



# 做事態度 檢測完美傾向

文 / 蔡群瑞 圖 / 達志影像

新學期到來，有人求好心切，想把事情「做到好」，這是很棒的決定，但對自己要求太高，可能令人時刻緊張，或總覺得做得不夠。今天的測驗能檢視你對「追求完美」的傾向和執著程度。請看下列各題，依據直覺，選出最符合你的情形。

**選項**

A || 不大像我  
B || 有點像我  
C || 十分像我



- 我會認真做事，就算結果不完美也能接受。
- 我覺得犯錯很正常。
- 我大多對自己的表現感到滿意。
- 寫習字簿時，我會不斷重寫，直到滿意為止。
- 做美勞作業，我常反覆塗改或修飾。
- 我覺得只有「得第一」才算成功。
- 我常擔心自己做不到，所以不大想動手。
- 做事前我常想太多，所以一直拖延。
- 考卷被老師圈出錯誤，我就覺得自己考不好。
- 事情沒做完，我會一直想那件事。
- 就算別人讚美我，我仍覺得自己做得不夠好。
- 當自己表現不如預期，我會生悶氣。
- 如果老師或爸媽對我的表現不滿意，我會十分難過。
- 事情做不好，我會覺得自己是差勁的人。
- 就算沒表現好或失誤，我也不會否定自己的努力。

### 計分規則

- 第1、2、3、15題，選A得三分，選B得兩分，選C得一分。
- 其餘各題，選A得一分，選B得兩分，選C得三分。
- 將所有得分加總。

### 心靈解方

#### 15到24分

你能坦然的看待失敗和錯誤，不會因為表現不佳沉寂，或陷入苦惱。接到「任務」，你多半能自然的嘗試與投入，較少因擔心心退縮。這樣的特質有助於在學校與生活中維持輕鬆和穩定。



未來，你可以試著更有耐心，專注挑戰，持續累積不同經驗，你會發現自己比想像的更有實力。

#### 25到35分

你常在意自己是否把事情做好，對自我的要求和期許很高，願意認真投入，腳踏實地、按部就班的做事。這樣的態度有助培養責任感，是讓人持續進步的動力。

記住，不必每件事追求



完美，學習與努力的過程同樣重要。適度放鬆，視情況調整步調，能做得更輕鬆、順利，也是長久保持熱情與自信的關鍵。

#### 36到45分

你相當在意自己的表現，容易因結果不如預期，影響心情。當你對自我有較高的期待，出現緊張和焦躁的情緒，都是可以理解的。

做得完美」，偶爾犯錯不要緊。嘗試放鬆，接納「不完美」，有助於在遭遇挑戰時維持穩定的心態，持續進步。



這些情感能幫助你對「任務」更重視與投入。不過，別忘了「沒人能事事