(57) 适应性/不适应性完美主义量表：权变性自尊量表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 请细读下列句子，并圈上最能形容你的答案。 | 真的很不像我 | 有点不像我 | 有点像我 | 真的很像我 |
| 1. | 做好一件事后，我会十分开心。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | 如果把事情做得好，我就会很开心。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | 做好自己的事后，我喜欢帮助别人。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | 做完活动后，我会很开心。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | 我喜欢和其他人说说自己的意见。 | 1 | 2 | 3 | 4 |