

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。