

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
www.traderfeed.blogspot.com。



寰宇智慧投資 294

交易者的101堂心理訓練課

The Daily Trading Coach:
101 Lessons for Becoming Your Own
Trading Psychologist

Brett N. Steenbarger / 著
黃嘉斌 / 譯

寰宇出版股份有限公司



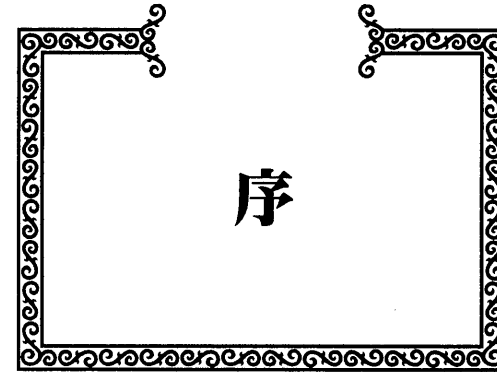
John Wiley & Sons, Inc.



目錄

序	5
謝詞	9
導論	13
第 1 章 變動：程序與實務考量	17
第 2 章 壓力與憂慮：具有創意的因應之道	59
第 3 章 心理幸福感：提升交易經驗	105
第 4 章 自我提升步驟：訓練程序	149
第 5 章 破除舊型態：自我教練的精神動態架構	193
第 6 章 心靈重新映射：自我教練的認知處理方法	237
第 7 章 學習新的行為型態：自我教練的行為分析方法	279
第 8 章 訓練自己的交易事業	323
第 9 章 專業交易者的啟示：自我教練的資源與觀點	369
第 10 章 尋求優勢：尋找市場歷史型態	431
附錄	473

The Daily Trading Coach: 101 Lessons for Becoming Your Own Trading
Psychologist / Breet N. Steenbarger
Published by John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey.
All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form
or by any means, without the prior written consent of the publisher.
Copyright © 2009 by Breet N. Steenbarger.



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（www.traderfeed.blogspot.com/）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。

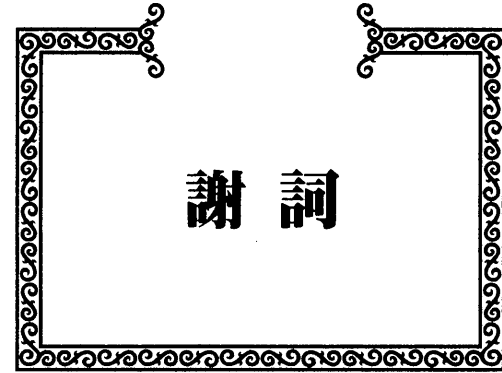
我覺得，電子格式書籍有個特殊優勢，任何議題討論都可以直接連結到網路上豐富的參考資源。我為本書開闢一個專屬的部落格，稱為「成為你自己的交易教練」（Become Your Own Trading Coach, becomeyourowntradingcoach.blogspot.com），持續性地提供新資料，所以本書是一本會繼續成長的書。讀者只要點擊電子書的連結，就可以免費取得「成為你自己的交易教練」網站的更新資訊與方法。在部落格裡，本書每章都有個主頁面，列示該章相關內容的所有連結。本書每章在正文的末端，也列示參考資源，提醒讀者可以運用的網路連結與參考資料。我會陸續在部落格裡增添一些音訊與視訊資料，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（psy-

chodynamic)、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)



俗語說，養個小孩，需要一村子人的幫忙；寫本書，則要一小群部隊的協力。本書最後一課是獻給去年過世的母親康絲坦·史丁巴格 (Constance Steenbarger)，但願本書能夠滋養人們的精神，就如同她帶給我們家庭的。

我母親滋養我的生命，我父親傑克·史丁巴格 (Jack Steenbarger) 則讓我體會家庭親情、辛勤工作的美德。在從事心理研究訓練的早期生涯裡，我就深切體會成就典範心理的重要性：這也是人們之得以成功的關鍵。這方面的熱情源自於何處，是無庸置疑的，而且我也很高興能夠認同父親的啓發。

可是，如果沒有妻子瑪姬 (Margie) 的瞭解、愛與支持，一切還是不可能的。1984年，我放棄單身生活，決定與瑪姬共同組織家庭；這是我一輩子最明智的決定。25年之後，我們仍然無怨無悔！

我有機會把本書獻給去年過世的舅舅阿諾·拉斯汀 (Arnold Rustin, MD)，一方面覺得感傷，另一方面也覺得高興。阿諾代表醫

學研究領域內，我最崇敬的教師典範。阿諾與舅媽蘿絲（Rose）給我很大的支持，尤其是在他們自己也面臨重大挑戰的情況下。

感謝黛比（Debi）、史蒂夫（Steve）、李爾（Lea）、勞拉（Laura）、愛德華（Ed）、迪望（Devon）與馬克里（Macrae），小孩子已經不再是小孩子了，他們瞭解我必須花很多時間與交易者共事，每天處理郵件、講電話、更新部落格。我今天的微薄成就，全賴家人的支持，包括我的弟弟馬克（Marc）和弟妹麗莎（Lisa），以及我們的三位女性朋友：吉娜（Gina）、珍姐（Ginger）和摩莉（Mali）。

本書第9章內容來自一些交易者與作者的貢獻，我藉此機會表達最深沈的謝意與感激。我也要感激哲學家艾恩·蘭德（Ayn Rand）、布蘭特·普蘭夏德（Brand Blanshard）、科林·威爾森（Colin Wilson）、葛吉耶夫（G.I. Gurdjieff）等人對於我的啟發；感謝很多心理學家與研究者，他們提供一些簡單治療與有用的心理學文獻；感激一些對我有幫助的交易者，包括：維特·倪德厚夫（Victor Niederhoffer）、琳達·拉胥克（Linda Raschke）、查克·麥克溫（Chuck McElveen）與許多我在過去幾年內有幸與之共事的避險基金交易者。上州醫科大學的同事們對於我的第二事業協助與啟發頗多，我要特別感謝Mantosh Dewan, MD、Roger Greenberg博士與John Manring, MD。

寫這本書的過程中，有些音樂經常伴隨著我，我要藉此機會感謝這些編曲家與演奏（唱）者，包括Edenbridge、Armin van Buuren、Ferry Corsten、Cruxshadows、Assemblage 23、VNV Nation，以及我的部落格上的提及者。

非常感謝出版商Wiley的員工與編輯，給予我的協助與支持，

包括：Pamela van Giessen、Kate Wood與Emilie Herman。本書之所以能夠完成，他們都有絕對的功勞。我還要感謝部落格讀者們，尤其是那些實際提出評論與回應的人。我希望本書能夠帶給各位永遠快樂、交易成功。

導 論

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。此處談論的是「你」，以及你對於自己生命的要求。由這個角度思考，交易不只是買賣與避險：交易是自我昇華、發展的工具。

每位交易者——不論明確認知與否——都是企業家。交易者開創自己的事業，在市場上從事競爭。他們辨識與追求機會，即使目的只在於保障資本也是如此。他們不斷改善、提升技巧；他們承擔

經過盤算的風險。如同企業家一樣，交易者認為其作為能夠在市場上創造價值。面對著難以避免的失敗與挫折、長時間工作與資源束縛、風險與不確定，他們很難始終維持樂觀看法。因此，很容易就迷失與鬆懈，不能時時刻刻秉持著理念。

可是，有些交易者永遠不會擱置自己的熱忱。如同飛蛾望見遠處的燈火一樣，他們鍥而不捨，即使偶爾會灼傷也在所不惜。對於這些高貴的靈魂，我獻上這本書。

當我與避險基金、專業交易機構、以及投資銀行的交易者／經理人一起工作時，我不會告訴他們應該如何進行交易。他們運用的交易策略，通常都跟我的不一樣，而且他們對於本身所處市場的瞭解程度，顯然遠超過我。可是，我能察覺他們的長處，體會這些交易者／經理人所能做好的工作，以及他們如何做好，然後協助他們充分運用自己的特長而創造事業生涯。就如同「魚」沒辦法理解「水」一樣，我們經常也沒有辦法從自己熟識的環境之中躍出，真正去領悟自己擁有的資產。我們每個人都各自擁有種種技巧、才華、優勢、矛盾與弱點。可是，就如同開辦新事業必須充分運用創辦者具備的力量一樣，金融市場的事業也取決於交易者具備——個性上與金錢上——的資產。身為教練，我的工作是在協助交易者在心理上能夠躍出水面，讓他們理解原本擁有的資產就可以讓自己一輩子受惠無窮。

各位現在讀的這本書，希望能夠伴著你行走交易旅程。本書共有101課。每課都處理交易者將面臨的挑戰，然後提出特定的辦法，協助你克服相關挑戰。這些課程在設計上，是當作每天展開交易之前的一段冥思，藉以協助你發揮最擅長之優勢的訓練溝通

(coaching communications)。隨著閱讀與持續練習，這種訓練溝通最終將成為自我對話。剛開始的時候，你按照本書建議的理念去執行，最終則納入這些理念，使其成為自身的一部份。你將成為自己的交易心理治療師。

如果每天都閱讀一小段課文，在腦海裡灌輸一些正確觀念，協助自己把生活與交易目標理出優先順序，這些行為如果能夠幫助你每個星期少發生一筆錯誤交易，增添一筆你原本不能掌握的成功交易，那麼你——在心理上和財務上——將受益匪淺。可是，就如同藥丸擺在罐子裡是不會發生藥效一樣，你必須翻開書本，然後才能學習其中內容。想成為自己的心理治療師，第一步驟是每天、每個禮拜騰出一些時間來自修，因為如此才能讓行為模式變成自然習慣。偉人只不過是那些得以養成自我提升習慣的人。

所以，它們就在那裡，在房間另一端的架子上盯著你看：你的理念，你生命中想達成的一切。你渴望地看著架子；可是，坐在安樂椅上，你構不著它們。然而，你手上拿著一本書。這本書或許可以讓你坐在椅子上覺得彆扭一些，或讓架子變得更近一些。

請你翻到下一頁，下一步驟掌握在我們手中。

第 1 章

變動

程序與實務考量

心智的力量與雙手完全相同，
不只用來掌握世界，還用來改變世界。

—— Colin Wilson

你之所以閱讀這本書，目的是要訓練自己在金融市場獲致更大的成功。可是，訓練什麼呢？

任何訓練的最根本，都是變動。擔任自己的教練，主要工作就是要試著改變自己的想法、自己的感覺，以及自己的行為。最重要者，你必須改變自己的交易方法，也就是改變你對於供給-需求關係、風險-報酬型態的辨識與反應。

關於變動，有很多心理研究和實務方面的文獻可供參考。如果瞭解變動如何產生，就更容易促成自己產生變動。本章準備探索有關變動的研究與實務，以及如何充分運用這方面的資源。教練的工作，是要製造變動，而不是聽任其發生。你要有決心，讓自己成為生活與交易上導致變動的催化劑。

可是，首先還是讓我們學習變動的程序與實務。

第1課

運用情緒而使其成為變動的觸媒

對於有些人來說，維持現狀是不夠的。我們曾經瞥見自己的潛能；我們不甘心做世俗間的平庸之輩。

這種渴望，最初是源自於要求變動的想法。我們希望自己的生命發生變動。透過一些正確的變動，才能讓我們成長。可是，我們往往會覺得自己被困住、動彈不得；結果，我們做著相同事情，重複犯相同的錯誤。我們是否要等待生活改變我們？或是讓自己變成生活發生變動的觸媒？

著手進行某種變動程序，通常並不困難。真正的挑戰，往往是如何讓變動延續下去。很多酗酒者不都信誓旦旦地宣稱要戒酒嗎？結果呢？有多少人能夠堅持決心？我們不是經常幫自己擬定健康食譜與運動規劃嗎？不過，有多少人能持之以恆？我們如果把整個注意力都擺在如何啟動某種變動程序，往往會疏忽更關鍵的次一步驟：如何讓變動的火焰常保燃燒。

心理學與教育訓練方面的通俗著作或實務作法，通常都有瑕疵，因為其宗旨往往在於如何著手進行某種變動程序。這些著作或作法雖然容易讓人覺得滿足，但他們很快就會發現，還需要透過某些額外手段來維持變動。成功的教練不單只是引發變動，而且還要讓變動演化成爲自然的習慣。真正好的教練，是要讓變動成爲例行程序；讓新行爲變成自然習慣動作。

這也是情緒之所以能夠發揮功能的所在。

多年來，我一直想減輕體重，但總是缺乏恆心。2000年，我被診斷患了第二型糖尿病。因此，我的飲食習慣必須改變，需要減輕

體重。若非如此，後果很清楚。我的健康狀況會惡化，讓妻子與小孩們失望。幾乎就在診斷患病的當天，我開始嚴格控制飲食，並持續到今天。我的體重減輕40磅（速度很快，朋友們以爲我患了消耗性疾病），血糖也獲得控制。

什麼因素引發這項變動？多年來，我一直告訴自己，飲食要控制，要多做運動，要減輕體重，不過始終沒有具體結果。現在，我在情緒上發現自己需要改變，情況就截然不同了。換言之，我不再只是認爲自己需要變動，而是每個細胞都知道非如此不可。我感覺得到。

交易的情況也是如此。

你可能不斷告訴自己：我需要遵循交易法則；我的交易規模要小點；在某種市況或某段期間內，我要避免進行交易。可是，你還是犯相同的錯誤，持續虧錢，挫折感很重。這就如同我當初想要減輕體重一樣，你想要變動而不能成功，主要是因爲缺乏情緒性力量。

研究資料顯示，治療程序的成敗，關鍵在於情緒經驗發生重大變化，而不只是嘴巴講講。站在鏡子前面，默誦一些可歌可泣的詞句，不論多麼誠心誠意，恐怕都很難讓自己感動。可是，實際經歷羅曼蒂克的關係，就能產生最深的肯定。沒錯，你可以不斷告訴自己，肯定自己的能力；但在面臨嚴苛挑戰而實際產生的成功，那才是最有效的肯定。

快樂／痛苦：我們會把情緒經驗內在化，藉以提昇生命，避免自身受到傷害。這種把強烈情緒內在化的能力，可以協助我們讓變動得以延續下去。