

1. כיצד מוגדרת תפיסת המציאות של הפרפקציוניסט ?

- א. דרך האמצע
- ב. העיקר הכוונה
- ג. להתפשר על הממוצע
- ד. הכל או כלום (0 או 100)

2. איזה יסוד בנפש הוא השורש למידת הפרפקציוניזם ?

- א. יסוד המים
- ב. יסוד העפר
- ג. יסוד האש
- ד. יסוד הרוח

3. מה גורם לפרפקציוניסט להימנע מעשייה (דחיינות) ?

- א. עצלות טבעית
- ב. הרצון שהתוצאה תהיה או מושלמת או כלום
- ג. חוסר עניין בנושא
- ד. עייפות פיזית

4. מהו הגורם הפנימי הקשור לערך עצמי נמוך אצל פרפקציוניסט ?

- א. ביטחון עצמי מופרז
- ב. תלות בהישגים ובאישור הסביבה
- ג. אדישות לדעת אחרים
- ד. שמחה פנימית תמידית

5. כיצד משפיע הפרפקציוניזם על קשרים חברתיים ?

- א. הוא מחזק חברויות
- ב. הוא גורם לפגיעה בגלל דיבור ביקורתי ושיפוטי
- ג. הוא גורם לאנשים להעריך אותו
- ד. הוא לא משפיע כלל

6. מדוע אנשים כיום חשופים יותר להשוואות חברתיות ?

- א. כי כולם גרים קרוב
- ב. כי יש יותר בתי ספר
- ג. בגלל החשיפה לחיים של אחרים
- ד. כי אנשים מדברים יותר

7. מהו העקרון שיכול לעזור לפרפקציוניסט להתמודד עם דחיינות ?

- א. עדיף לעשות ולטעות מאשר לא לעשות בכלל
- ב. לחכות עד שאהיה מוכן ב-100 אחוז
- ג. לתת למישהו אחר לעשות
- ד. לוותר מראש

8. במה עלינו להתמקד במקום בתוצאה הסופית ?

- א. במה יגידו אחרים
- ב. במאמץ שהוא בשליטתנו
- ג. בכישלון האפשרי
- ד. ברווח הכספי

9. מה מלמד הפתגם "שבע יפול צדיק וקם" ?

- א. שאסור ליפול אף פעם
- ב. שנפילה היא כישלון סופי
- ג. שהנפילה היא חלק מהתהליך והצמיחה
- ד. שרק צדיקים נופלים

10. מהי הגישה הנכונה כלפי חסרונות אישיים ?

- א. להסתיר אותם בכל מחיר
- ב. להתעלם מהם
- ג. הם הדרך שלנו לצמוח
- ד. להתבייש בהם

ד.1

ג.2

ב.3

ב.4

ב.5

ג.6

א.7

ב.8

ג.9

ג.10