**扎克伯格清华演讲全文：**

**我为什么创立Facebook？**

清华是个非常好的大学；这里的学生们正在创造很多重要和创新的东西；你们是未来的科技，商业，及其他行业的[领导者](javascript:;)。今天我想讨论改变世界的话题。很多人会告诉你怎么创立企业，怎么解决问题。今天我想关注一个不一样的问题。不是“怎么去创立”，而是“为什么创立”。这就是使命的本职。今天我想告诉你三个故事。就三个故事。

2004年，我创立了Facebook，因为我觉得能在网上和人连接是非常重要的。那时候，[互联网](javascript:;)

[互联网](javascript:;)

[查看更多](http://www.managershare.com/wiki/互联网)

互联网是连接网络的网络，是目前世界上最大的计算机网络。 互联网就如国与国之间称为“…

上有很多网站，你差不多可以找到所有的东西：新闻、音乐、书、电影、买东西，可是没有服务帮我们找到生活上最重要的东西：人。

人是我们生活最重要的东西。请大家看看这个房间，你们看到了什么？不是这个桌子，这个椅子，而你关注的是人。这是人类的特点。每个人都想跟他们的朋友和家人联系。当我们可以分享和联系，生活会变得更好。当我们分享和联系我们可以和家人和朋友有更好的关系。我们的企业更强大是因为可以和客户有更好的沟通；社会也会变得更强大是因为我们知道得更多。当我创立Facebook的时候，我不是要创立一个公司。我想要解决一个非常重要的问题。我想把人们联系在一起。当我看到中国的公司，像阿里巴巴和小米，我看到了一样的故事。当你有使命，它会让你更专注。

**我第二个故事是关于“用心”。**

如果你有了使命，你不需要有完整的计划，往前走吧！你只需要更多用心。

我在哈佛大学的时候，我和我朋友每天晚上吃比萨，讨论未来。在我们推出Facebook的第一版时，我记得我们非常高兴，我们的产品把学生连接起来了，当时，我们想，总有一天会有人创造连接世界的产品。

有趣的是我没想到我可能会建立这个连接世界的产品。我只是一个大学生。我觉得一个大公司，像微软或谷歌会开发这个产品。他们有好几千的工程师和上亿的用户。他们应该开发国际社交网络。但是，他们为什么没做？我常常想这个问题。我们只是大学生我们没有计划，我们没有资源。我们是怎么创造出这个拥有十五亿人以上、世界上最大的[互联网](javascript:;)社区的？我们只是更“用心”。

在路上的每一步，都有人会说新的想法不会成功。我们面对过好多问题，改变过好多次。我们开始只是一个服务美国学生的小产品。一开始的时候，有人说：“Facebook只是给学生用的，所以它永远不会是重要的。”可是我们继续前进，终于，我们把Facebook开放给所有人。后来，又有人说：“好，现在别人也用了Facebook，但是他们很快就不会再用它。”可是我们还是继续。人们继续用它，是因为人跟人连接是很重要的。然后有人说：“可能它在美国有用，但它不会在其他国家有用。”可是我们还是继续。扩大到世界其他国家。有人说：“社交媒体永远不会赚钱。”可是我们还是继续。建立了一个强大的企业。然后有人在说：“人们不会在手机上用Facebook。”可是我们还是继续。今天我们成立了移动为中心的公司。

当时，我们不知道这些问题的答案。没有人知道。我们能继续是因为我们用心。很多公司在创造社交媒体，但是他们害怕这些问题。我们相信，社交媒体和连接世界是重要的。我们相信，虽然我们不知道每个答案，我们还可以继续帮助人们，连接人们。我们只是更用心。我们一直在努力，现在十五亿人在用Facebook。不要因为要改变，就放弃。中国有一句话我觉得很好：“只要功夫深，铁杵磨成针。”一直努力，你会改变世界。

**我的第三个故事是关于“向前看”。**

马云说过一句话我很喜欢，“和15年前比，我们很大；但和15年后比，我们还是个婴儿。”为了重要的使命，你了解得更多，你也会觉得要做的事情更多。十年前，我们的目标是连接十亿人。因为以前没有[互联网](javascript:;)企业做到过，所以我们觉得这是一个很大的目标。当我们达到了这个目标，我们开始明白十亿只是一个数字，我们真正的目标是连接世界上的每个人。这难多了。世界上差不多2/3的人没有互联网。把他们连接起来，我们必须扩大整个互联网。

要做到这个，我们要解决很多的问题。超过十亿人不住在网络附近。所以我们需要创造新的技术——像卫星和飞机，把他们连接起来。超过十亿人没有钱上[互联网](javascript:;)，所以我们需要让互联网更便宜。大约二十亿的人没有用过电脑或互联网，所以我们需要创造新的方案，帮助他们连接起来。三年前，我们成立Internet.Org，去扩大互联网。我跟我们的董事会说，我觉得我们要花十亿多美元。他们问我：这个东西怎么赚钱？我告诉他们：我不知道。但是我知道，连接人是我们的使命，这是非常重要的。我们必须向前看，我们现在还不知道整个计划，但是如果我们帮助人们，未来，我们也会获益。这就是向前看的意思。每走一步，你可以创造新的东西。以前你觉得是不可能的，现在就可能。现在你面对非常难的挑战，你努力，也会解决这些挑战。请一直向前看。

中国历史是一直创新的。中国给了世界四大发明：造纸，印刷术，指南针，和火药。学习对创新最重要。在清华，你们有很好的学习机会，这些机会会帮助你们有美好的未来。

几年前，我的妻子，Priscilla，在一个北京的医院学习。她选择北京，因为她想要在中国，和非常好的老师学习。我的中文很糟糕，但是我还是很喜欢学习中文。你多学习会在生活里创新，也会在工作上创新。在你开始做之前，不要只问自己怎么做。要问自己：为什么做？你应该相信你的使命，解决重要问题，要用心。不要放弃，要一直向前看。你们可以成为全球[领导者](javascript:;)

[领导者](javascript:;)

[查看更多](http://www.managershare.com/wiki/领导者)

所谓领导者，是指居于某一领导职位拥有一定领导职权承担一定领导责任实施一定领导职能的…

，可以提高人们的生活，可以用[互联网](javascript:;)影响全世界。

我非常兴奋今天在这里可以和清华学生，和线上的朋友交流。多谢大家给我这个机会。让我们一起来连接世界。

**吉田穗波，五个孩子的妈妈，日本国立保健医疗科学院主任研究员，哈佛大学公共卫生大学院硕士，名古屋大学博士。2008年，她怀揣着再深造的梦想，用半年的时间完成了从申请入学哈佛、准备考试到录取；同年，带着三个年幼的女儿，与丈夫一起前往波士顿，用两年便取得了学位，期间更生下了第四个孩子，在总结这段经历的自传付梓之时，她的第五个孩子也诞生了。任何一项对一般人来说都很艰难的任务，吉田却同时漂亮的进行了。在工作、育儿和家事的轰炸下，怎样利用匮乏的时间努力做自己想做的事情，随时开启下一个人生之门呢？且看看吉田的经验与感悟。**

**忙不是障碍，而是更进一层的大门**

**2008年，吉田是一名临床妇产科医生，为工作和育儿的冲突焦虑纠结。在大女儿哮喘住院，“一根蜡烛多头烧”的那段时间，吉田深感虽竭尽全力，但工作评定却相对低，在不进则退的职场环境中，吉田开始思考可以做点什么，去国外进修的想法随之出现。一方面是缓解当时的困境，更重要的是重新定位自我的职业方向，这就是哈佛就学之路的开端。**

**吉田的感悟**

* **越没有时间，越会大量涌现的“想要做那件事”的强烈欲望。这个“想做的事情”，正是你来自于内心深处的愿望，此时是开始做想做的事情的最好时机，因为“想做事”的能量此时在心底涨到了最高点，而“诸事不顺”造成的抑郁却成了助燃剂，正是引爆这股能量的绝佳机会。**
* **没时间、诸事不顺的“障碍”，正是引领自己更上一层楼的大门。你眼中的高墙，其实是道有把手的“门”。**
* **相对之前工作，在进修后我从事时间更自由的保健医疗研究工作，更加有利于工作和育儿的平衡。对于不想放弃职业的妈妈来说，在某一个阶段重新规划职业是个很重要的事情。在职业的低潮期，正确分析自己所处的环境，找到原因，也能将不利转化成有利的局面。**

**不是陆续来，而是想做的事情统一进行**

**有了想法，就开始行动。于是在繁忙工作和育儿之余，又挤进来一项新的任务：进学。凑巧的是，在那期间吉田又怀上了第三个孩子，怀孕待产又是一项使命。很多人在面对这么多任务时，会为选择什么，放弃什么而纠结。但吉田认为人生很短暂，想做的事情如果慢慢地一件一件来完成，恐怕很难如愿。所以她选择的是And的方法，而不是Or的方法。**

**吉田的感悟**

* **正如锻炼身体与更好的工作一样，不少事情同时进行反而能两全其美。想继续工作、想留学、想当个儿女成群的妈妈，是我人生的三大支柱，并非各自独立，而是像三根丝线交织互补，强化了我的生命。**
* **“不得不做的事情”要靠“想做的事情”来解脱；而正因为专心投入“想做的事情”，“不得不做的事情”带来的痛苦才相形见小。在不同的事情的交替刺激下，更能让斗志昂扬；增加广度，才能有放松的机会。**
* **不要期待做到“工作与生活平衡”，因为他们不是放在天平两端的壁垒分明，而是经常乱成一团的。“照顾小孩”和“与同学讨论”，如果分开进行会比较轻松、更加专心，但要找大家都方便的时间分别进行，可不容易；同时进行，才能一次搞定。乱成一团，才能双管齐下；难舍难分，才能两全其美。**

**期限不是障碍，而是加速的动力**

**吉田开始启动进学计划之时，离国外学校大学院入学考试时间只有半年，也就意味着吉田要在半年时间里完成申请复习考试的所有程序。而她认为这个半年的期限，正是能够成功留学的原因之一。**

**吉田的感悟**

* **切换开关，打定主意“动手做！”、“向前走！”并采取行动，便能感觉自己脱胎换骨变了个人。**
* **有期限限制，便能发挥“临阵磨枪”的狂热，这是提升自我的原动力。期限是让人加速的要件，正常速度无法完成的事情，只要加速就能成功。**
* **只要能张罗好情绪，全力聚焦在想做的事情上，自然而然就能过滤掉自己不想听的杂音。**

**时间不够用，更要提高密度和价值**

**同时做，最大的困难自然是时间的问题。吉田对任务按照重要度和紧急度进行了区分，明确自己在什么时候做什么样的事情，会有最好的效果。也因此能对想做的事情和必须做的事情进行合理安排。**

**吉田的时间表**

**吉田以一周为单位，每小时再细分割出三十分钟，每周一早定出一周的行程计划——**

**Step1：分不同主题，把应办事情清单全部列出并编号**

**Step2：观察行程表，用红笔圈出自由时间（她的自由时间一般只有早上孩子起床前和通勤和午休时间）**

**Step3：把应办事情的编号，参考优先度、紧急度、所需时间，填入红圈中。**

**吉田的感悟**

* **几颗大石头、一堆小石头和细沙，怎样能在空桶里装进最多的东西？当然是先装大石头，再装小石头，最后倒入细沙。时间管理也是一样，要先将完整的时段安排给“大石头”即当下最重要的事情。**
* **我利用午休、电车中间隙等零碎时间完成的一些应办的杂事，这样来提高时间密度，把零碎的时间积累起来。当我能对零碎时间做到快速专注后，时间就为我所用了。**
* **把时间价值放到最大，不是单纯的在一定的时间里塞满该处理的事。在孩子醒着的时候，我绝不在他们面前工作，全心交流，才是将这段时间的价值最大化，也成了我的动力来源。“时间价值”的时间利用法，效率最高，能够改变你的一分钟，一天、一年乃至整个人生。**

**不执著规矩，就能生出时间**

**在备考期间，吉田对作息时间做了调整，每天和孩子一同入睡、清晨三点起床，到孩子六点钟起床时这三个小时，可以集中精力做想做的事情。而早晨好不容易挤出的时间，如果不改变应办事项的总量，只能是把晚上做的事情挪到早上罢了。**

**比如日本人很害怕麻烦别人，很多事情因为时间和精力有限，宁愿放弃也不会求助别人，吉田却铁了心的请保姆帮忙；日本社会对女性做家事的时间和质量的标准都很严苛，吉田却在烧饭、给孩子洗澡等方面大大降低了做事的标准。**

**吉田的感悟**

* **如果我们能够舍弃到所谓的常识，建立起自己的规则，就能够专注于做自己想做的事情。**
* **必须放弃完美主义，在采取行动时稍微降低评分标准，除了必须达到目标的项目之外，低空飞过，都比不做好多了。**

**专注前的时间，小压抑比大麻烦更碍事**

**我们都有无法专心工作，念书也不如往常顺畅的情况，这时候，就要列出“在意事项清单”。有些鸡毛蒜皮的小事儿，比如“孩子说xx欺负我”，这种心头上很在意，或者会有点抑郁的事情，都应该列成清单，因为“小压抑会夺走超乎想象的大能量”。**

**吉田的感悟**

* **每逢必须专心做事的时候，真正碍事的通常不是大烦恼，反而是些让人如鲠在喉的小细节。**
* **集中专注以外的时间，就如同跳跃前的助跑，要想专注某件事情，就必须妥善利用专注前的时间，处理掉这些小事情。**

**只要不放弃，总会找到羊肠小径**

**当获得了哈佛的通知书后，短暂兴奋后，随之而来有很多的问题：孩子保育、医疗费用，租房子，文化差异，一个接一个出现，让吉田在繁重的学业之外疲于应付。但吉田凭着“决定做之后，大脑会主动找出路”的信念，一个个解决了这些问题。**

**吉田的感悟**

* **我们用脑袋思考，用脑袋烦恼，用脑袋踩刹车，但世界上有许多事情，要动了、撞上了、乘上浪头才能明白。只要先冲出去，就有机会慢慢修正轨道。**
* **挑战越大，越要冲动行事。若不利用冲动，便无法挑战大事。**

**在追求梦想的过程中，吉田认为自己“实力会更加雄厚了，某些部分会让让我有所领悟，某些部分会让我变得更为‘大胆’”，而能够走到今天的秘诀，正是因为自己的人生就像快速踏行的自行车，如果中途停止了，则容易摔倒，但如果能一直保持行驶的状态，则可以持续走下来。**