

從躺椅上操作：交易心理學



[從躺椅上操作：交易心理學_下载链接1_](#)

著者:Brett N. Steenbarger ,PhD

出版者:John Wiley & Sons

出版时间:2007年12月

装帧:

isbn:9789570477740

「這是到目前為止，綜合整理心理學和投資學，寫得最好的一本書，也是唯一的一本。本書除了提供心理學的現代科學知識，也帶領我們窺探一位頂尖的短期有效心理治療執

業者的內心世界和廣博的學識。閱讀本書，有助於治療你的操作和生活問題。」——維特·倪德厚夫（Victor Niederhoffer），《投機客養成教育》和《倪德厚夫的投機術》作者

◆「人的行為是有型態可循的」，本書作者布瑞特·史丁巴格（Brett Steenbarger）博士提出本點，並同時開啟心理治療師的大門，說明交易人可以如何確認、中斷和改變干擾操作成功的問題型態。本書中，作者根據多年的短期心理治療實務，藉由真實的案例，提供切實可行的技巧，用於改變交易人的情緒，並且幫助他們成為自身的心理治療師。本書融合當代心理學和認知神經科學的研究，以及詳細的個案研討，兼具知性與感性層面，並且告訴讀者勇敢面對自己的操作，改變對風險和報酬處理的方法。

◆本書重點：

- 把情緒當作寶貴的市場資料使用，並且「從躺椅上操作」。
- 確認和建立解決型態，而這些解決型態是根據隱性的專門操作知識技能而來的。
- 運用技巧以評估整個市場所有參與者的情緒，然後反向操作。
- 運用方法可以集中注意力，做出更自動和更可靠的操作決定。
- 轉移意識狀態，以便迅速脫離焦慮、衝動、抑鬱和歉疚的心理結構。

◆本書目標，協助交易者採用心理醫生接觸受治療者的方式，去接觸本身的操作。作者將這種方式稱作「從躺椅上操作」，意思是學習將你的想法、感覺、衝動和行為型態當作市場資料去運用。要能從躺椅上操作，交易人必須踏出重要的一步——擺脫傳統的想法。這種自覺式的操作方法，不要求你克服或消除情緒，而是從你的反應中學習。交易者的目標，是把自己化為調校精準的儀器，去察覺交易者和操作的型態，並進而採取行動。

目錄

序

謝辭

第1章 不能愛的女人

第2章 不讀書的學生

第3章 伍爾渥斯男人

第4章 狂亂的交易者

第5章 重蹈覆轍的瑪麗

第6章 邪惡的蜘蛛

第7章 床底下的巨漢

第8章 活埋

第9章 心貌的入神

第10章 多重性格的瓊

第11章 彈珠檯魔法

第12章 槍口下的治療

第13章 自戀狂戴夫

第14章 從躺椅上操作

從我們欠別人的債務，可以真正衡量本身的財富。

真要說本書有個單一主題的話，那應該是一操作是人生的縮影*。操作和人生一樣，都在追求價值。不管是操作，還是人生，我們都必須把追求價值的風險管理好。相關的風險包括失去的機會和實現的虧損。我們如何尋求價值和管理相關的風險，將決定我們個人和事業上的成敗。

我們對結果的不確定性所產生的反應，經常干擾目標的達成。不管是事業上、情感關係，還是在金融市場操作，我們往往發現自己上演自取其敗的型態：明明大有可為的狀況，卻太早見好收篷；沒有好處的事情，竟然遲遲不肯壯士斷腕，早作了斷。不管我們的個性是不是善良、有沒有努力工作、事業有無成就，表現都如出一轍。就算我們參加過最近舉辦的所有研討會、讀過市面上最熱門的書籍、買過所有最好的操作工具，結局卻都一樣。如果我們應對風險的方式，扭曲了追求價值所作的努力，那麼不管是身為交易人，還是當個普通人，本來可以屬於我們的東西，便會失之交臂。

二十年來，我每年對約一百三十個人提供心理諮商和心理治療服務。這些人幾乎個個能幹，投入要求極高的事業生涯領域。我從這些年的執業經驗得知，醫生、企業高階主管、學生、交易人的問題型態，相似度非常驚人。每當情緒風險管理策略（把痛苦降到最低，愉快升到最高所作的努力）失靈，無法成功度過生活上的風險和獎酬矩陣，這些型態就會發生。我們體驗到的每個問題型態，都曾經成功地應對風險，只是已經失去原有的價值。相反的，新產生的型態起而因應生活上目前的挑戰，才有可能帶我們走向成功。當我們能從無意識一再重複的過去行為中抽身，並且塑造嶄新的生活解決方案，才能站在最好的位置，去達成我們的目標。

本書的目的，是幫助你確認成功和失敗的型態，並且加強控制它們。我衷心期盼，本書提到的個案、研究和概念，能夠增添你知性和感性上的彈藥，去面對自己，並且改造你處理生活風險和獎酬使用的方法。

本書內容將幫助你培養新的思考、感覺和行為方式；但它們沒辦法變魔法。對交易人來說，再多的心理協助，也不能替代已經在各式各樣的市場測試過、具體的交易計畫。羅伯·克勞茲（Robert Krausz）接受傑克·史瓦格（Jack Schwager）訪問，在《新金融怪傑》（New Market Wizards）（中文版，請參閱寰宇出版公司）一書中說得好：光靠自助式方法，不能使你成為傑出的交易人，正如你沒辦法因此成為下棋高手或棒球明星。只有潛心浸淫於市場之中，才有辦法學習精通市場操作之道。

其實，我覺得，發展和測試你的市場策略，是培養正面操作心理的最好方法。許多交易人運用機械式系統操作卻失敗，原因很簡單：他們忍受不了虧損或者表現平軟的期間，卻不知道這種事情是不可避免的。擬定和測試本身的市場操作方法，你心裡會產生一種知識，知道那些方法是怎麼運作的。萬一市場投出曲線球，縱使令你一時感到迷惑，也很容易被「曾經走過做過」（been there, done that）的感覺給取代。沒有什麼事情能夠取代因為經驗而產生的信心。

不過，我們常看到交易人使用相同的操作方法，卻得出大相逕庭的結果。擁有正確的工

具是成功的必要條件，卻不是充分條件。就像克勞茲觀察到的，交易人有一種不可思議的行為，老是在操作時一而再、再而三演出具有破壞力的情緒型態。即使是最為精細的結構和測試系統，在這些情緒型態干擾下也會走樣。

本書的一個重要目標，是幫助你用心理醫生接觸受治療者的方式，去接觸你本身的操作。我把這種方式稱作「從躺椅上操作」，意思是學習將你的想法、感覺、衝動和行為型態當作市場資料去運用。要能從躺椅上操作，交易人必須踏出重要的一步，擺脫傳統的想法。這種自覺式的操作方法，不要求你克服或消除情緒，而是從你的反應中學習。你的目標，是把自己化為調校精準的儀器，去察覺交易人和操作的型態，並且繼而採取行動。

請注意，要培養這種敏感度，意思並不是在下單時跟著你的感覺走！本書將告訴你，做法往往相反：你需要學習把過度的信心和風險規避當作寶貴的反向（contrary）指標。不管是對交易人，還是對心理治療師來說，經常叫人驚異的一件事是：和原始的衝動反向而行，才是獲勝的一著棋。

由於是在躺椅上操作，所以你成了自身的心理醫生。這在市場上或日常生活中不容易做到。不過，一旦做到，獎酬可是很高。操作和運動競賽一樣，是一只強有力的鍋爐，可用於培養攸關生活成功的情緒技巧。極少競技場上，價值的追求和風險的管理是那麼明顯且立即。沒有什麼事情比一個人的財務遭逢粗暴的打擊，更能從自我瞭解中得到教訓。

自覺式操作也假定一個非常重要的對稱情況存在：精通市場的操作，對你身為普通人的發展有助益；身為普通人的自我得以發展，對操作成功也有助益。一旦你能把情緒、認知和行為型態所包含的資訊抽離出來，就可以做更好的準備，去確認和利用金融市場所出現的型態——反之亦然。

布瑞特·史丁巴格（Brett N. Steenbarger）

紐約費耶特維爾（Fayetteville）

2002年11月

謝詞

站在巨人肩膀看世界

我把2001年7月4日視為特別的日子。這一天，本書第一次初稿完成。在那之前，我不是十分清楚為什麼要寫這本書。沒錯，我想和別人分享一些見解和觀念，但那不是主要目的。畢竟，我是在手上沒有出版合約的情況下寫這本書。而且，雖然我希望出版這本書，心裡卻十分清楚，它對我個人的意義，勝過付梓上市。

7月4日，坐在西雅圖一家飯店的大廳，膝上型電腦擺在身旁，我突然發覺那種個人意義的來源。我覺得有必要把那些想法化為文字，於是拿起膝上型電腦，寫下一封信，給我的良師益友維特·倪德厚夫（Victor Niederhoffer）：

親愛的維特：

沒什麼事情比旅行更適於反省。美景當前，加上日常俗務不再纏身，有助於我們用新的方式去思考，用新的眼光去看事情。度假時，我們放空平常一成不變的做法。只有擺脫這些例行公事，創造性衝動才最有可能找到宣洩的出口。

這個假日，我帶著書稿旅行到西岸，感受尤深。我期待在路上找到寫作的靈感，而且，少了日常工作的紛擾，也盼望寫作會是賞心樂事。這些，並沒有叫我失望。但對寫作這

件事的情緒反應更教我驚訝。就在我一頁又一頁書寫的當兒，竟然發現自己體驗到一種深刻的謙卑。我的情感深處非常肯定自己的觀念極少具有原創性。每寫一行，都能感受到啟示來自另一個地方：一位老師或導師、讀過的一本書、看過的一份研究報告、個人心目中的某位英雄。書內真正屬於我自己的東西少之又少。我寫的內容，其實是綜合整理我從別的地方吸收消化的知識。我深切體會到牛頓講的那句話：如果他看得比別人遠，那是因為他站在巨人的肩膀上。

或許這是不朽人物不往自己臉上貼金，而跳梁小丑急於爭功諉過的原因。偉人懂得吃果子拜樹頭。他們心裡想的，是感恩和謙卑，或者總是覺得蒙受的恩澤永遠無法償還。

我在這種謙卑的狀態中，也對你寫的書，有了獨特的看法。第一次展讀《投機客養成教育》（The Education of a Speculator; John Wiley 1997年出版），我只注意到你所提的個人故事：哪些經驗對後來在市場上的成功有助益。再次拜讀，我從不同的角度看這本書：感謝對你的品性和人格發生影響的那些人，尤其是令尊，因此而能出人頭地。但是這次度假之後，我有機會重讀一遍。看得出來，你的書感激的對象更加廣泛，包含人生中的所有典範。你敘述和感謝亞瑟·倪德厚夫（Arthur Niederhoffer）、傑克·巴勒比（Jack Barnaby）、湯姆·魏斯威（Tom Wiswell）、法蘭西斯·高爾頓（Francis Galton），以及其他許多人，給你的東西，永遠沒辦法清償。

不過，寫一本表達感恩的書，也許可以至少償還一些負債。即令是偉人，也有溘然長逝的一天。他們的聲音就此消失，後代再也無緣親聆教誨。我的子女永遠不會直接遇到亞瑟或高爾頓，吸收學習他們的個人榜樣。但是透過一本感恩的書，足為表率的人物能夠留芳百世。只要那本書還放在圖書館和書店的書架上，偉人留下的教訓，就可望不致灰飛煙滅，他們的典型也能流傳千古。

這正是寫書的美妙之處：講述英雄的事蹟，可以塑造他們永垂不朽的地位，並且大大豐富後代的世界。這次度假之前，我決心寫一本內容豐富、筆調有趣，實用有益的書。現在，我把標準提高許多。曾經啟發我內心最好元素的那些人，除非給他們一個公道的位置，否則寫出來的作品，難以令我滿意。

現在，我坐在這裡，一大早寫這封信，衷心感激之餘，突然想到，站在巨人肩膀上的唯一方式，是用我們自己的力量把他們舉起來。

布瑞特 敬上

操作的確是人生的縮影。如果你渴望自我發展，不管是作為一個普通人，還是作為交易人，務請四處尋找不朽人物。找到你心目中的男女英雄，他們用熱情過生活，滋養和他們接觸的每一個人。去發現哪些人活在市場中，在那裡呼吸、研究市場，並用他們的觀念豐富這個世界。然後，時時惦記著你欠下的恩情，把他們舉高到你的肩膀上。你會驚訝於自己竟然站得那麼高，看得那麼遠。

作者介绍:

Brett N. Steenbarger ,PhD

史丁巴格博士是著名臨床心理醫生，同時也是活躍的交易人。他是紐約州雪城（Syracuse）SUNY Upstate Medical University的精神病學與行為科學副教授，同時也擔任學生心理諮商主任。曾經發表五十餘篇經業界高度評核的期刊文章，以及短期心理治療相關主題的書籍章節，包括《心理學家桌上參考手冊》（The Psychologist's Desk Reference）、《精神治療百科全書》（Encyclopedia of Psychotherapy）的標準參考條目。他教授心理諮商研究所學生、臨床心理學博士班學

生、精神病科住院醫生心理諮商和精神治療的技巧。史丁巴格博士也是活躍的交易人，自行研究統計市場模式，也為MSN的Money網站（www.MoneyCentral.com）寫專欄文章，其中許多收錄於www.greatspeculations.com。

目录:

[從躺椅上操作：交易心理學_下载链接1_](#)

标签

心理

寰宇財金系列叢書

交易

行为经济学

股票

投资

投机

金融

评论

2017.8阅

我觉得整本书讲的方法，建立在弗洛伊德强迫性重复的理论上，通过叫出旧形态激活内部观察家，转移心智状态，构建新结局来帮助病人。这些心里病人的另一个版本，就是交易者。作者通过的专业心理学知识帮交易者治病。

书评

应该说在诸多投资书籍中，完全用一本书来谈交易心理的书不多。这本书写的还可以，值得一看，虽然有些地方很罗嗦。作者似乎和维克多.尼德霍夫是亦师亦友的关系，不过他并不是一个全职交易者，主要的工作是一个大学教授，主攻心理学。这本书读的我很累，中间好几次停下来，主要是...

我在2008年曾经在美股市场惨败，之后3年一直在想为什么自己会失败？我不愿意把愿意归结于大势不好（次贷危机），因为市场总是起伏波动，难免碰到熊市。我一直在分析主观的原因，最终我理解了投资是由几个部分构成的：基本面分析、技术分析、资金管理和交易心理，我在各个方面的...

一、
在遇到挫折的时候，成功的市场参与者总是找出自己的弱点，并从失败中去学习。而失败的市场参与者处处避免出错，从而失去了学习的机会。
当交易者在一次糟糕的交易中损失了相当大的一笔资产时，与其说经济上的影响使他变得压抑，不如说是因为失去希望而压抑。系统交易者...

如果要问我记忆中哪本书的名字最牛，我会告诉你，不是温瑞安的新作《天下无敌》，而是彼得·伯恩斯坦的一本小册子《与天为敌》。与天为敌！一见书名，野心勃勃的气势便扑面而来。作者作为历史学家和投资专家，讲述的是近千年来人类历史上关于风险的探索——从古老的...

可能跟职业有关吧，特别关注证券的书。讲心理的书呢，其实有很多，但是这一本深深的触动了我。斯蒂恩博格很明显在交易的路上已经走了很久，我也是。其实很多技术分析，基本分析，大的市场趋势几乎没什么争议，判断也大差不差。只是每次总会因为一些小的扰动，中断了交易，模糊...

一、写交易日志，包括交易操作原理，交易操作，盈利点，止损点，交易心态，交易结果。
二、交易失败的最主要原因是无法保持一致性，设立内部观察者，观察自己的情绪及心理状态。
三、情绪波动，和不受纪律的交易者同样能在交易中赚到钱，但是守不住自己的财富，所以自我约束非...

怀疑到底有多少人能有耐心读完
本书的主题：个体在生活中其他方面的问题模式，在交易中延伸为糟糕的行为模式，它本质上反映了个体的情绪模式。日常生活中的认知偏差和情绪影响，体现在交易中就是各式各样的问题交易。如现实中无法坚持承诺的人，也很难坚持交易计划。交易者同...

我想，我还是误会布雷特博士了。
最初，因为拜读了他的著作——《每日交易心理训练》，而对他产生了崇拜和敬仰之情，继而又发现了他2003年出版的著作——《投资交易心理分析》，于是急匆匆的买回家，看了没有两章，就又被我搁置到书架上了。因为布雷特博士作为一名从业超过30...

本书的作者是一名心理学家，他的工作主要就是为一些患有心理上问题的人们进行一些有益的治疗 他在治疗他的病人时也遇到了一些在交易上遇到的困惑的问题
作者——剖析了一些病人的症状，并解释了综合治疗的过程
这是一本心理学治疗的医学教程 如果说能引申到交易领域的话，我总...

1. 首先要成為心理醫生，且需是弗洛伊德信徒…… 2. 把自己和市場當病人來醫治……
如此則無往而不利，尤其對日內交易者而言，必勝可期矣…… 3.
對如何在交易時段內保持注意力等問題，可能實在太基礎，不屑作答……

[從躺椅上操作：交易心理學 下载链接1](#)