

《改变提问，改变人生（原书第2版）》

图书基本信息

《改变提问，改变人生（原书第2版）》

内容概要

这样的问题是否常常萦绕于你的脑海，挥之不去：

“为什么我如此失败？”

“他们为什么都那么笨？”

“何必白费劲？”

当你问自己这些问题的时候，是否感到不知所措，仿佛生活中的一切都开始破碎？也许你正陷入本书所介绍的“评判者泥潭”。

本书的主人公奔也许比你的情况更糟：他在新的领导岗位上岌岌可危，同时与新婚不到一年的妻子关系越来越紧张。他曾一度觉得自己是一个彻头彻尾的输家，那绝对是个惆怅的家伙！幸运的是，在探询教练约瑟夫的帮助下，奔发现自己的问题源于错误的思维方式，这种“评判者心态”最终让他陷入了泥潭。为了逃离评判者漩涡，他试着用约瑟夫教授的“提问式思维”观察自己的想法和感受，探索达成有利结果的更好的问题。正确的问题引导他做出了更明智的选择。“提问式思维”的工具和技能不但挽救了他的职业生涯，还挽救了他的婚姻。

真正的改变永远始于思想的改变，思想的改变体现在你向自己提出了正确的问题。所谓“正确的”问题，就是那些赋予他人力量的问题，而非令人泄气的问题。正确的问题将会带你找到解决问题的方法，你的家庭、婚姻、工作、人际关系甚至人生，将因此而改变。

《改变提问，改变人生（原书第2版）》

作者简介

《改变提问，改变人生（原书第2版）》

书籍目录

赞誉
推荐序一
推荐序二
译者序
序
引言
第1章
真相大白的时刻
第2章
接受挑战
第3章
选择地图
第4章
我们都是正在转变的评判者
第5章
厨房谈心
第6章
转换问题
第7章
用新眼光去看 用新耳朵去听
第8章
学习者团队与评判者团队
第9章
见证奇迹的时刻
第10章
提问风暴来救援
第11章
爱情啊爱情
第12章
探询式领导
提问式思维
10个改善生活与工作的有力工具

《改变提问，改变人生（原书第2版）》

精彩短评

- 1、理智对待自己的情绪 积极面对问题 质疑自己的假设 越是困境和囧境 越要不带情绪地 保持开放心态地 向好的方向推进
- 2、没有高深的知识，改变的是你的观念，从不同的角度或者说从柔性的角度去助推。
- 3、简单的书，用实例详细列举，我们该如何通过改变提问来达到更好的效果。
- 4、想着如何去解决问题，实现目标。而不是去后悔，推卸责任。
- 5、工具书
- 6、好奇心是通往学习者心态的捷径
- 7、或许有的人说自己就认命了，他以为自己的人生被太多东西所左右所破坏，读了这本书，你会发现尽管我们被很多东西影响，但是真正影响我们的只是自己某个顽固不化的思维习惯。
- 8、gongjushu
- 9、讲故事形式还不错~
- 10、提问式思维是一套工具系统，通过巧妙地提问来转变思维 行动和结果，这种提问包括我们向自己提出问题，以及向他人提出问题。用学习者的眼光，大多数时候我们能聚焦于自己对另一本的欣赏，并更多的去关注那些事更有利于巩固双方的关系。我们会从优势着眼，而不是紧盯这缺陷：盯着自己的缺陷或者对方的缺陷。
- 11、改变思考问题到角度，跳出评判者泥潭，找到新的方向。值得好好回味的书
- 12、(15-28)这本书主要是讲心态。认为人受到事件、感受、情景的影响很容易陷入评判者的心态，对内心提出的问题往往是质疑自己或者责备他人，比如我为什么这么差？别人怎么这么讨厌等等，这时候如果能觉察自己处于评判者心态而积极调整，转而问自己一些积极的问题，比如我能怎么解决这个问题？别人有什么站在他立场上的道理？就往往能拐回到正能量十足的学习者心态。否则就会陷入评判者心态的泥潭害人害己。书里最有价值的是一幅“选择地图”，将上面这个过程视觉化出来。书里认为要点在于选择与转变，但其实难点在于觉察。所以道理都对但蛮难做到，还是继续努力修行吧。
- 13、我相信如果没有配合其他coaching的training自学的话吸收到的知识会比较少 但是有一定基础的时候再看会很有感触
- 14、提问风暴
- 15、生动有趣（故事略尴尬）受益匪浅
- 16、没啥卵用废话多。
- 17、非常好的一本书，我感觉自己和主人公奔非常非常像。就像有句话说的，影响你的10%是事情本身，90%是你对事情的看法。这就是一本教你用提问改变看法的书。我要实操起来。
- 18、很薄，中心思想很明确，以主人公事业和家庭两条主线讲述提问思维带来的改变。同时男主人公和妻子对提问思维的接受和应用的进度快慢也形成了对比。书的最后又对10种方法做了一个简单的回顾，方便读者掌握和应用。如果对每一种方法都进行深入的思考的练习，此书给读者带来的收获还是很可观的。
整体的风格和思路与张德芬的《遇见未知的自己》很相似，但是个人觉得这类的书都是围绕这若干个心理学的基础原理展开的，直接学习心理学原理干货更多。并不是否认这类书，他们是一些心理大家基于对心理学原理的 深层理解的应用解说，更有益于读者接受。
- 19、很好的一本书，用故事的方式将各种工具和方法串联起来，读的时候不知不觉就代入角色扮演，暗自思考如果换作是我，我会怎么做？这个案例，对我当前工作生活有哪些可以借鉴的地方...选择地图、转换问题、提问风暴、质疑假设、建立学习者团队等等，带给我很多思考和启发，是一本满满正能量的书，适合放在床头每天翻阅，检视自己。推荐！
- 20、故事略啰嗦，但是说的道理还是比较有用的。实践后再来补充。
- 21、有助于改变一些习惯和观念，但是可操作性比较低
- 22、读了一半了，收获屈指可数，可以说基本没啥干货。坑
- 23、尚可，比较正能量。关于自问，自省的一本书
选择地图和12个关键问题是精华，干货
- 24、挺好的一本书，其实内容并不多，但是非常有用，很快就能翻完，好好学习里面的提问方法，人

《改变提问，改变人生（原书第2版）》

生会有大大的不同

25、其实读一本书之前我就开始着手改变自己的心态了。这本书的重点可以总结为:凡事保持乐观的心态，多种角度去看待我们自以为确定的事物，从如何解决困难的角度去提问。

26、走上学习者心态之路，获得双赢关系的理论。故事情节不是我的菜，思考方法可以借鉴借鉴

27、不喜欢这种故事型工具书，感觉没重点，看完并不知道全文框架是什么，主旨是什么。

精彩书评

1、你想每天快乐地、精力充沛地迎接新的一天，哼着快乐小曲儿迎接新的一天这都是我们每个人都要想到达的状态，但是现实总是那么残酷，生活大多不如意，此时需要牢记1.我们身边不停的发生着许多事情，你对此无法选择。但是，我们能选择的是：我们如何处理已经发生的事情，选择你的心态，选择你的方法2.每当你愤怒的时候，你要警醒自己：我是评判者状态，还是学习者状态，如何发现自己是批评者状态，进行选择地图，采用ABCC进行转换Aware 觉察:我是不是处于批评者状态Breathe 深呼吸:我是不是应该停下来，退后一步，更客观的看待这件事情Curiosity:我是不是了解所以得事实Choose选择:我的选择是什么3.作家维克多·弗兰克尔说：人类最高的自由是在任何既定的环境中，能够选择自己的态度，能够选择自己的应对方式提问的具体问题可以参考书中的12问：1、我想要什么？2、我又哪些选择？3、我都做了哪些假设？4、我该承担哪些责任？5、这件事我还可以从哪些角度来看？6、对方在想什么、感受什么、想要什么？7、我错失什么、逃避什么？8、从这个人或者事上面我能学到什么？9、当前最有意义的行动步骤是什么？10、我该向自己或者他人提出哪些问题？11、怎么样才能做到双赢？12、还有哪些可能？

2、内容一般，没什么吸引我的地方。给了一个思维性质的选择地图，然并卵。也可能我本身就是一个比较开放的，冒险型的人，所以这些内容对我来说没多大意义。那些个提问方法笼统抽象，有一些没有多大的实用性，需要读者自己加以辨别。对于那些极少自省的人可以看一看。不过真实生活当中，每一个道理背后其实有更深刻的意义，不过作者没细说，知识浅显不够深刻，像鸡汤的味道。

3、听了培训师同学的微课觉得受益匪浅，因此赶紧买来与其课程相关的书籍——《改变提问 改变人生》，这本书有几个观点是我感触特别深的，结合自己平时的行为聊聊这本书。书中把人分成了两类人：评判者和学习者。评判者和学习者在心态和关系方面有截然相反的两种表现，如下表格：无论是在生活还是在工作中，我们经常扮演评判者，就像看电视，我们第一想法这人是好人还是坏人，我们总是希望把别人的话进行归类，这人说的是对的还是错的，是跟我一伙的还是不是一伙的。当我们这么想的时候，就会把自己处于非对即错的境地。实际上很多时候我们是需要以中立的立场来听到事实真相，这样才能做出最佳判断，而不是带着有倾向性的情绪去进行选择。比如在招聘的时候，我们看到名牌大学和三本毕业的人就会首先带有倾向性情绪去面试，其实面试的时候是需要在中立的角度，让面试者尽情展示自己的能力和综合他们提供的信息，选择最适合这一岗位的人。我们在遇到问题的时候，经常成为评判者，这是一种下意识的想法，评判者具有两面性：我们要么是在批评自己，要么是在批评别人。这种现象尤其容易出现在刚工作的小白身上。因为刚工作，技能还不是特别的娴熟，所以在工作上遇到问题的时候，要么批评自己，贬低自己，要么就是把责任推到别人身上，生怕承担责任。这两种想法都是从评判者角度来分析问题，都是不可取的。书中给予了解决方法——选择地图和ABCC选择法。ABCC选择法 A (aware) 觉察 我现在是处于评判者状态吗？ B (breathe) 深呼吸 我是不是需要停下来，退后一步，更客观地来看这件事？ C (curiosity) 好奇 我是否了解所有的事实？到底发生了什么？ C (choose) 选择 我的选择是什么？这两种方法很有效的让我们意识到自己处于评判者状态，接纳这种状态，然后通过提问转换成学习者。在书中不仅教授了个人从评判者转变成学习者的方法，还着重指出了低绩效团队的特点，即“探询度”很低，提问度低，而其“主张度”很高，注重去猛推某一特定的意见，而不去倾听他人。这种低绩效团队很难发现团队的问题，实际上特别容易陷入评判者的漩涡，关注最多的就是错误在哪。书中举了个例子，有人对两个水平相当的保龄球队做了一项研究。第一队训练的重点，是如何避免在投球时犯错误。每天他们都会观看专门拍摄的他们犯错的录像资料，哪些错误深深地印刻在了他们的脑海中。相反地，第二队训练的重点，是如何巩固他们的成功。每天他们都会观看专门拍摄的他们最成功动作的录像资料。所以，第二队把成功深深印刻在了他们的脑海中。简而言之，第一队聚焦于哪儿错了，而第二队聚焦于哪儿对了。第一队的成绩稍稍有些下滑，而第二队有了30%的进步。所以提出学习者的问题对于团队来说也是很重要的，这也符合“吸引力法则”。让我们牢记书中所列神学家约瑟夫·坎贝尔所说的一句话：你被羁绊和失足之地，即是无尽宝藏之所。不要害怕犯错误，而要以学习者的态度勇敢的面对错误，找到解决的方法，开辟出来新的天地。注：对获得成功最关键的12个问题 1、我想要什么？2、我有哪些选择？3、我都做了哪些假设？4、我该承担什么责任？5、这件事我还可以从什么角度来看？6、对方在想什么，感受如何，他想要什么？7、我错失了什么，或者我在逃避什么？8、从这个人身上或这件事本身，我能学到什么？从这个错误或失败中，我能学到什么？从这次成功中，我能学到什么？9、当前最有意义

《改变提问，改变人生（原书第2版）》

的行为步骤是什么？10、我应该向自己或他人提出哪些问题？11、我怎么才能把这件事变成双赢的局面？12、有什么样的可能性？

4、“我们身边不停的发生着许多事情，你对此无法选择。但是，我们能选择的是：我们如何处理已经发生的事情”。我想，以前我对既来之则安之的想法有些偏见，我所理解的是事已至此，你不能改变就去接受吧，看完这本书，我却提出了另一种想法，事情已然这样，与其抱怨、批判，还不如想着如何优化这个结果。这本书并不厚也，耐心看的话两个多小时就可以看完，国外很多书籍核心思想就那些，总结出来也就几页，本书也差不多，只是作者以故事性将我们带入其中，感动深受着主人公内心思想的变化。看过一位读者的总结，自己顿时不知道说什么了，只能附上链接

：<https://www.douban.com/group/topic/73209231/>

5、【七分钟悦读会线下分享整理：<http://www.douban.com/group/topic/76441451/>】年初一位读书会老朋友送给我们几位读书会组织者一本书，希望我们能够通过改变提问改变思维，成为学习者团队。每天我们都会面临各种各样的问题，有的人提出的是学习者问题，有人提出的是批判者问题。批判者问题通常是对自己对他人的责怪，而学习者问题更多的是开放的，轻松，积极向上和好奇，更有能量、乐观和希望。并且考虑的是自己和对方，寻求的是双赢的结果。提问式思维是通过提问来转变思维的方法，通过巧妙的提问来转变思维，行动和结果，提问包括向自己提问，以及向他人提问。不久前有个困扰的问题请教一位朋友，朋友听完后没直接说他的观点，而是简单的问了我几个问题，经过仔细的思考后，原来困扰的问题自己找到了相对较好的答案。很多时候慢即是快，问即是讲。常常滔滔不绝的对别人说常常效果不如问对方几个关键重要的问题。学会聆听，在聆听中找到合适的问题，通过提问让对方更好的思考，比简单的说有时更有效果。之前曾经参加过几次悦读会服务组的提问式会议，和这本书中提到的提问风暴接近。基础理论有几点：1)非凡的结果“始于”非凡的问题；2)几乎所有的难题都可以通过足够数量的正确”问题“得到解决；3)我们向自己提出的那些问题，通常会开启我们通向新思维，新可能性的的大门；参加提问式会议的体会：通过收集提问，讨论问题，投票选择问题，确实是提高了效率也明晰了什么是主要的，什么是次要的。开会前定的一些议题有时通过这样的过程，发现并不是目前迫切要去讨论，要去解决的问题。看完这本书，我们能做什么呢？不久前参加一个微习惯工作坊，希望能通过微习惯的培养方式将提问式思维培养成一种思维习惯，慢慢做起，把碰到问题作为锚点，首先想到给自己提问，从学习者的角度提问，和别人讨论问题时也首先想到提出建设性的问题，让好的问题催生出好的结果。提问的具体问题可以参考书中的12问：1、我想要什么？2、我又哪些选择？3、我都做了哪些假设？4、我该承担哪些责任？5、这件事我还可以从哪些角度来看？6、对方在想什么、感受什么、想要什么？7、我错失什么、逃避什么？8、从这个人或者事上面我能学到什么？9、当前最有意义的行动步骤是什么？10、我该向自己或者他人提出哪些问题？11、怎么样才能做到双赢？12、还有哪些可能？问题比较多，先选几个简单的进行练习和培养提问式思维习惯。关于这本书也推荐悦读会之前Tina分享的笔记，一个既漂亮又总结到位的笔记：<http://www.douban.com/group/topic/73209231/>

《改变提问，改变人生（原书第2版）》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com