

## Almost Perfect Scale-Revised (Simplified Chinese)

指导语：下列各项用来测试人们对自己、对自己的表现和对别人的看法，答案没有对错之分。请凭自己的第一感觉回答所有问题，不要在个别条目的回答上花费太多时间。请对下面量表中的每个条目作答，以描述你和每个条目的符合程度。请在最合适的数字上打“√”。

1        2        3        4        5        6        7  
 极不符合   不符合   有点不符合   中立   有点符合   符合   极为符合

		极 不 符 合	不 符 合	有 点 不 符 合	中 立	有 点 符 合	符 合	极 为 符 合
1. 我对自己在工作或学习中的表现有很高的标准。	1	2	3	4	5	6	7	
2. 我是个有条理的人。	1	2	3	4	5	6	7	
3. 我经常因为不能达到自己的目标而灰心丧气。	1	2	3	4	5	6	7	
4. 整齐对我很重要。	1	2	3	4	5	6	7	
5. 如果一个人对自己没有很高期望，他就永远不会成功。	1	2	3	4	5	6	7	
6. 我最好的表现似乎从来没有达到令我满意的程度。	1	2	3	4	5	6	7	
7. 我认为东西应该收拾好放回原来的地方。	1	2	3	4	5	6	7	
8. 我对自己有很高期望。	1	2	3	4	5	6	7	
9. 我很少达到自己设定的高标准。	1	2	3	4	5	6	7	
10. 我喜欢总是处于一种有组织、有纪律的状态。	1	2	3	4	5	6	7	
11. 尽我全力，对我来说总是还不够。	1	2	3	4	5	6	7	
12. 我为自己设置了非常高的标准。	1	2	3	4	5	6	7	
13. 我对自己的成就从未感到过满意。	1	2	3	4	5	6	7	
14. 我希望自己尽全力。	1	2	3	4	5	6	7	
15. 我经常担心不能达到自己的期望。	1	2	3	4	5	6	7	
16. 我的表现很少达到我的标准。	1	2	3	4	5	6	7	
17. 即使知道自己已经尽了全力，我还是不满意。	1	2	3	4	5	6	7	
18. 我凡事都尽全力去做。	1	2	3	4	5	6	7	
19. 我很少能达到我为自己的表现定下的高标准。	1	2	3	4	5	6	7	
20. 我几乎不曾对自己的表现感到过满意。	1	2	3	4	5	6	7	
21. 我几乎不曾感到我做得已经足够好。	1	2	3	4	5	6	7	
22. 我有追求卓越的强烈需要。	1	2	3	4	5	6	7	
23. 在完成一项任务后，我常感到失望，因为我知道我本可以做得更好。	1	2	3	4	5	6	7	