

未来唯一持久的优势，是你有能力比你的竞争对手学习得更快！

——彼得·圣吉《第五项修炼》

# 学习改变命运

董进宇 ☆ 著

《谁动了我的奶酪》

提醒你这个世界正在发生着什么变化

《学习改变命运》

则告诉你在面对变化时

你应该如何学习、学习什么以及应该改变什么  
因为学习才是你今天超越竞争对手的唯一方法



Study  
Change Fortune's Wheel

民主与建设出版社

**Study** Fortune's Wheel  
学习改变命运 **Change**

董进宇 著

民主与建设出版社

### 图书在版编目(CIP)数据

学习改变命运 / 董进宇著. —北京: 民主与建设出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5139-0314-1

I. ①学… II. ①董… III. ①学习心理学—通俗读物  
IV. ①G442-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第261522号

责任编辑 李保华  
装帧设计 红色调文化  
出版发行 民主与建设出版社  
电 话 (010) 86598040 85698062  
社 址 北京市朝阳区朝外大街吉祥里208号  
邮 编 100020  
印 刷 北京建泰印刷有限公司  
成品尺寸 170×230  
印 张 9.25  
字 数 100千字  
版 次 2014年1月第一版 2014年1月第一次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5139-0314-1  
定 价 35.00元

注: 如有印、装问题, 请与出版社联系

Study  
学习改变命运 Fortune's Wheel  
Change

董进宇 著

民主与建设出版社

### 图书在版编目 (CIP) 数据

学习改变命运 / 董进宇著. —北京: 民主与建设出版社, 2014.1  
ISBN 978-7-5139-0314-1

I. ①学… II. ①董… III. ①学习心理学—通俗读物  
IV. ①G442-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第261522号

责任编辑 李保华  
装帧设计 红色调文化  
出版发行 民主与建设出版社  
电 话 (010) 86598040 85698062  
社 址 北京市朝阳区朝外大街吉祥里208号  
邮 编 100020  
印 刷 北京建泰印刷有限公司  
成品尺寸 170×230  
印 张 9.25  
字 数 100千字  
版 次 2014年1月第一版 2014年1月第一次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5139-0314-1  
定 价 35.00元

注: 如有印、装问题, 请与出版社联系

# 打开成功之门的“阿里巴巴”

——董进宇博士个人成长系列丛书序

今 福

董进宇博士作为一位文理兼修的学者，不仅以其改变世界教育子女的方式受到无数家长的拥戴，成为“中国亲子关系第一人”，而且以让正确的观念占领人们心理的执着传播行动，成为国内著名的个人心灵成长专家。

自20世纪中国改革开放之初，董进宇博士以探讨金钱运作规律为起点，几十年来一直以宗教般的热诚潜心研究成功学。在北国春城长春市，每周二晚上免费向社会各界人士开放的“博瑞智成功沙龙”以及每周四晚上的“博瑞智企业家沙龙”，不仅是规划生涯、碰撞观念、交流信息、创造商机的场所，更是人类文明开化的讲堂。“人生真正的智慧，第一是和你所爱的人一起生活，第二是干你喜欢干的事业。”——董进宇博士倡导的人生哲学，抢先一步为无数人“打开了幸福的盒子”。

怎样走出生命的误区？如何培养真正的人？怎能通往卓越之路……面

对这一系列激励人生的划时代课题，作为人生激励导师、两性关系专家的董进宇博士，均已由经验层面上升到规律层面，旨在为人类大脑这部世界上最复杂的计算机编辑出一部“使用说明书”。

将董进宇博士在“博瑞智成功文化沙龙”活动上的演讲汇集成册，付梓成书，无疑为读者们奉献了一部打开成功之门的“阿里巴巴”！

权为序。

## 目 录

	<b>上篇：“帕尔我”没了</b>
9	序 分离的世界
11	第一章 神秘的J岛
27	第二章 开放的D岛
45	第三章 碰撞
50	第四章 振兴之路
56	第五章 沙龙回响之一
75	第六章 沙龙回响之二
	<b>下篇：有效沟通与有效思维</b>
93	第一章 有效沟通
122	第二章 有效思维





上篇

# “帕尔我” 没了

Study Fortune's Wheel  
学习改变命运 Change



---

# 序

---

## 分离的世界

世界先决定了我是什么样的，  
然后我在心中又决定了世界是什么样的。  
要改变我们外在的世界，  
就必须先改变我们自己内在的世界。  
改变自己内在世界什么？  
改变我们对这个世界的看法。  
从哪儿开始？  
改变我们的思考方式，  
改变我们的感受模式，  
改变我们的行为习惯，  
怎样才能做到？  
学习！

——作者题记



## 第一章 J 岛

### 一、J岛的生活

从前，在遥远的大洋深处，有一个奇异的小岛，名叫J岛。在该岛的中央，有一个巨大的石头地面的广场。在广场的边上，矗立着一座神秘的金字塔形状的塔楼。塔楼共有七层，最底层是边长为几千米的正方形大厅，地面是用石头铺成的；塔楼第二层的正方形大厅的边长比底层的边长要短很多，因此大厅的四面墙壁都向内倾斜，每面墙构成了一个底边大、上边小的梯形。其他各层的结构也都相同。在塔楼的最顶尖上，有一个巨大的J字符号。经过几千年风霜雨雪的磨砺，这个奇怪的没有人能说出其确切来历的建筑物，竟然巍然屹立，牢不可破。关于这个神秘的金字塔形状的塔楼，有各种传说，有人说是外星人留在地球上的纪念；有人说是自己的祖先创造的；还有人说是另一种文明的遗迹……

在J岛上，生活着一种身上印有J字符号的老鼠，他们是这个岛的主

人，他们已经在这个岛上生活几千年了。这个老鼠世界，发明了一种独特的食物分配方式：他们利用金字塔形状的塔楼，把不同级别的老鼠从下至上地安排在相应的楼层里，并分发相应级别该得的食物。

每天清晨，由最底层的老鼠们，将当天要吃的食物堆到广场上。在欢呼声中，由鼠王库拉将食物分成若干份。然后指定鼠侯们前来领取，领到食物的鼠侯们，将自己占有的食物再分成若干份，指定下一级别归自己管辖的老鼠首领前来领取，依次类推，最后由管十二只老鼠的组长，将食物分给那些最底层的老鼠。一瞬间，这些大小不同的食物在广场上堆出一个巨大三角形。领到食物的老鼠按顺序进入塔楼，老鼠们在塔楼的位置排序是，鼠王在最顶层、鼠侯在从上往下数的第二层、依次类推，最底层的老鼠自然在塔楼的最底层。等到老鼠们在自己的位置上各就各位，鼠王下令开饭，然后钟声响起，老鼠们开始大餐。

这种制度由天才的鼠王库拉创造，为了防止下面各级老鼠反抗，鼠王库拉对于负责分发食物的老鼠，按不同的级别授予每个老鼠相应的一块“帕尔我”，用来维持秩序。

“帕尔我”在这个世界可是宝贝，是鼠王的镇山之宝。他是鼠王在岛上的山谷里找到的一种黑色的发光石头，这种黑色的石头有一种不可思议的能量，被他照射的老鼠会浑身抽搐、痛苦不堪，马上失去反抗能力，被照射一次，轻的要大病一场，很长时间才能复原；重的可死去。这种黑色的发光的奇石，有几大特性：

第一个特性是体积越大，能量越大。J岛上属鼠王库拉的“帕尔我”最大，具有至高无上的威力；

第二个特性是“帕尔我”的威力对下不对上。也就是小“帕尔我”照射不了大“帕尔我”，大“帕尔我”却可以照射小“帕尔我”；

第三个特性是“帕尔我”对其持有者无害。也就是说谁持有“帕尔我”，这个“帕尔我”对其主人没有照射威力。

由于有了“帕尔我”，没有任何老鼠敢反抗。靠着“帕尔我”的魔力，这个金字塔式的食物分配结构被祖祖辈辈地维持下来。

刚开始，鼠王库拉创造的这个食物分配制度，给这个老鼠世界带来了福音，他结束了老鼠们为争夺食物而互相撕咬造成的混乱和恐慌，为J岛带来了和平、秩序与宁静。

但时间一长，问题来了：老鼠越来越多，相对地食物越来越少。食物短缺及贪婪的本性，使得老鼠们都想更多的得到一些食物，而如果允许老鼠们自由寻找食物，就会损害上层老鼠的利益和造成混乱，因此，在J岛，实行着一条严酷的律法：如果一只老鼠不经过分配程序而自己弄食物吃，发现后，将被用“帕尔我”照射致死。这样，手里握有“帕尔我”的老鼠们，在往下分发食物时，总是先留够自己及其子女吃的之后，再将余下的部分往下分发。各级均是如此。等轮到最底层老鼠时，已经所剩无几，有些老鼠就只好饿肚子了。如果有谁敢反抗，那等待他的将是被“帕尔我”照射而满地打滚。于是老鼠们怨声载道，牢骚满腹，但又没有老鼠敢公开



反抗。

随着几千年岁月的流失，老鼠们对这种生活方式已经习惯了，年轻的老鼠，因为生下来就在广场上领取食物，在等级森严的塔楼里进餐，而把这种生活方式看成是天经地义的了。老鼠的世界沉寂了，没有了抱怨，更没有反抗。尽管大多数最底层的老鼠要经常挨饿，但他们认为这是没有办法的事情，也只好忍受。相反，为了求生，老鼠们开始学习现有条件下的生存智慧。

## 二、J岛的生存智慧

老鼠库巴，是没有任何“帕尔我”的最底层的年轻老鼠，因为长身体吃得多，而分配的食物根本不够吃。为了能够多弄点吃的，他开始动脑筋。他发现，小组长分发食物是任意的，想给谁多少就给谁多少，完全是按着他自己的意愿和喜好。于是库巴把自己在海边捡到的美丽的贝壳送给小组长，果然，第二天小组长在发食物时多给了他一些。获此启发，他又给小组长整理毛发，于是他成了小组长的亲信，自然不再犯愁食物不够吃了。于是他又给小组长出主意，把更多的贝壳送给上级分发食物的主管，果然，他们这一小组分到了更多的食物，自然底层的老鼠也更拥护这个小组长了。

没过多久，这种生存智慧，被全岛的老鼠都学会了。于是讨好上级