

专业态度

一个扑克玩家能成功需要具有专业的观念- 可惜这是最经常被忽略的一个好的玩家的品质。没有理智的对于阅读,学习和自身能力的完善的正确观念,而只是单纯的天赋是毫无价值的。

重要的事前处理:为了能够在中级的游戏成为成功玩家,就应该意识到一件事情,那就是,自己在目前还并不是一个很优秀的玩家。不幸的是很多玩家在扑克生涯中失败症结就在于此。扑克生涯在他们还未真正开始的时候就结束了。为何如此的原因将在第一章中阐述。

第一章

下风期借口

为了能够至少能让战略方法在扑克游戏时带来利润,就应该特别牢记一条规则。这里涉及到的是所谓的"下风期借口", 从这其中分离出的问题。

下面这句话应该是每个初学者特别牢记的:

"扑克不存在下风期- 而只存在玩得差的牌。"

最终那些自认为是扑克专家的人会跳起来然后大笑。那些象 Slansky 和 Greenstein 那样的人 would 真地认为这个世界是公平的吗?

人类具有这一种好像是天生的本能:他是找借口和发明借口的大师。为了能够解释不幸或所犯的错误,这些行为不过是逃避和托词。我们可以每天找到这样的借口,不论是在工作中还是生活中,或是在体育锻炼中。

"我一生的最爱因为我是个穷小子而离开我,现在和别人在一起了!" 将自己放在一个被人同情的位置比对下面的情境承担责任会更好些,那就是因为男人自己更喜欢和朋友玩台球度过无数夜晚,而将自己的女朋友独自一人仍在家里。

或者一个同事被晋升了,而你自己却觉得这种荣誉应该是属于自己的。而这时候你也经常会排斥一种现实:同事全身投入公司中,每周加班超过10小时,而你自己更倾向于生了一点小病,比如感冒就在家中请假卧床休息1周。

或者就是在场无能的裁判指挥下的足球赛,裁判偏向客队。自从 Robert Hoyzer 事件以后,开始应该是在 C 级,而最终是关系到了荣誉问题。

正如我们看到的，人类在找寻对于自己错误行为或者失误的借口和托词是无止境的，而且乐此不疲。

这种人类行为展示的无非就是纯粹的反抗机制。与一个物体接近我们眼睛的时候，我们会条件反射似的闭眼一样（希望只是一只苍蝇，而不是拳头），我们同样会保护自我。上面谈到的例子一般是反抗机制，或者换言之是为了能够保护我们的自我价值不受伤害而建立起来的精神思维壁垒。

每一个对于自己诚实的人就会断言，自己曾经一次或多次的应用过这样的机制。

以多快的速度我们会屏蔽批评或者让自己的行为处于一种完全反抗的情况是以这点论据为基础的："我的对立方毫无道理！" 思考一下那些批评是不是有理，是对于所有人都难以做到吗？在这些情况下的标准行为经常是，自己用那些不偏离主题太远的理由来反击。"你不觉得自己有时候非常高傲吗？" 回答："对此我可没有你那么狭隘！" 这是对于吵架的完美基础。我们不是自己首先想一下，为什么别人会指责自己，或者这说的是事实。而是更愿意进攻，因为我们感到被挤兑了。

这一切和扑克有什么关系呢？

回答很简单。因为这里指出的我们每天都能或者会遇到的情况，长期来看对于我们的扑克游戏或者对于我们的资本是致命的。

问题在于，在很多扑克文章和书籍中这些完美的借口被用银色的托盘呈现出来。

有大量文章是关于当头一棒或者下风期的。只要一个初学者读到这些文章或书籍，他就会得到了对于以后的扑克生涯的失败的最好的借口（而遵循相应的建议却不会持续很久）。

断言自己为几个当头一棒付账了或者正处于可怕的下风期中是不是要比思考自己是在最后一手牌中所犯的所有错误来的容易的多呢？

断言自己得到了一个当头一棒，而不是将自己玩过的牌安安静静的看一下，将它复制然后发送到牌面例子论坛中，以便让成功的玩家来评价，然后阅读答案，在自己的游戏中继续找自己犯错的其他牌面，哪一种情况来的更容易的呢？

当然整个这些要花费一定的劳动，但只有这样我们才能成功- 赚得对手的钱。

当然有趣的是，如果认定自己处于下风期的玩家确实持有一手牌不幸失利，在河牌轮自己的Nut 同花被一个有72o 构成的大满贯打败。而这一手本身就是一手超好的值得发帖子的牌（100手玩过的牌中才出现），可以博得大家的同情，自己作为专业玩家真是活该。

之前的99牌面，玩家对此通过愚蠢的跟注和完全不符合事实的加注而白白赠送了小盲注和大盲注额（这正是更多的常见于初学者）。这些都会当然被轻轻一带而过的忽略掉。

如果在一个损失很大的牌局之后将自己的牌面加以分析，然后确定出自己在一个本来就是临

界牌局中玩的很差的牌面之后诱发了整个大牌局的巨大损失。这难道不是更具有积极主动性的吗？

在初学者那里经常看到的一句话是：

"我已经清楚，我某些个别地方有几个弱点。。。"

如果读到这样的话，就是设想，这个相关的人自己断言，他的游戏完美程度在70-80%之间。因为某些个别地方意味着肯定不是超过30%的地方有弱点存在。

Barry Greenstein 在他的书中写到"Ace on the River"，他在每一个扑克游戏的晚上差不多有10%的跟注/加注/弃牌是错误的。在这种情况下，我们对上面的这样初学者只能祝贺他，因为他和 Barry Greenstein 的水平之差10到20%。只是懊恼的是，他并非和 Barry 的级别上游戏的。

但是上面提到的情形也会经常会涉及到一部分扑克玩家。这里涉及到的是那些一下子直接进入上峰期的并没有经历过下峰期的玩家。他们以令人难以置信的4-5 BB/100手的速度冲入级别。处于上峰期很快地进入到了\$1/\$2 或者更高级别。

似乎没有任何原因让我们对他们的能力感到置疑。这里要认为他们是差的玩家似乎是很荒谬的。（作者评注：这也是我在自己的扑克生涯最初所经历的。）

但是突然扑克世界就开始全面反击了- 而且非常厉害。 玩家经历自己最大的下峰期。（这里涉及到的不是真正的下峰期，而识更多地涉及到由于级别变高而不能承受，因为游戏变差）。玩家在不到1000手内输掉150BB 或者更多并且损失自己一半的资本。心理学上看这当然是非常不利的情况。

这时候在大部分玩家头脑中就开始了一个很有意思的思维过程：

论点1：我在差不多20.000手内有一个为+1.5BB/100的赢牌率。

论点2： "Winning Player 赢牌玩家" 具有一个为+1BB/100H 的赢牌率。

所得结论： 我是一个"Winning Player"。

这里还得出：

论点1：我知道，即使是"Winning Player"也可能有一个在200BB 或者更多的区间的下风期。

论点2：我是个"Winning Player"。

得出结论：*我的-150BB 的损失肯定是下风期， 我可以继续像现在一样游戏，我的运气会在回来的。*

可惜这里涉及到的是一种例外，玩家会因为下风期所必然的伴随情况听到的警钟。玩家所走的是具有极少抵抗的道路，更愿意找那些下风期借口。

这里有一个很恰当的来自于 *Thomas Jefferson* 的名言：

"I'm a great believer in luck and I find the harder I work, the more I have of it."

我们重新回到最初的说法"在扑克中没有下风期！"

对此有一个小小的例子：

一个我家的熟人是传统的玻璃工人。在他的工厂中生产一种特殊的玻璃品种。在制造玻璃的过程中会经常出现尽管生产的流程相同，但是玻璃会爆裂，出现裂痕，从而不能使用。事实是：玻璃工人越是经验丰富，这种情况出现的几率就越小。我们假设，厂里有个学徒，早晚会有机会可以制作玻璃，虽然第一次不能成功，玻璃不能使用，成为了垃圾。这种错误的原因到底有多少是可以归咎到"目前"

学徒的能力不足上呢- 或者是归咎这种情况有怎么也可能发生，与玻璃工人的专业程度无关？

我想要说的是，正是在初级阶段这种由于错误游戏造成损失的危险要比由于下风期造成的危险几率高。

有两种可以衡量成功的办法。

1. 发送牌面的质量：假设玩家 A 开始扑克游戏，在一局的最后发送20手牌。这样就是随着时间确定，发送的牌面越来越好，错误更少。成功的程度是通过发送牌面的质量改善的好坏和速度而定的。
2. 钱，也就是赢牌率：在一个级别上玩的手数越多，我们也就更接近自己的实际游戏能力，也可以通过 $X\text{ BB}/100H$ 来表达。

在扑克生涯开始的时候2的方法是完全没有价值的。不论是在3000，4000或者8000手的赢牌率是多少，在极少的情况下它会出现一个相等尺度。

相反第一种方法是在初级阶段比较可靠的方法。

为了能提高游戏水平所要做的将在文章的第2和第3部分提及。

最后我还想要对所有初学者指出，下风期在扑克游戏开始时经常是游戏的实力弱的结果，而不是确实的运气差。

因此应该在损失巨大的夜晚首先以自己没有很好的游戏来考虑。也许更应该在游戏训练上投入更多的时间。

歌星原则

我们以一个小故事来开始这个章节。这是周四的晚上，我在结束了一局两个小时的牌局几分钟后开始休息。我所作的是通常自己的休息方式，那就是自己不用很多思考的休闲- 我就打开了电视，恰好是德国 Pro7 台，有一个年轻的姑娘正在麦克风前扭曲着脸唱歌。节目的名字叫"Popstar 歌星"。

这个节目的意义在于（排除为了消遣像我这样觉得无聊的观众以外），给那些后起艺术家们机会让他们证明和展示自己的才华，通过自己的能力从众多参赛者中脱颖而出。

我关注这个事情的时间越长，就越是问自己：哪些参赛者可以继续，那些会被淘汰？

但是首先是：为什么？换言之：在捧出一个未来的"歌星"的时候，裁判所关注的标准是什

么？

我们排除在电视上只要是有钱就可以什么都能办到的事情。这也是在裁判那里可以清晰辨认的一个趋势。过去几十年在流行音乐乐坛上流行的趋势是变得更加清晰化了，而这是完全可以毫无改变的转移到扑克世界中来的。那就是在培养新星的时候，人们不再首先关注天赋和嗓音，而是其他的东西。

我们假设，你作为一个音乐制作人承担了这项将一个新歌手捧红到最高位置的任务。你将注意什么？

重视声音？ - 这当然是接近的，但是正是在这样的时代里，我们拥有技术发达的录音室，甚至可以在现场的演出中将声音技术上加以完美化，从而给与支持，使得这一点变得不再重要。

重视外表？ - 当然您的歌星如果很漂亮，但是很好了。但是化妆，造型，甚至有必要的时候可以采用整形手术都提供了更多的可能性。所以这一点也被认为是次要的了。

跳舞的能力？ - 没有协调能力固然不是在成为歌星道路上的优势，但是正是对这样的情况也有专业的指导教练来接收这些明星，将他们在数小时内培养成为一个还不赖的舞者。

这样我们就触及到了本来主要的标准：因为为了确实实现最后一点，你们的宝贝们首先需要的是：一点：

决心与意愿！

在需要的时候，有决心去成功！

正如提到的你可以作为音乐制作人你可以应用已经试验了多年而且很管用的机制：宣传演出，签名会，数小时的训练或者在录音室内流汗努力。

唯一你不能确信的是：我的未来歌星能配合吗？他能坚持吗？他愿意走这条艰苦的道路吗？

当然你作为音乐制作人也会想寻找那些完美的艺术家，那些具有出众的音色和最大的决心的人。因为你不是一个梦想家，而是现实主义者，那就会放弃这样的想法而是制定自己的一个优先选择目录单。

在这单子上会有：*天赋的不足可以通过决心努力进取来弥补。但是缺乏自觉性和决心却不能通过天赋来替代。*

简而言之：如果没有为成功而努力奋斗的决心，具有世纪之音也是一文不值的。

是不是有意愿，同样也体现在扑克中。

对于扑克我们不必再另辟蹊径。这所有的资料与特定情况的行为方式都在扑克战略网页中了。而它们不光只是存在那里，而是已经被成百玩家成功的应用了。如果没有必要的决心意愿，也不去着手做，那这些材料又有什么用处呢？

如果具有一定的数学知识，当然是有优势可言的。另一方面也有几乎对于每一种情况的表格，对此之需要一点理解这个体系的意愿而已。对此你根本不需要成为爱因斯坦的。

如果能够在感情上不用费神挠头就能够很好的接受当头一棒和下风期的情况，这是很不错的。只是这一点是不能使你成为一个赢家的。

如果你对分析公共牌的结构有天赋，这是能够对你的游戏有积极影响的。但是如果具有必要的意愿和经验也可以完全没问题的学到这点。

我想要在这里说明的事实是。只有你们自己有不断的进取自己的能力和知识的意愿，愿意不断的为自己的晋级努力，你们才能够成功。

你们唯一需要带的东西就是决心和意愿。

该如何做下面一章会介绍。

第三章

实际应用

在我们解释了那些前提条件是扑克成功所必须的以后，我们应该假设你已经拥有这种意愿/或者已经准备好努力了。

但是之后要做什么呢？

在论坛上发表牌局/ 牌局回顾：

尽可能多的在论坛上发表你游戏过的牌局！尽可能多的在论坛上发表你游戏过的牌局！尽可能。。。！好的，我想你应该清楚这点的重要性了。肯定没有比**不断**发表牌局来改善自己游戏水平更好的更便捷的方法了（将它加重成为黑体字是有道理的）。应该注意什么？

1. 应用一个合适的牌局反馈是将很多事情简单化了。对此我这里推荐：

[Mansion牌局发布指南](#)/ [FTP牌局发布指南](#)。当然同样也应该遵循发帖子的指导。

2. 我推荐在每一局- 可能很短- 记录你不确信的每一手牌。即使是在中级常胜的玩家，甚至在高级他们也不会停止时候询问自己玩过的牌。

3. 对于每一个论坛都有专业的牌面评估员。首先注意他们的看法。

4. 自己阅读很多牌面例子论坛。这应该是除了初学者，新手，和专家的论坛以外（可以找到各类文章）你停留时间最多的论坛。不要浪费太多时间，不要把精力用在那些不能促进你游戏水平的的文章上。

研究文章：

研究**不**意味着将一篇文章只读一遍。

研究意味着：将一篇文章阅读到自己可以没有丝毫犹豫的将其内容给一个第三者复述出来为止。

研究意味着：找一篇特定题目的文章，然后在论坛上找到相应并合适的例子。

研究意味着：最好将一篇文章阅读数遍，而胜过于都只是一遍的浏览很多文章。正是在后者中那些一知半解会导致糟糕游戏的次数增加。

保持专注/工作环境：

如果你玩扑克，那就该确实在玩扑克！**不玩扑克**可以看电视，上网或者和朋友打电话。这些都是影响你注意力的因素。对此一定要阅读该篇文章：[注意力集中](#)

当然你开始"只是"将扑克看作一种业余爱好。但有可能很多人是在业余足球俱乐部踢球。如果在周末有晋级赛，那就要穿上适当的球鞋到场，而不会玩到一半给朋友打电话。

对于扑克最好的战斗武器是起手牌一览表和注率补牌数表格。鸣笛信号是由掷第一个大盲注额开始，而以最终离开牌桌而告终。

当然开始的时候应该是乐趣占主要。老实说，我们也知道，我们追求到了[成功](#)，大部分时候才会有乐趣。我可能是个铁杆球迷，如果我自己玩得很差，只是坐在板凳上，而我的队友们在训练时不让我碰球，我的乐趣和动力早晚得受挫。如果还一直有规律的来训练，可能有其他的动力，比如俱乐部的团队，但肯定不是足球的乐趣了。

除此以外这几乎涉及到每一件所作的事情。

在线辅导课：

我们PokerStrategy给它的会员们提供丰富，广泛的[在线辅导公共培训课目](#)。对于每一个课题，不论是NL, FL, [SNG's](#) 或者是锦标赛，都可以找到顶尖的玩家，他们愿意与其他人分享他们的知识。除了花费时间和一点意愿以外不需要任何东西。

通过在线观看我们辅导员真钱游戏以及对游戏中策略运用的详细讲解，当然不仅如此，你还可以参与提问关于他们游戏方式和游戏策略等问题，以便你能对我们的策略以及它们在实践中正确运用掌握得更透彻！因此对于一个有着雄心壮志的玩家来说，是没有任何让人信服的理由不能非常**有规律**的使用我们提供的这项服务的。

这里还有来自于一个很好的[私人辅导员](#)的价格公道的服务。你不应该将这种私人教练看作是

花销，而是一种对扑克事业的投资。

我们假设你每两周接受一次私人教练培训，花费为每个月 50 欧元。你自己玩的级别是 1/2 美元。每天你玩 500 手，也就是每个月玩 15.000 手。由于教练培训你只需要发现自己游戏中的一个小错误，而它在 100 手时只花费你 0.2BB- 你甚至可以赚到 5BB 的利润。

在这个例子中我试图将计算降到最小化。一般情况下玩家会玩更多的手数，正是初学者会经常所赚到的利润超过 100 手时的 0.2BB。

在此我还想要警告下列的情形。一个玩家由于上风期的原因具有一个符合与他知识水平不相符合的BR，也就是说：他只是运气不错- 见第一章。这时候他肯定毫无问题的具有支付私人教练的必要资金。但是他为什么应该这么做呢。成功给与了他不这样做的理由。如果回到现实中，他的资本额重新符合他的知识水平，他就不能付得起私人教练的培训了。他并没有充分利用自己的上风期优势，得自己独立奋战，并且是孤独的。

为什么我这里要特别提到私人辅导的问题呢？那就是作为初学者除了简单的保留自己的资本额以外，有两种可以从扑克中赢利的可能性。

1. 掏出腰包，买点小东西。虽然不总是最好的道路，但是有时候确实灵验。在"Wischmasters"的文章"[资本管理高级篇](#)"中有提到。
2. 将资金投入书籍或私人教练培训上。

这里我觉得私人教练的方法更有意义。每一个私人教练都具有了书籍上的知识，也能够直接应用到游戏中。

总结

这是最重要的可以区分成功和失败玩家的 4 点内容。很少有人成功的游戏扑克的原因在于此处：玩家必须得愿意在毫无回馈的情况下，将时间和精力花费在培训上很多个月。谁愿意走这样的路，最后可以为这样一个爱好而高兴，甚至可能还不只是一个"爱好"而已。也许这篇文章能鼓舞某些读者在走这样的道路。

谁如果准备好研究扑克玩家不断深入的品质，正如第一章中提到的，那他会不光只是在扑克中受益匪浅的。

止损点 - 打开开伞锁

简介

我们将在这篇文章中讨论...

在牌桌上限制亏损

止损点如何帮助你防止情绪失控

为什么在亏损达到5个买入或100个大注后应该停止游戏

一个扑克玩家必须扮演两个角色。一方面，你是一个到牌桌上挑战其他玩家的竞争者；另一方面，你必须成为自己的教练和管理者。

教练对玩家的训练和提高负责。他决定何时游戏和如何管理资金。你的事业掌握在他的手上。



作为扑克玩家，管理自己不仅仅是耐心和纪律的问题。你必须有效地管理自己的资金才能成为好的扑克玩家。

例如，资金管理要求你只能在你所能承担亏损的级别上游戏。如果你在能负担的级别上亏损，它不会对你造成太大的伤害，而当你赢利时，你的资金将令人满意地增加。

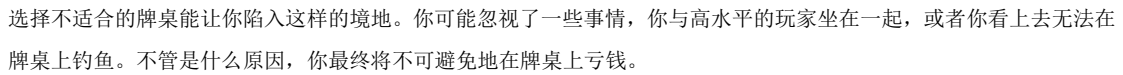
设置停损点是有效管理资金的一个重要部分。这个专有名词最初来源于股票市场: 无论何时，只要一支股票跌到一个设定的“底部”价格之下，人们就立刻把它卖掉以避免更大的损失。

当你买进股票，你当然希望它的价值会升高。但它也能下跌，因此，如果股票在某一点上变得风险太大，你就要截断亏损并卖掉它。

这个原则也同样适用于扑克。设置停损点意味着，一旦你亏掉一定的数额就要结束游戏。无限注玩家可以在亏掉3个买入后离开牌桌，这已经达到他的止损点。

止损点为什么如此重要？

止损的目的是让你摆脱困境，勉强游戏将不可避免地使你继续亏钱。这意味着，不要太长时间地持有一支股票而祈盼它某天能咸鱼翻身。



让我们面对它，你有时只是运气不佳。你的打法稳健，但听牌总是不来，而对手总是在最后干掉你的成手牌。潜在的情绪失控近在咫尺。

一些人认为他们最好是继续游戏。但是，知道自己处于失控的危险之中并可能最终亏更多的牌，你为什么还要继续游戏呢？在你的扑克生涯中，情绪失控时期所遭受的损失能轻易地超过你所有糟糕的决定所引起的损失。

设置止损点也有助于:

... 摆脱可能导致你情绪失控的情况。

设置止损点不仅仅是因为害怕亏更多的钱。你的赢率和资金由于各种因素而急剧下滑，你能通过离开牌桌而立刻让其中止。

你经常会遇到这样的情况，坐在牌桌上并赢得最初的几个底池。为了保护这些利润，你需要“重新设置”你的止损点。

例如：一个无限注玩家设置3个买入的止损点，但他在牌桌上很快赢得4个底池。在达到最初的止损点之前，他现在可以亏掉7个买入。

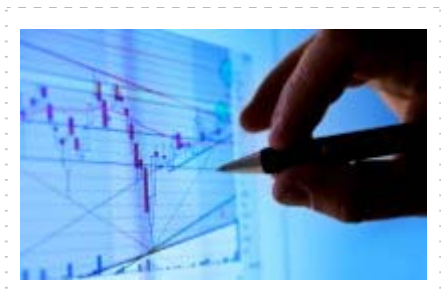
问题是，他真的要亏掉5个或6个买入才会意识到情况不妙吗？他在连续亏掉5个或6个买入之后仍将保持最佳的游戏状态吗？

一旦你已经获利，重新设置你的停损点很重要。如果你设置\$150的停损点并开始获利\$100，那么你就应该把新的止损点设到\$50。

当然，你不必在每玩一个底池之后就重新设置你的止损点。但是，一旦你的赢利达到可观的数额，你就要认真考虑对它进行调整。

如果你不进行调整, 那么你在决定急踩刹车之前可能会最终亏掉\$100的赢利和最初\$150的止损额。你将会因为没有早点离开牌桌而后悔不已。

你如何决定止损点？



给每张牌桌和每次游戏都设置止损点。在一次游戏中，你可能在一张牌桌上亏钱，而在其它的牌桌上赚钱。如果发生这种情况，那么你应该离开那张糟糕的牌桌并继续你的游戏。

你给单张牌桌设置的止损点将小于你给每次游戏设置的止损点 - 尽量回顾你亏钱的一些游戏。从事后分析，你现在哪个时间点上会说“我本应该在那时停止游戏”？

一些 职业玩家在亏掉两个买入后就已经离开某张无限注牌桌，但只到亏掉9个买入后才结束这次游戏。在实践中，有几条好的经验帮助你设置止损。在德州扑克无限注和 底池限注游戏中，给每张牌桌设的合适止损点是3个买入，给每次游戏设的合适止损点是5个买入。你在采用小筹码策略时甚至可以更保守些。

如果你在玩 SNG，不要在亏掉8个买入后还继续开新的牌桌。在有限注游戏中，牌桌的止损点大约应该是50大注，游戏的止损点大约是100大注。

这只是一些经验，而不是刻板不变的。关键是你要注意截断亏损并严格执行你为自己设的止损点。这样做将对你大有帮助并使你的扑克事业持久下去。

严格执行止损点不会使你的牌玩得更好，也不会帮助你赢回任何损失 - 但是，它将防止你亏掉更多的钱并从长远来看增加你的赢率和资金。

总结

一个 认真的扑克玩家还要意识到他作为自己教练和管理者的角色。你作为玩家可能经常不负责任或被自尊心迷惑了双眼。他只关注眼前的游戏并绞尽脑汁把当前的赢利最大化，而没有注意长远的发展。有时，他甚至情愿先亏掉总资金的一半，然后试图力挽狂澜并向其他人展示他是多么的优秀。

但是，管理者要纵观你所玩的所有游戏。他不关心你赢得某个单独的底池，而关心你的资金量在月末会得到提升。

有时，截断亏损是你所能做的最佳选择。你可以陷入泥潭并继续吃苦头 - 你也可以承认失败。古代的一位智者说过，“*打不赢就跑还能活到另一天继续战斗，而打不赢直至战死将永远爬不起来继续战斗。*” 你将把钱赢回来，但不是今天。

请记住，下次你扑向牌桌时要设置止损。你甚至可以把它写在纸上并放在键盘旁。严格执行它不会总是那么容易，但如果你做到了，从长远来看你将为自己节约大量的钱。

你如何保护自己的资金免受情绪的影响？

这篇文章的主要内容

- 注意“停止的信号”
- 设置可行的目标和止损
- 永不忘记，扑克只是一种游戏

电视善于描绘完美的扑克玩家。他形象很酷，神态轻松自若且得心应手。他没有冒汗或也没有在椅子上紧张地移动。另一方面，输家的身体过胖，动辄把他的房子或一辈子的储蓄压在一张牌上。

普通的线上玩家处在这两种极端情况之间的某个位置。有时，他全神贯注并知道牌桌上的所有情况；也有时，他失去控制并想方设法去赢一个大的底池。

现在我们开始谈论"情绪失控"的时候。情绪失控基本上可以描述为如下的心理现象：

一个玩家陷入疯狂的状态，他不再作出合理的决定，而是全凭意气用事(通常是愤怒，绝望或无可奈何)。他开始忽视自己的规则，他的打法变得越来越失去控制，即使没有完全破产，这也导致他亏掉相当多的钱。

牌桌上的第11人

情绪失控是牌桌上的第11人。他不游戏，但他总在等待抢钱的机会。

你在失控时玩牌没有任何乐趣。你最终只会给你的资金烧个大洞。雪上加霜的是：你通常最终把钱支付给你平时不费吹灰之力就能打败的弱玩家。最后，你的钱更少，精神上受的打击更大。

一旦你开始认真对待扑克，你就无法回避失控的问题。不仅仅是它会发生，更重要的是它的成因和警告的信号。

有些普通的情况会导致玩家失控。连续亏几个大底池会让你沮丧，沮丧给失控打开了大门，随之而来的是恼怒和憎恨。

实际上，每个负面的情绪都为失控提供了肥沃的土壤。把坏情绪带到牌桌上让你置于更高的风险中。好的方式不仅仅是指不要在葬礼后玩扑克。

从容不迫

你在玩扑克时应该放松并有相对良好的情绪。如果你开始感到无聊或忽视自己的规则，如果你开始想"啊,有没有搞错..."，那么请立刻停止！

学会何时游戏和何时停止可以防止把自己变为猎物。你不想随着情绪游戏并与一个专家相抗争。

你在喝醉时可能想这么做。你喝了几升啤酒后用所有的钱与 Phil Ivey 相搏似乎是一个赚钱的主意，但即使在当时，你也心知肚明这是错的。随情绪游戏就像在牌桌上与 Phil Ivey 为敌。

限制你自己

大部分玩家没有意识到为游戏做准备工作的重要，直到他们职业生涯的后期。先求战再图胜利是过时的想法。你在开始游戏前要写个清单列出要做的事。

大象软件/Pokertracker 打开了吗？你把所有的一览表都放在手边了吗？你已经上了厕所吗？

设置一个"止损"。如果情况失控且你已经到达止损，那就立刻结束游戏。

你把5个扑克筹码(硬币或其它东西)放在左边。每亏一个买入或20大注就移一个筹码到右边。一旦整堆筹码移到你的右边就结束游戏。

问你自己游戏是为了获胜和提高，还是你感到无聊而寻求快乐。你可以在较低的级别寻求快乐。即使这样，你也只在真有乐趣时游戏。

在牌桌上游戏之前，花时间列出所有转向失控的信号。

我开始评论游戏和对手玩得多么差。

游戏进展太慢。

我玩得太激进。

我好像很长时间没拿到像样的牌。

我刚输了一个大底池。

我认为对手完全是白痴。

我完全没有特别的原因就展示我的诈唬。

等等 ...

这些是你的“停止信号”。游戏时把这张列表放在手边并在看到很多这样的情况发生时结束游戏。察觉到停止信号并中止游戏是最好的预防措施。

它只是一种游戏

记住，不要把扑克太当回事，它毕竟只是一种游戏！尊重你的对手。你不必对他们评价太高，但忽视对手自己就会受到教训。如果你开始把游戏个人化，情况也肯定会变差。记住，你不必去游戏。如果你没有乐趣或感到厌烦，生气或沮丧，那就去做其他的事。

设置现实的目标。不要期望事情像电视上表现的那样神奇。你明天早上不会成为百万富翁。考虑这个月底和下个月会怎样。现实点！

你将在论坛中发现很多精通你所在级别的玩家(除非你是 **Black Member**)。问他们需要多长时间才做到的。你也能做到，但不要设法揠苗助长。只要你保持冷静，坚持努力并管理好资金，情况就不会变得太差。

关于情绪失控还有很多可以说的，但我们想简短点。接受这样的事实，情绪失控是存在的，你必须应对它。你失控时无法很好地游戏，你只会把辛苦赚来的钱扔出窗外。

不管你做什么来远离情绪问题，记住：扑克是一种游戏。带着不良的心情玩任何游戏都是没有意义的，它只会让你亏钱。

赌瘾 - 成因、后果及出路

1. 简介

这篇文章出自 *Thorsten Heedt* 博士，他是一位主攻脑外伤疾病的心理治疗专家。

不管你是沉溺于酒精、海洛因、尼古丁或者还是赌博，所有的成瘾有一个共同的问题：

即使吃“药”可能没有带来快乐的感觉，但仍然在沉迷的过程中强制性地吃容易上瘾的“药”。

越来越缺乏自控。

成瘾性药品被用来逃离现实。

即使上瘾已经造成负面的结果或健康的损害，但仍然继续沉迷其中。

下面的文章涉及赌瘾、它的起因以及如何确定你遭到赌瘾的侵害和你能向哪里求助。

2. 什么是赌瘾？

病态游戏被列在国际疾病目录中的 ICD-10"反常的行为或控制冲动的缺陷"，它的定义是：

"问题包括频繁和反复地赌博，它控制病人的生活并导致社会、工作和家庭观念的分裂。"

狂躁病人的过度游戏被定义为：狂躁症是一种精神分离的疾病，它表现为强烈的兴奋、自我引起的忧郁、毫无理由的心情好转和无休止的哀伤。

赌瘾也伴随着反社会人格障碍，它表现为漠视社会责任和完全不顾他人的感受。这种行为类型能很频繁地在监狱中找到。

病态游戏的特征是：尽管出现负面的个人和社会后果，如债务、家庭关系破坏和影响个人的职业发展，他还表现出持续的、反复的和加剧的赌博行为。

在确定一个人遭到病态游戏的侵害之前，他至少在一年内必须有两次或两次以上的病态游戏史。

赌徒的混乱思维模式还在另外一个普遍的疾病分类中提及，即"DSM-IV"：

- 赌徒特别看重钱。
- 思维模式关系到竞争。
- 赌博的躁动不安。
- 过分地需要社会的承认。
- 有工作狂的倾向。
- 不断地遭受身心压力。

3. 赌瘾如何发展？

3.1. 基本的问题

赌瘾的发展是一个受七个因素影响的复杂过程。最重要的几个因素是：

- 自我价值的深度干扰("自恋型" 障碍)。
- 人际关系障碍。
- 无规律的激发状态。

自尊障碍

自尊障碍在自尊被描述为空无或无关紧要时特别严重。深植于内心的自卑感来自于儿童时代并被自大的妄想所补偿。

最初的获胜强化了自尊并确认我们的确是特殊的材料。起初，经常有一次“大胜”，这是一次表面上迅速和轻松的赢利，这标志着冲进幻想世界的开端。

人际关系障碍

英国的儿童心理医生 John Bowlby 在60年代创立了人际关系理论。他注意到根据母亲对婴儿的敏感度各种不同的关系类型被建立起来：

在“不确信-逃避的”关系类型中，儿童不确定愿意与他们结交的人或忠心于他们的人是否存在。他们预料他们的愿望基本上会被拒绝；这种情况经常发生在被频繁拒绝的儿童身上。带有这种关系类型的儿童比具有“安全”关系类型的儿童更容易出现精神障碍。玩家也频繁地表现出这种关系不确信的情况。你经常会发现陷入赌瘾的人生生活在“破损的家庭”环境中并与父亲的关系很糟糕。虐待的经历也经常被发现在赌瘾中。

无规律的激发状态

不能充分地调节内心的紧张和激动，这造成无休止的赌博行为。最初玩牌的动机常常是要求获得成功和赢取利润、减少无聊或对付负面情绪，如分离后痛苦。玩家逐渐陷入恶性循环，他生活的其它方面也深受其害。

当一个玩家正在玩牌并设法为他失控的赌博寻找合理的理由时，他进入一种高兴和激动的状态。此时能产生迷信的行为和神奇的想法。他越来越多地进入充满权利和财富的幻想世界。他脱离自己的环境并慢慢地变得孤独。混乱的思维模式开始出现。游戏最终成为他生活中的主要活动。这种发展导致身体下降和交际减少。

赌徒最终可以通过控制冲动能力的减少来识别，他们无法抗拒游戏的冲动。这种行为类似于酒鬼，他们在被释放后就无法抗拒立刻喝酒的诱惑。尽管存在许多负面的结果，但通过游戏来缓解紧张的欲望被加强。

它还有神经学上的依据。大脑激励系统的长期过载导致大脑的反调节作用。为了针对对大脑有害的刺激进行保护，它开始减少对奖励刺激的反应。神经开始进行调整。为了获得渴求的极度兴奋，买入或游戏量必须要提高。附带说下，最能滋生成瘾的情况是摊牌。

3.2. 混乱的思维模式

赌徒的典型态度是混乱和无理性：

控制的错觉

产生这种错觉是因为他们认为赌博中个人的影响比客观的情况更重要。

他们说赚钱是因为自己的能力，而亏钱是因为运气差。

蒙特卡罗效应("赌徒谬论")

事情在过去发生的频率暗示事情在将来发生的机率(例如，轮盘赌：当连续出现3个黑色数字时，这一定意味着出现红色的机率增加。)

对赢率的误解

玩家不切实际地高估他的收益前景。例如，98%的抽奖人亏掉了买彩票的钱。

差一点就中 ("认知上的惋惜和临门失脚")

赌博机要求出现三个同样的标志才能获奖，但你只得到两个同样的标志。结论是："我就是错过了获胜的机会，因此，我必须要继续玩下去！"

俘获("诱捕")

为了证明前面投资的正确性而作出错误的决定 - "好，我可能被打败，但既然我跟到了转牌圈，我还是要看看河牌。"

在赌博时，许多错误的思维模式从脑袋里蹦出来。

4. 谁是危险人群？

最受影响的是那些在大城市单独居住的30岁左右的男人。成瘾通常开始于青春期，但女人在生命的中间阶段趋向于上瘾。如果他们进入治疗，他们通常已经负载累累、处于自杀的危险中并通常为了筹钱玩牌而犯罪。很大比例（大约三分之一）的成瘾者受到身体依赖的折磨，比如，酒精或海洛因。

大约2-3 %的人口中有赌博的问题，大约1%的带有反常的赌博行为。提供赌博条件（例如，用每1000居民拥有老虎机的数量来衡量）和病态赌徒出现频率之间有相互联系。

引起成瘾的原因可能是赢得很多钱的经历("大赢")或令人衰弱的生活经验，比如，合作的问题、分离、配偶怀孕或工作上的大变动。

高发病率(相当于存在的其它疾病)十分显著。例如，高达 50%的赌博成瘾者患有忧虑紊乱症，这是由于强迫症、沮丧的情绪和一般的兴趣缺失所引起的。

求助于治疗的 25%的赌徒已经试图自杀过一次。特别令人吃惊的是病态人格的高发病率，接受治疗的 90%的赌徒有此问题。

病态人格表现为持续的和扭曲的行为模式，它开始于儿童和青少年时期并引起社会关系上的严重问题。自恋型人格障碍的发病率特别高，这种人对于自我的重要性进行过度的渲染。例如，许多病人夸大自己的成就和才能，沉浸在自我的幻想、成功、权利、荣耀、美丽或理想的爱情之中。他们认为自己是独特的并不断争取别人的极度赞美。

这种自恋型的人格障碍很难治疗，因为如果他不确认自己幻想中的伟大，他将倾向于贬低治疗者或停止接受治疗。

5. 赌瘾能造成什么影响？

成瘾不断地发展，特别是赌赢，它影响到生活的各个方面。最终，这些人调整他们行为的可能性是有限的。

成瘾的行为变现出来，例如，人们设法弥补他们的损失而增加买入，即所谓的追赶。在扑克中，这被称之为情绪失控。

社会的隔离逐渐增加。羞耻感和罪恶感开始出现，人们开始隐瞒他们的赌博。玩家们日益把自己融入到一种特定的环境中，一种基于需求能获得满足的生活方式。这会导致为了获取赌博资金而产生犯罪行为。

最终，玩家会遭到财务上的毁灭、失去家庭的支持或丢掉工作。接着，由于试图自杀而对其进行精神病治疗，而一些赌博成瘾者继而成为罪犯。

持续赌博造成的问题能表现在身体的不适上。例如，溃疡、头疼或心脏病的症状。

[page] [/page]

6. 我如何知道自己是否上瘾?

有一些调查表和检验程序用来测试是否上了赌瘾并用来把病态赌博与其它形式的赌博区分开来,像社交性赌博、职业化赌博、狂躁发作性赌博、反社会人格性赌博或病态的个人电脑使用(游戏、聊天、冲浪)。

虽然 还有许多其它的检验方法,但世界上最流行的是南奥克斯赌博调查问卷(SOGS)。最终,它们基本上都是测试同样的情况,即如果游戏产生负面的结果,也就是 疲劳,你是否有能力控制继续游戏的冲动并离开游戏。它们还测试是否存在上面提到的自恋问题、债务问题以及玩家为了获得资金是否情愿犯罪的问题。

7. 自我测试

为了评估你是否可能沉迷于赌博,你可以进行下面的测试。这是一个带有19个问题的调查表,你要么回答是要么回答否。如果有7个以上的问题你回答是,那么你就可能存在赌瘾的问题。

1. 你曾经一直玩到亏掉你所有的钱吗?
2. 你曾经为了赌博而借过钱吗?
3. 你曾经因为赌博或为了赌博而贷过款吗?
4. 你经常为了赌博而超过为自己设置的时间或财务限制吗?
5. 你曾经考虑过为了获得钱而做违法的事情吗?
6. 你老是想着赌博吗?
7. 你曾经为了赌博而偷过钱吗?
8. 你除了赌博很难注意其它的事情吗?
9. 你在不能游戏时是焦虑还是好斗?
10. 你平常的生活与赌博相比显得枯燥吗?
11. 你对于社会生活的兴趣减小了吗?
12. 你玩游戏是为了重新赢回损失吗?
13. 你对家人隐瞒玩多大的牌局以及亏了多少吗?
14. 你在游戏后经常有罪恶感吗?
15. 即使你知道你会伤害自己或其他人,你还会继续游戏吗?
16. 你曾经玩游戏是为了改善情绪并逃避问题吗?
17. 赌博引起家里的打斗和争吵了吗?
18. 你曾经为了玩牌而缺课或工作吗?
19. 你曾经因为赌博的问题而考虑或真的试图自杀吗?

8. 面对赌博又该怎么办？

首先，我们必须确定自己是否涉及病态标准的赌博模式。你应该求助于专业的咨询委员会(还可以: 搜索[这个网页](#))

然后，你必须决定是否进行住院治疗。如果病人仍能融洽地融入社会，当成瘾还没有那么严重的发展机会时，建议造访成瘾咨询中心或者寻求心理医生的治疗。

如果有人已经深度成瘾，一个人必须决定病人是否应该被送到身心疾病的专家门诊或瘾患门诊接受治疗。如果身心还没有被那么严重地伤害或赌博的行为只是由于剧烈的压力所引起(如，分离、失业等.....)，那么我们建议到身心疾病的专家门诊接受治疗。

在赌瘾发展恶化时，应该挑选一家治疗成瘾的专家门诊。如果有人还对某种药物有身体上的依赖，也就是酒瘾或吸毒，那么这个人应该在诊所里断除对药物的依赖。

一般而言，作为治疗的一部分，医患双方在禁绝赌博上达成合同协议。仅仅减少赌博通常是不够的。尤其，完全禁绝药品通常显露出潜在的问题，这通常能很明显地表现出来，它首先导致病人对成瘾性药品的需求。

在任何情况下，找出赌博行为后面的真正原因，然后谈论如何改变混乱的思维模式并为了防止复发制定一个计划，这个很重要。赌徒的所有问题必须要努力解决，也就是自律、情绪调节和关系模式的困扰。这些关系模式的扭曲在团体治疗中能得到很好的效果。

给病人建立一个债务管理程序，强调债务问题的解决特别重要，而不要忽视它。亲属通常应该参与进来，因为他们由于接受债务而通常结束对病人的进一步支持。

9. 我在哪里能找到帮助？

[这个网页](#)上有对问题赌博的详细描叙，它会对你的问题有所帮助。许多其它的网站也列出来作为参考，你也许也会感兴趣。此外，你可以拨打下面的热线以获取专业性的建议：

1-800-522-4700

你不会被具名。亲属也可以拨打这个号码。

线上扑克中的暗示（Tells）

1. 简介

在“线上暗示”的征文竞赛中，我们的会员“tthmb”获胜并把这篇文章贡献给大家。

专门用语“暗示（tell）”是矛盾的(不像德州扑克的其它原理) 且不可能从数学上来理解。这

使得这个话题很刺激，也很复杂。这里提供的信息和假设的前提很难说是“客观准确的”(不像成败比和补牌数的原理那样)。

鉴于此，我不能说下面的说法是完全正确的。因为我的见解完全以个人的思考和经验为基础。我读过的扑克书对于这个话题只是蜻蜓点水。有个例外 -就我看到的来说- **Matthew Hilger** 写的"网络德州扑克", 266-270页。我对这本书很认同; 但其中有关暗示 (tells) 的信息有时相互矛盾，我的经验与之不相一致(下面有更详细的说明)。

2. 定义和相关性

暗示 (Tell) 定义为无意识地泄露牌力。有关暗示的说明都以这种方式 and 客观的情况结合起来。这些情况(即暗示)需要加以分别并被单独地列出来。

3. 特有的暗示

在线上扑克中，只有下注的行为 (一般而言或对于特定的对手)通常被认为有值得怀疑的暗示。但以我的经验来说，还存在其它很多的暗示，我现在希望更仔细地分析它们:

3.1 一个玩家的名字

一个玩家的第一个信息是他的 (或她的) 名字。这个名字可能会显露很多东西。如果情况的确如此，那么这个信息是重要的，因为它让我能判断这个玩家的一般态度。

例如: **Steve Davis**, 这位八十年代一流的斯诺克玩家有一个绰号"机器", 因为他的风格是冷静计算且不流露感情。

如果我碰到一个叫“机器”的扑克玩家，我会立刻把他和上面提到的特点结合起来, 即，他对我有威胁。例如, **Matthias Wahls** 用这个名字游戏, 如果他以这种方式游戏(我对此毫不怀疑!), 那么他玩扑克就像 **Steve Davis** 打台球一样。如果我不知道谁与我游戏，那么我将考虑到他的名字。

另一个例子: 有个玩家叫 '**Schnibbel**' (字面含义是'屠刀')。德语中的 '**schnibbeln**' 也是德国牌类游戏 '**skat**' 中的一个专门用语, 指一个玩家用一张 A 抓住对手拿到的10张牌。

因此, '**Schnibbeln**' 指在游戏中耍花招并且冒风险。我在网上观察 **Schnibbel** 并相信他真的用非正规的方式耍花招。我仅仅根据他的名字就作出正确的判断并据此调整我的游戏。

当然, 我也经常看到有人参考扑克术语来起名字。我的经验是这些名字经常代表相反的含义。因此, **Rocks** 不是很紧, **Donks** 或 **Maniacs** 常常是过得去的玩家。

但是: 当翻牌圈出现 A 时，你会更频繁地弃牌给一个叫 "**Aceholder**" 的玩家吗? 要是对手叫 "**Imonabluff**" 又该怎么办?

3.2 加入牌桌

你还可以从一个玩家加入牌桌的方式来判断他。我不断看到刚坐下的玩家事先设置“自动下盲注”，即使他们在 UTG 的位置。这说明他玩得不是那么紧。另一方面，对于那些等到 BB 才游戏的玩家，我会更重视他们。

坐出休息时也是一样：我认为好的玩家从不在前面位置下 BB + SB (死钱)。你可以从这种行为作出判断。

3.3 离开牌桌

一些玩家有时在他们想离开牌桌前宣布他们玩最后一轮。这经常发生在玩家遭到一系列爆冷或获胜之后，即他感到受挫或欣喜时。

在这两种情况下，我注意到像这样的玩家明显想玩最后一手牌。他们可能想用差牌赢一次，可能他们已经有不错的收益。

最后一手牌(UTG 或 UTG + 1) 常常最终成为容易到手的猎物；它值得跟注加注或加注并在有利位置攻击翻牌圈。特别在玩无限注游戏的时候。

4. 线上聊天

聊天室是一个真正的宝库。不是因为它的实际内容(它是无意识的并因此不是暗示)，而是聊天的态度和方式。

4.1 '话痨'

“话痨”一般是一个松的玩家。他（或她）缺乏所需的机警并经常能被迫使在翻牌圈或转牌圈弃牌。但如果“话痨”在无限注游戏中下大注或在有限注游戏中加注，甚至玩观让-加注，这通常意味着他有一手很强的牌。因为他很少诈唬，而且他也不集中精力玩游戏。成功的诈唬要根据情况而定。话痨不会注意可以诈唬对手的机会；他甚至不会关注这种机会。换句话说：你在话痨下大注时一定要小心！

4.2 爆冷后的行为

一个玩家爆冷后在聊天室的行为举止常常能说明他是否认为爆冷是游戏中不可避免的以及是否知道该如何处理，还是感到被不公平所压垮。第一种玩家应该被尊重，第二种玩家经常很快让情绪失控。这是一个重要的暗示。

4.3 分析牌局并加以评论

一些玩家在没有被问的情况下能很准确地分析牌局，你可以判断他是很强的玩家。这适用于他们自己玩的牌和他们没有参与的牌。

当然，这也适用于相反的情况。在低级别的游戏里，你经常看到有人不熟悉游戏的基本规则。做个记录并利用这一点！

4.4 生手

有些玩家在聊天室的留言说明他是新手(像"我从来没有认为扑克可以这么好玩")。做记录并利用这一点！

4.5 警长

这是针对无限注游戏。警长在不利位置观让翻牌圈并针对对手的偷注进行再加注全押，然后在对手弃牌后说"不要偷取"。如果他在翻牌前加注后亮出口袋对子，那么你就知道你对付的是怎样的对手并能从他那里赢得不错的底池，特别当你通过在聊天室留言让他高兴起来或鼓励他时。

你可能甚至想用垃圾牌跟一小注或使用"最小诈唬"的方式(你不要针对警长，但可以用来对付其他的玩家)。你知道你将失败并亮出你的弱牌(你必须亮牌!)。警长会注意到这一点并在获得好机会时下大注攻击你。你要高度重视这一点。

4.6 "这里有太多的小筹码"

这是针对无限注游戏。一个玩家宣布他将离开牌桌，因为他认为牌桌上有太多的小筹码玩家。我立刻做了记录。这可能说明这个玩家喜欢诈唬大筹码玩家，他知道大筹码玩家不像小筹码那样频繁地跟注。

4.7 在翻牌圈评论

如果一个玩家评论翻牌圈(如果翻牌圈连续没有出现什么高牌,他通常会表达他的不满情绪),你可以判断这个玩家通常只玩高牌而很少玩小的同花连牌。

5. 下注行为

下注行为通常被高度重视,特别是正在下注的时刻。但以我的经验来看,下注时刻只有一小部分的作用。我发现其它的迹象更加有关联。我喜欢玩无限注游戏,因此,我的经验是建立在这种玩法的基础上。

5.1 速度

5.1.1 作为一条规则:

速度以我看来不是真的那么重要。

正如我提到的,我个人不太重视下注的速度。下注速度通常与无意识的行动没有什么关系。当玩家同时在多个牌桌上游戏时,你不能从下注速度上判断出什么。速度通常被用来有意识地欺骗对手。一个玩家在论坛上曾经总结出:"好,我现在知道强劲的下注是慢玩的现代方式"。

此外,当你玩无限注游戏时,你必须考虑是否下注和下多大的注-特别在诈唬对手时。因此,速度在无限注游戏中的重要性比有限注游戏甚至更小。

有关速度的说法基于通常的暗示上"以强示弱和以弱示强" (Hilger, ITH, 266页)。

例如,如果一个玩家等待比通常更久的时间才选择观让,这说明他比较弱。另一方面,他在长考后下注,这应该说明他比较强。在大部分的论坛上,对此的说法是各种各样。在50%的情况下把长考后的观让解读为示弱,另外50%的情况下是示强。

Hilger 在书中的268页解释,很难对此有确定的说法。他甚至用黑体字注明一个玩家在很快观让时通常是示弱而之后再加注时是示强。因此,根据 Hilger 的说法,迅速观让和缓慢观让都是软弱的信号。这种说法有很多的角度,但观让-加注通常真的表明对手有强牌。

5.1.2 例外:

有价值的暗示

按照 Hilger 的说法,在转牌圈和河牌圈的快速加注或快速下注通常表示强牌。我同意这种观点,但有一些保留。

如果一张危险牌让顺子或同花在转牌圈或河牌圈成型,快速下注通常意味着危险牌没有帮助他。如果对手思考良久才下注,这通常意味着他打中同花或顺子。

特别在无限注游戏中

有人在转牌圈或河牌圈迅速点击加注按钮(= [最小加注](#)),但他没有考虑是否进行更大的加注,他一般没有拿到坚果牌,但有一手强牌。

速度的突然改变通常表明有一手很强的牌,即一个通常动作缓慢的玩家突然加快速度玩牌。玩家喜欢有意识地在脑海中显现“以强示弱和以弱示强”这条规则(见 Hilger 第266页)。这是可以理解的,因为下注速度被普遍认为是一个明显的无意识暗示。一旦你认识到这一点,通常的暗示能成为很有价值的特有暗示 !

6. 预先设置

与下注速度不同,我认为预先设置非常有帮助。它们通常代表与之相应的牌力。跟注 BB 是一手普通的牌,加注是一手很强的牌。

当我玩无限注游戏([低级别](#))时,我很少看到一个玩家预先设置下注底池大小时是在诈唬,这是符合逻辑的。成功的诈唬取决于当时的情况。预先的设置不包含情形化的环境。换句话说,预先设置与客观的环境密切联系(因此也与牌力密切联系)。

你需要注意观让被预先设置的情况,因为你不知道他是观让-跟注还是观让-弃牌。如果观让被预先设置,这通常表示一手弱牌,特别在翻牌前处于 BB 的位置上时;如果他甚至观让-加注,那么他翻中了超强牌。

有关大盲注的另一个情况:有人在对手偷盲后思考良久才弃牌,他们通常只是告诉对手他在加注前就准备弃牌,这使得他之后能更轻松地保护盲注(特别是偷取-再加注)。

6.1 没有轮到就弃牌

有人在可以观让时也在翻牌圈或转牌圈弃牌,这显示他们是差的玩家,我认为他们经常是由于心情沮丧或情绪失控。另一方面,有人在河牌圈不经观让就弃牌,你应该重视这种对手(他们不想亮牌和透露打法,他们至少没有显露自己是差的玩家)。

7. 其他的玩家在玩多少张牌桌?

Hilger 建议查看其他的玩家在同时玩几张牌桌,这使得你能更容易地根据他的速度判断他的行为。我认为这是一个凭空的和难以操作的建议,至少当情况涉及到左右两个玩家时。我对暗示的分析集中在这些玩家上,因为我发现很难在不同的牌桌上分析更多的玩家 - 所以,我宁愿分析我经常对战的旁边的玩家。

8. 个人的暗示

显而易见的事你应该避免个人的暗示并相应地计划游戏。我在此不想对此作更多的解释。重要的是不要形成特定的习惯或节奏。

我就说明一点：我通过下面的“暗示”一直获得良好的效果：在按钮上、CO 或小盲位上，我等待比通常更久才弃牌。对手认为你在考虑偷取-加注。如果你这么做很多次，你的快速偷取-加注将有很高的成功率。

9. 总结

扑克主要根据自己牌的价值和成败比与补牌数的比率。如果你把游戏建立在这个基础上，你用正的期望收益进行游戏。

当你能判断对手的牌力时，这种正的期望收益提高。暗示能帮助你做到这一点。暗示是帮助你作出正确决定的辅助。因此，你不要仅仅根据暗示就作出决定，特别不要因为一个暗示而开始诈唬对手，诈唬还需要有其它有利的条件才能获得成功。暗示对此只是模棱两可、相互矛盾的。

当一个玩家由于错误地解读对手而高估自己的牌力时，他会犯很多错误。我看到玩家经常写道“我以为你在听牌”，因为他们惊奇地发现对手只是拿着比他们的小对子强一点的牌。

如果大家开始对这个话题有所讨论，我将感到十分高兴。这个话题很有趣，大家对此肯定有更多的体会和心得。

牌桌之外的常见错误

简介

主要内容

- 在牌桌外最常见的错误
- 这些错误如何影响你在牌桌上的游戏
- 如何避免这些错误

当米开朗基罗完成他的雕塑“大卫”时，有人向他询问创作的过程。

“我只是看着整块大理石”，他答道，“然后把所有看起来不像是‘大卫’的部分去掉”。

你可能会看到一名职业牌手冲进房间，偷取一个巨大的底池，然后走进拉斯维加斯的夜色，想着，“这就是我的生活”。然而真相是，游戏的礼物只是创造那一刻的一小部分。事实上，要想在扑克中成功，避免错误与获取胜利同样重要。就像米开朗基罗一样，你必须剔除任何成功之路上不应有的东西。

带着这个想法，我着手写了名为“扑克事业会在哪里出错”的三篇系列文章。没错，我们要涉

及牌桌上的决策制定。我们也会讨论游戏中的心理方面，以及如何预期并绕过游戏中固有的那些心理误区。

但我更想首先讨论，在离开牌桌时，你的扑克事业会从哪里出错，因为这些因素与你看待游戏的方式大有关系。除非在离开牌桌时你能把你的游戏理顺，否则你永远无法在扑克上获得成功。

最普遍的错误

接下来，是扑克事业出错的四种最常见方式：
未能有效地练习



以下是一条你会听我反复提到的原则。在扑克这一事业中，有两件东西可以当作是你的存货：时间和金钱。你认为哪一件更重要呢？

答案是时间。

你的技能如何变得更强？你如何在众人中保持领先？练习。大量的练习。我通常告诉那些希望认真对待扑克的人，他们需要花费20%的时间来做练习。即每游戏4小时，就应该有1小时用来在牌桌外改进自己的游戏。

不久前，我忽视了自己提出的忠告，果然，事情开始进入歧途。我经历了一个很苛刻的过程才努力使自己的游戏重回正轨，而在那一过程中，我重复了一些我确信的要点：

- **1.回顾基本原理。**这可能有些违反直觉。这就像父母们被告知，当孩子在晚上看起来不困的时候，他们应该更早把孩子抱上床，而非更晚。我发现面对对手提高了的技术水平，你的反应应该是使你的游戏重回根本。游戏较少的牌，或降一个级别。这可以重新打好你游戏的基础。
- **2.当你一切顺利的时候，请记得为自己做些录像。**在你努力提高时，这可以作为你应该回顾的打法类型的标准。
- **3.不要在游戏中调整。**如果我不知道如何处理某一情况，我会标记下来稍后分析。我在笔记中记下这个情况，然后在 session 之间的间隙研究它。
- **4.使自己从游戏中抽身出来。**在扑克中，一个最难的方面就是没有一名外在的教练。在棒球中，如果你总是苦于面对某一投手，那这名 投手上场时，教练就会把你换出阵容。毫无疑问，这个场景中的击球手会觉得很伤自尊，但他无能为力。他不能强行加入比赛，但一名牌手可以。作为一名较好玩家 的表现之一就是，某个人从你这里赢走\$100，你努力学习，之后再从他那里赢回\$1000。这可比你鲁莽地输掉\$1000，然后觉得你必须立刻把它赢回来 要好的多。

没有适当的库存



嗯，我们已经确定了时间就是金钱。现在，我们来把钱当作一种存货。

如果你在做零配件的生意，你会希望仓库里有足够的存货，从而你可以满足一个大的订单。在牌桌上有鱼而赢率于你有利时，钱就是使你可以坐下来与之游戏的存货。没有这种存货，其他一切都没有意义。

如果你总是从账户里提款，那当一名差劲玩家坐上牌桌时，你就可能没有足够的存货与之游戏，尤其是在一条鱼决定提高级别时，那会是你错失的一大单生意。那钱基本就是摆在那儿的，你不会想要错过把它捡回来的机会。

也许你平常的游戏级别是\$100买入，但你在大厅看到一条超弱的鱼加入了\$200买入的游戏。现在他输了\$400，而旁边的位置空着。你可以对他占据有利位置。但如果没有“存货”，你就会错过这个大单。

如果你保持恒定但却不充足的资金，你迟早会破产——对此我百分百确定。如果你认为一个长的输钱低谷不大可能出现，就去花掉累积资金的一部分，这将导致灾难发生。

我知道很多赢钱的玩家曾经破产。他们可能以\$5000起步，在三个月内赢利\$100,000，花掉\$80,000，然后输掉余下的\$25,000。现在，尽管他曾经赢过\$100,000，但仍然破产了。

每个人都想被视为成功人士，但达成这一目标的正确途径是什么呢？作为扑克玩家，逐渐提升级别是获得持续成功的最可靠手段。如果你无节制地在大底池间游走，那你迟早会破产。没有人能聪明到足以摆脱那个现实。如果你在扑克账户里拥有充裕的结余，你就可以更轻松地尝试更高的级别。如果你因为提款而总是使资金短缺，那很容易会使你陷入一种场景——你会说，我得到一个机会去尝试更高级别，然后你把部分积蓄存到线上。现在，你把你真实生活中的钱拿了出来，因而相对于作为一名职业玩家需要承受的波动，你觉得你会输掉更多。

根据一种保守的估计，你应该总是保持账户中有100个买入。如果你在游戏\$100买入的级别，你的账户中就应该有\$10,000。这是底线。一位更激进的教练可能告诉你20个买入就足够了。但我比较保守，因为我喜欢在账户中保持足够的钱，以备看到某些我喜欢的家伙出现在较高级别的牌桌时所需。这也使我拥有平和的心境，就像某人刚刚付清了房款的感觉。这是投资资金的最好方式吗？也许不是，但对你的决策来说，平和的心态是一个重要因素，因为你只有在感觉舒适时才能表现最佳。

选择教练

高尔夫球员不会有10位挥杆教练。足球队也没有10名教练。但在扑克中，我们常常会听取任何人的意见——哪怕他只有一点点来头。



扑克教育和任何咨询类投资一样。我们在寻找内幕消息——一支其他人都没发现的股票。在扑克中，钱既是结果也是标尺，所以虚怀纳谏是很容易理解的。但由于缺乏辨别能力，我们就使各种没有合适位置的意见进入了我们的知识结构中。事实上，通过接受这些意见，我们的知识完全没有明确的结构可言。我们的决策树变成了森林。

你需要缩减头脑中的意见，并组织好学习过程。在寻找教练时，我深信你应该追寻一位你所在的游戏中现在或曾经的大赢家。

这位玩家应该是在线玩家还是现场玩家呢？玩哪种形式都可以成为伟大的玩家。我是在线玩家，因而可能看起来带些偏见，但我们确实有更快获得认可的优势。我可以贴出一张数学家都无可争议的图表。我可以在一周中比一位现场玩家一年游戏更多的牌，因此，在一年的五十二周中，我可以有相当于比五十年还多的证据表明我知道自己在做什么。可以证明这些是一种财富。如果有人可以在十年间通过现场游戏养家，那就证明他真的很了不起。

请记住，你不可能同时遵循十种食谱。你不可能同时去找十位婚姻顾问。因此，也不要同时听从十位扑克教练。

假想你是一名高尔夫球员。选择一名表现与你的理想最相近的教练，并遵从他的建议直到你站稳脚跟，然后，你可以开始扩展范围。

对电视扑克的误解

和任何媒体一样，并非所有的电视节目之间都是等同的。

在根本上，电视扑克使你看到那些伟大玩家的底牌，从而解释他们的逻辑。但你需要积极地观看，并需要首先问问自己为何某位特定的玩家会出现在牌桌上：这可不只有一个原因。

先说重要的原则：如果你是一名锦标赛玩家，那通过观看“高注额扑克”或“百万美元现金游戏”你几乎不会有什么所得。想通过观看现金游戏来提升锦标赛技巧，虽然和通过观看足球来改进高尔夫水平不完全一样，但也很接近。

我在这里的建议和我关于选择教练的建议相似。你必须确定你在电视上看的游戏与你想改进的类型相同。电视中播放的锦标赛的问题是，决赛桌上很少有高手。事实上，有时这些玩家几乎没什么实力。你在看世界扑克巡回赛时，会经常发现决赛桌上有三四个家伙是保险推销员。他们运气很好，拿了一些大牌，而现在他们上了电视，得到了通常本不属于他们的认可。

对扑克产业来说，决赛桌上有这类玩家是好事，因为它显示了在这些夜晚，万事皆有可能。但在这一天结束时，你几乎不会从这个运气爆棚的家伙身上学到什么。

没错，这些节目中也有一些很好的，甚至是伟大的锦标赛玩家。为何不看看他们呢？这是个不错的问题。

电视扑克事实上经过了很多剪辑，这是几年前我在伦敦参与“Big Game”时了解到的。为了适

合一小时的时长，这些表演在限度内被精雕细刻。电视扑克在解释筹码量和盲注级别方面表现很差。它通常很难告诉你在人们采取某一打法时他们所处的位置。你在看着一手孤立于其他牌局的牌，导致这手牌这样打的 meta-game 因素你无法看到。他们可能不会播出一位锦标赛专家已经对一位玩家弃掉了五、六手牌，或加注了另一名玩家五、六次。Meta-game 可能是你在电视上看到的决策的主要先决因素，但你却永远无法知道。

不过，对现金玩家来说，这里有些好消息。如果方法正确，你可以通过在 TV 上观看现金游戏学到很多东西。事实上，我得说我今年做出的一半下注，都受到了我在电视节目中的行为的启发。

电视上的锦标赛和现金游戏的关键差别是牌桌上的玩家。在锦标赛中，他们必须展示到达决赛桌的六个幸运的笨蛋——不管他们是谁。而在现金游戏中，人们是被请来的。

他们不全是因为相同的原因被邀请。现金游戏中通常有一些知名高手，一些新星和几个锦标赛职业玩家——他们为了某些原因想出现在电视上，即使他们将被击败。现金游戏的职业玩家希望牌桌上至少有一两名差劲的玩家，这样他们才有利可图，而锦标赛玩家就是这样的鱼。这里最主要的信息是，你需要知道你在看谁，并积极地观看。如果你什么也不做，只是关注 Ivey、Patrik Antonius 以及 Tom Dwan，那你的收获会非常大。如果你对扑克有深入理解，而能识别出其他参与者中也有现金游戏高手，那你将会做的更好。但是，不要在那些会使你误入歧途的玩家身上投入过多精力。

关于作者

Dusty Schmidt是PokerStrategy.com的辅导员，同时也是《Treat Your [Poker](#) Like A Business》和《Don't Listen To Phil Hellmuth: Correcting The 50 Worst Pieces of Poker Advice You've Ever Heard》两书的作者。在他五年的在线扑克生涯中，Schmidt游戏了几乎九百万手牌，并获利接近四百万美元，而从未有过一个输钱的月份。他是Card Player杂志的专栏作家。你可以在www.DustySchmidt.net上购买Schmidt的书。

作为扑克玩家的自我管理与控制

1. 介绍

在游戏的技術战略技巧以外，游戏的成败还决定于玩家是否能很好的控制自己。扑克就是战胜你自己本身！让你偏离正确道路的危险与尝试随处可见。我们向你们展示一系列陷阱，但同时传授使你们坚定不移的好方法。

2. [Bad Beat](#)的问题

当 Bad Beat 就跟当头一棒一样：玩家拿到一手高质量的好牌，玩到翻牌轮，或者已经有了一个很好的对子，但却在这时被别人本来很差的一手牌超越。这种失败的出发点是被一个玩的水平差的玩家打得惨败。

规则：不要让痛苦的经历把你带离了正确的道路！

例 1：在翻牌前玩家手中因为持有 AK 而加注。对手在小盲注的位置持有 A6s 而加注，翻牌轮三张公共牌时 A 6 2 彩虹牌（不同花色），玩家完全有理由不弃牌，继续玩，但是最后却输给了对手的两个对子。而翻牌前对手跟注其实看起来简直就是灾难性的差。

在这种情形下，你会气得想要抓头发。输牌并没什么，但却输给这么一个大傻瓜。如果这种情况连续出现，那么就是考验你忍耐力的时候了。

有可能会出现下列情形：你不再自信，好的牌面不敢打的凶了。”我没准又会在河牌轮被超过，那我还是不要投那么多的钱进去吧。”

这当然是个错误。你错过了用好的牌面赚更多钱的机会。却让对手用比较弱的牌面待在游戏中，甚至有机会超过你。

规则：不要教训/ 谩骂你的对手！

你试图教训你持有弱牌的对手或者谩骂他。

这个显然也是很荒唐的行为。去谩骂你的初级玩家/新手的对手，把自己也是新手的事情望到脑后，这显然也是初级玩家才犯的错误。

如果教训你的对手，就会有下面这些结果：

1. 你的对手变得狡猾和危险了。
2. 本来想赌着玩的对手被这种愤懑的游戏氛围激发了更多的野心也提高了集中力。

所以谩骂更糟糕。首先这不友好，其次更愚蠢。差的手恰好是真正玩家的客人。谩骂自己的客人实在不是明智之举。那些只是为了解闷来玩的玩家在这种情况下经常就离开了牌桌。因为失去了游戏的乐趣了。

规则：设立一个长远的中心目标。要把它时刻印在脑海，看在眼里！

重要的是如下观点，一个差的牌手因为不断的跟牌比他偶尔给你当头一棒的所制造的效益大得多。我们要留住这些人，而且要让他们像以前的玩牌。如果遇到了他们，你完全没有理由发怒。

人类的伟大在于适应那些不可改变的东西！（Nietzsche 名言）

3.下风期的问题

我很同情那些正处于霉运期的玩家。我当然也有过类次的经历。这当然是很令人沮丧的事情。

50BB 买入额规则：在一局游戏中输掉了 50BB 以上的买入额，最好就等到第二天再玩。

3.1 短暂下风期：

短暂下风期经常出现，你完全按照自己的稳固的风格玩牌，但是最后却一下输掉很多钱。

怎么解释这个问题？基本上来说，这不过是一连串不幸结果的组合。

很多手持次好的牌面，一系列当头一棒的情况，还有一些付出了高昂的代价而未成功的连牌。

对很多玩家来说，制定一个停止-放松的警告标记是很合适的。比如这可以定在连续输了 50BB([太盲注](#))的线上。

其实是这样：如果输了牌，气氛也就变坏了。你也就很难把你最好的水平发挥出来。相反也是这样，玩起来有乐趣，那就会玩的好。每个觉得自己正向霉运靠近的玩家都应该严格遵循这个停止- 放松的警告标记。

这里还要再次补充，如果输牌，也有可能是外部原因。比如你的对手非常强。

所以尽量与失败保持距离是没错的。明天又是新的一天！

3.2 长期下风期：

对扑克选手来说最严厉的考验就是长期下风期了。这可能会持续数周的时间。也有很多玩家在辉煌的扑克生涯还未真正开始时，就被这种长期下风期葬送了。听起来不太可能，但是这种一连串的霉运确实是在数学可以考证的。为了能够战胜长期下风期所带来的心理压力，就一定要熟知鸿运与霉运的数学本质。

扑克虽然是一种战略性的游戏，但是能够通过正确的游戏方式得到成果也是需要时间的。

因为所谓的变量区间- 衡量鸿运和霉运的数学元素，是非常大的。

有时候尽管玩得很好，但是也有可能几千手牌却输掉。另一方面有可能同样的手数，却赢得比想象的多很多。

长远来看，从数学上角度来说，实际利润会与期待利润等同。（鉴于自己的游戏能力）

规则：检查是否下风期是由于游戏方面本身造成的。

当然也并不能排除下风期是由于游戏的原因造成的。你应该问自己，是不是你对这个注限力不从心。

如果长期输牌，依照我们的资本管理原则，这时候当然应该降级游戏。

规则：利用下风期的时间来增加你在扑克理论方面的修养。

一个下风期当然也可以是检验你的能力的好机会。我的弱点在哪里？哪些是一直让我不断输牌重复犯的错误？在连续的霉运时期，你该加强你的游戏能力并且多看书。

因为这段时期游戏所能给你带来的愉悦有限，所以这点应该不难做到。

规则：熟悉运气元素的数学特性！

如果能够理解这篇文章，起码会帮助你认清问题。

谁如果不能理解鸿运与霉运的不可改变的性质，就很容易被它卷进去，不能够在它面前为之不动。要像机器那样游戏！

4. 学习的问题

很多扑克选手到达了一定水平后就停滞不前，因为他们在扑克方面的学习方法不当。他们陷入了只注重结果的思维陷阱里！

规则：不要让单个的结果把你搞糊涂。以大量的结果为基础而做出总结判断。

这是严峻的考验个人学习方法和机制的时候了。我们的大脑一般是依赖短期的成功和失败来工作的。也就是说，以"正确和错误"的方法来做判断。但扑克却是一个以长期目标为定位的游戏。成功的来临经常是在时间上具有推迟性的。学习在这里首先是意味着要仔细研究理论基础和原则。然后再实践中不断稳固扎实的应用。

5. 不具理论依据的预言

无理论依据的预言问题是与学习问题相关的。它的基础是我们人类头脑的一个最重要的能力：模型范例认知能力。

人们是以这样的方式学习的，在大量的无序的，杂乱无章的信息中根据类比，重塑结构，找到意义关联。

这种无法抑制的大脑本能是非常有功效的。但是也会经常导致根本不存在的模型范例被认知。

在扑克游戏中同样有一些同仁们喜欢陷入他们的幻想境界。根据过去的事实而做出一些预测，尽管这些预测对未来是没有什么影响的。

一连串的鸿运与好运只能描述过去，但是并不能说明其他的。我们只可以一直回顾它。

规则：保持理性游戏！不要把互不相关的事件建立联系！

不能因为我一连 5 次都没有得到期待的同花的经历来影响我下一个同花的决策。

这不意味着，我要放弃，不玩到河牌轮。对自己说"因为这不会成功的"。

如果我刚输掉了 1000 美元，那肯定是霉运。但这对将来没什么影响。

6. 缺乏耐心问题

如果遵照我们的翻牌前的建议，平均来说只会玩 20% 的牌。五分之四的情况是简单的把牌丢掉。

重要扑克规则：用弃牌赢牌！

有些玩家如果没有事做，就会觉得无聊。你们一定还能记起，那电影中的牛仔英雄是以多么勇敢的方式诈唬对手，而不是通过老是弃牌的方式而引人入胜。但那是好莱坞。

现实中没有那么邪乎。只有那些严格按照规则，只玩质量高的牌的玩家才会最终赢得胜利。同样的原则当然也适用于翻牌轮。如果打不中，就放掉糟牌！弃牌是你们在扑克游戏中最有利的武器！

此外根本没有什么理由，让你觉得无聊。虽然不参与玩这手牌，也有很多要做的事。

为了能够成功，必须观察你的对手，然后把他们分类。在欢聚扑克里随时可以找到牌局历史纪录，由此你可以发现对手行为模式。

如果想从初级越到高手，那就要能够集中精力在不同的牌桌同时游戏。这样就不会出现无聊了。

或者就干脆跳到高点的级别，以便你能时刻警惕。以后能够心带谨慎和敬意地来到扑克室游戏。

规则：在弃牌后观察你的对手，推测牌面！

克服无聊的另一个方法就是推测牌面。推测牌面也是扑克难度很高但是很重要的一个技能。为了不断提高技术，应该不断地练习。利用弃牌的时间来考虑，那些还在游戏的玩家手中的牌。

7. 零介点休整问题

很多玩家会觉得在一局失利的时候收手很难。这也会造成，在精神无法全部集中的时候继续玩很久的状况。

规则：如果你落后，不要玩的太激进！

这种情况也会在该上床休息的时候最危险，因为这时候人已经非常疲惫了，游戏的能力显然已经下降了。

千万不要试图在这时把你的损失费尽九牛二虎之力的夺回来。这种极其激进的方式会让你损失的更多。

规则：严格遵守你的固定的游戏时间！

通过制定固定的游戏时间可以在临界点问题面前保护自己也由此使得游戏轻松很多。

规则：这是个大局的游戏！

我想 David Sklansky 的名言是你应该时刻谨记得："这是个大局的游戏！"

我们的扑克"跑道"是一个大聚会，下一个小时总是会有有的。只有你能睡足了觉，不管它马上开始还是明天都无所谓。

单个的牌局只是人为的，随意的，没有现实意义的分组。

如果已经玩到了很高的资本额，不会因为一局的失利资本降成负值。如果之前是个赢家，之后也还会是的。

完全没有任何理由不安。

规则：如果游戏条件突然转坏，无论你是领先还是落后，一定要离开。

修整问题涉及到最特殊的一点就是牌桌的问题。

遗憾的是，如下这种情况经常出现：你找了个弱手云集的牌桌，恰好陷入了落后状态。刚开始反击，却发现大部分的目标玩家消失了。牌桌局势突然变得严峻了。很多玩家这时候都会选择继续待在牌桌上，因为他们不愿意以失败者的身份离开。

这种观点当然是错的。扑克实际上涉及到的是期待值，它一般在弱手多的牌桌更高些。

8. 自我意识问题

有些人比一般人拥有更大更强的自我意识。在扑克游戏是这会有一些不同的后果:

规则：扑克涉及的是正确的决断而不是底池！

超级激进的玩家，被称作 **Maniacs**，他们有一种成为焦点的迫切心态。会通过无节制的诈唬来迫使对手屈服。

他们想以尽可能多的赢得底池的方式来证明自己比别人更有价值。事实上他们可能会赢得很多底池，但是长期来看他们会输掉他们所有的钱。

因为真正成功的扑克玩家是专注于在出现的不同情况下作出正确决断，而不是关心底池多少。

规则：只玩那些你能够战胜的注限级别！

有些玩家会喜欢挑战。他们想要在更高的级别上和更强的对手较量。

玩低注限他们觉得丢脸。谁的资金比较雄厚，可能会选择这样的道路，而把它作为一种个人的娱乐。

规则：只在你有优势的时候才游戏！

对于以赢利为目的，进而带来快乐的扑克游戏来说，这显然是不说自明的百害而无一利的。成功的扑克玩家有一点是相同的。他们只玩那些能看到可以发挥自己优势 的牌局。碰到了强劲对手，他们就避开。在扑克游戏中没有那些经常被误解的骑士尊严的位置。在扑克中只涉及到超越，晋级和利润。

9. 怀疑的问题

怀疑的天性会促使人经常的跟注，因为他们没有办法忍受被诈唬。

有可能他们曾经有过被人欺骗的教训，因此而受伤或者被骗。

他们认为被诈唬了是一种耻辱。 所以不惜一切想要避免这种噩梦再发生。

规则：谁还没有放弃过一手本来赢的牌，打得就太松了。

如我们所知，过度的跟注是一种会带来损失的游戏方式。我的建议：在牌桌上不要针对个人，被诈唬不是什么丢人的事情。

10. 消极问题

规则：不是每棵树后面都有一个妖怪！

消极分子会只看到对自己不利的事情。他会玩的很小心谨慎，这样也就会使他不能从强的牌面中得到更多的利润。而且他也很容易被人诈唬。（见第 7 点）

11. 报复问题

规则：报复想法会让你迷失思想，削弱你的判断力！

经常会出现这样的情形，在一个对手那里你输了很多钱。很有可能是因为出现了一系列的当头一棒的情况。所以你就开始不喜欢这个人。尽管如此也不要针对别人，继续玩出你们最客观，最科学，最好的状态。

12. 集中注意力的问题

规则：保证好的游戏环境！

在扑克游戏时会有很多的潜在的使你注意力分散的杀手：疲劳，酒精，看电视，回电邮等。

13. 舒适区域的问题

规则：如果你的游戏能力足够，那就玩恰好在你的舒适区域中心的那个注限。

对正确注限的选择和自己的舒适区域有很大关系。钱对于每个人来说价值不同，玩一个很

低的注限有可能令你并不重视所下的注，从而开始以懒散的方式游戏。如果玩一个超过你的舒适区域的级别，你可能会忐忑不安，从而玩起牌来很被动，不符合你真正的理智战略分析水平。

14. 扑克玩家的优秀品质

让我们现在来总结一下优秀的扑克玩家具备的所有品质：

1. 耐心
2. 原则性
3. 沉着镇定
4. 勤奋
5. 客观性（自我批判）
6. 健康的乐观精神，勇气
7. 运动精神
8. 经济的头脑与理智
9. 集中注意力的能力
10. 超强的神经
11. 谦虚

15. 后记

除了游戏战略技术方面的要求，扑克还对你们的性格特质提出了很大的挑战。

如果谁不具备以上品质中的大部分内容，那么就考虑一下是否要玩吧。

从积极的方面看，我们可以认为这些心理上的陷阱是一种机会。我们的团队当然也会以讨论的方式，从心理的方面给与你们一些很好的辅导和帮助。另外你们的对手就没有这么好运了。他们完全要依靠自己，而且没有任何的计划。这里每个所指出来的问题对你们的对手都是陷阱，而对你们确是优势了。

扑克有时候被人描述成腐化堕落的，罪恶的，使人窘困，债务累累的游戏。肯定有些地方说的有道理，但是它也有另一面。真正可以成功的是那些不断挑战完善自我，改善自己的扑克品质的人。每一局都会是对你的性格的一个考验。每一局也都是对你的耐心，原则性和沉着镇定的训练。每个霉运都会让人沮丧。扑克也因此而具备了冥想的特点。

16. 参考资料索引

关于心理学方面的描述，在很多扑克书籍中都提到了。这个话题的特点是它并不局限于初学者。因为这篇文章同样适用于高级玩家。所以这里给出一些推荐书籍。下面的两本书主要是涉及到心理学，其中 *Zen* 这一本比较深奥。

扑克心理学，*The Psychology of [Poker](#)*, Alan Schoonmaker, Twoplustwo

忍与扑克风格，*Zen and the Art of Poker*, Larry W. Phillips, A Plume Book

下面这两本书也同样是不错的资料：

深入扑克思维，*Inside the Pockerside*, John Feneey, Twoplustwo

A 在河牌轮，*Ace on the [River](#)*, Barry Greenstein, Last Knight Publishing

时间管理与运筹

时间管理与运筹出于很多原因很重要：

量化

扑克具有一种诱惑力，能深深的影响一个痴狂的着迷者的生活。还没有意识到之前，人就已经被左右，而且作出损害自己前途的事。对很多人来说，扑克是个配角，也将一直保持如此。它也应该是处于不重要的配角位置。不能将学习，职业，社会交往等排挤掉。出于这个原因，应该认真考虑扑克该占用多少时间的问题。最后一步要决定的是严格遵守制定的时

间计划。

白天

集中注意力能力

如果开始一定金额的游戏，那么就应该尽力拿出最好的状态。很多人在晚上的注意力下降。周末应该尽力将扑克游戏安排在白天。

以对手为导向

网上扑克最多针对的是美国人。他们什么时候最脆弱？深夜和凌晨。如果我是扑克高手，那么就早上5，6点起床。给自己一小时时间清醒，然后开始工作。遇到的对手这时候比较累了，饮了酒，而且粘在游戏里。最后一点很有趣。很多对手当他们落后时不能停止游戏。他们不停的扩展牌局，也就更加疲惫。另一些人由于缺乏耐心而打得激进。另一些会换到高的级别，因为跨越幅度大，很快成为输家。相对自己的现有级别他们并不成熟。也是你们所在级别的潜在猎物。

睡眠规律

谁在输牌时候有不能停止的问题，如果上床前游戏，显然就会自然的存在睡眠不规律的问题。

睡眠质量

有人深夜扑克会导致睡眠不好。

周末

根据经验周末的牌局要比一周中间的合算。一方面是因为弱的对手很多，另一方面是饮酒的人比一般情况下要多。

固定时间

最理想的是固定时间（见1.）应该让自己能够在输牌的情况下停止游戏。失败除了牌面的原因外经常还有其他原因。也许是因为对手很强或者自己不在状态，没有打出最好水平。如果一切很好，而且有很多弱对手，就可以考虑延长时间。这是适用于，其他重要事情不被排挤的情况下。

休息

少数人能够连续玩8个小时，并且水平保持一致。应该培养能感觉出何时自己需要休息的能力。特别是在游戏不顺利的时候，更需要休息。更多见[此链接](#)。

理论和实践

对于很多人来说游戏能比学习带来更多乐趣。但是同时不要忘记：长期来看，多读书会带来更多的金钱。我认为一小时阅读和三小时游戏是比较理想的。大部分人肯定坚持不了。那就试一下一比五的比例吧。

固定目标

目标只是对理论方面比较有意义。应当规定处在什么时间阅读什么材料。实践方面，不要给与压力。这里决定晋级的是自己的资本额。

心理学角度紧而激进风格的探讨

扑克是一种对自我的挑战。也因此，正如多次提到的，它首先是意味着自我的管理。这里到处都潜伏着考验自己性格的诱惑和危险。为了能成为好的扑克玩家，改善自己的性格也是很有意义的。每一个性格弱点不光会给我的现实生活带来麻烦，使我们作为社会人在一定情况下不那么舒服，它同时也是扑克中不断消耗你筹码的漏洞所在。因为我们应该竭尽全力将自己的弱点最大程度的消除掉，使让我们的扑克决策更加自主化。

至今未被我提及的是**自我管理**与**战略相结合**的问题。完善的自我管理应用于战略中就是紧而激进的风格。也显然是唯一的一种可以获胜盈利的风格。但是它为何没有被所有玩家采用

呢？为什么它很难掌握呢？很简单。因为它是非自然的。它是一种在自由放任的情况下不可能出现的人为艺术成果。因此掌握它需要投入很多的精力。

其他风格的每一种都在类型学上有共同之处。

松而被动型

松而被动型是玩家们最爱的一种方式。他们很具社会性，很合群，无拘无束。他们的弱点在于和谐的愿望。他们希望能被喜欢，不愿意以让人不舒服的形象示人。出于这个原因他们玩很多起手，（他们想要一直参加社会群体活动），但是他们很少加注。这种行为是下意识的，目的是想要避免冲突。参与并被人喜欢，这是他们的目标。在我这里他们可以达到目的。我最爱这些跟注位 Callingstations。

松而激进型

这类松而激进型的玩家 LAG 喜欢成为焦点，多多少少有自我膨胀意识。他将游戏看作是自我展示的工作。这种类型肯定每个人在现实生活中都遇到过。

紧而被动型

所谓的 Rock 型。他们小心，对于控制与安全感有着很大的需求。他永远不会战胜很高级别，因为短期内扑克中不存在控制和安全感。

这些所有的特点都是人类的性格特征。那么 TAG 紧而激进得玩家属于哪种类型呢？

紧而激进型

紧而激进的风格是矛盾的。一方面要克制自己，另一方面，如果一旦参与游戏，就要大部分时候果断并凶狠。我本人还未见与该性格相对应的类型。当然也有暴躁的人，他们在达到某一爆发点之前会长时间保持安静。但这并不是紧而激进型，因为这种愤怒是盲目的。TAG 在看到自己不能战胜时，会随时在转牌轮河牌轮刹车叫停。

在一定的职业和爱好中我们还是可以找到一些相应的例子。好的警察和士兵就是紧而激进型的。他们即使处于暴力威胁下，一旦情况允许，也能极快的反扑。我觉得 最好的比较要数练功夫的人了。正如警察和士兵一样，他们也要不断的磨练自己。其他风格都于一种将自己放任的状态。你就是那个你性格所决定的人。但紧而凶的 风格是艰苦锻炼的结果。即使有强大的理论作为后盾，也要在游戏中压制自己原始的冲动和盲目进攻与逃跑念头。练功夫的人为了能够磨练出坚韧的性格和自我控制 能力必须常年的修炼冥想。他也同样要完美地掌握格斗技巧（正如扑克战略一样）。

很有意思的是，TAG 在长期来看也会得到安全感和控制感。而这正是 Rock 短期内想要得到的。他从统计角度来说玩得很正确，也因为可以通过长期稳定的收入 方式实现这一点。当然肯定的是，这种磨练是很艰苦的。如果通过这样的考验，他就会成为精英中的一员。对那些认真对待扑克游戏的玩家朋友们，不会存在着某一天鱼儿消失灭绝的现象。鱼儿是正常的，鲨鱼才是例外。

对金钱的正确态度

通过抽象化扫除障碍

赌博业的盈利和扑克专家的成功都是基于将钱的价值贬低。赌场游戏的最大变革就是游戏币

的引用。五颜六色的可爱游戏币替代了印有严肃而拘谨的美国总统的肖像的纸币，而这些肖像让人还不时想起钱币的制造如何辛苦。

一张纸币本身就是劳动力的抽象化象征。不会与钱打交道的人很容易就会忘记他们该多么辛苦的为此工作。游戏币的应用进一步发展了这种抽象化趋势。每个人都知 道用纸币可以买到什么，但是闪闪发光的游戏币却不能在商店里消费。它的外观融合了生活方式与酷感。也同样传递着潜意识的信息。大批的产品设计师和心理学家 为了设计完美的游戏钱币而倾注心力。最终开发了这些制作简单并且便于掷出的游戏钱币。

另一个革命就是网上赌场的开设。现在甚至手上都不必持有可以想到它价值的游戏币。网上游戏币根本不用推至桌面中央。只要轻点一下鼠标就可以实现。这种扫除障碍的方式为我们敞开了大门。

基本特征

肆无忌惮型

网上扑克之所以很有利可图，正是因为很多玩家在游戏中忘记了已经多次抽象化的金钱价值。对于他们来说网上扑克就像是一种激动人心的电影。一个较弱的跟注可 以简单的用鼠标点击完成。处于竞赛中，也参与到这种游戏氛围中去了。一个"愚蠢的诈唬"也显然很容易的用鼠标可以办到。

这里存在着两种战略关联：在网上扑克中存在更多的诈唬和跟注。这当然是个矛盾，因为诈唬会通过不停的跟注而失去利润。谁看清了这一点，就能赢钱。应该怎么做？相对赌场游戏，在线游戏应该1. 不要采用太多诈唬。2. 针对激进的诈唬玩家采用更多跟注。

脚踏实地型

脚踏实地的玩家不被钱的抽象化所迷惑。他对筹码很谨慎。但他也有两个潜在的弱点：被动与恐惧。他经常是一个“Moderately winning player”。他的战果是来源于那些肆无忌惮型的玩家。

很多脚踏实地型的玩家没有成为专家的天赋，因为他们太小心谨慎了。德州扑克是一种通过激进凶狠才有收获的游戏。如果我押上100美元，同时却在想这些钱的具体价值，（比如2条牛仔裤，8次大餐），这种想法就会妨碍我快速凶狠的进攻。如果面临巨大失望，也要接受失败。（连续输牌的危险）

专家

扑克专家是前面两种类型的完美结合，既有肆无忌惮型又有脚踏实地型。他具有一定的贬低钱的价值性格。（那些吝啬的人很难挤入世界级顶尖玩家的行列），但是只是短期来看的。他的目光是瞄准长远利益的。他知道这才是衡量他的行为决策成功与失败的标准。专家们会将真钱的概念与他手中的游戏币区分开。他把它们看作是大额押注。他从肆无忌惮型那里得到利润，也显然一小部分利润来自于脚踏实地型玩家。

扑克玩家的美德

耐心

耐心在扑克中有很多意义：

a) 等待好的起手牌（严格遵循起手一览表）。

- b) 等待底池的盈利，谁长时间没有赢得底池，就可能更容易在翻牌轮条件差的情况下，一直持牌继续玩。
- c) 等待晋级的耐心。不应该处于人为压力下，而是应该根据资本管理的原则一步步的前行。

原则性

扑克的成功是与资本管理的严格遵守，时间管理，系统的理论学习紧密相连的。原则性同样在持牌游戏时也是必须遵守的，即使处于更乐于放任自己的情绪与冲动的情况下也是要执行的。

镇定

那些能够学习接受当头一棒，下风期，失败，并且将它们接受成为是游戏本身的一部分/ 不可回避的命运的人才是处在成为大师的道路上的玩家。过度的愤怒，沮丧，气馁对他来说都应该是陌生的。他具有冷静的头脑，是他理智的主人。

勤奋

读过的重要扑克书籍，还应该读两遍，最好的应该读三遍。

客观性（自我批判）

舒舒服服地停下来休息会导致游戏停滞不前。就是好的玩家也有各种需要填补的"漏洞"。不断的追求完美才能成就真正的大师。Poker [Tracker](#) 是很好的找出弱点的工具。认出自己确实属于哪个级别也属于客观性的范畴。这里见"[皮特原理\(The Peter Principle\)](#)".

健康的乐观态度，勇气

扑克最终是决定输赢的一种对抗。有效的诈唬或勇气可嘉的赢利押注都属于这种能力的保留曲目。那种关键牌肯定和我作对的不断的恐惧只会妨碍游戏。如果谁太爱气馁，就永远成为不了紧而激进的风格。

运动精神

要能成为优秀的失败者。不被当头一棒所伤害，不让报复的念头迷失了你的想法。这本是个不说自明的问题。最差的是那些谩骂自己对手的玩家。

经济理智性

尊重金钱和严格遵守资本管理的原则才能保证赢牌。赌徒与冒险者都是在经济上不理智的，也因此是我们的顾客。

全神贯注的能力

有时候需要作出复杂的决定。只有专心才能成功办到。如果起手牌弃牌了，也不该放松注意力。应该观察对手。这里的艺术在于，4小时以后还能全神贯注。如果办不到，就该休息一下。

超强神经

如果填满了底池，就需要超强的神经了。最好的是那些把这种情况认为是刺激而不是威胁的玩家。

谦虚，谦和

很多专家们都有一个共同点：他们在经历了一系列下风期后变的谦和了。在成功的时候他们知道，可能下一个阶段某个角落牌局里就藏着拖后腿的情况。在扑克生涯开始的时候就不要幻想一夜成功和骄傲自满。

下风期（霉运期）- 心理学方面的考察

对下风期的自发本能态度

很多人在处于下风期时会问，到底哪里出问题了。有些会打开一个叫做[焦虑热线](#)的链接。这里有两种方向：

1. 我所作的都是对的，只是那个傻瓜鱼儿送给我接连不断的当头一棒。
2. 救命啊,我完蛋了。死亡，快死了，接近死亡了，死了就走，这是最差的玩家或者与之无异的玩家的想法。

我认为给与那些总是想着"我是最好的，我就是要在这一呼一吸"的玩家建议是很困难的，也同样是很累的，因为你经常会听到"我刚刚在5K的牌面之后赢了 点，一切都很好！" 我更认为这种只是单纯的对自己的鼓劲，比如"这些手牌根本不具备说服力"，抬起头，鼓起勇气，肯定没问题的。但是这并没有什么帮助的。特别是它逃避了把注意力集中到最根本问题上，那就是发展趋势。

第二种玩家类型是非常不安的，因为他根本就不知道自己处于什么位置了。这种绝望是深陷连续输牌的氛围中。没有出路，没有什么妙招可以帮得上忙。他很困难，丢失了方向，也被遮住了视线。

如果我们放眼看去，直接面对下风期发生的或将要发生的问题：

下风期学习陷阱

一个下风期是将人置于一种心理的困难处境。人会在多方面感到不安全。缺少在这种处境下运用信心，安全感，自我潜能的能力。也同样缺少好心情，乐趣和自我肯定。

如果我玩游戏结果输了，想要评价我是否玩得正确那就要求我自己必须有足够的经验和知识。结果却相反。这种负面的结果会自然的压迫我，让我在思想方面感到束缚。（如果你们喜欢，也可以说是下意识的）。

到底发生了什么？

消极的想法和联想对下面的情况是有着影响的。人总是将这些想法重新从记忆中拾起来。这些想法就形成了认知（认识）。长远来看，这就导致了漏洞。为了能反向 控制，人们就会改变自己的游戏。一个很有说服力的过程：你做了某事，结果因此挨骂，如果你在处于同样的情形。。。嗯，你就不会再让自己挨骂。

例子：为了控制你对手的连牌机会，你不再加注。因为你在想：我加注他也不弃牌，反正在转牌轮或河牌轮怎么也凑成成手，我还是省下这个押注吧。

出自游戏的经验的一种学习认知的结果。但它却与理论相佐。但是：经验是更牢固的。我们运用已知的经验的频率要比运用单纯的"知识"多。

对于失败我们会制造假设，其中有一些是对自己的游戏方式，偶然因素和对手等的不合理假设。

我举些例子：

"只要我持有 A,我的对手最后就会在河牌轮凑成两对子，三条，顺子或同花！"

"口袋 Q 根本不用考虑玩了，因为在翻牌轮肯定出现 K 或 A"。

"鱼儿们老是能够撞上他们的2-补牌，但我的同花连牌从来凑不成！"

"我打得太软弱了。"

"我的 WTS 太高了"。

最后两个例子很让人糊涂。他们看起来像是很有说服力的游戏行为啊。有可能一个玩家把自己的数据发送出来了，一个很有经验的玩家告诉他，他的 WTS 抬高了。 他的 AF 太低了。这可能是对的，但在处于下风期时这没有什么帮助。正是因为情况复杂曲折，玩家才抓着这根救命稻草。他这种"差"的数值的想法，他的略势， 会以这种负面认知的形式影响到他，也就会降低他的决策能力。如果出于连续输牌的情况，这就会妨碍游戏。

理性的观察

我们将下风期给出一个理性的定义：一个下风期是指一系列偏离所设想的期待值的偶然的事件/条件，因此在一段时间内引发负面的结果。这个定义的弱点在于期待值，因为这是未知的。这种机制还被漏洞错合。它扩大了这个偏差区间。再加上其他未知的因素，所以会降低期待值。一个下风期是不能逃避的。我们不能影响这些构成因素，而是被他们影响着。

如果这种认知效果出现的很强烈，就会再降低我们的期待值。这点我们必须估计到。

我能做什么？

在下风期时我们处于一种非常大的心理压力下。我们的游戏行为会改变，而我们的学习行为也相应改变。我们会有一种痛苦的压力，它会激发我们进行改变。我们想 要进行反向控制。如果我偏偏在这样情况下加强这种认知工作，就会有两个问题。我缺少最佳的行为能力。另一方面它削弱了我针对下一个上风期的动力。所以我们 必须有计划的对待这类情况。

下风期时三阶段模型

鉴于之前的诸多考虑，我将下风期的应变行为分作三个阶段。每个阶段的所有方法或窍门当然可以单独应用，也同样对非下风期的情况适用。这些阶段的区分是帮助我们更好的战胜下风期。因为它给出了一个结构，不然我们就会感觉无地放矢,没有根基。

在**第一阶段**建议将注意力转移，避免那些加重你心理负担的想法和行为。象这样的问题：人们怎么知道我是个差的玩家？都是警告信号。这些有着压抑态度的表达方式要在它还不强烈时就停止。

这是一些规则：

- 在处于下风期时结束一个牌局永远不要带有这样的想法："为了情况不再恶化，我最好停止"。你最好玩那些限定时间的牌局，时间一到，就停止。如果一切都进行得不错，那就继续玩。
- 通过**主动叫停方式**将那些对你的游戏有负面影响的或针对自己的思想打断。这是一种让你对自己将要出现的负面认知说停止的心理治疗方法。这样会将思路主动的中断。将这些想法揭露成不合理和不积极有效的。（同样对当头一棒的恼火的情况适用，停止愤怒，这对你没有好处，反而有害）
- 如果没有成功将想法叫停，那么就终止游戏。
- 不要通过个别牌的获胜来寻找自我肯定。
- 不要与那些成功的玩家相比较，比如一个比你更快晋级的玩家。
- 不要将自己置于短期目标之下（红利免费游戏，更快晋级等）如果一切进行得并不好，那么你就要权衡，是不是要在这样的条件下玩红利免费游戏。
- 一定要严格遵守资本管理原则
- 在尽可能最好的条件下，严格按照最好的知识水平游戏，不要玩其他的游戏方式。

如果下风期继续，就进入**第二阶段**。这里涉及到的是，**你自己感觉很好！**在这个阶段忘记你的赢牌概率，你的资本额，你至今为止的损失，你的弱点。。。

休息一下！

这时候休息一下是强力推荐的。它会中断那些不利的认知效果和负面的认知形成过程。你该认清你的处境。寻找解压办法。应该减少不断积聚的压力与紧张。加强体育锻炼，进行林间跑步或者骑车，总之随你喜欢。

关闭 PokerTracke，不要看你的统计数字。

让自己强大起来。可以在扑克战略论坛的焦虑热线中可以读到其他和你同病相怜的玩家的情况。不要干那些可能会导致错误的事情，在这个阶段那些事情是完全不重要的！弱点和游戏错误决策在下风期之后，上风期的时候也都在，只是它们的影响没有那么大。

这个阶段要做的就是，你要感觉又好起来了。出于这个原因面对自己的弱点和游戏决策错误显然是不值得推荐的。具体的错误分析，学习目标的表述，培训方法的计划等虽然应该被认识到，但是可以推迟到我们可以有效工作的时间完成。

这样我们就过渡到**第三阶段**。在这个阶段你又抽象地面对扑克了。询问自己的动机，是否经准备好将来也投入其中。

扑克的学习要求有很好的抽象能力。游戏战略涉及到长期有效的联系。让自己意识到，扑克学习是一种工作。如果你想要成为好的玩家，那么你就处于正确道路上了。给自己设立目标，为到达这些目标而制定学习计划，你必须得认真对待，该如何学好扑克。

如果你感到自由轻松并且可以做出成绩了，那就开始工作。

如果重新开始游戏，这是一点重要的提醒：永远不要抱着这种想法去牌桌"看看我是不是还在下风期。" 或者"现在我得把损失弥补回来！"如果你又遇到了当头一棒的情况就会想到：

"讨厌！又旧路重游了！"

重新回到第一阶段，有可能很烦人，但是你必须得战胜它。

祝你成功！

鲨鱼进攻！

有效的学习方法



12

[后一页](#) ➡

学习- 概况：

学习是心理学研究的一个重要中心课题。理解问题的"机制"，人们是如何学习东西的，该怎样传授学习内容和如何影响学习进程，以及对它如何的控制，这些是可以通过它的用途来轻而易举的调查出来的（排除道德的因素前提下）。

学习本身也是一个学术上争辩激烈的话题。脱离学习主体找到一个普遍使用的学习机制的作法经常是心理学研究的失败方法。学习一直都是一种学习主体主动的行为。我们不可能研究客体的学习。

我们虽然可以通过教学资料来缩短学习的时间人力花费，但如果没有相应的学习动力，这显然也是徒劳的。有些较弱牌手虽然应用补牌数，胜率等概念，但是却不理解它们的真正含义，更谈不上把它应用到游戏中了。他们有可能从强对手那里听说来的，或者从书上看到的。其实可能是读了一些东西，但是根本没有理解。大部分情况他们还会幼稚的期待着："肯定靠点谱"。这可不行了。大部分玩家根本不想探讨这些。因为太费事。如果对这个话题避而不谈，那么学习所花费的时间精力就更高了。

下面这些认识是必须的：

1.认识：我们必须自学。并且出于自愿。

2.认识：我们自己控制学习进程和步伐。

学习方法必须和学习内容相结合，并根据它来调整。因此自己研究学习内容，分析它的结构和特点是非常必要的。下面我将更多的介绍这点，因为它属于一种学习方法。

扑克的学习内容

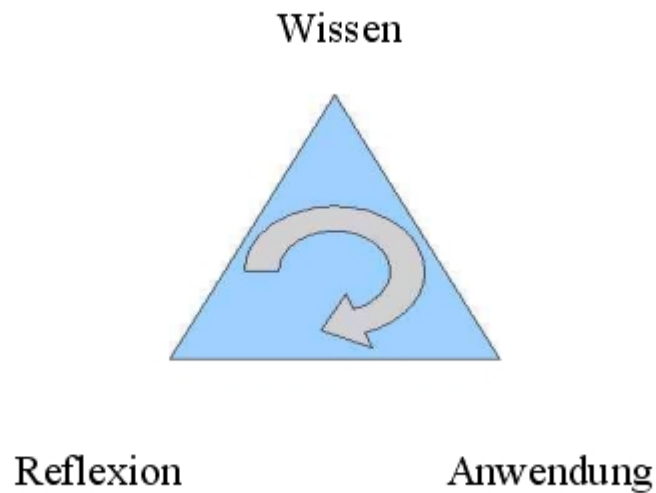
首先提出的特别问题是，我该如何有效，可靠的进行扑克学习。这里必须要考虑到学习内容的特点。如果联想一下其他游戏或体育项目的学习与训练的话，就会很容易发现：所有的体育项目（除了套袋赛跑）的学习和训练都存在着很大的差别。这也同样非常适用于扑克，因为扑克行为与有效结果之间存在的联系是可以算出的。只是通过游戏来学习是不可能，因为我们所作决策的有效性是通过具有说服力的统计数据来支持的，而这些数据意味着数周时间的收集。

这同样涉及到我们对扑克理论知识不能直接用实践来检验的问题。我们只能应用然后加以检验我们的应用是否正确。游戏方案与战略是通过统计数据来制定出的，也因此有着很强的统计色彩。具体游戏时总是单个的情况出现，它的结果有可能会与统计相符，也可能会偏差极大。

学习方法还必须考虑到这一点，它应该以明显脱离具体游戏个案的方式进行。我们必须学习正确的方式游戏，并用我们的理论知识来控制游戏。游戏决策行为的一个直接作用，有时即使是在损失底池的情况下，也不要质疑这种控制。

扑克学习战略

为了一目了然，我将学习战略分为三个部分，知识，应用和反馈。下面的图表展示了三者之间的平衡关系。



三个部分之间的相互关系随着时间会变化，也同样依赖于不同的学习目的。重要的是，每个部分的意义都能被认知和考虑到。简单起见我们先从这个等边的三角形出发（不要测量这个图！）如果我加强知识部分的学习，也就是拉这个角，那么三角形就会变形。为了能重新让它对称，就必须得加强其他两个部分。学习进程和学习成绩也就是箭头所指。

出于这个模型，我将针对知识，应用和反馈这三部分分别介绍下列学习方法。有几种方法可能归属到了知识部分中，但如果归属到其他的部分也同样不是错的。由此就引出了部分之间相容的问题。我对它们的分割只是为了研究起来更明了。

I 板块：知识

在这一部分涉及的是理论知识。在扑克中这部分内容是很广泛的。而这部分主要是通过大量的阅读来实现也是很容易理解的了。首先是那些已经很好的落实到文字上的扑克知识。

因此我们首先推荐的方法罗列如下：

- 阅读书籍和文章以及复读（Re-reading -> 有可能的话每日都读）
- 讨论扑克战略 （书中，论坛上的）
- 讨论其他玩家发出的牌面(PS.de 或者2+2)
- 主动跟随在线扑克课堂，并事先预习
- 用 Pokerstove 作赢率分析
- 战略分析

对上述各点的解释：

阅读书籍：

不，我现在不是要解释该如何阅读的问题。。。

虽然有很多种处理一本书内容的方式。我推荐的是，划出重点段落，对自己的想法在书边进行批注。用 Pokerstove 追踪器计算出例子的赢率，然后写在旁边。在大部分书中，你们还会找到"Handquizzies"认真仔细的处理它们。也就是说，不仅写下游戏的决策（比如弃牌）还要根据现有的信息给出作每个决策的理由。

经常出现的这一点，会非常重要：

将你们的知识语言化（讲出来）！

不断反复的阅读书籍，文章或者段落。你们要确实计划每日读书。通过每天的复习达到娴熟于心的程度。这样你们就会逐渐接近专业的扑克思维模式。抽象的模式和长线型的事物关联也就会不断的深入意识中。这样也就会更多的想到抽象联系。初学者的弱点- 禁锢于个别的游戏情景之中也随之会得到改善。

对游戏策略的讨论：

在欢聚网页的论坛中对战略方面进行积极的讨论是使理论知识及对它的理解加深的好机会。跟随战略讨论，把你们自己的见解或文章拿出来或者提出疑问。让你们自己习惯于一种严谨的讨论风格。不要边游戏边写贴子。在论坛上写帖子是水平要求很高的一件事，因此也要花些时间在上面！认真对待那些与作者见解有差异的看法。把你们的结果发布到论坛上。重要的一点是：**将你们的知识语言化（讲出来）！**

在论坛上参与牌局讨论：

如果真的展开讨论，那么讨论牌局就是件绝好的事情。除此之外还要注意，这些评论如"我觉得很好"，"好""玩得好"，"翻牌：加注"。。。无论对你们还是对别人，他们既没有理论价值，也不会促进学习。所以将你们的评论给出相应的理由：**将你们的知识语言化！**

积极参加在线辅导课：

积极并定期参加在线辅导课。之前准备好你们想要问的问题。在相应的时候可以在辅导课上提出。同时要谨记，课堂时间有限，所以要简短提问，表达准确。复杂的问题你们可以在论坛上询问。在课堂上要设置重点，注意你们很感兴趣的情况。比如：老师是如何处理在面对两个打得松的对手情况下，手中持有两个大对子带一张小牌的情况的？或者该如何玩一手中度可能成同花的牌的？

虽然是一件不说自明的小事，但是：处于在线辅导课时你们不能与我们的辅导员同桌游戏，否则就有作弊的嫌疑，会导致很严重的后果！

赢率分析，策略分析：

利用Pokerstove扑克追踪器来分析不同手的赢率值（见Sholvar 文章：[翻牌前：扑克追踪器Pokerstove的应用](#)）。Pokerstove 对于将不同种类选手的牌面组合分类也很适合。

把结果写下来，打印出来或者存档。

另一获取知识的渠道是通过扑克战略分析。我用初学者起手牌一览表来（SHC）阐明这个问题。

SHC 是翻牌前很多战术与策略的极好的综合。除了单纯的遵循以外，还要分析尝试其中各种选择的道理，把它作为一种学习的工具。

在SHC中集成了很多讨论课题：位置，赢率，翻牌后信息优势，翻牌后战略优势，窃取盲注于盲注保护，牌面强度和特点（大牌，同花，连张牌，对子）等等。。 将这些不同的课题加以分析再分解，就需要对翻牌前战略有着很强的理解。

II 板块： 应用

在这个板块中将中心围绕在已经获得的知识的应用上进行。这里还要搞清楚一点，单纯游戏，甚至多桌游戏，对本身板块应用上不具有学习的质量。

在学习时你们需要一个很好的环境。首先不要依赖于赢牌概率。有一点需要明确，在学习部分中不涉及到赢与输。将损失看作是你们对自己提高技能的投资！

如上所说，扑克知识的应用是只脱离具体游戏情景的训练或是加强。这里同样适用一条：**将知识语言化！**

这里我推荐，如果有可能的话，将你们技巧如底池注率计算，补牌数加减法，隐藏补牌数，回忆押注决策等不断训练。

在这个板块两个最基本的学习方法是：

1.自我讲解训练

2.相互讲解训练/团队讲解训练

自我训练：

自我讲解训练是一个极好的学习方法。同时玩两个，或者最多三个牌桌，进行没有任何听众的自我讲解训练。讲解你们决策行为，解释为什么，加以论证。最理想的 是你们能交叉

讲解，这种交叉的方式同样在第三个板块反馈中可以很好的应用。我知道，这看起来会觉得
很傻，特别是你们的同屋，朋友，家长看到会想，你们肯定 脑子出问题了。但是对行为和
行为进程实行语言化的方式在体育心理学上是很基本的一个学习方式，也会改进复杂的动作
流程。

下面推荐这个操作方法：首先将流程详尽的用语言表达出来。在进一步的培训阶段句子会
缩短成小段落。最后会针对整个的游戏流程用几个字或者一些定义代替。

这就是在扑克中比如 **Move** 代表"翻牌轮观察-加注，转牌轮押注" 所体现的意思。这里具体
的游戏决策缩短成了简单的战略符号。

相互讲解训练：

区别在于这是你们之间互相讲解游戏。这里并不涉及到谁执教谁的问题，而是你们能在其
中有一定的控制因素，或者被询问问题。

一般这样大家就不太倾向于将复杂的问题隐藏起来，不摆在台面上讲。两三个人合成一组，
每人开一桌，告知另外的人，并且用 **Skype** 软件进行三人会议。

RL- 团队培训也是个很不错的选择，但是每个人都要意识到，这是讨论训练而不是闲侃。

III 板块：反馈

这个板块围绕的是将自己的游戏进行反馈和分析。在扑克中有这样一个问题，直接反馈很
困难，要求很高，因此很自然不能贯彻实施。我们可以联想一下对乐器的学 习。在练习时
我们能马上发现跑调的音节，在扑克中确有可能，一个错误带来了"正面"的影响（单纯看游
戏情形的话）。反馈作为第三个板块也是不可或缺的，正 如其他两个板块一样。首先通过它
可以回到第一个板块去，这里甚至可以有目标的将发现的一些弱点进行整理。

一个如 PokerTracker 或 PokerOffice 的工具当然对此是相当有价值的。

牌面与牌局分析：

分析你们的牌面和整个牌局(PT 上的重放功能)这样你们就有足够时间来检查你们的决策，检查赢率找出如何改善的方法。整个牌局的分析也同样具备这样的优点，你会发现一直隐藏起来的未察觉的错误。这种进行方式也具有可以发现适合发帖子牌面的优点。

发帖子：

在反馈这部分中，发帖子和讨论是很好的方法。发表你游戏过的牌局，同时期待有正面的学习效果也不是件容易事。下面这些点需要考虑：

1. 表述问题
2. 挑选合适的牌局
3. 表达自己的看法
4. 相关信息的结合
5. 建立连接并且照管

对于这个话题我同样推荐jjacky的 [发送帖子](#) 一文。除此以外我还要建议你们，对这些点详细认真的对待。你们对自己的每手决策论证的越多，跟随讨论，并且参与到讨论中越积极，你们的帖子也就越有效。

分析自己牌的统计数字：

到了一定手数的时候就值得做一次与赢家统计数字3 \$/ 6\$ 或者你们论坛帖子数据的比较。如果只有很少的手数，那就没有什么说服力。也有可能推测，那些不符合的手数，是因为区间值太高了。

初次还要考虑到，这些统计只能从数量上表明你们的游戏行为，你们是否拿到好牌时玩的足够激进，这些数据是不能看出来的。对这些数据的分析只是第一步，如果发现了弱点，就要去寻找牌面例子，把注意力转移到发现的弱点上来。

是的，对了！现在一切又重新开始了！知识 >应用 > 反馈

首先要制定一个训练计划，然后要积极开口讨论，努力掌握所学内容，但是做什么用呢？回想一下最上面标题是"学习-概况 " 下面的两个认识。你们必须自学，并且出于自愿，还要自己控制学习进程和步伐。

正如孔夫子言：

学而不思则罔，

思而不学则殆。

默而识之。

祝成功！**自我控制与管理问答卷**

这篇文章的目的

这篇文章的目的在于让你们能够认清，心理方面也同战略方面一样，对扑克游戏是否能赚钱具有同样的重要性。

作为一位成功的扑克玩家，需要两个方面的基本能力：一方面是战略技术能力，另一方面是组织心理能力。

你们中的每一个人在战略方面都要平均大大优于你们的欧洲同伴们。你们掌握了起手也能够在翻牌后运用紧而激进的方法，充分利用你们对手的弱点。

为什么你们中的很多人会在利用扑克长远的盈利方面有很大问题呢？

原因几乎总是这个奖牌的另一面，也就是**在心理和方法上控制自我的能力**。这里有几个你们可以考察自己这方面能力的问题：

1. 如果一辆车在你面前晃悠，挡住了你的路，你会发怒吗？
2. 你每次吵架都要占理吗？
3. 你不具备耐心吗？每次都试图不浪费时间吗？
4. 你会在游戏不利时敲桌子和叫喊吗？
5. 你会接受在你面前的每次挑战吗？
6. 你会在失利的情况下，试图把损失捞回来吗？
7. 喝酒疲劳的情况下，你也玩扑克吗？
8. 你能够认识到你玩游戏时钱的价值吗？如果设想到你能用这些钱买的东西时，你会紧张吗？

每个答案为是的题目，都会给你提出了一个阻碍你成功的潜在问题。为什么？

1. 在扑克游戏中不能被自己的情绪所影响。你们肯定认识所有的当头一棒和输牌局。这并不能改变针对每个新的具体情况重新作出正确决定的事实。而这个决定和你们的感情现状无关。

2. 作为扑克玩家要时刻进行自我批评。你们首先要对那些出错误的牌面放大，以便将来不再重犯同样错误。

3. 耐心与原则性。扑克的成功是要长远的看的。你们必须能够，看破几周连续不断的失败结局，将自己全部集中于游戏本身，见1。

4. 自我控制。当头一棒是属于扑克的一部分。你们为此愤愤不平的每一秒时间，都是时间和精力上的浪费。这种精力你们应该用到集中游戏上。

5. 脚踏实地。你既不应该太快的晋级也不该只是为了好玩而去玩那些200er SitnGo的锦标赛。即使手痒也不要。这种游戏方式经常以惨痛的失败而收场。

6. 它取决于游戏能力，而并非结果。一局最后你们应该问自己，犯了多少错误，而不是赚了赔了多少钱。如果你们注意到，在丢了牌局之后明显不能集中精力了，那么就休息一下。把损失弥补回来的迫切让很多人破产了。

7. 专业性。如果你们玩扑克，那就该保证自己是处于精力非常充沛的状态。要不然就是浪费钱财。这是显而易见。为了放松可以看看DVD。

8. 客观性。如果眼睛里一直看到底池里的钱具体价值，能够买多少东西，那么就不能玩出完美的扑克。你的资本应该是作为一种级别价值来看，这样才能一直不断改善。扑克涉及到的是完美的游戏。短期的结果只是次要的。应该想到大押注额，而不是美元！

几乎你们中每个人都会在上述的问卷中犯了错误。排除这些错误和纠正纯粹的游戏战略错误是一样具有重要性的。因为这些心理上的误区和战略上的错误一样都会影响到你们的赢牌概率。

为了能够改善这部分，该如何做？

- 观念：你们要意识到，心理方法方面在扑克中是与游戏技巧一样重要的。要不断的在这方面加以提高。

- 自我认知：观察你们自身。如果确认在心理上不完备，就做点什么改善。必要时休息一下。

- 后续发展：打起精神，在任何情况下试图做到放松冷静。开始时并不容易。但是这种能力是可以学习的。而且这对扑克桌之外的世界也有好处。。。

集中注意力

1. 集中注意的概况

集中注意力这个词有很多意思。在这篇文章中涉及到的是心理学：它表达的是一个人集中在一件事上的能力，并将自己所有的关注投入在这件事上。在理想状况下所有的事都被"忘记"了- 你不再能意识到与此事无关的视觉和声音的变化，也将其他有意识的思维压制下去了。这件事比如就是一个决策。越是接近理想状况，作决定就越快，在决策考虑的方面越多的时候这样的时间优势也就越明显。除此以外也就会避免来自其他人的相似或错误决定的影响，从而做出错误的决定危险。或者是忘记了一个考虑方面。

2. 在扑克游戏时集中注意力

2.1 决策

如果一旦轮到你做决策，就要根据不同的情况作决策。弃牌？观察？押注/加注？要考虑的方面很多。比如"之前的下注情况如何？"的信息，"我的对手是什么类型的玩家？""我的牌面强度如何？"就是其中几个要考虑的方面。在收集到了信息以后当然还要对此进行评估，从数学角度看，这样才能作出完美的决定。

如果一个信息是错误的或者另一个没有被考虑到那该如何？在德州扑克中这会对整个决策造成很大的影响！这首先是因为每个信息根据不同的情况对于所要作的决策的重要性不同。在最差的情况时缺少一个重要的信息就会完全是决策改变，也就让局面变得不利。

在缺乏集中注意力的能力时造成的错误是以各种形式出现的。

作为初学者还会发生像翻牌前三倍加注代替了跟注或者是弃牌的决定。只是简单的心不在焉的点击,或者精力不集中的游戏吗? 一个 A4o 当然不是 AA! 或者根本不能足够的激进游戏, 因为持有一手对于对手根本没有任何作用的牌面, 打的是慢速游戏。

高级玩家更多的着手于自身游戏却说应该更多的利润押注。可惜在河牌轮却不在考虑, 对手的牌面是如何打的, 还是用自己的对子在同花公共牌的时候押注, 而不管 对手采用的被动观察/跟注的决策-他可能在凑未成连牌。对看一个 LAG 或者狡猾的玩家我们必须再次跟注- 象是不必要。

对于专家们也会有这种情况。只需要看一下 Stroxtader 的录像。在一个未加注的底池有两个 Limper 的情况下, Stroxtader 在 BB 位置一个观察后选择了这样的决策, 公共牌不利, 他采用"继续-押注", 然后问自己, 怎么他会在这里押注呢。

2.2 在自动化面前加以保护

在特定的情况下进行自动化会让我们省去很多工作。它首先使得我们在由于疲劳或者劳累不能仔细考虑情况的时候还可以游戏。如果我们的自动化处于一个很好的水平, 那么在大多数情况下我们都会做出最有利的决策。但在个别情况下这是不利的。

在扑克中几乎不会出现相同的情况。必须得出现同样的对手, 同样的公共牌和同样的自身牌面才能有同样的下注决策。除此以外我们的对手也不会对此进行学习的。 这是不太可能的也只能有限的帮助我们的扑克游戏。如果我们很疲劳或者同时在很多牌桌游戏可以对我们有帮助。如果我们处于一种好的状态而不同时玩多桌, 那么 我们的赢牌比率就下降。扑克中的每一种情况都是不同的, 也必须得重新思考。

2.3 学习效果

正是作为初学者和高级玩家会倾向于自动化。如果我们在翻牌前是激进的主动发起人我们就在翻牌轮进行了继续押注, 而同时忘记了其他重要的事情。我们无可救药 的对三个对手押注- 对被动的跟注位押注- 我们为什么要做这个押注的想法却根本不在考虑之内。不光是我们在上述情况下做了一个很差的押注, 而是我们不能从中学到什么。最有效的学习是如果能够仔细的 思考情况然后将它加以分析。自动化很少能帮忙!

2.4 在外界影响前采取保护

要是玩很少的牌，我们会感到有点无聊。所以就会打开电视，听听音乐或是看着报纸。只是通过这些，我就会不能知道对手是如何游戏的，从而得到的信息就减少了，在下一手赢率就会下降。这并非是故意的。或许只是因为女朋友在看电视，或者房前的道路在破土。随着一个更高的集中注意力级别这些就完全没有了作用。

2.5 在自我面前实行保护！

a) 在扑克游戏的时候你肯定会想到很多。很多想法可能与扑克本身没有关系。可能我们有个问题或者有很多其他的事情- 这些当然必须都要仔细考虑。可能我们只是太无聊了，我们就思考其他的事情。总之，我在玩扑克的时候会错过很多信息，在玩一手牌的时候就不能完全集中精力，因为我们更喜欢沉迷于思考的问题当中。很多玩家在一局开始的时候会丢掉很多 BB，当他们注意到只有自己努力些，才能赚的筹码的时候才会真正的上路。如果总是滞后的时候才努力，这不光是没有必要的，而且还很令人懊恼。

b) 疯狂连续输牌。 我们的对手又很走运凑成了他的两张补牌，或者他的牌打得很奇怪，以至于让我们失去了更多的钱。我们对自己的坏运气感到愤怒，然后忘记了所有的一切。这也是一种对于扑克不利的较真。只讲我们的注意力集中在游戏上和所有的可用信息上，就不会或者很少出现这样的情况。根据不同的玩家类型对于对手的愤怒可能会在每种情况下都变成对于自身游戏的摇头叹息。与其不必要的愤怒还不如从中学习。

2.6 时间方面

我们玩的牌桌越多，我们作决定的时间越少。如果注意力集中的程度很高，理论就还有时间想其他的東西。我们就可以增加牌桌，同时赢牌率却不下降。一般情况下只玩三个牌桌，集中注意力的连系，我们早晚可以玩6个牌桌，绝对利润会大大的提高。

3.该如何我的集中注意力的能力？

3.1 象在线辅导一样的讲解

这个方法适用于很多人。谁曾经听过了在线辅导或者看过 Stroxtrader 的录像，他就能够想象自己是一个辅导员，要给他的学生讲解他每一手的决策理由。理论上他可以和自己的朋友做这些。这里要注意，因为虽然在他的下一局牌中能够将自己的想法集中到游戏上，但是如果持续了一段时间，就会倾向于自动化，而且甚至不知道自己在说什么或者解释什么。

3.2 记忆

一个简单的儿童游戏。但是却需要很高的注意力。这里主要涉及到的不光是短期注意力-这是对扑克很有帮助的。还有将注意力集中到游戏的能力。其间也有很多在线的记忆力训练可能性。找一个朋友，然后一起做游戏。很多人一开始游戏的时候会注意到，他们是怎么将刚刚翻开的牌面忘记。而另一方面在看到了一张牌之后，对在哪里看到的缄口不说，只是疯狂的乱按键而不自知的。用这样的游戏就可以在几天之内大大提高注意力。

3.3 数字母

恰好没有朋友在场或者我们坐在一个候客厅中，我们就可以拿篇文章，一张报纸或者什么东西在手然后训练我们的注意力。找出一篇文章，然后开始数这篇文章中的所有"a"或者"e"或者"k"。听起来很简单，但是试图尽量少的犯错误，然后加快速度，难度就加大了。我们经常要从头开始，因为一个疯狂的念头笼罩我们，我们在之后的一句话就会忘记自己正在做什么或者自己正数了多少个"a"了。利用不断增强的注意力就可以改善速度，就可以拿两篇文章来做而不是一张了- 或者整张报纸？

3.4 自身思维能力

我们自我感觉越好，集中注意力的能力就越好。如果我们很累，生病了，饿了，那么集中注意力的能力就下降，因为这是需要能量的。如果我们没有能量，就不能集中注意力。吃饱了，睡足了并且健康对于扑克游戏集中注意力就有了很好的条件了。

4.总结

注意力集中不光是可以帮助扑克游戏。在我们所有做的事中，我们都可以借此提高思维的有效性。这样我们可以在学习和工作中给与帮助。之后我们也可以同时解决很多事情。这样一来我们首先会倾向于我们不能集中在一件事上，而丢失了注意力集中的能力。为了重新学到这种能力有很多方法，如果不喜欢上面的方法肯定能在网上和书上找到合适自己的方法。

扑克心理因素总结

介绍

扑克里面的心理学也是非常重要的，特别是在无限注的游戏里面。我们需要考虑我们对手的风格，并且了解他们的行为已达到控制他们的目标。此外最为重要的是你需要了解你自己并且能够控制你自己。心理方面的因素同时决定了你作为个职业扑克手的时候能否在各种复杂的局势下做出正确的决策。同时在经历了挫折的时候能否成功的克服。

自控，资金管理，牌桌选择，设立目标，集中注意力，即便是非常低限注的游戏中也全力以赴，以及非常有目的性的去进行游戏，所有的这些都决定了你是否能够在扑克事业中取得成功。

Bad Beat

困境

当你在你处于非常有利的局势的时候把你所有的筹码都推向了牌桌，结果你的对手却拿到了幸运的一张牌取胜，更好的起脚牌，发成了平局，或者是 Gutshot 顺子：这都是 Badbeat。

内容

丰富的经验能够帮助你更加容易的接受被 Badbeat

随着玩家经历越来越多的牌局后并且经历过很多次的 Badbeat 后就会不再在意这些了。因

为当你扔两个骰子是都是 6 的概率为 2.8%，桌面发展成顺子的可能性为 4.9%。在你进行了一段时间扑克后你就会发现并明白这些都是扑克游戏中的一部分，也并不是什么非常不寻常的。

当你处于有利局面的时候你除了把所有的筹码推向牌桌中间以外你没有更好的选择了
就是这么简单的道理。如果你一个玩家能够接受在他们控制范围外出现的局面（随着转牌轮和河牌轮公共牌陆续的发出），那么就不会存在其它的问题了。但是一般情况下我们都极受不了我们玩得非常的好结果却输了的结局。

然而扑克本来就没有所谓的公平。不过从长久角度来看它又是公平的。如果你只是从很短的或者很少的几手牌来看的话它又是不公平的。一副牌里面有 4 张牌可以完成 Gutshot，有的时候这张牌就是被发出了但你却是无能为力的。不过你却可以去预防该局面的出现，比如说：底池成败比。你可以通过在你对手拿听型牌的时候给他错误的底池成败比从而达到长期盈利的局面。其它的情况你只能是接受了。

好的玩家遭受更多的 Badbeats

一个好的玩家不得不接受 Badbeats 因为当在很大的底池的时候他们通常都是处于有利局面的。一个很差的玩家在拿到听中间一张顺子的时候也会轻易的去全押的。这类玩家基本上只是指望 Badbeats 能够帮助他们获胜，然而这类玩家却很少遭遇 Badbeats 的痛苦，因为他们很少处于有利的局面，他们也通常也会在错误的时机将钱投入到底池中，然而这也正是我们所能获得的。虽然有的时候这类玩家能很幸运的在河牌轮拿到了他所需要的那张牌然而大多数情况下这类对手还是很少能够幸运的听到他的四张补牌。

当你碰到了非常强劲的对手然后你回到了你平时所处的限注的时候，你在你处于有利局面的时候将你的筹码投入底池的时候你只是去接受很少出现的 Badbeats 和被淘汰出局了。

冷门

困境

冷门是指你确实拿到了一手非常强的成手牌，然而你的对手却拿到了更强的牌导致你全盘皆输（输掉了你所有的筹码）。冷门就像是 Badbeats 的孪生兄弟一样，不过要更加的危险。因为此时你不是因为被人 Badbeats 而遭遇惨败。有些玩家在起手牌为 AK，翻牌圈为 AK7 的时候都会非常的犹豫甚至考虑是否该选择弃牌，因为很有可能有人拿到了暗三条 7。

内容

考虑起手牌范围

让我们现在假定你在翻牌圈下注，然后有其他玩家选择了全押（但是该玩家的筹码量还是比较少的，不算是很大的超额下注 **Overbet**）。你选择跟注，然后你的对手亮出了暗三条。这个时候你就开始怀疑自己的决策是否正确了并且根据现在的结果对自己说“对手肯定是拿到了暗三条了。”然而事实并非这样的。

此时我们的对手自然会毫无疑问的用他们的暗三条来全押的，并且让你感觉自己是个失败者。但是这些都不能说明你这次的跟注是正确的决定还是错误的决定，因为此时决定性的因素是你猜测对手的起手牌范围为多少而不是其它的。

当你面对的对手是用任何尖以及 77 这样的起手牌来施压的那么他们的起手牌范围就是 A2+ 和 77+（同时也可能是 AA 或者 KK），也只有暗三条现在能够击败你。现在他手持 AK，A4 或者是 77 都是不相关的因素。重要的就是你对手现在的起手牌范围，并且此时不要受之前被该对手击败并且他亮牌这样的因素所影响。如果说你的决策是基于正确的数学计算之上的那么你的决策就是正确的在其它的情况下你会看到对手是 A4 或者是 AT 而不是 77。因此决定你做出什么样的决策是依据对手此时会用什么样的起手牌范围来游戏而不是他实际上所持的牌来决定的。

当你面对诈唬的时候也是一样的。让我们假设你现在的在翻牌圈前加注然后有玩家跟注，翻牌圈是 754 你做了个持续性下注，你的对手仍然跟注。转牌轮是一张无关紧要的 T，你和你的对手都选择了过牌，河牌轮来了张 2。此时你决定做个河牌轮诈唬，因为你此时判断你的对手手持的是 65 或者是更小的对子。然而你的对手不但没有在你下注之后弃牌反而是再加注，在你弃牌之后你的对手亮出了 22。

我们在河牌轮所作的诈唬是错误的吗？并非这样的。因为对手幸运的拿到了河牌轮这张牌的局面并不是总是出现的。我们现在的问题就是根据对手的起手牌范围我们在转牌轮做个诈唬是否是有利可图的呢？这个就很难说了。因为如果我们的对手不会放弃他的 A5o，那么我们诈唬就是错误的，因为此时我们面对的对手是个很少弃牌的。

考虑对手的起手牌范围。不要去猜测你的对手现在所持的起手牌是什么，或者是回顾之前他是用什么样的牌击败了你。现在你唯一会犯的错误应该就是你错误的估计了对手的起手牌范围。当然这样的能力需要长期的经验积累并且是相当有难度的。你必须确保你的猜测是正确的。

如果有人认为他用中对子/顶起脚牌作了个期望值下注，而他的对手用所有的对子去跟注，那么他的下注从“数学理论”上来说就是正确的。可是一旦你的猜测是错误的，即你的对手并非会用所有的对子跟注而是用顶对子去跟注的从而击败了你，那么你就是犯了错误。I

更好的决策

有一次我用 JJ 在对手加注之后做了个再加注，然后对手选择了跟注翻牌圈是 AJJ，通过一番加注之后我们都全押了，对手亮出了 AA 葫芦，而我有四条 J。

下面是第二个例子：我在大盲注位置，Cutoff 加注我用 44 再加注。他选择跟注翻牌圈是 J54。我们全押对手亮出了 QJ。

这两个例子有什么不同呢？在例子 1 中我也会和对手打法一样的，翻牌圈前用 AA 跟注对手的再加注，在翻牌圈肯定也会用 AA 葫芦去全押的。我非常幸运的拿到了四条并且赢得了\$400。在这种情况下和你的扑克技术已经没有什么关系了，因为几乎没有人能在三条被更大的三条，葫芦被四条击败的局面中逃脱。

在第二个例子中我也赢到了\$400。但是这次只能说是我非常幸运的在翻牌圈拿到了暗三条。不过如果我是对手的话我会在翻牌圈前就选择弃牌也不会后面全押的。如果下次我拿的是 JQ 而对手拿到的是 44，那么我仍然会还有\$310-\$360 的，因为我会非常容易的放弃自己的顶对的。

因此无论在你面对什么样的局面，或者是在不确定的局面，或者是什么时候会出冷门我们都可以设身处地的从对手的角度来考虑这个牌局。如果你用非常强的成手牌从对手那里最大的获益但是在拿到较差的牌的时候损失很少，那么从长期的角度来看 i 就是比你的对手强的。

你的对手总是拿到比你强的起手牌并且一直赢你也是很正常的。但是你能得知对手会犯什么样的错误，但是你却不再会犯那么你也是个赢家。

另外一点你需要注意到的就是什么时候你是幸运的。有次我在 NL400，我从\$600 赢到了\$2500 然后我离开了该牌桌，当时我感觉非常的好并且觉得自己是高县注牌桌上的王者。然而之后我回顾这些历史牌局的时候，我发现我的对手居然是很少犯错误的，并且只是非常不幸的败给了我。这个时候我意识到了我并非这个限注的高手只是个幸运儿而已。这对我之后的发展是非常重要的。

但是你同时需要知道，并非所有你认为的错误都是真正的错误。如果你是个很差的扑克手，那么很多你认为的错误都并非真正的错误。但是另外个问题就出现了，如果你总是放弃较好的牌但不是最强的牌来避免犯错误，那么你需要知道“岩石”类玩家总是比“疯狂”类玩家犯更少的错误。即便是这样，“岩石”类玩家可能还是最糟糕的玩家。

急躁

困境

经常你会在损失几个小的底池甚至是盲注的时候就会变得急躁起来甚至开始急切地想赢取大的底池。或者是非常着急的要达到自己设定的目标。(e.g.初定目标为 \$5000 但是在达到了\$4989 的时候也不罢休).

内容

大的底池并不是非常重要的

你需要理解的是失去的一些小的底池是无关紧要的。如果说你之前输掉的四个底池都只是

在加注后做的持续性下注，赢得一个大的底池就会非常容易的把你刚才失去的都赢回来。在 NL 中底池增长是非常快的。像在 NL100 中翻牌圈前有加注那么进入翻牌圈就有\$12。如果你做了个持续性下注，而你的对手跟注那么底池就达到了\$40。

从大局考虑出发

当你在一阶段需要休息的时候你就放心的去休息。虽然休息会打断现在进行的游戏，比如说你需要 5 分钟去洗手间，或者你要出去度假一周，就尽管的去做，因为在这段时间内并非你就会一直盈利的。也不要幻想你会在这段时间内一定会赢的。

当你不冷静的时候或者是你碰到很强的对手了还是你需要离开一段时间你都可以随时离开，但是你不能因为盈利了 \$1.20 怕输掉而离开。因为你很可能在明天就输掉你刚赢的这点，把这点钱留在各在线扑克室帐号一夜又有什么意义呢？

不要强迫自己去赢

扑克是个枯燥和激情相互交替的游戏，同时也会影响你的成果。有的时候在很长一段时间内你都会感到鼓噪乏味的但是随后你就经历了很多大的底池之争。在你一直拿不到很好的起手牌的时候你唯一能做的就是尽量少的输。不要试图在没有拿到好的起手牌的时候去赢得底池。当然你也可以偶尔你用你紧的形象去偷取底池，但是不要冒太大的风险。

失去理智

困境

一个经验丰富的玩家能够在遭遇多次 Badbeats 或者是冷门的时候也能很好的自我控制。但是当 Badbeats 持续了几周的情况下，这就是在考验你的承受力，耐力和自信心了。很多玩家在这种局面下就失去了理智，忘记他们的个性以及技术变的失去理智了。

内容

对于PokerStrategy.com 得会员来说 扑克是免费的

如果你是通过PS开始你的扑克事业的话那么你就拥有非常大的优势：因为你没有投资到扑克上，你每次盈利都是净盈利并且还是没有风险的。如果你的资金达到了\$1000，但是后来降到了\$400，不要对自己说“我上周亏损了\$600”。

你此时应该告诉你自己你找到了一个很好的业余爱好，并且你还盈利了\$400，并且还有很好的前途。你通过\$50 盈利到了\$400，并且这\$50 也是免费的，你又损失了什么呢？你需要了解的就是你没有损失任何东西。

不要尝试从根本上改变你的风格

当你遭遇了一段悲惨的时期后，大多数玩家就会试图改变他们风格。这是很好的也是必需的。但是问题是他们想从根本上做出改变。

考虑改变风格以及消除弱点是很好的，同时你也会发现在SB位置也要放弃，在翻牌圈拿到

了顶对也要学会放弃。因为你很难放下这样的牌导致很多损失。

但是你不能这样的改变你的策略“我需要打的更松点，至少要有 20% 的加注。”或者是“我需要打得更加紧并且很少做持续性下注。”

通常从根本上改变你的风格是很难的，特别是在下风期尝试改变更加不是个好主意。

从数学理论上来说下风期的出现是合情合理的

一个扑克手没有经历过很长时期的下风期那基本是不可能的，如果你认为只有差的玩家才会有这样的经历那也是错误的。我可以这样说“任何人都可能遭遇这样的情况，不管他是个好的玩家还是个差的玩家。从数学理论上来说一般不会很快损失掉 15 个Buy-In，但是这也并不是不可能的。如果你了解了这些那么也就不会给自己做不必要的施压了。”

另一方面很多人也会把亏损很容易的归结于下风期。如果你分不清出你的亏损究竟是因为下风期还是因为玩得太差导致的。

请注意下面的因素:

a) 作为一个新手通常都是差的玩家而不是个不幸的玩家。冠军不是从天堂里来的幸运儿而是大多数新手都是很差的玩家。扑克需要大量的练习，作为一个新手不要认为你自己是个天才只是不幸运而已。

你需要做的是提高你的策略运用以及多花点时间在论坛上吸取宝贵的经验和心得从而成为一个好的玩家。一个好的玩家会了解上述的一切。

b) 如果你很少遭遇挫折，并且也有很高的期望值，但是你的赢率却是负的，如果你在一个限注一直进展的不错 (e.g. 12 PTBB/100 超过六万手) 然后经历了下风期，那么你就该认为这是差运气，因为一般不会出现如此之大的赢率下滑的。

另一方面，一个玩家只有很一般的盈率（通常在高限注级别），他会更加频繁的遭遇Badbeats。如果你很有自信你的技术足以在该限注继续游戏，那么你可以考虑继续待在该限注。如果你不想承担过大的风险你可以降级到你更加有信心获胜的限注中。

c) 很多玩家在他们处于下风期的时候会持续亏损。我个人认为 2/3 的下风期并非只是因为差运气。很多玩家失去理智的时候很快就输掉 14 个Buy-in，然而他们可能只会损失 8-9 个Buy-in。

当玩家失去理智的时候会在很多不利局面的情况下仍然去跟注，导致了没有必要的损失。尽快结束下风期是避免失去理智最好的办法。

记住你的成功

确信你自己是个赢家能保住你的自信心。当你处于下风期的时候你也需要提醒自己仍然拥有不错的盈率并且在该限注的表现也是很不错的。

总结

这篇文章让大家了解了下风期，Badbeats，冷门以及那些是差运气的牌。在扑克游戏中你不可能永远都是赢家。你需要尽量少的避免受这些差的时期的影响。同时你不要忘了问你自己同样的牌局下你是否会做相同的决策或者是你能否从你的对手那里学习到什么。

这些都是扑克的奥义所在。如果你能随时回顾自己赢的和输的历史牌局并且懂得如何应对下风期那么即便你在下风期你也能盈利的。如果你能够按照文章中所述的去做并且都能做出正确的决策那么从长期来看我们也能盈利的。同时这也让我们在面对其他不了解这些的玩家的时候处于有利的位置。

作笔记

导言

很多玩家都知道这样一个现象：你在四个牌桌或更多的牌桌游戏，开始的时候注意力非常集中，也能将自己的理论知识尽可能有效的应用在牌桌上。稍后游戏就开始变得不那么理想了，很多必要的并能让这手牌确实打得很理想的费神的分析被削减了。你掉入了一种次好的标准模式中，忽略了对手的反应和公共牌的结构，错过了重要的利润押注，通过自由牌给对手提供了新的机会。

下面这篇文章的目的并不是标新立异，使现有的内容重新划分一番，或者将它们进行发展。这篇文章涉及到更多的是将已知的东西为理想的理论应用作准备或者建议你一种在实践中可以尽可能达到最大效益的方法。正是因为如此这篇文章也特别针对那些对于所说的理论知识已经掌握的玩家。由此这篇文章不能作为一个理论补充的内容来看待。

为了能够对一手牌的复杂的决策进行边际化，也就是说，但每次必须要做决定的时候，尽可能考虑到足够多的因素，作出合适的反应，我这里借助作笔记的方式，一点一点的在我头脑中进行分析处理。首先很难的是将所有的因素都记住或者在具体的情况下进行正确的排列，并且做出相应的反应，但是这样的分析思维练习的次数越多，进行的越多，整个过程就越是能成为一种自动化的东西。

学习心理学家们认为，大部分人利用或多或少的复杂的笔记方式都可以在他们的工作与社会生活中的各个领域中所要求的任务与挑战中展示出很好的成功率。同样在扑克领域中的应用我认为作笔记会使很多玩家在技术上有所提升成为可能。

这里作笔记不要误解成为全自动的，事后不再加以质疑的一个过程。这里涉及到更多的是一种连续的过程，它会自动的触及到自己的极限。正是这里你必须要加深对扑克理论的理解和思考并且采用发送不明确或者困难的牌面方式来进行。

下面介绍的作笔记过程肯定并非完美的，但尽管如此它还是适合让你针对每一手牌中对于不同情况和在不同的时间点所应提出的问题有所了解。

应用可能性：

对于实际应用这里有几点提示：正如上面指出的一样，很多玩家特别在一局开始的时候会考虑下面提出的这些问题，也会在他们的扑克游戏中加以应用。但目标必须是将这些问题确实在每手牌中，即使是在同时8桌游戏了4小时以后也能提出来，而最终可以解答它们。对此很有帮助的是，有时急剧降低自己的牌桌数，目的是能够针对单个的手数对其复杂性进行彻底思考，对牌面的基本问题和因素进行自行分析。如果开始时感觉力不从心，也可以比如将这些问题和因素打印出来，目的是针对具体的游戏情况随时可用。自己制作表格的这种方式看起来也是很有意义的，因为你可以复习旧的理论知识并且将新的知识有机的结合起来。

作笔记单子的例子

1. 翻牌前：

我的牌面强度？

我的位置如何？

在我之前/之后的决策行为如何？

从这个决策行为如何能推断出我对手的牌面组合，他持有未成连牌或者成手的概率如何？

这个决策是由谁作出的？

行为与反应的可能性:

(关系到牌面强度, 决策, 位置 (OOP,IP), 对手类型, 注率/补牌数 底池大小)

相关的问题可能有:

对抗我之后的对手我的牌平均来讲是否有赢率优势?

对抗我之前的对手我的牌平均来讲是否有赢率优势?

我的牌面有好的隐含注率吗?

行为决策目录:

[弃牌](#)

跟注/公开limp

[加注](#)

孤立加注

盲注位补全注额

[冷跟注](#)

(推迟理论盲注游戏)

2. 翻牌轮:

我的牌面强度如何?

与公共牌结构关联?

翻牌前的行为决策如何，来自于哪些玩家（玩家类型+ 弱点）？

从这个决策如何能推荐出对手的牌面组合，对手持有未成连牌或者成手的概率为多少？

我的位置如何，多少个玩家看到翻牌轮？

我之前/之后的决策如何？

行为与反应可能性：

（关系到牌面强度，决策，位置（OOP,IP）,对手类型，注率/补牌数 底池大小）

对此相关问题可能是：

翻牌轮具有连张吗？

公共牌是2/3连张或是彩虹牌？

我必须对自己的牌采用保护吗？ 我可以毫无顾虑的拿或者发自由牌吗？

买入主动权或者放弃主动权有意义吗？

存在着我的对手对抗一个单独的押注/观察加注弃牌的机会吗？

我对手的弱点是否最终已经在翻牌轮了？

行为决策目录：

标准打法

[保护](#)

自由牌加注

弃牌

弃牌

驴式押注

慢速游戏

利润加注

诈唬押注

跟注到底

3. 转牌轮:

我的牌面强度如何?

与公共牌结构关联?

翻牌前/翻牌轮的行为决策如何, 来自于哪些玩家

从这个决策如何能推荐出对手的牌面组合, 对手持有未成连牌或者成手的概率为多少?

我的位置如何, 多少个玩家看到转牌轮?

我之前/之后的决策如何

行为与反应可能性:

(关系到牌面强度, 决策, 位置 (OOP,IP), 对手类型, 注率/补牌数 底池大小)

对此相关问题可能是:

我占先的可能性有多大?

转牌轮这张牌是否补全了未成连牌或者制造了新的未成连牌?

为何并且借用什么牌对手会在翻牌轮跟注了我?

对手是否能对抗一个单独押注弃牌?

我必须要对成手牌采用保护吗或者可以冒险发自由牌?

对手是否狡猾多变并且比如能够启动半诈唬?

对手持有差牌加注的几率大吗?

对手持有好牌加注的机会有多大?

我可以对抗一个加注采用简单的跟注/弃牌/续加注吗?

我可以将对手锁定在什么牌面或者牌面组合？

对手是否能够在变化的层面既对我的也对他自己的牌面进行思考分析？（我认为你觉得我在思考。。。）

行为决策目录：

自由摊牌加注

观察/加注（利润加注/半诈唬）

驴式押注

押注/加注

观察/弃牌

慢速游戏

保护

观察后（诱发咋呼）

跟注到底

4. 河牌轮

我的牌面强度如何？

与公共牌结构关联？

翻牌前/翻牌轮转牌轮的行为决策如何，来自于哪些玩家（玩家类型与弱点）？

从这个决策如何能推荐出对手的牌面组合，对手持有未成连牌或者成手的概率为多少？

我的位置如何，多少个玩家看到河牌轮？

我之前/之后的决策如何

行为与反应可能性：

（关系到牌面强度，决策，位置（OOP,IP）,对手类型，注率/补牌数 底池大小）

对此相关问题可能是：

对手持有差牌跟注的几率大吗？

对手持有好牌跟注的机会有多大？

对手持有差牌河牌轮诈唬的几率大吗？

对手持有好牌加注的机会有多大？

对手持有差牌弃牌的几率大吗？

对手持有好牌弃牌的机会有多大？

行为决策目录：

押注/弃牌（微薄利润押注）

押注/加注

观察/跟注（诱发诈唬）

观察/弃牌（无摊牌利润）

观察/加注（很少！）

资料来源：

不同的扑克策略文章，有限扑克书籍以及论坛帖子。

彼得原理

在经济学中存在一个所谓的"彼得原理"。说的是，一个公司职员会被一直提升到一个他再也

不能有所发展的位置为止，然后就待在这位置上不动了。这个原理可以同样转移到政府公务员身上。如果有人曾经为公务员的行为感到过烦恼，就明白我的所指了。

我们以这个原则的大部分内容正确为出发点，就会引向一种消极的观念。也就是说，我们社会的各个窗口都是被那些毫无能力的人所占据着。对于社会批评家来说这种想法可是求之不得的。

我个人认为，这个原理基本上是有些道理的，它也为不同的想法提供了一个很好的出发点。尽管如此，我们的社会岗位可能还是被大多数有能力，但未被提拔的人所占据着。原因有 a) 位于所在职位时间还不够长， b)能力被低估 c) 在高层没有关系帮助自己提拔。

针对扑克会有这样的问题：

一些人在能力不及的级别上游戏

他们一步一步的爬到了现在的级别上。却在这个级别上被更强的对手打败了。唯一正确的一步就是重新回到以前的可以获胜的级别。可是这种后退当然是不情愿的。对于有些人来说，这可能还会造成极大的心理问题。好像比起来承认自己失败，他更愿意失去钱。

这当然是毫无意义的。一方面，如果一直向上的升级，然后碰到了对手，这并不是什么真正的失败。我们不能期待，什么时候一下把世界级的玩家打败。扑克技巧的 不断发展和成熟需要很长时间。另一方面， 不要把一个失败认为是丢脸的是。对失败的评价依赖于社会的"失败文化"。 在德国犯错误经常会被嘲笑，而学识高于其他人的也要忍着。（我和你刚说过的啊！）在美国具有勇气是被赞扬的。（对于你的大胆勇气你会赢得尊重。别人会说，下次一定可以成功的！）

有些人降低了赢牌机率

这是彼得原则的一个削弱的形式。假设你在10/20美元的级别上每小时赚得2个大注额(big bets)。提升到15/30美元时，每小时变成只赚了一个大注额(big bet)。利润下降了。这种情况当然要好于a 的情形。并且真正的赢牌机率也是通过一定多的手数才能得出的。也就是说，

可能在刚升到一个注限级别的时候经历了超乎一般的坏运气。在此我只想指出这种现象。

我是何种学习类型？

不同学习类型

对于学习有各种不同的形式- 学习方式也是可以学习的。有些人是在听的时候学得最好，并能同时记住所听的- **听觉学习类型**。另一些人可以在他们看到的时候获取知识最佳，比如阅读。这就是**视觉学习类型**。第三种相关的学习类型是通过交流与讨论学习内容便可以记忆的最好的类型，这就是**交流型学习类型**。最后一种是**发动机式/触觉式学习类型**，他们更能通过自己的经验- 也就是"learning by doing 实践出真知"学习的更好。

听觉学习类型

是通过倾听然后自己说出听到的信息或者在学的时候起码动嘴念叨来学得最好。这些对此擅长的人是很容易被突发的干扰搅乱的。这里将学习内容作为唯一的认知事物是非常必要的。

视觉学习类型

是依赖于比如通过书籍，图表或者录像等媒体。通过观察他接收很多信息，同时自己也作笔记。通过对材料的阅读与复制的结合他们可以将学习的内容在以后很好地回忆起来。这里要指出的还有一篇名为[理论管理] 思维导图的文章，它对于视觉学习者来说是在学习时候的基石。

发动机式学习类型

是实践型的学习者。他是通过自身的实践和以此积累的经验学习的。是所有学习类型中最富于情感的一类。他是以通过手势和比如在数数的时候对于手指的使用为特点的。

交流型学习类型

是很好的演讲者和听众。讨论会帮助他在处理与同伴交流时的信息。这种类型当然只能以小组形式学习。在被提问的时候自己将问题再次重现地解释一遍，而同时自己有问题的时候通过倾听别人来进行知识的记忆。

学习模式的结合

这些是基本的学习类型- 事实上却是不存在"纯粹的学习类型"，所以每个人在一个类型中比较有优势，但是却不能只通过一个模式来有效的学习。比如谁只是通过听觉学习，那么就会将所接收到的最多可达 80% 的信息又再度忘记。

在学习的时候最重要的是将所有可能的信息来源都考虑进去，因为通过一个模式孤立的学习是不能奏效的。谁能够将听觉，视觉，书写与讨论结合起来，就能达到明显更好的学习效果。在最理想的状况可以将信息量的 90% 记住。

记忆力

记忆力也属于一种接受信息，保存信息和提取信息的能力。根据信息储存的时间长短可以分为超短时记忆，短时记忆或者处理记忆和长期记忆。

a) 超短时记忆对于日常生活的具有根本的意义。这里储存的信息只有几秒钟的时间，并且对于比如连系结合具有重要意义。在阅读的时候最后一些词汇被储存起来，并使得整个句子有意义。如果我们连这一句话的前几个字都不能回忆起来，这句话我们是根本不懂的它的意思的。

b) 处理记忆是分为三个系统，它由"空间-视觉记忆库"组成，这是使得视觉印象短期储存成为可能的结构。除此以外还有"发音带"，这是一个通过对于数字和字母的内部和重复复读来储存的系统。

最后一个是中心的"执行单位"，它是将记忆库中的视觉印象与发音袋中的信息加以管理，同时将其与长期记忆建立联系，目的是使得数字和已经存储的模式和画面加以调节成为可能。在短期记忆中这些信息不能长期保存下来，它的能量是有限的，是建立在复制的神经电的基础上。如果我们想要触及长效性的知识，那么唯一的途径就是转换到长期记忆中去。

c) 长期记忆负责对于知识和经验的长效性的储存。为了能够将特定的信息导入到长期记忆中，这里有很多种可能性。比如对于信息的重复，对于每一种学习类型方式也不同。

对于信息转换到长期记忆同样有效的是情感，感觉，他们是容易储存的。比如能够记住广告就是例子。在情感能够很好地被储存同时，在刺激过度的意义上来说其他与之竞争的信息也存在问题。

在信息量巨大的时候存储能力和存储可能性就会减退。为了促进知识能够转化成长期的记忆，一个学习战略是不可缺少的。

学习策略

通过一个好的学习策略希望可以达到一个理想的学习效果/结果，也就是对于学习内容，学习目标和可用的学习时间的基本概况了解。根本上来说重要的首先是自己 的感觉：谁自己感觉不舒服，就不能学习好。这里包含充足的睡眠和良好的饮食，因为真确的饮食影响着维他命的和蛋白质的摄取，也影响着注意力和信息获取的能力。

像扑克一样在学习之前也要确定学习和休息时间。

休息是很重要的，因为脑力与体力在一段时间后就不再具有接受能力，如果不休息，长时间学习会具有完全的非效益的不利效果（=> 刺激过度）。

每 20 到 30 分钟就该休息一下。如果读书的内容应该完全吸收，那么数小时不停的阅读是没有什么意义的。很多信息都滞留半路中，或者根本不能完全被回忆起来。

5 分钟的休息是让头脑放松的最好方式。在 2 到 3 小时之后应该作一次长时间的休息，但不应该超过两个小时。每日超过六小时的集中工作是不可能的。

将所学的进行**复习**也是重要的：一次的学习一般都是让信息存储到短期记忆中。

谁能够不断地将学习材料系统的转化成长效知识，对此一个有组织的复习是很必要的。

在第一次学习后，在第二天要作简短复习，在第三天和第四天应该将学习内容再次加强的复习一次。在一周之后再次复习，下一周也同样。

在之后的一个月后，学习内容就成为了长期记忆。在半年以后进一步的复习才能使知识最终稳固下来。

实际上就是说，最好要多次阅读一本书的不同章节，而不是一次性的理解所有的内容。学习时将新的内容和已经复习过的内容融合也是很有帮助的。

如果在处理我们的积累的的经验的时候被情绪所影响，那么在学习时就会出现问題。这里比如正是像"当头一棒"的情况所产生的负面经验会复制到所学信息中。因为情感在这里要比从书本上或者讨论中所学的理论更强烈。

谁在特定的情况无意识或者有意识的再次认知模型，怀疑的不能再回忆起学过的游戏方式，而是受到以前牌面的负面影响。在这种情况下我们的打法是"错误"的，可能由于恐惧而打的不太激进，而还有为另一个当头一棒而付出代价。

所以在这种有负面联系的情况下很重要是尝试从理论上正确的游戏，而它的前提是具备理论知识。因此不断的进行理论研究是很必要的。将由于情感经历导致的错误通过理论知识加以修正。

在学习中重要的是对所学知识的预习与复习，一方面可以是复习，另一方面是通过对论坛上牌面例子评论的审阅，自身牌局的分析或者通过比如扑克软件如[大象](#)和Pokertracker 的Replayviewer功能进行分析。

如果自己觉得有的牌面打的有问题/疑问就要在牌局论坛（[SSS牌局探讨区](#)，[BSS牌局探讨区-Shorthanded](#)，[BSS牌局探讨区-Fullring](#)，[SNG牌局讨论区](#)，[有限牌局探讨区](#)和[Omaha牌局讨论区](#))或者[在线辅导课](#)中向我们的辅导员和专业牌局评论员提问，目的是将不明的情况和问题解决掉。首先有效的是，在学习策略方面学习类型因素的混合和结合将学习变得更容易和更成功，以至于理想的学习不仅是取决于智商。

扑克策略网页(PokerStrategy)内容对所有学习类型的理想应用

PokerStrategy网页的内容是什么呢？对于学习提供了不同的形式。这些当然应该被利用起来。根据不同的学习类型应该注重归纳到特定的重点。

a) **听觉式学** 习类型最能够在讨论课上达到理想的学习效果。可听式书籍是另一个可能性，但这里的可选内容不多。对于听觉学习类型的人来说获取信息的可能性是比如在电脑或者录音机上读出特定的学习内容，然后认真听。可以通过口头重复学习，可以很简单的获取信息，比如可以在任何地方都用使用MP3。

b) **视觉式学**习者在扑克策略网页上可以找到大量内容，可以用这些资源来拓展自己的知识。从每一部分的[策略理论文章](#)开始，易于回忆起的不同**表格**，来自扑克专家的[教学视频](#)，最后还有[在线辅导课](#)。这里的牌局列子论坛展示的通过阅读和重复复习牌面的另一种不错的充实自己的知识的可能性。对牌局的分析可以说是学习和巩固扑克知识至关重要的和十分有效的一种方法。视觉学习类型的玩家对此还要通过自己作笔记进一步将学习内容弄明白。正如Matthis Wahls 在"有效学习"的文章中谈到的，一支笔或笔记本是非常有效的，可以让你更集中注意力的学习，特别是能够让重要的信息在复习的时候凸现出来。

c) 对于**交流式**学习类型来说同样**牌面例子论坛**（[SSS牌局探讨区](#)，[BSS牌局探讨区-Shorthanded](#)，[BSS牌局探讨区-Fullring](#)，[SNG牌局讨论区](#)，[有限牌局探讨区](#)和[Omaha牌局讨论区](#)）是拓宽知识主动与被动相结合的理想学习地点。对于特定牌面自己进行解释是能够帮助重拾所学知识，和再次提问自己所学的。通过讨论可以得到激发新的看法。通过发表自己和评论其他会员们的牌局，不仅可以找出自己的错误，还可以培养一个系统的思维方式和获得实战经验。当然我们PokerStrategy专业牌局评论员保证会让你从你发布的牌局和你参与的分析中得到足够详细而有建设性的意见，来帮助你提高你的牌技。组成**训练小组**或者观察别人的游戏会让双方受益，因为可以直接讨论一定的打法和想法。并且同时可以实现一种"控制"，而它是可以形成对于最好游戏方式的讨论。

d) **发动机式学**习类型就是对于还没有通过测试的玩家，他们不太自信的坐在游戏币牌桌，试图通过自己的游戏和所犯下的错误积累经验以便能完善自己的游戏。这当然也可以与训练小组相结合。这种学习方式是有问题的，因为正确的游戏是以统计学知识为根本的，游戏不能建立在这种"记忆信息库"的方式的基础上。经验值不能取代理论知识-但是它肯定能支持理论知识。所有的学习类型当然都可以利用私人辅导课，这里每个人都可以达到自己的目标。

听觉类型可以通过通讯媒介来在一局牌之后对于他们的问题加以讲解。交流型的学习类型可以讨论不同的牌面。可以试图在讨论中将错误具体化，并加以改正。发动机式的类型可以在单挑的情况可以利用教练来将各种游戏方式过一遍。然后对特定的游戏风格加以适应。

这里同样也于一个提示：孤立的应用只是众多选择的一种，它妨碍达到最理想的学习效果，因为没有“绝对的学习类型”。谁能至少全都试验过一次，它就能看到哪些方法和与学习资源的结合方式是能够达到最好的效果的，也就能形成自己的学习计划。

情绪失控：介绍



不能控制情绪的玩家从长远看终究会失败

在扑克的心理学方面对成功影响最大的是情绪容易失控的问题。

“情绪失控”的许多方面将是这次指导的话题。我们在简介部分将言简意赅，因为打过扑克的任何一个玩家十分熟悉“情绪失控”的问题。

这个话题是现实的。如果你想认真对待扑克，这是一个你可以避免的问题。一旦你达到某一水平，你的扑克生涯将取决于你对这方面的管理。如果你有情绪失控的倾向并无法控制自己，那么即使你能赚钱，你最终也只会极少的收益。

我在夸大其词吗？一点也没有。随着玩家的技术水平越来越趋于平均，管理情绪的问题也越来越重要。 - 一旦你达到中等的游戏级别，这将是你所面临的实际情况。

情绪失控

情绪失控是一种心理状态，处于这种状态的玩家不能作出理性的决定，而是让情绪影响他的游戏。

一旦你不能再依靠针对对手的技术优势，偏差（variance）和它所伴随的波动将成为游戏中较大的一部分。你的精神力量，即抗失控（tilt-resistance）和在压力下保持冷静的能力将突出其重要性。简单的说就是：你的心理情绪/态度的重要性提高。

很明显，一个玩家必须致力于发展游戏的心理和精神方面。这种发展与你的个性和特点结合在一起。你和对手如何处理你的个性和个人的弱点构成扑克中最吸引人的其中一面。

情绪失控 - 扑克的另外一面

即使我们期望不会发生情绪的问题：但我们在承受压力时，急躁、生气、情绪的上下波动、绝望、烦躁、注意力涣散、忧虑等问题变得更加明显。

这是扑克的另外一面，你不会在任何光鲜的广告中找到它。情绪失控的问题不仅仅对许多玩家的游戏有害，而且这些问题穿透到他们的私人和社会生活，给它们造成损害，甚至把它们置于危险之中。失控夺走你正确的发泄途径（为了缓解游戏时的压力），结果让你的扑克资金急剧下降。

情绪失控会影响到你的私人生活

迄今为止，“扑克界”是如何处理这个问题的呢？回答是：几乎根本没有人提到过这个问题。某些人似乎持一种根深蒂固的态度，他们认为只有女人和小孩才有这个问题。我们看到像 Doyle Brunson 这样的扑克恐龙在电视上谈到他长达半个世纪之久扑克生涯中的(有些不合法)逸闻趣事，屋顶上有狙击手实弹待发，玩家们真是在冒掉脑袋的危险 在游戏。情绪失控与之相比不是微不足道吗？但有人在许多的电视扑克秀中看到 Brunson 这位有很高认知能力的玩家在经受了一连串 bad beats 后也会有心绪不宁的表现。

这同样也适用于有数十年经验的第二代扑克之星们，如 Ted Forrest 或 Barry Greenstein。你很少听到有关他们在日常的扑克生活中如何处理情绪失控的问题，但事实是，这些扑克之星也必须面对这个问题。有些玩家能很好地管理 情绪；另一方面，有些大名鼎鼎的玩家由于失控的问题而导致资金持续受到威胁，他们在经过多年的成功之后仍然在悬崖的边缘游走。

仅仅知道如何玩你手中的牌是不够的

世界性的扑克发展已经把更多的注意力放在这个问题上。情绪失控不再仅仅是少数圈内人的“职业病”，圈外人也知道这个问题并对此感兴趣，甚至是门外汉也可能想象得到。现在随着百万计的玩家在全世界范围玩扑克，它是一个影响到这数百万玩家的问题。



没有自我约束就没有成功

随着你对游戏心理这方面兴趣的增加，你将逐步意识到游戏心理的重要性。你将看到练习的需要和按照这些心理要求进行自我检查的需要。这对于其它的运动不是什么新的东西，如高尔夫和网球。

仅仅知道如何玩你手中的牌是不够的。心理和自我管理对于你的成功变得越来越重要。在高注额扑克中，游戏对心理方面的要求已经把它对技术方面的要求远远抛在后面。

除了获利和提高你的打法，我们还要考虑另外的一个重要方面：随着扑克在当今世界吸引了大量的观众，我们不仅要应对批评和反抗来自朋友和家人的偏见，而且要向那些设法禁止或过度监管游戏的立法者大声清楚地表明看法。当专家从身心健康或社会的角度去宣传时，

人们纷纷响应限制扑克的措施，而数百万的人们、朋友、老公和父亲处于情绪失控的“危险”之中。

我决定什么情况使我的情绪失控

明确了情绪管理对于你的扑克生涯的重要性，第二个问题出现了:为了防止情绪失控你能做些什么吗？还是说容易失控就是性格的问题？如果你能做些什么，到底是什么呢？



每个人都能改变

我假设人们能朝好的方向改变他们自己，特别是在他们的思维方式上；通常，我们无法改变外部的力量。我无法影响发到什么牌或选择游戏的对象... 但是，我能决定如何对情况作出反应。借用 Klaus Kinski 的一句话（他说，“我决定谁触怒了我”）

“我决定什么情况使我的情绪失控。”

有些人一直在生活中更多地关注他们的外部发展，他们在采取第一步并正视自己的心灵时会感到忧虑(这很正常;因为青春期的晚期和成人期的早期是以集中的探索行为为标志的，自省的阶段通常在生活中来得较晚)。出于对会发生什么未知情况的恐惧，他们选择避免采取这个步骤，而是对他们的技术进行更细的调节。但请记住，它是为了达到一个“良好的意愿”，即你自己的精神健康和你的资金健康。

“它是我们的光明，而不是令我们害怕的黑暗。”

(纳尔逊·曼德拉, 1994, 在他的就职演说中)

记住上面的这句话: 尝试一下，并看看这些建议是否能帮助你解决失控的问题。

我在每个单独的文章中针对不同原因造成的失控提供指导，包括应对失控的治疗方法和建议。这些内容对于游戏的所有方面将广泛地提供价值，而不仅仅是针对这些文章的具体话题。情绪失控是一个复杂的问题：我们为初来的会员对论坛中经常讨论的有关话题和典型的问题进行了总结和概括。

如果你对这篇文章有任何的评论或反馈，请把它贴到论坛中。例如，如果你知道失控的其它种类和形式，我也会针对它们进行评论。

现在是大家开始行动的时候了。祝你们乐在其中！

关于作者:Robert Langer 是一位心理学顾问、教练和训练者，他在 Saarbrücken 建有基地。他也在一所大型的德国学校教授心理学的替代疗法，并举行有关 NLP（神经语言程式学）、解决冲突心理学和心理类型学的讲演和讨论会。

情绪失控：BadBeats 和资金波动

人的情感不在乎...

对于扑克玩家来说，bad beats 和高的波动偏离（high variance）是不可避免的和非常现实的，只要是对游戏有所了解的人都不会否认这一点。

PokerStrategy 的论坛中充满了 bad beat 的故事和“无情”的偏离报告，与之一起的有大家所熟悉的自动回复，如“这完全是正常的”，“从长远来看这样玩是有利可图的”，“资金的波动偏离是扑克的一部分”等等.....

最初的发帖人通常已经知道这些事实，但这没有改善情况。我们知道事实，但波动和持续的 bad beats 仍然让我们烦恼不已 - 我们常常不再能够发挥最佳的水平。

为什么会这样呢？我们在理性的水平上知道正在发生什么，但我们在感情的水平上仍然心绪不宁。我设法利用才智让自己保持控制，因为我能理性地知道正在发生的情况，但**我的情感不在乎**这个。它们压倒我并粉碎我的精神。

因此，我可以几百次地告诉自己下风期是完全正常的，但失控的情绪和糟糕的心情让我的游戏每况愈下，更不用说资金上遭受的损失。

心理学上的观点

让我们迅速地看一下我们的感知能力是如何工作的。通过我们五个主要的感官(视觉、听觉、触觉、嗅觉、味觉)，刺激被传送到我们的大脑。复杂的神经活动发生，刺激变成在我们意识上的感知。这些感知被称为“次感元（submodalities）”。它们是像热、冷、亮、暗、粗糙、光滑、锋利、甜、苦等等...感受。

请注意，我们在谈论这些概念时已经面对第一个障碍，即必须用词汇和语言来描述这些感知。由于我们不可能用语言来充分地描述感知，不可避免地会产生许多误解和多余的说法。但我们暂时将忽略这些问题。



理智的声音说, '一切良好!', 但负面的情绪依旧

当我们在下风期遭受通常的持续性 bad beats,我们不断地收到像针扎一样的负面信号。我们的理智可能会说'保持冷静,一切良好',但损害作用于更深的感情水平上,无法被理智所控制。这就是我们可以随意地找理由的原因(设法让我们经历的事情符合有道理的、可理解的结构),但糟糕的感觉依旧而无法驱散。

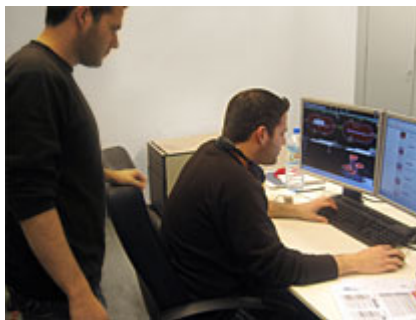
但这还没有结束。由于大脑中的某些连接,刺激会引发某些无意识的自动的反应。以类似于著名的巴普洛夫条件反射作用的形式,这些在大脑中触发的反应常常是不相称的和非理智的。像是这样的想法 '我的天啊,我又栽了...!'

这可能是像我们例子的某个短语或单词,或甚至只是发出某种声音和动作,它们扮演了负面的刺激。伴着负面的事件,这种刺激可以是任何视觉的、运动知觉的或听觉的,它们引发负面的反应。不用说,当然也有正面的刺激,像音乐、图片、记忆或看到五彩斑斓的筹码朝我们涌来,这些正面的刺激能引起积极的情绪。

如果这些负面的刺激不断发生,那么反复的负面体验(比如,遭到 bad beat)聚集在一起,结果每发生一次就增加它对你的影响。我们通常会在游戏中遇到第一个 bad beat 时一笑置之,但出现第三个 bad beat 时,我们开始感到稍微不快,在一个晚上出现五个或可能是十个 bad beat 后,我们的好心情会完全蒸发。在几天或几周的下风期之后,我们中的某些人在开始每次游戏时会*条件性地神经过敏*。由于我们的游戏被完全破坏,我们不需要像在波动期开始的几个连续的刺激反应才会感到不安。相反,一个单独的负面情况就足够,因为我们会把它与最近发生的所有 bad beats 都联系在一起。

观察你自己

这些过程担当起一种意识过滤的作用,它偏离我们客观上的游戏视角并观察牌桌上所发生的情况。我们不能客观地判断牌桌上的独立情况,我们对情况无法作出分类并进行正确的反应。



换个角度: 你真的感觉如何呢?

相反,我们发现自己处于*困境*之中。我们停滞不前并完全失去控制,我们无法改变自己的打牌方式。

如果我们是电脑,那么我们能对每种情形作出适当的反应并从数学的角度客观地进行判断,而不会被过去的经历所影响。当然,我们不是电脑,我们必须承认情绪会损害我们思考能力。但等一下!可能有一种方式使得我们自己意识到这个过程并减少失控。接下来,我将提出一些建议,你可能已经听说过这种做法,但如果你按照要求去做将仍然有效。

观察你自己并问自己几个问题:

- 我目前感觉如何?
- 我实际的状态如何?
- 我的状态与我的感受一致吗?
- 我的状态是否够好?
- 我仍然能发挥我的最好水平吗?

你自己的反省能力常常被高估并迫于压力而削弱,比如你观察和分析自己的能力。你的意识集中在有压力的事情上,这会让你看不清解决问题的方法和其它的选择(就像小鹿在黑暗中看到汽车的前灯而惊呆了^[1])。

一个练习

想象你自己坐在显示器前,不是从自己的角度,而是你好像正在几米远稍高的位置观察你自己。你从你的肩膀上看过去:注视坐在那里的这个玩家如何玩牌。你如何评判这个玩家?

- 他仍然玩得很好,还是正在犯明显的错误?
- 你认为这个玩家仍然处于良好的心理状态吗?还是看上去他已经情绪失控?还是可能已经精疲力竭?

想象一个朋友或教练的职责是帮助坐在那里的玩家:

- 玩家正在犯什么错误?
- 你会给这位坐在显示器前的玩家提什么建议?他应该做什么?
- 如果你在他的位置,你会怎么做?

这个简短的练习能帮助你从一定的距离以分身的方式观察自己,因此会更加地客观。不要低估角度的变化所带来的影响。这个反事实的假定的情况对于你的大脑是真实的并让你获得新的感觉。

中断器 - 处理紧急情况的安全开关

如果任何方式在游戏中都不再奏效,你也没有其它的方式让情况受到控制,那么你需要一个停止触发器,一个应急开关。你需要立刻中断。关键是中断上面所描述的过程。中断游戏可以达到这个目的,但更好的方式是开始完全不同的活动,而且你可以完全投入地做其它的事情。



你开始说“停”! 做其它的事情!

一次简单的中断通常是不够的,因为你只会呆在椅子上或围着房间走动,仍然在回想负面的情况。相反,你应该寻找其它的非惯常活动。

例如,如果你经常进行慢跑,那么去慢跑不会有太大帮助,因为自动化的例行的活动只需很

少的注意力，你不会被足够地分神，除非这项被谈论的活动具有非常积极的内涵而不同于例行的事物。

在这种情况下，打保龄球而不是进行经常练习的运动会对你有所帮助。更多的选择有看电影、去休闲中心、出去一天、开车到其它地方、与朋友把酒言欢(请注意活动的适度性，而不是把与其他扑克玩家的聚会作为一个永久的解决方法...), 等。

你在游戏之前想想可能参与的活动和可以交流的人。你有需要时可以采用心理的或定出的计划列表。

经常训练自己说'停!', 就像你已经投入数千小时的工作到游戏中以建立纪律性, 耐心地坐在显示器前并在无数次游戏中努力达到熟练。致力于游戏心理面的努力和技术面的努力一样重要。

请确信，尽管绝对的情绪失控是一个巨大的漏洞，但你可以在某种程度上让事情朝好的方向发展。

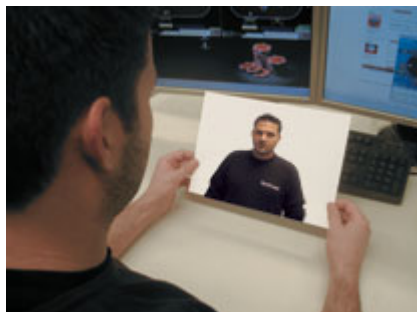
我们喜欢认为自己仍在理性的控制局势，但上面所描叙的几个方面说明这只是一种意识上的错觉，它把我们带入歧途。无论我们的意愿有多么强烈，我们就是无法再玩出水平。我们的理性只是大脑活动中很小的一部分。我们的大部分活动是无意识的。这意味着我们无法察觉或理解它。只是非常小的一部分，像冰山的末端，它通过感觉、做梦和记忆来展示自己。我们的理性就像失事船只上的水手坐在冰山的顶端，认为他能给冰山导航。

预演 - 心像技巧

我们无意识的大脑不会区分过去、现在和将来。在梦境中，我们的体验是直接的，而不是通过理性的思考后过滤得到。这使得心像技巧（visualization techniques）在体育运动中一直得以利用。70年代，当雪橇运动在比赛的起点突然闭着眼睛开始摇晃身体，人们认为他们疯了。今天，我们知道他们所做的活动作为像网球、高尔夫、方程式1这样比赛的准备工作十分有用。

一个练习

在游戏前或在游戏中让你自己感到舒适，闭上眼睛，并尽量清晰地想象你自己在游戏变得不利时起身站立并离开房间的情形。



从外面注视你自己!

不要用第一人称的角度想象你自己，从外部想象你自己，好像有人之前给你照了张相或你被印刷在明信片上。

想象你简单地站立起来，离开房间，同时在身体上和精神上把之前发生的事情完全抛在脑

后。重复这个视觉上的想象过程，例如，把它作为游戏准备工作的一部分。同样地，一些行为活动在产生理想效果之前必须不断地重复，视觉上的想象通常必须进行不止一次。不断进行想象的作用是，你的意识会把图像化的行动当作真实的情况，在某种意义上，为行动进行了练习性的预演。

提醒：不要想象游戏进行得很糟糕的情形，而只是想想无论何时你都有离开游戏的自由。这两者有重要的区别。

当然，你也可以想象，尽管游戏进行得不顺，你仍然保持完美的放松和冷静，脸上带着笑容并继续发挥自己的最佳的水平。或者，你可以想象根本没有失控并只是以泰然自若的中立方式作出必要的反应。然而，我会建议你先从小处着手，随着你开始更多地相信这个技巧并更加熟悉它，你再扩大想象的范围和细节。不要以你最大的问题开始，而是逐步提升。

掌握这个技巧需要练习，就像学习其它的任何事情。在开始某个阶段，你拿着起手牌一览表并日集月累地练习使用它。这些技巧也是也是以同样的方式产生效果。你越熟悉它们，它们就越有效。

设法在大脑中建立一个色彩斑斓的和引人注目的形象。同样，不要只是留下短暂的想象，而是设法要保持一段时间，大概3-5分钟。如果你有困难在这么长的时间里保持注意力，你可以做成一个小*电影*并想象这个过程,例如，你在游戏结束后做什么。让你自己被强烈的和积极的情绪所引导。只要你认为应该停止游戏，你就有自由停下来，对此你感觉到力量和满足。

总结

学习观察你自己并训练你的反省能力。扑克是这样一种游戏，你不仅必须要仔细观察你的对手，而且还要观察你自己。

你应该为失控的情况定一个固定的计划，这个计划符合你所学的如何在某些情况下作出正确地反应。

考虑什么能帮助你接受情绪失控作为游戏中不可避免的部分,并做一些尝试。这样你就不会为此而挣扎或欺骗你自己，而是愿意去学习处理它的方式，保护你自己和你的资金。

关于作者:Robert Langer 是一位心理学顾问、教练和训练者，他在 Saarbrücken 建有基地。他也在一所大型的德国学校教授心理学的替代疗法，并举行有关 NLP（神经语言程式学）、解决冲突心理学和心理类型学的讲演和讨论会。

情绪失控：亏钱的恐惧



害怕亏钱

如果你害怕亏钱，那么你将作出不好的决定。

害怕亏钱是一个比你认为更加重要的话题。当你害怕亏掉你在游戏中的钱时，就有“用害怕亏掉的钱进行游戏”的说法，这阻碍你作出最好的决定。你不再以无拘束的方式进行游戏，因为你下注的钱破坏你的决定。用害怕亏掉的钱进行游戏可以被看作情绪失控的一种形式。一方面，我们想避免用害怕亏掉的钱进行游戏，但另一方面，我们非常希望对手害怕亏钱。如果我们注意到某个玩家害怕亏钱并因此玩得很紧，那么我们就采用更加激进的打法对这个玩家施加压力，迫使他放弃许多底池。我们希望对手除了犯数学性质的错误外还会犯心理性质的错误。

钱具有个人的一面

我们应该把筹码视为小的、印有图案的塑料圆盘，而不是把它们等同于能购买我们所需商品的真钱。经常有人说，不在意钱使你成为更好的扑克玩家。这是正确的，但幸运的是，许多玩家确实在意钱，因为不在意钱通常会造成终身的经济不稳定，这也是玩家、玩家家庭和玩家朋友的一个负担。

你对钱的态度受你个人环境的影响。例如，你目前的工作室每小时5欧元，那么你在一个晚上输掉一周的工资后会感觉很难面对。一个有钱人可能会对亏钱一笑了之，而其他的人则会在半夜惊醒，浑身冒冷汗。



对一个人来说是很多，而对另一个人来说是微不足道

因此，根据个人的社会经济背景，钱相对于每个人具有不同的价值，不考虑个人的情况而探讨钱的普遍价值是没有太大意义的。如果计算钱的价值的基础被消除或突然改变，那么你就会冒失去比例参照的风险(比如，如果你在一个国家度假时持有的是不同的货币，那么你可能会开始花费比平常更多的钱，或者如果一个国家把流通的货币转化为欧元，人们就不确定他们的钱值多少，等等...)。没有参考点会导致你花费比计划更多的钱。

适应变化的环境常常需要比你预计的更多的时间。例如，尽管1958年的改革推出了新的法郎（价值是旧法郎的1/100）。但在90年代，许多年纪大的法国人还是用旧的法郎计算价格，当一个人的经济状况突然彻底地改变时，不确定性也会出现，比如，有人中了大奖。许多经历这种经济状况改变的人们无法应付这种变化，结果常常导致他们迟早又回到原来的经济状况。

这些例子用来说明钱的价值取决于各个的财务历史和目前的经济状况，资金管理必须要考虑这些情况。**资金管理具有心理的一面**



除了数字外还有其它的因素

这对于我们这些玩家意味着什么？资金管理的目标是给我们在目前级别更加稳定的表现并最小化破产的风险。这是资金管理在数学上和经济上的一面，目标是让的资金保持在能应对日常波动的水平。但不要低估资金管理在心理上的一面，它考虑其它的几个方面。数学上的、技术上的资金管理通常以线性的方式表现，没有什么大的意外。"你达到所需的资金就升级，你没有足够的资金留在目前的级别就降级。"

资金管理在心理上的部分稍微更加复杂。出现完全不同的问题。不要只是阅读下面的问题，而要确实问问自己：

- 哪个游戏级别在我的舒适范围之内？我上次对于在这个级别上所带的钱感到非常舒适是在什么时候？
- 我在哪个级别一直能够作出正确的决定而不用考虑网络中的钱？
- 我在目前的级别能够输多少筹码/大注/买入而不会把自己置于危险之中和不会忧虑？我经常计算我的资金是否足够和上次游戏是如何影响我的资金吗？

心理层面的资金管理

舒适区（Comfort Zone）



在舒适区

如果你在舒适区进行游戏，那么你在这个级别下注时不会感到不安。

你能选择你认为最合适的行动，下注、加注或甚至在无限注游戏中全押。即使在游戏中亏掉几叠筹码对于你也是正常的波动。

你甚至可以忍受几次 **bad beats**, 因为它们不会威胁你定的长期计划。尽管你还在不断地进行小的改进(总是存在), 但你确信自己有能力战胜所在的游戏级别。你轻松地玩牌, 因为你没有给你的资金施加压力, 或你没有危及你的长期目标。

在舒适区之外



在挣扎区

如果你在舒适范围之外进行游戏, 那么甚至你坐在牌桌上时也会感到有什么东西在阻止你。思虑可能的损失和结果在控制和折磨你。

你会有意地玩得特别紧和被动以避免边缘的情况, 以便于让损失和波动最小化。激进的玩家和频繁的全押让你感到害怕, 在困难的情况下, 即使你本来通常会喜欢激进的打法, 但你也会开始跟注和弃牌, 而不采用激进的选择。

一次游戏中的接连亏损或 **bad beats** 逼迫你超越自己的游戏级别, 导致你变得更加冲动和情绪化。与总是弃牌相反, 你有时变得不耐烦并为了赢得一个大的底池而采取鲁莽的和不利行动。

注意你游戏中的任何变化: 你现在的玩法与以前通常的不一样吗? 你玩得比你应该的更差吗 - 考虑你的技术水平和游戏知识? 如果你正在用不同的方式进行游戏, 那么你问问自己有什么不同以及造成不同的原因。

你为自己的游戏级别做好准备了吗?

现在一些玩家可能惊奇地发现上面提问所适用的级别是他们目前所玩级别的一个或甚至几个等级之下, 或者至少是数学上资金管理所建议的级别之下。

有关数学上资金管理和心理上资金管理的差异出现了。只关注心理上的各方面而不在资金所允许的级别进行游戏, 这难道不是会带来负的期望收益吗?

当然, 采用数学上的资金管理进行线性的上升是最佳的, 在理论上具有最高的期望收益。对于没有升级困难的和总是在舒适区游戏的玩家, 采用标准的资金管理方式肯定是最好的选择。

但也要避免的是, 你不再升级, 不再为了确定你应该在哪个级别游戏而持续地检验你的技术和资金的大小。(比如, 不要有这样的想法 '好, 我的确有足够的资金玩 NL400, 但我玩 NL5 感觉更舒服, 所以我会玩更小的。')

关键是把另一方面增加到通常的资金管理中, 即玩家在心理上适合哪个级别。害怕亏掉你现在下注的钱会削弱你的游戏, 你在较低的级别常常以很辛苦的方式赚些小钱。

如果你怀疑或知道自己有害怕亏钱的问题，不要责怪自己，而是花必要的时间逐步调整到较高级别的心理要求。甚至有许多顶尖的玩家在升级后也花了数年时间才真正找到舒适的感觉。

为了说明顶尖专家在升级过程中所遭受的困难，我们从 Michael Craig 的畅销书《*The Professor, the Banker and the Suicide King*》中摘录一段，他在本书中描叙了 Jennifer Harman 的升级过程。

"在1990和1995年间，Jennifer 在 Reno、Los Angeles 和 Las Vegas 玩\$50-\$100, \$75-\$150和\$100-\$200级别的德州扑克。在90年代的早期，她在 Mirage 第一次看到\$300-\$600 这样的大级别游戏，并很想一试身手...这就是一种生活模式的起点，这种模式从80年代晚期一直持续到1997。无论何时 Jennifer 成功积累到资金，她就试着去玩 \$200-\$400 和 \$300-\$600的游戏，直到输掉她所有的钱，然后又开始积累资金。...如果她的估计是正确的，那么她至少有八次升级后又降级到较小的游戏... 在1997 Jennifer Harman 最终完成了突破性进展。" [翻译之后的再翻译，因此措辞和原文不完全一致]

对你自己要有耐心

不要对你自己期望太高，对自己要有耐心。PokerStrategy 上的教育性内容为快速升级提供便利。这帮助你以较快的速度获得大量的成功。但是，你必须从心理上妥善处理这些成功。很快，你将掌握用大量的钱玩游戏所需的调整方法。也许，你也应该试试下面的方法：



你有时间

如果你目前的级别和你的舒适区不是离得太远(比如，NL25/NL50或 NL200/NL400),那么问问自己是否留在较低的级别中，这样相对于理论上更高利润的较高级别你因此可以毫无压力地发挥最佳水平。你绝对不能低估较高级别所带来的压力和不断在舒适区游戏所导致的错误。

如果你发现自己在目前的级别玩得很好，但对于升级心存疑虑，那么暂时只留在这个级别也没有什么错误。你在享有赢利的同时还可以继续提高你的水平，而不用承担较高赌注的额外压力。如果过段时间后你想要升级，那么只要你愿意你仍然可以这么做。

发展期和学习停滞期

众所周知，一个人知识、能力和发展的进程通常不是线性的。一个人的进步通常更像你在插图2中所看到的，而不是插图1中所展示的。

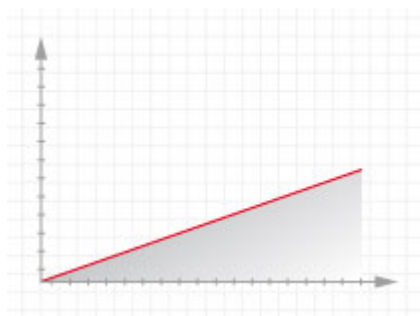


插图 1

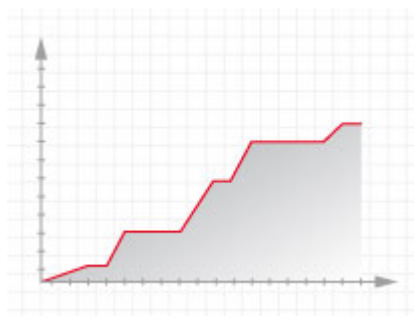
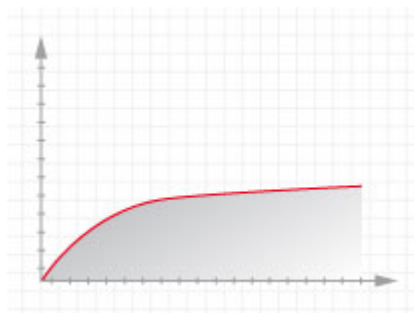


插图 2

我们的学习进程经常进入停滞期，长时间好像没有发生任何事，直到出现一次突然的巨大进展，我们会注意到自己实际上一直在进步。

并且，每个人的学习曲线不一样。一些玩家开始缓慢，长时间只有很小的进展，直到他们在领悟上经历一次大跨步的突飞猛进，如插图3所示。

其它的一些人很快就较大的进步，然后逐渐放缓，他们的学习曲线扁平化，如插图4所示。进步的过程是非常个人化的，你会不可避免地绕些圈子和忍受枯燥的时期。



总结

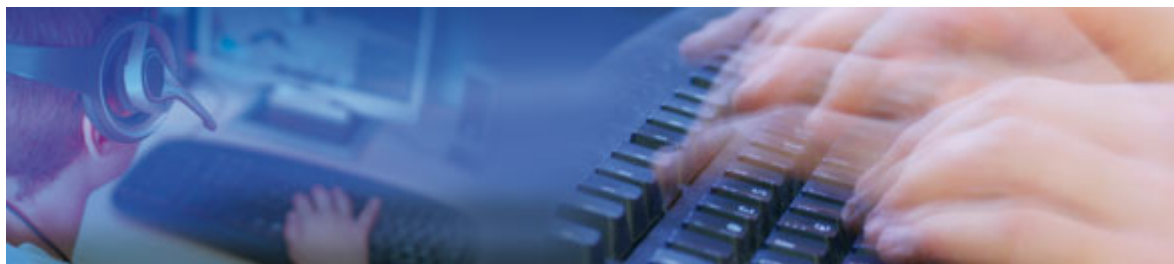
注意征兆，你的游戏被太高的级别所影响。

在你的舒适区内进行游戏！

在你的发展期投入时间并懂得你有自己个人的发展路径和学习进展的类型。

关于作者:Robert Langer 是一位心理学顾问、教练和训练者，他在 Saarbrücken 建有基地。他也在一所大型的德国学校教授心理学的替代疗法，并举行有关 NLP（神经语言程式学）、解决冲突心理学和心理类型学的讲演和讨论会。

情绪失控：游戏过度



你不是一部机器

玩扑克会很费力。无休止地游戏会让你精疲力尽。

那些比普通人玩得更多的人在扑克中面临更大的挑战。当提到游戏过度，我们需要特别考虑两个方面：游戏数量(每天/月/年玩的手数)和钱的数量(级别/资金/亏损的大小)。

这两方面不一定总联系在一起，但当谈到网络扑克，它们常常具有相关性。在较高级别的玩家经常玩得更多并进行多桌游戏。一个稳定的成功玩家坚持在适合他的级别上进行游戏。他每天在扑克上花大部分的时间，但不只是游戏，而是练习、学习和专研游戏。

对他来说，扑克不只是业余爱好，它是一种职业或额外收入的来源。这使得扑克在他的生活中更加重要，甚至在他离开牌桌的时候也是这样。那么，这使得一个玩家承受怎样的压力呢？这与情绪失控是怎样联系起来的呢？

多重任务处理（Multi-tasking）

多重任务处理常常指的是电脑和操作系统的快速连续处理能力，这些任务看上去似乎是在同时执行。



多桌游戏是一件困难的工作，并且令人感到紧张。

现在，当提到现代化的公司时，心理学家也会谈到多重任务处理。员工必须经过公司领导层的授权，有效地管理数据和进行通讯，执行许多多种多样的任务。正如一些人所知的，这很有压力。现在工人的工作量估计是他们祖父那代人工作量的三倍之多。换句话说：在现代多重任务的工作环境工作一小时相当于在“老式的”工作环境工作三小时。

玩几个小时的牌放松和每天在电脑前高度集中地玩6-8个小时是有区别的(致力于提高改进)。长时间的多桌游戏使得玩家面临多重任务带来的破坏性副作用。

错误开始堆积。许多商业顾问鼓吹多重任务是超负荷员工的解决方法。但经济学家、神经学家和心理学家警告：**同时作的决定越多，每个决定的质量越差。**

很有趣的是，大多数人倾向于把他们自己看作是成功的多面手。快速的决定经常被等同于正确的决定，但这是错误的。当出错的频率增加，你需要更多的时间和资金来弥补这些错误。如果多桌游戏产生更多的利润，那么就很美妙，但它也引起压力的增加并随之带来情绪失控的危险。随着你开始犯更多的错误，你让自己越来越陷入困境之中。许多玩家失去客观性并无法分辨他们是否刚遭遇了一次 bad beat,或他们的错误打败了自己。

多重任务处理还有更多的副作用：

- 注意力不集中、短期记忆较差、倾向于不连贯的“以目前为导向”的思考方式
- 对其它的活动失去兴趣、与外面的世界隔绝
- 睡眠紊乱、易怒、情绪失调、沮丧

换一种生活 ...

暂停游戏让身体恢复十分重要。这总的来说会帮助你提高成绩并防止情绪失控。**休息**对你的大脑、神经系统、眼睛、手腕等有益。

暂停扑克游戏不是指在电脑上做其它的事情。一些人可能认为网上冲浪或看电影是不错选择，但他们的想法是错的。

记住，玩扑克一种复杂的任务并很费体力。即使你很年轻具有最好的身体状态，你的体力在牌桌上也会消耗殆尽。

减少牌桌的数量也许会有所帮助。但不要为一次游戏而做实验。在你确定这帮助你提高成绩之前，你需要尝试一段时间。评估你的游戏。你的数据/收益提高了吗？这使得游戏更容易还是更困难了呢？你不一定需要改变你游戏的方式，但试用新的方式也没有什么坏处。



放松

给你自己指定的时间去休息。疲劳和注意力下降不是你需要休息的信号,而是表明休息迟了。给你自己一个玩扑克的时间窗口，例如，玩90分钟后休息。如果你在上风期，你不必刚好在90分钟后中断游戏，但养成定时休息的习惯是有益的。

休息应该让你忘记一段时间的扑克。不要打开电视。做些不会刺激眼睛的事情，使用其它的感官。你完全可以花时间去做些家里的修护、进行运动或只是散步。或者，如果你不想做这些事，你可以只是放松，缓慢地呼吸，让你的紧张慢慢消失。

在某些天里不玩扑克也很重要。离开房间，会会朋友或找些其它的事情去做。玩扑克是工作；如果你不能偶尔地远离它，你就不能把你的工作做好。

你不只是一个在电脑前花大部分时间的扑克玩家。记住，你有其它的爱好。你在开始玩扑克前常常做些什么？你可能感到扑克在占据你的生活或者你必须强迫自己关上电脑。如果发生这种情况，设法找些其它的活动让你的注意力离开扑克。一旦你找到有帮助的事情，保留住它。它将帮助你和你的游戏。

巨大的期望

许多玩家希望从扑克中获得更多的东西，而不仅仅是赢得一场游戏。例如，有些人希望得到：

- 一种可靠的（可观的）收入来源
- 一种稳定的工作 / 扑克职业化
- 较高的社会地位 / 或一种新的生活方式
- 一个崭新的未来，一个能有所依赖的保障 等等.....



最终，它只是一种游戏

所有的这些期望都是游戏的一部分。这些期望给你去游戏和致力于游戏的理由，它们也是扑克具有竞争性的一部分。

这些期望会变成一种负担，例如，一个玩家遇到下风期，看到他的钱和希望都慢慢地消失。即使你从没有遇到糟糕的下风期 - 这几乎不可能 - 你总会处于不断增加的压力之下，这会把你置于情绪失控的危险之中。

设法回答下面的问题。请坦诚：

你为什么玩扑克？什么因素激发你？不要只是想到钱。仔细思考你真正希望从扑克中得到什么以及你期望达到什么目标。

伸手去摘天上的星星是没有什么错的，实际上，设定有难度的目标是有用的。但目标要实际可行，只是梦想成功不会帮助你找到它。

尽管扑克涉及到其它方面以及金钱，但设法把它当作一种游戏。**游戏之后总是生活**。因此，享受它，这是值得的。如果你的期望太高，它们只会妨碍你。

控制你的呼吸

我想提一个建议，它会帮助你轻松有效地放松。努力控制你的呼吸。这个话题不是专门与情绪失控联系起来，但作为一个能影响你游戏的话题值得一提。

许多人没有正确地呼吸。他们要么没有使用肺的全部容量，要么他们快速地吸气并缓慢地呼气或相反。当你甚至不能正确地呼吸时，担心健康的生活和饮食是没有必要的。你没有食物能存活几周，没有水能存活几天，但没有呼吸只能活几分钟。练习控制你的呼吸还有另外的原因：**当你在正确地呼吸时，你不可能不放松。**



控制呼吸帮助你放松

有意识地缓慢进行几次深呼吸。通过你的鼻子进行呼吸，先到腹部，然后到胸部。许多人只是从他们的胸部或腹部进行呼吸。

你应该能感觉到自己从腹部深深地呼吸 - 你的腹部应该稍微鼓起 - 然后从胸部 - 当胸部充满空气时，你的胸腔会扩张。你将注意你用这种方式可以吸入多少空气。一旦你完全充满肺部，通过鼻子缓缓地呼出。按照这个方法做几次并看看感觉如何。

另一个不错的练习是在走路时进行深呼吸。迈两步时吸气，再迈两步时呼气。按照这种方式做几次，然后每次呼吸时增加到三步。

确保你在练习时的步伐是稳定的。一旦你习惯于每次呼吸走三步，尝试下四步，然后五步等等.....看看你能够达到什么程度。一旦你达到了极限，你就减少每次呼吸的步数，直到你恢复到每次呼吸走两步。

如果你经常这么做，你的能力将会增强，你将很快在每次呼吸时走更多的步子。

重要提示:你在进行这些练习时的运动应该自然。你不要为了踩在步点上而加快呼吸和步伐。稍加练习，你将找到自然的节奏。这个练习将帮助你放松并使你更加意识到自己的呼吸。

总结

玩网络扑克在精神上 and 身体上是很辛苦的。休息和放松对于你的游戏是非常重要的。它们帮助你在游戏中保持最好的状态。

记住，你不只是一个扑克玩家。你可能会有很大的期望，但你的生活不依赖扑克。牢记：最终，扑克只是一种游戏。不要让它控制你的生活。

关于作者:Robert Langer 是一位心理学顾问、教练和训练者，他在 Saarbrücken 建有基地。他也在一所大型的德国学校教授心理学的替代疗法，并举行有关 NLP（神经语言程式学）、解决冲突心理学和心理类型学的讲演和讨论会。

扑克的发展 - 你的心态与成功

介绍

这篇文章的主要内容

- 为什么更困难不等于不值得做
- 如何改变对成功的定义
- 扑克提供给你的发展可能

你仍可以从游戏中获得可观的收益

如果你这几天浏览过网上论坛或博客，你会发现里面哀鸿一片，因为很多玩家认为线上扑克的盈利性正在跌入恐怖的深渊。所到之处，玩家们都在讨论是否要放弃扑克提供的机会，重回传统的职业。不要听信这些话，因为你是聪明人。为了防止你在漫长的一天学习中精神枯竭，坐立不安，我们给扑克玩家们一些很好的建议：

“更困难” 不等于 “不值得做”

也许你经历过线上扑克的黄金时代。我听说在那个时候用顶对就能轻而易举地清空对手的筹码，你也一定听说过此类 的故事。而现在的游戏比以前更加困难了，变得更有竞争性和挑战性地了，不能再想以前那样轻松地取得一年50万美金的收入了。我知道你在想什么，我也是这么想 的，我们想说：“那又怎样？”

你仍可以获得很高的每小时收入率和收入，你所要做的就是努力。在扑克的成功之路上，没有秘密通道可走，也没有共济会之类的秘密社团相助，像生活中的其他事情一样，能否在扑克上取得成功主要取决于你的意愿和付出的时间和努力。在付出了更多时间和努力之后会只 得到较低的每小时收入率吗？在以前有可能。但如果你在扑克上严于律己，有进取心，现代的每小时收入率会提供给你比大部分其他工作都要高的收入。事实上，你 还会得到一些额外的福利：

- 精神上 and 身体上的自由
- 灵活性的赚钱，生活
- 能充分地发挥创造性
- 竞争性的挑战
- 上不封顶的潜力

成功：过程 v 结果

John Wooden 是篮球界的一个传奇。他是唯一一个分别以球员和教练身份两次进入名人堂的人。对 Mr.Wooden 来说，成功并不限于结果，而是过程。如果你一直在努力做到最好，就不要过多地考虑结果了，因为你已经成功了。这是一个很好的观点，不仅仅是因为它的简单朴素。

我们的成功不应该仅限于那些有形的，物质的东西。更重要的是在过程中取得的收获和乐趣。通过关注过程而不是结果，我们可以把做事情的准备过程看做目的本身。我们的所得，也就是扑克中所说的收益，只是我们能量消耗过程中的副产品，而不是追逐的焦点。

从这个观点来看，我们的动机是想成为一名更好的扑克玩家，而不仅仅是为了赚钱。我们当然想赚钱，这也是很多人 玩扑克和想成功的原因。但是我们也应该把平时的学习和提高看做成功的一部分。这不仅提高了我们的潜能，在过程中得到的快乐也让我们彻底改变了对快乐的看法，也更容易感觉到快乐。如果我每天的目标都是成为一名更好的扑克玩家，去回顾牌局和概念，学习理论，和朋友谈论扑克，那么我今天是否成功就与我的收益或 损失无关了。这样的生活会让我很有成就感，很快乐。

改变你对成功的定义！

作为扑克玩家，我们都知道一天中的实际输赢是不重要的，重要的是长期。日复一日，周复一周，月复一月(一些现场玩家可能是年复一年)的波动并不是头等重要的，它们可能表明

一些问题，也可能不代表任何问题。我们总是想无视这些波动的影响。但不幸的是，我们只是凡人，很难不受到某一天糟糕结果的影响。

我们心中的理性摇摇欲坠，开始被消极情绪控制的原因是我们的理性已经出现了问题。它抵挡不住来自次皮质深处的大量荷尔蒙的冲击，荷尔蒙正在摧毁我们的推理能力。作为扑克玩家，我们思想中的一些缺陷就是过分注重钱，而不是我们所需要付出的努力。

通过对训练和重视，我们不仅会感到快乐，也在不知不觉中成长为一名更加出色的扑克玩家。这时，我们的收益提高了，还伴随着快乐和满足。我们在“战争”开始之前就取得了胜利，充足的准备和磨练是我们取胜的功臣。

从过程开始

好，现在你可能已经认为问题并不出在游戏本身，而是你的动力和焦点所在。你知道了成功的定义并不应该只局限于最后的结果，还应包括平时的锻炼和积极性。那么现在你要做些什么呢？我们要从哪开始实践这个令人振奋的想法呢？

答案就是从过程开始。我们要把更多的时间花在学习，复习，看文章，看视频上，而不是一味的实战。把打扑克放在次要的位置，把主要精力放在学习和进步上。我的意思并不是说你必须要大量减少打牌的手数，我只是想说你应该在平时的充电中投入更多的努力。要唤起对扑克的再次好奇和求知。在你回顾牌局时你要思考为什么你会选择那样的下注方式？为什么要这样下注？为什么对手 x 总是在 y 情况中使用 z 打法？下次再遇到相同情况你能想到破解的办法吗？

投入更多的时间用于提高自己！

复习自己打过的牌是获得成功的最重要手段之一。它能帮你建立对对手的解读和对范围的敏锐。扑克在本质上就是在不断缩小的范围中鉴定对手的牌。在复习的间隙，你可以花些时间看看其他常规玩家是怎么打的。不管是你这个级别的玩家还是更高级别的玩家，看别人怎么打能帮你迅速提高上述的两个能力和其他一些技巧。

作为一名当今的扑克玩家，我们能获得海量的信息来满足我们对扑克的求知欲。图书，论坛，视频，文章，公开的牌局回顾等等一应俱全，所有人都想让自己变得更好。但并没有太多玩家真正把提高自己作为主要任务。这种心态不能让你实现对自我的超越。因此你应该有效地利用那些资源，它们能让你的水平达到一个新的高度。我们要好好利用这个信息时代提供给我们的便利，去努力成为一个更好的扑克玩家。

积极性：在过程中前进的钥匙

在我做心理导师的时候，我发现没有什么因素比积极性更有影响，更引人注目。我的很多学生，以及很多扑克玩家和常人都缺少足够的积极性。当然有一些对事物缺乏热情的人会告诉你他很好，在他们眼中自己并不缺乏什么，对自己目前的状态很满足。这很好。但对于那些仍想提高自己的人来说，缺少积极性可不是什么好事。事实上这非常普通，非常重要而且复杂，它需要在大学中有专门的课程和教材。等等，还需要一些什么。因此我投身于对神经生理学和多巴胺通路的研究。这些课题讨论的是积极性的影响，以及心理和物理因素对积极性的影响。我也会给出一些改进你学习习惯的建议，帮助你做到最好。

出于本文的目的，我们会提及一些对扑克玩家造成影响的因素。即使在充满技术的世界里，我们也还是普通的生物。我们的大脑和身体还没有进化到可以整天坐在屏幕前。缺乏运动会阻碍大脑释放让我们快乐和兴奋的荷尔蒙。你可以去健身房，进行体育运动，跑步，跳舞，总之保持活力也是我们成功的必要条件。

另一个潜在的障碍是孤独，与世隔绝，这也需要有一篇专门的文章介绍。线上扑克是一个非

常孤独的职业。我们不用忍受糟糕的交通赶往办公室，不用忍受老板和同事的狂轰滥炸，也不用在乎工作的最后期限和传统工作环境中的其他问题。虽然违背传统的工作方式很受欢迎，但随之而来的孤独还是会威胁到线上扑克玩家的“生产力”。其实本不必如此。

我们身体上和精神上的自由需要我们处理好生活中的各个领域，推行自主。这不仅是我们的职业道德，也是我们社会生活的主旨。毕竟我们和其他职业不同，我们总是能自己决定和谁聊天，聊什么，聊多久。我们还能决定在哪工作，在什么时间，在哪几天，甚至在哪块大陆工作。这样看来，相比于普通的工作，我们的职业性质能让我们有更高水平，更有滋味的社会交流。当然，我们必须真正的做到，而不是简单地投身到社会中，被迫地交流。

扑克给了我们很多发展可能 - 利用它们!

幸运的是，我们现在已经知道过程和提高也是我们的成功。结果就是我们要从平时的生活中拿出更多时间。这意味着我们可能花更多的时间在附近的咖啡馆回顾牌局，拓展自己的扑克圈子，了解更多不同的观点，或花更多的时间用于交际，结识新朋友等等。我们的目标是通过改变对成功的定义和感受，增加我们的快乐和满足感。

我们把衡量成功的标准从收益变为过程，通过改变成功的定义，我们也收获了很多。花更多的时间学习让我们更加成功。增加运动和社交可以提高我们的快乐度和能量，这本身就是一种成功。整天在数据软件上看盈亏数据的日子结束了。如果它有帮助，你可以把赢钱率和收益的数据去掉，然后偶尔看一下。只要你还在努力，那些数字都不重要，你已经成功了。

不断前进

你会花大量打扑克的时间来确保自己坐在最好的座位，最好的牌桌吗？你会经常浏览一些扑克网站来丰富你的收藏吗？如果你像其他很多扑克玩家一样，可能就忽视了一些成为成功的线上扑克玩家的本质因素。

我听过很多“扑克繁荣”时代的故事。扑克的海洋里充斥着鱼儿。钱从世界各地飞来，资金量突飞猛涨。而现在再也 不能这么轻松地赢到这么多钱了。赢钱需要很多条件:更多的关注和付出，更多的训练，更多的健康和快乐。这是一个值得欢迎的挑战。如果有正确的方法和活力，在如今的线上扑克环境中，擅于挑战应该能大大地提高我们的能量和训练水平，丰富又刺激的经历也会让我们深深着迷。这样的情况在我们的生活中是一种独特的境遇，必须加以鼓励。

总结

我们现在的目标是在每一手牌中的每一个行动都能做出最好的决定，在牌桌上和牌桌下都保持一颗上进心，来确保我们能做到最好。通过改变对成功的定义和不断的提高，不断的努力，我们势必能达到一个新的高度。

扑克未死，挑战才刚刚开始。

时间 - 那些在扑克中经常被忽视的方面

介绍

这篇文章的主要内容

- 运气会抵消吗?

- 对目标保持专注

快乐的时光

当我和很多扑克玩家聊天时，话题会偶尔转到那个一去不复返的年代，一个神奇的线上王国，那时的玩家都很差，你只需看一本书就能在牌桌上盈利。现在那个年代已经被深埋在历史中，成为一段回忆，一个神话，一段传奇。要是我们能回到过去就好了。

没有理由去回忆

有一些玩家并不想离开那个时代。他们更乐于回忆过去的成功，对当今所需要的努力没有做好准备。妈妈经常对我说，一份耕耘，一份收获。电脑程序员把它称之为‘GIGO’，意思是无用数据输入，无用数据输出(Garbage In, Garbage Out, 指如果向电脑中输入垃圾数据，那得到的也会是垃圾数据)。

玩扑克还需要持之以恒。扑克就像生活，你创造，经历各种情况，并试图在这些情况中最大化你的潜在收益。虽然潜在的预期不会一直按你的意愿行事，但那些勤奋的玩家更容易获得成功。

埋头苦干

多年以来，我教导人们要对扑克有热情，是否能成为长期盈利玩家的决定因素不是天赋，而是一种不屈不挠的精神。在了解扑克概念的过程中踏实，努力，比拥有扑克方面的天赋更有价值。

如果你想像其他人那样提高自己，你就必须努力，在成功的道路上，勤奋和努力是无可替代的。我父亲经常对我说，如果想做成一些事，就要埋头苦干。

鲨鱼吃小鱼

查尔斯·达尔文提出的适者生存也体现在牌桌上。那些肯在扑克上下功夫的玩家总是会成为最大的获胜者。然而身体在处理身体缺陷和心理缺陷时有很大的差别。

你的大脑也需要锻炼

如果你的体重增加了，你的机动性和敏捷性就会降低，到最后吃饭糊口都成了问题。看着近在咫尺的兔子消失在灌木丛中，你那饿得咕咕直叫的胃会提醒你你的体重已经出现了问题。但在扑克中没有这样的警示信号。你的身体不会暗示你的打法出现了问题。

运气会抵消吗？

在输输赢赢之间，确立你是否是一个盈利性玩家需要花费很长时间。而且这真的需要很长时间，一些玩家很可能坚持不了这么久。

在有限注游戏中，一个赢率只有0.1BB/100的玩家由于糟糕的运气经历两次下滑之后，有可能让他输掉3,000,000手牌的利润。事实上，要得到真正的赢率需要打12,000,000手牌。

每个人都有缺点

因此我们拥有的唯一真正有用的工具就是获取别人的意见，这也是大多数人在寻求提高的过程中没有做到的。你知道扑克是关于赚钱的游戏，如果你在练习扑克的时候马马虎虎，你的

钱肯定会受损失，如果有人告诉你这一点，那一定会对你有好处。

然而，很多人在听取别人意见这一点上做的并不好。有些人很乐于提出你存在的问题，但一些人对别人提出的批评和建议过于敏感，宁可逃避，否认，也不愿承认自己的问题。

带墨镜的笑脸

我最喜欢的网络表情再次伸出了他难看的头，这个表情叫‘DEAL WITH IT’ (是一张带着墨镜的笑脸)。如果你想认真学好扑克，就必须努力，笑对别人的批评。别人对你的批评有些是正确的，有些不是。厚脸皮也是非常重要的，多与人交流，不要把事情弄得太个人化，这对你的成功非常重要。

我曾经很烂...

当我开始玩牌时，我希望有人可以站出来，对我说‘你太烂了!’因为他可能挽救我在学习时损失的\$1200。虽然这有些严厉，但真的能让我们意识到提高的重要性。当然，他可以做得更好，但我更喜欢那种粗暴的口气。

我喜欢对钱的占有。如果听从建议就可以让我握紧手中的钱，我会很乐意去做。精神上的损失可以很快恢复，但资金的恢复就没有那么快了。

平等对待

记住，分析盈利的牌局和分析损失的牌局一样重要。有可能你玩得很差却盈利了，而且完全没有意识到这个事实。当你靠运气盈利时，你不会考虑自己的游戏是存在漏洞的(毕竟赢利就是一切)。

好的扑克心态并不是每天强迫自己玩15小时马拉松式的扑克，而是要知道自己必须不断前进。Pink Floyd 在他们的专辑 *Dark Side of the Moon* 中唱到：

日光浴，看雨，你都已经厌倦，

你还年轻，生命很长，可以消磨时光，

有一天你发现十年的光阴已经离你远去，

没人告诉你何时该出发，你已经错过了发令枪。

对目标保持专注

对你的目标保持专注，在这一点没有人会帮你什么。会有人偶尔友好或不怎么友好地把你推向正确的方向，但对于你的自我鞭策来说，这只不过是一些催化剂。就像 Pink Floyd 哀叹的那样，当你虚度光阴时，生活仍在继续，而你还停留在原地。就像其他人的扑克生涯都有提高，而你仍然停在原地一样。

怀旧日

扑克偶尔会短暂地回到过去的时代，例如当 Full Tilt 刚刚推出 Rush Poker 时。在那两个月，很多网络扑克社区都陷入了对它的痴迷中。但这并没有持久，也永远不会持久。今后人们在谈论 Rush Poker 的第一个月时，会和我在 Planet Poker 和 Poker.com 上发表的言论差不多。

不要灰心

这并不是说这种情况不会再次发生。一些网站可能会推出双倍 Rush Poker(速度是普通 Rush Poker 的两倍)，世界各地的扑克玩家又会在一个月内陷入疯狂。如果这种情况发生，你要做

的是从一开始就投身进去。如果你因为没有掌握最新的策略耽误了几周，那等你想加入的时候一切都结束了，等待你的只有成群的鲨鱼。生活就是这么残酷，要怪也只能怪你自己。该去听Pink Floyd了，只要不是‘Another [Brick](#) in the Wall Part II’... ‘We don’t need no education’。

为什么你仍然会 Tilt

简介

主要内容

- 你之前控制 Tilt 的努力为何失败
- 如何辨识 Tilt 的前兆
- 为何控制 Tilt 并未触及问题的根本

如果你的扑克生涯足够长的话，你就不得不应付 Tilt 的问题。虽然你永远不能确定地说扑克中哪方面的问题得到了彻底解决，但是关于技术方面的综合材料至少是毫不缺乏。然而，Tilt 却似乎仍是扑克中一个没有公认策略的方面。

迄今为止，你可能已经得到过很多涉及 Tilt 的建议，有时也会起些作用，但常常只是短期有效。可能这一阵效果都不错，但冷不防地就会旧疾复发，甚至比以前情况还糟。由于时而可控，时而不可控，Tilt 便使人感觉格外神秘难解，这会使人感觉更加沮丧，结果导致 Tilt 的情况更加严重。

传统的扑克心理学常识中，对 Tilt 的应对方式过于笼统和偏狭。在“*The Mental Game of Poker*”一书中，我们给出的建议完全重新定义了 Tilt 及其应对方式。虽然解决 Tilt 问题需要大量的深层考虑，但不论你相信与否，Tilt 依然可以用一种策略化的方式来解决。在接下来的几周里，我会更详尽地解释这些内容，但现在，我们先来看一下为何你之前试图控制 Tilt 的努力会失败。

你认为 Tilt 无可避免

关于 Tilt，最大的误解是人们认为它是游戏中必然无可避免的一部分。这当然并非事实，我就是个活生生的证明，因为帮助人们解决 Tilt 的问题是我的生活来源。当你认为 Tilt 无可避免时，你会感到很沮丧，甚至很无助。你可能很难相信，Tilt 其实是可以预知的。然而，直到目前为止，我们还不能很容易地辨识诱发它的原因。

你不知道你为何会 Tilt

这听起来可能有些愚蠢，因为如果是一个 bad beat 导致你 Tilt，你就可以非常确定是 suck out 使你 Tilt。但是大多数扑克玩家都不会更深一层地去探究，为什么一个 bad beat 或是输给一条鱼就可能使他们 Tilt。如果仅仅因为被 suck out 就会导致 Tilt，那么任何人运气不好时都会 Tilt，但其实又并非人人如此。事实是，有些东西使你 Tilt，但对其他人却不起作用，这意味着实际问题是一些深藏在你自身中的东西。

总有些东西妨碍你达到目标，并导致你 Tilt。若你能知道这东西究竟是什么，Tilt 就变得很

容易预防了。除了钱以外，总有些你个人的东西在起作用—它可能是自尊、自信、认同感，成为赢家的感觉，你自认有技术优势或也可能简单到仅仅是厌恶输牌。不论它是什么，一旦你能找出在你 Tilt 时，究竟是什么在起作用，你就可以迈出解决它的第一步了。

你不知道如何辨识前兆

对很多玩家而言，Tilt 像是悄然间就降临到他们身上一样，前一分钟还状态良好，而后一分钟，就像恶魔被唤醒一样突然输掉5个买入。另一些玩家可能会认识到一些开始酝酿的征兆—你感到胃部开始收缩，你开始玩得偏松并做一些勇敢的跟注，你开始在聊天框中挑衅每一个对手。取得进展的第一步是要认识到你自己才是你真正的问题所在。只有当你知道了 Tilt 的前兆，才可以把它遏止于萌芽状态。

开始接触一个新客户时要做的第一件事，也是我在“*The Mental Game of Poker*”一书中建议要做的第一件事，就是建立一个所谓的“Tilt 档案”。写下 Tilt 在你身上产生的所有细微变化—你身体上有什么感觉？头脑中产生出什么想法以及你会说出什么？你在扑克上犯了哪些错误？你进入 Tilt 状态的最早征兆都是什么？

这不是一份一次性的文档，在你学习着辨识更多关于 Tilt 的微妙细节时，完善 Tilt 档案是一件你应该经常去做的事。最终应该达到这样一种状态，你可以对自己说“我开始用 A 带弱边牌在不利位置跟注了；我需要离开5分钟去清醒一下”。当你可以使自己发现这些前兆时，你就可以在被 Tilt 击溃之前控制住它了。

你认为情绪是一件坏事情


在我的工作与其他传统扑克心理学常识之间，一个最大的不同点是关于情绪的主题。大多数文献中把情绪当作敌人，认为出现情绪是不合理的，应该被马上除掉。情绪其实不是一件坏事情；它是一名信使，可以在某些事出错或正确时通知你。不要去抑制你的情绪，去倾听它们的声音。否则，你会把 Tilt 的问题弄得更糟。

你只是在控制 Tilt，而不是在解决它

很多忠告会提供一些建议，比如通过练习、冥想、积极思考以及深呼吸来阻止 Tilt。不论相信与否，我并不反对这类建议；这些是所谓的“遏制策略”，是很好的——暂时——应付 Tilt 的方式。如果你可以做些这样的事情，且行之有效，不妨去做做。

问题是，这不能是你防止 Tilt 的唯一方式，因为它并没有触及问题的根本。如果你采用的策略失去了效果，或者仅在短时间内起作用，那就像在枪伤上只贴一片邦迪一样。作为一名职业的心理健康顾问，我可以向你保证，真正使你摆脱某个心理问题的唯一方式是去直面它，理解它，进而从核心去解决它。

你可以在“*The Mental Game of Poker*”一书中，找到更多关于我如何帮助数以百计扑克玩家的内容。下一次，我们会来研究如何在与自身 Tilt 问题的战斗中迈出第一步。

这篇文章由心理训练辅导员  [Jared Tendler](#) 编写，他与 [PokerStrategy.com](#) 的 [Barry Carter](#) 是《*The Mental Game of Poker*》的作者。你可以在 [The Mental Game of Poker 网](#)

[站](#)上购买。

同时你可以[通过这个链接](#)免费获得一份《The Mental Game of Poker 电子版》。

Tilt 的控制原理

简介

主要内容

- 什么是 Tilt
- 如何识别它的早期征兆
- 如何控制 Tilt

解决 Tilt 问题的唯一方法是，在你通常将要失控的时候，在牌桌上努力控制住自己。没有其它办法。之所以在一开始就把这些说清楚，是因为我在本文中讲述的策略，都是为了帮你在快要失去控制时保持克制。

这听起来足够清楚了，但玩家们通常并不以如此准确的方式思考。他们有时认为解决 Tilt 的方法就是离桌。离开并非解决之道。它只是通过避开那些引起 Tilt、或使 Tilt 更严重的情况来控制 Tilt 问题的方式。你不可能通过这种途径解决你的 Tilt 问题。

这并不是说你必须直接面对下风期中的一连串 bad beat 来挑战自我，然后从容应对，就像一个优秀的心理学大师。控制 Tilt 是一种技能，就像在扑克中一样，你需要随着时间的推移来提升能力。本质上，你必须构筑起“精神肌肉”，其过程完全和你在健身房中练就真的肌肉一样。

这个过程也完全和你培养实际的扑克技能相同。你并不会因为可以纵横\$2/\$4级别，就直接跳到\$25/\$50 去游戏（虽然在你 Tilt 时也许会那样做）。你不会那样做是因为你还没有准备好。在尚且没有击败高级别游戏的能力前，你继续努力改进你的游戏并稳步前进。你应该以同样的思维方式去对待 Tilt 的控制问题。通过取得控制 Tilt 所必须的能力来努力提升“级别”。

玩家们往往认为，心理问题，尤其是 Tilt 问题的改进应该会快很多。当某些事做到了，改进就会立刻实现——如同当你有了一个重大发现或学到了某些东西，就使你的扑克游戏立刻变好。那是很少发生的。Tilt 问题的改进通常需要长期持久的关注。

在开始帮助你提升心理级别的策略部分之前，给 Tilt 做出定义是很重要的。

什么是 Tilt，什么不属于 Tilt？

作为扑克界的局外人，使得我拥有一种视角，可以看到扑克玩家们常常错失的东西。在过去的四年中，通过研究扑克玩家的心理和精神课题，我发现提到 Tilt，绝大多数是指沮丧、烦躁、愤怒和发狂。Tilt 不只是关于牌打得糟糕，也包括你为何会如此。你打不好是因为你在生气。

Tilt = 愤怒+糟糕的游戏

放任、厌倦、华丽打法综合症、赢家式 Tilt，都是 Tilt 的定义变得过于宽泛的例子——它可以指你不在最佳状态时的任何事情。如果只要比最佳状态差就是 Tilt，那么，任何想得到的可能使你打得不好的原因，现在都突然指向了同一个词。这就好比因为你发烧去了诊所，

而医生诊断完之后说你生病了。发烧的原因有千百种，而为了治好它，你需要知道是什么导致你发烧。而生病是如此宽泛的一种说法，基本上毫无意义。

如果你想解决你的 Tilt 问题，那要从一个更精确的定义开始。在我看来，Tilt 仅由愤怒引起。任何其它使你逊于最佳状态的原因，皆由其它问题引起，比如注意力不集中、劳累、缺乏动力、焦虑、过度自信、同时游戏过多牌桌，等等等等。

思考 = 控制

思考如同脑部的运动。你通过使用大脑较高层的思维部分来控制愤怒。你正确思考以下情况（被 bad beat、被一条鱼 suck out、被对手持续进攻，或自己犯了一个愚蠢的错误）的能力越强，你就能越好地控制愤怒。看起来够简单，然而，大脑的实际工作方式使事情困难了很多。

这里有条简单规则：

当你的情绪或愤怒过于强烈，大脑就会关掉你思考的能力。

基本上，如果你过于愤怒以至于不够清醒，你就不能正确地思考，因为大脑已经关掉了相应的能力。涉及 Tilt 的控制时，这条规则非常的重要，因为要控制你的愤怒并避免在牌桌上做出差劲的决定，你必须及早停止 Tilt。你需要抓住愤怒的早期征兆，从而可以在你仍能思考的时候控制住它。如果你等到愤怒已经控制你的思想之后，再要重新获得控制，或想不必离桌冷静而回到良好状态，就会变得困难很多。

相反的，你要在第一个征兆出现时就采取主动行为保持住对愤怒的控制。为什么呢？因为一旦你的情绪过于亢奋，你就不能清醒思考了，而思考是你控制愤怒的唯一方式。

辨识

对你们中的某些人来说，识别 Tilt 的早期征兆可能很容易，但对其他很多人却并非如此。因此，我在上一篇文章中提到了完成一个 Tilt 文档的必要性。通过研究你的 Tilt 模式，你可以识别出表明你的愤怒感正在上升的微妙征兆。

关于 Tilt，好的方面是，对于每个人它都以可预知的模式发生。对你的模式关注越多，你采取对策的能力就越强。你要去实际研究你的 tilt 并做好笔记。这事实上是你能够控制它的唯一方法，并且可以让你在长期中更好地理解它，从而解决那些引起愤怒的源头。

这里是一些需要留心的征兆：

- 开始参与更多的牌，且游戏地更激进
- 行动得更快
- 头脑开始发热，双手紧握，且（或）更经常地摒住呼吸
- 对着自己或对手咒骂
- 强制行动且犯一些初级错误

这只是一些 Tilt 征兆的通常样例。在你的 Tilt 文档中，请确定你同时记下了是什么引起或激发了你的愤怒，比如说 bad beat、输钱、犯错误，及激进行为等等。最终，了解是什么触发了你则成为另一种识别 Tilt 可能发生的方式。如果你因为 bad beat 而 Tilt，那当你遇到一个 bad beat，就可以很可靠地假设你需要采取、或应该准备好采取主动行为来控制你的愤怒。

深呼吸

在你识别出 Tilt 开始发生的微小征兆之后，在牌桌上保持控制力的一个简单却重要的方式是做几次深呼吸。深呼吸的目的不仅是为了使你放松，也是为了从你的情绪反应中产生心理

缺口,从而使你能够注入一些理性。这和你与朋友激烈争论时,离开房间的目的是类似的——清理一下头脑,开始仔细思考。

创造缺口是重要的,因为你时常会轻易被 Tilt 的势头所捕获。你需要一种方式来做一个心理回顾。深呼吸也是一种在牌桌上(现场游戏中)其他人发现你 Tilt 之前控制住 Tilt 的方式。

注入逻辑

思考是心理控制的基础,但你在考虑的是如何获得最多的控制。我不是一个进行自身正面肯定的热心拥护者,但我强烈提倡你去做大多数人天生会做的事情,并使之更加有效。通常,当玩家开始感到恼火时,他们自言自语以试图冷静下来。问题是有时你说的东西就像是火上浇油,“该死,我怎么会这么愚蠢呢?”。而在其他时间,它也未能真正使你足够冷静,从而长远治愈 Tilt。

注入逻辑背后的整体构思是,你说的东西不仅要使你冷静下来,它同时要帮助你纠正会引起 Tilt 的扑克游戏中的缺陷。比如说,当被一条鱼 suck out 之后你 Tilt 了。当时你可能觉得很可恨,以至于会 Tilt,但之后你理性地看待它时,会发现正是由于鱼可以偶而 suck out,才使得扑克有利可图。

并非你不知何为正确,你只是尚未经过足够的学习以阻止自己 Tilt。于是,你的逻辑思维可能是,“鱼必须有机会 suck out,我才能在长期赢钱。保持注意力,把牌打好,是目前所有我能控制的。”你逻辑中的缺陷实际上是你希望或需要扑克中没有波动。尽管在逻辑上,你确实想要这样,而当你掌握了那种观点,你就不会再在被鱼 suck out 时 Tilt 了。

在扑克中,有大量的其他理由会导致 Tilt., 这里有其他一些关于逻辑性表述的例子可以在多种 Tilt 的起因方面帮助你:

- 不要让波动通过使你糟糕地游戏而击败你
- 扑克是一种技巧性游戏;你不是仅仅在当前获得回报
- 你是个很差的巫师,不能预知一个下风期何时会过去
- 你控制如何应对发下的牌,而不是控制发什么牌
- 错误难免发生。但是,更大的错误是让一个错误引起更多失误。

由于将要 Tilt 或已经 Tilt 时,你的思维已不完全正确,所以你应该把一些逻辑性表述记到一张笔记卡上、手机上,或一个 Word 文件里。这样,你就不必依赖于你的记忆。放在面前以方便快速阅读及保持思维一致。同时,请记住,在一个 session 或一场比赛期间,由于 Tilt 的征兆会不断出现,你可能需要很多很多次地复述你的逻辑性表述。你已经掌握的是以前的逻辑,而这是你修正它的方式。

策略提醒

Tilt 之所以是个大问题,是因为它克制并关掉了你思考的能力,从而导致你犯错。如果你可以处于一种完全的狂怒中,而仍然能在扑克中做出高质量的决定,那 Tilt 就不复存在了。那仅仅是愤怒而已。使 Tilt 如此糟糕的是高质量决定的缺失。为了确定你尽可能好地在游戏,请试试这样做:

花一些时间去思考,当你 Tilt 时,你的游戏中少了些什么。尤其是,哪些扑克技能是你确实应该记住的,但在 Tilt 时却通常会忘记。然后,把这些内容列一个清单——我称之为策略提醒。这样,就像那些逻辑性表述一样,易于检视,从而使你在通常会失控的时候保持良好的游戏状态。

破解七种情绪失控

简介

在这篇文章中你将读到

- 什么因素诱发情绪失控
- 为什么应该攻击情绪失控的根源问题
- 如何解决你的情绪失控问题

倘若我们将情绪失控仅定义为由愤怒引起的，那么就需要深入分析愤怒在扑克中的不同表现形式。愤怒的产生并非完全相同。实际上，在我4年的扑克教练生涯中，我发现了七种独特的愤怒类型，每种都有各自不同的解决方法。

如果我给的建议不够具体，客户们所能看到的进步就很有限，最终也无法解决他们的情绪失控问题。所以，他们还是要不断地把注意力放在控制情绪上，而不是放在用来做最佳决定所需要的细微细节上。我们的目的是要解决情绪失控问题，也就是让原本的诱因——被一条鱼反听成功——再也无法导致愤怒。到那个时候，就再也没有什么情绪需要去控制，思想被解放，所有的注意力都可以放在牌局上。

有效地分辨，或者说解决，情绪失控问题，就是要更正产生它的原因。最简单的方法是从将愤怒分解成几个较小的部分开始；也就是定义七种情绪失控类型的原因。这样可以简单地分析情绪失控，更容易开具体的处方去解决问题的根源。无法从根部解决问题就意味着你的情绪失控问题始终会去了又来，就像斩草不除根一样。

在《扑克中的思维对抗》（The Mental Game of Poker）这本书中，我将七种情绪失控类型分解成比本文更加具体的部分，原因还是一样的：可以更简单地分析根源问题，进而更容易给出具体建议。对于你们许多人来说，这种分解情绪失控的想法可能比较新，所以这篇文章会对这七种情绪失控做个概述，并对如何开始纠正每种情绪失控做些讨论。这七种类型会有些重叠的部分，就像文氏图，这样就能保证能覆盖到愤怒最重要的根源原因。

霉运型情绪失控

第一种情绪失控非常的普通，普通到玩家们会把它看成游戏中很自然的一部分。就好像因为走霉运而生气被写入了扑克规则一样。

因运气不好而情绪失控实际上并不是一种独特的情绪失控。玩家们在运气不好时情绪失控的最普遍的原因是其他许多类型的情绪失控在短时间内发生，而我们的思想却控制不了它。运气好的时候，输给鱼一个大底池你当然会不开心，但也不会情绪失控。在5个 session 连续亏损之后，又在一个 session 内这样输掉三次，这时候，你就会火冒三丈。情绪失控是从小开始，慢慢积累，日复一日，BB 复 BB。每天你都带着前一天余留的愤怒回到牌桌上。也就是说，你的情绪会更容易失控，因为较少的诱因就可以让你火冒三丈了。

虽然来了一对烂牌，运气好像很差，但这对于确定你在游戏中的愤怒类型是很有帮助的。我们所需要的就是对想法做一些分析：

- “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！”=不公型情绪失控
- “怎么可能又这样输掉！”=厌输型情绪失控
- “我就知道！TMD，我怎么会玩得这么差？！”=失误型情绪失控
- “我是个很好的玩家，这种事不应该发生在我身上。我怎么可以一直输给这头驴？”=权利型情绪失控

- “我要3bet 这个白痴；TMD 他以为他是谁！NND，我全压。”=报复型情绪失控
- “我 TM 这一周就呆在这了，直到赢了为止！”=绝望型情绪失控

要想在运气差的时候减少，或者消除情绪失控，那么就要运用我在上篇关于情绪失控违规类型的文章中所介绍的策略。

不公型情绪失控

你是否曾经觉得运气对你很不公平？你好像总是被整？嫉妒别人运气比你好了是不是消耗了你的思考精力？当碰上鱼，或者很长时间没有盈利的时候，被人 bad beat，撞上冤家牌或者被对手反听成功是不是更让你郁闷？你是否曾经希望扑克没有这么多的波动，尽管你知道是波动让扑克有利可图的？

正如名称所暗示的，这种类型的情绪失控关乎的是，你认为什么是公平的，平等的，正确的。当你觉得没有得到你认为公平的东西，还有/或者当你看到不应得到那么多的玩家得到的比应得的多，就会发生这种类型的情绪失控。眼睁睁看着一条鱼或者其他常规玩家在你运气不好的时候鸿运当头，真会让你抓狂。接着你就会想，什么时候你才能有那样的运气。越长没赢到，你的愤怒就会越多，也就越难理解这恶心的波动是怎么回事。

逻辑上你明白扑克有波动这个事实，也就是说你知道这种事情会接二连三地发生。但是，光知道这点是不足以阻止你的情绪失控的（情绪失控本身导致的——“情绪的情绪失控”）。光知道这点还不够是因为在你的内心深处并不认为情况有那么糟，你觉得这事不该发生在你身上，还有/或者想要扑克是公平的。

扑克不会理会你认为什么是公平的。如果你抱着扑克没有波动，或者可以控制牌局这样的奢望，就意味着你没有完全理解这个游戏的本质。不公型情绪失控会发展的主要原因之一是玩家们不善于察觉良性的波动。因此，坏运气好像更经常出现。不过，这是由忽略良性波动而引起的感知错误。你认为不该有那么多的坏运气——这就是否认波动这个事实而引起情绪失控的一个例子。

一个解决方法：研究波动。及时地提高发现积极波动与消极波动的能力。认清自己关于波动的错误观念，并通过注入逻辑（见上篇文章）来训练更正错误观念。虽然关于牌技的指导有成千上万，但是关于理解扑克中最基本组成部分之一的波动的指导却极少。如果真正理解波动的技巧比实际打牌要少很多，那么情绪失控就更可能成为一个问题。

厌输型情绪失控

求胜心切，想赢是所有运动，比赛，特别是扑克中很重要的一个特质。所有的运动员都有这一特质，说明白点：我的建议是，不要去摆脱这个特质，而是要给它重新定向。

这种类型情绪失控的原因是失败，因为求胜心切的玩家讨厌失败。扑克玩家们面临的问题是，其他的比赛环境中不会存在强者败给弱者频率更高的情况。一个20差点的高尔夫玩家，不管在比赛中有多少个走运的反弹，都不可能打败泰格伍兹。而在扑克中，较弱的玩家却可以每天赢钱。对于求胜心极强的人来说，会很难接受这种失败，部分原因是讨厌失败的感觉。输钱会让你觉得你的比赛更糟，离目标更远，就像彻底的失败，仿佛永远都赢不了了。

如果将扑克与其他的比赛或者运动一视同仁，那么在扑克中你定义胜利的能力就有缺陷。长期来说，我们会用赢到的钱或者头衔来最终衡量一个玩家成败。但是，有些玩家永远也无法激发到他们最大的潜能，因为他们在短期内太过执着于用盈利和结果去衡量成功。这些是不可信的，你也知道。并不是说应该让自己对结果不敏感，而是要把好胜的动力放在短期

内可以控制的因素上。下面就是六个最重要的因素：

- 你在游戏中真正的技巧
- 情绪控制
- 你在牌桌之外投入的努力
- 游戏中认清自己真正技巧水平的能力
- 识别对手技巧水平的能力
- 你识别波动的能力

把注意力放在可以控制的因素上就意味着你能在精神上和策略上将比赛控制得更好。也就是说，不看短期结果，你会有一把衡量成功可靠的标尺，而且在短期你也可能会玩得更好。想要赢不是问题。问题是你是怎样去定义短期胜利，这会使处理不可避免的损失变得很难操作。

犯错型情绪失控

如果你没有犯错，那是因为你已经掌握了正确的打法。犯错是学习进程的一部分，但是在牌桌上犯错是会让人崩溃的，特别是在输钱的时候。如果这样可以刺激你在牌桌下更努力地改进打法的话，愚蠢打法所带来的愤怒也不完全是件坏事。但是，这种情况并非总会发生，更糟糕的情况是，犯错所带来的愤怒通常会导致一个 session 内或者一场比赛中的更多错误。

在所有的情绪失控类型中，犯错型情绪失控是最模糊的。只有一小部分客户在我们第一个 session 前就知道他们正在被这种类型的情绪失控所困扰，然而，他们中只有一半的人有这个问题。也就是说，你们中的大部分人并不知道在牌桌上犯了错给精神状态所带来的影响。再仔细看看在每个 session 中你是怎么反应的，如果你发现了愤怒，那么问问自己，为什么这个错误会让你这么生气。这里有一些普遍的例子：

- “这太浪费钱了，要花好长时间才能填上这个坑。”
- “犯这么明显的错误太没道理了。我可以打得更好的。”
- “我好像退了一大步。太失败了。”

犯错型情绪失控的核心是学习过程中理解的基础错误和游戏本质的基础错误。事实上，如果你犯了一个错误，那么你就没有掌握正确的游戏方法。如果那个错误让你觉得你并不是像自己想象得那么好，那就对了：你就是没有那么好。

所有玩家在水平上都是有层次的；我们称之为 C-game 到 A-game。基础错误之所以会发生，是因为你的水平还停留在犯这些错误的较低层次之上。有一些错误你绝不会再犯，因为你已经掌握了正确的打法。你的水平已经提高了一个层次。但其他东西仍在掌握的过程中。在某个时候出现了其他错误，那也不要惊讶，而是要做一切能做的去改正它们。

我建议分析你自己目前水平的层次，从你的绝对最差点到绝对最佳点，（明确点说，我说的只是策略上——不是思维上的——虽然思维上也可以运用相同的原则）。这么做可以帮助你认识到在游戏中可以期望到什么，每次游戏的时候可以改进些什么。接着，你每进步一次（持续的并在压力下的），就把一个错误排除出你的范围，你就可以关注接下来的一系列错误了。记住，只要你正在进步，你就有弱点需要克服。

权利型情绪失控

权力型情绪失控的根源是过分自信。你的观念是，你有赢的权利，因为自认为比别人更聪明，

更好，或者更努力。权利型情绪失控曾被称为 Phil Hellmuth 情绪失控，因为他认为他之前的造诣为他积累了赢的权利——不过 Phil 在今年的 WSOP 上变得与原来不同了，所以我不得不相信他已经改掉这个问题了。

被这种类型情绪失控困扰的玩家有这么一种感觉，胜利理所当然是他们的。所以，输钱的时候，他们就好像被人抢劫了一般。如果败给某个特别不值的人，比方说一条大鱼，情绪失控几乎瞬间发生。接着就会产生下面的想法或者陈述：

- “这个人真恶心。我怎么可能输给他！？”
- “我打的这么好，不可能发生这种事。”
- “我比他更努力，打得更好，怎么会输在这里！？”

看着上面这些陈述，可能会给你这样的印象：权利型情绪失控只会发生在那种特别自我中心的玩家身上。但事实并非如此。许多玩家。原因是这些人可能因为一系列的好牌就脑袋发热。结果，他们开始高估自己的真正实力，认为自己对结果的控制比实际来的高。这就为情绪失控埋下了伏笔，最后，不可避免地输钱。所以，防止这种情绪失控最简单的方法就是当来了一连串好牌的时候避免过分自信。这么做可能会很困难，但如果做到的话，你不仅在输钱的时候会玩的更好，在赢钱的时候也会玩的更好。

报复型情绪失控

想象电影《疤面煞星》里的一个场景，Tony Montana 在他的眼中看到了疯狂的样子。扑克中的报复跟这个没有太大区别（除了严格报复的方法）。把强烈的情绪放在一个热过你的玩家身上会消耗你的思考精力；要回你的钱，羞辱他们，或者让他们感受到你的痛苦成了你唯一的目标。

报复型情绪失控在单挑比赛中最为普遍，因为这个比赛的性质更加个人化。所以，你可能跟许多对手之间都有过节。听到那个名字可能都会让你生气——甚至在你没玩的时候！

想要报复的原因有很多：不受对手尊敬，经常的激进行为，有人觉得他们比你强，可以打败你，或者运气比你强。但是，报复型情绪失控最大的讽刺在于你越是想要得到更好的牌，或者控制牌局，你做出的动作就越是证明实际上你控制得更少。因为生气和策略上的糟糕决定，或者玩了不合适的比赛，你就是在丧失游戏的命令权，而不是得到它。

不要丧失控制权，而要把那个愤怒化作动力，去玩到最好。要想真正复仇是没有其他方法的。去看看迈克尔乔丹的书。他就是将他人的不尊重化作动力去激励自己赢得比赛的大师——他唯一能打败他们的方法就是在球场上。

绝望型情绪失控

绝望是一种很难被意识到的感觉，直到你分析了行动背后的意图才会意识到，比如：试图不被困住，追逐输掉的钱，不遵守资金管理，玩任意两张牌，经常3bet，强迫行动，跳级，一个 session 玩得特别久。单论这些行动，并不能就说明你情绪失控了，因为其他原因也可能导致情绪失控的发生。区分绝望型情绪失控的关键是**马上就赢的渴望非常之强烈**，以至于你会做一切可能的事去赢钱或者盈亏持平。

绝望型情绪失控的真正原因是我所说的“积累的情绪”。积累的情绪是已经建立起来并储存在大脑内的愤怒。这就是为什么像 bad beat 这样的东西会让你完全失控。一个 bad beat 导致的愤怒比较小，但它也建起了一个情绪的蓄水池，随着时间推移慢慢累积。所有这些愤怒的强度会在瞬间占据你的思想，接着你就会做一些你非常了解的所谓负 EV 的事了。但在那

个时刻，想要赢的渴望是那么的强烈，其他什么事都无关紧要了。

绝望型情绪失控在游戏中毁掉了许多稳健的玩家。为了避免成为受害者，你必须带着紧迫感去遵循下面这些步骤，好像你的扑克生涯就全靠它了：

- 写下你情绪失控的模式，好好研究，这样你就可以认识到它是什么时候发生的，进而马上采取行动。
- 采取一个严格的止损方法
- 用一个计时器，有规律得停下来休息
- 对任何一次情绪失控的小迹象都采取激进的行动
- 努力让自己在典型地不能好好游戏的时候，好好打牌（注入逻辑）
- 在牌桌下努力减少“累积的情绪”
- 从结果导向转移到关注技巧/打法上

结论

如果你想解决你的情绪失控问题，那么就需要准确知道是什么导致的情绪失控。认清自己在扑克游戏中犯下的策略错误，这点你已经做得很好了，现在是时候用同样的方法处理情绪问题了。利用本文的建议，首先明确困扰你的情绪失控类型，接着再根据我在前几篇文章中提到的信息，你就可以开始提高了。和往常一样，如果你需要帮助的话，我会在论坛上回答问题，帮助你破解并解决你的情绪失控问题。

Jared Tendler, MS 拥有咨询心理学的硕士学位，是扑克思维对抗领域的首席专家。他训练了好几个扑克顶尖玩家，180多个来自全世界的职业玩家。Jared 开创性的新书《扑克中的思维对抗》(The Mental Game of Poker) 现在在www.mentalgameofpoker.com上已开始出售，PokerStrategy 的会员可以输入代码：2421，减少10%的费用。

心理辅导(3) - 扑克习惯

简介

在这篇文章中

- 每日作息安排
- 习惯
- 30天测试实验
- 改变习惯的理念

“选择有价值的生活，习惯将使其最惬意。”- 弗兰西斯·培根

一个扑克玩家的职业给他提供了决定何时工作，做多少工作的自由。这种不正常的生活方式——这也是许多人成为扑克玩家的原因——经常被日程计划问题所困扰。另一方面，这个自由也是对你自己和他人的一种责任。

每天想睡多久睡多久，不用离开家，点点披萨的日子听起来也许很诱人。但长期来说它是否真的会让你开心还不好说。这篇文章打算通过日常生活中的一些简单习惯给你提供一些想法，教你如何将生活驶向某些方向。这样可以让你打更多的牌，得到更大的进步，或者有更多的闲暇。

两种不同的日常作息安排

这两种不同的日常作息安排会故意有些夸张。你会看到在你自己身上也有的奇怪作息点。这些点是更偏向于懒汉还是完美主义者呢？

| 懒汉的日常作息安排 | | 完美主义者的日常作息安排 | |
|-----------|--------------------------------------|--------------|---------------------|
| 2 p m | 你被对面街幼儿园的喧闹声粗鲁地吵醒。哎。该起床了。 | 8 a m | 闹钟响起，起床咯：今天会是美好的一天！ |
| 3 p m | 呀！你错过《后中之王》的重播了，啊，好吧，好像要去对付某个老施普林格了。 | 8 : 1 5 a m | 准备好，快速解决丰盛的早餐。 |
| 1 6 : 0 0 | 早餐时间.....火腿三明治？ | 9 : 0 0 | 冥想 |
| 1 7 : 1 3 | 你很快打消了一个短暂的积极念头。先完几把游戏。 | 9 : 3 0 | 分析牌局历史30分钟。 |
| 1 8 : 5 4 | 你打开扑克客户端。 | 1 0 : 0 0 | 在论坛上发几手有趣的牌，阅读策略牌局。 |
| 1 | 朋友打电话，问你在做什么：现在没时间..... | 1 | 策略训练/心里辅导 |

| | | | |
|-----------------------|----------------------------|-----------------------|-----------------------------|
| 9 : 3 7 | | 1 : 0 0 | |
| 2 0 : 1 4 | session 结束，你打电话给朋友。 | 1 3 : 0 0 | 跟几个扑克伙伴吃午餐，讨论几手牌，然后打个小盹。 |
| 2 1 : 0 9 | 你的朋友带来几张 DVD 和几打啤酒。 | 1 4 : 0 4 | 开始你的第一个 session |
| 0 1 : 2 7 | 已经这时候了？朋友走了，是时候找点吃的了。 | 1 5 : 2 9 | 小憩 |
| 0 2 : 1 3 | 继续打牌。 | 1 7 : 0 7 | 第二个 session 结束，到时间健身或者跑跑步了。 |
| 0 4 : 0 0 | 超新星之旅.....可能不是，算了。明天又是新的一天 | 1 9 : 1 3 | 第三个 session |
| | | 1 9 : | 朋友打电话问你在干什么。现在没空。 |

| | | | |
|--|--|-----------------------|---------------------|
| | | 3 7 | |
| | | 2 0 : 2 4 | 打完牌了。你给朋友回了个电话。 |
| | | 2 0 : 3 1 | 舒适的晚餐。 |
| | | 2 1 : 0 9 | 你的朋友带来几张 DVD 和几打啤酒。 |
| | | 0 1 : 2 7 | 朋友离开，你继续你的超新星精英之旅。 |

安排日常作息的好处

制定起床时间，吃饭时间和打牌时间究竟能给你带来什么好处？它们可以让你的日常作息有一个结构。其作用就像是 骨头对于人体，在此之上你再填充些血肉来构成你的一天。培养和坚持这样的习惯会造成这些经常重复发生的动作变成近乎自发的行为。这就意味着，我们不会将我们的思考浪费在几点起床，几点吃饭，或者几点开始打牌上，这样可以节省时间和精力。

更进一步的作用是可以让你在一天内完成更多的事情。这就意味着在同等的压力水平下，你可以打更多的牌，或者有更多的可自由支配的闲暇时间。但是还有一个问题：我们究竟要如何培养这样的每日作息习惯？

改变习惯



到底什么是习惯？从这篇文章的主题出发，习惯被定义为：
‘在我们的行为中重复发生的习惯性行为，这些行为明确了我们的每日作息。’

好的习惯可以改善你的健康，让你更强壮、更成功，有更多的时间，最终让你更幸福。我们的想法是要把这些有用的习惯引入你的生活。

在有效地重新培养习惯的过程中，选择正确的策略和方法是关键。这就是这篇文章可以帮助你地方。同时，你还可以决定要将自己的习惯实际改变多少。你会惊讶于这么做所能带来的积极变化。当你的成功速率提高时改变习惯就变得有趣了。

30天试验

每个变化都从第一步开始。30天试验有助于简化这一步骤。这个方法的好处在于当你做出渴望的改变时，在你的思想之后还有一个想法：不必永远保持这个习惯。这就能激励你踏出第一步。让你的大脑接受这样的想法会更容易些。当测试阶段结束的时候，你已经习惯于新的状态，并且让它成为你的一个习惯，你所需要做的就是决定保留这个习惯。几乎不用再付出更多的努力。

而且，你还可以收集前几次经验中行为改变诱发的积极影响。成功会让你进入一个愉悦的状态。这种愉悦和对建立新的长期新习惯的抵触的减少为你提供了动机：“我已经成功做到了30天，从现在开始，我可以继续每天这么做。”为了更好地打败你内心的弱点，为了保证改变习惯更简单，为了让成功更有保证，我为你收集了一些窍门。

把坏习惯变成令人满意的习惯



要想提高成功的机会，为你的旧习惯寻找一个替代品是很有用的。

这个替代品应该可以给你带来与旧习惯类似的好处。例如，你原本可能会在打牌后看电视休息一会，现在你就可以在每个 session 结束时用回顾牌局来替代看电视。这里的好处是，你可以经常反思玩过的牌，你的错误会越来越清晰，重要的牌也会记得更久。

增加动机

如果没有足够的动机，那么你可以通过外在动机使改变习惯简单些。此外，你要给自己定一个破坏新作息的处罚。也可以为计划的整体失败给自己强加一个惩罚

我们还是以回顾牌局为例。每次忘记回顾牌局，就罚自己2欧（10欧，100欧，取决于你的心疼底线），这些钱你可以捐给你的拍档，或者无家可归的人，或者慈善机构。这么做有时候会有非常好的效果，因为接受你捐款的这些人通常会形成一种对立的利益，会很开心看到你

失败，这样才能改善他们的财政状况。这也是你可以利用的一个比较深层的动机。你也可以找机会跟你的扑克友或者其他理解的人谈谈你的方法。如果你对别人解释了你的计划，那它将变得更切实，就像你在回顾牌局的时候一样，而且如果失败你也会很尴尬。这么做所能带给你的动力不应小觑，因为你想避免这种尴尬。如果计划最后彻底失败那么惩罚可以重一点。这就意味着你要重新考虑是否真的值得回到过去的旧习惯。

改变习惯的理念

当提及改变习惯的理念时，我将日常作息与扑克习惯区分开来。日常作息描述的是粗略的时间安排，而扑克习惯则是指具体的个别情况，也就是非常规时间内发生的事。两种类型可以轻松相互联系在一起。我们会在另一篇文章中更具体地讨论第一个理念。

日常作息：

- 处理三个重要或者讨厌的任务，早上的第一件事
- 常规时间起床
- 常规吃饭时间
- 每日健身
- 健康营养
- 每天晚上，写下10件当天让你开心的事
- 小睡（短暂的10-20分钟的小睡可以有效地减少必要的睡眠时间）

扑克习惯：

- 每个扑克 session 前的仪式
- 在每个 session 后/每天/每周/每月做牌局回顾
- 全部精力仅放在扑克上（不开浏览器/聊天等等，而是做对手笔记）
- 思考每个决定的相关数据
- 标注每手难打的牌，在策略论坛发布
- 每天/每周培训视频
- 每周/每月做一个培训 session
- 每周/每月去一次赌场
- 做情绪日记
- 做扑克日记

处理三个重要或者讨厌的任务，早上的第一件事

这个习惯的目的是处理早上最先出现的许多重要的，或者讨厌的事，让一天有个好的开始。你会发现如果你从越过个人完成事项上的三个障碍来开始一天，那么一整天都会有更多的动力和能量。

为什么是三件事？

两件或者五件事其实也是一样简单。这里的重点是要找一个固定的数字，这样就没有借口不去坚持。这就意味着每个任务都会解决。

讨厌的事

这里指的是与借口或抵触有联系的事情。把这些任务列出来顶多只会引起一些不良情绪或者不必要地抵触。在脑子里处理这些事情需要消耗能量，而这些能量实际上可以更有效地被利用。解决这些任务是一个很大的解脱。因为这个原因，这些任务有最高的优先级。可能包括讨厌的电话，更新扑克软件，和拍档修理东西或者找和你吵架的朋友。

重要的事



这涉及到“重要的事先做”原则。想象有一个空杯子，它代表你所拥有的可用时间。现在，假设你往里面装上石头。接着倒进碎石，然后再盖上沙子。最后用水填满。

许多大石头（重要，冗长的活动，像是扑克 session）在底部，小石头（比较重要的活动，比如观看培训视频）在下面。现在，想象一下你会如何填入沙子和水（比较小、比较不重要的活动，比如花15分钟检查你的邮件）。

最后，没空间留给大石头了。这正是这个练习的意义所在，那就是处理那些真正会把你往前推并且需要你花时间的事情。你会发现，这些小事情在休息和等待的时候都自己解决了。

每个 session 前的仪式

这是为打牌准备一个好情绪的一个好方法。通过这个方法，你可以将意识状态变的令人满意，有意地将自己导向一个 流畅状态（完全沉浸于一项活动）。每天重复仪式多少有点像是在给自己催眠。各种仪式步骤将与你的流畅状态联系起来，这样你可以在任何时候通过重复一个步骤回忆起这个状态。

如果你想培养这种技巧，并且按下按钮就想起这种流畅状态，那么你应该要知道一个有效的催眠诱因的三个前提条件：

- **1. 独立性：**这些步骤应该不与其他活动有联系，否则会减弱效果。

- **2. 情绪影响：**

当你真的投入到扑克游戏中并且经历这种流畅状态时，将自己置身其中。

- **3. 重复：**

你越经常经历这种流畅状态的催眠诱因，它就会变得越强。

接下来，我们会用一个仪式的例子来详细描述你的仪式可能会是什么样。这次还是一样把懒人用一种特别夸张的方法来描述。最终的目标是通过例行仪式达到令人满意的流畅状态，以便直接唤出你最好的游戏：你的 A-game。

关于仪式的例子（完美主义者/懒人）：

- **1. 排除所有令人分心的事物来源**

关掉手机和电话，关门，告诉你的室友在接下来的一个小时你不想被打扰，或者那么……/给你岳母一把散弹枪。

- **2. 整理桌子**

只留下扑克相关事物/清理你的披萨盒，这样才能看清整个显示器。

- **3. 确保供给**

把水，水果还有小吃/烤肉串，可乐瓶还有尿瓶（千万别弄混了！）放在伸手就能够到的地方

- **4. 激励人的歌曲**

就像拳击选手入场的时候都会听他们自己的歌一样，开始打牌的时候放一些歌在播放列表内

- 5. 打开所有的扑克软件

关掉所有与扑克无关的东西，打开扑克程序/不要在边上玩21点和反恐精英

- 6. 摆好桌椅

- 7. 扫描牌桌，做好思想准备

- 8. 为今天的 session 下个决心

打至少45分钟的 A-game/坚持至少45分钟

- 9. 做你的启动仪式

抱拳，有意识地进入流畅状态/把音乐调到震耳欲聋的音量并且进入流畅状态

- 10. 开始

总结

这篇文章展示了你可以如何培养每日作息习惯，并且对一些理念进行了详尽的阐释。另外，我们还介绍了30天试验作为改变习惯的方法。还通过“在每天开始的时候处理三件重要或者讨厌的事情”和“打牌前的仪式”两个例子展示了这样一个习惯的改变实际会是什么样。

在下一篇文章中，我们会更深层地讨论潜意识并且会呈现“教条与肯定”的惊人效果。

关于作者: Carsten Bruns 是一个成功的心理教练。他为业余和职业扑克玩家提供培训并举办研讨会。他已经成功在中、高级别上打牌许多年。

心理辅导（4） - 信念及肯定

简介

在这篇文章中你会学到:

- 什么是信念以及信念是如何作用的
- 什么是局限性信念
- 如何运用积极的肯定

"无论你觉得自己行不行，你都可能是对的。 - 亨利福特"

在这篇文章中，你会读到什么是信念，以及它们会对你的生活及扑克产生什么影响。如何训练对自己以及他人信念的专注。最后，如何才能利用肯定来巩固新的，积极的信念？

什么是信念

信念是对于世界和我们自身的确信。从这个角度来说，所有的陈述都是由某些含义，价值或者因果关系引起的信念。

例子:



- 地球是平的
- 地球是圆的
- 扑克是运气的游戏
- 扑克是技巧的游戏
- 如果一个女人告诉我她有男朋友，那么她就不会想从我这得到什么
- 如果一个女人告诉我她有男朋友，那么我就没机会了
- 如果一个女人告诉我她有男朋友，那么她只是想要做爱

上面的陈述是不是真的在这里并没关系。经验证明的事实也是信念，它们在将来也可以被经验性陈述驳倒。社会和科学的标准一直在改变。

所以，很长一段时间，地球是圆的这个陈述被完全接受。很长一段时间，同性恋都被视为身理缺陷以及/或者应该受罚的。

一般来说，每代人都认为自己了解一切，以前人都有点傻。但是，我们的解释性模型依然“在工作进程中”。相应的，后代人在某些领域也会问他们自己：上一代的人怎么会这么蠢？我们比较两个可能的情景：

情景 1: 在将来，大部分人都会视扑克为一项技巧的游戏

在这种情况下，人们会问自己，有这么多数学证据和实验数据，我们以前怎么会有那么长一段时间认为扑克是一个运气的游戏。

情景 2: 扑克将来会被完全禁止

在这个场景中，现行的所有法律和它们的执行对下一代来说都太弱了，只是在正确方向上实验性的第一步。

信念如何作用

你现在会想“OK，我做出什么样奇怪的陈述并没关系。它并不会改变我真实生活的任何部分。”

这里关键在于信念会严重影响我们的感知。而感知是我们经历所谓的真实世界的唯一方法。现实被我们的信念过滤。

从这点出发，我们会更具体考虑两个过程：选择新感知和认知失调。



“选择性感知可以指在心理学中由于期望影响感知而与其相关

的任何数量的认知偏差。”（维基百科：选择性感知。）

“认知失调是指由于同一时间有着两种相矛盾的想法，因而产生了一种不甚舒适的紧张状态（例如看法，信念价值，情绪反应）。”（维基百科：认知分歧。）

为了扫除这些令人不安的情绪，必须有一个解决失调的过程。这里有几个选择。例如：

- 改变感知，这样它就与信念（信仰）关联
- 改变信念，与感知相符
- 合理化（或者借口），正确地看待失调（例如“如果今天天气好些，我的情绪就不会这么差，也就不会这么快情绪失控。”）

如果信念证明了它自己更抗拒改变，那么它就凌驾于感知之上，这点很重要。如果感知足够突出，那么它也可以导致信念的改变。

选择性感知导致我们只会去接受某些信息。认知失调是在我们的感知与信念不一致时产生。如果是这种情况，那么就是失调解决过程。但是，失调解决结果证明信念抗拒改变。在这种情况下，感知被视为一个例外，或者在某种重读上被减弱了。

例子：

信念：“当我拿到 AA 的时候其他所有人都弃牌。”

选择性感知：在其他大部分情况下，你比较不注意所有人是不是弃牌，而且许多牌你也会放弃。另外，对手拿到好牌的概率减小了，毕竟4张 A 的两张已经不见了，这就意味着对手弃牌的可能性更高。而且，因为拿到 AA，你的期望也会比较高，所以会代入更多的情绪。因此，有几个指标刚好在那，确保这个信念比较容易被肯定。

认知失调：应该有人不会弃牌，这是因为他有一手好牌，或者他在玩一手应该玩的牌。接着这很快就被作为理由，这是“唯一的例外”这件事也很快被淡忘。至少在这种情况下，这个理由并非不合理，虽然“如果我拿到 AA，更可能所有人都弃牌”的信念更适当。

根据信念的数量和质量，这可以导致对相同情况完全不同的感知。所以会有这句话：“无论思想者想什么，证明者都能证明。”强烈的确信能对一个人同时产生积极和消极的影响。

“无论思想者想什么，证明者都能证明。” - 罗伯特·安东·威尔逊(普罗米修斯崛起)

由于我们的精神适合肯定现有的信念，而且我们的潜意识只得到了记录信息的一小部分，因而信念对我们的现实感知有很强的影响。相应的，现实是被无意识得操控和解读的。因此，小的成功会顿时被描述成更大或者更小。

你可以从你的朋友身上认识到这点：有一个朋友通常都对自己的表现很满意，而另一个却总是找理由解释为什么他的成功总是靠运气，或者少了什么其他东西。在其他情况下，我们无意识地影响我们的相对物。如果，比方说，我们预料到一手坏牌，那么在潜意识里就会采取一种敌对思想。如果我们实际处理的很好，那么这是个例外。

好的信念帮助我们看到好几个选择，而比较不积极的信念一般都会限制选择的数量。这样就是为什么“局限性信念”经常会被用到，因为它局限了我们的选择。

局限性信念

许多我们信以为真的信念是实际且有用的，可能甚至是大部分信念。局限性信念是那些限制你发展可能的信念。

典型例子：

- 我每天只能在扑克上专注一小时
- 我每天至少打五小时牌
- 只要少于六张桌子我就会觉得无聊
- 打牌的时候我没时间去上厕所（例子：Leatherass 就在瓶子里尿尿）
- 每天都要以赢钱收场
- 有强对手加入的时候我不能就这么离开桌子

上面这些信念严重局限了选择。如果你相信你每天只能在扑克上专注一小时，那么就需要决定一天是不是只能打一小时（A game）或者是不是超过一小时但注意力就会减弱（B/C/D/E game）。很明显，这个信念可以带来一个次级效益（见前一篇文章）。想想为什么你仍不是一个盈利玩家，或者为什么只能这样打上几手牌。

信念的有效程度很大程度上取决于前后情境。所以，当你就要把下天真无邪的大眼金发美女带回你的贼窝时，“女人只对我的身体感兴趣”这个信念可以是非常实际的。

但是，如果你寻找的是专一的爱情，要的是有意义的关于上帝和世界的对话，那么这个信念就比较没用。尽管如此，信念一般都与情境独立开来，因为它们受我们的感知触发的，这就是为什么含摄一切的陈述，就像上面提到的那个，应该被小心考虑。

信念是如何表现的？

我们每天都在重复我们自己的信念。一些信念在背后沉睡，我们几乎意识不到。但在我们的行为或者间接陈述中它们通常都能被认出来。

识别信念仅仅是一个关注与实践的问题。还有许多信念在我们周围蹿来蹿去，我们最不会预料到——音乐就是一个典型的例子。我们经常会跟着最喜欢的歌大声歌唱，或者哼唱，但却总是在重复文本中所包含的信念。组织，政府，教堂尽早地去鼓励重复某些文字，祈祷，和歌曲不是没有理由的。

说到扑克，有一句话经常被重复：“扑克是项艰难的工作。”

如果你持有这样的信念，同时也持有“工作是有趣的”信念，那么打牌对你来说可能会很有趣。但如果你只有“扑克好辛苦”这个信念，那么这就会导致认知失调。

这就是为什么它会导致一个顺应反应。对这种情况还有一些比较平衡的选择：扑克开始的时候比较无趣，你开始将扑克当成一个爱好，在打完牌后你感觉很累等等。接着你用语言表达出这些感觉：“我以前更喜欢扑克”。“我打牌只是为了好玩”，“今天又打我觉得好累”，等.....

有许多机会可以去确定你自己的信念，读一些旧的文字（论坛帖子，邮件等），倾听自己的心声等。一种可能是不要思考太多，自然地给出答案。这就把我们带到了下一个练习。

练习：你的信念

如果不去执行，就算是最好的策略也没有。因此通过这个小练习，你可以实际地解决这个话

题。最好可以用一支笔和 纸板（如果你喜欢也可以用文本编辑器）写下来。将这些信念记录下来很重要。为什么？因为当你把某件事记下来或者说出来的时候，会发生一个不同的过程，与光 想是不同的。过几天以后你还可以回顾记下的笔记。

准备好了？

那么补全下面的句子，直到你想不出还有什么可以再写的了。

- 钱是 ...
- 钱使 ...
- 扑克是...
- 扑克使 ...

现在再读一遍你的列表。有些句子可能会激发一个腼腆的笑，一个惊讶的表情，或者甚至是困惑的脸。如果是这样的话，你可以为自己给这些句子做个笔记。

作为可选的奖励任务，你可以对每个陈述提出下面的问题：“谁说的？”这可以让你洞悉这些多样的信念来源于谁，或者谁在潜意识上影响了你的生活。

肯定——实用、科学的部分

相关信念的一个特殊类型是肯定。这些肯定明显与公式化的、积极的信念有关。积极在这里的意思是没有否定词，比如“没什么”，“不”或者“不相关”等。科学研究表明重复肯定对于我们的思想和感觉有很强的影响。（怀斯曼：幸运因素： p. 128）

如何利用肯定？



很简单，只要自己写下一个肯定列表，每条早上（起床的时候）和每天晚上（睡前）大声读出来。刚开始可能会有点奇怪，但你很快就会习惯。同时你会注意到信念是与你和你的经历协调起来的。

最理想是把这个练习做上至少五周。之后你可以建立一系列新的肯定，在10周之后重新检查旧的列表。你很快就会发现哪些信念是你成功吸纳的，哪些信念并没有根深蒂固。

下面的标准是创建肯定时的关键：

- 用现在时写
- 让肯定简短扼要
- 用肯定句写，不要有“不”，“不是”等。

下面是一些负面与正面的例子：

| 负面例子 | 正面例子 |
|-------------------|------------------|
| 在运气不好的时候，我不会情绪失控。 | 运气不好的时候我保持冷静、放松。 |
| 扑克不是工作。 | 我喜欢扑克，很期待打牌。 |

正面肯定的例子：

- 扑克对我是好的

- 学习很简单
- 没什么可以动摇我的
- 我每手牌都在进步
- 每一个错误都是进步的机会
- 扑克给我提供了许多自由
- 每个 BB 都告诉我我打得是对的

总结

信念是关于世界如何运作的一种陈述。每个人都有他们自己的一套信念。这会使我们相应地改变观点。积极信念帮助我们识别更多的机会，而消极信念局限了我们的选择，并且会导致自我毁灭的行为。

识别你自己和他人的信念可以帮你做一个有意识的决定，决定你是不是想要保持，采纳，或者反对这些信念。重复肯定是主动巩固或者加强信念的一个方法。

在下篇文章中，我们会讨论可以用来激励自己的动机和方法。

关于作者: Carsten Bruns 是一个成功的心理教练。他为业余和职业扑克玩家提供培训并举办研讨会。他已经成功在中、高级别上打牌许多年。

心理辅导 (1)简介

简介

主要内容

- 什么是心理辅导?
- 心理学与心理辅导的区别
- 召唤你的 A-game

设想你坐在 WSOP 的决赛桌上。无数的摄像机对着你。你能听到电视台主持人 的声音和观众们的切切私语。你左边是 Phil Hellmuth，正在用他的 iPod 听“Eye of the Tiger（老虎的眼睛）”。Mike Matusow 在你正对面，正因为前一手牌中你跟注了他的诈唬而咒骂你。



右边，Phil Ivey 正以他专注的眼神盯着你，使你很紧张。你的手颤抖着移向筹码。你可以嗅到额头上的汗水，仍然可以感觉到嘴里已经干了的可乐的味道。

发牌员、观众、电视转播，都在等着你的决定。Ivey 再加注了你的加注。你手持 AKo，再次面临全押或弃牌的选择。如果全押，你可能在仅仅五分钟后，就发现自己要离开已经准备了将近4个月的决赛桌。

"比赛取决于你的思想" ——佚名

在需要做出重要决定的艰难情况下，比如上面描述的场景，你的情绪可能会阻碍你的常识以及策略技巧。

并不一定是在 WSOP 的决赛桌，任何一手牌中都可能发生类似情况。你可以通过改进你的精神力量来防止这种心理性阻碍。正确的心理状态会使你具有优势和能力以保持冷静，并在艰难情况下做出适当的反应。



什么是心理辅导？

心理指的是“从属于思想或与思想有关的”。所以，它是关于控制思想，而非让思想控制你。以这种方式，你可以直接正视在一个 bad beat 期间的负面思想，不要去执迷于它，而使负面的感觉和情绪逐渐堆积。通常，心理辅导的目标是达到内在平衡，从而使你不受外界因素的消极影响。

另一方面，辅导（基于维基百科）是指“面向学员或客户，通过达到特定的个人或专业成果的过程，而进行的单独服务。”

在我个人看来，辅导员就是对你的成功和快乐有着重要作用的某个人。他努力提升你的潜能，使你自身内在的资源得到开发。他挑战并激励你。辅导员具有知识和经验，只是因为他在你之前处理过这些问题。他并不比他所辅助的人们更强或更具有天赋。然而，由于他在特定领域的经验优势，结合其讲授能力，从而可以以一种浓缩的方式传播知识。因此，你的表现可以在一小段时间内得到显著的改进。

同时，你应该意识到，你自身要对辅导的效果负责。你参与及投入的越多，从辅导中得到的也就越多。我遇到过一些学员，他们认为我可以解决他们所有问题，解除他们的所有障碍，并改进他们的表现。他们没有认识到，只有他们自己可以解决他们的问题。你可以把辅导当做一种指南，向你展示可做的选择。你若真想得到进步，仍然需要自己去迈出每一步。

词源

辅导这个词起源于竞技运动，包括通过面向目标的辅助来训练运动技能（=教练员），和对运动员的激励。设想一下，比如说一名奥林匹克运动员。他不仅要关注他的身体训练。还要持续注意他的健康、精神和内在平衡。只有当他生活的所有方面都处于良好控制时，他的身体才能达到最佳状态。Boris Becker 是高强度运动的前驱之一，同时也是最先请心理辅导员的人之一。他在一场彻底的胜利之后说出了那句名言：

"我当时做好了心理准备。" ——Boris Becker

与那个俄国模特在杂物室的奇遇是否真的帮到了他？谁知道。不过那孩子看起来确实很像他。

关于心理辅导对当今的职业竞技运动员有所助益的例子包括 Tiger Woods, Lance Armstrong 和 Michael Schumacher。心理辅导在企业高管中也已成为常规需求。突出的例子如苹果的 CEO Steve Jobs 和德意志银行的总裁 Josef Ackermann。甚至在政界，人们也渐渐意识到其效果，Barack Obama 即借此变得更富魅力。

扑克中的心理辅导



在最初经由书籍和论坛获得优势之后，接着观看视频并接受策略辅导，现在必须发现新的方法以保持竞争中领先一步了。在世界级的扑克中，心理辅导是一个必然的主题。仅举几例，如 Phil Hellmuth, Antonio Esfandiari 以及 Dusty “Leatherass” Schmidt，都接受过心理辅导，并声称他们的游戏借此得到了极大的改进。

“我失去了对胜利的渴望。失去了动力。我想赢，但又并不真的在乎。生活处于一种很舒适的状态，而我已经习惯于那样生活。和 Sam（编者注：他的心理辅导员）合作之后，我执行了他教授的内容。现在，我是如此渴望胜利，已经有些等不及下一场比赛了。”

“很多人低估了解放思想对于做出最佳决定的价值。请相信我，它的价值非常大。”Dusty “Leatherass” Schmidt 说。

心理辅导包括改进学员的整体个性和思维过程。大脑中的行为模式和思维过程并非独立于其他部分。所以，心理辅导 的效果同样可以体现在你的工作和私人生活中。例如，总是在牌桌上做出冷静的反应并保持放松的方式，即可以应用于你与工作伙伴之间的关系处理。作为结果，学 员会得到更高质量的生活。

“不论是否愿意，一个人的个性会暴露在牌桌上；如果其他玩家对他的解读胜于他对别人的，那只能怪他自己。除非他能够像其他人一样看待自己的全部缺陷，否则他就会是牌桌上的输家，生活中也一样。” Anthony Holden 说。

我以如下的总结给扑克中的心理辅导下了个定义：

“扑克中的心理辅导是指，一个有经验的同伴陪着你开发和掌握一种心理状态，从而使你能够在牌桌上尽可能多地处于 A-game 状态。”

心理学和心理辅导的区别

心理学是一门科学，描述和解释了人类的行为（摘自维基百科）。主要目的是解释并理解人们做每件事的原因。基本上，它关注的是原因。

而另一方面，心理辅导是关于收集实践、方法和技巧从而能够以一种更加集中的、积极的、有纪律的方式应用。它主要关注于快速达成解决方案和结果。

| | |
|--------|------|
| 心 理 学 | 心理辅导 |
| 理 解 问题 | 解决问题 |

| | |
|----|----|
| 原因 | 方式 |
| 分析 | 实践 |
| 理解 | 结果 |



召唤你的 A-game

根据定义，心理辅导牵涉到 A-game。但什么是 A-game 呢？我们先来下个定义：

- “A-game 就是能完全利用所有可用策略和心理资源的状态。”

完全指的是100%，相应的，即使是对这种最佳状态的最小背离，也会导致下一个状态，即 B-game。为了说明及更好的区分，我们会在本文中分别定义 A, B, C, D 和 E-game。这些差异并非总是界限分明，因为每个玩家关于状态的感觉并不相同，所以这只是一个大致的指南。你也可以定义自己的分级界限。

- B-game: 对最佳状态只有很小的背离，95-99%接近你的 A-game。

与 A-game 的差别几乎难以察觉，比如说一个很紧的小筹码在大盲注，你错过了一两个机会。注意力上微小或粗心的失误会自然流露。但这种心理状态对赢率几乎没什么影响。

- C-game: 稍稍背离你的最佳状态，85-94%接近你的 A-game。

这是疏忽开始变得明显的第一个值得注意的信号。一些情况处理得不如往常，而你不断在想，“我刚才究竟做了什么？”在这种情况下，你是否可以继续进行可赢利的游戏取决于赢率，或者，你的赢率也许已经稍稍为负了。

- D-game: 中度背离你的最佳状态，70-84%接近你的 A-game。

很多人现在会感觉紧张不安。你应该及时停止游戏，去休息一下。

- E-game: 严重背离你的最佳状态，0-69%接近你的 A-game。

最差状态。你很少会从最佳状态背离50%以上。根据程度及趋势，很多牌局的处理已经不受思维的控制。对牌桌上的很多对手来说，这种状态极为明显。连续的翻牌前全押和过度的诈唬也属此类。你的游戏明显无利可图，而且可以预料，你简直是在烧钱。

乍一看，这些背离使人烦恼。然而，你也可以把它们看作一种机会，通过不把它们视为失败，而当成一种反馈，你可以通过它们而得益。你的心理和扑克策略技能面临严峻的考验，使你能看到自己游戏中的弱点。正是你直觉上要抑制的不适感觉，可以对你的心理发展提供最大的帮助。这些感觉实际上隐藏着不适当的行为，即你的身体正试图引起你的注意。你可以在“自我确认的信念与应用”这篇文章中读到更多相关内容。

目前，至少要决定你是否想在你的游戏中找出这些弱点，并与之斗争以取得进步。你可以相对很多对手在此拥有潜在优势，或者，面对那些没有这种弱点的对手时，你已经在输钱了。在这里，心理辅导提供了解决方案。你可以培养你的心理能力，正如你已经在培养并持续改进着你的策略技能一样。和策略技能的改进一样，你也可以在这里获得成功，你的心理强度会得到提高。首先，你要开始意识到自己的弱点，它们目前仍然潜藏于你的心智之中。

心理日记

这里有一件实用工具，会帮助你发现自己何时背离了 A-game，及对最佳状态的偏离程度。以这种方式反思有助于你发现和观察在 A-game 到 E-game 之间，你的行为是如何变化的。目标是，在每天结束的时候，看看你参与了哪些游戏，找出原因并把信息填入表中。此外，

不久你就可以更快地意识到，自己何时处于非最佳状态。这是第一步。在下一篇文章中会有更多实用的例子，以帮助你评估自己的心理能力，并改进它们。

| July 2011 | | | | | | | | | | | |
|-----------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|---------------------------------|----------------------|-------------|----------------------|
| Day | A-Game | B-Game | C-Game | D-Game | E-Game | Ratio | Hours | Why B-Game? | Why C-Game? | Why D-Game? | Why E-Game? |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 0,5 | | 0,77 | 6,5 | skype chat | 2 Bad Beats in a row | 3 Bad Beats | |
| 2 | 2 | 1 | 2 | | 1 | 0,50 | 6 | distracted | tiredness | | Argument with friend |
| 3 | 1 | 3 | 1,5 | | | 0,73 | 5,5 | headache | boredom | | |
| 4 | 2 | 0,5 | 2 | | | 0,56 | 4,5 | | | | |
| 5 | 2,5 | 1 | 0,5 | 2 | | 0,58 | 6 | | | | |
| 6 | 2 | 2 | | 2 | 0,5 | 0,62 | 6,5 | | | | |
| 7 | 1 | 3,5 | 1 | 1,5 | | 0,64 | 7 | | | | |
| 8 | 3 | 2,5 | 2 | | | 0,73 | 7,5 | | | | |
| 9 | 0,5 | 1 | | 2 | | 0,43 | 3,5 | | | | |
| 10 | 1 | 3 | | | | 1,00 | 4 | | | | |
| 11 | 2 | 0,5 | 1 | 2 | | 0,45 | 5,5 | | | | |
| 12 | 1,5 | 1 | | 2 | 0,5 | 0,50 | 5 | | | | |
| 13 | 2 | 2 | 2 | 1 | | 0,57 | 7 | | | | |
| 14 | 3 | 1 | 3 | 2 | | 0,44 | 9 | | | | |
| 15 | 0,5 | 3 | 4 | 2,5 | | 0,35 | 10 | | | | |
| 16 | 1 | 0,5 | 2 | 2 | | 0,27 | 5,5 | | | | |
| 17 | 2 | 1 | 2 | 1 | | 0,50 | 6 | | | | |
| 18 | 1,5 | 2 | 1 | 3 | | 0,47 | 7,5 | | | | |
| 19 | 2 | 1 | 2 | 0,5 | | 0,55 | 5,5 | | | | |
| 20 | 0,5 | 3 | 2,5 | | | 0,58 | 6 | | | | |
| 21 | | | | | 1 | 0,00 | 1 | | | | |
| 22 | 1 | 1 | 1 | 1,5 | 0,5 | 0,40 | 5 | | | | |
| 23 | 5 | 2 | 3 | 2 | 1 | 0,54 | 13 | | | | |
| 24 | | 1 | 0,5 | | 1 | 0,40 | 2,5 | | | | |
| 25 | | 3 | 1 | 1,5 | | 0,55 | 5,5 | | | | |
| 26 | 1 | 0,5 | 2 | 0,5 | | 0,38 | 4 | | | | |
| 27 | | 1 | 1,5 | | | 0,40 | 2,5 | | | | |
| 28 | 2 | 2 | 2 | | | 0,67 | 6 | | | | |
| 29 | 3 | 1 | 3 | 2 | | 0,44 | 9 | | | | |
| 30 | 4 | 2 | 0,5 | | 1 | 0,80 | 7,5 | | | | |
| 31 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 0,63 | 8 | | | | |
| Total: | 52 | 51 | 45 | 32,5 | 7,5 | 0,55 | 188 | mental journal by Carsten Bruns | | | |

➔ [下载心理日志](#) (右键单击 -> 链接另存为...)
 源自: <http://jaredtendlerpoker.com/forum/mental-game-discussion/mentaltracker-v1-0/>

总结

这篇文章介绍了心理辅导在职业竞技运动、企业高管和政界中的历史发展，并展示了它在扑克方面的前景。扑克心理辅导的目标是，向你提供必要的资源，来让你在牌桌上尽可能多地处于 A-game 状态。

你可能已经注意到了，在本文中我们没有提及 tilt。在我看来，这个词有时被滥用了，并且十分消极，因此未在这里提及。然而，在接下来的一篇令人兴奋的文章中，会从另一个视角来明确地讨论 tilt。另外，在稍后的几周中，会有更多关于“信念和自我确认”、“扑克习惯”和“动力”方面的文章。当然，你也可以提议一些你想更多了解的心理方面的主题。

关于作者: Carsten Bruns 是一位成功的心理辅导员。他为业余及专业扑克玩家提供辅导及举办讲座。多年来，他也是中高级别场中一名成功的扑克玩家。

心理辅导 (2) - 从不同的观点看 tilt

简介

主要内容

- 观点上的转变
- 附带收获 - 不利情况中的有利条件
- Tilt 的真正根源
- 你的 tilt 就是你的机遇

在这篇文章中，我们会从另一个不同的角度重新审视 tilt。其中的观点会让你在面对 bad beat 或其他不愉快的事情时拥有新的选择。另外，你还会学到一种可以让人简单快速地接受负面情况的技巧。



观点上的转变

乐观主义者和悲观主义者之间的不同之处是什么？乐观主义者在生活中经常保持积极向上的预期，而悲观主义者的预期通常是消极的。二者都有预期，不同的是预期的形成方式。相应的，上面的问题也就有了两个答案：“不同之处在于预期”或者“没有不同之处，因为他们都有预期”。

扑克中的现实和 bad beat

在经历 bad beat 时，发疯或抱怨在情感上是可以理解的，虽然从理性的角度来看这些行为是令人尴尬的。如果你在很长时间内一直利用方法来游戏，那么扑克无疑是一种关于技巧的游戏。Bad beat 时会发生什么？你的对手赢得了一手根据你的预期本不该他赢得的牌，你认为自己才应该是这手牌的获胜者。如果相同的情况反复发生，那么根据概率，你将在长期中盈利。

“只要你认识到这条简单的真理，bad beat 就可以轻易地转变为一件好事：你遭遇的 bad beat 越多，你的运气就越好。频繁的 bad beat 表明你面对的是一个不断犯错误的对手，如果你连这样的对手都战胜不了，就更不要提其他对手了。” ~Lou Krieger

附带收获



术语"附带收获"来源于医学专业。它表示病人可以从自己当前的情况中得到的潜在利益。例如，一个人背痛，结果就是他将暂时免于工作。

这一术语将用在下面的理念中：

"附带收获是指能从不利的情况中得到的任何潜在的利益。"

附带收获中的当事人通常意识不到这些利益。然而，潜意识过程通常比清醒的，受控的意识更有影响力。例如，你明明知道汉堡是不利于健康的，但是饥饿感会给予你不同的意见。附带收获取决于具体的人，因为每个人所追求的需求和目标都是不一样的。

下面是一些关于你已经意识到的消极的行为如何产生(潜意识的)正面结果的例子：

| 行为 | 附带收获 |
|---------------------|--------------------------------------------------------|
| 吸烟 | 有利于开始对话 社交联系和习惯的需要 工作中吸烟时间的休息 |
| 工作压力 | 没时间发生不愉快的事情， 可以有理由大喊，抱怨。 让你留在沙发上 - 是时间放松一下了 |
| 喝醉 | 可以做一些平时不会做出的行为(骗人，粗鲁等等) 不用想太多其他事情 |
| 越输越玩，越玩越输 | 坏感觉逐渐麻木 通过夸张的行为控制损失 之后抱怨这一切是多么愚蠢并寻求认同 |
| 在 bad beat 后把显示器扔出去 | 自由释放自己的侵略性 引起注意 对自己和其他人说：我还能承担损失 一台全新的30英寸显示器 |

就附带收获而言，通常是关于理由的问题。潜意识寻求的是让自己的基本需求 得到满足。这在一些条件下是很明显的。例如，当你的身体需要食物时你会感觉饥饿。在其他方面，例如就注意力和其他社交方面而言，这一过程会更微妙一些。因此，一些在之前成功过的行为模式被重复使用是为了满足现有的需求。

例子：

Hannes 在孩童时代时，他的潜意识认为如果他尖叫或乱扔自己的泰迪熊就会得到别人的注意。20年之后，Hannes 还在继续这一行为模式，只不过他现在是在被 bad beat 后扔显示器而已。

通常，外部情况(bad beat，火车晚点等等)是一个人做出不寻常行为的导火索。换言之：

"每个人都会为自己的行为负责，并且有对此做出反应的自由。"

然而，最简单的方法似乎就是责备现有的情况。责备的同时伴随着对变化和更好的情况的企盼。而变化又来源于你不能接受的现实。

如果我们从附带收获方面看 tilt，会有两个可能的来源：不愿接受目前的情况或价值冲突

不愿接受目前的情况

这种情况在 Krach-Bumm-Ente 的文章“Preventing Tilt: Working on the Heart of the Problem”中的“The root of the problem”部分中有很好的描述。你不愿意接受目前的情况，因为你认为自己是正确的。这句“认为自己是正确的”是你对于事实应该怎样或必须怎样的见解。你 就像个任

性的小孩，因为妈妈说不给买糖果而在超市的地板上发脾气。这招对付妈妈可能有效，但对发牌员或扑克服务器的算法是无效的。

让你 tilt 的不是外部事件本身，而是你自身的干扰。当你不愿接受现状时，干扰就会产生。一旦你接受了现实的情况，这种自身的干扰就会消失，从而以更适当的方法处理目前的情况。你可以锻炼自己的接受能力。瑟多纳释放法(Sedona Method)是一项在这方面广泛应用的技术。

瑟多纳释放法

这个方法简单而有效。它由四个需要自问的问题组成。你可以用这种方法应付任何类型的负面感觉。例如由 bad beat 引起的愤怒。

这一方法包含下面的四个问题。在回答时你需要做到诚实，自然。

- 1. 现在你能接受这种感觉吗？

要诚实，自然地回答，回答的过程比答案本身更重要。

- 2. 现在你能让这种感觉在某一时刻远离吗？

我们可以随时让任何感觉远离，只要驱使我们这样做力量足够强。虽然这种力量很可能间接发生。我握着女朋友的手，我们正处在甜蜜的亲密时光中，但是突然有人粗鲁地敲打窗户。声音非常大，我们被吓了一跳，所有感觉都被打消了。因此一些间接的不相关的问题，会让我们自身的一些感觉烟消云散。和第一个问题一样，像这样思考的过程是至关重要的。

- 3. 你想让这种感觉远离吗？

你仍然需要诚实，自然地面对自己。这一问题的焦点是你想要什么。因此我们假定你拥有让这些感觉远离的能力。

- 4. 什么时候？你想在什么时候让这种感觉远离？

通过表明想在什么时候让这种感觉远离，你也就承认了自己有能力这么做，也将会这么做。



这一方法可以让你更快地接受负面情况，并通过上面的过程让不好的感觉远离。如果你经常使用这种方法，效果会更好。理想上，你应该在经历比较小的刺激时开始尝试这种方法。如果这一方法对你有效，你可以将它直接用于自己感觉不太好的 session 中。随着时间的推移，你可以在短暂休息中，甚至直接在 bad beat 后使用这一方法。

价值冲突

当一个人的举止和他的价值观念背离时，就会产生价值冲突。例如，如果一个人认为自己是“一个不错的人”，但是根据他的价值体系，他认为自己的一些行为“很糟糕”或“不太好”，这时就会产生一种令人不快的感觉。在后面的文章中你将经历更多关于信念的内容，专业术语称之为信念体系。

你的信念是通过生活中的不断积累产生的。生活中的很多信息都是你从周围的环境 - 例如家庭，老师，朋友和媒体等处不加过滤得来的。从这种意义来讲，信息中的一部分会让你转变为模范学生或模范公民。你可能经常注意到，扑克或以扑克为生的生活方式和很多社会惯例并不一致。特别是以扑克为生的生活方式会涉及到很多让人苦恼的社会主题：工作，固

定收入，税金/合法性，"赚"钱等等。

例子:

大部分的人都必须努力工作来获得他们的每月收入。对他们来说，扑克是一种充满变数的幸运游戏，一种非常有风险的嗜好。因此，当你偶然向某人提到你刚刚赌光，或者在几个小时内赢到了一个月的收入时，就会对这个人的世界产生冲击。

从钱的方面来讲，会产生下列潜在的价值冲突:

- 单单有钱并不会带来幸福!?
- 扑克是一种公平的谋生之路吗?
- 每小时多少钱可以与你，你的自尊和努力想匹配?
- 每小时赢多少钱是你可以接受的?

这些问题可能会让你陷入思考甚至难以解释。



把 tilt 看做机遇

当你 tilt 时，你的潜意识会认为一些地方出了问题。可能是太久没有休息，不能专心致志，或者内心的想法和行动之间不能保持一致。

这是来自你心理或身体的反馈。因此 tilt 可以被看做是一种征兆或者坏消息的信使。你可以通过这些反馈来关照自己最基本的需求。下面是一些例子。

| <u>Tilt</u> | 可能的原因 |
|---------------|-----------------------------------------|
| 玩得不专心 | 游戏时间太长，没有休息 注意力分散 饮食不足 酒精或药物影响 |
| 被 bad beat 激怒 | 你不愿接受对手的好运气 激进情绪被压抑 缺少自控能力 |
| 被浏览器/聊天窗口扰乱 | 游戏积极性不足 |

因此 tilt 可以为你提供非常有用的建议，不仅是在扑克游戏中，在现实生活中也是如此。当你忽视自己的基本需求或存在一些矛盾时，tilt 会为你指出来。

总结

这篇文章的目的是向大家介绍一种新观点:把 tilt 看做一个机遇。所有的行为都有附带收获，能认识到这一点将帮助你改变自己的某些行为。

在下一篇文章中，我将介绍如何改变自己的行为，以及如何发展积极正面的扑克习惯。
关于作者: *Carsten Bruns* 是一名成功的心理辅导员。他为业余和专业的扑克玩家辅导，并举办相关的研讨会。同时，他自己也是一名成功的中高额扑克玩家。

后现代风格的翻牌前思维模式:无限注非满员桌的信息处理和适应调整

简介

这篇文章的主要内容

- 各种打法的优缺点
- 信息和牌桌形象的重要性
- 你的思想状态

通过阅读这篇文章，你将增强思考和理解游戏动态的能力，特别针对非满员桌游戏。你将主要学习:

- 无限注的不同打法风格以及它们在理论上特定的优缺点。
- 从博弈论的角度考察信息的重要性以及应变调整相关的进化论(这里也指不同打法风格的进化)。
- 牌桌形象和换档调整的相关性。
- 你在牌桌上的态度以及分析牌局时应该保持的态度。

此外，阅读这篇文章后，你将获得更宽的视角并变得对不良情绪和压力有更强的抵抗力。

前言: "振作起来, 这是正常的"

这是 Tom Dwan, a.k.a durr 在2008 NBC 全国单挑冠军赛中说的一句话，当时他第三手牌用 TT 全押撞上了 Phil Hellmuth 的 AA 。他失败后忍不住对对手有问题的打法嘲笑了几句并骄傲地离开牌桌(诡计“迅速反加注”)。

由于近几年扑克的迅速发展,特别是2003年(会计师 Moneymaker 赢得 WSOP 的主赛事),涌现出很多有才能的新星, 很多扑克学校也随之风气云涌。

扑克的理论广为传播,主要是无限注德州扑克这样的玩法。由于网络和电视的宣传(广告/广播/电视表演秀/电影[如《赌王之王》]), 普通玩家和优秀玩家的数量在不断增长。

随着玩家数量的增加和玩家水平的提高,无限注德州扑克从牛仔和恶棍在自家后院的赌博成为百万大众相互竞技的数学和心理游戏。

成为扑克高手的理想总是与赚大钱的梦想密切相连。特别是轻松赚钱的梦想,在舒适的家里点点鼠标就能发财致富。

由于这不是每个玩家想当然就能实现的,获胜的策略和赚钱的理论成为必需品。这里适用的一条规则是: 对手越强,获胜的策略就越复杂。这促进了扑克的发展,于是产生了各种不同的打法风格。

各种不同的打法风格

保守的风格

在很多老式的教科书中, (比如, Doyle Brunson 的《超级系统》),上面所推崇的打法肯定是保守型的(谨慎,理性,深思,安全,计算)。

这种风格的两个主要特点是起手牌的限制和相对较大的下注量。保守的玩家以赢率或价值优势为基础来进行游戏,他们知道位置的含义并把对策变化的因素考虑进去,如牌桌形象和牌局(心理层面)。

这种风格根源于上个世纪的50和60年代。它的可行性在于(扑克在当时主要是玩现场的:“后院扑克”)差距理论,除牌效应和松且被动的差玩家,以及下大注施加压力而占据心理上的优势。

这种风格的主要特点是:

翻牌前:

- 紧的加注范围(10-16%: 22+, A2s+, ATo+, KJ+, K9s+, Q9s+, QJo, JTs;取决于位置;注意:在 UTG 拿到 AQ 几乎总是只玩同花的,理由:位置/可游戏性)
- 在有利和不利位置用潜在的强牌再跟注和冷跟注(8-10%: 22-JJ, A2s-A5s, ATs, 54s-KQs, 75s-KJs)
- 非常紧的3-bets (2-3%: QQ+ AKo, AQs;注意:针对 BU 的偷盲也可以用 AJs/AQo 反加)
- 没有4-bet 诈唬(4-bet 弃牌): 最小的4-bet 范围(1%: KK+; 注意: AKs 要取决于牌桌形象,筹码量和身体语言的暗示)

翻牌后:

- 很少看到选择性的和视情况而定的诈唬和打法
- 翻牌圈持续下注,作为翻牌前主动方在转牌圈延迟性的持续下注
- 在成对牌面,小牌牌面和 A 加两张小牌的牌面上,单挑情况下在不利位置观让/加注翻牌圈
- 单挑时在有利位置跟注翻牌圈/加注转牌圈来 float 诈唬。盲注对战中:在不利位置 Stop&Go 或在有利位置下注翻牌圈/转牌圈
- 很少用边缘化的有价值的牌抓对手的诈唬
- 用 AK 或 AQ 在带有失败听牌的小牌牌面上
- 在翻牌圈和/或转牌圈用弱顶对采用被动的打法之后(WAWB)
- 作为标准打法在几乎所有轮次中下大注(大的价值下注)
- 翻牌圈下注底池的60%到95%之间
- 转牌圈和河牌圈下注底池的75%到90%之间

保守的风格大致被界定为坦率的。强牌强玩,弱牌弱玩。很少诈唬,只是有选择性地这么做。作为翻牌前的主动方或者你有价值优势,翻牌后的激进度最大限于底池大小。

现代的风格

自从大型电视转播的出现(大约开始于90年代后期),观众有可能看到参赛者的底牌,普遍的风格发生改变。保守的风格由于它的可预见性而失去效益。

这导致很多玩家不是玩更多的牌就是采用不同的方式玩特定的牌或只是有时采用不同的方式。

这意味着:作为博弈论的一个绝对基础,“(更多)现代的”风格失去它的价值-优势。反过来,弃牌率在另一方面获得现实意义。为了诱骗对手,你偶尔设法隐藏(假扮)自己的牌力。

结果,现代玩家的打法更丰富,诈唬也大大提高。这产生独特的动态性:游戏变得更心理化,更激进和多变。

这种风格的主要特点:

翻牌前:

- 松的加注范围/高偷盲频率(15-30%的 PFR: 22+, A9s+, ATo+, K9s+, KJo+, QTs+, JTs , 作为小范围到22+, Ax+, K9s+, KJo+, Q9s+, QTo+, J9s+, JTo, 54s+)
- 更高的3-bet 频率,包括在有利位置针对前面位置的加注(取决于2-bet 的 PFR 2-12%: 多达 22+, ATs+, AJo+, KJs+, KQo, QJs, JTs)为获得价值,主动权和弃牌率
- 选择性的4-bet-诈唬, 取决于筹码量(从有效的120BB 起)和弃牌率(经常在 UTG 针对后面位置的3-bet 进行[最小-]4-bet 以及在 BU/CO 针对盲注位的3-bet)
- 作为3-Bet 特殊形式的压迫打法 (squeeze), 由于它有更高的弃牌率(取决于位置和玩家的跟注倾向, 多达16%: 22+, A2s+, ATo+, K9s+, KJo+, QJs)

翻牌后:

- 在翻牌圈和河牌圈有更高的激进度
- 在2-bet/未加注的底池中进行价值性观让-加注和诈唬性观让-加注
- 在3-bet 底池中为引诱加注而进行反主动下注
- 在转牌圈, 河牌圈进行诈唬性下注, 在不利位置和有利位置利用危险牌下注诈唬
- 在不利位置 float 诈唬(通常是深度筹码: 150BB+)
- 3-barrel 诈唬或诈唬性下注方式(跟注翻牌圈, 下注/加注转牌圈, 下注/加注河牌圈; 观让-加注翻牌圈, 下注转牌圈, 下注河牌圈)
- 下注量的变化: 不利位置在每个轮次的阻拦下注(底池的20-40%),在转牌圈(底池的55%-95%)和河牌圈(底池的30%-95%)的价值下注
- 作为诈唬和价值下注而在转牌圈和河牌圈超额下注(通常在不利位置全押)

两种风格优缺点的比较

现代风格的主要优点是它的不可预知性(伪装,欺骗)。Sklansky 在《扑克的基本原理》中说, 当对手采用他不知道你有什么牌的打法时, 你总是获利。这里也适用于这一条。因此, 下注方式和下注量的变化在于引起对手作出错误的决定。

缺点是你的牌比对手的范围差, 你经常带着这种牌进入翻牌圈甚至玩到摊牌 - 换句话说,你在劣势下把钱投入。简而言之: 你偏离最佳的游戏方式(最优化的游戏理论)来让对手做同样的事情。你利用对手也会被对手利用。

现代风格的更深一层含义是, 你在加剧波动的同时也让你利用边缘化的优势而成为你的有利因素。例如, 保守的玩家在 BU 面对 MP 的加注会放弃 KJs, 而现代的玩家通过考虑提高的波动性和翻牌后的错误代价有时赢得几个底池, 如果对手没有调整他的打法(或者有调整, 但不及时)。

现代风格的可行性还有一个原因, 它给对手制造困难的决定, 给他心理压力并让他犯错。即, 在某个关头的昂贵决定。因此, 它不仅仅是按概率获胜的问题。

无限注游戏很重要的一点是靠潜在成败比生存: 现代玩家比保守玩家占有的优势在于他处理这种情况的经验。因此, 我们推断:有经验的现代玩家将在翻牌后比保守的玩家犯更少的错误。

从进化的角度看扑克 – 后现代游戏的理解基础

鲨鱼饿了!

这是 Humberto Brenes 的标志性口头禅, 他在 WSOP 的牌桌上带着一个小鲨鱼样式的压牌器。这条鲨鱼的形象可爱逗人, 但它代表扑克王国中的一条基本真理, 这让我们更加深入地

给我们这一代的社会文化作出思考。

实际上:杀戮与被杀戮,鲨鱼吃傻鱼,这在扑克的世界里是合情合理的。当今的扑克玩家希望到扑克学校去学习,即学习掌握游戏,他们为生存而持续战斗。用术语说就是:你自己资金的保护或增长。

在你的住处和牌桌上,还有玩家希望能生存下来;他们是对你和资金的威胁。你们都生活在一个有限生命力的世界上。用扑克术语说:佣金靠你来提供。每次战斗都会耗费能量。

你现在可以为战斗而准备:一方面,通过理论上的训练(数学分析知识,比如一览表)和精神上的准备(心理,稳定性,抗压性);另一方面,通过回顾前面的战斗(场次回顾/牌局回顾和分析)。

作为一个扑克玩家,你有决定的自由,只限于牌桌级别和你的有效筹码量。你有多个来源作为决定的基础:偶然性,情绪,计算/评估。虽然有些玩家用翻硬币作为决定的基础,但计算显然给你最大的生存机会。计算的最重要资源是信息。

这是思考型玩家的世界

你有两大块信息来源:游戏理论,即德州扑克的数学分析基础和对玩家的分析。

你开始对对面的玩家毫不了解。除了他的筹码量和网上名称,你一无所知。你无法看穿他的决定。它在理论上甚至会是一台随机游戏或很系统化的电脑,即程序化。

为了根据尽量完整的信息作出明智的决定,你需要假设对手也是一个理性的思考型玩家。这意味着他的决定是根据可以理解的和几乎透明的理由。

除了这一点,你需要知道对手从博弈论的角度可能没有作出最好的决定以及不是每个人都按照同样的方式游戏:每个玩家有自己的游戏逻辑并以自己独特的方式证明自己的打法是正确的。这可能符合最佳的游戏理论,但也不一定。为了利用信息来对付他,你要学会理解他的决定,这一点因此很重要。

扑克的进化:从跟注站到 LAG-TAG

扑克的世界里存在不断进化的系统:想生存的玩家需要进行适应调整。没有活下来的玩家可能(破产/降级)。

在进化论中,我们谈到物种多样性的原则。大自然选择这些不同的物种生存下来,这被称为自然选择。最终,持续的选择造成稳定的状态。

如果你把这个理论用于扑克的进化,你就能得出一条可行的结论:它从一副牌和游戏规则开始。几个玩家除了规则外对游戏知之甚少,这建立了变化的基础。因此,每个玩家都是扑克世界中的一个变量。一些玩家赚钱,而另外一些亏钱。

较好的玩家将被选择并继续生存。扑克中的特殊环境(即运气,波动)类似于自然界的随机现象。但在现实中,较好的(更精通的)玩家会长期生存,他们是这个世界中的稳定因素。

在扑克中,会思考的人类相互竞争,同时他们根据理性的决定来相互衡量对方(上面显示的那样)。能作出较好决定的玩家将名列前茅。自上世纪50年代起从博弈论的角度,扑克发生了很多变化,很多玩家都可以获得扑克的这种技术性知识,这要归功于电视和网络,特别是扑克学校。

这是一种发展和进步,它来自进化论的角度:

- 在跟注站的世界中,紧凶玩家(TAGs)被选择,因为他们赚的钱比亏的钱多,这是由于价值-优势(“保守时代”:大约1950-1990)。
- 在 TAGs 和跟注站的世界中,LAGs (松凶玩家)和 TAGs 被选择。TAGs 针对跟注站具有价值-优势,而针对 LAGs 具有较小的价值-优势(带有高波动性)。LAGs 针对跟注站具有价值-优势和欺骗-优势,针对 TAGs 具有带高波动性的欺骗-优势(“近现代”:大约1990-2003)。
- 在 TAGs, LAGs 和跟注站的世界中,第一个选择对象落到能利用 LAG 和 TAG 优势

的玩家(LAG-TAG)，第二个选择对象落到能利用某些优势的球员(“后现代派”)。

后现代游戏的重要方面 – 知道你的敌人

知识的力量

后现代主义球员的特点之一是他们知道自己的长处和短处以及对待游戏的思维模式。你要明确自己处在竞争的努力中。你有一个目标: 尽量保全资金并提高它。你有充足的信息来达到这一点。

因此, 一方面, 学习游戏理论对你来说是最重要的(通过阅读其它的策文章, 观看视频, 分析牌局); 另一方面, 你要在牌桌上获得经验, 以至于你在处理牌局上变得更加熟练, 即对信息的评估。

关键是, 你要知道采取特定行动的理由和意图并知道你有什么优势。

收集和处理特定对手的信息

你知道对手处在扑克进化阶梯的不同阶段。这意味着他们的打法包括pre-conservative派(水平差的跟注站),保守派(TAG), 现代派(LAG)或后现代派(LAG-TAG)。各种对球员类型的描述能帮助你利用对手的弱点, 例如, 驴子, 岩石和疯子。

在线上扑克中, 你应该记录对手可以利用的风格和倾向, 并且通常带着数据游戏, 这让你更容易知道游戏的概况。如果你永远标记一个球员很差, 这会很危险: 球员也在学习新的东西! 进化不是静态的过程, 它渐渐地改变。大致描述的风格与差的球员有关联, 他们不是有意识地采用任何特定的风格, 因为他们经常凭胆量作决定。因此, 你永远不要100%地依赖数据和记录, 而要精确地评估获胜/失败的风险, 只要你获得信息。

寻找对手的漏洞

一旦你给对手完整的评价(有意义的样牌数量: 几千手牌), 你将能正确地根据他的风格来给他分类并判断他的一系列打法。你知道你在特定的情况下是否可以3-bet, 何时冷跟注更好, 何时4-bet 是无利可图的, 何时采用诈唬性4-bet 是可行的, 等等.....

从更广的意义来说, 知道各种风格的优缺点并利用对手的漏洞是作为后现代主义球员的优势: 他不是太频繁地弃牌就是太频繁地跟注。他可能还太激进。

数学 vs. 欺骗

你在扑克中最大的两种武器是数学和欺骗, 数学是用成败比/倾向/数据/频率的形式表现出来, 欺骗就是针对牌力的信息优势。由于潜在成败比和能让对手犯更多潜在的错误, 欺骗在对付保守球员时体现出价值。对付现代的球员, 价值基础获得重要性。

在这一点上, 你决策的能力变得相关联。扑克游戏中有很多后现代球员。慎重地利用你的激进度是很重要的。特别在 翻牌前的打法中, 你会发现很大的潜在错误, 特别在巨大的4-bet 底池中拿到边缘牌时(JJ, QQ, AQ)。你最好通常用这些牌控制底池。在任何比赛中, 你对付后现代派很少有任何优势。因此, 你对付他们时要谨慎从事并依靠赢率来玩大的底池。

考虑到翻牌前的复杂性和对手的多样化(对手的类型), 你需要不断地权衡哪个因素更重要: 价值还是欺骗。如果你和同样的对手玩了几千手牌, 你还需要评估对手针对你的打法有多大程度的调整。这通常不是通过数据来判断, 更多是通过对手玩一两手牌的不同方式。

翻牌前, 你特别要观察3-bet 的行为和冷跟注的倾向以及特殊的打法。比如, 在 UTG 面对BU的3-bet 用AA跟注。

改变风格, 混合牌型和激进度的上下调整(强势扑克 vs. 小球扑克)变得更重要, 特别当你总是与同样的球员游戏时: 基本摆脱你惯常的风格, 下注方式和下注大小, 让对手无法解读和预测你。

创造性和读牌: 天才因素

作为后现代主义玩家，你结合各种不同风格的优势。你的最大技能是计算对手的范围并确定可行的价值下注或诈唬性下注以及利用对手的漏洞和倾向。

从后现代主义的角度来看，最佳打法的信息基础不总是有明确的定义，你不是总能在目前的牌局中明确地定义它。人类的计算能力有时不知所措。因此，进化选择机制也适用于天才的不规则分布，计算能力，调整速度，发现漏洞的创造性以及对有利可图情况的识别。

因此，你需要有很多耐心，经验，不断分析和处理信息的意愿。不过，这些只是成功扑克玩家思维模式的一部分。

由于各种原因，这篇文章不可能涵盖后现代风格的更多具体细节，甚至几乎不足以作为整个框架。

下面的内容可以作为定义性的特点：所有游戏风格的统一，目标直指对手的漏洞。你可以参考[Hasenbraten的文章](#)(目前只有德文)来深入了解翻牌前的打法。为了获得作正确决定的倾向，你将学习如何问自己正确的问题。

总结

从进化的角度来看，你发现自己处于与对手的战斗中。对手用完全个人的方式理性地游戏。通过收集有关数学和对手打法的信息，你能识别对手的打法并利用他们的弱点。

当你评估对手时，扑克玩家进化的四步模式帮助你解决这个问题([跟注站](#),保守的TAG,现代的LAG,后现代的TAG-LAG)。为了不断地改变打法来利用对手的弱点，你通过做笔记/解读和数学数据能够调整对对手的看法。

对手的打法越现代，你对赢率的依靠就越重要。对手越保守，欺骗就越重要。但由于没有玩家采用纯粹和理想化的打法，你需要把两个元素结合起来并根据对手判断哪个元素更加重要。

对于特殊的情况，你与一个对手经常游戏，他也有很多有关你的信息，这时你需要偶尔摆脱惯常的游戏模式并不断换档调整，这样让对手捉摸不透你。

重要的是你要尽量收集有关游戏的信息。这篇文章从后现代的角度向你说明如何做到。现在，发展这种意识由你来决定。

祝你成功!

Metagame - 定义及其重要性

简介

主要内容

- 什么是 *metagame*
- 它为何重要
- 如何在你的游戏中运用它

Metagame 不是一种新的游戏秀，也不是被用于棒球中的理论。在扑克的世界里，metagame 是在游戏一手牌时，一方可能考虑到的对手的任何信息。此外，一手牌中的打法会对今后的所有牌局产生广泛的影响。

例如，Gus Hanson 在拿到坚果牌时能得到回报，是因为他有一个很松的形象，甚至连2-7这种牌都玩。理解一手牌或一场比赛中的行为将如何影响今后的决定是很关键的。

同伴们把我描述为“善于思考的玩家”，“非标准”，“狡猾”。我认为，我被打上这些标签是因为我不断地去估计对手的想法，以及他们认为我在想什么。我推测我之前的行为会如何影响他们当下的决定。熟练掌握的 metagame 为我的游戏增加了很多期望值。


Metagame 第一次引起我的注意是在观看2004年 WSOP 主赛事的时候。Dan Harrington 在决赛桌上拿到一手6-2，却使另两位已经进入底池的职业高手弃掉了手中的牌。Harrington 知道他的对手 Josh Arieh 和 Greg Raymer 是激进而精明的牌手。他也清楚他们把他视为一个紧而精明的牌手。当 Arieh 在翻牌前加注到250k 而 Raymer 跟注后，Harrington 抓住了这个利用 metagame 获得优势的机会。

例 1:


WSOP 2004 [Final Table Hand #57](#)

Blinds \$40.000/\$80.000, \$10.000 [Ante](#)


Stacks

UTG - Josh Arieh (3.890.000) 


UTG+1 - Al Krux (2.175.000)

MP - Greg Raymer (7.920.00) 

CO - Matt Dean (3.435.00)

BU - Dan Harrington (2.320.000) 

SB - Glenn Hughes (2.375.000)

BB - David Williams (3.250.00) 

Preflop: Dan Harrington is BU with 

UTG bets 225.000, UTG+1 folds, MP calls, CO folds, BU raises 1.200.000, 4 folds

他在 BU 位置再加注到1,200,000，一个非常激进的行动。两名对手全部弃牌，他的筹码增加了25%。Harrington 确信他的对手视他为一个紧而精明的牌手。而他认为他的对手是有能力以很宽范围加注的激进牌手。最重要的是，他认为 Arieh 和 Raymer 是精明且明智的。

Harrington 知道他们思考之后会推断他只会以最好的牌采取这种行动。结合这种认识和他对另两名牌手会以很宽范围加注的激进风格的解读，以及他对他们均为明智、精明牌手的认知，Harrington 推断出他们都弃牌的可能性很高。

你并非一定要在 WSOP 中才能使 metagame 的巧妙运用生效。只要你和一名对手游戏超过一手牌，那控制 metagame 的能力就会很有用。你的桌面形象，对手的桌面形象，以及他们如何考虑你的想法，都是游戏中可以操控的方面，从而让你可以在未来得到收获。

你的形象

从和你游戏第一手牌起，你的对手就会开始捕捉你的桌面形象。有些玩家不大注意你的行动，而另一些玩家会分析你的每个行为。你做出的每个跟注、加注，以及弃牌都会影响你在桌上的形象。

渐渐的，你的形象会建立起来，而你的精明对手就会采取相应的应对。如果你一直打得很松，他们会开始反击你。你必须与他们的反应相对抗。如果你一直诈唬得很多，那么关小阀门，开始为了价值而下注。把他们的调整变为你的优势。

通过在游戏期间变换风格，你增加了通过对手糟糕的诈唬或跟注而得到报偿的机会。至少，你会降低他们正确解读你的能力。你也可以通过给出错误信息来操控你的桌面形象。做出一两个关键性的举动会留下持久的印象。有时，你会想要采取一种行动——在当前的牌局中，它可能只有最小的期望值，但却可以给你带来 metagame 方面的优势。

我曾和一位较强的常规玩家在\$100买入的6人单桌锦标赛中游戏。他在泡沫期以25BB 的筹码量领跑。一个不认识的玩家和我都只有10BB，在为进入钱圈而争斗。那名常规玩家通过每手牌都全押或加注，有效地利用着他的筹码优势。他在小盲注一如预期地开场全押，而我在大盲注持有 K-10。如果是孤立的一手牌，我会在这里弃牌，但在扑克中，所有牌局都是有关联的。

例 2:


\$100 6-max [SnG](#)

Stacks

BU 10BB

SB 25BB 

BB 10BB ([Hero](#))

Preflop:Hero is BB with 

I folds, SB raises 25BB [All-In](#), BB calls

我们一起打过上百场比赛，而且还会再打更多。我在这里跟注，他就会在以后的泡沫期中认定我会以较宽的范围跟注。他亮出9-2并被我反超。牌发下来的时候，他在聊天框里打出“跟的好”，明显惊讶于我会跟注。在这手牌以后的比赛中，我注意到他不再全押得那么松了。任务完成！

对手的形象

理解对手的游戏风格有助于你在今后面对他们时做出决定。大多数玩家的打法都有通常的模式，从而可以把他们分类 为鱼、松凶型（LAG）、或紧凶型（TAG）玩家。为了对他们的游戏风格做出一个基本的判定，你可以考虑他们玩多少牌，他们对位置的利用，以及他们进场时 是加注还是跟进。

通常来讲，游戏很多牌，忽视位置，以及以跟注进场，都会散发出鱼的气息。鱼喜欢玩很宽范围的牌，并以非常消极 的方式游戏。等看到翻牌，他们通常会在面对下注时弃掉不好的牌，以中等牌或听牌跟注，或以好牌加注。这些输家们完全不理解何为 metagame，并且意识不到根据过去的行为，他们的牌基本上都是透明的。

如果所有的竞争者都是鱼，那谁都可以成为赢家。遗憾的是，我们必须考虑到那些更激进的玩家。这些家伙在后面位置以加注开启很多底池，进行持续性下注，采取二次攻势，以及 float，这些都是他们的武器。他们是标准的、不易对抗的，松凶型（LAG）玩家。

那么，知道一名玩家是松凶型，在未来的牌局中会对你有何帮助呢？松凶型玩家们利用他们的位置，对公共牌的解读 和对玩家的解读作为工具。他们参与很多底池，因此，他们的平均牌力会较弱。他们依靠向对手施加足够的压力以在摊牌前赢下底池。这些类型的玩家通常会很强势 地游戏他们错过的牌，因此在面对他们时，你的中等牌的价值就相应提升。面对他们时，以中对跟注到底，过牌/加注强牌，以及慢玩超强牌都是有利可图的策略。你对 metagame 的理解会使他的打法更可预测，从而较易于对抗。

最后，我们来讨论紧凶型（TAG）玩家。他们倾向于比 LAG 们参与较少的牌，但同样会以加注进场，并选择强势 的打法。比起 LAG，他们的起手牌范围会窄很多，而到了翻牌圈，他们手中牌的价值通常会大幅缩水。当错过翻牌时，他们一般会在湿润牌面上放弃，或在牌面较 干时做一个持续性下注（cbet）。当你有位置优势时，在干燥牌面上 float，或者在湿润牌面上对他们下注，都是最佳策略。TAG 们会试图夺取底池，但 如果他们认为自己已被击败时就会放弃。

分析对手的桌面形象明显很有益处。掌握他的总体游戏方式会给予你形象游戏方面的信息。

我并不提倡利用他的形象 作为采取某一行动的唯一理由；我当然不希望你仅仅因为把对手标记为偏紧就去诈唬他。要利用对手的形象作为进一步确认的参考。例如，如果你为全押还是弃牌而 犹豫不决，那么当然可以利用对手偏紧的形象来辅助你做出全押的决定。

关于对手的认知能力

解读对手的游戏风格很重要，但确定他们对游戏的认知能力也很关键。在我第一次了解 metagame 后，我觉得自己进入了一个全新的信息世界。我为通过利用对手预先形成的观念，可以如此好地操纵他们的打法而感到惊讶。

Metagame 操控的效果与你对对手的认识直接相关。精明的玩家会关注牌桌上的行动。他们根据每一手牌来做出调整，即使在他们弃牌之后，他们仍记录过往的牌局。他们是你通过 metagame 来操控的极好目标，因为他们在做出决定时会参考你过去的打法。

在世界系列赛的一场\$2500买入的无限赛事中，我和 Brandon Cantu（一位极好的锦标赛玩家）同处一桌。他积累了不少筹码，在摊牌前就赢下了很多牌局。他全神贯注地为左手第二个位置那位被动的老绅士的筹码提供一个新家。接下来的这手牌中，Cantu 在 BU 位置公开加注，小盲注弃牌，而那位消极的老兄在大盲注平跟。翻牌是 A-K-8彩虹。

例 3:

WSOP \$2.500 [No-Limit](#)

Stacks

UTG

UTG+1

MP1

MP2

CO

BU - Brandon Cantu

SB

BB 

Preflop: Brandon Cantu is BU with 

5 folds, BU raises, SB folds, BB calls

Flop:  (2 Players)

BB checks, BU bets, BB calls

Turn:  (2 Players)

BB checks, BU bets Potsize, BB raises All-In, BU folds

那位老兄过牌/跟注了 Cantu 的下注。转牌是一张无害牌，大盲注再次过牌，Cantu 下注一个底池大小，建 立了一个可观的底池。我以为那位老兄又要弃牌了，没想到他推了全押。我真的很惊讶，而 Cantu 则被惊呆了。Cantu 考虑了一会，然后弃掉并亮出了 AK，说，“让我们看看你的三条8吧”。那位老兄微笑着亮出了9-10。在发下一手牌的时候，他说，“把那当作一种赞赏吧，因为我不可能对一个傻瓜采取那 种行动”。Brandon Cantu 完全没有感到任何慰藉，但理解了那人那么做的原因。

然而，很多玩家仅仅关注自己手里的牌。他们完全不知道自己所扮演的形象，也当然会忽视之前牌局中其他玩家的行动。针对这种类型的玩家，你为了今后的结果而变换风格或采取负 EV 的打法，就像在着火的房子里打造新床。

没有适当地考虑到对手的认识能力时会发生什么？一个关于这点的不错例子常发生在你看到聊天框中打出类似这样的话时：“你怎么能跟注？我已经一小时没玩过一手牌了！”答案

是，有些玩家除了自己的牌以外，什么都不注意。如果一个玩家非要指出他的游戏风格，那他也就并没有很好地掌握形象游戏。在采取行动之前，搞清楚对手是否理解他的意图是他自己的职责。你可以确定，Dan Harrington 知道 Raymer 和 Ariele 都了解他的形象。

一些想法

在当今的扑克世界中，策略方面的材料俯拾皆是，每个不只把扑克当作一种娱乐的玩家都在使用数据软件，在任何你能区分赢家与输家的地方获取优势。游戏中的所有客观方面，比如数学和逻辑，都可以在书籍和视频中学得。而游戏的主观部分——心理学，则需要在尝试与犯错的实践中磨炼。

开发一种可靠的 metagame 策略会使你的对手不知所措。缺乏自信的决定会使他们犯下错误。David Sklansky 的扑克理论就是基于对手的错误。他相信，只要你的对手犯错，你就会获利，不论你是否赢下了当前的牌局。当你可以使对手按着你的想法去思考时，那他们就会犯错，而最终你就会有赢家：你可以确信这一点。

扑克的精神层面

简介

在这篇文章中你会读到

- 在你的扑克职业道路上会犯哪些精神层面上的错误
- 成功在多大程度上取决于一个舒适的环境
- 为什么绝不要在情绪的影响下做任何决定

“关上！全都回家去，关上！”

当我在为家族生意打工的时候，我爸爸是出了名的碰到一点挫折就失去冷静，大小挫折都会让他在我们的仓库里抓狂，挥舞着双臂，用最大的声音吼着前面的话。生产紧急刹车，财政分歧严重，到处充满了怒气。

因为有这样的经历，我在生活中制定了一个目标，那就是绝对不要因为愤怒或者挫折而在扑克，高尔夫或者生活中做出一个错误的决定。

你也许会惊讶于牌桌上的成功在多大程度上与创造一个做决定的舒适环境有关。

今天在我的《扑克事业哪里出了错》三部曲的第三部分中，我会关注这个游戏的精神层面。我的理念是低效是导致长期发展的扑克生涯脱离轨道的典型原因。

下面是我最常见到的一些导致原本很有前途的扑克生涯脱离轨道的精神层面的错误：

最普遍错误

任由精神层面的错误积累

扑克就像生活一样，必须缓慢且稳健地赢得比赛。这确实不是什么特牛的建议，但你得想想：

我不是一个特牛的扑克玩家，也不是一个天才的扑克玩家。我的 A-game 比我每天面对的那些玩家差。但结果我经常都是赢家。这是为什么？

你的 A-game 有多好，在扑克中并不重要。像我说的，许多人达到巅峰状态的时候足够有能力去偷现今大人物的一个底池。但真正的问题并不是“你的 A-game 有多好？”而是“你的 A-game 出现的频率有多少？”就算你有90%的时间能打出 A-game，但另外 10%的时候却打得很烂，那对你也没什么好处。



我和许多很厉害的玩家同桌游戏过。虽然我能打败他们，能理解他们的想法，知道他们想用某一手牌达到什么目的。但我也从那些赚的不如我多，赢钱频率比我少的玩家身上学到很多。在这些人中，我的 A-game 只是他们的 B+game。我最厉害的打法也不如他们。

那么，为什么我更经常盈利？因为我总是处在我的 A-game 或者他们 B+game。他们可能有 10%的时候打的是 A-game，60%的时候打的是 C-game，另外30%的时候打得是情绪失控的 F 级以下的游戏。

许多人并没有意识到乖乖做个规矩打法的追随者，每天每手牌保持在同一高水平的打法上的力量。如果你在做必要的准备步骤时，在打牌和练习时的观察非常细致，那么比起一个 A-game 很厉害但却时有时无的玩家你就有很多的优势。如果你很守规矩，而别人没有，那么你要打得比他差很多很多才会输给他。如果你的游戏是一如既往的稳定，打牌的方法也没什么差异，那么你基本上总是处在最高效的状态。我会给你一个例子：

聪明的 Hare 在打他的 A-game 时，每小时可以赚到\$500。而更加守规矩，打法更加一致的 Tortoise 在打他的 A-game 时，每小时只能赚\$200。那么100多个小时的话，谁会赚的比较多？更可能是 Tortoise。为什么？打10小时的 A-game，Tortoise 理论上能赚到\$20,000，而 Hare 却可以赚到\$50,000，对吧？

我们假设 Hare 的 A-game 出现的概率是20%，那么这段时间他会赚到\$10,000（20小时 x \$500）。另外30%的时间他打的是 B/C-game，每小时赚\$200，一共也就是\$6,000（30小时 x \$200）。现在我们赢到了 \$16,000，还剩50个小时。

假设另外30%的时间他喝醉了，情绪失控，或者犯迷糊，在这段时间内他盈亏持平。这30个小时，他的收入是\$0，所以，我们还是处在\$16,000。剩下的20个小时，他就是个白痴，抢每一个不该抢的底池，诈唬每一个不该诈唬的人。在这20个小时内，他每小时输掉\$500，一共是-\$10,000。

Hare 的盈利是\$6,000，而平衡的 Tortoise 赚到了\$20,000。缓慢且平稳地赢下比赛。Tortoise 最厉害的打法会比 Hare 好吗？不可能。但正如你看到的，实际情况基本上是不相关的。这就是守规矩有多强大的一个证明。

从根本上误解了运气差

当你运气不好的时候，你会比自己认为的还要不走运。我来解释： 当你在一个危险的情况

下投入所有的钱，并且持续撞上坚果牌，那么你没有从对手身上了解到任何信息——但他对你却有了非常多的了解。你能看到的他的牌，只能是顶暗三条这样的，但他却看清你的整个范围。这会让你处于很大的劣势。



而且，你在这里不是个机器人，而是个人。当你感觉每手牌都让你撞到冷冰冰的坚果牌时，如果不小心，你就很容易变成彻底的被动。如果有人在翻牌加注你，你的第一个直觉是不想要用本应该反击的牌去反击，但你的运气其实没那么差。我的意思是，谁愿意反击一个把把都拿到坚果牌的人？我们的大脑进入恐慌模式，我们开始将错误混合。如果你所能想到的都是最坏的结果，那你怎么可能做出合理的决定，分析对手可能持有的所有牌？这就像打牌的时候门外有只灰熊在等着你。

我们很容易认为 Doyle Brunson, Phil Ivey 或者甚至是神童 Nanonoko 每次上了牌桌就是在印钞票。其实可远不是那么回事儿。虽然他们都经历了大量的上风和下风，但我敢肯定，他们肯定在某个时候会觉得好像永远永远都不会再赢了，虽然他们可能不愿意承认。

他们与其他人的区别就在与自信。普通玩家与经历过成千上万手牌的玩家（线上职业扑克就得有上百万手牌）的区别是一种感觉：“我是最棒的，我会持续盈利的。”将成熟的玩家与菜鸟区分开来的不是好运气，而是坏运气。坏运气可能会持续50,000-100,000手牌，甚至可能更多。它们可以摧毁扑克玩家和他们的梦想，在一周结束的时候将他们打回原形。如果你任意让这些坏运气作祟的话，它们就只能这么做了。

下面是一些我觉得可行的，让一切回归正途的方法：

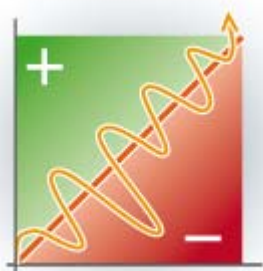
- 如果可以的话，在你运气差的时候，应该更激进地游戏。你必须提醒自己，正在和你对抗的那个人并不知道你的牌不能赢。你必须保持激进的打法，考虑对手可能范围内的所有牌，并且下注，而不是每次都假设他拿到了坚果牌。他所做出的打法是基于他认为你可能持有的牌，你也应该做同样的事。忘记过去，尽可能做出最好的打法。
- 赢还是输，我基本不去看账户。知道自己输了多少钱只会让你感觉绝望。你的优势会顿时消失，你也成了一个普通的赌徒，尝试把输掉的赚回来，把原来输掉的坑补上。
- 在运气好的时候做笔记。我们会倾向于在运气差的时候有更强的感觉，而运气好的时候，往往会把走运归功于技巧。拿棒球做个类比：你没接住一个高飞一垒安打，但却因为你击出的超赞的直线球被游击手抓住而在休息区砸头盔。幸运把两条路都给切断了。承认积极的波动会让你在不走运的时候更好过些，也可以防止你情绪失控。
- 最后，你必须去打牌。但运气不好的时候，人们倾向于不想打牌。不要误会我的意思，有时候我也跟一个普通人一样需要休息。但如果你两个礼拜都不去打就是错上加错了。你已经运气不好了，现在又有两个礼拜没赚到钱（另外在那段时间你还可能花比平时更多的钱在娱乐上，等等）。现在你是真的沮丧了。这个月还有7天，这段时间我

可能会打上50,000手牌。也许我会开始走运，就像我有时能做到的那样每手牌赚上一美元，霎时，我又回到我的事业上来了。如果我放长假的话，就不会有这样的机会了。

没能理解波动

假设你打了一百多万手牌，过去每手牌赢20美分。除了你的游戏或者扑克环境有任何重大的变化外，你的下一百万手牌可能还是每手牌赢20美分。

理所当然，如果你一天打3,000手牌，平均每手牌赢20美分，那么一天应该赢到\$600。如果由于某种原因，你赢到了\$1,200，那么你就拥有了好的波动。如果你盈亏持平或者输掉了\$600，那么就遇到了不好的波动。



由于某种原因，我们打牌的人倾向于只看到较差的波动，也就是我们所说的坏运气。但事实是，波动有好也有坏。你每打100手牌，两手牌可能总是运气好，另两手可能运气不好，剩下的就由你的技巧水平决定。把运气不好的那两手牌处理好对于你长期的胜利非常重要。

当我们冷静下来的时候，我们的第一个反应是假设某件事做错了：“我连输了三天。这是我的错。我已经打得不好了。”完全不是这样的。很厉害的扑克玩家也会打100,000手牌或者更多的牌而没赚到钱。

你对这项游戏的经验越少，处理波动就越困难，因为你的样本量很小。有许多人在收益很好的几个月后就辞去了他们的工作，结果发现，他们只是遇到了好的波动。同样的，许多原本是可以盈利的扑克生涯却因为在开始的时候遇到不好的波动而夭折。

我怎么判断自己是运气好还是不好呢？其实没有确定的答案。但有一些可以利用的工具。Hold'em Manager有一个数据叫“\$(EV adjusted)”(校正EV)。这个数据本质上是计算你全压时总底池胜率的百分比，并与你实际赢到的相比较。

下面是\$(EV Adjusted)的计算方法

那么我们假设你在翻牌前用AA全压，对手持有TT。我们有80.5%的概率去赢得\$400的底池。 $80.5\% \times \$400 = \322 ，所以这个等式的意思是，平均来说，当我用AA跟他的TT全压时，应该赢到差不多\$400底池的\$322。



-
- 如果我赢了，我就拿走所有的\$400，那么我会比平均多赢到\$78，这种情况我就是非常走运的了。我比原本应该赢到的多赢了\$78（尽管我可能会感觉这本来就应该发生，因为我的牌比较好；在我的职业生涯刚开始的时候，我总认为自己运气不好，因为在我运气好的时候我都意识不到。）
- 如果我输，我赢到的是\$0，那么我就比平均少赢了\$322，这种情况我就是很不走运了。但是，也许我并没有自己感觉得那么不走运，因为我本应赢到的不是\$400，而只有\$322。我就像是一个在65岁才第一次撞坏保险杠的司机，感觉自己不走运。实际上，他已经很走运了，因为从统计数字上来看，他本应在很早以前就出事故了。他已经开了将近50年的车，而这次没受伤的小事故是他遇到的最大的一次事故。

\$ (EV Adjusted)告诉你在这些全压的情况中本应该发生什么。在你的 Hold'Em Manager 里，它就在盈利的右边列显示。

这不是一个完美的统计数值，也不是确定你的运气是好，是坏，还是正常的唯一因素。尽管它本身有些缺陷，但却是确定你是否走运的一个有用的工具。

关于作者

Dusty Schmidt是PokerStrategy.com的一名指导员，也是《把你的扑克看成一项事业》(Treat Your [Poker](#) Like A Business)和《别听Phil Hellmuth的：更正你所听到的50条最错的扑克建议》(Don't Listen To Phil Hellmuth: Correcting The 50 Worst Pieces of Poker Advice You've Ever Heard)的作者。在他5年的线上扑克职业生涯中，Schmidt打了将近9百万手牌，盈利接近4百万美元，没有一个月是输钱的。他还是《扑克玩家》(Card Player)杂志的专栏作家。