(316) 朋友們的適應性/不適應性完美主義量表：強迫量表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 請細讀下列句子，並圈上最能形容你朋友們的答案。 | 真的  很不像他們 | 有點  不像他們 | 有點  像他們 | 真的  很像他們 |
| 1. | 他們喜歡所有東西都整整齊齊。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | 因為他們會重覆翻看自己做的事，所以他們花很多時間才能把一件事情做完。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | 他們常常把要做的事情都寫下來，完成了就會打上剔號 √。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | 他們有一些地方給他們經常放置自己的東西。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | 只有做完所有事後，他們才能夠放鬆下來。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | 他們只喜歡在一段時間內做一件事。 | 1 | 2 | 3 | 4 |