

自我診斷並衝破困境

清單使用說明

為什麼有些人到了某個階段會卡住無法持續前進？尤其是當要持續「採取行動」的時候？很多人「知道」可以怎麼做，而有的人也已經「理解」應該要做什麼，如果他們能夠確實執行，那通常會有不錯的成果，但常有的情況就是卡住了，沒有辦法持續往前進。如果這是你的情況，不用擔心，因為每個人都會因為種種原因各自在不同的階段卡住，特別是將要在生活或事業中做出巨大改變的時候，只要你願意「正視」這些問題，可以讓你更快找到解決方法，利用這份診斷清單找出那些可能導致你退縮並且沒有持續前進的原因，仔細研究並改善，然後重新回到軌道上。

按照下列引導確實診斷

1. 你現階段想要去完成但覺得似乎卡住了的具體事情是什麼？請寫下來。
2. 阻止你實現這個目標的具體原因是什麼？詳細記錄下來。
3. 阻止你繼續前進的事情是「想像障礙」還是「實際障礙」？

想像障礙是你「認為」會發生，然後覺得會讓你沒辦法前進的事情。

例如：總感覺還少了什麼，或是總覺得市場在跟自己作對。

實際障礙則是在行動中遇到的真實狀況。

例如：你已經認真持續交易了六個月，但每個月都是虧損的。

你要先確認現在讓你無法前進的原因是你自己假想的還是真實情況？想像障礙/實際障礙

4. 如果你的回答是「想像障礙」, 你一定要清楚知道我們大腦隨時會有非常多想法冒出來, 但你現在是在經營交易事業, 透過我們的方式, 很多狀況是你可以追蹤並且得到真實數字, 即使最後有可能真的如同你想像的, 但至少在現階段還沒有被證明是真的狀況, 不是嗎? 事實是, 在你的交易旅程當中, 絕多數的情況與你現在的想像都不一樣, 若你時常會受到過多情緒和更種想法干擾, 你需要練習更多理性和邏輯的思考, 你現在可以繼續行動了嗎? 如果不是, 跳到 #32。

5. 如果你的回答是「實際障礙」, 那這個障礙是來自於你每日的生活和工作型態, 還是來自於交易?

6. 如果是來自於交易, 跳到 #21。

7. 如果是來自於生活和工作狀態 (交易相關), 那請你認真回答下列問題, 誠實面對現在的狀況。
 - A. 我沒辦法改變我的生活和工作狀態來衝破目前的困境。
 - B. 我目前還沒改變我的生活和工作狀態但快要了。
 - C. 我正在改變我的生活和工作狀態而且我現在每天工作都很多。
 - D. 我相信能夠透過改變我的生活和工作狀態來衝破目前的困境。
 - E. 我完全不想要改變我的生活和工作狀態。

你可以找到相對應可能的答案

- A. 不可能, 你可以決定自己是否要改變。
- B. 好, 那你必須要設定明確的時間點, 而且最好是從現在就開始。
- C. 很好, 但如果你每天工作很多反而讓你覺得這是卡住的障礙, 繼續往下診斷。
- D. 沒錯, 那你應該立刻擬訂「戰略規劃」並且開始全力以赴。
- E. 這是個人選擇, 你當然可以隨時「自我放棄」, 但 JTR 不會放棄你。

8. 你是否有設定你的 90/180/360 天目標以及執行計畫？**YES/NO**

9. 如果你的答案是 YES, 恭喜你, 那你要開始執行自己所設定的每日行動, 依然卡關跳到 #11。

10. 如果你的答案是 NO, 你要知道第一個 90 天執行計畫是非常重要的, 在你獲得足夠動能之前, 你要對自己和系統「作足夠的功」, 立刻開始設定你的 90 天執行計畫。

11. 你是否有確實執行 90/180/360 天計畫？**YES/NO**

12. 如果你的答案是 YES, 恭喜你, 那你要繼續堅持執行自己所設定的每日行動, 依然卡關跳到 #14。

13. 如果你的答案是 NO, 那就開始認真執行, 90/180/360 天後你會非常感謝你自己。

14. 你是否有追蹤你每日的學習和工作狀態？每天花在交易事業上的時間有多久？

A. 超過 5 小時

B. 小於 3 小時

15. 如果你選擇的答案是 A, 恭喜你, 你非常認真看待你的交易事業, 繼續保持下去, 依然卡關跳到 #17。

16. 如果你選擇的答案是 B, 且你現在停滯不前並且沒有太多成果, 你要付出更大的努力讓自己更快突破 0-1 的困境, 而最「基本」的就是提升你專注在學習或練習交易的時間。

17. 你是在專注在採取「重要行動」還是讓自己很忙？

A.

- 他從電視上或網路上到處「學習」，不管是看，Youtube，聽 Podcast 或是財經頻道，花了很多時間四處拼湊資訊，甚至聽取失敗交易者的意見胡亂交易。
- 他跑去加入好幾個不同的交易討論群組，學了各式各樣的交易方法，但都沒有真實的績效讓他感到確定。
- 他非常認真研究市場，但做的事情都和成為一位更好的交易者無關。
- 每過一段時間，就會被新的東西吸引，如果沒有效果，就會立刻再「嘗試」新方法，大部分都是沒有計畫也沒有追蹤，因此通常行不通，就像是被困在輪盤上的倉鼠一樣，浪費時間，最後灰心喪志。

B.

- 他明確自己的方向，並且設定階段性的目標。
- 他清楚知道現在是處於什麼階段，擁有什麼資源，將成為自給自足交易者視為最重要的事情之一。
- 他選擇專注在已經被驗證過有效的方法，並深入研究，不再將資訊四處拼湊，讓自己混亂。
- 他知道哪些事情最重要，知道自己的「數字」。
- 他盡量避免被各種「雜訊」干擾，專注在執行每日重要工作。
- 他每天堅持觀察市場 → 建立數據庫 → 執行測試 → 檢討回顧 → 優化系統 ...。

18. 如果你目前的狀態傾向 A，那你必須檢視並過濾現在你每天的「行為」，每個人的能量和時間都是有限的。

19. 如果你目前的狀態傾向 B，那很棒，表示你開始能夠往「做的更少但得到更多」的方向前進，你擁有比其他人更高的專注，這能夠幫助你帶來巨大的力量，請繼續保持。

20. 你有可能在這邊就找到你停滯不前的主要原因，你是否決定正視這些問題並且讓自己動起來？如果是，請在下方明確描述你將採取的行動是什麼？如果不是跳到 #32。

21. 如果問題是來自於交易，你是否已經清楚理解完整的交易系統？

22. 如果你的答案是 YES，恭喜你，你已經知道如何玩好這個遊戲，如果還是卡關跳到 #24。

23. 如果你的答案是 NO，那必須盡快建立對交易的正確認知，否則將無法在市場中存活。

24. 你到目前為止有收集了多少筆交易策略的數據？

25. 如果已收集相同策略達到 100 筆，但依然卡關跳到 #27。

26. 如果你目前還沒有 100 筆符合策略的交易，你應該先專注在觀察市場並透過統計數據來「找出交易優勢」，或是先專注在借用其他人的交易優勢，像是直接使用 JTR 中所提及到的交易策略。

27. 你到目前為止有執行過多少筆符合交易策略的交易呢？

28. 如果你目前還沒有和 100 筆以上符合交易策略的交易，你應該先專注在「確實執行交易策略」，你可能會發現有許多是沒有符合策略的隨機交易甚至是衝動交易 (Impulsive Trades)，你需要檢視自己的交易紀錄，開始優化自己的交易選擇。

29. 如果你已經執行了 100 筆以上符合交易策略的交易，但交易獲利曲線依然無法穩定增長，請看看是否都有完全遵守自己的交易規則，是否沒有在合理的地方停損？是否有些交易失敗了 2 次 3 次以上甚至更多但你還不收手？是否時常很固執或報復性交易？

30. 若你已經執行了 100 筆以上符合交易策略的交易，但交易獲利曲線依然無法穩定增長，此時你應該已經獲得許多自己執行出來的「數字」，這時候你可以開始思考這個策略是否適合你？是否需要調整或更換，考慮重新選擇你想專注的交易策略，一旦進行了大方向調整，那就可以重新開始執行和測試，如果你還是沒辦法採取任何行動請跳到 #32。

31. 你有可能在這邊就已經找到你停滯不前的主要原因，你是否決定正視這些問題並且讓自己動起來？如果是，請在下方明確描述你將採取的行動是什麼？如果不是跳到 #32。

32. 我們時常會因過多的「資訊」讓自己迷失方向以及感到很混亂，請你誠實面對自己來回答下列問題：

你是否有完整看完 Week 1 的訓練內容？**YES/ NO**

你是否有認真思考並且確實執行 Week 1 的工作？**YES/ NO**

你是否有完整看完 Week 2 的訓練內容？**YES/ NO**

你是否有認真思考並且確實執行 Week 2 的工作？**YES/ NO**

你是否有完整看完 Week 3 的訓練內容？**YES/ NO**

你是否有認真思考並且確實執行 Week 3 的工作？**YES/ NO**

你是否有完整看完 Week 4 的訓練內容？**YES/ NO**

你是否有認真思考並且確實執行 Week 4 的工作？**YES/ NO**

你是否有完整看完 Week 5 的訓練內容？**YES/ NO**

你是否有認真思考並且確實執行 Week 5 的工作？**YES/ NO**

你是否有完整看完 Week 6 的訓練內容？YES/ NO

你是否有認真思考並且確實執行 Week 6 的工作？YES/ NO

你是否有觀看 QA 或是教學研討會並且適時提出問題解決自己的困惑？YES/ NO

33. 如果以上有任何一個答案是 NO, 那這是你目前沒辦法繼續突破的主要原因之一, 你應該從頭開始認真地將遺漏的部分補足, 讓自己重新回到軌道上, 如果你的回答是 YES, 那非常棒, 請你繼續用這樣的狀態來面對 Week 6 的訓練內容, 整個計畫就是要幫助能夠用更好的「心態」來採取「行動」, 每個步驟都是「環環相扣」, 你目前擁有的「資訊」絕對已經足夠你獲得成果, 回歸所有「基本動作」, 不要試圖跳過任何一個部分。

34. 你是否正在面臨你的嚴重黑暗期, 且你的「想像障礙」讓你感到焦慮及產生許多自我懷疑, 那你可以重複觀看 Week 6 的內容, 幫你建立更好的觀念和心態, 並找到一個可以讓你自己渡過黑暗期的方法, 讓這個訓練計畫真的對你產生「巨大改變」。

35. 通過這個自我診斷的過程, 讓你停滯不前的原因是什麼? 請在下方回答。

36. 你現在已經找到了可能讓你卡關的原因, 你將要如何採取行動?

讓自己採取更多行動的方法

確實按照這份清單的引導，誠實回答完每個問題，能夠幫助你更快找到你卡住的地方，並且針對問題解決，開始採取更多行動。

- 我沒有足夠的時間？

每個人一天的時間都是24小時，「沒有足夠的時間」從來都不是問題，問題是你如何判斷每件事情對於你的「優先順序」，你可以回頭檢視過去一周中你的工作狀況，看看你是不是花了大量時間在對你現階段目標沒有幫助的事情上。

- 我沒辦法專心？

這是現在人普遍都有的問題，太多「美好」的事物能夠讓我們分心，在你的動力和熱情還沒辦法「超過」這些事物時，你可以借助其他工具來幫助你提高專注力，例如：在電腦和手機上安裝時間追蹤工具，以及刪除手機裡不必要的 Apps 及遊戲。

- 我有拖延症？

這也是絕大多數人有的問題，但其實「拖延症」並不一定是壞事，有時候它代表的是你有過度完美主義，沒辦法盡快把事情完成，甚至影響交易，這時候你也可以借助一些「外力」，幫助你克服這個問題，例如：設定對「其他人」有影響的 Deadline。

- 我想要平衡的生活？

當你專注於一件事時，通常代表一定有其他部分需要捨棄，不管是減少社交活動，跟朋友出遊，未來你能夠在市場穩定獲利時，時間將會變得非常自由，但並不會是在你還沒衝破 0-1 困境時。