

<<紀律的交易者>>

图书基本信息

书名：<<紀律的交易者>>

13位ISBN编号：9789868668966

10位ISBN编号：9868668964

出版时间：大牌出版社

作者：Mark Douglas

页数：296

译者：劉真如

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>

## &lt;&lt;紀律的交易者&gt;&gt;

## 前言

培養贏的態度 馬克·道格拉斯 本書是一本詳盡的指引，會協助你了解自律和個人轉型的心理，成為成功的股票與期貨交易者。

本書會逐步引導你，適應交易天地中特有的心理特質。

我用「適應」這個說法，是因為闖入交易環境的人，大都不知道交易環境和大家成長的文化環境大不相同。

不知道這種差異，自然不知道他們學到的很多信念&mdash;在社會上能夠有效運作的，在交易環境中卻會變成心理障礙，嚴重妨礙交易獲利。

想達成交易獲利的目標，他們多少必須改變他們對市場行為的看法。

交易天地和其他社會環境不同，具有很多特性，交易者必須具備高度的自制與自信，操作才能順利、成功。

很多人缺乏自制，因為我們的成長環境，從小到大都由比我們強勢的人所控制，他們刻意控制、調教我們的行為，使我們學到符合社會期望的行動方式。

因此，我們迫於外力和獎懲制度，而學會一些行動方式。

我們得到獎勵時，可以用合乎要求的方式，自由表現自己；遭到懲罰時，我們會得不到我們想要的東西，覺得痛苦難過，不然就是遭到體罰，皮肉受苦。

因此，通常我們只學到一種行為控制方式，就是從比我們強勢的人或事物身上，學到以情感或皮肉受到痛苦威脅為基礎的控制方式。

因為我們被迫向別人屈服，我們自然根據這種心智結構，得到很多傳統的成功之道（尤其是學會達成心願的方法）。

因此，我們學到達成心願唯一的方法是獲得掌控力量、迫使外在事物改變。

交易者會發現，自己在日常生活中用來達成心願的心智力量，用在交易環境裡根本無效，除了少數人外，所有的人都沒有掌控市場、讓市場言聽計從所需要的力量和控制力。

市場上沒有社會上控制你行為的外在限制，市場絕對沒有力量左右你或控制你，不會期望你有什麼行為，也不會理會你的福祉。

徹底自由、充滿無限可能性與風險的交易環境 事實上，如果你不能掌控市場，市場也絕對不能控制你，那就只有你能夠為你的認知負責，也為隨之而來的行為負責。

你只能控制自己，身為交易者，你有力量把錢賺進來或虧給其他交易者，你選擇這樣做的方法由很多心理因素決定，這些因素幾乎都和市場無關。

你學會新技巧、學會適應市場環境前，情形都是這樣。

要在這種環境中操作成功，你必須學習你可能完全陌生的自我控制方法，也必須學習獲得心智自由、改變認知、達成交易目標的其他方法。

很少人知道自己必須對行動後果負全部責任，更少人接受這種認知對心理的影響，不知道應該怎麼應付。

大多數的人都不知道如何在徹底自由、無拘無束的環境下操作。

你在交易環境中，必須自己訂定規則，再嚴格遵守規則。

問題是價格總是波動無常、不斷變動，和大多數人習慣於墨守成規大不相同。

你在市場環境中，看到你打算利用的價格波動時，必須面對無數決定，不但要決定是否進場，也必須決定何時進場、停留多久、何時出場，其中沒有開始、中段，也沒有結束&mdash;只有你的想法。

你必須了解隨著這些決定而來的負面心理影響，也必須了解即使你在期貨市場中只投入最低財力，每筆交易只交易一口合約，但可能的獲利和虧損都是沒有限制的。

從心理觀點來看，這點表示&mdash;每筆交易都可能實現你難以想像的財務獨立美夢；也可能讓你虧光一切。

價格不斷波動使你非常容易忽視風險、受到誘惑，認為這次不必遵守自訂的規則。

市場環境提供徹底的表達自由，也提供無限的可能性與風險，如果你不注意這些心理狀況（根據外在環境、限制與期望的心智架構操作），你在情感和財務上一定會一敗塗地。

## &lt;&lt;紀律的交易者&gt;&gt;

這種殘酷的現狀可以說明為什麼賺錢的交易者這麼少。

幾乎所有交易者都完全低估其中的困難，高估自己達成過高期望的能力，因而對自己造成某種程度的心理傷害。

我把心理傷害定義為可能產生恐懼的心智結構。

恐懼起源於環境狀況可能造成壓力、焦慮、困惑、失望或背叛之類身心痛苦的信念。

基本上，心理痛苦是期望沒有達成的結果，期望不能達成，會在個人認定的應有狀況和不符合實際環境的信念之間，產生衝突，衝突以心理痛苦的方式表現出來，就是我們常說的壓力、焦慮和困惑。

大家似乎會直覺的建立心理防衛，避免痛苦，對抗證明心理衝突存在的干擾性環境資訊。

包括否認、合理化和辯解的防衛會扭曲認知。

認知扭曲會出現，是因為我們的心智系統自動扭曲環境資訊，形成若干資訊，也選擇性的排除若干資訊，以補償我們的期望和物理環境之間的衝突，這樣會使我們相信自己和外在環境之間，有一種共通的現實存在，因而可以避免任何痛苦。

我把「共通的現實」定義為個人的環境信念和物理環境之間協調一致。

加強心理彈性 如果你扭曲市場資訊，你和市場之間就沒有共通的現實，你也縱容自己淪落在幻想中，淪落到逃避失望的地步。

這時，你會落入所謂的「強迫認知」狀況中。

顯然如果市場行為不符合你的認知（若干市場資訊不能證實你的需要或希望）時，就有一方必須讓步。

這種扭曲會一直存在，到你的心態和市場資訊極度不協調，導致心理防衛（幻想）破滅為止。

這種情況通常會讓你深受震驚，想不通事情怎麼會惡化的這麼快。

在這種情況下，市場力量會強迫你面對你共通現實的幻想，創造出痛苦的強迫認知，在你交易生涯的某一時刻，你需要了解何以我們大家因為共同的教養背景，會設法透過我們認為下一步會發生什麼事情的認知，設法控制市場事件，然後堅持這種期望。

這就是你需要學習怎麼加強心理彈性的地方，這樣才能改變你對其他選擇和可能性的看法。

你可能無法控制市場，但你可以控制自己的市場認知，變得更為客觀，同時和市場共享更程度的現實。

強迫認知可能令人痛苦，卻不可能妨礙市場機會對你的吸引力。

然而，累積的心理效果對你會有很不好的影響，如果你因為多種強迫認知而覺得痛苦，最後你對市場活動的看法會嚴重偏向避免痛苦，而不是尋找機會，你對虧損、犯錯或錯過機會的恐懼會變成你是否行動的主要動機。

恐懼變成行動與否的動機時，會形成若干重大問題。

首先你會把注意力限縮在你害怕的事情上，你看到的機會範圍會因此縮小。

這點表示你在所有市場資訊中，只看到可以證實你最大恐懼的資訊，恐懼會有系統的使你看不出顯示其他選擇和機會存在的資訊。

你了解恐懼和認知之間的負面關係後，可能會驚訝的發現，你設法避免虧損時，實際上反而創造了虧損。

恐懼也會限縮你對任何狀況所做的反應，很多交易者十分清楚自己想做什麼，卻在行動時刻來臨時，發現自己完全動彈不得，因而覺得十分痛苦。

突破心理障礙 交易環境具有結構鬆散的特性，想在這種環境中操作成功，事先需要發展出超高的自信和自我信任。

我把自信定義為沒有恐懼，把自我信任定義為在需要行動時，知道應該做什麼，然後毫不遲疑的行動。

猶豫不決只會造成自我懷疑和恐懼，自我懷疑有多深，恐懼、焦慮和困惑就有多嚴重。

在恐懼、焦慮和困惑狀態下交易是一種負面經驗，會產生或強化既有的無能和無力感。

不管我們多麼努力的對別人隱瞞實際狀況，我們顯然都無法對自己隱瞞結果。

如果你覺得市場行為神祕難解，那是因為你自己的行為神祕難解、缺乏管理。

## <<紀律的交易者>>

事實上，不管你有什麼看法或願望，如果你連自己的下一步行動都不知道，那麼你不可能判定市場的下一步行動是什麼。

少數成功的交易者多少已經超脫這些心理障礙，樂於用短短一句和交易有關的智慧語珠啟迪我們，他們告訴我們：「學習認賠」、「隨勢而行」、「趨勢是你的朋友」、「要停損，也要利上滾利」、「要認識市場必須先認識自己」等等。

本書徹底探討、解析、整理這些建議中有關心理的部分，改造成一步一步的學習過程，讓你經歷不同的階段，訓練你適應交易環境。

本書會說明你需要了解哪些技巧和其中原因，最重要的是要告訴你怎麼學習。

本書分成四篇，第一篇的兩章是引言。

從第三章到第八章是第二篇，說明要成為成功交易者的問題和挑戰。

第三篇的六章教你培養基本慧眼，看出你的心智環境需要什麼變化和變化之道。

由第十五章和第十六章構成的第四篇整合一切，形成統一架構，讓你培養特殊交易技巧，學習客觀觀察市場行為的方法，判定你在什麼地方需要自律，確定你需要採取什麼步驟，用合乎心理健康的有利方式，突破交易時的心理障礙。

## <<紀律的交易者>>

### 內容概要

交易心理名作，投資必讀經典！

美國亞馬遜網路書店五顆星推薦 成功的交易80%靠心理，只有20%靠技巧 奪走你的本錢和利潤的人，不是什麼「藏鏡人」，而是誤入歧途的「你」自己。

知道如何進行交易是一回事，但是實際執行又是另一回事。

如果說「自律」和「情緒控制」是成功的關鍵，但很遺憾的卻不見得是我們與生俱來的天性，而是我們學習若干心理技巧之後才能掌握這些特性。

交易者不能控制市場的行為，只能學習控制對市場的認知，以便和每一位可能的參與者一樣，儘量了解現實狀況、儘量減少曲解。

你愈善於交易，愈容易了解「交易」根本只是心智遊戲而已。

不是你和市場作對，而是你和自己作對 馬克·道格拉斯是少數的交易心理師之一，對「心理學」在交易中扮演的角色十分了解。

《紀律的交易者》指出交易者的心理問題，然後建立一套投資哲學，讓交易者了解問題的本質和存在的原因。

提供系統且有步驟的方法，讓交易者學會累積財富的心理技術，幫助交易者避免恐懼虧損的心理，進而掌握市場贏家的心態。

「心態」是決定交易成敗的因素，哪怕只擁有一般的基本面和技術面的知識，只要交易者能控制好自已的心理，最終他會成為贏家。

詳細說明要成為成功交易者的問題和挑戰。

教你培養基本慧眼，看出心智環境需要什麼變化和變化之道。

培養特殊交易技巧。

學習客觀觀察市場行為的方法。

判定交易者在什麼地方需要自律。

確定交易者需要採取什麼步驟，突破交易時的心理障礙。

## <<紀律的交易者>>

### 作者簡介

Mark Douglas (馬克·道格拉斯) 金融交易心理輔導師。

1978年起開始金融投資。

1981加入美林 (Merrill Lynch) 在芝加哥期貨交易所操盤。

1983創設交易行為動力顧問公司 (Trading Behavior Dynamics)。

曾為道瓊 (Dow Jones) 在歐洲、遠東主持交易心理研討會，與會交流對象包括：期貨交易員、對沖 (避險) 專家、證券營業員、稅務師，甚至股市菜鳥&hellip;&hellip;等各種類型。

著作有《紀律的交易者：培養贏的態度》、《賺錢，再自然不過！

》、《像交易員一樣思考》。

譯者簡介 劉真如 台大外文系畢，曾任國內財經專業報紙國際新聞中心主任，現專事翻譯。

翻譯作品包括《這次不一樣！

》、《賺錢，再自然不過！

》、《投機客養成教育》、《股票作手回憶錄》、《成功，從轉型開始》、《全球投資漫談》、《下一個社會》等等，譯作繁多，曾獲中國時報、聯合報年度十大好書獎及其他獎項。

## &lt;&lt;紀律的交易者&gt;&gt;

## 書籍目錄

導讀 推薦序：成功的交易八 %靠心理面 序：培養贏的態度 謝辭 第一篇 引言 交易的若干困難 如果說「自律」和「情緒控制」是成功的關鍵，但很遺憾的卻不見得是我們與生俱來的天性，而是我們學習若干心理技巧之後才能掌握這些特性。

第一章 我為什麼寫這本書 因為我害怕虧損的心理消失，變得和以前不同，我看到和體驗到的市場也不同了，這樣就像有人幫我把自己不知道的眼罩拉下。

第二章 從「心」來過！

我們不但天生想創造成就，也想把某種狀況下取得成功的原則，複製運用到所有其他狀況中，卻不常想到有些狀況可能需要大不相同的心理力量，才能創造成就。

第二篇 交易心理與交易環境的特性 在交易環境中，你做了什麼決定，結果立刻會顯現，你只能改變自己的內心，不能改變其他的一切。

你能否創造更多讓你滿意的交易結果，取決於你的心態多有彈性。

第三章 市場絕對正確 不論你如何相信你的價值信念，但是如果市場不同意你的信念，不論你的資訊品質和推理過程多「正確」都無關緊要，因為價格會向力量最大的方向走，市場不會在乎你是怎麼想的。

第四章 盈虧可能永無止盡 你在任何交易中，絕不可能真正知道價格從任何定點會波動到多遠。

第五章 價格不斷波動，沒有開始和結束 要持續一貫的交易獲利，你一定要學會讓市場告訴你市場的下一步走勢、盈虧多少才算夠。

第六章 市場環境沒有結構 大部分交易者除了直接拒絕擬定交易計畫外，也花很多精神，在心裡為自己的行為和結果之間儘量劃出遙遠的距離。

第七章 市場中，理由無關緊要 交易者大都不知道自己採取行動的原因，事前也都不擬定交易計畫，因此消除了本身和交易結果之間的關係。

第八章 成為成功交易者的三個階段 如果你相信自己在任何市場狀況下，都能採取適當行動，市場對你不可能造成任何傷害，學習這一點是交易者培養信心水準、追求交易獲利的關鍵。

第三篇 建立了解自己的架構 如果你希望了解市場行為，以便預測市場的下一步行動，那麼你首先必須學習和了解自己行為背後的力量，了解自己處理和管理資訊的方式。

第九章 了解心智環境的本質 心智能量以各種無形的形式存在，以信念、情緒等方式存在，但是具有影響我們行為的力量，因此也具有左右外在物理環境的力量。

第十章 記憶、聯想、信念如何管理環境資訊 交易虧損時，我們會把注意力放在正好相反的資訊上，專注顯示交易虧損以外的資訊。

第十一章 為什麼必須學會適應 外界的資訊和選擇隨時都遠超過我們的認知，如果我們不願意承認這一點，我們永遠不會承認或預測到這些令人更滿意的可能性。

第十二章 達成目標的動力 交易可能讓你快速累積暴利，要保住利潤卻必須具有內心的支持，但這種支持經常都不存在，交易世界裡有這麼多暴起暴落的悲慘故事，原因就在這裡。

第十三章 管理心智能量 改變內心，以便體驗不同外在環境的信心提高後，面對困難問題的能力也會提高。

第十四章 推動改變的技巧 自律就是學習用意識控制行動。

自律不是個人特質，也不是天生具有的稟賦，而是特殊的思考方法和心智力量，讓你可以改變和目標衝突的信念。

第四篇 如何成為紀律的交易者 你了解市場行為背後的力量後，可以學會讓市場告訴你該怎麼辦，然後學會分辨未受汙染的純粹市場資訊，了解市場資訊開始影響你後，會遭到什麼樣的扭曲。

第十五章 價格波動心理學 市場最基本的構成因素是交易者，請記住，交易者是唯一能夠影響價格、造成價格波動的力量，其他的一切都是次要力量。

第十六章 成功的步驟 你愈善於交易，愈容易了解交易根本只是心智遊戲而已。

不是你和市場作對，而是你和自己作對。

第十七章 結論 你想靠交易賺更多的錢，必須找出心中無助於獲致最高自我評價的東西，再改變

<<紀律的交易者>>

或消除這些東西的能量。

## <<紀律的交易者>>

### 编辑推荐

- 《紀律的交易者：培養贏的態度》特色
- 詳細說明要成為成功交易者的問題和挑戰。
  - 教你培養基本慧眼，看出心智環境需要什麼變化和變化之道。
  - 培養特殊交易技巧。
  - 學習客觀觀察市場行為的方法。
  - 判定交易者在什麼地方需要自律。
  - 確定交易者需要採取什麼步驟，突破交易時的心理障礙。

<<紀律的交易者>>

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>