

LANCE BEGGS

YTC

价格行为交易者



外汇、外汇期货
和电子迷你期货
市场的日内波段
交易

www.YourTradingCoach.com

卷四——您的交易业务



正觉之光交易学堂
Guiding Light Trade School

原著：兰斯·贝格斯（Lance Beggs）

卷四——你的交易业务

“世界上没有哪种业务是管理越差劲赚钱越多的。”

……比尔·泰瑞 (Bill Terry)

正觉之光交易学堂

目录

目录.....	3
第7章 资金管理.....	5
7.1 确保生存.....	6
7.2 财务生存.....	6
7.3 资金管理.....	6
第8章 意外事件管理.....	13
8.1 意外事件管理.....	14
8.1.1 意外事件管理程序.....	14
第9章 目的和目标.....	17
9.1 你应该预期盈利%为多大呢?	18
9.2 好吧.....如果我必须给出些数据的话!	18
9.3 数据统计.....	19
9.4 另一选项——为了稳定获利.....	20
第10章 交易心理——一种实用的方法.....	23
10.1 个人生存.....	24
10.2 生存的先决条件.....	24
10.3 交易心理的掌握.....	27
10.3.1 专注于过程.....	27
10.3.2 最佳心态.....	29
10.4 巅峰身体状况的保持.....	36
10.5 心理问题总结.....	40
10.6 额外的学习.....	40
第11章 交易平台设置.....	41
11.1 交易平台设置.....	42
第12章 交易计划.....	46
12.1 交易计划.....	47
12.2 交易计划模板.....	49
12.3 交易计划——注释.....	51
12.3.1 封面.....	51
12.3.2 前言.....	51
12.3.3 介绍.....	51
12.3.4 交易者.....	52
12.3.5 交易业务.....	53
12.3.6 交易过程.....	55
12.3.7 附录.....	57
第13章 程序手册.....	58
13.1 程序手册.....	59
13.2 程序手册示例.....	59
第14章 附加文件.....	86
14.1 附加文件.....	87
14.2 交易日志电子表格.....	87
14.3 交易记录.....	87

14.4 动机日志.....	89
14.5 汲取到的教训日志.....	89
14.6 市场结构日志.....	90
14.7 交易日志.....	90

正觉之光交易学堂

P14

第 7 章 资金管理

正觉之光交易学堂

7.1 确保生存

对于你的交易业务，最先考虑的必须总是确保生存；这一要求首先要贯穿你开始学习的时期，然后要贯穿你的整个交易生涯。

失败的唯一方式要么是退出，要么是因资金损失而被迫退出。因此，生存必须包括两点：

- 账务生存——防止我们的账户余额的亏损到达迫使我们停止的那个点。
- 个人生存——保持交易的激情，以及继续长期交易的动力。

这一章和下一章将阐述财务生存。个人生存将在第 10 章我们讨论交易心理时阐述。

7.2 财务生存

财务生存是必需的，尽管不仅仅是因为资金。毕竟，资金可能通过其他来源获得。因为资金的损失将会影响到我们的心理，所以财务生存是必需的。一般来说，在我们的财务和自尊受到严重打击之后，我们会变得非常讨厌风险。为了挽回损失并使资金曲线达到新的高点，这将在心理上增加有效交易市场的难度。

我们将致力于通过资金管理计划（第 7 章剩余部分）和意外事件管理计划（第 8 章）来确保财务生存。

7.3 资金管理

为了制定我们的资金管理计划，我们将从风险管理的角度来观察财务生存。作为交易，风险都有哪些呢？

- 1) 单笔交易的风险——一笔交易的亏损使我们的账户资金降至迫使我们退出的水平。
- 2) 时段亏损的风险——一个交易时段的亏损使我们的账户资金降至迫使我们退出的水平。

P16

3) 业务亏损的风险——较长时间框架上一系列交易亏损产生的亏损使我们的账户资金降至迫使我们退出的水平。

4) 增加规模的风险——随着我们账户余额的增加，在心理上没有办法管理增加的规模，导致过度亏损。

5) 收入不足的风险——由于缺乏收入而无法维持正常生活，被迫取出账户资金，没有办法继续交易。

对于这些风险，可以通过我们交易计划内明确规定的规则进行管理。

下面的例子中包含一个交易计划。随后将给出解释性的注解。像往常一样，只要你看着合适，可以自由调整（注意，增加风险会增加学习期间生存失败的可能性）。

你将注意到，我推荐的风险水平是**非常**保守的。在学习期内，这份计划的焦点不是资金

的增长，而是资金的保护。因此，我们在所有时间都致力于确保风险处于较低的百分比。

一旦稳定获利，如果你希望增加风险，寻求更高的收益，那么就想方设法增加那些百分比，或者通过进一步研究来改变资金管理策略。但是这样做时要根据你自己的风险。（在我看来）重点应该总是集中在资金保护，而不是资金增长上。

P17

单笔交易的风险：

- 设定头寸规模时要注意每笔交易的最大风险不超过账户资金的 1%。

交易时段资金管理

- 从时段高点的亏损达到 2%时，便暂时休息。
- 从时段高点的亏损达到 3%时，便停止交易。
- 根据上周收盘计算的账户余额，周末时将百分比数字换算为美元。

业务资金管理

- 在亏损达到 20%时我会停止交易。
- 我们利用这种交易的暂停重新审查我的交易计划，利用后见之明来重新审查我的交易业绩，并且返回模拟平台，直到（a）再次证明在那种环境下稳定获利，以及（b）账户余额已经通过其他来源得到了补充。

一种逐步增加规模的方法

- 所有合约数量的增加都是在（a）使用之前的头寸规模前一个月是盈利的；（b）仅当我们的资金余额允许增加的同时仍然保持单笔交易的风险是 1%时；（c）通过在模拟环境中一周盈利交易证明。
- 如果时段亏损达到了停止交易的水平，那么我会考虑回到之前的规模和/或模拟环境。如果两个时段亏损达到了停止交易的水平，而且中间没有资金高点，那么我必须返回之前的规模。

维持生活的收入

- 我的经济状况不允许我做全职交易，但是我的工作已经降至每周 20 小时的兼职状态。这样的工作收入，加上我妻子的收入，足以维持日常开销。
- 为了留出资金增长的余地和收入的需要，在我的交易提高到某个水平，能够有规律地提供两倍于我的工作收入的利润之前，我不会转到全职交易。
- 这种结构允许我从格林威治标准时间 8:00 英国时段开盘起做 3 个小时的外汇市场日内交易，然后再去工作。晚上，我会安排 1 小时回顾当天的交易。

图 7.1 示例交易计划——资金管理

注释：单笔交易的风险

- 在我们的交易计划中，必须有规则确保单笔交易的亏损不会威胁到我们的交易业务的生存。
- 单笔交易的风险将通过止损单的使用和头寸规模进行管理，这样**单笔交易的风险将不会超过资金的 1%**。
- 大部分老师推荐单笔交易的风险在 1%和 5%之间变化，绝大多数推荐 2%。我建议最大 1%。在学习过程中，我认为 2%太大了。如果你一连 5 笔交易都是亏损——学习期间那种情况是会发生的，而且每笔交易亏损 2%，那么你将失去账户的 10%。根据我的经验，对于仍未完全信任自己的策略或自己的新手们来说，短期内出现这样的亏损太大了。
- 已经证明稳定获利之后，尝试更大的风险，如果你愿意的话。现在，单笔交易的风险必须不大于资金的 1%。
- 注意：当把头寸分为两部分时，每一部分的最大风险必须是资金的 0.5%。
- 无论何种情况，都不允许交易继续越过它的止损点。价格击中你的止损，意味着两种情况，要么你的交易思想是错误的，要么你的时间安排是错误的。无论哪一种情况，为了控制风险，你都需要离场。
- 最后警告！请你注意，通过使用止损来限制风险，并不保证风险被限制在那一数额。大部分市场中，当止损单触发时会产生一张市价单，使你退出自己的头寸。在 2010 年 5 月 6 日的“闪电崩盘”（Flash Crash）中，市场极度恐慌，在你的市价单的对立一方可能没有订单。可能产生巨大的滑动。很多交易者在那一天损失惨重。对于你的经纪人怎样执行和管理他们的订单，要十分熟悉。并且接受市场中总是存在风险的事实。所以要时常提醒自己，应该只用能够完全失去的资金去交易。也就是说，如果你发现自己正处于这些极为罕见的市场行情中时，单笔交易 1%的风险提供了一个重要的安全缓冲。

时段资金管理

- 在我们的交易计划中，必须有规则确保每个交易时段的亏损不会威胁到我们的交易业务的生存。

虽然单笔交易 1%的最大风险会帮助延缓亏损的速度，但是，如果个人管理很差的话，我们的时段生存仍有可能受到威胁。这样的例子包括过度交易或报复式交易；亏损时拼命交易，目的是在那一时段的剩余时间内挽回一些损失。这种做法很少会奏效。一开始的亏损很可能是糟糕的市场判读或负面心理影响的结果。如果试图挽回该时段的损失，那么甚至会进一步受到更糟糕的市场判读和负面心理的影响，因为我们的感知能力和决策制定会因害怕损失而削弱。

- **我建议**在时段亏损达到 2%时临时停止交易。

亏损金额并不大，但是两次都亏损 1%，可能是在提醒你与市场是不同步的，或者有一些外部或内部干扰因素影响了你执行计划的能力。稍事休息；然后回顾一下目前为止该时段内

的交易。仅当你确认交易已经按照你的计划被恰当地选择、入场和管理时；或者你找到错误并改正时，才可继续。

注意，2%的亏损并不仅仅意味着两次止损退出。使用积极的交易管理，很多止损可能都比较小。可能是2、3、4、5或更多笔交易的亏损加起来达到2%的时段亏损。

- **我建议时段亏损达到3%时必须停止交易。**

什么地方出问题了。离开你的交易桌。稍后重新审查。节省的资金使你可以在下个时段继续交易。

时段亏损达到2%时暂停交易，达到3%时停止交易，这些数字当然只是建议。但是我承认，它们是非常紧的。你可能对更高的风险感到舒适，可能希望把这些限制加大。我建议你等到首先稳定获利之后再那样做。但是，请不要使用超过3%的时段暂停和5%的时段停止。花些时间重新评估，下个时段重新开始。

- 你的时段盈利和亏损必须带着一个时段跟踪止损。

不要在这一时段开始做得很棒，然后又把所有利润归还给市场，使时段亏损达到最大时段止损。像单笔交易一样，我们会使用一个时段跟踪止损。

P20

对于初始止损，我建议使用相同的参数。在资金高点下方2%跟踪你的时段暂停。在资金高点下方3%跟踪你的时段停止。

- 另外还有一个时段资金管理特性我没有使用，但是你可能考虑使用，那就是时段目标。有没有一个固定的数额或百分比，当利润达到那个数额或百分比时，你会高兴地全部获利了结，在下一时段之前让自己休息呢？
- 不必在每个时段计算新的百分比金额，我建议对你的交易风险和资金管理参数使用固定的金额。每一周，选择当前的资金余额，为你的最大交易风险（1%）、时段暂停（2%）和时段停止（3%）计算美元或点数值。
- 让我们看一个例子：
 - 资金余额\$20,000
 - 单笔交易风险：\$200（1%）（注意：交易两部分将需要每一部分的最大风险是\$100）
 - 交易时段暂停：初始暂停在\$400（2%），跟踪暂停在时段资金高点下方\$400
 - 交易时段停止：初始停止在\$600（3%），跟踪停止在时段内资金高点下方\$600

业务资金管理

- 我们的交易计划中必须有规则确保我们在特定的亏损水平停止交易，停止进一步侵蚀我们的资金余额。
- **我建议**在20%的亏损停止。在这一点，某个地方不对了。如果你想再大一些，那么绝对不要超过30%的亏损。超过30%就较难挽回损失了。
- 花点时间再次学习本书。利用后见之明重新审查你的交易业绩，并且回到模拟交易，直到再次证明可以稳定获利。

P21

- 新手交易者，如果账户余额较小，那么应该利用这段离开市场的时间通过其他收入来源去补充账户资金，而且不应在账户余额回到最初水平之前开始实盘交易。

一种逐步增加规模的方法

- 仅在我们的百分比风险规则允许的情况下才可增加规模。
- 随着交易的合约数量增加，你所面对的风险金额将越来越高，在心理上将越来越难以接受。这会成为一种恐惧的来源，影响到你的交易表现。
- 因此，对于规模的增加，我们将使用渐进的方法。
- 在当前规模的成功必须通过至少一个月的盈利交易来证明。
- **所有的规模增加都必须首先在模拟环境中证明。**在返回实盘环境之前，我喜欢看到盈利的一周。为了加快模拟速度，可以在盘后通过市场重演功能来完成。
- 如果实盘交易期间的时段亏损达到了停止交易的水平，那么你应该考虑回到之前的规模和/或模拟环境。如果两个时段亏损达到了停止交易的水平，而且中间没有资金高点，那么你必须返回之前的规模。

维持生活的收入

- 获利性稳定的时间框架是不得而知的；对每个人来说都不一样。因此，我们的财务生存计划需要能够持续尽可能长的时间，我们才能实现这一目标。
- 太多书提供的建议是节省足够的资金让你至少在 12 个月的实际交易中生存。这暗示着 12 个月的时间便足以实现盈利。垃圾！如果你要花 13 个月会怎么样呢？如果你要花 2 年会怎么样呢？
- 一种更好的计划是在尽可能长的时间确保财务生存，以便实现你的最终目标。

P22

- 在你实现稳定盈利之前，从你的交易账户中抽取资金维持生计，都会把你的交易业务置于风险之上。
- 所以，一种较为明智的计划是安排好自己的收支，不需要从交易利润中抽取资金维持生计。
- 如果现在有其他充足的收入来源，比如你配偶的收入和投资或商业收入，那么你就可以在培养技能的同时做全职交易。
- 如果没有其他充足的收入来源，而且交易仍未稳定盈利，所得利润不能同时实现资金增长和维持生计，那么你仍然不能做全职交易。可能看起来不大合理，但事实就是那样。你需要：
 - 为了供养你的家庭而继续工作。
 - 找到在你的工作和生活之余培养成交易者的方法。尽管说起来容易做起来难，但是可以实现的。考虑限制你的交易时间为每天最多 2—3 小时，比如通过较长时间框架（如

日线图)、或者只在外汇对的开盘时段(如英国开盘,或美国开盘)或你喜欢的电子迷你期货合约的开盘做日内交易。市场一开 24 小时开放,总有一个时间适合你。

《YTC 刮头皮者》补充电子书可能引起你的兴趣,它描述了我交易电子迷你期货的方法,每天只花 1-2 小时的时间。

额外需要考虑的因素——较高时间框架/多个市场

较高时间框架交易者通常一次开多个头寸。这会带来像我这样的短时间框架日内交易者不会遇到的另一种风险——多头寸风险;某个出乎意料的新闻事件或市场震荡会一次把所有头寸踢出。

- 多头寸风险必须限制为不超过 3%。
- 这不意味着你需要限制你的投资组合只有 3 个头寸。你可能希望拥有 6 个头寸,每个头寸 0.5% 的风险。另外,在当前头寸的止损被移至盈亏平衡点或超过盈亏平衡点,这些交易不再有亏损的风险时,你可能希望增加额外的头寸。

P23

- 另外,一定确保多个头寸不在高度相关的市场中。英镑/美元的一个多头头寸和一个欧元/美元的多头头寸,风险都是 1%,实际上是一个做空美元的头寸,风险为 2%,原因是这些外汇对通常都是高度相关的。一笔做空 YM 的交易和一笔做空 ES 的交易,风险都是 1%,常常只是一笔做空美元指数期货的交易,风险是 2%,因为这些市场也是高度相关的。
- 除非你积极地监视市场相关性并找出这些交易的适合条件,否则最好避开高度相关的市场。

另外一个需要考虑的因素是需要重新定义术语“时段”。在之前的讨论中,时段暂停和停止限制是针对我自己的日内交易,指的是一个交易时段或一天。

对于长期时间框架交易者,这就不再适合,因为他们的交易常常超过一天。重新定义交易时段,使它适合你的环境。

举例说明,你可能希望把暂停和停止标准定义为一周。

资金管理——总结

最后再说几点,结束我们对资金管理的讨论……

3%的时段停止水平和 20%的业务停止水平之间相差是比较大的。你们中间有一些人可能希望使用某个中间水平,比如用每周或每月百分比作为暂停或停止的标准。我不会,因为我通常会注意到哪个地方错了,能够进行重新审查,尽管没有指定任何停止水平。但是,你可能考虑使用。

而且最重要的是……我知道你们中间有些人没有足够的资金去做最大风险为资金的 1% 的交易。如果那样,那么请你不要接受额外的风险,我建议你在存储资金的同时继续做模拟交易,或者找到某个市场或时间框架允许这样高的风险水平。举例说明,外汇交易者可能希望考虑迷你合约,而非标准规模的合约,或者微型合约,而非迷你合约。

资金管理可能相当复杂,如果你希望把它搞复杂的话。我喜欢把它做得尽可能简单。避

开所有数学模型，比如“最优 f” (Optimal f) 或“凯利准则” (Kelly Criterion)。坚持使用简单的方法。

P24

在学习阶段，你们中间的大部分人都不要把注意力集中在资金增长上，而是要集中在资金保护上。所以要把资金管理设置得既简单又安全。把交易生涯结束的可能性降至最低。坚持使用低百分比风险模型。

一旦稳定获利，如果你希望增加风险，寻求更高的收益，那么就想方设法做一些研究来改进资金管理策略。但是我并不建议那样做。对于我来说，简单的总是最好的。

正觉之光交易学堂

P25

第 8 章 意外事件管理

正觉之光交易学堂

8.1 意外事件管理

为了确保你的交易业务的财务生存，还有一个领域需要考虑。我把它称为意外事件管理。

意外事件管理程序收录在我的程序手册中，描述了我在面对可能影响交易结果的潜在错误或外部威胁时会做出怎样的反应。

我使用的程序是以对威胁和错误管理（Threat & Error Management, TEM）的研究为基础的。如果感兴趣的话，可以在文章“通过主动的威胁或错误管理来最小化交易风险”（Minimizing Trading Risk through Proactive Threat and Error Management）一文中找到更多信息，文章链接是：

- <http://www.yourtradingcoach.com/Published-Articles.html>

下面举几个意外事件管理程序的例子。根据你自己的交易业务的需要，请自由修改。开发自己程序的过程相当直接：

- 1) 找出潜在的错误和威胁
- 2) 把避开错误或威胁，或者最终使风险最小化的处理方案记录下来。

8.1.1 意外事件管理程序

- 影响交易决策的疾病、紧张情绪或负面思想的证据
- 外部干扰因素
- 不正确的订单入场或不正确的执行
- 交易期间的连接错误（网络服务提供商、计算机、交易平台）
- 达到时段或业务亏损限制
- 规则的破坏

影响交易决策的疾病、紧张情绪或负面思想的证据

- 1) 如果我有未平仓的交易，那么立即从下面两个方案中选择一个并执行：
 - a) 平仓，取消所有有效订单；或者
 - b) 如果头寸已经盈利，那么确认止损（不小于盈亏平衡）和目标订单都已设置妥当，然后走开。

- 2) 如果我有有效订单，那么就取消它们。
- 3) 记录发生的细节，考虑在时段之后重新审查。

4) 考虑是否需要休息，或者是否需要一段放松或恢复时间，或者是否取消该时段剩余时间的交易。

外部干扰因素（不可忽视）

- 1) 如果我有未平仓的交易，那么会立即从下面两个方案中选择一个并执行：
 - a) 平仓，取消所有有效订单；或者
 - b) 如果头寸已经盈利，那么确认止损（不小于盈亏平衡）和目标订单都已设置妥当。
- 2) 如果我有有效订单，那么就取消它们。
- 3) 处理干扰因素。
- 4) 记录发生的细节，越快越好，以便在时段之后重新审查。
- 5) 考虑在重新开始之前是否需要休息，是否需要一段放松或恢复时间。

不正确的订单入场或不正确的执行

- 1) 如果尚未执行，立即取消订单。
- 2) 如果订单已经执行，迅速评估当前行情。
 - a) 如果分析表明市场很可能向不利方向快速运动，离场。
 - b) 否则，设定一个积极的止损以最小化亏损，同时管理头寸，努力使它在出场时获利。
- 3) 记录发生的细节，以便在时段之后重新审查。
- 4) 如果是由于经纪人失误（不正确的执行）产生的错误，立即联系经纪人。
- 5) 考虑是否需要休息一下，或者是否需要一段放松或恢复时间。

P28

交易期间的连接错误（网络服务提供商、计算机、交易平台）

- 1) 通过当前可用的最快的途径了结未平仓的交易和附加订单。
 - a) 通过备用计算机连接交易平台。
 - b) 通过经纪人的网络平台在线联系他。
 - c) 立即通过电话和/或实时聊天软件联系经纪人。
- 2) 如果问题得到解决，继续该时段的交易。如果不能继续，进行时段后的例行工作。

注意：在平台中设置的所有订单都应该附加止损和目标订单。

达到时段或业务亏损限制

- 1) 立即退出所有交易。
- 2) 考虑是否需要休息一下，或者是否需要一段放松或恢复时间。
- 3) 完成时段之后的例行工作。

规则的破坏

- 1) 如果我违背了我的交易计划的任意部分，那么我会这样做：
 - a) 不再增加任何新的交易。
 - b) 了结应该被了结的交易。
 - c) 管理未平仓交易，直到出场。
- 2) 记录规则破坏的细节，以便在时段之后重新审查。
- 3) 考虑是否需要休息一下，或者是否需要一段放松或恢复时间。

正觉之光交易学堂

第 9 章 目的和目标

正觉之光交易学堂

9.1 你应该预期盈利%为多大呢？

你应该预期盈利%为多大呢？这是一个非常常见的问题。还应该问（尽管从未有人问）你应该预期盈利/亏损规模比（WLSR）为多大，因为你的期望（expectancy）是盈利%和 WLSR 两个变量的函数。（注：WLSR=平均盈利÷平均亏损）

我通常是这样考虑的……

对于机械系统交易者来说，这是一个很容易回答的问题，因为他们的历史测试会给出目标数据。

而对于随意型交易者，却不那么简单。你最终的盈利%和 WLSR 取决于两点——首先是你的策略识别较高胜率/较低风险架构（能够提供正的期望）的能力，其次是你判读市场观点、并且以一种最大化利用机会的方式入场并管理交易的能力。

也就是说，它是策略和你的个人表现的一个函数。

这就是诚实的随意型交易策略推销者们不能或不愿向潜在客户提供预期的盈利%或 WLSR 的原因。这个方程中的‘个人表现’一项的影响是不可能知道的。

实际上，如果他们是完全诚实的，那么他们应该说期望值更有可能是负的。毕竟对于大部分新手来说，该方程的‘个人表现’一项会破坏掉策略的任何优势，导致一致性的净亏损。

由于相同的原因，试着与另一位交易者相比较也是毫无意义的。他们的技能水平与你的完全无关，因为他们应用策略交易的能力与你的不同。作为交易者，他们是不断成长的，当然不会与你处于相同的水平。

唯一相关的数据是你自己现在的盈利%或 WLSR。

无论你现在得出的是什么数据，都要接受，然后努力去逐渐提升。

使用那种策略交易。识别你现在的表现水平。然后执行交易—记录—回顾—提高（第 16 章），努力让你的表现随着时间的发展而提升。在你的表现显示出正的期望之前，不要在实际市场环境中交易。

盈利%和 WLSR 与策略本身的关系并不大；更为重要的是你作为交易者的交易水平。我的策略有效。我能够用它成功地交易。那并不意味着其他任何人在没有经历学习过程的情况下都可以用它来成功交易。

9.2 好吧……如果我必须给出些数据的话！

之前我说任何目标数据都是不相关的，但我知道你们无论如何还是希望我给出一些数据。

如果你必须以某个数据作为目标，那么就把 65%的盈利%和 1.5 的 WLSR（平均盈利是平均亏损的 1.5 倍）作为目标，上述数据是在排除所有打平交易的情况下计算得出的。

或者，如果你不喜欢那些目标数据，那么就根据你的需要进行调整。一般而言，随着盈

利%增大，WLSR 会减小，反之亦然。假如它给出一个正的期望，那么它就是一个好的目标。

期望 = (盈利% × 平均盈利) - (亏损% × 平均亏损)

但是正如我所说过的，唯一相关的数据是你自己现在的盈利%或 WLSR。找出你现在的表现水平，接下来要做的就是逐步提升。

9.3 数据统计

为了知道你的盈利%和 WLSR，你需要保持准确的数据统计。这需要一张电子表格来记录你的所有交易的盈利%和 WLSR。

我使用的交易日志电子表格被列在 YTC 资源页上，在标题业务管理下面：<http://www.yourtradingcoach.com/Trading-Resources.html>

我还建议你记录以下数据，作为你的交易数据的子集。

- 记录每个架构——TST、BOF、BPB、PB、CPB。
- 如果你交易多个金融工具，那么要统计每个金融工具的数据。
- 如果你交易不同的时段（比如外汇英国和美国时段），那么对每个时段进行统计。
- 每天记录，从周一到周五。
- 同时记录其他你感兴趣的子类别。

长期记录并监视这些统计数据，会使你受到以下益处：

P32

- 一种确认结果和表现一致性的方法，当你的盈利%和 WLSR 与你的历史均值匹配时；以及
- 提醒某个地方错了，当盈利%和 WLSR 偏离历史均值时。

我建议每周和每月回顾你的交易结果。但是请您注意，为了获得一致性较好的结果，我建议你保证每个样本中的交易多于 20 笔。如果某一周的交易不足 20 笔，那么就把这些交易带到下一周（即这一“周”实际上包含两周的交易数据）。

然后，为了提升统计数据，可以对你使用策略的方法进行调整。

一般而言，如果你的盈利%不太理想，那么很可能需要检查你的架构的质量。确保你的架构是顺强势和/或逆弱勢的。确保有人被套。

可能要考虑只选择那些为你产生最佳结果的架构。

而且要牢记，最好的架构是有人严重被套的架构，被套者们拼命地需要退出。比如已经突破前一波段高点/低点、然后反转的任意 PB 或 CPB，或者任意 BPB。找到被骗的交易者，成为触发陷阱的订单流的一部分。他们的亏损为你带来所需的高质量架构。

为了提升你的 WLSR，分析一下你的入场以及你的交易管理/出场计划。你通常都是入场太迟吗？或者，你总是觉得很难让第一部分和/或第二部分自由奔跑至它们的目标吗？

注意：在某些电子表格应用（比如我所使用的）中，你可能发现 WLSR 被称为获利因子 (Profit Factor)。

9.4 另一选项——为了稳定获利

另一个选项，但仅在你已经稳定盈利之后……

或者你可能喜欢与单笔交易的数据统计一起进行……

记录每个时段的结果，而非每笔交易的结果。

P33

这是我现在所做的，我发现这样做要轻松得多。

我是在唐·米勒 (Don Miller) 的一些文章中发现这种方法的，那是很久以前他为交易市场 (Trading Markets) 网站所写的。

我致力于实现以下目标：

- 70%的交易日收入为正
- 90%的周收入为正
- 100%的月收入为正
- 单笔交易的结果没有关系。

这种类型的目标百分比功能很强大。它带走了单笔交易的所有压力。毕竟最重要的一件事情是让资金曲线随着时间的发展而上升，因此，如果你能够在大部分交易日或周结束时都有正的结果，那么将对你实现这一目标大有帮助。它同时也带走了每日结果的压力。10 天中有 7 天被预期是正的。这允许我预期两周中有 3 天是亏损的。只要我限制了风险，那么它不是一个问题。

请你注意，这些百分比目标需要每天最少 5 笔交易；每周最少 20 笔交易（考虑到公休日）。如果少于这个数量，那么就把这些交易带到下个交易日或下一周，根据要求进行合并。

如前所述，仅当你的期望已经实现总体为正，你的风险已经在掌控之中时，才可采用这种方法。与此同时，你可能希望在记录单笔交易结果的同时一起使用它。

交易的随机性

我发现 70/90/100 目标可以很好地提醒我交易存在随机性。

下图（图 9.1）取自“期望计算器”，与我的“交易日志电子表格”一起提供。

横轴显示的是交易数量。竖轴显示的是资金余额。图表显示资金曲线随着时间的发展而上升，使用黄色框内输入的数据随机产生的一系列随机交易结果绘制。

至少那是我们通常的观察方式。

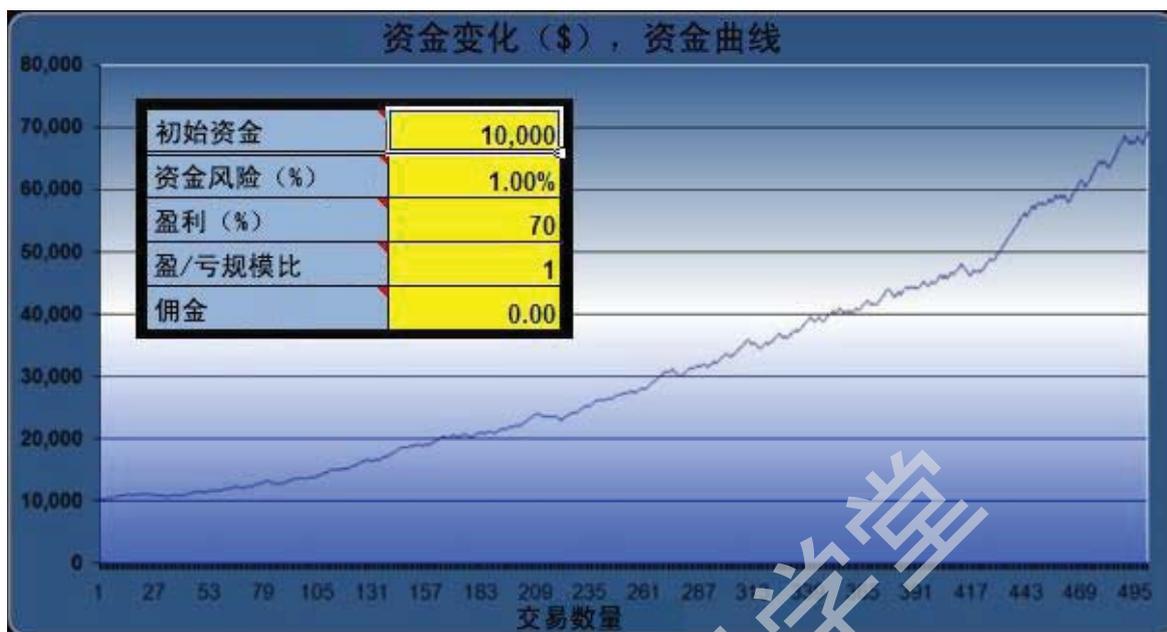


图 9.1 70%的交易日盈利——上升的资金曲线

在提醒我自己交易存在随机性时，我会考虑把横轴改为天数，而非交易数。

于是在这张图中我们看到，当我们有 70%的交易日盈利时，结果有多么棒，假设盈利日的平均利润与亏损日的平均亏损一样大的话。

单笔交易的结果是不相关的。重要的是整个时段是盈利的。甚至我们不必每一次都做对。10 个交易日中有 7 个盈利就足够了。

如果你认为 10 个交易日中有 7 个盈利无法实现，那么 10 个交易日中有 6 个盈利怎么样呢？那样每周只需 3 个交易日盈利，盈利交易日的利润不大于亏损交易日的亏损。

下面是利用一个随机交易样本绘制的资金曲线，60%的交易日盈利：



图 9.2 60%的交易日盈利——上升的资金曲线

这提醒我单笔交易的结果是不相关的。甚至当每天的亏损真的发生时都不应令我担心。只要我能够限制风险，而且总体上使盈利天数多于亏损天数，我的资金曲线就会是上升的。

这是一条很强的信念；极大地释放了单笔交易的压力。

P36

第 10 章 交易心理——一种实用的方法

正觉之光交易学堂

10.1 个人生存

之前我们证实了交易业务的成功需要财务生存和个人生存两个方面。这一章阐述个人生存——不仅贯穿学习过程，也贯穿我们的整个交易生涯。

生存是首先满足特定的先决条件（没有这些先决条件，你甚至很难开始交易），然后保持最佳心态的结果。

我们将简单地讨论一下交易心理这个话题。对这一话题的深入探究超出了本书的范畴（或许将来会出一本书或视频课程来探讨交易心理）。特别地，我们不会涉及深层次的理论——对你的决策制定和操作产生影响的各种心理因素的原因和特征。虽然这些理论很重要，但是我宁愿把本书的重点放在实际应用上；分享我用来管理我的交易心态的工具和技术。

10.2 生存的先决条件

在讲解保持最佳心态的工具和技术之前，有一些先决条件必须到位：

- 实际可行的期望
- 积极操作的动机
- 交易过程的激情

让我们简要地看一下这三个先决条件。

实际可行的期望

你必须接受，这是一次旅行。没有“圣杯”方案。这是一次个人成长和进步的旅行。它会花很多时间。

一旦我们有了成长的渐进计划，旅行就会容易一些。我们将在第 17 章制定一个这样的计划。

但是，你自己向着稳定获利成长的速度是不得而知的。如果你已经有一些经验，那么本书将快速使你找到错失的重点。你可能只需数月的时间就能稳定获利。但是对于大多数人来说，可能要花几年的时间。

接受这是一次持续时间未知的旅行，你需要有实际可行的期望。你需要表现出耐心。

你需要规划自己的生活方式，不要给成功设定最后期限，而且在你的学习过程中，要有足够的收入确保财务生存。

如果做不到这一点，那么你的压力将会太大。你很可能不会成功。

积极操作的动机

为了每天加强动机，我使用一个动机日志。稍后我们会讲到动机日志。说到先决条件……你必须百分之百地、明确地知道自己为什么想要成为一名稳定获利的交易者。

你的理由或者你的目的必须足够强，使你每天起床之后都能兴奋地准备好面对即将出现的挑战。

安东尼·罗宾说，“我们打算改变的唯一方法是，制造一种非常强烈的紧迫感，使我们被迫坚持到底。”

如果没有强大而明确的理由，那么我发誓你在这种游戏中不会成功。

我建议以用以下两种方式之一记录下你的理由。两种方式都试一试，看哪种方法最适合你。

第一种选择是使用痛苦和快乐的情绪。

你需要明确地找出未能实现交易成功所带来的痛苦。你需要一清二楚地知道你会从交易成功所得到的快乐。

你的理由会随着时间而改变；那好极了。现在，自问以下问题：

- “如果我没有付出必要的努力去成为一名稳定获利的、成功的交易者，那么对于我的生活和我的快乐意味着什么？”

花些时间考虑你的反应，并且写下来。

然后更深入地观察。问自己“那意味着什么？”，并且再写下你的答案。

P39

继续问，“那意味着什么？”直到触及与失败的痛苦相关的最核心的感觉。

- “当我成功时，对于我的生活和快乐，它意味着什么，可以称我自己为一名稳定获利的交易者吗？”

花些时间考虑你的反应，并且写下来。

然后更深入地观察。问，“那意味着什么？”并且再写下你的答案。

继续问，“那意味着什么？”直到触及与成功的快乐相关的最核心的感觉。

如果你还没有完成这个练习，那么暂时停止阅读，找一张纸，分析一下你的痛苦和快乐的激励因素。

第二种选择（也是我喜欢的选择）是根据一篇名为“能够改变生活的四种情绪”（The Four Emotions That Can Lead to Life Change），是吉姆·罗恩写的。如果感兴趣的话，可以用谷歌搜索一下，你会找到那篇文章。

吉姆·罗恩说，有四种基本的情绪致使人们做出果断的行为——厌恶（disgust）、决定（decision）、渴望（desire）和决心（resolve）。

根据这四种情绪中的每一种得到一系列新的语句，加在之前你为什么交易的理由中。当使用痛苦和快乐时，你可能得到与之前相同的反应。那好极了。但是，通过从这种不同的方向去思考，有时你会发现一些新的深层次的东西。

厌恶

在我看来，没有哪个激励因素比厌恶更强。对我的工作的极度厌恶，使我不断向着交易成功而努力。对我之前无纪律的交易尝试的极度厌恶，使我向着一种更有纪律、更有条理的方式前进。

你所厌恶的是什么呢？你希望永远不要再经历的是什么呢？是什么会使你说“不要再出现！决不要再出现！够了，已经够了！是时间改变了！”呢？

决定

生活会给你很多相互抵触的需要优先考虑的事情。你的时间是有限的。你每天能够做的事情只有那么多。

P40

做出一个明确的决定——交易是需要优先考虑的。你要做交易。你当然要做交易。记下那种决定。把它写下来。告诉你身边的每个人。

渴望

写下一条渴望宣言。通过交易你希望实现什么。它可能与之前的快乐宣言有一些重叠。但是确保渴望宣言是以感情为基础的。

举例说明，它不是你渴望得到的钱，而是那些钱会带给你的感觉。

记录下你的渴望。通过交易你希望实现什么？把它写下来。

决心

为了实现你的目标，下定决心去做任何必要的事情。你已经知道了自己要远离的厌恶的事情。你已经决定采取行动。你已拥有前进的渴望。是时间去做实现目标所需的所有工作了。

记录你的决心宣言。

下定决心，永不放弃，无论遇到什么样的困难。

下面这句话是理查德·马科维斯（Richard Machowicz）的一句名言，你可能希望使用：

“没有死，就不能放弃。”

交易的激情

拥有了实际可行的期望和采取积极行动的动机之后，最后一个先决条件是交易过程的激情。

如果你在每日的例行工作中不能感受到快乐，那么你不会生存。

你可能痛恨自己以前的生活，非常需要交易成功带来的回报。你可能有动机采取行动。但是，如果你不是完全热爱交易的过程，那么我保证你会失败。动机、厌恶和渴望是不够的。

P41

因此，花些时间考虑你是否真的喜欢这种游戏。你喜欢分析吗？你喜欢挑战吗？对于犯

错、重新审查决策和交易操作、以及努力找到前进的道路这些事情，你都没有问题吗？

你愿意犯错吗？一而再、再而三地原谅自己？

如果不是……那么或许交易之路并不适合你。那很好。最好早一点承认，在你的资金和心理受到伤害之前承认。

你已经看到策略。很好地了解了进行分析和交易所需的工作。你会因前面的挑战而感到兴奋吗？花些时间确认你是否对这种游戏充满激情。

P42

10.3 交易心理的掌握

消极的心态、糟糕的交易心理，不会直接导致失败。中间有几个步骤。消极的心态，以及由此引起的对恐惧的过分关注，会因试图避开那种恐惧而导致糟糕的决策制定。这种糟糕的、不一致的决定制定引起了我们的计划的不一致的执行。而正是这种我们的交易计划的不一致的执行导致了交易失败。

我们的心态从恐惧向自信转变的过程需要一些时间。因此，在这一转变期间，我们需要一项计划来管理我们的决策制定过程，以确保将任何消极的思想和情绪对我们的交易决策的影响降至最低，虽然存在恐惧，但是可以使我们尽最大可能地一致执行我们的交易计划。

我们的方案包含两个主要部分：

- 专注于过程
- 最佳心态

10.3.1 专注于过程

在我们对交易心理的掌握的这一部分，我们的目标是保持专注于一致交易的过程，而不是专注于与每笔交易的可能结果相关的恐惧或贪婪。

我们将通过以下工具和技术来实现这种专注：

- 书面的程序
- 每日过程目标（process goals）¹
- 一致地执行
- 回顾并提升

书面的程序

在我们的每日例行工作中，我们的程序手册（第13章）提供了一些标准化和一致性，目的是最小化冲动或无计划行为。

¹ 译注：与结果目标相对。

每日过程目标

如果正确使用的话，目标设定有很多公认的好处：

- 它提供了明确的方向，包括长期的和短期的；
- 它提供了短期的动机；以及
- 它提供了一个基准，你可以用它来衡量你的表现，使你发现并庆祝自己的成功，发现并更正不良的表现。

本书的目的不是详细阐述目标设定的原理。如果你希望在这一领域做更多研究，那么就去看一下与运动心理相关的目标设定。

但这种研究的最终结果都是发现**过程目标比结果目标好得多**。

区别在哪里呢？

“今天我想赚 500 美元”

“我的英镑兑美元今天的目标是 50 个点子的利润”

……都是结果目标 (outcome goals)。

它们记录的是一个特定的结果或表现水平。结果目标的问题是这些目标的实现基本上不在你的掌控之中。市场在那天可能不会提供机会让你赚 500 美元或 50 个点子的利润。

过程目标指明了为了实现我们所要的结果而必须实施的过程（或者程序、操作、步骤、任务）。

过程目标可能包括：

- “所有入场都必须附加止损单和目标单。”
- “对于今天的交易，我会只选择 5 分钟趋势方向上的入场。”
- “今天，在纽约证券交易所跳动指数 (NYSE Tick) 仍然在我的交易方向上运动时，我不会了结我的第一部分头寸。”

它们基本上都包含一种操作，或者一个过程。如果正确实施，那么操作或过程将带给我们实现正结果的最大的可能性。但结果并不重要。成功实现我们的目标，与成功遵守我们的过程相关，而不是与实现任何结果相关。

在时段后的工作中，我们会找出可以改进的地方，在下个时段我们将作为明确的目标。我们给自己设定过程目标。

把该目标记录在我们的交易日志中，并且把对它的回顾作为下次时段前工作的一部分。

虽然我们可能有较长期的结果目标（我们为什么交易的理由），但是在交易期间，我们的注意力需要完全集中于我们的过程（程序）和我们的过程目标。

一致地执行

一致是非常重要的。

由于受到外部和内部因素的干扰，你的注意力会偏离过程。你需要一些方法来识别这种偏离，并且使注意力回到正确的地方。

大部分人发现很难保持专注（包括我自己）。因此，当你发现自己分心时，不要对自己太苛刻。记下来。改正它。致力于逐步提升。不要去评判它。

我使用一种简单的工具来实现一致执行。我设定计时器使它在每条交易时间框架 K 线收盘时鸣叫，目的是吸引我的注意。如果我的注意力已经被分散，那么这会使我回到交易过程上来，根据这条新 K 线的信息进行行进中的分析。

回顾并改进

交易期间，定期停下来检查自己的表现，从你专注于过程的能力和你的心态两个方面来检查。在时段之内，使用你的交易日志记录下所有观察结果。

在时段后回顾时重新看一下这些笔记，考虑是否需要在下个时段设定一个过程目标，以改正或改进表现中存在的不足。

使用较长时间（每个月）的回顾来搜索你的笔记，寻找较长期的注意力不集中的形态，考虑使用程序化的改变过程来管理这种不足。

P45

10.3.2 最佳心态

我常常听到人们评论说积极的思考不是交易的答案——有效的策略才是交易的答案。

这些人错过了重点。

重要的不仅是有效的策略，还有那种策略的有效执行。而且当讨论执行时，积极的思考远比消极地思考有效得多。

让我们来看一下在我的交易时段我用来保持最佳心态的工具和技术。

- 放松/深呼吸时间
- 形象化
- 动机日志
- 操作确认语句
- 恢复程序

放松/深呼吸时间

在我的交易日的三个阶段（时段前、时段中和时段后），我都要进行放松/深呼吸。它是确保头脑清醒和身体放松的一种令人难以置信的强大的方法。

思想、身体和心灵校准完毕，准备面对前面的挑战！

你可以用其他的放松或呼吸程序来替换这一条。但是，如果你还没有，那么我建议你使用下面的简单程序：

- 坐在你的交易椅上，两脚平放于地面，两臂放松，置于体侧，两手放松，放在膝盖上，两肩舒适地后展，后背挺直（不要弯腰驼背）。
 - 这应该是一种放松的姿势，保持自然。
- 舌顶上颚，双唇轻闭，微笑，闭上双眼，用鼻子轻轻呼吸。
 - 保持自然呼吸。不要强迫呼吸。不要努力使一次呼吸的时间超过舒适的长度。
 - 吸气进入小腹，而不是进入胸部。
 - 使它成为有节奏的运动——吸和呼，确保期间没有停止。
- 放松你的身体。
 - 当你呼吸时，专注于你的身体。找出紧张的地方。利用呼气有意识地使那些肌肉放松。重复这一过程，直到你完全放松。
- 放松你的思想。
 - 专注于你的呼吸。当你吸气时感觉气息进入你的体内。当你呼气时感觉气息离开你的身体。如果你发现自己的思想在另外某个地方徘徊，那么不要评判；继续专注于你的呼吸。
 - 有些人可能喜欢有意识地占用他们的思想。从1到10数每一次呼吸（吸气和呼气算一次）。同样，如果你发现自己的思想偏离了正道，那么只需继续专注于你的计数。
- 继续这样做，时间长短取决于你的个人喜好。

关于对呼吸的更深入的研究，我推荐“道家的长寿呼吸法”（Taoist Longevity Breathing），网站是 <http://www.energyarts.com/>。

形象化¹

在盘前工作期间，我会回顾我的交易日志，确定每天的过程目标。这也包括过程目标被成功执行的一个短暂的形象化过程。

举例说明，比如我的每日过程目标是，“今天，当纽约证券交易所跳动指数（NYSE Tick）仍然向我的交易方向运动时，我不会了结我的第一部分头寸。”

- 将一笔交易的入场和暂停形象化。感觉到不适和了结头寸的需要。想像我正在图表上观察纽约证券交易所跳动指数，看到它仍然支持我的交易。想像我正在持有……交易正向 T1 运动。感受到已经成功实现我的每日过程目标带来的满足感。
- 将一笔交易的入场和停止形象化。感觉到不适和了结头寸的需要。想像我正在图表上

¹ 译注：或译作“想像”。

的观察纽约证券交易所跳动指数，看到它仍然支持我的交易。想像我正在坚持。想像暂停继续，纽约证券交易所跳动指数反转，使我了结交易。感受到已经成功实现每日过程目标的满足感——持有交易，给它机会运动到 T1，而不是在第一个暂停征兆出现时了结它。

P47

注意在两种想像中——盈利和亏损交易——我成功地遵守规则，并且实现了我的过程目标。两种情况下都是成功的交易。

动机日志

我在盘前¹使用的保持最佳心态的一项主要工具是我的动机日志。

动机日志就是一个包含各种文字或图像材料的文件夹，那些文字或图像足以激励我不断前进；目的是确保我会专注地、投入地、最重要的是自信地面对每个交易时段。

我把我的动机日志分享在下面；但是你可根据地喜好制作自己的动机日志。使它成为一种渐进的工作，当你发现新的激励材料时，更新你的动机日志。

我的动机日志是一本活页簿，可以在以下五个部分中插入相关资料：

1) 交易的理由

- a) 我的四条动机语句——厌恶、决定、渴望、决心。
 - i) 你可能喜欢使用痛苦和快乐语句。
- b) 关于交易成功对我有什么意义的任何另外的想法。
- c) 我的一张全家福。

2) 当前的提醒

- a) 专注的任何当前区域，需要经常强化和提醒
 - i) 举例说明，如果你现在入场时犹豫不决，很难拉动入场的扳机，那么你可能需要写下如下几句话：
 - 时刻牢记，每一笔交易只是那个月要做的很多笔交易中的一笔。每个月只在我的交易生涯中占几百分之一。因此，我会选择我的入场，知道无论这笔交易是输是赢都没有关系。
 - 我的合格的、以真相为基础的架构，到达第一个目标的回报：风险比至少是 1:1，加上风险和资金管理的严格执行，意味着我有一个正的期望，我将在一系列交易上获利。
 - 没有什么比由于恐惧或犹豫未能入场更令我恼火的了。与错过利润大于 1R 的机会相比，我宁愿选择很小的 1R 的亏损。

P48

¹ 译注：对于日内交易是盘前，如果把一周看作一个时段，则是一周的交易开始之前。

3) 目标

- a) 我的目标——70/90/100，如第 9 章所述。
- b) 交易的随机特征的提醒
 - i) 此处我插入图 9.1 所示的 70% 的交易日盈利的图表，同时写上一笔注释，提醒我单笔交易的结果是不相关的。

4) 成功的证据

- a) 打印出少量你的表现达到专业级别的交易（盈利的和亏损的），并且加上注释。

5) 激励材料

- a) 书籍、诗集或歌曲的语句、引用或摘抄，或者你发现会在交易和生活中激励你上进的任何图片。
- b) 示例：
 - i) Ziad 的激励页，出自以下博客帖子的评论部分：
<http://www.eminiplayer.com/2009/06/learning-to-become-successful-trader.html>（一个绝对才华出众的页面——我极力推荐）。
 - ii) 勇士交易者规则和行动计划，出自“理查德·麦考尔”（Richard McCall）的“勇士交易者的方式”（The Way of the Warrior Trader）。
 - iii) 乐观主义者的信条（Optimists Creed）——用谷歌搜索一下。

肯定性的行动语句（AA 语句）

肯定语句是你自己重复的简短的、积极的语句；一般是努力用积极的自言自语代替消极的自言自语

比如，“我是一名成功的、稳定获利的交易者。”

虽然我喜欢这种肯定的语句，并且自己使用它们，但是它们的确存在一些限制。特别是当语句的目标仍未实现时！当你仍未成为一名稳定盈利的交易者时，是很难相信你是一个稳定盈利交易者这句话的。

在交易过程中，这种类型的肯定也几乎没有什么帮助。

P49

但是，肯定的话语有另一个特征，在交易过程中非常有用——即它们使我的思想专注的能力。

成功交易差不多是采取正确的决策和行动、确保我们尽可能正确地实施交易计划的结果。为了帮助计划的实施，为了确保专注于交易过程，我使用我称之为肯定的行动语句。

这些简短的语句要么会提醒我采取恰当的行动，要么提醒我应该行动了。

肯定的行动语句被使用于所有主要的分析和交易过程领域。当我的时段后回顾已经发现

某个未来需要改进的操作或行为时，也要使用肯定的行动语句。肯定的行动语句确保我的思想处于正常的专注状态，并且会强化正确的行为，这都是提升我的交易计划执行质量所需要的。

现在我有五条主要的肯定行动语句——专注；分析；交易；管理；重新组合。还会根据需要增减。

你可能希望从这些开始，然后根据需要进行调整。对于引起大的困难的领域，可以另外添加一些。

专注

- 呼吸（慢而深）
- 思想敏锐，身体放松。
- 信任（我自己和我的策略）
- 专注

分析

- 趋势是什么？
- 强势在哪里？
- 弱势在哪里？
- 下个机会在哪里？
- 耐心

P50

入场

- 确认弱势（与 S/R 相背或在 PB 上）
- 谁是被套者？
- 他们将在何处离场？
- 信任（我自己和我的策略）
- 反弱势交易！发动机关！
- 按下按钮！

管理

- 耐心
- 信任（我自己和我的策略）
- 强势在哪里？

- 弱势在哪里？
- 在预期仍然正确时坚持持有。

重新组合

- 确认平仓
- 清醒一下头脑
- 重新审查交易
- 重新审查错误
- 接受它
- 忘记它
- 专注

括号中的文字不是啰嗦，而是加在语句中作为上下文的提醒。

重复这些语句，确保我的思想在分析和交易过程的每个关键阶段都专注于重要的事情。于是我的行为将较少受到怀疑、猜测或其他负面因素的影响。

我的肯定的行为语句作为程序手册的一部分被整理为文件，同时贴在我的交易室的墙上。

P51

一般地，每当我的交易过程进行到下个阶段——分析、入场、管理等等时，我就会重复它们。每当定时器提醒我注意力已经分散，使我的注意力回到交易过程时，我都会重复专注AA语句。

从某种程度上看，它们本身就像是程序，不过是以总结的形式。但是像肯定性语句一样重复，在交易过程中它们会使注意力集中，而不是让注意力被恐惧分散。

你还会注意到，它们也是一种过程目标——一般是一种行为，或者一个过程的提醒。

个人认为，入场AA语句对我来说已经特别有效。我已经把单词“按下按钮”（strike）与下单的要求联系在一起。如果我的分析已经找出弱势和在市场中被套的交易者，而且我已经找出一个适合的入场区，那么我就希望入场。我不能因怀疑自己而错过入场。

是时间相信自己并按下按钮了！

恢复程序

这是一个个人清理过程，每当遇到大的亏损或出现负面情绪的证据（比正常情况更糟）时，都要使用。

之后可能会恢复交易，也可能不会。具体要根据环境来决定。

我会再次围绕我的程序提供一些指导方针，但请你随意使用、调整，或者从零开始编制

自己的程序。它需要成为你自己的东西，你要感到舒适。

这一过程包含三个阶段——放松、回顾和解脱¹（release）。整个过程应该只花10—15分钟。

放松——身体和思想

- 做一次标准的放松/呼吸运动。
- 练习一段时间气功。
 - 这是一段运动的冥想。如果你还没有练习过气功或者对气功不感兴趣，那么可以用其他形式的柔性武术来代替，比如太极拳，或者简单的引导冥想。目的是使思想平静。

P52

回顾

- 从感觉的角度考虑发生的本质。
 - 什么感觉引起我们所做的决定，或者我们所采取的行为？
 - 在事后这使你感觉怎样？
 - ◆ 此处的关键是一种非主观判断的方式来开发你的感觉。接受他们。
- 这意味着什么呢？我们所要吸取的教训在哪里呢？
- 当未来遇到相同的情况时，你将如何应对呢？
- 想像使用新的改进的行为来重演那种环境。确认改进的感觉。

解脱

- 做一次标准的放松/呼吸运动。
- 原谅自己。
- 无论发生了什么，都让它完全过去。
- 回顾你的动机日志。

一致性的应用/改进和提高。

与集中于过程的注意力一样，我的交易时间框架定时器会中断我的思想，通过使用我的专著AA语句，希望能够抓住任何的负面情绪，使我回到积极的最佳心态。

使用交易日志记录心态观察结果或挑战。

并且回顾这些笔记，找出可能影响结果的行为形态。如果你能够找出来，你就能够改正它。

¹ 译注：比放松更深入一层，其目的在于忘掉此前发生的一切。

10.4 巅峰身体状况的保持

在确保我们实现对交易心理的掌控方面还有一个关键因素——身体的健康。

很多人很快便否认这一点；毕竟交易中重要的是思想而不是身体。

但是要记住，它们是一个系统的两个部分。当身体健康时你的思想会更有效地工作。就是那么简单。

健康的身体有三个部分会影响到你作为交易者有效交易的能力，实际上影响到你的生活的方方面面：

- 1) 健康的饮食，
- 2) 有规律的运动和，
- 3) 充足的睡眠。

我不打算讨论饮食和运动。那不是我的专长，实际上从概念上来讲改进起来真的非常简单——吃的比现在吃得更好，运动的比现在运动的更多。

当然，虽然概念上很简单，但是如果你已经有了坏的习惯，那么改起来并不容易。有点像交易，我猜测。

我建议我建议你去找这些领域的专家寻求帮助；关于饮食或许找一位全科医生或者减肥专家，关于运动，或许办一个健身房会员或者找一个个人教练。或者参加一个运动俱乐部！

我喜欢跑步和踢足球。找到你喜欢的类似运动。

但是对于睡眠，我希望讨论一下。如果你认为自己目前的睡眠是充足的，今天试着跳过本书的这一部分，那么我建议你不要那么做。这部分内容不会花费你太多时间，而且真的非常有帮助。实际上，很少有成年人获得足够的有规律的睡眠。而这将会影响到你的交易表现。

疲劳管理

疲劳管理是我最喜欢的一个话题，原因是我对航空特别是航空安全非常感兴趣。在军事航空中，无论是训练环境还是实际操作环境，疲劳管理都被认为是必不可少的命令功能，目的是最小化风险和增强操作效率。

这同样适用于你的交易业务的管理。作为一名交易者，疲劳会降低你的工作质量——你的准备，你的市场分析，你的交易执行，你的交易管理决策，你的注意力，你的耐心，你在心理上接受亏损的能力，以及你坚持交易过程的能力。

下面引用的这段文字很好地说明了疲劳的危险，坚持我的军事主题。

“有些指挥官非常的无情和残酷。有的根本不知道怎样指挥，也不知道怎样判断战士的

能力。他们常常命令年轻的士兵们负重行军数英里，让年轻的小伙子们到达前线时，会因太过劳累而无法战斗。我曾看到他们泪流满面，由于太过劳累而挣扎着。他们成了敌人枪手很容易应付的目标。由于这种指挥官制度的不完善，很多身体虚弱的新兵丧生。”

……PTE·文森特·E·古德温 (PTE Vincent E Goodwin)，第一次世界大战日记

好吧，你不是在战争中，你的生命或许不会受到市场的威胁，但是交易结果仍然可能是致命的。

作为一名个人交易者，你自己就是你的交易业务的 CEO，你同时是交易员。作为一名 CEO，你是否正给你的交易员施加太多的压力，试图在太短的时间内获得太多的利润，还没有足够的时间休息和复原呢？如果那样的话，如果管理不当的话，那么将对你的财务产生毁灭性的打击。

生活是艰难的。对于一个成年人来说有太多的命令。对于我们中的很多人来说，除了全职工作和全职家庭之外，我们认为自己并不快乐，我们要努力工作从其他收入来源获得收入，替换掉我们看不起的那份工作。由于各种各样的原因，常常是容易赚钱的诱惑，我们被吸引至金融市场，而在我们知道之前，我们正在过分的消耗自己的精力——在第三份全职工作中有效地工作着。

如此忙碌，睡眠就成了牺牲的第一件事情。

但是那会对我们产生怎样的影响，对我们的交易结果产生怎样的影响呢？

首先我们来看摘自一本刊物的一段话，‘超越开夜车：运输疲劳管理调查报告’ (Beyond the Midnight Oil: An Inquiry into Managing Fatigue in Transport)，发表于 2000 年：

“17 个小时持续清醒所引起的工作能力的降低，等价于 0.05% 的血液中酒精含量 (BAC)。24 个小时保持清醒后的工作能力的降低，等价于 0.1% 的 BAC。一个 BAC 为 0.05 的人发生事故的可能性是 BAC 为 0 的人的两倍，而一个 BAC 为 0.1 的人发生事故的可能性却是 BAC 为 0 的人的七倍。”

P55

有些国家的血液酒精含量标准是不同的，在澳大利亚，0.05 的 BAC 是法定的开车上限。因此，17 小时的持续清醒，引起的工作能力的降低等价于醉酒。

你不会在醉酒后交易，那么为什么会在疲劳时交易呢？

或许你不会在保持清醒 17 个小时后开始交易——上面的例子相当极端。而且，或许深夜时短时间的工作对你来说可能不是多大的问题。毕竟，你能够相当容易地补上一两次的熬夜。

但是，如果睡眠的缺乏超出了偶尔熬夜的范围，成为一种习惯，就会带来一些问题。累积的疲劳将会直接影响你的健康、你的精神状态和你的交易能力。而且将不会是好的。

交易者疲劳的结果是注意力下降，不能专注于手头的任务，从而导致决策质量下降。两者都会引起对交易计划程序的不一致的和无纪律的执行，最终结果是资金曲线下滑。不怎么样！

我们应该睡多长时间呢？

一般的建议是每晚不间断地睡 8 个小时，但实际需要因人而异，一般成年人每晚需要 7 到 9 小时，儿童和青少年则更多。即便那样，生活方式可能需要更多的睡眠。如果你从事的

是一份需要体力的工作，或者参加体育活动，那么可能需要增加睡眠时间，以克服日常工作的劳累，使你的身体休息、恢复并再次充满能量。

计算你的自然睡眠需求，同时找出可能影响你睡眠的因素的最佳方式是使用睡眠日记 (Sleep Diary)。下个月，每天早晨记录以下信息：

- 过去 24 小时中你睡眠的时间段（比如晚上 10 点到早晨 6:30）
- 睡眠长度（比如 8.5 小时）
- 睡眠质量——比 1 到 10 给出一个评分
- 上床前观察疲劳的征兆（比如容易生气并感到有压力）
- 影响睡眠的正面因素（比如再加一层窗帘以遮挡清晨的第一缕阳光）
- 影响睡眠的负面因素（比如晚上 9 点喝一杯咖啡，邻居家的狗在早晨 6 点开始吠叫）
- 醒来后你感觉如何？（比如仍然不想从床上起来）

P56

好吧，那不是太科学。但是，那会使你找出自己的最佳睡眠长度，发现影响你的睡眠质量和长度的因素。

交易者的疲劳管理

我在军队中使用的一条一般性规则也可以很好地应用于交易，那就是如果你经历以下情况，那么就可以考虑自己是严重疲劳了：

- 过去 24 小时内的睡眠时间不足 5 小时。
- 过去 48 小时内的睡眠时间不足 12 小时，或者
- 现在清醒的时间比过去 48 小时内睡眠的时间要长。

如果你遇到这种情况，那么**不要交易**。

这样少量的睡眠是不允许的。这刚好是绝对最小值，形成你交易/不交易的标准。

除此之外，你需要监视自己。特别是累积疲劳的影响，可能在你毫无察觉的情况下靠近你。警惕以下现象：

- 任何身体的征兆，比如总量感觉劳累，眼皮发沉或打哈欠。
- 茫然地盯着电脑屏幕（最后两条 K 线从哪里冒出来的？）
- 情绪改变，比如烦躁或冷淡。严重地，当你疲劳时，你不希望与我说话。
- 集中注意力存在困难，表明你无法遵循原定的交易计划程序。这常常表明你无法完成基本的任务，比如无法正确地设置止损，无法正确地设定你的头寸规模，或者无法正确地执行（没有什么比你打算做空时下了多单更糟糕的了）。
- 交流存在困难，难以决定需要说什么，也不知道如何去说。这不仅适用于交易环境中与另一个人面对面的谈话，也适用于在线聊天，或者其他交流方式。
- 在你的交易记录或日志中记录交易和个人表现参数时存在困难

- 总感觉缺乏动力。
- 当然还有慢速的、混乱的市场分析。

这些征兆当然也会出现在交易之外的任务和活动中。加上另一个大的征兆——难以入睡或睡不安宁，原因是你就是无法放松你的思想，使它不再绝望地去尝试解决你的所有问题。

P57

但最重要的是，你需要明白，你自己常常很难发现这些征兆，在你愿意承认出现这些征兆之前，可能别人看起来已经很明显。我的妻子看起来能‘感觉’到我的烦躁和缺乏耐心，而我自己却还没有觉察。说起来令人气恼，当时你不怎么容易相处，那是潜在疲劳的一个很棒的指标。

如果你需要应对一段时间睡眠不足的问题，那么考虑不要交易，或者最低限度寻求你的同伴或另一个人的帮助，对你的行为和疲劳水平进行独立地评估。

如果你发现自己睡眠不足，那么唯一的方法就是去睡觉。咖啡因可能会提供暂时的帮助，就像放松或冥想一样，但它们都不是长期可行的解决方案。解决睡眠不足的唯一方法是睡觉。你需要从某个地方减少非睡眠活动，甚至是一天不交易。

不过，接下来的几点会帮助你提高睡眠质量。考虑在你的日常睡眠中使用它们：

- 通过放松运动最小化每天的压力和焦虑。
- 不要刻板地遵守固定的上床时间。如果你在规定时间之前就感到劳累，那么就上床休息。
- 如果可能的话，让自己自然醒来，而不是使用闹钟，那样你的身体已准备好。如果在周一到周五这是不可能的，那么应该在周末不必上班时睡到自然醒。
- 上床前做 15 分钟左右的例行工作，放松自己，让自己的身心安定下来。准备一个便签本，把自己的想法和担心的事情写下来——现在它们已经记在纸上了，所以当你起床时它们还会在那里。在那之前，你不必为它们担心。
- 当你第一次闭上眼睛时，默默祝自己一夜好睡眠。
- 确保环境安静、黑暗、舒适。寻求家中其他人或你的邻居的帮助，把可能影响睡眠的噪声最小化。如有必要，考虑使用耳塞，或者使用空调来盖没外面的噪音。考虑使用眼罩或再加一层窗帘来遮挡光线。设定一个凉爽舒适的温度。
- 确保上床前 3—4 小时内不吃含有咖啡因的东西。
- 上床前不要吸烟（或尼古丁贴¹）或饮酒。
- 确保常规运动不在上床前进行。
- 关小你的电话和电话答录机²。
- 把你的钟表拿开，以便在晚上看不到时间。
- 如果 15—20 分钟后还不能入睡，那么考虑起床做一下放松活动，直到再次感觉准备

¹ 译注：含有尼古丁的膏药，贴在身上帮助戒烟。

² 译注：用于接电话和记录电话信息的电子装置。

好睡觉。不要只是躺在那里担心。

P58

- 有一个规律的‘醒来’例行工作，从拉伸运动和积极的肯定语句开始。让一天从一个很棒的起点开始。

当然，如果经常难以入睡，而且长期疲劳开始影响你的行为和表现，那么就要去全科医生或心理医生那里寻求帮助。

请你确保把安眠药片或其他药物作为最后的选择，而且仅在医生指导下服用。

为了获得尖峰状态的交易，睡眠是非常重要的，所以在你的交易业务中，要给它应有的优先权。

10.5 心理问题总结

这一章简要地介绍了交易心理这一话题，对于我日常用来保持专注、保持积极心态的实用工具和技术进行了描述。

记住，消极的心态不会直接引起糟糕的交易结果。消极的心态会引起糟糕的和不一致的决策和操作，那将引起糟糕的交易结果。因此，我们致力于提高我们的决策和操作的质量，最小化任何消极心态的影响。

很多人会说，你需要在没有恐惧的情况下交易。不可能——你是人。就让你的情绪和感觉保持本来的样子。接受他们。在你的交易日志中记录它们。回顾它们，并且从中学习。通过接受并观察交易时段中你的感觉，可以汲取到很棒的教训。

10.6 额外的学习

这一章所涉及的很多话题可以扩充为一整套书。我鼓励你把这些内容看作对这些概念的介绍，成为它们的一名学生，去进一步地探索和学习。特别地，目标设定和交易心理应该作为所有交易者的必学科目。

P59

第 11 章 交易平台设置

正觉之光交易学堂

11.1 交易平台设置

怎样设置你的交易屏幕，大致取决于以下因素：

- 1) 个人爱好，
- 2) 你的平台提供什么程度的定制，以及
- 3) 你有多少个显示屏。

我使用双监视器设置，但那不是必需的。一台就足够了。我只是喜欢更大的图表，显示大量历史数据。

无论怎样设置，我的建议是……你的交易时间框架图表必须是注意力的焦点。使它最大，如果可能的话，把它置于你的视野中央。使它与你的 DOM¹或订单入场模块（Order Entry module）相邻。

下面是我现在使用的设置，以及单显示器设置的截图，请你通过试验找到适合自己的设置。

¹ 译注：市场深度。

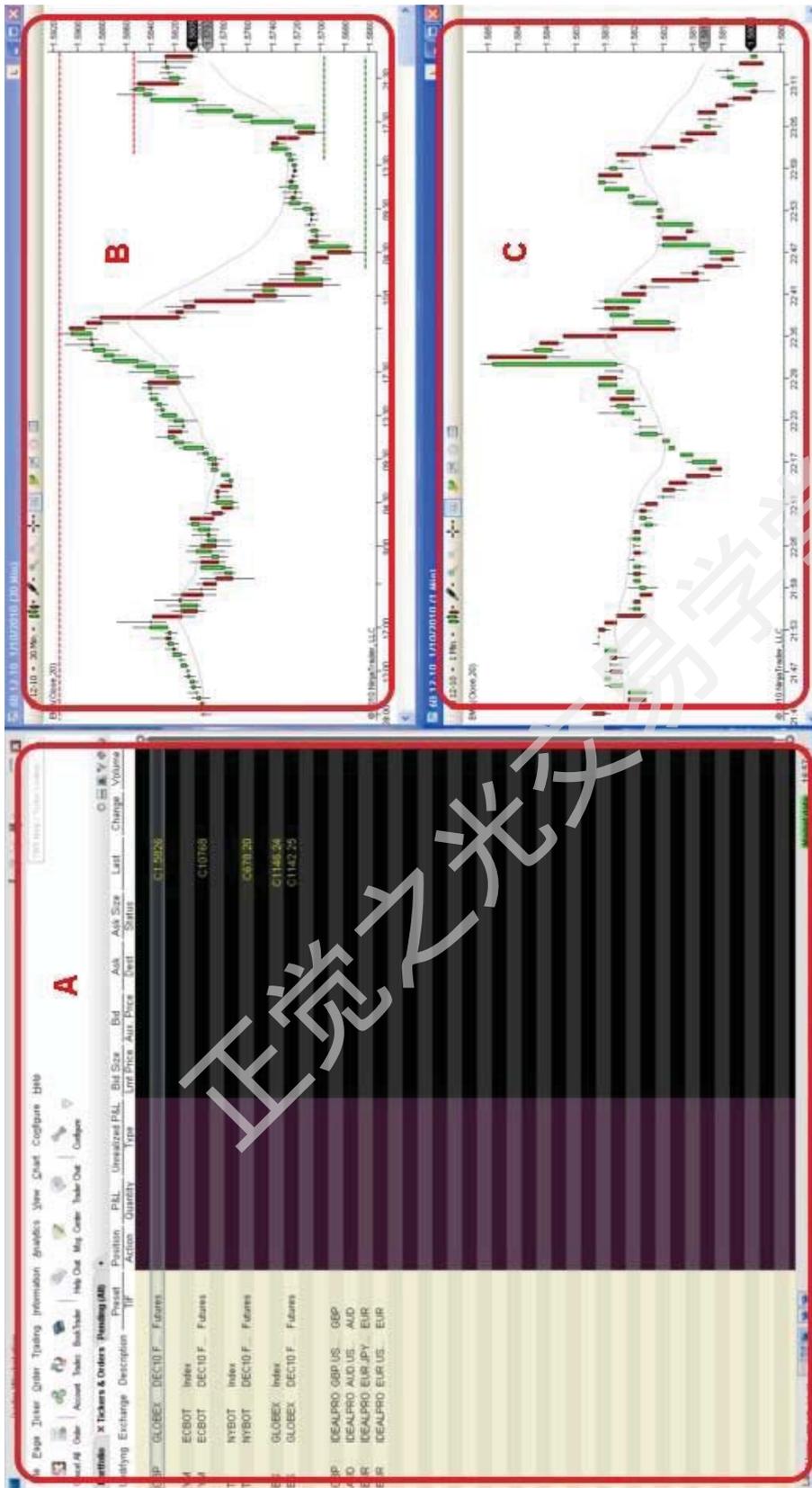


图11.1 双监视器设置-左侧

- A=工作站
- B=较高时间框架图表
- C=较低时间框架图表

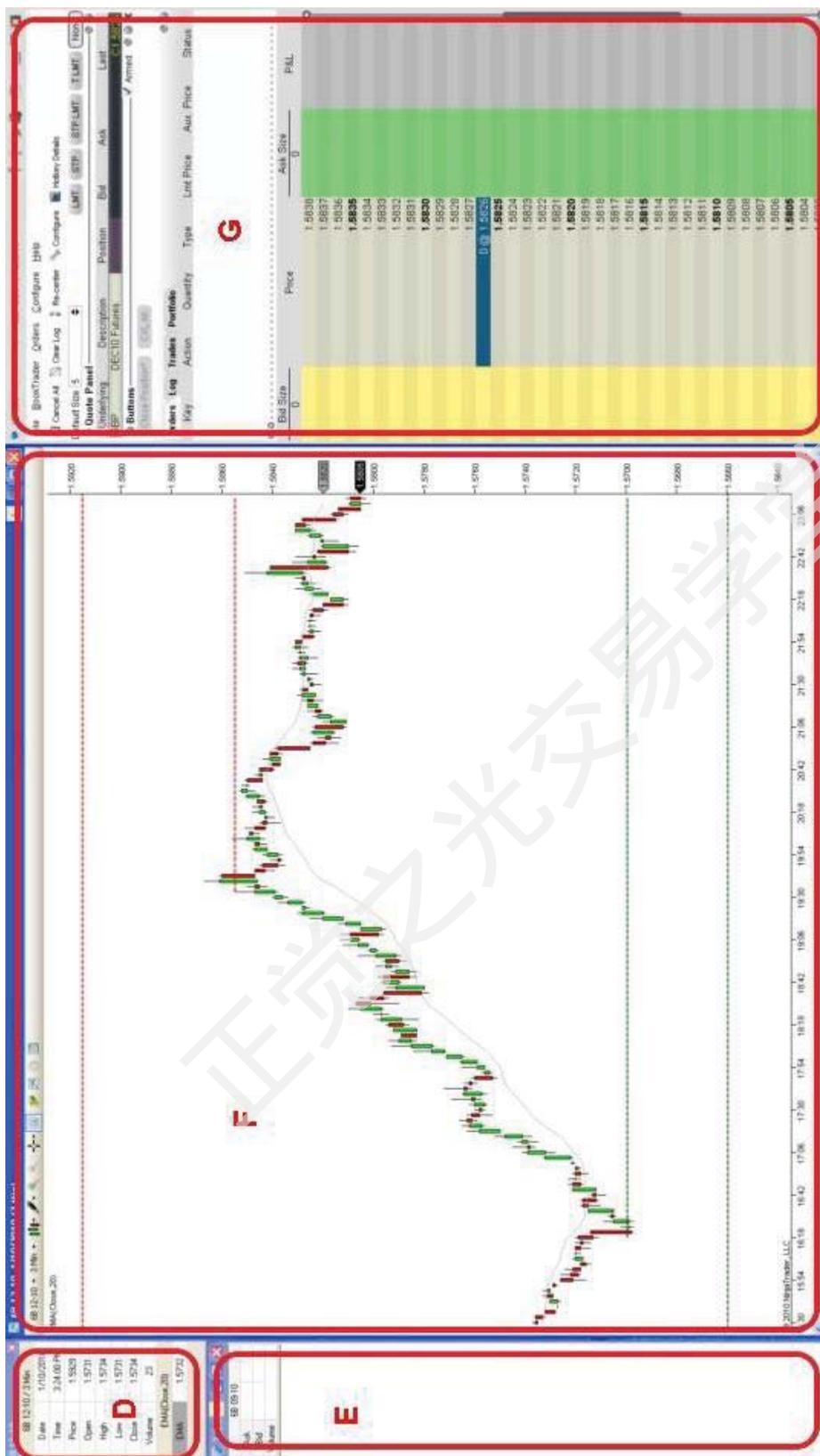


图11.2 双监视器设置——右侧

- D=数据窗口
- E=时间和交易
- F=交易时间框架图表
- G=DOM/订单入场窗口

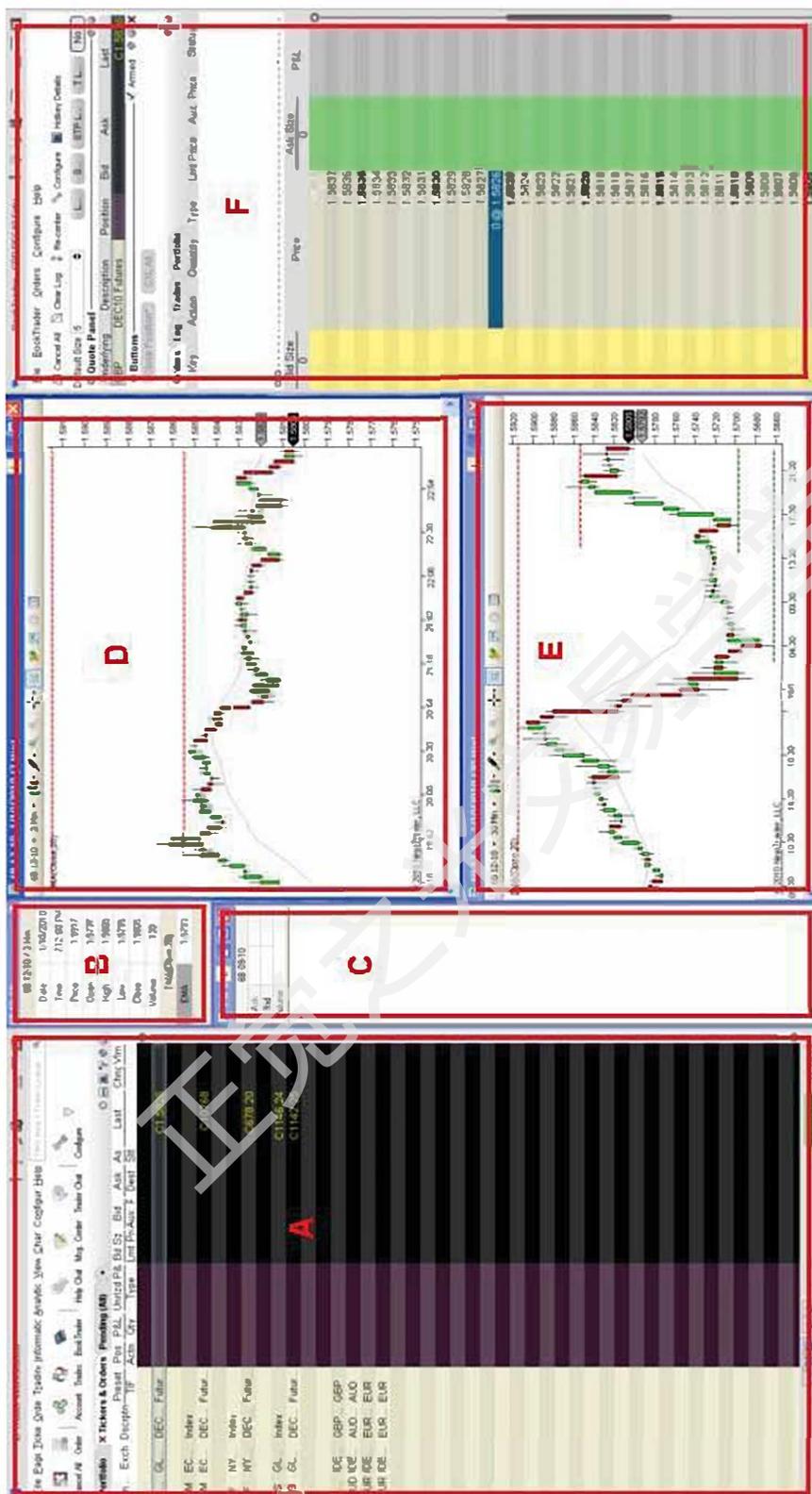


图11.3 单监视器设置

- A = 工作站
- B = 数据窗口
- C = 时间和交易
- D = 交易时间框架图表
- E = 交替的较高和较低时间框架图表 (根据需要)
- F = DOM/订单入场窗口

P64

第 12 章 交易计划

正觉之光交易学堂

12.1 交易计划

什么是交易计划？

你的交易计划是指导你的交易业务所有方面的主要文件。如果另外一个人想要知道你是如何做交易的，那么这是他应该查看的第一份文件。其他所有的文件、计划或程序都从属于交易计划，而且应该以交易计划为参照。

制定你的交易计划

从很多方面来看，这一整套六卷 YTC 价格行为交易者构成了你的交易计划的一部分。

但是，要开始市场中交易，这些还不够。

对于这种策略，每个人的解释都将是与众不同的。在你经历第 17 章所描画的交易者培养的各个阶段时，你非常有可能会调整并修改这种策略，使它适应你自己的心理和交易需求。

另外，每个人的个人素质和财务状况都各不相同，他们的风险容忍水平、以及其他很多个人因素，都需要考虑并整理成文件。

因此，你必须编制你自己的交易计划。

随后几个小节将给出一个大致的模板，并且附以注释。现在通读本章；读完卷四到卷六的剩余部分；然后返回这一小节，使用你自己的文本编辑软件编制你自己的交易计划。在制定计划时投入的精力越多，你的交易业务产生的潜在回报就越多。

我本想给出一套完整的计划。遗憾地是那样没什么作用。你的计划必须是你自己的。因此，请根据需要随意修改下面的计划模板。去掉不适合你的环境的部分。根据需要增加一些信息。

动态文件 vs 静态文件

你应该把交易计划看作动态文件。随着你的水平的增长和变化，它也会增长和变化。因此，我建议你定期回顾交易计划文件，确保它与你当前的状态同步。在变得稳定盈利之前，我建议每月回顾一次。稳定盈利之后，把间隔延长至每月回顾一次，最终成为一年两次或一次。

重要的是，因为你的交易计划是一份动态文件，所以，如果你一次未能制定完成，那么也不必紧张。尽你的最大能力去做，它会随着你作为一名交易者的成长而改进，前提是你按时回顾并修改它。

详细 vs 简略

关于交易计划应该详细些还是应该简略些，有着太多的讨论和争论。详细和简略各有其

优点和缺点。

我曾见过异常详细的计划，整整 50 多页纸；而简单的则只有一两个段落。

适合你的就是最好的。

但是，我认为在你的学习阶段，一页纸的计划是不够的。当你拥有十几年经验时，你可能不需要把交易业务的每个方面都记录在案。那时，大部分细节都在你的心里，虽然你的计划可能只有一页纸，但在考虑你的交易技能、知识、态度和习惯时，实际上是相当详细的。在你到达此一阶段之前，你需要明确的计划作为指导。而唯一的方法就是把计划做得尽可能详细。

但是，大部分人发现自己的问题在于虽然制定了详细的计划，但是却从来不去执行——在日常交易的激烈战斗中，它显得太复杂、太笨重。

因此，我的建议如下：

- 一份详细的交易计划——不是为了每天都去参考而制定，而是由于制定这份文件的过程将提供给你与交易业务的操作相关的明确性。
- 每日程序分立为另外一份文件——程序手册——我们将在第 13 章学习编制。

交易计划模板

12.2 小节给出了我现在使用的模板。12.3 小节给出注释。

12.2 交易计划模板

封面

- 标题
- 下次交易计划回顾日期
- 紧急情况联系方式

前言

- 目的
- 目录

介绍

- 工作宣言
- 目标

交易者

- 责任
- 当前状态
- 健康状况
- 再教育

交易业务

- 业务管理
- 资金管理
- 资源管理
- 操作管理
- 意外事件管理
- 回顾程序
- 交易计划回顾
- 时间管理

P68

交易程序

- 回顾
- 市场和时间框架选择
- 市场分析
- 角色和职责
- 风险和资金管理
- 心理
- 交易策略
- 更多改进

附录

正觉之光交易学堂

P69

12.3 交易计划——注释

12.3.1 封面

标题

不需解释！

下次交易计划回顾日期

接入下次交易计划回顾的日期。如前所述，我建议刚开始按月回顾你的计划，随着你的一致性和盈利能力的提高，延长到按季度回顾你的计划，最后延长到一年两次或一次。

紧急情况联系方式

输入你的经济人的详细联系方式，包括账户号码、账户名称和其他相关细节（不包括密码）。当某个地方出错，你需要马上联系你的经济人时，你会因以前花时间在交易计划封面上包含这些详细信息而感到高兴。这些信息也要包含在你的程序手册的封面上（第 13 章）。

12.3.2 前言

目的

输入一句话描述这份交易计划文件的目的。

比如，“这份计划意在把让我从_____市场中获得收入的一般规则和策略记录下来。它将成为程序手册的基础，程序手册将包含每天执行这份计划的所有详细信息。”

目录

不需解释！

P70

12.3.3 介绍

工作宣言

一两个段落简要描述：

- 你为什么交易？
- 你要努力实现什么目标？

这里我建议你记下自己“交易的理由”，我们在第 10 章讨论交易心理的先决条件时便已经找出。

目标

业务目标——输入你的目标盈利%和 WLSR，或者你的 70/90/100 计划，比如在第 9 章讨论的。

每日目标——包括一条注意事项，即在每日激烈的交易战斗中，过程目标的重要性大于结果目标。每日目标一定不要包含任何的结果或业绩水平。

12.3.4 交易者

责任

个人责任的声明！

举例说明，“我自己对所有交易结果负责。我的成败是我自己决策和操作的结果。因此，我在交易时要把焦点放在风险管理上。我每天的第一目标就是确保生存到下个交易日。只有我能够保证那种情况发生。”

当前的状态

成功交易需要明白和接受我们当前的优势和劣势，目的是最大化我们的强势，同时克服或最小化我们的劣势产生的影响。

列出你当前交易的优势和劣势，同时列出你管理这些优势和劣势的计划。

P71

健康状况

成功交易需要健康的思想和身体。管理你的个人健康，确保健康的工作/生活平衡是非常必要的。

从三个方面说明你将如何实现这一点。

- 思想
 - “我会通过以下方法获得健康的思想：”
- 身体
 - 我会通过以下方法获得健康的身体：”
- 社会

- “我会通过以下方法获得健康的工作/生活平衡：”

再教育

一致的交易成功需要继续教育和成长。简要写出你的再教育计划。你目前将学习什么？什么时间？多久一次？

12.3.5 交易业务

业务管理

简要列出以下项目的计划：

- 赋税或业务结构
- 财务/业务软件
- 顾问（即会计、记账员等）

资金管理

你已经分配多少资金用于交易投资？

它们被分配在哪里？

你的最大亏损上限是多少？

P72

你的再投资计划是什么？

你继续增加账户资金的计划是什么？（如果有的话）

你从账户资金中抽取现金的计划是什么？

资金管理

列出你将在业务中使用的交易资源，使用以下小标题：

- 经纪人
- 图表
- 数据供应商
- 日志
 - 第 14 章将讨论在我们的业务中使用的各种日志。
 - 在这里列出它们，再加上一句话描述它们的目的：

- ◆ 交易记录
- ◆ 交易日志电子表格
- ◆ 交易日志
- ◆ 市场结构日志
- ◆ 汲取到的教训日志
- ◆ 动机日志
- 经济日历
 - 我使用的经济日历会在 YTC 资源页上不断更新，在“业务管理”部分：
 - <http://www.yourtradingcoach.com/Trading-Resources.html>
- 教育资源
- 附加工具
 - 定时器，抓屏软件等等？

这是我列出的全部内容。你的业务可能需要其他资源，比如：

- 新闻来源
- 收益日历
- 市场扫描
- 回测软件
- 投资组合管理
- 即时短信

P73

操作管理

只需参考程序手册。举例说明：

- 程序手册详细列出了日常例行工作，包括所有的盘前、盘中和盘后例行工作。
- 程序手册详细记录交易和交易时段数据，同时记录在交易记录和交易日志电子表格中。
- 程序手册详细列出了日常回顾过程，目的是个人成长和发展。

意外事件管理

重申一遍，交易计划只需参考程序手册。举例说明：

- 程序手册要详细列出应对任何可能在交易时段内发生的意外事件的计划。

回顾程序

你将在什么时间回顾？你将怎样回顾？

- 每日
 - 市场结构回顾
 - 架构/交易回顾
 - 个人表现回顾
- 每周
 - 交易业绩回顾
 - 交易记录回顾
 - 个人表现回顾
- 每月
 - 交易业绩回顾
 - 日志回顾
 - 交易计划回顾
- 每半年/每年
 - 目标回顾

参考程序手册中的回顾程序。

P74

时间管理

列出你能够用来做交易和继续学习的时间。

你可以把什么时间分配给交易（包括盘前和盘后程序）？

你可以把什么时间分配给每周、每月和更长时间的回顾？

12.3.6 交易过程

回顾

快速回顾你的交易方法。举例说明：

- 我将使用 YTC 价格行为策略交易，并做如下修正：
 - 这个月，我会限制自己只做顺势交易，原因是……（理由）

市场和时间框架选择

你正在交易哪个市场？为什么？

你正在哪个时间框架交易？为什么？

市场分析

我在此处只是提醒一下价格行为的重要性，然后便参考程序手册。

举例说明：

- 市场分析要把主要重点放在价格行为上。所有指标都是价格的衍生品，都是滞后的，所以都应只看作决策的支持工具。
- 程序手册要包含进行市场分析的一步一步的过程。

P75

角色和职责

可选部分——我已不再使用，但是用过一次，影响很大。关于这个问题，我们将在第 17 章讨论挑战和困难时进一步讨论。

- 为了最小化‘成为一名努力获利的交易者’的消极心理影响，我不会像交易者一样交易。
- 相反地，在我的交易业务中，不同时间我会假定自己充当不同的角色：
 - ◆ 市场分析师
 - ◆ 订单输入员
 - ◆ 风险经理
 - ◆ 操作经理
 - ◆ 交易教练，以及
 - ◆ 监察人员
- 程序手册为程序的每个步骤分析恰当的角色。

如果使用这种方法，那么你需要更新程序手册，为程序的每个步骤分配恰当的角色。同时，我建议，在交易计划内为每个角色加上简短的工作说明。

风险和资金管理

风险管理——入场的每一笔交易都必须附加止损订单。

资金管理——见第 7 章的论述。

心理

对于我来说，这一部分就是参考程序手册：

- 程序手册要列出用来管理情绪和以专注、一致和纪律从事交易的例行工作。
- 这会包括一份放松计划，一份让头脑清醒、重新把注意力转到交易上的计划，一份在诸如重大失误或亏损等负面事件发生后的恢复计划，第 10 章已经详细论述。

P76

交易策略

注意：这一部分可能在你的交易计划内被复制，每种策略一次，目的是迎合那些使用多种策略的交易者。

描述你的交易策略。对你来说，这是一次总结 YTC 价格行为交易者策略的机会。

你可能写得像我在卷六所提供的总结一样简单。

但是，如果你能把自己所学到的总结为文字和图表，那么你肯定会受益匪浅。

你可能希望使用以下几个标题：

- 规则
- 屏幕设置
- 头寸规模
- 分析
- 架构——说明和图示
- 交易入场
- 交易管理和出场

更多改进

列出你自己和你的交易策略需要进一步改进的重点。

12.3.7 附录

加上其他你希望加上的东西!!!

P77

第 13 章 程序手册

正觉之光交易学堂

13.1 程序手册

我以前的职业是军用直升机飞行员。S-70A-9 黑鹰 (Black Hawk) 的有效命令要求对所有标准的例行工作和程序都使用清单列出，目的是最小化失误的可能性，确保最大化可用于任务管理和保持情境意识的‘大脑空间’。

交易是相同的。坚持使用你的清单将会最小化程序错误出现的可能性。

另外，当你变得对自己的清单越来越熟悉时，这些程序将需要越来越少的有意识的注意力，从而允许你把更多的注意力集中于价格行为之上，与供需力量的变换保持同步（即更大的 SA¹）。

交易成功需要一致地、有纪律地执行我们的交易计划。据我所知，把你的计划变成有纪律的一致性操作的最好的方法是，绘制在你执行计划时所要遵行的清单。

我的清单就在我的程序手册中。

13.2 程序手册示例

本章剩余部分将给出一个程序手册的示例。

请你注意：这只是一个示例。考虑用它作为模板，编制你自己的程序手册，根据你自己的环境和需要进行修改。

该程序手册包含以下部分：

- 交易计划详细总结
- 紧急情况联系方式
- 屏幕设置
- 例行工作
 - ◆ 盘前
 - ◆ 盘中
 - ◆ 盘后
- 意外事件管理
- 行为的肯定 (AA) 语句
- 较长期的回顾

多数情况下，该程序手册中的程序已经在前面讨论过，所以在内容上会有一些重复。但

¹ 译注：未找到准确的翻译。

是，把它们完整地复制到这里，目的是展示我的程序手册的格式和内容。

该程序手册相当细致，不断地参照该手册可能会相当分散精力（至少我发现是那样!!）。但是，在你刚开始学习时，请你坚持使用。随着你的经验的增长，你就不需每一步去参考这些程序了——它们会成为习惯。将来，你或许能够使用只有 1 页的总结清单进行操作。最终它们将成为你内在的东西，你能够不参考任何文件进行交易。

正觉之光交易学堂

P81

屏幕设置

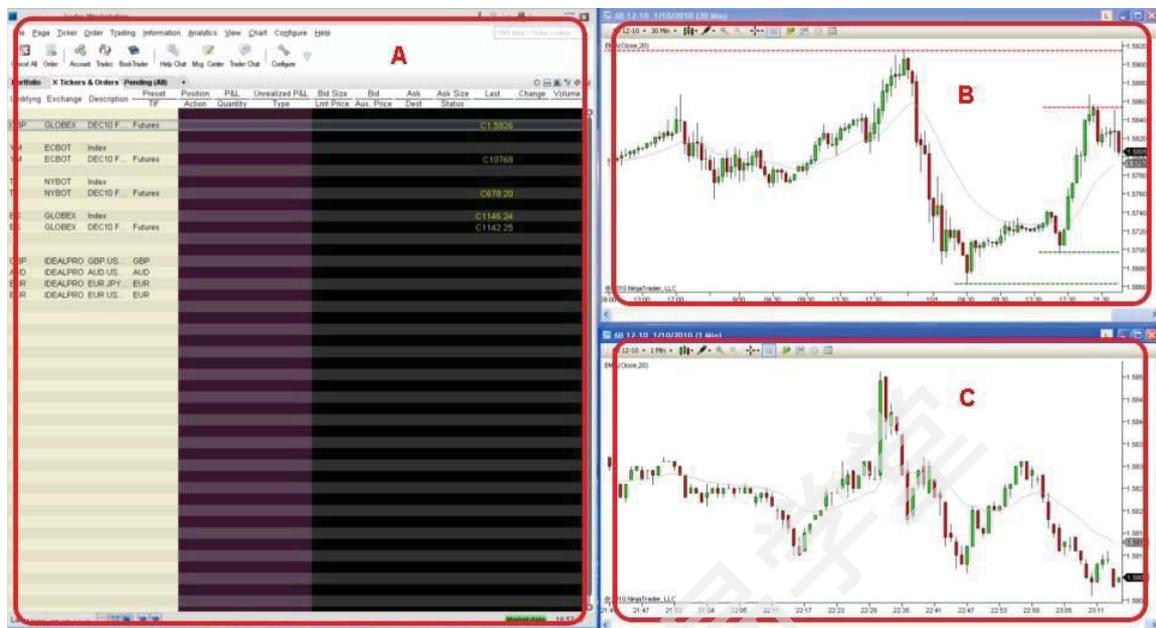


图11.1 双监视器设置—左侧

- A=工作站
- B=较高时间框架图表
- C=较低时间框架图表



图11.2 双监视器设置——右侧

- D=数据窗口
- E=时间和交易
- F=交易时间框架图表
- G=DOM/订单入场窗口

例行工作——盘前

个人准备

- 1) 初次检查心理和精神健康状况
 - a) 如果有任何的疾病或压力，考虑是否需要取消这个时间的交易，是否需要缩减交易时间，减少头寸规模，或者对我的表现进行定期检查。
 - b) 寻求来自_____的独立观点
- 2) 身体
 - a) 确保睡眠充足，根据 5/12 疲劳管理计划。
 - b) 确保摄取了足够多健康的食物（足以持续到下次休息）
 - c) 把水瓶灌满，放在交易桌边
 - d) 进行放松和深呼吸
- 3) 心理
 - a) 回顾动机日志

交易准备

- 1) 平台和计算机准备——第一部分
 - a) 查毒，清理并重启电脑
 - b) 使用模拟账户打开交易平台
- 2) 回顾前一时段
 - a) 交易日志和记录
 - b) 汲取的教训（从前一时段的记录中）
 - c) 模拟交易（市场重演）前一时段中的关键部分
 - d) 模拟交易——执行训练
 - e) 今天推荐的目标
 - f) 关闭模拟账户
- 3) 准备今天的交易日志和记录
 - a) 市场：
 - i) 确认没有合约延期（下个到期日：_____）
 - b) 时段时间安排
 - c) 余额和头寸规模
 - d) 回顾经济报导
 - e) 记录每日目标
- 4) 平台和计算机准备——第二部分
 - a) 使用实际账户打开交易平台
 - b) 同步系统时钟
 - c) 为时段开始、或者我希望在时段开始前查看的重要新闻事件设置闹钟提醒
 - d) 设置我的 K 线定时器
 - e) 确认订单入场/市场深度（DOM）屏幕已正确设置——合约、头寸规模、订单策略（止损、限制参数）以及单击订单入场

初始分析

1) 定义结构

- a) 定义一个结构性的框架，我们的交易时间框架价格行为将在其中运动。
 - i) 根据波段高点和低点在较高时间框架（30 分钟）图表上找出支撑和阻力区。

2) 定义趋势

- a) 在我们的市场结构框架内评估过去的价格行为的运动。
 - i) 在交易时间框架（3 分钟）图表上找出重要的波段高点和低点。
 - ii) 找出趋势的方向——上升、下降还是横盘

3) 辨识强势和弱势

- a) 分析趋势内的价格运动，找出强势和弱势的征兆
 - i) 分析近期价格波段的动量
 - (1) 比较当前价格波段的动量与前一同向价格波段的动量。价格比以前运动得快了还是慢了？那意味着什么？
 - (2) 比较当前价格波段的动量与前一反向价格波段的动量。价格比以前运动得快了还是慢了？那意味着什么？
 - (3) 当前价格是在加速还是减速？那意味着什么？
 - ii) 比较近期价格波段的投影和深度
 - (1) 投影增大是潜在趋势强势的征兆。投影减小是潜在趋势弱势的征兆。
 - (2) 深度增大是潜在趋势弱势的征兆。深度减小是潜在趋势强势的征兆。
 - iii) 辨识无力继续的征兆（即没有达到预期）。
 - (1) 无力继续是一种弱势征兆

通过各种方法寻找强势或弱势征兆

- (1) 成交量分析
- (2) 市场内部指标

4) 辨识未来趋势的方向

a) 未来价格行为的可能路径是什么？确定未来价格行为的可能路径，根据下面列出的六条规则。

未来趋势方向的六条规则：

在 S/R 框架内：

- **第一条规则**——我们预期上升或下降趋势会继续其当前状态，直至下一个 S/R 障碍，除非趋势中出现弱势征兆。
- **第二条规则**——当上升或下降趋势中出现弱势征兆时，我们预期更有可能出现复杂调整，而非反转，直到市场同时表现出新趋势方向上的价格接受和强势。
- **第三条规则**——预期框架内的横向趋势会继续其当前状态，除非出现向区间边界运动的强势证据。
- **第四条规则**——当横向趋势出现向区间边界运动的强势证据时，我们预期边界将被突破。我们观察突破后的价格行为，寻找与未来方向有关的线索：
 - 突破后表现出弱势——预期突破失败，市场反转，回到交易区间内。
 - 回撤表现出弱势——预期是突破回撤，突破会继续。
 在 S/R 框架的边缘：
- **第五条规则**——我们预期对框架 S/R 的测试不会突破，除非在接近 S/R 边界时表现出强势。
- **第六条规则**——如果在靠近 S/R 障碍时表现出强势，那么我们预期出现突破，观察突破后的价格行为，寻找与未来方向有关的线索：
 - 突破后表现出弱势——预期突破失败，反转并穿过 S/R 区。
 - 回撤表现出弱势——预期是突破回撤，突破会继续。

P86

5) 可视化未来的价格行为

a) 你预期价格的行为怎样？形象化未来的价格行为，依据是你对未来趋势方向及其与市场结构 S/R 价位的相互作用。

i) 什么样的价格行为会验证你对未来趋势方向的评估？

ii) 什么样的价格行为会使你对未来趋势方向的评估失效？

6) 辨识交易机会区

a) 根据你对未来趋势方向的预期，以及市场在 S/R 和波段高点/低点区应该做出的反应，找出下一个潜在的架构区。

b) 我们在 S/R 和波段高点/低点 (TST、BOF、BPB) 或趋势内 (PB、CPB) 表现出弱势的位置找到交易机会区。

稳定的趋势环境：

- 更高胜率
 - PB 和 CPB

趋弱的趋势环境

- 更高胜率

- CPB
 - PB, 如果突破前一波段低点 (上升趋势) 或波段高点 (下降趋势)
 - 更低胜率
 - 其他任何 PB
 - 波段高点 (上升趋势) 或波段低点 (下降趋势) 的逆势 TST 或 BOF
- 带有明确区间内趋势的横向交易区间内
- 更低胜率
 - PB 和 CPB
- 靠近较高时间框架 S/R 或区间 S/R, 没有潜在突破的征兆
- 更高胜率
 - TST
- 靠近较高时间框架 S/R 或区间 S/R, 显示出潜在突破的强势征兆
- 更高胜率
 - BOF 或 BPB

最后的准备

1) 最后的确认检查

- a) 再次确认我的身体和精神的健康状况。
- b) 如果有任何的疾病或压力，考虑是否需要取消这个时间的交易，是否需要缩减交易时间，减少头寸规模，或者对我的表现进行定期检查。
- c) 再次确认我的疲劳程度在由 5/12 疲劳管理计划规定的限制之内。如果我的疲劳程序已经超过限制，那么我不会交易。

2) 最后的放松和深呼吸

正觉之光交易学堂

例行工作——盘中

保持积极的、专注的精神状态

- 1) 每当发现注意力已经分散或感受到微小的压力时
 - a) 记录分心的状态
 - b) 办公室环境——安静无声
 - c) 坐——直
 - d) 快速放松/深呼吸
 - e) 专注
- 2) 每小时一次
 - a) 练习一两次气功
 - b) 快速放松/深呼吸
 - c) 专注
- 3) 盘中休息（如果做全时段交易的话）
 - a) 吃点东西
 - b) 完整的放松/深呼吸动作
 - c) 反思那个交易日带来的机会
 - d) 专注

恢复（重大亏损或消极情绪）

- 1) 放松——身体和思想
 - a) 放松/深呼吸
 - b) 做简短的气功练习。
- 2) 回顾
 - a) 从感觉的角度考虑发生的本质。
 - b) 什么感觉引起我们所做的决定，或者我们所采取的行为？
 - c) 在事后这使你感觉怎样？
 - i) 此处的关键是一种非主观判断的方式来开发你的感觉。接受他们。
 - d) 这意味着什么呢？我们所要吸取的教训在哪里呢？
 - e) 当未来遇到相同的情况时，你将如何应对呢？

- f) 想像使用新的改进的行为来重演那种环境。确认改进的感觉。

P89

3) 解脱

- a) 放松/深呼吸
- b) 原谅
- c) 无论发生了什么，都让它完全过去。
- d) 回顾动机日志

全时段监视

1) 有规律的监视

- a) 整个时段中，花时间监视并记录任何关于下列内容的重要观察结果：
 - i) 市场结构和价格行为运动
 - ii) 我的交易过程
 - iii) 我的身体和心理状态。

2) 什么时间？

- a) 在关键的时段时间：
 - i) 盘前、盘中、盘后
- b) 在关键事件时
 - i) 退出每一笔交易之后
 - ii) 任何结构性的变化之后
- c) 我感觉获得了对市场结构、我的交易过程或我的心理和身体状态的洞察的其他任意时间。

P90

行进中的分析

1) 确定 K 线形态的观点

- a) 把 K 线形态分类，确定价格的短期观点
- b) 把 K 线形态分类
 - i) 高/中/低位收盘
 - ii) 多头/区间/空头 K 线

- c) 确定形态的观点
- 2) 考虑背景
 - a) 每个形态都是唯一的，必须放在它出现的市场环境进行分析。
 - b) 当前价格行为出现的位置，参照市场的关键结构特征：
 - i) 支撑或阻力
 - ii) 趋势
 - iii) 波段高点和低点
 - c) 关于形态的观点和未来可能的价格行为，这意味着什么？
- 3) 它支持我的预期吗？
 - a) 市场行为按预期的方式继续，还是某个地方表明我们已经与市场流不同步了？当前的价格行为支持我们之前对未来价格行为的预期吗？
 - i) 是的
 - (1) 等待更多价格信息。
 - ii) 不是
 - (1) 决定是否在下一条 K 线继续持有，还是重新考虑初始市场分析。
 - iii) 不确定
 - (1) 等待更多的价格信息。
- 4) 重复
 - a) 当新的信息在图表上出现时，重复以上过程。

P91

交易

- 1) 交易准备
 - a) 监视价格行为，确认它与先前预期的行为一致。如果价格行为与预期不一致，那么返回初始分析，重新检查预期和假设。
 - b) 辨识交易参数
 - i) 止损位置
 - ii) 目标 T1 和 T2
 - iii) 确认入场区
 - (1) 考虑 LWP（如果找到的话）和 LRP
 - c) 找出首先入场计划

- i) 止损和/或限价单
- d) 最后确认
 - i) 对于这种市场环境，价格和交易是有效的
 - ii) 价格行为支撑交易预期。
- 2) 交易入场
 - a) 逐棒监视价格运动，直至找到入场位置。确保价格继续支持交易预期。
 - i) 确定价格形态的观点
 - ii) 考虑背景
 - iii) 它支撑我的预期吗？
 - b) 如果采用包围价格的策略，那么一找出 LWP 就在那里设置一张止损入场单。
 - c) 如果准备入场，那么一决定入场就在市场中设置一张恰当的订单。
 - i) 停顿区内使用限价入场单
 - ii) 如果是价格行为触发信号，那么使用限价或止损入场单。
 - d) 确认待执行订单的细节是正确的。
 - i) 入场价格，方向，规模。
 - ii) 有条件的止损和目标单
 - e) 入场执行后：
 - i) 取消另一张不再需要的待执行订单。
 - ii) 确认全部或部分头寸被执行。
 - f) 执行后确认（总体错误检查）

P92

- i) 我对此次入场感觉如何？
 - ii) 确认对于这种市场环境价格和交易是有效的
 - iii) 确认价格行为支持交易预期。
- 3) 交易管理和出场
 - a) 继续逐棒监视价格运动。确保价格继续支持交易预期。
 - i) 确定价格形态的观点
 - ii) 考虑背景
 - iii) 它支撑我的预期吗？
 - b) 第一部分

- i) 预期保持有效期间:
 - (1) 如果我们不再希望在价格回撤至入场点时继续在交易中, 那么我们就把止损移至盈亏平衡点。
 - (2) 如果我们不再希望在价格回撤至新的价位时继续在交易中, 那么我们就把止损移至那个点。
- ii) 当预期受到威胁时
 - (1) 如需立即出场, 就了结头寸。
 - (2) 否则, 根据较低时间框架价格行为, 通过调紧止损单和目标单实现出场。
- c) 第二部分
 - i) 预期保持有效期间:
 - (1) 如果我们不再希望在价格回撤至入场点时继续持有第二部分, 那么我们就把止损移至盈亏平衡点。
 - (2) 如果我们不再希望在价格回撤至新的价位时继续持有第二部分, 那么我们就把止损移至那个点。
 - ii) 当预期受到威胁时
 - (1) 如需立即出场, 就了结头寸。
 - (2) 否则, 根据较低时间框架价格行为, 通过调紧止损单和目标单实现出场。
 - iii) 当市场显示力量增强时
 - (1) 考虑延伸 T2, 或者使用跟踪止损代替
- d) 部分出场时
 - i) 确认订单被正确执行。
- e) 全部出场时
 - i) 确认平仓。

P93

- 4) 交易之后
 - a) 重新设置订单入场窗口或市场深度 (DOM)。
 - b) 在亏损的情况下:
 - i) 考虑需要恢复过程。
 - c) 价格正在形成可能的重新入场, 还是正在形成另一个架构?
 - i) 延迟任何交易记录条目, 为新的交易过程做准备。
 - d) 当时间允许时:
 - i) 更新交易记录。

ii) 监视并记录重要观察结果:

(1) 市场结构或价格行为。

(2) 我的交易过程

(3) 我的身体和心理状态。

正觉之光交易学堂

例行工作——盘后

马上进行

- 1) 放松和深呼吸（快速——最多 2 到 3 分钟）
- 2) 检查（大约 5 分钟）
 - a) 从经纪人处导出交易记录
 - b) 确认我的交易记录与经纪人的记录一致
 - c) 完成盘后交易记录和电子表格条目
 - d) 打印图表并标记交易（通常在盘中完成，如果时间允许的话）
 - e) 回顾盈利和亏损（P&L）
 - f) 用绿/红利润或亏损标记更新日历
- 3) 交易时段回顾（大约 45 分钟加；在“交易记录”中，在标题“交易时段回顾”之下记录任何重要发现）
 - a) 市场环境回顾
 - i) 利用后见之明，你怎样定义市场环境？
 - ii) 你在盘中对市场环境的辨识水平怎么样？
 - iii) 出现什么征兆表明这种环境？
 - iv) 出现了什么关键形态特征，以及怎样用它们来辨识市场趋势和观点？
 - v) 手动逐棒分析图表，或者使用市场重演功能以较快的速度分析图表，观察市场环境和辨识那种环境、趋势和观点的信号。
 - vi) 打印图表，为你的“市场结构日志”添加恰当的注释。
 - b) 已做交易
 - i) 利用后见之明，你的交易是以那种市场环境中的有效架构为基础吗？
 - ii) 如果这是一笔正确的交易：
 - (1) 回顾那些引导你辨识出该交易机会的信号？
 - (2) 哪里是理想的入场点？你的入场与之相比怎么样？市场提供什么信号（如果有的话）会引导你改进入场？

- (3) 初始止损位置合适吗？它与你的交易计划一致吗？利用后见之明，止损应该设在哪里？市场提供什么信号（如果提供的话）使你确定那一位置？

(4) 为了在错误时最小化风险，或者在正确时最大化收益，什么是最优交易管理策略？你的交易管理策略与之相比怎么样？市场提供什么信号（如果提供的话）会使你把止损移至盈亏平衡点，或者越过盈亏平衡点？

(5) 为了在错误时最小化风险，或者在正确时最大化收益，什么是最佳出场位置？你的出场位置与之相比怎么样？市场提供什么信号（如果提供的话）使你确定那一理想出场位置？

iii) 如果这不是一笔正确的交易：

(1) 出现什么信号应该使你避免那种交易？

(2) 已经进入交易，初始止损位置合适吗？它与我的交易计划一致吗？利用后见之明，止损应该设在哪里？市场提供什么信号（如果提供的话）使你确定那一位置？

(3) 为了在错误时最小化风险，或者在正确时最大化收益，管理这笔交易的最佳方式是什么？你的交易管理策略与之相比怎么样？市场提供什么信号（如果提供的话）会使你把止损移至盈亏平衡点，或者越过盈亏平衡点？

(4) 为了在错误时最小化风险，或者在正确时最大化收益，什么是最佳出场位置？你的出场位置与之相比怎么样？市场提供什么信号（如果提供的话）使你确定那一理想出场位置？

iv) 重演交易时段的那一部分，制定正确交易的最佳决策，避开不正确交易，要么使用手工逐步分析，要么使用市场重演功能。

c) 错过的交易

i) 利用后见之明，错过的正确交易机会在哪里？

ii) 对于这些错过的每一个交易机会：

(1) 市场提供什么样的信号应该提醒我注意那个交易架构？

(2) 哪里是理想的入场点？市场提供什么信号（如果提供的话）使你确定那一理想入场位置？

(3) 利用后见之明，止损应该设在哪里？市场提供什么信号（如果提供的话）使你确定那一位置？

(4) 为了在错误时最小化风险，或者在正确时最大化收益，什么是最优交易管理策略？市场提供什么信号（如果提供的话）会使你把止损移至盈亏平衡点，或者越过盈亏平衡点？

P96

(5) 为了在错误时最小化风险，或者在正确时最大化收益，什么是最佳出场位置？市场提供什么信号（如果提供的话）使你确定这些理想出场位置？

iii) 重演那笔交易，制定最佳决策，要么手动逐步分析，要么使用市场重演功能。

- d) 在交易记录中总结这一时段的表现。
- 4) 身体和心理表现回顾（大约 2—3 分钟；在我的交易记录中，在标题“表现回顾”之下记录任何重要的观察结果）
- a) 我的疲劳程度得到了恰当的管理吗？
 - b) 我的身体处于最佳状态吗？我做什么可以提升身体状态？
 - c) 我的持续专注力处于可接受的水平吗？我做什么可以提高注意力？
 - d) 我在盘中的情绪可以接受，没有过度影响决策制定吗？我做什么可以改进？
 - e) 在交易执行时，我的精神状态是自信还是恐惧？为什么？我做什么可以改进？
 - f) 对于我在这个交易时段的表现，我满意吗？我做什么可以改进？
 - g) 我感觉自己的交易能力正一天天提高吗？我能够改进什么？
 - h) 写下总结。
- 5) 下个时段准备（大约 2—3 分钟；在我的“交易记录中”以“下个时段”为标题进行记录）
- a) 记下下个时段的目标
- 6) 最后的放松和深呼吸（快速——最多 2 到 3 分钟）
- 7) 完全不再想盘中发生的一切

上床之前

- 1) 放松和深呼吸（快速——最多 2 到 3 分钟）
- 2) 想像成功——实现了我的结果目标
- 3) 完全不再想当天发生的一切

意外事件管理

威胁和失误的来源：

- 影响交易决策的疾病、紧张情绪或负面思想的证据
- 外部干扰因素
- 不正确的订单入场或不正确的执行
- 交易期间的连接错误（网络服务提供商、计算机、交易平台）
- 达到时段或业务亏损限制
- 规则的破坏

影响交易决策的疾病、紧张情绪或负面思想的证据

- 1) 如果我有未平仓的交易，那么会立即从下面两个方案中选择一个并执行：
 - a) 平仓，取消所有有效订单；或者
 - b) 如果头寸已经盈利，那么确认止损（不小于盈亏平衡）和目标订单都已设置妥当，然后走开。
- 2) 如果我有有效订单，那么就取消它们。
- 3) 记录发生的细节，考虑在盘后重新审查。
- 4) 考虑是否需要休息，或者是否需要一段放松或恢复时间，或者是否取消该时段剩余时间的交易。

外部干扰因素（不可忽视）

- 1) 如果我有未平仓的交易，那么会立即从下面两个方案中选择一个并执行：
 - a) 平仓，取消所有有效订单；或者
 - b) 如果头寸已经盈利，那么确认止损（不小于盈亏平衡）和目标订单都已设置妥当。
- 2) 如果我有有效订单，那么就取消它们。
- 3) 处理干扰因素。
- 4) 记录发生的细节，越快越好，以便在时段之后重新审查。
- 5) 考虑在重新开始之前是否需要休息，是否需要一段放松或恢复时间。

不正确的订单入场或不正确的执行

- 1) 如果尚未执行，立即取消订单。
- 2) 如果订单已经执行，迅速评估当前行情。
 - a) 如果分析表明市场很可能向不利方向快速运动，离场。
 - b) 否则，设定一个积极的止损以最小化亏损，同时管理头寸，努力使它在出场时获利。
- 3) 记录错误的细节，考虑在盘后重新审查。
- 4) 如果是由于经纪人失误（不正确的执行）产生的错误，立即联系经纪人。
- 5) 考虑是否需要休息一下，或者是否需要一段放松或恢复时间。

P99

交易期间的连接错误（网络服务提供商、计算机、交易平台）

- 1) 通过当前可用的最快的途径了结未平仓的交易和附加订单。
 - a) 通过备用计算机连接交易平台。
 - b) 通过经纪人的网络平台在线联系他。
 - c) 立即通过电话和/或实时聊天软件联系经纪人。
- 2) 如果问题得到解决，继续该时段的交易。如果不能继续，进行时段后的例行工作。

注意：在平台中设置的所有订单都应该附加止损和目标订单。

达到时段或业务亏损限制

- 1) 立即退出所有交易。
- 2) 考虑是否需要休息一下，或者是否需要一段放松或恢复时间。
- 3) 完成时段之后的例行工作。

规则的破坏

- 1) 如果我违背了我的交易计划的任意部分，那么我会这样做：
 - a) 不再增加任何新的交易。
 - b) 了结应该被了结的交易。
 - c) 管理未平仓交易，直到出场。
- 2) 记录规则破坏的细节，以便在时段之后重新审查。
- 3) 考虑是否需要休息一下，或者是否需要一段放松或恢复时间。

P100

行为肯定 (AA) 语句

专注

- 呼吸（慢而深）
- 思想敏锐，身体放松。
- 信任（我自己和我的策略）
- 专注

分析

- 趋势是什么？
- 强势在哪里？
- 弱势在哪里？
- 下个机会在哪里？
- 耐心

入场

- 确认弱势（与 S/R 相背或在 PB 上）
- 谁是被套者？
- 他们将在何处离场？
- 信任（我自己和我的策略）
- 反弱势交易！发动机关！
- 按下按钮！

管理

- 耐心
- 信任（我自己和我的策略）
- 强势在哪里？
- 弱势在哪里？
- 在预期仍然正确时坚持持有。

P101

重新组合

- 确认平仓
- 清醒一下头脑
- 重新审查交易
- 重新审查错误
- 接受它
- 忘记它
- 专注

正觉之光交易学堂

P102

较长期的回顾

每周：

- 1) 交易表现回顾
 - a) 回顾一周所有交易的交易统计数据，以及所有监视的交易的子集
 - i) 盈利%
 - ii) 盈/亏规模比
 - b) 找出并分析表现中的不足之处或提升较大之处
 - c) 在交易记录中记录观察结果
- 2) 交易记录回顾
 - a) 回顾所有时段的交易记录
 - b) 确认所有重要观察结果都已经记录在汲取的教训、市场结构和交易日志中。
- 3) 市场重演
 - a) 对于任何重要的交易或价格行为序列，进行市场重演。
- 4) 个人表现回顾
 - a) 考虑我在以下领域中的个人交易表现：
 - i) 健康状况
 - ii) 心态
 - iii) 专注
 - iv) 纪律
 - v) 态度
 - b) 找出需要改进的地方。
- 5) 制定下周的过程目标。
- 6) 确认下周的资金管理数据。

P103

每月：

- 1) 交易表现回顾
 - a) 回顾一月所有交易的交易统计数据，以及所有监视的交易的子集

- i) 盈利%
 - ii) 盈/亏规模比
 - b) 找出并分析表现中的不足之处或提升较大之处。
- 2) 在汲取的教训、市场结构和交易日志中学习新的入场。
 - 3) 完成交易计划回顾。
 - 4) 制定下月的过程目标。

半年/一年:

- 1) 我过得快乐吗?
- 2) 我已经实现了我的交易目标吗? 为什么? 为什么没有?
- 3) 我的交易目标仍然恰当吗?
- 4) 我已经实现了我的交易理由吗? 为什么? 为什么没有?
- 5) 我的交易理由仍然恰当吗?

P104

交易计划回顾

- 1) 是我当前的交易计划吗? 它准确地反映了我的交易方式吗?
- 2) 我的交易计划中最强的部分是什么? 我怎样做可以改进它?
- 3) 我的交易计划中最弱的部分是什么? 我怎样做可以改进它? 我怎样做可以最小化风险或影响?
- 4) 在我的交易计划中, 哪一部分还没有真正挖掘出最大潜能?
- 5) 我真的知道我的计划是否提供正的期望吗? 我是怎样知道的?
- 6) 我现在可以做一件什么事情来提升我在交易前的准备工作?
- 7) 我现在可以做一件什么事情来提升我对架构的辨识?
- 8) 我现在可以做一件什么事情来提升我的入场?
- 9) 我现在可以做一件什么事情来提升我的交易管理?
- 10) 我现在可以做一件什么事情来提升我的出场?
- 11) 我现在可以做一件什么事情来提升我在交易之后的回顾工作?
- 12) 我现在可以做一件什么事情来提升我的记录工作?
- 13) 我现在可以做一件什么事情来改进我的较长期回顾工作(每周、每月、半年)?
- 14) 我现在可以做一件什么事情来提升我的纪律?

- 15) 我现在可以做一件什么事情来提升我的一致性？
- 16) 我现在可以做一件什么事情来提升我的交易心理？
- 17) 我现在可以做一件什么事情来提升我的资金管理？
- 18) 我现在可以做一件什么事情来提升我的风险管理？
- 19) 在交易中我最害怕的是什么？
- 20) 在与别人谈论我的交易交易时，我会感到局促不安吗？
- 21) 上一阶段的低点¹是什么？我将做什么来附上那种情况发生？
- 22) 上一阶段的高点是什么？我将做什么来确保那种情况在将来重复发生？
- 23) 在未来的一个月，我计划怎样改进？
- 24) 回顾附加日志和记录的布局。存在改进的余地吗？

¹ 译注：指资金曲线的低点。

P105

第 14 章 附加文件

正觉之光交易学堂

14.1 附加文件

除了“交易计划”和“程序手册”之外，我们还使用以下文件：

- 交易日志电子表格
- 交易记录
- 动机日志
- 从日志中汲取的教训
- 市场结构日志
- 交易日志

所有这些文件，如果你喜欢的话可以使用在线存储。但是，我发现除了“交易日志电子表格”之外，纸质文件是最佳选择。这是因为你更喜欢随手就可拿来阅读的纸质日志。但是具体选择何种方式取决于你自己。

14.2 交易日志电子表格

这是一份电子表格，用来记录并分析你的交易统计数据。对于交易数据的所有子集，它是分析你的盈利百分比和盈/亏规模比的一种必备工具。我们在第9章谈到过这种电子表格是必需的。

我现在使用的“交易日志电子表格”将被列在我的“YTC 资源页”上，在标志“业务管理”下面：

<http://www.yourtradingcoach.com/Trading-Resources.html>

14.3 交易记录

交易记录是我每天用来记录盘前、盘中和盘后所发生的一切事情的主要文件。

以前我尝试使用不同的文件记录——一个文件记录交易数据；一个文件记录交易心理。我发现在盘中很难来回切换。现在我把一切都记在一个文件中。

我使用 A4 尺寸的便笺纸，写满后就可以插在活页簿中。

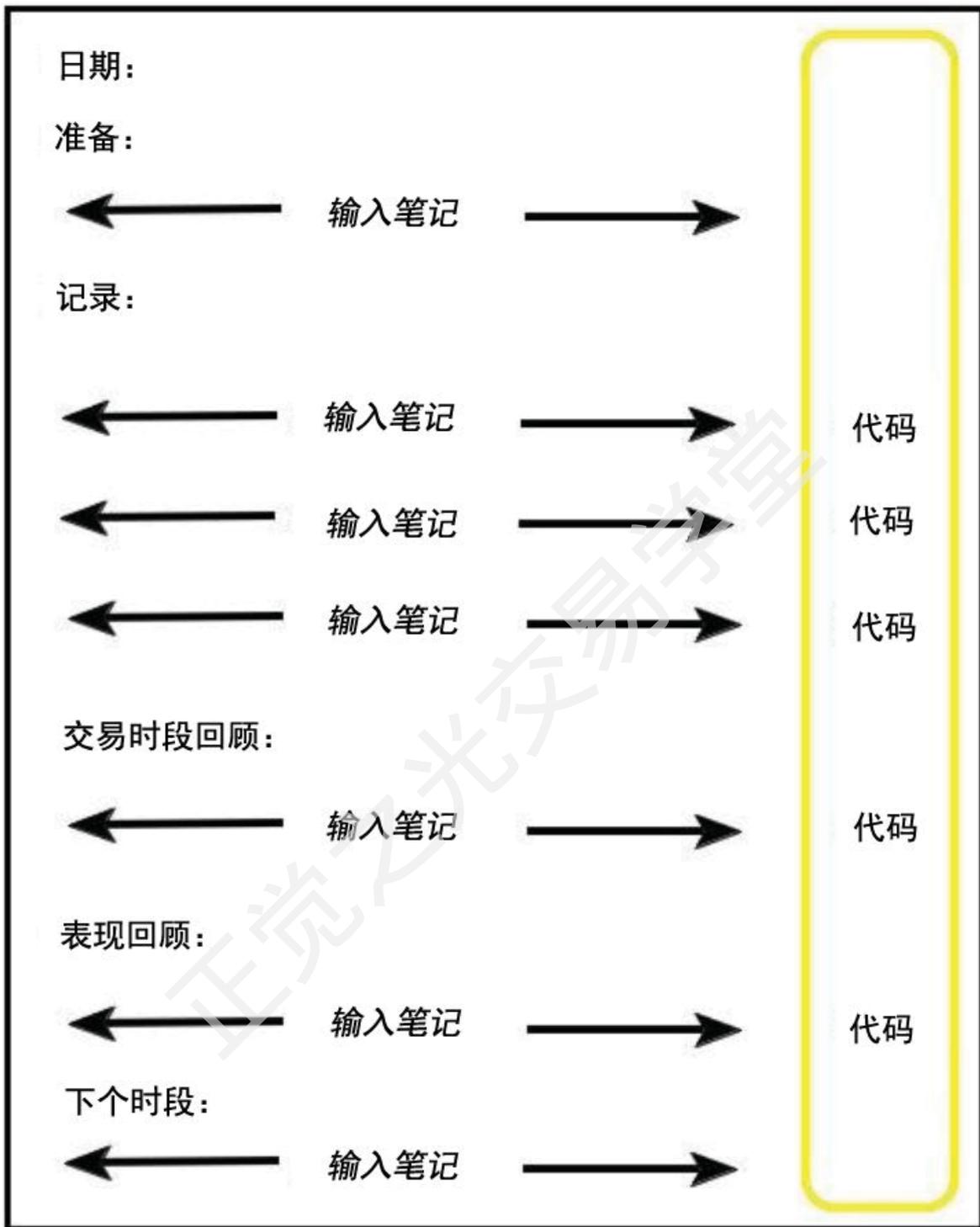


图 14.1 交易记录

数据被输入在标题日期、准备、记录、交易时段回顾、表现回顾和下个时段下方，如程序手册所规定的。

一旁的空白是备注或回顾，我会加一个简短的代码来使我快速知道这段文字的作用。代

码的含义如下：

P108

- AN = 分析
- TR = 交易
- MK = 市场结构观察结果
- LL = 汲取的教训
- PERS = 个人/心理观察结果
- ? = 其他可能具有重要意义或重要性未知的东西，需要在盘后回顾时仔细考虑

这种给交易记录的条目增加代码的方法并不是必须的，但是这样更容易在整个时段的记录条目中找出与一个主题相关的所有数据。举例说明，如果我想回顾任何个人表现或心理观察结果，那么我只要寻找 PERS 代码就可以了。

准备部分包含所有盘前信息，比如日期、市场、开盘和收盘时间、头寸规模、重要新闻事件等等。

记录部分包含我在盘中想要记录的所有内容——重要的分析结果，比如动量放缓或出现了预期的架构；交易入场参数，比如入场、止损和目标价格；心理观察结果，比如你在入场时的感觉。自然地，任何我感觉应该在盘后回顾的东西，任何我感觉适合加入我的市场结构、汲取的教训日志的东西，都要记录下来。

最后一点……我发现在分析和交易笔记之前加上当前时间很有好处，可以方便与图表一起分析。

14.4 动机日志

动机日志已在第 10 章详细讨论过。

14.5 汲取到的教训日志

汲取到的教训日志是一个活页文件夹，包含以下几部分：

- 市场结构
- 价格行为
- 架构
- 交易入场
- 交易管理和出场

P109

- 心理
- 业务管理
- 学习交易
- 杂项

你可能喜欢使用电子表格或其他形式的在线文档。我曾经用过相当长一段时间；但是我发现自己并不常常为了学习的目的去参考它。纸质文件更好一些，因为它们更方便阅读。

在每一部分我只是记录各个类别的重要观察结果或教训。这主要发生在盘后回顾期间，但是也可能发生在其他任何时间，比如在阅读一本交易书时发现了一个重要的教训。

有意思的是，你会发现随着你的知识和技能的增长，在你回顾你的汲取到的教训日志时，你会发现一些与你的交易方法或与你对市场的看法不再相关的项目。当那种情况发生时，我就把它们划掉。没有问题的！

14.6 市场结构日志

以前我在一本免费电子书中介绍过市场结构日志，书名为《史上最棒的交易书!》(The Greatest Trading Book – Ever!)。

在这套电子书的下载页上有一个副本。

你也可以在 YTC 电子书网页上找到它：<http://www.yourtradingcoach.com/ebooks.html>

为了培养你辨识当前市场特性和辨识市场结构的实时变化的能力，市场结构日志是一种非常非常宝贵的工具。

我认为最好的形式是文件夹，每个交易时段之后都可以插入散装的纸张。

打印交易时间框架的图表，用钢笔在打印出来的价格行为上记下任何重要的结构特征。

P110

你可能喜欢按顺序把每个时段存档，或者你可能希望根据市场环境把它们分类存放：

- 趋势/震荡
- 趋势/非震荡
- 区间/震荡
- 区间/非震荡
- 综合型

14.7 交易日志

这是一个活页文件夹，其中存放的是交易的打印件。

以前相当长一段时间我以电子文档保存（保存为 .jpg 图片），但是却发现从来不去看。

纸质文件会占用很多空间，但是至少它们便于回顾和学习。

重要地是，不需要保存每一笔交易的打印件（除非你希望那样做）。我喜欢只保存那些我感觉提供一些学习潜能的交易——那些管理得特别好的交易，以及那些管理得很差劲的交易。

我喜欢把这作为一本单独的日志。有时我很高兴去观察一些交易！

你可能希望把它们按日期顺序存放，或者希望根据架构把它们分成几个部分。我发现自己喜欢第一种保存方法。两种方法都试一试，看那种最适合你。

如果你希望减少独立日志的数量，那么你有其他一些选择：

- 如果你的交易记录是一个活页夹，那么根据每个时段的交易记录条目插入你的交易打印件。
- 如果你的汲取到的教训文件夹是一个活页夹，那么在“交易”部分插入你的交易打印件。

正觉之光交易学堂

资源

交易网站: www.YourTradingCoach.com

交易课程: www.YTCPriceActionTrader.com

YouTube 视频: www.youtube.com/YourTradingCoach

‘因为你宁愿以交易为生……’

郑重声明:

1. 为了维护广大学员, 以及天津正觉之光交易培训有限公司的权益, 请广大学员保护好学习资料, 不得私自外传, 一经发现将追求其责任。
2. 我司有经授权于Lance Beggs《YTC Price Action Trader》系列著作在中国市场十二年发行权、翻译权、作品的使用权以及作品发行传播权, 如发现有侵犯该授权作品之著作权、邻接权的行为, 我司必究其侵权责任, 包括法律手段在内的一切行动以维护自身权益。
3. 如需请购学习的朋友, 请至我司授权淘宝店铺: PriceAction汇资店, 网址: <http://priceaction.taobao.com>, 选购正品最新版本PA教程。