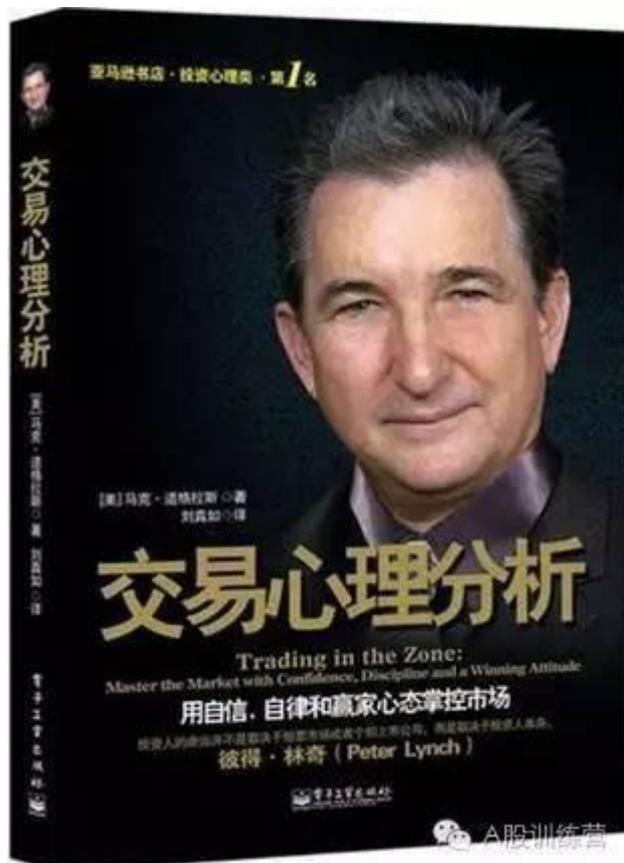


# 《交易心理分析》共读



## 思考方式对了，钱赚不完

原创 A 股训练营

01

### 中文版序言

本书的目标就是教导读者如何像专业交易员一样思考。像专业交易员一样思考，就意味着你能像专业交易员一样交易，能够持续而一贯地从交易行为中获利。

专业交易员与一般交易人士的差别在于，他们可以无畏无惧、不犹豫、不后悔、无保留，并且对自己的决定毫不怀疑地买进与卖出。他们能够做到这样，是他们学到一种特殊的心理技巧，能够保持客观、冷静和不会鲁莽行事的心态。

这种心境马克称为“专业交易者的心境”，正是这本书要教授的内容。本书将一步步地调整自身的交易思维，最后达到能和专业交易者一样毫不费力地进出交易市场。

马克·道格拉斯

## 02

### 前言

思考方式对了，钱赚不完

交易者的目标就是赚钱，但是真正长期持续赚钱的交易者非常少。这其中最关键的就是心理因素，长期不断获利的人的思考方式与大家都不同。

交易者如果对自己的交易有信心，相信自己会毫不迟疑做该做的事情就会成功。学会注意那些能够帮助他们看出获利机会的信息，而不是注意那些强化心中恐惧的信息。简单地说，就是要学会相信下列重点。

- 1、相信要赚钱，不需要知道下一刻会发生什么事情。
- 2、相信什么事情都可能发生。
- 3、相信每一刻都独一无二，也就是每一种优势和结果都是独一无二的经验。

马克认为，大部分交易者在交易上碰到问题时，不相信原因出在其交易思考方式上。在这本书上，马克有 5 个目标。

## 03

- 1、向交易者证明更多和更好的市场分析并不能保证在市场赚钱。
- 2、说服交易者相信态度和“心态”是决定交易成败的因素。
- 3、帮助交易者建立赢家心态所需要的特殊信念与态度，也就是教导交易者学习从概率的角度思考。
- 4、针对自认为已经从概率角度思考，实际上做的并不完善的交易者，处理其思想中的各项冲突、独立和矛盾。
- 5、引导交易者，把这种思考策略整合到心智系统的实用层面上。

本书旨在提供严谨的心理方法，希望能协助你成为交易常胜将军。书中没有提供交易系统，主要是让你了解怎么思考才能成为赚钱的交易者。

本篇前言的后面，作者附了一篇态度调查表。有兴趣的小伙伴可以回答一下，然后在看完本书之后在做一遍，你会发现两次回答的结果大不相同。

## 长期赢家和其他交易者之间的差别

---

### 第 1 章

## 01

### 第 1 章 成功之道：基本分析、技术分析或心理分析

一、“纯粹的”基本分析几乎已经灭绝，因为：

- 1、纯粹的基本分析做交易决定实际上很难持续不断地赚钱。
- 2、基本分析的模型很少把其他交易者当成变量来考虑。市场上造成价格波动的是人，不是模型。而且造成价格波动的人并非总是做出理性行动。
- 3、基本分析师可能会发现对未来某个点位所做的价格预测是正确的。但在这段时间里价格波动太过于剧烈，因而很难继续持有该部位以实现目标。

## 二、技术分析

市场是由一定数量的交易者参与的，很多交易者为了赚钱，一再重复做同样的事情。这就会培养出个人行为模式。个人组成的团体会形成集体行为模式，这些行为模式可以观察并量化。技术分析是整理这种集体行为，变成可以辨识的形态，从而能够清楚指示一种情形发生的概率高于另一种情形的方法。

# 02

## 三、转向心理分析

越来越多的交易者把重点从针对市场进行技术分析，转移到针对自己进行心理分析。最根本的原因是你对所看出的无数赚钱机会和实际获利之间的落差感到不满。即交易者对行情的判断是正确的，看法是正确的，但是却没有赚到钱。马克把这种差距叫做“心理落差”，它会成为你通向长期赢家之路的巨大阻力，也是你难以精通的行为。而这就是本书要解决的问题。

当你比较少数交易赢家和大多数交易者的特性时，二者之间的差别如天壤之别。如果交易者学会怎么长期获利，或是突破马克所说的“长期获利门槛”，赚钱就会唾手可得。

最高明的交易者和其他人思想不同。区别持续一致赢家和其他人的决定特征是：赢家有一种思想——独特的态度——让他们保持有纪律、专注、还有首要的是

在不利状态下的自信。结果是，通常的恐惧和交易错误会传染给其他人，但他们不受影响。

最高明的交易者认为交易是有风险的，他们认为交易本来就具有风险。但是大部分交易者不是像成功的交易者那样思考风险，他们根本不知道冒险意味着什么。最高明的交易者不但接受风险，他们还学习承受和拥抱风险。

最高明的交易者交易时没有一丝一毫的犹豫或冲突，很自然地承认也许这笔交易不行。即使有亏损，他们在退出交易时不会有一点点不舒服。换句话说，交易天生的风险不会让最高明的交易者失去纪律、专注或自信。

## 03

像成功的交易者一样思考的关键是学习以完全接受风险的方式，重新界定自己的交易活动，学习接受风险是一种交易技巧。当你学会接受风险这种交易技巧之后，市场就不能再产生让你定义或解读为痛苦的信息。

交易者会犯很多错误，比如：没有止损，导致亏损变大；太早卖出赚钱的股票；没有落袋为安，以至于赚钱的股票变成亏损。这些错误和更多错误是“错误的交易态度和观点”造成的。错误的态度滋养害怕，而不是信任和自信。

长期赢家和其他交易者之间的差别，最简单的说法是最高明的交易者不害怕。他们不害怕是因为他们根据市场依据本身观点告诉他们的信息进行交易。

交易错误会使你的钞票从眼前蒸发，95%的交易错误起源于态度。原因来自你对错误、亏钱、错过机会、赚不到钱，马克把这四种态度称做四大交易恐惧。

你不必彻底了解自己或市场也能进行成功的交易，偶尔的盈利不奇怪，重要的是能够长期获利，这点显然需要学习技巧。

当你有了合适的态度，当你掌握了“交易者的思想状态”，当你在持续的不确定性面前能保持自信时，交易就会变得像你一开始时想的一样轻松简单。

所以，你需要学习如何以交易时毫无恐惧的方式，调整自己的交易态度和信念；同时维持能够不让自己变得鲁莽冒进的架构，这些就是本书希望教导你的内容。

## 为什么成功交易者的人数这么少？

---

第 2 章的一部分，第 20 页-第 31 页

### 01

#### 第 2 章 交易的诱惑与风险

本章是由一个问题引出的，即“为什么能够成为成功交易者的人这么少，甚至在其他领域很有成就的人也很难打破这现实。”

##### 吸引力

大家根据错误的原因从事交易是这种现象的可能原因之一，比如交易成功所能吸引的注意力或亏损造成的自怜等。成功的交易者这么少，但是大家还是喜欢去交易，说明交易真正的吸引力远比这一点深入和广泛，交易活动让个人获得创意的自由和表达的自由。就是在交易环境中所有规则几乎都由我们自己制定，比如何时开始交易，何时退出交易，买入什么股票，买入多少都由我们自己制定。

既然交易这么自由，为什么最后失败却相当常见？

首先，心理没有准备好。我们不具有适当的心理力量，能够在限制很少，却可能对我们造成重大伤害的环境中有效运作。不论你在其他领域中多么成功，从事交易时，几乎每个人的心理都需要做一些调整。

其次，在现实的生活中，人会受到各种各样的外在束缚；而在交易中，人则不会受到任何外在的强制性束缚，很自由。这种差异，也会使得人在现实生活中哪怕很成功，但是一旦进入交易，反而无法适应。

## 02

### 危险

我们的需要和欲望是在内在心中产生，然后在外在环境中实现。如果两种环境互相呼应，我们就感到满意和快乐；如果两种环境不相呼应，我们会感受到不满足和挫折等情感痛苦。我们的内心一旦有某种需要或欲望，就会采取行动，但是这种行动被否定或者被拒绝，就会形成马克称为“被拒绝的学习动力”，动力遭到拒绝不能实现时，就会影响我们的专注能力，影响我们采用有纪律而持续一贯交易方法的能力。

### 安全措施

要在交易环境中有效地运作，我们需要规则和界限规范我们的行为。因为交易中有一个简单的事实，就是我们可能对自己造成重大伤害。这种伤害可能远远超出我们的想象，大的不成比例。

在现实生活中，人的行为受到各种各样的外在限制。而在交易中，我们面对的是没有限制的环境。任何时候，几乎可能发生任何状况，只有长期赢家事前会决定要冒多少风险，长期输家几乎会尽一切力量避免接受可能亏损的现实。长期交易赢家认为，每笔交易都会发生亏损，所以事前决定风险很重要。长期输家正好相反。

## 03

赌博会有正式的结束，因而会迫使参与者变成自己掌握主动的输家。交易没有正式的结束，市场不会强迫你退出交易，除非你决定结束交易，否则交易不会结束。所以你要拥有适当的心态结构，总是以符合本身最大利益的方式结束交易，否则你也可能变成被动的输家。

交易的好处是可以完全控制我们所做的一切；坏处是没有外在的规则或界限规范或组织我们的行为。加上环境具有毫无限制的特性，因此我们行动时必须具有某种程度的约束与控制。在现实生活中，人们已经适应了限制之下的自由，而在交易中，交易者则必须在自由之下去寻找限制。所以，马克强调纪律性和规则在交易中的重要性。只有有了纪律和规则的限制，才可能享受交易所带来的自由。和现实世界限制来源于外在不同，在交易中，限制只能来源于交易者的自身，是自己内心的表达。

## 为什么交易者不能采用有纪律、有组织又持续一贯的方法

---

第 2 章剩余的部分，第 32 页 - 第 40 页。

### 01

为什么交易者不能采用有纪律、有组织又持续一贯的方法？

1、交易者不愿意制定规则。

交易者之所以参加交易，其目的之一就是寻求现实生活中所不存在的自由，交易者已经受够了现实生活中的各种限制了，所以交易者不愿意给自己增加限制，建立规则并且形成遵守规则的纪律。交易者通常需要经历很多痛苦后才会破除抗拒之心，建立和遵守持续一贯、有组织又能谨慎控管资金的交易机制。

## 2、不负责任

交易是不受别人妨碍，并且立即可以产生结果的纯粹个人抉择。交易很残酷，如果你想长期获利，一开始你就必须假定无论结果如何，你都要彻底负责。不愿意负责的方式是采用完全随机的交易形式。

我们交易时，如果没有明确的计划，会把满意的交易看成是自己的功劳；而结果不满意的交易我们会逃避责任。

一些交易者花了很多的时间详细研究制定了计划，但是一个所谓的消息，或者别人的话，甚至于一个价格的变动，就会导致交易者将自己的计划抛掷脑后。这其实也是在逃避责任，毕竟按照自己的计划交易，如果亏损了无疑自己要承担责任，而听别人的消息，亏损了那是别人的消息不准确。

交易的另一种特性，是我们很容易逃避责任，变成随机交易。这种特性就是任何交易都可能获利。不论你的分析是高明还是差劲，你都可能会碰到。

## 3、对随机回报上瘾

对随机回报的上瘾，其实就是对惊喜的渴望。比如你中了 500 万彩票，肯定会比你辛辛苦苦赚了 500 万更让你惊喜，而你肯定会持续购买，这就是惊喜所带来的魔力，这种突然有了超出意外的收获的惊喜会很容易让很多人上瘾。对交易者来说，对随机报酬上瘾特别令人困扰，因为这是另一种形式的阻力，会妨碍我们创造长期获利所需要的心态结构。

## 4、外部控制和内部控制

马克在这里提倡的就是，交易者所建立的控制应该是发至内心而非是由外部强加而来。

市场对控制和操纵不会起反应（除非你是非常大的交易者）。但是我们可以控制我们对市场信息的看法和解读，也可以控制自己的行为。我们不控制环境，而学习控制自己。这样我们就可以组织和建立自己的心态结构，是我们在交易时总是可以配合自己的最大利益。

## 亏损和错误是交易中无法避免的现实

---

第 3 章的一部分，第 42 页 - 第 59 页

01

### 第 3 章 负责

为自己的交易负责和学习正确的成功之道息息相关，你必须彻底了解要成为成功的交易者什么事情必须负责什么事情不必负责。这样才能学到一些特性，变成少数能够长期获利的交易者。

#### 塑造你的心理

如果你的最终目的是长期获利，你的首要目标是学习怎么像长期成功交易者一样思考。

长期成功的交易者有很多与众不同的思考方式。他们学会了一种心态结构，能够让他们在毫不恐惧的情况下交易；同时，这种心态能够防止他们变得鲁莽从事，犯下以恐惧为基础的错误。不鲁莽和不恐惧让他们能够创造长期的成果。

消除恐惧只是成功公式的一半，另一半是必须培养出自制。杰出的交易者知道内部纪律或心智机制很重要，可以对抗伴随着一连串交易获利后，欣喜若狂或过度自信形成的不利影响。

马克认为，你追求的一贯获利存在你心中，而不是存在市场上。大部分亏损的原因不是技巧或市场知识不足，而是你对错误、亏损的态度和信念，以及你感觉愉快时容易变得鲁莽的倾向。

如果你一开交易就获利，第 2 次交易时又获利，那么你进行下一次交易的时候，根本不担心亏损的可能。后续的每次获利都会让你觉得市场中没有什么东西值得害怕，交易是最容易赚钱的方法。这种不害怕的心态会变成无忧无虑，进入心理顺境。这种心态是交易成功的基本条件，却不是积极培养出的态度。

交易新手有的时候为什么比较容易获利，其实就是来源于这点。因为他们不会感觉害怕，没有恐惧心理，所以能够体验到追求胜利的感觉。但是这点不表示新手具有追求胜利的态度，只表示他还没有从交易活动中体验到让他害怕的痛苦。

## 02

### 对亏损的反应

不管交易新手的感觉多积极，最后都会碰到亏损和错误，亏损和错误是交易中无法避免的现实。

交易中的犯错和亏损是无法避免的现实。态度的基本转变才是成功的关键。如果我们不知道接受交易中天生的风险，也不知道驾驭我们的过去和现在的自然联系，我们就只会责怪市场，而不是自己承担责任。只有最优秀的交易者才能完全为每笔交易结果承担责任。你的目标就是从市场赚钱，但同理，市场的唯一目标就是赚你的钱。自己承担责任意味着从内心深处确认并接受是你——不是市场——完全对你的成功或失败负责。市场的目的确实是要拿走你的钱，但是在这个过程

中也提供给你无数机会，让你从市场中赚到钱。当你不負責任时，一个主要的阻碍成功的心理障碍是，你以为通过市场分析可以改变交易问题。

## 赢家、输家、旺家和衰家

---

第 3 章剩余的部分，第 60 页-第 66 页。

### 01

#### 赢家、输家、旺家和衰家

通过避免亏损来防止痛苦是办不到的。过度兴奋和自毁是两种有力的心理力量，对你有极大的消极影响。

当你赚钱的时候，你更容易受犯错、过度交易、仓位过大、违反原则或像没有任何谨慎的限制必要那样交易的影响。你甚至会极端地以为自己就是市场。

如果根据交易者的结果来区分他们，马克愿意把他们分为三组。最小的一组，恐怕还不到交易者的 10%，是持续一致的赢家。他们的资金曲线稳步上涨，而亏损则相对很小。他们体验的亏损是正常的亏损，任何交易方法或系统都会产生的。他们不但知道如何赚钱，他们永远不受导致“暴发和亏损”循环的心理力量的影响。

第二组人占活跃交易者的 30%—40%，他们是持续的输家。他们的资金曲线就是持续一致性赢家资金曲线的对照，不过是反的——很多亏损的交易，偶尔会有赚钱的交易。不管他们交易生涯有多久，他们要学的东西太多了。他们要么是对交易的本性有幻想，要么是对一种不可能赚钱的方法上瘾了。

最大的一组，剩下来的 40%—50%的活跃交易者，他们是“先暴发后亏损者”。

他们学会了如何赚钱，但他们不知道整体交易还包括如何保住利润。结果他们的资金曲线看起来像典型的过山车，漂亮稳步的上涨突然变成了陡峭的下跌，然后又是一个漂亮稳步的上涨突然变成了又一个陡峭的下跌。这样的过山车一直在循环。

按照马克的分类：市场上交易者最多的人群特征是盈利和亏损的比例特征没有明显的差异，既不是像赢家那样赢多输少，也不是像输家那样输多赢少。资金曲线起伏不定，高低变化波动幅度非常大。

## 02

之所以如此，很大程度上是交易者在成功之后的过度兴奋的心态所导致的。当一连串的盈利到来之后，交易者很容易陷入过度兴奋的状态，对自己过于自信，认为自己已经征服了市场，下一次交易的盈利将成为必然，自己的决定是绝对不会错的，由此而放松了自己的纪律，尤其是很轻率的做出交易的决定，并且下意识的放大了自己的仓位。一旦亏损来临，交易者就感觉被闷头打了一棒，茫然不知所措，不知如何应对。失望、背叛的情绪就开始酝酿。

在过度自信或过度兴奋状态下，因为过度兴奋让你相信绝对不会出错，所以你不能看见风险。如果不会出错，那么就没有必要用原则或限制来规范你的行为。

培养追求胜利的态度是你能否成功的关键，果你没有培养出追求胜利的态度，再多的市场分析都于事无补。了解市场会让你得到所需要的优势，创造一些交易利润。但是如果你没有追求胜利的态度，这种优势不会让你变成长期赢家。

如果你想把恐惧的市场经验变成信心十足的感觉；如果你想把你的资金曲线从反复无常变成稳步上涨，第一步就是承担责任，不要期待市场会给你什么或做什么。承担责任是赢家态度的基石。

**成为股市长期赢家，解决之道在你心中，不在市场。**

---

## 第 4 章的一部分

### 01

#### 第 4 章 持续一贯是一种心态

我们看完前三章后，应该已经了解即使你已经以交易者的身份进行交易，但是并不表示你已经学会正确思考交易的方法。最高明的交易者和大家不同的地方，不是他们的行为和交易时机与众不同，而是他们思考交易行为和时机的方式与众不同。

如果你想变成长期赢家，那么从一开始交易就应该明白解决之道是在你心中，而不是市场上。持续一贯是一种心态，这种心态的核心是交易特有的一些基本思考策略。

为什么要精通交易这么难？为什么交易者不能一再利用所学到的市场知识替自己赚钱？

### 02

#### 交易信念

答案完全要看你怎么看待交易而定，交易可能偶尔十分有趣十分轻松，毕竟每个交易者都有偶尔获利的时候。但是要长期体验这种特性，却要看你的观点、信念、态度或心态而定。

要创造长期成就，你不能依赖市场；同样要长期体验到快乐，你也不能依赖外在世界。真正快乐人不必做什么事情就会快乐，他们本身就是快乐的人。

马克认为，交易者能够创造持续获利，其实是持续并自然地表现本性。他们不必设法维持持续性，他们本身就具有持续性。持续一贯不是靠努力就可以得到的东西，因为努力本身会从心智上否定你的意愿。

最高明的交易都是不费工夫的轻松交易，你不必努力把交易变得比较轻松。交易本身就很轻松，其中没有努力奋斗。如果要努力才能达到轻松交易，那就表示其中有某种程度的抗拒或阻力，因为你强迫自己去这样做，否则的话，你应该去做就行了，而不必努力尝试。

而最高明的交易者自然处在流程中，他们只是让自己做好准备（就是他们的心态），以随时可以利用市场提供的东西，这两种观点有很大的差别。

要维持长期获利，你思考交易问题时，必须学会思考不受心智过程有意或无意的影响。以免你分析市场的时候，有选择性的过滤信息，只会接受好消息，避免接受让你痛苦的坏消息。痛苦的威胁会产生恐惧，你可能犯的错误中有 95% 的起因是恐惧。市场不会解读本身提供的信息，解读的人是你。

那么，如何才能以不再害怕的方式思考交易问题，进而使自己不再受心智过程的影响，让你不再阻挡、隐瞒和选择信息？答案是学会接受风险。

## 交易新手的相同循环

---

第 4 章剩余的部分。

### 01

#### 真正了解风险

在与交易有关的问题中，除了与负责任有关的很多问题之外，另一个对你的成功具有重大影响力又常受到误解的问题，就是接受风险的概念。

接受风险表示你接受交易的后果，在情感上却不会不安，也不会恐惧。以这种观点看待交易，你就会让市场自然展开，让你自己做好准备，利用你视为机会的任何状况。

大部分交易者认为最高明的交易者会用十足的勇气、钢铁般的意志和自我纪律中和自己的恐惧。但是，最高明的交易者根本无需这样做。需要勇气、钢铁般的意志或自我纪律，表示内心有冲突，必须利用一种力量对付另一种力量的影响。

如果你象赢家一样接受风险，你看任何市场行为时就不会觉得受到威胁；如果没有东西威胁你，你就没有应该害怕的东西；如果你不害怕，你就不需要勇气；如果你没有承受压力，你为什么需要钢铁般的意志？如果你已经建立了适当的检视机制，不怕自己可能变得鲁莽，那么你就不需要自我纪律。

大部分交易新手开始交易生涯时，都会经历马克所说的交易新手的相同循环，即开始时无忧无虑，然后会变得害怕，害怕会持续消弱我们的潜能。

交易者如果能够打破这种循环，达成目的。最后都可以学会不再逃避，而是开始拥抱责任与风险。打破这种循环的人大都要经历庞大亏损，碰到极多的痛苦，放弃对交易本质的幻想后思考方式才会改变。

## 02

### 调整你的心理

到底有什么方法可以让你调整心理，以便接受风险，像专业交易者一样运作。

马克教我们一种思考策略，这种策略的核心是坚定相信概率和优势。

这种新思考策略会教你学到如何与市场建立新关系。并且摆脱错误或亏损的交易，使你不再把有关市场的一切看成具有威胁性。

痛苦的威胁消除后，恐惧同时会消失，以恐惧为基础的错误也会消失。你的心智也会变得自由自在，从而可以看出市场上的一切，并且根据你所看到的東西采取行动。

你要花一点工夫，才能建立这种无忧无虑、无畏无惧的心态，这样做不难。看了本书，你会发现要解决自己的问题非常简单。

马克把这种心态或观点比喻成软件代码：你可能写了几千行十分完美的软件代码，只有一行出了差错。出差错的那一行中，可能只有一个符号放错位置。依据软件的目的和错误的性质，符号放错位置可能会摧毁原本十分完美的软件代码功能。

所以，解决之道很简单。即改正错误位置的符号，一切就会顺利运作。然而开始时找到错误，甚至知道有错误存在，可能需要相当高的技术。

几乎每个人离理想的交易心态都有一些心理距离。换句话说，几乎每个人都是从有缺陷的软件代码开始。你思考本书谈到的一些观念后，观点可能改变。这种改变等于你找到心智系统中出错的一行，用正确的内容取而代之。

通常把这种内部的心理变化，说成是“灵光一闪”的经验，或是顿悟的时刻。

矛盾信念（与风险和责任问题有关）和不实用的认知（认为自己已经是“甘冒风险的交易者”），代表有缺陷的心智软件代码，这种软件代码会摧毁你保持专注和达成目标的能力。

要从市场中得到你想要的东西，有一些比较容易又能让人十分满意的方法，但是首先你必须愿意“想通”。

# 交易过程从看到机会开始，如果没有看到机会，我们就没有理由交易

---

第 5 章的一部分

## 01

### 第 5 章 认知的动力

马克告诉我们，市场不会产生让人快乐或痛苦的信息，从市场的角度看，一切都只是信息而已。决定你怎么看待信息和有什么感觉的东西是你自己的心智架构，因此心智架构也决定你的心态是否处在最适于自发性加入市场的机会流程并利用市场所提供信息的状态。

专家看市场的一切时，不会觉得痛苦，因此也不会觉得有什么威胁。他们看到的是无尽无止的机会潮流。如果最高明的交易者和潮流不配合时，他们用减码或完全不交易作为补救。

如果你希望象专家一样，那么你必须能够在没有抗拒且毫不犹豫的情况下采取行动，但是又要有适度的正面自制，对抗过度自信或欣喜若狂的负面影响。

所以你的目标是创造交易者的心态。而要达到这个目标，你必须重新定义你和市场信息的关系。“重新定义”意思是要改变你的观点，让你可以在注意既有机会，而不是注意情感痛苦的情况下操作。

## 02

为你的心智软件除虫

怎样才能避免对市场信息产生不需要的负面情感反应？马克认为，要有效地做好这件事，你必须了解心智能量的本质，也必须了解应该怎么利用这种能量改变看法。

交易过程从看到机会开始，如果没有看到机会，我们就没有理由交易。因此马克认为最适当的做法是从分解认知过程和检查心智能量开始。本小节剩下的部分就谈了认知过程是什么以及能量的定义。

## 03

### 认知与学习

外在环境有很多自我表达的方法。但我们看不出来，完全是因为我们还未学习到这些事。

这点很容易说明，当你什么都不懂，第一次看到价格图表时，你看到的只是毫无关系的信息。然而你逐渐学会分辨有关信息，如趋势、趋势线、支撑与压力、回调或成交量与价格波动之间的重要关系的时候，你开始知道市场行为中的每一种差异现在都有意义，都有一些相对重要性。

这时你再去看价格图表，你看到的不再是一堆毫无关系的线条，而是你学到的与这些线条有关的一切。换句话说，你应该看到你学会辨识的所有差异，以及这些差异所代表的机会。

然而你现在在图表上所看出的一切当时就存在。其中的差异就是你内心的结构性能量，也就是你学到的知识会变成力量，对你的眼睛发挥影响，促使你认出你学到的各种差异。你第一次看这张图表时没有这种能量，看不出你现在能够看出的所有机会。

大部分人不知道我们身边充满了看不见的机会，这些机会藏在我们碰到的信息中。由于我们没有学过与这些机会有关的知识，因此看不出这些机会。

马克给我们举了一个小男孩和狗的例子来说明心理能量会影响我们对环境的认知和体验。小男孩被一只狗咬了，他就会对所有的狗感到恐惧。

就好像你因为上一次交易的亏损，变得害怕（或犹豫不决）、不敢再从事另一次交易。而顶尖的交易者会告诉你，“当下”这次机会跟你的上次交易绝无关系。每笔交易只是可能产生结果的一种优势，在统计上与其他交易完全无关。你的恐惧完全没有依据。

## 我们不能创造长期成就的原因在于自己的思考方式

---

第 5 章剩余的部分。

### 01

#### 联想的力量

假设你过去两三次交易都亏损，你现在密切观察市场，并且发现交易信号出现，结果你没有立刻进行交易——反而犹豫不决。这笔交易让你觉得风险很高，因此你开始搜集信息，证明这笔交易很可能不会成功。这些信息是你通常不会考虑或注意的信息，而且绝对不是你交易方法中的一环。

同时，市场继续前进。不幸的是，市场脱离了你原始的进场点。如果你当时没有犹豫不决，这一点实在是你应该投入交易的最佳时点。现在你开始感到矛盾，因为你仍然希望进场，错过获利机会会让你痛苦。

同时市场脱离你的进场点后，进场的风险代价升高。你内心的拉锯开始加强，你不希望错过机会，却也不希望两面挨刮。最后你什么都没有做，因为冲突使你陷入瘫痪状态。

你痛苦地看着市场的每一次波动都向你原本可以大赚一笔的方向前进，你为了证明自己的瘫痪状态有理，告诉自己追逐市场波动的风险实在太高了。

如果这种情况听起来很熟悉，你就要问自己在犹豫不决时，是根据市场提供的信息看待市场，还是根据你心里反射回到你身上的信息判断市场走势？

另一种状况，假设你过去两三次交易都赚钱，而不是亏损，你看待这个信号时会会有什么不同吗？你会不会犹豫不决，不进行交易？根本不可能！事实上，如果你象大部分交易者一样，你很可能强烈考虑加码，建立比正常交易金额大很多的部位。

## 02

上面说的两种状况中市场产生的信号都一样，但是在第一种情境中，你抱着以恐惧为基础的负面心态，因此更多地注意到失败的可能性，从而犹豫不决，在第二种情境中，你几乎完全不考虑风险，甚至想到市场会让你美梦成真，因而很容易在财务上过度投入。

在第一种情境中，你的头脑会下意识地自动把“当下”状况，与你最近的交易经验联想在一起。这种联想会使你感觉到亏损的痛苦，产生害怕的心态，促使你从负面观点看待你收到的信息。因此你当然会犹豫不决。

在第二种情境中，“当下”和过去三次交易获利产生的欢欣鼓舞会联想在一起，从而产生过度乐观或欣喜若狂的心态，情形会变成好像市场提供你毫无风险的机会，这种情形当然会证明过度投入有理。

因此，我们不能创造长期成就的原因在于自己的思考方式。了解、刻意认清并再学习怎么克服心中自然联想的倾向是创造长期成就重要的一环。

## 交易的秘诀

---

第 6 章的一部分

### 第 6 章 市场的角度

一般交易者在任何交易状况中对风险的判断是根据最近两三次交易（因人而异）结果的作用，而最高明的交易者不会受他最近一次或几次交易结果的影响（不管是积极的，还是消极的）。他们在任何交易状况中，不管情况如何，他们不会受个人的心理作用，而影响他们如何解读风险。

#### 不确定原则

如果有交易的秘诀，那就是在努力的前提下：

- 1) 交易时不害怕，也不过度自信。
- 2) 从市场的角度来解读市场信息。
- 3) 完全关注于“现在的机会”。
- 4) 自然地交易，这是在不确定的环境下对自己的坚定信念。

最高明的交易者已经很成熟了，他们没有怀疑或冲突，他们相信“任何事都有可能发生”。他们不仅仅相信任何事都有可能发生，他们不说空话。他们非常相信不确定性，以至于实际上可以阻止他们的心智，不会把“当下的情况”和他们最近的交易联想起来。

他们学会了“随时做好准备”，以便当市场有机会了，他们会抓住机会。

如果你在交易中，知道自己的优势在哪里会使你的成功概率增大，但是同时只有你绝对地，不动摇地相信了不确定性，你才能最终成为一个成功的交易者。采用这种观点可以形成进入交易“顺境”的心智状态。

处在‘顺境’的基本意义是你的头脑和市场同步，因此你会意识到市场的下一步行动，就好像你和其他市场参与者的集体意识之间完全没有隔阂一样。顺境是一种心智空间，你在其中不仅是解读集体心智而已，也跟集体心智完全融合。”

要想让心智和市场同步，第一步要理解并完全接受交易的心理现实，同时彻底接受这种现实。

### 3 种最常见、代价最高的交易错误

---

第 6 章剩余的部分。

市场的基本特性（表现方式几乎毫无限制）

不提前定义风险，不止损或不能有系统的获利了结，这是三个最普遍的——通常也是成本最高的——错误。只有最高明的交易者会消灭这些错误。在他们的职业生涯中，他们总是毫不怀疑地相信任何事都有可能发生，意想不到的事总是会发生。

只有两种力量会造成价格波动，一种是相信行情会上涨的交易者；另一种是相信行情会下跌的交易者。

一般交易者会根据自己看不到、听不到或感觉不到的东西，以及一定不存在的观点进行交易。而最高明的交易者会考虑很多变量，并将其纳入交易系统每一环中。

最有效，最基本的交易信念就是“任何事都会发生”。除了这个事实，要想成为成功的交易者，这个信念还要成为其它信念和态度的坚定基础。

最重要的是交易者建立任何事情都可能发生的心态后会训练自己的头脑从概率的角度思考。

## 交易者的优势

---

第 7 章的一部分

### 01

#### 第 7 章 交易者的优势：从概率角度思考

##### 矛盾：随机的结果和长期的成绩

赌场老板、经验丰富的赌客和最高明的交易者都了解，如果你可以利用概率，样本数又够大，那么具有随机结果的事件就可能产生持续一贯的结果，这点是一般交易者难以了解的事情。最高明的交易者把交易当成数字游戏，类似赌场和专业赌客处理赌博的方式。

不管在赌博中还是交易中，根据概率思考很难，原因是它很矛盾。首先，个体层次中，你必须相信每一手牌的结果都不确定且无法预测。其次，总体层次中，你要相信很多手牌打下来，结果是确定的，可以预测的。如果玩的次数够多，占有优势的人最后会赢多输少。

职业赌徒知道，如果优势够高且样本数够大，他们最后一定是赢家。最高明的交易者与职业赌徒采用同样的思考策略。

支持这种思考策略的基本因素是：

第一，交易者、赌徒和赌场都是处理已知和未知的变量，这些变量会影响每笔交易或赌博的结果。赌博中已知的变量是赌博规则；交易中已知的变量是他们进行市场分析所得到的结果。交易者的分析工具是已知的变量，让交易者在任何交易中占住对其有利的成功概率(优势)，就像赌博规则让赌场占住成功概率一样。

第二，赌博或交易中未知的变量会影响每种赌法、每笔交易的结果。赌 21 点时，未知的变量是牌的洗法，以及赌客决定怎么玩手上的牌；轮盘赌中，未知的变量是转轮盘所用的力量大小。交易时，未知的变量是所有可能进场交易的交易者。这点使所有交易的结果都变得不确定。

第三，赌场老板不会设法预测每件个别事件的结果。因为每种赌法中未知的变量极多，预测极为固难，而且也不见得会产生持续一贯的结果。赌场老板知道，自己只要占住对自己有利的优势，事件的样本数足够大，那么自己的优势就有很多机会发挥。

## 02

### 当下的交易

市场行为有一个最基本的特性，就是每种形态“当下”的市场状况、每种“当下”的行为形态和每种“当下”的优势，总是独一无二的情况，具有彼此之间完全独立的结果。

独一无二的意思是任何事情都可能发生，不管是我们已经知道(预期)、不知道或不能知道的事情。

怎样训练“根据概率思考”？马克认为，根据概率思考有点复杂，某些人可能要花相当多的功夫，才能把这种思考策略整合到心智系统中便于运用。大部分交易者不了解这一点，但他们又会因为自己多少了解一些概率观念，从而误以为自己是根据概率观点思考。”

根据概率思考的先决条件是你必须接受风险，因为如果你不接受，风险出现时，你会不想面对你不接受的可能性。当你训练自己的头脑根据概率思考时，表示你完全接受所有的可能性。内心没有抗拒，也没有冲突。而且你总是会采取行动，把未知的力量考虑进去。

你永远不要去想知道下一秒会发生什么。“你认为‘自己知道’、‘假设自己知道’或是‘需要知道下一步会发生什么事情’的程度，等于你交易时的失败程度。

成功的交易者发现，利用每一次的优势，像赌场一样，相对增加交易的样本数。这样会让他们在交易时利用的优势，有很多机会发挥对他们有利的作用。

交易者的两难：一方面，他渴望追求胜利，追求胜利唯一的方法是入市，但是入市唯一的条件是他必须确定交易能够为他带来胜利。

另一方面，如果他界定了风险，他会故意收集证据，否定他已经相信的信念，否定他说服自己交易会获利的决策过程。

这种两难会让他对交易的可行性产生怀疑，从而不会入市。如果这笔打算进行的交易获利是，他会很愤怒。看出机会却因自我怀疑而错过机会所造成的伤害极大。

如果交易者学会从概率角度思考，就不会碰到两难的状况。他们已经学到交易与个别交易的对错无关。因为总体上的有利是由一系列正确和一系列错误组成的，正确和错误都是随机的。我们的目标是：只要总体上是有利的就可以了。

## 与交易有关的主要矛盾

---

第 7 章剩余的部分。

### 01

#### 管理期望

保持不切实际的期望之所以可能造成伤害，原因是这种期望会影响我们看待信息的方式。

我们期望自己正确无误时，凡是不符合我们正确无误观念的信息都会自动变成具有威胁性的信息。我们逃避痛苦的机制可能会阻止或扭曲具有威胁性的信息，或是降低这种信息的意义。真正可能伤害我们的东西，就是我们头脑中运作的这种特殊方式。

你既然没有什么特别的期望，就不会对市场可能表现自己的方式加上任何限制。既然没有心智上的限制，你就会根据市场波动本质的方式看待一切。你逃避痛苦的机制中，就不会有什么东西为了保护你而排除、扭曲或抵消你的知觉。

身为交易者，我们不能让逃避痛苦的机制纯粹因为市场行为不符合我们的希望或期望，就完全无法得知市场告诉我们下一个进场、出场、加码或减码机会的信息。

如果你抱着不打算交易的心态，那么任何涨跌你都不会生气、失望；涨跌所形成的某种你能辨认的形态，你也会立即发现。这些都是因为你不涉及任何利益，不涉及利益，是因为你没有期望。

与交易有关的主要矛盾就是，怎样才能学会坚持和弹性？答案就是，我们在原则上必须坚持，在期望上必须有弹性。但一般交易者的做法正好相反，即在规则上有弹性，却坚持自己的期望。越坚持自己的期望，越会扭曲、违反或打破自己的规则。因为为了满足自己的期望，就会放弃市场提供的一切。

## 02

### 消除情感上的风险

要从概率的角度思考，与交易有关并且以概率为基础的心态由下列 5 种基本事实构成：

- (1)任何事情都可能发生.
- (2)要赚钱不必知道下一步会有什么变化.
- (3)定义优势的任何一组变量产生的盈亏都是随机分布的.
- (4)优势只不过是显示一件事情发生的概率高于另一件事情.
- (5)市场中每一刻都具有独一无二的性质.

马克从事交易时，如果交易亏损，并不会造成情感上的任何伤害，亏损只是推动业务的成本，是希望交易获利时必须花费的费用；如果交易获利，他一般很清楚在什么时点会停利出场(如果不十分清楚，也一定相当了解)。

最高明的交易者不会设法追求正确，或是设法避免错误，也不会设法证明什么东西。如果市场告诉他们优势没有用，或是告诉他们现在应该获利落袋，他们的头脑不会阻止这种信息。他们会彻底接受市场提供给他们的信息，等待下一个优势。

## 赚钱是学习和精通某种心智技巧的副产品

---

## 第 8 章 发挥信念的优势

本章详细解释了上一章提到的 5 种基本事实。深入探讨信念，了解信念的性质、特性和特征。但是我们首先来回顾和整理已经谈过的主要观点。

### 问题的定义

任何当成优势的形态只是显示市场向某一个方向波动的概率比较高，仅仅是概率高而已，并不代表结果是唯一的。

交易者不能放任自己沉迷在“我知道市场会有什么变化”的想法中。这种想法会影响信念、记忆或态度，促使我们用任何方式解读涨跌或任何市场信息，就是不把信息解读为自主采取行动的机会。

### 名词的定义

#### 目标是什么

赚钱是学习和精通某种心智技巧的副产品。

#### 技巧是什么

持续一贯是开放和客观心态的结果，在这种心态下，我们在任何“当下”时刻都能够根据市场从本身观点提供的信息认知和采取行动。

#### 开放的心态是什么

当你处在开放的心态时，就不会觉得害怕、犹豫或有做任何事情的冲动，因为你已经有效消除了把市场信息定义与解读为具有威胁性的可能。

#### 客观性的意义是什么

客观性是一种心态，在这种情况下，你会刻意利用你所学到的与市场波动性质有关的一切。换句话说，你避免痛苦的机制不会阻止或改变任何事物。

#### 随时做好准备的意义是什么

随时做好准备表示从你不必证明任何事物的观点进行交易。你不会设法获利或避免亏损，不会撤出资金，不会对市场报复。换句话说，你入市时没有任何预设立场，只是让市场自由发展；同时保持最佳心态，以便辨认和利用市场提供的机会。

当下的意义是什么

根据“当下”状况交易，表示不会把进场、出场、加码或减码的机会与心中既有的经验联想在一起。

## 赚钱不需要知道下一步会有什么变化

---

第 8 章剩余的部分。

### 基本事实和技巧的关系

#### 5 种基本事实的详细解释

1、任何事情都可能发生。因为任何时刻和市场中总是有一些未知的力量在发挥影响力。

2、赚钱不需要知道下一步会有什么变化。你可能知道未来 20 笔交易中 12 笔会赚钱，8 笔会亏损。但是你不知道哪笔会赚哪笔会亏，也不知道获利的交易会赚多少钱。这个事实使交易变成概率或数字游戏。如果你的优势使概率对你有利，那么每次亏损都会使你更接近交易获利。

3、以界定优势的一组变量而言，获利与亏损呈现随机分配状态。如果你从概率角度看，每一笔亏损都使你更接近获利，你会期望看到自己的优势再度出现，因为你知道获利迟早会来；如果你仍然认为交易与分析或判断正确有关，那么你亏损后期望你的下一个优势出现时，心理会不安，会怀疑优势是否能够发挥作用。

4、优势只不过是显示一种事情发生的概率高于另一种事情。要创造长期成就，你必须彻底接受交易与希望或怀疑无关，与收集两方面的证据以便判断下一笔交易会成功也没有关系。你需要收集的唯一证据是你用来界定优势的变量是否存在。也就是说当前的条件是否符合你的进出场条件。

5、市场中的每一刻都具有独一无二的性质。如果你认为可以大致上正确预测市场的下一步走势，而且又恰巧被你正确的预测了市场的走势，那么你自然会设法再度预测。因此以后你的头脑就会自动联想，寻找你上次证券预测市场走势时相同的形态。最高明的交易者与其他人不同，他们已经把头脑训练成相信每一刻的独一无二特性{不过训练方式通常是承受多笔号损}。这种信念成为反作用力，中和自动联想的机制。

### 走向顺境

当你真正认同不知道下一步会有什么变化时，就可以做好准备，让市场根据本身的观点告诉你下一步会有什么变化，从而和市场互动。这时你会处在最好的心态中，可以自发性地进入“顺境”，利用“当下时刻的机会流程”。

## 信念如何塑造我们的生活

---

### 第 9 章

## 01

### 第 9 章 信念的本质

如果你现在能体会到采用交易 5 大交易基本事实的好处，那么你的责任就是学习怎么把这些事实正确地纳入你的心智系统作为核心理念，却不与你可能已经具有的其他理念冲突。

为了协助我们的心智系统建立 5 种基本事实，作者在第 11 章中列出了一种简单的交易练习。了解交易练习本身很容易，了解怎么利用这个练习改变信念却截然不同，因为学习和建立新信念和你既有的信念会有冲突。所以前提是你必须十分清楚自己的所做作为，也十分清楚自己为什么这么做。这点正是本章和第 10 章的主题。

## 信念的起源

我们从信念的本质中可以学到什么？我们怎么利用这种知识产生有助于培养我们希望的成为长期成功交易者的心态？这两个问题是作者在本章中要解答的问题。

信念是以结构性能量的形式存在。我们记忆或经验中的正面或负面能量与我们称为“观念”的一组文字链接在一起时，这种观念便被赋予了能量，并最终转化为与现实本质有关的信念。

## 02

### 信念对人生的影响

信念会塑造我们体验生活的方式。我们生下来时，没有任何信念。信念是学习和累积来的，我们的生活方式反映我们学到的信念。想一想，如果你出生在与实际出生环境大不相同的文化、宗教或政治体系中，你的生活会有多大的不同。

### 信念如何塑造我们的生活

- (1) 信念管理我们的认知，以符合我们所相信的事物的方式，解读环境信息。
- (2) 信念会产生期望。请记住，期望是投射在未来某一时刻的信念，因为我们不能期望不知道的东西。也可以说，期望是我们所知道的东西投射在未来某一时刻的样子。
- (3) 我们决定做的事情和我们表现出来的行为，都符合我们的信念。

### 信念与事实

“什么是事实”？，有用的东西就是事实。信念只有在与我们随时希望达成的目标相比时才可能正确无误。也就是说，我们可以用信念的有用程度衡量信念的相对正确程度。

如果我们在任何时候与希望达成的目标相比，觉得自己处在满足、快乐或幸福的状态中，那么我们可以说我们的事实(意思是我们运作时所依据的信念)确实有用。

另外，如果我们发现自己处在不满意、失望、挫折、困扰、绝望、后悔或毫无希望的状态中，我们可以说与环境状况和情势相比，我们运作时所依据的信念不太行得通，或是根本行不通，因此没有用。简单地说，事实是我们希望达成目标时有用手段的作用。

## 交易者能够创造长期成功的秘密

---

### 第 10 章

# 01

### 第 10 章 信念对交易的影响

#### 信念的基本特性：

(1)信念似乎会产生自己的能量，因此会抗拒改变信念现状的任何力量。

信念似乎由某种能量或力量构成，天生具有抗拒意图改变现状的任何其他力量。我们必须了解怎么与信念合作。信念可以改变，但是改变方式和大部分人想象的不同。

有效改变信念的秘密是了解，进而相信我们其实不是要尝试改变信念，而是把信念中的能量抽出来转移到更适合我们目标的另一个信念中。转移到我们发现更能够帮助我们满足期望或达成目标的观念中。

(2)所有积极的信念都要求表现。

信念基本上可以分为活跃与不活跃两大类。活跃的信念具有足够的能量，可以影响我们对信息的认知和我们的行为；不活跃的信念只是信念而已。即不再具有能量，不再能够影响我们对信息的认知或自我表达的方式。

说信念“要求”表达出来，是因为一旦某种事情促使我们想到我们的信念，我们似乎就无法阻止这种信念释出的能量，这点在情感敏感的问题或我们特别热衷的信念上尤其如此。

作者这里用了小男孩与狗的 3 种情况的例子来说明信念的表现和改变：

1、“所有的狗都很危险”的信念与“他希望像其他小孩子一样与狗玩得很快乐”的信念哪一种信念的能量更强大，决定他下次碰到狗时会怎么做。是消除怕狗的恐惧还是继续认为“所有的狗都很危险”。

2、“所有的狗都很危险”的信念与“他压根不喜欢跟狗一起玩”的信念，这种情况中，小男孩没有消除“所有的狗都很危险”的念头，也没有消除恐惧的动机。

3、“所有的狗都很友善且很有趣”的信念，结果小男孩被狗咬了，这个时候，小男孩开始知道并不是“所有”的狗都很友善且有趣，他会学习注意狗友善和不友善的迹象。

第 1 种情况中的小男孩希望跟狗互动时不再害怕，但是要达成这个目的，他必须创造新的信念。也必须把对立信念的力量消除，这是交易者能够创造长期成功的秘密。

(3)不管我们是否意识到信念存在于我们心中，信念都会不断的发挥作用。

换句话说，我们不必主动地记忆，或有意识地接近任何特定信念，因为这种信念会在我们对信息的认知或对我们的行为发挥影响力。

## 02

自我评估与交易

市场为我们提供无限累积财富的机会。但我们希望得到多少钱或我们认知眼前有多少钱，与我们实际上相信自己值得或应该赚到多少钱之间有非常大的差距。

作者建议我们列出意识和潜意识中可能赞成或反对累积或创造更大成就与财富的每一种活跃信念，然后比较具有正面能量和负面能量信念的力量，如果主张追求成就与财富的带有正面能量的信念力量超过带有负面能量信念的力量，那么你就具有正面的自我评价意识，否则就是其有负面的自我评价意识。

反对你累积或创造更大成就与财富的负面能量的信念，称为自我破坏的信念。这种自我破坏的信念在交易时的表现方式通常是潜疏忽或不专心，因而产生交易错误。

这不是暗示你必须把越来越多反对你积极自我评价意识的每一种信念都消除。但是你必须知道这种信念的存在，并且在你的交易系统中采取特殊步骤，以便补救这种信念自我表现所造成的伤害。

## 交易者发展的 3 个阶段

---

第 11 章的一部分，第 194 页-202 页。

### 01

#### 第 11 章 像交易者一样思考

交易很难，是因为即使你经常对市场的分析“完全正确”，但你在操作的时候还是有很多不确定性。在不确定的状况下操作，你必须正确管理自己的期望。要正确管理自己的期望，你必须调整心态，以便坚定地相信 5 种基本事实。

作者在本章要让你做交易练习，让你把 5 种与市场有关的事实，整合进你心中的实用层面。在这个过程中，作者会引导我们经历交易者发展的 3 个阶段。

### （1）机械阶段

- 1.在任何的环境中建立交易所必要的自信。
- 2.学习完美地执行交易系统。
- 3.训练你的头脑用概率思考（5个基本事实）。
- 4.创造一个无法动摇的信念，就是相信自己可以成为长期成功的交易者。

### （2）交易的主观阶段。

一旦你完成了第1个阶段，你就进入了交易的主观阶段。因为当第1阶段的交易技巧你都具备了之后，你当然想投入市场进行交易，所以自然就到了第2阶段。这个阶段很自由，因此你必须学习怎么监督你容易犯交易错误的内容，就是自我破坏的信念在交易时所造成的疏忽或者不专心等。

### （3）直觉阶段

凭着直觉交易是最进步的发展阶段，也是交易的最高境界。要设法变成凭着直觉行事，唯一的方法是努力培养最便于接受直觉冲动并依据直觉冲动行动的心态。

这三个阶段是顺序进行的，第一阶段的目的是为了建立信任、信心和依据概率思考等交易技巧，这种技巧实际上可以让你创造成果，就是长期持续获利。长期持续获利的定义是，你的资金曲线图稳定上升，中间回撤较少。书中的原话是：长期成果定义为稳定上升的财富曲线，其中只有若干由于优势没有发生作用，自然形成的小亏损。

## 02

### 检视自己

创造长期持续获利的第1步，是开始注意你的思想、谈话和行为。因为身为交易者，思想、谈话和所有行为都会成为自身心智系统的一部分。而成为长期赢家的过程在本质上是心理过程。

这么做的最终目标是学会客观检视自己的思想和言行，为了避免交易错误。避免交易错误的第一道防线是不要有错误的思想。最后一道防线是不要有错误的行为。

## 长期获利的 7 大原则

---

第 11 章的一部分，第 203 页-213 页。

### 01

#### 自律的角色

自律的定义是：尽最大的力量，在我们的目标或愿望与信念的其他因素冲突时，重新把注意力引导的目标或愿望上的心智技巧。

机械式交易唯一的目的是把自己变成能够创造长期成功的交易者。如果你的心中有任何东西和产生“我是长期成功交易者”的原则冲突，那么你必须利用自律技巧。

长期成功和进行一笔或者一系列获利的交易不同，因为进行一笔获利的交易绝对不需要任何技巧。你只要像猜测技掷钱币的结果一样猜对，就能完成一笔获利的交易。

### 02

#### 创造长期获利的信念

创造“我是长期赢家”的信念是主要的目标。我是长期的赢家，因为

- 1.我客观地看出自己的优势。
- 2.每笔交易前，我提前衡量风险。
- 3.我完全接受风险，并愿意放弃交易。

- 4.我根据优势交易时没有任何保留或犹豫。
- 5.市场让我赚时，答谢自己。
- 6.我不断检视自己犯错的可能性。
- 7.我明白这些长期成功原则绝对必要，因此，我绝不会违反它们。

这些信念是长期获利的 7 大原则。要把这些原则整合到你心智系统的实用层次，你必须刻意创造一系列符合这些原则的经验。

作者用小男孩和狗、养成跑步习惯这两个例子来说明怎么把这些原则整合到你的心智系统中。

小男孩儿能够跟狗玩之前，仅仅是为了亲近狗。首先必须做很多次尝试，最后他心中的能量平衡转变后，内心才能毫无抗拒地跟狗玩儿。为了变成有跑步习惯的人，我必须不顾心里的所有反对力量，创造跑步经验。最后，随着能量变成对我越来越有利的这种新定义，跑步自然变成自己表达新身份的方式。

## 风险最低成功率最高的交易

---

第 11 章的一部分，第 214 页 -221 页。

### 01

#### 练习:学习像赌场一样利用优势交易

练习的目标是让我们相信交易只是简单的概率（数字）游戏。在赌博中，交易者不要做赌博的人，而是要像赌场一样控制这种游戏，变成长期赢家。前提条件是：

- (1)你具有真正让成功概率对你有利的优势。
- (2) 你可以用正确的方式思考交易(5 大基本事实)。

(3) 你可以在一系列交易中做你该做的每一件事情。

## 设定练习环境

挑选市场——交易的标的是什么不重要，只要市场具有流动性。

选择一套界定优势的市场变量——这种变量可能是你需要的交易系统，你选择的交易系统或方法可能是数学、机械或视觉系统(以价格图表形态为基础)。

## 02

**注意：**不管你采用什么系统，都需要具备下列规范：

(1) 交易切入点。必须精确、不需要交易者自己做出主观的决定或判断、符合就交易，否则就等待。

(2) 止损出场。要知道冒多少风险才能确定交易是否成功。交易中总是有一个最佳时点，显示交易成功的可能性极度降低。

(3) 时间架构。交易系统适合任何时间架构，但是你所有的进场与出场信号，必须以同样的时间架构为基础。例如，如果你采用的变量是在 30 分线上看出特定的支撑与压力形态，那么你计算风险与获利目标时，也要以 30 分线的架构为基础。

然而，根据一种时间架构交易，不能阻止你利用其他时间架构作为过滤工具。(这点《以交易为生》书中的三重滤网系统小伙伴们可以参考。)

趋势是你的朋友，交易的时候顺着主要趋势的方向交易，成功概率会更高。风险最低成功率最高的交易，就是在上涨趋势中逢低买进。市场趋势的定义是在涨势市场中，一系列的高点和低点会越来越高。

## 03

(4) 获利。在赚钱的交易中怎么获利落袋是最重要的事情。要变成长期获利交易者，其中最难学习的技巧就是获利。即使你学会了所有其他技巧，可能还要花很长的时间，才能彻底学到这一点。

作者在这里提到了一种方法，小伙伴们可以借鉴一下。把你的股票仓位分为 3 个部分或 4 个部分，在行情向你操作的方向波动时逐渐减码。比如，你买了 3000 股股票，上涨 15% 左右卖掉 1000 股，然后继续上涨到近期新高附近卖出 1000 股，最后的 1000 股可以一直留到上涨趋势逆转，跌破最近的低点之下一点再卖出。这里只是做个示范，不是非要依据这样操作。

作者在这里提到了风险报酬比率这个因素。作者建议理想的情况下，你的风险报酬比率至少应该要有 3:1。这点表示，每 3 元的获利潜能中，你只冒 1 元的风险。如果你的优势和减码方法让你得到 3:1 的风险报酬比率，即使你获利交易的比率可能低于 50%，你仍然能够长期赚钱。

比如你买入一只股票的止损点是 5%，那么至少有 15% 以上的获利空间，才能让你的风险报酬比达到 3:1。这样你操作 10 次或 10 只股票，就算胜率只有 4 成，也就是只有 4 次或 4 只股票是赚钱的，另外的都赔钱，最后你还有 30% 的利润。 $4 * 15\% = 60\%$ ， $6 * -5\% = -30\%$ 。当然这是理想的假设，不考虑其他的变量，实际情况要复杂的多，例如每只股票的仓位，大盘的情况，资金的来源，你的心理因素等。但是，这点确实是在股票市场赚钱的秘诀。所以我们才要练习心法。

# 赌场为什么能够在结果随机的事件上长期赚钱

---

第 11 章的一部分，第 221 页 -225 页。

## 01

(5) 根据样本规模交易。作者认为至少 20 笔交易才能测出概率如何，这 20 笔交易必须无论什么情况都要参与。如果你不知道你的交易胜率是多少，我们也可以每 20 笔交易后总结一下胜负的概率。

(6) 测试。国内还没有专门的测试软件和委托测试公司，如果有小伙伴知道可以告诉我们。只能靠实战来测试了。

(7) 接受风险。这个练习的要求之一，是你事前完全清楚你的 20 笔样本交易中每一笔交易有多少风险。按照极端情况来计算，就是你的 20 笔交易都赔钱，那么你能接受多大的亏损。

(8) 进行练习。你做好了准备，可以开始交易了。但是一定要完全根据你设计的系统进行交易。必须下定决心，至少在未来你的优势出现 20 次的状况中进行交易，不只是进行下一笔交易或随后几笔交易，而是不管情况如何，所有 20 次机会都要进行交易。在你完成所有的样本交易前不能分心，也不能受任何外在因素影响，或利用这些因素改变你界定优势的变量，就是改变你的交易系统。

赌场为什么能够在结果随机的事件上长期赚钱?因为他们知道在一系列的事件后，概率对他们有利;他们也知道，要实现对他们有利的概率，必须参与每一次的赌法。不能事先想预测每一种赌法的结果，选择性地参与一部分 21 点、轮盘赌或掷骰子的赌法。

## 02

最后，如果你发现自己最初的几次练习几乎不可能进行下去，不必惊讶！

这个时候你就可以利用书中说的检视自己和自律的技巧，把注意力重新放在你的目标上。写下 5 大基本事实和长期获利的 7 大原则，在你进行交易时将它们随时都放在你面前，经常信心十足地自行背诵。

当你的“练习进行不下去”的困难和你的“希望根据概率客观思考”的愿望有冲突时，要承认其中的冲突。不要设法否认对立力量存在的事实，这些力量只是你心理因素中的一部分。

碰到这种情形时，你要正确地把注意力放在你希望达到的目标上。

如果你能至少完成 20 笔的样本规模交易，没有碰到任何问题，你就会肯定根据概率思考的做法，这种做法已经变成了实用的部分。这时候你就可以追求更高级的目标或是进入直觉交易阶段。