

УДК 336.762.3:159.922  
ББК 65.264.31:88.59  
С90

Издано при содействии  
Международного Финансового Холдинга  
FIBO Group, Ltd.

Переводчик А. Шматов

Редактор В. Мылов

**Стинбарджер Б.**

С90 Психология трейдинга: Инструменты и методы принятия решений / Бретт Стинбарджер; Пер. с англ. — М.: Альпина Паблишер, 2013. — 368 с.

ISBN 978-5-9614-2215-3

Познать себя столь же важно, как познать рынок, — утверждает Бретт Стинбарджер, один из ведущих американских психотерапевтов и одновременно активный трейдер с более чем 30-летним стажем. В книге он открывает перед нами двери своего кабинета и демонстрирует, как трейдеры могут определять и нейтрализовать психологические проблемы, мешающие успешной торговле. Автор предлагает практические методы, позволяющие трейдеру изменять свой внутренний эмоциональный мир и в дальнейшем самостоятельно справляться с психологическими трудностями. Это делает книгу уникальной. Наряду с этим доктор Стинбарджер излагает собственные оригинальные торговые идеи.

Применив изложенные в книге способы интеллектуального и эмоционального самопознания, трейдеры смогут не только заглянуть себе в душу, но и пересмотреть свой подход к риску и вознаграждению.

УДК 336.762.3:159.922  
ББК 65.264.31:88.59

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу lib@alpinabook.ru.*

© Brett N. Steenbarger, 2003

Опубликовано по лицензии

John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey.

© Издание на русском языке, перевод, оформление.  
ООО «Альпина Паблишер», 2013

ISBN 978-5-9614-2215-3 (рус.)  
ISBN 978-0-471-26761-4 (англ.)

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Предисловие к русскому изданию .....</b>	<b>9</b>
<b>Предисловие.....</b>	<b>11</b>
<b>Благодарности.....</b>	<b>15</b>
<b>Введение.....</b>	<b>17</b>
<b>ГЛАВА ПЕРВАЯ. Женщина, которая не могла любить</b>	
Путь к успеху в производстве автомобилей .....	19
Сью, оставшаяся в живых .....	20
Поиск решений под грузом проблем.....	25
Ускорение перемен с помощью «противоестественных» действий .....	26
Против течения вместе со Сью.....	27
Находим решения .....	29
Бесстрашный анализ трейдинга .....	30
Анализ решений .....	33
Осуществление решений .....	35
Заключение.....	39
<b>ГЛАВА ВТОРАЯ. Студент, который не хотел учиться</b>	
Неудачник Кен .....	41
Диверсификация в жизни и на рынках .....	44
Психология паралича .....	47
Решения и неопределенность.....	49
Изменение формулы риска и вознаграждения.....	52
Смещение риска и вознаграждения в трейдинге .....	54
Музыка, настроение и модулирующий аккорд.....	56
Модулирующий аккорд Тома .....	57
Сломать рутину .....	59
Ломка рутины в трейдинге .....	61
Заключение.....	64
<b>ГЛАВА ТРЕТЬЯ. Человек-«Вулворт»</b>	
Интервью из ада .....	67
Наблюдение за моделями .....	69
Как активировать «внутреннего наблюдателя».....	73

Трейдинг по правилам .....	76
Измерьте свою эмоциональную температуру .....	78
Как сделать себе прививку от стресса .....	81
Усилия и эмоциональные изменения .....	83
Трейдер как наркоман: нарушение стопов .....	84
Как научиться соблюдать правила в трейдинге .....	85
Использование эмоций для торговли в противоход .....	88
Заключение .....	90

## **ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. Когда трейдер не в своем уме**

Самые сильные очки в мире .....	93
Фил, заядлый трейдер .....	97
Изучение раздвоенного ума .....	101
Ум трейдера .....	102
Ориентированное на решение управление капиталом .....	105
Торговля с кушетки .....	107
Смена личностей в трейдинге .....	108
Стационарность и настроения рынков .....	111
Заключение .....	114

## **ГЛАВА ПЯТАЯ. Мэри, Мэри, без чувства меры**

Что там в дневнике у Мэри .....	117
Разрушение зоны комфорта .....	121
Повторяющиеся стереотипы .....	123
Изменение повторяющихся стереотипов .....	126
Делать то, что кажется противоестественным .....	129
Соппротивление добру .....	131
Создание в трейдинге сильных эмоциональных переживаний .....	136
Заключение .....	140

## **ГЛАВА ШЕСТАЯ. Злые пауки**

Коммуникации и метакommunikации .....	143
Метакommunikации в трейдинге .....	146
Телесные коммуникации у трейдеров .....	151
Подсознательный разум .....	155
Знать больше, чем вы знаете: неявное обучение .....	158
Как разобраться в сложностях рынков .....	161
Заключение .....	164

## **ГЛАВА СЕДЬМАЯ. Большой человек под кроватью**

Большой тихий Уолт .....	165
Создание сильных новых переживаний .....	168
Регрессия: путешествие ума во времени .....	170
Сквозь портал времени .....	171

Что делать, когда передачи заблокированы.....	174
Новизна: ключ к изменению.....	177
Новизна в терапии: создание переводов .....	178
Роль консолидации в изменении.....	182
Консолидация Уолта.....	187
Заключение.....	189

## ГЛАВА ВОСЬМАЯ. Погребенный заживо!

Искусство тайминга в психотерапии и трейдинге.....	191
Маркеры и рынки .....	195
Маркеры и NYSE TICK .....	198
Сила снов .....	201
Мечты как эмоциональные коммуникации .....	204
Повторяющиеся сны: темы жизни .....	205
Гипноз: путешествие к другим умам .....	207
Транс на ходу: сны наяву .....	212
Заключение.....	214

## ГЛАВА ДЕВЯТАЯ. Транс-формация мышления

Шкала настройки сознания .....	217
Изменение поведения путем изменения контекста.....	222
Травма и шкала настройки .....	224
Д-р Бретт получает странные послания.....	228
Умственные эксперименты.....	229
Составление умственного ландшафта.....	232
Эксперименты в трейдинге.....	234
Заключение.....	236

## ГЛАВА ДЕСЯТАЯ. Дождевик в шкафу

Остановка во время утренней суматохи.....	239
Остановка по пути в Нью-Йорк .....	241
Мы знаем больше, чем мы знаем, что знаем.....	242
Джоан и ее внутренние голоса .....	243
Устранение многоликости .....	248
Триггеры.....	249
Колыбельная для Джоан .....	252
Когда усилия по изменению заканчиваются неудачей .....	255
Заключение.....	257

## ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ. Искусство пинбола

Создание моделей мира.....	261
Моделирование себя как трейдера .....	266
Пинбол на рынке .....	267
Обратная торговля: смешивая карты трейдеров .....	269

Внутренние карты и кляксы.....	274
Карты и язык трейдеров .....	280
Заключение.....	283
<b>ГЛАВА ДВЕНАДЦАТАЯ. Сессия под прицелом</b>	
Джек — человек в кризисе.....	285
Жизнь бросает вызов .....	290
Когда на карту поставлено все .....	291
Преимущество кризисного консультирования.....	293
Торговый кризис д-ра Бретта .....	294
Создаем изменения, создавая новые роли .....	297
Прыжки и темпы .....	299
Заключение.....	303
<b>ГЛАВА ТРИНАДЦАТАЯ. Доза профанации</b>	
Разберитесь в ваших отношениях с самим собой.....	307
Самовлюбленный Дейв .....	309
Регрессия и множественность .....	310
Нарциссизм и регрессия.....	312
Состояния повседневного опыта .....	314
Усилие и частичное сознание.....	316
Достижение нового состояния ума.....	319
Изменение позы ума .....	323
Заключение.....	327
<b>ГЛАВА ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ. Торговля с кушетки</b>	
Суждения о психологии трейдинга.....	331
Изменение вашего ума: применение принципов.....	337
Согласование трейдинга с индивидуальностью .....	343
На переднем крае: совершенствование торгового мастерства .....	345
Неявное значение исследования неявного обучения.....	348
Величие и приобретение мастерства .....	351
Гравировка по мозгу .....	353
В поисках успеха на рынках.....	358
<b>Библиография .....</b>	<b>361</b>