



『第 30 课 没有精神压力的投资』

打破交易常规！每天只需 10 分钟时间，从 1 亿日元的亏损中翻身的投资技术！

本课程主要介绍：

日本系统交易第一人——石田老师

实际上通过仅仅几年从一亿日元以上的亏损，到戏剧性地复活，
总结出来的【交易中持续赢利的本质】

——即炼金术、知识、投资方面的思考方法，以及行为模式。

认识真正投资赢家的想法，

我相信这一定会成为你投资生涯中宝贵的财富。

详细阅读也好，快速浏览也好，或者把之当作投资的起搏器也行，
请自由决定，灵活运用吧！

亲爱的朋友

你好！我是 EST 的陈艺灵。

这一次，我们一起来看一下，曾经作为投资输家站到悬崖边的石田老师，
现在跟过去彻底比较，

- 当时错误的行为是什么？
- “现在的他自己”跟“真正能赚钱的投资者”有什么共同点？

每天用 15 个小时去对所有市场作分析，交易，学习投资等，
石田老师回想起过去的行为，现在可以很肯定地说：

“那时候的努力完全没有用。因为答案根本就是在其他地方！”



为什么他断言说到“完全”没有用呢？
请你对照你自己目前的状况看一下。

也许这里隐藏着一些有助于你成为优秀投资者的启发。

那么，我们现在开始看一下今天的课程内容吧！

■ 没有精神压力的投资

最近有位客户咨询，这位客户是有 4 年左右的投资经验，
他说每天拼命的看投资书籍，以及学习相关的教材，
星期六、星期天，假期等休息的时候也是“不得不想投资的事情”。

但是，还是一直处于亏损状态……

你的假期一般是怎样过的呢？？

如果是我的话，我不会在休息时间去想交易方面的事情，
因为休息时间，是用来休息的。

现在想起来，以前经常输的时候，感觉没有假期的概念。

假如盂兰盆节（译注：日本假期，相当于中国的清明节）交易所也是
正常营业的话，我以前一定会放弃休息，而继续进行交易。

结果呢？

哈哈，当然是没有得到什么好结果啦。

那么，你不觉得不可思议吗？

以前是马不停蹄的拼命交易，结果是被推到亏损的悬崖；



现在是好好地休息，反而能在投资中赢出。

今天我打算在这个话题范围内稍作探讨。

尤其是到目前为止还处于亏损状态的投资者，一定要认真看下去了！

有些人已经知道，以前的我……

只是站在亏损悬崖边的一个投资输家而已。

整天都是心情非常烦躁，对一切事情都是如此态度。

但是，对投资的热忱和激情，我自认为不比任何人少。

因为我每天用 15 个小时去研究投资。

这绝对可以说是疯狂。

现在回想起来，这真的只是在浪费时间而已。

经常有人说，

“那时候的努力终于有见效了……”

老实说，这对我而言，绝非如此。

那时候的努力真的是完全起不到任何作用。

因为，答案完全是在其他地方。

我也是现在才明白这个事实。

对了，我今天要告诉你的是……

“现在”跟“以前”相比……

我才发现以前有几个投资行为是错误的。

这也是我通过把“现在的自己”与

为数不多的“真正赚钱的投资者”相比较后所感悟到的东西。



也就是说，现在的我跟其他投资赢家之间存在着某些共同点。

是先有蛋还是先有鸡？

换句话说，

“因为能赚钱才会这样做” 还是
“因为这样做了，所以才变得能赚钱”。

这个问题我不知道答案，

但是，

有一点很明确的就是，现在的投资行为跟以前完全不同。

所以，我觉得把这个事实跟身处烦恼中的你分享，
你把这个事实当作焦点看待，一定会对你有好处。

因此，我把这些写出来。

我现在要举的几个事实之中，
有些可能是“我自己独有的”，请你见谅，

那么，我在尽我所想到的范围内，多举一些投资行为上改变的事实，
请你对照一下是否跟自己相符合。

- 第一

以前是不论孟兰盆节还是正月，只要交易所不休息，
我都会全身投入到市场中去，现在不会这样。
以前即使有些节日仅有上午的交易机会，我也不会放过，现在不会这样。

- 第二

生活不以交易为中心，而是变成“以自己为中心”。



现在不会因为交易的原因，而影响到自己原来的预定安排。
现在不做交易的话就提前好好准备，由此带来的结果是好还是坏，自己也会接受这些结果。

- 第三

用钱的方法发生了变化。
并不是变得很浪费，而是只把钱好好地运用在必要的事情或东西上面。
以前刻意地忍耐着自己的购买欲望，现在我会把钱用在效率高的地方。

- 第四

不知道为什么，现在变得注重自己的仪表了。
并不是说我以前的打扮非常难看，只是以前忙于投资的研究与学习，没什么闲情逸致去考虑自己的仪表。

- 第五

现在对于一切事情，基本上不会轻易发火。
以前总是多愁善感，常常对很多事情感到烦躁。

- 第六

不会再马虎算帐。
以前亏损严重的时候，对于一切资金的利用都是马虎计算，
没有把握好资金的利用方向与效率。

- 第七

星期天休息。现在能够完全不考虑交易方面的事情地安度“休日”。

- 第八

爱好减少了。
也不知道是什么原因，反而是以前亏损的时候有更多爱好。



- 第九

跟投资者谈话的时候，我可以轻易判断出“他是否真的赚到钱”。
当然，我不敢（不好意思）直接跟他说……

- 第十

对于交易这种事情，没有了充实感。
反而以前亏损的时候对于交易有很大的充实感。但是结果……

- 第十一

对于投资几乎不会专门去学习了。
虽然现在也会购买投资书籍、参加讲座，但是我的兴趣在于
“书上写了些什么方面？”、“这位讲师真的在赚钱的吗？”等而已。

我希望这样说不会引起你对我的讨厌，可是，
正因为市场上有很多这种垃圾教材的存在，才保证了输家数量的不减。

- 第十二

“交易强迫症”治愈了。
以前不经常进行交易的话心里就不舒服，
现在可以做到等到有机会才进行投资。

- 第十三

不再拘泥于一切交易品种。

- 第十四

停止股票交易。

- 第十五

身体感觉变好了。



虽然以前是年轻，但总觉得身体不好。
现在觉得身体状况不错。

- 第十六

不写投资日记了。

以前在输钱的时候，我经常回顾当天一天的投资情况，详细地写成日记。
但是，现在也许因为“形成了自己的赢利模式”、或者“有提前写好投资的剧本”，
一切投资的内容都不会去回顾。

- 第十七

绝对不会再被基本面信息左右自己的思想。

现在马上能想到的差不多就是这些。
对于现在的你来说，有没有受到启示的地方呢？

我认为，投资不能赢利的原因主要是
“精神压力”，以及“心里不够从容”。

反正，不感到有压力的话，心里就会很自然地从容起来。

那么，试一下把焦点放在

“为了进行不感到精神压力的投资，应该怎样做才好呢？”这个地方，

怎么样？

你在投资的进行过程中为什么会感到有精神压力呢？

最容易理解的答案就是……

“因为输了”

如果在投资这件事情上取得胜利的话，也就是说成为了“投资的长期赢家”，
就不会感受到投资带来的精神压力。



“啊！？这不可能吧？”

你也许是这样想的，但实际上就是这样。

只要养成了

“赢的习惯”，

那么曾经让你感到精神压力的行为，在你变得能赚钱以后，
你不会觉得这些行为会给你带来任何精神压力。

如果你是一名能赚到钱、但还是会感到有“精神压力”的投资者的话……
那么，就是你还没有体会“赢家法则”的真正意义。

这意味着你是在根据“当时的市场情况”而进行感觉交易，或者是

“投资的规则明确性还不够”。

也许你会想：

“但是，话虽如此，现在又没有赢，我怎么能简单体会到赢的习惯呢……”

这样的话，也有方法，
你只需要注意一下两个点，你的精神压力就会锐减。

第一点是……

在进行投资之前，先明确自己的现金流（cash flow），即

“明确自己承担的风险”。

也就是说，注意把风险控制在

“即使万一这部分资金输掉了，也不会对日常生活保障造成影响”的范围内。



“如果这部分资金输了的话，〇〇的支付就有问题……”

这样的话，不仅你的投资不会出现好结果，而且常常会伴随着激烈的精神紧张，即使你有赢的机会，也很容易……

“过早止赢”、

“过晚止损”，

也就是成为“损大利小”的投资模式了。

很可惜，持续亏损的投资者在人类本能面前毫无反抗的意识。

心理上“不想亏损”的恐惧使你止损过晚，

想“多赚一点”的贪婪使你止赢过急。

所以，如果你想在投资中胜出的话，你很有必要

“故意与人类的本能作对”。

接下来，我要说的是“为了避免投资中的压力”的第二点内容。

这是投资输家都做不到的一个共同点。

如果可以做到这一点，你就不会在投资中抱有精神压力。

这就是，

“强制性地把仓位降低”。

这样所得到的效果，只是把风险减小而已。

每个人的控制风险的方法是不同的，比如说，

“把投资资金的〇%作为止损”

或者



“突破这条压力线的话就止损”

“跌破这条 K 线就止损”

差不多是这样子吧？

这些规则是不能改变的。

因为，轻易有改变规则的念头的話，产生不好的结果时，你肯定会想：

“如果用跟平时一样的百分比作为标准控制风险，就不会输……”

“如果把止损位设置在跟平时一样的 K 线位置上的話就不会碰到……”

等等，肯定就会让你的精神紧张起来。

所以，不改变控制风险的规则，就需要降低

“仓位”。

例如，你建立的仓位是平时仓位的 $\frac{1}{3}$ ，那么产生风险的速度也是 $\frac{1}{3}$ 。

“但是，如果这样的话，那赚钱的时候也只能赚 $\frac{1}{3}$ 吧？这样有什么意义呢？”

也许你是这样想的吧。

但是，这对于今后的你来说，是非常必要的行动。

说得易懂一点，

“仓位的大小表示你在投资过程中不产生精神压力的界限”。

等你能接受真正意义上的风险的时候，就是你体会到

“赢家法则”的时候，你的“界限”也就自然提高。

你明白了吗？



没有精神压力地进行投资是非常重要的事情。

你有可能感觉我在吹牛，但我确实是也是自己变得“能赚钱”之后才能明白。

也许，像本次这样的内容，
在我自己在持续亏损的时候也在什么地方听说过。

但是，我也会觉得不可思议，
要不是自己也经历过的话，我也不会听得下去。

这就是在说……

你现在开始把我这些话当作焦点看待，采取行动……

没错，你就会比我更快速取得成功，绝对是。

■ 后记

我开始做 EST 也好几年了，在这期间内有幸认识到不少投资者朋友。

这些投资者们，多数都是通过对基本面的分析来进行投资，
综合各种各样的信息来作出投资的判断，正如其中部分人所说的：

“虽然从每年的收益来看是能赚到钱的，但是要千方百计地追踪市场和行情价格方面的信息，太花时间，而且看盘交易时精神很紧张，
长期交易让人感到身心疲劳。”

然而，有意思的是，据我了解，也有一些朋友在交易上花了不少的心思和时间，
能在交易中取得不错的收益，但是他们不觉得做投资让他很累，
更重要的是，他们也不会交易过程中感到有很大的精神压力。



使用同样的交易模式做投资，
为什么有些人的赚钱是享受性的，而有些人的赚钱是折磨性的呢？

答案有两个可能：

一个可能是这种模式本来就不适合你；

另一个可能是你没有真正理解这种模式是如何赚到钱的。

如果你现在在投资中感到有非常大的精神紧张，
那么我想以上两个答案之中是有一个跟你吻合的。

如果是第一个答案的话，就是说你本来不适合这种交易模式，
所以明智的选择应该是试一下其他的交易模式，或者是停止投资，

如果你想在现在的投资模式下成为投资赢家，
那么请先实行以下两点：

- “明确自己承担的风险”
- “强制性地把仓位降低”

通过把精神压力控制住，体会这种交易模式的赢利原理。

可能你会小看这些“精神压力”，但是请你明白，
在进行投资的时候，尽量减轻“精神紧张”，
这样做的重要性是超出你的意料的。

因为，如果精神过于紧张的话，
那么本来可以进展顺利的事情也会变得糟糕。

那么，今天的课程内容我先介绍到这里，我们下次再见吧！



=====

【EST 系统交易】

课程主页: www.est-cn.com

客服 QQ: 800020102

=====

广州财顺电子科技有限公司版权所有© 2009-2011, 未经许可, 禁止转载、引用。