

无论你是**家长**还是**孩子**
这是一本五分钟后你就不会放下的书

[加]克雷格·柯伯格 著
[加]马克·柯伯格 著
顾大僖等 译

ME to WE

改变自己
改变世界

美国著名媒体人**奥普拉**

英国女人类学家**珍·古道尔**

诺贝尔和平奖得主**图图大主教**

约旦王后**努尔**

也在书中亲身讲述其人生故事

学林出版社

改变自己
改变世界

ME to
WIE

[加]克雷格·柯伯格 著
[加]马克·柯伯格 著
顾大德、王璐、陈洁 译



学林出版社

图书在版编目(CIP)数据

改变自己,改变世界/(加)柯伯格,(加)柯伯格
著;顾大僖,王璐,陈洁译. —上海:学林出版社,2013.8
ISBN 978-7-5486-0548-5

I. ①改… II. ①柯… ②顾… ③王… ④陈…
III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 170409 号

著作权版权登记 图字 09-2013-502 号

改变自己,改变世界



著 者——(加)克雷格·柯伯格 马克·柯伯格

译 者——顾大僖 王 璐 陈 洁

责任编辑——匡志强 许钧伟

封面设计——魏 来

出 版——上海世纪出版股份有限公司
学林出版社(上海钦州南路 81 号 3 楼)
电话: 64515005 传真: 64515005

发 行——新华书店上海发行所
学林图书发行部(钦州南路 81 号 1 楼)
电话: 64515012 传真: 64844088

排 版——南京展望文化发展有限公司

刷 印——上海展强印刷有限公司

开 本——710×1020 1/16

印 张——16.5

字 数——23 万

版 次——2013 年 8 月第 1 版
2013 年 8 月第 1 次印刷

书 号——ISBN 978-7-5486-0548-5/G·175

定 价——38.00 元

(如发生印刷、装订质量问题,读者可向工厂调换。)

中文版序言

18年前,12岁的克雷格走进7年级的教室,问老师可不可以和同学们分享一篇《多伦多星报》的文章,那是一篇关于12岁的巴基斯坦童工的报道。报纸读完后,教室里鸦雀无声。6个同学决定支持克雷格的建议,去做一些事来帮助他们的同龄人。12个7年级的孩子在加拿大多伦多郊区的一个中学,成立了一个叫做“Free the Children”的课外小组,那是在1995年。

Free the Children 目前是世界上最大的青少年帮助青少年的国际公益组织,在世界45个发展中国家有援建项目。Free the Children的“认领村庄”计划,通过教育、干净水源、医疗、安全的农业食品和可持续性经济发展收入5个方面,帮助居民摆脱贫困的现状,形成良性循环。

当马克怀揣着罗德奖学金并带着哈佛大学和牛津大学的学位走出校园的时候,收到诸多国际大公司和机构的邀请,但马克却下定决心,拒绝高薪要职,和弟弟克雷格一起,参与到青少年的素质发展事业里,对于吃了好几年学生餐和罐头食品的马克来说,这的确不容易,但是,马克还是坚持做到了。

我们都知道这个世界存在着许多问题,如何去解决问题,这才是关键。我们都有梦想,如何实现自己的梦想?

要改变世界,首先需要改变的是自己。

在这本书里,我们邀请大家一起分享这些年来我们经历的感动和感悟。感谢我们的好朋友们,这些世界上最优秀的人们一起提笔,在这本书里写下了他们的故事。每一天,我们都会发现,一个真情的拥抱、一道信任的目光、一张鼓励的纸条所带来的温暖与激情,它们可以将幸福指数提高。你将会给“幸福”、“成功”、“财富”赋予新的含义。

我们邀请你从这本书开始 Me to We 的旅程。

当你合上本书最后一页的时候,也许你的生活目标和想法与原先相比有了 180 度的大转弯。你也许不会因为获得一栋加勒比海岸边的大别墅而欣喜若狂,因为你发现你在精神上已经拥有了一片大海;每天早晨醒来,你都会坚定地相信,你所做的一切正在改变着这个世界。

克雷格·柯伯格

马 克·柯伯格

2013. 7



马克和克雷格兄弟



克雷格获得 2006 年世界儿童奖，以表彰他对世界儿童事业做出的贡献



马克在哈佛大学发表演讲



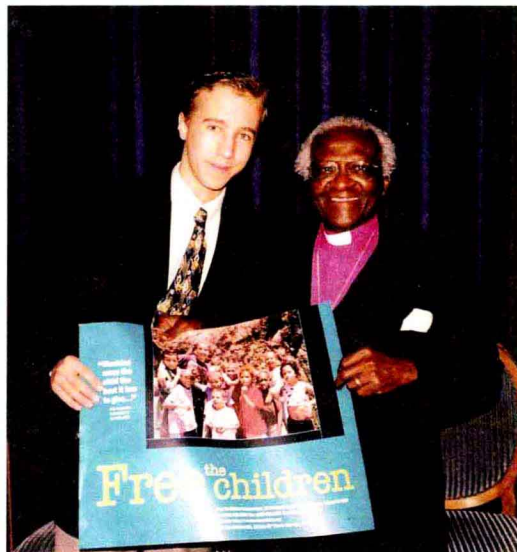
加拿大前总理克里蒂安耐心聆听 13 岁克雷格的意见，这让克雷格兴奋不已



瑞典王后西尔维娅向克雷格颁发 2006 年世界儿童奖



克雷格和著名人类学家、环保活动家
珍·古道尔

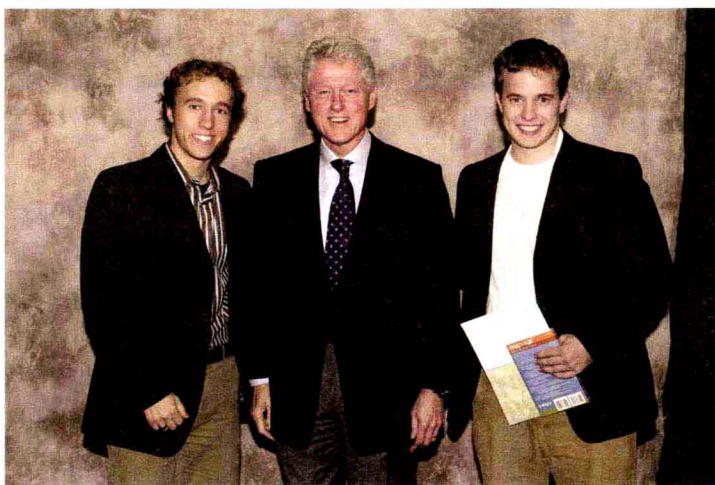


克雷格和诺贝尔和平奖获得者南非图图大主教



克雷格和英国女王伊丽莎白二世

克雷格、马克和
希拉里·克林顿



美国前总统克林顿
对 FTC 的项目给予
极大的认可与支持

EDM. WHITE HOUSE
WASHINGTON

March 7, 1996

Craig Kilbourne
P.O. Box 10000
14 Thompson Road
Portland,
Oregon 97208
USA

Dear Craig:

I recently saw an article about you in The Washington Post. I know that many Americans share your outrage at the tragic story of "Lost Boys" and I'm very impressed by your campaign against child abuse issues.

Young people are our most precious responsibility, and I am committed to protecting their justice and well-being. Born within the United States and throughout the world, it is a tragedy that children in many countries are forced into full-time labor and often are subjected to harsh working conditions and other abuse. By supporting initiatives such as WOLFE and the Child Labor Termination Act, by encouraging ethical trade agreements, and by promoting the development of safe working conditions, my Administration is working hard to implement international child labor prohibition.

The United States is also leading its membership in the International Labor Organization, and in the World Trade Organization, in the development of the WOLFE - 12, which aims to ensure workers' rights and the issue of child labor. In addition, for the past two years, the U.S. Department of Labor has been investigating the plight of child workers around the world, and issuing them letters in the problem of goods exported into the United States. The Department has published its results in a comprehensive report, Lost Boys and Girls of the World, which will continue to draw public awareness of international child labor abuse.

The leadership work of young people like you is morally important, and I am grateful for your efforts to assist global society's best workers for much continued success.

Sincerely,

Bill Clinton

美国总统克林顿写
给克雷格的一封信



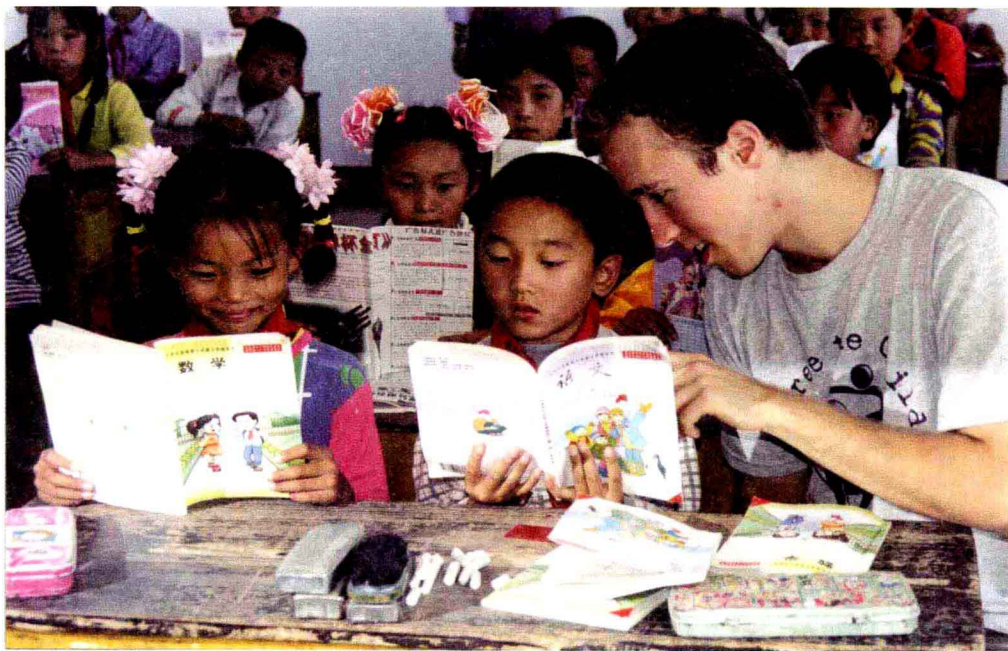
克雷格和奥普拉



克雷格在 FTC 非洲新建的校舍前



FTC、Me to We 的核心价值观



克雷格和中国的孩子们在一起

目 录

Contents

- 第 1 章 克雷格的故事：“我只是个孩子！” / 1
- 第 2 章 马克的故事：“你会留下怎样的财富？” / 23
- 第 3 章 家和幸福的新概念 / 40
- 第 4 章 寻找答案 / 59
- 第 5 章 Me to We 的理念 / 77
- 第 6 章 “我”的益处 / 94
- 第 7 章 “我们”的好处 / 109
- 第 8 章 感恩 / 130
- 第 9 章 同情心 / 150
- 第 10 章 幸福的新定义 / 168
- 第 11 章 创建社区工程 / 188
- 第 12 章 Me to We 的旅途 / 206
- 第 13 章 加入行动的行列 / 227

第 1 章

克雷格的故事：“我只是个孩子！”

最终，人不应该问别人，他的生命意义是什么，

然而，他必须意识到，该问的人正是他自己。

——维克特·E·弗兰克尔

有些人的一生是逐渐改变的。而对于有些人来说，他们的一生可能在刹那之间就改变了。

12 岁那年，在早餐吃一碗麦片的时候，我悟出了这个真理。当时，坐在厨房的餐桌旁，我一边嚼着麦片，一边伸手拿起当天的报纸，想要翻阅喜欢看的连环漫画——《顿斯伯利、卡尔文和霍布斯、伊德巫师》。这些漫画是我每天早晨都要看的。然而，就在那一天，1995 年 4 月 19 日（星期三），我的目光却停留在第一页。我没有翻后面的报页，因为第一页上面有一条令人无法忽视的标题：**12 岁男孩惨遭谋杀。**

我忍不住看了下去：

巴基斯坦伊斯兰堡（美联社）：伊柯巴尔·摩西 4 岁那年，他的父母将他卖了，拿到了 16 美元。从此，伊柯巴尔沦为奴隶。在以后的 6 个年头里，他大多数时间被锁在一台地毯编织机旁，一个小时接一个小时地打着小结头，一直到 12 岁。他获得自由后，随即开始了他的反童工斗争生涯，呼吁全世界展开反对残忍的童工生活。星期天，在距离拉合尔市

东面 35 公里处, 伊柯巴尔与两位朋友在他们的穆里德克村里骑自行车时, 突然遭人枪杀身亡。有人相信, 他是被地毯行业里那些恼羞成怒的人谋杀的, 他们曾多次出言威胁, 要这个年轻的活动家闭口……

读完这篇文章, 我脑际涌现了一连串的问题。什么样的父母会将自己 4 岁的孩子典卖为奴? 什么样的人会将一个孩子锁在地毯编织机旁一个小时接一个小时地干活? 左思右想, 想了很久很久, 但是没有任何现成的答案。我当时最想做的是赶紧去找比我大 6 岁的哥哥马克。但是, 正在上大学的他不在家。我知道, 即使马克回答不出这些问题, 他至少比我知道到哪儿去寻找答案。但是, 那一天, 我只能靠自己想办法了。

放学后, 我直奔公共图书馆, 开始在报纸和杂志堆里寻找答案。我终于找到了相关的报道, 从那些报道和文章里, 我获悉比我年幼的孩子们是怎样



IQBAL MASIH: Shown getting an award in Boston last year for youth work.

Battled child labor, boy, 12, murdered

Defied members of 'carpet mafia'

ISLAMABAD, Pakistan (AP) — When Iqbal Masih was 4 years old, his parents sold him into slavery for less than \$16.

For the next six years, he remained shackled to a carpet-weaving loom most of the time, tying tiny knots hour after hour.

By age 12, he was free and travelling the world in his crusade against the horrors of child labor.

On Sunday, Iqbal was shot dead while he and two friends were riding their bikes in their village of Muridke, 35 kilometres outside the eastern city of Lahore. Some believe his murder was carried out by angry members of the carpet industry who had made repeated threats to sil-

ence the young activist.

"We know his death was a conspiracy by the carpet mafia," said Ehsan Ullah, spokesman of the Bonded Labor Liberation Front (BLLF), a private

group.

In Pakistan, Iqbal, a Christian, was home from school in Lahore for the Easter holiday.

A man known only as Ashraf, a laborer in Muridke, was arrested in connection with the shooting, but has been released, Khan said.

Rana Iqbal, deputy superintendent of police for the district, said yesterday he was investigating the shooting but had no details.

The killing came only months

per. Please see Child labor, A24

《多伦多星报》
的这则报道改
变了我的一生。

在灯光昏暗的房子里，无休止地编织着地毯。我看到了孩子们像奴隶似地从地下的矿井里把煤背到地面上来的报道。还有些报道则介绍了一些未成年的童工是怎样在鞭炮作坊里因爆炸身亡或伤残。泪水模糊了我的双眼，我一阵头晕，几乎天旋地转起来。我只是一个来自多伦多市郊中产阶级社区的孩子，像邻居的孩子们一样，我们整天打篮球、练投篮、玩电子游戏。这件事情使我百思不解。

我离开图书馆时，满腹困惑，而且为世界上竟然允许这样的事情发生在孩子们的身上而感到义愤填膺。我简直无法明白，人们对那样残酷的事情为什么无所作为，不加以制止？对此，我该怎么办，我又能做些什么呢？

我还是忍不住想到了马克。我想，要是马克知道这件事，他会怎么办？会做些什么呢？

我们兄弟俩，从来不争斗。我俩年龄相差 6 岁，从来没有感觉有什么那种兄弟姐妹之间的相互妒忌。而且，也许听起来有些土里土气的，我们俩总是站在一起，相互关照。小时候，我对马克充满了敬畏。在我眼里，马克无论做什么，好像都不费吹灰之力就能名列前茅，无论学习、演讲，还是打橄榄球、打网球。然而，让马克显得与众不同的是，他对自己充满了信心，他深信自己一定会大有作为。

马克 13 岁那年，对环境问题产生了极大的热情。为了一项 8 年级的科学实验，他测试了很多种名牌家用清洁剂对水系统产生的有害影响。接着，他用柠檬、醋、发酵苏打制造出对环境无害的替代品，清洁效果不说比原来的更好，至少毫不逊色。

马克的发展似乎是不可阻挡的。他发表演说，成立环境俱乐部，发起请愿，还征集到数以千计的支持者签名，结果，他荣获安大略省公民奖，是我们省里获得这份殊荣最年轻的人。

对于作为一个弟弟的我来说，再也找不到比马克更好的榜样了。我明