第一图书网, tushu007.com

<<交易者的101堂心理訓練課>>

图书基本信息

书名：<<交易者的101堂心理訓練課>>

13位ISBN编号：9789866320163

10位ISBN编号：9866320162

出版时间：2010年9月

出版时间：寰宇出版

作者：Brett N. Steenbarger ,PhD

页数：488

译者：黃嘉斌

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

前言

序　　本書的宗旨，是儘可能協助讀者成為自己在金融市場獲致成功的教練。
書名上的「每日」(daily)是很關鍵的字眼。
本書在設計上是當作一種你每天都可以運用的資源，持續累積優勢，克服缺失。
　　在我出版兩本書——《從躺椅上操作：交易心理學》（The Psychology of Trading）(中文版由寰宇出版)和《提升交易績效》（Enhancing Trader Performance）——並且在部落格TraderFeed發表1,800多篇文章之後，我想我已經把交易心理領域內應該處理的主題都涵蓋了。
現在，就在第二本書出版的三年之後，我又提筆完成了交易心理學的三部曲，這次的重點擺在訓練程序。
　　我寫這本書，主要是反應兩點事實。
第一，觀察部落格TraderFeed瀏覽的時間模式，我發現很多讀者（約佔三分之一）是在市場即將開盤前時段進入我的網頁。
這個現象很有趣，而且多數留言都與特定交易建議無關。
這段期間的留言，多數是處理心理狀態與行為表現的議題（對於一天內的任何時間，這類議題應該都很重要）。
　　關於前述時間模式，我徵詢一群值得信賴讀者的意見，他們表示自己經常把部落格當作交易教練的代用品。
閱讀部落格刊載的文章，是他們在進入金融交易戰場之前，用來提醒自己有關交易計畫與意圖的工具。
　　我針對部落格最受歡迎文章（與評論）而收集的統計資料，也驗證了前述觀點。
絕大多數刊載文章，主題都是處理交易心理的。
文章內容大多是鼓舞人心。
交易者到部落格裡，似乎是想找心理訓練與相關方法。
　　塑造本書的第二點事實，是有關數位出版，以及整個出版界呈現的快速變動。
截至目前為止，交易方面的電子書相對少見。
目前市面上有關金融交易的電子書，基本上都是印刷版本的掃瞄版。
　　數位出版雖然很方便、掌握多種優勢，但根據我的瞭解，很少交易者想用或實際使用電子書。
我經常聽到交易者抱怨，在他們每天花很多時間進行交易之後，不想再透過螢幕汲取資訊。
　　我很快就察覺，金融市場參與者對於電子書的需求程度，遠不如紙張印刷版本。
所以，我決定寫一本不同的書，既適合電子格式，也適合印刷格式。
　　如果把這兩點事實擺在一起，就不難理解本書的構想：書本格式的交易教練，不論在螢幕上或紙張上，都同樣容易閱讀。
目標是要把部落格與書籍內容，整合為某種實用的「課程」，協助交易者成為自己的交易教練。
　　本書總共有101課，每課的平均篇幅大概是3頁。
每課都採用固定格式：鎖定交易方面的某種挑戰，針對該挑戰提供某種因應辦法，提供明確的建議或練習來解決問題。
本書各章內容彼此之間都是獨立的：你可以按照順序閱讀，或透過目錄挑選目前交易最迫切需要處理的議題。
　　本書——不同於傳統書籍——不是讓你花短短幾天時間，由第一頁讀到最後一頁。
反之，每次只讀一課，運用其內容協助你身為交易者的發展。
　　如同我的部落格一樣，本書可以提醒你發揮自己最強的長處，但本書另外還具備導覽圖的功能（並提供實用的見解與工具），協助你挖掘自己的長處。
　　相較於市面上價錢相當昂貴的各種心理講習會或交易訓練課程，我想讓本書提供更珍貴的資訊、更實用的方法。
一般講習會或訓練課程，通常都希望讓參與者變成固定的客戶群。
　　本書則剛好相反：提供工具而讓你成為自己的教練，使你能夠在專業上與個人心理上，協助自己

成長。
換言之，本書是一本心理教育訓練手冊：指導你如何自我提升、改善交易績效。
　　我覺得，電子格式書籍有個特殊優勢，任何議題討論都可以直接連結到網路上豐富的參考資源。我為本書開闢一個專屬的部落格，稱為「成為你自己的交易教練」，持續性地提供新資料，所以本書是一本會繼續成長的書。
　　讀者只要點擊電子書的連結，就可以免費取得「成為你自己的交易教練」網站的更新資訊與方法。
在部落格裡，本書每章都有個主頁面，列示該章相關內容的所有連結。
　　本書每章在正文的末端，也列示參考資源，提醒讀者可以運用的網路連結與參考資料。
我會陸續在部落格裡增添一些音訊與視訊資料，這對於某些讀者應該特別有幫助。
隨著出版業的數位電子化，似乎沒有理由不能提供多媒體的學習經驗。
　　請參考本書目錄，本書共分10章，每章包含10課，涵蓋交易心理學與交易表現方面的相關主題，某些課程運用精神動態學（psychodynamic）、認知（cognitive）與行為短期治療法（behavioral brief therapy）來改變有問題的行為模式，然後灌輸積極性的新模式。
　　最後兩章比較特別，尤其是第9章，包括18位成功的專業交易者，在網路上與大家分享自我教練方面的見解。
第10章則是實現了我長久以來在部落格TraderFeed向讀者承諾的計畫，簡單解說如何運用Excel軟體從事歷史型態研究。
　　每篇課文都會提出一些家庭作業或建議（「訓練提示」），協助讀者運用課文的相關概念。
主要的概念都按照課文劃分，方便於查詢與複習。
每章最後都列出「參考資料」，做為進一步閱讀或研究的指引。
　　沒錯，本書宗旨是協助讀整者成為自己的交易教練，但各位只要瀏覽目錄或課文標題，就會發現目標似乎並不侷限於此；我希望本書能夠協助各位成為自己的生命教練。
　　我們在市場上所面臨的挑戰與不確定性——承擔風險而追求報酬——也會發生在其他場合與人際關係上。
協助你成為更棒交易者的相關技巧，應該也可以協助你穿越人生的其他領域。
　　由這個角度來說，本書的目標不只是讓你在市場上賺錢，也希望本書能夠帶給各位更成功的人生。
如果本書能夠協助各位暢行金融市場，那將是我最大的榮幸與光彩。
　　布瑞特·史丁巴格（Brett Steenbarger）

内容概要

◎《交易者的101堂心理訓練課》是一本交易心理教育訓練手冊：指導投資人如何自我提升、改善交易績效，協助投資人如何成為自己的交易教練。
作者布瑞特．史丁巴格博士（《從躺椅上操作:交易心理學》作者，寰宇出版），將其在交易與心理學領域的多年研究經驗，彙整為101篇課程，幫助投資人在專業與個人心理上，如何協助自己成長。
◎作者希望本書能夠協助各位成為自己的生命教練。
因為在市場上所面臨的挑戰與不確定性，也會發生在其他場合與人際關係上。
若能協助成為更棒交易者，也可以協助穿越人生的其他領域。
最棒的交易者，是把「自我提升」融入整個生活的人。
他們永遠想要變得更棒，這就是他們的生活意義。
作者認為如果交易是你選擇的道路，那麼就向那些先行者學習。
瞭解自己的長處，培養自己的優勢。
要做嶄新的挑戰。
「偉大」的敵人並非「邪惡」，而是「平庸」，不要輕易妥協，不要接受平庸，認定自己非同尋常，即使不是藝術家或藝術教師，你也可以讓自己的生命成為藝術品。
◎本書共有101課，每課都採用固定格式：即鎖定交易方面的某種挑戰，針對該挑戰提供某種因應辦法，提供明確的建議或練習來解決問題。
本書各章內容彼此之間都是獨立的：讀者可以按照順序閱讀，或透過目錄挑選目前交易最迫切需要處理的議題。
每次只讀一課，運用其內容協助運用其內容協助發展成為自己的交易教練。

作者简介

布瑞特．史丁巴格博士（Brett Steenbarger, PhD.） 雪城紐約州立大學上州醫科大學的副教授。身為診斷心理學家，史丁巴格博士曾經編寫許多訓練資料，也寫過很多文章專書，尤其是在短期治療的領域。
史丁巴格博士自從1970年代後期就在股票市場從事交易；同時也擔任避險基金、投資銀行，以及英國、美國與亞洲等地許多專業金融機構的交易教練。
他有兩本關於交易心理方面的著作：《從躺椅上操作:交易心理學》（The Psychology of Trading），由寰宇出版；以及《提升交易績效》（Enhancing Trader Performance, John Wiley, 2006），他還經營一個交易市場心理方面的部落格。

书籍目录

序　謝詞　導論　第1章　變動：程序與實務考量　第2章　壓力與憂慮：具有創意的因應之道　第3章　心理幸福感提升交易經驗　第4章　自我提升步驟：訓練程序　第5章　破除舊型態：自我教練的精神動態架構　第6章　心靈重新映射：自我教練的認知處理方法　第7章　學習新的行為型態：自我教練的行為分析方法　第8章　訓練自己的交易事業　第9章　專業交易者的啟示：自我教練的資源與觀點　第10章　尋求優勢：尋找市場歷史型態　結論

章节摘录

很少人能夠充分發揮自己的想法或積極追求自己的理念。
即使有力量、有才華、有美夢、有理想，但實際觀察每個時刻、每天的實際行為，我們並沒有明確表達這些概念。
於是，日復一日，年復一年，等到乍然驚醒而回顧過去，真懷疑自己究竟做了什麼。
這可能就是你：回顧過去而質疑「自己為什麼不能成為勝利者」。
或者，你原本可以過著全然不同的生活。
你原本可以成為自己理念的執行者。
對於一本交易書籍而言，前述開場白看起來似乎頗奇怪的；確實是如此。
本書開場談論的，並不是供給／需求、交易型態或資金管理。

第一图书网, tushu007.com

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