(56) 適應性/不適應性完美主義量表：對錯誤的敏感度量表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 請細讀下列句子，並圈上最能形容你的答案。 | 真的  很不像我 | 有點  不像我 | 有點  像我 | 真的  很像我 |
| 1. | 我害怕做錯事。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | 儘管做錯事，我也不會大發脾氣。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | 我一做錯事就會不開心，很想躲起來。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | 當我看見自己做錯了功課，我會大發脾氣。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | 當我看見自己做錯功課，我會不開心。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | 我留意自己做對的事比做錯的事多。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | 如果我做錯一件事，我會懷疑自己是否可以做好其他事。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | 做錯一次和做錯十次都是同樣不好。 | 1 | 2 | 3 | 4 |