**个人生命安全契约书**

我与心理咨询师约定，自 年 月 日至 年 月 日，无论在什么情况下，我都不做出伤害自己/他人生命的行为。如果我发现自己情绪低落，很难控制自杀或伤人念头、冲动或行为时，我会打电话给老师、家人或朋友，以寻求协助，帮助自己度过难关。若都找不到人时，我会打电话到学校心理健康教育中心：8525 0150，长春市心理援助热线：8968 5000（24小时），国家心理援助热线：400 161 9995（24小时）请求协助。

在我决定实施伤害自己/他人生命的行为之前，我一定和咨询师取得联系。如果我违反该协议，咨询师有权终止咨询。

若我想自我伤害或欲伤害他人，我会先联络：

1.关系： 电话：

2.关系： 电话：

3.关系： 电话：

必要时，我可以紧急联系的老师是：

1.关系： 电话：

2.关系： 电话：

来访者： 电话：

心理咨询师： 电话：

日期： 年 月 日