

賺錢再自然不過

交易心理師教你**戰勝心魔**
培養贏家的習慣

TRADING IN THE ZONE

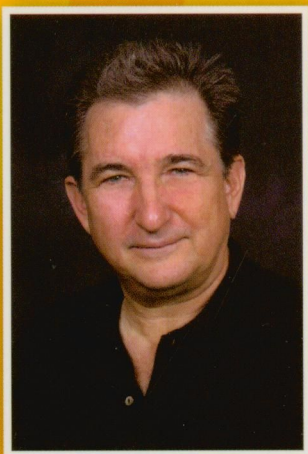
Mark Douglas 著 劉真如 譯

攻心為上。股票市場說穿了，就是一種市場心理學，想要晉身為股市贏家，除了遵守資金控管的紀律外，還必須加強心理素質與投資EQ。

張松允 推薦

這本書寫的心法相當高層，如果參破這一關，就可以達到**無畏**的境界。

王力群 專文導讀



作者 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創設交易行為潛能顧問公司 (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.....等各種類型。

《賺錢，再自然不過！》是道格拉斯鑽研交易心理17年，並將他當交易員、在芝加哥當交易員訓練專家、作家以及交易心理輔導師的親身經驗、心得與技巧寫進書裡。此書熱銷英國、愛爾蘭、美國、加拿大、澳洲、紐西蘭、日本並獲各界好評。

Mark Douglas網站：<http://markdouglas.com/>

譯者 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《基業長青》、《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》、《投機—貪婪的智慧》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。

賺錢，再自然不過！

——交易心理師教你戰勝心魔、培養贏家的習慣

馬克·道格拉斯（Mark Douglas） 作者

劉真如 譯者

目錄 | Trading in the Zone Contents

導讀	一個全新的贏家心智系統！ 王力群	006
序	養成交易贏家的心態	013
前言	思考方式對了，錢賺不完！	015
態度調查表		019

Chapter 1	成功之道：	
	基本、技術或心理分析？	025
	起初是基本分析	026
	轉向技術分析	027
	再轉向心理分析	029

Chapter 2	交易的誘惑與危險	043
	吸引力	044
	危險	048

安全措施	053
問題：不願意制定規則	056
問題：不能負責	058
問題：沉迷於隨機的報酬	060
問題：外在控制與內在控制	062

Chapter 3 **負責** 065

塑造你的心理	066
對虧損的反應	072
贏家、輸家、旺家、衰家	086

Chapter 4 **持續一貫是一種心態** 095

交易信念	097
真正了解風險	100
調整你的心理	104

Chapter 5 **認知的動力** 109

為你的心智軟體除蟲	111
認知與學習	116
認知與風險	123
聯想的力量	123

Chapter 6 **市場觀點**..... 133

不確定原則 134

市場最基本的特性..... 141

Chapter 7 **交易者的優勢：從機率角度思考**.. 151

矛盾：隨機的結果、長期的成績 152

當下的交易 158

管理期望 166

消除情感上的風險..... 175

Chapter 8 **發揮信念的優勢**..... 181

問題的定義 182

名詞的定義 186

▪ 目標是什麼？ 186

▪ 技巧是什麼？ 186

▪ 開放的心態是什麼？ 186

▪ 客觀性的意義？ 187

▪ 隨時做好準備的意義是什麼？ 187

▪ 「當下」的意義是什麼？ 187

基本事實和技巧的關係..... 188

走向「順境」 193

Chapter 9 **信念的本質**..... 195

信念的起源 198

信念對人生的影響..... 202

信念與事實 208

Chapter 10 **信念對交易的影響**..... 211

信念的基本特性 214

自我評估與交易 231

Chapter 11 **像交易者一樣思考**..... 235

機械階段 238

檢視自己 240

自律的角色 246

創造長期獲利的信念..... 252

練習：學習像賭場一樣利用優勢交易 257

結語 272

態度調查表 273

導讀

一個全新的贏家心智系統！

筆者2008年10月接觸到這本《賺錢，再自然不過！》（當時的書名叫做《交易心理分析》），當下就驚為天人——為什麼？因為這本書寫的心法相當高層，如果參破這一關，就可以達到無畏的境界！

換言之，這本書非常獨特、非常優秀，而且——在幾個重要的交易心理觀念解說中，其詳細的深入程度讓人讚嘆。我建議每一個操作者都要知道它的心法涵義。

第一次閱讀此書時，心中不免感慨：這本書的作者馬克·道格拉斯到底是個怎樣的人？他怎麼可能既身為交易者，同時又身為心理學家？一般的交易者整日陶醉在交易技術中，不太知道心法的重要性；就算知道，也不清楚一個人要同時兼任「技術分析家」與「心理分析家」是多麼困難的事！然而，你愈是忽略心法，心法就愈是找你的麻煩；你愈是排斥它，就愈是被它的氛圍所籠罩；你愈是拒絕面對自己內心的陰暗面，你就愈是被自己的心魔給操控。

這本書非常重要，沒錯，但是我想跟各位讀者講的是：「各

位讀者在第一次翻閱這本書的時候，可能會感到這本書很嚴肅——但是你不需要擔心，因為他寫作的態度極其認真，所以難免嚴肅。換言之：這本書乍看之下充滿嚴肅的論述，但那些文字絕對不是空泛的理論，而是一個真正經歷過無數實戰的交易員依據他自己的寶貴經驗所寫成的。」

那麼，本書所談論的是什麼呢？我把重點流程整理如下：

1. 你必須接受一個事實：因為市場中「任何事情都可能會發生」，所以你不可能每次都預測準確。
2. 既然你知道不可能每次都預測準確，所以你等於承認了自己是渺小又無知的，於是你將會放棄嘗試做頻繁的預測。
3. 既然你放棄了預測，那麼，在每一個「當下」，你隨時隨地都準備迎接市場中「各種可能的變化」，也就是說：你坦然接受了市場的風險，猶如討海人敬畏大海那樣。
4. 既然你知道交易是有風險的，而且真正接受了風險，那麼，眼前一切的變化，都不會再讓你感到那麼恐懼。因為你知道這個市場是有風險的，而且，「任何稀奇古怪誇張的事」都可能會發生——既然你已經磨練出「見怪不怪」的贏家心態，那麼，面對盤勢任何極端的變化，你都可以坦然接受，不再恐懼。

5. 既然你清楚瞭解在市場中「任何稀奇古怪誇張的事」都可能發生，那麼，你將會培養出一種「開放的心態」，願意去接納眼前的一切事物。
6. 是的！這種「全然開放的心靈」就是我們交易生涯中畢生追尋的目標——如果我們能夠「沒有成見」、「沒有執著」、「無所拘束」、「客觀超然」……如果我們能夠以「全然開放」的心態去觀察市場，就能看出以前我們看不出的東西！而那些東西，很可能就是市場中真正有價值的觀點。
7. 換言之：如果你的心靈被污染，就沒辦法用「全然開放的心靈」去檢閱市場，於是，你看到的、你聽到的……都很可能是垃圾！——被蒙蔽的眼睛，看不到真理。
8. 為什麼你的心靈會被蒙蔽？因為你的心智有污染！因為你的心智被你自己的「妄想」給扭曲變形！
9. 為什麼你有妄想？因為你的潛意識中有偏邪的欲望、你對市場抱著不正確的思想（信念）——不論是欲望或者思想，都是一種負面的能量！這些負面的力量將會殺死對你有益的想法，進而阻撓你的正確的獲利行動。
10. 不要全然嘗試去消滅這種負面的能量！因為能量只能被轉移——你必須學習如何把「負面的力量」轉化為「新的思想系統的動力」，然後在此「新的思想系統」誕生

出強大的、嶄新的力量。這個嶄新的力量將會幫助我們超脫恐懼、超脫煩惱，維持開放的心胸，然後讓我們真正進入贏家的心靈境界。

以上這十個項目，就是本書的心法大綱。然後，再依照這些大綱，向外擴大論述範圍，讓讀者更清晰地了解自己的內心意識，以及將來要朝哪些方向去努力。

為了讓讀者能夠快速進入狀況，我幫各位把書中的一些精要內容摘錄出來，讓大家對本書風格有個了解：

如果你像贏家一樣接受風險，你看任何市場行為時，就不會覺得受到威脅。如果沒有東西威脅你，你就沒有應該害怕的東西，如果你不害怕，你就不需要勇氣，如果你沒有承受壓力，你為什麼需要鋼鐵般的意志？（P103）

大部分從事交易的人認為：交易者是高明市場分析師的同義字——這一點極度背離事實！高明的市場分析對交易成就的確有幫助，也扮演支持的角色。但高明的市場分析不值得大多數交易者，錯誤地賦予這麼多的關注！（P139）

他的頭腦通常會自動地在他不知不覺當中，促使他避開、攔阻或合理化他認為不可能出現的市場行為資訊。如果他認為什麼事情都可能發生，他的頭腦就不會避開任何事情，因為任何事情包括「所有的事情」，這種信念會變成一種力量，擴大他對市場

的認知！讓他看出原本看不到的資訊！（P148）

你必須相信每一手牌的結果都是不確定、無法預測……他們不需要知道下一步的變化，因此對每一手牌、每一次輪盤的轉動或每一次擲骰子，都不會賦予情感上或其他方面的特殊意義。換句話說：他們不會受不切實際的期望妨礙，不會期待下一步的變化，也沒有投入自尊心，不必非對不可……如果他們的樣本數夠大，持續地玩下去，最後他們一定是贏家。（P154、155）

除非你花了必要的心力，「放棄」知道下一步會發生什麼事情，或放棄每一筆交易都必須正確無誤的需要，否則你不可能正確地思考！事實上，你認為「自己知道」、「假設自己知道」、或是「需要知道下一步會發生什麼事情」的程度，就等於你交易時的失敗程度！（P162）

一般交易者極力想在根本沒有確定感的地方，創造確定感。諷刺的是：如果他完全接受「確定感不存在」的事實，他就會創造出他喜愛的確定感！也就是絕對確定「確定感不存在」。（P163）

一般交易者在交易之前，不願意事先界定風險，是因為他相信沒有必要這樣做。他之所以會相信「沒有必要這樣做」，唯一的原因是他認為「自己知道下一步會有什麼變化」。（P164）
（註：這是自以為是的自大狂，也是失敗的種子。）

一般交易者開始交易之前，會經歷說服自己是正確的過程，

因為他們根本拒絕接受另一種事實（錯誤）。請記住：我們的頭腦經過進化，善於聯想，因此交易者在任何交易中犯錯，都可能聯想到生活中犯錯的其他經驗，任何交易都很容易促使交易者想起生活中犯錯所累積的痛苦。（P164）

只要他們正常地把交易定義為機率遊戲，他們對任何交易結果的情感反應，會和一般交易者投擲錢幣，預測正面會向上，卻看到反面向上時預測錯誤的感覺一樣，對大部分人來說，預測投擲錢幣的結果錯誤時，應該不會使他們聯想到生活中犯錯時所累積的痛苦。（P165）（註：注意，交易時不要帶感情！）

切記：本書的主題是「建立一個嶄新的心智系統」，既然要建立起新的，舊有的就一定要有所犧牲！對某些交易者而言，這種犧牲就是要他們放棄他們在市場裡憑著幻想拼湊起來的那一點虛榮。但是，如果你在下單時感到困惑、如果你在虧損時感到痛苦、如果你在抱單時感到煩躁，那麼，你的心智系統一定出了問題（絕大多數人不認為是自己出問題，而是市場的問題！——這真是大錯的思想），要解決這個大煩惱，你就必須嚴肅面對自己內心深處的意識，把病根挖出來，徹底改造自己的思考習慣。否則，你的痛苦就永遠沒有解決的一天、交易對你而言也變成一種脫離不了賠錢宿命的輪迴悲劇。

在未來的數年，我都會把這本書列為交易心理學的最重要的

必修教材之一。當然，我知道這本嚴肅而精密的著作一般讀者閱讀起來會有一點困難——這是因為你對心理學感到陌生之故。凡事總有第一次，總要有個開始，不要怕，我鼓勵大家讀下去。你不可能在幾天的時間裡把本書給吞下去，因為這本經典之作是為「想要成為長期獲利的真正贏家」所寫的，只要你還在交易，長期地、持續地不斷閱讀本書，一定會陸陸續續發現很多新的思想、新的靈感。這些新思想與新靈感將會幫助你持續進步而避免傲慢與墮落。

王力群（王勵群）

王力群的股市學習網站：

<http://tw.myblog.yahoo.com/randy-wang/>

序

養成交易贏家的心態

股市走多頭時，教人投資賺錢的書籍，同樣出現壯盛的多頭市場。各種構想蔚然成風，有些構想很好，有些不好；有些深具創意，有些只是新瓶裝舊酒。偶爾會有作家提出真正與眾不同、真正特別的東西，道格拉斯（Mark Douglas）就是這種作家。

道格拉斯在這本難得一見的傑作《賺錢，再自然不過！》（Trading in The Zone）中，寫出了多年思考與研究累積的心得，對於把金融交易視為職業的人來說，這本書是經典之作。

本書深入探討我們交易時碰到的各種挑戰。對新手來說，最大的挑戰似乎就是找出賺錢的方法。新手一旦發現明牌、營業員的推薦、各種買賣建議都無效時，就會想說自己是不是需要一套可靠的交易策略，要不就加入會員花錢買操作建議。然後，交易應該會變得很輕鬆簡單，對吧？你只要遵照規則交易，白花花的鈔票就會自動落進你的口袋。

但是，這時，新手會發現交易可能變成是最令人沮喪的經驗。統計指出，九十五％的期貨交易者在交易的第一年裡，把所有資金虧光。股票交易者通常也是同樣的結果，這就是為什麼大