从事心理压力与工作表现关系的研究，发掘杰出交易员的心理特征。成功地设计了投资心理测 验，用以衡量导致金融操作成功及失败的心理特征。撒普认为，通过模仿学习杰出交易员致胜的心理特征，可以成功地改善任何交易中的操作绩效。  
**一、交易成功的三大要件，11项要素：**  
（一）心理要素  
**1、成熟的私生活；  
2、积极的态度；  
3 、赚钱的动机；**  
赚钱的动机和交易成功之间并没有显著的相关性，但是仍然要很谨慎的加以检定，因 为缺少赚钱的动机而内心冲突又大，对交易的成功极具杀伤力。  
**4、内心冲突的平衡；  
5、讲求结果的责任感；**  
（二）决策要件  
**6、对市场技术面具有充分的知 识；  
7、做出客观决定的倾向；**  
**8、独立思考的能力；**  
（三 ）管理及纪律要件  
**9、对风险的控制；  
10、耐心；  
11、 额外的一项要素：直觉。**  
二、失败交易员的心理特征包括：  
1、无法应付 高度的压力；  
2、对生活抱持消极的态度；  
3、内心存有许多冲突；  
4、 在事态出差错时总是抱怨别人。  
5、不会谨守原则作为其操作的规范，  
6、较容易成为 跟随群众的人。  
7、缺乏组织能力和耐心。  
没有操作技巧在本质上就是成为交易员的心理障碍。一般人因为缺乏判断力、缺乏目标或有心理冲突，因而无法思索比较有系统的操作方法，更别说是加以试验了。  
三、无法成为成功交易员的最重大心理障碍是什么？应该如何克服 ？  
（一）交易员最根本的心理障碍是如何处理风险。  
交易要成功的两项最基本规则是：停损和持长，不愿意小赔出场，结果反而将小赔变成大赔。  
按交易原则执行例行的决策，包括：利用 停损单纠正判断的错误，保护利润，持续发展等。应该在每天早上思索这些规则，在一天的结束反省当天的交易。 如果自己未按规则行事，便应该自我警惕，避免犯类似的错误。好让自己往后能采取适当的行动。  
（二）第二个主要的心理障碍是无法应付心理压力。  
心理压力通常会以两种形式表现出来 ：  
一是忧虑。  
人类的大脑仅有有限的空间储存资讯。如果你的心理为忧虑所盘踞。大脑就势必无法有效应付所面临的问题。  
二是生理上的自然反应。  
1、一般人在压力下通常 所做的决定会是不做任何反应。  
2、思考事情的层面变得很狭隘，而且不认输。（不断努力做出在市 场进出的决定，希望扳回输掉的钱。但实际上，鲁莽而无理性的决定会输得更掺。）  
消除心理压力的 正确方式应该是设法找出造成压力的原因，并发展纾解的方法。心理压力的产生经常和个人对事物的看法存在着相当紧密的关系。改变自己对事的看法，有时的确可以纾解个人心理上的压力。  
成功的交易员对于输钱的看法就和失败的交易员不同。多数人在输钱时候会表现得焦燥不安，但成功的投机客则了解，要赢钱的话，先输点钱是可以接受的。  
  
（三）第三个主要的心理障碍是心理冲突。  
每个人的心中都拥有相互冲突的意念。例如，想要赚钱但又不愿意承担风险。事实上，惟独必须设法了解自己心中的各种意念，并予以调和。  
（四）第四个主要的心理障碍是多数交易员会让情绪主宰交易。事实上，任何操作会产生问题或多或少都和情绪有关。最简单的方法就是控制个人的姿势、呼吸和肌肉舒张。改变这些因素，或许就可以改变个人的情绪。决定也是重大的心理障碍。一般人会参考世俗的分析或看法，作为买进卖出的依据。事实上，你所需要中操作系统只要能够迅速告诉你如何行动就够了。  
四、要成功必须要在三方面学习，即**信念、心理状态和心理战略**，模仿杰出交易员这三方面的长处。  
（一）这五点信念最重要：  
1、**金钱本身并不重要**；  
2、**输小钱是可以忍受的**；　　3、**金融操作是一场游戏**；  
许多人从事金融操作的目的是希望赚大钱，这就是造成失败的原因，因为过份重视金钱本身，很难在输钱时停损，甚至无法在赚钱时持长。如果把金融操作视为一场游戏，而且一定要按照游戏规则去玩，一切都会变得容易。  
**4、坦然接受亏损是致胜的重要关键；**  
计 划周详但也能坦然接受亏损，杰出交易员仍会尝到多次亏损的挫折，但是他们知道，以长期而言自己一定是赢家， 因此也比较容易应付小挫折。  
**5、一进场就知道会赢。**  
多数交易员在进场之前，都会对市场做详尽的研究。在这一点上，他们不但具有信心，而且有决心要进场时就要获得成功。  
真正的信心和虚妄的信心之间存在三项差异。首先，真正的信心源于对市场的了解，如果只有信心，那么或许就会遭到一连 串的麻烦。其次对于自己的操作方法必须经过长时间的测试，如果一味迷信自己操作方法的正确性，这种信心也一 样只是幻觉。最后是要有决心成为成功的交易员。一旦下定决心你不但会相信自己做决定是正确的，而且似乎一切 事态的变化也会顺乎自己的意志。  
（二）心理状态。对自己操作的结果负责是关键前提 ，控制心理状态是成功的重要条件之一。  
一般人交易失败的两个原因：  
一 是不认为自己有问题，而是抱怨市场，抱怨经纪人，抱怨内线交易，甚至抱怨技术指标或操作方法出了差错。一般人的确都有抱怨别人而保护自己的倾向。但是，如果你只抱怨别人，你就可能会一再犯错，因为你认 为一切都是自己无法掌握的。  
当出差错时，最好的方法就是们心自问到底自己错在哪里。我的意思是说，要了解做错决定的关键何在。在做任何决定之前，要多思考各种可能发生的情况。改变决策的方法就可能改善 操作的成果。  
二是，当一个人坦承自己在操作上有缺陷时，出差错的原因多半是源于某些心理状态，最常见的包括：对市场太缺乏耐心；市场让我感到忿怒；恐惧来的不是时候；对未来过分乐观。一旦了解自己的心理状态问题，就因该采取应变措施，因为这一切都在自己掌握之中。最简单的方法就是 改变个人的姿势、呼吸和控制舒张肌肉。改变这些因素就可以改变个人的情绪，让自己的心理状态趋于稳定。　　  
如何控制心理状态？  
控制个人的心理状态又可以说成是要遵守纪律。一个最简单，而且能立即派上用场的方法。例如，坐在座位上，可以思考要找些变化。这时候，不妨先起身离开座位，揣测一下别人会如何看你的坐姿，想想你原先的姿势、呼吸和面部表情。然后，再思想你所希望的姿势。一旦想清楚之 后，就回到座位上，按照你所希望的动作做。  
这种做法在任何情境下都能适用，因为它包括改变身体姿势、从比较客观的角度观察自己以及设想如何改变自己的心理状态等原则。  
（三）心理战略，即个人思考的步骤。  
**依据某些交易原则进行买卖，交易信号提供给你感官上的刺激。错误的心战略是：看到信号，信号代表的意义我很熟悉，如果接受它之后可能会出差错，觉得很沮丧。正确的心战略是：信号出现了，信号代表的意义我很熟悉,，觉得很好。  
完全机械化式的从事交易与完全依赖自己的直觉之间的异同点：**  
对市场都有充分的了解，并发展出自己操作的模式，甚至也经过长时间的验证。尽管两者想法各异，但是以发展操作方法和加以检定的过程而言则是相同的 ；其次是他们都拥有先前提到的信念；此外都有明确的生活目标，了解要顺大势而行。  
机械式交易员属于推理式的人物，能够用精确的语言加以陈述。整合交易模型并在历史数据中验证。  
直觉式的交易员通常会设法了解市场的变化。相信市场变化是与时俱进的，而且得根据自己的预测下操作的决定。对市场长时期的观察往往会形成他内心中的预感。事实上，这种预感是一种思考的结果，或称之为直觉。  
五、成为成功交易员的两个最难克服的心理障碍  
一是缺乏从事金融交易的强烈意愿。除非一个人自己心甘情愿要成为成功的交易员，否则谁也没办法教他。第二个难题是一个人始终不觉得自己的操作犯了错误。 这种人从不承认自己犯错，因此他的错误会不断重覆出现。  
《通向金融王国的自由之路 》  
范·K·撒普（Van K. Tharp）  
第一部分 成功最重要的因素：你  
一、除非你对自己有一定的了解，否则你无法设计一个适合你的系统。

二、最关键的因素是：找到一个适合自己的交易系统。  
第1章 关于圣杯的神话  
圣杯隐喻的所有意义就是发现你自己。独立思考的能力。人们通过发掘自己，达到他们的潜能，并与市场保持一致，从而赚到钱。  
与自己保持一致意味着找到内心的平衡点，意思是找到一个盈利与亏损的平衡点。  
圣杯是一种内心的挣扎。只有发现这点，并解决挣扎，才可能找到一个适合自己的交易系统。  
圣杯代表了对立方双方之间的精神通道，例如盈利与亏损，两者都得接受。  
有时会盈利，有时会亏损，因此既有正面的结果也有负面的结果。想要两者都接受，需要找到内心中可以这样做到的一个特殊的位置。从这个有利位置来说，输与赢的机会均等。  
交易者只能在不到50%的交易中赚钱。如 果不能接受亏损，你就不会承认错误而停损退出市场。小亏很可能就会变成大亏。更重要的是，如果不能接受亏损 会发生这个事实的话，你就不能接受这样一个好的交易系统，这个系统在长期能盈利，但很可能在60%的交易里 是亏损的。  
对市场中“圣杯”的寻找是内心中的一次旅程。为了完成这个旅程，你必须明白“圣 杯”的概念。在未完全掌握内心中的自我挣扎之前，会一直与市场和系统有一个外在的挣扎。这是寻找你自己的圣杯交易系统的关键。  
一个根本的转变：交易的成功来自于自我控制。  
**自我的控制**并不是很难达到的，但是对大部分人来说，意识到这一点的重要性却是比较难的。  
通过控制风险来达到成功。风险的控制需要极大的自我控制能力。  
最多只有35%—50%的胜算。成功并不是因为能够准确地预测价格，而是有利润的头寸远远超出了亏损得头寸。愿意承受所可能产生的亏损并去实际操作， 其实亏损是任何一个交易系统都必须有的。  
很大的耐心并且愿意等待合适的时机。  
怎样成为一个成功的交易者，应该的思维方式。找到正确的交易系统的主要任务之一是深入发掘自己，从 而设计一个对自己有效的系统。模拟成功交易者的共同特征，低风险的观点；自我控制；交易心理学；资金管理；头寸调整；交易系统。  
四个关键的因素：  
**1、交易过程；  
2 、进行交易研究的过程；  
3、在整个交易中， 怎样管理资金和调整头寸的；平仓方法；让它起作用的指令。  
4、逐渐富有的过程；**奥·梅拉梅德谈期货投资艺术  
20世纪60年代，远在金融期货诞生之前，距离金融期货走向成熟、引起学术界密切关注还很 遥远的这一时期，有关期货投资艺术的论著实在寥寥无几。那时候，在普通人眼里，期货市场是一群由投机客和赌徒操纵的  
疯狂世界：毫无理智，充满黑幕交易，荒诞诡秘。  
然而真实 的期货市场绝非如此：优秀的交易技术原则与世俗智慧差别极大，成功的期货投资离不开良好的商业方法、交易节律和资金管理。在这里，运气几乎派不上用场，机遇理论纯属无稽之谈，心理素质决定投资者的成败。  
对于一些人来说，期货是缘分。  
对于一些人来说，期货是恶梦。　　  
对于一些人来说，期货是谜团。  
为什么分歧如此悬殊？为什么人们 对期货爱恨交织？也许因为期货交易代表着商界最后的冒险领域之一。挑战者必须完全依靠个人的智慧和常识，勇于迎接艰难困苦，凭着自己的聪明才智、顽强毅力、坚韧个性和冒险精神，战胜各种挫折。同样，期货市场高风险 高回报，很公平。

个人期货投资是最后几个能够以小博大的行业之一。在期货市场，参与者纷纷攘攘，成功的却十分稀少，这毫不奇怪；他们失败之后，大多埋怨市场的诡异，而不愿探究自身的不足，这毫不奇怪；成功人士最终身陷困境，这毫不奇怪；了解期货市场的人如此之少，这毫不奇怪。对于那些敢于冒险 的投资者来讲，未知的世界神秘莫测，极其恐怖。任何事情都一样，遇到这样的情况，举步维艰，遍布荆棘。　　  
因为这些原因，期货市场披上了一层神秘的面纱：参与者必须是圈内人，全靠运气，只有职业人士才能玩，投资者肯定是赌徒，期货市场没有什么理智可言。这样的说法十分荒谬，那些因为各种原因而亏钱的投资者——实则多半咎由自取——常常以此为借口。也许他们没有完全投入，也许缺乏必要的分析技巧，或者是 个性有待完善，心气浮躁，商业节律残缺不全。其他人之所以失败，或许是资金不足，资金尽管很重要，但不是导 致投资者失败的主要原因。  
再来谈谈运气。期货市场是少数几个运气派不上用场的领域 之一。尽管运气绝没有害处（就像在其他场合，运气有时扮演着重要角色。），但是运气不是决定因素。好运气有 时也会带来负面效果，例如，投资者若在早期交易过程中运气很好，那么他在经验上要么一无所得，要么得到的经 验适得其反。从长远角度看，早期太顺也许会把你引入歧途。  
投资者对交易品种的一些 统计数据和信息能否细致入微地分析，对市场价格走势得出合理的结论，这很重要。一句话，投资者对市场供需的 判断力很重要。  
如果你觉得很简单，绝非如此！期货投资非常艰难。这里充满各种挑战 ：了解影响交易品种的经济因素，紧密跟踪统计数据和其他市场消息，准确评估这些信息对供需的影响，对构成商 品价格的各种变量能够时时化解，这些因素年年变化，有时每周也不一样，每种商品各有特点。要了解不同商品期 货市场的不同特点，灵活应对各种变数。最后，有勇气将你的分析判断运用到市场中去。  
有勇气按照自己的分析判断参与交易，这时候多数期货投资者会遭遇滑铁卢，你的个性将会受到史无前例的考验 ，你会知晓你是怎样的投资者。实际上，投资者的心理素质是决定其成败的最关键因素。  
特殊的教育和职业培训有点用处，但不是关键的。小道传闻和内部消息作用不大。缜密的逻辑思维，顽强的进取 精神，完善的个性品质，对市场信息学习的热忱，对市场历史走势的研习，当然，还有耐心，是最关键的。投资者 总结经验，需要耐心，从错误中学习需要耐心，树立信心需要耐心，培养投资才能需要信心。做到这些并非轻而举，但也绝不是没有可能。  
对于优秀赌徒来说，正常的工具——概率规则，在期货市场 就派不上用场了，它们极可能成为明显的弱点。从传统角度来看，成功的职业期货投资者不是赌徒，这是一条规则 。多数情况下，当赌徒在期货市场尝试他们的伎俩，他们会失败。原因很简单，期货价格遵循经济规律，而成功的 赌博是概率规则的结果，二者天地悬殊。从长远角度来看，概率原则不适用于期货市场。生活领域频频得手的打赌 式做法，在期货市场却可能意味着最糟糕的交易。基于概率的恶运在期货市场上极可能演变为一场惨败。例如，在 漫长的熊市中，反弹的机会很大，不幸的是，如果供过于求的格局持续打压市场价格，那些凭侥幸建立多单的投资 者就会亏钱。

我经常听到投资者这样讲：“我得平掉多头头寸，因为市场已经连续上涨 10天了。”他们是依靠概率来做期货。尽管这样的决定不错，但是毫无道理。多头头寸也许在第十一天远比第一 天好，或许，在第十一天，世界最终证实了十天前投资者的预感没有错。所以说，概率不能作为交易的最终依据。  
成功的期货投资者不会像赌徒那样，根据侥幸和直觉去交易，他们是优秀的商人和资金管理者。尽管投资者也要冒市场风险，但是他们遵循严谨和有节律的交易原则。所以，资金管理同市场方向一样重 要。不幸的是，公众却忽视了这条原则，经常视期货交易所为赌场。  
经常有人问，多少 资金才可以入市交易。实际上他们关心的不是需要多少资金，而是怎样的资金。我很难讲清入市交易究竟需要多少钱，因为期货交易只需几千美元就可以开户——经纪公司可以接受的最低水平。起始资金数量的多少，决定了投资 者学习的周期。如果起始资金少，那么投资者犯错的余地就比较有限；如果资金数量较大，投资者就有更多的学习 余地。资金数量倒不是大问题，重要的是这些资金是闲钱，不要把维持日常生活的钱——如保证衣食住行、读书上 学，用在投资上。期货投资是“风险资金”：即使亏损掉，也不会对投资者的生活水平产生实质性影响。这一点将 大多数人排除在期货市场之外，但同时为不少人打开了大门。  
资金充足，成功的概率更大吗？无疑，这可以提供更多的学习机会。不过，资金大可能给投资者带来虚幻的安全感，从长远角度看，会阻碍 投资者成功。不管你起步时风险投资资金大小，你必须学会相应调整期货投资头寸：如果资金小，开始交易时就应 该从小做起，非常小；相反，如果资金大，你很自然会以较大的头寸进行交易。两种情况下，你必须控制自己，等你掌握了投资方法之后，还有一些风险投资资金来操作。如果你毕业之后，囊袋空空，学无致用，却要面对全部风险，积累必要的经验，实在是得不偿失。  
在期货市场中，熟悉和运用投资原则、规律， 灵活应对市场变化、突发事件，需要漫长的学习和亲身实践过程，才能获得成功，我们再深入探讨下去也没有太大 的意义。不过，这里倒是有三条非常重要的原则：  
第一条原则，投资者必须下功夫研究所要交易的品种，比如说影响该商品供需和价格波动的统计数据及其他因素。这就要求投资者不能单纯依靠别人的观点。例如，如果你通过经纪人交易，千万不要把他的话当真。如果你因为对方是一位专家就听信他的观点，那么完全依据他的信息和观点来下决断就太愚蠢了。你要听清楚经纪人的职业术语和开脱之词，当然这也需要适当的个人经验积累。  
第二条原则，就是不要过量交易，这不能根据资金数量或者每周、每月、 每年的交易数量来确定，而要按照你同市场之间的关系：你能花多少时间来跟踪价格波动，研究市场，你的交易计 划的目标实现程度如何等等。过量交易将使你面对更大的风险，还要搭上不必要的手续费。最终你不得不承认，把握每一波行情既不现实，也不是你的本意。那些无法每天在场内交易的优秀投资者做单时非常谨慎。商品期货价格有其趋势和季节性周期，职业投资者把主要精力放在这上面，至于每天的价格波动，不予理会。对于一位成功的投资者来说，他只需保证30％－40％的交易盈利就足够了。也就是说，那些每天尝试交易的场外投资者盈利率只 有保持在60％－70％才能领先。  
第三条原则，遵循你预定的交易计划——一套经过 实践检验、行之有效的原则或者是模式，它们可以帮助你做出决断。没有放之四海而皆准的一成不变的特殊交易模 式或者原则，因人而异。如果你不是职业投资者，就需要花费大量时间来研究哪些原则最有效，最符合自己的性格 和最初的感觉。不管选用何种交易原则，一旦确定下来，就要坚持不懈，这也是对投资者节律和心态的考验。如果 不能严格遵循自己的交易原则，市场稍有起伏波动，你就坐立不安，很容易陷入紧张情绪中，采取鲁莽的行动。此 外，我还要提醒你，头脑中不要因为有侥幸投机的想法而摒弃这些原则；如果你在开始就受挫或者经受一连串打击 ，不要气馁，继续坚持明确的交易原则。  
期货市场体现了金融的民主，投资和投机，每 个人自作主张，公平合理。有些观点有理有据，究竟如何，完全取决于你自己。对于那些勇于探索的美国人来说， 期货市场大有作为。如果成功了，他们靠的是智慧、意志和能力，因此不需要感怀任何人，也就心态超然。一切努 力和艰辛，惊惧和折磨，最终有了交待。

**日本蜡烛图技术**

**约翰墨菲.技术分析**

**股票大作手回忆录**

**期货大作手风云录**

**十年一梦**

**华尔街幽灵**

**专业投机原理**

**通往金融王国的自由之路**

以交易为生I、

以交易为II

交易心理分析

波浪理论经典

**克罗谈投资策略**

超级交易员训练法 范.撒普

海龟交易法 哥蒂斯.费思

我怎么在股票市场赚了两百万 尼古拉斯·达瓦斯

《海龟交易法》 柯蒂斯.费思

《道氏理论》 罗伯特·雷亚

《笑傲股市》 威廉.欧奈尔

**《期货交易策略》** 斯坦利.克罗

《走进我的交易室》 亚历山大.埃尔德

**《混沌交易法》** 比尔·威廉姆斯

《聪明的投资者》 本杰明.格雷厄姆

《战胜华尔街》 彼得.林奇

《长线法宝》 西格尔

《思考，快与慢》

《大癫狂：非同寻常的大众幻想与群众性癫狂 》 查尔斯.麦基

**《乌合之众》**  勒庞

《**非理性繁荣》**  罗伯特席勒

《为什么你炒股赚不到钱》 迈尔.斯塔特曼

《当大脑遇到金钱》 贾森.茨威格

《Investment psychology guide》 范.撒普