

一般拖延量表-精简版

指导语：请尽可能诚实，准确地回答下列问题。尽量不要让一个问题的回答影响其他问题。没有“正确”或“不正确”的答案。请您根据自己的感觉回答，而不是您认为“大多数人”将如何回答。

1 非常不符合	2 基本不符合	3 中性或不确定	4 基本符合	5 非常符合
------------	------------	-------------	-----------	-----------

内容	1 2 3 4 5
1. 我经常发现自己在做几天前就已经打算要做的事。	
2. 即使是仅仅只需要坐下并开始的简单工作，我也很少在几天内完成。	
3. 我总是推迟必须要做的工作。	
4. 在为最后期限做准备时，我总是浪费时间做其他事情。	
5. 我总是提前完成任务。	
6. 即便是必需品，我也通常拖到最后一刻才买。	
7. 我通常能完成一天之内计划好的所有事情。	
8. 我一直说“我明天再做”。	
9. 在晚上休息放松之前，我通常会处理好必须完成的所有任务。	