

(美) Brett N. Steenbarger 著

王云霞 郭晓飞 译

重塑证券交易心理

The Psychology of Trading

把握市场脉搏的方法和技术

Tools and Techniques for Minding the Markets



清华大学出版社

重塑证券交易心理

——把握市场脉搏的方法和技术

(美) Brett N. Steenbarger 著

王云霞 郭晓飞 译

清华大学出版社

北 京

Copyright © 2003 by Brett N. Steenbarger. All Rights Reserved.

The Psychology of Trading: Tools and Techniques for Minding the Markets

All Rights Reserved. Authorized translation from the English language edition published by John Wiley & Sons, Inc.

本书中文简体字翻译版由 John Wiley & Sons, Inc. 授权清华大学出版社独家出版发行。此版本仅限在中华人民共和国境内(不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区)销售。未经出版者预先书面许可, 不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2003-5613

版权所有, 翻版必究。

本书封面贴有清华大学出版社激光防伪标签, 无标签者不得销售。

图书在版编目(CIP)数据

重塑证券交易心理——把握市场脉搏的方法和技术/(美)斯蒂恩博格著; 王云霞, 郭晓飞译.

—北京: 清华大学出版社, 2003.12

书名原文: The Psychology of Trading: Tools and Techniques for Minding the Markets

ISBN 7-302-07694-4

I. 重… II. ①斯…②王…③郭… III. 证券交易—心理学 IV. F830.91

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 106073 号

出版者: 清华大学出版社 地 址: 北京清华大学学研大厦

<http://www.tup.com.cn> 邮 编: 100084

社总机: 010-62770175 客户服务: 010-62776969

组稿编辑: 毛尧飞(maorui555@263.net)

文稿编辑: 王晓娜

封面设计: 徐帆

版式设计: 孔祥丰

印刷者: 北京四季青印刷厂

装订者: 北京市密云县京文制本装订厂

发行者: 新华书店总店北京发行所

开本: 185 × 230 印张: 20.75 字数: 299 千字

版次: 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-302-07694-4/F · 683

印数: 1 ~ 5000

定 价: 39.00 元

本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等印装质量问题, 请与清华大学出版社出版部联系调换。联系电话: (010)62770175-3103 或(010)62795704。

前 言

我们自己真正拥有的知识财富，其实是从别人那里借来的。

如果本书的主题只有一个，我想那就是：交易是生活的缩影。¹交易就像生活一样，我们都在追求价值。在生活和交易中都要应对错过机会和遭遇损失的风险。对价值的追求和对风险的应对决定了个人生活和事业的成功。

很多时候，在面对不确定的结果时所做的反应会妨碍对目标的追求。在事业、爱情和交易中，我们不断重复着自我挫败的模式：过早放弃有希望的却抱着无利可图的不放。我们是善良的人，工作勤快，其他方面是成功的，但这不重要。我们出席了所有最新的研讨会，读了最热门的书，购买了所有优秀交易工具，这也不重要。如果应对危机的方法扭曲了追求价值的努力，我们就无法达到作为交易者和普通人本能达到的境界了。

过去 20 年中，我每年都要为大约 130 人提供咨询和治疗。这些人几乎都是从

¹ 作者注：交易这个词在本书中涵盖了所有资产管理形式。任何进行投资的人，无论投资时间长短，小时、日、周或是月，都属于交易者。

事要求极高的工作的能人。经过这些年的实践，我发现医生、管理者、学生和交易者的问题模式惊人地相似。当最小化痛苦和最大化快乐的感情风险管理策略没能成功指引生活中的风险-回报模式时，问题模式就会出现。我们经历的每个问题模式都是曾一度成功但现在已经失效的策略。只有那些能适合当前挑战的新模式才会带来成功。从对过去的无意识重复中摆脱出来，并培养出新的生活解决方案后，我们就处在了实现目标的最佳位置。

本书的目的就是帮助您识别自己的成功模式和失败模式，并通过锻炼来强化对它们的控制力。我真诚地希望本书中的案例分析、研究和观点能为您提供智力和感情工具，来面对自己和转变自己对生活中的风险和回报的看法。

接下来的内容将帮助您培养新的思考、感觉和行为方式；但不要指望会产生奇迹。对交易者来说，再多心理帮助也代替不了市场验证过的具体交易计划。就像罗伯特·克劳兹在对杰克·施瓦格名为“新市场奇才”(New Market Wizards)的访谈节目中谈到的，自我帮助的方式并不能使您成为伟大的象棋手或篮球明星，同样也不能使您成为伟大的交易者，只有潜心于市场才能使您掌握市场动向。

事实上，我有种感觉，交易策略的发展和验证过程就是培养积极交易心理的最佳方式。很多交易者无法正常使用机械式的交易系统，仅仅是因为他们无法忍受不可避免的下跌和横盘走势。当您创建和验证自己的交易方法时，就会从内心理解这些方式的工作原理。在市场抛出一记弧线球时，您的困惑更容易被“既来之，则安之”的感觉所取代。任何东西也取代不了来自经验的信心。

还有一种极其常见的现象——使用同样的交易方法得到的结果却大相径庭。拥有正确的交易工具是必要的，但不足以保证成功。就像克劳兹观察到的，交易者在交易中会在一种神秘力量的指引下执行重复的破坏性感情模式。这样，即使是仔细制定和验证过的交易系统也无法发挥作用。

本书的一个重要目标就是帮助您像心理学家对待患者那样对待交易。我称之为“借助理疗进行治疗”，即学着将您的想法、感觉、冲动和行为模式当作市场数据，以此来辅助交易。借助理疗进行治疗需要从传统思考方式转变过



来：不是努力克服或剔除感情因素的影响。这种以自我意识为基础进行的交易需要我们从自己的反应中进行学习，目标就是把自己变成检测和执行交易及交易者模式的精密仪器。

请注意：培养这种敏感性并不意味着可以在交易中放任自己的感觉！就像您将在后面看到的，事实恰恰相反：应该学着把过分自信和 risk 厌恶当作反向交易指标。这样做的结果可能很令人吃惊，对交易者和治疗师来说，逆着自己的最初冲动去做通常会成功。

在借助心理治疗进行交易时，您就是自己的心理治疗师，这不是件容易事儿，但回报却是巨大的。交易就像竞技运动一样，能够在严酷的考验中培养对生活成功极其重要的感情技巧。很少有哪些领域对价值和风险管理的追求如此明确直接，没有什么比残忍触及某人底线更能让其理解认识自我过程中的经验教训了。

凭自我意识进行交易使我们进入重要的良性循环：精于把握市场动向，可以提升作为普通人的自我；作为普通人的自我得以发展，反过来又可以促进交易的成功。一旦能从感情、认知和行为模式中提取信息，就可以更好地识别和利用资产市场上出现的模式。反之亦然。

布里特·N·斯蒂恩博格(Brett N. Steenbarger)

纽约，法耶特维尔，2002年11月

致 谢

当我开始在名为世界投资人(WorldlyInvestor)的网站和 MSN 的 Money 网站(www.moneycentral.com)写交易心理专栏时，我对交易的感情复杂性的认识越来越深入。我收到来自世界各地的交易人的回复，他们遇到的困难与我交易生涯中遇到的问题极其相似。很多来信的人都是新手，倾尽家产炒股票，这么做无异于赌博。但大部分都是专注的从业者，曾认真读过书，学过交易方法，并进行自己的研究。我经常听到哀伤的不断重复的话语：矛盾剥夺了他们的利润，让他们不时遭受损失。当成功近在眼前却又捉摸不定时，真是难以表达沮丧的心情。

我们很清楚自己应该有规律地锻炼并健康地饮食，做慈爱的父母，但为什么却经常无法做到呢？是什么扭曲了交易，使我们无法按照近在眼前的信息进行操作？这是困扰作为职业心理学家和市场参与者的我接近 20 年的问题。正是对解答这些问题的渴望，把我从交易和心理学文献引入哲学和认知神经科学的前沿。如果本书写作中还有所成就的话，那就是综合了这些领域的贡献——这远比我自己的贡献要大。

作者确实面临这样的求知悖论：不断从别人那里学习知识才能成倍地丰富这

些知识。从这一点，我觉得非常有必要从启发性的影响中获得帮助和增长见识。

我第一次关于市场交易的写作尝试来自于 Speculator's List——一个交易者、投资顾问、学者和有成就的人组成的在线组织。我永远感谢劳瑞尔·肯纳、维克多·尼德尔霍夫和詹姆斯·格德坎普，感谢他们创建了 Speculator's List，感谢他们对我写作的鼓励。

当我需要了解区别成功与失败交易者的机制时，琳达·拉希克给了我巨大支持，允许我对她研讨会的参与者进行研究。很快，我就发现，琳达就是一个值得效仿的范例，也是一个有成就的导师。我深深地感谢她的友谊，感谢她对交易的商业和人性方面的见识。

那些促使我更为清晰严谨地完成该著作的人们给了我非常重要的影响。MSN Money 网站的编辑乔·马克曼是我值得珍视的朋友和同事，也是进行开拓性研究的行为榜样。威利出版公司的编辑帕米拉·范·吉森给予了很大帮助，她的幽默、务实和对质量的承诺帮我度过了漫长的写作历程。

当然，如果没有 SUNY 北部州立医科大学神经病学和行为科学系从事研究的同事的有益影响，特别是如果没有罗杰·格林伯格、曼托什·迪万和约翰·曼林的帮助，同样不会有这本书。我的好友、交易通讯作者亨利·卡斯腾斯、索拉·希格诺和史帝夫·维斯顿用他们的灵感和想法丰富了本书。我还要感谢马克·马霍尼在 Great Speculation 网站的卓越工作，以及弗兰克和克利斯·里尼特、苏珊·尼德尔霍夫及阿诺德和罗斯·鲁斯汀的温暖、幽默和见识。感谢耶鲁·希尔施、安德鲁·洛、萨姆·埃森斯塔特以及杰夫·卡曼，向他们致敬并感谢他们值得效仿的研究和个人支持。

最后，我要感谢我的家人一直以来对我的关爱和鼓励。我的父母杰克和康妮一直以来都是我的楷模和灵感。马克、莉萨、德比、彼得、史帝夫、劳拉、埃德、德雯和麦克雷对我的意义无以言表。但任何人对这本书的作用也赶不上我妻子麦吉，她教给我关于生活和爱情的真谛，教我如何处理风险和回报。我很高兴能把这本书献给她。

站在巨人的肩膀上

我把2001年7月4日看作极其重要的日子。这是本书第一稿完成的日子。直到那一天，我才清楚地意识到自己为什么写这本书。是的，我想分享这些观点和想法，但那不是主要原因。毕竟我写这本书时并没有出版合同在手。尽管我想出版，但这对我显然个人意义大于市场状况。

7月4日，坐在西雅图宾馆的大厅里，我突然意识到该书对我个人有重要意义的缘由。我觉得需要把这些想法记下来，于是就拿出笔记本电脑给我的朋友和导师维克多·尼德尔霍夫写了下面这封信：

亲爱的维克多：

没有比旅行更能让人好好沉思的了。独特的景色再加上日常生活中正常的休息，让我们可以以新的方式思考，以新的视角观察事物。在旅行中，可以摆脱常规模式，而一旦摆脱了常规模式，创造性的冲动就会纷涌而至。

上次我带着手稿去西海岸旅行时，对这点感受颇深。我希望在路上能找到灵感，希望摆脱工作的干扰后写作会变得特别有趣。这些愿望都实现了。但更让我吃惊的是自己对写作的感情反应。在一页接一页的写书时，我发现自己深刻地体会到谦逊。我深刻地认识到自己的观点几乎没有原创的。每一行文字都有灵感来源：一个老师或导师、读过的一本书、研究过的研究报告、心中的英雄，等等。事实上，写作就是综合作者从比自己强的人那里吸收来的观点。我更深刻地理解牛顿的话：他能看得比别人远，是因为他站在巨人的肩膀上。

可能这就是为什么不朽的人不会自我吹捧，而吹牛的人却很快就为自己挣得荣誉而且不认可其他人的荣誉的原因。伟大的人知道他们灵感的根源，他们主要的感情就是感激而谦逊，认为自己接受了永远无法偿还的馈赠。

在这种谦逊中，我也对您的那本书有了独特的观点。我第一次读《投机者教育》(The Education of a Speculator, 约翰·威利出版公司, 1997)时，关注的是个人故事：您走向交易成功的成长经历。通过阅读，我从另一个角度看这本书：它

是献给对人们成功有精神和品质影响的人的礼物，特别是那些前辈们。我把您的书看作献给生活中的楷模的礼物。那是向阿瑟·尼德尔霍夫、杰克·巴纳比、汤姆·维斯维尔、弗朗西斯·高尔顿以及其他给予我们永远也无法偿还的馈赠的人表示感谢的证明和表示。

然而，为献礼而写书时，我们可能至少部分地偿还了无法还清的债务。即使伟大的人物已经逝去，他们的声音也已渐去，后代再也不能坐在他们身边听他们的教诲。我的孩子永远不可能直接遇到阿迪或高尔顿，汲取他们的个人奋斗经验了。然而，以书献礼可以使楷模们在一定程度上不朽。只要书放在图书馆和书店书架上，那这些伟大人物传授的经验教训就不会消失，他们的经验就会比生命要长。

这就是写书的妙处：通过讲述英雄的故事，我们为他们的不朽和尽量丰富后来者做出了贡献。在踏上旅程之前，我想写一本知识性、娱乐性，内容丰富的书。然而现在，我把要求提高了。只有对得起那些给我灵感的人才能让我满足。

我现在坐在这里，清晨写作让我真挚而感激地觉得，要想站到巨人的肩膀上首先就要先把他们放到我们肩膀上。

忠诚的朋友：布里特

事实上，交易是生活的缩影。如果想发展作为普通人和交易者的自我，就到处寻找不朽的伟人吧。找到充满激情地生活、滋润所有接触他们的人的英雄们。找出那些曾经活着并研究市场，用自己的观点丰富整个世界的人。然后，把他们放到自己肩膀上，永远记住您所欠的债。这样您就会惊讶您站得有多高，看得有多远。

Brett N. Steenbarger

目 录

| | |
|-----------------------------|----|
| 第 1 章 不会爱的女人 | 1 |
| 制造汽车与制造成功 | 1 |
| 幸存者，苏珊 | 2 |
| 在问题中找到解决方案..... | 7 |
| 通过反常的事情来加速转变..... | 8 |
| 与苏珊针锋相对 | 9 |
| 寻找解决方案 | 11 |
| 勇敢列数剖析自己的交易..... | 12 |
| 列数解决方案 | 15 |
| 实施解决方案 | 17 |
| 启示 | 20 |
| 第 2 章 不愿意学习的学生 | 23 |
| 失败者，肯 | 23 |
| 生活多样化和市场多元化..... | 26 |
| 行为停顿的心理学 | 28 |
| 决策和不确定性 | 30 |
| 改变风险/收益平衡 | 32 |
| 转换交易中的风险和收益..... | 34 |
| 音乐、心情及枢轴和弦..... | 35 |
| 汤姆的枢轴和弦 | 36 |
| 打破常规..... | 38 |

| | |
|---------------------|-----------|
| 打破交易常规 | 39 |
| 启示 | 42 |
| 第3章 伍尔沃斯狂人 | 45 |
| 来自地狱的面谈 | 45 |
| 观察模式 | 47 |
| 唤起内省 | 50 |
| 规则约束的交易 | 52 |
| 测量自己的情绪温度 | 54 |
| 接种防治紧张 | 56 |
| 努力与情绪变化 | 58 |
| 上瘾的交易者：破坏止损位 | 59 |
| 在交易中更要遵守规则约束 | 60 |
| 利用情绪做反向操作 | 62 |
| 启示 | 64 |
| 第4章 失去理性的交易者 | 67 |
| 世界上最有威力的眼镜 | 67 |
| 上瘾的交易者，菲尔 | 70 |
| 菲尔的双重性格 | 71 |
| 交易者的意识 | 75 |
| 以解决方案为中心的理财服务 | 78 |
| 借助心理治疗进行交易 | 80 |
| 在交易中转变自我 | 81 |
| 平稳性与市场的性情 | 83 |
| 启示 | 85 |

| | |
|-----------------------------|-----|
| 第 5 章 顽固的玛丽 | 87 |
| 玛丽的治疗记录中的启示 | 88 |
| 破坏正常心理界线 | 91 |
| 反复的模式 | 93 |
| 改变重复性的模式 | 95 |
| 做不近人情的事 | 98 |
| 拒绝看似最有利的 | 99 |
| 在交易中创造强烈的情感体验 | 104 |
| 启示 | 107 |
| 第 6 章 恶蜘蛛 | 111 |
| 信息传递和元信息传递 | 111 |
| 交易中的元信息传递 | 114 |
| 交易者身体的信息传递 | 118 |
| 人类正常智力之外的智力 | 121 |
| 其实知道，只是没有意识到：隐含知识 | 124 |
| 留心市场的复杂性 | 127 |
| 启示 | 129 |
| 第 7 章 藏在床下的大男孩 | 131 |
| 沉默的大沃尔特 | 132 |
| 创造强有力的新体验 | 134 |
| 回归：意识的时间旅行 | 135 |
| 跨入时间之门 | 137 |
| 当档位锁定时 | 140 |
| 新奇：转变的关键 | 142 |
| 治疗中的新奇：完成转化 | 143 |

| | |
|----------------------------|------------|
| 巩固在转变中的作用 | 146 |
| 沃尔特的巩固 | 151 |
| 启示 | 153 |
| 第 8 章 活埋! | 155 |
| 在治疗和交易中把握时机的艺术 | 156 |
| 标记和市场 | 158 |
| 纽约证券交易所 TICK 的标记 | 161 |
| 梦的力量 | 164 |
| 梦是感情交流 | 166 |
| 重复的梦: 生活的主题 | 167 |
| 催眠: 进入其他意识 | 169 |
| 醒着的迷幻: 白日梦 | 173 |
| 启示 | 175 |
| 第 9 章 心境的催眠过程 | 177 |
| 意识的调谐钮 | 177 |
| 通过环境转换来改变行为 | 182 |
| 创伤与调谐钮 | 183 |
| 布里特医生收到奇怪来信 | 186 |
| 意识试验 | 188 |
| 绘制心境图谱 | 190 |
| 交易试验 | 192 |
| 启示 | 194 |
| 第 10 章 衣橱里的大衣 | 197 |
| 早上, 不再忙乱 | 198 |
| 心静若水, 在去纽约的路上 | 199 |

| | |
|----------------------|------------|
| 茫然不知道自己已经知道 | 200 |
| 琼和她的内心世界 | 201 |
| 修正多重性格 | 206 |
| 触发器 | 207 |
| 对琼的催眠治疗 | 209 |
| 当转变的努力落空时 | 211 |
| 启示 | 213 |
| 第 11 章 弹球绝技 | 217 |
| 为世界建模 | 218 |
| 将自己塑造成交易者 | 222 |
| 市场弹球游戏 | 222 |
| 逆向交易：利用交易者的主观认识 | 225 |
| 内心图示和墨迹测试 | 229 |
| 交易者的主观认识和语言 | 234 |
| 启示 | 237 |
| 第 12 章 枪口下的治疗 | 239 |
| 危机中的男人，杰克 | 239 |
| 直面生命的挑战 | 244 |
| 命悬一线的比赛 | 244 |
| 危机咨询中的机会 | 247 |
| 布里特医生的交易危机 | 248 |
| 通过创造新的角色来产生转变 | 250 |
| 跳跃与节拍 | 253 |
| 启示 | 257 |

| | |
|--------------------------------|-----|
| 第 13 章 治疗方案：发泄愤怒 | 259 |
| 理解你和你自己的关系..... | 259 |
| 自恋者，戴夫..... | 261 |
| 回归和多样性..... | 262 |
| 自恋症和回归..... | 264 |
| 日常体验的状态..... | 265 |
| 努力和局部知觉..... | 267 |
| 获得崭新的意识框架..... | 269 |
| 给意识换个姿势..... | 273 |
| 启示..... | 277 |
| | |
| 第 14 章 借助心理治疗进行交易 | 281 |
| 对交易心理的建议..... | 281 |
| 转变意识：应用原则..... | 286 |
| 与性格匹配的交易..... | 291 |
| 最新领域：培养交易的专业技能..... | 292 |
| 隐含学习研究的启示..... | 295 |
| 精通与获取专门知识..... | 298 |
| 铭刻于大脑..... | 299 |
| 探索掌握市场之道..... | 303 |
| | |
| 参考文献 | 307 |

第 1 章

不会爱的女人

解决方案就是问题的解决模式

想必读者自然会认为证券交易心理学的书将以介绍交易者的不同情绪烦恼开始着手。不过，本章将从不同的角度来阐释这个主题。我们采取以“解决方案为中心(solution focus)”的方式并剖析这些问题的解决之道。如果有样板可以辨别和理解自己在人生和市场工作中的对错，那么我们就有办法创建有助于未来成功的模式。

制造汽车与制造成功

很多年前，我在一本管理类教科书上读到的一些东西给我留下了深刻的印象。那时，日本汽车制造厂商在与美国同行的竞争中明显领先。不管是在价格上还是质量上，日本厂商似乎都取得了胜利。

我读过一篇描述日本厂商与美国厂商在管理上的不同之处的报道。美国厂商看起来非常关注在生产线上出现故障的可能性。为了避免故障产生的不利影响，