

提问的力量

作者：弗兰克·赛斯诺

图书在版编目（CIP）数据

提问的力量/（美）弗兰克·赛斯诺（Frank Sesno）著；江宜芬译.--北京：中国友谊出版公司，2017.4

书名原文: Ask More: The Power of Questions to Open Doors, Uncover Solutions, and Spark Change

ISBN 978-7-5057-4005-1

I.①提... II.①弗... ②江... III.①成功心理—通俗读物 IV.①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第057777号

著作权合同登记号图字：01-2017-2220

Copyright © by Frank Sesno

Chinese edition published in agreement with Abrams Artists Agency and The Grayhawk Agency.

书名 提问的力量

著者 （美）弗兰克·赛斯诺（FRANK SESNO）

译者 江宜芬

出版 中国友谊出版公司

发行 中国友谊出版公司

经销 北京时代华语图书股份有限公司 010-83670231

印刷 河北鹏润印刷有限公司

规格 690×980毫米 16开

16 印张 200千字

版次 2017年4月第1版

印次 2017年4月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5057-4005-1

定价 46.00元

地址 北京市朝阳区西坝河南里17-1号楼

邮编 100028

电话 （010）64668676

关于本书的赞誉

本书极富洞见、即时可行、出人意料、感人至深。弗兰克·赛斯诺向我们展示了如何用适当的方式提出适当的问题，如何让每个人把控态势——从诸如科林·鲍威尔和比尔·盖茨等知名人士到努力养家糊口的单亲妈妈，无不如此。提问是人生必备的技能之一。赛斯诺认为，提问能帮助我们改善关系，使我们在职场中获得更多的成功、提升职业满意度，而或许最重要的是：过上更加充实、有趣的生活。

——美国华盛顿前国会议员

布赖恩·贝尔德

《提问的力量》一书阐明了我们提出的问题能让我们如何受益，从我们的日常生活到重大发现，无一不是如此。本书敦促我们在一个日趋复杂、两极分化日趋严重的当下对自己提出更高的要求。弗兰克·赛斯诺的解释令人信服：如果我们多一些提问，少一些断言，那么我们会找到共同点，解决一些我们面临的最为重大的挑战。每一个关心我们未来的人都应当阅读这本既迷人又激发灵感的书。它不仅仅讨论如何提问，还是一本能帮助我们开展有战略性、有激情、有创意的行动的思维方式指南。【欢迎加入罗友书社，微信：15535237487，罗辑思维，得到APP，樊登读书会，喜马拉雅系列海量书籍与您分享】

——前佛蒙特州州长

詹姆斯·道格拉斯

本书一部分是回忆录，一部分是大师课。弗兰克·赛斯诺在《提问的力量》一书中不仅悉数自己与一个全明星阵容的探讨，而且引用采访记者生涯中的成功与失败，阐明从对抗型问题到遗产型问题的十一种绝佳的提问方式。有人靠争取重要问题的答案维持生计，有人寻求与家人和朋友之间难忘的对话，而有思想深度的提问能促进这类对话的形成，对于这两类人而言，本书为必读之物。

——宾夕法尼亚大学安娜博格公共政策中心主任

凯瑟琳·霍尔·贾米森

弗兰克·赛斯诺的《提问的力量》揭示了领导力的一个重大秘密：顶尖领袖提问的巧妙在于他们同时使用情商与事实，获取需要的信息，进而解决重大问题。

——记者、主播兼《插话式生涯：如何在妨碍充斥的时代努力工作》等书作者

法莱·奇德亚

著名记者弗兰克·赛斯诺运用丰富的故事和实用的结论，向我们展示了问题如何以惊人、强大的方式改善我们的生活——乃至改变世界的方法。

——提问学家、《一个更美的世界：引发突破性思维的探究能力》作者

沃伦·伯格

本书试图挑战我们以一种更加广阔的途径解决问题。弗兰克·赛斯诺向我们展示了如何通过敏锐、持续的提问诊断问题或辨别机遇。如果我们能带着多种视角提问，那么我们就能想出更加宏观、更有创意的解决办法。

——高盛董事总经理

苏茜·谢尔

每一个为重要问题寻找好的答案的人都应当阅读本书。在本书中，赛斯诺将教你提出最佳问题的艺术与

科学。本书写得不错，界定仔细，我会给我的学生布置阅读任务。

——南加州大学新闻传媒学院院长

欧内斯特·威尔逊

我们生活在一个不乏宣言与惊叹号的时代。我们的公共领域通常缺乏探询，却充斥着谴责与论战。赛斯诺的《提问的力量》一书却能以如此简单、如此耳目一新的方法改变我们的沟通方式。本书的各章节都在谈论让他人以开放、诚实、探究的方式加入谈话中去——时而引起共情，时而充满对抗性，却都是本着让对话更有建设性的目的。无论我们是老师、政治家、执行主管、管道工、儿子、女儿、配偶抑或朋友，赛斯诺都提醒我们提问的艺术核心在于我们是怎样的人。这是一本极好的读物，事例引人入胜，故事感人至深，阐释了问题如何比答案更具有改变世界的深层次力量。

——米德尔布里学院院长

劳里·巴顿

弗兰克·赛斯诺撰写了一部原创的、情节紧凑而又启发思想的问题之书。不过，秘密在于这本书无处不在揭示答案。从科林·鲍威尔到乔治·拉莫斯，从专家级屋顶工到赛斯诺身体残疾的姐姐，你将看到人们如何让问题为己所用。你将了解反问句的简单有效、没有问号的问题所产生的力量。阅读本书，深化你对生命中最激动人心的挑战的见解——如何学习、工作、探索，以及如何生活。你可能会像我那样，发现多数情况下答案蕴含于恰当的问题之中。

——特殊奥林匹克运动会主席

蒂莫西·施赖弗

谈到提出适当的问题，得到真正有意义的适当的解答，赛斯诺就是你的诉诸对象。

——《VOYA杂志》

《提问的力量》一书既新奇又振奋人心。它向我们展示了问题如何传递兴趣、满足好奇心、揭示能改变你的职业生涯和个人生活轨迹的答案。

——800CEORed

《提问的力量》一书是有关提问的基本指南，它有助于更好地实现目标。通过融入故事和卓越之士，这本具有启发性的书将向你展示你不仅可以通过提问获取知识，还能发出挑战、激发灵感、进行创新、表现超常。

——美国有线电视新闻网新闻节目主播

安德森·库珀

弗兰克·赛斯诺提出了所有正确的问题，彰显了问题的力量。要旨：不要回避问号，学习如何使用它们。我将问题当作武器，而弗兰克是一位作家，他用问题改善我们的生活。

——Univision电视新闻记者、新闻节目主播

乔治·拉莫斯

弗兰克·赛斯诺是一位采访大师。他在《提问的力量》中揭示了自己忙碌生活的秘诀。阅读本书：它将帮你让每一次对话在活跃的氛围中进行，去繁就简，拆穿托词，将陌生人变成朋友，通过重大的决策绘制你的人生航线。这不仅仅是一本关于如何提问的书，它还关乎如何丰富地生活。

——畅销书《重新设想生活》作者

芭芭拉·布拉德利·哈格蒂

我们希望做出正确的决定吗？或者，我们希望理解事物吗？（警告来自这本著作的剧透：后者增加了前者的概率。）真希望我是在开公司、做投资、环游世界、抚养孩子之前读到本书。在当下复杂的进程中，我们被快速、简洁的回答吸引。然而，花时间提出适当的问题从未变得像现在这样重要。《提问的力量》是我们人生旅途的路线图。

——风险投资者、《创业之星》作者

克里斯托弗·M.施罗德

致谢

此生中，我问过许多问题。正是这些问题让我受到启发，发起了这个项目。事实证明，著书过程中有着极其艰巨的挑战，它们被生活和工作的强风反复侵袭，跨过它们比我想象中更难、收获更大。如果没有这颗星球上一些最坚定、最具创意人士的帮助与鼓励，我将永远无法著成此书。首先，我的妻子，凯西，对我十分信赖，并且坚信此书会使人们开卷有益。她表达信任的方式我只能称之为不可思议。无论是早晨提出的第一个问题，或是夜间交谈的最后一句话，她的鼓励就像是从概念到章节中演化而来的想法。她阅读此书时毫不偏袒，进行编辑时也沉着冷静。每一页在她的润色下都更趋于完美。

史蒂夫·罗斯是掌舵人，是法律顾问，是我的原动力和支持者。他帮助我发起了该项目，并让我保持专注。史蒂夫提供的洞见与指导让我的想法得到完善、方法更有技巧。他见解清晰、信心满满，领我穿过一片我从未航行过的海域【欢迎加入罗友书社，微信：15535237487，罗辑思维，得到APP，樊登读书会，喜马拉雅系列海量书籍与您分享】。

我与我在Amazon的编辑埃伦·卡丁共事十分愉快。她的编辑工作严格细致。她常常有好办法来鞭策我用语简洁明了。当我对抗日历上假想的威胁时，她打消我的疑虑。当我需要更多时间时，她表示理解。

塞斯·舒尔曼帮助我构建了一个拱形结构和一种概念性方法。杰伊·海因里希斯对我的语言进行了语法分析，并告诉我什么时候一个章节会起作用，或者当一个章节不起作用的时候，如何做效果会更好。

受到我的“采访的艺术”课程的学生的问题的启发，我进行了一些探索，他们让我相信可以著成此书。那些帮助我进行研究、核查事实、完成编辑工作的学生非常了不起。尼古拉斯·加尔布雷斯、克里斯季·阿波加斯特、凯特·麦考密克，你们的表现让人惊艳。法丽达·法齐，你将探索这个世界。布伦特·梅利特，感谢你的事无巨细、热心和干劲。你们为这个项目增添了活力。

对于我在乔治·华盛顿大学和媒体与公共事务学院的同仁，我亏欠他们一句感谢。他们向我展示经过精心雕琢的问题如何让从研究到被揭露真相的各类事物得到展现。我要特别感谢无比忠诚的金姆·格罗斯。在书稿截止日期逼近时，我的注意力分散，是他承受了大部分的压力。我还要特别感谢尊敬的罗伯特·恩特曼。他的研究是指路的灯塔，他的建议非常宝贵。

本书围绕一些人物的故事展开，他们的提问技巧超凡绝伦。他们中许多人的故事被收入本书。尽管每一段对话都为我的写作提供了素材，然而有一些人的故事未能入选，这无可避免。我本希望我可以在书中囊括全部内容。对于所有人，我都深深感激。你们的经历和故事照亮了我试图传达的理念。感谢以下各位分享你们的问题，感谢你们的好奇心：怀特·艾尔斯、埃德·伯内罗、黛比·比亚尔、吉姆·布伊泽尔、伊芙·伯顿、狄伦·拜耳斯、珍·凯斯、艾德丽安·克莱尔、安德森·库珀、阿尔·达比、约翰·达勒姆、吉姆·戴维斯、肯·多卡、罗伯特·恩特曼、托尼·福西、加里·芬克、尼娜·费德洛夫、特里萨·加德纳、特里·格罗斯、戴夫·伊赛、里克·利奇、凯瑟琳·李、史蒂夫·米勒、加文·纽森、桑德拉·戴·奥康纳、特德·奥尔森、戴安娜·欧瑞克、凯伦·奥斯本、科林·鲍威尔、贝蒂·普瑞斯特拉、普拉迪普·拉曼穆西、乔治·拉莫斯、黛安·雷姆、海伦·里斯、大卫·桑格、鲍勃·希弗、埃德·斯科特、巴里·斯伯达克、谢莉·史托贝克、西德尼·特拉特纳、贾格迪什·舒克拉、凯文·温斯顿、霍华德·祖克尔。这个世界因为你们的提问而变得更美好。

我想向巴巴拉·布拉德利·哈格蒂致以我个人的谢意。她以记者兼作者的身份向我提供了她本人的经验，同时坚持认为我一定能做成此事。安妮·罗杰斯高举着火种，帮助照亮前路。德尼丝·申克尔分享的故事展示了好问题如何能够巩固良好的关系。克里斯·施罗德敞开家门，举行了一次不同寻常的晚宴，而这段场景被写进本书的一个章节。

一个平台给我提供机会，让我得以提出更多问题，挖掘更多我此前从未想象过的有关人类境况的故事。我对这个平台同样深表感谢。我逐渐成长为一名新闻记者，与此同时，CNN从一个有线电视的试验成长为一个拥有全球影响力的新闻网络。它曾经引起了巨大变革，而如今，它依然势头不减。特德·特纳，我谨代表这颗星球感谢你的远见与勇气。这并非易事。至于我的朋友瑞克·戴维斯，我将永远也无

法准确地表达我的感激之情，谢谢你在我们共事多年来孜孜不倦的指导、我们之间的深厚友谊以及你出色的判断力。对于构建能得到明确答案的问题而言，你总能找到更好的办法。我希望CNN永不放弃其使命，传播信息、参与事务，将人们带向意想不到的地方，在那里，他们将遇见未曾遇到的人，邂逅新想法，思考新视野。

最后，我想感谢我的孩子们，马特、克里斯、艾米莉、儿媳艾米莉，以及我的姐妹罗拉和朱莉。你们是我罗盘上的指针。你们是送给未来的礼物。请不断地提问。

谨以此书献给凯西，我永远的挚爱；献给马特、克里斯、埃米莉，我们的未来；献给罗拉，我们的灵感源泉。享受这趟旅程，与他人慷慨分享此书，永远不要停止发问。

【欢迎加入罗友书社，微信：15535237487，罗辑思维，得到APP，樊登读书会，喜马拉雅系列海量书籍与您分享】

- [第一章 为何提问](#)
- [第二章 事有蹊跷：诊断型问题](#)
 - [出了什么问题？](#)
 - [“好管闲事小姐”](#)
 - [神秘病人](#)
 - [坏消息也是好消息](#)
 - [历史也是新闻](#)
 - [挑战专家](#)
 - [诊断之后，提出策略](#)
- [第三章 视野与挑战：战略型问题](#)
 - [确立视野](#)
 - [一个战略方案](#)

【欢迎加入罗友书社，微信：15535237487，罗辑思维，得到APP，樊登读书会，喜马拉雅系列海量书籍与您分享】

 - [挑战自我](#)
- [第四章 由内而外：共情型问题](#)
 - [好教授](#)
 - [具有同理心的采访者](#)
 - [治疗式提问](#)
 - [许可和限制](#)
- [第五章 温和的质问者：桥接型问题](#)
 - [引导他们说话](#)
 - [解决谜团](#)
 - [公开肯定并承认](#)
 - [没有问号的问题](#)
 - [反问句](#)
 - [搭建桥梁](#)
- [第六章 郑重声明：对抗型问题](#)
 - [留意倾听](#)
 - [一群观众帮了忙](#)
 - [无路可走](#)
 - [钝器袭击](#)
- [第七章 试想一下：创意型问题](#)
 - [超越可能性](#)
 - [时间旅行](#)
 - [剪断绳子](#)
 - [构想的现实](#)
 - [请求颠覆](#)
- [第八章 可解决问题：任务型问题](#)
 - [聆听共同目标](#)
 - [价值主张](#)

【欢迎加入罗友书社，微信：15535237487，罗辑思维，得到APP，樊登读书会，喜马拉雅系列海量书籍与您分享】

 - [改变世界](#)
 - [分担工作](#)
 - [你为什么来这里？](#)
 - [请求给予聆听](#)
 - [有目的地解决问题](#)
- [第九章 进攻未知：科学型问题](#)
 - [医生的探索](#)
 - [神秘杀手](#)
 - [文化冲突](#)
 - [试验并核实](#)
 - [充分发挥自我](#)
 - [慢问慢答](#)
- [第十章 爱迪生试验：采访型问题](#)
 - [搜寻最佳大脑](#)
 - [向后看，向前看](#)

- [快球问题](#)
- [准备接招曲线球](#)
- [直率的候选人](#)
- [寻求组队](#)
- [采访面试官](#)
- [好主意](#)
- [第十一章 灵感迸发的主持人：娱乐型问题](#)
 - [做好准备，定好基调](#)
 - [该你上场！](#)
 - [与苏格拉底共进晚餐](#)
 - [制造欢声笑语](#)
 - [一堆问题](#)
- [第十二章 人生的教训：遗产型问题](#)
 - [寻找语境](#)
 - [我为什么没有提问？](#)
 - [拉比](#)

【欢迎加入罗友书社，微信：15535237487，罗辑思维，得到APP，樊登读书会，喜马拉雅系列海量书籍与您分享】
 - [面对失败](#)
 - [找寻意义](#)
 - [探究生命](#)
- [第十三章 很高兴我提问了](#)
 - [法官的公民权](#)
 - [寻求指引](#)
 - [人性的诗歌](#)
 - [时常发问](#)
 - [世俗与深刻](#)
- [第十四章 问题指南](#)
 - [诊断型问题](#)
 - [战略型问题](#)
 - [共情型问题](#)
 - [桥接型问题](#)
 - [对抗型问题](#)
 - [创意型问题](#)
 - [任务型问题](#)
 - [科学型问题](#)
 - [采访型问题](#)

【欢迎加入罗友书社，微信：15535237487，罗辑思维，得到APP，樊登读书会，喜马拉雅系列海量书籍与您分享】
 - [娱乐型问题](#)
 - [遗产型问题](#)

第一章 为何提问

巧妙地提问会让人更加聪明。通过提问，我们学习、交流、观察、发明创造。我们打破界限，探索秘密。我们破解谜题，设想做事情的新途径。我们思考意图，确立目标。我们对自己的言行负责。我们活得宽厚而仁慈，套用约翰·F.肯尼迪的名言，即不要问他人能为我们做些什么，而要问我们能为他人做些什么。好奇心能开启心智，激发想象力。

然而，事实上，我们中的绝大多数人并不真正了解提问在如何起作用，换言之，如何让问题为我们服务。在学校里，我们学习数学和科学，文学和历史。在工作中，我们了解产出与指标，盈亏损益。但是，我们却从未学习过如何有技巧地进行提问，如何积极地倾听，如何将提问当作强大的工具以实现我们的真正目标。【欢迎加入罗友书社，微信：15535237487，罗辑思维，得到APP，樊登读书会，喜马拉雅系列海量书籍与您分享】

在适当的情境下提出适当的问题，能帮助你实现短期规划与终身目标。它们开启了探索发现与通往成功的大门，让你与珍爱之人距离更近，甚至还能为你揭开宇宙中最古老的不解之谜。具有洞见性的问题能帮助你与陌生人建立良好的关系，在面试中留下良好的印象，在下次派对中设宴招待来客，而这些问题是成就更加快乐、多产与充实的生活的关键。

本书将向您展示提问能给您带来的回报。我在每一章中探讨了一个不同类型的问题，就其专门的提问方式和聆听技巧进行阐述。在本书结尾处，你将学会甄别提问的内容和时机、倾听时需要留心的内容以及你可以期待的结果。所有章节均提供实例，通过卓越人士的故事来体会这种提问方式，这些问题曾让他们积极行动、脱颖而出。

近四十年间，我的工作内容就是提问。从一所城区学校到一次技术革命，到首位非裔美国总统的就职典礼，我都有幸亲临现场：注视、倾听、提问。我采访过世界各地的领导人，他们曾塑造历史，我也采访过英雄人物，他们投身于贫苦大众和残障人士的事业。我还向公开表明身份的种族主义者和世界上最富有的人发问。记者兼采访者的身份让我经历丰富，并得以通过诸如CNN、NPR和其他媒体以及直面现场观众的方式将这些经历公之于众。如今，我教授大学生应当如何提问以获取信息、找到事实、向权贵人士问责，以及向全世界揭露前所未有的事件。

随着我对探究的沉迷与日渐长，我对我们在公众场合和日常生活中提出（或未提出）的问题越发警醒。技术已显示出无限的视野，但它同样也创造了一种一击即中的搜索引擎文化，在这种文化中，快速回答能掩盖更深层次的探究。美国政治两极化被社交媒体放大，并破坏了公民话语，对话不复存在，取而代之的是恶言谩骂。新闻媒体报道并强化了这些趋势，提问变得越发简短而尖锐。与我入行之初相比，留给电视访谈节目主持人的时间越来越短，关注点也已从解释说明和实质内容转向巨大的争议和赛马游戏。发自内心的问题总是屈居于确定性、意识形态和愤怒之下。但是，假如我们多问问题少做断言会怎么样？我们会发现什么？我们对身边人的理解又会怎样更进一步？假如我们询问解决方案并提出可能改变世界的创造性问题会怎么样？

是一位学生说服我应当著成此书。

为了完成我在“采访的艺术”课堂上布置的作业，西蒙娜（此处为化名）安排与父亲（后文称“莫利”）进行一次访谈。作为一位忠诚顾家的男士，莫利不擅于表露情感，也不倾向于表达。起初，他拒绝了。他对女儿说：“去找其他人吧。”但在西蒙娜的坚持下，父亲最终妥协，同意接受采访，面对镜头和所有一切。

对于一些问题，西蒙娜存疑已久，而莫利也有难言之隐。在一间他们都十分熟悉的私室里，二人相对而坐。首先，西蒙娜提出了一些无伤大雅的开放式问题，这是一种典型的采访技巧。她询问父亲的大学时光，以及父母的邂逅。在莫利看上去较为放松时，西蒙娜抛出了自己长久以来苦思冥想的那个问题。

“在我出生之前，有一个孩子去世了。”她说道，“能否告诉我当时发生了什么？”二十多年来，这个家庭

欢迎访问：电子书学习和下载网站（<https://www.shgis.cn>）

文档名称：《提问的力量》弗兰克·赛斯诺 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/1000.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

