

连美国总统奥巴马都是
TWITTER“SCARY MOMMY”的忠实粉丝!



我不是 完美妈妈

送给新手妈咪的心灵解药

CONFESSIONS OF A
SCARY MOMMY

【美】吉尔·斯默克勒 著 靳振勇 译

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。

JILL: 美国最具影响力的育儿导师，她的名为“SCARY MOMMY”的网站及TWITTER日访问人数高达150万。



中信出版社·CHINACITICPRESS

C O N F E S S I O N S

O 我 不 是 完 美 妈 妈 F



A

(美)吉尔·斯默克勒 著

靳振勇 译

S C A R Y

M O M M Y

图书在版编目 (CIP) 数据

我不是完美妈妈 / (美) 斯默克勒著 ; 靳振勇译 . — 北京 : 中信出版社 , 2014.5

书名原文 : Confessions of a Scary Mommy

ISBN 978-7-5086-4455-4

I. 我… II. ①斯… ②靳… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 031710 号

Confessions of a Scary Mommy, by Jill Smokler

Copyright © 2012 by Jill Smokler

This edition arranged with The Leshne Agency, through Andrew Nurnberg Associates International Limited

Simplified Chinese translation copyright © 2014 by China CITIC Press

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

我不是完美妈妈

著 者 : [美] 吉尔 · 斯默克勒

译 者 : 靳振勇

策划推广 : 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行 : 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者 : 北京通州皇家印刷厂

开 本 : 880mm × 1230mm 1/32

印 张 : 7.25

字 数 : 90 千字

版 次 : 2014 年 5 月第 1 版

印 次 : 2014 年 5 月第 1 次印刷

京权图字 : 01-2013-8894

广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号

书 号 : ISBN 978-7-5086-4455-4/G · 1087

定 价 : 35.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线 : 010-84849555 服务传真 : 010-84849000

投稿邮箱 : author@citicpub.com

目录 Contents



Chapter 1	全世界“不完美”妈妈,团结起来!	12
2	怀孕=美好生活终结者?	20
3	别开玩笑!分娩台上还会拉屎?	31
4	真的让我把这个小东西带回家吗?	40
5	狂吃九个月之后,一旦认真起来就很悲剧	48
6	给孩子取个人名,好吗?	55
7	佩内洛普是我们的第一个宝宝,它是一条狗	63
8	如果没有点野性,人类势必绝种	69
9	我装作拉肚子,把自己锁在洗手间	75

10	在洗手间吃甜品,就不用分给宝宝啦!	82
11	完美照片,只不过是传说	88
12	妈妈也需要朋友圈	95
13	真的假的?难道我当初嫁的就是这个人?	102
14	谁是妈妈的最爱?	109
15	别人的孩子招我烦,您家的除外	117
16	度假,已然不是你想象中的那样	126
17	让我们做个言论自由的妈妈吧	133
18	生日派对,那就是一场战争	139
19	找到最佳保姆真心不容易	149
20	你不是最好,也不是最坏,只是刚刚好	157
21	你知道,泳池的水为什么是草绿色的吗	167
22	我真的可以毕业了吗?	176
23	陪女儿重走青春期	186
24	生孩子这事儿,也会上瘾吗?	193
25	谁比谁更好?谁能说得清楚	200
26	我们都是“不完美”妈妈	209

Acknowledgements	致谢	224
------------------	----	-----

连美国总统奥巴马都是
TWITTER“SCARY MOMMY”的忠实粉丝!

我不是完美妈妈

送给新手妈咪的心灵解药

CONFESSIONS OF A
SCARY MOMMY

【美】吉尔·斯默克勒 著 靳振勇 译

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。

JILL 美国最具影响力的育儿导师，她的名为“SCARY MOMMY”的网站及TWITTER日访问人数高达150万。



中信出版社·CHINACITICPRESS

不完美妈妈告白录

- ♥ 一咳嗽我就想尿，一打喷嚏就会放屁，是不是生孩子的时候还会拉在手术台上？
- ♥ 如果十个月大的宝宝可以整宿安睡，我愿意再生七个。
- ♥ 我把孩子的吸鼻器给弄丢了，但如果不把鼻屎弄出来，孩子就不能呼吸。直到我把鼻屎吐出来，我才意识到发生了什么。当我跟老公说这事的时候，他说：“你现在当妈了，这也是工作。”
- ♥ 我装作拉肚子，把自己锁在卫生间；其实我是躲在里面看杂志、玩手机。老公在外面一直催，让我赶快跟他去医院肠胃科看看。
- ♥ 每隔一个周四的晚上，我就跟女性朋友们出去聚一次。我发誓，这是唯一能让我在接下来的一周都保持理性的事情。
- ♥ 老公觉得我需要对孩子多些耐心。一个从来没有（注意：是从来）连续陪孩子两个小时以上的男人，居然敢对我这么说！



上架建议◎家庭教育

ISBN 978-7-5086-4455-4



9 787508 644554 >

定价：35.00元

C O N F E S S I O N S

O 我 不 是 完 美 妈 妈 F



A

(美)吉尔·斯默克勒 著

靳振勇 译

S C A R Y

M O M M Y



谨 以 此 书

献给我的三个孩子：莉莉、本和埃文。



感谢你们让我做了母亲，
一个女人收到的最棒的礼物。

我对你们的爱超出了你们的想象！

前言 Foreword



我不是作家。

毋庸置疑，书是我写的，但我却不能算作真正意义上的作家。至少，我从来没有把自己当成一名作家来看待。

以职业论，我是名平面设计师。孩子出生后，我放下工作，休假在家。我也知道自己将来哪天还要重新开始工作，挣钱养家，但没想到生活只剩下宽松的瑜伽服、给孩子喂奶这些事，每天忙碌到只有吃过晚饭才有时间洗澡。说这些，不是因为我开始想念每天穿高跟鞋、抹口红的上班岁月，但现在慵懒的生活的确让我付出了代价。我确信自己并不是想念工作，而是想念生活中那份自我，那一点点自我。没完没了的藏猫猫游戏、硬板小画册并非像当初想象的那般有趣；我感觉自己正在无聊、老套的童谣声中慢慢消亡。于是，突发奇想，我开通了博客。

这方法还真的有效。我能够通过博客日记记录孩子们的成长过程——有点现代版情书的味道——能够在洗衣服、换尿布、买菜的乏味生活之外专注于写作。另外，我再也不用电邮给亲人朋友发孩子的照片了。我有什么损失吗？丝毫没有。最后的结果是我自己都没有想到会从中收获那么多。

在博客中，我把自己费尽心思给孩子拍“完美”照片的经历、养育两岁孩子时遇到的痛苦与挫折都写了下来；我还分享了孩子们的萌照、手工、小故事，从来没有想过会有陌生人访问我的博客。几周后，令人难以置信的事情发生了。我看到博客里有一条评论，既不是来自我的妈妈，也不是来自我的朋友，而是来自一位几千里之外，不知道怎样看到并关注了我的陌生人。我点开她的博客，发现她也在博客上分享自己做妈妈的心得体会和育儿观点。她的观点或有不同，但是文章也都趣味横生。从此，我就开始点击访问别人的博客，发现有成千上万的妈妈通过博客记录生活、发表心情。我感觉自己突然走进了一个广阔而又神秘的新世界。我彻底着迷了。

随着关注我的人越来越多，“社区”的概念也在孕育。我一度认为只有自己觉得养孩子太辛苦，只有自己做妈妈不合格；突然间我发现世界上有那么多母亲都表示理解与同情。同样，我一度认为只有自己才是坦诚的，如今这些坦诚的育儿体会犹如雨后春笋般在博客圈蔓延。我开始觉得，自己的博文如催化剂般激发了更多妈妈、更大范围的讨论。她们纷纷跟帖留言讲述自己的经历与故事；读着她们的故事，我有时候想笑，有时候又想哭，感觉受益良多。每个妈妈都有自己的故事，很高兴看到她们在我的空间里打开自己、分享自己。

几年之后，我察觉到匿名或者不显示头像会有更多的妈妈访问、参与评论，于是就在博客里开辟了一个匿名“告解室”专区。读者的反响令我颇为吃惊。她们的告白有些读来让人悲伤，有些让人笑得“尿裤子”，有些坦诚而又感觉残酷，但它们都有一个共同点，那就是真实。你会发现本书每章均以“‘不完美妈妈’告白录”开篇，这些全部转自我的博客。真实的妈妈说出真实的想法，我们不惧怕任何人的

评判或者否定。我敢保证，你多多少少会在某些告白里看到自己的影子；同为母亲，我们身上或多或少都有相似之处。

希望这本书能跟我的博客发挥一样的作用。虽然你不能像在博客里那样跟帖留言，但你可以通过阅读了解对方，说说那些有趣的、糟心的生活故事，分享那些你不曾与人言说的心理话。打开心扉，跟朋友们畅谈养个女儿是多么不容易；坦诚地跟邻居讲你是多么瞧不上她家的游泳池。在你感觉自己被母亲的责任压得喘不过气来的时候，我希望这本书能帮到你。

最后，“不完美妈妈”(Scary Mommy)社区的所有朋友们：谢谢！感谢你们帮我发现了自己的另一面，感谢你们让我实现了一个不曾梦过的梦。

目录 Contents



Chapter 1	全世界“不完美”妈妈，团结起来！	12
2	怀孕=美好生活终结者？	20
3	别开玩笑！分娩台上还会拉屎？	31
4	真的让我把这个小东西带回家吗？	40
5	狂吃九个月之后，一旦认真起来就很悲剧	48
6	给孩子取个人名，好吗？	55
7	佩内洛普是我们的第一个宝宝，它是一条狗	63
8	如果没有点野性，人类势必绝种	69
9	我装作拉肚子，把自己锁在洗手间	75

10	在洗手间吃甜品,就不用分给宝宝啦!	82
11	完美照片,只不过是传说	88
12	妈妈也需要朋友圈	95
13	真的假的?难道我当初嫁的就是这个人?	102
14	谁是妈妈的最爱?	109
15	别人的孩子招我烦,您家的除外	117
16	度假,已然不是你想象中的那样	126
17	让我们做个言论自由的妈妈吧	133
18	生日派对,那就是一场战争	139
19	找到最佳保姆真心不容易	149
20	你不是最好,也不是最坏,只是刚刚好	157
21	你知道,泳池的水为什么是草绿色的吗	167
22	我真的可以毕业了吗?	176
23	陪女儿重走青春期	186
24	生孩子这事儿,也会上瘾吗?	193
25	谁比谁更好?谁能说得清楚	200
26	我们都是“不完美”妈妈	209

Acknowledgements	致谢	224
------------------	----	-----



全世界“不完美”
妈妈，团结起来！
Chapter

1