(58) 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. | 我喜歡所有東西都整整齊齊。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | 因為我會重覆翻看自己做的事，所以我花很多時間才能把一件事情做完。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | 我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. | 我有一些地方給我經常放置自己的東西。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | 只有做完所有事後，我才能夠放鬆下來。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | 我只喜歡在一段時間內做一件事。 | 1 | 2 | 3 | 4 |