

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。