

美国读者在图书馆彻夜排队借阅，所有父母及准父母都能在此找到共鸣与慰藉



《纽约》杂志资深编辑、TED 百万点击演讲者、畅销书作家珍妮弗·辛尼



[美] 珍妮弗·辛尼 著

Jennifer Senior

孩子的到来 如何改变你的生活

——所有的幸与不幸 现代亲子悖论——

7周蝉联《纽约时报》畅销书排行榜

美国亚马逊最佳教养类图书



冷静分析孩子到来之后，父母们与自我、时间、爱人、家庭、社会关系的崩塌与重建



All Joy
and
No Fun

高飞。”

完美父母也曾心里这么想过



The Paradox of Modern Parenthood



卓越教师网

中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

• The Paradox of Modern Parenthood •

[美] 珍妮弗·辛尼 著

Jennifer Senior

孩子的到来 如何改变你的生活

常州大学图书馆
藏书章
所有的幸与不幸/现代亲子悖论——



Am I Joy
and
No Fun



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



卓越教师网

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子的到来如何改变你的生活: 所有的幸与不幸 现代亲子悖论 / (美) 辛尼著;
赵诗海, 高向文, 迟道译.

—北京: 中国青年出版社, 2015.1

书名原文: All joy and no fun: the paradox of modern parenthood

ISBN 978-7-5153-3086-0

I. 孩… II. ①辛… ②赵… ③高… ④迟… III. 亲子关系 - 研究 IV. B843

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第310795号

All Joy and No Fun: The Paradox of Modern Parenthood by Jennifer Senior.

Copyright © 2014 by Jennifer Senior

Simplified Chinese translation copyright © 2015 by China Youth Press

All Rights Reserved including the rights of reproduction in whole or in part in any form.

孩子的到来如何改变你的生活 所有的幸与不幸 现代亲子悖论



作 者: [美] 珍妮弗·辛尼

译 者: 赵诗海 高向文 迟 道

责任编辑: 赵 玉

美术编辑: 夏 蕊 李 甦

出 版: 中国青年出版社

发 行: 北京中青文文化传媒有限公司

电 话: 010-65511270/65516873

公司网址: www.cyb.com.cn

购书网址: zqwts.tmall.com www.diyijie.com

制 作: 中青文制作中心

印 刷: 三河市文通印刷包装有限公司

版 次: 2015年4月第1版

印 次: 2015年4月第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 150千字

印 张: 17

京权图字: 01-2014-6999

书 号: ISBN 978-7-5153-3086-0

定 价: 39.00元

版权声明

未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、在线信息、数字产品或可检索的系统。



All Joy and No Fun

目 录

译者序 / 008

前 言 / 013

第一章 关于自我管理 / 025

本章聚焦孩子诞生之初如何使你的生活完全失控。

你一直是位意志坚定的楷模，来去潇洒，不带走一片云彩；突然有天就套上了家长的角色，满负荷运转，从此告别正常生活的节奏，身材走样，睡眠不足，收入减少，社交归零。

第二章 关于婚姻 / 055

本章分析孩子给父母的婚姻带来的巨大压力。

据统计孩子到来后夫妻性事会直降三分之二，两人间的家务及育儿纷争并不仅仅关于公平，还包括“付出感谢和得到认可”。父母在孩子面前会更加激进，因为孩子本身就是险峻人生毋需多言的证明。

第三章 简单的礼物 / 101

本章介绍幼儿带来的独特乐趣。

大多数成人生活的世界缺少宽恕和无条件的爱，除非他们家有幼童。这些欢乐让我们从规矩中暂时脱身，让我们搁置禁忌，隐藏循规蹈矩的自我，努力慷慨地去爱。

第四章 协作培养 / 125

本章描述育儿中期（小学期间），父母认识到竞争日益激烈的现代社会给孩子带来的压力。并把这种压力就转变为孩子们放学后、周末里冗长的课外活动。

功课最好的都是“虎妈”的孩子！所以孩子们要上钢琴课、滑冰课、绘画课、外语课……父母们正试图让孩子为任何有可能的未来做准备，但并不确定未来是什么。

第五章 青春期 / 191

本章关注青少年时期孩子们对父母不容忽视的影响。

养儿育女最痛心的事莫过于子女的忘恩负义，在青少年时期，这种无情还要佐以蔑视。孩子进入青春期后，据统计与家人的相处时间从35%下降到14%，他们让父母情绪受挫，自我价值感降低，身体状况也随之增加，比如胃痛，失眠和头疼。

第六章 快乐 / 243

本章将探讨育儿对于人生更广阔的意义：满心喜悦，赋予自我更高的责任，以及讲述、记忆并得到救赎。人生经历塑造着我们，育儿更是其中至关重要的一部分。对某些人来讲，跟孩子一起度过的时光已然成为人生中最浓墨重彩的一笔。



All Joy and No Fun

目 录

译者序 / 008

前 言 / 013

第一章 关于自我管理 / 025

本章聚焦孩子诞生之初如何使你的生活完全失控。

你一直是位意志坚定的楷模，来去潇洒，不带走一片云彩；突然有天就套上了家长的角色，满负荷运转，从此告别正常生活的节奏，身材走样，睡眠不足，收入减少，社交归零。

第二章 关于婚姻 / 055

本章分析孩子给父母的婚姻带来的巨大压力。

据统计孩子到来后夫妻性事会直降三分之二，两人间的家务及育儿纷争并不仅仅关于公平，还包括“付出感谢和得到认可”。父母在孩子面前会更加激进，因为孩子本身就是险峻人生毋需多言的证明。

第三章 简单的礼物 / 101

本章介绍幼儿带来的独特乐趣。

大多数成人生活的世界缺少宽恕和无条件的爱，除非他们家有幼童。这些欢乐让我们从规矩中暂时脱身，让我们搁置禁忌，隐藏循规蹈矩的自我，努力慷慨地去爱。

第四章 协作培养 / 125

本章描述育儿中期（小学期间），父母认识到竞争日益激烈的现代社会给孩子带来的压力。并把这种压力就转变为孩子们放学后、周末里冗长的课外活动。

功课最好的都是“虎妈”的孩子！所以孩子们要上钢琴课、滑冰课、绘画课、外语课……父母们正试图让孩子为任何有可能的未来做准备，但并不确定未来是什么。

第五章 青春期 / 191

本章关注青少年时期孩子们对父母不容忽视的影响。

养儿育女最痛心的事莫过于子女的忘恩负义，在青少年时期，这种无情还要佐以蔑视。孩子进入青春期后，据统计与家人的相处时间从35%下降到14%，他们让父母情绪受挫，自我价值感降低，身体状况也随之增加，比如胃痛，失眠和头疼。

第六章 快乐 / 243

本章将探讨育儿对于人生更广阔的意义：满心喜悦，赋予自我更高的责任，以及讲述、记忆并得到救赎。人生经历塑造着我们，育儿更是其中至关重要的一部分。对某些人来讲，跟孩子一起度过的时光已然成为人生中最浓墨重彩的一笔。

• The Paradox of Modern Parenthood •

[美] 珍妮弗·辛尼 著

Jennifer Senior

孩子的到来 如何改变你的生活

——所有的幸与不幸 现代亲子悖论——



Angry
and
No Fun



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



印典文房



卓越教师网

A black and white photograph of Jennifer Senior, a woman with long, wavy hair, wearing a dark V-neck top. She is holding a small object in her right hand and gesturing with her left hand. The background is dark and out of focus.

珍妮弗·辛尼

2014年3月TED演讲

对父母来讲，想说幸福不容易

为人父母堪称成年后最突然也最戏剧性的人生转折点之一。

当孩子不断重塑你的婚姻、工作、友情、野心甚至自我认知的轨道，你又该如何自处？



All Joy and No Fun

媒体推荐

这本书并非虎妈一类用标题抓人眼球的惊悚故事，它是一本有思想有深度的现代父母现状研究：我们爱我们的孩子，他们让我们疯狂，这都是我们自己的错。阅读珍妮弗·辛尼生动又异乎寻常的安慰之语，就像在参加受困父母的自助小组，而我以前对自己的这种需求浑然不觉。

出版这本书的灵感源自辛尼的《纽约》杂志封面故事，其中她探讨了育儿的黑暗一面——抑郁、婚姻危机、自我价值的丢失。当然，养育孩子最终非常有意义。但是，从每日的生活来看会如何？有时我们觉得很挫败。

自第二次世界大战以来，父母的责任大变了样，因为有越来越多的女性进入职场，父亲更多地参与抚养孩子，一个“非对称”的亲子关系形成。我们为我们的孩子做得更多，但他们为我们做得更少了。“孩子从我们的雇员变成了我们的老板，”辛尼写道。如果你想成为更好的父母——或者更重要的是成为感觉良好的父母——你需要这本书。

—— 尼尔·汤普森，英国作家

本书为今日紧张过度的父母提供了完美理智的处方。尽管得小心翼翼地考虑“大数据”，辛尼仍然成功地以自己的观察，用质朴、即时的呈现方式写下了这些神奇之语，这本意义深远的书是关于爱的意义，以及我们应如何提升自己而不仅仅是养育孩子。

—— 汤姆·雷斯，《黑伯爵》作者，2013年普利策奖得主

孩子的到来，究竟如何改变生活？相信这是一个令无数父母在内心深处无数次想对自己提问的问题。

作者珍妮弗·辛尼犀利而尖锐的社会学观察视角，为你呈现出一个真实无比的育儿生活——挑战VS幸福。这本书的写作与研究角度，正是一直以来我所期待看到的。“孩子给我们生活的架构、目标以及与周围世界的连结”，这样开阔的观点与思考，令人想深呼吸。

——《父母必读》杂志主编 恽梅

即便孩子到来时没有自带使用说明，有了这本书，父母们依旧可以从容面对一切，无论心理、生理还是具体事务的处理。

——李筱懿，畅销书《灵魂有香气的女子》作者

这是旅途中一张不可或缺的地图，但是我们多数人都未曾拥有。每个父母都该读一读这本杰出、有趣和充满洞察力的书，并一读再读。珍妮弗·辛尼确实是这个星球上最棒的作家之一。

——丹尼尔·吉尔伯特，畅销书《哈佛幸福课》作者

一本可爱的、深思熟虑的书，充满慷慨的精神和敏锐的智慧。珍妮弗·辛尼将果敢的社会评论与温暖的富有同情心的声音结合在一起。

——苏珊·凯恩，畅销书《安静：内向性格的竞争力》作者

本书以非凡的洞察力和智慧，敏感和精妙地捕捉到为人父母的人生中最复杂的纹理，快乐和悲伤，高调和低落。

——艾莉森·高普尼克，畅销书《哲学宝贝》作者



All Joy and No Fun

如果你是2014年的父母，你必须拿到这本书。此书智慧、引人入胜，真实得让我担心辛尼是不是一直在我的房子里暗中监视。对于我们中那些因为有了孩子而生活变得丰富并脱轨的人来说必读。

——科蒂斯·希登费尔德，畅销书《美国夫人》作者

本书内容丰富，有娱乐，有启示，有痛苦也有欢乐。

——《华盛顿邮报》

此书挑战了很多有关现代父母的最神圣的假设。书中的权威和智慧注定会让父母们带上它去体验疯狂、令人毛骨悚然，而且也充满快乐的旅程。

——大卫·格恩，畅销书《迷失Z城》作者

本书从婴儿和幼儿期一直写到青春期的严重挑战，辛尼巧妙地解构了所有父母都有但很少人会谈论的各种经历，以多种形式展现了我们都不是孤独的。我爱这本书。

——玛德琳·勒文，畅销书《教好你的孩子》作者

珍妮弗·辛尼成功地将理论与爸爸妈妈们的实际经历联系在一起，成果集结成《孩子的到来如何改变你的生活》，此书相当引人入胜。

——《BookPage》杂志

没有孩子的人请注意：如果你们正思量着要孩子，并且正在寻找一个对亲子关系生活准确的评估，那么请忽略那些你们曾收到过的描绘不同家庭阶段美好生活的贺卡吧！相反，来读读珍妮弗·辛尼的这本书。这些意味深长的话才是主调。

——《赫芬顿邮报》

这是一本精彩的书，让人清醒、耳目一新，本书虽然不能解除身体上的疲惫，却能够帮助很多家长不再孤单。

——《纽约时报》

辛尼认真观察研究了现代家庭的案例，其场景读起来像小说般生动。

——《旧金山纪事报》

这是一本重要的书，堪与《女性的奥秘》相媲美，因为它给父母们提供了一种共同的语言，让他们了解到育儿的路上他们并不孤独，并为他们分析了其中的文化、政治、经济原因。

——《基督科学箴言报》

辛尼明智的共情为读者提供了必要的和鼓舞人心的引导。

——《波士顿环球报》

瞥见其他父母身上的难题令读者深省也乐于阅读。

——《新闻日报》

语言通俗、内容丰富，视角与通常以父母对孩子的影响完全相反。

——《纽约邮报》

辛尼总是语气慷慨，她敏锐地观察到孩子对他们父母的婚姻、心理健康、工作和社会生活的影响，并巧妙地做了社会学研究。这本书最大的贡献也许是建立了快乐和令人惊讶的悲伤之间的连接。

——《纽约客》


All Joy and No Fun

译者序

每位父母都能在书中找到自己

刚拿到这本书时我以为这又是一本畅销的育儿书，作者会指导家长如何让孩子睡整夜觉等等。翻译之后我发现这的确不是一本育儿书，正如作者所言这是一本写给成人的书，是一本社会科学书。作者通过观察儿童及其家庭为读者全面展现了美国中产阶级的育儿现状，并且引经据典地分析现代父母所面临的危机背后深层次的原因。在我看来，其严谨程度堪比学术论文，不过不用担心，它并不晦涩难懂，其中的故事就像发生在我们身边一样亲切生动。

作为一名普通家长，在我的心目中美国家长会给孩子更多的自由，更大的成长空间，让孩子顺其自然地发展，不会给孩子很多的压力。但是翻到第四章协作培养时，里面的故事就好像发生在中国的一样，因为对未来的焦虑以及害怕孩子无聊，家长给孩子安排了很多课外活动，希望他们将来更有竞争力。只不过中国人更多地强调学业上的成就，而美国中产阶级更注重孩子运动、音乐等全方面的发展。中国有句老话“望子成龙望女成凤”，原来美国的家长也是如此。

记得我家老大自从两三岁时起就越来越淘气，他爸认为是因为家里的玩具太少，让孩子很无聊。不过我还是没有给他添置太多玩具，

我可受不了家里被塞得满满当当，终于在这本书里我找到了理论依据，“孩子们需要‘无聊’，因为他们很少经历‘为他们自己’找到事情做”。你的家里是否也塞满了各种玩具？你的周末是否也被各种兴趣班填满？是不是不为孩子们做点什么就害怕他们会无聊？看看这本书，也许你能找到答案。

书中，坐在电脑前四次被孩子们打断工作的杰西说：“我有时候会感觉孩子们压得我透不过气来，工作反而是一种巨大的放松。”你是否也会觉得有时周末比工作日还要忙碌？翻译这本书时正值暑期，我不敢告诉大宝我放暑假，否则他不会去幼儿园，我去泡图书馆把小宝留在家，否则翻译就是不可能的任务。想起书中在家工作还要照顾三个学龄前儿童的杰西，我很幸运有家人的支持和理解。

尽管翻译得很艰难，可是书中的故事总是牵着我想知道更多，同时也让更多的人了解当今美国中产阶级育儿的前世今生。希望您书中看到自己身影的同时，也能找到您想要的育儿答案。

译者 赵诗海

在真实的育儿日常中勇敢前行

在我终于译完那一刻，抬头看到窗前倾泻而下的秋阳，本以为摆脱字斟句酌的日日夜夜，终于可以松一口气了，可是心里却象失了一根稻草一样，念念不忘依依不舍。于是明白一位华裔妈妈在微博上的书评“简直想抱着作者大腿哭”，于是知道了它在美国图书馆



通宵被排队预借的原因，买书从不信排行榜的我也终于“认可”它在美国亚马逊的社科类和育儿类（父母类）排行榜高居不下的实至名归。

好了，它到底讲什么？借连岳的一段话来剧透一下：“美国有人做过调查，夫妻生完孩子后的快乐指数是下降的，一直要到孩子成年离家，快乐指数才会回升。我喜欢这种真实，它告诉你养孩子不是抒情，不要欺骗自己，它很辛苦，要有所准备。我想人性都是相同的，在家庭关系中滥情的论调，无限夸张母爱，无穷赞美孩子，都宜保持怀疑，也许与事实出入太大。”

一直以来，我们都被各种专家、经验、东一榔头西一棒子的方法论轰炸着，被各种虎妈狼爸牛娃和晒娃党的光辉榜样敲打着，我们只知道自己的失败和无助，从没有人走过来拍拍你的肩，告诉你，其实天下父母都一样。

就象好的心理医生不会告诉你要这样要那样，他会倾听你理解你接纳你。我把这本书就当一碗另类鸡汤，喝下别人的痛苦，也许你还是会继续在自己柴米油盐哭笑烦欢的亲子世界里不得要领地摸爬滚打，但至少，你知道自己并不孤独；在作者旁征博引的强大社科及心理学数据支持下，在那些或泪盛于睫或感同身受的真实故事里，你会释然很多，叹一声气继续勇敢前行。

“我喜欢这种真实”。

译者 迟道

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子的到来如何改变你的生活: 所有的幸与不幸 现代亲子悖论 / (美) 辛尼著;
赵诗海, 高向文, 迟道译.

—北京: 中国青年出版社, 2015.1

书名原文: All joy and no fun: the paradox of modern parenthood

ISBN 978-7-5153-3086-0

I. 孩… II. ①辛… ②赵… ③高… ④迟… III. 亲子关系 - 研究 IV. B843

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第310795号

All Joy and No Fun: The Paradox of Modern Parenthood by Jennifer Senior.

Copyright © 2014 by Jennifer Senior

Simplified Chinese translation copyright © 2015 by China Youth Press

All Rights Reserved including the rights of reproduction in whole or in part in any form.

孩子的到来如何改变你的生活 所有的幸与不幸 现代亲子悖论



作 者: [美] 珍妮弗·辛尼

译 者: 赵诗海 高向文 迟 道

责任编辑: 赵 玉

美术编辑: 夏 蕊 李 甦

出 版: 中国青年出版社

发 行: 北京中青文文化传媒有限公司

电 话: 010-65511270/65516873

公司网址: www.cyb.com.cn

购书网址: zqws.tmall.com www.diyijie.com

制 作: 中青文制作中心

印 刷: 三河市文通印刷包装有限公司

版 次: 2015年4月第1版

印 次: 2015年4月第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 150千字

印 张: 17

京权图字: 01-2014-6999

书 号: ISBN 978-7-5153-3086-0

定 价: 39.00元

版权声明

未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

中青版图书, 版权所有, 盗版必究