

You Are What You Wear
What Your Clothes Reveal About You

正视你的内心，穿对你的衣裳

[美]詹妮弗·鲍姆嘉特纳 (Jennifer Baumgartner) 著 张乎安 译



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

You Are What You Wear
What Your Clothes Reveal About You

正视你的内心，穿对你的衣裳

[美]詹妮弗·鲍姆嘉特纳 (Jennifer Baumgartner) 著 张乎安 译

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

Copyright © 2012 by Jennifer Baumgartner

Published by arrangement with C.Fletcher & Company,LLC.

through Andrew Nurnberg Associates International Limited

本书简体字版授权电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可,不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何内容。

版权所有,侵权必究。

版权贸易合同登记号 图字:01-2012-7747

图书在版编目(CIP)数据

正视你的内心,穿对你的衣裳 / (美)鲍姆嘉特纳 (Baumgartner,J.) 著;

张平安译. —北京:电子工业出版社, 2015.3

书名原文: You are what you wear

* ISBN 9 78-7-121-25281-5 *

I. ①正… II. ①鲍… ②张… III. ①女性—服饰美学—通俗读物
IV. ①J940.74

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 303408 号

文字编辑: 李 欣 特约编辑: 宋 甜

伟业印刷有限公司

伟业印刷有限公司

出版社

淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本: 880×1230 1/32 印张: 10.75 字数: 200 千字

版 次: 2015 年 3 月第 1 版

印 次: 2015 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 39.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010) 88258888。

前言

身与心在此交汇：穿着心理学的诞生之旅

你可曾在目击一身“灾难级别”的穿着打扮之后，这样问过自己，“这人究竟在想些什么啊？”你瞧，这女孩明明已减肥成功，为何还要继续穿着松垮拖沓的运动套装？再看这儿，这位年逾半百的大妈所穿的打底裤和迷你裙，就像是为了装嫩而刚从女儿的衣柜里搜刮出来的，她这又是何苦啊？如果你认为这些穿搭惨剧、雷人品味的出现只是些罕见特例，那你就大大低估了穿着搭配所蕴含的深层意义了。穿着打扮，正反映了我们的所思所感；衣柜中的混乱，也不过是一个人的内心挣扎在外部世界泛起的小波澜。

衣着乃是自我的衍生。正如乌龟与它背上的壳一样，我与我的衣着一起，向世界诉说着“我是什么人，是怎样的人，我在哪个时代、哪个地点生存”。当我们买衣服、挑衣服来打扮自己时，人们都会有意识无意识地将自己的年龄阶段、身材特征、文化背景和生活方式考虑在内，这些要素你都无法忽视：你要

么听它使唤，要么与其抗争。

例如，你的身材分明已经有了变化，你却继续按着过去的尺码买衣服，那你就是在同自己身材的残酷现实做斗争。而当你已经年方四十却还去逛少女服饰店，或者你明明芳龄十六却要在 Chico's 商店买一套熟妇齐地连衣裙，那你就是在跟自己的年龄现实相抗争。而在办公室里上班却买件帽子衫，或者在工厂车间工作却置一件精裁衣服，则是在与自己的生活方式过不去。长期以来面对这些残酷现实，你的内心防御机制不断自我强化，终于在你购买衣服之时展现无遗，这样一来，你在购物之前，就已经丧失了冷静思考“衣服是否适合你”这一问题的能力了。

衣着能在很大程度上展现人的内心世界，这一点可能远远超出了人们的想象。如果我们把衣柜想象成一种症候群的话，你衣柜里的每一件东西，都可能是内心中一次无意识抉择的成果。比方说，如果一个女人的衣柜里都是些臃肿难看的衣服，那么在她内心深处，也许正为自己的体重而感到自卑；也许她是想用宽大的衣服来掩盖自己讨厌的赘肉，隐藏过往的委屈，提防他人的嘲讽；或者，她穿这些衣物，只是因为不想减肥健身，戒不掉垃圾食品，却又不承认；再或许，这样的衣柜属

于一位奔波忙碌的母亲，她不穿那些好看的衣服，是因为时间太紧没那份闲心，但是即使当她有了时间，也宁愿沉湎于纠结自己失败的婚姻。

而一个五十几岁女人的衣柜里一件过于显嫩的衣装，也许是在她偶然间瞥见自己生出的皱纹和白发之时情难自已而买下的补偿；抑或是，她抓住自己的青春不放，只是因为她完不成眼前的念想。

而我们的身上，也许有比上述例子更加深刻的问题。我们之中，有人是深陷焦虑的衣服收藏家，有人是衣瘾发作的强迫购物狂，还有人是抑郁缠身的自闭邋遢女。衣橱是通往自我内心的一扇窗户：每一个人都试着用自己的穿着打扮来表达或隐藏些什么，但几乎没人能完全明白自己想传达的到底是什么，也无处寻觅这些行为、这些哀怨的根源在何方。

当下有许多职业造型师，可以给你的外在形象进行些改造——多化化妆，多穿穿铅笔裙什么的。那可不是我要做的事，我是心理学家，专门分析你的一柜子衣服。通过解析你过去自己的穿衣风格的理解，通过考察你对将来自己的期盼，我们会在这个过程中一起去创造一种质变。我会把你的衣柜浓缩成为你自我的内核。你可以将其想象成，有人走进你的衣柜，端

详你的衣服，然后诊断你潜在的内心问题（“我可以用这些臃肿的衣服遮住我讨厌的赘肉”什么的）；设想这个人帮你消除了症状（扔掉你宽大的吊裆裤），然后发现了你的问题的根源所在（我十几岁时曾因体型缺陷遭人欺负过），之后你就不用再去找医生诊断了（我学着爱上了穿着牛仔褲的自己了！）。这也是一种临床心理治疗，而我就是那双让你逐渐深化自我认识的中立客观的眼睛。因为，你穿什么就是什么，所以，只要能挖掘出自己每套穿着打扮的内部原因，那这一过程将不仅能美化你的衣柜，还能改变你的人生。

诞生之旅

有一天，我邂逅了我外婆的衣柜，也正是那天，我悟出了人的身与心（**Inside Out**）同衣着之间的关联。端详外婆的每件衣服、每双鞋子、每样首饰和提包，就好似一页页地阅读她的日记，或一张张地翻看她的相册。沉浸在她的衣柜里，你就能找到“她是何许人，生活在何处，与谁长相守，身处何时代”这类问题的答案。在她的衣柜旁待上一整天，可以层层挖掘出她的人生历程。

而对她那纽扣收藏的巡礼，则是我关于外婆衣柜最难忘的记忆。这些承载了她人生故事的小东西，以其细节和光彩，令我目眩神迷。

我捡起一只琥珀水晶石纽扣问道，“外婆，这是什么？”她把纽扣放在掌中转动，照了照光。

“我的母亲，也就是你的曾祖母，是一个裁缝。这颗纽扣来自她一位有钱的顾客。在大萧条时期，这样一个玩意儿可是件奢侈品啊。”

“那这个呢？”我指着一颗大大的棕色牛角纽扣问道。她说，这是纽约 **Macy's** 百货开业那天，她找工作时穿的第一件职业套装上的纽扣。“小詹妮弗啊，当时应聘的人可是排成长龙，但我的花呢毛领套装和棕色高跟鞋让我脱颖而出，当场就应聘成功。”

我又递给她一颗黑色的缟玛瑙棱面纽扣。“这扣子来自我当年‘花季 16 岁’生日派对时所穿的衣服，我就是在那次派对上遇上了你的外公；当时我初见到他，就对我的闺蜜说，这一定就是我命中注定的那个人。”

金属纽扣、玻璃纽扣……一颗颗聚在外婆的床上，堆起了她的故事人生。我，着了迷。以后我每次去外婆家，就会直找衣柜，去看看那儿还有什么关于她的点点滴滴。

自那天起，观赏别人的衣柜，就成了我读析一个人的重要方式。我并不是只做些草率的判断和随性的归类。我会这样寻找根据与线索——她们穿什么衣服，怎么个穿法；她们不穿怎样的衣服；她们的穿搭模式是怎样的；她们买什么样的衣服；她们如何布置自己的衣柜。通过这些我就能读懂整个人。人们的外部机制和内部机制之间的关联让我着迷，这促使我一边攻读临床心理学博士学位，还一边在 **Ralph Lauren** 服饰店兼职做销售员，赚点闲钱。

我最难忘的，是有一年圣诞节前的那个忙碌周末，一位风韵犹存的四十多岁妇女来到 **Ralph Lauren**，要买一身从头到脚的新行头，好在圣诞派对上穿。她试遍了店里几乎所有的东西，最后得出的结论却是“全都不合适”。但其实店里面的每一件东西都很适合她，从而我发现她的这种不满意之感，同衣服本身毫无关联。经过一番询问后，我发觉她对自己的身份角色很困惑。她回答我的问题时，自我怀疑和沮丧的情绪伴着泪水奔涌而出。她不清楚自己究竟算老还是年轻，算妻子还是母亲，算时尚还是落伍，算魅力依旧还是明日黄花，因此她不知道她到底配穿什么样的衣服。最后她买了一整套新衣服，但又马上退了货。

心理学与衣橱的邂逅

就算是世上最好的促销员也没法说服这位顾客买下一件衣服。穿着打扮承载着一个人的自我认识，而这位妇女就存在着对身份角色的深度困惑。我当时也没能帮上她，但自此以后，我开始更加留意我身边的人的穿搭模式，并意识到我能对传统意义上的衣柜革新（wardrobe makeover）做出一些全新的改进和贡献。我决定要致力于发展出一套新的方法，以心理学的视角来透视人们的穿着搭配，我将此命名为“穿着心理学”。从临床实习生到家庭妇女，从花季少女到七旬祖母，好像每个人都对衣橱有着某种程度的好奇与困惑：她们的穿搭有何深意？她们如何捣鼓出一身搭配来给自己加分？她们怎样控制自己在衣服上的花销？她们在度过转型期（如青春期、更年期）之后是否能找出一套得体的穿搭方法？她们能不能挖掘出那些影响自己穿衣搭配的内心问题？

在收到无数的衣柜革新心理咨询的请求之后，我开始成为一名兼职衣柜咨询师。我最初的几个电话请求来自朋友和家人，她们只是改变了一下自己的穿衣打扮。而我的第一次完整的身

与心之革新（**InsideOut makeover**），则是在我妹妹吉娜身上完成的。她一成不变的穿着搭配证明着她在职业规划和人际关系上“一根筋”的特质。自高中以来，她衣柜里的内容和组成就几乎没变过；而她的新衣服，要么是捡我扔掉的，要么买来后连标签都没扯过。“我的天啊，吉娜，你的衣柜简直没救了，你还等什么啊？”我问她。

我妹妹对她的工作感到厌倦，对她遇上的那些软蛋男友感到厌烦。在某一“伟大时刻”之前，除非突然发生戏剧性的质变，否则她的衣柜不会有任何改变。

“詹妮弗，我可不搞什么鬼心理治疗，”记得她这样对我说，“帮我清理一下我的衣柜就成。”

可是，我若不弄明白吉娜过去、现在和将来都穿些什么、为谁而穿，清理衣柜的工作就会无从下手。因为，那并不只是衣服的事儿。我只有弄明白她的过去和现在过着怎样的生活，才能通过重建衣柜，为她的生活创造出她想要的变化。只有当我解析了她的穿衣打扮，又理解了她的关于学业、职业和人际的想法，我才能帮她打理出一个衣柜，以引导她朝着想要的方向转变。在这个过程中，我认识到，内在革新（**inner makeover**）对于外在革新（**outside makeover**）至为关键。两者若缺其一，

转变就不完全。

在身与心之革新的“身”这部分，也就是外在部分，我关注的是我的客户们的衣服色彩、款式、松紧和功用，以及穿着搭配的模式和病理。我要考察她们是否能得心应手地逛商店、买衣服、摆衣服、穿衣服、搭衣服，以及让衣服合身得体，并让它们契合自己的生活方式。而在革新的“心”这部分，也就是内在部分，我要发现她们当前的困惑、过去的创伤、成长的渴望，以及未来的目标。

越来越多的女人感受到了这种内外间的关联，邀请我去她们家做衣橱分析。于是，我的客户量不断飙升。

她们在最初对我表达改进外在形象的渴望之时，往往还意识不到她们即将经历一场蜕变。当我和她们一起对衣柜层层细究时，我们也的确地挖出了不同层次的情绪问题，并找到了出路和疗法。一种疗法是，训练人们在镜子前挑选衣服时，耐得住身边的人带来的压力。另一种疗法叫现场重现，会用到一些心理学的治疗技术来重现某些具体的经历与感受，例如认知行为疗法中的“煞有介事法”、“果敢疗法”和“崩溃疗法”。作为一名心理学者，我不会停留于那些传统的衣柜革新套路，不会仅向顾客兜售那些浅显的自尊理论；我要挖掘更深层次的

东西。她们都把自己“锁”在由衣柜带来的安全感里，没能意识到自己内部出了问题。但她们和我一起，都迅速地刺破了那层坚硬外壳，触碰到了内心里的“好东西”——那些任何造型师都没法为你带来的东西。

我把生活和工作中碰到的那些女人的故事编织起来，写成此书。本书细述了九种系统性的衣柜问题，而我帮助过的绝大多数女人都至少携带有其中的四到五种。也许你跟书中的那个莉琪一样，误以为自己是一个“土肥圆”；抑或你跟书中那个梅根一样，没法厘清生活与工作的边界。有的女人曾把衣柜里的所有衣服全部刨出、疯狂撒野，有的女人则始终被那些难觅答案的尴尬问题所困扰。本书里尽是些这样的故事。

而在每个故事的结尾，我会教你一些轻松快捷的小诀窍，为你分析衣橱、改善自我提供一些帮助。本书还附送一套衣橱五步分析法，它将是你的百宝箱，能帮助你打理出一个得体又和谐的好衣柜。



衣着是人们的认知、不满和欲望的物化体现。当我们透过外在表象以观察内在运作，就能为自己的心理内核创造一次改

变。和一般的心理治疗所带来的改变不同，我会将那些复杂的内心活动，以衣柜革新这种舒适柔软的方式来轻巧处理。通过这种方法，我得以亲眼见证她们发现困扰自己多年的老问题的过程，也见证了问题最终得到圆满解决。

关爱自己，从自我发现开始。那些穿在身上的东西，就是你如何理解自己和人生的精确感应器。打开衣柜之门，你会对自己的内心世界一览无余。当你努力地朝真正的自我奔去，蜕变就会形影不离。

穿上让自己觉得舒心、开心和有信心的衣服，定能让生活更加绚丽多彩。对衣柜的一点点改变，就好似推倒了一块多米诺骨牌，带给你新的探索、新的发现，以及将来美好的回忆。所以我对它乐此不疲！像衣柜革新这种看似无足轻重的东西，竟能让人改变自我认知，提升自我意识，重振自尊自信，树立人生目标，追求完满人生。能目睹这一切，我无憾矣！

揭开衣柜的门，重识你这个人。扔掉那些跟你没有共同语言的衣服，穿上你最满意的一身配搭，仰天大笑，出门去吧！

敢挑战吗？

你衣柜里都有些什么

你选读这本书一定有你的理由。或许你急需找到“我到底该穿什么”的答案；或许你正受困于某种衣柜病症；或许你正在寻求改变却走到了死胡同。而这些或许就是书中所陈列的九种衣柜毛病的某个症状。在“诊断”和“治疗”开始前，咱们要先收集些“数据”，分析一下，才好得出结论。

我们的分析从以下问题开始，设计这些问题，是为了让你透过自己的穿着方式，进行些更深层次的思考。这些问题没有标准答案，你可以马上回答，也可以在自我观察一段时间后回答。现在，只做分析，改变的事先缓一缓。

关于过去

1. 你小的时候，谁帮你做穿着的决定？
2. 那都是些什么样的决定？
3. 关于穿着打扮，人们都教过你一些什么？
4. 你觉得人人都有必要学会打扮吗？你觉得穿着打扮是不

是一个充满创造力的过程？

5. 你是什么时候开始自己打扮的？
6. 穿着打扮的过程会不会让你激动欣喜？
7. 这一过程有没有曾经让你产生过挫败感？
8. 你是不是不太关心打扮的问题？
9. 你是否遭遇过因打扮导致的创伤？例如，因为穿着的原因而遭到同学的欺负或家长的批评。
10. 在你的一生中，穿着风格有过转变吗？例如，从朋克风变为极简主义，从喜紧身到喜宽松，从素色为主到亮色为主之类的。
11. 是什么促成了这些转变？
12. 哪些东西是从来都没有变过的？
13. 在你年轻的时候，谁是你的穿着榜样、灵感来源？
14. 你是否留着以前的旧衣服？你是否还会时不时穿一下？
15. 你以前最喜欢的一身搭配是怎样的？为什么？

关于现在

1. 形容一下自己现在的穿着风格。
2. 你打扮完毕时，心里是什么感觉？
3. 为什么？

4. 你逛街选衣服时，心里有什么感觉？
5. 为什么？
6. 多久一次逛街选衣服？
7. 为什么？
8. 现在，谁是你的穿着榜样、灵感来源？
9. 你有没有觉得挑衣服是挺麻烦的一件事？
10. 如果是，那这种麻烦感是什么时候开始有的？
11. 打扮过程中，最麻烦的事是什么？
12. 你有没有过“穿啥都不对劲”的时期？
13. 你会长期穿同样的衣服或鞋子吗？
14. 你是否每天的装束都有变化？
15. 衣柜里的大多数衣服，你是不是都不太喜欢？
16. 你是否有一种只属于你自己（so you）的着装风格？
17. 你对自己的理想风格有清晰的设想吗？
18. 你希望自己的着装方式有所改善吗？
19. 你最喜欢的颜色是什么？
20. 你有那个颜色的衣装吗？
21. 你的风格是典雅还是新潮？
22. 是传统还是流行？