

<<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：黄嘉斌

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>

<<交易者的101堂心理訓練課>>

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描版。

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

<<交易者的101堂心理訓練課>>

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）

<<交易者的101堂心理訓練課>>

內容概要

《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。

<<交易者的101堂心理訓練課>>

作者簡介

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。

<<交易者的101堂心理訓練課>>

書籍目錄

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

<<交易者的101堂心理訓練課>>

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。

<<交易者的101堂心理訓練課>>

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>