

美国家庭都在用的一本育儿书

Science of Parenthood

# 好父母必读的13堂科学课

全面解决0-6岁宝宝喂养、睡眠、情感、教育等难题

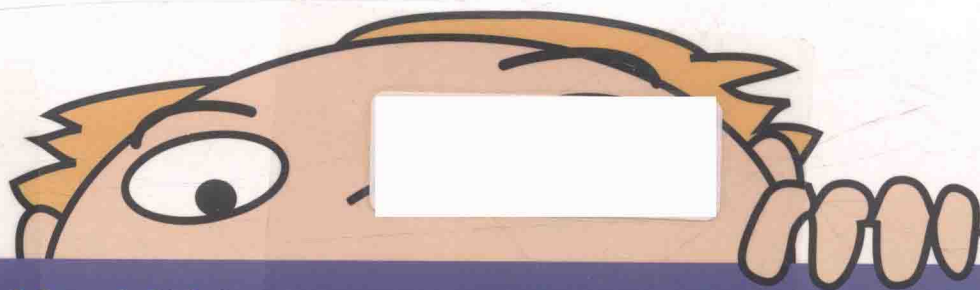
超级好玩的育儿实验

让育儿难题发生美妙的化学反应

[美] 诺林·德沃金·麦克丹尼尔

[美] 杰西卡·泽格勒 / 著

张希 / 译



## 纽约时报畅销书作家联袂矩阵推荐

Jill Smokler, Jerry Mahoney, Johanna Stein, David Vienna, Jen Mann, Jason Good, Tracy Beckerman

艾美奖著名节目主持人/医学博士

摩麦特·奥兹 Dr. Mehmet Oz 倾力推荐

### 荣获富兰克林家庭育儿金奖

Gold Award in the category Parenting/Family at the IBPAs Ben Franklin Award

### 荣获《前言评论》IndieFab银奖

Foreword Reviews' Silver IndieFab Award for Humor



武汉大学出版社  
WUHAN UNIVERSITY PRESS

# 好父母必读的13堂科学课

## Science of Parenthood

[illegible]

WUHAN UNIVERSITY PRESS  
武汉大学出版社

## 图书在版编目 (C I P) 数据

好父母必读的 13 堂科学课 / (美) 诺林·德沃金·麦克丹尼尔, (美) 杰西卡·泽格勒著; 张希译. — 武汉: 武汉大学出版社, 2018.1

ISBN 978-7-307-19291-1

I . 好… II . ①诺… ②杰… ③张… III . 儿童教育—家庭教育 IV . G782

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 103869 号

Science of Parenthood: Thoroughly Unscientific Explanations for Utterly Baffling Parenting Situations  
Copyright©2015 by Norine Dworkin-McDaniel and Jessica Ziegler  
All Rights Reserved.

Published by special arrangement with 2 Seas Literary Agency and co-agent CA-LINK International LLC.

本书原版书名为 Science of Parenthood: Thoroughly Unscientific Explanations for Utterly Baffling Parenting Situations, 作者 Norine Dworkin-McDaniel 和 Jessica Ziegler, 于 2015 年出版。

本书简体中文版权通过 2 Seas Literary Agency 和凯琳国际文化版权代理引进。

版权所有, 盗版必究。

未经出版者授权, 不得以任何形式、任何途径, 生产、传播、复制本书的任何部分。

责任编辑: 黄朝昉 张 岩

责任校对: 王婷芳

版式设计: 赵敏彤

出版发行: 武汉大学出版社 (43007 武昌 珞珈山)

(电子邮件: cbs22@whu.edu.cn)

网址: www.wdp.com.cn)

印刷: 三河市祥达印刷包装有限公司

开本: 889 × 1194 1/24

印张: 10

字数: 180 千字

版次: 2018 年 1 月第 1 版

2018 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-307-19291-1

定价: 38.00 元

版权所有, 不得翻印; 凡购我社的图书, 如有质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。

## 父母和科学家的相似之处

父母和科学家都会将不同基因混合在一起，并且所得结果都是不确定的。

父母和科学家的周围都有很多自大狂。

对父母而言，总有那么一件新玩具是必须买的。对科学家而言，总有那么一件新装置是必须购置的。

不管是父母还是科学家，大多数情况下，很多事情的结果总是偏离预先的假设。

身为父母，你会像科学家一样，总是发现自己的花费大大超出预算，陷入经济困境。

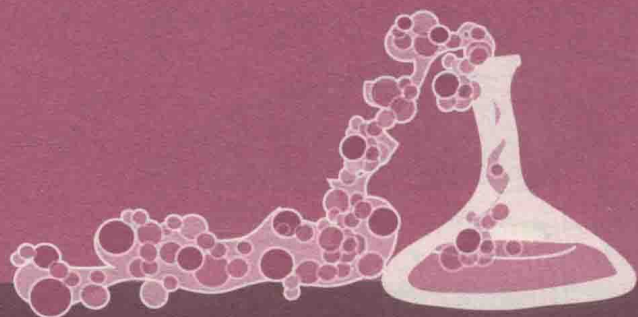


身为父母，你会像科学家一样，总是发现自己不断与同行产生激烈竞争。而这些同行十分乐意指出你的错误，并且炫耀他们自己做得多么好。

身为父母，你会像科学家一样，不得不向人们解释自己所做的事，即使那些人完全搞不懂你在说些什么。

就像科学家一样，身为父母者也许会有成功的欣喜，但随之而来的往往是更多的挫折，最终发现还有更多的不解之谜。

就像科学家一样，身为父母，你最好的成就往往是在你年老时才得到人们的认可，甚至是在你离开人世之后。



## 为什么我们要看这本书

你很聪明，甚至可以说是学识渊博。或许，你知道酿造红酒的西拉葡萄和小西拉葡萄之间的微妙区别，你知道为什么级配曲线是最棒的，你可能还知道选举团是做什么的（开个玩笑，没有人搞得懂选举团到底是个什么组织）。

但如果你正在读这本书，你可能会发现，自己的知识完全不足以回答生活中一些简单的问题：我的孩子到底在干嘛？怎样才能让他立刻、马上停下来？

欢迎来到疯狂父母俱乐部。

请进，请坐。

你得在这里待上十八至三十五年呢，所以，你最好先给自己找个舒服的位子坐下吧。

有人提出疑问，“我们为什么存在？”这些人被称为哲学家。

有人提出疑问，“宇宙中存在着什么？”这些人被称为科学家。

还有人提出疑问，“为什么他们看都不看我精心烹饪的饭菜，却要吃自己的鼻涕呢？”这些人被称为父母。

我们发现，身为父母，我们和科学家非常类似。当然了，我们的车库里没有大型强子对撞机那样的高端设备，食品间里也没有超铀元素钚-238。但我们就像曾经站在科学前沿的伽利略、牛顿、爱因斯坦、霍金、斯特斯和约翰逊他们一样，要解决Y的问题，或者更确切地说，是要解决Why(为什么)的问题。

为什么其他孩子都长得很快，而坎蒂·兰德却长得这么慢？

为什么总是在只有自己一个人收拾屋子的时候，孩子就吐得满地都是？

为什么花生酱果冻三明治不能切成长方形？

为什么当你叫孩子们收拾玩具的时候，他们完全听不见，却可以听到五千米以外的冰淇淋车的音乐声？

还有，有没有人能够告诉我，为什么孩子们都爱看的动画片《小卡由》中要让一个整天牢骚不断的熊孩子当主角呢？

我们像科学家一样，寻找着这些问题的答案。通过深入研究生物、化学、物理、数学等这类核心学科，我们发现了这些问题的答案。就像科学领域的众多前辈一样，我们问了一个简单的“为什么”，最终却发现了一些非常有趣的理论。这些理论很好地解释了为什么孩子和父母会做出那些令人费解的，惹怒对方的行为。（当然，这其中可能不包括你，我们指的是其他父母们。）

我们会让历史来评价我们的理论是否正确。同时，我们会守在电话机旁，等着诺贝尔奖委员会来邀请我们。

# 目录

## 为什么我们要看这本书

### 疯狂的育儿生物课 - 1

生物课 - 2

父母进化论：不适应就灭亡！ - 24

有毒的排泄物 - 42

这些基因让我看上去很疯狂吗？ - 58

### 疯狂的育儿化学课 - 75

化学反应 - 76

热力工程 - 94

碰撞频率 - 112

### 疯狂的育儿物理课 - 129

熵的另一种说法 - 130

反驳时空连续性 - 144

每家父母都需要一个放射性微粒避难所 - 160

### 疯狂的育儿数学课 - 177

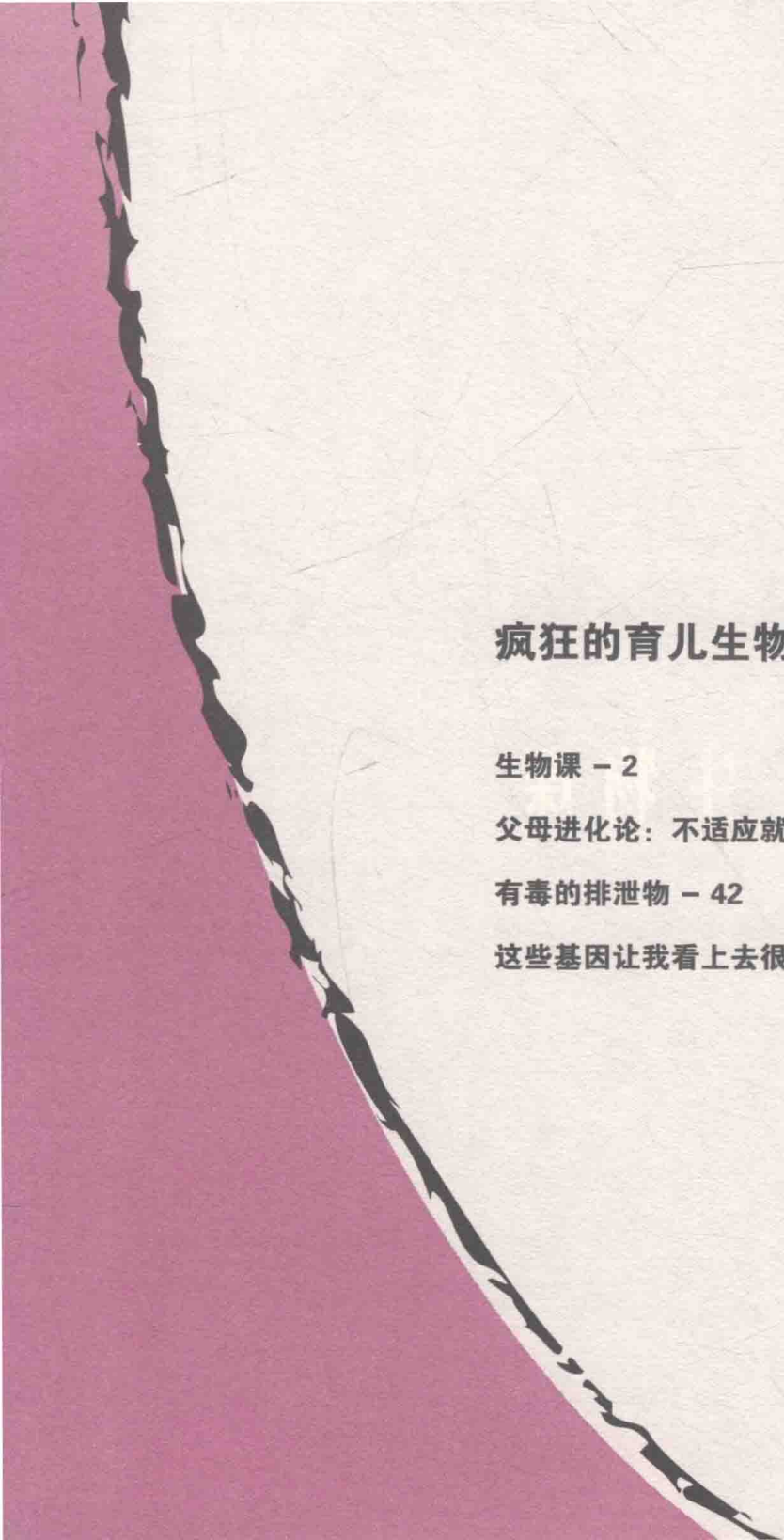
供给经济学 - 178

博弈论 - 194

疯狂方程式 - 208

### 荣誉和奖项 - 227

### 致谢 - 229



## 疯狂的育儿生物课

生物课 - 2

父母进化论：不适应就灭亡！ - 24

有毒的排泄物 - 42

这些基因让我看上去很疯狂吗？ - 58

# 生物课

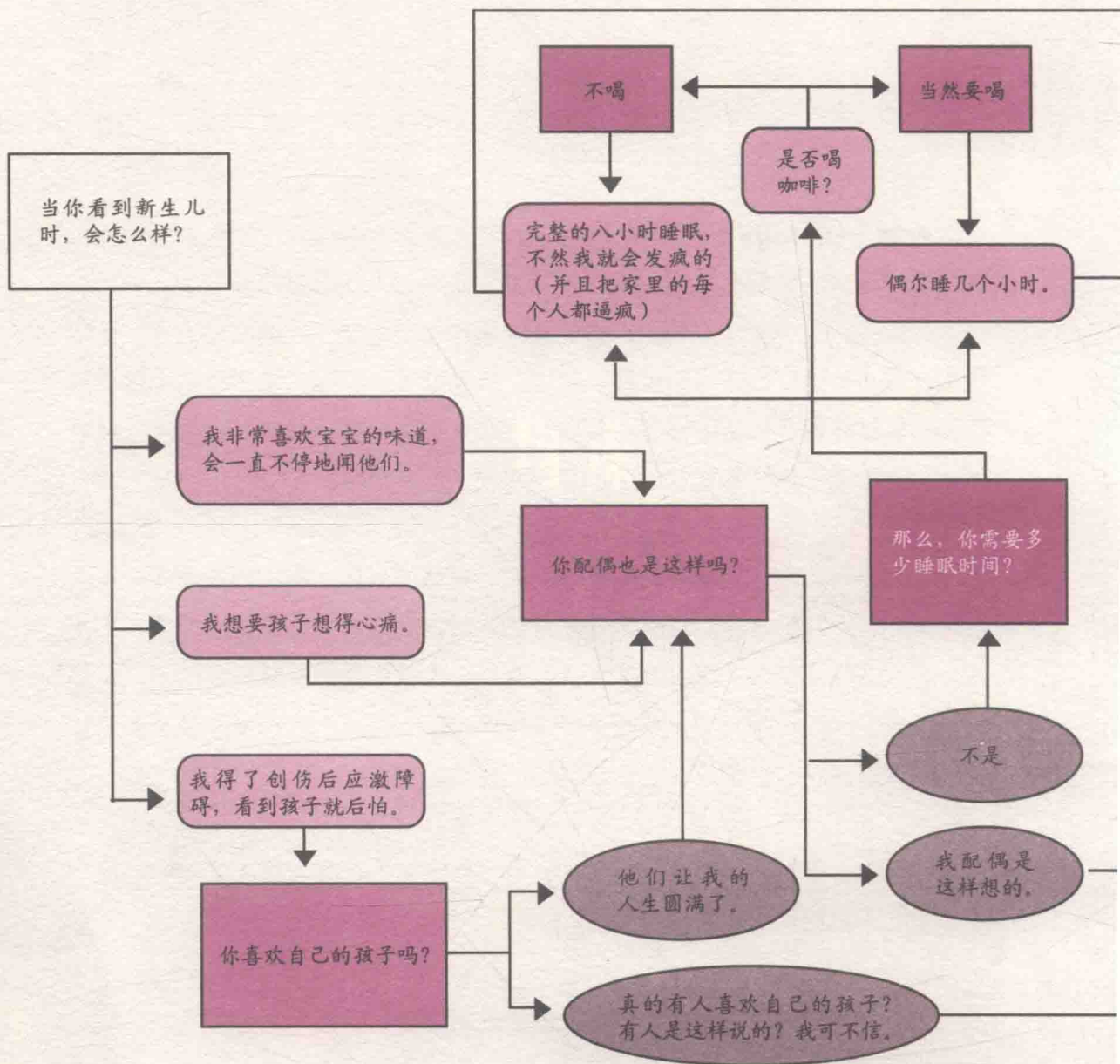
**生物 (Biology)** 这个词来自于希腊语 bios 和 logos，它是一门研究生命的学问。生物学的研究对象既有美丽的、奇妙的，也有野蛮残酷的，并且往往后者居多。对于新手父母们，或者是又增加了一个新生儿的父母而言，他们的生存状态就退化到了原始时期。这些父母就像詹姆斯·邦德手中的招牌鸡尾酒那样，被摇得头晕目眩，昏头转向。（如果你喜欢这个比喻，就去调一杯鸡尾酒放在手边。你会需要它的，不是一两次，而是经常。）

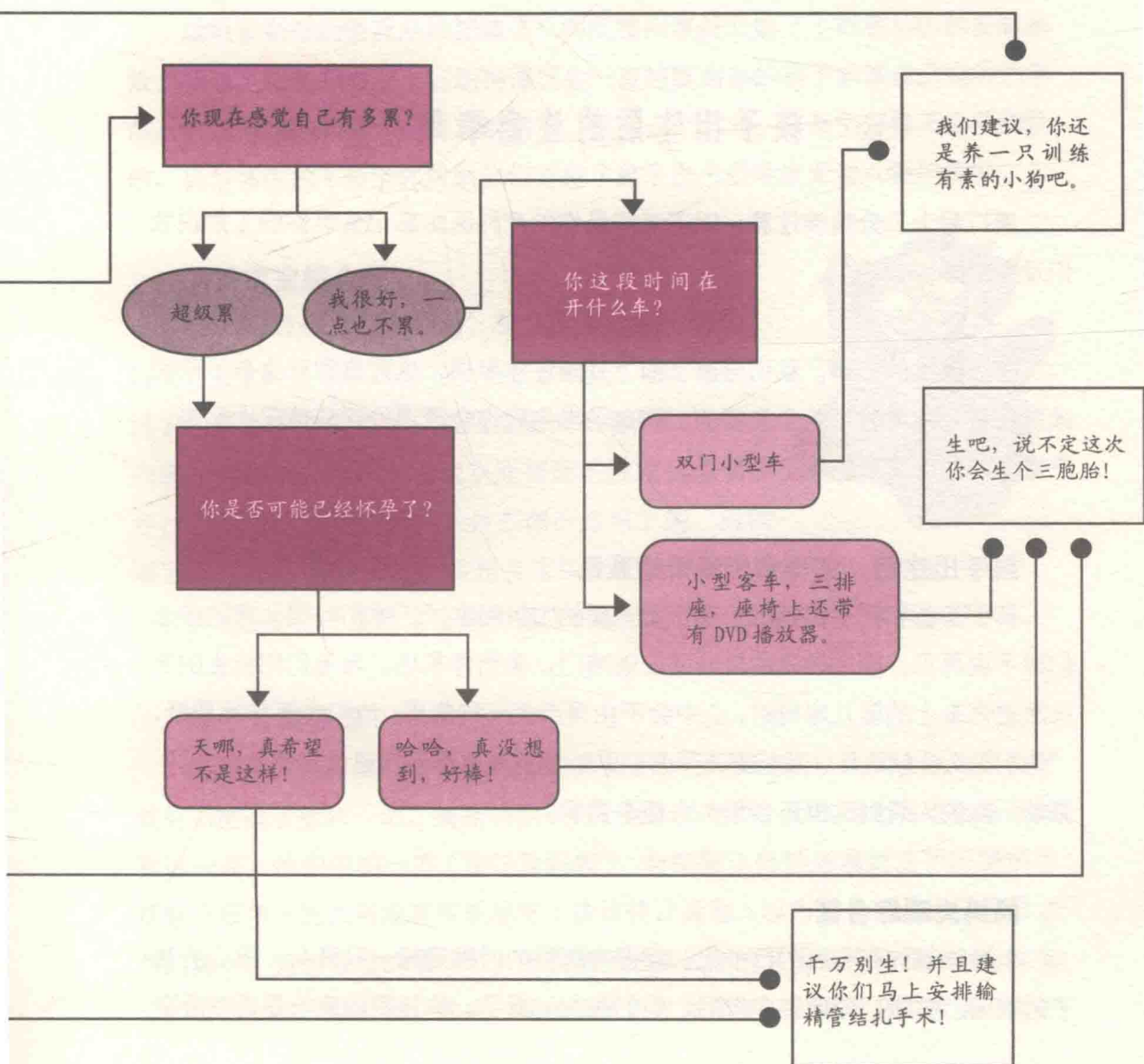
毫无疑问，你一定会注意到怀孕初期时身体的变化。你不得不放弃那些会让你恶心、呕吐的食物。接着，你的身体开始发胖，胖得连你自己都快认不出来。（也许胸部变大一点正合你意，但脚也变大就不是你希望见到的了。）然后，就像多米诺骨牌一样，你会逐步丧失优雅的气质、个人隐私，甚至连梳妆打扮也要放弃。

在你完全不知情的情况下，你跟一个喜怒无常的小暴君签下了契约。这个小暴君会一直把你逼到崩溃的边缘。

这就是初为父母的生活，也是生命的开始。

## 你是否应该再生一个孩子





## 孩子出生后的注意事项

请打起十二分精神注意，以下这些是你的产科医生忘记告诉你的（别说我们没有提醒你哦！）。

经过谨慎的选择，我们列出了如下几条注意事项，这些是你在生孩子前阅读那些育儿指南时可能会忽视的。跟孩子出生后你会遭遇的这些情况比起来，产道侧切的疼痛真的算不了什么。

### 孩子出生后，父母会出现情绪紊乱

新手爸爸和新手妈妈终于要带着亲爱的宝贝回家了。他们向婴儿房的护士们挥手说再见，穿过医院的自动感应玻璃门，来到停车场。当他们把新生的宝贝放进汽车上的婴儿座椅时，心中会不由得产生一种焦虑。他们会不停地质疑，“他们怎么会就这样让我们把孩子带回家？我们甚至都不知道该拿他怎么办。”激动一点的人想到这里还会用头去撞车窗呢。

### 妈妈失眠综合征

也意味着你在今后的日子里，都得在睡觉的时候竖起一只耳朵，留心听孩子的哭闹、咳嗽。即使许多年后，他们长大一点了，你还得留意听是否有卧室

窗户在咯吱响，因为或许你的孩子正在让他的朋友从窗户翻进来。

睡眠被剥夺的情况从你把孩子从医院接回家就开始了（或者从你的安眠药效力减退之后就开始了）。这种情况会一直持续到你的孩子能够自己买房的年龄。十个当妈的就有十个是这种情况，没有一个例外。爸爸们好像不会受到影响。男性体内的Y染色体帮助他们避免了孩子出生后半夜无法入睡的情况。

### 装扮宝宝综合征

每个妈妈在宝宝出生后，都会忍不住想打扮他。每天，宝宝的衣服要跟他的发带相互搭配，还有鞋子、泳衣、婴儿车中的毯子，甚至连婴儿车都要和宝宝的衣服相互搭配。这种对宝宝衣服搭配的过度狂热是当今社会怪相的一种。该症状会在浏览过网上的“时尚潮宝贝”图片之后加剧。装扮宝宝综合征的潜伏期通常有几周甚至几个月。一旦你发现自己不能给宝宝随便穿件衣服就出门，就说明你已具有该症状。



### 亲子分离焦虑

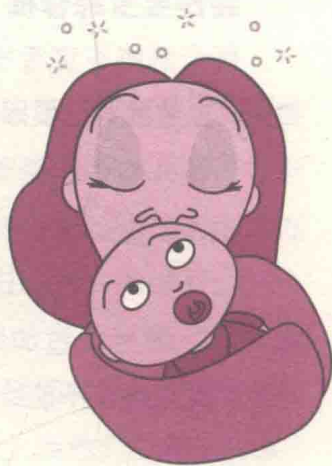
新生儿的父母往往会在不知情的情况下出现分离焦虑。他们本以为自己早就可以把孩子放到一边，痛痛快快地过一过二人世界。但实际上并不能真正做到这一点。他们中的一方（往往是妈妈），会每隔十分钟就溜到洗手间悄悄地观察照顾孩子的人有没有尽职尽责（这往往让其他人以为她是不是患了尿频之类的病）。有些极端的情况下，患有亲子分离焦虑的父母会抱起任何一个像宝宝的物品——一袋面粉，揉成一团的外套，沙发靠垫——假装在哄宝宝睡觉。

## 感官失灵综合征

也可以简称为 S.O.S.。这种情况的出现似乎是为了与怀孕期间的高度敏感达到平衡，结果发展过度了，造成了感官失灵。S.O.S. 往往会和妈妈失眠综合征同时出现，并且在宝宝六至八个月大的时候达到高峰。到那个时候，妈妈们就像僵尸一样来回游荡，除了宝宝饿了要喂食或者宝宝不舒服想要换尿布以外，任何其他事物妈妈们都感觉不到。咳嗽几天不好，或者头发上沾了宝宝的呕吐物几天都没洗，是很常见的情况。

## 神经性嗅觉上瘾征

这种症状还有另一个较为普通的名字，叫作“宝宝气味上瘾征”。父母们会不由自主地想闻宝宝身上的气味。宝宝身上的香味非常吸引人，父母们会因此而放弃其他一切活动。有人会一坐几个小时不动，专心地闻刚洗完澡的宝宝身上的香味。他们的 Netflix 也不看了，Facebook 也不上了。



## 习得性注意力障碍

这种病的最大特征就是，患者会不耐烦地说：“我们刚刚讲到哪儿了？”习得性注意力障碍是一种逐渐丧失集中思考问题能力的病症。一旦孩子学会跑，父母就会患有这种病症。他们大脑的全部功能都用来关注孩子的一举一动，“听别人说话”这种无关紧要的功能则被暂停了。他们的所有能量都被储存着，用来追逐那些正在翻花园围墙或者打算舔电源插头的小家伙们。幸运的是，这种病症只会持续到孩子上中学。到了那个时候，孩子们已经完全不理会父母了。

## 孕期食欲时间轴

