

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。