

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。