

# DON'T THINK OF AN ELEPHANT

know your  
values  
and frame  
the debate



梁文道  
《开卷八分钟》主持人

乔治·阿克洛夫  
诺贝尔经济学奖获得者

倾情推荐

乔治·索罗斯  
金融大鳄

霍华德·迪恩  
美国民主党前主席

近10年来最不容忽视的社会学杰作  
当代影响力最深远的  
进步思想家乔治·莱考夫权威力作

## 别想那只大象

认知语言学之父  
[美] 乔治·莱考夫◎著  
阎佳◎译

George Lakoff

 浙江人民出版社  
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

know your  
values  
and frame  
the debate

DON'T  THINK OF AN  
ELEPHANT

# 别想那只大象

[美] 乔治·莱考夫◎著  
George Lakoff  
阎佳◎译



01959063



浙江人民出版社  
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

别想那只大象 / (美) 乔治·莱考夫著; 闫佳译. —杭州:  
浙江人民出版社, 2013.9  
ISBN 978-7-213-05699-4

浙江省版权局  
著作权合同登记章  
图字:11-2013-130号

I. ①别… II. ①莱… ②闫… III. ①辩论 - 语言艺术 VI. ①H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 201008 号

**上架指导: 语言学 / 社会学 / 畅销书**

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问 北京诚英律师事务所 吴京菁律师  
北京市证信律师事务所 李云翔律师

---

## 别想那只大象

作 者: [美] 乔治·莱考夫 著

译 者: 闫 佳 译

出版发行: 浙江人民出版社 (杭州体育场路347号 邮编 310006)

市场部电话: (0571) 85061682 85176516

集团网址: 浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

责任编辑: 蔡玲平

责任校对: 朱晓阳

印 刷: 藁城市京瑞印刷有限公司

开 本: 720 mm × 965 mm 1/16

印 张: 12.5

字 数: 11 万

插 页: 3

版 次: 2013 年 9 月第 1 版

印 次: 2013 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-213-05699-4

定 价: 42.90 元

---

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与市场部联系调换。



Don't  
Think of  
an Elephant

别想那只大象

002

引言

重塑语言框架，就是变革社会 001

## 第一部分 / 控制语言就是控制思想

### 01 控制话语权的两大利器 “框架”与“隐喻” 007

从现在开始，请你绝对不要想到大象。你能做到吗？你越是努力要求自己不能想到大象，就越拼命在想大象，对不对？因为每个词都与一个框架相关联，即使否定框架，也会唤起框架。

### 02 每个故事都需要一个框架 施瓦辛格的竞选奇迹 053

施瓦辛格为什么能当上州长？是原来的州长实在太糟糕吗？是因为人们不理解政治，随便选了一个名人吗？是施瓦辛格自己努力奋斗，最终实现了自己的梦想吗？所有这些叙事框架，都有不同的深层含义。

### 03 一字之差决定命运 “同志婚姻”VS“同性婚姻” 069

大多数美国人都不赞同歧视同性恋，但却反对“同志婚姻”。为何一字之差所引起的态度却截然不同？原因之一或许在于，这个词唤起了性的联想，同志性行为为意味着一种野性、越轨、放纵的生活方式。

## 04 恐怖的隐喻 **我们是怎样被操纵的** 079

曼哈顿双子塔倒塌后，美国政府找人们要 400 亿美元，去打反恐战争。然而，只有一位民主党人投了反对票，其他人全部赞成！因为政府将“严父式”道德的隐喻应用到国际事务中，操纵了公众的观点。

## 05 致命的隐喻 **一个国家就是一个人** 105

隐喻也能杀人。从海湾战争到伊拉克战争，美国政府使用的是相同的隐喻：一个国家就是一个人。这个隐喻加上经典童话故事的“自卫和救助”叙事结构，就成了政府为公众确立的战争框架。

## 06 真实的谎言 **揭穿背信弃义** 115

美国政府为伊拉克战争辩护的理由全部不存在，一切都是谎言，但有 70% 的美国人仍然信以为真。语言学家发现，大多数人判断一句话是不是谎言时，这句话本身的真实性居然是考虑得最少的因素。

## 第二部分 / 实战指南

## 07 知己知彼 **找出对手的核心，建立自己的框架** 125

保守派有许多不同的流派，但都有着共同的倾向性。找到对方的核心意识形态，深入了解对方，是迈向胜利的第一步。与此同时，进步派也要放弃细节上的分歧，找到共同的价值观，建立框架。



Don't  
Think of  
an Elephant

别想那只大象

004

## 08 答疑解惑 详解框架的 18 大问题 147

要想重新确立框架，只要想出一些朗朗上口的新词儿就行了吗？如果跟框架不吻合的事实会被摒弃，那我们是不是应该在辩论时放弃事实？确立框架是不是欺骗性地操纵摆布？诸如此类的问题，都有答案。

## 09 破解语言迷魂阵 夺回话语权的技巧 169

激活对话者原本存在的框架；表现出对对方的尊重；保持冷静，不拼嗓门儿；保持立场，绝不抱怨；如果对方说一套做一套，那个问题正是他的弱点所在。诸如此类的技巧，助你制胜。

致谢 183

译者后记 185

**Don't  
Think of  
an Elephant**

引 言

## **重塑语言框架，就是变革社会**

框架是塑造我们看待世界方式的心理结构，所以，框架也塑造了我们追求的目标、我们制定的计划、我们行为的方式以及我们对行动结果好坏的判定。在政治上，框架塑造了我们的社会政策以及我们用来执行政策的制度。改变我们的框架，就是改变了所有这一切。重塑框架，就是变革社会。

框架，是你看不见也听不到的东西。它们属于认知科学家称为“认知无意识”（cognitive unconscious）的环节，是我们大脑里无法有意识访问、只能根据其结果（推理方式和常识）来认识的结构。我们还通过语言来认识框架。所有字词的定义都与概念框架



Don't  
Think of  
an Elephant

别想那只大象

002

相关联。你听到一个词，它的框架（或框架集合）就在你大脑里激活了。

重塑框架改变着公众看待世界的目光。它改变着常识的内在含义。因为语言激活框架，构建新的框架也就需要新的语言。不同的思考，需要不同的说法。

目前，投身重塑框架事业的只有一家进步智囊团：洛克里奇研究所（Rockridge Institute）。它是一家新智库，尚在成长发展当中。洛克里奇研究所汇集了一批认知科学家、语言学家和社会学家，从进步的立场全方位地重新构建公共政策问题的框架。洛克里奇研究所并无党派归属，所有研究结果都公开在其网站（[www.rockridgeinstitute.org](http://www.rockridgeinstitute.org)）上发表。本书利用并扩充了这些研究。

本书着眼于普遍需求，简短、轻松。希望它成为公民活动家以及所有关心政治的人的实践指南。如有读者希望获得更系统、更学术的方案，不妨读读我的另一本书：《道德政治：自由派和保守派如何思考》（*Moral Politics: How Liberals and Conservatives Think*）。

这本书在2004年美国总统大选期间撰写并出版。但自那以后，它变得越来越重要了。选举结束后的民意调查证明了本书的预测：



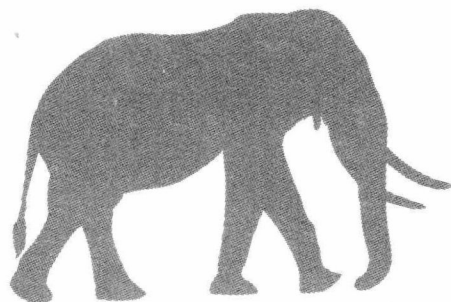
道德价值观比任何具体问题都更为重要——比恐怖主义重要，比战争重要，比经济重要，比医疗保健重要，也比教育重要。近年来，进步人士在选举中还从来没像这样团结一心过。正是他们自身的进步价值观让他们团结在一起，让他们看穿了对手不道德的地方。

为了我们的国家，为了整个世界，保持团结至关重要。共同的价值观将我们凝聚在一起。我们必须学会清晰而响亮地阐述这些价值观。如果民主党希望未来获得胜利，必须为这个国家指明一幅清晰的道德愿景——一幅所有进步人士都认同的道德愿景。它不能只是一套干巴巴的项目清单。它必须展现一种不同的道德，更加契合美国的传统，更能令美国人民引以为豪。

这本书就为这一愿景而写。

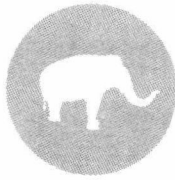
祝您读得愉快！





Don't  
Think of  
an Elephant

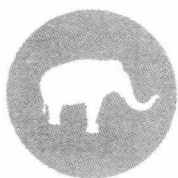
第一部分 **控制语言就是控制思想**



A large, stylized number '01' in a grey, textured font. The '0' is a thick, rounded shape with a central white oval cutout. The '1' is a thick, vertical rectangular bar. The number is positioned to the right of a thin vertical line.

# 控制话语权的两大利器

“框架”与“隐喻”

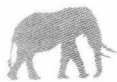




## 框架的力量

这一天，我向加利福尼亚州索萨利托市两百来名进步公民活动家做了即席讲演。

我在加州大学伯克利分校认知科学基础课上讲框架时，总是先叫学生做个练习。练习内容是这样的：别想大象！你做什么都行，就是别想大象。我还从来没发现有学生能做到这件事。每一个词汇都跟“大象”这个词一样，唤起了框架；而框架又涉及一种形象，或是其他类型的知识：大象体格庞大，有蒲扇般的大耳朵、长长的鼻子，马戏团里有大象等等。这一词汇的定义与该框架相关联。每当我们否定框架，也就唤起了框架。



Don't  
Think of  
an Elephant

别想那只大象

010

尼克松总统经历了惨痛的教训才发现这一点。水门事件期间，尼克松承受着辞职的压力，在电视上向全国发表演说。他站在全国民众的面前说：“我不是骗子。”结果，人人都以为他是个骗子。

这给了我们一条有关框架的基本原则，也就是你在和对方争论时，切莫使用他们的语言。他们的语言确立了框架，那绝不会是你想要的框架。

我给你举个例子吧。自从乔治·布什进驻白宫那天起，白宫里就开始传出“税收缓解”的说法。直到今天还是这样：当年年度国情咨文多次使用它，四年后的预选演说中也屡次看到它的身影。

你想想“缓解”（relief）这个词确立的框架吧。要有“缓解”，就必然有痛苦和灾难，必然有承受苦难的一方。而消除痛苦的人，就成了英雄。要是人们想要阻挡英雄，这些人就成了阻挡“缓解”的恶棍。

一旦“税收”这个词后加上了“缓解”，就得到了带有隐喻意味的结果：税收是一种痛苦。带走痛苦的人是英雄，阻止他的人是坏蛋。这就是框架，由痛苦和英雄这类概念构成。唤起这一框架的语言出自白宫，进入了新闻通稿，进入了所有的电台、电视台和报纸。很快，连《纽约时报》也用起“税收缓解”的说法来了。它不光出





现在福克斯电视台（Fox），也出现在美国有线电视新闻网（CNN）、美国全国广播公司（NBC）和每一家其他媒体，因为它是“总统的税收缓解计划”。很快，民主党人也用起了“税收缓解”这种说法，搬起石头砸了自己的脚。

这一做法效果显著。总统的税收计划提交参议院之前，民主党参议员邀请我去参加他们的骨干会议。他们推出了自己版本的税收计划，也就是民主党版本的税收缓解。他们接受了保守派的框架。保守派设下了陷阱：他们的用词把你扯进了他们的世界观。

这就是框架的作用。

框架就是让语言吻合你的世界观。它不仅仅是语言。首要的是观念，语言则承载、唤起这些观念。

### 理论聚焦

框架就是让语言吻合你的世界观。它不仅仅是语言。首要的是观念，语言则承载、唤起这些观念。

国情咨文里还有另一个很合适的例子。国情咨文里用了一句了不起的隐喻。小布什说：“捍卫美国，我们不需要举手请准（permission slip）。”“举手请准”是怎么回事？他可以简单地说，“（捍卫美国）我们不需要批准（permission）”。但说到“举手请准”，意思就不一样了。想想看，你什么时候会需要举手请准？想想看，什么人需要举手请准？想想看，人们向谁“举手请准”？最后，想一想它们之间的关系。