

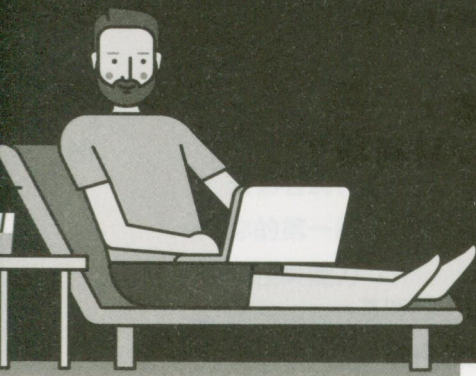
交易者的 超級 心流訓練

華爾街頂尖作手的御用心理師，
教你在躺椅上重建贏家心態，
直線提升投資績效！

Brett N. Steenbarger

著——布瑞特·史丁巴格

譯——林奕伶



第四章 提升交易能力的策略

觸發心流的最高學問

- 從尋找利基型投資者到建立策略
- 交易訓練：員工的終身訓練
- 訓練的結構：建立策略

145

Contents 目錄

序言：揭開高績效者的心智發展地圖 009

作者的提醒 017

第一章 專業技能的起點：
尋找績效表現的利基 019

- 兩個交易員的故事
- 專業技能的基石
- 學習循環：驅動績效表現的引擎
- 讓交易者避開「學習循環」的原因
- 從享受樂趣到專業技能：菁英表現的發展歷程
- 時間：表現發展的共同要素
- 交易：許許多多的利基
- 交易者如何找到自己的利基？

第二章 啟動你的交易天能：
如何找到正確的交易利基？ 051

- 什麼是乘數效應？
- 交易者的乘數效應
- Step by Step 找出自己的利基
- 從「不協調」中學到的東西
- 爬上正確的梯子
- 市場機會：等式中的另一半
- 發掘自我的工具：模擬交易
- 尋找交易利基時的具體性格考量
- 交易利基的真正發現

- 每個人都能在交易領域獲得成功嗎？
- 導師在交易者早期發展中的角色
- 你的第一個學習循環：自我發現

第三章 進入正向學習循環： 成為一個合格且勝任的「表現者」

097

- 定義交易中的「勝任」能力
- 專家的能力與勝任者的能力
- 明朗化經驗與沉浸式學習
- 失敗的交易者如何重建創造力？
- 召喚、天賦與成就快感
- 基本表現謬誤：努力不等於成功
- 培養表現者的認同感
- 舒適：交易者的死亡之吻
- 心流：驅動能力的力量
- 被市場淘汰的交易員提姆
- 交易者為什麼會失敗：自覺、能力與心情
- 你的第一層能力與第二層能力
- 韌性與能力
- 能力與模仿

第四章 提升交易能力的策略： 觸發心流的最高學習法

145

- 從尋找利基到培養能力
- 學習的結構：建立鏡像

- 設計學習結構的方式：將任務分拆成不同的技能學習組件
- 組織你的學習：創造各式各樣的練習情境
- 設計你的學習：將技能重新整合至模擬表現中
- 專業人士與業餘人士
- 如何用「交易心理學」來訓練？
- 進階學生對導師的要求
- 交易者真的能輔導自己嗎？
- 增強交易能力的導師資源
- 發展交易能力時最重要的資源：模擬
- 發展交易能力時應該練習哪些技能？
- 開始提升交易能力：那些我曾獲得的最佳建議

第五章 從普通能力到專業技能： 交易高手的蛻變之路

193

- 專業技能的演變
- 從能力到專業技能
- 走進專業交易員的交易室
- 找出交易專業技能的來源
- 刻意練習：專業技能的共同點
- 舒適區之外的表現
- 專業技能與內隱學習
- 表現中的內隱與外顯學習
- 專家與眾不同之處 1：感知能力
- 專家與眾不同之處 2：推論
- 專家與眾不同之處 3：行動與反應
- 導師對專業技能的作用

第六章 **攀登績效表現的金字塔：掌握交易技術、戰術與策略** 237

- 成功與表現的技術
- 改善交易技術：我的交易健身房
- 精進交易技術的起點：觀察
- 觀察交易技術的檢查清單
- 風險管理的技術
- 機械式戰術資訊蒐集
- 當戰略失敗時：釐清是情緒問題？還是表現問題？
- 預測「交易者適應新市場的能力」的最佳指標
- 發展成功策略的最大障礙
- 自我觀察與錄影
- 沿著表現金字塔的錄像與自我評估

第七章 **用科學方法改造績效表現：從診斷到強化的解決方案** 283

- 交易者的表現與準備
- 為市場中的意外做好準備
- 交易者的績效表現：從藝術進化到科學
- 關於風險管理的註腳
- 心理典範與表現典範
- 每日績效表現衡量指標
- 深入探究績效衡量指標
- 交易日誌：自我觀察的重要工具
- 專業交易者會如何運用交易日誌？
- 設定目標：將自我觀察轉換成績效表現
- 當目標危害績效表現時

- 意象：讓目標變真實的表現工具
- 找到尚未被發掘的交易優勢

第八章 扭轉績效表現的認知療法： 當情緒扼殺你的獲利時

329

- 追究交易問題的根源
- 解讀支離破碎的「自我」
- 失去交易能力的養家男人：掉進情緒黑洞的詹姆斯
- 交易者為什麼會調適失敗：認知的作用
- 進行認知療法之前應該知道的事
- 開始接受認知治療的詹姆斯
- 認知治療的第一個改變：詹姆斯做出轉變
- 下一個改變：詹姆斯收起他的槍
- 認知治療的成效
- 認知治療的第一步：找出無意識的習慣思維
- 認知治療的第二步：打斷並質疑負面想法
- 認知治療的第三步：為改變而努力
- 當認知治療失靈的時候

第九章 強化績效表現的行為療法： 當創傷制約你的意圖時

363

- 什麼是「制約反應」？
- 創傷：了解極限制約
- 創傷與大腦：我們如何變成另一個人？
- 中度創傷：強大的新概念
- 交易是怎麼讓你受創的？
- 布瑞特博士給你的建議

- 行為治療的第一步：放鬆訓練
- 行為治療的第二步：找出觸發因素
- 行為治療的第三步：從意識層面處理觸發因素
- 暴露治療：加強意識的作用
- 暴露治療的第一步：產生「尤達狀態」
- 暴露治療的第二步：在「尤達狀態」中漸進暴露
- 適當的訓練是最好的治療

後記 一個專業交易者的養成與再造

- 少年交易者的畫像
- 大學生交易者的畫像
- 青年交易者的畫像
- 成功交易者的畫像
- 轉型中的交易者的畫像
- 居家交易者的畫像
- 成長中交易者的畫像

結語 成為真正自由的人

- 交易績效表現的要素
- 拉瑞·康納斯的最後建議
- 交易的終極目標
- 自由的意義
- 自由的訓練
- 臨別贈語：什麼才是最重要的？

序言

揭開高績效者的心智發展地圖

困難愈大，克服困難的榮耀就愈大。技術高明的舵手是從狂風暴雨中贏得聲譽的。

——愛比克泰德（Epictetus），古羅馬哲學家

這是一本從狂風暴雨中錘煉出來的書。大約在《從躺椅上操作：交易心理學》出版一年後，我離開了受到重重保護的學術醫界，前往芝加哥在競爭激烈的自營交易世界拼搏。過去在雪城辦公室那種井然有序的心理治療時程從此不復出現。如今我的一天從清晨4:05分開始，一直進行到晚間：持續不斷地追蹤海外市場、更新研究、通勤入城，在交易員做交易的期間從一個辦公室移動到另一個辦公室幫助他們，然後回家準備迎接下一個交易時段。如果說《從躺椅上操作》是我在象牙塔裡的見解、整合學術心理學和實際交易操作的心得，那麼你手上的這本書就是我「身在戰壕中」的觀點。而這個視野實在令人歎為觀止……

從交易心理學到交易者績效的曲折道路

自從2002年底，我坐在魏格曼（Wegman）食品超市的美食區一邊啜飲著咖啡，一邊在筆記型電腦上敲敲打打完成這本書以來，發生了太多事。現在我電子郵件收件匣的信比當時滿了許多，在我寫作的此刻達到432封；我遇到的交易者，幾乎來自所有你想像得到的背景和市場。我的個人網站和研究部落格每週有數千次點閱，而且有驚人的數量是來自歐洲、亞洲與環太平洋地區。每一天我都聽到全世界交易者的希望、夢想、挫折及困難。在這樣的戰壕中工作是莫大的榮耀，也是挑戰。

不過，無論什麼都無法讓我做好充分準備，迎接在芝加哥金斯崔（Kingstree）¹交易公司直接暴露在前線的壓力。我不再只是跟交易員討論交易；如今我就身在交易之中，做最即時的第一手交易。手上有1,000口合約的交易員陷入不利的市場波動，討論交易員「應該怎麼辦」是一回事；當那1,000口合約每跳動1點就要虧損1萬2,500美元，與之合作就是另外一回事了。日復一日站在那樣的前線，就會對交易和交易員有更深刻的認識，同時也會對自己有更深刻的了解。

本書就是在反思這些我學習到的心得。

每一本有價值的書就像一首交響樂：用一個主題串連起一

1 作者所隸屬的交易自營機構。

個整體，探索並發展這個主題。我身為作家的重大樂趣之一，就是《從躺椅上操作》這本書至今依然如最初出版時暢銷。我認為這是因為那本書的中心主題——交易員面對的情緒問題，也是我們處理生活中的風險與不確定性因素時，需要面對的問題——它獨一無二又充滿力量，超越一般說起「交易心理學」就會聯想到的過分簡單之建議。

因此，在出現同樣大有可為的主題之前，我並沒有打算再寫書。對我們這些專心寫作的人來說，一本書是珍貴的寶貝，是我們和那些「永遠遇不到的人」溝通的機會。等我們離開人世，幾乎不會留下什麼永垂不朽的東西，只不過，比起財富或家族後代，書籍更有可能延續得更久，讓至今尚未出生的人都能知曉。如果你是作者，必然不會想浪費那樣的機會：你會希望把這件事做好。

然而，寫一本書就像重新經歷一段人生，必須先從腦海裡條理分明的一套計畫開始，事後回顧這段歷程時，往往會好奇自己是怎麼走到這個地步的。大自然中鮮少會出現直線，包括葉片的邊緣、雲朵的輪廓、山丘、平原等，大自然的線條通常凹凸不平、崎嶇曲折；也許不整齊分明，但這就是「真實」——真實得像經歷過的人生，真實得像從作者手中流瀉而出的字句。我們對書籍抱持的最大期望，也跟人生一樣，就是忠實面對自己的中心思想，誠實遵循它們的彎曲轉折。

這本書的路徑確實有許多彎曲轉折，但主題始終如一：交

易是一種績效表現的專業領域，而交易績效是可以培養的，同樣的訓練活動也能在體育競技、西洋棋或表演藝術等各種不同領域產生專業技能。這個主題引導我去徹底搜尋有關績效的研究；仔細檢視運動員、軍事菁英部隊與醫療專業人士的訓練方案，特別是研究那些曾與我共事過的交易員，他們全都在想方設法找出交易永久成功的要素。

如果要用一句話總結這場探索的成果，我的結論大概是：交易績效與其說是交易者學到的心得所致，倒不如說是他們的學習方法所造成的結果。專業技能是一段流程的結果，這段流程有清楚可辨認的特徵，而且對交易者的發展有重要影響。我們看到這個流程在奧運運動員身上發揮作用，也曾在世界級的製造業工廠及教育方案中親眼見證。學習的「心得內容」一直在改變：物理學家必須跟上最新的研究；交易者每隔幾年就要面對不同的市場境況。不過，培養專業技能的「方法」卻是恆常不變的。在古希臘創造典範楷模的流程，如今也出現在以「結果」為重的所有領域。

這段曲折的績效研究和與交易員的日常合作，帶給我最大的衝擊或許是體認到：影響交易者的情緒問題，有很大一部分是源自於偏離健全訓練的原則。交易者若是沒有找到符合他們天賦和個人性格的市場和交易風格，若是沒有按部就班的做「將天賦轉換成能力」的訓練，若是急切想要快速獲利而違背了謹慎的風險管理，就會製造不必要的挫折，甚至是創傷。

那些與我共事的交易員，他們從未接受過系統化的心理訓練流程，並從這樣的學習當中建立能力與信心，當然也就沒有充分的裝備能適應變化無常的市場情況。這一點無疑是在「交易」這個激烈競爭的世界中，最令我大開眼界的經驗：現在交易成功，鮮少能保證未來也能成功。市場情況及那些我們在市場發現的優勢瞬息萬變，以致於沒有人能保證會一直成功。交易世界中的贏家，不但要受過訓練，更要長期保持強化學習的流程。所以說，這本書不光是給那些追求成功的交易者看的，還是寫給那些尋求「重塑自己」的交易者看的。

書中的內容汲取自研究人員和從業人員的真知灼見，他們對專業技能的培養比我浸淫得更久，我希望能幫交易者思考、以及重新思考，在這個回報最大、也最有挑戰性的競技場上，達成菁英表現需要哪些要素？交易世界中給你帶來成功的大多取決於你學到了什麼，例如：圖表型態、指數判讀、軟體顯示，以及自助技巧等。但是如何得到專業技能，卻極少有可依循的指引。我最深刻的期望就是本書能成為一個可依循的指引，不單是能應用在交易方面，還可用在生活中所有重視績效表現的領域。

展望未來

交易者的未來正在快速變化。程式自動化交易、套利、全