

刘爱明：决心、坚持、窄门， 创业也是一场马拉松

■ 本刊编辑 曾卓崑

换上运动服，绑紧鞋带，做足热身动作，迎着太阳迈出第一步，调整呼吸、控制速度……刘爱明一般会在第 10 公里时结束跑步，平均一周运动三次，一个月 120 公里，月复一月。

采访过他的人说：“刘爱明身穿条纹 POLO 衫，精神很好，手臂结实有力，这是长期运动带给人的由内而外的变化。”在 20 多年的职业生涯中，刘爱明打过高尔夫、划过赛艇、登过山，随后投身马拉松长跑。对于运动的追求一直继续，他又为自己设立了一个新的挑战目标——铁人三项（游泳 1.5 公里，自行车 40 公里，长跑 10 公里）。

运动哲学也被刘爱明运用到企业的运营层面，帮助他从容应对人生的每一次转变和处境。10 年中海，10 年万科，4 年协信，24 年的地产“老炮”在 2015 年创立了中城新产业公司，聚焦产业地产，重仓深圳、北京和上海，股东有万科、中城投资、世联三大上市公司。

或许对于刘爱明来说，创业时他需要做的也像平时跑步一样，调整呼吸至均匀平稳，控制好前进的速度……让我们来听听他的故事吧！

中海、万科与协信的历练

1969 年，刘爱明生于江苏淮安，在当地读完高中并顺利考上清华大学。24 岁那年，他获得清华大学建筑材料硕士学位，抱着对特区的憧憬南下来到深圳。

中海深圳公司成为刘爱明职业生涯的第一站，他从东门项目的工程监理做起，一路做到地盘经理，再到董事总经理、中海地产股份有限公司副

总经理。他得到的评价是“做事很踏实，做一步就要成一步，要么就不做”。任职深圳中海总经理期间，刘爱明初现营销才华，成功打造阳光棕榈园、深圳湾畔花园等项目，还发起诚信 2000、毛坯样板房展示、网络营销等一系列创新行动，一度令万科很有压力。

2002 年，刘爱明加入万科担任执行副总裁。据说，为了招刘爱明致麾下，王石从医院扯掉吊



刘爱明

1986年进入清华大学土木系学习，1993年硕士毕业。曾任万科企业股份有限公司执行副总裁、协信地产控股有限公司 CEO，现任中城新产业创始人。资深马拉松爱好者，“爱马士”跑团创始人、今年跑哪儿波马英雄团成员之一

瓶前去恳切面谈。刘爱明在万科负责企划、工程、资金管理中心和财务等业务，担任过天津万科董事长和上海万科董事长。2010年，万科实现销售金额1081.6亿元，同比增长70.5%，首次迈入千亿房企行列，刘爱明是“千亿战略”的主要推动者之一。

工作之余，王石是对刘爱明的运动爱好产生很大影响的人。进入万科后，王石把刘爱明带入赛艇运动，他被这项运动深深吸引；他也开始登山，说在登山过程中感悟非常多。刘爱明曾形容中海和万科是“有清晰台阶的山”，自己要做的只是按照台阶往上走，“对我来说，希望有别的体验，去没有‘台阶的山’爬一爬。”

2011年，刘爱明离开万科，出任重庆协信的CEO。他又遇到了另一位对其运动爱好产生深远影响的人——田同生。田同生是客户关系与品牌管理咨询专家，也是一位马拉松推广者。刘爱明开始喜欢上跑步，并成立“爱马士”（爱马士马拉松人士）团体，加入跑步推广行列。

在重庆时，他经常沿着滨江路奔跑，观嘉陵江的日出，赏夕阳下的长江，用双脚丈量这座城市。刘爱明说，跑步的时候，整个人是孤独的，跑马拉松就是一个享受孤独的过程，“身体机械地做着重复运动，内心却能长时间面对自己，这个过程就是清空自己的过程”，“在进行大运动后的一段时间，思维最敏捷，这个时候利于做出重要的决策”。

刘爱明加盟协信后，协信开始商业地产的快速扩张。2011年6月，协信斥资1.32亿拿下成都成华区地块，打造成成都首个协信中心；随后首次进入上海市场，打造两个代表性的商业项目。协信主打的“商住产模式”先后在重庆、无锡、青岛打造“总部城”项目。无锡协信的未来城项目，以光电产业为核心，产业为主导，融合商、住，住宅部分开盘即获认购300余套，一时成为无锡市场的销冠。截至2014年11月，协信签约销售金额首次突破100亿元，同比增长76%。

刘爱明常将企业发展比作运动——企业的长期发展和短期发展正如马拉松和短跑，两个项目的跑法完全不同，不可能在马拉松比赛中以狂奔的姿态跑到最后；而跑马拉松和做企业的精神是融合的：简单才能专注，专注才能持久，和马拉松一样——简单去跑、专注练习、持久去跑，这样才能把企业做长做久。

中城新产业：创业新里程

刘爱明爱用运动比喻人生，在他看来，人生就是一场马拉松，开始时战战兢兢进入职场，取得短期内的成功后信心爆棚，开始大踏步向前走，在经历了磕磕碰碰后学会控制自己，有方法地实现自己的目标，最后再不断设定目标挑战自己。

刘爱明制定了新的挑战目标——铁人三项（游泳 1.5公里，自行车 40公里，长跑 10公里），更远的目标是长距离铁人三项（游泳 3.8公里，自行车 180公里，长跑 42.2公里）。在事业上，刘爱明也有了新目标——他辞任协信回到深圳，筹建中城新产业控股（深圳）有限公司，开始涉足深圳的产业地产。10年中海，10年万科，4年协信，24年的地产“老炮”聚焦产业地产，重仓深圳、北京和上海，股东有万科、中城投资、世联三大上市公司。

或许对于刘爱明来说，创业时他需要做的也像平时跑步一样，调整呼吸至均匀平稳，控制好前进的速度……

跑步与创业的三个共同点

在刘爱明看来，跑马拉松和创业一样，都需要决心、坚持与理性，也需要走窄门的勇气。

“首先是决心。其实挺多人下不了决心去创业，就像很多人下不了决心跑马拉松一样。如果第一步都跨不出，那就永远也跑不起来。迈出第一步，哪怕先跑 500 米都是胜利！”

“其次是坚持。创业很难说一开始就有一个特别好的局面，所以创业需要的不是激情，而是冷静、理智、策略和坚持，其中最重要的是坚持，企业 30 年不倒就是成功，跟马拉松一样，不在于你在起点跑得多快，而在于是否能够坚持，坚持跑完

本身就是胜利，哪怕第一次跑了一公里，每个月坚持多跑一公里，一年下来，起码可以跑一个半马了。”

“第三是窄门。我创业选择做产业地产，其实是选择了一道窄门。住宅、商业、物流等众多地产分支中，我选择了产业地产；在全国成百上千的城市中，我选择了北京、上海和深圳，不进入第四个城市；在各种大大小小的国企、外资、民企中，我选择了为中小企业服务，为他们打造新空间，助推他们创建新产业。层层选择下来，我们其实选择了一道窄门。这就像马拉松一样，都是去完成一件比较孤独的事情，路上没有很多陪伴者，甚至有时候一个人要跑很长、很长的一段路，看似非常平静，但渐渐就会发现，平静地完成之后，成就是非凡的。”

从地产人士到“爱马士”

刘爱明受益于运动，受益于马拉松，为了鼓励更多人跑起来，他成立了“爱马士”跑团，加入到跑步推广的行列中。

“爱马士”是一个全国各地跑团群主的群，跑群的宗旨就是鼓励更多人跑起来，享受跑步带来的快乐。刘爱明与“爱马士”赞助和举行了很



多活动：

2016年赞助了深圳女子马拉松。特别地聚焦女性是因为现代社会带给女性很大的压力，希望女士们跑起来，跑出健康，跑出美丽，跑出快乐，用奔跑的力量传递惟爱至美的理念，跑出阳光向上、积极乐观的生活态度。

刘爱明与“云南牛人”马亮武在云南楚雄举办了第三届“云南牛人家庭马拉松暨爱马士爱心马拉松”。这源于2014年刘爱明还未离开协信时的一个愿望——看到马拉松在国内风起云涌后越来越商业化，刘爱明希望举办一场全国的爱心马拉松，汇聚奔跑的力量，使马拉松更富有阳光、正能量与爱心。

2015年，刘爱明离开协信创业，暂时将举办爱心马拉松的事放了下来；同年8月，“爱马士”跑团中的“云南牛人”马亮武以个人名义在家乡举办了第二场全国性家庭马拉松，活动规模不大，邀请了全国各地的跑步爱好者参加。2016年，刘爱明与其联手，扩大了家庭马拉松的规模，邀请全国知名的跑团，共有各地50余个跑团参加，包括在地产圈知名度很高的“易居跑团”和“润

马会”（“润马会”发起人华润置地副总裁韩跃伟也为1986级清华校友）。

楚雄马拉松注入爱心元素，圆了刘爱明的梦想。赛前论坛宣布，马拉松所募集的跑友善款除了比赛的必要开支，所剩款项（计14.2万元）全部捐给21位刚考上大学的新生，他们都是来自楚雄彝族自治州困难家庭但品学兼优的孩子们。

不商业、不功利、不喧嚣、有爱心，楚雄马拉松是一场别开生面的马拉松——

“这次42.195的路程让人记忆深刻，可以说是一场越野马拉松。前26公里的山路虽然是水泥路面，但到五公里就开始给大家下马威，先是两公里长坡，接着不断的下坡上坡持续到18公里，此时开始下雨，过了26公里更虐，不仅有坡还变成了烂泥地，每一步都被泥巴粘住抬不动腿，适应了几公里才能跑起来，但速度很慢，跑完鞋子重了两斤。每次看到收容车都想找个理由（膝盖疼）爬上去，每次又劝自己再坚持一公里，就这么自己和自己斗争到最后跑完，人生的马拉松一样不会一马平川，一定会遇到挫折和磨难，选择战胜自己的过程很美好！”



“爱马士”跑团部分成员合影



刘爱明在楚雄马拉松比赛上



刘爱明（左6）和马亮武（左5）



跑完后的泥巴鞋

“空气很甜蜜，景色很无敌，赛道很酸爽，志愿者很热情。”

“楚雄马拉松的志愿者真的很给力：一个俱乐部的骑行者一直骑着山地车在赛道上流动地服务跑友，他们背着水、点心，甚至还有小音响，来回为大家加油、照相、服务；36公里处一位大爷，专门给跑友即时报名次，他怕数错了，用小石块在地上计数。我经过时，大爷立马报出：1007，你现在是女子第65……很温暖！”

“楚马意外成为我第一次越野马拉松体验，难忘的回忆留在了云贵高原上的楚雄……引用灰太狼的名言：我还会回来哒！”

长坡、牛粪、泥巴路，堪比越野赛的马拉松，却不乏温暖、感动和小确幸。以苦为乐，每个跑完的人都以自己为荣，大家还有一个最大的共同点，鞋子变成泥巴鞋……

还是引用楚雄马拉松一位参赛者的话：“这

个地球上牛人很多，但一般只能成为‘故事’，而真正能影响我们的是身边那些榜样。在此之前我最长只跑过半马，甚至25km都没跑过，这次直接跑亚高原‘山地越野’全马，中间无数次想放弃，但想想身边那些人，嘴里就默念‘You can, I can’，于是一路低头，全神贯注盯着脚下的路，只是坚持，不停下来……这次首马对我来说是一次受益终生的经历。”

You can, I can. 一路低头，全神贯注，只是坚持，不停下来。

亲爱的校友们，刘爱明的事业和运动故事有没有给你一丝启发呢？

（本文编辑自2015年11月26日《跑哪儿联播》、2016年4月8日《中城新产业》以及2016年8月7日《呆呆咖啡馆》微信公号文章，在此一并感谢）