

# 紀律的

交易心理名作  
涉足金融市場  
必讀經典

# 交易者

培養贏的態度，  
成功的交易80%靠心理，只有20%靠技巧

## THE DISCIPLINED TRADER

Developing Winning Attitudes

Mark Douglas

馬克・道格拉斯——著 劉真如——譯

全球Amazon財經讀者共感推薦



交易兩個字，一橫、一豎，有紀律的站著，沒紀律的躺下。  
本書提供系統化、可依循的方法，逐步強化交易者的紀律與心智技術。

全新  
修訂版

# Mark Douglas

馬克·道格拉斯



專業金融交易心理輔導師。

著有《賺錢，再自然不過！》、《像交易員一樣思考》等暢銷書。另與寶拉·韋伯（Paula T. Webb）合著《完整的交易者》（*The Complete Trader*）、《交易績效常識》（*The Little Book of Trading Performance*）等書。

自1982年起，馬克擔任專業交易員的心理教練，指導對象包括期貨交易員、避險基金專家、證券營業員、稅務師，甚至股市菜鳥等各種類型，並持續於美國及全球各地推廣其交易心理理論，至今已培訓出無數成功的交易員。

更多相關資訊，請上[paulatwebb.com](http://paulatwebb.com)查詢。



## 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《這次不一樣！》、《賺錢，再自然不過！》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。



大牌出版／投資經典

線上讀者回函

<http://facebook.com/streamer2009>

# 紀律的交易者

---

全新  
修訂版

培養贏的態度，  
成功的交易80%靠心理，  
只有20%靠技巧

---

## THE DISCIPLINED TRADER

Developing Winning Attitudes

---

Mark Douglas

馬克·道格拉斯——著 劉真如——譯



# CONTENTS

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 專文導讀／股市不是在你眼前，而是在你心裡 | 011 |
| 推薦序／成功的交易80%靠心理面     | 017 |
| 前言／培養贏的態度            | 021 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 第一部分 引言——交易的若干困難 | 029 |
|------------------|-----|

如果說「自律」和「情緒控制」是成功的關鍵，但很遺憾的是，它們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 我為什麼要寫這本書？ | 031 |
|----------------|-----|

當我「害怕虧損」的心理消失之後，我變得和以前完全不同了，而我看到和體驗到的市場也跟以前大異其趣，就像有人幫我把我連我自己都不知道的眼罩拉下一樣。

## 第二章

### 從「心」來過！.....

047

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運用完全不同的心理力量。

## 第二部分

### 交易心理與交易環境的特性.....

069

在交易環境中，你做了什麼決定，結果會立刻顯現，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.....

071

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。

# CONTENTS

## 第四章

### 盈虧可能永無止盡.....

075

在任何交易中，你絕不會知道價格會從任一定點波動到多遠。從交易心理的觀點來看，獲利、快樂、力量，乃至於「賺到驚人財富」等想像，是極為危險的事情。

## 第五章

### 價格不斷波動，沒有開始和結束.....

077

要持續一貫的在交易中獲利，你一定要學會讓市場告訴你兩件事：第一，下一步的走勢會如何？第二，盈虧多少才算夠？

## 第六章

### 市場環境沒有結構.....

087

大部分的交易者除了直接拒絕擬定交易計畫外，他們也花費很多精神，在心裡為自己的行為和交易結果之間，盡可能地劃出遙遠的距離。

## 第七章

### 市場中，理由無關緊要.....

099

交易者大多都不知道自己採取行動的原因，事前也不擬定交易計畫，因而消除了自己和交易結果之間的關係。

## 第八章

### 蛻變成功交易者的三個階段

107

「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、追求獲利的關鍵。

## 第三部分

### 建立「了解自己」的架構

125

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及了解自己行為背後的力量，同時也要掌握自己處理和管理資訊的方式。

## 第九章

### 了解心智環境的本質

131

心智能量以信念、情緒等無形的方式存在，但是它卻具有影響我們行為的力量，因此也等於具有「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？

151

當交易獲利時，「害怕虧損」的心理會促使我們，把注意力放在那些市場會奪走我們利潤的資訊上，迫使我們早早出場。反之亦然。

# CONTENTS

## 第十一章

### 交易者為什麼必須學會「適應」？

179

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

### 交易者「達成目標」的動力

199

交易可能讓你快速累積暴利，但要保住利潤卻必須有心理力量的支持，而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

### 如何管理心智能量？

219

當你學會改變內心，藉此體驗不同外在環境的信心指數提高之後，我們面對困難問題的能力也會隨之提高。

## 第十四章

### 推動「改變自我」的技巧

233

所謂的「自律」，就是學習用意識去控制行動。自律並非是人們天生具有的稟賦，而是一種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。

## 第四部分

### 如何成為「紀律的交易者」？

249

當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做，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

251

交易者是最基本的構成因素，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

### 邁向贏家之路的七個心智修練

277

當你愈善於交易，就愈容易了解「交易其實只是一場心智遊戲」而已。有時候你不是在和市場作對，而是在和自己作對。

## 第十七章

### 結論

309

若你想靠交易賺更多的錢，就必須找出心中對「攫取最高自我評價」沒有幫助的東西，然後改變或消除這些東西的能量。



# 股市不是在你眼前，而是在你心裡

本書的內容涵蓋方面甚廣，因為作者在每一篇的解說中試圖從最基礎的觀念講起，然而這個最基礎的東西往往也是讀者感到最陌生之處。為了方便讓讀者能夠快速進入狀況，我先從我自身的經驗開始說起。

我跟一般散戶一樣，初次進場時完全不知道交易者必須要有一套「完整的交易系統」才能進入股市，於是在一九九〇年的那一次萬點大崩盤遭到嚴重挫敗；也因為二十年前那次挫敗，使我了解到必須要學習一個「交易系統」才行，但是我當時並不知道我腦子裡想的交易系統其實只是某個「技術系統」，渾然不知這世界上還有另外一個系統存在——「心智系統」。換言之：一個健康的操盤手應該懂「兩個交易系統」，一個系統是「技術系統」（可以是俗稱的技術分析，也可以指基本分析）；另一個是「心智系統」。關鍵在於：在專業操作的領域中（尤其是期貨），你必須要具備兩個系統，而不

是只有一個系統！這就好像你想參加F1一級方程式賽車，你不但要有一台性能優越的跑車（技術系統），也應該具備所有優秀賽車手所應該知道的駕駛知識與成熟心理（心智系統）。

我想跟讀者說的是：這市場上九九%的操作者，根本不知道賽車手本人的素質遠比車輛的性能還要來的重要！他們在市場上永遠只在幹一件事，就是：找到一台天下無敵的跑車，然後誤以為只要開的是保時捷或法拉利，即使是不知道轉彎要踩煞車的傻瓜也能夠變成車神。

本書談的就是：怎樣去了解並建立「心智系統」。首先，交易者並不知道「交易市場」跟「一般世界」的不同之處是：**「世界會變成由能量構成的電子脈衝，變成承載資訊、感覺和情緒的能量」**。這意思是說：你觀察到的市場價格變動，會變成融合各種資訊、感覺和情緒的雜燴，存放在你心中。此時的市場不再只是單純的價格跳動，而是存在你心中的一個無形無相的「心靈世界」，這個心智的世界，贏家把它整理的井然有序，而輸家則是像垃圾場一樣亂七八糟。換言之，股市不是在你眼前，而是在你心裡。如果你的知識只能向外看而不能向內看，那一切都完了。

所以，擺在交易者面前的第一個難關，就是他必須認清有兩個系統——市場，以及

自己——不是只有一個。但是絕大多數在操作的時候渾然不覺「心智世界」的存在，以致於當他交易遇到挫折的時候都誤以為是「自己使用的方法有問題」，而不知道更嚴重的問題是「自己的心理有問題」，這就好像賽車手每次輸掉比賽以後總是怪自己的車不好，而從來不檢討自己。

交易者怪這個、怪那個，但是就是不會怪自己的心理出問題，於是乎他在操作的時候總是用偏差的心理去看待市場，拒絕承認他接觸到的問題有一大部分其實都是自己心理的問題，「如果我們拒絕承認，拒絕接受每一個時刻的完美性質，就是拒絕接觸自我改善所必須的資訊」。所謂「每一個時刻的完美性質」就是指「當下」（看盤或操作的時候）我們遇到的種種技術問題以及心理問題其實不是分開的，而是結合得非常完美，而差別就在你看得到看不到而已。例如說：向上突破某個關卡買進的時候，可能會遇到「害怕買在比較貴的高點」的恐懼，而這個「恐懼感」就是「突破關卡買進法」的副產品，你必須去正視這個恐懼、用「心智系統」去解決「恐懼」，而不是用「技術系統」去解決恐懼！如果你總是想要換個操作法去解決心理問題，就好像得了心臟病的人去吃治療胃病的藥，這樣你的心臟病永遠不會好。

本書在第二部分「交易心理與交易環境的特性」重新為讀者詳細描述了市場的最