

Seven Habits® Profile

Self-Scoring Seven Habits Profile

คำชี้แจง: โปรดอ่านข้อความแล้วประเมินว่า ท่านมีความสามารถระดับใด

- 1 = very poor
- 2 = poor
- 3 = fair
- 4 = good
- 5 = very good
- 6 = outstanding

ตอนที่ 1

- รวม.....คะแนน
1. ฉันมีความกรุณาและใส่ใจกับผู้อื่น 1 2 3 4 5 6
 2. ฉันรักษาสัญญาและข้อสัตย์ 1 2 3 4 5 6
 3. ฉันไม่นินทาผู้อื่น 1 2 3 4 5 6

ตอนที่ 2

- รวม.....คะแนน
4. ฉันสามารถรักษาสมถูลในชีวิต ทั้งเรื่องเรียน เพื่อน ครอบครัว ฯลฯ 1 2 3 4 5 6
 5. ขณะที่ฉันทำงานใดๆ ฉันตระหนักว่ากำลังทำเพื่ออะไร 1 2 3 4 5 6
 6. ฉันเรียนอย่างหนัก โดยไม่รู้สึกละอายหน่าย 1 2 3 4 5 6

ตอนที่ 3

- รวม.....คะแนน
7. ชีวิตฉัน ฉันควบคุมได้ 1 2 3 4 5 6
 8. ฉันทุ่มเทพลังให้กับเรื่องที่ผมทำได้มากกว่าเรื่องที่ผมควบคุมได้ยาก 1 2 3 4 5 6
 9. ฉันตรวจสอบอารมณ์และการกระทำของตนเอง มากกว่ากล่าวโทษผู้อื่นหรือสิ่งอื่น 1 2 3 4 5 6

ตอนที่ 4

- รวม.....คะแนน
10. ฉันรู้ว่า ความสำเร็จที่ผมต้องการในชีวิตนี้คืออะไร 1 2 3 4 5 6
 11. ฉันมีวิธีจัดการและเตรียมการป้องกันปัญหาวิกฤติเรื่องการเรียนรู้ 1 2 3 4 5 6
 12. ช่วงต้นแต่ละสัปดาห์ ฉันมีแผนชัดเจนว่าสัปดาห์นี้จะทำอะไรให้สำเร็จบ้าง 1 2 3 4 5 6

ตอนที่ 5

- รวม.....คะแนน
13. ฉันมีวินัยในตนเองที่จะทำสิ่งๆ ตามแผน (ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง) 1 2 3 4 5 6
 14. ในแต่ละวัน ฉันไม่ยอมให้งานสับเพระมาแทนที่งานสำคัญของชีวิตได้ 1 2 3 4 5 6
 15. แต่ละวัน ฉันทำสิ่งต่างๆ ที่มีความหมายที่ช่วยให้ฉันบรรลุเป้าหมายของชีวิต 1 2 3 4 5 6

ตอนที่ 6

- รวม.....คะแนน
16. ฉันใส่ใจความสำเร็จของผู้อื่นเช่นเดียวกับความสำเร็จของตนเอง 1 2 3 4 5 6
 17. ฉันร่วมมือกับคนอื่นๆ 1 2 3 4 5 6
 18. เมื่อมีความขัดแย้ง ฉันหาทางแก้ไขโดยคำนึงถึงประโยชน์ของทุกคน 1 2 3 4 5 6

แบบประเมินก่อนเรียน

ตอนที่ 7

- รวม.....คะแนน
19. ฉันไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น 1 2 3 4 5 6
 20. ฉันหาทางทำความเข้าใจจุดยืนของผู้อื่น 1 2 3 4 5 6
 21. ฉันรับฟังผู้อื่นพูดอย่างเข้าอกเข้าใจ ตามมุมมองของผู้พูด 1 2 3 4 5 6

ตอนที่ 8

- รวม.....คะแนน
22. ฉันให้คุณค่ากับการเข้าใจผู้อื่นอย่างแท้จริง 1 2 3 4 5 6
 23. ฉันเป็นคนมีความคิดสร้างสรรค์ ในการค้นหาแนวคิดหรือวิธีการแก้ปัญหาใหม่ๆ ที่ดีกว่าเดิม 1 2 3 4 5 6
 24. ฉันสนับสนุนให้คนอื่นแสดงความคิดเห็นของเขา 1 2 3 4 5 6

ตอนที่ 9

- รวม.....คะแนน
25. ฉันดูแลสุขภาพตนเอง 1 2 3 4 5 6
 26. ฉันมุ่งมั่นที่จะสร้างและฟื้นฟูความสัมพันธ์กับผู้อื่น 1 2 3 4 5 6
 27. ฉันใช้เวลาเพื่อหาความหมายและความสุขในชีวิต 1 2 3 4 5 6

รวมคะแนน

ตอนที่	1	2	3	4	5	6	7	8	9
คะแนน									
17									
16									
14									
13									
11									
10									
8									
7									
5									
4									
2									
1									

ชื่อ.....