



三十而立

80后成功路线图

黄丽登 编著

“奔三”不再是传说，而是我们不得不正视的生活；
“三十而立”不再是说辞，而是我们不得不触摸的现实。



80后成功路线图

黄丽登 编著

民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

三十而立——80 后成功路线图 / 黄丽登编著. —北京: 民主与建设出版社, 2010. 10

ISBN 978 - 7 - 5139 - 0018 - 8

I. ①三… II. ①黄… III. ①青年先进人物 - 生平事迹 - 中国
IV. ①D432. 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 183396 号

©民主与建设出版社, 2010

责任编辑 闵 建
封面设计 紫 郁
出版发行 民主与建设出版社
电 话 (010) 85698040 85698062
社 址 北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号
邮 编 100020
印 刷 北京东海印刷有限公司
成品尺寸 170mm × 240mm
印 张 14.75
字 数 227 千字
版 次 2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5139 - 0018 - 8
定 价 29.80 元
注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

写给 80 后

80 后常常成为人们的焦点话题，经常被社会批判，被众人否定，获得正面肯定的机会很少。80 后被人们贴上标签：独生子女，所受教育高，叛逆，自我，不愿意承担责任，高估自己的能力，沉迷网络和电视，深受日本动画片的影响。人们对 80 后充满了怀疑，质疑他们是否能担当起对未来社会的责任。有人用“享乐的一代”、“迷茫的一代”、“垮掉的一代”来描述他们，有人用“新人类”、“新新人类”、“另类”来界定他们，也有人用“小资”、“愤青”、“啃老族”来形容他们。美国《时代周刊》把 80 后与垮掉的一代以及嬉皮士相提并论：“在这个国家，年轻叛逆者的数目正在如此迅速地扩张，就像美国的垮掉的一代和嬉皮士。”更有人毫不掩饰地说：“80 后是垮掉和没有希望的一代”。

这对于 80 后是不公平的。追本溯源，80 后这个词本来是指文坛 1980 ~ 1989 年出生的年轻作家，最先出自少年作家恭小兵之口，后来被其他领域纷纷借用，指整个 20 世纪 80 年代出生的人。如果这种称谓只是为了人口划分的方便，以十年为单位，给不同年龄段的人贴上不同的标签：60 后，70 后，80 后，90 后等等，则天下太平。根据自己的年龄，贴个标签，也不是什么大不了的事情。可当我们看到被列举的 80 后特征时，我们发现这样的标签是不能随便领的，因为根据这些特征的描述，虽然按照年龄，应该被划分在 80 后的范畴，但在特征归属上却存在很大问题。80 后出生的人去对号入座，很多人却意外地发现从中根本找不到自己的位置。大多数的 80 后都没有像韩寒、春树、李扬那样高中辍学，选择另类生活方式的勇气和机会，他们依然像父辈们一样，读书、工作、结婚生子，他们更不是什么垮掉的一代或者嬉皮士。为救两名落水儿童而献出宝贵生命的大学生李春华；13 岁挑起家庭重担的“感动中国人物”洪战辉；110 米栏奥运冠军刘翔……他们都在用自己的实际行动履行着年轻人的职责和使命。

面对种种天灾人祸，80 后们表现出了应有的责任感、使命感、爱国心、团结意识、奉献精神。他们正在改变人们的眼光。2008 年年初南方雪灾，80 后积极参与救灾；三月份“反藏独，护圣火”活动，80 后的爱国热情被极大地激发出来；四川汶川地震，80 后不仅踊跃参与献血、捐钱捐物，更以个人或志愿者组织的形式赶赴灾区直接参与救灾。其中韩寒，作为 80 后的“杰出代表”——以反叛学校体制而成名的小说作者、赛车手，同时也是最先获得 80 后命名的人物之一——更是身先士卒，第一时间赶赴灾区。参加抗震救灾的解放军、武警部队、医疗队中也有许多是 80 后。80 后志愿者更是成为四川抗震救灾志愿者的中坚力量。从“反藏独”大签名，到 MSN “爱中国”红心大联合，再到“ANTI - CNN”网站的创建，这种团结意识、爱国情操和首创精神不禁让人对 80 后刮目相看、肃然起敬！世上已有“80 后领导全球爱国行动，中华后继有人”的盛赞与肯定。正如美国的《国际先驱论坛报》（2008 年 5 月 21 日）所说：“四川地震固然是一场悲剧，或许它也带来了一些好处。它有助于消除一个偏见：中国新一代学生都是自私的物质主义者”。香港的《南华早报》也说“爱国主义重塑‘80 后’一代”。教育部也对“80 后”在抗震救灾中的出色表现给予表扬。

上一代人批判下一代人，似乎从来都是一个传统。对 80 后进行批判的主力是 60 年代或者更早出生的人，他们经历了文化大革命，自然灾害，上山下乡，看到了中国的改革开放，社会巨变。现在的他们虽然摆脱了物质贫乏的困扰，但这些经历已经让他们形成了独特的观念：和谐、节俭、从众、朴素和奋斗，以集体为重。而 80 后不同，他们没有太多的传统文化记忆，没有刻骨铭心的政治、历史负累，他们视野更广阔，思维更活跃，信息更丰富，生活更多彩，有着更强的自我意识。人生观、价值观等方面的不同，造成了两代人的“冲突”。于是，掌握话语权的长辈们对 80 后展开了“征讨”。

不管怎样，80 后已逐渐步入中年，三十而立，挑起家庭、社会的重担。人们应该信任 80 后，客观地评价 80 后，而不是一味地批判。80 后也会用自己的行动证明自己并不是垮掉的一代。那些 80 后成功人士，向人们宣告：80 后与 70 后、60 后一样，拥有爱国心，富有道德感，能够担当起社会的责任、家庭的责任。

编 者

写给 80 后

● 目标篇——写下自己的人生目标

成功属于有目标的人——王宝强：以草根形象著称的演员/5

对于目标，没有任何的借口和理由——达贝妮：Pepie 视频搜索网站的投资人兼 CEO/10

选你所爱，爱你所选——茅侃侃：MaJoy 总裁/15

给自己一个梦想的支点——孙甜：五家企业争相抢夺的女大学生/19

目标确定不轻言放弃——杜勇：80 后舞蹈狂/23

画饼明志——秦超：酷巴拉创意（北京）数字科技有限公司创办人/28

目标确定，永不服输——赵宁：北京华宁远志网络技术有限公司 CEO/32

● 信念篇——信念是成功的催化剂

努力不一定成功，但放弃一定失败——姚明：篮球运动员/41

拼搏让不可能成为可能——娄雷：三流学校学生轻松签约新浪/45

让自己活得更有意义——王宇坤：万里走单骑，全国巡讲/49

顽强的意志、不灭的希望——刘翔：110 米跨栏王/54

枪王的忠诚和信念——何祥美：80 后狙击手/59

伤痛无法磨灭一个强者的信念——李小鹏：体操运动员/64

● 困境篇——在黑暗中放射光芒

没有右腿，也能走完全程——金晶：守护“祥云”的天使/74

水到绝境是飞瀑——桑兰：轮椅上的乐观坚强/79

苦难的日子，我来走过——洪战辉：2005 年感动中国年度人物/84

执着于成功的超级“丹”——林丹：羽毛球运动员/89

大山深处的坚守——徐本禹：2004 年感动中国年度人物/94

越挫越勇——王晨昀：2006 年上海 10 大创业人物/99

● 坚持篇——坚持就是胜利

坚持到底的报酬——戴志康：康盛世界 CEO/110

坚持、坚持再坚持——李肖：淘宝创业牛人/115

坚持最初的梦想——李宇春：超女冠军/119

坚持下来，总有收获——阿飞：中国站长站 CEO/124

坚持到底就是成功——黄嘉阳：“豌豆互动”创办人/129

● 勤奋篇——一生之计在于勤

比别人多付出 5% 的努力——李想：PCPOP 首席执行官/139

奋斗改变命运，勤奋造就未来——丁俊晖：台球冠军/144

有付出就有回报——韩寒：赛车手、80 后作家/149

勤奋造就音乐人生——李云迪：钢琴王子/154

金牌背后的超人代价——张怡宁：奥运冠军/159

● 学习篇——一块永远吸不饱的海绵

沉稳与深思——潘晓婷：九球天后/169

站在巨人的肩膀上——朱少柳：80 后中国策划业第一新锐之秀/174

成功学影响下的成功者——董思阳：凤博国际集团有限公司董事长/179

总结学习后的成功——郜韶飞：80 后缔造的开心农场神话/184

● 机遇篇——别放过最糟的机遇

机遇喜欢给有准备的人——郭敬明：80 后作家/194

不满足现状是抓住下一个机遇的必备前提——侯天骄：22 岁职场牛人起薪 7000 元/199

抓住稍纵即逝的机会——李晋吉：3G 泡泡网 CEO/203

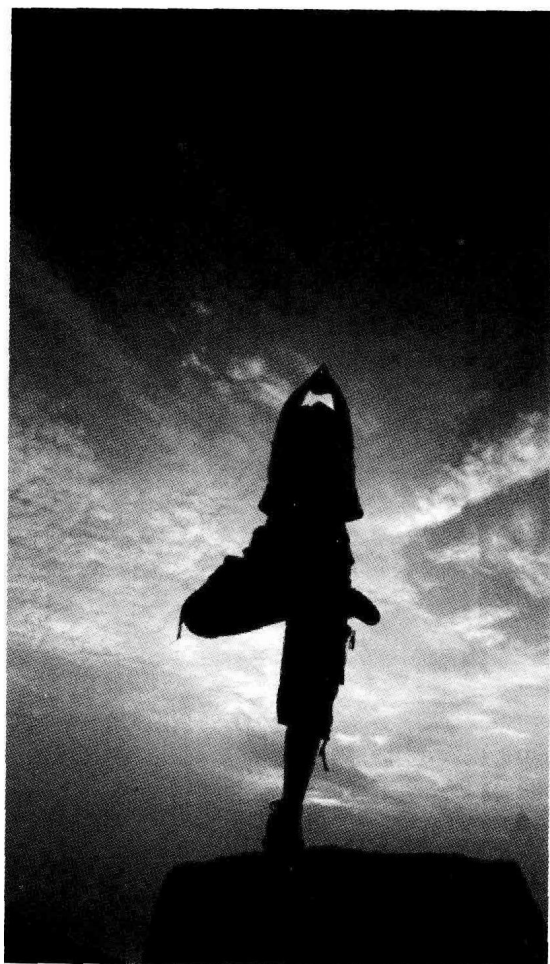
随时把握机遇——周森锋：80 后市长/208

与“希望工程”一起成长——苏明娟：团中央委员/213

机遇铸造音乐人生——朗朗：钢琴家/218

抓住商机——夏乾良：香港暄氏文化控股集团总裁与首席执行官/222

后记/226



● 目标篇——写下自己的人生目标

成功属于有目标的人——王宝强：以草根形象著称的演员

对于目标，没有任何的借口和理由——达贝妮：Pcpie 视频搜索网站的投资人兼 CEO

选你所爱，爱你所选——茅侃侃：MaJoy 总裁

给自己一个梦想的支点——孙甜：五家企业争相抢夺的女大学生

目标确定不轻言放弃——杜勇：80 后舞蹈狂

画饼明志——秦超：酷巴拉创意（北京）数字科技有限公司创办人

目标确定，永不服输——赵宁：北京华宁远志网络技术服务有限公 CEO

• 目标篇

写下自己的人生目标

门前的那棵龙眼树，古老、苍茂，印着岁月的痕迹。每到盛夏，当炙热的太阳退隐山间，龙眼树下便热闹了起来。女人们三三两两地围在一起，一边摇着蒲扇，一边拉着家常；男人们则坐着小板凳，靠在树底下悠闲地抽着水烟。月光如水的夜晚，树上的枝枝叶叶，树下的斑斑点点，还有那随风颤动的光圈，夏日的蝉鸣，孩子的嬉戏，绘成闲适的乡村图景。

在我的记忆里，小叔总是光着黑得发亮的膀子，靠在树下若有所思地抽着烟，很久很久都不跟人说一句话。幼时的我，经常拿一根干草在他眼前捣乱，他还是沉浸在自己的世界里，似乎飘到很远很远的地方。有时他也会跟我追忆上学时的美好光阴。末了，总是长叹一声：“若是不辍学，我现在会怎样呢？”然后无限感慨地说：“城里多好呀！”接着大声喊将起来：“城里人看不起农村人，将来我一定要赚大把大把的钱，让那些城里人看到我就像看到大爷！”猛将站起来，气势汹汹地走回屋里。终于，龙眼树也开始寂寞了，人们开始进入梦乡，只有蝉在树上执着地鸣叫。

不知过了多少年，当小叔开着一辆崭新的小轿车来接我回家过节的时候，我忽然明白小叔当年的沉思、慨叹、愤然，明白由此开始的创业历程。现在小叔的家具厂红火了，他挣的钱已超过七位数。

其实目标和现实并不遥远。定下目标，努力拼搏，目标是会转变为现实的。

心理学家曾经做过这样一个实验：组织三组人，让他们分别向着10公里以外的三个村子进发。第一组的人既不知道村庄的名字，也不知道路程有多远，只告诉他们跟着向导走就行了。刚走出两三公里，就开始有人叫苦；走到一半的时候，有人几乎愤怒了。他们抱怨为什么要走这么远，何时才能走到头，有人甚至坐在路边不愿走了，越往后走，他们的情绪越低落。第二组的人知道村庄的名字和路程有多远，但路

边没有里程碑，只能凭经验来估计行程的时间和距离。走到一半的时候，大多数人想知道已经走了多远，比较有经验的人说：“大概走了一半的路程。”于是，大家又簇拥着继续向前走。当走到全程的四分之三的时候，大家情绪开始低落，觉得疲惫不堪，而路程似乎还有很长。当有人说：“快到了！”“快到了！”大家又振作起来，加快了行进的步伐。第三组的人不仅知道村子的名字、路程，而且公路旁每一公里就有一块里程碑。人们边走边看里程碑，每缩短一公里大家便有一小阵的快乐。行进中他们用歌声和笑声来消除疲劳，情绪一直很高涨，所以很快就到达了目的地。

心理学家得出了这样的结论：当人们的行动有了明确目标的时候，会把自己的行动与目标不断地加以对照，进而清楚地知道自己的行进速度与目标之间的距离，人们行动的动机就会得到维持和加强，就会自觉地克服一切困难，努力达到目标。

目标是一盏明灯，照亮属于你的生命；目标是一个路牌，在迷路时为你指明方向；目标是一方罗盘，给你引导人生的航向；目标是一支火把，它能燃烧每个人的潜能，牵引你飞向梦想的天空。一个人追求的目标越崇高越直接，他进步得就越快，对社会也就越有益。有了崇高的目标，只要矢志不渝地努力，就会成为壮举。伟大的目标构成伟大的心灵，伟大的目标产生伟大的动力，伟大的目标形成伟大的人物。

罗曼·罗兰说：“人生最可怕的敌人，就是没有明确的目标。”酷巴拉创意（北京）数字科技有限公司创办人80后秦超说：“画饼的目的不是为了充饥，而是鼓舞士气，指引前进方向。不仅公司应该经常向员工画大饼，个人也应该经常为自己画大饼。”五家企业争相抢夺的80后女大学生孙甜说：“给自己一个梦想的支点，会有意想不到的收获。”80后舞蹈狂杜勇说：“目标明确且不轻言放弃是走向成功的秘诀。”的确，目标是你追求的梦想，目标是成功的希望。

人的一生是短暂的，要想在有限的时间活出不一样的人生，必须有明确的目标：一辈子的目标，一个阶段的目标，一个年度的目标，一个月份的目标，一个星期的目标，一天的目标……它就像风筝的线，只要你抓住了，风筝永远在你的掌握之中，而一旦你失去了，风筝将随风飘荡，最终跌落。人也一样，只有你紧紧抓住了目标这条线，未来才在你的掌握之中，倘若失去了目标这条线，生活则失去了方向。写下人生的目标，给自己一个生命的指引，踏上成功之路。

• 成功属于有目标的人——王宝强：以草根形象著称的演员

他形象淳朴、健康，他性格开朗、憨厚；他是“草根”演员，他是“傻根”、“阿炳”、“许三多”，他用16年，完成了这个青春时代的奋斗史；他用不抛弃、不放弃的精神制造了一个喧嚣时代的梦；他用他的成功告诉我们只要认准目标，不抛弃、不放弃，一切皆有可能。他就是王宝强，80后的成功者。

王宝强，著名演员，男，1984年生，河北省南和县大会塔村人。2008年6月，推出自己的首部自传《前进——一个青春时代的奋斗史》。



志存高远——准备

孩提时的王宝强，矮小、精瘦，不受关注，被同龄的小朋友欺负是常有的事。父亲对他没有寄予厚望。只要王宝强健健康康地成长，长大后娶妻生子，平凡、安然地度过一生，他就满足了。在充满未知的人生里，没有什么不可能，出乎意料是常有的事。八岁的王宝强看了电影《少林寺》后，被电影里的功夫吸引，决定去少林寺学功夫。这个决定源于一个孩子简单的逻辑、单纯的梦想——学会了功夫，可以自我保护，不被人欺负；同时他也期盼着自己能当一个武打明星。

王宝强来到少林寺，拜释延宏为师，开始了追逐梦想的日子。晨光微曦，山色清濛，山中响起了第一声钟声，少林寺一天的生活开始了。少林弟子们一排排站在院子里练功，精神、卖力、整齐，那一声声气势如虹的喊声，响彻山中。少林生活，一如既往的练功，永恒的古寺、青灯，还有木鱼、钟声的陪伴。训练的枯燥、乏味、辛苦，生活的一成不变，都没有让王宝强生发放弃的念头。

王宝强在少林寺学武六年，最初三年学习基本功，踢腿、劈腿、马步、虎步、扑步；后三年，学习各种拳法套路。每早的晨练，每晚的复习，都是超负荷的训练。爬山、跑步拉练是家常便饭。晨练，冬季凌晨5点开始，夏季4点开始。每个弟子都要准时起床，否则被师父处罚。周一和周二的素质训练，有时是从少林寺跑到登封市区，然后再跑回来，相当于一次半程马拉松；有时是从少林寺跑到山上的达摩洞，山坡很陡，跑着上去，必须手脚并用才能爬下来。跑慢了，有时还被师父罚扎马步，一扎就是3个小时。而这些仅仅是拉开韧带的准备活动。下盘、腿功是每天训练的主要内容。训练量一点点增加，每增加一次，第二天都浑身酸疼。上午训练、下午学习文化课，晚上复习，生活一成不变地继续着。王宝强没有抱怨，心里想着学成之后，保护自己、当武打明星。

六年的少林生活，没有亲人的探望，没有朋友的问候，只有在过年时才能回家与父母团聚。疲惫不堪的时候，孤独寂寞的时候，望月思乡的时候，王宝强总是告诉自己，为梦想付出，没有什么不可以。成功属于有目标并为此努力的人。坚持就有希望！习武生活很苦很累，甚至遍体鳞伤，然而王宝强说，人生最快乐的时光，就是在少林寺。

闯荡北京——等待

首都北京，多少人的梦想，多少人的希望，多少人的等待……有的在这里成功了，有的在这里失败了，有的在这里跌倒了又爬起来，有的倒下去却再也没有起来。2000年春天，万物复苏，充满活力，充满希望。14岁的王宝强离开了少林寺，怀揣着500元钱，只身来到北京，为着实现他的武打明星梦。一间年久失修、墙皮脱落的房子，是他梦想的起点，一个五人凑钱买的BP机是他与梦想接近的桥梁。

王宝强走向梦想的第一站是北京电影制片厂，接近梦想的第一步是做群众演员。第一天，他没能做群众演员，还被人骗去一家地下室住了一晚，花了20元；第二天，没有机会做群众演员；第三天，还是没有。守株待兔了半个月终于等到了第一个群众演员角色：穿着大褂在明清一条街上走一遍。之后很长一段时间里，无论怎么等，都等不到一个角色。为了引起选角导演的注意，宝强学会了在人群里奋力向前挤，学会

在人前展示自己从少林寺学来的功夫，学会忍受“同行”的冷眼，但机会还是迟迟不来。后来他才知道了“蹲活儿”的规矩和技巧，明白了熟络“穴头”的重要性。很多挑演员的副导演不去厂门口，而是找“穴头”。认识“穴头”的群众演员根本不用整天蹲在电影厂门口等待机会。

日子一天天过去，带的钱花完了。没有龙套可跑的日子，王宝强只能和伙伴去建筑工地打零工，一天 25 元，包吃不包住。理想没能实现，打击不断袭来。同伴劝王宝强放弃，说你没拿过武术冠军，没关系，不是李连杰、成龙，又长得不好看，还是回去吧。王宝强知道，自己是骡子，不是马，不是马就得加倍努力。有时偶尔能接到武行的活计：被人扣住手腕，从梯子上摔下去。有经验的老武行是假摔，他是真摔，摔得浑身青肿。最痛苦的时候，他带着满身伤痕，躺在工地的房间里，绝望地望着天花板。

两年里王宝强没给家里打过一个电话，他不知道该说什么，该走向哪里，该如何生存下去。不管白天黑夜，都看不到前方的路，唯有当明星的目标是清晰的。正是这个理想支撑他走过那段艰难岁月。

千里马遇伯乐——机遇

我们都说阳光总在风雨后，那雨后的彩虹是最美的。霉运到了极致，过后就是幸运。2002 年春天，王宝强接到一个改变命运的呼叫。《盲井》剧组通知他去见导演李杨。他成了这部电影的男主角，并拿到 500 元的预付片酬。成功的第一个音符奏响了。王宝强手拿着钱，颤抖着，激动得说不出话来！李杨是王宝强生命里的第一个贵人。

《盲井》有井下的戏，导演要求演员下到几百米深的矿井中拍摄。很多演员都放弃了，而王宝强则真的下了井。李杨感慨说，这行里聪明人太多了，很多人拍电影就是为了成名，为了赚大钱，遇到危险就跑了，可王宝强没跑，这小孩儿行。

对王宝强来说，每一次机会都是最后一次，他要珍惜。当《盲井》拍摄出现资金问题，很多人都跑了时，他没走，他相信导演，他相信不论什么困难都不是什么过不去的坎。由于文化程度不高，所有台词，他都要翻字典来注音。别的演员是拍一场

戏，记一场戏的台词；他则提前把所有的台词都背下来，方便导演调整。刚开始时，他要花很多很多时间背台词，后来背得越来越快。每一次进步，王宝强都激动不已。王宝强没学过表演，拍《盲井》时什么都不懂，他在片场只有一条，相信导演，导演让怎么演就怎么演。当时，王宝强认为自己能够得到《盲井》的机会，原因只有两条：一是坚持，一是相信。他不否认幸运的存在，但除了幸运，自身努力也很重要。

2002年冬天，北风呼啸，天寒地冻，但王宝强的内心却是无比的温暖。《盲井》拍摄结束了。他终于实现了做演员的梦，他要告诉父母，告诉他们他的成功、他的喜悦。王宝强来到一个小卖部，给家里打了到北京后的第一个电话，开口就问：“你们都好吧，庄稼怎么样了？”电话那头，家里人立刻骂了过来：这么长时间不跟家里人联系，以为你死了。骂完，两边都哭了。所有的一切化为无可言说的眼泪，这眼泪饱含着家人的惦念、关心，饱含着自己的辛酸、苦难及收获后的感动。

获奖无数——成功

功夫不负有心人！2003年王宝强凭借《盲井》拿到了金马奖“最佳新人奖”，获得了法国第五届杜威尔电影节“最佳男主角奖”、第二届曼谷国际电影节“最佳男演员奖”。2004年，王宝强又参演冯小刚导演的贺岁剧《天下无贼》，其朴实的个性赢得很多人的关注，顿时名声大噪。2006年，王宝强主演30集电视连续剧《士兵突击》，成功地塑造了许三多的形象，其自然的表演才能在这部剧集中得到充分的展现，给人们留下深刻印象，赢得了广大电视观众的喜爱，并获得金鹰奖男演员奖。2007年，在某知名论坛上，由网友投票选出的“2007年80后十大影响力人物”，涵盖娱乐、体育、文化、商界等多个领域，被认为是“2007年最能代表全国网民声音的最客观的排行榜”，最后由王宝强、陈楚生、韩雪、易建联、潘晓婷、刘翔、张一一、郭敬明、李想、巩巩幻想家等十位“80后”高票当选。王宝强因在《士兵突击》中饰演“许三多”一角最终以最高票数折桂。对于王宝强的当选，业内资深媒体人士指出，王宝强能获得网友最多的支持，“虽是意料之外，却在情理之中，因为王宝强代表的，是广大的‘草根’，太多奋斗中的年轻人，都能从他的身上得到安慰、寄托和力量”。

从《盲井》、《天下无贼》、《士兵突击》到2007年冯小刚导演的贺岁大作《集结号》，王宝强在影视圈一步一个脚印，坚实地走了下来。当下，戏约不断的王宝强在2010年主演了电影《hello! 树先生》、《人在囧途》，并在2010年上映的战争系列电视连续剧《为了新中国前进》中，主演董存瑞。王宝强仍继续着他的演员梦，希望他在这条道路上，走得更远！

一个农村孩子8岁时的梦想，在16年后变成了现实。这不是传奇。为了这个梦想，他在少林寺学艺6年；为了这个梦想，他在北影厂的门口守候3年；为了这个梦想，他在工地上挥汗如雨；为了这个梦想，他背井离乡，走在奋斗的路上。他用16年，完成了一个人的奋斗史。他用不抛弃、不放弃的精神制造了一个喧嚣时代的梦。冯小刚说：“每个人都有一个梦想，王宝强完成了自己的梦想。”刘若英说：“将我的歌送给他‘每个梦想都值得灌溉，汗水眼泪成了雨滴就能滋润大地。每个不放弃的孩子都应该被宠爱，他们是世界的未来’。”刘德华说：“笨小孩依然坚强得像石头，他是老天的宝贝。”王海波说：“人因梦想而伟大，梦想因爱而成真。每个人都有一个梦想。不抛弃，不放弃，每个梦想皆能成真。”

参考资料：

《向前进，一个青春时代的奋斗史》王宝强，作家出版社，2008。

商报：《向前进：平民影帝王宝强自述奋斗史》2008. 8. 5。

求索网：《王宝强的奋斗历史》2009. 12. 16。

凤凰网：《王宝强谈“奋斗”为让父母进京想做房产代言》2008. 7. 14。