

УДК 336.762.3  
ББК 65.264.31  
С80

Издано при содействии  
Международного Финансового Холдинга  
FIBO Group, Ltd.

Переводчик А. Шматов  
Научный редактор В. Ионов  
Редактор И. Проворов

**Стинбарджер Б.**

С80 Самоучитель трейдера: Психология, техника, тактика и стратегия / Бретт Стинбарджер; Пер. с англ. — М.: Альпина Паблишер, 2012. — 328 с.

ISBN 978-5-9614-1910-8

Книга Бретта Стинбарджера, директора по развитию трейдеров компании Kingstree Trading, LLC, станет вашим проводником на пути к успеху. Следуя рекомендациям автора, вы будете шаг за шагом продвигаться вперед.

Какой способ торговли подойдет именно вам? Как совершенствовать технику, тактику и стратегию? Что такое циклы обучения и зачем они нужны? Какие навыки необходимо развивать новичку, чтобы стать профессионалом? Чем компетентность отличается от мастерства? Можно ли избежать психологических травм? Как использовать методы краткосрочной психотерапии?

Ответы на эти и другие важнейшие вопросы вы найдете в этой книге, которая будет полезна и новичкам, и опытным трейдерам. Бретт Стинбарджер считает торговлю не игрой, а наукой и учит находить закономерности там, где большинство видит хаос.

УДК 336.762.3  
ББК 65.264.31

*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](mailto:lib@alpinabook.ru).*

ISBN 978-5-9614-1910-8 (рус.)  
ISBN 978-0-470-03866-6 (англ.)

© Brett N. Steenbarger, 2007  
Опубликовано по лицензии John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey  
© Издание на русском языке, перевод, оформление.  
ООО «Альпина Паблишер», 2012

# Содержание

<b>Введение</b> .....	<b>11</b>
Извилистый путь от психологии торговли до успешного трейдинга .....	11
Взгляд в будущее .....	14
<b>Благодарности</b> .....	<b>17</b>
<b>От автора</b> .....	<b>19</b>
<b>ГЛАВА 1. Где начинается мастерство</b> .....	<b>21</b>
Рассказ о двух трейдерах .....	22
Краеугольный камень мастерства .....	24
Циклы обучения: двигатель результативности .....	26
Что мешает трейдерам использовать циклы обучения? .....	28
От удовольствия к мастерству: процесс развития.....	29
Фактор времени .....	33
Торговля: множество ниш .....	35
Как трейдеры находят свои ниши? .....	40
<b>ГЛАВА 2. Поиск ниши трейдера</b> .....	<b>43</b>
Эффект умножения.....	44
Эффекты умножения в торговле .....	46
Как нам найти свою нишу? .....	48
Что мы можем узнать из несовместимости.....	50
Подъем по правильным лестницам .....	53
Рыночная возможность: вторая половина уравнения .....	58
Учебная торговля как инструмент самопознания.....	60
О роли черт характера при поиске торговых ниш .....	63
Что вы можете увидеть из своей торговой ниши.....	65
Может ли любой человек преуспеть в торговле? .....	69
Роль наставничества в раннем развитии .....	71
Самопознание: ваш первый цикл обучения .....	74
<b>ГЛАВА 3. Развитие компетентности</b> .....	<b>77</b>
Определение компетентности в торговле .....	78
Обычная компетентность и компетентность мастера .....	79
Кристаллизующие события и обучение погружением.....	81
Неудачливый трейдер и творческий потенциал .....	84
Призвание, талант и опьянение.....	87
Делаем выводы: фундаментальное заблуждение в отношении результативности.....	89

Развитие личности.....	91
Поцелуй смерти трейдера .....	93
Состояние потока: движущая сила компетентности .....	95
Тим, печальный трейдер .....	97
Почему трейдеры терпят неудачу: самоосознание, компетентность и настроение .....	99
Компетентность первого и второго порядка.....	101
Устойчивость и компетентность .....	104
Компетентность и моделирование .....	108
<b>ГЛАВА 4. Стратегии для развития компетентности.....</b>	<b>111</b>
От нахождения ниши к развитию компетентности.....	112
Структура обучения: создание зеркал .....	113
Как структурировать обучение: разделение задач на составляющие элементы .....	116
Как структурировать ваше обучение: создание различных тренировочных условий.....	118
Как структурировать обучение: включение навыков в моделируемые действия .....	121
Профессионал и любитель .....	125
Обучение и психология торговли .....	126
Что нужно продвинутым ученикам от наставника .....	128
А могут ли трейдеры учить себя сами?.....	131
Ресурсы наставничества для увеличения компетентности .....	134
Самый важный ресурс для развития компетентности: моделирование .....	136
Какие торговые навыки следует отрабатывать для развития компетентности? .....	140
С чего начать: лучший совет, полученный доктором Бреттом.....	144
<b>ГЛАВА 5. От компетентности к мастерству .....</b>	<b>147</b>
Эволюция мастерства.....	148
От компетентности к мастерству.....	149
В офисе мастера трейдинга .....	151
Поиски источника торгового мастерства.....	154
Практика целенаправленного анализа: общий знаменатель мастерства .....	156
Работа вне зоны комфорта.....	159
Мастерство и неявное обучение .....	160
Неявное и явное обучение в процессе работы .....	162
Что выделяет экспертов: восприятие.....	165
Что выделяет экспертов: мышление .....	167
Что выделяет экспертов: действие и противодействие .....	170
Роль наставничества в мастерстве.....	173

<b>ГЛАВА 6. Техника, тактика, стратегия .....</b>	<b>177</b>
Успех и техника исполнения .....	178
Улучшение техники трейдинга: торговый спортзал .....	181
С чего начинается тренировка: наблюдение .....	184
Контрольный список для наблюдения .....	185
Техника управления риском .....	187
Автоматизация навыков, обосновывающих тактические решения .....	190
Когда стратегия терпит неудачу: проблемы у вершины пирамиды .....	195
То, что лучше всего предсказывает способность возрождения .....	198
Самое большое препятствие развитию успешных стратегий .....	200
Наблюдение за собой и видеозапись .....	202
Видеозапись, самооценка и пирамида результативности .....	204
<b>ГЛАВА 7. Динамика результативности .....</b>	<b>209</b>
Результативность и подготовка .....	209
Подготовка к «засадам» рынка .....	211
Результативность: от искусства к науке .....	213
Несколько слов об управлении риском .....	217
Психологическая парадигма и парадигма результативности .....	218
Ежедневная статистика результативности .....	221
Использование статистики для более глубокого анализа .....	225
Журнал результативности: еще один инструмент самонаблюдения .....	228
Использование торгового дневника для развития трейдера .....	230
Постановка целей: трансформация результатов наблюдений в планы деятельности .....	232
Когда постановка цели снижает результативность .....	235
Воображение: цели становятся реальностью .....	236
Заключительные слова о научном подходе к повышению результативности .....	239
<b>ГЛАВА 8. Когнитивные методы повышения результативности ...</b>	<b>241</b>
Источник торговых проблем .....	241
Фрагментированная личность .....	243
Семейный человек, утративший способность торговать .....	244
Почему не удастся справиться с проблемой: роль познания .....	245
Что вы должны знать, прежде чем начать когнитивную работу .....	247
Джеймс приступает к когнитивной психотерапии .....	249
Первое изменение в когнитивной работе: Джеймс делает перевод .....	250
Следующий шаг: Джеймс прячет оружие в кобуру .....	252
Чего достигает когнитивная психотерапия .....	253
Первый шаг когнитивной психотерапии: идентификация мыслей .....	254
Второй шаг когнитивной психотерапии: прерывание и изменение негативных мыслей .....	256
Третий шаг когнитивной психотерапии: усилия для изменения когнитивных моделей .....	259
Когда когнитивные методы не работают .....	261

<b>ГЛАВА 9. Бихевиористские методы повышения результативности .....</b>	<b>265</b>
Понимание условных рефлексов .....	266
Психологическая травма: формирование условных рефлексов в экстремальных условиях .....	267
Психологическая травма и мозг: как мы становимся другими людьми .....	268
Умеренная психологическая травма: новая концепция .....	269
Как торговля травмирует трейдеров.....	271
Лучший совет доктора Бретта .....	273
Первый шаг терапии поведения: расслабление .....	274
Второй шаг терапии поведения: идентификация раздражителей .....	276
Третий шаг терапии поведения: сознательная обработка раздражителей .....	277
Экспозиционная терапия: усиление роли сознания .....	280
Первый шаг экспозиционной терапии: создание состояния Йоды .....	281
Второй шаг экспозиционной терапии: поэтапная экспозиция в состоянии Йоды .....	283
Правильная подготовка: лучшее лекарство.....	286
<b>Послесловие.....</b>	<b>287</b>
Портрет трейдера в детстве.....	288
Портрет трейдера в студенческие годы .....	290
Портрет молодого трейдера .....	291
Портрет успешного трейдера .....	293
Портрет трейдера в процессе трансформации .....	296
Портрет трейдера дома.....	298
Портрет развивающегося трейдера .....	300
<b>Заключение.....</b>	<b>303</b>
Суть торговли как вида деятельности.....	303
Заключительные советы Ларри Коннорса.....	306
Высшая цель торговли.....	307
Что значит быть свободным.....	307
Подготовка к свободе .....	308
Что важно: слова расставания .....	309
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ. Ресурсы для повышения результативности.....</b>	<b>311</b>
Торговые платформы.....	311
Рыночные данные и графики.....	312
Фильтрация акций и анализ рынка.....	313
Исследование исторических закономерностей.....	314
Информативные веб-сайты, блоги и книги.....	314
Наставнические ресурсы .....	317
<b>Библиография.....</b>	<b>319</b>