

生命、甘甜和希望 | 刘继贤◎著
Life, Sweetness and Hope

奋斗是一种力量，
奋斗的青春不迷茫，
你会为什么而奋斗？

奋斗的青春最美

THE MOST BEAUTIFUL OF STRUGGLE YOUTH

圣母大学最受欢迎的奋斗课

唤起超意识，
强大你的意志和心灵，激发你的奋斗力；
吹响奋斗号角，在逆袭中浴火重生；
永远年轻，永远热泪盈眶。



中华工商联合出版社

奋斗的青春最美

THE MOST BEAUTIFUL OF STRUGGLE YOUTH

圣母大学最受欢迎的奋斗课

刘继贤◎著



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

奋斗的青春最美: 圣母大学最受欢迎的奋斗课 / 刘继贤著. — 北京: 中华工商联合出版社, 2013. 11

ISBN 978-7-5158-0729-4

I. ①奋… II. ①刘… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 210519 号

奋斗的青春最美

作 者: 刘继贤

责任编辑: 于建廷 臧赞杰

特约编辑: 章 晨

封面设计: 柏拉图

版式设计: 华山青

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

版 次: 2013 年 12 月第 1 版

印 次: 2013 年 12 月第 1 次印刷

开 本: 710mm×1020 mm 1/16

字 数: 220 千字

印 张: 14.5

书 号: ISBN 978-7-5158-0729-4

定 价: 32.00 元

服务热线: 010 - 58301130

销售热线: 010 - 58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19 - 20 层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 盗版必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。

联系电话: 010 - 58302915

前言

preface

圣母大学（University of Notre Dame）位于美国印第安纳州，于1842年由天主教圣十字修会的神父所创办，是一所研究型的大学。圣母大学在我国国内虽显得陌生，但其实力与名气在美国并不逊于其他名牌大学。她在全美“梦想大学”中排名第五。这个排名是由权威机构普林斯顿评论得出的。这家公司对学校的排名被全美各大学所接受。这个排名使得圣母大学成为仅次于哈佛、耶鲁的世界顶尖学府。

圣母大学历经一百多年的发展，在许多科研方面取得了不菲的成就。其低能源核能物理研究方面处于全美第三，建筑系在全美排名前十，其商学院门多萨商学院被《商业周刊》评为北美20所顶尖商学院之一。

圣母大学名人辈出。美国前国务卿赖斯即毕业于圣母大学；巴拿马前总统埃尔内斯托·佩雷斯·巴利亚达雷斯也是从圣母大学毕业的；喜欢美国脱口秀节目的人，也许对里吉斯·菲尔宾并不陌生，他也是圣母大学毕业生；而喜欢击剑运动的人则会

奋斗的青春最美

The most beautiful struggle youth
圣母大学最受欢迎的奋斗课

想起奥运金牌得主玛丽埃尔·扎格尼斯，她也曾就读于圣母大学。在商业领域中有许多圣母大学的毕业生担任著名大企业的高级职位。我国的清华大学前任校长顾秉林也是圣母大学的高级访问学者。

“生命，甘甜和希望”（Life, Sweetness and Hope），是圣母大学的校训。圣母大学校风严谨、纯正，非常注重对学生价值观的培养，在圣母大学的奋斗课“你会为什么而奋斗？”中，不时有该校师生谈及“这是我们的核心价值”。圣母大学鼓励学生关心社会和服务社会，并注重从社区服务开始培训学生服务社会的技能。在“你会为什么而奋斗？”的课程中，我们会看到许多在医疗、能源、生存等领域进行奋斗的师生，工作在贫困的地区和国家，贡献自己的知识和力量，在那里他们访贫问苦，通过自己奋斗的汗水和热情，浇灌着枯萎的、绝望的心灵。奉献成为圣母大学的奋斗者们独特的标志，也正因此，圣母大学的学生获得美国各界的认可并享有盛誉。

奋斗，在“圣母大学的奋斗课”中，不是一个笼统的概念，而是一个个“由小我自大我”的具体奋斗目标、努力行动、踏实求真的精神所组成的具体工作。

奋斗者们，小到为具体的个人健康和幸福而奋斗，大到为国家安全、能源问题、贫困问题、全球经济而奋斗。每一个奋斗者都有一个引人注目、发人深省的奋斗故事。

在医疗领域，失明、自闭症、金黄葡萄球菌、象皮病、巴格达痒肿等折磨着千百万人，甚至夺去了人们的生命，圣母大学的奋斗者们通过自己的努力，在实验室里、在落后的贫困地区留下

他们的身影，一张张青春的面孔在导师的带领下，显示出奋斗者的自信、向上、协作的力量。

在商业领域，圣母大学的奋斗者敢于对商业利益提出质疑，他们更强调商业的道德理念，圣母大学门多萨商学院院长卡罗琳·吴在“为有道义的领导”一课中谈到：“我们试图引导人们有这样一种自我认知，即：认识到自己是谁，以及自己给人们哪些影响。我们认为商业应该永远向善。我们坚决认为商业应该是向善的一种力量。学生应该学会如何应用这种潜力，并想出办法去解决商业问题。”

这一席话引发我们深思：我国自改革开放以来，商品经济发展迅猛，给人们带来财富、给国家带来富强的同时，也带来了一些诸如污染、诈骗、违法犯罪等社会问题。我们的商业应该持怎样的理念？我们的奋斗应该持怎样的理念？圣母大学的奋斗课，很值得我们借鉴：只要努力，我们每个人都可以使这个世界变得更美好！

这个世界虽然充满不确定性：金融风暴、战乱动荡、地质灾害、时疫流行、贫困疾病……但是，圣母大学的师生们，给这个多灾多难的世界注入一股清新之风，通过他们的切实奋斗带给我们希望、借鉴和榜样！

我们虽处于与美国不同的发展中国家，但我们的亲人、朋友、同一国度的和我们一样的人们，都会面临着与“圣母大学的奋斗课”中的人们同样的各种困扰：疾病、贫困、能源、经济、落后、诈骗……我们如果也能像圣母大学的奋斗者们那样去掉对这个世界的抱怨、迷惘、失望，奋起当先，以自己的一技之长，

奋斗的青春最美

The most beautiful struggle youth
圣母大学最受欢迎的奋斗课

努力奋斗，为改善这个世界尽一份力量，我们也会使自己的人生得以改观。

这份力量不在大小，只在于你是否尽力而为；这份力量不在多少，只在于你是否持之以恒。

相信，走入“圣母大学的奋斗课”中，你的青春将不再被负能量所迷惑，你将突破重重迷雾，走出自己的一片光灿灿的前程。

我们期待你的加入！

创造希望，给我们的社会带来更美好的明天！

第一章 人生有限，奋斗空间无限

圣母大学奋斗课的启示（一）：世界的不完美恰恰为你 提供了奋斗的无限空间 / 2

圣母大学的奋斗课告诉我们什么？ / 2

改变世界的不完美值得付出“成本”或“代价”吗？ / 3

一、你会为什么而奋斗 / 6

奋斗的青春最美 / 6

找到你与世界的接口 / 9

别人的需要是你的必要 / 13

别掉进你的陷阱 / 17

二、现实骨感，信念坚定 / 20

信念来源于不完美的现实 / 20

要有激情，更要有毅力：你做好准备了吗？ / 25

把信念升华为信仰，不要被别有用心者洗脑 / 28

在没人喝彩的地方高歌 / 31

偏离靶心最惨，充分调动一切感官的判断 / 34

第二章 击活自身的原子能

圣母大学奋斗课的启示（二）：专业素养与实践精神 / 40

一、提升自信心的不二法门 / 43

与其给自己贴不良标签，不如贴膏药 / 43

让自己站起来并没有想象中那么艰难 / 45

给自己积极的“指令” / 48

呼唤使命，成就全新的你 / 51

用“超意识”建立绝对的自信 / 54

二、意志力需要训练 / 57

意志力决定成败 / 57

从小处练习，带来巨大改变 / 62

克服拖延的好办法 / 67

用借口骗自己，不如打瞌睡 / 71

克服负面情绪的切实方法 / 74

三、活力四射才会魅力无限 / 80

保持健康状态是第一 / 80

用乐观感染他人 / 83

用技巧展现你的无限魅力 / 85

用正能量影响别人 / 90

学会减压的办法 / 93

四、在专业领域做得更高 / 96

探索永无止境 / 96

如何炼就敏锐高远的目光 / 99

要眼光高，更要技艺精 / 103

殊途同归：用专业开辟奋斗助力 / 106

吸纳高人到你的队伍中来 / 111

自我提升，成为一个内行 / 114

多元化要在专业化基础上进行 / 116

五、不要忽视“小”事 / 119

微末之事也有大学问 / 119

可以骄傲，但不要自负，甚至是狂妄 / 123

给自己每一次历练的机会 / 126

小天地大价值的历练 / 128

六、你还需要什么 / 130

如何马上付诸行动 / 130

怎样快速获得勇气 / 134

释放你的潜能 / 137

让“永动机”永动的前提 / 141

第三章 你不是一个人在奋斗

圣母大学奋斗课的启示（三）：带领团队挖掘无限的希望 / 144

一、成为当家作主的主帅 / 146

如何稳坐中军帐 / 146

不止要“三顾茅庐”那么简单 / 151

关键是武装手下的“头脑” / 156

让每个人的奋斗都有滋有味 / 158

二、充分调动一切可以团结的力量 / 163

不起眼的人未必没用 / 163

利用媒体行使你的“吸星大法” / 166

挖掘出别人的“脑黄金” / 169

如何说服反对你的人 / 172

整合利用你的人力资源 / 175

三、随时警惕，留着一手 / 179

转瞬之间，你就会一无所有！ / 179

袭击你的未必不是自己人 / 183

害群之马：杀、放、化？ / 187

可以做元帅，更可以做士兵 / 191

四、脚踏实地并精准地去做 / 196

年轻是本钱，但不努力就不值钱 / 196

你的一个错误决定，很可能人命关天！ / 200

让资源共享的能量发狂 / 202

让踏实与科学形成风气 / 205

五、在绝望中寻找希望 / 208

把绝望踩在脚下，把希望举过头顶 / 208

鼓舞士气，智勇出击 / 210

出奇制胜，冲破困境 / 212

圣母大学奋斗课的启示（四）：你的人生因奋斗而有所不同 / 216

符合道义的价值理念让你的奋斗与众不同 / 216

奉献精神推动社会的进步，也使人生价值增值 / 217

正义的奋斗者，让世界向健康的方向发展 / 218

做个“爱尔兰斗士”那样的奋斗者！ / 220

第一章 人生有限，奋斗空间无限

找到你与世界的接口。心有多大，世界就有多大，如果你把世界作为自己发挥才干的舞台，你就拥有世界那样宽广的奋斗空间。

奋斗的青春不迷茫。超越自我的奋斗是“破茧成蝶”的绽放，战胜迷惘的序曲。

奋斗的目标要建立在别人需要的基础上。因为别人有所需要，所以我们“必须要”为实现这些需要而努力奋斗。一种别人不需要的奋斗，只能是妄想，因为大多数人不需要，便没有它存在的土壤。

你为什么而奋斗？正是有此一问，让各位奋斗者再一次记起自己的奋斗目标，随时矫正方向而不偏离，瞄着目标向世界宣布我们在奋斗时，也为自己呐喊助威！

在没人喝彩的地方高歌。在孤独奋进的过程中，你要给自己打气！遇到穷途末路不可怕，可怕的是彻底萎顿，不敢向前走。而真的勇士，是敢于放声高歌、用吟啸蔑视一切阻力的。对自己高声呐喊，不只有你自己听到，还会团结更多的同道者。

奋斗的青春最美

The most beautiful struggle youth
圣母大学最受欢迎的奋斗课

圣母大学奋斗课的启示（一）：

世界的不完美恰恰为你提供了奋斗的无限空间

圣母大学的奋斗课告诉我们什么？

如果你去一个美丽的国家旅游，它原始的自然风光让你无限陶醉，但同时，你也看到了生活在当地的人们过着贫穷的日子，尽管他们有着非常好的手工艺技术，但是他们的手工艺品的制造、销售仍然很原始。这时，你是否想到，自己可以像“圣母大学的奋斗课”中那位“为机会而奋斗”的教授安·玛丽·康拉德那样，利用先进的理念，去为他们设计、生产并开发贸易产品，把他们的手工艺传遍全球，并解决当地人落后的习惯，使他们的生活变得更安全、更有效？

如果你去某个国家考察业务，结果那里正在流行时疫，除了担心自己被传染之外，你是否会有积极的想法去为他们做些什么？比如找一些医疗研究机构合作，去开发更有疗效的药物？

如果你去灾区慰问，看到那里的人流离失所、贫病交加，你是否会想到，除了捐助一些财物之外，你可以去做些其他什么？比如和当地政府合作，为他们建造更好的房屋；创办安全教育机构，提高应急素质；或者针对当地特色，开发新的产品，解决当地民众的就业问题？

如果你去参加一次慈善活动，你看到这个活动中的残疾人因为身有残疾而行动不便，你是否会想到，自己能为他们做些什么？

如果你的亲友有人因为种种原因丧失了身体的某些功能，你在同情他，为他提供帮助的同时，你是否觉得可以为防止失去这个功能或如何为恢复功能作出努力？

……

——圣母大学的公开课“你会为什么而奋斗”的某些情节，引发很多人的思考。

无论从全球视角，还是从微观的个人生存角度来看，我们所处的世界都有不完美的一面。但是，对于一个奋斗者来说，他看到的不止是“不完美”所带来的痛苦、杂乱、烦扰，甚至是绝望，他还会看到希望——奋斗的无限可能性。圣母大学的师生们正在进行着这场奋斗。你，是否想过，自己也可以像圣母大学的师生们那样，为了这个世界上的不完美而努力去奋斗，使这个世界变得更完美呢？

正如追求完美的乔布斯说的，活着就是为了改变世界，难道还有其他原因吗？

那么，接下来，从商业的角度，作为一个奋斗者会考虑到为自己的目标而奋斗所要付出的代价——我为了使世界变得更完美所付出的成本或代价是否值得呢？

改变世界的不完美值得付出“成本”或“代价”吗？

且不作空洞的评议，先看圣母大学奋斗课里提到的一个案例。

“每年有超过十亿的书扔在垃圾场。上亿人想要书却没有。我们想改变世界。”而若从环保角度考虑，二手书市场的启动，可以减少对树木砍伐，使

奋斗的青春最美

The most beautiful struggle youth
圣母大学最受欢迎的奋斗课

废弃资源重新利用。克里斯托福·福克斯谈起办二手书店的初衷如是说。他和同学扎尔威·哈尔格森通过回收和贩卖二手书积累了最初的成功经验。后来，他们参加了圣母大学的商业计划大赛，最终获得创业基金创立了“改进世界书店”。

“改进世界书店”成立之后，办得有声有色，最终成为了一个不以赢利为目的的赢利企业。那么他们是怎样赢利的呢？

1. 多方合作、多种形式回收二手书，尽量降低收回成本

福克斯和哈尔格森的改进世界书店，除了从一般消费者手中收购二手书之外，还跟2000多所学校和3000多家图书馆合作收集二手书。改进世界书店在各地设立数量众多的书本回收箱，以方便各地的居民将书本捐出。改进世界书店设立的回收箱是绿色的，上面有“改进世界书店”的标志，类似邮筒一样，捐助书籍的人士可以把书从投递口投递到这个回收箱里。

2. 为消费者提供更多的选择服务

与亚马逊和易贝等外部平台卖书的形式不同，改进世界书店已经转变成建立自己的网上书店和实体书店的方式卖书。它可以在自己的网上书店出售原本的二手书，也可以出售全新的书，还可以给其他二手书商提供平台。这样它便为消费者提供了多样化的服务，由此自然会促进该公司的业务发展。

3. 服务便利，价格低廉，环保和公益理念，再加上吸引众人的贡献意识使改进世界书店变得前途广阔

改进世界书店里的书质量不会虚报，它不会把质量不怎么好的书，放到“非常好”这一栏里去销售。此外，它诱人的价格使得许多消费者来光顾。它提供的线上服务也是非常便利的。不仅如此，他们的环保和公益（捐助）理念，成为该店的一个附加值，这使得消费者觉得自己买书的同时也在为改善全球的教育和环境问题作出贡献。创始人之一的扎尔威·哈尔格森说：“你可以说

社会和环保责任已经融入我们的核心价值，就像是我们的 DNA 一样。”

我们看一下该公司取得的成就：

该公司成立十年后，其营业额从每年百万美元成长到5500万美元。尤其值得一提的是，在2008年全球经济不景气的情况下，该公司仍然增加了91个工作岗位。现在，该公司有64%以上的员工持有股权。

该公司取了可观的经济效益的同时，也取得了非同一般的社会效益。改进世界书店自创办以来，一共拿出1300多万美元来资助多家公益性基金会，用以改善全球的教育问题。

B Corp 是美国评选社会企业的组织，2012年，该组织以企业的三重基线（社会、财务、环境）为标准，评选其中的优者，改进世界书店从六百多家社会企业中脱颖而出，成为冠军。

4. 将创业理念播种到全球各地，形成连锁反应，为改善世界作出贡献

随着捐赠活动，创始人也把他们的创业理念带到世界上。哈尔格森周游世界，把书本送到各地的同时，也把鼓励大学生创业的精神带到了全世界。他说：“在创业过程中，只有顾客能告诉你还需要些什么，而正是这一点让创业充满了刺激性。”他认为“企业是美化世界的最强有力的工具。”

他们的表现与圣母大学的价值观是一致的。正如在圣母大学的奋斗课中，门多萨商学院教授吉姆·戴维所说的：“圣母大学希望建立价值观，不仅要有财富价值，而且要有社会价值。”

由改进世界书店成功的案例不难看出：改进世界，不仅不会使利润降低，还会创造巨大的经济效益和更无价的社会效益。有这样的成功案例在先，你还担心什么呢？

只要你想，就有可能！

只要你想，奋斗就为时不远！

你会为什么而奋斗？

“为了使这个世界变得更美好的任何一项事业而奋斗！”

奋斗的青春最美

The most beautiful struggle youth
圣母大学最受欢迎的奋斗课

“我们是爱尔兰斗士！”

生命、甘甜和希望，这是圣母大学的校训。尊重生命，给生命以甘甜，给生命以希望，这不是一个很有创意的奋斗思路吗？圣母大学的这则校训给一些有志的年轻人提供了无限奋斗的空间。

当你抱着“使这个世界变得更美好”的奋斗宗旨，以此为为人做事的初衷和准绳，你便具有真正的凝聚力并充满理直气壮、永不言败的斗志；如果你还是一个打工者或在涉世之初，那么希望你抱着这样的目标，知行合一，奋斗不息，创出一片天地！

一、你会为什么而奋斗

奋斗的青春最美

青春需要用奋斗去战胜迷惘

谁的青春不迷惘。青春有迷惘的成分，但以此为借口虚度光阴，则岁月无为空蹉跎。耕牛不懂鸟倦飞，懒猪梦死草木枯。纵观历史，那些有为者，在别人迷惘时，正在奋斗路上挥汗如雨。

无论贫富，你都必须奋斗，别人的恩赐短暂而乏味。

当你没有背景，没有口才，没有学历，没有资金，没有人脉时，你唯一剩下了刻苦奋斗，活着就要在“苦”字上深深刻一笔，在寻找意义的漫长旅程中，刻上“奋斗”的痕迹。