。另外，千万别因为她当了妈你们就“失联”了，看看这本书，你就会理解她。真的。

《我不是完美妈妈》

《我不是完美妈妈》

章节试读

《我不是完美妈妈》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com