
作者免费赠阅作品

家庭协议与 九张安全工具卡

《护身符》可打印工具册

陈宇涛 著

自己阅读、填写，也可以邀请家人一起讨论。
出事以后，先救人，后复盘。

免费赠阅版 V1.0 · 2026年9月13日

赠阅说明

送给正在走向世界的你

今天，我的儿子独自出发去南京上大学。我们尊重他的意愿，只送他到楼下。车出发后，我又把几个月前写好的《护身符》发给了他。现在，也想把这份礼物送给更多正在走向自己生活的年轻人。

本书以16—22岁青年及家庭为主要读者，也向所有需要它的人开放。

怎样阅读和使用

完整电子版和书内工具由作者免费赠阅。你可以阅读、下载、自用打印，也可以把完整文件免费转给需要的人。转发时，请保留书名、作者、版本和本赠阅说明。

你可以先读眼下用得上的章节。家庭协议与工具卡可用于个人提醒或共同讨论，填写后由本人或参与讨论的家庭自行保管，无需提交给作者或网站。

如果家庭暂时无法提供支持

你仍然值得获得帮助。可以寻找可信的亲友、老师、辅导员或专业支持者；如果家庭中的某个人让你感到不安全，可以选择其他安全、可靠的支持者。书中提到家庭支持时，也请结合自己的处境选择求助对象。

使用边界与版本

本书提供生活提醒和沟通工具，不能替代法律、医疗、心理等专业帮助。遇到紧急或复杂的问题，请及时寻求相应的专业支持。

本版以作者提供的书稿为基础，整理为免费赠阅版，保留原有章节、家庭协议和九张工具卡。作者：陈宇涛。版本：V1.0。整理日期：2026年9月13日。

附录一 | 18 岁人生安全协议

使用说明

这份协议适合家庭在孩子 16—22 岁阶段共同讨论使用，尤其适合：

18 岁生日后；

高考后；

大学报到前；

第一次长期离家前；

第一次实习、兼职、创业、远行前；

家庭希望重新建立信任和安全边界时。

本协议不是父母管控孩子的文件，也不是孩子单方面服从父母的保证书。

它是一份家庭共同安全约定。

核心目标是：

让青年拥有自主权；

让父母守住不越界；

让重大风险有闸门；

让出事以后有求助通道。

本协议可以打印、手写修改、共同签名，也可以只作为家庭谈话提纲使用。

重要说明：

本协议是家庭沟通和安全约定工具，不能替代法律、医疗、心理、学校管理或其他专业帮助。

如果涉及人身安全、违法犯罪、严重财产损失、医疗健康、心理危机、校园纪律、合同纠纷或其他复杂问题，家庭应及时寻求相应专业机构或专业人员的帮助，不应只依靠本协议自行处理。

年龄段使用差异

这份协议可以覆盖 16—22 岁，但不同年龄段的使用方式应当有所区别。

16—17 岁：未成年预备期

这个阶段，青年本人还未完全进入成年状态，父母或法定监护人仍然承担更强的保护责任。

这一阶段使用本协议时，重点不是“完全放手”，而是帮助青年提前学习成人世界的基本规则，包括金钱、合同、网络、出行、关系、身份资料和求助流程。

16—17 岁适合重点讨论：

哪些事情可以开始自主尝试；

哪些事情必须提前告诉父母或监护人；

哪些事情属于红色闸门，不能单独决定；

遇到风险时，如何第一时间求助；

父母或监护人如何保护安全，同时避免把保护变成过度控制。

这个阶段可以使用“父母 / 监护人 / 家庭支持人”的表述。

18—19 岁：成年过渡期

这个阶段，青年本人已经进入或即将进入成年状态，开始在金钱、合同、出行、学习、工作、关系和社会责任上面对更多真实后果。

这一阶段使用本协议时，重点是从“父母替我管”转向“我自己负责，但重大风险我会过闸”。

18—19 岁适合重点讨论：

青年本人有哪些自主权；

哪些重大事项需要主动沟通；

涉及钱、合同、身份资料、远行、关系控制时如何暂停；

父母如何从管理者转为安全董事会；

出事以后如何先救人、后复盘。

这个阶段优先使用“父母 / 家庭支持人”的表述，不再把青年默认视为儿童或被管理对象。

20—22 岁：独立试运行期

这个阶段，青年本人通常已经进入大学后期、实习、就业、创业、长期异地生活或更高程度的独立探索。

这一阶段使用本协议时，重点不是要求青年事事汇报，而是保留重大风险求助通道。

20—22 岁适合重点讨论：

哪些事项完全由青年本人自主决定；

哪些事项只需事后复盘，不需要事前批准；

哪些红色事项仍然必须暂停和求助；

家庭如何作为紧急支援中心，而不是日常管理中心；

青年如何建立自己的人生资产档案、财务边界、关系边界和求助网络。

这个阶段应优先使用“青年本人 / 父母 / 家庭支持人”的表述，除特殊情况外，不再使用“监护人”作为主要称呼。

18 岁人生安全协议

青年本人：

姓名：_____

年龄：_____

联系方式：_____

父母 / 家庭支持人：

姓名：_____

关系：_____

联系方式：_____

父母 / 家庭支持人：

姓名：_____

关系：_____

联系方式：_____

说明：如青年本人处于 16—17 岁阶段，或存在其他需要法定保护的特殊情况，可在“父母 / 家庭支持人”中注明“监护人”身份。

家庭紧急联系人一：_____ 电话：_____

家庭紧急联系人二：_____ 电话：_____

协议讨论日期：_____年_____月_____日

下次复盘日期：_____年_____月_____日

第一条 | 共同原则

我们共同确认：

1. 青年本人是自己人生的第一责任人，不是父母的附属品。
2. 父母不是控制者，而是重大风险时的安全董事会。
3. 家庭不是审判庭，而是紧急支援中心。
4. 低风险多试错，高风险先过闸。
5. 出事以后，先救人，后复盘。
6. 本协议用于保护安全和信任，不用于控制、羞辱、威胁或剥夺正常自由。

第二条 | 青年自主区：绿色事项

以下事项原则上由青年本人自主决定，父母不进行日常干预，但可以在被邀请时提供建议：

1. 日常学习方法选择。

2. 普通兴趣爱好。
3. 正常同学、朋友、社团交往。
4. 合理范围内的日常消费。
5. 公开、正规、低风险的活动参与。
6. 个人作息和时间安排的逐步自我管理。
7. 职业兴趣、专业方向、作品项目的探索。
8. 正常恋爱、交友、旅行和生活体验的讨论与探索。

家庭补充绿色事项：

1. _____
2. _____
3. _____

父母承诺：

不把绿色事项全部升级成红色风险；

不因青年与自己想法不同，就否定其自主权；

不以“为你好”为理由干预所有日常选择。

青年承诺：

自主不等于任性；

自己做出的选择，愿意承担合理后果；

低风险试错后，愿意进行基本复盘。

第三条 | 主动沟通区：黄色事项

以下事项不一定危险，但建议青年在决定前主动和家庭沟通：

1. 第一次独自远行或跨城市出行。

2. 第一次兼职、实习、项目合作。
3. 明显超出日常水平的消费。
4. 长期占用大量时间精力的项目。
5. 重要升学、转专业、休学、就业选择。
6. 需要签署协议、登记身份信息或提交资料的事项。
7. 与陌生人、网友、机构发生持续合作或金钱往来的事项。
8. 让自己长期焦虑、害怕、不敢说的关系或机会。

家庭补充黄色事项：

1. _____
2. _____
3. _____

黄色事项沟通方式：

青年可以用以下方式告知家庭：

“我有一件事想和你们商量，不是让你们替我决定，是想让你们帮我看风险。”

父母收到后承诺：

1. 先听完整，不立刻否定。
2. 先问事实，不先贴标签。
3. 可以提出担心，但不直接夺走决定权。
4. 如果确实存在高风险，再共同转入红色闸门。

第四条 | 必须暂停区：红色事项

以下事项触发红色闸门，青年本人承诺先暂停，不在被催促、被施压、被要求保密的情况下单独决定：

1. 借钱、贷款、分期、担保、替人承担债务。
2. 签署看不懂或责任不清的合同、协议、承诺书。
3. 提供身份证、银行卡、验证码、人脸验证、账号密码等重要信息。
4. 被要求向陌生人或不熟悉机构转账。
5. 被要求对家人、朋友、老师或可信成年人保密。
6. 被要求切断正常亲友关系或只能听某一个人的。
7. 被要求快速决定，且不允许延迟思考。
8. 被要求发送、交出或公开自己不愿提供的隐私内容。
9. 前往不清楚地点、见不熟悉的人、且没有可靠退出方案。
10. 明显让自己害怕、压迫、失控、不能退出的关系或安排。
11. 涉及赌博、网络赌博、毒品、违禁物和其他高风险成瘾入口。
12. 已经影响睡眠、学习、工作、关系、金钱或基本生活的沉迷风险。

家庭补充红色事项：

1. _____
2. _____
3. _____

红色事项处理规则：

1. 先暂停。
2. 先告诉家庭或可信成年人。
3. 先收集事实和资料。
4. 必要时联系学校、单位、平台、警方、医院、律师或其他专业机构。
5. 未看清风险前，不继续转账、不继续签字、不继续提供资料、不继续单独行动。

第五条 | 金钱与合同约定

青年承诺：

1. 不替别人贷款、担保、背债。
2. 不在看不懂的情况下签字。
3. 不因为面子、关系、喜欢、义气而承担自己不理解的经济责任。
4. 不把银行卡、验证码、身份证、人脸验证、账号密码交给他人使用。
5. 涉及较大金额或长期责任时，至少找一个可信成年人一起看。

父母承诺：

1. 不因青年咨询金钱或合同问题就立刻羞辱。
2. 不用“你怎么这么笨”代替帮助判断。
3. 帮青年看风险，但不借机剥夺其所有经济自主权。
4. 必要时协助寻找专业意见。

本家庭约定：金额达到人民币 _____ 元以上时，建议主动沟通。

该金额线只用于重大风险提醒，不得被父母用来审查青年本人的全部日常消费，也不得变成日常消费控制工具。

涉及合同、贷款、分期、担保、押金、培训费、代理费等事项时，默认进入黄色或红色闸门。

第六条 | 关系与社交边界

青年有正常恋爱、交友、社交和探索生活的权利。

父母承诺：

1. 不因为青年恋爱或交友就简单否定。
2. 不偷看聊天记录。
3. 不用羞辱方式评价青年的正常关系。

4. 不把正常情感探索都当成危险。

青年承诺：

1. 如果一段关系要求我切断所有亲友，我会暂停。
2. 如果一段关系让我害怕、压迫、不能退出，我会求助。
3. 如果对方用爱、友情、义气要求我借钱、担保、保密、交出隐私内容，我会暂停。
4. 我不会为了证明忠诚而越过安全底线。

家庭共同确认：

好的关系，不会要求一个人切断所有退路。

第七条 | 网络与信息安全约定

青年承诺：

1. 不轻易相信网上“稳赚、速成、内部名额、限时机会”等说法。
2. 不向陌生人提供重要个人信息。
3. 不随意点击不明链接、下载不明文件或配合不明验证。
4. 遇到网络平台上的金钱、合同、兼职、投资、私下交易、身份验证要求时，先暂停。
5. 遇到让自己害怕、羞耻、被威胁、被控制的网络关系时，及时求助。
6. 遇到已经影响睡眠、学习、工作、关系、金钱或基本生活的沉迷风险时，及时求助。

父母承诺：

1. 不把网络风险教育变成恐吓。
2. 不把青年正常上网、学习、社交都当成危险。
3. 不用偷看和监控代替沟通。
4. 如果青年报告网络风险，先协助止损，再复盘。

第八条 | 出事以后家庭处理流程

如果青年遇到风险、损失、威胁、被欺骗、关系困境、合同纠纷、网络问题、出行问题、沉迷风险或其他重大困难，家庭共同遵守以下流程：

第一步：确认人身安全。

人在哪里？是否安全？是否需要接回、陪同、报警、就医、联系学校或其他机构？

第二步：停止损失扩大。

先不继续转账、签字、发资料、单独见面、删除记录或作出新承诺。

第三步：整理事实。

按时间顺序写下经过，保存相关记录和材料。

第四步：寻找帮助。

根据情况联系父母、亲友、老师、学校、单位、平台、警方、医院、律师或其他专业机构。

第五步：稳定后复盘。

事情稳定前，不开羞辱会、不翻旧账、不立即剥夺全部自由。

本协议不能替代法律、医疗、心理、学校管理或其他专业帮助。遇到复杂或紧急情况时，应及时寻求专业机构或专业人员支持。

家庭约定求助暗号：

如果青年不方便详细说明，可以先发送以下文字：

“我需要护身符帮助。”

收到这句话后，父母承诺：

1. 先联系确认安全。
2. 先询问位置和是否需要接应。
3. 先不追问隐私细节。
4. 先不责骂。

5. 见面后按流程处理。

第九条 | 父母不越界承诺

父母承诺：

1. 不偷看手机。
2. 不偷偷定位。
3. 不审查聊天记录。
4. 不冒充青年联系他人。
5. 不用经济支持作为威胁工具。
6. 不把青年正常恋爱、交友、旅行、职业探索一律视为危险。
7. 不把正常游戏、上网、创作、社交一律视为风险。
8. 不在青年求助第一时间羞辱、讽刺、翻旧账。
9. 不把本协议变成控制青年的工具。
10. 不把青年一次犯错定义成“这个人不行”。
11. 不未经讨论随意扩大红色事项范围。
12. 不把沉迷风险变成全面监控理由。
13. 不把人生资产档案变成隐私收集工具或父母审查系统。

父母可以表达担心，可以提出建议，可以参与重大风险判断，但不得以保护之名破坏基本信任。

第十条 | 青年不隐瞒高风险承诺

青年承诺：

1. 遇到红色事项，不独自硬扛。
2. 被要求保密、转账、签字、担保、交出身份资料时，先暂停。
3. 遇到人身安全、严重威胁、重大财产损失、关系控制、网络风险时，及时求助。

4. 遇到已经影响睡眠、学习、工作、关系、金钱或基本生活的沉迷风险时，及时求助。
 5. 不因为怕挨骂而让损失继续扩大。
 6. 不为了证明自己长大了，就拒绝所有提醒。
 7. 愿意在事情稳定后参与复盘。
 8. 愿意逐步建立自己的人生资产档案，包括证件目录、作品、经历、能力、方向和重要记录。
- 青年有自主权，也有保护自己的责任。

第十一条 | 家庭复盘机制

本协议建议每半年复盘一次，也可以在以下节点复盘：

1. 高考后。
2. 大学报到前。
3. 第一次远行前。
4. 第一次兼职或实习前。
5. 第一次签重要协议前。
6. 家庭发生重大冲突后。
7. 青年进入新城市、新学校、新单位前。
8. 出现明显沉迷风险或生活节奏失控后。

复盘不追求完美，只讨论四件事：

1. 哪些绿色事项可以继续放手？
2. 哪些黄色事项需要补充沟通规则？
3. 哪些红色事项需要新增？
4. 家庭求助通道是否还畅通？

下次复盘时间：____年____月____日

第十二条 | 共同签署

我们确认：

这份协议不是控制文件，而是家庭共同安全约定。

它保护青年走向世界的自由，也保护家庭在关键时刻彼此信任。

青年签名：_____ 日期：_____

父母 / 家庭支持人签名：_____ 日期：_____

父母 / 家庭支持人签名：_____ 日期：_____

补充约定：

协议最后一句话：

愿我们不是用控制换安全。

愿我们用信任、边界和求助通道，让一个年轻人带着护身符走向世界。

工具卡统一使用说明

以下工具卡用于帮助青年和家庭在关键风险前停一下、说清楚、留退路、能求助。

它们不是为了让父母管住青年，也不是为了让青年向父母汇报一切，更不是为了替代专业帮助。

工具卡可以用于：自我提醒、家庭沟通、重大风险前暂停、出事后复盘、人生资产整理。

工具卡不能用于：父母审批青年全部生活，监控手机、聊天、位置和消费，心理诊断，法律判断，戒瘾治疗，替代专业帮助，保证青年不会遇到风险，保证人生一定成功。

本工具不能替代法律、医疗、心理、学校管理或其他专业帮助。涉及人身安全、违法犯罪、严重财产损失、医疗健康、心理危机、校园纪律、合同纠纷或其他复杂问题，应及时寻求专业机构或专业人员帮助。

工具不是为了管住青年，而是为了让青年带着护身符走向世界。

附录二 | 人生红线清单

这张清单用来帮助你识别：哪些事可以试一试，哪些事不能硬试。

核心句：有些事不是试错，是掉坑。

一页纸清单

请看到以下信号时，立刻停一下。

红线类型	需要警惕的信号
人身安全红线	无法自由离开、无法联系可信的人、被威胁、被控制、被要求去陌生封闭环境
金钱合同红线	马上转钱、借钱参与、替人担保、签看不懂的文件、交出身份资料
关系控制红线	对方要求你切断家人朋友、交出账号位置、放弃学业工作和正常生活
网络机会红线	承诺稳赚、要求保密、绕开正规渠道、让你越来越上头、不敢告诉别人
成瘾沉迷红线	明知该停却停不下来，开始隐瞒、透支、撒谎、逃避现实
身份资料红线	被要求发送账号密码、验证码、银行卡信息、完整身份证照片、私密聊天、医疗心理记录、私人日记

四个统一信号

- 1. 不敢说；
- 2. 不能退；
- 3. 必须快；
- 4. 要保密。

如果一件事同时出现以上信号，请进入红色闸门。高风险先过闸。

边界说明：本清单不是父母禁止清单，不是恐吓表，不压制正常恋爱、交友、旅行、职业探索和兴趣发展。必要时寻求专业帮助。

附录三 | 三色闸门表

这张表用来判断一件事属于绿色、黄色还是红色。

核心句：绿色自主，黄色沟通，红色过闸。三色闸门不是父母审批机制。

判断项	勾选	
这件事是否涉及金钱？	☐ 是 ☐ 否	
是否涉及签字 / 合同 / 担保？	☐ 是 ☐ 否	
是否涉及身份资料？	☐ 是 ☐ 否	
是否涉及远行、住宿或陌生环境？	☐ 是 ☐ 否	
是否涉及恋爱、关系或社交压力？	☐ 是 ☐ 否	
是否涉及网络机会、游戏、直播、打赏或刺激内容？	☐ 是 ☐ 否	
是否让我不敢告诉可信的人？	☐ 是 ☐ 否	
是否要求保密、马上决定、不能退出？	☐ 是 ☐ 否	
颜色	判断标准	动作
绿色	风险小、可退出、不保密、不涉及重大金钱或身份资料	可以自主
黄色	有不确定性，可能影响学业、工作、关系、金钱或出行	先沟通
红色	要求保密、马上决定、不能退出，或涉及明显安全、信用、财产、身心风险	先暂停，先过闸

我需要问谁

☐ 父母 / 家庭支持人 ☐ 老师 / 辅导员 ☐ 可信亲友 ☐ 学校相关部门 ☐ 专业人士 ☐ 其他：

我要问的问题：1. _____ 2. _____ 3. _____

提醒父母：绿色事项，请尊重青年自主；黄色事项，请帮助青年看清风险；红色事项，请先守住安全和退路。父母是安全董事会，不是老板。

附录四 | 重大决策检查表

这张表适合在转钱、签字、借钱、担保、远行、接受陌生机会、提交身份资料前使用。

核心句：凡是让你不敢说、不能退、必须快、要保密的事，都要停一下。

问题	勾选
1. 是否必须马上决定？	☐ 是 ☐ 否
2. 是否要求保密？	☐ 是 ☐ 否
3. 是否不能退出？	☐ 是 ☐ 否
4. 是否需要交钱、借钱、透支或担保？	☐ 是 ☐ 否
5. 是否涉及签字、合同、承诺或长期绑定？	☐ 是 ☐ 否
6. 是否涉及身份证、银行卡、验证码、账号或隐私资料？	☐ 是 ☐ 否
7. 是否让我不敢告诉可信的人？	☐ 是 ☐ 否
8. 是否可能影响学业、工作、关系、信用或安全？	☐ 是 ☐ 否
9. 是否找第三方看过、问过、核实过？	☐ 是 ☐ 否
10. 是否可以先等一天再决定？	☐ 是 ☐ 否

判断建议

如果出现要求保密、不能退出、必须马上决定、涉及金钱/签字/担保/身份资料、让你不敢告诉可信的人，或你自己已经明显不安，请进入黄色或红色闸门。

我的下一步

我的判断：☐ 绿色：可以自主 ☐ 黄色：先沟通 ☐ 红色：先暂停、先过闸

我要先问的人：_____

我要先暂停多久：☐ 24 小时 ☐ 3 天 ☐ 等确认清楚再说 ☐ 其他：_____

提醒：真正好的机会，不怕你多问一句；真正尊重你的人，不会逼你马上交出退路；真正值得做的决定，经得起等一天。

附录五 | 金钱与合同安全卡

这张卡适合在转钱、借钱、签字、担保、兼职、合作、购买课程、加入项目、提交身份资料前使用。

核心句：不懂可以问，不懂不要硬签。

场景	停一下问自己
转钱前	我知道钱转给谁吗？知道为什么付吗？有正规凭证吗？对方是否催我马上转？
借钱前	我为什么要借？能承担后果吗？是不是焦虑、冲动、上头才借？
签字前	我看懂了吗？知道违约后果吗？能不能退出？能不能找人先看一眼？
担保前	如果对方还不上，我能承担吗？我是不是不好意思拒绝才答应？
身份资料前	是否涉及账号密码、验证码、银行卡信息、完整身份证照片等敏感资料？

三个“不”

1. 不清楚不要转钱。
2. 不懂不要硬签。
3. 不确定不要交出身份资料。

身份资料提醒

- 账号密码
- 验证码
- 银行卡信息
- 完整身份证照片
- 私密聊天
- 医疗心理记录
- 私人日记

- 其他敏感资料

金额线提醒

家庭可以约定一个“重大金额提醒线”。超过这个金额，青年可以主动找家庭支持人沟通。但这条线只用于重大风险提醒，不能被父母用来审查全部日常消费。

边界说明：本卡不是法律意见，不是理财建议，不是父母消费监控表。必要时寻求专业帮助。

附录六 | 网络机会暂停卡

这张卡适合在看到网络兼职、投资机会、课程项目、合作邀请、陌生链接、线上活动、直播间推荐、社群机会时使用。它不是反诈教材，不描述具体操作路径。

核心句：网上看到的机会，不天然等于机会。

问题	勾选
是否要求马上交钱？	☐ 是 ☐ 否
是否要求保密？	☐ 是 ☐ 否
是否承诺稳赚、高回报、内部机会？	☐ 是 ☐ 否
是否要求提供身份证、银行卡、验证码、账号或其他敏感资料？	☐ 是 ☐ 否
是否绕开正规渠道？	☐ 是 ☐ 否
是否让我不敢告诉可信的人？	☐ 是 ☐ 否
是否让我越来越上头，觉得错过就完了？	☐ 是 ☐ 否
是否让我开始借钱、透支或隐瞒？	☐ 是 ☐ 否
是否影响睡眠、学习、工作或现实任务？	☐ 是 ☐ 否
是否可以先暂停 24 小时再决定？	☐ 是 ☐ 否

如果出现这些信号，先停

- 对方催你马上决定；
- 对方要求你不要告诉别人；
- 对方承诺轻松赚大钱；
- 对方要求敏感资料；
- 你自己已经开始不安；
- 你不敢把真实情况告诉可信的人。

暂停 24 小时

- 先不转钱；
- 先不签字；
- 先不发身份资料；
- 先不继续深聊；
- 先问一个可信的人；
- 必要时寻求专业帮助。

真正好的机会，不会怕你暂停 24 小时。

附录六补充卡 | 成瘾与沉迷风险自查卡

本卡用于帮助青年判断自己是否正在从正常娱乐、好奇或放松，滑向失控和沉迷风险。

本卡不是医学诊断，不是心理测评，不是治疗方案，也不能替代专业帮助。以下结果只用于提醒风险程度，不用于给自己或他人贴诊断标签。

核心句：娱乐不是敌人，失控才是风险；有好奇很正常，但不能用身体、信用和人生退路去试；高风险入口必须先过闸。

问题	勾选
我是不是明知道该停，却停不下来？	☐ 是 ☐ 否
我是不是因为它影响了睡眠、学习、工作或关系？	☐ 是 ☐ 否
我是不是开始隐瞒使用时间、消费金额或接触对象？	☐ 是 ☐ 否
我是不是为了它借钱、透支、撒谎或逃避现实？	☐ 是 ☐ 否
我是不是离开它就明显焦虑、烦躁、空虚？	☐ 是 ☐ 否
我是不是多次承诺停止，但很快又回去？	☐ 是 ☐ 否
我是不是不敢把真实情况告诉可信的人？	☐ 是 ☐ 否
我是不是为了继续它，牺牲原本重要的目标？	☐ 是 ☐ 否
我是不是已经因此和家人、朋友、老师或同学明显冲突？	☐ 是 ☐ 否
我是不是觉得自己一个人很难拉回来？	☐ 是 ☐ 否

判断建议

如果只有一两条偶尔出现：先暂停，减少接触，调整作息，把注意力拉回现实生活。

如果多条持续出现：不要硬扛，也不要羞辱自己。找一个可信成年人说清楚，必要时寻求专业帮助。

如果已经出现借钱、失控消费、长期隐瞒、严重影响生活、被他人控制或无法停止：请尽快求助家人、学校、专业机构或当地合法救助渠道。

给青年

承认自己被拖住，不丢人。早点求助，才是真正的自救。正常娱乐、正常游戏、上网、创作、社交不是风险，失控才是风险。

给父母

父母要做的是拉回现实，不是扩大控制。不要一上来羞辱，不要把所有娱乐都打成风险，不要偷看账号、审查聊天记录或偷偷定位，不要把防沉迷变成全面监控。家庭第一任务是把人拉回现实生活，而不是赢一场争吵。

边界：本卡不提供危险行为路径、规避监管方法、隐藏 / 删除 / 欺骗技巧，不描写高风险入口，不承诺解决成瘾问题。

附录七 | 家庭紧急支援卡

这张卡适合家庭提前约定：万一出事，先联系谁，先做什么，怎么不把事情越弄越糟。

核心句：出事以后，先救人，后复盘。

类型	姓名	电话
家庭支持人		
可信亲友		
老师 / 辅导员 / 负责人		
其他可信联系人		

哪些情况要马上求助

- 人身安全受到威胁；
- 被人控制、胁迫或恐吓；
- 涉及明显违法犯罪风险；
- 涉及严重财产损失；
- 涉及医疗、心理、学校纪律、合同纠纷等复杂问题；
- 已经无法自由离开或联系可信的人；
- 已经严重影响基本生活、学习、工作和关系；
- 自己已经判断不清楚下一步该怎么做。

父母第一句话

建议不是：“你怎么这么不听话？” “我早就说过了。” “你太让我失望了。”

建议是：“你现在安全吗？” “你在哪里？” “先别怕，我们先把人和安全稳住。” “先解决眼前的问题，复盘以后再说。”

先做四件事

1. 确认人身安全；
2. 停止损失扩大；

3. 恢复联系和基本生活;
4. 必要时寻求专业帮助。

不要急着审判，不要急着翻旧账，不要急着全面收权。

复盘六问

1. 这件事最早从哪里开始?
2. 哪个信号被忽略了?
3. 哪一步可以更早暂停?
4. 下次遇到类似情况，怎么提前过闸?
5. 家庭支持哪里做得好?
6. 家庭支持哪里越界了?

复盘不是为了羞辱。复盘是为了下次少掉坑。

边界说明：本卡不是审判表，不是惩罚清单，不是父母全面收权工具。涉及复杂问题，应及时寻求专业帮助。

附录八 | 父母不越界守则

守护不是控制。支持不是接管。安全不是监控。父母有守护责任，但守护不能变成接管。父母是安全董事会，不是老板。

十条不越界守则

1. 不偷看手机。
2. 不偷偷定位。
3. 不审查聊天记录。
4. 不把恋爱、交友、旅行、网络全部视为危险。
5. 不用经济支持威胁青年。
6. 不把安全协议变成服从协议。
7. 不把防沉迷变成全面监控。
8. 不把人生资产档案变成隐私收集工具。
9. 出事以后先救人，后复盘。
10. 父母是安全董事会，不是老板。

父母可以做什么

- 提醒风险；
- 帮忙复盘；
- 提供资源；
- 守住底线；
- 在红色风险时及时支援；
- 在青年需要时陪他一起找专业帮助。

父母不要做什么

- 不把所有事情变成审批；
- 不把所有放松变成堕落；

- 不把所有关系变成危险；
- 不把所有工具变成检查表；
- 不把出事后的复盘变成审判。

给父母的一句话：你不是要把孩子重新管回家里。你是要让他知道：他可以走向世界，但遇到红色风险时，家还是能求助的地方。

附录九 | 人生资产档案目录

这张目录用来帮助青年整理自己的作品、经历、能力、方向和可信联系人。它不是简历焦虑表，不是父母检查表，不是成功学计划，不是隐私收集工具。

核心句：护身符不只是避坑，也是建设自己。

模块	可以记录什么
作品清单	文章、视频、演讲、设计、调研、课程作业、社团项目、志愿服务总结、作品集、报告、案例
经历清单	学习、社团、活动、兼职、实习、比赛、项目、志愿服务、独立处理过的问题
能力清单	会写什么、会做什么、会沟通什么、会整理什么、能解决什么问题、正在学习什么
复盘记录	这个月做成什么、踩了什么小坑、学到什么、下个月想调整什么
可信联系人	家庭支持者、老师、辅导员、可信亲友、专业人士、紧急联系人
下一步方向	最近三个月想建设的一件事、一个小行动、一个需要避开的高风险入口
资料提示	重要证件大概放在哪里、重要文件是否备份、哪些资料绝对不能随便发

隐私边界

不得要求青年提交：账号密码、验证码、银行卡信息、完整身份证照片、私密聊天、医疗心理记录、私人日记或其他敏感资料。

人生资产档案属于青年本人。父母可以支持整理，但不能接管、检查或收集隐私。

最后一句：成年不是只有身份证，成年也包括慢慢建设自己。当你有作品、有经历、有能力、有复盘、有可信联系人、有下一步方向，你就更不容易被假机会、坏关系和即时刺激牵着走。

工具卡使用边界说明

以上工具卡是《护身符》的书内简版。

它们只能用于：自我提醒、家庭沟通、重大风险前暂停、出事后复盘、人生资产整理。

它们不能用于：父母审批青年全部生活，监控手机、聊天、位置和消费，心理诊断，法律判断，戒瘾治疗，替代专业帮助，保证青年不会遇到风险，保证人生一定成功。

工具不是为了管住青年。工具是为了让青年带着护身符走向世界。