

<<每日交易心理训练>>

图书基本信息

书名：<<每日交易心理训练>>

13位ISBN编号：9787547007853

10位ISBN编号：7547007856

出版时间：2010-7

出版时间：布里特·N.斯蒂恩博格(Brett N.Steenbarger)、张轶、沈阳格微翻译服务中心 北方联合出版传媒（集团）股份有限公司，万卷出版公司（2010-07出版）

作者：布里特·N.斯蒂恩博格 (Brett&nbsp;N.Stee

页数：340

译者：沈阳格微翻译服务中心

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<每日交易心理训练>>

### 前言

《每日交易心理训练》的目的在于让你成为自己的导师，这样你就能指导自己在金融市场中获得成功。

标题中的“每日”两字很关键。

这本书是你的辅导书，你可以每天利用本书来加强你的优点并克服你的缺点。

我写过两本书，一本是《重塑证券交易心理》（The Psychology of Trading），另一本是《提高交易者的业绩》（Enhancing Trader Performance），我还在交易者博客上发了1800多篇文章，我认为关于交易心理方面的内容，该讲的我都讲了。

现在，在第二本书出版三年以后，我再次拿起笔，开始写作第三本书，这次写作的重点是训练的过程。

我决定写作《每日交易心理训练》有两个原因。

第一个原因是我发现大约有30%的读者在开盘前1小时左右访问我的博客。

因为大部分博客文章并没有提供专门的交易建议，与交易心理和业绩相关的文章在任何时刻都是可以被浏览的，所以我觉得这个现象很有趣。

我就询问一些忠实的读者为什么有人选择在开盘前看我的博客，他们回答说他们将我的博客作为自己的交易教练。

他们阅读我的博客以提醒自己不要忘记了自己的计划和目标，然后再进场。

当我统计博客中最受欢迎的文章（和评论）时，这一说法得到了证实。

大部分交易者比较喜欢看关于交易心理的文章。

我写的大部分文章都有激励交易者的意思，读起来确实振奋人心。

看起来交易者想从我的博客中找到指导方法。

## <<每日交易心理训练>>

### 内容概要

每个交易者都是一个企业家。  
正如新兴企业必须依照创办者的实力进行投资那样，市场中的职业生涯关键取决于交易者的个人资产和货币资产。  
作为一名对冲基金公司、职业证券交易集团和投资银行机构积极的交易者和交易者教练，斯蒂恩博格一直以来都在帮助他人，让他们意识到到他们所拥有的财产能给他们带来终身的回报。  
在《每日交易心理训练》中，他提供工具以帮助你分清交易目标与生活的主次，使你成为自己的交易心理学家。  
《每日交易心理训练》提供了一份详细计划以及一套实用的见解和手段，让你发现并实施你自身的最大优势。

## <<每日交易心理训练>>

### 作者简介

作者：（美国）布里特·N.斯蒂恩博格（Brett N.Steenbarger）译者：沈阳格微翻译服务中心 合著者：张轶布里特·N.斯蒂恩博格（Brett N.Steenbarger），博士是纽约州雪城的上州医科大学精神与行为科学的副教授。

作为积极的交易者和流行的Trader Feed博客的作者，斯蒂恩博格为对冲基金公司、职业证券交易集团和投资银行机构训练交易员。

他还是Wiley公司出版物《交易者绩效强化策略》和《交易心理学》的作者。

斯蒂恩博格还从杜克大学获得了理学学士学位，并在堪萨斯大学获得临床心理学博士学位。

<<每日交易心理训练>>

书籍目录

前言 / / 5 感谢词 / / 8 引言 / / 10 第01章 改变 / / 13 第02章 压力和痛苦 / / 43 第03章 心理满足 / / 75  
第04章 走向自我完善 / / 106 第05章 打破旧模式 / / 136 第06章 转换思想 / / 166 第07章 学习新的行为  
模式 / / 195 第08章 训练交易这门生意 / / 227 第09章 专业人士的经验 / / 260 第10章 寻找优势 / / 305  
结束语 / / 337 关于作者 / / 340

## <<每日交易心理训练>>

### 章节摘录

如果你要做自己的交易教练，指导自己做交易，我们得使你成为最好的教练。这意味着你要懂训练原理——如何进行训练才能对你产生作用。

研究告诉我们心理改变的最重要因素是提供帮助的人和接受帮助的人之间的关系质量。技术很重要，但最终那些技术要用到人际关系中。

研究发现在成功的心理辅导中，帮助者都是热心、具有爱心且能提供援助的人。如果帮助者被认为不友好或冷漠，他就无法改变受助者。

原因就是，人际关系具有魔力。

人际关系的魔力在于它给我们提供最直接的亲密体验。

最近我接到交易者博客的一个读者的电话。

很多读者都对博客提出了有价值的反馈信息，但这位读者所做的远超出这个范围。他阅读了每篇文章，还告诉我他为什么被这个网站吸引了。

他认为我在3年内发表大约1800篇文章的动力是，我们在交易时的收获将会惠及到生活的方方面面。

交谈结束后，我感受到了自己被别人理解时的欣慰。

我母亲去世时，我一直保持镇静，直到我走近她的墓碑时，我情感失控了。

我的两个孩子本能地过来安慰我。

如果其他人遇到这样的情况，我也会去安慰。

那时，我在孩子身上看到了自己的影子，我受到了关注。

被别人漠视是一种很糟糕的人际关系。

当我们被误解或受到不公平对待时，我们能感觉到被漠视了。

我们非常重视某件事，但是别人却无所谓时，我们也能感觉到被漠视了。

我想起了我与一位女士之间的糟糕关系。

当时我们在一家俱乐部的舞池中跳舞，我突然不想跳了。

但她根本没有察觉，她继续沉浸在自己的世界里。

我感觉自己就是她的支撑物，这是我在舞池中存在的理由，本质上没有人在同我跳舞。

在那一刻我感到了深刻而痛苦的空虚，这成为一个转折点，之后我再也不能忍受被别人漠视。

伊基·波普的经典歌词说被漠视是某种“隔离”。

比这还要糟糕的则是你哭求某个人的爱——这是一种自我漠视。

如果我们漠视自己，我们就真的迷失了。

## <<每日交易心理训练>>

### 媒体关注与评论

“好书！

文字浅显易懂、内容独特，能将交易者，无论是新手或经验丰富的老手，引导上自我训练的道路，这是斯蒂恩博格博士到目前为止最好的书。是每个交易者书架上必备的-本书。我肯定会将该书推荐给我所有的朋友。

”——卢伟民，卢伟民交易集团首席执行官“斯蒂恩博格博士这么多年一直在帮助交易者进行自我帮助。简单来说。

对于渴望在市场中取得巨大成功的交易者，这是一本必读的好书。

”——查尔斯·E.克拉克，克拉克报道“布里特博士为他博客的热情读者所熟知，他在这本著作中编写了一种自我训练的实践指南。他所概述的策略通过众多的资源和实践进一步强化，以便读参考和保持交易原则新颖，我强烈鼓励对改善交易和投资感兴趣的人读读这本书，将其放在桌子上作为一个永久的知识来源。

”——布赖恩·香农，《用多时间框架法进行技术分析》的作者“布里特博士将他这些年作为交易者和心理学家、心理学教练的经验提炼加工到《每日交易心理讲练》的101节实践课程中，这些课提供给交易者经常要面对的障碍的有效处理策略，这本书应该作为每位认真的交易者藏书中最重要的一本。

”——迈克尔·西捏扎，证券交易者和TraderMike.net的客作者

## <<每日交易心理训练>>

### 编辑推荐

《每日交易心理训练:101条规则把您训练成交易心理学专家》：《重塑证券交易心理》作者的交易心理三步曲之三《每日交易心理训练》包含101课，平均每课几页长。

每课都遵循相同的格式：指出交易者每天面临的挑战、应对这个挑战的方法和执行该方法的具体建议。

这些课程涵盖了与交易心理学和交易绩效相关的一系列话题，包括利用心理动力短期疗法、认知短期疗法和行为短期疗法改变有问题的行为模式和逐渐灌输新的积极行为模式的详细指导。

章节间彼此独立，因此，你可以按顺序阅读，也可以通过目录或索引的提示，阅读最适合你当天交易情况的那一课。

另外，《每日交易心理训练:101条规则把您训练成交易心理学专家》还包括一些深刻的自我训练观点，这些观点来自于在网上分享工作经验的十八位成功的交易专家。尽管《每日交易心理训练:101条规则把您训练成交易心理学专家》的目的是帮你成为自己的交易教练，然而其更深远的目的是帮助你在生活中训练自己。

正像在职场和人际关系中存在挑战和不确定性一样，你在市场中交易时，同样也会面临挑战和不确定性——即在面对风险的情况下追求回报。

<<每日交易心理训练>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>