

人人都有正能量

亲爱的， 你怎么不在我身边

Wo bist du und wenn nicht, wieso? 单身不是偶然

[德] 米夏埃尔·马里 著
石良燕 译

为什么你还是一个人？

单身，你一手造成！



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

014034482

人人都有正能量

C913.1-49
89

亲爱的， 你怎么不在我身边

Wo bist du und wenn nicht, wieso? 单身不是偶然

[德] 米夏埃尔·马里 著
石良燕 译



C913.1-49
89



北航

C1714684

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

亲爱的,你怎么不在我身边:单身不是偶然/(德)
马里(Mary, M.)著;石良燕译. — 北京:人民邮电出版社, 2014.4

(人人都有正能量)

ISBN 978-7-115-33151-9

I. ①亲… II. ①马… ②石… III. ①爱情—通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第224597号

版 权 声 明

Wo bist du und wenn nicht, wieso? by Michael Mary

Copyright © 2011 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München GU

本书中文简体字版由 GU 出版公司授权人民邮电出版社出版, 专有版权属于人民邮电出版社。

◆ 著 [德] 米夏埃尔·马里

译 石良燕

责任编辑 杨帆

责任印制 杨林杰

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京天宇星印刷厂印刷

◆ 开本: 880×1230 1/32

印张: 7

2014年4月第1版

字数: 110千字

2014年4月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2012-8408号

定价: 29.80元

读者服务热线: (010) 81055296 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

· 目 录 ·

前 言	3
-----------	---

单身的艺术 13

阶段一：有好感吗	16
----------------	----

阶段二：开始接触	18
----------------	----

测试开始了	18
-------------	----

必须有火花，一定得合适	19
-------------------	----

扑灭火花，熄灭火苗	26
-----------------	----

即时审判法庭	28
--------------	----

阶段三：走上正轨	31
----------------	----

内心的小本本	33
--------------	----

快速回顾	37
------------	----

单身人士作为设陷阱者 39

个人陷阱一：寻找适合我的伴侣	41
----------------------	----

以我为中心	42
-------------	----

为我鞍前马后	47
--------------	----

我是什么形象	51
--------------	----

个人陷阱二：寻找我适合的伴侣	56
候补状态	58
我是什么形象	64
行为方式的作用	68
我≠形象	70
形象激发反应	71
其他个人陷阱	72
寻找等着我的伴侣	73
寻找把我捧在手心里的伴侣	74
寻找不会让我失望的伴侣	77
寻找接受我的伴侣	80
寻找激情似火的伴侣来卸下我的负担	83
终点站：渴望	85
答案出现了	87
快速回顾	88

运用关系小窍门

“合适”是怎样炼成的	92
盲目是一种恩赐	94
强烈的情感纽带	95

合适是一种印象	96
充分发展情感纽带	97
一切都变了样	98
保持联系	99
关系的产生	100
拆除个人陷阱	105
何时在关系之中，何时在关系之外	108
自我反应	110
对对方做反应	115
大智若愚——如何保持关系	117
缓慢与好奇	119
惊讶与惊奇	121
小插曲：探索交流的障碍	123
第一个障碍：我说什么	124
第二个障碍：我怎么说	125
第三个障碍：我回应什么	125
快速回顾	128

请您练习保持关系	131
----------------	-----

结束寻找伴侣	132
--------------	-----

请多多约会	133
找出伤痛点	134
请您做伤痛点测验	137
带着对伤痛点的认识去约会	139
请您做出各种各样的理解	141
请您思考各种不同的反应	144
充满想象力的思考游戏	145
更多的可能性	147
请做出各种不同的预测	149
让悬而未决的约会尘埃落定	152
扫清障碍	154
快速回顾	155

伴侣的艺术157

针对好感阶段的建议	158
羞涩者如何打开局面	158
果断者如何打开局面	161
挑战1：好奇并真诚	162
挑战2：营造顺利的约会	164

挑战3: 不功利的约会	170
挑战4: 印象交换.....	172
针对接触阶段的建议	178
挑战: 使经历变得有趣.....	178
请您为深入接触做准备	183
针对上轨阶段的建议	190
有意识的决定	191
顺其自然.....	193
请您与对方坦诚布公	200
一如既往地表达惊讶并交换意见	203
一如既往地表达惊异, 保持愚钝	206
当关系已经开始	210
警惕和谐和妥协.....	211
爱情无法协商	213
真心地给予	213
开诚布公是伴侣关系的调节器	214
伤害难以避免	217
当幸福生活出现偏差的时候.....	218
快速回顾	220
后 记.....	223

014034482

人人都有正能量

C913.1-49
89

亲爱的， 你怎么不在我身边

Wo bist du und wenn nicht, wieso? 单身不是偶然

[德] 米夏埃尔·马里 著
石良燕 译



北航

C1714684

人民邮电出版社
北京

C913.1-49
89

图书在版编目 (C I P) 数据

亲爱的,你怎么不在我身边:单身不是偶然/(德)马里(Mary,M.)著;石良燕译.——北京:人民邮电出版社,2014.4

(人人都有正能量)

ISBN 978-7-115-33151-9

I. ①亲… II. ①马… ②石… III. ①爱情—通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第224597号

版 权 声 明

Wo bist du und wenn nicht, wieso? by Michael Mary

Copyright © 2011 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München GU

本书中文简体字版由 GU 出版公司授权人民邮电出版社出版,专有版权属于人民邮电出版社。

◆ 著 [德] 米夏埃尔·马里

译 石良燕

责任编辑 杨帆

责任印制 杨林杰

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京天宇星印刷厂印刷

◆ 开本: 880×1230 1/32

印张: 7

2014年4月第1版

字数: 110千字

2014年4月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2012-8408号

定价: 29.80元

读者服务热线: (010) 81055296 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

前言



我不止一次地公开发表我的观点——即持续的单身状态不是偶然的，而是由单身者自身引起的。这一观点在读者中和网络论坛上掀起了一股讨论热潮。尽管我的激进论点招致了不少反对的声音，但它也给众多单身人士以启发，而我的诊所也一如既往地门庭若市。如果说曾经前来咨询的人中伴侣居多的话——他们或寻求改善双方关系或希望拯救彼此感情，那么现在大量单身人士也前来询问“没法结束单身的原因”——或者换句话说：他们如何导致了自已的单身状态，而阻止了伴侣关系的确立。

单身真的是单身者自己一手造成的吗？很遗憾，是的，尽管他们不是有意为之！要看清楚这一点并非易事。与伴侣有问题的人至少明白一点：对方是自己选择的，自己选择了跟他在一起，而不是跟另一个人，为此负责的只能是自己而不是别人。这一点同样适用于单身人士。单身人士也选择，然而他们所做的不是百里挑一，而是各个击毙。这位“不行”，那位

亲爱的，你怎么不在我身边

——单身不是偶然

“不行”，而另一位“完全不行”。他选择了自己的单身状态。如何能成功地保持长期的单身状态，这个问题迎刃而解：只要坚决地、持之以恒地将潜在的伴侣否决掉就行了。

关于这些言论，有一点我必须澄清：对于这些行为，我个人不加评判，我只尊重事实。没有人是被迫单身的。对成千上万过着单身生活的女士们和男士们，我们的态度不应是隐隐的同情，而应该是坦然的好奇。他们究竟是怎么做的？他们如何在渴望伴侣的情况下仍然保持单身？他们如何在寻寻觅觅、与异性交往密切的情况下仍能独善其身？

单身有可能是偶然吗？一时可能是，但长期的单身状态就必然不是偶然的了。而那种想当然的信念——天涯何处无芳草——更于事无补。因为如果这一说法成立的话，那么寻找伴侣就变得毫无意义。事实并非如此，当单身人士没有找到伴侣的时候，他们是淹没在万花丛中，能随时调转方向、调整目标。这给单身人士提供了大把机会。只要单身人士弄清楚了，他是怎样维持了自己的单身状态，单身是自己一手造成的，他就能做出改变、改头换面——甚至最终走进二人世界。

在这一点上，我持绝对的乐观态度。因为来我这里咨询

的单身人士们，获得了重要的认识，从根本上放弃了他们看似正确的择“偶”观，以有意义的、关照他人的行为方式取代以自我为中心的行为方式。他们获得了这样一个基本认识：**谁想要找到伴侣，就必须与人为伴！**我也希望本书能在读者身上起到同样的效果！

您的米夏埃尔·马里

· 目 录 ·

前 言	3
-----------	---

单身的艺术 13

阶段一：有好感吗	16
----------------	----

阶段二：开始接触	18
----------------	----

测试开始了	18
-------------	----

必须有火花，一定得合适	19
-------------------	----

扑灭火花，熄灭火苗	26
-----------------	----

即时审判法庭	28
--------------	----

阶段三：走上正轨	31
----------------	----

内心的小本本	33
--------------	----

快速回顾	37
------------	----

单身人士作为设陷阱者 39

个人陷阱一：寻找适合我的伴侣	41
----------------------	----

以我为中心	42
-------------	----

为我鞍前马后	47
--------------	----

我是什么形象	51
--------------	----

个人陷阱二：寻找我适合的伴侣	56
候补状态	58
我是什么形象	64
行为方式的作用	68
我≠形象	70
形象激发反应	71
其他个人陷阱	72
寻找等着我的伴侣	73
寻找把我捧在手心里的伴侣	74
寻找不会让我失望的伴侣	77
寻找接受我的伴侣	80
寻找激情似火的伴侣来卸下我的负担	83
终点站：渴望	85
答案出现了	87
快速回顾	88

运用关系小窍门

“合适”是怎样炼成的	92
盲目是一种恩赐	94
强烈的情感纽带	95

合适是一种印象	96
充分发展情感纽带	97
一切都变了样	98
保持联系	99
关系的产生	100
拆除个人陷阱	105
何时在关系之中，何时在关系之外	108
自我反应	110
对对方做反应	115
大智若愚——如何保持关系	117
缓慢与好奇	119
惊讶与惊奇	121
小插曲：探索交流的障碍	123
第一个障碍：我说什么	124
第二个障碍：我怎么说	125
第三个障碍：我回应什么	125
快速回顾	128
请您练习保持关系	131
结束寻找伴侣	132