

亚马逊·投资心理·第1名



[美] 马克·道格拉斯 ◎著
刘真如 ◎译

交易心理分析

Trading in the Zone

Master the Market with Confidence, Discipline and a Winning Attitude

用自信、自律和赢家心态掌控市场

交易心理分析 Trading in the Zone

Master the Market with Confidence, Discipline and a Winning Attitude

为什么，掌握技术分析，却没赚大钱？ 这本书会告诉你答案！

- ★ 为何对技术掌握的越多，却发现能够利用的越少，越不能在市场上赚钱？
- ★ 为何我们规划的交易从来没有执行，执行的却总是没有规划的交易？
- ★ 为何有那么多人各自领域中极为成功，但一做起交易就输的很惨？
- ★ 为何只有一小部分交易者能够持续获利？

作者写作本书的五大目标：

- ◎ **向交易者证明**：更多、更好的市场分析，并不能保证在市场赚钱；
- ◎ **说服交易者相信**：态度和心态是决定交易成败的因素；
- ◎ **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；
- ◎ **针对自认为已经从概率角度思考**，但实际上做得并不完善的交易者，处理他们思想中的各项冲突、对立和矛盾；
- ◎ **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。



责任编辑：雷洪勤

本书贴有激光防伪标志，凡没有防伪标志者，属盗版图书。

上架建议：投资/证券/股票

ISBN 978-7-121-12752-6



9 787121 127526 >

定价：58.00元

交易心理分析

Trading in the Zone

Master the Market with Confidence, Discipline and a Winning Attitude

[美] 马克·道格拉斯◎著

刘真如◎译

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

马克·道格拉斯是少数几位合格的交易心理辅导师，他的著作《交易心理分析》是许多人推荐的交易心理分析经典。在本书中，作者一语道破赢家的思考方式，并提供了具体的训练方法。不论你是初入股市的新手，还是股票买卖的老手，如果你想在股市中持续一贯地获利，你都应该读一读这本关于股票交易心理学的书，它会让你超越输家轮回，晋升为市场赢家。

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Prentice Hall Press, a member of Penguin Group (USA) Inc.

本书中文简体字版专有出版权由 Prentice Hall Press 正式授权，通过安德鲁·纳伯格联合国际有限公司代理，由电子工业出版社出版，未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权贸易合同登记号 图字：01-2011-0375

图书在版编目 (CIP) 数据

交易心理分析 / (美) 道格拉斯 (Douglas, M.) 著；
刘真如译. —北京：电子工业出版社，2011.3

ISBN 978-7-121-12752-6

I. ①交… II. ①道… ②刘… III. ①投资-经济心理学 IV. ①F830.59

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 001973 号

策划编辑：张毅

责任编辑：雷洪勤 特约编辑：寇国华

印 刷：三河市文阁印刷厂

装 订：三河市文阁印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：787×1092 1/16 印张：17 字数：211 千字

印 次：2011 年 3 月第 1 次印刷

定 价：58.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

谨以此书献给

过去 18 年我作为交易教练所共事过的所有交易人员，你们每一个人都以自己独特的交易方式丰富了本书的思想。同时希望本书对那些致力于用自信、自律和赢家心态交易的交易者有所帮助！

专家推荐

★《交易心理分析》是交易制胜宝典，想要持续获利的交易玩家，绝对必须解决本书所探讨的心理态度。本书从解释交易行为的根本原因谈起，再阐释交易者面对的各种问题。最后说明交易者必须采取什么行动，才能踏上信心十足的交易之路。我毫无保留，全力推荐本书。

——罗伯特·克劳兹 斐巴纳契交易公司总裁

★你是否曾经从朋友那里收到过一份礼物，貌似平淡无奇。但当你打开之后，却发现它价值连城？我收到了一份这样的礼物，那就是《交易心理分析》，因此我强烈建议你们每个人都把这本书作为送给自己的

一份礼物。

——威尔斯·威尔德 市场研究机构总裁

★想成为成功的交易者，重中之重并远超过其他层面的因素就是心理素质，道格拉斯是这个领域中最杰出的导师。

——约翰·席尔 美国专业评鉴杂志《Futures Truth》总裁

★我看这本书时，忍不住赞叹：“哇，他说到我心坎里了！”书中很多无价的见解根本无处可寻，因为道格拉斯见解独具。不止如此，他更是目光如炬，发人所未发。

——邝艾迪 TradingMarkets.com 总编辑

★道格拉斯慧眼独具，说明异常清楚，理念容易移植在交易和建立关系等领域。长期而言，市场提供给众人的机会毫无限制。交易向你招手时，维持正确心态至关重要。本书内容和《金融怪杰》等书所说的成功交易者大不相同，是攸关你自己、你的问题和你的特质，更攸关如何建立长期交易持续获利的正确心理架构。你一定要买《交易心理分析》这本书并随身携带，直到书中内容变成你性格中的一环为止。

——乔·科威尔 帕台农神殿期货管理公司总裁

★《交易心理分析》是马克迄今为止最好的作品，也是每一位交易人士办公桌上必备的两本书之一。

——吉姆·腾迪曼 CQG 公司首席交易员

精彩语录

大部分从事交易的人认为交易者是高明市场分析师的同义词。我前面说过，这一点极度背离事实。高明的市场分析对交易成就的确有帮助，也扮演支持的角色。但高明的市场分析不值得大多数交易者错误地赋予这么多的关注和这么高的重要性。

最高明的交易者（根据概率思考的人）与一般交易者一样，对于错误意义的看法，抱着同样多的负面能量。但是只要他们正常地把交易定义为概率游戏，那么他们对任何交易结果的情感反应会和一般交易者投掷钱币时预测正面会向上，却看到反面向上时预测错误的感觉一样。

因为所有交易的结果都不确定，所以每一笔交易像赌博一样，即使交易者可能利用同一套已知的变量看出自己在每一笔交易中的优势，但

每一笔交易在统计上，还是与下一笔交易、上一笔交易或未来任何交易没有关系。

最高明的交易者从事交易时，丝毫没有犹豫或冲突的感觉。而且承认交易失败时，会同样有毫不犹豫或毫无冲突的感觉。甚至可以认赔结束交易，在情感上丝毫不会难过。换句话说，最高明的交易者不会因为交易的固有风险而丧失纪律、专注或信心。

交易者要面对一个基本矛盾的考验，就是在持续不确定的情况下，如何维持纪律、专注和信心？当你学会像交易者一样“思考”时，就能够完全做到这一点。学习以完全接受风险的方式，重新界定自己的交易活动，是像成功交易者一样思考的关键。

交易错误会使你的钞票从眼前蒸发，但是95%的交易错误起源于态度。即起源于你对错误、亏损、错过机会和赚不到钱的态度，这四种态度是我所说的四大交易恐惧。

交易的冷酷现实是每笔交易的结果都不确定，除非你学会彻底接受结果不确定的可能性，否则你会有意或无意地避免你定义为痛苦的可能性。在这种过程中你会碰到很多自己创造的昂贵错误。

交易者学会根据概率思考后，会对自己的整体成功很有信心，因为他们决心进行符合优势定义的每一笔交易。他们不会设法挑选他们认为、假设并相信会发挥作用的優勢，再根据这种优势行动。也不会因为任何原因，避开他们认为、假设并相信不会发挥作用的優勢。

你必须相信每一手牌的结果都是不确定并无法预测……他们不需要知道下一步的变化，因此对每一手牌、每一次轮盘的转动或每一次掷骰子，都不会赋予情感上或其他方面的特殊意义。换句话说，他们不会受不切实际的期望妨碍，不会期待下一步的变化，也没有投入自尊心，不必非对不可……如果他们的样本数够大，持续地玩下去，最后他们一定是赢家。

请记住，最好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。这种心态结构由很多因素组成，基础是他们进行交易时几乎完全排除恐惧和鲁莽的影响，这两种基本特性让他们能够创造长期成果。

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。如果交易者没有学会怎么检视和控制自己，获利会变成极为危险的事情。

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。

能够创造长期获利，背后的原因是彻底改变态度。而不是像大部分人的误解，即背后的原因是善于解读市场。交易者普遍有这种误解，完全是因为很少人能够从最深层的水平上，确实了解态度在决定个人成就

上的影响有多大。

你获利时最容易出错，如过度交易、建立过大的部位、违反自己的规则或认为操作时，行为似乎大致上不需要适度规范。你甚至可能走极端，自我膨胀地认为自己就是市场，然而市场很少认同你。市场不认同你时，你会受到伤害。伴随而来的亏损和情感痛苦通常很严重，你一定会经历盛极而衰的过程。

你的态度或心态并非是由市场创造出来的，这个观念大概是交易者最难接受的。市场只是镜子，把镜子里的东西向你反映回来。如果你很有信心，不是因为市场让你觉得有信心，而是因为你的信念和态度搭配得宜，让你可以进入某种经验中，为结果负责，从中吸取教训；你能够维持信心十足的心态，完全是因为你不断地学习；相反，如果你觉得愤怒和害怕，是因为你多多少少都认为你的结果是市场造成的，而不是你的结果创造了市场。

你是否想过为什么赚不到钱常比认赔还痛苦？我们亏损时，可以用很多方法把责任转移给市场，从而不承担责任。但是我们看到钱却赚不到时，我们不能归咎市场。市场并没有做什么事，只是提供机会。但不管原因是什么，我们却不能好好地利用机会。换句话说，我们无法用合理化的方式消除痛苦。

如果你希望把恐惧的市场经验变成信心十足的感觉；如果你希望把资产曲线从起伏不定，变成稳定上升，第1步是切实负责。即不再期望市场白白送你什么东西，也不再期望市场替你做好什么事情。

如果你的目标是像专家一样交易，变成长期赢家，那么你从一开始交易就必须认定解决之道存在你心中，而不是存在市场上。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。

除非你花了必要的心力，“放弃”知道下一步会发生什么事情，或每一笔交易都必须正确无误地需要；否则你不可能正确思考。事实上，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。



中文版序言

Mark Douglas (马克·道格拉斯)

致中国读者的信

亲爱的同业朋友：

非常荣幸中国的出版社认为“Trading in the Zone”值得翻译成中文并介绍给中国读者，也很乐于将我这些年交易的成功经验与中国的投资大众分享。

《交易心理分析》是我 30 年交易经验的总结，其中 20 年是我在美国、欧洲和亚洲各地当自营商、期货交易商、证券业者、避险基金经理人，以及银行顾问或教授时的经验。虽然现在偶尔还会受邀出席交易研讨会，甚至发表演说，但我基本上已经不再以传授这些技能为业了。

《交易心理分析》的目标就是教导读者如何像专业交易员一样思考。像专业的交易员一样思考有什么用？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。

许多人可能会发现，从第 1 次生疏的交易经验进展到能够经常而持

续地获利，其中所涉及的层面很广。而一笔成功的交易表面上可以说一点也不费力，钱似乎很好赚。没错，可以说是“easy money”。但也就是这种好赚的想法会误导我们的交易思维，除非受过教导，否则你很自然会以为赢钱很容易，只要有一个不错的交易系统或方法，要持续地赚钱应该不会太难才是。

这样的想法实在与事实背离太远，因为就算有再好的系统在手，可以让我们更轻松地赢钱。但要持续而一贯地获利却是一大挑战，也是最让人沮丧的事儿了。

它的挑战性在于看起来成败关键仅在于如何挑选一个赚钱的标的，但实际情况却是挑对标的只是要持续获利过程中相对比较次要的部分而已，除了选对标的能够提高成功的概率外，还需要学习两项重要的技能才能达到持续不断的获利。

所谓承认错误和止损出场就是维持一个中立客观的头脑，避免损失不断扩大，从而造成我们无法掌控的情况。如要在亏损扩大到我们没有毫无选择，只有断头（注：指抢多头帽子，买进股票。不料当天股价未上涨，反而下跌，只好低价赔本卖出。）卖出的时点前断然处置；或者发生持有一档赚钱的标的过久，或者是太早卖出，前者是因为我们相信涨势尚未结束，而后者则是因为想要赶快将获利“落袋为安”，担心到手的利润又吐了回去。

要泰然与交易风险相处，我们还需要学习不同于基本分析和技术分析的技巧，从而知道哪些成功的概率较高、哪里该停手，甚至哪些才是合理的利润，换句话说，仅仅靠技术分析等技巧，无法顺利达到我们的获利目标。

专业的交易者与一般交易人士的差别在于，他们可以无畏无惧、不犹疑、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

们能如此信心十足地执行自己的计划，并不是他们有别人所没有的分析系统，而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。

这种心境我称为“专业交易者的心境”，而这正是我撰写《交易心理分析》所要教授给各位的。本书将带领各位一步一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。

最后，要祝福各位好运连连！也由衷希望《交易心理分析》能够帮助各位顺利地成为成功的交易者！

祝福各位！

马克·道格拉斯 (*Mark Douglas*)

一个全新的赢家心智系统

笔者于2008年10月接触到这本《交易心理分析》，当下就惊为天人——为什么？因为这本书写的心法相当高深，如果参破这一关，就可以达到无畏的境界！

换言之，这本书非常独特且非常优秀。其中解说几个重要的交易心理观念的详细深入程度令人赞叹，我建议每一位操作者都要知道它的心法含义。

第一次阅读此书时，心中不免感慨这本书的作者马克·道格拉斯到底是个怎样的人？他怎么可能既身为交易者，又身为心理学家？一般的交易者整日陶醉在交易技术中，不太知道心法的重要性。就算知道，也不清楚一个人要同时兼任“技术分析家”与“心理分析家”是多么困难的事！

然而你越是忽略心法，心法就越是找你的麻烦；你越是排斥它，就越是被它的氛围所笼罩；你越是拒绝面对自己内心的阴暗面，就越是被自己的心魔所操控。

这本书非常重要，没错，但是我想对各位读者说的是：“读者在第一次翻阅这本书时，可能会认为这本书很严肃。但是你不需要担心，因

为作者的写作态度极其认真，所以难免严肃。换言之，这本书乍看之下充满严肃的论述。但那些文字绝对不是空泛的理论，而是一个真正经历过无数实战的交易员依据自己的宝贵经验所写成的。”

那么本书所谈论的是什么呢？我把重点流程整理如下：

(1) 你必须接受一个事实，即市场中“任何事情都可能会发生”，你不可能每次都预测准确。

(2) 既然你知道不可能每次都预测准确，那么就等于承认自己是渺小而又无知的，于是你将会放弃尝试频繁地预测。

(3) 既然你放弃了预测，那么在每一个“当下”，你随时随地都准备迎接市场中“各种可能的变化”。也就是说你坦然接受了市场的风险，犹如渔民敬畏大海那样。

(4) 既然你知道交易是有风险的，并且真正接受了风险，那么眼前一切的变化都不会再让你感到恐惧。因为你知道这个市场是有风险的，而且“任何稀奇古怪夸张的事”都可能会发生。既然你已经磨练出“见怪不怪”的赢家心态，那么面对盘势的任何极端的变化，你都可以坦然接受，不再恐惧。

(5) 既然你清楚了解在市场中“任何稀奇古怪夸张的事”都可能会发生，那么你将会培养出一种“开放的心态”，愿意接纳眼前的一切事物。