

股典

Simple Steps to Trading Discipline

Increasing Profits with Habits You Already Have

记录一流交易日志 成为顶尖交易高手

从零开始掌握交易法则

良好交易习惯助你轻松赢利

(美) 托尼·汉森 (Toni Hansen) 著

杨俊红 高慧博 译



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

Simple Steps to Trading Discipline

从零开始掌握交易法则

(美) 托尼·汉森 (Toni Hansen) ©著
杨俊红 高慧博 ©译



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

从零开始掌握交易法则：良好交易习惯助你轻松赢利 / (美) 托尼·汉森；杨俊红、高慧博译。
北京：中国经济出版社，2013.3

书名原文：Simple Steps to Trading Discipline

ISBN 978-7-5136-2220-2

I. ①从… II. ①托… ②杨… ③高… III. ①股票交易—基本知识—
英文 IV. ①F830.91

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第313982号

Simple Steps to Trading Discipline: Increasing Profits with Habits You Already Have

ISBN-10:1-59280-379-2

ISBN-13:978-1-59280-379-8

Copyright©2009 by Toni Hansen

All rights reserved. This translation published under Marketplace Books.

北京市版权局著作权合同登记号 图字：01-2012-8825

责任编辑 崔姜薇 张博
责任审读 霍宏涛
封面设计 张江虹
责任印刷 柏拉图

出版发行 中国经济出版社

印刷者 北京市昌平区新兴胶印厂

经销者 各地新华书店

开本 710mm × 1000mm 1/16

印张 11.5

字数 180千字

版次 2013年1月第1版

印次 2013年1月第1次

书号 ISBN 978-7-5136-2220-2/F · 9597

定价 38.00元

中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037

本版图书如存在印装质量问题,请与本社发行中心联系调换(联系电话:010-68319116)

版权所有 盗版必究(举报电话: 010-68359418 010-68319282)

国家版权局反盗版举报中心(举报电话: 12390) 服务热线: 010-68344225 88386794

献词

特别感谢我的父母和可爱的孩子们。数年来，我一直从事本书的创作和其他工作。在此期间，他们给予我很大的支持与鼓励。对于他们无尽的爱与支持，我心永存感激。

序言

在很多年前的一次会议上，我第一次见到了托尼(Toni)。那时，她是我的业务合伙人的搭档。每次我遇见他们的时候，绝大多数时间都是我的业务合伙人侃侃而谈。因此，在那些日子里，我也从未好好地了解过她。然而，同其他领域一样，往往最具敏锐洞察力的人常常是低调的人。他们会不断完善自己的方法，摆脱外界的嘈杂和纷扰。很多出类拔萃的交易者发展出了自己特有的专业知识和交易方法，但是他们一直默默无闻。托尼就是这样的一个人。

多年之后，我更加深入地了解了托尼。除了都住在佛罗里达州(Florida)之外，我们还拥有许多的共同点。尽管我们作为单身母亲各自面临着生活中的挑战，但是我们每天都进行交易，与普通人相比投入了更多的时间到工作中。与此同时，我们还伸出援手去帮助他人。托尼经常以欧洲时间进行交易，因为只有在这段时间里，她能够全身心投入工作、进行交易。

通常，最出类拔萃的交易者极少谈论他们自己的交易。我发现托尼就是这样一位交易者。她能够抽出时间来创作这本书，我感到万分震惊。当她邀请我品读此书时，我感到非常荣幸。当今，“法则”一词被肆意滥用，但是她缜密周全、深思熟虑的见解却远远超越了普通的投资自助书籍。我之所以对“法则”一词深恶痛绝，是因为我认为自己没有真正掌握交易法则。但是，我发现市场一直在不停地培养我们这一点。

托尼的作品中涉及了我早期的交易中让我受益匪浅的诸多关键性步骤之一，同时我也观察到绝大多数成功的交易者和基金管理人员也都是这样做的：这就是把所有事情记录下来！我曾读过这样一句话：如果你把一些东西写下来，那么这样做与仅仅阅读相比，记忆效果大有不同。而托尼所给予读者的有关交易日志建议，意义远远不只每天坚持写日记这么简单。记录交易日志是一个复杂的过程，这样做能

够为交易打下坚固根基。创建基本构建模块的工具包括策略发展、形态与结构的细微区别（包括许多形态为交易者设下的“陷阱”），以及继续对投资者个人进行分析。那么，你更擅长在市场反转形态中还是在整理形态中进行交易？你在某种市场形态中如何提高资本管理的效能？何时是交易最佳时段呢？

有这样一句经典的市场俗语，“如果你不了解自己，那么市场将让你花很多学费来了解自己。”托尼的书中的每行每段都有利于你确定并掌控自我优势的内容。她会帮助你了解自己的致命弱点，以免陷入困境。

托尼的这本书简单易懂，妙趣横生，除了为不同经验水平的交易者提供了很多建议，此书还循序渐进地引导读者走向最终的目标——提高人们的自信度。自信是交易者在市场上成功交易的关键素质之一。你的计划越仔细，你就会变得越自信。这听起来很容易，对吧？详细的计划帮助人们以清晰的头脑来观察市场。没错，一些作品里谈到了这一点，但我更喜欢托尼的一句话：“不写日志所付出的代价太高了。”

我以前记录日志时，除了详尽记录交易状况之外，我把所有的东西都记了下来，包括我阅读过的文章或书籍的节选，我所听到的言论以及我所看到的市场形态。但是，我从来不回过头去阅读自己的记录。我记得当我搬离新泽西州（New Jersey），收拾地下室时，我发现了好几个笔记本，对此我很震惊，但不幸的是它们中的大部分现在已经被我扔掉。我认为最初的记录过程能够使许多事物印在我们脑海里。这些记录为我过去十多年的交易打下了稳固的基础。

交易者对于自己的表现永不满足。他们可以一直进步，更少地错过盈利机会，改变交易管理的方法，在需要的时候表现得更加激进或更加保守，为进行交易做好准备。托尼的书激励我重新去做交易记录，努力使自己达到更高境界。无论你是否是刚刚起程的交易新手，或是想阅读一些励志的文字以重新找到生命中的平衡点，我都要无比自豪地向你推荐托尼的这本书。对于我本人而言，则是温故而知新。

琳达·布莱德福特·莱丝克（Linda Bradford Raschke）

LBRGroup公司主席，商品交易顾问

LBR资产管理部门主席

目录



第一部分

第一章 掌控你的金融未来..... 003

白手起家与真切现实（004） 通过自我发现而获取成功（004）
追踪记录交易（005）

第二章 交易的艺术..... 009

从艺术家到分析师（010） 世间没有相同的交易者（010）
发现自我交易风格（011） 每一条经验都非常重要（011）
增加与减少选择：交易者的发展（012）
艰难决定——典型日内交易者规则（012）
从哪着手进行交易？（013） 把跟踪股票当做是学习的工具（013）
时间周期（014） 基本面分析与技术分析（015） 市场中的人性（015）
重复现象（016） 我曾在何处见过这一情况（016） 科学方法（017）
确定问题（017） 收集数据（018） 形成假说（018）
市场状况预测（018） 市场形态出现（020）



第二部分

第三章 掌控自己的情绪 023

成功无保证 (024) 情绪高涨 (024) 自我认识 (025)

寻找自信与交易动机 (025) 从错误中学习 (026)

寻找自我交易方法 (026) 交易如行车 (027) 观察记录 (027)

从迷失中学习 (028)

第四章 缩小关注范围，拓展交易技能 031

寻找正确方法 (032)

第五章 交易记录簿 037

绘制出自我在交易取得的进步 (039) 交易时机与井蛙之见 (040)

电子表格确定交易时机 (041) 进场点与出场点 (043) 使数据可视化 (043)

利用电子表格进行时段分析 (044) 做出判断 (046)

持仓时间 (048) 一取消全 (048) 交易什么 (049)

股票交易 (049) 寻找适合你的 (050) 创建交易策略指南 (052)

命名市场形态 (052) 调整市场形态 (053)

第六章 从交易记录簿到交易日志.....055

个人喜好 (056) 开始——从数据收集入手 (057) 多种时段 (057)
点数图与时段图 (058) 屏幕截图 (058) 标记图表 (058)

第七章 托尼价格变化的五大构建模块 061

速度 (062) 支撑线与阻力线 (065) 支撑线与阻力线类型 (066)
移动平均线 (066) 趋势变化 (068) 旗形形态与突破形态 (068)
交易量 (072) 市场修正阶段 (073) 综合运用五大构建模块 (074)

第八章 构建成功交易策略..... 077

使五大构建模块可视化 (078) 根据价格形态进行分析 (079)
认真分析 (080) 实例列表 (081) 一切尽在推测中 (083)
总结 (084) 回顾 (085) 检验理论, 建立策略 (085)
权衡利弊 (086) 投资时机指南 (086) 投资时机指南 (086)
价格突破买入形态 (087) 交易区间突破处托尼五大构建模块的理想特征 (089)
例外也会变成交易规则 (090) 何时静观其变 (090)
从消极分析到积极分析 (091) 这不是你家小妹的日记 (091)
怀疑是负面驱动力 (091) 控制主观情绪 (092)



第九章 交易博客..... 095

博客基础知识 (096) 开始记录你的交易博客 (096) 添加标签 (097)
高频率地发表博文 (097) 为交易者服务的博客 (098)
一个交易博客应该包含什么内容 (098) 博客博文范例 (099)
第四波价格变化波段，迷你电子标准普尔500指数期货 (101)
博客类型与博客读者 (103) 博客中的交易分析 (103)
交易分析范例 (104) 一次只解决一个问题 (105) 反思 (105)
反馈以及博客的其他益处 (106) 写博客发表对市场的展望 (106)
交易博客优缺点 (107) 交易盈利需要时间 (108)

第十章 挖掘他人智慧..... 113

更加清晰地观察事物 (114) 信息超载 (115) 智者言辞 (115)
导师 (115) 旅程的开端——发现吸引你的事物 (116)
寻找合适的导师 (116) 交易者的关系网 (117) 交易陷阱指南 (117)
识别问题所在 (118) 没有人是万事通 (118) 学会放弃 (119)
做好求教于导师的准备 (119) 寻求激励 (120) 积极进取 (121)
交易教练与交易导师 (122) 交易需要练习 (123)
雇用交易教练的价值所在 (123) 老师培养最优秀的学生 (124)
合作 (126)

第十一章 培养专业交易者的思维方式 131

- 拒绝改变 (132) 树立目标 (132) 持之以恒 (133)
- 进一步发展 (135) 遵循法则 (135) 法则、专业性与生活 (136)
- 根据计划行事 (137) 编辑数据 (137) 寻找适合形态 (138)
- 回顾与反思 (138) 诀窍与技巧——案例分析 (139) 一切都是借口 (140)
- 忽视交易日志代价惨重 (141) 但是妈妈, 我不想工作 (141)
- 改变思维方式 (143) 先工作后玩乐 (144) 思想的力量 (145)
- 自信是关键 (146)

第十二章 奖励与激励 151

- 如何改变自己的想法 (152) 表扬的威力 (152)
- 表扬激人奋进 (153) 那恰好是我们最棒的一面 (154)
- 买支冰淇淋奖励自己 (155) 坚持遵循法则 (156)
- 奖励自己 (157) 有理由地奖励 (158)
- 不要害怕犯错 (158) 生活习惯 (159)

专业词汇 163

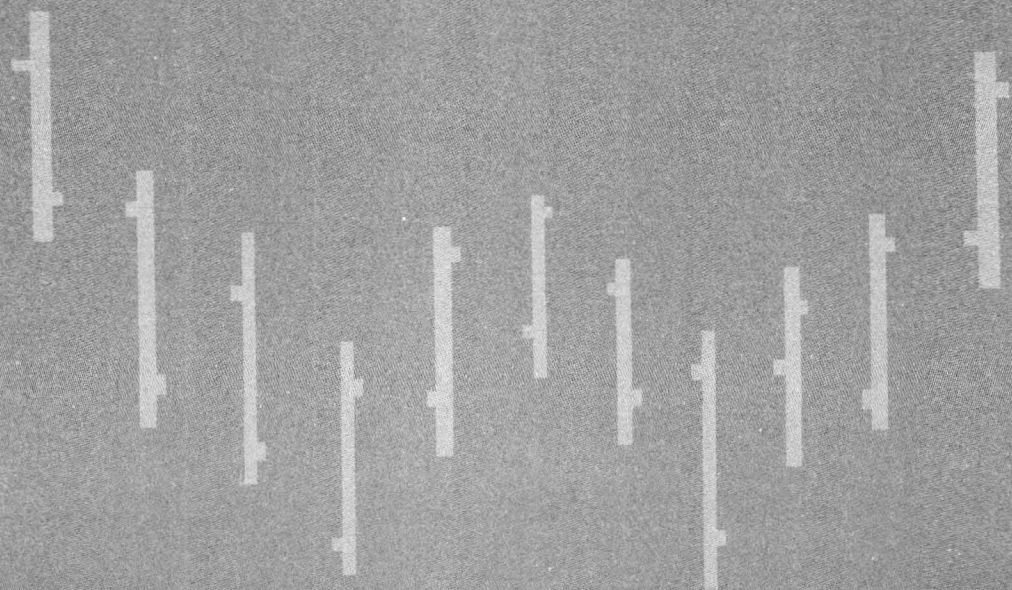
关于托尼·汉森 (Toni Hansen) 169

译者后记 171

第一部分

与无序之混沌所并存的是恒定潜在之未被察觉的规律之美。

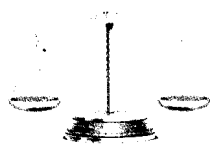
——弗朗西斯·高尔顿 (Francis Galton)





Chapter One

第一章



掌控你的金融未来



白手起家与真切现实

孩提时代，我们常常会沉浸在童话世界中，在短短几页里，那些童话里的角色常常就从白手起家发展到腰缠万贯。虽然我们渐渐长大，但很多人仍然沉浸在儿时的童话幻想中。这些“大人”包括那些幻想着中了头彩的人，也包括那些幻想从某个远房亲戚那里意外继承一笔横财的人。尽管逻辑告诉我们，通往财富的正确之路不仅仅需要一点幸运，在很大程度上更取决于交易者的坚持不懈与勤奋努力，但是人们很难抵抗意外之财的诱惑。

无论自身背景如何，没有任何职业能像证券投资者这一职业一样，能够使普通人对财富的期望变为现实。每个人来到金融这个领域，都是被市场提出的个人经济独立这一许诺所吸引的。在金融领域的竞技场，我们童年的传奇重获新生，男男女女通过努力过上无数人梦想的富裕生活。先前无家可归，之后通过白手起家成为百万富翁的故事已经变得不足为奇。

但真相是，金融市场的确是少数交易者靠运气一夜暴富的地方之一。一个人无论是在救助所中长大，还是在能够俯瞰中央公园的豪华公寓里长大，这一点也不重要。几乎所有人都能攒下足够的小额资金进行开户交易。然后，在杠杆作用下，他们有机会将这一小笔资金变为巨额财富。虽然由于交易者需要“在正确的时间正确的地点”捕捉市场的最佳变化，我们必定需要一点点的幸运，但是当我们进行交易或投资时，我们更需要有能力掌控自己的运气。

通过自我发现而获取成功

在某些日子里，你可能会比其他人更加清晰地意识到市场的走势将会转好，它将会提供众多盈利机会。当这些机会出现的时候，如果你却因为不得不去接电话，睡觉休息，或者坚持开会而错过，那么这的确很不幸。从理论上而

言,交易者若能跟随市场变化把握每个可以得到的机会,那么他们的运气就会变好。除此之外,为了确定走势变化最大的市场,他们还可以通过交易多种证券来增加自己获利的机会。然而,在一个真实的几乎是每时每刻都在不停交易的市场里,这个方法不是很实用。尤其是对于经验较少的交易者来说,这个方法会降低他们关注与研究市场走势的能力,让事情变得更加困难,进而给这些交易者造成更大的困扰。

所以,对于那些习惯于时不时打个盹的人来说,对市场走势方向的判断已经让人不堪重负,那么到底怎样才能为自己带来好运呢。目前,最成功的方法就是去自我发现。现在,在你准备把目光转移到某个新时代的流行词汇之前,我建议你爬上西藏的山巅,单腿站立,将另一条腿高抬过头顶,用鼻腔哼唱……好吧,请听我说完。

- 你觉得知道一天内最可能获取利润的准确时间会对交易有多大的用处?
- 知道交易日不同时间段内最佳的市场形态,又会对交易有多大用处?

让我们进一步深入思考一下。

- 你愿意拥有一张关于具体交易方法的优点与缺点的详细列表吗?当你进行交易时,这张表能够高度准确地告诉你交易的最可能结果,并在交易过程中清晰展现你的行动计划。

仅仅使用交易日志这一种工具,你能够回答的问题就远不止上面几个。

追踪记录交易

交易日志是在一定规律的基础上对自己的交易活动、经验与反思进行的记录。在我们生命的大多数时间内,我们都好似在自动巡航的帮助下生活着。我们从没有有意识地去思考自己的行为,也很少花费时间去改变自己对环境所做出的本能反应。

这也可以理解为许多交易者和投资者在接触市场时的情形。这些交易者和投资者总是受到自己的想法和感情的束缚,而非主动地去掌控自己的想法和感情。不幸的是,大多数人并非与生俱来地拥有抓住市场时机的能力。当交易者不能掌控自己的本能反应时,交易结果往往是喜忧参半。这样,交易者想成为成功交易者或投资人的目标就会严重受阻,至少也会受到制约。

记录交易日志是创设自动反应系统的有效方法，能够使我们利用知识做出改变。坚持记录交易日志的终极目标是提高我们的交易技巧，引导我们创建自己长久盈利的交易事业。不论你是一位有着20年经验的老兵还是一个菜鸟，坚持记录交易日志都十分有用。不管交易者是用笔书写还是在键盘上打字，都能够使他们更好地融入交易并做出有益的反思。为了去记录，我们必须去思考。我们必须把言语付诸行动，这样才能够增加我们交易的客观性。不论一种观点对于我们的吸引力有多大，如果其应用与其所宣称的结果相反，那么我们都必须改变交易方法或者全盘推翻我们的结论。

托尼的建议

- 从理论上来说，如果你跟踪市场时间越长，研究的证券越多，那么你获得赚取高额收益的交易机会的可能性就越大。然而，你也需要为此付出一定的代价。跟踪市场与研究证券会分散你的注意力，阻止你制定在最佳时机确定交易、进场与退场的交易策略。
- 交易者和投资者们经常会无意识地进行交易，其中大多数人没能掌握使“自动驾驶仪”正常运转的交易技巧。因此，在重新对“自动驾驶仪”进行编程之前，手动控制“自动驾驶仪”是非常必要的。
- 坚持记录交易日志能够培养交易客观性。交易日志能够使交易者或投资者认识到并克服自我缺点，避免太过主观地看待市场。这样做的结果就是，当新的交易机会出现时，你便能快速、有逻辑、自信地做出反应。

更多交易建议，请登录www.traderslibrary.com/TLEcorner。

深入思考

在通往交易或投资事业的成功之路上，交易者取得巨大进步的最有效方法之一就是记录交易日志。交易日志能够持续记录交易者所取得的进步，并最终创建出一套“交易行动指南”。