

ฉบับฉลองครบรอบ 30 ปี

NANMEEBOOKS



# THE 7 HABITS OF HIGHLY EFFECTIVE PEOPLE

อุปนิสัยสำหรับผู้มีประสิทธิผลสูง

## Stephen R. Covey

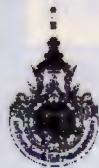
เจนจิรา เสรีโยธิน และ ณิชชา บัวกลิ่น แปล

แนะนำโดย SEAN COVEY

NEW YORK TIMES BESTSELLER

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ห้องสมุดพระนครเหนือ



501032123

by Jim Collins

และผู้แต่งร่วมของ Built to Last

# คำนิยม

## 7 อุปนิสัยสำหรับผู้มีประสิทธิผลสูง

โดย สตีเฟน อาร์. โควีย์

"มีหนังสือธุรกิจน้อยมากที่ผู้ต้องการสร้างความแตกต่างจำเป็นต้องอ่าน เล่มนี้เป็นหนึ่งในเล่มที่ยอดเยี่ยมนั้น"

- เซท โกลด์มัน บล็อกเกอร์และนักเขียนขายดีระดับโลก  
ผู้เขียน *The Dip*, การตลาดแบบไว้วางใจ (สนพ. วีเลิร์น) และ Tribes

"หนังสือ 7 อุปนิสัยได้นำทางพวกเราหลายคนในการเดินทางสู่โลกแห่งธุรกิจที่ยั่งยืนแต่ได้ผลอย่างไม่น่าเชื่อ เป็นคำแนะนำที่ดีที่สุดที่ผู้นำต้องการ!"

- เม็ก วิตแมน CEO ของควิบี, อดีต CEO ของอีวเลตต์-แพ็กการ์ด

"7 อุปนิสัยสำหรับผู้มีประสิทธิผลสูงเป็นหนึ่งในหนังสือขายดีตลอดกาล"

- นิตยสารฟอร์จูน

"7 อุปนิสัยสำหรับผู้มีประสิทธิผลสูงเป็นหนึ่งในหนังสือที่ประสบความสำเร็จสูงสุดและมียอดขายสูงสุดตลอดกาล ทั้งยังมีเหตุผลที่ดี ผู้คนหลายสิบล้านคนใช้เนื้อหาเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิตของพวกเขาไปอย่างสิ้นเชิง และผมก็เป็นหนึ่งในนั้น! ผมอ้างอิงและแนะนำหนังสือเล่มนี้ให้เพื่อน ผู้ร่วมธุรกิจ และผู้ฟังวิทยุสัปดาห์ละหลายครั้งในช่วง 20 ปีที่ผ่านมา! หากคุณต้องการประสบความสำเร็จในชีวิต คุณต้องมีหนังสือเล่มนี้ไว้ในห้องสมุดของคุณ"

- เดฟ แรมซีย์ นักเขียน *The New York Times Bestseller*  
และผู้จัดรายการวิทยุที่เผยแพร่ทั่วประเทศ

"หนังสือ 7 อุปนิสัยสำหรับผู้มีประสิทธิผลสูงเล่มนี้ได้เปิดโลกทัศน์สู่ความจริงที่ว่าทัศนคติเล่นตลกกับเรา เรายากจนถ้าเราคิดว่าเราจน ดร. โควีย์สอนว่ากฎแห่งการเปลี่ยนแปลงชีวิตของเราคือการเปลี่ยนทัศนคติเกี่ยวกับตัวเรา เพื่อให้ตระหนักว่าเราแต่ละคนมีศักยภาพและความเป็นไปได้มากมายเหลือคณานับ"

- มูฮัมหมัด ยูนุส ผู้ได้รับรางวัลโนเบลสาขาสันติภาพ ค.ศ. 2006

"หนังสือของสติเฟ่น โควิทย์ยังคงเป็นแนวทางและสร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้คนนับล้าน มันแสดงให้เห็นว่าการพัฒนาประสิทธิผลส่วนบุคคลสามารถนำทางพวกเขาไปสู่เส้นทางแห่งความสุขและช่วยให้พวกเขาเป็นผู้นำในการเปลี่ยนแปลงที่จะทำให้โลกนี้น่าอยู่ขึ้น"

-ดร.โรซาเบท มอสส์ แคนเตอร์ Arbuckle Professor,  
ประธานและผู้อำนวยการโรงเรียนธุรกิจฮาร์วาร์ด,  
วิทยาลัยภาวะผู้นำชั้นสูง มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด  
ผู้เขียนหนังสือขายดี Confidence และซูเปอร์คอร์ป  
บริษัทชั้นนำ (สนพ.มหาวิทยาลัยศรีปทุม)

"เมื่อ 10 ปีที่แล้วฉันได้เข้าร่วมสัมมนาที่ดร.โควิทย์สอนเรื่อง 7 อุปนิสัยให้กับผู้ใหญ่มากมาย ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผู้บังคับการ ขณะที่มองไปรอบๆ ห้องและเห็นว่าทุกคนมีส่วนร่วมมากเพียงใด ฉันก็อดคิดไม่ได้ว่า 'ทำไมต้องรอนจนกว่าจะเป็นผู้ใหญ่แล้วค่อยสอนทักษะเหล่านี้ให้พวกเขา' หลังจากนั้นไม่นานเราก็เริ่มสอน 7 อุปนิสัยที่โรงเรียนของเราโดยเริ่มจากพนักงานก่อน แล้วต่อมาก็เป็นนักเรียน แม้แต่กับเด็ก 5 ขวบ อิทธิพลที่มีต่อโรงเรียนของเราในช่วงทศวรรษที่ผ่านมาสั้นยอดเยี่ยมมาก ในแวดวงการศึกษา 36 ปีของฉันไม่เคยเห็นสิ่งใดกระทบต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน การดูแลของครู และความพึงพอใจของผู้ปกครองเท่านี้ ทำให้ฉันตื่นเต้นที่ตอนนี้นักเรียนกำลังเรียนรู้นิสัยอันทรงพลังแบบเดียวกันนี้ในโรงเรียนกว่า 5,000 แห่งทั่วโลกผ่าน *The Leader in Me*"

-มิวเรียด ทอมัส ชัมเมอร์ส ครูใหญ่โรงเรียนประถมเอ.บี. คีอมบัส

"บทเรียนที่อยู่ใน 7 อุปนิสัยสำหรับผู้มีประสิทธิผลสูงเป็นแนวทางสำคัญสู่ความสำเร็จ เป็นเหตุผลให้หนังสือเล่มนี้เป็นหนึ่งในหนังสือที่ขายดีที่สุดตลอดกาล ความสำเร็จที่ผมได้รับในการว่ายน้ำและในชีวิตนั้นมาจากวิธีการตั้งเป้าหมายและความเป็นคนโปรแอกทีฟที่มีความคล้ายคลึงกัน ความฝัน แผนการ การเข้าถึงเป้าหมาย เราตระหนักถึงพลังแห่งความฝันและการเน้นย้ำถึงความสำคัญของการดำเนินการตามแผนโดยละเอียดผ่านโปรแกรมของมูลนิธิ เพื่อขับเคลื่อนคุณไปสู่เป้าหมายของคุณ"

-ไมเคิล เฟลปส์ ผู้ชนะเลิศเหรียญทองโอลิมปิก 23 สมัยและผู้ก่อตั้งมูลนิธิไมเคิลเฟลปส์

"ฉันอ่านโดยได้ผลกำไร...เป็นเรื่องที่น่าคิดและกระจางแจ้งที่สุด"

-นอร์แมน วินเซนต์ พิล ผู้เขียน คิดบวก (สนพ.แอร์โรว์ มัลติมีเดีย)



• 7 อุปนิสัยสำหรับผู้มีประสิทธิผลสูงอยู่ในรายชื่อหนังสือธุรกิจเล่มโปรดของฉัน ตลอด 25 ปีที่ผ่านมา เป็นหนังสือธุรกิจเล่มเดียวที่เข้าสู่หนังสือ 'หมวดใดก็ได้' ที่ฉันโปรดปราน บทเรียนของมันคือบทเรียนชีวิตที่คู่ควรตลอด 24 ชั่วโมงทุกวัน"

- โจน ปีเตอร์สัน ประธานกรรมการเจ็ดบุล

"สติเฟิน โควีย์มีอิทธิพลต่อคนนับพันในกองทัพเรือสหรัฐฯ เริ่มจากผม การปลูกฝังและพัฒนาผู้นำคือธุรกิจของเราซึ่งหมายถึงความเป็นความตาย 7 อุปนิสัยสอนให้เราคิดใหม่ รับความท้าทายใหม่ๆ สำหรับเราแต่ละคน และมีความสำคัญต่อการบิ่ยถิ่นประเทศของเรา ผลงานของเขาส่งผลกระทบต่อผู้นำรุ่นต่อรุ่นในกองทัพเรือ และช่วยให้ผมได้เป็นผู้นำกองทัพเรือในเหตุวินาศกรรม 11 กันยายน ค.ศ. 2001 และจะไม่ลืมเขาผู้น้อยอยู่รอดได้ะอาหารค่ำกับกลุ่มผู้นำของเราที่แบ่งปันแนวคิดในการทำให้กองทัพเรือเป็นสถานที่ที่ดีที่สุด เขาเปลี่ยนชีวิตเราไปตลอดกาล!"

- พลเรือเอกเวริน คลาร์ก กองทัพเรือสหรัฐอเมริกา เกษียณอายุ

ผมแทบไม่เคยแนะนำหนังสือธุรกิจหรือหนังสือพัฒนาตนเองเลย แต่ 7 อุปนิสัยสำหรับผู้มีประสิทธิผลสูงเป็นหนึ่งในข้อยกเว้นที่หาได้ยาก อันที่จริงผมให้คะแนนหนังสือ 10 และแนะนำอย่างยิ่งให้กับผู้ร่วมธุรกิจ สมาชิกในครอบครัว และเพื่อนๆ ผมรู้สึกยินดีอย่างยิ่งที่ได้ร่วมงานกับสติเฟิน โควีย์และทีมงานของเขา และขอขอบคุณพวกเขาที่มีส่วนสำคัญต่อโลกแห่งธุรกิจ"

- เฟรด ไรค์เฮลด์ Bain Fellow ผู้เขียน The Ultimate Question

"7 อุปนิสัยเป็นมากกว่าหนังสือ มันเป็นมรดกของครูผู้ยิ่งใหญ่ที่ใช้ชีวิตอย่างที่ เขาเขียนถึง ความเชื่อมั่นของดร.สติเฟิน อาร์. โควีย์มาจากหลักการและประสบการณ์ ผมรู้สึกขอบคุณชายคนนี้ แต่ผมไม่คิดถึงเขาหรอก เพราะเขายังคงอยู่กับผมทุกวัน ผ่านสิ่งที่เขาสอน"

- เคลย์ตัน คริสเทนเซ็น ศาสตราจารย์โรงเรียนธุรกิจฮาร์วาร์ด และผู้เขียน วิกฤตนวัตกรรม (สนพ.แมกซีนคิวบ์), ปัญญาวิชาชีวิต (สนพ.โอเพ่นบู้คส์)

"โควีย์เป็นที่ปรึกษาด้านการพัฒนาตนเองที่ได้รับความนิยมมากที่สุดในด้านธุรกิจของสหรัฐอเมริกา นับตั้งแต่สมัยเดล คาร์เนกี"

- USA Today

"เมื่อนึกถึงสติเฟ่น โควีย์ ผมจินตนาการว่าเขายิ้มเมื่อได้ยินคำว่า 'ทำได้ดีมาก ผู้รับใช้ที่ดีและซื่อสัตย์ของฉัน' เหตุผลสำคัญที่สติเฟ่นควรได้รับคำชมเชยคือบทเรียนในหนังสือ 7 อุปนิสัยสำหรับผู้มีประสิทธิผลสูงเล่มนี้มีความหมายพอๆ กับในปัจจุบัน ไม่ก็มากกว่าตอนที่สติเฟ่นเขียนครั้งแรกเมื่อ 25 ปีที่แล้วเสียอีก 7 อุปนิสัยสำหรับผู้มีประสิทธิผลสูงยังคงเป็นสิ่งที่ต้องอ่าน และต้องอ่านซ้ำ"

- ดร.เคน แบลนชาร์ด ผู้เขียนร่วม ผู้จัดการ 1 นาที (สนพ.เพิร์ลพับลิชชิง)  
และผู้นำเหนือระดับด้วยวิสัยทัศน์เหนืออนาคต (สนพ.ดีเอ็มจี)

"ด้วยความรับผิดชอบและความต้องการด้านเวลา การเดินทาง การทำงาน และครอบครัว โลกที่มีการแข่งขันสูงในปัจจุบัน การมี 7 อุปนิสัยสำหรับผู้มีประสิทธิผลสูงของสติเฟ่น โควีย์มาอ้างอิงเป็นแต้มต่อที่ยิ่งใหญ่"

- มารี ออสมอนด์ นักร้อง นักแสดง และผู้แต่ง The Key Is Love

"หลังจากการฝึกอบรม 7 อุปนิสัยเราได้เห็นการปรับปรุงความสามารถของพนักงานในการทำงานร่วมกัน และนี่คือสิ่งที่เราต้องการอย่างแท้จริง การที่เราฝึกฝนอย่างต่อเนื่องในช่วงหลายปีที่ผ่านมาแสดงให้เห็นว่าเราคิดว่ามันคุ้มค่า ผลประโยชน์ในแง่ของการพัฒนาตนเอง ความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นระหว่างพนักงาน และประสิทธิภาพในการทำงานข้ามพรมแดนที่ดีขึ้นมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความสำเร็จขององค์กรระดับนานาชาติอย่างเกออร์กฟิสเชอร์ กับบริษัทต่างๆ ในทุกทวีป"

- อีฟวส์ แชวรา CEO, Georg Fischer AG, ซาฟฟ์เฮาเซิน, สวิตเซอร์แลนด์

"7 อุปนิสัยสำหรับผู้มีประสิทธิผลสูงของสติเฟ่น โควีย์ได้ให้คำแนะนำอย่างมากแก่องค์กรของแมร์ริออตต์ เนื่องจากเราได้จัดการพนักงานใน 74 ประเทศ ข้อมูลเชิงลึกของเขาช่วยให้เราบรรลุความเป็นผู้นำที่ก้าวล้ำสำหรับความเป็นเลิศด้านการบริการ"

- เจ.ดับเบิลยู. แมร์ริออตต์ จูเนียร์ ประธานบริหาร  
และประธานคณะกรรมการของบริษัท แมร์ริออตต์ อินเทอร์เน็ต อินชัวร์แนล จำกัด

"เมื่อนึกถึงสตีเฟน โคเวีย ผมจินตนาการว่าเขายิ้มเมื่อได้ยินคำว่า 'ทำได้ดีมาก ผู้รับใช้ที่ดีและซื่อสัตย์ของฉัน' เหตุผลสำคัญที่สตีฟควรได้รับคำชมเชยคือบทเรียนในหนังสือ 7 อุปนิสัยสำหรับผู้มีประสิทธิผลสูงเล่มนี้มีความหมายพอๆ กับในปัจจุบัน ไม่ก็มากกว่าตอนที่สตีฟเขียนครั้งแรกเมื่อ 25 ปีที่แล้วเสียอีก 7 อุปนิสัยสำหรับผู้มีประสิทธิผลสูงยังคงเป็นสิ่งที่ต้องอ่าน และต้องอ่านซ้ำ"

- ดร.เคน แบลนชาร์ด ผู้เขียนร่วม ผู้จัดการ 1 นาที (สนพ.เพิร์ลพับลิชซิ่ง)  
และผู้นำเหนือระดับด้วยวิสัยทัศน์เหนืออนาคต (สนพ.ดีเอ็มจี)

"ด้วยความรับผิดชอบและความต้องการด้านเวลา การเดินทาง การทำงาน และครอบครัว ในโลกที่มีการแข่งขันสูงในปัจจุบัน การมี 7 อุปนิสัยสำหรับผู้มีประสิทธิผลสูงของสตีเฟน โคเวียมาอ้างอิงเป็นแต้มต่อที่ยิ่งใหญ่"

- มารี ออสมอนด์ นักร้อง นักแสดง และผู้แต่ง The Key Is Love

"หลังจากการฝึกอบรม 7 อุปนิสัยเราได้เห็นการปรับปรุงความสามารถของพนักงานในการทำงานร่วมกัน และนี่คือสิ่งที่เราต้องการอย่างแท้จริง การที่เราฝึกฝนอย่างต่อเนื่องในช่วงหลายปีที่ผ่านมาแสดงให้เห็นว่าเราคิดว่ามันคุ้มค่า ผลประโยชน์ในแง่ของการพัฒนาตนเอง ความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นระหว่างพนักงาน และประสิทธิภาพในการทำงานข้ามพรมแดนที่ดีขึ้นมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความสำเร็จขององค์กรระดับนานาชาติอย่างเกออร์กฟีสเซอร์ กับบริษัทต่างๆ ในทุกทวีป"

- ฮีฟวส์ แชวรา CEO, Georg Fischer AG, ชาฟฟ์เฮาเซิน, สวิตเซอร์แลนด์

"7 อุปนิสัยสำหรับผู้มีประสิทธิผลสูงของสตีเฟน โคเวียได้ให้คำแนะนำอย่างมากแก่องค์กรของแมร์ริออตต์ เนื่องจากเราได้จัดการพนักงานใน 74 ประเทศ ข้อมูลเชิงลึกของเขาช่วยให้เราบรรลุความเป็นผู้นำที่ก้าวล้ำสำหรับความเป็นเลิศด้านการบริการ"

- เจ.ดับเบิลยู. แมร์ริออตต์ จูเนียร์ ประธานบริหาร  
และประธานคณะกรรมการของบริษัท แมร์ริออตต์ อินเตอร์เนชันแนล จำกัด

# สารบัญ

•x•

<b>ภาค 1</b>	<b>กรอบความคิดและหลักการ</b>	<b>25</b>
	จากภายในสู่ภายนอก	26
	ภาพรวมของอุปนิสัย 7 ประการ	69
<b>ภาค 2</b>	<b>ชัยชนะต่อตนเอง</b>	<b>103</b>
อุปนิสัยที่ 1	โปรแอกทีฟ (Be Proactive)	104
	หลักการของวิสัยทัศน์ส่วนบุคคล	105
อุปนิสัยที่ 2	เริ่มต้นด้วยจุดมุ่งหมายในใจ (Begin with the End in Mind)	151
	หลักการของภาวะผู้นำต่อตนเอง	152
อุปนิสัยที่ 3	ทำสิ่งสำคัญก่อน (Put First Things First)	231
	หลักการบริหารตนเอง	232
<b>ภาค 3</b>	<b>ชัยชนะต่อส่วนรวม</b>	<b>291</b>
	กรอบความคิดของการพึ่งพาอาศัย	292
อุปนิสัยที่ 4	คิดแบบชนะ/ชนะ (Think Win/Win)	321
	หลักการเป็นผู้นำคน	322
อุปนิสัยที่ 5	เข้าใจผู้อื่นก่อนให้ผู้อื่นเข้าใจเรา (Seek First to Understand, Then to Be Understood)	377
	หลักการสื่อสารแบบเข้าใจผู้อื่น	378

บทนิเทศที่ 6	ผนึกกำลังเพื่อผสานความต่าง (Synergize)	426
	หลักการร่วมมือกันอย่างสร้างสรรค์	427

**บทที่ 4** เริ่มต้นใหม่ 475

---


บทนิเทศที่ 7	ลับเลื่อยให้คมอยู่เสมอ (Sharpen the Saw)	476
	หลักการเติมพลังอย่างสมดุล	476
	จากภายในสู่ภายนอกอีกครั้ง	516
	บทส่งท้าย ถาม-ตอบกับสตีเฟน อาร์. โคเวีย	542
	วันในช่องที่ 2 ที่ออฟฟิศ	559
	คำพิพากษาของครอบครัวโคเวียแต่คุณพ่อผู้มีประสิทธิผลสูง	571
	ดัชนีปัญหาและโอกาส	578
	ดัชนี	589
	เกี่ยวกับผู้เขียน	612
	เกี่ยวกับบริษัทแฟรงคลินโคเวีย	614

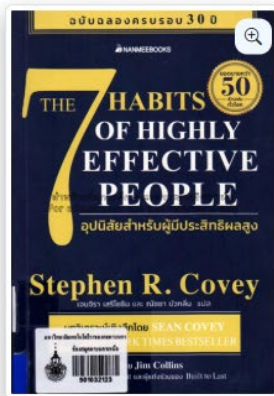


สามารถยืมและติดตามหนังสือใหม่ได้ที่ ระบบห้องสมุดอัตโนมัติ Walai Autolib

<https://lib.rmutp.ac.th/bibitem?bibid=b00109984>

**B** 7 ฤๅบิสิยสำหรับผู๓มีประสิทธิผลสูง = The 7 Habits of Highly Effective People / สตีเฟน อาร์ ไควีย๓, เขียน : เจนจิรา เสรีโยธิน และ ฅนัชชา บั๓กสิ๓, แปล. ไควีย๓, สตีเฟน อาร์.

My list 



Subject [ความต๓ระหนักในศึ๓กยภาพต๓น.](#)  
[ความสำ๓เร็จ -- แ๓ง๓ต๓ก๓ย๓.](#)  
[ความสำ๓เร็จ.](#)  
[ความสำ๓เร็จ.](#)

#### Details

Added Author [เจนจิรา เสรีโยธิน, ผู๓แปล.](#)  
[ฅนัชชา บั๓กสิ๓, ผู๓แปล.](#)

Published กรุงเทพฯ : นานมีบุ๓คสิ๓, 2566.

Edition พิมพ์ครั้งที่ 1.

Detail 614 หน้า : ภาพประกอบ ; 21 ซม.

ISBN 9786160460946

 0  4  0

 MARC

 Export

 Save

 Share

สำ๓หรับเพื่อการศึ๓ษาและใ๓้การอ้างอิงเท่านั้น