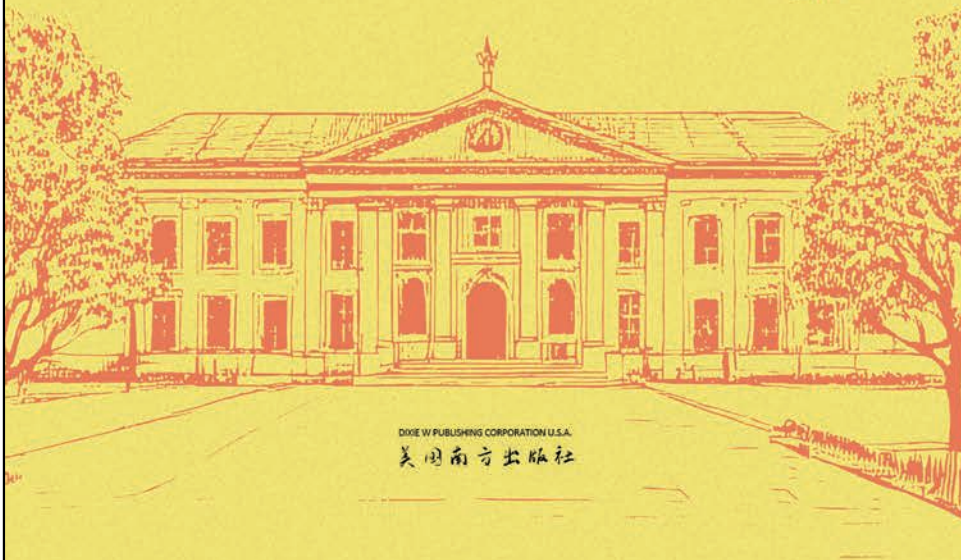


哈佛之路与 美国友好生活

父母孩子一起读

[美] 宋丹琪 著



DIXIE W PUBLISHING CORPORATION U.S.A.
美国南方出版社

哈佛之路与美国友好生活 || 父母孩子一起读

宋丹琪 著

责任编辑：夏 嫻

版面设计：侯国强

Copyright © 2026 by Danqi Song

Published by
Dixie W Publishing Corporation
Montgomery, Alabama, U.S.A.
<http://www.dixiewpublishing.com>

All rights reserved.

No part of this book may be reproduced in any form or by any electronic or mechanical means including information storage and retrieval systems, without permission in writing from the publisher. The only exception is by a reviewer, who may quote short excerpts in a review.

本书由美国南方出版社出版

• 版权所有 侵权必究 •

2026年3月 DWPC 第一版

开本：240mm x 170mm

字数：123千字

Library of Congress Control Number
美国国会图书馆编目号码：2025951448

国际标准书号 ISBN-13：978-1-68372-796-5

序言

当我们30年前第一次来到美国，作为第一代移民，对这个陌生的国度有许多未知。而第一次为人父母，更发现自己身上带着许多不足。值得庆幸的是，在养育孩子成长的过程中，我们自己也在成长。回头看，在陪伴孩子的道路上有遗憾，我们曾犯过错误，但也做对了一些事情，比如在对孩子的金钱观教育上，我们很坚持：能用钱买到的东西，一定不是最难的。

我从来没有期许孩子会上哪个大学。我更看重的是“因”，而不是“果”。在这个过程的18年中，作为母亲，我确实在事业上做出了很大牺牲，但我从不后悔。孩子的成长是不可逆的，每一个阶段都独一无二、无法重来。陪伴孩子身心健康地成长，是我人生中最快乐的时光。我也想过这本书告诉父母朋友们：享受这个过程，不必担忧太多结果。

在教育孩子的过程中，我们注重挫折教育。人生除了智商和情商，还有挫折商。年轻时经历挫折不是坏事，我们曾被拒绝过，也曾失败过，但从中学习、从错误中成长，是孩子必经的过程。

亚马逊执行长贝佐斯说：“不要为你的天赋而骄傲，要为你的选择而骄傲。”我深以为然。因为选择伴随的并非一帆风顺。但如果能如此，那名校便不再是终点，而是一个起点。

无论我和孩子父亲在其他理念上有多少分歧，在教育孩子的问题上，我们始终保持一致。我们认同一个核心理念：一个人要始终如一地为社会、为国家、为世界做出贡献。

苏轼曾说：“人生短暂，如白驹过隙，所拥有的终将失去，但万事万

物亦有永恒，每个瞬间都有意义。”每一天、每一件事都是成长的体验，都在塑造孩子的人生，也在塑造我们自己的人生。一步一践行，一岁一成长。那些际遇、那些不可替代的生命体验，最终会汇聚成完整的人生，而这，正是我们此生最重要的意义。去遇见，去经历，去感受，每一次体验，都是丰富人生的积累。

这本书，就是我们简单地希望与大家分享的成长故事和教育体悟——父母与孩子一起，在风雨中前行，也在美国温暖的国度里，共同收获成长与幸福。

作者：宋丹琪

序言



哈佛之路 ④ 美国友好生活
父母孩子一起读





目录

成长篇

| | |
|-------------------|-----|
| 1.星月交辉 陪伴无垠..... | 002 |
| 2.儿子与父母友好生活..... | 019 |
| 3.拼车..... | 028 |
| 4.高压锅..... | 035 |
| 5.与安多福擦肩而过..... | 044 |
| 6.音乐老师..... | 053 |
| 7.诚实与爱心..... | 062 |
| 8.推荐信..... | 071 |
| 9.面试..... | 077 |
| 10.大学申请作文..... | 082 |
| 11.录取季及毕业的歌声..... | 092 |

思考篇

| | |
|------------------------------------|-----|
| 1.看大片、学经典、树立正确的世界观、价值观、甚至爱情观！..... | 102 |
| 2.看这四部电影 实现英语飞跃..... | 112 |
| 3.美国人能在家能打孩子吗..... | 123 |
| 4.如何培养孩子的社会竞争力..... | 136 |
| 5.问道哈佛妈妈教育经 做对三件事..... | 146 |

- 6. 被州长激励的少年和第一份带薪工作 154
- 7. 美国是人情社会吗 157
- 8. 如何观察与帮助提升孩子的社交能力 159
- 9. 亚裔男生为什么难被名校录取 164

人生旅行篇

- 1. 冬季到坎昆不只来看海 行动才是最好的成长 168
- 2. 一万个人眼中有一万个夏威夷 这道风景（珍珠港）只在这里 193
- 3. 浮生半日 瓦尔登湖 216
- 4. 日本之行 | 感恩，让旅途更有温度 232

总结篇

- 1. 我把我的接力棒交给了哈佛 244
- 2. 弯腰拾起天赋 挺身拥抱哈佛 264
- 3. 哈佛毕业周实录记 283
- 4. 视频专访：哈佛四年的感受与收获 296



成长篇



1

星月交辉 陪伴无垠

原载《哈佛百家谈》



导读

中秋团圆日，星月交辉时；本是一脉起，相伴无尽头。

如果说，父母是孩子梦里的一轮皓月，那子女就是家长心中正在冉冉升起的一颗颗新星，而家就是那月出星移，包罗万象的天空。因为有明月，夜晚的天空才不惧黑暗，因为有星星，世界也才会24小时里不长寂寞，只出生动。家又像是一艘流动的港湾，船来船往，接力远行，陪伴无

休。

作者宋丹琪，在倾心打造《我把我的接力棒交给了哈佛》一文以后，再次将她的视角投向家庭陪伴这个热门话题，以她独特的人文观点为主线，仔细剖析父母和孩子之间同舟共济，相得益彰的共生关系，月章星句，真情四溢。文末笔锋陡转，亮出一个桥段：作孩子最忠实的粉丝，令人耳目一新。

《哈佛百家谈》编辑：笑笑

星月交辉，陪伴无垠

人们说，世界上最好的东西都是免费的：爱，太阳，还有月光。

中秋将至，举头望明月，低头思念不在身边陪伴的游子。今年的中秋节是孩子不在家的第三个中秋节了，时间过得真快啊！想起孩子上大学以前的漫漫十八年里，除了他外出比赛，夏令营和学校组织的field trips之外，也除了我几次回中国看父母的那几个月，几乎没有哪一天是没看见他、陪伴他的。

非常羡慕那些孩子还在身边，可以合家过中秋的家长朋友们。我闭上眼，就能想象出那样温馨的画面。虽然他们有的时候有点淘气，有的时候会惹我们生气，但他（她）们确实是我们生命的延续，他（她）们是上天赐予我们的最好的礼物。陪伴孩子成长的回忆留给我们一生中最温馨隽永的回忆。

今年母亲节早上，我应大学好同学，问校友创始人孙玉红的邀请在问校友家长学院做客，与几千位家长线上聊天。直播演讲前，玉红介绍说在

中国有不少家长朋友都辞去了工作，专职陪伴孩子，我听后非常感动。虽然我不一定赞同这种牺牲自己事业的方式。

中国文化中崇尚家庭教育的情结根深蒂固，由来已久。有一部叫《疯狂亚洲富豪》的电影在美国热映。其中有一句话给我的印象非常深刻。杨紫琼演的母亲说“中国人能够做自我牺牲，而美国人不能。”自我牺牲的确是一种令人动容的品德。

那么，父母自我牺牲，就一定能陪伴好孩子吗？换句话说，如何陪伴孩子，才能体现出家庭教育的真正意义？

为了回答这个问题，我想在我过去演讲的基础上，重新梳理一下我的思路，归纳出八点想法，在这里和《一脉相携》的读者们分享，希望大家多多相互交流。这也可以看作是我的一个续篇，家长朋友们可参考我的文章《我把我的接力棒交给了哈佛》。

1

陪伴孩子是父母的天性，也是家长的责任

最近有一位生活在加州洛杉矶的来自台湾的朋友，我猜想他以前是一名军人。他在读了我的文章以后来信说，我想起二战日军名将马来之虎，山下奉文的遗言，这是他在行刑之前，对陪伴他到刑场的同胞僧人森田觉中尉说的：“一个人的本性在上学之前是他母亲培养出来的。我的遗言是提高妇女的教养，培养好的母亲。请告诉祖国，我对祖国只有这个愿望”。

前不久，几个孩子在哈佛读书的爸爸妈妈们夏日小聚。每一位妈妈

的手机封面都是孩子的照片。大家笑称“足以及爸爸在家中的地位”。实际上，虽说妈妈一般陪伴孩子多一些，但爸爸对孩子的陪伴也是非常重要的。用现在流行的话说“父亲一定不能缺席孩子的成长”。

我们的孩子都是我们直接给予他们生命，虽然也不排除用新科技的手段或者其他方式。我们给予他们生命，接下来就是陪他们踏入了这个世界。我有一个年轻时长的还很不错的朋友。他先是不敢结婚，后来也不知道结没结，又不敢生孩子，说生了孩子又要养他，又要花很多钱，后来就养了两只兔子。

朋友中比较普遍的是家里有两个孩子，当然三个孩子的也很多。我们有一个名字叫Yamamoto的日本钢琴师，她给我的孩子担任过钢琴伴奏。她有六个孩子。用她自己的话说，这么多孩子，你就不能指望他们个个好，个个成才。我觉得这种平和的心态是比较好的，有点来之则安之的感觉。我的一位美国律师的朋友，因为工作的关系，常去墨西哥或者墨西哥边境。他说那里平均一家有16个，17个，或18个孩子。所以我建议每当我们感到累了，力不从心的时候，可以想想墨西哥的母亲。不管你是有一个孩子，还是有18个孩子，你都要有一个非常好的MINDSET，这个mindset就是陪伴孩子是非常光荣的责任。

2

希望是动力，却容不进过多的期待

在佛教中教人说你可以有desires，但是你不要有expectations。我觉得这个很重要。

Desire就是说如果你想要一样东西，你去努力做了，但是你不要期待你