

# 语言风格 的秘密

语言如何透露人们的  
性格、情感和社交关系



*The Secret  
Life of Pronouns*

What Our Words Say About Us

[美] 詹姆斯·彭尼贝克 著 刘珊 译  
(James W. Pennebaker)

著名社会心理学家/语言学家  
集20年研究之大成

教你如何通过分析语言风格  
了解自己 and 他人



机械工业出版社  
China Machine Press

*The Secret  
Life of Pronouns*

What Our Words Say About Us

语言风格<sup>的</sup>秘密

语言如何透露人们的性格、情感和社交关系

[美] 詹姆斯·彭尼贝克 著 刘珊 译  
(James W. Pennebaker)



机械工业出版社  
China Machine Press

## 图书在版编目(CIP)数据

语言风格的秘密: 语言如何透露人们的性格、情感和社交关系 / (美) 詹姆斯·彭尼贝克 (James W. Pennebaker) 著; 刘珊译. —北京: 机械工业出版社, 2017.11  
书名原文: The Secret Life of Pronouns: What Our Words Say about Us

ISBN 978-7-111-58415-5

I. 语… II. ①詹… ②刘… III. 心理语言学 IV. H0-05

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第266862号

本书版权登记号: 图字 01-2016-4524

James W. Pennebaker. The Secret Life of Pronouns: What Our Words Say about Us.

Copyright © 2011 by James W. Pennebaker.

Chinese (Simplified Characters only) Trade Paperback Copyright © 2018 by China Machine Press.

This edition arranged with Bloomsbury Press through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Bloomsbury Press 通过 Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc. 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内(不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区)独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

## 语言风格的秘密

### 语言如何透露人们的性格、情感和社交关系

出版发行: 机械工业出版社(北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 朱婧琬

责任校对: 李秋荣

印刷: 北京文昌阁彩色印刷有限责任公司

版次: 2018年1月第1版第1次印刷

开本: 147mm × 210mm 1/32

印张: 11.75

书号: ISBN 978-7-111-58415-5

定价: 69.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光/邹晓东

回想一下你的最后一次谈话、你发出的最后一封邮件或最后一条短信。你以为你在谈论的是晚饭吃什么，你要洗的衣服，下一次销售会议的策略。也许你确实谈到了这些。但与此同时，却不只是这些，你说了更多的内容。你在交流信息时使用的词汇比想象中揭示了更多关于你的情况。你、一个、是、到、我、但是、这、为、不……

代词、冠词、介词和其他大量的小词、隐性词揭露了你的个性、思考方式、情感状态和与他人的沟通状态。这些词通常被称为功能词，虽然在词汇表中占比不到 1/1000，但在你日常使用的词汇中占比却将近 60%。你的大脑可能没有注意到这些词，但是如果仔细观察，你将会发现它们微妙的力量。

功能词的作用可能与你想象中的不同。举个例子，“我”，是英语口语中最常用到的词，领导人使用它的频率比追随者使用它的频率高出很多，说真话的人使用它的频率比说谎的人高出很多。使用冠词频率高的人 [ 某个、这个 ( a、an、the ) ] 比使用冠词频率低的人在大学的表现好。还有，如果你想找到你的真爱，可以和你的准伴侣对比你们使用功能词的方式。

虽然本书关注的是功能词，但是它确实不是关于讲话的。相反，本书讲的是如何通过这些词来探究人的性格和社会关系。我的学习和早期的研究建立了社会、性格、临床和健康心理学间的桥梁。通过一些偶然的发现，我才注意到了这些隐性词汇的存在。

刚开始，对功能词的研究只是尝试。但是随着更加深入的研究，我开始觉出它们与领导力、心理健康、脑功能等问题有着意想不到的联系。紧接着，我和我的学生们就花时间与电脑工程师、语言学家、联邦调查局特工、律师、医生和营销大师在一起，还有我的同事们，有教历史的、政治学的、通信的，甚至还有教会计学的。而且，最近，我们被社会媒体的狂热所席卷——我们将我们的想法和方法应用到推特、脸书、线上约会、博客、短信、邮件，甚至是过时的电话聊天中。

本书有些像旅游指南。它是围绕着几个我最感兴趣的有关心理和社会科学的话题开展的，如性格、性别、欺骗、爱、历史、政治和团体。目的是展示如何通过分析功能词来对每一个话题提出新的见解。与此同时，我想让大家领会如何思考和分析语言。不管你的个人兴趣或专业兴趣是什么，我希望你可以用不同的方式来看这个世界，并可以利用这些知识来更好地了解自己和他人。

\*\*\*

语言分析正在经历一场革命，这将会对社会科学和人文科学产生深远影响。人的一生使用的语言就像是指纹。渐渐地，这些语言可以用来确定他们的身份，甚至是他们的背景。语言的使用，尤其是功能词的使用，可以显示一个人的社会关系网以及他们在家庭、邻里和工作中扮演的角色。只要有一点语言痕迹，就有许多基于计算机的方

法可以捕捉到。莎士比亚、孔子、古老的宗教经文、政治家和小说家留下的文字数量令人感到惊异，各个学科的学者可以用新的角度和前所未有的工具来分析这些文字。

虽然语言分析是本书的重点，但它是一本心理学书籍。语言学家感兴趣的主要是语言本身，而我关心的是语言所反映出的人们的心理状态。语言可以被认为是洞察人们的思想、感受、动机和与他人联系的有力工具。随着计算机技术的进步，这种方法正在被各个学科的学者所了解，如语言学、社会语言学、人类语言学、神经系统科学、心理语言学、发展主义、计算机科学、计算机语言学以及英语学者和其他学科的学者。一些最富创新性的工作来自形形色色的学者和公司之间的合作，比如谷歌。

如果你对本书中的话题和方法感兴趣的话，有大量由睿智的思考者和作家创作的作品是面向广大读者的。对我的方法影响最深的有社会学家欧文·曼欧文、语言学家乔治·莱考夫、认知科学家史蒂芬·平克、社会语言学家黛博拉·坦纳和人类学家安娜·威尔兹彼卡。

其他人的帮助也直接影响了我对词汇使用和心理状态之间的联系思考。弗洛伊德早期对口误的研究标志着第一个心理学认知，即突然冒出的无意识话语可以揭示人们隐藏的想法和感受。后来的心理分析学家，如路易斯·戈特沙尔克和沃尔特·温特劳布，为如何将看似无关痛痒的话与更深层次的动机和病人表达的担忧联系在一起提供了路线图。

几个基于计算机的文本分析系统预先显示了我需要的计算机程序，尤其是菲利普·斯通 20 世纪 60 年代开发的通用询问程序。任

何关于文本分析初期的故事也要提到以下名字，如道格·拜伯、赫伯·克拉克、唐纳德·福斯特、霍华德·贾尔斯、罗德·哈特、罗伯特·霍根拉德、汉斯·科尔迪、克劳斯·克里彭多夫、科林·马丁代尔、艾哈德·默根瑟勒和其他一些人。

然而，这些年，影响我最深的人是我的学生和同事。本书集合了几十个甚至是上百个人的努力。当前语言项目的核心人物包括詹娜·巴德利、大卫·比弗、罗杰·布思、玛莎·弗朗西斯、阿特·格雷泽、卡拉·格鲁姆、杰夫·汉考克、莫莉·爱尔兰、埃娃·凯斯维兹、劳拉·金、马蒂亚斯·梅尔、凯特·尼德霍夫、基思·皮特里、奈兰·拉米雷斯-埃斯帕扎、斯蒂芬妮·鲁德、伊泰·赛、理查德·斯拉切、洛瑞·斯通·汉德尔曼和依拉·陶斯兹克。比尔·斯旺、鲍勃·约瑟夫，以及在得克萨斯大学奥斯汀分校心理学系的其他同事在指导我的工作方面也起着很重要的角色。

没有国家科学基金会、陆军研究所、美国国立卫生研究院和得克萨斯大学的人文科学学院的资助，就不会有这本书。我特别感谢书语者对本书的支持，马克·阿伦森、迪尔德丽·穆莱恩和布鲁姆斯伯里出版社的编辑们，彼得·金纳和皮特·比蒂。

有三个人对本书的完成影响最大。辛迪·钟多年来一直陪我处在研究工作的核心位置。她的想法、反馈和幽默使得研究旅程非常愉快。我的同事和研究伙伴山姆·高斯林要求我更全面地思考有关个性和社会进程的问题。最后，我的妻子露丝一路上鼓励和指导我，并督促我用新视角去思考故事、社会关系和真实世界。她的精心指导体现在本书的每一页上。

## 前言

### 第1章

#### 001 最容易被人遗忘的词汇的秘密

那些最能透露信息的词是最短的和最容易被人遗忘的词。代词、冠词、介词和其他隐性词汇能透露出我们是谁。

当社会心理学和语言学相遇 /005

通过计算机程序识别健康的写作 /011

语言像镜子，也是工具 /015

### 第2章

#### 021 重要的不是内容，而是语言风格

使用冠词频率高的人更有组织性，情感更稳定，更加谨慎，政治上更加保守，年纪上更大一些。

用词风格是心理的钥匙 /025

语言风格和心理：跨向下一阶段 /042



## 第3章

## 045 语言体现性别、年龄和权力

男性、年长者和较高社会阶层的人使用名词群的频率都很高；女性、年轻者和较低阶层的人使用代动词群的频率都很高。

性别、刻板印象和计算机数据 /052

两性间的语言差异有多大 /054

对人物性别的把握：剧作家和编剧 /056

语言中的性别差异：男性荷尔蒙的作用 /064

语言的智慧：一生中使用的语言 /068

社会阶层和语言 /075

谈到性别、年龄和社会阶层：权力之声 /078

## 第4章

## 081 性格：发现人的内在

使用代词越多的人社交能力越强。缺乏安全感、焦虑或沮丧的人使用“我”字的频率会稍高一些。

通过功能词了解人的性格 /086

通过图片发现性格 /094

通过语言了解他人和我们自己 /108

## 第5章

## 113 情绪测定

人们抑郁情绪越严重，越可能在写作或说话时使用“我”字。自杀性诗人在诗中使用“我”的频率远高于非自杀性诗人。

不同的情绪，不同的思考方式 /116

- 代词和痛苦：自杀性诗人的语言 /118
- 傲慢、失落和沮丧：朱利安尼市长和李尔王 /120
- 创伤如何显露：语言是窗口 /124
- 追踪一个国家的情绪：2001年9月11日的博客 /126
- “9·11”事件之外：天灾和人祸 /132
- 使用语言分析来指导情绪波动后的心理健康治疗 /133
- 创伤的长期影响：语言如何治愈 /135
- 将秘密转化为语言：表达性写作 /138
- 两者结合：情感和思考方式是硬币的两面 /139

## 第6章

### 141 说谎的语言

“我”代表无辜。真正有罪的被告使用更多的第三人称。他们试图将罪责从自身转移给他人。

自我欺骗的语言 /143

谎言、骗子和无赖的语言：寻找语言测谎器 /152

事关紧要时捕捉欺骗：避免入狱、心脏病和战争 /163

监察：哪些词汇是真实和欺骗最好的预言者 /171

## 第7章

### 183 语言体现地位、权力和领导力

高地位的人在跟低地位的人讲话时，较少使用“我”和“我的”。相反，低地位的人往往使用“我”的频率较高。

弄清楚谁是头儿：解码社会层级 /186

通过通信发觉自己的地位 /191

- 陌生人对话中社会层级的快速显现 /196
- 定位尼克松当局领导人的地位 /200
- 领导阶层的语言 /204
- 有关地位、权力、傲慢和领导力的最后思考 /208

## 第8章

### 211 爱的语言

那些自然地将他们的功能词彼此同步的情侣更可能在一段时间后仍保持他们的关系。

语言模仿 /216

语言风格匹配和大脑 /219

体验对话中的“LSM 过山车” /222

创造一个爱的语言检测器 /226

通过 LSM 了解过去的关系 /234

通过 LSM 了解亲密关系 /240

## 第9章

### 243 通过语言了解团体、公司和社区

越多团队成员说话相似，团队的凝聚力越强。如果一个团队中的人以相似比例使用相似的功能词，则团队表现更好。

“我们”作为身份标识 /245

扩展的“我们”：人和团体 /247

团体认同之外：捕捉团体动态 /254

团体定位：语言如何显示一个团体在做什么以及它在哪里 /260

## 第 10 章

## 273 语言侦察

功能词的作者识别可以帮助抓捕罪犯或确定历史作者，可以帮助了解总统或暴君的思想，可以帮助预测人们未来的行为，还可以开始更好地了解我们自己。

通过语言识别作者 /274

谁写的？作者的身份识别 /277

歌词揭示乐队情况：披头士乐队 /286

小结：整理你的作者识别工具包 /288

政治事件和历史事件的语言线索 290

这些人是谁？尝试了解美国总统 291

“我”说了什么？——奥巴马少用的人称代词 /295

因攻击和战争避免使用“我” /297

通过语言重看历史 /301

通过人们的语言推测他们未来的行为 /303

通过大学录取申请书的语言预测大学成绩 /303

通过语言预测出狱后的生活 /307

## 附 录

311 识别和解释功能词的便捷指南

322 注释

345 参考文献

“

## 最容易被人遗忘的 词汇的秘密

那些最能透露信息的词是最短的和最容易被人遗忘的词。代词、冠词、介词和其他隐性词汇能透露出我们是谁。

”

第 1 章

大家早上好！希望你的一天都精彩！亲亲帕丽斯：)

——帕丽斯·希尔顿，媒体人物

昨天在贝鲁特会见了瓦立德·琼布拉特——德鲁兹派的领导人——十分有趣的经历。

——约翰·麦凯恩，美国议员

和几个朋友出去玩——“砰”马提尼——准备好看圣诞特辑。东部10点，中部9点。然后一起欢唱圣诞颂歌！

——奥普拉·温弗瑞，媒体大亨和电视节目主持人

是时候喝瓶红酒然后想想下一场巡演了。圣路易斯棒极了。我的眼线蹭到了膝盖上，胳膊肘上有血。不高兴

——Lady Gaga，歌手和流行歌曲作家

大约 10 万年以前，我们的祖先开始说话。大约 5000 年前，人类开始写字。在过去的 150 年里，我们的接收方式从电报、电台、电视转变为电子邮件、短信、博客和其他社交媒体。虽然沟通方式发生了改变，但我们还是不得不和周围的人交流自己的想法、经验和情感。

从 2006 年起，我们开始使用推特网。任何一个有推特账户的人都可以发简短的消息，也称“推文”，发出的推文可以很快地几乎被所有人看到。几分钟内，你就可以知道你的朋友，或是世界有名的明星们在想些什么。很多读者也许会好奇，为什么大家会想要这么做。然而，如果一旦让自己沉浸在推特的世界中，你也会发现它吸引人的地方。

我们回过头来看这一章开头的那四条推文。从某种程度上来说，这几条推文与日常沟通没有什么不同。我们在餐厅吃饭时，偶然听到的邻桌谈话内容可能就与此相似。这些不同的人在向他人表达什么？帕丽斯·希尔顿只是在大声地打招呼。约翰·麦凯恩描述了他和一位黎巴嫩重要领导人的会面。奥普拉·温弗瑞告诉了我们她晚上的计划。Lady Gaga 想让我们知道她已经进入下一次巡演的状态了。

但是，这些推文包含的内容要多于它们的作者想要表达的意思。每一条都像一个指纹。比如说，如果这是一个多项选择测试题，题的要求是将这些推文和作者进行匹配，那大部分人都可以拿满分。即使你从未听说过这几个人，仅凭“媒体人物”“美国议员”等这些标签也能推测出哪条推文对应哪个作者。

通过这些推文还能深入了解每个作者的想法和个性。感叹号和表情符号表达了希尔顿持续高昂的情绪。麦凯恩用一些大词和他的世故给读者留下深刻印象。温弗瑞像一个完美的售货员，“无意地”说出了

圣诞特辑（实际上是她主持节目的特辑）直播的时间。Lady Gaga 想表达的是她有一点狂野，但是也很体贴。从使用代词的方式来看，她有点忧郁倾向。

如果我们开始分析他们每个人更多的推文，就会对他们的动机、恐惧、情感和与他们与自己及别人的沟通方式有更加丰富的了解。每个人使用语言的方式都是独特的。有些人，像是 Lady Gaga，他们的沟通方式更倾向于表达个人——从他们使用的词汇，如“我”，可以看出他们是自我反映型的。其他人，像是约翰·麦凯恩，暴露了他在与人沟通方面有很大的问题。

如果你想要尝试一下基于推特文稿的快速性格分析工具，可以登录一下我和同事共同创建的试验性网站：[www.analyzewords.com](http://www.analyzewords.com)。

通常情况下，那些最能透露信息的词是最短的和最容易被人遗忘的词。代词（如你、我、我们、他们）、冠词（某个、这个）、介词（如至、为、多于）和其他隐性词汇能透露出我们是谁。这就是本书将要讲述的内容。

从我们的祖先说出第一个句子到帕丽斯·希尔顿发推文打招呼经历了漫长的过程。多亏当前的技术革命，让我们拥有了工具来分析推文、脸书、邮件、书信、书籍和日常生活使用的文字。有史以来，这是第一次我们能够用计算机来确定日常语言是如何反映出一个人的社会地位和心理状态的。

比如说，谁会预想到，如果一个高中生在大学入学申请中使用的动词很多，那他有可能入学后成绩比较差？或者一个诗人在他的诗中过多地使用“我”这个词，那他自杀的可能性会比较高？又或者可以通过某个领导人所使用的代词来推断他是否会带领他的国家陷入战



争？通过仔细观察人们传达思想的方式，我们可以开始了解到人们的性格、情感和社会关系。

## 当社会心理学和语言学相遇

在描述词汇的秘密之前，也许有必要说一下本书的作者。那就是我。我是一个社会心理学家，我对语言的兴趣来源于偶然。正如你将要看到的，本书真正的重点是人而不是语言本身。当然，词汇和语言是引人入胜的话题。在一个社会心理学家的眼中，语言甚至更加吸引人，因为它为通往人的内心深处提供了线索。

与此相关的背景是，我早期的事业都涉及健康、情感和创伤经历。20世纪80年代初期，一个偶然的发现深深吸引了我。那些报告了自己经历过严重创伤的人和把创伤经历作为秘密的人的健康问题比那些公开讨论自己精神创伤的人要严重得多。谁会保守一个对自己有害的秘密？更重要的是，如果让一个人揭开自己心中的情感秘密，他的健康状况会有所提高吗？我和我的学生很快发现，答案是肯定的。

我们开始做实验，实验中我们要求被试者连续三天或四天每天花15~20分钟的时间来记述自己的创伤经历。与每天记述非情感类话题的被试者相比，这些记述创伤经历的被试者的身体健康有所改善。后续研究发现，情感写作能够提高免疫功能、降低血压、减少压抑感和提高情绪。现在，在距离第一次写作实验25年后，全世界已经有两百多个类似的写作研究在进行。虽然效果不是特别明显，但是将情感波动转化为文字的行为确实有助于改善身心健康。