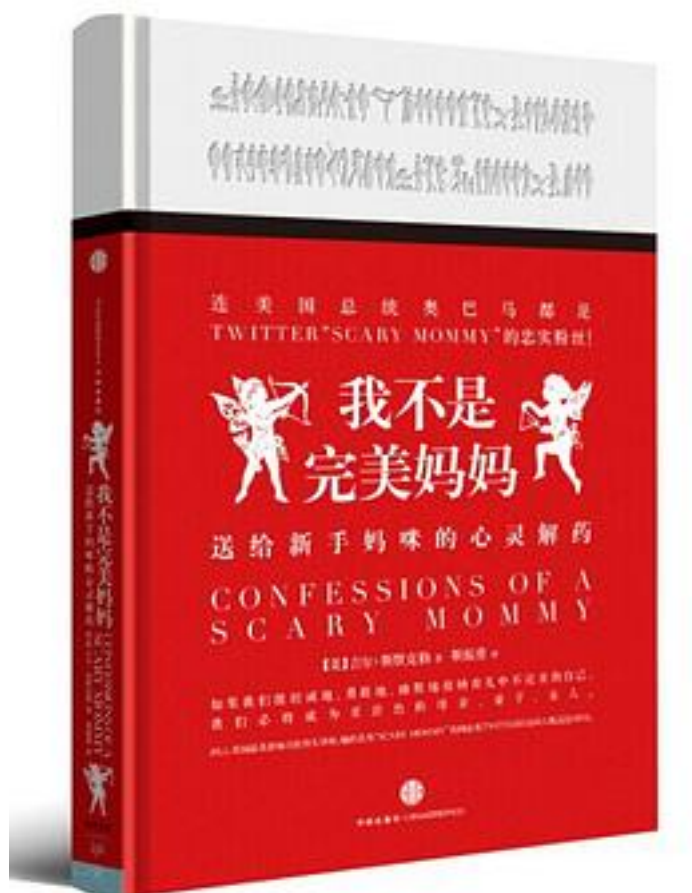


# 我不是完美妈妈



[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等诸多媒体报道，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美无缺。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](#)