

我不是完美妈妈



[我不是完美妈妈 下载链接1](#)

著者:[美]吉尔·斯默克勒

出版者:中信出版社

出版时间:2014-3

装帧:平装

isbn:9787508644554

吉尔·斯默克勒是美国最具影响力的新生代育儿导师，连美国总统奥巴马都是吉尔的推

特“Scary Mommy”的忠实粉丝！内容来自日访问人数高达150万的吉尔的网站“Scary Mommy”。每一篇开头都从“Scary Mommy”告白室中的精彩告白录开始，然后是吉尔在怀孕、生子和育儿中发生的真实的、幽默的、勇敢的故事。《我不是完美妈妈》不是一本家庭教育书，但是可以防止你在育儿中迷失了方向、丢失了本该有的幸福。

《我不是完美妈妈》在美国一出版便荣登《纽约时报》畅销书榜首，是每个妈妈尿布袋里的必备单品。

作者介绍：

- 吉尔·斯默克勒是美国最具影响力的新生代育儿导师，连美国总统奥巴马都是吉尔的推特“Scary Mommy”的忠实粉丝！
- 《我不是完美妈妈》是送给所有新手妈咪的心灵解药。
- 吉尔出生在犹太家庭，吉尔在育儿方面的直率相继被CNN、ABC、NEWS、《纽约时报》、《华盛顿时报》、《华盛顿邮报》、CBS等众多媒体报道，被称为“妈妈们的奥普拉”。
- 吉尔说：如果我们能坦诚地、勇敢地、幽默地接纳育儿中不完美的自己，我们必将成为更出色的母亲、妻子、女人。

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

· · · · · (收起)

[我不是完美妈妈](#) [下载链接1](#)

标签

育儿

幽默

育儿导师

女性

解压

生活

宝宝的事

好书

评论

看到别人带娃也这么崩溃，我心里舒服多了

真诚、幽默，送给新妈妈的精神SPA。已经下单送我妹！

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。

太好笑了，新手妈妈看了会释然些吧。

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。

看着很过瘾的育儿记录

感同身受

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。

做妈妈不是竞赛，没有谁比谁好

能在其中找到一些似曾相似，看着娱乐下尚可...

我知道国内是肯定不会有人些类似的书的，尽管大家都心里叫苦。

一般

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

珍惜睡眠时间~

很高兴，遇到你

我不要再看美国的这类现代垃圾书

对于新手妈妈，应该能引起共鸣。

2018.7.14

看到外国妈妈也一样崩溃，我就释然了。高智商的动物就活该带娃辛苦吧，也没见自然界其他雌性动物这么纠结的。

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

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，崩溃后又会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。

[我不是完美妈妈](#) [下载链接1](#)

书评

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...

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...

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...

@刚倒上咖啡，发现家里没有牛奶了。试试自己的吧，味道应该不错。
读到这句的时候，我真的是笑喷了，作者实在是太幽默了。
在并不总是幸福的育儿过程中能够以这样的心态，调侃自己、娱乐生活，真是太棒了！
做妈妈，我们都希望能够做得尽量完美，能够给孩子多一点保护和关...

你不是最好也不是最坏，只是刚刚好 —— 读《我不是完美妈妈》
国人这种类型的书总会教妈妈，温柔善良用爱包容孩子，做一个伟大的母亲，歌曲中也总是歌颂母亲的奉献之美，品格无比的高尚，鲜有会说妈妈们的缺点，只谈奉献别的不提。如好妈妈胜过好老师，孩子是你的镜子等等，当...

[我不是完美妈妈](#) [下载链接1](#)