
7天认识真正的自己

基于「叶子无限论」的自我探索练习册

xundao.xin · 寻道

免费练习册 · 输入邮箱即可下载 · xundao.xin

前言

你好。

你手里的这本练习册，不是一本“教你做更好的自己”的书。
那种书你已经看够了，对吗？

这是一本“帮你看见自己是谁”的练习册。

它基于一个简单而深刻的哲学——叶子无限论。

核心思想只有一句话：

你不是任何标签，你是无限。

痛苦源于把自己固定化为一片有限的“叶子”。

当你知道自己是无限时，任何标签你都能平静接受。

未来的7天里，每一天你将面对一个主题和一个练习。不需要强迫自己，不需要“坚持”。

你只需要试着去做。哪怕只做了50%，你已经比昨天更自由了一点。

准备好了吗？

我们开始吧。

—— xundao.xin 寻道团队

目录

- Day 01 我的标签清单 — 你不需要撕掉标签。你只需要看见它们。
- Day 02 标签的代价 — 每一个标签，都在收取它的租金。
- Day 03 撕掉一个标签 — 如果你明天醒来，不再是谁的谁，你是谁？
- Day 04 叶子的视角 — 一片叶子落在流水上，它不知道自己叫叶子。
- Day 05 无限的证据 — 你不是你以为的那个人。证据就在今天。
- Day 06 拈花微笑 — 不辩护，不证明，只是存在。
- Day 07 你的新宣言 — 从这里开始，你为自己重新命名的旅程。

Day 01

我的标签清单

你不需要撕掉标签。你只需要看见它们。

· · ·

每天早上醒来，你是不是已经在脑海里列好了一张清单？——“我是一个产品经理”、“我是XX的丈夫”、“我是985毕业的”、“我是一个失败的人”、“我是一个需要被人喜欢的人”。

你有没有注意到——这些句子都以“我是”开头？然后接上一个名词。像一个标签贴在胸口。我们从小被教会用标签来认识自己：好孩子、学霸、社恐、大厂人……标签很方便，方便到我们忘了它只是一张纸。我们开始相信我就是那张纸。

今天我们不急着撕标签。今天，我们先看见它们。把它们从“我就是”变成“我有一个标签叫…”。这之间，有一个巨大的空间。那个空间，是自由的起点。

· · ·

核心概念：标签 ≠ 你

叶子无限论认为：你是一片落入河流的叶子。水推着你走，有时给你一个名字叫“落叶”，有时叫“漂流者”。但叶子不知道这些名字。叶子只是叶子——或者说，叶子甚至不知道自己是叶子。

你的本质是“无限”。标签是无限的一种“有限化”——就像把海洋装进杯子。杯子里的水还是海水，但如果你以为你就是杯子里的水，你就会开始为“杯子够不够满”、“杯子漂不漂亮”而焦虑。

· · ·

◆ 今天的练习

准备纸和笔（或打开备忘录），完成以下步骤：

第一步（5分钟）：不加评判地写下所有贴在你身上的标签。

- 职业标签（产品经理/自由职业者/打工人…）

- 家庭标签（父亲/女儿/长子/妻子…）
- 社会标签（985/海归/社恐/INFJ/中产…）
- 自我标签（失败者/不够好/太敏感/拖延症…）

第二步（3分钟）：在每个标签前面加上“别人给我贴了一个标签叫——”

比如：不是“我是一个失败者”，而是“别人（或我自己）给我贴了一个标签叫‘失败者’”。

第三步（2分钟）：闭上眼睛，问自己——在看这些标签的人，是谁？

那个能看见标签的“觉察者”，他有标签吗？

“你不是那些句子。你是那个正在读句子的人。”

Day 02

标签的代价

每一个标签，都在收取它的租金。

· · ·

昨天你写下了你的标签清单。今天，我们做一件更勇敢的事——算一笔账。

“我是一个好员工”——这个标签让你付出了什么？加班到凌晨三点？错过了孩子的演出？胃痛还在开会？

“我是一个好妈妈”——所以你必须24小时待命，不能有情绪，不能累，不能说“我不想做了”。

标签是有代价的。每一个标签背后，都有一份隐形的合同。你签字的时候可能没读条款，但每个月它都在从你的生命中扣除一些东西——时间、精力、自由、真实的感受。

今天不是要你反悔。今天，只是让你看清楚这份合同的条款。

· · ·

核心概念：标签的租金

每一个标签都隐含有一个“应该”——你应该怎样做，你应该如何表现，你应该成为什么样的人。这个“应该”就是标签收取的租金。

当你认同“我是一个靠谱的人”，你就必须承担“永远不能说不行”的代价。当你认同“我是一个成功人士”，你就必须支付“不能失败”的账单。

叶子无限论说：你不是那个标签，你是无限。所以你可以用“我目前扮演了这个角色”来代替“我就是这个角色”。扮演角色的人，可以下场换衣服。标签的人，只能穿着同一件衣服过一辈子。

· · ·

◆ 今天的练习

从昨天的标签清单里，选出5个对你影响最大的标签。

对每个标签，回答三个问题：

1. 这个标签让我“必须”做什么？（写出具体的“应该”）
例：标签“好儿子” → 必须每周打电话回家，必须过年回家
2. 遵守这个“应该”，我付出了什么代价？
例：忽略了自己的边界、压抑了真实想法、放弃了一些选择
3. 如果我不再严格遵守这个“应该”，最坏的后果是什么？
它真的会发生吗？还是只是你头脑里的想象？

今天只需如实记录，不需要做任何改变。看清本身就是力量。

“你付了多少租金，租了一个不是自己的房子。”

Day 03

撕掉一个标签

如果你明天醒来，不再是谁的谁，你是谁？

· · ·

前两天，你看见了自己的标签，也算清了它们的租金。

今天，我们做一个实验。一个小小的思想实验。

假设明天早上醒来，你所有的社会身份都消失了。你的名片是空白的。你的微信备注被清空了。没有人知道你是做什么的。没有人对你有任何期待。

你会是什么感觉？

大部分人在这时会感到一阵恐惧——然后是巨大的轻盈。

恐惧是因为我们习惯用标签来定位自己——没有标签，就像GPS失去了信号。

轻盈是因为——那个没有标签的你，其实一直都在，从未消失。

今天，你不需要真的撕掉你的标签。你只需要做一个小小的练习——尝试一个下午，在心里摘掉其中一个标签。就一个。

· · ·

核心概念：你不是标签，你是标签之前的那个

在你叫“小明”之前，你就已经存在了。在你成为“工程师”之前，你就已经是一个完整的人。

叶子无限论有一个重要的洞见：标签是后来加上去的，不是你本来就有的。就像叶子上写了字——字是你写的，不是叶子天生带的。

禅宗有一个著名的公案：“你父母未生你之前，你的本来面目是什么？”

这个问题没有逻辑答案，但它指向的方向很清楚——你的本质不是任何可以命名的东西。你的本质是那个在所有的命名的之前的、无法命名的存在。

◆ 今天的练习

选一个你最想先卸下的标签（从昨天的5个标签里选一个）。

今天下午（或明天上午），给自己3个小时。在这3小时里：

- 在心里对自己说：“现在，我不是_____。我只是一个存在。”
- 在这3小时里，你的任何行为都不需要符合这个标签的“应该”
- 注意：你并不需要告诉任何人，这只是你内心的实验

3小时后，回答：

1. 这3小时里，你有什么不一样的感受？（轻松？不安？两者都有？）
2. 你做了哪些平时“不符合标签”的事？
3. 天塌下来了吗？没有吧。

“你比你的名字古老得多。”

Day 04

叶子的视角

一片叶子落在流水上，它不知道自己叫叶子。

· · ·

河流上漂着一片叶子。水推着它走。有时快，有时慢。有时打转，有时搁浅。太阳晒它，雨水打它，风把它吹起来又放回去。

叶子有烦恼吗？没有。

不是因为叶子愚钝，而是因为它不知道自己是“叶子”。它不知道自己是“落下来的”，不知道自己是“漂泊的”，不知道自己是“孤独的”。

这些词——落下来、漂泊、孤独——都是人加上去的。是人站在岸边，看着叶子，说出来的。

叶子自己呢？它在漂。只是漂。风来了它动一下，水缓了它停一下。它没有“应该到哪去”的问题，也没有“我是不是漂得不够快”的焦虑。

今天，我们试着做一片叶子。

· · ·

核心概念：无名的自在

道家的庄子说：“天地与我并生，万物与我为一。”佛家说：“无我。”

叶子无限论用更现代的语言来表达：当你不再把自己定义为某个具体的事物，你就回到了无限的状态。那不是空虚，那是一种巨大的自由。

想象一下——如果你真的是一片叶子，你的痛苦从哪里来？

不会从“我是叶子”来。不会从“我应该是更绿的叶子”来。不会从“别的叶子比我漂得快”来。

所有的痛苦，都来自一个幻觉：我是一个固定的、有限的、需要被定义的东西。

◆ 今天的练习

今天的练习分两个部分。

第一部分：叶子的冥想（10分钟）

- 找一个安静的地方坐下，闭上眼睛
- 想象自己是一片叶子，落在一片缓慢流动的溪水上
- 感受——你不需要做什么，水会带你走
- 感受——你不需要去任何地方，此刻的所在就是全部
- 当念头冒出来（“我是不是浪费时间”“我应该去…”），轻轻说：这也是水声
- 让所有念头像水一样流过你，不做评判

第二部分：叶子的日记（5分钟）

写下一段话，以“如果我是那片不知道自己是叶子的叶子……”开头。不要求文采，只是感受。

“叶子不需要理解河流，它只需要在水上。”

Day 05

无限的证据

你不是你以为的那个人。证据就在今天。

· · ·

我们已经做了四天的工作。看到了标签，算清了代价，尝试摘下了一个，还体验了做一片叶子的感觉。

今天，我们不做什么。我们只是观察。

观察什么？观察那些“你不是你以为的那个人”的证据。

你以为你是一个焦虑的人——但今天某个时刻，你忘了焦虑，全情投入地在做一件事。

你以为你是一个内向的人——但今天你和某个陌生人真诚地聊了十分钟。

你以为你是一个失败者——但今天你做了一个小小的决定，那里面有力量。

这些瞬间，就是“无限”在透过你的有限，偷瞄这个世界。抓住它们。

· · ·

核心概念：无限的证据

你比你的标签更古老、更宽大、更不可定义——这不是一句鸡汤，这是一个可以验证的事实。

每当你做出一个“不符合人设”的举动——那个“社恐”的人主动打了招呼，那个“脾气暴躁”的人温柔了一回，那个“麻木”的人为一朵花停下了脚步——那就是“无限”的鳞爪在闪光。

注意：这些瞬间不是“例外”。它们不是“反常”。你的标签才是。标签是那个缩减版本的你。而这些不被定义的时刻，才是你本来面目的泄露。

· · ·

◆ 今天的练习

今天全天，随身带一个小本子或手机备忘录。

记录至少3个“不被定义”的瞬间——那些你不符合自己标签的行为、感受或想法。

例如：

- “我一直认为自己是社恐，但今天主动帮助了一位迷路的老人” ——证据 #1
- “我总说我讨厌运动，但刚才散步时感受到一种纯粹的快乐” ——证据 #2
- “我一直觉得我不够好，但刚刚完成了一项任务，感觉还不错” ——证据 #3

每记录一条，对自己说：看到了吗，你不是那个标签。你比它大得多。

“你不是在成为更好的自己。你是在成为更多的自己。

Day 06

拈花微笑

不辩护，不证明，只是存在。

· · ·

有一个著名的禅宗故事。佛陀在灵山会上，手里拈着一朵花。众人都在等他开口说法。但他没有说一个字。只有大迦叶微微一笑。佛陀说：“我有正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，微妙法门，不立文字，教外别传——付嘱摩诃迦叶。”

这就是“拈花微笑”的来历。

什么意思呢？——真理不需要解释。一朵花不需要说服你它是美丽的。它不需要写一篇论文论证“我作为一朵花的价值”。它只是在那里。

你呢？你花了多少生命在“解释自己”？在“证明自己”？在“辩护”？——我是对的，我是有价值的，我是值得被爱的。

今天，试着做一个实验：一天不解释，不辩护，不证明。

· · ·

核心概念：存在即价值

叶子无限论的核心是这个：你的存在本身，就是你最大的价值。不需要任何附加条件。

一朵花的存在是价值。一只鸟的存在是价值。你生命的存在——在你做出任何成就之前，在你获得任何认可之前——已经是价值。

我们被社会训练成“必须先有成就，才有存在权”。但这是根本的颠倒。你存在，所以才有能力去创造一切。存在是第一位的。

今天，你不需要成为什么。你不需要证明什么。你只需要存在。像那朵花一样。

◆ 今天的练习

今天的核心练习：24小时内，停止自我辩护。

这意味着：

- 当别人误解你时，不急着解释——你可以说“我理解你这样想”，然后停下
- 当你想证明自己聪明/能干/善良时，暂停——只是做了，不需要标签
- 当你内心有一个声音说“我不是那样的”——对它说“没关系，那只是一个标签”
- 当你感到“被忽视”或“不被认可”——对自己说“我像花一样，不需要被看见才存在”

晚上记录：

1. 今天有多少次你忍住了“解释自己”的冲动？
2. 那些你没有解释的时刻，发生了什么？天塌了吗？
3. 感受如何？是轻松，还是不适？

“花不需要说服你它是一朵花。你也是。”

Day 07

你的新宣言

从这里开始，你为自己重新命名的旅程。

· · ·

七天前，你带着一身的标签坐在这里。你是产品经理、是父亲、是985毕业生、是社恐、是失败者、是焦虑症、是讨好型人格……你可能是这些全部加起来，但你知道——你不是。

你比所有这些加起来还要大。还要古老。还要自由。

这七天，你看见了标签，算清了它们的代价，体验了暂时摘下一个的感觉，在一片叶子里找到了自在，收集了“不被定义”的瞬间，甚至尝试了一天不解释、不辩护。

今天，是第七天。终点不是“成为一个新的标签”——不是从“焦虑的人”变成“平和的人”，从“失败者”变成“成功者”。那不是自由，那只是换了一个笼子。

真正的自由是——你知道你连“平和”和“成功”这两个标签也不需要。你只是存在。

· · ·

核心概念：宣言，而非标签

标签是别人贴的，宣言是你自己写的。标签是固定不变的，宣言是可以随时更新的。标签说“我是_____”，宣言说“我选择_____”、“我体验_____”、“我邀请_____”。

今天的练习中，你会写下一段给自己的话。这不是一个新的标签。这是一份宣言——一份活着的、会呼吸的、可以随时修改的宣言。

你不需要伟大。你不需要完美。你不需要成为任何人。你只是——开始了。

从今天起，你带着觉察，在这个世界上，自由地、温柔地、做你自己。

· · ·

◆ 今天的练习：写你的新宣言

第一部分（5分钟）：回顾

翻看前6天的所有记录。你看到了什么？什么让你意外？什么让你感动？

第二部分（10分钟）：书写宣言

以“我是无限”开头，为自己写一段不少于100字的新宣言。

一些引导（你不需要回答所有，只是帮你启动）：

- 我不等于我的职业、我的成就、我的失败、我的关系
- 我可以随时选择新的体验、新的表达、新的方式
- 我的存在本身就是价值，不需要证明
- 我是流动的，不是固定的
- 我对自己的善意，就是世界对我的善意

第三部分：大声读出来

找一个安静的地方，把这段话大声地、慢慢地读给自己听。

这是你给自己的声音。这是你给自己的承诺。

“你从来都不是一个答案。你是一个邀请。”

后记

七天的旅程到这里暂时告一段落。

但这并不是结束。这是你重新认识自己的开始。

如果你在这7天里，有一个瞬间——哪怕只是一个瞬间——感受到了那种“不只是标签”的自由，那么这7天就没有白费。

叶子无限论不是一套需要背诵的教条。它是一种视角，一种感受，一种你随时随地可以回来的地方。

当你再次感到被标签压得喘不过气来——

记住，你是一片落在流水上的叶子。

你不知道自己的名字。

你不需要知道。

—— 亲爱的旅人，我们路上见。