(57) 適應性/不適應性完美主義量表：權變性自尊量表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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. | 做好一件事後，我會十分開心。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | 如果把事情做得好，我就會很開心。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | 做好自己的事後，我喜歡幫助別人。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | 做完活動後，我會很開心。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | 我喜歡和其他人說說自己的意見。 | 1 | 2 | 3 | 4 |