**学生心理晴雨表**

月有阴晴圆缺，人有喜怒哀乐。亲爱的同学，我们当然希望你一直平安喜乐，但若你的心里出现乌云，又不知道是否严重到需要心理老师的专业帮助，下面这份心理晴雨表或许可以帮到你或你身边的同学。

你可以对比下列每一项，根据自己或他人**最近两周**的真实情况打分。如果你或者他/她最后的总分≥1分，你就可以自己或建议他/她到心理健康教育中心来寻求帮助。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 轻度或无 | 中度 | 重度 |
| 1.表情沉重，闷闷不乐，高兴不起来，与平时表现明显不同 | 0√ | 1 | 2 |
| 2.哭泣 | 0√ | 1 | 2 |
| 3.容易发脾气，一点小事就发火 | 0√ | 1 | 2 |
| 4.连续逃课两天以上 | 0√ | 1 | 2 |
| 5.班会、班级活动等无故缺勤 | 0√ | 1 | 2 |
| 6.与室友关系紧张（如故意针对、辱骂、不交流等等） | 0√ | 1 | 2 |
| 7.与班级其他同学关系差（如故意针对、辱骂、不交流等等） | 0√ | 1 | 2 |
| 8.独来独往，没有朋友 | 0√ | 1 | 2 |
| 9.其他人明显感到该同学不好相处 | 0√ | 1 | 2 |
| 10.夜不归宿 | 0√ | 1 | 2 |
| 11.酗酒 | 0√ | 1 | 2 |
| 12.不注重个人卫生、不洗漱洗头洗澡，衣着不整 | 0√ | 1 | 2 |
| 13.连续一周不出宿舍，连续两天不下床 | 0√ | 1 | 2 |
| 14.不规律作息、昼夜颠倒 | 0√ | 1 | 2 |
| 15.沉迷游戏 | 0√ | 1 | 2 |
| 16.遭遇失恋，身患重病，家庭重大变故如亲人离世、父母离异，意外事故，经历亲人、朋友、同学自杀等 | 0√ | 1 | 2 |
| **以下项目仅评估“是”或者“否”** | | 否 | 是 |
| 17.谈论死亡或自杀 | | 0√ | 1 |
| 18.有伤害自己的行为，比如用刀割手腕 | | 0√ | 1 |

**可能对你有帮助的信息：**

**电子科技大学心理健康教育中心：**

清水河校区学生活动中心410，61830031

沙河校区通信楼318，83208198

**学生资助中心：**清水河校区学生活动中心210A，61830079

**学生就业指导中心：**清水河校区学生活动中心206，61830878

**学生发展指导中心：**清水河校区学生活动中心208，61830711

**全国危机干预热线：**4001619995，800-810-1117

**成都危机干预热线：**028-87577510