

TRADE

心理學博士的

深度交易課

透過每日五分鐘正念練習

和尖端心理學實現最佳交易表現

Achieve Your Optimum Trading Performance
with Mindfulness and Cutting-Edge Psychology

MINDFULLY

亞馬遜評價 4.7 顆星，被譽為最佳交易心理學著作

蓋瑞博士揭露時下最夯的正念 (mindfulness) 投資

優秀的交易=

20%的法則+80%的心理學

致富的交易=

正念+99%的尖端心理學

Gary Dayton, Psy.D.

蓋瑞・戴頓 / 著

陳民傑 / 譯

WILEY

寰宇智慧投資

作者簡介

蓋瑞·戴頓 Gary Dayton

臨床心理學博士，同時也是協助交易者提升績效的「頂尖心理學公司」（Peak Psychology, Inc.）董事長。除了心理學的專業，他也是一位交易心理學家、交易導師，以及活躍於 S&P E-mini 與外匯市場的交易者。蓋瑞是一位備受歡迎的國際演講者，曾在英國、新加坡、馬來西亞、澳洲與美國等地對交易者發表演講。他是一位受認證的心理師，從美國羅格斯大學（Rutgers University）應用與專業心理學研究所取得博士學位。

請瀏覽蓋瑞的網站：www.tradingpsychologyedge.com；
或追隨他的推特（Twitter）：[@DrGaryDayton](https://twitter.com/DrGaryDayton)。

譯者簡介

陳民傑

馬來西亞人，曾任職報社編輯、記者，現為自由文字工作者。

TRADE 心理學博士的 深度交易課 MINDFULLY

ACHIEVE YOUR OPTIMUM TRADING PERFORMANCE WITH
MINDFULNESS AND CUTTING-EDGE PSYCHOLOGY

透過每日五分鐘正念練習和
尖端心理學實現最佳交易表現

Gary Dayton, Psy.D.

心理學博士 蓋瑞·戴頓

陳民傑 譯

CONTENTS

目 錄

謝詞	007
關於作者	009
前言	011

I 讀懂你的心

第1章 交易者的心理盲點	023
第2章 交易中的強烈情緒	063
第3章 控制與消除情緒的奮戰	097
第4章 情緒在交易中的必要性	125

II 尖端的心理學技巧

第5章 另類思維模式	149
第6章 修習正念、正念交易	183
第7章 進階的心理技巧：認知解離	219
第8章 交易中的接納與承諾	257

TRADE MINDFULLY

III 追求最佳交易績效

第 9 章	交易心理程序：高素質預備工作	305
第 10 章	交易心理程序：高效執行	345
第 11 章	交易心理程序：建設性自我評估	377
第 12 章	結語	411

參考文獻

417

獻給我的摯愛，Ning；

獻給我的父母，感謝您們；

獻給每一位深陷心理困境中的交易者——

也就是說，獻給我們所有人。

謝 詞

我最感謝的是我的妻子，同時身兼好夥伴的——Ning（我想大家對她的英文名字 Helen 更耳熟）。這本書還在初稿階段時，她就讀過了全篇的每一個字，並且提供了非常棒的編輯建議。基於此，以及她在我寫作期間的全心支持，我真心致上謝意。

感謝專業交易者與市場分析師 David Weis 給予我的交易培訓。David 以他所詮釋的威科夫方法（Wyckoff Method）教導我解讀市場。他的細心與巧妙的指導讓我具備了相當純熟的技術能力，因此可以更專注於市場交易的心理學面向。

感謝 TradeGuider 公司的執行長 Gavin Holmes 邀請我到舊金山，在一場他舉辦的研討會中發表有關交易心理學的演講。我有一些珍貴的訊息想要傳達給交易者，但一直到發表了這場演講，我才意識到交易者確實明白交易心理學的重要性，而且正渴望著學習交易心理學。Gavin 極有先見之明，知道心理學是交易中不可或缺的面向；我們後來繼續合力將心理學知識帶給全世界的許多交易者。

我要特別向職棒大聯盟隊伍克里夫蘭印地安人隊（Cleveland Indians）的運動心理學家，同時也是美國羅格斯大學（Rutgers

University) 榮譽退休教授的 Charlie Maher 博士致謝。他極為慷慨地把他為運動與人類表現心理學所建立的理論模型傳授給我；這個模型成為了書中討論交易心理學程序的基礎。

感謝曾經任職於 John Wiley & Sons 出版社的 Kevin Commins。Kevin 主動聯絡我，鼓勵我寫出這本記錄了我的交易心理學方法的書。

感謝所有我在書裡引述的心理學家與研究人員，我確實站在他們的肩膀上完成這本書。閱讀他們極富洞見的研究，以及關於正念、接納與承諾的著作，讓我受惠良多。他們把研究成果提供給其他心理學家，包括我，而我們站在這個基礎上提取其中的精髓，再呈現給你；他們對心理學的發展所付出的貢獻應受讚揚。

感謝 John Wiley & Sons 的出版團隊，包括高級開發編輯 Meg Freeborn、高級生產編輯 Claire New、計畫協調人 Tula Batanchiev 與 Tiffany Charbonier，以及編輯 Evan Burton；他們全力支持這本書的出版工作，把一個至今看來仍然讓人卻步的計畫變成現實。

感謝 TraderPlanet.com 出版人 Lane Mendelsohn 允許我使用該網站的一些圖象。

最後，我要對許許多多我曾經見過、教導，或共事的交易者，致上我最真摯的謝意。那些渴望更深入了解和提升交易心理的人，總是讓我得到許多。

關於作者

臨床心理學博士蓋瑞·戴頓(Gary Dayton)除了心理學的專業，也是一位交易心理學家、交易導師，以及一位活躍於 S&P e-mini 與外匯市場的交易者；他透過這本書把心理學和交易融和在一起。他主持的「深度練習」課程專門教導進階的交易技巧。這是一門每週一堂的線上課程，交易者在課堂裡學習應對刺激的圖表解讀與心理情境，這課程將他們帶往更高層次的交易洞見與學習能力。蓋瑞是一位備受歡迎的國際演講者，曾在英國、新加坡、馬來西亞、澳洲與美國對交易者發表演講。他是一位受認證的心理師，從美國羅格斯大學(Rutgers University)應用與專業心理學研究所取得博士學位。他目前是「頂尖心理學」(Peak Psychology, Inc.)的董事長，這是一家專門幫助交易者達到頂尖績效的顧問公司。

請瀏覽蓋瑞的網站：www.TradingPsychologyEdge.com；或追隨他的推特(Twitter)帳號：[@DrGaryDayton](https://twitter.com/DrGaryDayton)。

關於詩歌

（一）詩歌的定義

（二）詩歌的種類

（三）詩歌的表現形式

（四）詩歌的社會功能

（五）詩歌的審美特徵

（六）詩歌的創作過程

（七）詩歌的批評標準

（八）詩歌的接受與傳播

（九）詩歌的理論與實踐

（十）詩歌的未來發展

（十一）詩歌的國際交流

（十二）詩歌的教學與研究

（十三）詩歌的社會責任

（十四）詩歌的藝術價值

（十五）詩歌的歷史地位

（十六）詩歌的現代意義

（十七）詩歌的未來展望

（十八）詩歌的理論建設

（十九）詩歌的實踐探索

（二十）詩歌的綜合研究

前言

如果你從書海中挑起了這一本，並且開始閱讀，那麼你很可能正在面對交易方面的問題；或者，你已嘗試開始交易，卻還未達到你當初所設想的狀態。以下列出的情況，可能有某一項，或某幾項，正是你目前交易時所遭遇到的：

- 太早結清獲利的部位，即使你知道這是相當可靠的交易架構。
- 理想的交易訊號出現時，卻因為擔心虧損而畏懼建立部位。
- 死守虧錢的部位，期待轉虧為盈，或至少能夠損益平衡。
- 給虧損的部位加碼，期待市場走勢轉向。
- 上午賺錢，下午就賠光了。
- 賠錢之後即變得冒進。
- 市場突然呈現走勢時，盲目進場。
- 某次虧損後即停止交易，或縮小部位。
- 交易部位過大，與審慎的金錢管理原則不符。
- 該結清時卻繼續持有部位，為的是期待一次「全壘打」。
- 一個完全合理的交易架構出現時，卻畏懼下單，因為前兩筆交易賠了錢。

- 某一天大賺之後，信心激增，隨後績效一落千丈。
- 穩定賺取小利，卻始終無法提升交易績效。

這種種交易上的障礙帶來傷害——不僅讓你的交易帳戶蒙受損失，更帶來精神與情緒上的痛苦。除了交易，沒有任何其他專業會如此考驗你的心理。上述困境，以及各種不成熟的交易行為，皆衍生自交易者在交易過程中所面臨的精神與情緒挑戰。你很有可能已經嘗試了各種方法，努力克服這些困難；但是，你所採用的方法顯然無效。過了一段時間，你或者開始困惑，覺得任何方法都沒用；更糟的是，你會開始懷疑自己到底適不適合從事交易。

這本書所寫的，跟你過去嘗試過的所有方法都不同。書中引入了正念(mindfulness)的概念，這是一種當前正夯，且經科學證明有效的訓練方法；並且闡述了特殊的交易心理程序。這兩方面的內容將為你打開一道門，有助於你面對精神與心理挑戰，讓你的交易績效更上一層樓。如果你意志堅定，願意為此而努力，那麼，這本書肯定能幫到你。

我是一個受過專業訓練的臨床心理師。我涉入交易與交易心理學的領域已超過十五年。就像所有開始參與市場的交易者一樣，我確實經歷過絕大部分上文所列舉的困境。傳統的教法主張交易者應該試圖控制與消除個人情緒；然而，從我的個人經驗，以及跟其他交易者共事的經驗之中，我發現這一套說法根本沒用。相反的，當我們越奮力去控制我們的感受時，注意力就越容易偏離眼前的交易，表現也因而變得越不穩定。傳統的教法不僅沒用，那甚至是錯誤的。無數交易者遵循著傳統教法，交易成績卻不理想，甚至學不到任何交易技術；原

因在於，一般的問題解決方法主張去除我們的想法與情緒，但這樣的作法往往就是問題的根源。結果，我們陷入在一個僵化且頑固的思維模式裡動彈不得，交易表現於是大受打擊。

愛因斯坦曾經說過：「我們不能用那個製造出問題的思維來解決問題。我們必須學會用新的方式來看待世界。」愛因斯坦說這一段話的時候，像極了正在談論交易。我們必須改變想法，以應對交易過程中普遍的精神挑戰。這本書將告訴你怎麼做。

我曾經在某個心理學研討會發現一些令人振奮的事，從此開始對交易心理學有了不同的想法。那是一段影片，講述一位心理師如何治療某位憂鬱而有自殺傾向的患者。然而，只經歷一次治療，患者即出現顯著改變。她不再憂鬱，也不再想要自殺。她甚至不再需要心理治療。我當時不太能夠領會這個心理師所做的事，因為這跟我過去所接受的訓練，以及我當下作為一個心理師的工作方式，都大相逕庭；這一切看起來甚至有待常理，但我內在深處確確實實地感受到——無論那是什麼東西，總之那肯定強大無比。

這就是接納與承諾治療（Acceptance and Commitment Therapy, ACT），採取的是一種有別於以往的方法來理解心理學。我當初看到那段影片的時候，ACT 還是新議題；相關的文獻資料不多，實際有所體驗的人也很少。但情況早已改變——現在，有關這個主題的書籍、科學論文及研討會如雨後春筍般冒現；越來越多心理學家爭相採用，因為這太有效了。至於治療室之外的各個場域，ACT 也開始深受歡迎。例如，蘇珊·大衛（Susan David）與克里絲緹娜·康格爾頓（Christina Congleton）在《哈佛商業評論》網路版（*Harvard Business Review Online*）書寫有關 ACT 所帶來的**思維敏捷**（mental agility），

作品內容的對象是企業經理人與產業領導者。難道你不希望你在每日的交易中有更多的敏捷思維，而不是總在奮力掙扎的思維？

ACT 的核心組成部分之一，就是正念。正如你將在本書中發現的，正念對交易者而言極其重要。正念的修習源於東方傳統；然而，現代科學研究證明正念具有強大的力量，能夠對我們的心理產生正面影響，甚至改善我們的大腦結構（如同神經影像學的研究中所見的）。ACT 當中的正念方法，以及其他先進的心理學技術如「認知解離」（defusion）以及「付諸行動」（commitment to action），對我們的交易而言都是珍貴無比的，可以大大改變你的交易心理。學會了正念等技巧，你不再需要奮力試圖控制且排除那些你不想要的想法和感受；相反的，你似乎成為了你的心理世界的合氣道大師，巧妙地迴避那些想法和感受，並且把你的專注力重心轉向真正重要的事，即你的交易。

然而，如果你想要追求的是卓越的交易成果，則僅僅發展思維敏捷是不夠的。就其本質而言，交易是一種以實作為本的活動。我們學習交易的相關知識，發展相關技巧與能力，然後帶著我們所知、所能進入市場實際操作。在任何一個領域，優秀的實作者都是由教練、導師以及專業的訓練所塑造出來的。結構化的指導讓該學習者掌握技巧，並且克服心理挑戰。絕大多數交易者並沒有經歷過結構化的指導，他們一切只能靠自己。這本書就是為了改變現狀而寫。

任何實作型活動中最重要的一點，就是掌握並且遵守一套行動程序。所謂程序，即是為了達成某個理想結果所需要的一系列明確行動或步驟。在一個健全的過程中，當我們的行動更趨於一致時，我們的知識、技巧與能力就能應用得越好；如此，在其他因素維持不變的情況下，我們的交易績效就會更理想。我對於交易心理學的想法，源

自一門有關運動與人類表現心理學的研究所課程；這門課的導師是傑出的運動心理學家查理·馬赫(Charles Maher)。馬赫的課幫助我轉移了我對交易心理學所持有的觀點。我捨棄了各種試圖改變當事者想法與情緒的傳統心理學方法，轉而將心理學直接應用在交易的過程中——我們如何為交易作準備、如何執行交易，以及如何評估我們的交易表現。

這是第一本以正念的力量以及交易程序為基礎的交易心理學著作。一套穩健的交易心理程序，結合正念以及其他最尖端的心理技巧，將會幫助你在交易的心理層面及技術層面取得優秀的績效。

本書結構

這本書分成三個部分。第一部(第1章至第4章)討論各種專屬於交易者的精神與情緒挑戰。若想要在交易中取得成功，交易者顯然必須先搞清楚他們是怎麼失敗的。第二部(第5章至第8章)開始觸及正念——正念是什麼？正念如何幫助交易者面對各種交易中的精神與情緒挑戰？交易者該怎麼做？第三部(第9章至第11章)闡述一套穩健的交易心理程序。這套程序由三個特定的時間框架組成，結合交易者所發展出來的高價值心理技巧；一旦掌握，交易者即進入持續進步的軌道，最終在交易這場遊戲中的展現出優異績效。