

第一章简介

高尔夫阶段	10
走进扑克	12
委托人的故事: Dusty “Leatherass” Schmidt	13
我不是一个扑克玩家	14
传统扑克心理学的问题	15
情绪游戏 Fish	15
情绪游戏的策略	17
对情绪游戏的神话	18
如何使用这本书	18

第二章基础理论

成人学习模式	22
工具条: 错误的技术	23
尺蠖理论	25
委托人的故事: Niman “Samoleus” Kenkre	28
两个常见的学习误区	30
过程模式理论	32
准备/热身阶段	33
委托人的故事: Dusty “Leatherass” Schmidt	34
行动	35
结果	36
工具条: 结果引导思考	36
评估	36
委托人的故事: Niman “Samoleus” Kenkre	37
分析	38
每天都要使用过程模式	39

第三章情绪

分辨力	40
思维障碍	41
情绪问题的两种起因	43
情绪的积累	43
情绪的范围	44

行动和情绪	45
-------	----

第四章策略方法

注入逻辑	48
1. 辨别	50
2. 深呼吸	51
3. 注入逻辑	52
4. 策略提醒	53
5. 重复的必要	54
6. 离开游戏	54
获取分辨力	55
情绪问题记录	56
工具条：纠正扑克的缺点	56
工具条：情绪带来的扑克问题	58
情绪带来的扑克问题	58
追踪改善	59
写作记录	59
情绪的积累	60
结语	60

第五章 TILT

TILT = 愤怒 + 糟糕的游戏	62
愤怒的本质	63
TILT 的积累	64
TILT 的火上浇油	64
TILT 的益处	65
胜利者的 TILT	66
TILT 轮廓	66
工具条：你认为你不在 TILT?	67
七种 TILT 的表现	67
Barry 的经验：了解你对手的 TILT	68
调整TILT的一般策略	68
委托人的故事：Liz “RikJamesBlatch” Herrera	70
如果看到并保持进步	71
霉运型 TILT	72
委托人的故事：Matt “mbolt1” Bolt	74
预订胜利	

只关注结果不看重游戏质量	75
预订胜利	76
扑克和生活的平衡	77
预测 Bad Beats	78
重整你的思维	78
不公型TILT	
工具条：假设你非常出色	80
不擅长分辨好的波动	81
不公平的待遇	82
不公型TILT的机遇	83
希望扑克不是这样的	85
渴望控制波动性	
不学习的借口	86
Bad Beat 的故事	87
嫉妒	87
厌输型 TILT	
竞争	89
金钱的损失	91
委托人的故事：Jordan “iMsoLucky0” Morgan	92
相信你能赢每一手牌	92
丧失技术	94
输钱带来的人身攻击	94
输钱的痛苦远大于赢钱的喜乐	95
错误型 TILT	
预料完美	97
当错误不再是错误的时候	99
明显的错误	100
你的目标的威胁	101
知道的太多，精通的却很少	101
权威型 TILT	
自负	102
输给鱼	105
委托人的故事：Liz “RikJamesBlatch” Herrera	105
输给 Regulars	106
委托人的故事：Mike “Syous” Song	107
升级	108

报复性 TILT	
没有获得尊重-----	111
面对始终如一的激进-----	111
有过过节的玩家-----	112
重新获得自信-----	113
实施复仇-----	114
你的思想被掌控了-----	115
绝望性 TILT	
工具条：当输钱感觉良好时-----	117
策略-----	118
用 TILT 提高你的玩牌技术-----	119
保持纪录-----	120

第六章恐惧

自然恐惧	
Barry’ 的建议：像 phil Ivey 那样无所畏惧-----	124
不完整的信息-----	124
执行的动力-----	125
恐惧的轮廓-----	126
1. 过度思考-----	127
2. 不要相信你的直觉-----	127
Barry 的建议：牌感-----	127
3 第二次猜测-----	128
4 行动焦虑-----	128
5. 对未来持消极态度-----	129
克服恐惧的常见策略-----	130
揭露恐惧的真相-----	130
回答问题-----	131
普遍的恐惧-----	131
害怕失败-----	132
害怕成功-----	134
害怕犯错-----	135
害怕下风-----	136
下风委托人的故事：Pascal “Stake Monster” Tremblay-----	136
害怕升级-----	137
规避风险-----	138

委托人的故事：Barry Carter

第七章 获取动力

动力的本质

激励

Barry 的建议：Prop Bets

稳定的动力

普遍的动力问题

懒惰

拖沓

上风下风

精疲力尽

工具条：评估压力

过高的期望。

委托人的故事：Matt “mbolt1” Bolt

释放你的才能

停止幻想

知识的欠缺

委托人的故事：Jordan “iMsoLucky0” Morgan

情感麻木

绝望

第八章信心

自然地信心

稳定的信心

缺乏自信和自负

如何获取稳固的自信

识别波动性的技能

识别你技术的技能

识别你对手技术的技能

Barry 的建议：定义你的优势

控制游戏的错觉

委托人的故事：Matt “mbolt1” Bolt

持续的错觉

学习的错觉

愿望

委托人的故事：Sean Gibson

你还没有熟练这本书

附录 I

热身和冷静

附录 II

客服调查问卷

对情绪教练 Jared Tendler 的颂赞

“他给了我巨大的帮助。我现在已经告别了 TILT 状态，只要开始游戏就是 A+game 发挥。”

- Dusty “Leatherass” Schmidt, 扑克之星签约玩家
- 《Don’ t Listen to Phil Hellmuth》和《Treat Your Poker Like a Business》两本的作者

“我想我这五年在网络扑克的巨大成功，离不开 Jared 对我的心理辅导”

- Niman “Samoleus” Kenkre, BlueFire 网站扑克扑克教练

“Jared 给我提供了各种扑克和经商的策略。如果你有各种情绪问题，我建议你找他”

- Taylor Caby, 知名网站 Cardrunners 的创始人

“直到 Jared 的到来，他的一两个 TILT 忠告，就足以让我提高了战绩，我现在

\$50/\$100 高额无限单挑领域已经 12bb/100 的战绩了。”

- Liz “RikJamesBlatch” Herrera
-

“Jared 填补了我曾担忧的领域。”

- 职业玩家 Jesse May

“Jared Tendler 是扑克情绪领域的开拓者。它是科学的实践了现代的心理学而开发的理论，没有人能取代他的地位。这是每一个扑克玩家的必读著作。”

Hunter Bick 职业玩家 DragTheBar 的 CEO

“TILT? Jared Tendler 能帮你在弹指一挥间克服它”

- Jon Young, WPT 杂志的作者

“Jared 是一个天才，他会系统性的帮你认知你的不足，并挖掘出你的潜力。如果没有他的帮助我今天会怎样。”

- Danny Steinberg 高额职业玩家

“我和很多人合作过，没有人能像Jared那样给我带来巨大的影响”

- Sean Gibson

“我坦诚地说雇佣jared做我的教练，是我这辈子最划算的投资”

- Matt “mbolt1” Bolt, DragTheBar 的教练

“Jared’ 不会向像其他教练那样教你逃避问题，而是给你最有效的方法，不仅在扑克领域，在你的生活同样也会受益匪浅”

- Pascal “Stake Monster” Tremblay, Cardrunners 网站的教练

-

“Jared 是聪明，勤劳，有趣的一个，特别是他工作勤奋。如果你有 TILT 的问题而不管不顾，这是很愚蠢的事情。

- Paul “GiantBuddha” Hoppe, DragTheBar 的教练

-

“他教你的知识，不是你自己通过实践就能得到的。”

- Ben “NeverScaredB” Wilinofsky, 2011 EPT 柏林站冠军

“我受 Jared’ 培训了三个月，效果绝对是卓越的”

- Alan “Dixon” Jackson, BlueFire Poker Coach

第一章

简介

在扑克游戏中，成功的情绪游戏高手都有一套适合自己的情绪调整策略。他们在情绪游戏中都有适合自己的独特玩法和策略，而不需要依靠幸运兔子腿（美洲幸运物）或祈祷扑克神来侥幸获胜。

如果你控制不了自己的情绪，有时打得很好，有时又打得很糟糕。我作为一名情绪游戏教练，就是帮助你赶走你游戏中的那些负面影响。TILT 和良好的发挥都有一定的表现形式，你可以进行预测。作为一名扑克玩家，你的收益大小取决于你局势和对手的分析能力。如果你使用本书中提供的这些方法，并把它运用到你的情绪游戏中，你将会大大提高研究对手和局势判断的能力。

事实上，不论是听从我的建议还是其他作者的，很多玩家都从努力改善情绪中获益不小，这充分证明了在扑克游戏中，情绪的重要性不亚于牌技。但是，很多人认为 TILT，恐惧，动力，和信心这四种情绪因素变化无常，没有什么规律可循，也不具有逻辑性。因此，他们常常这样认为：

• 理论上讲，我知道牌局波动性大，所以如果输牌了就 TILT 会很丢人。

- 因为某些原因，我昨晚决定像头蠢驴那样玩。
- 我的运气比较差，或许我需要休息一下。
- 我在 FULL TILT 网站一直打得很好。
- 我赢了太多的筹码了，我也应该回吐一点了。
- 我希望我能一直像今天打得这么好。

如果你认为情绪问题没什么规律可循，只能说明你缺乏预测它的能力，还不知道怎么理智地应对情绪问题。

有经验的玩家很容易根据对手的行动分辨出谁打得好，谁打得不好。他们根据对手下注的模式，思考时间的马脚，肢体语言的马脚和对手言语的马脚就能判断出谁打得差并主动打压他

们。但是那些新手就没有这种预测能力了。情绪游戏也是如此。你现在可能不具备高手的这种能力，比如认知自己的行动，思考，情绪这些状态是良好还是糟糕的能力，你还只是情绪游戏的fish。幸亏，你能从扑克 FISH 中摸爬滚打成高手，同样你也可以通过努力成为情绪游戏的高手。

因为扑克游戏的竞争性越来越强，很多玩家开始关注极有开发价值的情绪领域，为的就是通过练习创建扑克优势。创建优势当然不是什么新的理念，在过去。

的几年中，因为很多优秀的玩家不断地涌出，创建优势理念就变得尤为重要了。这得感谢诸如 2+2, Cardrunners 之类的扑克网站，因为网络比赛的介入，使得扑克的游戏策略发生了很大的变化。现在，因为扑克玩家越来越多，这使得以前不太受重视的一些扑克策略也越来越受到人们的关注，比如情绪游戏现在就变得越来越重要。

高尔夫阶段

无论什么竞争比赛比赛，选手们的目标都是保持领先于对手。但是，其它的运动项目很少能像扑克发展的这么迅速。当老虎伍兹在九十年代后期拿到世界高尔夫球冠军头衔时，那些职业高尔夫球手也面临着类似的问题。当伍兹赢遍了所有高尔夫比赛的头衔后，他开创了一系列全新的成功准则，这迫使其他球手不得不加强身体锻炼，并且情绪游戏领域也变得更受人重视了。

在老虎成名以前，只有少数的高尔夫球手把健美的身材看作高尔夫球手的基本条件。很多球手体型肥硕，人们也并不把高尔夫球当做一项真正的体育运动。伍兹的出现改变了人们对高尔夫球的观念。伍兹同样在精神集中力，决断力，和自信方面也比他的对手们更胜一筹。他的球技加上他的情绪主导能力迫使其他选手只能跟随他的比赛节奏，只期望能留在比赛中。伍兹改变了职业球手以往比赛的方式。现在，几乎每个 PGA Tour（美国职业高尔夫球协会）或其它主要赛事的球手们都配备了一名职业教练和一名运动心理学教练，或叫做情绪游戏教练。这形成了一种新的行业准则。

九十年代后期我成为一名出色的业余高尔夫选手后，我有种强烈的愿望，那就是做一名职业选手。当时只有一个严重的问题困扰着我，就是我在参加那些全国性的比赛时，那种巨大的压力

常常让我感到窒息。在伍兹首次夺冠的一个月后，我在也为我的第一个主赛事冠军努力着。在 Skidmore 学院读完大一大后，我已经夺得了两场锦标赛的冠军，进入 97 年全美公开赛的初赛阶段。但是总有三四次在关键的时刻短距离轻击球失误。

这与我的紧张心理有直接关系，越紧张发挥就会越失常。但是我不想让这种困扰阻止我实现职业球手的梦想。我比以前更刻苦地训练，那年夏天的一天，我向一位朋友描述我的困扰，当时他眼前一亮。他马上了解到我需要看看他最近刚看完的一本书。他跑去更衣室，不一会拿着本书回来了，这本书就是 Bob Rotella 博士写的《Golf Is Not a Game of Perfect》。从那时我才知道，我的问题不是在球技上，而是在我的心理上。我立刻就被这本书吸引住了，并把书中的理论和其它一些运动心理学的理论应用到我的比赛中。事实证明，这样做效果不错。接下来的三年中我一直在稳定地进步，但是一到大型比赛中还是会有些紧张。尽管运动心理学并没有教我学会如何彻底摆脱高度的紧张感和压力感，但是在大学期间，我还是取得了不错的成绩，三次获得全美冠军，九次获得锦标赛冠军。

我想成为职业高尔夫球手的梦想还在继续。我只是需要找出心理紧张问题的根本解决方法。因为运动心理学并没有彻底解决困扰我的问题，我决定自己寻找解决途径。我知道自己还没有准备好做职业选手；但是一旦我找出解决的办法，我成为职业球手的梦想就不难实现了，并且会创造职业生涯的又一高峰。

我觉得传统运动心理学缺乏对引起情绪游戏问题的原因的理解。传统的高尔夫球运动心理学就像现在扑克领域的心理学一样。我被不断地训练提高精神集中能力，提高自信心，减少焦虑症状，但是没人告诉我这种紧张感和压力感是怎么引起的。我相信这是由于选手自身所持有的观点引起的，因此我进入 Northeastern 大学攻读硕士学位，专门学习这方面的知识。通过学习我发现未来的十年会是这样一种趋势：个人观点影响自身行为表现，情绪游戏的问题可以由很多简单的原因引起。比如，讨厌犯错误，过高的期望，或缺乏执业准则，等等。

毕业后，我获得了硕士学位，经过 3200 小时的实习后，我获得了在传统疗法领域工作的资格。我后来成为一名高尔夫球的情绪游戏教练。接下来的两年半中，我培训了大概 300 人，包括那些一流的年轻选手，冷漠的球手，美国职业高尔夫协会的球手，国家级比赛的球手和 LPGA Tour 的职业选手（一位女性选手在经

我训练不久后就取得了第一个冠军头衔)。

进入扑克界

2007 年夏天，我在一次偶然的机会和 Dusty “ Leatherass ” Schmidt 在 Bandon Dunes 高尔夫球场打了一场高尔夫球。在我成为职业选手后不久，我在一个偶然的机会又碰上了 Dusty，这时他已经从高尔夫职业球手转行成了扑克游戏职业玩家。因为他打了多年的高尔夫球，Dusty 已经认识到情绪游戏的重要性。因此在 Dusty 成为职业玩家后首次陷入失败的困境中，他想成为扑克界超级新星的梦想受到情绪问题的困扰时，他向我寻求帮助。

Dusty 是我第一个扑克界的客户，之所以求助我，是因为他有高尔夫球手的经历。他知道我对扑克的了解仅限于看看扑克主赛事，或偶尔去过几次 Foxwoods Casino（赌场名）。为了让我更确切地了解扑克，他常常用高尔夫球的专业术语来描述他遇到的扑克问题。随着我们接触的不断增多，我越来越觉得高尔夫球和扑克之间有着明显的相似之处。它们两者之间的明显差别就是比赛的细节和变化形式不同。高尔夫球的随机性很强——可以称为运气因素，就像职业玩家所称呼的，但是和扑克的变化程度相比，简直就不算什么了。因为扑克玩家要想延长比赛时间，取得最后的胜利不能单单依靠牌技，所以情绪游戏在扑克比赛中比在高尔夫球比赛中显得更重要。当一个人在扑克游戏中打得不顺利时，他需要更强大的精神力量来支撑他玩下去，Dusty 现在就是如此。

Dusty 是个好老师，也是个好学生。他把自己出名的敬业精神用到了钻研情绪游戏中，他在情绪控制方面进步地非常快，不久他就用在电脑设备上省下的钱付清了课程费用。他的妻子甚至在第一次见到我时就向我表示感谢。她现在再也不用听到 Dusty 的抱怨了。

委托人的故事

Dusty “Leatherass” Schmidt

\$3/\$6 to \$25/\$50 NLHE

POKERSTARS TEAM 在线职业玩家

《Don’ t Listen to Phil Hellmuth》和 《Treat Your Poker Like a Business》的作者

“在我成为扑克职业玩家前，我是一名高尔夫球职业球手。当时作为一名职业球手，我请不起一位运动心理学专家，但我知道他们对比赛的影响有多大。PGA Tour 的每一位球手都有自己的心理学教练。我总觉得高尔夫球和扑克之间有着密切的联系，并觉得运动心理学的教练会对我的扑克游戏有很大的帮助，所以在 2007 年我决定和 Jared Tendler 合作，请他帮我解决一些控制情绪方面的问题。

Jared 花了几个 session 基本熟悉了扑克游戏规则和特点，但是在向 Jared 讲述扑克的同时，我也获得了很大的收获，特别是当 Jared 真正了解扑克后。作为扑克选手，我要接受揣摩他人思维的训练，Jared 同样也是这么教我的。最触动我的不是 Jared 所说的话，而是他是怎么知道我的想法的。他能推断出我是否说谎，同样他也不嫌麻烦的为我解决所有的难题。

最后，他帮助我更合理的打牌。大多数扑克选手处理牌局时都不合逻辑，乱打一通，我处理牌局的波动性时就是典型的例子。Jared 曾经问我：‘当你看到天气预报说要下雨，那么当你出门时真下起雨来，你会生气吗？同样的道理，你明知扑克的波动性非常大，为什么还要生气呢？’

做几个深呼吸，或尝试自我催眠不要情绪波动，比唱颂歌对情绪的调节作用强多了。Jared 对我最大的帮助就是让我在玩情绪游戏时更具有逻辑性了。作为 Jared 的首位玩扑克的客户，我现在一直处于非常理想的心理状态。当我们聊天时，Jared 常常

能发现我在情绪游戏中的漏洞。这使我不断地调整自己，让我始终保持最佳的心理状态。我认为人的观念不可能一成不变。人们的观念变了，情感就会随之改变，所以和 Jared 合作使我在扑克界一直处于领先地位。”

“Dusty 在情绪游戏中取得了巨大的进步，这也促使他想邀请我当 Stoxpoker 网站的特约教练。那时还没有一家扑克培训网站有情绪游戏教练，这对我来说是个非常好的机会，我可以在扑克界大展拳脚。但是，我在高尔夫球上也刚刚崭露头角。我必须做出选择：追求我的梦想还是追求事业？选择高尔夫球可能是个大赌注，虽然我在高尔夫球上已经小有成就，但要想成为非常成功的职业球手可能会需要很多年，这是一种巨大的冒险。相比之下，虽然我在扑克界的成就还很有限，但是选择扑克似乎更保险些。”

“我不是一名扑克玩家”作者的心生

在我刚开始玩所有纸牌类游戏时，包括扑克、高水平的扑克和在线扑克游戏的很多细节和规则对我来说是个全新的领域。扑克里有很多东西需要我学习，并且我把它当成一种工作认真对待。我开始疯狂地钻研扑克，以便于了解扑克玩家们需要从我这得到什么帮助。三年过去了，我现在已经培训了大约来自 25 个国家的 170 多位扑克玩家，并通过视频、扑克论坛、和杂志专栏等形式为成千上万的人提供了帮助。可以说在情绪游戏培训领域，没有人会比我更有经验了。

经常有人问我，我自己都是个扑克 fish，可是怎么帮助那些职业玩家呢？我觉得可以用下面这个比喻解释。修理赛车的机械师不一定非得是世界一流的赛车手才能修理好车，赢得比赛。他得深入了解赛车手需要什么，赛车参赛的条件，和赛车的工作原理，而且他必须具备在短时间内迅速找出车的毛病并修好的技能。我现在就是这样，虽然我玩不好扑克，但是我充分了解扑克，了解玩家的心理，知道怎么指导玩家让他们在游戏中打得更出色，知道怎么提高玩家的心理素质。我虽然不是扑克玩家，但是当扑克玩家在游戏中遇到难题时，我就是他们的机械师。

传统扑克心理学的问题

我在扑克客户那里收集到一些关乎传统扑克心理学的信息，结合我在 90 年代后期的运动心理学的经验，我发现它们有共同之处，“这些方法只是一时有效，但不长久，特别是当问题很严重时根本不起作用。”我所了解到的扑克心理学在对抗牌局困境或情绪问题方面不外乎一些常规方法，比如做几个深呼吸、好好休息一下、想象、默念、神经语言设计、甚至是自我催眠等等。这些方法在短时间内效果显著，但不能从根本上解决引起情绪问题的根源问题。如果你不彻底解决这些根源性问题，它们过段时间又会困扰着你，就像斩草没有除根。

我在扑克中的经历证实了我以前在高尔夫球中的发现：一定要找到彻底解决情绪游戏问题的方法。传统扑克心理学缺少情绪游戏深层次的理论，对如何具体地提高情绪游戏的技巧缺乏理解。传统扑克心理学的开创者们只是了解游戏结果，所以玩家们只是被告知不要畏惧，要有信心赢得比赛，不要被扑克的波动性打败。但是对于多数玩家来说，这些还不够。知道游戏结果是一回事；面对扑克的波动时，具体怎么操作才能真正纠正自己的问题是另一回事。

情绪游戏的 Fish

情绪游戏的 fish 就是那些看不清事实的扑克玩家。这些玩家本身意识不到自己才是牌局中真正打得不好的玩家。他们还自以为玩得不错。他们即使被对手打败，也相信这只是不走运而已。他们相信不需要下功夫研究自己的打法，即使是研究过，也不知如何运用那些策略。他们不知道什么时候该控制牌局，什么时候不能这么做，就只是一味地想，“我知道 K 肯定会出现”或“我拿着 A-Q 肯定能赢。”

你或许是个不错的玩家，也能分辨出牌桌上谁玩得比较差，但是只要一涉及到情绪游戏，你也差不多就成了 fish 了。如果在情绪游戏中一个好的玩家具有以下某些特点，他们就是情绪游戏 fish：

- 1 因为打得不好或过于激进就改变那些原本能获胜的策略。

- 2 根本意识不到对手的强弱，或者自我感觉良好，觉得对手都很差劲，即使赢了也是走运。
- 3 每手牌都想赢。
- 4 认为只要自己乱诈唬一通，祈祷好运，或玩一手好牌就能逆转牌局。
- 5 当那些差的玩家打得很糟糕时，自己也跟着很沮丧，他们甚至还教育那些差的玩家为什么会打得这么糟糕。
- 6 如果错失一手有利可图的牌就会感觉很失败
- 7 认为打得不好的解决办法就是不玩了或者改变游戏的等级
- 8 读了一本扑克书后就觉得自己无所不知了
- 9 看了一些 Phil Galfond 的扑克培训视频后，就觉得自己也能像他一样打得那么好
- 10 认为自己很不走运或认为其他玩家比自己幸运
- 11 相信自己能洞悉对手的一切思维过程
- 12 不论是赢还是输，都会玩更多的起手牌
- 13 不论是赢还是输，都会打得更紧一些
- 14 当筹码量很小时，就打的很糟糕或者放弃了。
- 15 当和 regular 高手对决时，行动会变得有攻击性
- 16 到处讲述自己被 bad beat 的经历，却对提高自己的牌技无动于衷
- 17 总是说 “one time ”（指的是锦标赛中需要几张听牌击败对手，为自己祈祷的语句）

情绪游戏的策略

我们首先要将情绪游戏看成真正的游戏。就像其它任何一种游戏策略一样，要想靠情绪游戏取胜需要一定的技巧和好的策略。要使用好策略不是什么新鲜事，但对于情绪游戏来说或许是头回这么提出。

学习如何靠情绪游戏取胜就像学习牌技一样。你需要有天赋，并且肯刻苦钻研，而且能从对手身上获得正确的信息。或许这些条件中你唯一不具备的就是天赋。有些玩家在情绪游戏方面天生就比你强。比如，让你感到厌烦的事物却能让他们兴致勃勃，或者他们可以悠然自得地玩上一整天，你玩一小时都觉得是种煎熬。所以你可别以为别人能轻松地玩情绪游戏，你也行，那你就错了。他们玩着很容易是因为他们比你有天赋。幸运的是，如果你缺乏玩情绪游戏的天赋，你还可以通过刻苦学习和从对手身上获得正确的信息来弥补天赋的不足，那么你也能轻松容易地玩情绪游戏了。

很多玩家会相信情绪游戏问题的解决办法很简单，因为通常扑克教练都会这么说。所以你总能听到，“放轻松点，不要让这些问题左右你，”“注意力不要放在钱上，做决定要果断，”或者“深呼吸，不要害怕”等等等等。这些主意听起来不错，但这就好像有人告诉你“赢了这手牌吧”，说和不说没什么区别。赢牌当然是我们的最终目的，但是却没人告诉我们究竟应该怎么具体操作。在情绪游戏中，我们面临的挑战就是开发一些合适的策略使玩家能真正地保持平静，注意力集中在做决定上而不是钱上，不让畏惧情绪影响自己的行动。做到这些可不像普通的扑克教练说的那样容易。

对情绪游戏的神话

关于情绪游戏有很多夸张化的观点。你如果想在情绪游戏中获得真正意义上的成功，就需要更符合逻辑的策略和大量的有关扑克的最新研究成果。不然，你就会引起更多的情绪问题，最终会浪费大量的时间但收效甚微。如果你在情绪游戏中应用了夸张的观点，那么你的情绪策略就是错误的。这些常见的跨张观点有：

- 情绪是问题，任何时候都需要被隐藏起来
- 你或者有玩情绪游戏的天赋或者没有
- 改变一种习惯很容易
- 你发觉自己要 TILT 就应该马上离开牌桌
- 你只要想象自己能赢就能获胜
- 能在逆境下风中生存下来的关键就是休息一下或者降级
- 很少打出 A-game 水平的牌
- 情绪游戏很深奥，很复杂，让人难以理解

如何使用本书

关于如何使用这本书，这里有一些建议和注意事项供读者参考：

- 1 这本书包括了每位扑克玩家在情绪游戏中都会遇到的 4 个主要问题：TILT，恐惧，动力，和 自信问题。情绪游戏中还有其他一些重要的问题，比如注意力，自我控制，游戏的决策等等。但是，你如果在 TILT，恐惧，动机，和自信方面有了进步，其他方面也会自然地随之进步。但如果反过来做是肯定行不通的，这就是为什么我先从这几方面着手解决情绪问题。
- 2 这些观点之间有着重要的、密切的内在联系。举例来说，TILT 可以引出动力问题，恐惧可以引出自信问题，自信问题可以引出 TILT 问题等等。但是记住，你现在还只是情绪游戏 fish，所以不要想当然地以为自己知道问题的起因。要好好利用你所了解的和这本书，找出情绪问题的根源。
- 3 你会发现，关于情绪游戏你有很多功课要做。因为你不可能在短时间内掌握所有的知识，所以你要列好计划，先解

决哪些问题，后解决哪些问题。关于排列先后顺序有很多种方法，下面有一些参考：

- 先解决那些小问题，因为这些问题很简单。
- 先解决那些最难处理的问题
- 先解决那些最常见的问题
- 先解决那些最容易引起情绪焦虑的问题

- 4 这就像一本“选择你自己的冒险”的书。在你读过本书的2, 3, 4 章节后，就可以跳跃着阅读对自己最有意义的章节。但是你要注意有些章节表面上看对你意义不大，但是实际上对你很有帮助。不要过早地否定它们的意义。
- 5 不要期望从头到尾读一遍这本书就能掌握所有内容。情绪游戏技巧的提高过程就像用斧头砍倒大树，而不是用电锯一下就伐倒一样，是一个漫长的过程，会随着时间的推移逐步稳定的提高。在你逐步有系统地学习情绪游戏的不同阶段，都要密切联系本书的相关内容。精通每一种游戏策略是我们最终的目标，所以关于情绪游戏我们总会有功课要做。
- 6 这本书从头到尾都会有问题跟随着你。在你阅读本书过程中，一出现问题，你就停下来仔细认真的思考，并试着找出答案。这么做会让你对书中的这些建议和策略理解得更透彻，并防止你误认为书上写的这些情绪问题你都具有。最理想的就是你把这些问题和答案都写下来。
- 7 如果你只是粗略地了解了情绪游戏，你在处理大量信息时会很容易有压力感。玩扑克游戏时，有时得到的信息太多了反而容易让你困惑。仔细通读这本书或者某些对你有意义的章节。刚开始时你会觉得要花费更长时间纠正这些情绪问题，但是以后会越来越快。
- 8 使用那些对你有意义的策略。因为人的性格差异很大，所以很难说什么方法最适合你使用。你需要仔细阅读每一章节中提到的策略，积累一些现成的经验，然后把它调整成适合你自己的策略。这个过程就像是你学习一种全新的牌技，并把它调整为适合你自己游戏的策略。
- 9 不要机械地追随作者的思想。就算这些方法很适合你使用，也要认真思考这些方法对你有什么特别的地方。这样做会让你更充分地理解这本书，并让这些策略真正地为你

所用。

10 在你研究透彻了情绪游戏后，你也可以把书上的策略应用到扑克以外的领域里，比如运动，生意，投资，锻炼，约会，或人际关系等方面。把这些知识应用到扑克以外的领域，对你也是一种综合锻炼，这会相对地提高你情绪游戏的水平。以后在情绪游戏中或其它方面出现一些小问题时，你可以轻而易举地解决掉了。

第二章

基础理论

玩家们在学习扑克时产生的错误观点和行动上的失误可以导致情绪问题。如果玩家们能够准确的预测局势，就不会拿不准自己的判断是正确还是错误；相反，他们就能够按照实际情况做出正确的行动。你如果对如何学习情绪游戏和行动理解得更透彻的话，TILT，恐惧，动机，和自信等问题都可以迎刃而解了。

本章将详细讲解提高情绪游戏水平的三种基础理论，这三种理论的条理性、逻辑性非常强。本章的后面部分，会引用一位客户的实例，他会向大家讲述他是如何运用这些理论来解决他遇到的情绪问题的。

这三种理论是：

- 成人学习模式：讲解成人学习的四个阶段
- 尺蠖：讲解随着时间推移怎么逐步提高情绪游戏水平
- 过程模式：教你更轻松地保持最佳游戏状态并逐步提高

短时期内，学习和应用这些会很费时费力；但从长远来看，你会从对手身上获得准确的信息，处理情绪游戏中的问题会越来越快，越来越容易。此外，这三种理论还能应用到提高牌技上。

成人学习模式

成人学习技能的过程是可以预见的，开始和结束会有不同。每个人在学习的某些方面会有细微差别，比如，学习的速度、难易程度、学习的重难点等等，但是总的学习过程是一样的。

成人学习模式理论（简称 ALM）是一种简单明了的理论，它将学习过程分为四个不同阶段。这四个阶段是：

阶段 1——潜意识的技能缺乏阶段。在这个阶段，你甚至不知道自己不知道什么。换句话说，你缺乏识别问题的技能。当你处于扑克思考阶段的时候，只认为决策越简单越好，对你是否好坏没有关系。对有些玩家来说，无知便是福。

阶段 2——有意识的技能缺乏阶段。现在你意识到了自己的不足之处。但是这并不意味着你的技巧娴熟了，你只是认识到自己哪些技巧还有待提高。你可能是自己认识到的这一点，也可能是在与他人交流时认识到的。

阶段 3——有意识的技能提高阶段。如果你到达了这个阶段，说明你已经做了很多功课，付出了很多努力。这个阶段最关键的问题就是为了使你的技巧更娴熟，你需要认真思考自己已经学会的技巧.....不然的话，你就会退回到阶段 2 了。

阶段 4——潜意识的技能完成阶段 到达这个阶段，说明这些技巧你已经掌握得非常好了，可以自动地、不假思索地处理遇到的问题了。潜意识的技能运用阶段是学习中的最高境界，也是本书最重要的概念。

当你认真地思考自己学习扑克或任何其它知识的经历时，这些学习阶段就变得清晰明朗了。学习开车的过程就是证明 ALM 的一个典型的实例。

还记得你小时候是怎么看待开车的吗？你甚至不知道车是什么，更别说开车了。这就是潜意识的技能缺乏阶段。然后到了青少年时期，你开始关注开车这件事，或许还因为不会开车而感到沮丧。这就是有意识的技能缺乏阶段。

现在想想你第一次开车的情景。为了把车开好，你需要学习的方面有：同时间内控制方向盘，踩油门，观察路面情况，甚至是换档；侧方停车；根据交通状况调整车速；处理突发状况的能力。开车时你需要注意以上所有内容，这样你才能把车开好。这就是有意识的技能提高阶段。

在开了多年车以后，你无需再费神思考每个环节的操作过程，这些技能已经深入大脑，演变成自然的条件反射了。你可以一边开着车，一边听着音乐，一边和乘客聊聊天，遇到突发状况也能自动处理，比如突然遇到糟糕的天气等等。开车到这

个水平就是潜意识的技能运用阶段了。

错误的技巧

或许你在扑克游戏中或情绪游戏中已经达到了潜意识的技能运用水平，但这些技能可能是错误的或是已经过时了。你可能对这些错误的或过时的技能非常精通，但是你肯定不想一直这样下去，你一定想学习新的技能。

在开始了解 ALM 如何在扑克学习中发挥作用前，先花点时间思考一下这些问题：

- 1 你还记得多少你第一次玩扑克的情景
- 2 想一想你第一次玩扑克时做个决定有多难，再想想你现在做决定的速度
- 3 你最近发现的错误
- 4 牌桌上的那些自动决策
- 5 那些再也没犯过的错误

在扑克中，起手牌的选择就是一个说明 ALM 各个阶段的典型例子。当你第一次打牌时，甚至没有意识到起手牌这个概念，会玩很多牌。就算你有点起手牌的知识，当你第一次打牌时你也会很迷惑，为什么在没有位置时用 QJo 跟注对手的三次下注会是错误的行动呢？所以，无论你是处于潜意识的技能缺乏阶段，还是情况稍好些，从某种程度上说这都是你的弱点，而且你还没有意识到。

在经过一段时间的学习之后，你学到了更多的扑克知识，特别是起手牌的选择。你可能是从朋友那学到的，也可能是看扑克书学到的，书中会详细介绍什么牌应该在什么位置玩，或是在对手看你用 JQo 乱玩斥责你时学到的，或是在玩了很多牌后意识到自己还很差劲。你可能还做不到一眼就看出什么牌该怎么玩，但最起码你已经能看出什么牌应该放弃。仅仅意识到自己在选择起手牌时的错误并不意味着你就擅长起手牌了，这只是说明你在这方面还需要努力。有个简单的方法可以确定你

已经到达有意识的技能缺乏阶段，这就是你第一次认识到起手牌选择错误的时候。

经过更多的游戏和学习之后，你已经能熟练地选择起手牌范围。表面上看你似乎进步了不少，对牌局也有了一定的控制能力，一切似乎进展得很顺利。.....直到你在一个时间很长的 session 后期精神不再集中，或在错过一些大底池后开始产生沮丧情绪。.....你又突然变回老一套打法或明知有些牌不能玩也玩。这种错误在以后会越来越明显，这也充分地证实了你还没有真正地学会哪些牌可以玩，应该怎么玩。在有意识的技能缺乏阶段，你还需要仔细的思考应该玩哪些牌，不然你就会犯错误。

在积累了更多的经验，经过更多的研究之后，你的工作才算真正完成了。现在如果你手持边缘牌，就算是 TILT，你也会毫不犹豫、干脆利落地扔掉。这是你通过大量练习之后养成的新习惯或新的思考模式，而且能自动地做出反应了。但是你还有很多功课要做，而且从长远来看付出是值得的。现在你已经擅长起手牌的选择了，不需要再多加思考起手牌的选择了，你的大脑已经有更多空间学习新知识了。

不论是起手牌的选择还是情绪的控制，都还有一个受限点，那就是在某些特定时刻你能考虑到多少方面的问题。或许你每次只能考虑到一小部分问题，还处在顾此失彼的阶段。所以认清自己的技能到了 ALM 的哪个阶段很关键，那样你才知道自己哪方面还有待提高。如果你认为自己在某方面已经能达到熟练自如的程度，就说明你可以腾出时间和精力来钻研其它的问题了。这也说明你已经从有意识的技能缺乏阶段过渡到有意识的技能提高阶段。但是，如果你又打回老一套，那么不管你心里是怎么想的，你都需要付出更多的努力。

实际上，学习过程中还有很多小的阶段，这些在 ALM 中没有提到——但是 ALM 作为指导性的总论，非常的简单实用，对提高你的情绪游戏水平非常重要。

尺蠖理论

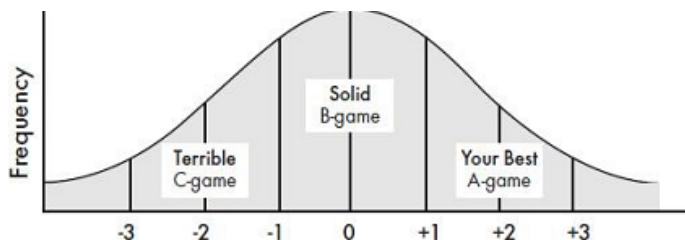
这个理论用了个奇怪的名字——尺蠖，目的是为了读者更形象地理解玩家随着时间的推移取得进步的过程。尺蠖不是一个创新性的概念，它只是观察玩家随着时间推移进步的过程后得出的一种结论，只是你以前从未站在这个角度考虑过。尺蠖是对这种结论形象的比喻。了解清楚这个概念对你有以下帮助：

- 使你的游戏水平提高得更快
- 减少不必要的错误，使情绪游戏水平稳步增长
- 避免尝试改变不能改变的事物
- 弄清自己处于学习过程中的哪个阶段
- 能更好地处理学习过程中出现的波动

有时你在学习过程中会感觉自己退步了很多，或是没什么进展，或是又打回了老一套风格。如果这种情况发生了，你就再重新阅读这章。

理解了尺蠖这个概念后，你就缩短了扑克和情绪问题的距离。不管你打得好还是不好，都要认真思考你在这手牌中所做的决定质量如何。当你赢了时，想想自己这手牌打得好在哪；当你输了时，想想自己为什么会输，应该怎样调整。

为了证明这一点，让我们假设你对 6——12 个月内玩过的每手牌都进行了测评（打得最好的发挥，最差的发挥，或是介于两者之间的牌），并把这些数据标在坐标上，1 为最差的发挥，100 为最好的发挥。这时你会发现坐标上出现了一幅钟形图。



左侧 C-game 表示发挥最差的发挥，右侧 A-game 表示发挥最好的发挥。

这个图标展示了世界上每个玩家在游戏中存在的自然的范围——包括那些短筹码玩家（就算是筹码最少的玩家也算在内）。只要你玩扑克，不管你的牌技如何，你都会有发挥最好的时候，和发挥最差的时候。再好的扑克高手也不可能每手牌都打得赢，再差的牌手也有打得好的时候。扑克是一种变化性、竞争性非常强的游戏。这就意味着完美的打法，或是可靠的打法都是需要不断变化的，扑克中没有一劳永逸的策略。随着他的发展，你也必须不断地学习改善；只要你学习了，你就能了解每个范围游戏的质量。

扑克不是唯一存在这种波动范围的游戏，它存在于很多事物中，特别是那些专业的体育运动项目。随便选一位专业运动员，我们把他的大量运动数据进行分析之后，用坐标表示出来，你就会看到这种钟形图。棒球运动员会打出本垒打，做出漂亮的飞扑防守，但同样也会犯错，被罚下场。一个橄榄球运动员会做出漂亮的远传，但也会有糟糕的表现。

当你关注自己的游戏时，要按每手牌实际应该存在的范围进行整理，这一点非常重要。不能按你的主观意愿进行归类，而是要按照实际情况进行归类。整理完后，观察右面代表你打得好的 A-game 范围内的牌，仔细想想这些牌中你的决定质量如何。这些决定都是你的思考接近完美的时候做出的，所以做这些决定很容易，因为那些时候你很了解对手，对牌局的控制非常得当。换句话说，你在做这些决定时的思维模式非常完美，处于游戏的最佳心理状态。

坐标右面的 A-game 也展示了你平时对扑克努力研究的水平如何，比如你自己的领悟力，平时看培训视频，或和其他玩家交流等等这些努力的结果，这也使得你牌局中的行动更出色。但是要记住，你现在还只是处于学习阶段中的有意识的技能提高阶

段，还未达到最高水平。

这个图左侧的 C-game 代表了你做的一团糟的决定。这些都是你知道不该做还做的错误决定。这些错误通常和情绪游戏引问题有关，比如你在面对大底池时，大脑一片空白，放弃了那些明显很好的牌；因为心烦意乱而误读了对手的意图或是你的诈唬被对手跟牌了；或是 TILT，过于激进地玩很多牌，等等。很明显，这些都是你想消除的负面影响，因为这不仅会让你损失很多钱，更糟糕的是这些 C-game 让你感觉很失败，很沮丧，自信心受到重创。本书就是帮助你摆脱这些困境，使你的情绪游戏水平不断提高，这不仅意味着你会摆脱这些错误决定的困扰，还意味着你能够有更多机会打出自己最好的水平。

当你观察在扑克或情绪游戏中的范围是怎么随着时间慢慢变化时，你头脑中就会形成尺蠖的概念。这个钟形图就是大量牌例的分析结果，钟形图随时间向右移动的过程就是你不断进步的过程。尺蠖的行走姿势很形象地说明了钟形图的移动方式。



尺蠖的行走姿势就像钟形图的移动方式一样。

如果你从未见过尺蠖的行走姿势，我现在讲一下。尺蠖在向前行走时，先会伸直身体，前脚紧紧抓着地，然后身体后部高高拱起，身体中间部分弯曲，让前脚与后脚紧紧相触，然后向前伸直前脚，身体又被拉直，然后重复这个步骤，继续前行。

当你的游戏水平达到一个新高峰时，钟形图的前端（A-game 部分）会像尺蠖的前脚一样，向前伸直。你的最好水平变成了比较好的水平。这也意味着你的范围扩大了，因为你打得最差的部分还未向前移动。你要想继续向前移动，最好的方法就是把注意力转移到钟形图的 C-game 上，尽最大努力纠正自己在 C-game 中存在的问题。消除掉你现在游戏中最差的部分后，你的钟形图又

向前移动了一步，那么现在你可以轻松地“前脚”开始向前进步了。

尺蠖的概念说明了你是怎样逐步稳定地提高自己的游戏水平的。这个概念反应出了以下特点：

- 1 提高情绪游戏水平是从两方面进行的：最差的方面和最好的方面。
- 2 打得最好是不不断变化的目标，因为它总是和你现在游戏中存在的范围有关。
- 3 当你解决了当下扑克或情绪游戏中的 C-game 问题时，A-game 也有了提高的机会，因为你现在可以腾出更多时间和精力学习新知识了（你的情绪控制的水平也是可以逐步提高的）。

委托人的故事

Niman “Samoleus” Kenkre

\$5/\$10 to \$25/\$50 NLHE

BLUEFIRE POKER 的教练

“情况有些非同寻常。我开始和 Jared 合作时是因为我在扑克职业生涯最辉煌时刻遇到瓶颈的时候。我成为职业玩家已经五年多了，但是在 2009 年时遇到了一些困难。那一年我打得很不好，心理一团糟。当我打得好些时我把打过的牌整理出来，去找 Jared，因为我觉得我会从这些牌中获得一些启示。另外，我估计和 Jared 合作也许会阻止我的游戏水平再次下降。

说实话我还真有点怀疑和情绪游戏教练合作是否会有效果。他将要告诉我的方法会不会是我以前了解的那些？我觉得 Jared 不外乎会说些“保持平静”，“不要担心结果”，“设想你自己是赢家”等废话——就像你经常在扑克论坛上看到的。但和 Jared 的谈话让我很惊喜。Jared 传授给我一套非常神奇的学习方法，而且在我身上起到了立竿见影的效果。

他谈到了尺蠖等概念，这是我闻所未闻的新知识，我认识到钟形图的“前脚”和“后脚”的内在关系，让我大开眼界。我以前总认为 A-game 和 F-game 是完全没有关联的，Jared 帮我理解了它们是怎样有机相连的，这让我清楚地认识到，作为一个扑克玩家，应该怎样有条不紊地提高自己。我现在明白了，当我打得很糟糕时（C-game 范围），我应该从中找出原因打得更好一点，争取在以后的游戏中有所以高。

我也不明白，为什么情绪也是扑克学习模式的一部分。很奇怪的是，在我更深入地了解了这些知识后，游戏中影响我的那些消极情绪完全消失了。以前，当我玩得不好，或是比我差的玩家赢了我时，我会表现的像个粗人，会很生气——“那家伙偷了我的钱！！”那时我还不了解情绪游戏这个概念，任何一点小问题都会让我抓狂。潜意识的技能运用阶段这个概念帮我完全改变了这种局面，现在我面对这种情况时，能沉着冷静地处理了。

潜意识的技能提高阶段或许是 Jared 教给我的最重要的概念。当我处于 TILT 的边缘时，我的那些缺点就会暴露出来，比如当有玩家用那些本不该玩的牌从有利位置三次下注我成功时，我就会感到很受挫。这时我会过分激进地玩手中的牌，会因为对手的反击真的演变成 TILT。这是我最大的缺点，我知道这样不可能打好牌，但就是控制不了自己。Jared 笑了，问我，“所以你不想让对手摸准你的弱点对抗你，对吗？”看清自己的弱点后，我更清楚地意识到我应该用情绪反应来掩盖我的弱点，说白了，就是要学会隐藏情绪。我努力纠正这些缺点，现在当我再遇上这种情况时，我的头脑冷静多了。我还是会有受挫感，但是我的行动不会再过分激进，因为我在这种局势中还能沉着冷静地玩说明已经达到了潜意识的技能运用阶段。

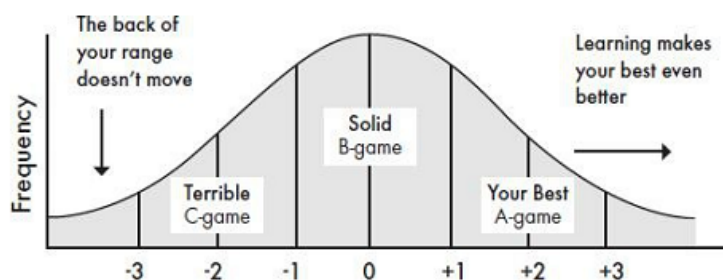
现在，我每天游戏时，都会想想我的打法处于学习模式中的哪个阶段。现在我 TILT 的时候大大减少了，就算是有，也不像以前那么严重了。这是 Jared 教给我的另一个重要方面。经过个 session 的培训后，我相信我在思想上已经达到了禅宗一样的境界，不应该因为对手的攻击而情绪化，因为我现在已经“顿悟”了。情绪问题依然存在，但我已经能轻易地处理这些问题了。我已经成为职业玩家五年多了，到现在为止，还没有人能超过 Jared 对我的帮助，甚至还没有人接近他对我的影响程度。

两个常见的学习误区

为了更深入地理解尺蠖效应对扑克的作用，这里列举了两个扑克玩家们在学习过程中常犯的错误，并且每项错误都列出了解决方法。这两种错误是：

错误一：忽略自己的弱点。

当玩家们学习新知识时，往往容易逃避、忽视、或掩盖自己的弱点，他们的钟形图会变得越来越平。弱点没有得到纠正，所以这些玩家的 C-game 范围也就不会有所变化，向前移动不了。他们还是会学习新的技巧，所以当他们的游戏水平达到一个新的高度时，还是比以前提高了，钟形图的顶端还是会向前移动。问题是当他们专心地学习新知识时，他们游戏的范围更宽了，这也意味着他们在心理上或脑力上要付出更多的努力去考虑这些新的技巧。下面这个图就说明这种错误学习方式带来的后果。



如果你的心理不够强大，你的游戏水平会有戏剧性的下降趋势。所以当你的打法开始走下坡路时，那么情况就真的糟糕了。（左侧代表了 C-game 水平没有移动，右侧代表了学习会让玩家的 A-game 水平继续向前移动，那么玩家的 B-game 水平就会下降）

忽视弱点的学习模式还可能产生以下的结果：

- 打出最高水平的牌会消耗你更多的精力，所以你很少打出高水平的牌
- 经常犯很多错误，特别是那些低级错误。
- 感觉自己好像停止了进步，游戏水平好像进入了停滞期。
- 有很多东西要思考，经常感到很困惑，或忽略牌局中很多重要的细节。

你获得的所有信息都来自你学习的过程中，所以当你处于 TILT，精神不集中，疲劳，或面对大底池紧张的局势中时，你就不容易发现这些信息，会让情况更糟糕。只要这些情绪游戏问题中的任何一种出现时，你都会感觉像是猛然抽走了身下的地毯——现在你正躺在冰凉的地板上（正处于钟形图左侧的 C-game 范围），自信心当然无存，就顾着想接下来要发生的惨景了。对某些玩家而言，这会导致他们开始怀疑游戏中的每一手牌，这会加速他们游戏水平下降的速度，就像飞机失控下降一样。

忽视弱点地学习和实事求是地学习或许是成为失败者和成功者的关键因素。防止出现忽视弱点地学习的方法很简单：你必须时刻关注自己的弱点并努力纠正它，直到你达到潜意识的技能运用阶段——特别是在你的 A-game 水平提高后。这么做会让你变得谦逊，提醒自己时刻注意自己的弱点，这是提高你的游戏水平最行之有效的方法。

错误二：把最好的发挥和最差的发挥进行对比。

尺蠖效应还告诉我们一个重要的道理，那就是当你在牌局中打得很差时，或者是 TILT 时，或是打得比较消极，或精神不集中时就会产生压力感。这个时候你要想保持平和的心态会非常困难，想提高牌技或提高情绪游戏水平几乎是天方夜谭。所以如果你真正意识到这一点，这时的关键问题就是消除这些不利因素，扭转被动局面。

如果你想证明你打得最差的部分是否向前迈进了一步，最好的方法就是分析你最近打过的最差发挥，并和你前段时间打过的最差的进行比较。所以，你不能将你最近打得最差的发挥和最好的发挥进行对比，那样一比你会发现两者相差甚远，越比较越懊恼；相反，你要把最好的和最好的相比，最差的和最差的相比，才能看出是否有了进步。记住，如果你过分依赖潜意识技能运用阶段的话，你将承受巨大的心理压力；。不管是打得好点还是差点，都会让你看清楚自己在游戏中最大的弱点是什么。

比较自己最近打得最差的发挥和以前打得最差的发挥会让你知道自己的 C-game 水平是否有了进步。比如说，你或许还没达到自如控制情绪的水平，但是和以前相比，能够更注意自己的 TILT 类型，已经能够很好地处理 TILT 问题了，因此你打得更好了，只要这些负面情绪刚要影响你的思维，你就能立刻消除它们。

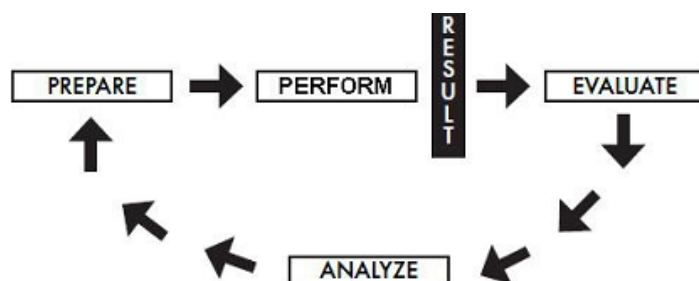
你看到自己的 C-game 进步了，钟形图又向前迈进了一步；当你看到自己的 B-game 水平提高了时会大大提高你的自信心。

过程模式理论

过程模式是由整个扑克的游戏过程组成的，所以你可以将 ALM 或尺蠖概念运用到你的日常打法中。这样做的结果就是你会始终保持较高的游戏水平，不断地稳步提高自己的牌技和情绪游戏水平。过程模式不仅会让你在短时间内收益匪浅，而且会让你受用一生。

过程模式不是什么创新性的策略，但是它把玩家的行为总结成了一些规则，组成了一种行为模式以便于玩家参考学习，改善原来结果引导思考的习惯，最终会让你打得更出色。

过程模式由 5 部分组成：



- 1 Preparation/Warm-up 准备 / 热身。。无论你是准备好，这个阶段是游戏前你必须要做的事情。
- 2 Performance 行动。就是你打扑克的过程。
- 3 Results。你玩牌的输赢情况。
- 4 Evaluation 评估：玩牌后对你玩过的牌进行评估整理。
- 5 Analysis 分析：分析每一手牌。这是提高你牌技和情绪游戏水平的关键步骤。

过程模式可以应用于包括表演在内的很多生活方面。你在生活中的很多方面都在潜意识地运用它，比如运动，音乐，美术，

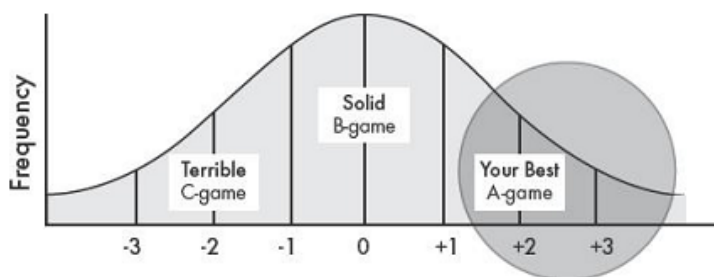
写作，生意，当然还有扑克。就算你没有意识到自己正在运用这种过程模式，但你真的在使用它。

这两个例子，一个是美式橄榄球，一个是扑克，我们将利用这两个例子详细讲述一下过程模式的每个部分。

准备/热身阶段

美式橄榄球每次比赛结束后就开始为下一场比赛做准备了，而且直到开始比赛前，准备工作才算结束。在整个星期中，教练会和运动员们一起看以往比赛的录像，制定训练计划，练习举重，分析对手，制定比赛策略并进行演练——所有这些准备工作都是为了以更好的状态参加比赛并夺冠。开赛当天，运动员们和教练员们还要按照惯例热身，集中精力，并复习整场比赛的战略战术，这样才能以最佳的身心状态参加比赛。他们会训练，进行预赛，听听音乐，重新检查装备，并提高彼此比赛的积极性。

扑克游戏准备阶段的细节和美式橄榄球有很大区别，但目的是一样的，都是为了赢得比赛。扑克比赛前的准备工作非常重要，因为这关系到你游戏中的发挥状态。每次你坐下来玩扑克，可能打得好，也可能打得差。而赛前做好充分的准备会让你最大几率地打出最好水平，降低最差的水平。



赛前的准备工作会让你发挥出自己最好的水平（A-game 范围），并会比以往打得更好。

扑克赛前准备工作的详细内容因人而异，因为每位玩家的总目标不同而有所差异。准备阶段没有死板的规则说明怎么做准备

最好，只要你觉得有意义对你有帮助就可以了

这有一些选手们在赛前通常要做的准备事项，供读者参考：

- 回顾你的长远计划，并建立本次 session 的针对计划
- 回顾你在扑克中常犯的错误的应对策略
- 回顾改善你的情绪游戏观念的应对策略
- 运用深呼吸，沉思或冥想等方法让自己保持注意力集中
- 听听自己喜欢的歌

想了解更多如何做赛前准备，请阅读附录 I

CLIENT 的经验

Dusty “Leatherass” Schmidt

\$3/\$6 to \$25/\$50 NLHE

POKERSTARS 职业代表队

Don’ t Listen to Phil Hellmuth 和 Treat Your

Poker Like a Business 的作者

“在和 Jared 合作前，我赛前从不做准备工作，结果我打得越来越差。我真不想在打得差时 TILT，这样我会感到很羞耻，我也不想总是这么抱怨来抱怨去。因此 Jared 和我一起根据我的下风表现研究了一套赛前常规准备程序。

赛前准备是必不可少的环节。我很清楚高尔夫比赛前如果不做准备工作对球员会有多不利，我从来没想过赛前不做准备工作。现在我在扑克比赛中也有了同样的感觉。而且这一点在我身上也得到了验证，在我开始做赛前准备后，我打得越来越好了。

“以前参加在线比赛时，在开局的 5 到 10 分钟内，我握着

鼠标的手就会抖。根据我多年比赛的经验我知道，这是因为我不知道该怎么行动。在高尔夫球赛中，我打击失误后，我也会紧张，会产生压力感。当我知道自己在做什么时我就会感觉很放松，但是那天在牌桌上我的手开始发抖，因为我赛前没有做准备，心理上还没有准备好怎么处理那些糟糕的牌。那天比赛中我的状态一直不好，问题像滚雪球般越来越严重。现在不管参加现场比赛还是在线比赛，我都会做好赛前的准备工作。

行动

在橄榄球比赛中，运动员在比赛中的表现是检验教练和运动员们技巧和努力结果的唯一途径。他们的行动包括整个比赛过程。

扑克中的行动是很容易理解的，不需要再多加说明。但是不容易让人理解的就是赛前做准备的话，你的比赛会是什么结果。

做赛前准备会让你在 session 开始时就能打得水平好一些。但是你不做赛前准备，那么比赛的开始阶段就相当于你赛前的准备活动。这意味着你在开始的 15 分钟内不会打得更好，直到你适应比赛。结果，你的注意力不能集中，老犯错误，因为不能正确分析对手而犯更多的错，特别容易受情绪问题的影响。

评估游戏最好放在比赛后再进行，这时你可以更清醒地分析自己打的水平如何（尤其是在线比赛）。然而有些玩家在比赛中就借助 Hold'em Manager 或 Poker Tracker 等软件对刚刚玩过的牌进行分析，寻找自己的错误，计算当时的胜率。他们在比赛中就开始了评估牌力的工作。换言之，这么做会让他们精力分散，反而会玩得更差。

但这也不是说玩家们在比赛中就不能回顾玩过的牌，不用调整自己的策略。扑克比赛中，你必须针对不同的选手调整自己的打法，这是比赛中你保持领先对手的关键因素。但是你在比赛中就对自己的牌进行评估，这就有点多余了。如果你在比赛中花过多的时间分析打过的牌，这会影响你的思路，你反而不知道自己应该怎么行动了。最理想的调整策略的水平就是面对牌局能自动地、不假思索的做出反应（潜意识的技能应用阶段）。因此，你应该把主要精力放在眼前，认真分析手中的牌，关注每一次行动。

结果

橄榄球和扑克都有很多标准评价运动员或玩家行动的结果。扑克玩家们一般会用一些简单的标准来评价行动的结果，比如赢钱多少，输赢次数，游戏局数或游戏时间长短，或游戏胜率等等。但有时也会用一些特定的标准进行评价，比如你以往打得怎么样，精神集中的程度，控制情绪的能力，和你弱点进步的水平

结果引导思考

在当今的扑克界，非结果引导思考模式越来越受关注。结果引导思考的解决方法通常是忽视、掩盖或分离结果。玩家们明白过度重视短期内的牌局结果是错误的，因为扑克的波动性很强，但这说起来容易做起来难。当你只关注输赢时，你的情绪就像过山车一样来回动荡因为你把注意力都放在钱和输赢上了。你还需要关注那些游戏的质量上，因此你的情绪可以在短时间内得到完全控制。过程模式提供了一套完整的学习步骤以便于你在过去结束一场 session 或锦标赛后无法分析结果。你要利用过程模式就能更加关注打牌的质量，改善游戏水平，稳固你面对各种结果的情绪

评估

你会在赛后的第一时间里得到一些关于比赛的客观认知。无论你是踢橄榄球还是玩扑克，你都会全神贯注地进行比赛而不是思考自己橄榄球踢得怎么样或牌技如何。

橄榄球比赛结束后，那些记者就会冲上去围住球员和教练进行采访。他们也只是简明扼要地谈一下赛场上注意到的事或自己当时的感受，并不会深入细谈。球员们回到更衣室后会和队友进行交谈，而且有更充裕的时间分享彼此的观点。赛后教练也会重放比赛录像，对球员的表现进行分析，并和球员深入交流以获知他们的观点，然后分析哪些方面进步了，哪些方面还有待提高，

为下一场比赛做准备。

很多玩家倾向于打完一个 session 就立马看看自己赢了多少，因为从长远来看赢钱确实是最重要的，而且也容易计算。问题是因为扑克波动性很大，短时期内单从赢钱多少方面考虑自己牌技的好坏并不可取，高手也有输的时候，差手也有赢的时候。这有一些更好的方法判断你打得如何：

- 密切关注自己在某些关键时刻是怎么行动的
- 评估波动性对结果的影响
- 估算一下自己是否完成了赛前制定的目标。如果没完成，想想是什么原因。
- 回顾一下你需要提高的方面做的如何（比如扑克策略的调整和情绪游戏的问题），看看自己是否进步了。
- 如果你在比赛后分析自己的牌，不妨写一些游戏笔记或是认真思考一下，不然过一段时间你就忘了这些牌。

赛后花点时间专心分析自己的牌局是个非常好的主意，因为：

- 这样你可以在没有比赛时暂时放下扑克，享受生活。
- 在下次比赛前重新回顾这些牌

委托人的故事

Niman “Samoleus” Kenkre

\$5/\$10 to \$25/\$50 NLHE

BLUEFIRE 扑克网的教练

“我从不使用 HUD，但我会使用电子表格做些税务记录。我除了记录每天的作息时间和每天的赌注资金和净收入，还有个专门记录评论的专栏，以前只是记录每天打牌时发生的一些事情，比如‘那头蠢驴偷袭了我’。自从和 Jared 合作后，我又多了两个专栏，一个是我打法水平的等级记录，另一个是我控制情绪的记录。我发现自己现在打得越来越好，也能自如地控制自己的情绪

了。我很少关注自己暂时的输赢，会更关注获胜率；我现在的目标就是保持 9.5%左右的获胜率，这成为我判断自己每次扑克比赛成功与否的标志。现在我发现自己能够很容易地按照这种思考模式去做。举例来说，前些天我在一场比赛中输了钱，但是我仍然感觉自己打得很好，因为我的获胜率没有低于 9.5%。因此我给自己制定了更高的获胜率目标，并且正朝着这一目标努力奋斗。”

分析

这里的分析是指你在比赛后就所玩的牌进行的回顾与评价。赛后仔细的分析自己和对手的行动是最好的时机，此外这还会带给你额外的动力，确信自己是个强大的玩家。

在橄榄球项目中，赛后分析就包括了对比赛录像的细致研究，比如通过观察四分卫球员的错误来解读防守问题，队员会在场上出现各种失误，通过观看录像，球员能够回顾自己当时的决定过程，他可以找出错误的原因，在接下来的周训中，修正自己的错误，为下一场比赛做好准备。这么做可能对球员的周训来说不是很有趣，但这绝对是最有价值的工作。

在扑克中，我们不必比赛一结束就马上分析自己的牌。实际上我们可以暂时休息一下。分析牌局有很多方法，比如分析那些打得好的有价值的牌，逛逛扑克论坛，看看培训视频，做胜算的评估，和其他玩家交流一下，研究研究扑克高手。

进行完分析之后，学习你新掌握的经验调整自己的准备工作，或是把这些新的经验融入你的预习项目中。按照这种方法，你就为下次的比赛做好了充分的准备。

每天都要使用过程模式

过程模式 最终会使你的行动和进步更积极、组织性、更合理、更有效率。当你长时间地使用过程模式后，你会提高自己学习的能力。大多数玩家通常都是在自己开始打得很差，或是胜率开始下滑时才努力学习。为什么非要等到出现这种状况才想起努力呢？因为扑克是一种竞争性和淘汰性都很强的游戏，你应该持续不断地努力学习并提高自己的牌技，这样才能让自己具有竞争优势。因此你每天都要使用过程模式，这样才能保证你的学习曲线图像尺蠖行走的姿势一样稳步前行，因此你的游戏水平就不会下降。

第三章 情绪

情绪不是难题，而是你在扑克中通往成功的钥匙。普通的扑克心理学教材和本书的显著区别就是对情绪的观点。当情绪被看做是牌桌上引起各种问题的根源时，我们应该好好想想为什么那些高手会让你变得被动，能左右你的想法，让你变得 TILT 呢？传统的策略都是讲生气、恐惧、或者自负都是玩家致命的弱点，所以你一定要避开这些弱点。当然了，你的最终目标就是消除这些负面影响，但是这些弱点只是一种表象，不是你打得不好的根源。

如果你想找出情绪问题的真正起因，你就得深入分析。当你深入分析问题时，你会发现情绪的作用发生了一些质的变化。曾经被看做是问题的情绪，现在变得有价值了：情绪对你的情绪游戏有辅助作用。你其实可以根据情绪传达的信息决定在情绪游戏中如何行动。

在扑克游戏中，有的玩家会因为错误的观念做出一些错误的行动，情绪就会失控，从而引发一连串的心理问题。让我们用 bad beat 举例说明。一个 bad beat 不会引出 TILT 问题，如果会，那么每个玩家的情绪反应都会是一样的，但有的玩家不管有多少个 bad beat 打得照样很好。这就说明 bad beat 不是引起 TILT 的根本原因，一定还有其他原因。TILT 可以由玩家对扑克的错误观念会引起，比如他认为自己的牌技比那些臭手强的多，肯定不会输给他们。但是一旦这些自以为是的玩家输给那些臭手的 bad beat 时，马上就会生气。所以只有这些情绪游戏中存在错误观念（或其它错误观念）的玩家，才会因为对手的 bad beat 而生气。

分辨力

如果你只把情绪问题看作是表象问题而不是根源问题，那么我们将给你提供一种全新的解决方法：“分辨力”。分辨力能让你在游戏中获得积极的信息，消除消极的信息。当你用这方法解决导致你负面情绪的根本问题，比如生气和恐惧，它们会被彻底消除的。分辨力听上去很奇特，但是你在平时很可能用过，只是你没有意识到而已。

解决情绪游戏中的错误会提高你的心理素质。玩家们经常讨论这个概念，但是很少有玩家明白怎么做才能真正提高心理素质。相反，他们相信只要坚定信念就能使心理变得强大。这种心理上的强大只是暂时的，因为你只是假装心里没有那些错误观念。所以你自信满满，毫无畏惧，短时间内会觉得心态平和，但那只是暂时的假象。所以你感觉信心满满，毫不畏惧，或是短期内情绪控制自如，但是不管你心理感觉如何强大，那都只是一种假象。错误观念在你心里仍然存在，只是隐藏得更深了，一旦它们爆发，你在情绪游戏中就会受到更严重的打击。

获取分辨力意味着你真正提高了心理素质。分辨过程是很复杂的过程，本书力求用简单、直白的语言向读者讲解这些方法。要想了解更多关于分解情绪游戏问题的详细步骤，请翻阅获取第五章 TITL 分辨力 章节。

思维障碍

大脑有一种基本功能是大多数扑克玩家不熟知的，甚至是普通人都了解的。如果你不了解这个概念将会影响你纠正情绪问题。

首先，这有一些背景资料帮助你了解大脑是如何工作的。大脑是由不同的部分构成的。其中最重要的部分就是脑核，这部分掌管人类日常基本生活的处理，包括心跳、呼吸、平衡、睡眠/觉醒等等。潜意识的技能运用阶段也归这部分处理。其次就是情感系统部分，再有就是高级认知部分，这部分负责人类所有的高级认知活动，比如思考、计划、感知、警觉、组织、情绪控制等。这有一条大脑各部分之间相互影响的规律：

当大脑的情感系统部分过于活跃时，它会抑制大脑高级认知部分的功能。

解释：如果你的情绪过于激动，你在扑克中的决断就会显得很弱智，因为大脑的高级认知部分受到情感部分的影响，不能客观地思考问题。当你情绪过于激动时，会出现下面这些问题：

- 大脑一片空白
- 你错失某些牌中最佳的行动时机
- 你过度权衡某些信息的重要性，或是误读某些信息

- 你知道正确答案，但是大脑感觉很茫然
- 你又退回到原来的水平，那些坏习惯又出现在你的行动中

不幸的是，当大脑的情感部分过于活跃时，高级认知部分的功能就会处于失控状态。这是大脑中很难改变的部分。大脑是反应被反应的运行模式，大脑会在这时不能正常工作，就像电脑短路一样。

当你无法控制自己的思维能力不受情感系统影响时，请你阅读以下这两条建议，这会帮助你更容易地控制自己的情绪，提高你的情绪游戏的水平。

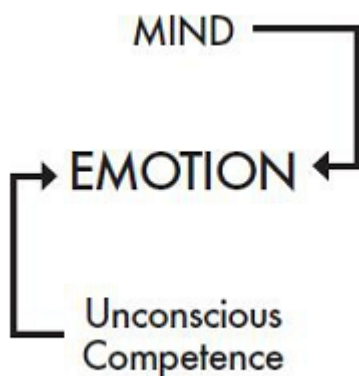
首先，当你感觉自己快要 TILT 时（情感开始削弱高级认知功能的时刻），你就应该尝试着控制自己的情绪。不然等到你 TILT 时再想冷静下来，那就非常困难了。情绪游戏策略通常都认为当人处于 TILT 中时，很容易就能冷静下来，其实不然。那种状态下你的大脑已经失去了冷静思考的能力。

其次，当你能把这条建议和学习过程模式（ALM）结合起思考来时，那么你就达到了潜意识的技能运用阶段的水平了。当你的情绪过于激动无法思考问题时，就抑制了当下所处学习过程阶段的技能的发挥——有意识的技能提高阶段。那么这是什么技能发挥作用呢？潜意识的技能运用阶段。当你处于TILT中或者是面对大底池感到紧张时，你思考行动的技能都来自潜意识的技能运用阶段。因为这个原因，你在扑克游戏中所做的决和你期待的相比显得很糟糕，你没有发挥出真正的水平。如果你想更深入了解这些技能对你的情绪游戏有什么实质帮助，请参阅TILT章节

TILT 的益处和用 TILT 提高你的玩牌技术

情绪问题的两种起因

在这章的前面我们已经介绍过，情绪问题是由潜意识的技能运用阶段中所犯的的错误引起，比如 bad beats、错误的行动、输牌等等。但是还有一种情绪问题的重要起因，那就是思维。



(MIND 思维 EMOTION 情绪 unconscious competence 潜意识的技能)

当你开始意识到焦虑、生气或是消极等心理问题时，这种想法会加重情绪问题。因为你已经很焦虑，你会变得更焦虑；因为你已经认真到你生气了，你会更加生气；因为你意识到自己现在积极性不高，你的积极性会更低。这些额外的认知会加重情绪问题，这让你会更难控制情绪。

情绪的积累

通常情况下，情绪的积累在特定的某一天都会出现波动性。你在某一天输很多钱了，在 session 期间会产生沮丧感，当你打完牌后这种沮丧感开始减弱，最后会完全消失。对于有些玩家，所有的沮丧感可能在几分钟内或是几小时内就消失了，或是在沮丧感还没完全消失前去体育馆运动运动。不论采取哪种方法，当你下次再坐下来游戏时，你发现先前的沮丧感好像从未出现过一样。

但这些消极情绪有时并没有完全消失。当你再次坐在牌桌旁时，你发现自己不能一如平常地进行游戏；上次游戏时那些负面情绪似乎对你还有些影响。这次游戏看起来不严重，但是他确是一点一点积累的。在你对抗情绪之前就已经积累了一些情绪问题。你会比平时容易 TILT，对获胜更敏感，或是在玩过一些大底池后更容易头脑发热。

如果情绪像这样积累几天，那么无论你在接下来的比赛中打得好还是差，你都会受到影响从而不能发挥出正常水平。随着比赛的深入，你越来越难走出先前 session 中负面情绪的阴影。这会随着时间慢慢积累，直到你开始输牌，或是在赢得一些 buy-in 后立刻离开牌桌，因为你害怕又输进去，这些都是负面情绪就会发作。

情绪可以因为某些固执的观念经年累月地积累下来。我们假设某位玩家相信自己总是打得很差，或是认为自己不会交好运。随着时间推移，他的脾气会越来越大，只要他一错过翻牌，或是一个 fish 在大底池中偷鸡了他，就会生气。人们通常称这种现象为情绪的积累，它会严重削弱人的思考能力，会让人做出一些过激行为。错失标准的需要抛硬币做决定的牌局会让他陷入疯狂的 TILT 中，他会对所有需要抛硬币做决定的局面做出过激反应，而不是这一次。

情绪积累问题是情绪游戏问题中最难克服的。因为你既要对付眼前的困难，比如输牌、错误行动、或过于激进的打法等，又要对付先前积累的负面情绪。这种情感非常强烈，它会迅速左右你的大脑，你很难控制它；所以你立马就 TILT 了，面对大底池思维像被冻结了，或者相信自己就是扑克神。你唯一能让自己冷静的方法就是暂时离开牌桌，平稳一下自己的情绪。

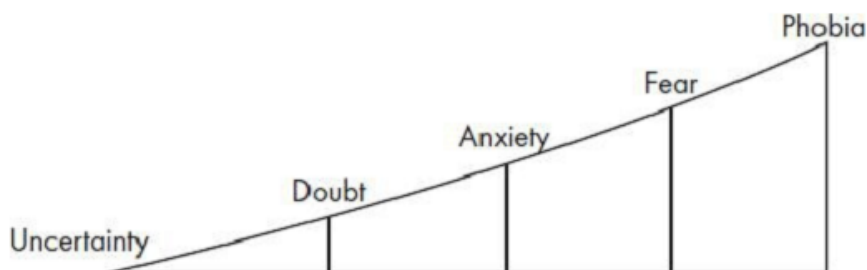
理论上讲，牌局之外解决情绪积累问题和学习牌技知识的复杂内容大致相同，比如学习平衡打法或 ICM 的计算法则这些技术领域就很复杂。如果你想了解解决情绪积累问题的详细步骤，请参阅第四章 *情绪的积累*。

情绪的范围

情绪问题会在某个特定的范围内存在，并且会随着时间慢慢累积。本书中主要阐述的四种情绪问题——TILT、恐惧、动机、自信，都有自己存在的范围。

- 一些小小的挫折到让人生气并导致疯狂的、猴子般的 TILT 的范围
- 从不确定发展到恐惧的范围
- 从懒惰无望缺乏动力到雄心壮志的范围
- 丧失信心到狂妄自大的范围

这些理论或许不是什么振奋人心的见解，这些存在于统一范围的情绪问题表面看来似乎各不相连，杂乱无章。相反，如果把情绪问题归类到正确的范围，某些情绪的积累问题就很容易辨认了。你把这些情绪的积累问题区分得越清晰，你越能够采取行动阻止它们越过临界点，而且能很好地控制它们。我们举个简单的例子来说明情绪存在的范围：某玩家在某天很倒霉，输了很多牌，开始变得不确信，他不敢确定是因为自己打得不好还是因为牌局波动性的关系。过几天后，局面也是反反复复，他开始怀疑自己的行动是否正确。他变得犹豫不决，左思右想，不敢相信自己的直觉，频频出错。接着当他面对大底池时开始焦虑不安，因为他害怕自己犯错。结果错误还真出现了，就因为他的的大脑现在被情绪搞得不能正常工作。现在，糟糕的游戏加上糟糕的运气使得焦虑开始形成，甚至在坐下玩扑克前就存在了。其实仅仅考虑当下的游戏就能应对焦虑问题了。长此下去，刚开始的不确信会逐渐演变成强烈的害怕失败的恐惧感。因此他不能专心地进行游戏，反而要花费大量时间研究怎么才能打得完美些，避免失败的局面。



(Uncertainty 潜意识 doubt 怀疑 anxiety 焦虑 fear 恐惧 Phobia 厌恶)

怀疑、焦虑、恐惧和厌恶是情绪积累中的四个主要问题。

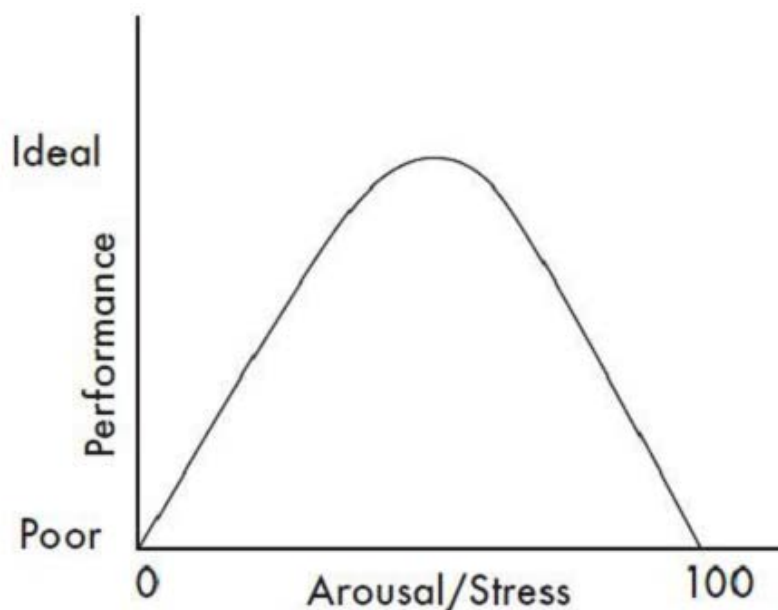
行动和情绪

情绪是行动的基础。情绪太多或太少都是问题。不论是正面

情绪还是负面情绪过多都不好，这是真的。过于自信也是问题，因为这也会削弱你的思考能力。疲惫不堪也是问题，因为你没有足够的精力思考牌局。

你如果理解透彻情绪和行动之间的联系，就像下面展示的这条定律，你就能更容易地提高情绪游戏水平。Yerkes Dodson⁴定律详细描述了激励水平（心理承受力、情绪、精神集中力和压力等）和玩家行动之间的关系。Yerkes-Dodson 定律表明了你的情绪活跃性提高，行动能力也增长，但是会有一个临界点。

Yerkes-Dodson 定律



数轴表示你行动的好坏，Poor 表示最差，Ideal 表示最好。横轴表示激励/压力程度，0 为最小，100 为最大。

这个图表明，如果情绪持续增长超过临界（曲线图的顶端），行动能力就会走下坡路，因为情感系统开始削弱你的思考能力。你不能打好牌因为你不能正常思考问题。因为你不能正常思考问题，因此你不能将所学技能都发挥出来。

曲线图左侧的激励/压力是正面的，行动也是积极的。当你情绪低落或思考问题时，比如疲惫或消极怠慢，你需要让大脑变得活跃些，积蓄更多的热情来思考问题。另一方面，如果你处于TILT中，你会打得很糟糕。

下章我们将向大家介绍一些保持情绪水平处于行动曲线图顶端的常用方法。如果你学会这些方法，这些方法会让你更多时候保持最佳游戏水平，那些困扰你的情绪问题也会随之消失。

第四章 调整策略

这本书的前面三个章节都是这个章节的普遍叙述，前面我们提到的情绪控制的四个领域—TILT，恐惧，动力，信心，我这里都会详细讲一讲。这个章节我会有条不紊给你研究分析控制情绪方面的问题。在余下的章节里你就找到额外的调整策略和处理每一种问题的详细合理建议。

情绪控制首先要从两个首要的策略入手：

1. 注入逻辑：这是你在游戏中处理情绪控制问题的短期解决方法、
2. 获取分辨力：这才能长久的解决你的情绪控制问题的有效方法。

注入逻辑

“注入逻辑”就是当你遇到情绪问题的时候，通过自我暗示来调整到正常状态。当然，有时候你自我暗示会带来火上浇油的效果。，比如 “我真是他妈的太倒霉了！”但是有些自言自语的可以帮助你一些比如，“这只是倒霉而已；我做了正确的决定。保持冷静，保持这样打就能有好的结果。”我不是说这种暗示能解决你的问题。如果它很有效，你就已经彻底解决好了你的情绪问题了。

解决情绪问题的唯一途径就是学会控制。举个例子，当你面对TILT的时候选择逃避或者自暴自弃就是错误的，要解决你糟糕的情绪首先一点就是应该坦荡面对它。“注入逻辑”就是为了延迟糟糕情绪的到来，在你游戏的时候减少甚至阻挡住TILT的发生。“注入逻辑”是帮你获取信心的必要桥梁，但不是彻底痊愈的良药，他就好像拐杖一样，在你有短暂情绪问题的时候马上扶持你。

当遇到下面的情况的时候，“注入逻辑”的效果非常好：

1. 当你感觉TILT 或者恐惧的情绪快要爆发的时候：当你有情绪问题并不准备休息或者退出游戏，想回归到思路清晰，打法完美的状态是非常困难的。为什么呢？因为你的情绪占据了你的大脑

马上就要爆发了, 想保持思路清晰就不太可能了. “注入逻辑”也是思考. 因此, 如果你的糟糕情绪让你的大脑短路, 那么就试着在脑中注入有逻辑的话, 不让大脑去想糟糕的事情.

2. 当你的逻辑思维能纠正你的根本缺陷的时候: 之前由于情绪的影响你总是三心二意无, 这时候纠正你情绪问题的最快方法就是注入逻辑, 因为他能正确的纠正你的根本缺陷。

“注入逻辑”控制情绪不单单就是那么几种方法, 心理学理论还包括了很多控制情绪的方法用来帮助扑克玩家, 例如: 做一个深呼吸, 选择早点离开牌桌, 不关注奖金, 练习冥想, 只关注对手,

体育锻炼, 数 10 个数, 自我暗示冷静下来. “注入逻辑”使上面的策略更加深化, 来帮你更有效的控制情绪. 今天可能深呼吸能让你避免 TILT, 但是他不会解决你 TILT 的实质. 只有你彻底解决你的 TILT 的根源, 你才能摆脱这些糟糕的情绪. 所以学好一种情绪控制方法就可能帮助你更有效的处理将来的情绪问题。

解决好情绪问题就是你最终回到了思维清晰地状态, 如果你想在没有 TILT 的情绪下打牌, 你就要积极地战胜 on TILT 的心态. 如果你想在没有恐惧的状态下打牌, , 同样你也必须积极地战胜你的恐惧心理. 本质上讲, “注入逻辑”就像你在健身房里的举重砝码, 加的越多越有重量, 所以你是用的越多效果就会越来越明显, 情绪控制相比过去也会越来越容易。

下面是注入逻辑的六个方法。 用这些方法控制情绪都是效果显著的. 留意前面的四条, 因为你需要花费一些时间练习他们。

1. 辨别
2. 深呼吸
3. 注入逻辑
4. 策略提醒
5. 重复重点
6. 离去

1. 辨别

为了更好地做到情绪控制，你必须准确识别出情绪快要爆发的表现。这看起来很简单，做起来非常难。游戏扑克就已经让你应接不暇了，你是很难再去关注自己的情绪问题。

如果你打牌的时候能辨别自己的情绪状态你就可以事半功倍，在扑克游戏中，你的真实技术只要用潜力就能够得到提升，但是在情绪控制方面，许多玩家虽然有扑克技术优势，但是情绪却是非常差的。一些选手不知道自己刚才打牌闹了孩子式的情绪，直到他输掉了 15 个买入才恍然大悟。

识别自己的情绪状况比较难。万幸的是，情绪问题不是随即发生的。情绪问题总是不断地困扰着你，直到你准备克服它，举个例子，你想克服 TILT。你的目标就是先知道 TILT 爆发的预兆。这会指引你克服他，只要你发现这种情绪爆发的预兆，你就要悬崖勒马。

你学会了识别的方法，你就能越早的辨别出来，你就能越早的控制自己的情绪。

下面是我们识别的方法：

A. 创建轮廓。附录 2 中的问题能让你界定自己的情绪。这些都是你深层次的情绪问题，比如你的思维过程，行动，举止，情感，情绪连锁反应，和情绪问题导致你游戏扑克失误带来的影响。你写好答案越详细越好。当情绪问题快发生的时候你就要对应这些预兆试图制止，换言之，出现一种预兆的时候可能规模很小，但是不加制止，预兆越来越多，可能会令你心态失衡。

B. 学习轮廓。有规律的回顾复习这些情绪表现，特别是在你游戏之前。

C. 仔细论述情绪问题带来的后果。描述一下过去情绪问题带给你的伤害，并设想一下如果不妥善解决会给你带来的潜在问题。这些问题给你带来了多少困难？情绪问题阻碍你升级了吗？他是否影响了你的自信心，你的生活，你的幸福，或者是你的朋友和你的家庭？详细清楚地列举好这些情绪问题带来的麻烦并做些预防，这样等到它发生的时候你才不会掉以轻心。

D. 添加新的概述。结束一个 session 游戏后，添加一些新的情绪预兆和新的情绪问题。

E. 设定警示. 这一步是为了除非结束完游戏看到糟糕的结果, 否则是无法自己识别出情绪的玩家. 设定一个有规律的时间停下游戏(例如每 30, 45, 或者 60 分钟). 在这个时间段你要仔细回忆近期出现的情绪问题. 如果有, 那么快速的列举当前的思维能力, 行为, 举止, 情感问题, 情绪所带来的连锁反应, 和情绪问题导致你游戏扑克失误带来的影响. 的确, 这些短时间就停下来总结问题会破坏你游戏的流畅性, 但是你必须这么做知道你有能力识别自己的情绪状况。

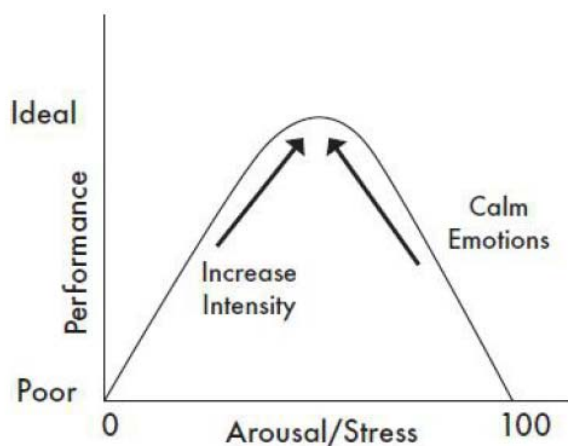
再加上, 玩家可以通过练习冥想或者提高注意力的训练就能更好的提高自己的识别情绪能力。

尽管有些玩家改善了自己的识别能力, 但出现问题却不理会它们仍然被困扰. 当情绪预兆出现在表面的时候你还不理睬是非常不符合常理的事情; 不管怎样, 玩家的潜意识里都是在听从这些预兆的, 表现为经常做一些差的决策, 比如尽管知道对手手持坚果牌还是跟注了河牌的大下注, 只是为了证实自己的猜测是正确的。

2. 深呼吸

深呼吸的主要目的是把你和糟糕的情绪分离开准备注入逻辑, 这类似于你在争吵的时候离开房间清醒大脑. 你做了一个深呼吸, 你的注意力就集中到了呼吸这个运动上, 也就分离了你的糟糕情绪, 也就不需要离开房间平息了. 基于你的情绪爆发等级, 你可以选择下面的呼吸模式:

平静情绪或者增加强度



Perfomance 执行力

Arousal/Stress 激励/压力

Calm emotions 平静情绪

Increase 增加

Intensity 强烈程度

Poor 贫乏

Ideal 理想

（作者注释：这个图的意思是横轴是压力程度，竖轴是你的状态，你没状态的时候增加适度的压力到良好状态，但是你压力过高，超过了合适的程度，压力越大你的状态越来越差）

如果你的被问题困扰导致情绪低落，做一个深呼吸燃烧你的斗志。如果你情绪愤愤不平，马上就要TILT了，焦虑和不安也并存，用一个深呼吸冷静下来。一旦你觉得自己糟糕的情绪开始分离，亦或是情绪有些改善，你就要准备注入逻辑。

3. 注入逻辑

你情绪有不足之处，你需要一个利器去克服它。注入逻辑就是一个好的选择。思考本质上是大脑的运动，所以注入逻辑能更好的锻炼大脑克服糟糕情绪。

本质上讲，注入逻辑就是想出一个短语或者一句陈述不断地自我重复，为了在你情绪爆发之前就能保持冷静。但是有时候你错误的重复自己的逻辑语言会出现更糟糕的问题，所以你需要分辨出那些正确的语言。你之前已经尝试过很多种方法解决情绪问题，你应该鉴别出那些短期或者长期对手有效果的方法，并合理的运用他们。

精炼那些有效果的方法，首选的方式是把这些方法在详细列举在一张卡片上，或者粘贴纸，手机提示，或者任何你方便看到的地方。这样，你就可以在快要出现情绪问题的紧要关头想起有效地克服方法。如果把这些方法深入记忆到你的脑中，你就可以在良好的情绪状态下进行赌博游戏。

第二种精炼有效果的方法是搜集那些能纠正你错误或者缺陷的逻辑语言。（在书中的第 5-8 章里有明确的建议列表帮你纠正那些错误的逻辑）最后，用你的语言组织一下制作成表。

下面是一些例子：

“差的玩家获胜；只是一些随机事件。保持冷静，控制好情绪。” = 被Bad Beat的时候说的话

“今天只要我克服下风，我的损失就会越来越小。” = 下风的时候说的话

“我感觉我能战胜任何对手。其实不是，这只是假象，还要再接再厉。” = 自负的时候说的话

如果注入逻辑没有效果通常是因为：

你的情绪问题非常严重，已经要爆发了。

你的清单列举的还不够详细。

过去的问题已经解决，但是出现了新的情绪问题。

情绪问题充斥了你的大脑，让你没有机会思考问题。

你感官能力太差用声音记录那些逻辑语言效果会更好。

4. 策略回顾

当你找寻到了情绪问题的根源，你就要在你游戏的过程中就试着解决它，这样才能发挥出你技术的真正实力。

这一步骤不是列举情绪调整方法；而是回忆你纯扑克技术：

举个例子，当你 TILT 的时候，你可能会一些错误比如翻牌前玩的非常松，不顾位置的打牌，不判断对手的 range，或者不分析你在对手眼中的 range。当你有遭到情绪问题阻碍的时候，你的大脑就不再思考技术问题了，当你有这种情况发生的时候，把下面的问题写上详细的答案并提醒自己注意：

A. 列举你打牌的时候在哪些技术方面考虑不周全

B. 列举一下你打扑克会分析哪些因素后才会做出最后的决策

你不可能在总是都打得非常出色。当你情绪问题太激烈的时候，你的大脑往往就不理会你真实的意愿。如果情绪问题影响你的时候，你还想发挥出色，这就需要你自控。这时候回忆你的扑克策略就是非常的手段。

5. 重复的必要性

你的情绪问题不是果断就能处理好的。只要你游戏的时候，他就有可能像苍蝇那样时刻困扰着你。所以你必须对前面的 4 个步骤不断地重复练习。有的时候，你可能需要重复的内容要比之前多得多。

6. 离开

选择离开是一门学问。当情绪问题比较激烈影响了你打牌的能力你就要果断的选择离开。什么时候离开最好是没有硬性标准的；有些时候你应该坚持住，有些时候你要在糟糕情绪爆发之前就准备收手，然后分析你的情绪问题并且找到解决问题的方法。

有些玩家有情绪问题的时候，不能选择离开而是必须解决他们。锦标赛玩家是很明显的算一种，靠扑克生存的职业玩家也必须玩够足够的时间。当没有明确的计划解决情绪问题的时候，虽然离开不能解决你 TILT 的本质问题，但它是当前最明智的选择。有些玩家会在 TILT 爆发之前就选择离开，他们都是有 TILT 的问题，逃避 TILT 不代表能治愈他。只是因为他们不继续游戏，TILT 的程度就不会增加，但是对于职业玩家而言，不参与游戏就是间接地损失自己的金钱。

当有明确的策略改善你的情绪问题，选择离开就更有战略意义了。你可以选择哪些方法对你更有效果。然后过一段时间考虑一下是否回到了正常的状态，如果答案是“没有”你应该保持离开状态，选择稍后再回来。如果答案是“是的”或者“不确定”你可以参考下面练习情绪的方法：

如果你想在艰难的时刻发挥出色，你就必须处理好你的情绪，情绪不是潜意识的环境下就自动调节的。只有努力锻炼才能提高控制力。比如只要你在健身房坚持锻炼，你就能看见自己的肌肉变化，情绪控制练习就像锻炼肌肉那样，越来越有效。每次加重练习力度，就能让情绪稳固提升。有时候有情绪问题还坚持不懈不如退出游戏练习一下，首先解放双手，让自己冷静5-10分钟。然后再用5-10分钟开始运用调整情绪的方法。的确，5-10分钟是非常短暂的，但是累积的时间长了，就像之前我们说的健身费锻炼肌肉那样，坚持下去效果就非常明显。开始效果很少，但是

随着你在每一个 sessions 里不断地锻炼自己，最后你就会在任何艰难的局面都能很好的控制自己的情绪。

这些策略都是有风险的，但是你是扑克玩家。你需要评估是离开还是继续游戏的风险和收益关系，做出最正确的抉择。

获取分辨力

获取分辨力才能真正解决情绪问题。当你大脑能自动的平息情绪问题，你才是真正的适合游戏扑克。真正的情绪控制，就像你打牌的技巧一样，都是可以不加思索就能自动做出决策的，甚至是在赌上你所有筹码的高压力阶段，你也能很容易保持平常心。获取分辨力意味着情绪问题已经远离你。意味着你在不在为bad beat闹情绪，解决了情绪问题你才能游戏的更好，赚更多的钱，在扑克领域你就会越来越顺利。他会给你带来两种优势：

1使你的注意力更加集中。许多的情绪问题导致你无法集中注意力。这些问题都是潜移默化的，总是在你游戏扑克的时候分散你的注意力，你只有花费精力集中才能集中精力。获取分辨力后你就释放了压力，就有更多的精力去集中注意力了，这就意味着你有能力游戏更高的级别，更持久的游戏多桌。

2.能让你好上加好。大部分扑克精英都是有能力消除类似TILT这样的情绪问题，这就意味着他们能更好的改善自己的扑克技巧。

理论上讲，获取分辨力能潜意识的解决问题，有些事情你已经做了，但是你却没有注意。下面一些例子帮你弄清楚问题：

让我们说说你对你一个愚蠢的朋友发了脾气不欢而散了，你和他总是抬头不见低头见的好朋友，有一个月的时候你们都没有提之前吵架的事情。之前吵架的时候，愤怒已经建立在了你和朋友之间，虽然不会阻止你们之间的和谐气氛，但是关系肯定和之前不一样了。

过了一个月，你跟他提起这件事。他几乎不记得了，他还会否定这件事情发生过。。当时吵架的时候你决定离开冷静一下（本质上讲这是注入逻辑）。你回来，对自己发怒道歉认错，双发以后都不会为了这件事再次动怒了。

如果问题真正的被解决，任何怒气也不会瞬间消失——只是

不会被同样的理由再次激怒而已。

获取分辨力本质上讲和你自己解决问题差不多，但是处理方式有些不同，当获取分辨力以后，你面对一个 bad beat，一个错误，或者输掉一个大的底池等等这些问题都不再是你闹情绪的因素。注入逻辑或者其他的情绪调整策略都不需要了，因为糟糕的事情过去会引起你情绪问题，而现在你却早已正视了它们，潜意识里就不会为此而动怒了。

获取分辨力不会很快的解决所有的问题。它是不断地重复练习，获取经验，逐步舍去旧的习惯，自动获取新的习惯。玩家们总会觉得自己已经解决好的问题，但是在强压下他们又走回了老路，所以你是很难去确定自己是否真的彻底解决了情绪的问题。每次情绪问题缓解的时候，就是你验证自己的潜意识调节情绪能力的时候。

做到真正的获取分辨力还需要历练很长时间，眼下的事情就是努力学习情绪控制策略，日积月累的进步。

情绪问题记录

你总是能体会到情绪问题，但总是不知道他是如何发生就盲目的开始解决它。不知道问题的爆发原因，就没有方法解决好他。因为问题往往是潜在的，只从表面上分析是解决不了的。为了永久性的解决情绪问题，你就应该分析问题的本质，找到缺陷并分析爆发的原因。只有你彻底解决好，而不是自己骗自己，你才能说自己搞清楚了问题

为了使剖析问题更加容易，你可以使用下面“情绪问题记录”的五个草案。这个草案之所以被叫做“情绪问题记录”，是因为我的委托人会把他的有情绪的牌局记录给我回顾，就像他给扑克教练牌局记录那样。虽然你不能立即得答案，但是每个问题都列举清晰，就允许你仔细分析鉴别问题的根源，然后积极的纠正它。最好用笔写下你的答案，要不然你需要花费大量的精力才能寻找到更深层次的问题。同样，你需要对每一步骤视情况而定简单或详细的进行回答，总的来说还是越详细越好。

搜集扑克中的缺陷

许多我的委托人都是把搜集一些技术上的缺陷并列出一个草案，然后不断地复习，下面的步骤就能帮助你摆脱旧的不良习惯，养成新的好习惯

1. 描述问题. 首先, 跟我描述一下你的情绪问题, 并清楚地写下来。比如这样, “当一个鱼赢了我一个大底池我会 TILT” 或者 “当我赢得一个大底池的时候我就开始打得很松”

2 它为什么会影响你有上述的那些感觉? 如果步骤一的问题让你失去理性, 就能说明你对问题的认知可能和你的直觉相反。情绪问题产生总是有层层诱因产生的, 就像洋葱的结构那样。如果你仔细完成了第二步骤, 那就可以很好的回答后面三个详细的步骤。

回到上面的例子, 当一个鱼给你一个打击后导致你 TILT 的原因是你总是认为你对抗一个差手总会获胜。当你战胜一个对手后你就开始打得很松的原因是你过分的自信, 认为扑克非常简单, 你是无所不能的。这就是你上述感觉的理由, 你需要试着消除他们。

1. 为什么逻辑是存在缺陷的? 避免简单的回答第二步骤, 除非, 你确定刚才的回答是正确的。你需要回答的越精细越好。另外, 很多原因导致的你逻辑有缺陷, 不要认为所有的原因你都清楚。只有这本书的每一个章节地详解才会帮助你慢慢弄懂它。

在第一步骤的例子中的那些表现就是你扑克中明显的逻辑缺陷。没有人能总是战胜鱼或者随便玩就能获胜。本质上讲, 这些问题都是你过度的信任自己的预判, 总是认为自己的期望会变成真的。当你的期望被证实是不现实的, 你就会表现出怒火, 或者只是你仍坚持认为它会变成现实, 你就表现的过度自负。这些错误的假象都是不明显并很难克服的。更多的内容请看后面的 TILT 章节和第八章*控制游戏的错觉*

4. 什么才是最正确解决问题的方法? 考虑二三步骤后, 这步才是精确解决你根本的情绪问题。用一些积极的语言去回答问题。

这些例子中，如果你跳过了二三步骤的分析，你的回答可能会变成这些“Bad beat发生了；别在意就行了”或者“你可能只是走好运，不要担心它持续多久。”

这些都是纠正你缺陷的很好的答案，但是这些回答有些夸大你的情绪控制能力。所以要增加一些声明来，“我控制不了发什么牌，我只能控制我做出最正确的决定”或者“玩的太松会导致我失控。”

5. 为什么那些纠正方式是正确的？这一步就是鉴别第四步骤的答案的效果。虽然看起来有些多余；但是你花费最小的精力，就能重复的学习，让你更清楚地了解解决问题的方法。

比如重复这些例子，“我能做出最正确的决策无论形式如何变化。Bad beat 长远来看是对我有利可图的，因为有了这些多变因素，扑克也就没有魅力了，”或者，“因为我赢了我就开始打得松，这就意味着 我相信我未来无论怎么打都会继续盈利。扑克室多变的的游戏，很明显这么打是不正确的，我只有踏踏实实的玩，不要认为那些意外的好事老发生在我的头上。

最后，潜意识里能像 4, 5 步骤那样纠正错误就说明你获取分辨力了。想到打这种水平就应该开发一套程序模式练习，使用注入逻辑，并加上这个章节的其他策略，只要你认为有效地方法都要设计进去。你可以在你游戏之前就是用 3, 4, 5 步骤提醒自己。举个例子，“我非常清楚鱼短期内战胜我很正常因为长期下去我是胜者”或者“无论是我是赢是输我都要保持一个稳固的打法。”像这些有用的注入逻辑词汇，你可以在 3, 4, 5 步骤的时候使用它。记住这些你详细列觉得方法，只要有时间你就要重复这些步骤用来练习。

情绪带来的扑克问题

强烈的情绪会让大脑短路阻止了真正技术的发挥，结果是他们 on TILT 了，玩的非常差。表现为“Mike Matusow 的愤怒”，许多技术出色的选手担忧情绪问题打法就非常鱼，情绪问题阻碍了大脑思考，他们就扩展了自己的 range 和对手较真。只要仔细分析这些情绪问题，并清除不良情绪，你就能疏通大脑，很快的改善自己的状态。

额外的策略

效果跟踪

像 Hold'em Manager 或者 PokerTracker 记录不了你的情绪问题，如果你希望客观的知道你情绪问题的改善进展，你就要从你的头脑中获取信息。因为改善通常是轻微的，所以跟踪情绪是非常重要的。如果你不跟踪治疗效果，你的潜意识总认为自己还没改善好。当你发现有所改善，你能重获信心；相反的，如果你意识到你没有改善，你需要调整一些策略。

这里有一些方法让你了解是否情绪问题是否改善：

- ◆ 你在牌桌的时候能清楚认识自己的状态
- ◆ 你在情绪问题爆发之前就能体会到（这不是说你能更好的控制，而是识别能力增强）
- ◆ 你有很强的能力控制情绪
- ◆ 你犯了很少的扑克错误
- ◆ 你在有情绪问题的时候也能调整好并长时间的游戏。
- ◆ 你能在情绪不好的时候果断选择离开
- ◆ 你有能力很快的平复糟糕的心情集中注意力
- ◆ 斥责你对手的时候越来越少
- ◆ 消极的思考越来越少
- ◆ 在结束一个糟糕的session后你也觉得很正常
- ◆ 和之前相比你最差的表现已经好多了
- ◆ 你能识别出新层次的情绪问题
- ◆ 在结束一个 session 后你觉得会做的更好

写作记录

写作记录能帮你全方位的调节情绪问题。我的意思不是让你做一名出色的作者。写下来是为了：

- ◆ 创建一个认知架构
- ◆ 能更迅速的学习
- ◆ 能让你更明确的处理问题
- ◆ 记录后有利于与你未来核对校正

- ◆ 你不需要用大脑记忆很多这些事情
- ◆ 组织好问题，当他们发生的时候好有心理准备
- ◆ 释放情绪和压力帮你未来更好的解决问题
- ◆ 帮你保持下去

通常，写下他们清楚地问题是最难得， 在每个章节我都建议做一些记录，但是你不知道如何做最好， 就回答附录二 的问题。

情绪的积累

当情绪长期积累，当爆发的时候强烈的情绪会充斥你的思维让你无法控制。当你害怕面对大的底池，你面对大底池感到焦虑后弃牌，这样日积月累，促使你在大底池建立之前就会感到莫名的焦虑而弃牌。当你一个session里被bad beat 五次的时候，不良情绪的积累会让你自言自语道：“为什么这么fuck的事情发生在我的身上”，你总是一次次的为了这种事情发火，日积月累你就不能自拔。情绪源于你被bad beat这些糟糕事情记忆的积累，这些糟糕的事情淹没了你的理智。

粉碎不良情绪的积累非常难， 因为注入逻辑不管用了。强烈的情绪淹没了你的思考，难于自控。强健自己的思维能力。才能有能力强控制好，下面的步骤能帮你解决的情绪问题：

1. 在每次游戏的时候都了解情绪积累的真正危险—重视性的面对他。不要期望你很快的平复情绪 相反的，稳固的提升自己的控制力，逐渐的解决问题才是正确的方法。解决方法不像灯的开关那样效果明显。随着你控制力的提升，你的情绪一定是一天比一天好。
2. 为每个情绪问题都做个记录。然后当你有扑克问题的时候就拿出来复习。

3. 努力学会识别自己的不良情绪预兆. 然后在你游戏的时候, 在爆发之前就能悬崖勒马。
4. 设定一个警告
5. 改写过去的记录. 一次就把问题描述的非常详细列入记录是不可能的. 相反, 当你的情绪问题有新的突出表现的时候, 就重新记录下来。
6. 写下你学习的经验心得. 消极的经验对你而言通常也是积极的, 因为他教你避免去做这样的事情. 总结以前学习到的经验, 让你今天成长的更快, 终将战胜旧的情绪问题。
7. 如果你对过去的错误和失败感到愤怒, 请阅读下一个TILT章节, *错误型TILT*。
8. 不要期望情绪问题不再出现或者已经成功修复 一些玩家总是追求完美, 所以你不要像他们那样, 觉得修复完整才是必要的。
9. 解决的细微的问题. 使用之前的情绪记录手册, 仔细识别那些未知的领域。
10. 尽管问题总是不同的, 请参考 *绝望TILT* 的章节。

积累情绪导致的问题才是你修复真正的难题 , 靠你自己解决它是一个挑战。 如果你觉得解决太苦难, 或者效果不明显, 就考虑接受一下心理咨询师的治理. 当情绪问题特别强硬, 会爆发出一些扑克领域外的问题, 这都是职业玩家应该考虑的。

结语

随着使用正确的调整策略, 情绪问题就有机会改善完好. 只有解决好情绪问题, 你在会有长久的发展. 如果你对扑克有超高的抱负, 就要尝试成为一个赢家, 解决好情绪问题能保持冷静并打击对手。

第五章 TILT

TILT = 生气+ 糟糕的游戏

从扑克的角度定义 TILT 太广范。有时候 TILT 意味着玩的很差；当你获胜的时候就开始变得玩的很差，或者玩的很松，或保守或陶醉于胜利。TILT 很难消除，因为定义它很广泛，本质上讲除了你游戏扑克的时候发挥的很好，其余的有问题的地方都叫 TILT。

修复 TILT 的前提是你必须首先明白你为什么玩的很差。只有你明确自己玩的很糟糕的时候才能明确一个计划去修复它。一个策略只是治疗一个特定的问题。有数百个因素导致你玩的很差，每个因素还都需要特定的治疗策略。如果你认为明确的定义它们不重要，就考虑下面的对比结论：

你可能听到过一些选手这样说：

“我玩得不错，我通过良好的读牌不断地积累筹码，然而我一次 TILT 就 搭上了我所有的筹码。”

通常情况下，扑克玩家不会从扑克角度入手分析 tilt 问题。而是，他们像这样从情绪问题入手：

“我在小盲位置，我面对Cutoff的玩家加注10\$我弃牌了，我是AQ同花，我犯了技术性的错误，损失了筹码。”

你可能这么说，“我只是坐在牌桌上，然后不知不觉就输了。”你不能这么马马虎虎，你应该从能搜集到的所有资料中分析你丢失筹码的原因，脱离这些资料，你就没有途径改善自己的扑克技能，改善 TILT 问题和技术处理略有不同。

花费时间观察扑克选手，你就会清楚地发现多数的 TILT 表现为沮丧，生气或者暴怒。这就是这本书把 TILT 定义为愤怒问题的理由。但这并不意味着我们解决 TILT 只是平息怒火。想迅速的解决 TILT 的问题也是不现实的。你认为愤怒是 TILT 的原因，但事实上愤怒只是预兆而不是主因。

如第四章所讨论的那样，解决你情绪问题可以在牌桌上控制情绪或者选择离开躲避它。这两种策略都是必不可少的，所以避免陷入情绪问题的方法包括深呼吸，休息，离开牌桌，健身，屏住呼吸，积极地思考解决方法。这些策略很好的方法帮助你调节 TILT，直到最后你坚定信念彻底战胜它。这个章节的目的就是详细的列举出导致你 TILT 的信息资料，帮你面对他，并逐步的在你的游戏中克服它。通过组织这资料，你就可以把自己的 TILT 定义的更加明确。征服所有的难题不太现实，解决一小部分就可以达到高额职业玩家的心态了。

愤怒的本质

愤怒象征着斗争。而斗争源于意见的分歧。斗争很明显是发生在你和其他人之间的，比如一个汽车刮蹭了你，一个朋友得罪了你，或者一些牌手在牌桌上斥责你。愤怒不一定就是一件坏事。它能激发你难以置信的能力，但是它多数带来的却是难题。所以解决 TILT 的问题第一个切入点就是搞清楚你发怒的原因。

你和你的对手之间的战斗，比你自己和自己较劲更容易被发觉（尽管没有多重人格困扰我）。一些玩家经常描述控制情绪问题就像自己和自己战斗。而且这个斗争是无法讲和的。不管是有意识还是潜意识，你的情绪缺陷都是一直存在的。本质上讲，他们是通过战胜这些缺陷来控制自己 TILT。

有时候你有能力战胜，并把情绪束缚住，也有时候你清醒的神智被愤怒所淹没而失去理智。失去理智控制的时候你很难知道你真实的意愿，因为只有理智的时候你才会知道自己真实想法，TILT 是不理智的事情，哪里还有不足之处。这时候三种可能的事情发生：

1. 潜意识的时候就通过自己思维调节好
2. TILT 的不良情绪的积累的爆发很快淹没了你的情绪防御系统。
3. 你被自己的想法所迷惑，认为自己已经摆脱情绪，但是实际上却不是这样的

TILT情绪的积累

你愤怒的原因不是一场锦标赛或者一个session引起的，他是日积月累的形成的。只要愤怒没有解决，它就会延续到未来。情绪的爆发源于TILT的积累，如果你不解决好，你发觉随着时间的越来越容易On TILT就像在杯中蓄水一样。每一天都蓄上一点点，虽然不至于流出，但随着时间的推移，总会有溢出的那一天。在扑克上，你有能力解决一时的情绪问题，但你不能完整的平复心态，你会发现下次游戏的时候情绪问题出现的更快。

考虑到情绪的控制，和你的情绪相比你的理智的力量很弱。无论你情感多么强硬，TILT 的积累终将会磨灭你最后一丝的抵抗力。只有一条解决方法的途径就是不带着糟糕的情绪进入牌桌。你可以用一下第三章的*情绪积累* 的策略。在后面的章节里面，我们也会谈论到解决不良情绪积累的策略方法。

The TILT of TILT 火上浇油

情绪的建立来源于两种途径。主要部分来自于潜意识里的错误习惯。举个例子，你讨厌失败所以失败的时候会发怒；你认为自己是出色的选手肯定会赢，所以当你被鱼打击的时候你会生气；或者你没有好的位置发挥不好，所以当你远离cutoff位置的时候你会感到不爽。

另一个发怒的原因就是本身你太容易发怒了：属于“火上浇油”，本质上讲，这里你生气的原因就是你易怒，一个小错误就会让你感到愤怒，或者面对一个不爽的对手你会TILT，或者你找不到合适的方法修复TILT你会发怒。

这些额外的怒火就是火上加油的效果。潜意识里的缺陷是打火机，你自以为用心就能解决好情绪问题，前面三个章节简单的讲了一下 TILT 的原理。但是太过于简单，事实上，在你 TILT 的时候你可能还没有察觉到，这时候，玩家们明明想解决问题，最后却导致了火上加油。

TILT的好处

你没有读错：TILT 能带来好的事情. 它能改善你的游戏。当然，我们的最终目标是消除 TILT，但是如果你解决不了 TILT 的问题，那么就让 TILT 被你所用。

我们在第三章讨论，当你一些情绪（比如愤怒）比较强烈的时候，他就会冲击你的大脑，但最终它会完全的平息。积极的思考能对抗你潜意识里的缺陷。当你的扑克技术在潜意识里定型了，TILT 就给你打开了纠正的窗口。你表面上看起来你的技术十分熟练，但现实却不是这样，你扑克的成功获利是基于你仔细分析核对问题并改正取得的，这才是真正的胜利，所以 TILT 也是一件好事情，让你停下来思考。

当你 On TILT 的时候，你才能体会到你玩的是多么的糟糕，但是这时候不是你做的全是错误的，你还是做了一些积极地事情。如果你在没有位置的时候丢弃边缘牌，就意味着你还重视位置和起手牌的牌力。尽管你可能在 TILT 的时候玩的很紧或很松，但你仍可能下注正确的额度。

当然，你面对 bad beat 或者激进的风格的时候 TILT 的时候会削减自己的优势，但相反的它也露出你自己的缺陷。猛然间你发觉刚才自己 TILT 的时候诈唬一个牌力较强的驴，这就能说明你可能没有意识判断什么时候逃脱。如果你发觉自己的跟的太松或者不顾底池成败比就肆意听牌，这可能说明你游戏扑克的时候缺乏数学的运用，或者你内心把它看成了一个彻彻底底的赌博游戏。

你爆发的 TILT 都是那些最基本的问题，之所以困扰你的理由只是你不懂得如何去调控。发怒也是不错的。如果你没有怒火，你就不会主动学习思考并最终战胜它。你的扑克技术的缺陷也是可以通过 TILT 得到改善的。更多的信息请参考，*用 TILT 改善你的玩法*。

胜者的TILT

玩的很糟糕但是赢了很多不会导致你发怒。有错误但是最后赢了会让你有积极地情绪，你也不会为这个缺点会在未来导致你输钱而感到忧虑。赢家的 TILT 指的是过分的自信占据了自己的大脑。过分的自信和发怒一样都会带来自己打法上的失误。导致愤怒的原因和过分自信的原因都是不同的。所以需要不同的调整策略，请阅读第八章处理太自信的方法。

TILT 轮廓

虽然有些共通性，但每个人都略微是有不懂的理由不同的方式导致自己 TILT。了解分析你情绪问题最好的时机是结束一个 session 的时候，因为那时候的记忆还比较清晰。当然，TILT 的代价是昂贵的，你最好花费时间在 TILT 爆发之前就解决好他。使用下列问题作为你的指南来帮你分析鉴别情绪问题。如果鉴别起来很难，那是正常的，万事开头难。

- B. 什么是你TILT的原因？（Bad beat，输给鱼，下风，等等。）
- C. 什么事情会导致你对自己或对手大声的怒吼，是你感觉自己受挫折，还是TILT的时候？
- D. 你是怎么知道自己On TILT了？第一个预兆是什么
- E. 你的身体对TILT会做出何种反应？（头脑发热，身体出汗，心跳加速，紧握双手，等等。）
- F. 你能识别出TILT使你的大脑短路吗？
- G. 你针对 TILT 采取了什么行动？

当你开始留意自己 TILT 的问题的时候，就仔细回答上面的问题。不弄清自己的问题是永远无法解决好的，所以我们这里的目标就是弄清楚基础问题。这样我们可以更精确的分析 TILT 问题，逐渐改善自己情绪控制的能力。这样做并不意味着你就能时刻控制好情绪，这只是未来逐步解决问题的一小步而已，但是你必须打好牢固的基础。

你认为你没有TILT?

一些选手相信他们没有 TILT 是因为在 TILT 来之前他们就已经退出去了. 这意味着他们没有 TILT 吗? 依照本章开始部分的准则, 是因为他们没有犯错误。另一方面, 他们的愤怒情绪问题没有得到解决, 他们只有退出游戏才能解决. 这些不承认 TILT 的玩家, 都是问题还不算特别严重, 就短暂的忘记了自己 TILT 的问题.

打好解决 TILT 问题的基础非常重要, 因为它能给你指明正确的方向用于未来完全克服. 追踪情绪问题不像追踪扑克问题. 很多时候你愤怒的程度和之前差不多, 但是事实上, 你的错误不是太严重, 你会快的识别了 TILT, 并及时的退出游戏, 使用策略调整, 这样的 TILT 对你来说就不是消极的因素. *更多的内容*请参第四章*追踪改善*。

对多数玩家来说, 在他们彻底控制情绪问题之前都是逐步改善的。这些小进展都是很难发现的, 所以你需要把 TILT 的轮廓记录下来. 识别这些小的改善是非常关键的, 因为他们能帮你鉴别出真正有效的调整策略。

七种 TILT 类型

下面列举了最常见的 TILT 类型:

霉运型 TILT: 因运气不好而 TILT 实际上并不是一种独特的 TILT, 他是许多类型的 TILT 在短时间内频繁的发生, 而我们的思想却控制不了它, 结果, 久而久之, TILT 就扎根你的大脑给你形成不灭的阴影。

不公正型 TILT: Bad beat, 遇见冷门, 被对手听牌击败, 这些例子都会引起你感觉被诅咒觉得扑克没有公正性。

厌输型的 TILT: 很多玩家尽管知道短期内扑克是波动性的游戏, 但是他们还是很讨厌输钱. 求胜心切不是问题, 真正的问题是你

如何面对失败。

犯错型 TILT: 导致自己犯错的原因非常多; 但是这些错误不算是真正的缺点, 因为我们发现后可以及时的更改。

权力性 TILT: Phil Hellmuth 的 TILT 就是因为他自以为实力超群有很多理由最终获胜, 赢家只有一个, 你 TILT 的原因是你的对手从你手中夺去了。

报复型 TILT: 不受对手尊敬, 经常的激进行为, 有人觉得他们比你好, 可以打败你 这些因素导致你想报复对手。

绝望型 TILT: 尝试赢回你输掉的钱, 做奋力一搏, 这就会导致你玩过长的 session, 打得很暴力, 并且还会升级去打高级别。

每种 TILT 的类型都已经列出, 在这个章节里还会具体分析。你挑选出你是哪种类型, 并仔细地阅读对应的策略。 这里跳到后面的内容去找寻具体的策略更有意义, 尽管我还是建议你读完所有的 TILT 章节. 这样做的目的就是让你及时的识别自己的问题, 并运用到你当前的游戏中。

BARRY的经验

了解你对手的TILT

识别所有 TILT 类型的另一个原因是你可以弄懂对手的 TILT 类型. 尽管我之前声明了这本书不是单纯的扑克策略书, 了解对手的情绪缺陷和模式能帮助你更好的分析对手. 同样你也不想让对手看透. 很好的解读你对手的漏洞能让你有很大的优势, 因为很少的对手会关注这个。

调整TILT的一般策略

一般的调整策略已经在第四章列举了, 下面的策略同样适合于调整各种 TILT. 每一个章节的具体策略都能帮你调整特定的 TILT 类型.

1. 辨识: 当你离开牌桌后再熟悉你 TILT 的样式显然已经晚了 你需要在 TILT 爆发或者将要爆发的时候就清楚地识别预兆, 否则,

你无法控制好它. 对一些人来说, 爆发的预兆太小太弱不容易在初始阶段就及时调整. 你要像学习扑克知识那样了解自己的 TILT 样式, 并学会识别它. 只有你在游戏的时候及时的识别它, 你才会更好的控制它。

2. 准备工作: 在你每次游戏扑克之前, 你就要复习你的 TILT 样式, 找出注入逻辑的清单, 策略提醒, 还有你能想到的其他有用的策略. 这样准备充足, 你就能很早的识别出 tilt 问题。

3. 执行: 你要优先控制 TILT 问题. 当你注意到 TILT 的时候, 你就要识别类型并注入逻辑. 同样, 你也要标注好那些令你沮丧或者有情绪问题的牌局. 这样在你结束一个 session 的时候就能更好的分析问题。

4. 评估: 结束一个 session 或者锦标赛的时候你需要严格的评估你的 TILT 状况。

当有一天你的 TILT 程度轻微了, 你就要开始评估你 TILT 的改善情况. 仔细识别你之前 TILT, 找出你控制不足的地方. 分析怎样做才能更好地控制 TILT, 记录好新的表现预兆, 并对你的情绪问题历史记录进行修订。

当有一天你觉得 TILT 问题明显, 但是不是特别的严重, 在结束的游戏的时候做个记录 这个时候你还能清楚地记住 TILT 的问题, 记录好是什么导致你 TILT 的, 你犯得错误, 和你 On TILT 的预兆. 不要认为你每次记录的 TILT 细节都是相同的; 仔细找寻到每次记录的不同之处. 如果你发现最后的细节差不多, 你就要花费精力在培训自己的识别技能. 基本上, 你写好了情绪问题的记录后, 就能够减少你的愤怒。

当 TILT 真的很严重, 当前你只想发脾气, 做好记录也能帮助你未来解决好它. 当情绪问题占据你大脑的时候你需要发泄出去. 是的, 发泄是不错的选择, 但是其他的牌手可不想听你在这里抱怨. 取而代之的就是, 不说只写 (或者你先跟你的朋友抱怨一下然后再写下来), 你记录的都是导致你 tilt 的细节因素. 很多人都不知道这对解决 TILT 的问题是多么宝贵的. 只有找准问题的所在, 你记录好这些宝贵的问题, 为了你以后更好解决。

发泄可以使你的大脑, 选手们有规律的发泄能帮你更好地调整. 这余下来的几天你就玩成上面那四个步骤。

委托人的故事

Liz “RikJamesBlatch” 女士的故事

无限注单挑\$50/\$100

“我在2008年听了Jared（本书作者）谈话后，我开6人桌多桌的成绩是盈利3BB/100手，单挑游戏5BB/100手。当我游戏网路的时候，我都保持我的神秘性因为我对声望没有兴趣；当时为了赢得对手的尊重，我起了一个男性化的名称；没有人会认为用这个名字的是一名女性（这很有趣，我听说 Phil Galfond 选择的网名是“OMGClayAiken”，一些玩家以为他是女性）。

我找Jared 咨询的理由是我老是在单挑的时候TILT。扑克有时候太令人气愤，导致你猛砸鼠标。我曾认为TILT是很正常的事情。我在2+2交流，教练告诉我TILT是游戏中的一部分。我会在一个session里TILT两三次，仍然无法解决它...直到我在牌手杂志上看到了Jared的文章，我才决定请教他。

首先他帮我弄清了各种TILT的种类。他教我如何辨别他们，让我写下我的情绪问题，我该如何处理他们，为什么要我要这么做。我把这些问题写在一个卡片上在我游戏的时候提醒我自己。当记录的某些反应强烈的时候，我的潜意识就提醒我快要TILT了；我就开始做呼吸运动，停下来思考一两分钟。

他又让我认识到了TILT情绪的预兆，像玩的很激进，表现的大脑短路，做一些糟糕的诈唬。当我发现我有这些表现的时候，我就知道是时候休息了。我尝试这样练习几个星期之后，有情绪的时候我就不需要结束游戏休息，我只需做个深呼吸，就能继续下去。

真正对我有帮助的是我记录问题日记。当他第一次让我这么做的时候，我觉得根本没有这个必要。我就像青少年也日记那样记录下来。六个月以后，他找到了我我打开一看，我的进步速度是

如此之快。它帮助我搞清楚需要做什么。它就像地图那样，给我指引了方向。现在，只要有帮助的东西我就记录下来。我用它来追踪我的状态，用来纠正新的问题。

我听从了 Jared 的建议但也不是一天就解决问题的；我练习了几个月才做到在游戏中收到效果。他帮你完成了一半；剩下的一半就靠你自己了。我用了他的建议，提高了我的盈率。包括以前的记录，我一百万手牌在 \$2/\$4 的级别提升到了 12BB/100 手，并升级到了 \$50/\$100 这个单挑级别。”

如何看到自己的进步并保持下去

第一步就是识别你是否能识别出 TILT。这并不意味着你能控制好他，但这是你最终控制的第一步。TILT 问题十分复杂，你需要持续不断的思索它。

这里有一些识别你是否进步的参考：

- ◆ 你能更容易的识别它，更容易的控制他。
- ◆ 在一个糟糕的session后你能很快的平复的
- ◆ 你能在情绪问题快爆发的时候控制住
- ◆ 你能轻松的处理情绪问题，更持久的进行游戏
- ◆ 你有能力更集中经历的游戏，并迅速的调整状态
- ◆ 你的脾气降低了
- ◆ 你最大的情绪问题得到了改善

把你的改善情绪的效果编辑成册也是非常关键的。判断你是否进步，你需要一个详细的记录作参考。情绪是流动波动的，不写下来记录，你很难看到改善。通常人们不会发觉自己的是否进步，只有你看到自己的记录的小的改善，你才能重拾信心获取改善 TILT 问题的动力。同样，如果你发现没有改善，你也可以是有你记录的资料做一些策略的调整。

记住你的退步的地方也是很重要的，虽然他们看起来消极，但这是了解你 TILT 本质问题的机会，所以你为了将来避免犯错，你

就要重视它们.

霉运型 TILT

下风倒霉的时候TILT是非常普遍的一个事情. 在扑克领域, 没有比持续下风更糟糕的了. 也没有比改善情绪和技术的缺陷更好的事情了. (持续下风实际上是扑克的随机性导致的.)

霉运型 TILT 是由于你每天每个星期, 每个月份, 每年抓到烂牌感到愤慨而积累的. 你遇见和你预料有差距的结果你就 TILT, 让侯你就开始玩的糟糕, 这会让你更 TILT 这本身是一个恶性循环, 也就是说随着时间的推移, 你的问题会越来越严重. 你 TILT 的越严重, 你损失的就越多, 它导致你过早的结束游戏, 尽管你结束了游戏, 当还会增加你的压力导致你失眠. 你起来的时候感到疲倦, 但是你觉得还必须去游戏, 但是你又回到原样 ... 玩的糟糕 ... 再次 TILT ... 再次犯错 ... TILT 又 TILT ... 游戏了一个超长失败的 session ... 掉入扑克地狱的深渊... 认为你永远不会获胜 ... 就更 TILT ... 造成无法停止游戏 ... 更 TILT 理由是你无法平息 TILT...认为没有人会有你这么倒霉 ... 希望离开游戏... 但还要继续游戏下去

听起来感到熟悉吗?

每个人都是独一无二的, 你的样式可能会不相同. 然而, 所有的扑克玩家都会对长时间的下风感到TILT. 当你下风的时候, 你会在短时间内被其它各种类的情绪困扰. 如果bad beat导致你 TILT 的程度比下风气更严重, 你TILT就会更频繁, 因为这会经常发生, 有时候更会连续不断. 当你上风的时候, 你AA破产不会令你愉悦, 因为这不会经常发生, 加上之前的胜利平复的怒气.

一些糟糕的事情不能导致TILT. 只会揭露出你TILT的本质. 如果你搞不清爆发的是哪种情绪, 你自己想法能帮你分析它. 举个例子:

1“不公平, 我的运气应该要好点的, 我从来都没赢过抛硬币的局

面！”=不公型 TILT

2“怎么可能又这样输掉！”=厌输型 TILT

3“我就知道！TMD，我怎么会玩得这么差？！”=失误型 TILT

4“我是个很好的玩家，这种事不应该发生在我身上。我怎么会一直输给这头驴？”=权利型 TILT

5“我要3bet 这个白痴；TMD 他以为他是谁！NND，我全压。”=报复型 TILT

6“我 TM 这一周就呆在这了，直到赢了为止！”=绝望型 TILT

在下风期的时候鉴别出了你的情绪问题，就能阅读相对应的章节能帮你解决他们. 当你下风气 TILT 的根本原因被解决了，无论你被 bad beat 多少次，你也不会在下风气的时候 TILT 了. 一个持续的下风会导致你感到挫折，但是这时候已经有能力自控了。

如果你认为你不能解决 TILT 问题或者你认为下风本身就是一个问题，但是你有方法控制它. 波动性对很多人来说都是一个困难的概念，也许你曾经认识到了他，但是一到悬崖边上，你就忘记了。事实上，了解波动性是一门学问技术，它存在一些规则理论. 只有通过潜意识的训练你才能最终缓解压力；任何事情都不是那么好征服的，尽管你可能了解了波动性，但是你需要学的更透彻. 也许这就是数学或者金融专长的人能更好的游戏扑克，他们已经了解到了波动性的本质。

尽管你无法控制波动性，但是你可以控制你的游戏. 挖掘波动性的本质你就能认清冷门，被对手逆转和bad beat. 同样你也要学习识别波动性的技术. 有识别的技术就能很快判定你是否处于下风，还是技术问题，这会令你能获取平稳的心态.

想了解更多, 阅读第八章 *识别波动性的技能*

委托人的故事

Matt “mbolt1” Bolt

\$3/\$6 to \$50/\$100 NLHE

DRAGTHEBAR 教练

“早期，我受 Dusty Schmidt的培训进步的很快。让我迅速的提升了游戏等级，几个月的时间里下风让我输掉\$5,000。我发挥的很好但是却被下风显示击碎。我之前对这些消极的波动没有经验克服，直到我现在稳定的盈利中高级别的时候。

我遭到长时间的损失的心情你不游戏16桌\$2/\$4的级别你是不能体会到。输掉的钱数不是主要的问题；对我只是损失。我认为在3\$/6\$级别一个星期输掉5000，比游戏\$50/\$100。一天输掉\$80,000更加糟糕。

Jared教会了我正确的做法，让我弄明白为什么我会产生消极的想法。当你长时间的游戏扑克，你就要宽容的看待波动性，我和Jared之间的谈话很简短，但是对我的帮助很大。

当你持续下风的时候你会难以置信的沮丧。我在2010年的时候甚至不游戏扑克，我当时认为扑克就是让我输的游戏，只要我走上牌桌我就会损失金钱。现在我认为好的玩家和中等的玩家差距就是在于如何处理长时间的下风。他告诉我要认识自己的优势，‘乔丹整天在健身房里练习不上场他赚不到一分钱’我也认为我也要拿出职业态度。下风气对我而言就是尽量较少损失。这做起来非常不容易。扑克里的情绪问题就是站在本性的对立面，当人们输掉一些的钱的时候没有人想退出，他们想挽回损失，但是他们的大脑确实告诉他们要选择离开。当一个出色的玩家上风的时候，他们想游戏的更久；这是正确的，因为他们这时候发挥的都很出色。当他们下风的时候，他们就果断退出。经验不足的玩家行动正好相反。我的经验认为，你本能的反应往往是正确的，有情绪的打牌是最糟糕的事情。

我做的也不是很好，所以我经常寻求Jared的帮助，他的谈话对

我的启发极大。但是结束一个session后，有些方面还是有会下滑。所以最后，我制作了一个工作表，在我一个session结束后我就评估我的游戏，情绪状态，同样记录下我的改善情况。这对我渡过下风期帮助很大。每个人都会很自然的记得糟糕的事情，忘记幸运的事情。

之前，我对自己说‘哇，我是全世界最不幸的人，这太不公平了，我应该赢得更多。’我认为这要持续很久，直到好运重新降临在我头上。我知道这样想不是很理智，但是无论你怎么感到不公正，你也影响不了运气。波动性仍然在发威，但是我现在不关注自己有多么倒霉。我关注什么？我尝试不顾结果，就试图努力玩好每一首牌。我最近损失了90个买入，但我从不怀疑自己技术，因为我完整的记录了下来，并进行了跟踪分析。

注入逻辑

你不能改变你的运气，为什么还要去关注他呢？

你没有超自然能力能预测未来，你努力做好当前的事情就行了。

只关注结果不看重游戏质量

在过去十年里扑克发展的很快。扑克发展的一部分就是玩家们开始注重游戏的质量而不是短期内的结果。这个新概念对扑克领域改变很大(以前你可能会听到有人说好运气才是最重要的)，一些玩家抱怨虽然知道关注结果是错误的，但是当他们下风的时候还是帮不了他们多少。

关注的游戏的质量是一门技术，也就是说你要用之前AML方法进行游戏。然而，玩家们经常错误的假定结果会影响你的行动，例如老是核对账户或者面对bad beat感到愤怒就说明他的游戏质量没有进展。除非你有追踪记录的笔记，或者有自己的影像资料，精准的定义自己的改善状况是不可能的。小的改善标志是增加自己的识别能力，不再频繁的查询结果，更注重质量，对不顺心

的事情很少感到沮丧,或者结束一个session后积极复盘,经常忽视最后的结果。

每个时期你都会经历一段下风期,这就是验证你学习能力的时期。你解决了多大压力的问题就能说明你潜意识处理问题的技能。任何处理情绪的过程都是学习的机会。

注入逻辑语言

这是纯技术游戏,短期内获取不到最大利润

如果扑克是一个长期的技术性游戏,那么你就要短期内开始关注技术因素。

预订胜利

当你的下风期慢慢散去,你就越来越期望获得一个胜利的session.糟糕下风让你遗忘了获胜的感觉 所以你应该去预订胜利,找到赢钱获胜的感觉,忘掉那些糟糕session的伤痛.预订胜利(去低级别或者开少点桌子找找赢钱的感觉)是为了更好的处理下风,特别是它能给你带来信心的时候。

预订胜利真的是一件必须去做的事情吗?或者当你能控制压力,知道如何正确的游戏,还有必要这么做吗?

答案是:按照具体时机而定.作为一个牌手当然要评估好风险.当你做这个决定的时候你要考虑下面两个方面:

1. 当你信心不足的导致你玩的很差的时候预订胜利是一个很好的选择

如果你已经崩溃忘记了胜利的感觉,预订一下胜利.你本身优势很弱,当你TILT的时候还是 $-ev$,继续玩游戏就等于自杀.如果预订胜利能让你重获信心,能让你发挥出色,就试着做一做.但是要清楚预订胜利不会解决本质的问题;它只是短暂性的修复,当下次下风的时候,你还会出现这样的问题。与其这样忐忑,不如读读第八章解决一些本质问题

B. 当你改善了情绪问题并验证能控制好它，花点时间热热身。花一些时间，差不多是十分钟，热身一下你的情绪，扑克技术，增加一点自信心，解决一下你TILT的本质问题。

扑克/生活 平衡

当下风持久的时候，它会开始流入你的私人生活。扑克会影响你的心情，导致你对朋友发火，令你难以集中精力，导致失眠。让扑克远离你的生活需要用一些技巧。下面的步骤能把帮你放下扑克，让那些糟糕的事情远离你的生活。这里有一些策略帮助过很多人：

第一步：发泄到纸上或者电脑上。许多朋友朝朋友或者自己发泄怒火这是不对的。相反，你可以把那些抱怨的事情写在纸上或者电脑上发泄出来。你需要在你记忆新鲜的时候就记录下来。但是写下的信息，只是为了把TILT释放出你的大脑，休息一段时间然后写好，过几个之后再回到游戏。

第二步：在一个session之后记录好的技术和情绪问题。你不需要对核心进行分析—只需记录好当前牌局的缺陷用于未来能方便查找。这在你结束一个session后非常容易做到。

第三步：暂停休息。这时候没有被放松或者休息更帮助你的事情了。你改变不了发生的事情，但是你可以通过休息并分析错误的技术和情绪问题，为将来服务。你做好第一步和第二步。现在你就放松休息一下，回复一下你的状态。

第四步：把扑克从脑中揪出或者把想的事情写在纸上。经过上面的三个步骤你可能还被扑克困扰，你就要重复调整集，争取集中你当前的事情。

预测Bad Beats

一个下风会让你开始预测更糟糕的结果。你抓到AA你就会认为要输。你是中等set，对手过牌加注你就会认为他是顶set。当你的对手河牌有20分之一的胜率的时候，你就会认为他要听牌成功逆转你了。这些都是过去发生过的倒霉的事情，但是现在你却认为还会发生在你的身上。

这些对未来的预测，只是你身体自然地反应。当你身体摆动的时候，都是之前预测好的结果。一个例子就是你在走楼梯的时候，你只会预测当前有没有楼梯，然后再做出动作，但不会预测有多少台阶。如果你预测错了，你就会被绊倒

当你持续下风的时候，大脑就习惯朝着糟糕的方向做出判断，自然，你预测的也都是损失。相反，当你上风的时候，你会朝着积极地方面做出预测：你现在没有看到胜利，但是你也坚信在未来会有这样的结果。

预言失败本身就是一个问题：

- ◆ 你会尝试使用那些会令你输钱的策略来试图摆脱输钱的状态
- ◆ 你在将来手持牌的时候还没有参与底池就相信自己的预测是现实的。

除非你真的有灵感的力量（你要有什么还读这本书？），相信你的意识能控制比赛本身就是一个错觉。错觉往往是微妙的，很难控制，你需要直接的解决本质的问题。只有解决它，你才不会在下风的时候被预言失败造成更深层次的愤怒和影响。 *更多的解决方法请阅读，第八章控制游戏的错觉。*

注入逻辑

你只能控制牌的打法，无法控制牌的分配

重整你的思维

随着下风的渐渐过去，TILT引起的糟糕的连锁反应也渐渐地消逝，你可以在睡一个好觉，和朋友聊聊天，或者做一些体育锻炼，

就能很好的平复心态y。

不幸的是，当TILT一天天的增长，你想有清晰的思路进行游戏会越来越难.TILT总会徘徊在你的左右让你更TILT. 你被bad beat五六次会让你丧失信心,这就导致你进入了TILT的边缘,影响你以后的发挥。

愤怒的激励源于TILT曾对你的大脑进行深层次的攻击。愤怒就像重物一样，一点点的占据着你的头脑，让你无暇思索，只想尽快的逃避扑克.对很多人来说，他们需要彻底修正几天，淡化TILT对他们的影响。.

如果你不想让你的时间流逝,你需要用一些方法，让愤怒的情绪尽快从你的头脑中释放出来了。

你可以这样做：

3. *你可以阅读，扑克和生活的平衡，让扑克远离你的生活*
2. 利用附录1的建议让自己冷静下来
3. *学习情绪积累章节*

在下风气的时候重整你的思维不是一个好方法，这个阶段你应该努力踏踏实实的玩好每一手牌。

不公型TILT

你好似陷入了洪流，关进了冰箱，这一天被无止境的bad beat, 你的头都快炸了. 你无法相信你是如此的倒霉. 差的玩家老是听牌成功, regular们老是针对你, 你想那些钱本来是应该你赢的, 你越想越TILT, 扑克上帝诅咒了你, 你可接受不了这个, 你觉得没有好运气是一件非常不公平的事情. 理性地讲的说波动性才使得扑克有利可图. 一定要保持耐性, 最终结果会朝着的你预定的方向发展. 但是你就是觉得不公平, 从而导致TILT。

从名字来看，不公型TILT是涉及到 公平，公正，合理. 是否公正指的是扑克的结果和你预测的差异，很明显这些问题还没有解决. 所以树立正确的逻辑思维才是解决问题的关键。

回答下面的问题能帮你找到不公型TILT的原因：

- 你是否总感觉到自己总是很倒霉？

- 是否输钱就会导致你犯这个毛病？
- 对抗一个鱼或者高手是否老被bad beat，被冷门击倒？
- 当你倒霉的时候是何种情景？
- 你是否对那些有好运的玩家羡慕嫉妒恨？
- 你觉得波动性很糟糕，你是否觉得扑克不应该是这样的，或者你觉得可以通过某些途径控制扑克多样性？

对多数玩家来说，不公正的核心是他们自认为会被公平对待，这本身就是一个问题，你认为什么是公平？你要考虑下面的因素才能了解他：

波动性或者运气性

你自己的技术

你对手的技术

很明显，这三个因素能确定你的游戏优势，但是精确地计算他们是非常困难的。有真正技术的玩家都是狡猾波动，让人难以识别，或者他能通过对手的做出有效地针对。所有的玩家都在不同的技术领域，高手们的技术都是引人注目的。

在扑克室或者网络扑克，很多玩家都不相信数学。他们会认为KK翻牌前比AA好，或者他们总以为他们会击中同花听牌。他们这样选择是因为过去的自己经验的影响而导致，而不是根据统计学。这些玩家除了表现的差还表现出了什么问题，差的玩家无论他怎样解释他仍犯很多错误。差的玩家对自己的技术评价过高，他们不了解扑克的波动性和成败比，同样他们十分自大，认为比你或者regular们更出色。

错误的解释结果不单单是差手的专利，每一个玩家都会过滤波动性，他自己的技术，他对手的技术对他的影响。这些对事实的过滤影响着你一手牌，session，锦标赛，SNG，等等。这些过滤就好像分类系统那样：波动性分在一堆，自己玩牌的质量分在一堆，对手玩牌的质量分在一堆。然后过滤的结果就是自动选一堆误认为自己充满了优势。不公型TILT就是这些错误的过滤结果，最终曲解了你对公正的定义。

假设你非常出色

一些玩家总是错误的认为他们的失败是由于对手的幸运所导致

的. 这样的错觉是因为你更了解自己而不了解对手. 如果你不了解你的对手, 就会形成偏见, 这些偏见让你无视客观, 认为你比对手玩的更好。

如果简单的研究研究, 波动性, 你的技术, 对手的技术, 不公型的TILT了它就可能消失. 玩家们很容易了解公平, 即使你输了, 也不再感到不公平。

在短期内知道什么是公平有些不可能, 这里有一些技巧帮你获取相应的经验. 首先, 如果你能在AA被bad beat五次, 被各种冷门打击, 击中set被对手更高的set压制之前充分的了解波动性, 你就不会TILT。

了解扑克的波动性是一门技术, 能帮你更好的理解扑克. 想了解更多请阅读 *识别波动性的技能*

TILT除了会让你对扑克波动性, 你的技术, 你对手的技术错误的判断, 还会夸大了你的偏见, 蒙蔽了你的判断力, 扭曲了公正的准则。换言之就是, 你认为公正是什么, 它就会在牌桌影响着你的决策。

对扑克的偏见这章剩余的部分会有详细解释

不擅长分辨好的波动

普遍的说, 玩家们记得倒霉的事情更甚于幸运的事情, 特别是没有情绪压力的时候. 你很少会听到玩家们谈论如何成功反击对手, 但是听到他们给你讲bad beat的故事是无法避免的. 当你关注一件事情的时候, 你会记忆并关注不幸的方面并对以后发生的这种事情产生偏见, 所以, 倒霉的事情更容易被关注, 也就更容易占据你的心灵. 本质上, 你更容易识别倒霉的事情, 不会关注幸运的事情。

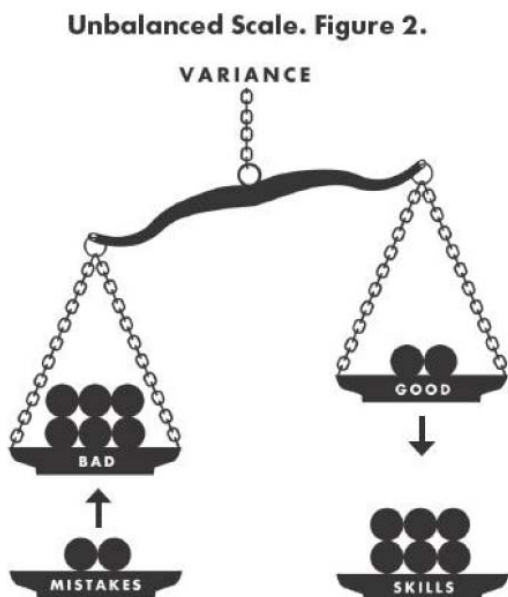
更糟糕的是, 关注倒霉的事情会让你形成记忆性的偏见. 所以你

会说这样的话，“我总是这么倒霉”，自卑就是因为你只关注了糟糕的事情。片刻间，你被情绪影响，彻底相信了你是一个倒霉鬼，今后你只会关注那些非常倒霉的事情。

不公平的待遇

你假设好的结果是好运导致的，或者犯得错误是坏运气导致的，这些假设多是不对的，都是对扑克波动性的错误偏见。下面的两个图标更详细的阐述了这个问题：





表格1, 你看到波动性的天平是平衡的. 你清楚地知道你的技术, 你的错误, 同样也了解你的对手. 图标2 展示了你不公型TILT的样式. 第一, 如果你是由于好运气获胜的, 但你却相信是你技术的因素, 你就减掉运气的重量集中到了技术. 第二, 如果你本身的缺陷导致你输钱, 但是你却假定是坏运气导致的, 然后你就开始增加糟糕运气的重量. 由于你错误的认为赢钱就是技术, 输钱就是倒霉, 造成天平的失衡, 你就开始相信是扑克波动性在捉弄你. 在这个案例中, 不幸的事情看起来会更频繁的发生, 你也会变得越来越TILT。

你可以想象到偏见一而再再而三的影响你, 让你有充分的理由相信你被诅咒了, 或者当你获胜的时候你会认为是技术的原因, 而失败的时候却往往否定技术, 这会导致你对扑克的波动性感到非常不公平, 输钱就归咎于坏的运气. 某种程度上讲, 你是有能力可以考虑到数学问题的, 但是这些因素都是很难精确估量的, 这就是为什么那些能客观评估自己的能力, 对手的能力, 扑克的

多样性的玩家会更出色。

的确，鉴别出是否好运非常困难；因为你不会认为你时候的胜利只是走运而已，同样当你输钱的时候也不会考虑技术因素。更透彻的分析这个问题，为什么你在短期内盈利总会以为是技术问题而不是走运？这是因为不管真实实力如何，你一直认为自己是出色的玩家。也就是自信心的问题，潜意识里虚伪的自信或者超自信。持久的TILT会导致损失，丧失信心，失去动力。这就需要参考第八章。

这里有两个建议来纠正你对公平的看法：

短期：改善你识别波动性和错误的能力。平衡的看待波动性的问题。同样参考第八章获取稳固的信心更多的完善自己识别波动性，你的技术，你对手技术的能力。

长期：回忆你的扑克生涯，也许你需要更进一步的回忆一个人，运动，或者生意的生涯，鉴别出什么时候的好运是由于技术而不是波动性导致的。同样，找出那些看起来十分倒霉但其实是错误所导致的事情。纠正你现在的偏见比纠正过去的偏见更加重要。你无法改变过去，但是改变你对过去的看法能更好的面对现实。

注入逻辑：

扑克可不会关心你是否觉得他公平

不公型TILT的机遇

关注不公型TILT不如看看他的积极因素。它会帮你获取真正的价值改善你的情绪问题。这些都是什么机遇呢？

1. 如果你今天能更好的学习如何应对坏运气，你就比其他的玩家更有优势—同样也可以使你更好的学习其他知识。当你领先的时候，这就意味着你有更多的时间学习其他的知识，让你继续领跑，而且他的玩家都在学习如何克服不公型的想法

2. 你如何驾驭坏的运气就预示着以后如何驾驭好运气。

改善你多不公型TILT就是改善你的运气。对待波动性的平衡心态比运气更加重要。很多玩家都是看见 Chris Moneymaker的成功才走进扑克的。他们以为扑克就是抽奖的运气游戏，这些人有运气的时候赢钱，然后很快的破产。

希望扑克不是这样的

当被糟糕的运气打击到了深渊导致TILT, 很多玩家都开始希望扑克没有这么大的波动性. 理论的讲, 他们知道扑克充满了波动性, 但是总不希望受伤的是自己. 事实上, 试图改变波动性都是无谓的行动, 因为 波动性才使得扑克变得有趣和有利可图。

古老的言语, “小心你的渴望,” 这是对的. 如果你有了渴望成为最好, 你100%会关注那个玩家更好, 发生了什么事情? 扑克就像战争一样拼的是技术能力, 弱的玩家最终将被榨干, 最后扑克就变成了国际象棋类的纯技术游戏。

如果你已经了解的波动性, 你还期望得到什么呢? 你会用另一种方法表达自己希望没有波动性的意愿, “我不能控制波动性对我情感的冲击.” 如果波动性不能导致你TILT, 你就会爱上这个游戏。

你是无法控制:

1. 更好的了解他.
2. 改善好你的情绪

处理波动性的问题的最好的方式就是承认它的存在. 你清楚你的期望对波动性影响为0你就可以坦荡的接受它了。

渴望控制波动性

想控制波动性, 显然是不可能的事情, 很多玩家还是深深地渴望它. 通常, 他们都这样表现: 跟注你喜欢的牌, 避免用你认为倒霉的牌跟注或者. 这样做改变不了发的牌, 但是你仍然感觉对你有很大帮助. 有些时候, 你的渴望会影响你的更出格行动, 比如 你会斥责对手通过听牌击败你, 或者在牌桌上像Jerry Yang那样在WSOP主赛事上跪地祈祷。

这些渴望控制的意图不是做生意, 你越想控制波动性, 你的打法就会越变性. 让我们假设一下, 你经历了出乎意料的下风, 持续的时间超出了数学预期. 这完全有理由导致你愤怒, 但是这里的问题是, 你的愤怒和挫折感是否影响了你的游戏. 很多玩家都试图控制波动性最后导致的是游戏失控. 你不能控制波动性,

只能控制你如何看待它,你的目标就是锻炼你的情绪能力让你更坦然的面对他。

当然,这做起来很难,所以波动性才使得扑克游戏更具有挑战性。控制住你想控制波动性的意愿,集中注意力更好的进行游戏。

注入逻辑

你不能控制波动性,但是你可以更好的了解他。

你无法控制发什么样的牌,你只能控制好你自己的打法。

不学习的借口

很容易发现有些选手为了避免波动性输钱而停止游戏。这看起来好像是在说,“玩下去也没啥意义,只会让自己越陷越深,”或者有些网络玩家总是被下降All in 的EV困扰。如果你相信你的损失是坏运气导致的,你继续游戏下去就是没有道理的,而且你这里更容易的进行抱怨。

坦白地讲,你更容易抱怨糟糕的运气而不是恼怒自己改善的不好。如果你正在尝试改善,但是仍然在输钱,这就给你带来了双重的打击。你会感到自己很失败,学习改善情绪的技巧是浪费时间,或者你本身就是一个很差的玩家。最后通过指责糟糕的运气来平复你的愤怒。

抱怨坏情绪的风险是会导致你盲目的游戏,忽视你的技术缺陷和结果的本质。抱怨,只会掩饰你的真实实力。抱怨的冲动会长时间的影响你,这就意味着你在逐渐缩减优势...这就意味着更大的波动...这就意味着你的运气会更糟糕...这就意味着你更多的抱怨更少的进行游戏。这个恶性循环会一直持续直到你决定学习改善。

还有一些其他的情绪问题你需要重视,比如失败的恐惧,信心的不足,错误型TITL。如果是这些情绪,你最好先克服它们。

注入逻辑:

停止诉苦,你还有很多的东西需要学习。

Bad Beat 故事

讲Bad beat的故事是不公型TITL的主要表现,也是很多玩家游戏的一部分.本来玩家们都讨厌讲这些故事,但是接连的bad beat也让他们开始诉苦.

为什么玩家们本来讨厌抱怨最后却还是这么做呢?

- 他们要证实它的可怕性.
- 想比一比看谁才是真正的倒霉
- 他们准备指责一些事情
- 给自己无法解决问题找个借口
- 他们希望得到别人的同情怜悯
- 有时候他们希望编造一个相当棒的故事

解决抱怨的问题这个章节后面部分会讲. 用上面的表现识别出bad beat的表现,然后修复它们。

嫉妒

不公型TILT是TILT的一种,但是他的发展和积累和你玩不玩牌没有关系.你感觉你总是不公平,并且感到其他的玩家比你更公平.一些成功的玩家看起来极其的走运,而不考虑他们的技术和背后的努力.

举个例子,一些人认为著名的选手Gus Hansen的成功是因为运气而不是技术.所以当看到他们赢得百万美金的比赛后,他们会感到难于理解和嫉妒.嫉妒也会发生在你周围的扑克朋友之间,你看到他们的成功,觉得你也可以达到他们的那个高度.

开始解决嫉妒问题首先回答下面的问题:

1. 你还希望得到什么？
2. 得到这些对你意味着什么？
3. 你可以做但是现在没有做的事情是什么？（有些事情需要耐心）
4. 你达到了哪种高度？

回答上面的问题能帮你更集中你的问题, 你也可以读第八章坚定信心不再嫉妒。

厌输型TILT

在竞争的环境中讨厌失败是很正常的, 特别是充满波动性的扑克游戏. 任何出色的玩家, 甚至是世界顶级的玩家都可能持续输钱, 这完全是波动性所导致的。

你输掉一手牌会导致什么? 本质上不单单只是输了一手牌. 输掉一手牌你自信的天平就渐渐的朝沮丧倾斜, 沮丧也就慢慢导致了你的TILT. 除非你一手牌的特别的倒霉严重的影响心情, 才会马上导致你TILT。

很多玩家读了这张章节了解了波动性. 你要和波动性做朋友, 这样就能削减他的影响. 要清楚地明白波动性才会导致你有利可图。

当理智控制无法战胜情绪, 你就要挖掘一些更深层次的问题. 首先要回答: 为什么你讨厌输?

是感觉吗? 输钱的感觉很糟糕, 而且持续较久, 甚至影响了你的生活。

这是钱的问题吗? 赢钱才是你扑克的目的. 这就是你为什么讨厌输。

没有人会庆祝自己输掉了一个大底池或者锦标赛, 下面的章节会帮助你冷静的看待输钱。

竞争

无论你竞争什么，保持一个竞争意识就是显著的优点。很多成功的扑克玩家，运动员，商人，都具有竞争的特性。竞争带给你胜利的渴望，提供动力。打扑克争强好胜不是问题。希望赢钱，击败你的对手，希望盈利每个session。但是短期内由于波动性导致你不好控制这些内容。

每个人都知道输给差的玩家很正常，只有长时间交锋才能获取真正利润。你逻辑上知道这些，但是当你输钱的，你还是很难正视他。

找出你输钱的原因很困难，但你却很容易关注赢钱之外的事情。每当你游戏扑克的时候，你可能追求金钱之外的事物，你值得花费一些时间找出自己真正的追求，这里有一些例子帮你参考：

- 追求比你的对手更出色的欲望
- 追求支付账单的能力（比对手更有钱）
- 追求早日达成你扑克的目标
- 追求赢得那些认为你不适合扑克的尊重
- 追求你游戏扑克的那种自信心
- 追求升级的更高的级别
- 追求其他的选择
- 希望赢够钱，早点退休享受生活

在你游戏的时候你不单单只想得到金钱；你还竞争上面列举的事物或者更多。你不单单赌的是钱还有上面列举的每一类。当你失败的时候，失去的不单单只是金钱—你还输掉信心，别人的尊重，前进的动力，或者任何你能列举好希望得到的事物。你讨厌失败是因为你想竞争得到的东西比你的预期还要多。

输钱给你带来更糟糕的感受，比如你会认为将来会输得更多，甚至是将来你不会再赢钱。你对未来的悲观心态导致你TILT。当你相信自己将来会输得更多，就会导致你当前更加的愤怒。

解决这类型的TILT最好先清楚地明确你真正的问题。首先，有竞争欲望不是问题。在你输钱的时候情绪沮丧也不是问题。你有自己的目标，而且需要满足很多欲望，你重视自己投入游戏的精力和时间，但是结果不符合你的预期就会导致你十分的沮丧。沮丧的情绪会导致你发挥更加失常。很多成功的运动员也会感到沮丧，但是只有在他们极度愤怒，厌烦之后才会感到沮丧。

一起回顾这个章节其他的部分，考虑下面的列举的能帮你界定和解决你愤怒的原因：

1. 界定获胜. 由于你想赢得的东西不单单只有金钱，留意一下你游戏的时候都关注什么，找到你真正相应得到东西。你追求的这些事物比如尊重，成就比金钱更难估量，. 举个例子:你是怎样知道自己应该升到更高的级别?获胜是意味着你要有新级别60个买入的总资产。当你游戏扑克的时候会有人尊重你吗?

获胜意味着别人不尊重你的职业，你还可以通过自己的努力支撑了5年的扑克事业来证明他们是错误的。你是怎样知道你比对手的更出色的?胜利意味着你比对手有更高的胜率，或者单挑你能战胜它。

当你游戏的时候写下你对获胜的定义。然后在再次游戏之前重读一次。当你输得时候，你的大脑会自动认为你输掉了追求的一切;但这是不真实的。你有可能是获胜的，但是你还有意识到他。

2. 抛弃继续输钱的臆断，这个臆断本身是一个心理缺陷，自以为对未来的预言是100%的准确。为了对抗这个心理，当你放松或者怒火消除的时候，做一些下面的工作。

回顾一下你生涯，比如六个月以前，两年以前，甚至更久远的事情。回顾这些能帮你找到希望。当你在过去得时候输了，你假定还会继续书输，但事情和你预料的是不一样的。你会记起输赢是定期的，没有一成不变的事情，这样你就会抛弃沮丧的心情。

注入逻辑

不要让波动性击败你，迫使你更差的去游戏。

金钱的损失

另一个你讨厌输的原因是你相信输掉的钱永远回不来了。（特别是当你和对手单挑，对手还是个赢了点钱就跑的货色。），与你在你游戏的时候总是思考着输赢的数额，不如把它看成一个投资，只要你有优势将来就会有更大的回报。这样思考看起来很符合逻辑性，但事实证明，你对短期利益的得失的重视程度超过未来。

与其关注钱的输赢，不如先上一个经济课程。在很多经济领域，都是进行一个投资，然后期待未来获取真正的价值。举个例子，一个零售商进了30天的货预计30天后才能获取所有的利润而。所以，他现在手中的钱不是所有的收入。反观扑克，如果你总是相信你的扑克资金都是短期内赢取的，并且特别注重当前的运气，当你没有达到预期，遭受到了打击，就会认为扑克无法赚钱而导致发怒。通常，你假设短期内能赢多少钱的举动，就是埋下了未来厌输型TITL的祸根。

不同于零售商的是，扑克很难界定你损失的钱是真的没了，还是你是有优势，少量的损失只是将来的投资。为了界定这个，一些玩家试图从早期盈率入手：他们会参考平均每个小时的胜率\$X。这就能帮你推算出一段时间到底能有多大的收益，心里有了底，在遇到出乎意料的打击就不会那么失望了。

一些玩家相信使用每小时盈率能帮他们合理看待输钱。但是需要大量的样本，才能判断你的基本盈率。你是否使用它分析不重要，但是最好不要假设短期内你是可以盈利的，除非你对自己的技术有充分的认识。

注入逻辑

桌上的金钱只是你對自己技术优势的投资。如果你输钱了，他也是暂时的，因为你的技术保证你长远的阶段的收益。

委托人的故事

Jordan Morgan 游戏ID “iMsoLucky0”

中等额度锦标赛玩家

FULL TILT POKER 的PRO

“当我遇见Jared之前，我已经获得了很多锦标赛的胜率，并成功签约 Full TILT扑克。我想尝试一下现金游戏，但是却陷入了TILT的窘境。我试图挽回损失，越级玩高额，但是逐渐倾向于单纯的赌博，让我损失不少。如果我是输钱了，我就告诉我自己，‘我还会把输掉的钱赢回来；我甚至能赢得更多；我能做到，我能控制好我的打法’，但是即使这些只能长期才能做到，短期内我是无能为力的，当我意识到了这些，这些问题已经解决好了。他立即给我解决方案。只需处理好你的头脑的真实想法，就能解决好很多问题，加上赛前的准备热身，在比赛后积极做记录，这些内容帮我弄清了我TILT的样式，这就让我更容易的针对性的处理问题。现在，我痊愈了，，更现实的看待问题，不在空想，知道有些事情是扑克中必然发生的因素。

注入逻辑

“我不能总是玩的很完美。我只尽力做到最好。”

“尽管现在开起来我表现得不太好，我遭受到了打击… 但是我TILT了就更没有优势了。”

相信你能赢每一手牌

理论上讲应该很少有人会相信自己能赢得每一个session或者没有手牌，但实际上上这种人还真不少。这看起来没有道理，因为这些人应该知道波动性的存在是不允许这种事情发生的。虽然知道这个道理，但是还有人抱有侥幸心理希望有一天能够做到只赢不输。

扑克可以坚定你的信念. 当你上风的时候, 游戏就像在ATM机器里取钱那样轻松. 看起来似乎你是能赢每一手牌. 赢了很多, 发挥的还好, 特别是持续上风格感觉更好. 持续的获胜给你带来了美梦, 让你认为自己只赢不输. 这种表现和那些希望中奖的人一样, 这些感觉自己可一定可以中大奖吗, 因为这是命中注定的事情。

当然, 这是扑克, 不是抽奖. 这几届WSOP的获胜选手看起来好似中奖一样, 但是只有你比对手更出色, 你打扑克才能变得有利可图, 事实上, 就算你有寻找优势的项目或和很差的对手交锋, 你也不一定能赢得这场比赛. 扑克可不是ATM机器, 它更像是把优势作为筹码的角子机. 你的优势越大收获也就越多—有时更有戏剧性的结果等着你。

上风的时候会让你认为扑克是非常好赢钱的, 然而你却十分的厌恶输钱, 因为输钱往往破坏了你的好梦. 解决这些问题就要从你如何对待获胜和你如何对待胜利这两方面入手. 首先就是应该舍弃轻松赢钱的梦想. 然后尝试用下面列举的内容帮你消除你能够赢下每一个session和每一手牌的错觉:

准备工作: 集中精力做好每一个决策, 解读对手每一个行动, 还有关注其他的能让你发挥出色的事物. 搞清楚为什么失败是扑克中非常重要的一部分, 搞清楚为什么做一些艰难的弃牌的损失实际上是你的盈利. 我说的这些听起来有些啰嗦, 熟练地解决这些问题就可以客服缺陷, 以后无需花费精力关注这些事情了。

执行: 如果输掉一手牌会导致你沮丧, 你就在输掉每一手牌之后注入逻辑. 做这些事情可以防止不良情绪的积累, 拖延TILT的爆发. 有时获胜也会给你带来问题, 如果你的情绪太激动, 同样需要注入逻辑:

注入逻辑

你不可能赢每一手牌, 你只有做到努力打好每一手牌。

评估: 你输赢的时候还会显示出这些问题, 使用情绪问题记录能帮你纠正逻辑错误。

抛弃你赢钱很容易的看法：证实你的真实的能力。当你再次做梦的时候，就把你的思想和行动朝着更现实的方向发展。

丧失技术

一些玩家很容易掉入这样一个陷阱，他们认为输钱意味着他们的技术也在消亡。当输钱导致他们On TILT，他们会突然地认为自己一无所有。这些都大脑中的假象。技术已经在你潜意识里根深蒂固了一甚至是TILT它也不会消亡。

这些错误观念的发生是由于三个原因：

1. 认为金钱等于技术。如果你输了钱，认为钱和技术还是相等的，当你输钱的时候就会立刻变得茫然。你依然讨厌失败，当玩家战胜你的时候，你会认为他们只是突然打得非常好，这只是你的技术突然地消失，而他们的技术却突然地爆发造成的结果。
2. 技术是你潜意识的能力都不容易察觉—你一直都不知道这个，当然也不会重视这个问题。
3. 当你TILT的时候你学到的技术不是那么容易记起，让你看起来好像永远消失了一样。

如何打破这些错误的观念：

6. 改善你识别波动性，你自己的技术，你对手技术的能力。当你输钱的时候，与其抱怨，不如分析你当前的问题。如果你游戏的顺利，你会感到你是有能力打好牌的。更多的内容，请参考后面的章节 坚定信心
7. 知道这只是训练你潜意识决策能力的一部分，这些基础额知识，只要你记住了就不会消失，甚至是TILT的时候。

输钱带来的竞争

当你和对手竞争—特别是单挑的游戏—战胜对手比赢钱还重要。

失败意味着对手比你**好**，甚至是他是凭借运气战胜你，他**更**会体会到优越感；特别是软弱的对手，相信他们比你更出色，会导致TILT。如果这发生在老对手之间，你TILT会更加严重。

虽然你的动作不会过渡到复仇，参考复仇型TILT章节里的策略和方法会帮你解决这种厌输型TILT。

输掉的痛楚比赢得优越感更深

对很多玩家来说，输掉的痛楚比赢得优越感更深。这意味着他们不单单竞争胜利，他们还争着避免输掉的那种糟糕的感受。求胜心切的玩家遇到输钱的时候肯定会郁闷，会通过各种自责，例如“为什么我总是做得这么不好？”或者“如果我连傻子都无法战胜。我该何去何从？”自责加上这个章节其他的因素导致损失的伤痛更深，事实上，输钱的伤痛是赢钱无法弥补的，开始变得越来越逃避输钱的感觉。

玩家们看到赢钱能一时的逃避输钱，会认为要是只赢不输该多么好。胜利能暂时的避免失败的痛苦，但是当你长久游戏扑克的时候，输钱是保证会发生的，解决你的真正问题才是主要的，不要总抱有幻想。

真正的问题是你有很多理由让你觉得损失的痛苦比赢钱的享受更深，因此，你认为输钱是最消极的事情，所以当它发生的时候，你会更加TILT。为了减少这些错误的观念给造成你损失的伤痛，就要丢弃你的前景理论。

第一步就是打破你的前景理论带给你的影响，这些影响都是真实的，但也不是永远一直存在的。为了改善你损失更痛苦的毛病，你**更**可以运用这个章节的前面部分的内容来更好的解决这些问题。

（翻译者注：前景理论二定律：

卡尼曼的前景理论有两大定律：

（1）人们在面临获得时，往往小心翼翼，不愿冒风险；而在面对损失时，人人都变成了冒险家。

(2) 人们对损失和获得的敏感程度是不同的，损失的痛苦要远远大于获得的快乐。

作者让你学着舍弃前景理论给带来的影响

犯错型 TILT

主动学习才能发现错误。当你不再犯错的时候，那是因为你已经纠正了错误。

在基础阶段，犯错误感到丧失信心是情有可原的。你打扑克是有目标的，但是执行起来总是拙略的。犯错误导致心灰意冷不是太大的问题，他能给你带来修复错误的动力，这对你来说是一件好事情。克服错误型TILT不太容易，强力的挫折感会影响你的游戏，导致你犯更多的错误，最终让你艰难的修复错误。

犯错型TILT由于其他TILT的影响有时很难被重视；举个例子，bad beat和下风。玩家们尽管总是谈论错误，他心里还是讨厌这么做的。只有他们问的问题被别人证实是错误的时候，他们才会导致TILT。

这些问题都是模糊不清的，为了帮你鉴别你是否存在这些问题，下面的一些声明，总结了一些玩家讨厌的错误的看法，“你错误的时候也会这样认为吗”

11. “这感觉就是浪费时间和金钱。”
12. “我需要花费很长的时间解决它。”
13. “它给我的感觉就是失败。”
14. “它的意思是我不如我想象的那么出色。”

15. “犯这么明显的错误在我的扑克生涯中是不可原谅的。”
16. “我花费了时间，我就应该做得很好。”
17. “如果我总是犯这些愚蠢的错误，我永远不会成为出色的选手。”
18. “它给我的感觉是我退步了很多。”
19. “这些错误真是太基础了，这让我更加的TILT。”
20. “我担忧其他（玩家，教练，朋友）对我的看法”
21. “我经历了愚蠢的一天！”

研究每一个声明找到导致你TILT的原因. 剩下的就是运用这个章节的方法从本质入手更容易的解决问题. 这些抱怨都是有根本原因的，他们是由于你之前学习过程的理解错误和你执行游戏所犯的误差导致的. 作为一个扑克玩家，你所犯的误差就是用来改善的；本质上来讲，讨厌误差就是讨厌改善. 当然，很少玩家会这样思考问题，你有上面的表现就说明你潜意识里讨厌误差. 当这些误差被纠正，并不意味着犯错误型TILT就消失了，但是这样做你就可以更好的修复误差和学习游戏. 最终你将变成一个出色的牌手。

当误差看起来是个问题的时候 他们就会导致你TILT—特别是误差很大很基础的时候, 升级的时候, 或者对抗一个regular你总是无法战胜他的时候. 你要分析误差导致你TILT的原因，并留意那些导致你TILT的情况。

完美的料想

你想开启你的所有技能，游戏一个惊人的session或锦标赛或者希望长时间的完美返回. 你已经到达了一个新的高度，但是现在你却认为你会一直保持下去. 误差和糟糕的游戏已经离你远去，你再也看不到了。

遗憾的是，就算你打到了你预想的那种高度，一个失误（不管多么细小）还是可以引起你的盛怒。你不是保持一段完美的状态，就是被一个微不足道的误差搞到失衡。

完美的游戏状态是一个移动的目标，也就是说可以多次达到。不管怎样，没有永久的扑克天堂，也就是简单就能获胜的地方。你只能尽最大努力去增加自己完美发挥的次数。本质上讲，当你达到了一个巅峰，你就刷新了你的Agame状态，先前Agame和Bgame，旧的Bgame就变成了Cgame。你的技术就像传送带那样，缓缓的像前提高。

除非你永久的站在巅峰，你才能达到完美的状态…扑克的天堂是你用不会犯错，简单的游戏就能获胜。丢掉的这个幻觉吧；你很少处于那种巅峰状态，你向往着那种天堂生活，就说明你现在还有缺陷。你一直错误的人为你一直处于巅峰状态，当受到打击后，你就会开始变得沮丧。

到达下一个巅峰的方法只有改善弱点。其实就是前面提到的尺蠖概念，根本的弱点导致了你的失误，纠正它就能缩短前后范围，也就是获得最大的进步。当最糟糕的部分得到解决，你才能迎来下一个巅峰。与其来时料想完美的环境，不如努力奋斗一步步的纠正自己的缺陷。

最后，当你有持续完美的料想的时候，你就要知道这只是臆断，需要进行纠正。基本上，你是否精通了纠正的方法，就要用是否还在犯错来证明。

你可以用下面的方式进行对问题的纠正：

1. 通过学习过程获取一个更现实的概念，来证明完美的发挥不是一直持续的。通过复习第二章你可以在潜意识里放弃过去那不现实的思想，有个更为坚实的目标。
2. 当你玩的很理想的时候，你的感觉也是非常好。你应该努力去获取这种感觉，但是你是否完美的发挥却是不可预料的，它只是一个目标，你努力追寻就可以了。
about it.
3. 当你玩的很理想的时候，同样也要思考一下你达到了那种高度。知道你现在达到的高度能让你加固你的能力为未来的进步做打算。加上，通过你自己的不断查缺补漏，你就能改善类似心烦意乱，拖拖拉拉，或者错误型TILT，这样你就能更容易的达到一个新的高度。

注入逻辑

失误再所难免

当错误不再是错误的时候

扑克就是一个欺诈游戏。不幸的是，你同样会被扑克欺骗。上风的时候你问为自己无比的强大；下风的时候，尽管只输掉了一手牌，你也认为自己发挥的太糟糕了。这些欺骗性才造成了扑克有利可图，也造成了独一无二的错误型TILT。

玩家们通常认为他们所犯的错误很糟糕，但实际上只是小错，或者根本不算是错误。如果你的失误不会导致你TILT，那就不算是糟糕的事情（你的TILT才会导致你更大的错误）。稀奇的是，当你犯了错误型TILT的时候，那些不是错误的结果，你也认为是自己错误导致的。

因此，了解你所犯的错误是不是真正的错误的前提是自己没有犯错误型TILT，保持了一个比较清醒的头脑。如果你想停止TILT和输钱，方法只有修复你真正的问题：你自身是没有能力识别出哪些是真正的错误

上面的做法听起来有些简单，做起来很难，你能准确的定义你的漏洞和普遍的错误吗？如果不能，你就不在错误的发生的时候及时的找到漏洞。下面的方法能帮助你提高纠正错误的能力：

1. 分析你游戏的最好发挥和最差发挥的部分。记录下你的TILT，疲倦，心烦意乱，不知所措的这些问题。然后，记录下 那些你玩的游戏有些错误，但不是特别差的。最后，记录下你B game 发挥的错误，连续记录几个星期，最后编辑成册。

然后开始开始研究它，在你游戏的时候体会一下这些错误是否有所上升，并在你游戏结束的时候得出一些反馈信息。如果你发现你没有犯这些错误，你就继续集中精力更好的游戏。如果你输掉了一手牌，你不知道是波动性还是错误引起的，在你游戏的时候你无法分析透彻，就记录下来，等着以后分析。

2. 有规律的评估你的游戏质量。这样做，随着时间的推移，错误

的玩法不断地被淘汰，你就从你的记录中把它们删除。然后你的Bgame会出现新的错误，把它们作为新的记录，通过这样的方法，可以获取稳固的进步。

注入逻辑

输掉了这手牌，不代表你玩的不好。

明显的错误

一个明显的错误是什么，首先是明显，还必须是一个问题。两者必须全都符合；它是露骨的明显，难以置信的愚蠢，并且你也不知道为什么会发挥的这么糟糕。一个明显的错误通常是你已经TILT了——思维散漫和过分的自负是导致这些问题的主要原因——或者犯了一个特别傻瓜的错误，这个错误导致了你的。一般来说，犯了明显的错误，多数情况是已经TILT了。

这种错误特别伤害你，因为它的表现和你的预料不相称，你是没有心理准备的。如果你不处理一直游戏下去，错误就会堆积，TILT就会不断上升，直到你彻底退出游戏，但你退出游戏了，问题还不会解决。你会感到地狱般的痛苦，在成功解决这些问题之前，你肯定会抱怨“我是一个老TILT的傻子，”你无法解决你的问题，所以你会被犯错这么很久，你只能放松休息，和朋友交流，睡眠，或者在未来的session中解决。纠正一个明显的错误，无疑是一个艰巨的挑战，我们纠正他之前，你要搞清楚他的起因是什么。这些错误之所以明显，是因为你能感受到它和你正常发挥差距很大。你可能会被错误搞得情绪高昂导致TILT，或者低迷导致思维散漫，情绪低落，感到疲倦。

这里有阻止明显犯错的方法：

1. 回顾前面说的 ALM和尺蠖原理，和“第三章思维障碍。”，这些章节阐述了明显错误的发生，和原理，如果你掌握了这些方法，你就不会无端的发怒了。这也就意味着你可以系统的修复你的情绪问题，最后纠正你的明显错误行为。
2. 在一个明显的错误发生后，决定一下是否继续游戏还是选择退出。如果你决定继续游戏，

你就要努力削减你的情绪问题(TILT, 思维散漫, 自负, 等等.), 尽最大努力保持注意力进行游戏。

3. 把那些明显的情绪问题按照顺序列举好. 不然你很难对症下药

你目标的威胁

你想游戏高额桌获取冠军手链但是那些错误, 特别是那些明显愚蠢的错误, 是你梦想中的最大阻碍。下面就是错误对你目标的打击让你TILT的表现:

“我不相信我只是浪费我的时间和金钱。”

“我的努力永远得不到回报。”

“我失败了。”

“如果我犯了这些错误我永远成不了出色的玩家。”

你的期望值太高, 认为你可以短时间内能做很多事情。错误发生是很自然的, 但是你却感到你的目标被错误摧毁了, 所以你会TILT. 这看起来, 如果你失败了, 你的目标就达不到, 其实不是这样的, 而是你具体知识的匮乏所导致的。

纠正这个问题需要进行系统的学习, 排除所有影响你目标的缺陷, 更多的内容请阅读Goal Problems.章节。

知道的太多, 精通的却很少

现在大量的扑克培训随处可见, 玩家们很容易获取大量的知识。因为有很多知识需要学, 玩家们可能会对一些错误持宽容态度。错误指的是你当前领域的错误(尺蠖概念)。下面的例子能帮你搞懂这个问题:

一个 \$25/\$50 regular 评估一个 \$0.50/\$1 玩家的打法, 领悟力的玩家可能不会领会到。领悟力强的人会看到平衡range, 下注额

度, 转牌玩法,等等这些缺陷. 如果 \$0.50/\$1 的玩家试图纠正缺陷像\$25/\$50 regular一样, 就要努力学习这个等级打法理论。

新的知识是建立在旧的理论上的, 你不可能开始\$100NL 这个等级就马上学会了G-Bucks 算法. 你首先要踏实的学会基本的range和成败比这些基础数学. 学习扑克就像空手道一样, 是腰带等级制度的.为了获得更高等级打法,你就必须熟练当前的等级. 不同于空手道的是, 你的扑克教育不是有条不紊的, 你不知道下一步要学什么内容。

错误型TILT 是因为你知道的知识和概念太多盲目的实践. 本质上这个级别的技能, 你潜意识里还没有熟练, 你应该踏踏实实的练习, 然而你却追寻超前的意识。

许多其他的原因导致错误型TILT, 解决的办法就是踏实系统的学习基础知识. 就想获取空手道腰带那样, 你终会避免TILT, 获取最大利润。

权利型 TILT

产生权利型 TILT 的原因在于你认为你有权利或理应赢牌, 如: 比对手更努力, 更聪明和玩了更长时间的牌. 这是个典型的 Phil Hellmuth 型 TILT. 不管他当前如何玩牌, 他总是以各种方式显示他之前的成就使他有权利赢牌。

当你认为属于你的东西被人剥夺时, 就会产生权利型 TILT. 你认为赢牌是你的权利, 但每个人都无法避免输钱, 当继续输钱时, 你感觉被不值得赢钱的人抢劫了一样, 不管他是个出色的玩家或是个鱼. 输牌后起初的前兆为怀疑, 震惊, 甚至是嘲笑, 因为你不敢相信刚刚发生的事情. 不久之后, 或者继续输钱时, 玩家就会 TILT, 有下面的想法或者言语:

- “不管什么牌, 我都可以打败他们。”
- “这家伙这么差, 我怎么能输给他! ? ”
- “我真是太蠢了, 竟输给他。”

- “这家伙根本没资格和我在同一牌桌上玩牌。”
- “其他玩家并没有我努力。”
- “对付鱼，我本应赢的。”
- “我有很好的玩牌记录，我做的事情都是对的。”
- “我更努力，更强，我 TMD 为什么在这里输牌！？”

权利型 TILT 的真正原因不是你相信你比你的对手更强。因为许多情况下，那很可能是真的。真正的问题是你觉得作为一个更强的玩家，就绝不该输。当你这一想法在本质上反映出来的心态尤加注意时，真正的问题就出现了：自负。

自负

自负意味着你的信心是被夸大的，因为你相信关于你扑克能力的不真实的东西。觉得你比对手强就永远也不会输牌是不现实的。所以，如果你的信心是建立在这一信念上的，它就不是建立在客观事实上。虽然有信心很重要，但它必须建立在真正的能力上。相信你永远也不会输给对手给你建立了不真实的信心。

扑克给你的信心填充不真实的信念作了不少工作。接二连三的好牌不仅填满了你的钱袋，也填满了你的信心，不幸的是，两者都自动进行。在接二连三地拿到好牌时，有权利型 TILT 的玩家通常相信些不真实的东西。他们也许认为：

1. 更多的好牌是他们玩牌（事实却不是）的直接结果
2. 事实上他们觉得能掌握另一玩家的灵魂。其实是他们对扑克的更深了解（加上好牌）使他们掌握了局势，但这微妙地感觉像他们控制对手一样。想要了解更多内容
3. 他们到达了扑克天堂，并且成为他们以前想象可能成为的伟大的扑克玩家的目标快要实现了。

当一系列的好牌让你梦想你能成为多好的一个扑克玩家时，你就会有在扑克将你的梦想打破时陷入 TILT 的圈套。如果你相信你永远也不会输，在扑克心态上，你就是个鱼。

在拿到一系列的好牌时，另一个夸大的想法是，“我觉得我可以打败任何人。”虽然你感觉你能打败任何人，但是你不能，并且相信你不会拿到差牌就像是做梦一样不现实。这一想法的积极情绪如此强烈，你感觉能打败任何来玩牌的人。其实你不能。你还不是玩的如此好的玩家。波动性膨胀了你的信心，现在当你输牌时，你就会倾向于 TILT。想赢并不是问题，问题是你相信你有权利总是赢牌的谎言。

相信你有权利赢牌或你能打败任何人通常掩饰这如何玩牌的真正弱点。因为在你的脑子里，赢牌已经是你的权利，要让你做扑克的相关工作，以改正玩牌时的弱点是不合逻辑的。认识这些弱点将会是会对你的信心的打击：这将意味着你并不是自己所想像的那样优秀。所以，为了保持自信，你告诉自己这些谎言：

- “他们只是幸运了点。”
- “他们不值得赢。”
- “我赢牌，因为我玩的好。”
- “如果我 suck-out,那是因为我正确地玩牌。”
- “我知道我比他们更努力，我理应赢牌。”
- “这家伙真烂。”
- “我玩得很好。”

这些是你为了保护你虚假的信心而做的尝试。你想要相信你是如此优秀。然而，如果你理应赢牌，因为你更聪明或更努力是真的话，这将意味着波动性规则将不适用于你。你知道波动性是扑克的无可避免的一部分，但内心里，你相信（或希望）你超乎于波动性之上。

一旦这些问题被揭露时，玩家经常会感到解脱，因为他们不用再继续保护他们的谎言，真正地解放了并专注于扑克，之前用来保护他们的自信的能量，他们现在用来认识并改善扑克中的弱点。在扑克中正视你的弱点会很难，但这比你假装它们不存在要强。为了减少自负，尝试下面的方法：

1. 用情绪记录消除你游戏中的谎言。当你找到了正确的答案后，经常学习它们，所以你才能掌握真理。你对这些正确的答案了解越多，你就会越少相信这些谎言，就越能控制玩牌时的愤怒。
2. 在你的信心过度高涨时注入逻辑。用减少 TILT 的同样的方法减少自负。唯一的区别就是，你总是关注着你的信心过度高涨时的前兆，并且在发现这些前兆时注入逻辑。
3. 想要了解更多信息和获得更多建议，请看第八章信心缺乏和自负

注入逻辑：你玩的好，波动性就会给你赢更多的钱，这并不意味着你理应得到所有的东西。

输给鱼

被输给鱼惹火看起来像不合逻辑。你知道他们会在短期内赢牌，但是因为某些原因，这仍然使你 TILT。作为一个对鱼有巨大优势的玩家，你想赢的希望和最后输了 TILT 的结果都可以理解。

问题就在于你将扑克中的波动性等同于体育中的波动性。

在重大的职业体育赛事中，如高尔夫球，足球，棒球和篮球，因为在选手或团队间的技术有很大的差别，波动性对结果的影响很少，或者没有。一个职业的体育团队绝不会输给一个与扑克中鱼级玩家水平相当的团队（除非他参加的是慈善赛事）。在这些体育中没有足够的波动性使它发生。在棒球中，裁判无数的黑哨不能帮助一个高中队打败纽约扬基棒球队。在高尔夫球中，虽然天气和球场地形造成了很大的波动性，但是老虎伍兹绝不会输给一个普通的乡间俱乐部的高尔夫球玩家。像这样的例子在每一重大的体育项目中都真实存在的，包括些脑力的体育比赛，但这样的事在扑克中却不会发生。没有哪种赛事绝大部分高手会在短期内输的比扑克频繁。

作为一个有优越能力的玩家，你在权利型 TILT 时，你没有察觉到与更弱的玩家犯同样的错误。部分地，扑克是对感知能力的较量。你获胜的很大一部分原因是源于你的对手错误地估计他们的真实水平，并在作为难以克服的弱势者的情况下玩牌。赢你还有其他的出色的玩家使他们对自己能力产生错误的看法，他们认为他们足以有机会与你对抗，而你却认为你优势如此之大，你应该每局必赢。你和鱼都在估计各自能力水平时犯了错误。你的错误会使你在输牌时 TILT。

委托人的故事

Liz Herrera 游戏 ID:RikJamesB1atch

Heads Up NL up to \$ 50/ \$ 100

“当我输给更弱的对手时，我会变得如此沮丧。它会破坏我整天的心情。Jared 让我想象自己是个赌场，使我的眼界更加开阔。他说，‘你必须希望自己输钱才会使你的顾客回来。’每当我开始 TILT 时，我就会想起 Jared 说的话，然后回到牌桌上玩牌。现在我想明白了，当我无限沮丧时，我从来没有想过那样的东西。”

输给出色的玩家

但输给其他的出色的玩家时，你也许会有这样的感觉，想法或言语：

- “我讨厌他们自认为比我强时。”
- “他们如此公然地干坏事，我不应对他们的玩牌有丝毫的尊重。”
- “我知道我比这家伙更加努力。”
- “我知道我更强。”
- “他们一定是走狗屎运了。”
- “我讨厌他们玩牌时使我输钱。”

你输给出色的玩家和输给鱼时 TILT 时的原因是一样的——错误地估计自己的能力。只是以稍微更复杂一点的方式而已。

在出色的玩家之间，优势是很小的，并且更难清晰地加以界定。玩家通常根据他们对其他出色的玩家的感觉估计优势。这一感觉在实际或客观的表达方式中难以界定，但他们相信这是真的。对你的优势没有实际的证明并不代表你的直觉是错的，然而，如果依赖直觉来界定你的优势，你必须得把引起权利型 TILT 的根源也考虑进去。

如果你相信你有优势却不能证明它，你是在依赖于感觉来界定它。但是要记住，输给出色的玩家 TILT 时的根本原因使你这一观点有偏见。你想要相信你是个更好的玩家，这一偏见使你的观点不可靠。你很有可能真的是个更好的玩家，但在没有证据支持这一观点时，你只是在打赌。

知道如何与你的对手较量是扑克中的一大部分内容，这也是你需要和扑克技能一起提高的能力。你的这一能力越强，就越能界定自己的优势，消极的结果对你心态的影响就会越小。缺乏这一能力，你就缺乏支持你优势观点的有力的证据。

下面是帮助解决权利型 TILT 的一些策略：

1. 不要觉得你是个更好的玩家，相反，证明你是个更好的玩家。

通过提高判断你与其他出色的玩家之间谁更有能力来做到这一点。这看起来似乎不可能，但和其他技术一样，你越努力，这一能力就变得越强。再而言之，仅仅是在这方面努力，你已经在以一种阻止权利型 TILT 出现的方式思考问题。想要了解更多内容，请看 *识别你能力和你对手的能力*

2. 防止陷进相信你的对手不会提高的误区里。在权利型 TILT 中通常有两个隐藏的观念，使你产生更多的怒气：

1. 你总是比别人强。
2. 他们总是会输。

扑克玩家通常运用劣等的心理学。但很有可能的是，其他出色的玩家也在提高。即使你现在是个更好的玩家，并不意味着你会永远是更好的玩家。你应该相信他们会提高，并且做必要的工作，走在他们的前面。

委托人的故事

Mike Song 游戏 ID: Syous

High Stakes HU NL/PLO Specialist

DEUCESCRACKED 网站教练

“在四个月的盈亏持平后，我开始请教于 Jared。我本以为作为一个成功的 Heads Up 玩家，赢钱应该是件很容易的事，但在长时间的输牌后，我感觉到被打败了。当玩牌变得越来越糟糕时，我就会玩的越来越少。我开始轻易地 TILT，在我的手上甚至留下了一个淤青痕，因为我在沮丧时使劲地敲打桌子。那时真的很有压力。

我开始实践 Jared 给我的建议，并且立即有了提高，那是在我在一段时期输掉 22000 美元 TILT 后的事。正常情况下，我会对此非常的失落，但我努力地保留自己的判断，直到我可以与 Jared 谈论并找出事情的原因。问题是，我以为对这样一个玩家，我理应赢的。我超级自负，但直到我们分析了我的心态前，我丝毫没有觉察到这一点。Jared 很快地让我知道在扑克中我并不理应得到什么。我不能只是坐下来，然后期待赢牌。如果我是这么做的，那么我理应得到现在的结果。

Jared 还说了些很搞笑的话：‘你就像 Phil Hellmuth 一样。’这对我是如此的奇耻大辱，甚至令我毛骨悚然，他是最不想成为的人。现在这成了我的一个警钟，‘你就像 Phil Hellmuth.’ 现在我明白了我仅能做的事情就是发挥我的最佳水平，Jared 让我看到自负是怎样毁灭我的扑克的。

所以，我决定以完全相反的方式看待那一玩家，就像我第一次和他玩牌时的那样，即把他看做比我更好的玩家，并努力地学习他玩牌的技巧。我花了 3 个小时仔细地研究了手牌的历史，下一次我们一起玩的时候，我一天赢了 24000 美元。我现在总共赢了他 30000 美元，已经有段时间没有看见他再玩牌了。

总的来说，我现在比以前花更多的时间学习扑克，我不再因为犯错，甚至 TILT 时也不会责备自己。如果我现在犯了一个错误或是 TILT，我就会反思它，并且分析扑克或心理上的所有导致犯错或 TILT 的原因。我不可能不犯错，也不想说我不会 TILT，因为我不可能做到。但现在我在扑克中以完全不同于以前的方式对待自己，这着实令人吃惊。自从第四节课开始，许多重负都被卸下来了。我仍然会感到压力，但绝不会像从前那样让人撑不住，并且我以更健康，更轻松的方式对待扑克。”

升级

当你到更高额度玩牌时，要特别留意权利性 TILT。玩家通常认为有权利赢牌，因为他们在更低的赌注中都是赢家。结果，他们经常会不假思索地认为更低赌注的玩家都很差劲。一定要避免犯这些错误。它们会产生虚假的信心，并且会在那一赌注级别上破坏你成功的潜力，更不用说你在扑克中长远的成功了。

报复型 TILT

报复是生活中很常见的事，所以在扑克中常见也不是件令人惊讶的事。并且和生活一样，在牌桌上报复的长期后果通常要远比短期报复后的满足要严重得多。你想要报复，你想要逮回他们来，你想要他们感受你的痛苦。你想羞辱他们，就像 Tony Montana 在 Scarface 中一样，你那逼人的眼神说明你想要报复。

以这种方式表现对于一般在生活上不寻求报复的玩家来说尤其让人吃惊。通常他们不想报复某个人，所以在牌桌上想要毁灭一个玩家是有点让人震惊的。扑克的某些方面带来了报复的一面。对于某些玩家来说，他们在扑克而不在生活中寻求报复的原因是扑克以一种特殊的方式威逼他们，而生活却不会。对于其他的玩家来说，他们在生活上趋向于隐藏自己怒气，扑克是让他们回到原始状态。

报复不是不合理的。它促使了建立新的法律，树立了告示牌和扑克中你界定的可接受或不可接受的未成文规则。当另一个玩家的做法在你那是可以接受时，就不会有报复存在。当对手对你尊重，不尝试打败你，或者只要你想他们玩牌，他们就玩时，你没有理由会生气。根据你的扑克规则，那就是本应如此的事。只要他们按照你说的去做，你就没有报复的理由。

你的对手不会关心你的规则。他们只是按照他们的和游戏的规则玩牌。这意味着引起报复型 TILT 的根本问题是与你有关，而不是他们。虽然他们赢了就走，他们持续地攻击性玩牌迫使你表明立场，或者他们烦人的评论使你想要掐死他们，他们并不是真正的问题所在（除非他们打破了扑克的游戏规则）。除了极端的情况外，每当你为玩家所做的事情把你惹怒想要寻求报复时，你的生气就是一个信号，指示在你的心态上有个缺陷。

要发掘这些缺陷，先给引起报复心理的诱因列一个条目。下面是其中常见的一些诱因：

- 赢走你的钱
- 遭人蔑视或没有得到足够的尊重
- 时常被 3-bet 打击
- 感觉你是被针对了
- 另一个玩家使你看起来很傻
- 你的对手觉得他比你强
- 他们中的某些东西让你恼火
- 感觉对手就像在你的脑子里面一样，准确地知道你要干什么
- 与你有过过节的玩家

不公型 TILT 是因扑克和波动性生气，而报复型 TILT 却指向某些玩家。你也许注意到报复型 TILT 会在玩 Heads Up 时变得更强烈。

只有你用愤怒作为玩好牌的动力时，扑克中的报复的滋味才会甜

美。不然的话，在长远看来这将是失败的策略。虽然你知道这一点，你需要知道地足够充分，以避免在实施报复的驱使下被对手袭击。就像其他 TILT 的起因一样，知道问题所在并不意味着你就会自动地知道解决方法。既然你知道了引起你报复型 TILT 的起因，下一步就是了解你寻求报复的原因，然后你便能在探究原因的过程中解决这一问题。

想想上一次寻求报复的时间，或是你寻求报复的渴望特别强烈的时候。你报复的根本动机是什么？你想要得到什么？通过你的行为，你想要得到什么结果？这里是这些问题的一些答案：

- “我想让他们知道谁才是强者。”
- “我想让他们知道我的痛苦。”
- “我不想让他们觉得他们比我强。”
- “我不想被他们控制。”
- “我在保护我的钱袋。”
- “我想让他们伤心。”

虽然这其中的每个动机和其他的动机都有独特的细节，这些将在接下来的部分中讨论到，你寻求报复的总的原因就是控制。

报复来源于一个向其他玩家展示你能、而他们不能控制局势的愿望。你让他们知道他们不能打败你，他们也不能不尊重你，他们不能从你那赢走钱，不能继续摆布你，或者尝试打败你。你重新取得了控制权，并且对他们给你所做的伤害实施报复。

事实上，尝试以这种方式掌控局势恰恰说明了你已失去了控制。最后，你也会对对手失去控制。你不知道他们玩了多久，怎么玩或是他们怎么猜出你的心思的。像你一样，他们也是由自己的兴趣激发的。但如果你的兴趣是控制他们，你就会花更少的注意力和能量控制你的牌局。因为报复的行为而玩的很烂证明了你更不能控制结果。

解决报复型 TILT 的方法就是用你的生气来：

1. 鉴别出那些你失去控制的情况
2. 分析你为什么当时失去控制
3. 改善你这次犯的扑克技术错误

不受尊重

没有受到另一玩家的尊重通常被看做要让这一玩家懂得什么叫尊重的信号。虽然有成百上千的原因可以使你感到不受尊重，许多是正确的，最根本的是，你完全不能控制其他玩家如何看待你或你的扑克。这并不能使他们说的是正确的，友好的或是尊重的。这只是意味着你并不能控制他们说什么。

从他们的角度思考这一问题。这并不是个人的问题。他们也是在做同样的事情：赢。你并不能决定他们如何赢，就像他们不能决定你如何玩牌一样。如果他们所说或所做的让你恼火，并使你 **TILT**，在另一层面上他们赢了。愤怒可以是个很有杀伤力的力量，但你也可以积蓄这股力量，让你成为一个更强的玩家。关键是用你的愤怒激励你玩的更好，在牌桌下更努力，而不是尝试控制他们如何玩牌。

迈克尔乔丹在他的名人纪念馆入伍演说中曾著名地说他被所有认为他不能成功的人激励，最值得一提的是高中裁掉他的篮球教练和怀疑他能取得 **NBA** 冠军的体育新闻记者。乔丹甚至把其他球员细微的（也许潜意识的）蔑视当做不尊重，所以他能有更多的额外动力在球场上打败他们。这是动力的最单纯的形式吗？不，但这对他有效。如果通过报复作为你的动力，在扑克中成为一个更强的玩家，赢更多钱，或取得更多的成功，这也不是件很坏的事情。理想吗？不是。不好吗？绝不是。

当你为不受尊重而报复别人时，确保你对扑克作了工作。当成功完成报复的满足被集中在你的对手身上时，你很容易忽视你对提高扑克能力所做的步骤。他们也许激励了你，但你做了工作，所以好好享受吧。这是你应该得到的。

注入逻辑：用你的愤怒作为玩的最好的动力

面对经常性的激进玩家

一些玩家在一个对手进攻型玩法下会 **TILT**。在时常被 **3-bet** 和 **c-bet**，或者他们的对手玩超过 **50%** 的牌并把他们推入困难的境地时，他们感觉像是被攻击似的。如果你缺乏足够的经验或战术思想来应对经常性的进攻型玩法，用报复来捍卫你的扑克就有可能发生。当你知道如何有效地应对这些情况时，你沮丧的心情就会

消失。请看 Niman Kenkre, ID 号为 Samoleus 的委托人的故事, *Niman “Samoleus” Kenkre’s* 学习他是如何应对的。

如果通过弥补由报复型 TILT 暴露出来的弱点不能消除你的报复型 TILT, 那么这是因为还有其他原因。

注入逻辑: 看起来似乎他们都在与你对抗, 保持控制并且专注于你的牌局。这是你唯一能做的事情。

有过过节的玩家

许多玩家, 尤其是在大赌注上和居住在小牌桌的地方, 都有一个与他们有过过节的玩家。这一不可避免的报应是那些总是打败你, 比你更好运或在赢牌时简直跟混蛋一样的玩家。仅仅听到这个人的名字就能让你愤怒, 更不用说坐下来和他玩牌了。在这一点上, 打败他们就不仅仅是赢钱的问题了。

记住, 这一类型的报复型 TILT 不用向另一玩家或任何人表明这是你的一个问题。尽量隐藏你的愤怒, 尤其是在现场的比赛, 将是个很好的战略。问题是内在的 TILT 也可能影响你的玩牌。它也许不会使你表现出来, 但如果你在一个更强的比赛里, 这些细微的影响可以消极地影响你的决定。

这一类型的报复性 TILT 是一种 TILT 情绪积累, 你不会对和你第一次玩的玩家有这种情绪。你对这一玩家的问题是在时间的基础上产生的。每当你玩的时候, 玩牌因那段过去而有更多的意味。长时间的积累下, 厌恶感如此强烈, 仅仅听到他们的名字或想到他们就能让你恼火。如果那是真的话, 当你在和他们玩牌时, 你的愤怒是很强烈的, 即使过了数天, 数周, 或甚至是数年。当你与他们对面而坐玩牌时, 他与你的过去成了玩牌的一大部分。用下面的建议, 利用与这一玩家的过去:

1. 运用你的记录, 而不是让它控制你。要做到那一点, 从思考你为什么如此憎恶那一玩家开始。他们有什么或他们做了什么使你愤怒? 他们因运气好而认为他们比你强吗? 他们是实际比你强, 而你因为这一点憎恶他们? 他们是总是能比你更了解自己的那个对手吗? 是他们个人的一些方面使你愤怒吗(他们谈话, 做事或穿衣的方式)? 不管是因为什么原因, 认识他们为什么使你愤怒的原因是解决你报复型 TILT 的关键, 因为那会给一个机会, 让你想出你在尝试控制什么。

2. 期望你的怒气更猛些。当理性地思考后，事实上你是在和自己战斗，以使你保持控制。现在战场不仅是在你与你想打败的对手之间，你也需要为压制使你玩的不好的愤怒而奋斗。你对他们的愤怒也许从来都不会完全消失，但那也不是件坏事。只要你把它保持在情绪性失控界限以下，你就可以使用剩下来的任何愤怒来使你集中注意力玩好牌。只要你能控制好报复心理。它是使你发挥最佳的巨大动力。
 3. 他们想要尝试让你生气。如果他们过去常常习惯于认为你要发怒，但现在你却能控制你的局面，他们更努力地尝试惹恼你。这是扑克博弈中的博弈。做好准备把这比赛也赢下来。
 4. 对你先前的表现细加分析。为了找到他们的弱点，思考你能如何运用他们过去对你 TILT 的了解为你带来优势。这只有在你保持控制并避免 TILT 的情况下才会奏效。
 5. 在 *Accumulated Emotion* 累积的情绪部分有可以帮助你解决关于你与他们过去的过节产生的累积的情绪问题。
 6. 复习 Mike Song 游戏 ID 号为“Syous”的委托人的故事。
- 注入逻辑：如果你失去控制，那么你的报复者就真的赢了。

重新获得自信

被对手打败，或波动性使你感觉像被打败一样，会使你在次理想状态下进行反击。有时这发生地如此微妙，你的第一感觉就是在忙于一个竞争，重新获得控制权。通常，你也在为重新获得你的信心而战斗。

当被对手打败和完全猜透时，这让你感觉到他们不仅夺走了你的筹码，也夺走了你的信心。你立场坚决。你不想被打败。你强迫自己做出行动，以对他们实施报复，甚至会认为他们在玩你。你鲁莽地 3-bet，希望你能骗过对方或荒唐地跟住。你做的任何事情都不奏效，这只会使你输更多的钱。表面看来，你想赢他们，以显示你是更强的玩家，但你其实也在尝试证明给自己看。

当你缺乏了解自己、对手和波动性的能力时，这一信心问题就会出现。当你知道你的优势时，你没有必要以报复的方式打败你的对手。培养这些能力也许不能解决你报复型 TILT 的问题，但它们是困扰你的报复型 TILT 的重要部分。

当从你那赢走的钱像是被偷走时，报复型 TILT 就会像收债人一

样冲出去，并准备打断几个膝盖骨。你现在就想赢回你的钱来！你迫不及待地等到下一手牌。你注视着他们，不要让他们逃离你的视线。如果他们离开这个台桌就会遭天谴，因为你会追上他们，直到你把你的钱赢回来。

虽然每一玩家 TILT 的强烈程度有区别，但共同特性都是钱的问题。为什么输钱会使你陷入盲目的狂怒？钱通常代表着比它表面价值更多的东西，所以钱对你来说，代表什么？是竞争吗，因为钱是你在扑克中保持得分的方式？你讨厌输钱吗？钱可以与目标，成就，在扑克中的地位或者付账单和生活的真实需要相联系。钱能满足很多目标的需要。你 TILT 以保护输掉的钱的原因就是你要对付的弱点。

当你输钱时，你觉得报复可以保护你自己不被看作是个失败的玩家，保护你需要用来付账单或保护不使你的期望落空。报复是有目的性的，这会使你误导。想保护你自己不输钱，相反，你也许输的更多。只要你能在扑克中保持优势，尤其是在报复型 TILT 破坏它时，钱总是会被赢回来的，也许只是不是从赢你钱的那个玩家中赢来。

对这一类型的报复型 TILT 的纠正方法不仅仅是麻痹保护你的钱的愤怒所能解决的。那一短期的解决方法并不能解决引起你愤怒的根源问题，所以，你需要：

1. 更少受结果导向影响。如果你把注意力更多的集中在钱上，而不是在你如何玩牌上，当你输牌时，就会给你心里很多压力。相反，你应该更多地专注于你玩牌的质量，所以在短期内输钱就不会太过重要了。想要了解更多内容，参考了解你玩牌质量的能力部分。
2. 把钱当做你对优势所做的投资。你并不能在每次玩牌时都有投资的收益。想要了解更多信息，请看输钱部分。
3. 复习竞争这一部分，以对钱对你来说代表什么了解更多。

实施报复

输钱是很痛苦的。你很可能憎恶输钱。你甚至憎恶赢你钱的玩家。长此以往，名字已不再重要了，你只是讨厌打败你的人，并且想要他们感受你的痛苦。听起来像是很强烈，你输钱后感到的痛苦通常形成了报复的根源。

牌桌上的权力之争也是对于谁将感受输钱的痛苦和谁将感受胜利的满足的争斗。报复型 TILT 本质上是为你设计的防御策略，以保护自己不受输钱的痛苦折磨。

除了输钱本身的痛苦外，并不是每个人在输钱后都有和你一样的感受。许多你想要伤害的玩家并不会感到痛苦，因为输钱在他们眼里并不像你眼里这么严重。如果你想要减少这一类型的报复型 TILT，你需要减少在输钱时感受到的痛苦。厌输型 TILT 内概述的步骤对你将有帮助。

你的思想被掌控了

为了使你彻底明白寻求报复的原因，你必须得看看报复的反面：在打败另一玩家后，你有什么感觉。

你感觉到你处于完全的掌控吗？就像你在掌控他们的思想一样？如果是这样的话，这些积极的情绪与权利和控制的关联有多强烈？

因为这一类型的报复型 TILT 看起来很奇怪，第一次看到它时你可能不会觉得你有这样的 TILT。仔细分析你愤怒后面的意图，以发现你是否在内心里相信你有能力掌控另一玩家的牌局，并像一个傀儡大师一样摆布他们。

要掌控另一玩家的牌局是不可能的，但有那样的想法也有道理：对小伎俩更加深入的了解。当你比一个玩家更了解他们自己玩牌时，从根本上说你知道如何利用他们的弱点，并且至少先一步知道他们做出的调整。他们不可能打败你。你对于这一比赛或行动处于完全的掌控。你输牌的唯一原因就是波动性。虽然你对行动有完全的掌控，这并不是说你能控制他们，只能说你了解他们玩牌的方式。加上你可能真的玩的很好，并且对你的牌局感觉良好。所有这些因素都使你感觉完全掌控着局势，你也可能是拿到了好牌。因为这些原因，相信你掌控着另一玩家的牌局就有道理了，只是它们都是有错误的。

你的头脑涌现出报复的画面，因为输钱让你觉得你的对手掌控着你。如果你相信你能掌控另一玩家，这意味着你也相信某个玩家也能掌控你。报复型 TILT 是你避免这一情形发生的方法。

绝望型 TILT

绝望是种很难被察觉到的感觉。要想发现它，就必须仔细分析这些行为背后的意图，如尝试不被玩家掌控，追回输去的钱，不注意资金管理，每手牌都加注，经常看结果，粗暴地玩牌，跳到更高的级别中去玩牌，玩超长时间的牌，和迅速地往游戏账户打钱。使他们做出这些绝望的行动的原因是他们尝试做一切可能做的事情的意图或冲动，如：立即赢钱，盈亏持平或避免输一大笔钱。一瞬间，在输了一大笔钱，连续玩了 16 小时或更久后，你终于清醒了。要避免采取一切措施赢钱是很难的，因为你输的越多，你就越想赢钱。看来，赢钱是让这一绝望消失的唯一方法。如果你能勉强取得一场胜利，或至少避免了一次大的输钱，你的绝望就会得到些微缓解，但这只是暂时的。当输钱继续堆积时，绝望的心情又回来了，就像它从来也没离开过你一样。事实上，绝望从来都没有离开，它只是隐藏了起来。

就像一个毒品上瘾的人会尝试一切方法买或搞到毒品，以解决他们下一次窘境一样，一个绝望的玩家也几乎会用尽一切手段来赢钱。事实上，这也不正确，他们并不会做任何事情。他们会做和他们不会做的事情的区别决定了他们是有技术性打牌还是赌博问题。

所有这本书描述的问题都有一个强烈程度范围。有轻微的绝望型 TILT 的完全形式的玩家可以用这部分提供的建议来很好地提高。其他一些玩家可以从专业帮助中获益。对每一个玩家来说，在技术性打牌和赌博问题间有明显的界限。如果绝望型 TILT 是你的一个问题，那么决定你属于哪一问题范围内就可以判断。当这一问题最严重时，你能保持足够的控制和在解决这一问题时担负得起任何个人或经济上的损失吗？或者说，你需要一个专门从事解决赌博问题的心理专家的帮助吗？

绝望型 TILT 是个很容易滑倒的的滑坡，这需要努力地工作才能防止它的发生。当它发生在技术很强的玩家身上时，你很难理解他之后玩的有多差。他们正常情况玩牌和犯绝望型 TILT 时玩牌时的水平差距如此大，就像他们被恶魔控制一样。不知道这样的事情发生的原因，要阻止它是不可能的。这一不确定性只会给已经让人费解的问题增加更多的情绪困扰。

绝望型 TILT 是 TILT 情绪积累的一种形式。当你尝试摆脱对手的控制时，愤怒如此强烈，它瞬间占据了你的思想。旧的情绪涌进你的大脑，并且将你的大脑淹没在众多怒气下，以致于使你对局势的反应超乎理性之外。你做些毫无道理的事情，并且因为你如此不理性，变得更加 TILT。如果这一情况只是持续了一段时间，涌向你大脑的怒气则积压了数年。即使这只是最近在玩牌时才变得严重，你还是得强迫自己增强与之抗争需要的坚强心理。TILT 情绪积累是这一类型 TILT 的“百搭牌”。你积累的越多，要使你思考并保持控制就变得越难。如果你没有做足准备就正面与绝望型 TILT 交锋，你有绝少，或甚至没有纠正它的机会。累积的愤怒迅速地充溢你的大脑，然后你会玩的很烂。不要没有准备地玩牌，在牌桌下以一种紧迫的心情学习，就像是你的扑克生涯决定于此一样。这样就会奏效。

当输钱感觉良好时

有时赢钱的急促心情如此强烈，输钱也许会让你感觉良好。承认你想要输钱听起来有点疯狂，但这时常在出色的玩家中发生，所以这并不意味着你疯了。有许多原因使输钱反而感觉良好。它使痛苦更快地消失，你可以控制它，并且这也可以缓解你想赢钱的压力。有绝望型 TILT 的玩家通常会纠结在他们为什么要输钱上。这一不确定性使得他们更沮丧（TILT 中的 TILT），并且最后使绝望型 TILT 更容易再次发生。

绝望型 TILT 的根源问题已包含在本章。绝望型 TILT 就像是在每一类型的 TILT 下（最常见的是厌输型 TILT）的陷进之门，等待着把你拽入扑克的地狱。有绝望型 TILT 的玩家讨厌离开台桌，就像黏在那一样，并且简单地说，不想以输钱结束一段时期的玩牌，不管需要多长时间赢牌。输钱输得越多和时间越长，他们玩的越烂，愤怒变得越强烈，他们就越可能做出些极端的事情，如，跳到更高的赌注中去，全推每一手牌，或者跨过任何大盲注。虽然其他类型的 TILT 也能导致绝望型 TILT，你也许还不知道是什么使你变得绝望。不要担心，首要的目标是防止绝望型 TILT，因为它能给你的钱袋，信心和动力产生重大的破坏。这部分的首要目标就是帮助你阻止这种情况发生。用下面提供的标准的战略开始行动吧。然后，在更加注意你 TILT 的诱因和前兆时，最后你就会知道引起你绝望的 TILT 的类型。

策略

遵循下面全部或大部分的步骤，以防止绝望型 TILT 破坏你的游戏：

1. 要有紧迫感。随便地对待绝望型 TILT 或改正它的步骤是个重大的错误。如果你觉得你会在某天醒来发现问题都消失了，你只能是在做梦和与你的扑克心态赌博。虽然有人突然完全停止使用毒品，就像一个吸烟者在某天戒了，并且以后都不再抽，尝试失败的人还大有人在。如果你想要改善你的 TILT 问题，你必须把这件事看做是你最重要的事情。
2. 写一个 TILT 的表现形式。确保详细描述 TILT 开始时的前兆，促动你 TILT 的诱因和你玩牌时犯的第一个错误。常常研究这一描述，在玩牌前也要看看。在你发现新的细节时，在描述中相应加入。想要了解更多内容，请看本章开头部分的 TILT 描述。
如果你有控制 TILT 的困难，重要的原因之一就是你没有注意到 TILT 的早期的报警信号。为了有机会停止 TILT，在你开始愤怒时，你必须能够发现这些迹象。
3. 设定严格的停止玩牌时间/输钱最高限额。当然，你很可能以前设定过这些目标并且没有坚持下来，但这并不说明这是个不好的策略，原因是你不太可能将停止玩牌时间/输钱最高限额的目标和其他阻止 TILT 的步骤结合起来，或者意识到了保持对你情绪的控制的重要性。
4. 间隔地休息或使用计时器。在一段时期保持情绪控制是很关键的。如果愤怒开始占据了你的思考的能力，你更可能屈服于在这之后的强烈的 TILT 情绪积累。虽然这一策略会使你以最佳水平玩牌受到阻碍，这远比不用这策略要强。请了解特定的细节部分。
5. 重温你的紧急反应。在每一时期开始，重温你的策略以防止绝望型 TILT，就像在为紧急事故操练一样。这将使你对你计划的所有细节保持清醒的头脑，所以你能做好准备应对紧急事件。
6. 对 TILT 的早期表现采取积极的行动。一旦你发现 TILT 的前兆，通过实践策略的每一部分，努力控制你的愤怒。
7. 知道前面的小步骤。知道你在哪些时期对 TILT 取得的进步会增加你继续努力信心。记住，对情绪性失控增加认识或了

解，而不是对情绪性失控进行控制，应该作为第一步行动。绝望型 TILT 是个重大的问题，消除它需要长时间的持续的努力工作。如果你对小的提高毫不注意，你也许会放弃一个事实上有用的策略。想要了解更多内容，请看循迹提高。

8. 在知道导致绝望的 TILT 类型之后，用过去的扑克手牌心态解决它。

采取这些步骤将减少引起的愤怒，这将使实践前面这七个步骤变得更加容易。

9. 深入了解学习的过程。引起绝望型 TILT 的一个原因是对学习的不正确看法。重温第二章，你就知道应该期待什么。
10. 通过阅读第八章，建立稳定的信心。有稳定的信心的玩家不会有绝望型 TILT 问题。

用 TILT 提高你的玩牌技术

在本章的开头，TILT 被介绍为可以使你在玩牌中受益的东西。TILT 远不是个理想的提高方法，但当它是真实的游戏的一部分时，就应该利用它能给你的东西，而不仅仅是让它伤害你。下面是关于如何可行的一个提神剂。

当愤怒太过强烈并且跨过你生气的界限时，你的大脑就会失灵。较高的大脑功能，如决策，感知能力，和情绪控制开始瘫痪。你会做出严重错误的决定，因为你没有正确思考的能力。根据 ALM，失去思考的能力意味着你已失去当前正在学习的信息：意识性的能力。剩下的都是在扑克中你已掌握的技术或知识，潜意识能力。两者包括你想继续保持的你扑克中的稳定部分和需要提高的更弱的部分。对于那些没有在玩牌时用上的能力，简单地说，你还没有学会或掌握，并且仍在学习的过程中。

当就 TILT 的时候分析你玩牌的质量时，考虑下面这三个方面：

1. 知识的核心的理解和熟练程度
2. 过时的，旧的核心知识，这是你最大的弱点（或者说坏习惯）。
3. 仍处在学习的过程中的知识。

在扑克中，了解你已掌握的能力是关键，有三个原因：

1. 你知道哪些地方你再也不用学习了。
2. 你对自己的玩牌有个适中的看法。
3. 你知道你玩的差的极限。你的游戏不会陷入一些使你的能力完全被遗忘的黑洞里面。不管你有多 TILT，这些能力都一定

会在玩牌时出现。

认识你最大的弱点很重要，因为这些是你游戏中最易纠正的部分。虽然你很难接受自己玩牌的最低水平，能使你高兴的是，当你纠正这些错误之后，你就可以有更少的弱点可以担心了。因为这些对你弱点的纠正还没有被掌握，它们需要思考。当你掌握这些纠正直到潜意识程度时，你就会释放更多的大脑空间，把你的游戏提升到更高一个层次上去。

开始改正你最大的弱点的最佳途径就是给它们列一个条目，加上对每一个弱点的改正方法，并且在玩牌前重温它。然后，在玩牌时，当你发现愤怒上升时，做你可以做的一切事情来改正这些弱点。因为与你的能力相比，这些弱点如此容易改正，它们并不花费你太大的心思，这意味着在下次你 TILT 时，它们将会更容易被改正。然而，你还是得把它当做你最重要的事情来做。当你能证明在 TILT 时也能改正这些弱点时，才算你已改正了这一弱点。这意味着你可以将它从弱点条目中去掉，替之以下一个最大的弱点。记住，不管你变得多好，你总是会有弱点。想要了解用更先进的方法运用 TILT 分析你的游戏，请看当错误不再是错误时部分。

保持纪录

在使用上面的策略时，写下记录，并且按日期组织好。这并不会花太长时间，却因为下面两个原因非常重要：

1. 写下笔记使每一弱点更加真实，并且更可能引起你的关注和在你 TILT 时被改正。虽然你在 TILT 时犯错，之后会清楚地明白错误，这些错误需要在最重要的时候被你清楚地知道：在你做出行动前。把它们写下来加速了那一过程。
2. 在你长时间继续写下你的弱点时，你创造了一个笔记记录，使你可以证明你在不断提高。当你应对 TILT 的能力增强时，你也许会感觉愤怒的强度没有变，但你的游戏提高了。你的笔记给你提供了将现在的最差与几月前的最差相比较的一个方法，并且向你证明在最后你的游戏是否有提高。

记住有两种提高：你的最佳变得更好和你的最差变得更好。用上面的步骤使你可以证明你的最差在提高，这意味着你在做正确的事情。这样，下次你 TILT 时，你就会每次都有小的收获，而之前你却只看到负面的东西。

你也可能什么提高也没有。可能是下面的一些原因：

你还没有找出你 **TILT** 的原因

在你开始保持纪录后，**TILT** 比以往都更严重。

你提高的方法不奏效。重温 2,3 和 4 章节。

第六章：FEAR

在扑克世界里，Tilt 会阻碍你的正常发挥的短板，然而有很少玩家能注意到焦虑与恐惧也会带来负面影响。所谓愤怒导致的 Tilt 的真正因素其实是忧虑。忧虑总是自始至终的存在，除非你有能力克服它，否则它很可能导致你游戏中迷失方向。而很多玩家都是这样。你或许没有意识到恐惧会导致你多虑，不断反思过去牌局中的错误，畏畏缩缩让你打牌缺少干劲。

你可能没有经验识别出自己是否处于忧虑阶段，它经常十分微妙的从以下几个方面来表现：

- *面临大场面时脑子一片空白

- *莫名的感到急躁

- *经常在脑海里浮现以前的牌局

- *不断地核对你的牌局结果，资金账户，和牌桌的筹码量

- *心情十分好时才打牌，所以你玩的不是很多

- *脑海里经常浮想联翩，不能自控

- *经常怀疑自己的选择

- *你避免参与那些需要做出困难决策的游戏

- *你经常为一个艰难的抉择需要花费大量时间，但思考的却只是“究竟我该怎么办”，

- *在学习游戏的时候总是不知所措

- *经常性的思考牌局的时候大脑短路

- *你总是不情愿的升级

- *在结束一个糟糕的 session 的时候常常会失眠

恐惧的性质

恐惧是经常焦虑积累的结果，

而焦虑是经常怀疑不确定因素结果。不确定因素本质上讲是你无法回答疑问，或没有足够经验你认为你得出的结论是否正确。当这些问题没有得到回答或证明时，怀疑逐渐产生并积累，最终酿成焦虑。如果他持续下去，会转变为恐惧。从其他情感问题分析，往往因为一个小问题的就可能导致恐惧的产生。

你可以通过回答这些之前没回答或未证明的问题来挖掘你的畏惧原因。回答这些问题对揭露你恐惧的本质原因是非常有必要的，因为这些问题都是你头脑中最深层次想知道的问题。

下面是一系列问题都是扑克玩家最想弄清楚的：

- *如果我连 **fish** 都无法战胜，那么我以后还怎样成功呢？
- *如果网络扑克消失了我该何去何从，或者这个游戏取消了我该怎么办？
- *这是我做的正确选择么？
- *我当时怎么这么愚蠢呢？
- *什么时候这种糟糕的局面才会停息
- *为什么这些事情总发生在我的头上
- *为什么我升级的时候，总是遭到打击？
- *我能像 **PRO**(职业玩家)那样打牌吗？
- *如果我做不到 **PRO** 那么出色，我该何去何从？
- *我该怎么处理讨厌的下风期？
- *会不会有一天，我不能在扑克上获胜了？

有时问题一直困惑着玩家，得不到解决。然而有时有些问题使你不经思索的得到回应。例如“我对错误的决策感到愚蠢”或者，“如果我连 **fish** 都无法战胜，那么我以后还怎样成功呢？”“什么时候这种糟糕的局面才会停息”亦或是：“我做不到职业玩家那么出色”。正是由于你经常性的回答这些问题才导致了你的恐惧的产生。

试图把回避这些疑问不会削减你的恐惧，何不用逻辑性的思维彻底分析问题呢？当你确信某件事情，你的心中便不会有恐惧，这就是有的人有些事情即使是错误的仍然保持自信坚定不移。

如果你相信网络扑克会合法化，并且会迎接第二个高峰期。那么你就不会再担心它的消失。同样，如果你确定你糟糕的境况将在 1 万手牌之后结束，那么你绝对会毫不犹豫的打完这个数量来结束霉运。由此看来，确信才是恐惧的良药。

单是心中的未知和不确定，是不足以产生焦虑的，就像愤怒本身不会导致你 **Tilt**。而是你游戏学习扑克的时候太关注于这种问题。我们最终的目的不是消除心中的不确定性，而是改正你过去逻辑上潜在的缺陷，你需要开始正视那些不确定因素。如果没有不确定性因素，你就不需要冒风险，若没有风险性，你的技术就没有优势，你也就不会再扑克领域上获利。

BARRY 的经验

——像 Phil Ivey 那样勇敢无畏

玩家经常期望自己在扑克游戏中无所畏惧，就像 Phil Ivey——一个不知道恐惧含义的人。尝试学习 Phil Ivey 那样放下恐惧的包袱，你就会很好的解决自己情绪问题。你总是看他情绪很好，但是你不不懂他是如何做到的。你追求这种心态的渴望就和你获取大量金钱或者成为一个出色牌手差不多。你看他能做到，但是不一定你也能做到。遗憾的是，有时想法往往是好的，但是你却他没有他那么大的气魄把这种心态付诸于行动。

不完整的信息

你也听说过，扑克中的技能是在获得自信与把握后产生的，而它们正是从以前的不确定中产生的，虽然你不知道对手手中的牌，但你可以对对手的 **range**，过去的牌局记录进行分析。另外，你还可以从他们的马脚中获取更多信息。打完一局后你可能无法评估对手的能力，而如果能规律的练习，积极讨论，激情投入，你肯定会很快掌握这读牌的能力。

我们假设每手牌中有 10 个技巧问题，**fish** 只能处理好一两个，而一个高手可以处理七八个。高手之所以能做到，是因为他们对牌局有把握，而 **fish** 恰恰缺乏这种能力。换句话说，高手在获取对手的信息上占有优势。

一个玩家如果在情绪游戏中不擅长处理未知的波动性，那么他就是情绪游戏的 **fish**。我们假设在情绪游戏中也有 10 个技巧问题。有焦虑或恐惧问题的玩家只能处理好一两个，但却认为自己能处理好七八个问题。因为他们相信自己有这种能力，所以他们会绞尽脑汁的思考答案。当他们没有想出答案时，大脑就会疯狂地思考如何处理这些复杂的牌局。他们开始不断地关注账户资金，但是不知道为什么；当他们玩 5\$/10\$ 的盲注时，大脑一片空白，但是他们想不通为什么在低筹码游戏中就不会发生那种状况呢？；或者他们在面对大场面时会鲁莽做决定，但不知怎么才能让自己慢下来思考。

你处理未知的情绪问题就像你打败一个扑克高手那样困难值

得庆幸的是，玩家学习处理情绪游戏波动性的技巧就和学习牌技的方法一样，只是细节不同。

行动的动力

“在高尔夫比赛中，在高尔夫主赛事中，如果你在比赛初期就没有一点压力感，你不会在比赛中活下去。”PGA 格言。（PGA 是美国职业高尔夫球协会）

恐惧会引起各种问题，如果你经验还不足，恐惧可以成为你想打出最好水平，进入最高境界的动力。在有压力感的环境中，我们通常会感到焦虑、紧张、兴奋、压力。不管你怎么描述，你情绪波动性很大，体内肾上腺素分泌过旺，这让你发现很多平时没有注意到的细节问题。这是因为你正在注意这些细节，感觉就像你完全掌握着它们一样，时间仿佛静止下来，你就像能看穿对手一样，知道他手上的牌。如果你做到这一点，那么恭喜你，你达到了情绪游戏的最高境界，这得感谢你的紧张。

扑克就像运动、生意等领域一样，抗压能力强的人会具有先天的竞争优势。抗压强可以避免一个扑克选手被过早淘汰出局——直到心理学和运动心理学的出现，它们指导人们怎样在压力下游戏，通过学习这些抗压技巧来弥补先天不足。这些人如果不是天赋更好些，可能水平都差不多，但是如果不具备抗压能力，他们是很难获得成功的。

如果扑克玩家缺乏这种抗压能力，那么这章主要就是讲如何提高这种能力。我们讨论恐惧的目的，就是辨别出在情绪游戏中导致你产生恐惧的错误观念，并消除这些问题。一个错误观念的例子就是你相信感觉焦虑或恐惧意味着你的行动很糟糕。当你在牌桌上感到一般程度的紧张时，你的大脑不会思考出这些问题的答案，比如“我为什么会感到紧张，恐惧？”，“我感到恐惧和紧张会对行动有什么影响？”，即使你能回答出这些问题，那会让你更加焦虑，会降低你的思考能力，有可能会让你输掉比赛。随着时间推移，你会觉得是焦虑导致的失败，所以你认为焦虑真不

是好事。但是你如果研究透了你为什么会因紧张导致恐惧，那么你就可以利用这些劣势，让自己打得更好。

恐惧和压力还可以给我们带来以下好处：

- 1 就像 tilt, 焦虑会暴露出你在扑克技巧或情绪游戏方面的潜在的弱点。这会帮助你认清在哪方面需要提高。
- 2 压力是学习的关键因素。当紧张被放大到行动曲线图的顶端时，你会变成学习机器，会辨别出很多以前没有注意到的细节问题。

找出焦虑的成因后，你便可以利用它并从中受益。

恐惧的轮廓

在我们开始讨论恐惧之前，我们首先要深入了解它。最好的方法就是先弄清楚你的怀疑、焦虑和恐惧的构成。你可以从以下问题开始着手：

- 什么样的环境能激起你的怀疑、焦虑和恐惧？
- 你恐惧的最初表现是什么？
- 你正在和本章开始列出的那些恐惧症状作斗争吗？在你身上有 **Nature of Fear** 章节中提到的问题吗？如果有，你能详细地描述一下吗？
- 你能辨别出焦虑开始影响你行动的转折点吗？
- 你怎么辨别焦虑？（心跳加速？冷汗直流？恶心反胃？嘴唇发干？手脚发抖？）

当你分析出恐惧和焦虑的构成后，请认真思考以下由恐惧引发的五种表现症状。扑克玩家通常将这五种表现误当作是对游戏的负面影响。其实不是。它们和你的本质缺陷发生联系才产生的恐惧。当你了解这些表现后，你就离解决恐惧和焦虑问题进了一步。

1 过度思考

恐惧会让你的大脑飞速运转，并且就像钻入牛角尖一样，反复思考某些问题。这是因为你找不出问题的答案。恐惧的良药就是确信，所以大脑会拼命地思考，想找出确

定的答案。大脑会一直拼命思考，直到精疲力竭或是开始心烦意乱。

因为大脑受到限制，每次只能思考有限的几个问题，那么你不妨把这些问题都写下来。写出你担心的问题，这会帮助你更容易地列出你想回答的问题。你把这些问题的答案写出来后，试着写出答案。

过度思考会让你很迷惑，思绪更混乱。混乱的大脑就像一张凌乱的桌子，你很难找到想要的东西。写出这些问题恰巧会帮助你理清头绪，快速找到问题的答案。

2 不相信自己的直觉判断

你明知应该怎么行动，却偏偏反其道行之。为什么？因为你不相信自己的直觉判断。你不禁会问，“什么是直觉判断？”如果你不知道什么是直觉，那我就明白你为什么不相信它了。直觉判断属于潜意识的技能运用阶段中对牌局做出的判断。这就像运动中某些动作的自然条件反射一样。

打篮球就是个很好的比喻。篮球运动员在球场上会一边寻找投篮机会，一边变化调整运球路线防守对方球员的进攻。在赛场上，球员们不会手拿着球停下来思考，一切行动都是本能的反应。高级阶段的情绪游戏也是如此，你不需要反复地思考牌局，就会自动地做出判断，这就是直觉判断能力。

Barry 的经验

牌感

你经常听到一个词汇，牌感。人们通常认为某些玩家具有过人的读心术能力，能看穿对手的心思。其实这些玩家只是能够娴熟地运用潜意识技能运用阶段的技巧罢了。

无论是心理上还是外在行动上，那些直觉反应都要归功于平时练就的高超技巧。如果你信不过自己的直觉判断，那你就是在怀疑自己平时对游戏的学习。如果你的直觉判

断是正确的，也就说明你对扑克的勤学苦练是值得相信的，你可以利用直觉判断。但是，有时你所接受的训练可能是过时的或是错误的，所以你的直觉判断也是错误的。如果真的是这样，你又顺便找出了自己的一个弱点，赶紧纠正过来。如果你纠正这点，那么你会打得更得心应手，因为你的直觉判断更准确了。

3 第二次猜测

当你玩牌时，你特别想知道那些你错过的牌或打错的牌究竟应该怎么玩，这种情感有时非常强烈以至于你不断地回想这些牌。这导致你注意力分散，错失某些牌，开始产生怀疑心理。你开始怀疑自己是不是错了。很多次你的直觉判断都是对的，但由于你判断不出是对是错，这会让你很郁闷。

第二次猜测就是说你在做出决定后又变得疑虑重重，不敢行动。这通常是因为你渴望确定自己不会再输牌，不再犯错误。然而，你越是分心想前面的牌，越会出错。解决这个问题最好的方法就是在牌局中只对先前的牌进行快速浏览，赛后再对所有的牌进行深入分析。

4 行动焦虑

玩扑克就是在检验你的扑克知识和技巧。有行动焦虑症的玩家会给自己施加过多的压力来思考正确的决定，这会导致他们过度思考，不相信直觉判断，犹豫不决等等。不幸的是，这会导致他们玩得更糟糕，很难在牌局中能发挥出真正水平。

用关注自己的游戏代替过度思考、不相信自己的直觉判断、或是对决定犹豫不决。这样的话，你可以更准确的判断出自己游戏水平的强弱，因此你会弄清楚自己在哪些方面还有待提高，为下一场比赛做好准备。

5 对未来持消极态度

预测将来会产生的恐惧会让你增加额外的恐惧值。这种由恐惧引发的恐惧会导致你犯错误，延迟 session 的开始，逃避牌局复杂的波动性，缩紧自己的起手牌范围。导致额外恐惧感增加的原因就是你对未来牌局偏执的观念，你不

只是猜测自己会输牌，而是“知道”自己会输牌。

抱有这种信念的扑克玩家通常心理素质都很差。他们不能客观地判断未来的局势。他们所想象的只是未来牌局可能发生的情况，但不一定真的会发生。这种偏执会加重这些玩家的恐惧感，阻碍他们客观地思考问题。结果，输牌、错误的行动、下风 等倒霉的事发生的更多了——先前的担心变成了现实。赛前做准备，在打牌时注入逻辑，和下节要讲的写出问题的练习都能有效地减少恐惧未来所产生的负面情绪。

克服恐惧的常见策略

通过写出你的思考过程和伴随其出现的问题，这是分解恐惧问题的一种有效手段。分析自己的思维过程能让你更清晰地观察恐惧的细节问题，写出问题是分析思维过程最快的方法之一。这使你的思维条理化，能够更容易思考你当时在牌局中为什么会那么做决定。下面有两个写问题的例子供读者参考。如果想了解更多关于写作为什么会如此有效，请翻阅 **Writing** 章节。

揭露恐惧的真相

最糟糕的情况是什么？这是每个扑克玩家都会提到的问题，想以此来解决自己的恐惧问题。揭露恐惧的真相会帮助人们更深入地挖掘恐惧的成因。

首先从你恐惧的内容入手，比如“最糟糕的情况是什么？”，写出这个问题的答案。然后再写出更深层次的问题，比如“为什么会这么糟糕”，“会发生什么”，“我该怎么处理”，“我会作何感想”，“有什么解决办法？”等等，然后写出这些问题的答案，这有助于你更深入理解究竟是什么原因引起的恐惧。然后你可以改正这些潜在的错误观念，找出一些有效的应对策略，最终你会消除恐惧感，能够更有自信的思考牌局。

下面有个例子，讲的是利用写问题的方法揭露筹码等级增长的恐惧真相：

问题：当你处于下风期，你升级后持续输钱，你最担心的问题是什么？答案：我怕会输钱并失去信心。

问题：如果这种情况真的发生了，会对你有何影响？答案：我得一切从零开始，重新开始建资金

问题：你会作何感想？答案：肯定会感觉很懊恼。我会在一段时间内都笼罩在失败的阴影中，感觉自己找不到突破口。我找不到解决办法。

问题：你尽自己最大的努力去解决遇到的难题了吗？答案：我已经很努力了，也许还可以更加努力，我也不知道。只是我不知该如何着手去做。

问题：你能做哪些努力呢？答案：我可以向他人求教。我有些玩扑克的朋友，他们可以帮助我。我还经常逛扑克论坛。或许我还可以请个扑克教练。

问题：为什么重新建立资金会让你感到很懊恼？答案：我想顺利地打完比赛，不想经受这些波折。我很讨厌挫折。不论我打得盲注等级有多高，输牌都会让我焦虑不安。

问题：你焦虑不安什么呢？答案：我也说不好，我想可能是因为输的牌太多了，大脑变得愚钝，感觉自己玩得就像头蠢驴。越这样我就越会自暴自弃。

问题：如果你想获得成功，应该怎么办？答案：肯定得付出更多努力。当我打得不好时我会努力纠正自己的错误，而且我也真的需要坚定信心去改正。虽然这个过程很枯燥，但这是唯一获得成功的方法。

我们还可以想出很多问题，但从这几点看，你不难发现解决恐惧的有效手段，那就是做更多的努力，特别是在你不想做的时候，更要咬牙坚持。单单使用这一种方法或许不能完全消除不确信或恐惧的心理，但是如果你这么做肯定是在朝着正确方向努力。

在这个例子中，引起恐惧的因素是在高级别筹码比赛阶段，对成功的极度渴望和对如何提高筹码等级的不确定心理。揭露恐惧的真相可以帮助你挖掘出恐惧的真正原因并解决掉这个问题。扑克玩家很多时候都处在恐惧的状态中玩牌，而且不愿意升级。这个策略恰恰是揭开恐惧的庐山真面目，不让它再困扰你。

回答问题

当问题得不到回答时，它们又会潜回你的大脑，并暗中阻碍你的游戏水平。时间越长，它们的破坏力越强。我们首先要做的就是找出你在游戏中没有得到解决的问题。举个例子例子：

- 如果我不是特别优秀的玩家结果会怎样？
- 如果我做不到，我该怎么办？
- 如果我连这个家伙都赢不了，我还怎么对付那些高手？

第二步重新描述你的问题。例子：

- “这种糟糕的局面什么时候才能结束？”因为你不知道，所以你最好将问题改成“我需要做点什么来提高处理现在的糟糕局面的能力？”
- “我能像高手一样处理好这些问题吗？”这个问题最好改成“我应该怎么做才能达到高手的水平？”

第三步就是回答这些问题。玩家通常忽略这些问题，并且觉得这些问题很愚蠢，没有逻辑性，但事实并非如此通过回答这些问题，你能够增加分解恐惧的确定性。你不能消除牌局的不确定性，但是你可以消除自己的恐惧心理。回答这些合情合理的问题有助于你消除恐惧心理。

不管你采取哪种写作训练，如果其中某些问题暂时找不出答案，不要急着放弃或是胡乱写个错误的答案，你要慢慢思考出真正的答案。

普遍的恐惧

我们接下来要分析扑克玩家们常见的恐惧心理。如若你有本书中未提到的恐惧心理，也可以使用本章中提供的策略和第四章中提出的建议分析并解决掉这些问题。

害怕失败

“你想问成功的准则是什么？OK，这个非常简单，那就是少失败。你觉得失败是成功之敌，但事实并非如此。”——Thomas J. Watson, IBM 首席执行官。

每个玩家看待失败的角度是不一样的。失败对于某些玩家仅仅是没有达到预期目标；但对于其他玩家而言，失败会打倒他们。害怕失败不一定是件糟糕的事情。它会促使一些玩家更加努力学习牌技，最终取得成功；然而，对于某些玩家而言，失败会毁了他们的游戏。

竞争就意味着有人成功，有人失败。在扑克游戏中，害怕失败的人就是自己是再正常不过的心理反应。想取得成功的压力会迫使一些玩家左思右想，只在感觉好时才出手，并且会不断回忆前面输掉的牌。这只会让失败来得更快。

不论是在扑克圈内还是扑克圈外，对于扑克玩家来说，恐惧失败的常见建议都让解决恐惧问题看起来很简单。恐惧失败通常都是由我们不了解的潜在错误引起的。我们只有纠正所有的潜在错误，才能解决恐惧失败的问题。

下面有一些引起恐惧害怕问题的典型错误观念（有的玩家不止有一种错误）：

- 过高的期望。玩家通常会思考他们会赢多少牌，他们的获胜几率有多高，或者他们可以玩多大的筹码。这些想法都是长远的目标，会导致他们对牌局的期望值过高。当这些过高的预期目标没有实现时，他们会难以置信，不知道自己为什么会失败。这导致恐惧和焦虑的产生。解决方法就是把过高的期望转化为可行的目标。因为树立具体的目标可以激励玩家们为之努力奋斗，他们知道要实现这个目标需，会有一些必须要经过的步骤，并且为了实现这一目标而踏实地去做。而期望只是空洞地想象会发生什么，没有进行什么实际行动。因此，当玩家们没有实现预期目标时，会开始害怕失败，但不会采取纠正措施。另一方面讲，如果指定了目标的玩家没有实现这些目标时，他们会根据前面牌局中所掌握的信息及时调整对策，并最终实现预定目标。拥有过高期望值的玩家之所以害怕失败就是因为他们没有学会如何利用失败帮助他们取得成功

- 面对大场面会感到紧张。如果你面对大场面会感到紧张，而且不知道原因，这会增加恐惧感。不知道为什么紧张让你没办法阻止这种恐惧感，不知道什么时候再出现这种状况。这种不确定心

理会让你在面对失败时变得异常保守，会慢慢根植于你的内心深处，那意味着你下次面对大场面时还会紧张。当积累的恐惧感占据你的大脑，剥夺了你的思考能力时，你面对大场面就会紧张。如果你想摆脱这种紧张感，消除积累的恐惧问题，请参阅**情绪积累** 章节，根据那一章节中列出的步骤，分析引起你的恐惧的成因并解决掉这些问题。

- 试图控制那些你无法掌控的局面。当你试图控制那些自己无法掌控的局面时，你的失败就是注定的。耗费时间和精力来试图控制波动性或你对手的思路是不现实的，意味着你注意力没有都放在打好牌上。你要确保自己只在能控制牌局时才这么做，并且要明白不应该耗费时间和精力玩哪些牌局。

- 看不见成功。当你以前达成的那些小目标现在没有做到时，你会觉得自己的失败率很高。你这么想是错误的。你这么想很偏执因为你这么想等于否定了先前的成功。为了纠正这个问题，你可以根据自己的目标——不论是大的还是小的目标，对打过的牌进行研究，整理出那些达到预定目标的牌。坚持这么做一段时间，因为你不可能一下子把这些牌都记住。写下这些成功的牌例会帮助你开始分解恐惧问题。这种恐惧的起因和 **Injustice Tilt** 章节中提到的概念相似。

- 每个 session 都想赢。现金游戏玩家通常认为每个 session 都赢是有可能的。他们认为，只要输掉一个 session 就意味着失败。然而这种不切实际的期望是很难实现的，因为只要有一点闪失就会导致牌局失利，让期望落空。为了解析这种恐惧的成因，你可以通过实践证明为什么这个目标会难以实现，你为什么不想实现这个目标，然后尝试着制定一些现实可行的目标。

- 把成功看的太过简单。如果玩家很长时间以来都打得顺风顺水，一旦他们遇到大的挫折就会感到很纠结，比如下风的来临。长时间以来，他们都在期待成功，而一次挫折就毁了这种期望。他们从未遇到过这样的挑战，缺乏处理这种普通挫折的能力，他们开始怀疑自己还能不能成功，恐惧感不断增加。随着扑克的竞争越来越强，这种挫折随时都会出现。因此学会应对挫折也是一门学问。如果你缺乏这种技巧，那么赶紧学习吧。你要想取得长远的成功，就要求你比别人多努力学习，特别是在你处于逆境中时更要多多努力。

- 认为自己是失败者。如果在扑克游戏中输牌会让你感觉很失败，其实还有很多钱以外的标准来衡量打牌的水平。很多玩家通常把这种恐惧归结于没有努力学习扑克，没有投入时间，或者是

没有认真玩游戏。如果他们做到了以上几点却还是输了比赛，他们的自信心就会受到严重打击。缺乏自信是引起这种恐惧的原因。一旦他们找回自信，这种恐惧感也会随之消失。关于这一点，请仔细阅读第八章。害怕失败是个非常复杂的问题，特别是因为你越想避免失败，就越容易失败。你必须积极主动地纠正引起失败恐惧的起因。你要勇敢面对挫折，这是你学习扑克过程中必须要过的一关。挫折不意味着失败。坦然面对这些挫折，坚持与之斗争下去。最后要说明一点，因为恐惧失败和动机、tilt、和自信都有关系，所以请你再仔细阅读这些有关的章节。

注入逻辑：不经历失败，你就无法得知要取得成功需要做些什么真正的失败是你放弃游戏

害怕成功

虽然不如害怕失败普遍，害怕成功也是不利于玩家的。玩家很难辨别自己是不是害怕成功，因为这个观点听上去很奇怪。玩家不都是渴望成功吗？怎么会害怕成功呢？可能有以下几点原因：

- 不善于应付因成功而受到的关注，特别是那些性格内向，不擅于交际的玩家。
- 成功可以让某些玩家变得骄傲自大，目中无人。他们害怕自己变成这个样子。
- 某些玩家成功后害怕别人的非议，说他们名不符实，只是走运而已。
- 低估自己的实力，认为自己不能成功。

害怕成功问题中隐藏着自信问题。那些自信十足的玩家更容易取得胜利，即使没有实现成功的目标也不会使自己受挫或改变自己的目标。第八章将详细讲述怎么树立坚定的自信心。

要想解决害怕成功的问题，你还是要先弄清自己害怕成功的原因。只要一出现这些害怕成功的苗头，比如打得很糟糕，注意力不集中，或是根本就沒心思玩等等，你就马上注入逻辑，将恐惧赶跑。

害怕犯错误

害怕犯错误是因为你学习扑克只产生的错误观点。犯错误是学习过程中的重要方面，因此你害怕犯错也就意味着你害怕学习。害怕犯错误有时很隐蔽，所以这些现象有时很难察觉。这有一些常见的现象帮你来辨认：

- 遇到复杂的局面就迅速做出决定想尽快结束这手牌，结束这种不确定带来的痛苦
- 不管错误大小，只要一犯错或刚发觉要犯错就不玩了
- 不容忍任何错误，不能接受任何不完美的牌
- 做多数决定时都会疑虑重重，过度思考，犹豫不决

害怕犯错误有以下几个主要原因。第一，当你花费了大量的时间和精力学习扑克后，你会相信同样的错误你不会犯两次——特别是那些明显的错误。结果你两次犯同样的错误时，你就会感到很吃惊，你不期望出现这种情形。当这种“不可思议”的情况发生时，脑子里马上会出现疑问，并在心里挥之不去，“怎么会发生这种事情呢”，“我怎么这么笨呢”，“我怎么做才能玩得更好呢”。然后你会更努力学习牌技期望自己打得更好，但你还会犯类似的错。游戏似乎在你的控制之外，恐惧感不减反增了。

如果你相信自己再也不会犯错误时也会产生恐惧犯错的心理。这种观点会让你增加打好牌的压力，引起行动焦虑现象，最终会导致你犯更多的错误。你开始疯狂地学习扑克，尽自己最大努力避免在游戏中出错。但是，过度学习的后果就是当你在游戏中有一点点压力时，你都很难决定采取哪种策略，最终错误还是会发生。

引起害怕犯错的潜在问题也可以引出错误型 **tilt** 问题（比如有的玩家会生气，有的会害怕）。因为害怕犯错误的起因也和错误型 **tilt** 有关，你也可以详细阅读一下 **Mistake Tilt** 和 **Fear of Failure** 章节。

注入逻辑：犯错误是提高自己游戏水平的机会。现在要集中精力打牌，过后再分析研究这些牌。

害怕下风

害怕下风心理经常出现在那些经历了很多下风的玩家身上。

因为听人说了很多下风的话题，新手们甚至还没遇上下风就产生了恐惧心理。下风会损失你大量的资金，严重打击你的自信心和行动积极性，最终会导致 tilt。每次你一遇上下风，那些负面情绪就会出现并困扰着你。你总也忘不了以前经历过下风的感觉。就算是你打了一手好牌，也不会让你高兴起来，因为你觉得这只是一时走运，过后你还是拿不到好牌。

当下风让你损失了大量金钱时，玩家这种恐惧感不断增加主要是因为你用下风的经验继续打牌，没有及时调整策略。这当然会输钱，但你知道扑克游戏是要从长远角度考虑收益的。扑克游戏最关键的就是要学会在牌桌上控制情绪。

打得不好会让你抓狂，你会害怕由此引出的一系列负面情绪，其实这很正常。这种倒霉的事情经历多了后，你就会像只斗败了的公鸡，变得灰心丧气。每次你一打不好，就会变得更加小心谨慎因为牌局的波动性就把你打败了。这个问题的根本解决办法就是纠正所有导致你害怕下风的问题——tilt、自信、动机或其它一些恐惧问题——这些都让下风问题很难处理。只有当下风出现的频率减少时，这种恐惧问题才算得到有效解决。

你在 tilt、自信、动机这几方面取得进步后，只要恐惧心理一出现，你就可以用注入逻辑的方法赶走它。当你再碰到打不好的牌局时，就把它当作一次挑战，看看自己究竟能处理得有多好。你可能需要很长时间练习这些方法才能彻底战胜恐惧心理。只有当你认为一次下风 并不算什么打击时，这才说明你战胜了恐惧心理。

委托人的故事

Pascal “Stake Monster” Tremblay

\$10/\$20 Heads Up NL

CARDRUNNERS 的 COACH

“我接触 Jared 时正是我在扑克界混的不错的时候，但我还是时常受压力和焦虑心理的困扰，我想摆脱这种心理状态。我在扑克比赛中一直打得都很好，但是长久以来这种压力感——甚至在我赢牌时也有——成为我游戏时最大的问题，让我饱受其苦。这种压力比赛前有，比赛中有，甚至在比赛后还会挥之不去。这种压力感有时会困扰我一整天。

我开始学习我为什么会害怕这种负面的波动性，特别是为什么它们可以持续很长时间。我意识到自己之所以持续性焦虑是

因为我不知道什么时候会输。某一天或某一周内打得不好的可能性总会有的。我知道不管输赢，这种压力感都时刻萦绕在我心头。如果有一天我输了很多钱，我就会害怕第二天还输钱。如果我赢了钱，我就会赶紧退出牌局，因为我不想待会输掉刚赢的钱，想保持自己的信心。这会让我损失很多钱，不仅是在输牌时损失钱，因为我会很快退回 C-game 水平，就算是我赢了，也是在间接损失钱，因为我太看重短期利益，这会让我少赢很多钱。我没有考虑自己打得水平如何，我只顾着想眼下自己的输赢了。

我花了挺长时间学习 Jared 教我的东西，因为我的错误观念太根深蒂固了。任何事物都不可能一夜之间发生天翻地覆的变化，都是要一点点地改进，每个 session 中都会有一些闪光点。Jared 的方法对我很有帮助，因为他不仅帮我解决了暂时的问题或告诉我一些快速纠正方法。更重要的是他改变了我的思维模式，不仅仅是思考扑克的方式，还涉及到生活的其他方面。他不仅教会了我在牌桌上怎么思考，还教会了我私下里应该怎么学习扑克，这些都是我以前从未想过的。我原来只知道在赛后花大量时间研究过往的牌，看很多培训视频，从来没有研究过自己。情绪问题恰恰是大多数玩家常常忽视的重要方面。试想你在牌桌上如果能精神高度集中的玩牌会是什么效果？

Jared 教给我最重要的东西就是笔记，因此我开了个博客，让我惊奇的是这种方法对我非常有帮助。我在博客里记录下我对游戏的观点，这让我加强了对这些观点的理解。Jared 曾说过，“如果你没有理解透彻问题的本质，你就无法解决它。”我们交流得越多，我对这个观点理解得越深刻，现在我很少会出现愤怒的情绪，想，“我就应该这么打。”我开始更多地思考情绪问题 and 如何改变这些问题。

最后，Jared 帮我分析出这种恐惧问题的真正起因。在我 18 岁那年曾有过一段情绪消极的阶段。我从未想过那段岁月会对 10 年后的我有什么影响，特别是会影响到我打扑克。Jared 帮助我找出恐惧心理的核心问题，我意识到，我担心出现下风期是因为不想再次出现 10 年前的那种消极状态，我不想再体会那种感觉。我自己根本没有意识到这一点。我认为自己已经纠正了这个问题，因为我已经十年没有过这种感觉了。Jared 帮助我认识到我只是给这个问题打了个补丁，潜在的起因还没有被彻底解决。

现在我打牌时变得更积极、更自信了，感觉自己完全不需要再纠正什么问题了。当然，那些困扰我的情绪问题还在，Jared 并没有像魔术师一样把它们变没了，但是他提高了我承受这些问

题的心理底线。我仍然会因为下风期或错失一些大底池而恼火，但是我能更好地处理这些问题了。它们对我的影响越来越小，我的控制能力越来越强，我的 C-game 水平有了明显进步，特别是在我处于下风期时。我觉得这些情绪问题会永远存在，但是我有信心处理好。”

注入逻辑：只有经历过挫折和失望的洗礼，才会走向永恒的完美

害怕升级

如果你避免结果引导思维的思考模式，升级就会变得很容易。害怕游戏等级升级的玩家很少说他们的目标就是在下一个等级巩固自己的实力。相反地，他们想升级，而且把升级过程看作是生死之旅。他们想要最终的结果（升级），但是因为那些毁灭性的打击随时都可能出现，所以他们在做每一个决定时都会压力重重。

害怕游戏升级的心理问题是可以消除的，对策就是集中精力提高自己的牌技。关注其他的事情，你应该把每次升级的比赛初期当做观察阶段，集中精力做好观察工作：

- 1 要观察对手的优势和弱势
- 2 注意观察自己在当下游戏中还没暴露的弱点——不管是牌技上的还是情绪游戏上的。

收集到这些信息后，你可以开始轻松地处理这些弱点或是一些比较严重的结果。然后你尝试着来回打不同的等级，考验一下自己的游戏水平是否有了提高。最后，你内心会变得足够强大，适应了升级，那你就可以开始为立足扑克高手行列努力工作了。如果你害怕盲注升级还和害怕失败有关，就再仔细阅读一下有关害怕失败的章节。最后，你应该研究一下投入多少资金来使用这个策略，这是个好主意，这样你会用有限的损失收集到必要的信息；换句话说，用最少的资金换取最大的信息。

讨厌冒险

在充满风险和波动的扑克游戏中，玩家讨厌冒险是一种普遍的心理问题，这不奇怪。不喜欢冒险的玩家通常会避免玩大的彩池，在牌局有利时不乱诈唬或 shoving，或者是避免和强硬的高手对抗，玩家会保守游戏避免冒险。这是为什么呢？你在担心什么？怕下风？怕输钱？还是怕失去信心？

讨厌冒险的玩家通常会愚昧地保守地游戏，避免自己出现严重的情绪问题，比如缺乏信心、tilt、或是其它一些恐惧问题。对他们来说，玩复杂的牌局或是玩大底池都是冒险的行为，因为一旦输牌就会引发这些情绪问题。这些情绪问题如果解决了，讨厌冒险的问题也就随之消失了。为了解决消除讨厌冒险的问题，你应该强迫自己多参与一些有利可图的“风险性”牌局。刚开始时，你需要坚定信心去做，所以你可以考虑设立一项专项资金用于参与更多的“风险性”牌局。如果你明白这些间接损失毕竟是有限的，也会有助于你摆脱讨厌冒险的情绪问题。

Client 的经验

Barry Carter

MidStakes SNGs & Cash Games

POKER JOURNALIST

“我曾经有过很严重的厌恶冒险游戏的心理，那是在我经历过非常糟糕的下风期后形成的。这差点毁了我的扑克生涯。如果我手持顶对，我会害怕对手是两对；如果我手持三条，我会害怕对手有更大的三条；如果我翻中坚果，我害怕下注对手就跑了。这种状态导致我和对手对抗时打得很被动，或者超额下注避免冷门的发生。我的潜意识里总在想，“他们肯定能赢了我。”

虽然害怕冒险成了我每次比赛的最大问题，但这也是最容易解决的。我真的认为 Jared 的问卷法（请翻阅 Appendix 2 章节）治愈了我 90% 的害怕冒险的问题。因为这个问题一直根植于我的大脑里，所以最后我把这些都写在纸上，并通过回答他的这些问题使害怕冒险问题得到了迅速改善。

Jared 让我认识到我在牌局中的不作为其实是种更冒险的行为。因为我打得很消极，所以错失了很多有价值的牌。我也认识到，因为我的消极形象，不可能迫使对手弃牌，对手会和我对抗到看摊牌——我的消极被动实际上鼓励了对手更激进地打

压我。

我不敢说我能取得今天的成绩完全是依靠 Jared 的问卷法，但是我很幸运能和 Jared 合作，他帮我解决了所有困扰我游戏的情绪问题。我敢说的是，如果你在过去的 18 个月中和我打过比赛的话，你一定不会认为我曾经有过害怕冒险的心理。如果你认为我有什么地方需要纠正的话，那就是我应该打得保守些。”

第七章动力

这章也许可以帮你找到克服懒惰的办法。过去，你也许尝试过听音乐、看令人啼笑皆非的比赛瞬间和扑克精彩剪辑，读书或摘录，或和对手的打赌 - 所有这些让你产生玩牌的动力。惰性就像是“监狱里”，只要你灵机一现，你就可以逃过守卫，永远逃离“监狱”。但是不管你多努力地尝试，惰性最后还是会逮捕住你。

也许你已尝试过通过任何方式制定详尽计划，来迫使自己获取激励，让你勇敢地面对挫折，但首先，你想过你为什么缺乏动力吗？这个问题比你想象中的要容易解决。

对于初学者来说，你认为自己有动力问题，而实际上，你是有情绪问题，如果你在 on tilt 之前就频繁的退出游戏，在压力下玩的很烂或者对比赛没有信心，缺乏动力往往就是这些表现症状。通常，缺乏动力是你很久未解决的难题了，你很容易忘记 tilt 或恐惧就是罪魁祸首。通过修复情绪问题就能获取动力，即使不是全部，大部分的动力也会回到你身边。

许多玩家没有 tilt，恐惧或缺乏信心等问题，相反，他们是拖沓能手，懒惰，并且在局势不好时，几乎玩不下去。玩家通常认为这些问题不能解决，但是下面内容能帮你把这些问题解决好，尤其是惰性。惰性不是你性格中永久的一部分，除非你想让它存在。有些玩家甚至以他们如何懒惰为自豪。除了惰性，下面是这章其他的动力问题：

- ◆ 当局势妙或不妙时，你玩的太多或太少。
- ◆ 你学习或比赛的相关工作的时候拖拖拉拉。
- ◆ 你玩得过多，精疲力尽。
- ◆ 在经历一次挫折后，你不想玩了，如遇到强劲对手时输了一个大的底池
- ◆ 参加高额游戏是你梦想，让你对更小的赌注不感兴趣。
- ◆ 你进步地太快，在势头减弱后，你的比赛节节败退。

动力的本质

有或没有动力，都很明显可以看出来，但是你停下来过思考究竟什么是动力吗？答案很重要，因为它们决定着产生动力问题的根本原因。

动机是你达到目标的激情或能量，它们是取得成功的推动力。如果你缺乏动力，你要么就是目标有问题，要么就是能量有问题。很少有玩家会说他们有目标问题，但事实上每个有动力问题的玩家都有目标问题。下面是目标问题的一些例子，这些例子将会在本章的后面部分详细阐述：

- 你只注重结果，不关注过程
- 你有太高的期望。
- 你只有长期目标，而没有短期目标。
- 达到目标后并没有建立新的目标。
- 你有过多的目标。
- 你有太多的兴趣，并且不知道该选择什么。
- 你有目标看上去不错，有着避免犯错或保持胜率的根本目标。

本章讨论的每一个特定的动力问题都包括些目标问题。事实上，这些问题减弱你达到目标的能量、专注或激情。换句话说来说，这些缺陷就是漏洞，这些漏洞将耗尽你达到扑克目标的动力。由于缺乏能量，你被迫通过打赌或看成功电影剪辑来使你再次充满激情。然而，还有许多其他的动力来源，如：

- 获胜的欲望
- 经济需要，如家庭开支，偿付学费或生活开销。
- 作为一个玩家，渴望学习和提高
- 证明别人对你的观点是错的
- 对一个比赛、一个玩家或追求感到具有挑战性
- 热爱扑克
- 为了实现未来的梦想。

通过这章你会发现，一些动力来源要比其他动力来源更持久，更有益。

激励

虽然许多人把它们看做同一事物来看待，但动力和鼓力还是有着重大的区别。动力就好比是马拉松跑者，而激励就好比是短跑者。动力和激励在完成目标的必不可少的一部分。动力给你提供更稳定的能量，使你长久保持奋斗状态，而激励则给你短暂的爆发的能量，使你充满激情或坚持下去。

当你奋力去达到目标时，总有许多成功与失败相随。激励就是使你度过艰难时期，到达更高级别比赛的额外动能。每一个玩家都能被不同的事物，以不同的方式被激励（某些属自发性潜意识，是难于定义或预示的）。它可以是一本书、一部电影、一首歌、或是看到他人的成功，抑或是一个使你热血沸腾的奖金额度。成功与失败有时就在于你能否成功找到激励你的办法。

虽然激励是无价的，但是它可能被错误的运用。有两个问题要特别留意：

- 如果你不断地寻找新的东西使你保持激励，那你就太依赖激励了，这也不太可能弥补你缺乏动力的根本问题。换句话说来说，通过看电影《洛奇》或自我挑战一个月玩 10 万局牌作为自己的激励方法，你可能只是单一地掩饰问题，激励不能修复你动力缺失的本质问题。
- 你以为激励的突然迸发，可以使 tilt、焦虑和自信的缺乏从此消失。这就是为什么新年所下决心失败的一个例子。人们忘记了要消除旧习和解决根本问题，需要很长一段时间。激励高涨时，这些问题只是看起来像是被解决。

归根到底，只有在你更有效地运用动力和激励时，你才更能够达到你的目标。

巴里的效果

Prop Bets

(**Proposition bet**: 一种用来激励扑克游戏中有更多额外行动玩法。例如, 在线上游戏中开一张牌桌送红利(经常是双倍积分), 或在线下游戏中让其他玩家下与结果不一定相关的注。

在 GSN 的高额赌注电视秀中可以看到一个有关提议的例子。在第四季的开头部分, 如果有玩家用72获胜, 大家同意每人给获胜者额外的\$500。)

扑克玩家通常采取 Prop Bets 来激发他们的动力。随便浏览扑克论坛, 你很有可能发现一些 Prop Bets 的内容, 玩家玩那些有 Prop Bets 的扑克会减轻损失的压力, 玩多少局牌、闯进 SuperNova Elite、领先锦标赛排行榜, 会给他们带来更多的利润。

(翻译者注: 这里讲的就是类似 POKESTARS 的星级大战, SuperNova 这些等级, 锦标赛排行榜, 7 亿牌局回馈等等这些福利政策, 让你玩牌的时候获取额外的利润)

prop bets 的本质, 从根本上说, 就是玩家在以额外的金钱作为一种刺激物, 来做他们在正常情况下能做却缺乏动力干到底的事情。你也许想要闯进 SuperNova Elite, 但除非有钱吊在你面前, 否则你就认为自己动力不足得不到这个荣誉。

当然, 许多 prop bets 的效果是相反的。如果你是扑克苦力靠反水混日子的), 那么按照玩牌的数量奖励的活动就是你想参加的。但如果你参加你不擅长 prop bets 活动, 就是你在用一大笔钱来冒险, 因为你处于极度的劣势。如果你总是选错活动, 那你就是个 prop bets 的菜鸟。

旧时玩家和现在的网络一代有明显的转变, 前者只会参加那些熟悉的游戏, 而后者只是下注赌一把他们的愿望是否能够实现。听听 Amarillo Slim 传奇性的光辉成就, 你就知道原来他赌那些十拿九稳的项目。

从长远来看, 金钱的诱惑不能解决导致你动力缺失的问题。只有解决这些根本问题, 你才能有那种不顾一切的想得到渴望心态。

稳固的动力

找寻你的目标和动力的源泉是为了获取：“稳固的动力”。他能给你带来最大的能量，让你更有效地朝你的目标前进、不管是在上风还是下风，或只有下风的时候，也能高水平地发挥。因为我们每个人都是独一无二的，所以稳固的动力也因人而异。但找到稳固动力最佳途径就是解决你动力缺乏的根本问题，这些问题包括一些心理情绪问题。如果你成功做到这一点，剩下的就是利用这股持续动力助实现你的目标。

普遍的动力问题

懒惰

证实自己很懒，能让你更容易地处理问题。“要不是我不喜欢，我就已经把这事做完了。我能说什么呢？我就是懒”。如此看来，懒惰就像是一个不治之症，或者是你 DNA 中写入的性格特征。如果你深信懒惰是永久的，你就要做一些事情改变这个看法。虽然，懒惰并不是一个永久的性格特征。要改变它，还是需要下点苦工，但这章会使这工作变得简单些。

无论好坏，过去你学会懒惰这一“技能”。你还学会了用这个“技能”做其他的事情。你学会了如何“磨”长篇电视剧和睡懒觉，而不是学习如何开始认真工作、玩更长时间牌和学习扑克。你放弃了勤劳，开始学习懒惰，并且越来越擅长。

要说没有动力，显然不太可能。试想懒惰就是一股强大的动力，使你酣睡数小时、看电视或是毫无目的地上网。这里无需重复过多的懒惰表现，了解并解决问题才是最重要的事情。

懒惰的产生有诸多原因。它也许在你很小的时候就已养成，如果那时没有人给你压力，你就开始不思进取，或者你在大学之后，独立生活时养成了，抑或是在你挣够了钱之后，你觉得没有必要挣更多时养成的。下面这个例子将解释懒惰如何产生以及用什么

方法解决它：

通常，在过去习惯的那个生活架构消失后，人们变得懒惰。当你跟你父母生活在一起，回到学校，或其他人工作时，你不用想太多要干什么，就按照这个生活模式去做就行了。直到你要独立生活时，你才发现给你提供一个生活架构的重要性。现在两件事需要由你去做——绝对做某事，并且付诸行动。这两步看起来好像不算什么，但就是它们使得生活或扑克艰难得多，并且时常让你变得懒惰。

在你开始着手解决懒惰问题或是任何其他动力问题时，尝试把扑克当作一笔小生意来经营。你决定何时何地玩牌、玩多少、在何种赌注何种比赛中玩、何时学习和学习什么，以及向谁寻求帮助。你的责任是分析你的扑克和心理情绪的问题，与最新的软件和扑克策略保持同步等等。

有许多事情需要做出决定并付诸行动。如果你缺乏成功经营扑克的技能，你就会显得懒惰。下面是是一些帮你提高技能的简单方法：

1. 了解你当前所做的对你有益的所有事情，不论它们多么微不足道
2. 把你需要做的事情列成条目写在纸上
3. 在你需要做的事情当中，按重要性排列次序
4. 为着手做这些事情制定一个合理的计划
5. 写下你以前不做这些事情的理由
6. 在每个理由下写下有何缺陷或错误
7. 把你的计划付诸行动并且不再找借口推脱

意识到你可以针对懒惰采取一些行动意味着你至少有一个机会，永久逃离懒惰给你制造的“监狱”。

注入逻辑

吃现在的苦，意味着你未来可以尝更多的甜头。

遇到困难时，如果你更努力，到最后你就会发现它就会真正的变

得简单。想想你能做的一件事，使你变得富有，动力就会开启。

拖沓

持续的拖延重要的事就是拖沓懒惰。你可以做的事情有很多，如重温扑克牌、观看扑克教程、读书、分析你的比赛、在论坛上发言或浏览论坛或是请教教练等等。你总是很容易拖延工作，因为好像总是“有个明天”

当然，对于拖沓者来说，明天就是个“leprechaun”（爱尔兰妖精），一个非真实存在的神话人物。当明天来临时，你的工作又将拖延到明天。这一恶性循环走得越远，你就越可能拖延工作，尤其因为每天在堆积越来越多的比赛录像、比赛手牌和论坛信息等待回顾。

明天从来不以你想象的方式来临。只有在输牌，胜率或筹码减少，或是在准备一个重大的锦标赛的重大压力下，你才会开始临时抱佛脚，着手于你一直以来都在逃避的工作。不幸的是，在没有极度紧张的压力时，正常的进度下工作对你来说很无聊，就像个苦差事。所以，最终导致你依赖强大的压力才能学习，这经常导致精力衰竭并让你回到拖沓的模式里。

对太勤劳的学习游戏扑克也引起的其他问题这包括：

- 在你玩牌过程中，经历持续的起起伏伏。
- 被更努力的学习的玩家打败
- 对你实际学到的东西有错误的理解。不可能很快的时间里就能达到潜意识做出正确决策的水平。
- 在玩牌时感觉迷茫，因为现在你有太多的东西要思考

如果你想要停止拖拉，你必须首先消除“总会有明天”这一观念。今天你就要有改善，不仅仅是在扑克比赛中，生活中同样也要减少拖拉。今天是你提高的唯一机，明天只是一个幻想。

这并不是说你整天都必须忙来忙去。循序渐进的学习意味着以更稳定的工程进度工作。而且，为了学习扑克技能或知识，每天抽空学习 15 分钟（而不是每隔一周学习三小时）就是最科学的方法。当然，这并不适用于每一个人，并且这并不意味着你每次只能学习 15 分钟。然而，如果你现在无事可做的时候，那么 15 分钟将会是一个很好的开始。

注入逻辑

今天就是你提高的时候，你没有明天。如果等到明天，你将会有两倍的工作量。

上风和下风

波动性并不引起动力问题，而是可以揭示其中的问题。上下风给你提供了一个绝佳的途径，让你发现影响你比赛的是特定的动力还是其他的心理方面的问题。感谢波动性，让你避免仅是小小的问题，被积累到更大的问题。波动性给你的比赛带来的压力使你认清动力问题所在，并告诉你你应该做什么。

当你下风的时候，你也许会缺乏动力，因为：

- 你觉得这是命中注定的 = 不公型 Tilt
- 对比赛的学习就像在浪费时间 = 绝望
- 你质疑你的能力 = 缺乏自信
- 你只能玩有限数量的牌，并且玩足够的牌对你来说有困难 = 缺乏自信或害怕失败
- 你不想再度 tilt = 任何形式的 tilt

有些好的事情也会影响你的动力问题，因为：

- 你已经赢够了，并不想再玩了 = 目标问题
- 感觉太小儿科，就好像你在印钞票一样 = 过度自信
- 我想稳赢不输 = 厌恶冒险或憎恶失败的 tilt
- 对你现在的比赛，你感觉良好，不需要再做其他学习 = 过度自信

- 你不想把赢的钱输回去，或经受输牌给你带来的情绪 = 害怕失败

上述这些是玩牌上下风暴露出来的一些问题。即使你打牌打得很正常或者波动性使得它们还没有暴露出来，持续改善这些问题（还）是很重要的。要知道这些问题是否被解决，或你取得了多大进步，唯一的方法就是，在你下次上下风的时候，分析你的情绪状态。这就是对你的测试，所以做好准备，并且坚持不懈地解决这些问题，直到你通过。

精疲力尽

精疲力尽是个特殊的动力问题，因为它是由强烈的动力引起的。虽然经常遭受过度劳累的玩家通常归因为懒，但其实他们真的是精疲力尽了。在他们玩牌和工作到他们的大脑极度疲乏和需要休息时，由于他们动力太足，他们批评自己不想再玩牌、太容易分心、厌烦或是感到累了。他们并不是懒 - 他们需要休息！

关于过度劳累，有两点需要记住：

1. 你很可能会将过度和其他的动力问题混淆，因为这些“症状”都类似。
2. 过度劳累也会使你对其他心理问题产生怀疑，如 tilt

低估压力

通常情况下，玩家都会过于低估他们玩牌时所有的压力。职业、家庭、成就和尊重都会给每一个决定增加压力，这些都要求玩家拥有更多能量，使自己保持在较高的水平玩牌。低估玩牌压力的玩家通常是对自己最苛刻的玩家。他们总会怪自己懒，然而，事实上，持续的高强度的压力已经使他们精疲力尽了。精疲力尽并不是个借口，而是一个引起动力问题的真正原因。

在经过一段长时间的动力催促下，高度积极的人也会在缺乏适当休息时精疲力尽。在心理的术语中，精疲力尽的概念大体上和身体训练中的概念一致。当跑步运动员训练过度时，他们的表现就会变糟，因为过度工作的肌肉变得疲乏了。类似的，当扑克玩家玩太久时，他们的表现也将变差，因为他们的脑部肌肉已经精疲力尽了。

下面是打破这一恶性循环的一些方法：

- 在你被动力高强度激发时，稍微调小下你的“油门”。当你的情绪，甚至动力太强时，它将使你处于次理想状态下玩牌，并且放慢你的学习进程。
- 认识你精疲力尽开始时的一些迹象，并且采取措施适当休息，如睡觉或做运动，来阻止问题进一步加剧。
- 每周至少休息一天，每月至少休息五天。在休息日，想想并做扑克以外的其他事情。
- 除扑克外，有个你喜欢做的业余活动，并且不要太认真的对待。
- 对于网上玩家来说，确保不要每天都沉浸在电子设备中。
- 每天玩牌结束时，重温玩过的牌。这将使你在心理上放下扑克，以放松大脑。

目标问题

目标对动力来说意义重大，因为他们决定动力的去向。这一问题通常在其他书中涵盖所有篇章，但为了使问题简单化，下面是本章前面部分提到过的目标问题的简要阐述。

只把结果作为目标导向：当结果不好时，但你把结果看得太重把它当成你衡量比赛中的技能或进步的唯一标准，那么失去动力便在所难免。由于你必定要经历一些结果不好的时期，学习如何保持动力，使你度过这些时期就显得至关重要。为了达到这一目标，

你需要增加一些其他的目标导向，如：提高控制 tilt 的能力、减少一定数量的错误、提高决策能力或是增加你玩牌的质量。这样，即是结果不好时，如果你在其他方面有所提高，你还会保持动力。你并不是在消除你的把结果视为目标的动力。钱、赢牌、SuperNova Elite 和其他结果目标导向仍然重要。你其实是在使你的扑克目标多样化，就像是你在多样化经营你的投资组合。在扑克中增加过程目标导向尤其重要，因为在短期内，你有能力尽快实现这些目标获取动力。

过高的期望。

通常，玩家的期望太高，以致于他们几乎无法达到。比如说，玩家们觉得每月比平常多玩 40 小时、赢一大笔钱或迅速晋级到更高赌注中去都很容易，这是很正常的。他们以为这些期望很简单，却忽视了为什么他们在现实生活中达不到的原因。当他们达不到这些过高的期望时，他们就会沉浸在失败的失落氛围中，失去动力。他们对失败感到沮丧，虽然他们一开始就错误地认为他们可以达到这些目标。事实上，他们应该给自己设立目标。当他们有目标时，他们就会努力想办法达到目标。所以，当达不到时，他们会重新调整战略，继续前行。除非你能确切的证明你能达到你所期望的，才把每一个期望变成你的目标，然后想办法向目标靠拢。

遥远的目标。当你怀揣一个大梦想或长远的目标，却没有短期的更小的目标时，你很容易在事情变糟糕的时候失去动力。那些挫折，如倒退，会让你感觉到你离你的目标更远了，并使你丧失希望。相反，你应该把你的长远的目标分成易做到的几个部分。这样就会使你更容易从挫折中恢复过来，继续前行。制定更小或短期的目标很重要，因为你能在向目标迈进时看到进步。这些小小的胜利，从长远来看，对保持你的动力起着重要的作用。

到达里程碑，然后呢？如果你赢得了锦标赛、创下了最光辉的一月，晋级到更高赌注中、变成职业玩家或挺进 SuperNova 或 SuperNova Elite，却没有制定下一个目标，你很有可能会缺乏动力，原因很简单，你找不到理由继续玩下去了。

不论在扑克中，抑或是扑克之外的其他方面，都有很多可能使你奋斗的目标。当你不知道自己想要什么时，最后你会随意地做一些事情，从表面看来，你似乎没有动力。其实你只是在犹豫。不要写下你什么也没有做到，反之，把这段时期看做是个探索期。当你有很多选择的时候，其实你就像站在几座山的脚下，尝试决定爬哪一座。你处在一个收集信息的过程，使你对自己想要什么做出最后的决定。要使这一进程进行得更快些，经常写下你可供选的方面，予以评估，并从其他玩家那里得到反馈信息。

潜在的目标。有时，玩家会积极的避免尴尬的局面、犯错、批评、输钱或胜率下降。玩家绝少把这些看成是目标，但是他们关注这些的内容的时候，就会蹑手蹑脚。这些潜在的目标是个问题，因为你精力花费在上面，但不是在你真正想要达到的目的。在了解潜在的目标后，分析你想要达到这些目标的原因，这样你就会对意义重大的目标有更多动力。

个人目标。如果你想玩扑克，却苦于在扑克中找不到动力，考虑下扑克是怎样融入你的生活的，然后制定个人目标，让扑克助你达到。当扑克在你生活中有着更重要的意义时，你想玩牌的动力就会随之而来。

委托人的故事

Matt Bolt 游戏 ID: “mbolt1”

\$ 3/ \$ 6 到 50 \$ /100 \$ NLHE

Dragthebar 网站的教练

“与 Jared 共事确实对我在 2010 年晋级 SuperNova Elite 有莫

大帮助。那并不是我玩不玩的问题，而是我到底能玩多好的问题，即使输牌时，也要坚持下去。PokerStars 并不在乎我的输赢，玩得好也不会让我得到更多的 VPP。很显然的，我只想赢钱，但只顾结果作为目标是很可怕的，以赢取多少钱为目标更愚蠢至极，我只要玩好牌就行了。

在前段时间，动力绝对是个问题，但当我适应了无论什么牌都认真真对待的时候，动力已不再是个问题了。我努力玩了 10 万手牌，但是没有赢钱。当回顾这些牌局的时候，我可以自信的说，我不可能玩得更好了。以赢钱为目标会导向很多错误的想法，会让你觉得可以控制波动性，事实上我们不能改变它。Jared 让我意识到我应该把注意力集中在我所能掌控的事情上，就是玩多好和玩多少。这些目标是我能够到达 SuperNova Elit 重要因素。

释放你的天赋

现在在扑克比赛中有很多聪明的年轻人。他们轻易地通过了高中和大学，并迅速爬上了扑克比赛的排行榜。当他们在排行榜中晋升时，他们就像是充满天赋的伟大运动员一样，从来没有经历过大的挫折。首次遇到打击会使他们很震惊，并不知所措。成功来的太容易了，没有使他们学会道德规范，纪律，组织和拥有顽强的意志力，以战胜困难时期。

处理逆境的能力是任何成功人士都具备的素质，无论任何行业或体育赛事中。光有天赋已远远不够，比如，在物色未来的美国国家橄榄联盟四分卫时，对于那些在赛场或场外，从未经历过任何挫折的运动员，教练们都非常谨慎地选拔。教练们确保他们能够面对联赛中无法避免的各种挑战。

在面对扑克中第一次逆境时，如果你在挣扎着寻找动力，不管那是个很可怕的失败，抑或是更强的比赛，现在是时候变得更坚强了。下面是使你不落入天赋陷阱的一些方法：

- ◆ 再次重申并调整你的目标
- ◆ 清楚地界定你为什么要达到这些目标
- ◆ 为达到这些目标制定一个切实可行的计划

- ◆ 把必要的工作进行排序
- ◆ 向有很深的职业素养或研究职业素养的人寻求帮助
- ◆ 写下五件最可能使你放弃计划或使计划难以实现的事情
- ◆ 为避免从第六步失足，进行注入逻辑和寻找能使你激励的东西

面临逆境是一个挑战。然而，对于那些迎面向前的人来说，丰收就在前头等着，他们通过这次经历将会变得更坚强。

停止幻想

有很多梦想是件好事。许多伟大的成就从梦想开始。不幸的是，有些玩家如此沉浸于他们的梦想，以致于他们一辈子都活在自己的虚幻梦想里。当他们想象赢取一个冠军手镯的或一大笔钱时便情绪激动，奇怪的是，他们觉得梦想已变成现实。

当你相信你的梦想已变成现实时，它们会在困难出现时支离破碎。在梦想或幻想时，你根本没有预见到可能遇到的困难。你天真地认为，梦想很容易就会实现，没有什么可以阻止你，直到你在通往梦想的道路上遇到了无法避免的绊脚石。结果是，你完全没有准备好处理挡在你与梦想之间的困难，然后，你便失去了动力。解决的办法就是把你的梦想变成一个个目标。给梦想做一个计划，使它成为现实。清楚地知道要达到目标需要做什么和需要什么能力，同样，当困难将你击倒时，知道如何做。

注入逻辑

为了让你的梦想照进现实，你只能踏踏实实的做好每一件事情？

知识的欠缺

扑克已变成了件难磨的事情。你感到厌烦。由于旧有的玩牌模式难以改变，所以你越玩越烂。几天之后，在你发现你很难找到继续玩牌的动力，持续玩牌的渴望也随之减少。产生这一现象的原因有很多，其中一个为大多数玩家所忽略的就是知识的欠缺。

学习是令人兴奋的事情，它使你的大脑时刻保持活跃，集中和专注。当你发现扑克中已经没有什么可以学习，或你认为已达到潜意识做出决策的水平时，要使你专注于学习是不可能的，所以你就厌烦了。

欣慰的是，你可以做的事情有很多，下面这些方法可能对你有帮助：

- 以厌烦作为暗示。当你发现玩牌已使你感到厌烦时，把厌烦作为一个暗示，寻找新的东西来学习，哪怕是些很简单的内容。
- 挖掘比赛中更小的细节处。在学习了重要的技能后，下一个使你提升的地方就是尚需磨平的棱角处。这是熟练的基础。顶尖的玩家无时无刻不在做这样的事情。
- 记住精通是个移动着的目标。通常，玩家们都认为已经没有什么可以学习的了。这是不可能的。虽然要找到要学习的东西不容易，但总是有一些东西值得你学习，对于那些努力寻找新的学习目标的人，收获就在不远处。
- 运用一套模型方式，坚持不懈地学习，并专注于细节。
- 叫上教练或朋友，来个艰苦的操练，并与他们讨论玩牌的技巧。这不仅能激励你学习，公正的评论对你来说也毫无坏处。
- 在你达到潜意识能力之前，不要停止学习。玩家们通常认为他们已到达那一水平，而事实上却没有。只有在重大的压力下，始终如一的保持你的最佳水平，方能证明你已达到潜意识决策能力的水平。在那之前，坚持学习。
- 换一种扑克比赛模式，以使你从不同的角度思考问题。
- 参加难度更大的比赛，以发现你的弱点，并予以评价。
- 稍事休息，你可能精疲力尽了。

Jordan Morgan 游戏 ID: “iMsoLucky0”

锦标赛玩家，中等额度无限注玩家

FULL TILT POKER 签约 PRO

在我扑克职业生涯的早期，我取得了很大的成功。接着获得了 Full Tilt 扑克室的签约赞助，只要消磨时间，即使不输不赢，也能赢大笔钱。所以我并没在比赛中倾入太多的精力，以致于在很长一段时期内，输赢各半。这使我在一段时间内很难受，因为既没提高，也没赢比赛。

Jared 长时间的开导才使我明白过来，其实我给自己制造了一个幻想，希望职业生涯前期的成功能延续下去。在这个幻想中，我沉浸了如此之久，总想，这（输赢各半）不应该发生，但我并没有像职业生涯早期那样倾注这么多的精力。早期时，我给自己设立了几个目标，在签约 Full Tilt 赞助后，我在 23 岁时完成了所有的目标。所以，在 23 到 25 岁之间，我想平步青云，并期待一切顺利。但事情完全不是我想象的那样发展。

我并不是自己所想象的那样优秀，在明白这一点后，我恍然大悟，并解脱了束缚。但你玩牌玩地很顺并且波动性在很长一段时间都对你有利时，你就会觉得自己战无不胜，你所做的每件事都是对的，并且它们会永远对下去。当事情变糟时，你并不想承认这是你的错，只想忽视它，并继续前行。通过多次自我醒悟，我承认了自己的错误，并回到正轨中去。

现在看到进步时，我会感觉很欣慰，因为我知道我为此付出很多。我现在的目标更多的是每天或每周一提高，这是切实可行的短期目标。之前，当我开始比赛时，我就会对自己说，‘我要在一年中玩 \$10/\$20 这个级别’，但我却没有到达那里的计划。现在，我正是在通往目标的路上，一步步的迈进，一天天进步。Jared 让我意识到，只有经过很多的小步，才可以走向通往目标的正确道路上。

注入逻辑：

扑克其实比我想象的要难，当结果不好时，我不应该过分地责备自己。

情感麻木

传统的扑克心理学通常主张玩家以麻木并呆板地方式处理消极情绪，像机器人那样冷酷无情。这种方法在短期看来有益，从长远来看则会导致动力情绪的减少。当然，即使面临一个糟糕的失败，你也不会 tilt，但胜利对你也似乎也没什么作用。最后，玩牌对你来说就是件持续的难磨的事情，因为你缺乏激情。

要纠正这一问题，你必须再次让自己感受情绪的波动。这也许很难，因为 tilt，恐惧或信心等问题可能再次出现。如果这些问题再次出现的话，用相关各章提供的方法去解决它们。激励也能在短期使你充满激情。找一些音乐，一场激动人心的演讲，电影中令人大受鼓舞的场面或激励的其他来源，使你的动力重新启动。

绝望

当动力达到最低点时，你会感觉绝望。绝望意味着你相信对于你的目标，你已无能为力了，因此，你可能认为：

- “不管我做什么，事实已成定局，还做它干嘛？”
- “这有什么用？无论如何，我都要失败。”
- “我无法掌握事态的发展，还是放弃吧。”

当你觉得你已无法影响结局时，就不难理解你为什么毫无动力。失去动力到这种程度通常与潜在的信心问题有密切关联，而这一信心问题是由典型的过度相信你对结果的把握造成的，事实上你

并没有这么大把握。例如：认为下风完全是你的错。理性地看，这并不是你问题，而是波动性，但你的潜意识能力还是让你相信这是你的错，随之，可以预见的是，绝望向你袭来。想要重拾希望，请看第八章。

第八章信心

扑克的波动性让你的自信心坐上了“过山车”，随着牌的好坏起起落落。赢了，你则信心高涨，输了，你就信心低落，甚至你就这么起起伏伏很长时间。

结果不应该控制你的自信，你很清楚这一点，但你始终也无法阻止输赢对你自信心的影响。信心高涨时，不要觉得你所向无敌，玩过多的起手牌，或挑战那些难以战胜的对手。赢的感觉太好了。当你赢的越多时，你也赢得了更多的信心，直到扑克波动性突然向你发起“攻击”。

你深深地沉浸在赢牌中喜悦中，完全忽视输牌的可能。突然间，发现结果与你背道而驰，这就摧毁你的自信心。“这其实只是扑克的波动性，你玩得很好，只要坚持下去就行了，就会转到对你有利的方面”，你的朋友或教练也许会这样说，以减轻你的压力。你也想相信他们的话，并且理性地看待问题，你知道他们是对的，但是输掉的钱的结果会让你对扑克感到恐惧。

当自信心完全系在结果上时，必然会使你的信心坐上“过山车”。避免情绪过大波动和建立稳固的信心的最好办法是，学习一些在扑克中很少谈到的技能，并弥补你信心中的缺陷。

信心的本质

我们都会这么想：只有有信心才能取得成功或赢牌。即是说如果你缺乏信心，你不可能在体育，生意或扑克中取得成功。拥有信心是很重要的，但许多扑克玩家并不这么认为。

在玩了足够多的牌之后，不管你对自己的能力如何看待，你的结果会使你明白这一道理。有信心确实比缺乏信心能让你保持较高的水平玩牌，然而，这并不能说你取得了成功所需要的那些技能。有信心你就有更大的胜算，但这并不意味着你会赢牌，相反，缺乏信心也不能说你就不会赢牌。

本书涵盖的扑克中的四种主要的情绪因素中，信心是其中最复杂的一个。准确的说，信心应该是你在玩牌中证明的结果和技能的

反映。如果在玩了很多牌后，好的结果证明你的扑克技术不错，你理应会充满信心。在另一个方面，如果玩了大量的牌后，结果很糟糕，你理应会缺乏信心。然而，事情并不常常如此。有些玩家，虽然没有很好的玩牌记录，却比那些玩过上百万手牌，且有很大的胜率的玩家拥有更多的信心。相反地，也有玩家在一段时期输牌后，信心被摧毁，几年内毫无信心。

通过结果和技能来衡量信心是不可靠的，原因有二：

- 在你的心理情绪中，潜在的缺陷使你对自己打牌的质量产生错误的看法。
- 玩家通过短期的结果形成他们信心的基础。然而，通过短期结果证明的玩家的技能并不可靠，所以他们的信心基础也是不可靠的。

在许多其他的赛事中，结果是证明个人能力的最简单的方法。但事实上，你需要玩大量的牌才能决定你的扑克水平，等你玩了足够的牌后，你的水平已经改变了。在短期内，你不能准确地证明你的水平，你只能预测你的水平。这是扑克中的一个艰难挑战，也是使扑克比赛难于其他比赛的因素。

如果你只能在数月内，而不是通过数年，完全地证明你的扑克水平，在短期内，你要怎么做呢？如果像其他玩家一样，你会仍然用短期的结果来衡量你的水平，就像是从只看过你玩过一局牌的人中听取意见。为了防止波动性使你发狂，你也许尝试过：

- 数年内建立起良好的玩牌记录。
- 玩很多牌，以期更快达到长期的标准，对你的比赛进行估测
- 使你自已忽视，阻断，或不再对结果敏感，以图避免你的情绪随着结果的波动而过度自信或缺乏自信
- 使你产生错觉，觉得你是个很好的玩家，即使你不能证明这一点

因为信心的强弱决定你玩牌时的许多决定，使你的信心越稳定越好对你很重要。这就是为什么本章的目的就是使你建立稳定的信心。

稳定的信心

拥有稳定的信心意味着你并不因为玩牌的波动性而使你的信心走向极端。你需要参考大量的玩牌结果和技术才能树立坚定地信心。但当你的信心很稳定时，小的波动事实上有助于提高你的扑

克水平。你不至于对玩牌太失落或过度苛刻。同样地，你不会欺骗自己已掌握了扑克的所有技能。

如果你有稳定的信心，消极的情绪，如 tilt 或恐惧可以不再使你呆板或麻木，从而很好地得到解决。你有适度的情绪使你保持专注，客观，冷静和清醒。你觉得你已掌握和扑克相关的技能。你能分析出一手牌里的所有信息，并且做出个正确的决定。在你犯错时，你会足够客观地看待它，并且继续玩牌。

你通常都在这一范围内。

在某种意义上，你可以把稳定的信心看作是过度自信和缺乏自信的“中间地带”。那并不是说你持中立，呆板或麻木的态度。事实完全相反，你充满情绪，但那情绪已不再束缚于在短期的结果里，而是与你所控制的比赛因素相联系。这样，你能：

- 高水平地发挥
- 能做出客观的决定
- 对你的长短处了如指掌
- 对对手的长短处了如指掌
- 头脑清醒
- 相信直觉
- 不会太过情绪化，但保持激励和精力充沛
- 充满挑战性
- 对比赛感兴趣
- 在每一时期都能有所收获
- 对扑克的相关工作做好了准备

因为每位玩家稳定的信心有细微的差别。所以在你信心处于理想状态时，写下你扑克水平和心理情绪的简短描述将是个不错的方法。这样的描述不是中立的，不会高估你的能力，当然也不会低估你的能力，那这样的描述是什么呀？建立稳定的信心的方法就是消除心理情绪的缺陷，并改善你扑克技能的不足，所以这样做是很重要的。在清晰地界定了稳定的信心对你的意义后，发现你什么时候缺乏或过度自信将会变得更容易。然后你就可以采取行动，重新稳定你的信心。

缺乏自信与过度自信

虽然缺乏自信和过度自信看起来像是完全相反的对立物，它们其实来源于同样的中心问题：心理情绪缺陷和扑克技能不足。玩了几局好牌时，你的信心极度高涨。相反地，长期的输牌能使你的

信心达到至低点。当你的信心对输赢反应过度时，这是由同一缺陷造成的。你的信心仅仅是根据不同的情况做出不同的反应。

下面是缺乏自信和过度自信的一般特点：

缺乏自信

- 对扑克感到失落
- 感觉没有提高
- 感觉从前的成功一无是处
- 玩更小的赌注，以重拾信心
- 对自己没有信心
- 时常改变战略或扑克游戏
- 感到悲观并认为你会失败
- 自虐，好像你想要失败一样
- 对找不到扭转不好结果的方法而感到绝望
- 对降到更小赌注中玩牌，或对当前玩的赌注感到尴尬
- 玩更少的牌

过度自信

- 感觉你可以打败任何人
- 觉得扑克很简单你觉得你每次玩都会赢
- 玩的比以前少
- 时常觉得自己稳赢
- 你觉得你想玩扑克的梦想将要实现
- 感觉极度兴奋
- 你玩牌的缺陷和漏洞已不在
- 训斥别的玩家并谈论他们玩的有多烂
- 想赢得每一个底池，并玩的更加凶悍
- 超出你的资金玩牌
- 拒绝好的玩家的建议
- 感觉很急躁
- 变得自满，并停止扑克的相关工作

缺乏信心时，大部分玩家都会很容易自我觉察出来，但如果信心过满时，他们就更难发现了。信心过满与缺乏信心其实都一样有破坏性，但信心过满这一重大问题却时常被忽视。事实上，对于那些很有天赋的玩家来说，信心过满成了他们扑克中的重大阻

碍。通常所说的赢家的 tilt 会使得玩家忽略资本的管理以及游戏的选择。当波动性对他们有利时，他们异常兴奋，容易相信他们的能力足以战胜任何人。在这种时候，他们对扑克的强烈信念和之后的决定看起来都是正确的，直到现实与他们的想法背道而驰。

当你过于自信时，你对扑克的积极想法太过强烈，以致于让你忽视了你的弱点，tilt，注意不集中，甚至失败的存在。扑克就像一台 A T M 机，财源不断。所以，你开始玩更多的牌，并且你觉得怎么玩都无所谓，你仍然在赢牌。这是波动性在作祟，你似乎知道，但强烈的情绪使这一细节无关紧要。你觉得每玩必胜，并玩的少了，因为你感觉游戏太简单了。有些时候你本应该专注于玩牌，相反你却在计算你能赢多少钱。也许你甚至梦想着想做的事情：与顶尖高手玩大赌注，赢一场大的锦标赛，升级到 p r o，周游世界并且购买你一直想要买的东西。

俗话说得好，“爬得越高，摔得越重”。当波动性的好运无可避免地结束时，你会被出其不意的失败击倒。你的信心受到了直接打击，当这些打击逐渐消失后，剩下的就是在支离破碎的扑克比赛重整旗鼓了。

当信心处于低谷时，你会对扑克感到消极，沮丧，并且悲观。通常还会有许多自我批评，自我怀疑和动力不足的问题。你变得忧郁，并且这将影响你的生活。当朋友邀你出去时，你予以拒绝，并且无端端地斥责别人。你停止了扑克的相关工作，完全改变了你的打法，或者干脆改玩其他的游戏。网上扑克玩家有时则会删除他们账户的所有信息，重新开始，以重新给信心注入活力。有时，当信心如此低落时，输牌反而会让你感到好受。想了解更多相关内容，找到工具条当失败感觉良好时。

建立稳定的信心

拥有稳定的信心，看起来像是信心的理想形式，但在你知道如何纠正一些特别的心理情绪和扑克技术问题时，建立信心就容易多了。

首先是所有扑克玩家都学会的一套扑克技术，但与他们的实际扑克技术联系在一起时，就会变得很弱，导致信心问题。这一套技术和第 2 章描述的基本技能相类似，即在学习过程中纠正的错误和玩牌时的表现解决了你在心理情绪方面的问题。通过提高下面的三种技能，你可以解决所有的信心问题：

- 了解波动性的能力
- 了解自身技术的能力

■了解对手技术的能力

即使学会了这些技能，在短期内，许多玩家也不能立即建立稳定的信心，以免受到波动性的不良影响。只有解决了使你对信心产生错觉的心理情绪中的根本问题后，你的稳定的信心才能建立起来。这些错觉就像是你扑克中的陷阱的开关，这些开关会在玩牌的某些时候被触动，让你掉入陷阱，通常是你玩的很差或很好时。大脑的力量是很强大的，它也很容易使你相信扑克中一些并不真实的东西。当波动性大大地助长这些错觉时，玩家就会相信这些错觉。当玩家的潜意识有缺陷时，他们会相信这些错觉。最常见的三种错觉是：

■控制的错觉

■永久性的错觉

■学习的错觉

这三种错觉，以及如何学会解决它们的一些心理技巧，都会在本章的后面部分得到详细的阐述。

当你加强这三种被忽视的能力，并解决产生错觉的问题时，你收获的就是稳定的信心。因为即使已建立稳定信心的玩家也会在扑克中面临不确定性因素，拥有稳定信心并不意味着你总是处在信心的最佳水平。相反，稳定的信心意味着你的信心是建立在某些更稳定的基础上，而不仅仅是结果上。这样从短期看来，不管你玩的好坏，你的信心的波动性将会降至最低。

认识波动性的能力

在三种能力中，在玩牌中认识波动性的能力是最重要的。虽然你不能控制波动性，发现波动性的能力使你对自己和对手的能力有更好的估计。因为许多决定都是在玩牌时你认为有优势时做出的，所以准确性很关键。如果你认识波动性的能力很弱，那么你对自己优势的估计将会有偏差。

波动性是扑克中最重要的概念之一。然而，除了明显的冷门，**bad beats** 和被少量听牌干掉外，目前只有少部分关于在玩牌时如何认识波动性的指导性的资料。

你会承认上次什么时候在一段时间玩的很好，玩的很差或遇到了另一个比你玩的好的玩家？网上玩家通常用全押的 EV 来评估波动性，但只能说明一小部分。

在玩牌中缺乏认识波动性的能力也许并不是件什么大事。但想想看，如果你有发现波动性的能力，就像你发现有利可图的诈牌一

样，你的玩牌会有什么变化呢？自然地，你会更好地估计短期内如何玩牌，发现错误，并知道波动性可能影响你结果的程度。这不仅使你玩的更好，也将使你更容易地运用更多的方法玩牌。要估计出波动性对一手牌产生的影响非常难，但就像学其他技能一样，你练习越多，就越有提高。这里是关于如何操作的一些方法：

1. 在玩牌时，留心并记录那些你怀疑是波动性因素影响的一手牌
2. 在看每一 session 玩牌的结果之前（显然在锦标赛中不可能），对你的运气做个简要的估计。你的运气一般，好，还是下风？用等级的方法估计波动性，用之前统计的牌做一定的参考。也许你会本能地对你下风的波动更加留意，所以确保你也要同样注重上风的例子。
3. 结合你对波动性和你游戏的状况，进行综合评估，得出的结果在和实际的结果进行对比
4. 因为扑克分析指导中往往有很大的遗漏，所以要和其他玩家一起谈论如何分析或估计某些情况下波动性的影响。然后努力改善它。事实上，从表面上分析是比较困难的，但你已经从开始玩牌时有所提高了。加上，就仅仅提高你对波动性的认识而言，你的信心也会更加稳定。

识别你技术的能力

仅仅看到这个题目就能让你挠挠头皮。这一能力即是了解你实时如何玩牌的能力。玩家们通常会根据结果来了解他们的能力，但短期的结果是不可靠的。例如，当玩家输牌时，通常他们会认为他们犯了错误，或相反地，在赢牌时认为他们玩的很好。相反，通过进一步了解他们的游戏，玩家会更加了解自己玩牌的水平，而不用结果告诉他们。

虽然完全知道你如何玩牌不太可能，但你对自己能力的了解越深，你的信心就会越稳定。这里是提高认识你扑克能力的一些建议：

- A. 认识你扑克能力中的潜意识能力。这些是无论你玩的多差都不会变的能力。认识这些能力的一个方法就是在你 tilt，或因为其他原因处于情绪的压力下时，分析你扑克中稳定的部分。想了解更多内容，参考第二章用 tilt 提高你的扑克技术部分。
- B. 把你扑克中的最大的缺点列成条目。这些是你玩的最差时显现

出来的错误。你很难相信这些是你的缺点，因为他们它们与你的优点如此接近。然而，认识它们总比不认识它们好，因为认识后你便知道提高什么。再而言之，因为这些弱点经常与 tilt 或其他心理情绪问题联系在一起，认识它们能让你在扑克中找到这些问题，所以你能采取措施控制他们。

C.认识你玩牌时的整个水平范围，从现在的玩的最差到玩的最好。要做到那一点，想想你在 B-game 水平下玩牌犯的错误，B-game 水平高于 C-game 水平的原因，以及 A-game 水平由什么决定。有了这些了解会使你做出更好的调整，因为你知道你在怎样玩。

D.时常估测你的玩牌水平。在每隔一段时间后，分析你是如何玩的，提高了什么和哪些方面还需要努力。根据这一估测，给下一阶段制定目标。

你也可以用以上这些步骤提高认识你心理情绪的能力。对你的心理情绪有更全面的了解对建立稳定的信心和在玩牌时做出正确的决定也是有帮助的。例如，如果你知道你有控制 tilt 的能力，在玩牌时你的信心就会增加。

了解对手技术的能力

这最后的被忽视的扑克技能进一步加强了在玩牌中认识你优势的能力，并且能在短期内让你对结果有更准确的把握。下面是关于如何提高了解对手能力的一些建议：

- 在你发现对手玩的好或不好时，认识这些例子。他们玩的好的，能使你运用到扑克中的是哪些？他们玩的不好的，能使你在以后加以利用的又是哪些？不要贸然地急着认为某人是菜鸟。相反，客观并清楚地估计他们与你比赛有关的优缺点。这一能力越强，你对对手玩牌的看法就会越客观，然后对自己的玩牌也会越客观地看待。
- 对他们玩牌的看法保持开放型。这样，在玩家做出些与你先前看法中不一致的行为时，你可以简单地调整。不然的话，你也许会错过他们在玩牌时所做的战略调整。
- 从他们的角度分析关键的几手牌
- 在整个 session 中，对牌桌上的玩家做些小小的记录，即使你并不能从他们的玩牌中看出明显的积极或消极的东西。
- 向玩得更好的玩家寻求建议，问他们如何了解对手的能力

巴里的效果

定义你的优势

作为一个成功的扑克玩家，定义优势是很重要的一部分，尤其是在你靠扑克谋生时。别忘了这是你选择扑克的首要因素。

但是，不管这一概念有多重要，在扑克之外的其他领域，很多人也会常规性地误判自己的能力水平，浏览扑克论坛，你会看到些打赌的内容，每个人都会在那宣称自己在那领域达到了+EV 的级别（目前他们还没有钱参加竞赛），但很少有人能用记录证明自己的水平。

每个人都觉得自己是桌子上玩得最好的玩家，低赌注的玩家通常对扑克顶尖高手妄加评论并作出天真的断言，如，像 **Daniel Negreanu** 这样顶级的玩家“不可能在 100NL 这个级别盈利”。我采访过上百个职业玩家，这一现象在顶尖玩家中也流行着，他们总会认为他们是最好的一个，只是比多数人倒霉而已。

我并不是说如果你发现你自己也是这些人中的一员，你就会错误地估计自己的优势。然而，如果你相信扑克玩家说的都是真的的话，你就很难想出到底谁才是输牌的人。好像每个人都是个赢牌高手，任何与他们对抗的玩家都是垃圾，觉得每次失败都是被 **bad beat** 干掉的。

这是可以理解的，没有人想正面对自己的短处。你绝对没有听哪个玩家说过他们的期望是在一小时内输给某人 11 美元。就此而言，你也绝少听哪个玩家说他们是牌桌上的菜鸟，只是利用这机会学习经验。

扑克给错觉提供了无限的机会。由于波动性的存在，你可以选择相信，在输牌时你是不幸运的，在赢牌时你却战胜了扑克。如此，你便让自己陷于无所容身的扑克比赛中，输掉很多钱，并总是因输牌抱怨牌的不好。

在准确地估计自己的优势和能力方面，稳固的信心起着重要的作用，而不仅仅是你个人认为或希望的优势。稳固的信心必须建立在更加牢固的基础上，这就是提高认识波动性，自身能力和对手能力的能力的重要性所在。稳固的信心不仅对确保你在扑克中处于有利位置很重要，这也是确保你能不断地努力提高自身能力的很重要的一个方法。

控制游戏的错觉

有些时候你会认为你可以影响到结果。这可以是些没有什么危害的东西，如在发河牌之前大喊“ONE TIME（就这一次走运吧）”，也可以是很有危害的，如尝试赢每一手牌。控制的错觉影响着你对扑克，对手和波动性的看法。

游戏中的错觉。信心不稳定的首要原因是相信对扑克或心理情绪可以进行过多的操控。下面是这种想法的三个最常见的原因：

- 1) 相信你能赢每一手牌。大部分的时间里，你正常地玩牌，但正当 tilt 或手正热时，这个想法就会暴露出来，结果是我想赢每一手牌。关于如何改正这一缺点的建议，详见第五章的相信你能赢每一手牌部分。
- 2) 注入逻辑：赢牌并不代表你玩的好。
- 3) 思维障碍。当玩家没有花心思改善他们的 tilt 问题时，在遇到一连串的 tilt 的形象的时候，他们很可能会失去自我控制能力。这时候，他们会失去大部分自控能力，因为大脑停止了思考。然而，不管他们的情绪多强烈，玩家通常想继续保持对扑克的操控。当他们不明白事实上你只能控制你的思考，控制的错觉就产生了。强烈的 TILT 可以使他们停止思考，从而阻止了他们更高的思维能力。
既然你对大脑如何工作已有一定了解，用第 4 章概述的策略努力提高对你情绪的控制。
- 4) 权力型 tilt。认为你有权利赢牌，特别是和菜鸟玩的时候，意味着潜意识里，你的控制意识的能力被夸大了。你可能只是个玩牌高手，但不管玩的多好，在扑克中没有人每次都赢牌。想要改正这一缺陷，请看 输给菜鸟这个章节。

- 5) 对对手的错觉。当你感觉到你有能力控制你的对手时，这种感觉大半是个错觉。虽然自信对你能打败他们很重要，但这一错觉使你在打败他们时过度自信，或在被打败时缺乏信心。
- 6) 报复性 tilt 部分讲的全是与这一错觉相关的内容。下面是另外两个常见的原因：
- 7) 控制思想。认为你能控制另一玩家的思想是一个错觉。这一错觉恰恰是建立在那一微妙的错误上，即你认为你能控制另

一玩家。这种控制的感觉给你带来了很好的感觉，甚至让你极度兴奋，但它并不是建立在事实的基础上的。你不能读懂他们的思想或使他们按照你的想法来做。这一错觉是来源于你对玩家高程度的了解上的。在和他们玩时，你能玩这么好，是因为以你的能力和经验，你比更弱的玩家还要了解他们自己，而并不是因为你能读懂他们的思想。相反，当你输牌时，你会感觉就像被人控制了一样。想要了解更多，请看 *你拥有的灵魂* 这个章节

- 8) 不尊重。你不能控制别人如何看你，就像他们也不能控制你如何看他们一样。这一错觉在不尊重部分得到了详细的阐述。

对于波动性的错觉。如果你有认为你能控制波动性的错觉，这会使得你认为你对牌本身能产生影响。你也许会夸大顺子的重要性，或在拿到小对牌时经常跟注，因为你完全希望能赢。你也许会通过大喊你想要的牌来影响发牌的结果，或依赖于有好运气。在另一方面，你也许会变得消极，期待被轰出局，或扔掉很好的牌，因为你认为你会被冷门干掉。下面这些部分能帮你解决产生这一错觉的根本问题：

- ◆ 输钱。在一段时期输钱，钱再也回不来的错觉在 *输钱* 这个章节得到纠正。
- ◆ 预测输牌。相信大脑有预测未来的能力。然而，玩家通常会认为 bad beat 是可以预测的。想要了解更多内容，请看 *预测输牌* 这个章节。
- ◆ 超越波动性之上。认为有权利赢牌的玩家通常认为他们总会在跟更弱的玩家玩牌时赢牌。为了相信这一点，他们也必须相信波动性的法则在他们那并不适用。想要了解更多内容，请看 *过度自信* 这个章节

注入逻辑：认为你不能输给菜鸟的想法并不能改变你已输牌的现实。

委托人的故事

Matt Bolt, 游戏 ID “mbolt1”

\$ 3/ \$ 6 到 50 \$ /100 \$ NLHE

Dragthebar 网站的教练

“当我赢牌时，我想每天赢 5,000 或 10,000 美元，迟早会有一天我会输掉，这将是灾难。赢牌时我会异常地兴奋，感觉无人能敌，输牌时我会异常地失落，感觉毫无希望。虽然我知道我可以玩高的赌注，但这一想法会变得很糟糕，我会质疑自己是否曾经赢过牌，或者我是否还会再次赢牌。在一年内，每隔三四个月都这么循环着。我时常认为好运再次来到我身边，再回到扑克中去。然后，我账户里的钱会迟早流失——可恨的扑克——Jared, 我需要你的帮助。

Jared 使我专注于如何玩牌，而不是玩牌的结果。现在即使是我玩的好的时候，我也会努力一次只专注于一手牌。至于过度的自信，我已经扼杀在萌芽之中了。要察觉到你没有以自己最好的水平玩牌真的很难。当你写下你过度自信的预兆后，防止过度自信发生就会变得更简单。当我用很宽的 range 加注(65 同花色，枪口位置)并且在玩家第三次加注后仍不弃牌，自然地我就知道我过度自信了。

这感觉很好，因为减少过度自信也使我在玩的不好时保持清醒的头脑。Tilt 的引线会变得更长，我对输牌的忍耐也会增加，因为我知道在它们来临时我该如何玩牌。所以，赢牌时我也不会过于兴奋，输牌时，我也不再过度失落。这也使我更容易离开电脑扑克游戏。过去，如果哪天我扑克玩的不好，那天我也会过得不开心，在离开牌桌后，失败的情绪仍会影响我。这样做就更加平衡的方法让你把扑克和生活分开对待。”

注入逻辑：你不能控制牌，你只能控制你如何游戏，放弃那些你不能控制的东西。

永久性的错觉

当你相信时常改变的扑克以某种方式存在并不会在未来发生改变时，信心的问题就产生了。例如，当你玩的很差时，你认为它不会停止。当你玩的好时，你认为在高额桌玩牌是迟早的事。在两种情况中，现在发生的事情将会永久地持续下去的错觉产生了强烈的情绪。就像你按下了预想重复按钮，并且未来就会永久地这样持续下去。你认为玩的好坏都会持续下去，所以你的信心就会自动地增加或减少。

这是错误的，因为扑克是个很有生命力的游戏所以他是持续变化的。例如，许多网络玩家看到 moneymaker 的成功认为的扑克不会有什么难度。他们变得自满，停止了扑克的相关工作并且被更

加努力学习的玩家甩在了后面。如果你落后于扑克中不断变化的动态，就像他们一样，你就会最终被淘汰出局。

认为你的对手不会调整策略是这一错觉的另一个表现。如果你被同一玩家在多次打败，你应该努力想想输牌的原因，所以再次对他们时，你能玩得更好。你不能放弃，消极的面对他。但是，你却认为你认为能一直战胜对手。如果你希望持续地打败同一个对手，然后他们开始打败你，你会觉得这只是波动性的原因，而忽视他们现在可能处于优势。想要了解更多，请看 [翰纷 Regulars](#)。下面是产生永久性的错觉的其他错误：

4. 期望永远以最高 A-game 水平玩牌。你的 A-game 水平是移动的。在你提高的同时，你的 A-game 水平也在提高。持续高水平的发挥还是有可能的，但是需要你刻苦的学习改善游戏。然而，有些玩家认为 A-game 的发挥是理所当然的事情。所以，他们出现在牌桌上，做了很少的准备工作，认为只要在牌桌上就会有出色的发挥。

在你的扑克技能中，潜意识能力是你唯一能够在玩牌时表现的能力。任何其他的东西都需要学习的过程，并且需要专注和思考才能正确地运用。然而，如果你希望以最好的水平玩牌，却没有在玩牌时和玩牌后付出努力，你等于在给你的大脑发出信号，使它不要专注于现在所学的东西。你觉得你的 A-game 是无意识发挥的，所以你认为所有学来的技能也都会无意识地发挥。只是希望以最佳的水平玩牌，而不努力，事实上是很难做到的。

注入逻辑：觉得扑克如此简单是你的幻想，所以不要停止学习。

5. 潜力 vs. 现实。你的潜力是你认为你能做到的东西。你的实际能力或成就是你已经学会或取得的東西。当玩家认为他们的潜力已经被证明时，他们的自信就会自动地增长，因为这些臆想的结果以类似的方式产生了自信的感觉。因为这些结果还没有被证明，要揭露这一现实并不需要太久，甚至一段时期的输牌就足以证明了。

这是个很细微的错误，但是它能引起很多的问题。相信你能玩的好是件好事，因为这意味着你肯定自己的潜力。然而，你产生的错觉是，你相信你应该赢更多牌，打破下一个极限，或赢一个大的锦标赛。你深信这将会成为现实，这部分自信现在建立在你还未能证明的未来的结果上。

直到你有足够的成就，知识和经验证明你已发挥了你的潜力时，到了你预测的水平上，并且一直持续下去。

学习的错觉

如果你之前对ALM，尺蠖或过程模型不太熟悉，你也许已经产生了对学习的错误的想法。这些错误时常引起信心问题，并且纠正它们很必要以使你建立稳定的信心。

所有在错误 tilt 范围内的小节都是产生学习的错觉的错误。下面是最常见的一些错误：

2. 期待完美。如果你认为你不应该犯错误，当你无可避免地犯错误时，它能使你对扑克产生质疑。有完美地玩牌的目标固然好，但期待完美意味着你无法容忍犯错或在学习过程中犯错的现实。当玩的好时，你很容易感觉到你将不再犯错，但这一错觉让你在真正犯错时对其视而不见。相反，当玩的不好时，对于错误的严重程度，你会对扑克感觉更差。想要了解更多内容，请看期待完美部分。
3. 误以为精通。当接二连三的拿到好牌或在一段时期玩得很好时，你很容易会眼前的赢牌给欺骗，误认为现在所学的扑克的那个方面（有意识的能力）实际上已经达到了潜意识的程度。相信这一微妙的错觉会使你停止扑克那方面的学习工作，因为你认为已经学会了。不幸的是，现在你希望你在扑克那方面的能力会自动运用，但它不会。因为你并没有集中在那个方面，你会犯错误，并且不知道这些犯错能使你的信心和动力遭到打击。

只有在重大的压力下持续稳定地发挥，一个技能才算是被精通掌握了。如果情况不是这样，不要停止对这一技能的学习，直到它被证明能够在压力下持续地被发挥。

注入逻辑：对你所掌握的能力进行估计，直到证明它们在强大的压力下还能被稳定发挥。

愿望

愿望是个临界因素，它不仅能破坏你的自信，还能破坏你改正这些错觉的能力。它会欺骗你相信这些错觉是真的，而实际上现实并不是这样。你期望仅仅做下来玩牌就能印钞票，扑克中没有波动性或者你总是玩的很完美，打破这些美梦都是很痛苦的。

当你有这些愿望时，这意味着你还心存希望，想在将来某一天它

们能实现。当你在心里愿望很轻松的就能使扑克或心理情绪等问题消失时，你怎么会努力去解决这些问题呢？如果你相信一个扑克许愿瓶能使你永久赢牌的愿望得到实现，要使你努力学习扑克是不可能的。

准确的定位愿望非常困难，下面是一些简单地方法，测试你到底有没有藏有这些希望，诚实地回答：

■你想赢每一手牌吗？或者觉得你要是能的话，这将会很酷？

■你希望你能控制扑克牌吗？

■你希望打扑克永远上风吗？

■你希望在扑克中没有波动型吗？

要解决导致信心不足和过度自信的错觉问题，这些和其他不合理的愿望必须被根除。要做到这一点：

■理性地证明你为什么不想你的希望得到实现

■描述相信这些希望能实现给你的扑克产生的影响

■描述要是你的希望实现，你要做些什么。然后制定一个使你的希望真正实现的计划

这些希望永远都不能实现。相信这些希望和相信圣诞老人真实存在没什么两样。摒弃它们，你就更能够建立稳定的信心和良好的扑克心理情绪，最终你将会在扑克中取得更多的成功。

委托人的故事

Sean Gibson

\$1 到 \$2NLHE 满圆桌

扑克日报

“我的故事可能是大家非常熟悉的一个。我在网上存了 250 美元，很快通过了极小的赌注局，在我缓过神之前，我已经跳到了 200NL 游戏中，盼望着进行下一轮晋级。然后在 2010 年的 1 月，我遇见了下滑 22 个买入的巨大下风。我失去了信心，并不再想玩牌。我曾幻想我可以和职业扑克玩家交手，并且挣一大笔收入，然后就退出扑克界。在后面五个月里，我玩了 50,000 手牌，仅相当于正常情况下我在邻居家一个月玩牌的数量。

当我第一次与 Jared 谈话时，我感觉这就是我的最后的希望了。我感到像是被诅咒了，不仅仅是在扑克上，在生活的其他方面我

也很糟糕。这些东西在我们的谈话中出现在我的脑海里，并且我感到说出来是件荒唐的事，但是事实就是事实。讽刺的是，我在牌桌上遇到的问题恰好反映了我在生活中遇到的问题，Jared 教导我要正视波动性还有很多的事情需要做。

当我 tilt 时，我立刻停止游戏，所以才会有我 5 月内如此低量的玩牌。波动性真的是让人无法置信，几乎所有可能发生的事情都发生了，并且每当我想到的荒唐的事情发生在我身上时，我会时常在玩牌时大喊‘我不相信’或者‘这是不可能的’。Jared 让我明白，如果它在游戏规则的范围之内，它就可能发生，并且它会再上百万手牌中发生。这一理性的论断，‘如果它发生了，那一定是可能的’，对我确实很有震撼力。我接受这一论断，并视之为基本的真理，然后 tilt 便减弱了，因为现在我已对波动性做好了准备，并且接受它。

奇怪的是，使波动性变得难以处理的部分原因是我有点希望我能够控制它。没有人想遇到负面的波动性，谁不想在任何时候都能拿好牌？但是我完全没有想到这一希望使我更难想出如何应对波动性的办法。Jared 使我明白如果我的希望实现了，我可以控制波动性，那么扑克就会变得难以容忍的无聊。这里的矛盾是我讨厌扑克恰恰是因为我喜欢扑克，因为这样，才会因为波动性停止玩牌，而事实上波动性使得扑克游戏远比其他没有波动性的游戏，如象棋好玩。真正体会到这一点会使你在应对波动性时更有耐心。

他也指出了能真正破坏他们的信心，能力和成功的动力的很多问题。现在我每天都会设定自己玩多少牌的目标，而从前当我不想玩时，我就不玩。身体力行地写下我的目标，并且由它们指引我对我真的很重要，我每天都这么做。我必须继续玩牌，现在如果我在完成目标前不想玩了，我会继续玩，直到达到目标。

虽然我们才刚启程，Jared Tendler 让我明白了我失落的根源，而不是教我小把戏，避开这些难题。简单地说，我不可能找到解决我心理情绪问题的更好的方法。”

附录 1

热身和冷静

在每一个重大的体育赛事中，在比赛前后，职业运动员都会有步骤的在赛前或赛后进行的热身和冷静。一般说来，扑克玩家并没有确信这样做的重要性，也没有合适的方法。

对长远成功的最大的预测方法是每天不断学习提高。

你的工作就是保持领先你的对手。你可以通过确保你已准备好了每天比前一天玩得更好（即使是一点点）。最简便的方法之一就是有的热身和平静下来的一套方法，以使你持续地以 A-game 的水平发挥。

一较高水平玩牌意味着你在不断地学习。根据 ALM 所显示的，学习的过程有很多层次，并且需要很多重复和经验才能达到潜意识的程度。热身和冷静帮助你认识要提高什么，并且让你时刻注意到提高。对你现在所学的东西进行热身使你在玩牌时更容易用上这些技能。玩牌是扑克的重要的训练战场，并且当你持续地发挥时，例如，适当的 3-bet 频率或 tilt 控制，你得到了必要的重复，以达到潜意识的程度。

冷静帮你放下扑克并且放松。玩牌可以是件很费脑力的事，所以把冷静当做给你的肌肉冰敷。在心理上，这意味着你在评估自己玩牌的质量，对你的进步保持纪录，以及发现你所学到的新的东西。

热身

如果你对在玩牌之前热身这一概念很陌生，以一些三分钟的形式开始。在你习惯于做热身运动时，加入些额外的战略，所以在你第一次在更高水平的扑克中玩时，你就会做好了准备。热身有个时间限制。一般说来，15 分钟左右为适宜。当然，如果更多的时间对你有用，那么你就应该热身更多时间。

基础的三分钟热身

1. 重温你进行的工作。提醒你要在游戏中提高的一些方面。通过简单地重温一些特定的扑克技术提高做到这一点，如更有价值地押注，收紧你的加注 range,或者较少的 3-bet。也要重温你用来提高扑克情绪控制的战略。

2.做几次深呼吸，使你专注于玩牌

额外的热身战略

- 决定你要玩多久。设定好时间使玩牌更有结构，并且对许多玩家来说，这使他们的心理情绪变得更强。显然的，你可以根据游戏的质量调整。
- 去除些使你分心的与扑克不相关的东西，包括你的手机，聊天，TV，其他人和随便网页浏览器。
- 重温你长远的目标。
- 把你担忧的生活中的问题记下来。这样，你可以完全的集中玩牌，并且很容易在玩牌后处理这些问题。
- 重温与你现在正在你改善情况的历史记录。通过重温改善记录或者任何其他关于这问题的记录，你也可以为扑克心态问题做同样的提高。
- 许多玩家在玩牌前观看扑克教程录像。只有在你看过这个录像，并且这录像与你想要在扑克中提高的部分一致时，这才是最有效的。这样，录像把你的记忆更新了一遍，而不是教你些完全新的东西。玩牌前不是学习的时间，这是加深你学到东西的印象，所以你能在玩牌时更有可能运用上它们。
- 锻炼或散步
- 尝试些思考，冥想，或呼吸的练习

- 用 30 分钟的时间玩平时 30%到 50%的牌。把这当做是个给热身和玩牌建立桥梁的延伸的热身。玩一部分的牌让你有更多的时间想想你在提高的概念，渐渐地融入到行动之流中，并且在真正进行游戏之前，能有较好的思维。

冷静

和热身一样，如果你对冷静很陌生，尝试以三分钟的形式开始。然后，在你习惯于做更多的冷静时，加入额外的策略，使它更有效。

基础的三分钟冷静

1. 评估波动性。因为你不能在短期内完全依赖结果，你需要一个更客观的方法认识你如何玩牌。你可以通过估计波动性对你结果的影响开始。
2. 评估你游戏的质量。知道你在扑克中的部分是如何玩的，包括你在尝试提高的技术上和心态上的方面。你可以阻止自己 tilt，或者发现 tilt 的前兆吗？如果不可以的话，为什么会这样？你纠正了以前的技术错误吗？如果不是的话，为什么会这样？

额外的冷静的策略

- 在每一时期给手牌做记号使你以后重温它时更容易。不知道在 session 中注意什么牌吗？选择你的决定很困难，你认为你可能犯了个错误，你的 tilt 开始出现，你做了个很有创意的行动时的非标准的手牌，或者能帮助你学习和决定你如何玩牌的其他地方。然后在 session 后，重温这些牌。这并不意味着你需要做个充分的的分析，但至少对游戏的流对你的心态问题的一些细节加以注意，并且把它们加入到你的概括中。
- 记录那些新的情绪问题的表现
- 能让你发挥好的一些方面加以留意。这些对你提高扑克能指示方向，甚至对未来更有用。仔细观察出色的玩家是如何玩牌的，并且为以后分析手牌做个留意。
- 不管什么困扰你的大脑，尽量用书写来发泄情绪。
- 根据你在这 session 中发现的结论，完善下一个热身。

附录 II

委托人调查问卷

当我处理委托人的问题的时候，我会首先让他们回答下面的调查问卷。尽管一些问题看上去多余，但是回答这些重复的问题对判断你的情绪是非常重要的。许多人都跟我说填写了这个问卷发觉了不少情绪的问题，这让他们改善起来轻松多了。

当稳妥人填写填写问卷的时候，他们会先看操作指南：

第一阶段. 写下答案很容易，但是如果你没时间回答这些，或者你认为跟你无关，就跳过这个问题. 跳过的用粗体字(1st)注释.

第二阶段. 第一阶段我们跳过了知道的问题, 开始填写的不明确的答案用(2nd)注释.

第三阶段. 三五天内完成了调查问卷, 阅读你回答的答案，如果有新的回答就添加进去 并用(3rd)注释.

上面回答的问题的方式过于繁琐理由是：

第一个阶段 能界定你已经知道的答案.

第二个阶段是让你主动思考回答问题.

第三个阶段是让你补充细节，详细的思考你的情绪问题，挖掘吃你头脑中更深层次的东西能让你更好的改善自己的情绪。

1. 首先介绍一下自己的情况（教育，兴趣，家庭，等等）：
2. 短暂的介绍一下你的扑克史. 描述你的扑克发展历程，你是玩的哪种游戏，是否是限注还是不限注，
3. 你游戏扑克的短期和长期的目标是什么？
4. 是什么支持你为扑克事业而奋斗？

5. 你把你的情绪状况列出一个表格。按照重要性或者程度排列好。列举的越详细越好，包括情绪的连锁反应，爆发的预兆，和你认为爆发的原因。
6. 你试图如何修复自己的糟糕情绪？修复的效果如何？
7. 外界的因素是否影响到你的打牌？如果是，有哪些？一些消极因素是否影响你的扑克生涯？如果是，有哪些？
8. 你为什么要打扑克？促使你游戏的动机是什么，为什么你爱好扑克，什么才会让你放弃扑克？
9. 列举出三到五条在你游戏中使你心烦意乱的事情。并描述一下为什么你会为了这些事情闹情绪。
10. 你的游戏规律如何？你是设定一个时间游戏，还是按照自己的状态，亦或是彻底随机性的？
11. 描述一下你在游戏之前做了什么。你是否热身组做准备活动？
12. 你平均一个session多长时间？
你一天打几个session？
一个月你平均每天能打几个小时？
你是否总是低于你的预期？如果是，列出5个影响你的信息。
13. 什么原因会让你过早的结束自己的session？列出5个具体原因
14. 描述一下你的职业道德规范。你是否会被自己的制订的规范困扰？
15. 描述一下你远离牌桌改善自己技术的原因。
16. 你是否在打牌的时候大脑短路不思考问题？如果是，为什么？当这种状态发生的时候，典型预兆是什么？
17. 描述一下你游戏最好状态的思维活跃程度。
18. 你是否对一个糟糕的session感到沮丧？
19. 你是怎样抗压的，描述一下（你打牌和你生活承受的压力是否有区别）？
20. 你是否在你打牌的时候总会随机的涌现过去被bad beat的情况？（糟糕的牌，锦标赛被淘汰）
21. 你是否总是整夜思考扑克寻求进步，或者是只把扑克看做自己的娱乐项目？如果是思考型，你思考的内容都是什么？是不是总是思考之前的错误打法？
22. 假定的问题：如果你有魔力去掉一个问题，你会消除哪一个？
23. 列举并描述你的调整情绪策略。

24. 你在一个session结束后是否做一些情绪记录?如果是,描述一下.
25. 你认为自己的扑克能力有多强? 描述一下.
26. 你是否经常运动? 如果是, 规律如何, 做什么体育运动?
27. 平均夜晚睡几个小时? 睡眠是否有问题? 如果是请描述一下. 你是否注意到睡眠和你打牌质量有关系?
28. 当你游戏的时候你是否吃点什么或者喝点什么? 如果是描述一下.
29. 你是否游戏的时候经常抽抽烟喝喝酒, 或者饮用麻醉类药品? 如果是, 那么频率多高? 服用后是积极的效果还是消极的效果, 你认为他对你的游戏有何帮助?
30. 你有没有一些困扰你打牌, 如果是就像问题5那样列举清楚?
31. 你是否接受过心理学的治疗或者了解一些心理学的领域? 如果是, 接触了哪些? 你觉得哪些方面对你有效果, 像问题5那样列举清楚?
32. 评估一下每个月由于情绪问题损失的情况, 并评估一下你A-game (精力最好地去游戏) 的