

## **Almost Perfect Scale-Revised (Traditional Chinese)**

下列各題旨在衡量人們對自己、對自己的表現和對別人的看法。這些題目沒有對或錯的答案。請你以第一個感覺回答所有題目，並不要在個別題目花費太多時間。

答題時，請以下表分析你對各題的同意程度，並圈上所代表的數字。

		極 不 同 意	不 同 意	有 點 不 同 意	中 立	有 點 同 意	同 意	極 為 同 意
1.	我對自己在職場或學校的表現有很高的標準。	1	2	3	4	5	6	7
2.	我是個井井有條的人。	1	2	3	4	5	6	7
3.	我經常因為未能達到自己的目標而感到無奈。	1	2	3	4	5	6	7
4.	整齊對我而言很重要。	1	2	3	4	5	6	7
5.	你若是對自己沒有太高的期望，你便永遠不會成功。	1	2	3	4	5	6	7
6.	我的最大努力，對我來說總是還不夠好。	1	2	3	4	5	6	7
7.	我認為東西應該收拾好放回原來的地方。	1	2	3	4	5	6	7
8.	我對自己的期望很高。	1	2	3	4	5	6	7
9.	我很少達到自己定下的高標準。	1	2	3	4	5	6	7
10.	我喜歡保持有條不紊和自律的習慣。	1	2	3	4	5	6	7
11.	盡我全力，對我來說總是還不夠。	1	2	3	4	5	6	7
12.	我對自己定下很高的標準。	1	2	3	4	5	6	7
13.	我對自己的成就總是不滿意。	1	2	3	4	5	6	7
14.	我期望自己盡全力。	1	2	3	4	5	6	7
15.	我常擔心不能達到自己的期望。	1	2	3	4	5	6	7
16.	我的表現很少達到自己的標準。	1	2	3	4	5	6	7
17.	即使知道自己已經盡了全力，也還是不滿意。	1	2	3	4	5	6	7
18.	我凡事都盡全力去做。	1	2	3	4	5	6	7
19.	我很少能達到對自我表現所定下的高標準。	1	2	3	4	5	6	7
20.	我幾乎不曾對自己的表現感到滿意過。	1	2	3	4	5	6	7
21.	我幾乎不曾覺得自己所做的已經夠好了。	1	2	3	4	5	6	7
22.	我有追求卓越的強烈需要。	1	2	3	4	5	6	7
23.	我常在完成任務後感到失望，因為我知道自己其實可以做得更好。	1	2	3	4	5	6	7

Source:

Slaney, R. B., Mobley, M., Trippi, J., Ashby, J. S., & Johnson, D. G. (1996). *Almost Perfect Scale-Revised*. Unpublished manuscript, The Pennsylvania State University, University Park.

Chinese version of the Almost Perfect Scale-Revised was translated by Kenneth T. Wang on 3/24/2007. Kenneth T. Wang can be contacted via email: kennethwang@gmail.com

Acknowledgement:

The Almost Perfect Scale-Revised was translated by the permission of Professor Robert B. Slaney. Further reproduction is prohibited without the author's written consent. E-mail: bobslaney@gmail.com

**APS-R Scoring Key**  
分量表與記分方式

High Standards (高標準) = 1, 5, 8, 12, 14, 18, 22

Order (井井有條) = 2, 4, 7, 10

Discrepancy (落差) = 3, 6, 9, 11, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 23