

拉里·威廉斯推荐的日本第一交易心理书

没有交易心理戒律的投资者都是不成熟的，
他们注定在市场上被血洗

交易心理学

养成股票交易赢家的思维模式

理想のトレーダーになる
5つのステップ

[日] 村居孝美 著 杨玲 郑磊 等译

整合6位交易大师的投资智慧
一本讲述如何投机成熟的
交易心智系统的工具书



机械工业出版社
China Machine Press

交易心理学

养成股票交易赢家的思维模式

[日]村居孝美 著 杨玲 郑磊 等译



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

交易心理学：养成股票交易赢家的思维模式 / (日) 村居孝美著；杨玲，郑磊等译。
—北京：机械工业出版社，2015.9
ISBN 978-7-111-51562-3

I. 交… II. ①村… ②杨… ③郑… III. 股票交易—经济心理学 IV. F830.91-05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 223540 号

本书版权登记号：图字：01-2014-7776

村居孝美. トレードの成功哲学.

Copyright © 2013 by 村居孝美.

Simplified Chinese Translation Copyright©2015 by China Machine Press.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Pan Rolling 授权机械工业出版社在全球独家出版发行。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

交易心理学：养成股票交易赢家的思维模式

出版发行：机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码：100037）

责任编辑：施琳琳

责任校对：董纪丽

印 刷：北京瑞德印刷有限公司

版 次：2015 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开 本：170mm×242mm 1/16

印 张：21.75

书 号：ISBN 978-7-111-51562-3

定 价：49.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：(010) 68995261 88361066

投稿热线：(010) 88379007

购书热线：(010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱：hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问：北京市展达律师事务所 韩光 / 邹晓东

从事高投机性质的股票交易，交易者的心理因素对于投资表现的重要性在不断提高。其实，国内一直流行的股票技术分析，其实质就是通过图表和技术指标，展示市场情绪，并通过趋势预测未来的价格走势。这是一种将心理因素进行数量化处理和析的方法论。遗憾的是，由于技术分析是基于过往的市场数据，或者说是过往的市场情绪和心理的混合表现，而群体心理具有多变性和不可预测性，所以技术分析并不一定时常管用。特别是在牛市和熊市的极端时期，投资者的心态极其不稳定，导致历史数据无法跟上投资者的即时反应，所以笃信技术分析的投资者，应该明了其适用范围和局限性。

而心理分析则不然，这是深入对人性的根本认识基础上的方法论。而人性，正如马克·吐温所说，历史不会重复自己，但会押着同样的韵脚，人性的基本特点从未改变。话虽这样说，要想分析群体人性，并不是一件容易的事。至少现代数学和计算技术还未能解决这个问题。好吧，我们知道一个简单的道理，你

可能不知道别人会怎样想、怎样做，但你至少得了解自己的心理和行为。不仅如此，要在股市取胜，你必须与自己的心理作战。只有战胜自己，才能战胜对手，从而在这个残酷的市场竞争中胜出。

这本书就提供给读者一套股市投资的心理训练法，作者村居孝美虽是日本人，但拥有美国 NLP 协会认可的大师（master practioner）资格，他创立了自己独到的 5 步训练法，帮助股市投资者训练心理，变成股票交易赢家。根据译者的了解，国内股民很少受过系统训练。前几代股民受到过一些技术分析训练，但有些人不了解技术分析的问题和局限性，难免上当受骗。而这一波牛市后新进入的股民，甚至连股票的基础知识都还不具备。所有散户投资者，无论新老，都非常缺乏对交易心理学的认知。机械工业出版社华章公司将这本书引进到国内，译者认为时机正好满足了这些股票投资者的需求，建议读者认真阅读和练习。

本书包含 7 章正文内容和附录。其中前 6 章介绍了作者的“变身交易赢家的 5 步法”，最后一章访谈了 6 位知名的美国和日本的交易员，其中不乏拉里·威廉斯这样的大师级交易能手，也有齐藤正章这样的日本本土交易者。作者也从书的前言开始分享了他的交易失败经历，这本书的整体内容编排，逻辑清晰、条理明确，译者读后，觉得非常真实。本书从交易者的角度考虑问题，很切合实际。

交易方法和交易系统都是现成的，但并非谁读了这样一本书，都能掌握好这些制胜技巧。尤其是心理训练，绝非数日或数月之功。译者之一的郑磊博士曾在其股市行为金融理论专著里提出一个观点，即股市是人性的试验场，是磨炼投资者心性的战场，炒股如同做人。如果你准备成为一名股市赢家，请先磨炼自己，“动心忍性，曾益其所不能”，千里之行，还须始于足下。建议读者从阅读这本书开始，掌握并亲身实践这套股市赢家心理训练法。

首先感谢你阅读本书。

但是，请容我冒昧地说，你之所以对本书感兴趣多半是因为你目前正面临着“交易结果不理想”“精神上受到重创”“损失惨重”这样的状态吧。为什么这么说？因为来参加我的“交易心理学”研习会以及来听我课的人几乎都抱有同样的苦恼。

但是我要说，如果你认为“自己交易不成功是源于心理层面的原因”，那么应该说你还有很大的改善空间。但遗憾的是，我所面对的大多数投资者对于自己的烦恼可以说还都基本处于一个认识不清的阶段。

“所有的交易市场都试过了，但结果全都不理想。”“哪种交易方法都不能持续赚钱。”“我损失了一大半资金。”“明明买的是据说能赚钱的产品，却一毫没赚到。”……

据说九成的个人投资者在股票、期货、外汇等交易中亏损。这与我迄今为止所接触的近2 000位投资者的情况也相同。那么究竟为什么会出现这种

结果呢？

实际上，从开始就战绩不佳，屡战屡败，导致资金只赔不赚的个人投资者毕竟是少数，大多数人都曾或多或少地在交易中赚到过钱。即便如此，大多数人还是或早或晚地都陷入了亏损的“恶性循环”中，最终沦落为交易失败者。

我的失败经历

我也曾是一名失败者。

我真正开始做投资是2004年，当时也是我人生中最穷的时候。由于各种原因，一直经营很顺利的广告代理公司也倒闭了，手头剩下的仅只有一辆车。于是我卖了车，拿卖车的钱作为本金做起了投资，想通过投资重新开始我的人生。

那时候正值网络证券的快速发展期，伴随股票价格上涨，股票交易也开始流行起来。我和朋友一起合租了一间6张榻榻米大小的房间，屋里有一台二手电脑。我努力将每月生活费控制在4万日元左右，立志要依靠股票交易来谋生。幸运的是起步不错，投入的资金一直很顺利地增长。没过多久，我每月的收益基本上就都能达到100万日元左右。我还换了住所，搬到了一座很像样的公寓。

现在想起来，那个时候的我真的很洋洋自得，甚至觉得，“炒股也不过如此，好简单！这样一鼓作气炒下去的话，明年我就能拥有上亿的资产！”但是市场行情远不是我们想的那么简单。

2005年的一天，我按自己一贯的买卖原则所购入的某电话公司股票，已经下跌到我自己事先定好的“止损点”。若是平时，我一定会马上赔本抛售，等待下一个机会。

但那个时候的我打破了自己的原则没有抛售，因为我心气已经太高，所以一不留神就放松了警惕。

从此，我的悲惨经历就拉开了序幕。股票持续下跌，完全超出了我预估的下限。但我当时的想法就是“都已经这样了，就继续忍耐吧”。非但如此，我甚至失去理智地一再继续补仓。

我这种不服输且充满激情的性格在之前的生意场上曾发挥了很好的作用，但是在股票交易的世界里，仅凭情感和本能采取行动，往往会产生相反的结果。接下来我将详细讲讲，股票交易是如何让人极容易就凭主观情感和本能去采取行动，又是如何让人们失去理智，让人把激情投入到了不该投入的地方从而最终导致失败。

这种没有计划性的交易手法最多只能摊平一时的亏损，无论在资金还是精神方面，最终我都没能承受住巨大的打击。结果导致了巨大的失败——那是一笔将近1000万日元的损失。

但是“悲剧”还远没有结束。紧接着，我愚蠢地为了想要一口气把这么大的窟窿补回来，甚至差点“孤注一掷赔上了身家性命”。现在回想起来，那时候我的这种做法或许就是一种自暴自弃吧，其结果就是损失掉了自己几乎全部的流动资金。

强忍着失败的耻辱讲这些，是想要告诉大家，在股票交易的世界里，像这样由于“一时错误引发连锁反应”，将自己一点一滴积攒起来的资金瞬间赔光而落入不能自拔的深渊的事情屡见不鲜。可以说，这正是最典型的“交易失败者模式”。

症结在于心理

所有投资者之所以走上“败者模式”之路几乎都是源于“心理层面”问题。也正是因为意识到了这一点，后来我才得以从失败的深渊中逃离出来。

人们都有一颗美丽的心灵，看到美好的东西会感动，心疼自己所珍爱的人，悲伤的时候会 and 所爱之人一起流泪，等等。但是在股票交易的世界里，正是这样的心灵、这样的情感会起到相反的作用，会在你所涉及之处，设置出各种“陷阱”和“圈套”，最终让你落入这些陷阱和圈套而成为失败者。

每个人都有基于过去的经验判断所形成的评价标准。基于这种评价标准，人们会形成各种各样的观念，这也是人之常情嘛。

但是，股票行情瞬息万变，股票交易便是人们在这种瞬息变化的“不确定性”中不断进行战斗的一场你死我活的游戏。如果不能灵活地去改变、改善那些可能成为障碍的思想和观念，将不可能应付这场游戏。为此，不仅要时常磨炼自己的交易方法和战术，更要有策略地去锻炼、改善自己的心理状态，使之更能适应股票交易，即所谓的“心理训练”，

这是非常有意义的。

遗憾的是，这种心理训练并非能一蹴而就，它和技术层面的锻炼一样，需要有耐力并花时间持续训练才能形成。但另一方面，和技术层面的锻炼一样，心理训练也有一些必须掌握的要点。而提供这些要点和心理训练的步骤，正是本书最重要的目的。

但是几乎所有的投资者，不仅不重视技术层面的锻炼，就连心理层面的问题都从来没有认识到。因为他们根本不明白，股票交易的问题大多都是出自心理层面。

很多人想要学习的都是速战速决能够尽快盈利的小技巧。但是这种三脚猫的功夫早晚都会让他们遭受巨大的创伤。不仅限于股票交易，社会上常常蔓延着“很简单地”“谁都可以”“很轻松地”“马上就行”等诸如此类的宣传标语。如果轻易相信了这些一面之词，在没有任何物质准备和精神准备的前提下就贸然投入，可以说必将遭遇失败。

既没有了解也没有思想准备，只靠“表面”模仿几千日元买来的书上的交易操作方法，以为就能马上赚到几千万日元；花上几万日元买点内部消息就想能马上赚到几亿日元；收集点网络消息，再左右问问人就能马上赚得几万日元；花高价参加个培训班就能马上变成超级交易大师……股票交易可不是这么一个简单美好的世界。现实往往是，人们只不过是主观地认为自己已经理解了股票交易，自欺欺人地沉浸在自己这样那样的幻想中而已。

当然，并不意味着人们只需追求完美的技术就足够了。在交易市场这样一个“战场”上，不管拥有多么精良的装备和多么高超的战术，如果不具备能够充分使之发挥作用的集心理和技术为一体的“融合一体的交易策略”，早晚都会在和身经百战的专业人士的周旋中失败，成为冤大头。

学习赢家心理

究竟要如何做才能让自己也能够成为在股票交易中始终保持盈利的赢家呢？我认为应该深入学习已获成功的赢家的心理状态，或称赢家精神状态。简而言之就是“模仿”赢家心理吧，而且是彻底地模仿，从NLP（神经语言程序学）的角度分析入门的方法、途径以及技巧。这也正是撰写本书的主要目的。

首先，要正确地认识自己现在所处的状态，即现状。然后，要将赢家的心理当作“成功

的典范”，或“成功哲学”。继而确立自己的目标，即理想。接着将现状和理想进行对比，明确找到存在什么样的问题及解决方法，并制订出能够持续发挥超高水准的交易策略和计划。

说起心理学，有各种各样的“例外”和“流派”，大多数的解说都让人难以理解，或都倾向于使用复杂的专业术语和抽象的表述。实际上，光是NLP就有很多种不同的解读方法和不同的流派。

因此，本书从“股票交易心理学入门”的角度出发，尽量不使用NLP的专业术语，而是尽量用同样的词汇，以避免交易者产生混乱。同时，为避免引起误解，本书对NLP也将采用笼统的方式进行阐述，如果有对NLP及其技巧进一步感兴趣的读者，本书在卷末列举了一些相关的专著敬请参考。

本书第3章所提供的一些成功案例实际上是作者在和国内外的交易赢家讨论之后，从NLP角度对他们所阐述的策略共同点进行的整理和总结。希望读者能够以这些成功典范为“基础”，根据自身的情况量身打造自己的“理想状态”。

本书第7章记录了对这些交易赢家的访谈。

世界著名的交易者拉里·威廉斯、杰克·施瓦格所著《对冲基金奇才》上介绍到的斯科特、继承了传说中的“海龟基金”交易者团队的肯、100%利用系统型交易来运作500多亿日元的克里斯托弗、培养了200多位交易者的马克——五位都是目前在一线最为活跃的海外交易者。此外，这次访谈还受到MKNEWS报社的益永研先生的极大帮助。也承蒙诸位为我抽出宝贵的时间，借此机会深表谢意。



国外采访时和益永研先生（右）

关于对5位交易赢家的访谈，实际上是益永研先生和我亲临实地，不仅采访了他们有关技术层面的想法，还努力从心理层面去深度挖掘他们的想法和交易策略。可能每个人的访谈看起来像在说完全相反的事情，但是只要深入字里行间，大家就会注意到，其实他们只是运用了不同的表达方式来说同一个道理。

此外，本书中还记录了作为日本个人系统型交易者先驱的齐藤正章先生对问题的“解答”。齐藤先生针对本书重点内容之一的“自我认识”也进行了解答。应该能够为读者在进行自我解答以及设定自身目标时，提供有益的参考。

这些都是对战果累累的“真正赢家”的访谈，这些访谈都非常有价值。通常个人投资者是几乎不可能有机会找到“真正”的赢家来进行咨询的。但是，在我和这个行业里的众多人士接触之后，我发现了一个事实，那就是“很多众所周知的超级交易者的‘秘籍绝招’，通常都会意外地让人感到失望”。

为了让大家练就自己的“理想状态”，我在本书中总结了“5个步骤”。我将这个训练过程命名为“NLP交易训练”。

遗憾的是，在本书第1章中所列举的那些“必然失败也已然失败”的投资人自不必说，有些即使学了很多技术也积累了很多经验的投资人，却长年都止步不前毫无精进。我相信这些人如果参考NLP交易训练方法，在深刻认识自己现状的前提下，准确设定理想的状态，改善存在的问题，制订相应策略和计划，必将能够步入赢家的行列。

人们在看别人的时候往往很容易看清楚。也或许当看到本书中所列举的他人的失败案例时，会有很多人都感叹：“好外行……真愚蠢……”但从我的经验来讲，正是这样的人，大都看不到自己的问题所在。春风得意地批评别人，自己却毫无成就，这样的人我想大家身边都会有很多。客观地认识自己是一件比我们想象的要麻烦很多也艰巨很多的事情。

我所肩负的使命之一就是提供一个“契机”，让更多的人成为赢家，然后和更多的人建立起相互连接的关系网络，并不断扩大。关于这个“使命”，我还会在本书的最后进行阐述。

衷心希望本书能够为大家的成功尽微薄之力！

村居孝美

译者序

前言

第1章 NLP交易训练：学习股票交易赢家心理 / 1

1.1 为什么个人投资者最终会失败 / 1

1.2 5个步骤成为交易赢家 / 32

第2章 自我认识 / 47

2.1 无意识的欲望是行动的核心 / 47

2.2 了解自己作为交易者的全部现状 / 72

第3章 目标设定 / 96

3.1 系统地整理交易赢家的思维方法 / 96

3.2 确定理想的模式 / 117

第4章 问题解决及策略 / 124

4.1 资金管理的心理学 / 124

4.2 找出问题点和解决策略 / 138

4.3 更深层次地挖掘信念 / 153

第5章 心理改善的技巧 / 170

5.1 解决策略的实际贯彻 / 170

5.2 营造环境 / 180

5.3 改变视角 / 186

5.4 改变记忆影响下的情绪 / 191

5.5 从根本上改正不良习惯 / 198

5.6 认识并消除偏见 / 202

第6章 事业计划 / 208

养成维护策略的计划和习惯 / 208

第7章 交易赢家访谈 / 223

7.1 拉里·威廉斯（个人投资家） / 223

7.2 斯科特·拉姆齐（迪纳利资产管理公司代表） / 235

7.3 肯·雅各扎克先生（KMJ资本公司代表） / 246

7.4 克里斯托弗·斯坦顿（日出资本合伙公司） / 254

7.5 马克·休赖斯（操盘手训练员） / 269

7.6 齐藤正章（个人投资者） / 289

7.7 访谈小结 / 306

后记 / 308

附录 关于系统型交易 / 311

参考文献 / 336

| 第1章 |
トレードの成功哲学

NLP交易训练：学习股票交易赢家心理

1.1 为什么个人投资者最终会失败

计算股票交易市场投资者的损失和收益的标准之一，就是“杠杆收益率”。

这是计算股票投资者在信用交易（用小额担保金从证券公司借入股票或资金进行买卖的一种手法）[⊖]中的潜在损失和收益的概念。原则上我们可以根据证券交易所每周三所发布的统计数据计算得出，同时，主要网络证券商也会自行公布整体客户数据。

用包括外国投资者和机构投资者在内的全部市场投资者计算出的收益率，与个人投资者利用较多的网络证券商所计算出的收益率相比，虽然数值本身会有一些差异，但是数据的推移变化大致相同。另外，比起对冲交易（原则上是规避所持现货股票的价格变动所带来风险的交易方法）和卖空交易（将借来的股票卖空，回手再买回来返还的手法）这样的融券卖出而言，个人投资者更倾向于融资

⊖ 类似中国内地的融资融券交易。——译者注

买入。因此，信用评级与股票收益率作为判断“个人投资者盈利多少”的标准被广泛使用。

比如说，当收益率低于-20%时，进行融资买入的个人投资者就有可能面临巨大的亏损。个人投资者极有可能被证券公司要求追加担保金，对于可用资金有限的个人投资者来说就不得不采取抛售。而抛售又会引起连锁反应，最终接近下跌行情的探底值，即所谓的“抛售高潮”。

另一方面，也有说法指出“收益率接近零的话，行情就该走向最高点了”。

图 1-1 可以印证这句话。

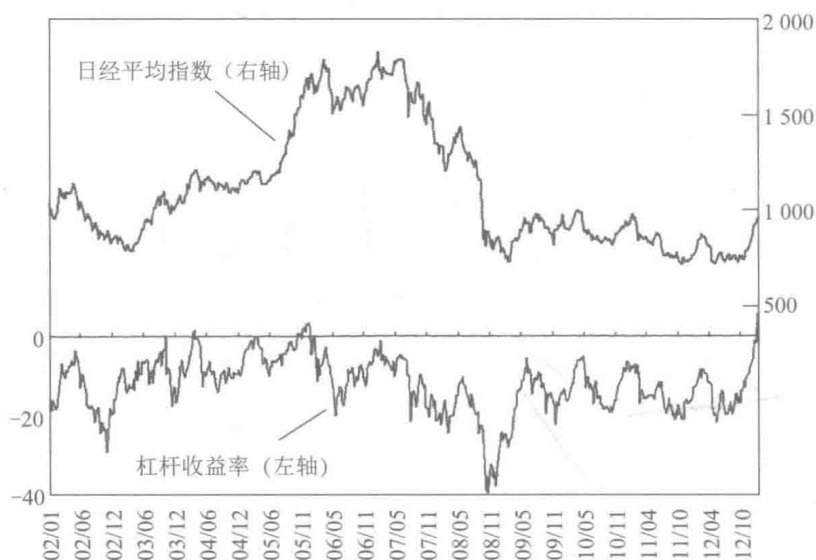


图 1-1 杠杆收益率

在大部分的时间里收益率都在零以下变动。这也就是说“大多数个人投资者都盈利的话，行情的上升走势便会终止”以及“大多数个人投资者不会盈利”，这是前提条件。

这并不仅限于股票市场的信用交易。股票自不必说，在外汇以及期货市场也

可以看到同样的情况。任何交易市场都是以“大多数个人投资者都是失败者”为前提在运作的。

那么，为什么大多数个人投资者都会遭遇失败呢？首先我们来具体看一下在交易中所遇到的典型失败案例，我们称之为“失败者模式”。如果能够具体分析出失败者的问题所在，之后大家就可以有效地把握自己当前的心理状态了。

（1）失败者通常认为只要知道交易秘诀就能简单盈利

说起股票交易，非赢即输，乍一看觉得简单至极，翻一下书店里的那些书，《×年之后你也将是亿万富翁》《马上就能赚钱的×××》，等等，让人觉得好像自己瞬间就能成为有钱人。产生这种想法并不奇怪。因此，刚入门道的人只要稍微赚点钱就非常容易洋洋自得，认为“前进的道路是一条笔直的金光大道”。但是如果盲目冒险的话，早晚会丢掉你全部的投入。

于是就会有人沉浸在一种幻想中，误认为“自己的损失只是由于不清楚交易的秘诀和信息，如果知道的话就能轻易赚大钱”。他们坚信赢家一定是拥有什么特别的秘密手法和信息。这些人会很轻易地相信信息，支付高额代价从投资咨询公司或信息公司购买小道消息、股票推荐，或购买一些徒有其表的交易系统、信息材料等，也因此陷入失败的恶性循环。

事实上，类似于《成功率95%的×××》或者《一年稳赚××日元的投资方法》等以某个特定技巧为核心的书籍、杂志以及培训班正呈现一种蔓延的趋势。这反过来也说明有相当多的投资者认为，“只要掌握了交易的技巧就能够稳赚不赔”。

经常有人咨询我，“这本书上写的交易方法如何？”“如果成为投资顾问公司成员并购买一些潜力股的相关信息就能赚钱吗？”对此，曾经为我解答交易策略

的老师这样告诉过我：

“实际上，很多与股票相关的书都是没炒过股票的人写的。”

刚开始炒股的时候我也难以辨别其中奥妙，但是随着经验的积累，明白了“这本书是没经验的人写的”“这就是行情，只不过偶然碰上了而已”“虽然在书里面介绍得如此简单，但这可是风险极大的交易方法”，等等，慢慢也就悟出了门道。

仅凭借小聪明、小伎俩就跑到股市这样的战场上来，就和没上过战场的人拿着沉重的机关枪打仗是一个道理。如果没有操纵技术和装备的能力和好的心理状态，再精良的武器也无法有效发挥作用。但实际上几乎所有的个人投资者都没有意识到这个问题。

有些人深信只要听取经济学者或者分析专家的观点便能成功，只要从投资咨询公司那里打听到潜力股的话就能赚钱，但最终他们往往都会失败。仔细想想这也是必然。即使获取了信息，知道了潜力股，但如果买入的时间、涨幅点的判断等都不确定，一旦没有按照计划进行交易的话，势必会出现不知道如何应对和处理的状况。

比如有人告诉了你一些提示信号，但如果你自己不能理解其中的原理，心里就不会彻底相信，那么便会战战兢兢而无法持续交易，因为你势必害怕自己重要的资产会陷入任人摆布的局面（可用资金 100 万日元的人和 1 000 万日元的人，他们的获利目标和交易风险是不同的），这样也就不清楚心理上要如何面对。因此即使获得了提示信号，终归也难以按照所谓的规则去交易。

本来在投资的世界里就不存在百分百的事情，也没有任何东西是确定的。所以，即使头脑里认为自己明白这样的道理，但人们从小培养起来的“观念”也会