(58) 适应性/不适应性完美主义量表：强迫量表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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. | 我喜欢所有东西都整整齐齐。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | 因为我会重复翻看自己做的事，所以我花很多时间才能把一件事情做完。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | 我常常把要做的事情都写下来，完成了就会打上剔号√。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | 我有一些地方给我经常放置自己的东西。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | 只有做完所有事后，我才能够放松下来。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | 我只喜欢在一段时间内做一件事。 | 1 | 2 | 3 | 4 |