

零起点个人投资理财丛书

谢作渺 林嵩 雷静 编著

■ 从零开始介绍期货投资基础知识

■ 讲解期货投资的经典理论和实用方法

■ 通过成功案例剖析成功背后的必然因素 ■ 正确的投资观念、投资方法成就你的“道福神话”

零起点 期货投资



期货投资
从零点
开始!



清华大学出版社

零起点个人投资理财丛书

零起点期货投资

谢作渺 林 嵩 雷 静 编著

清华大学出版社

北 京

内 容 简 介

市场自身只是一种载体，是无所谓好坏之分的，而市场交易最重要的一个原则就是公平竞争原则。从这个意义上说，市场赋予每个人的机会是均等的，然而，为什么有的人赚钱了，有的人却赔钱了呢？随着时间的推移，为什么有的人经验不断增长，财富也越来越多，可有的人却被逐出市场？这大概有客观和主观上的原因，本书主要从这两个方面入手来解决在期货市场上如何避免失误的问题。

知己知彼，百战不殆。要想在期货市场交易中游刃有余，首先必须要了解交易中的方方面面，包括在交易过程中所有的游戏规则，其实这个不难，但经常被忽视，本书将把期货知识和最重要的游戏规则和相关制度都一一列出，入市者要铭刻于心。

期货交易成功还是失败取决于对市场的判断是否正确。一方面，本书通过大量的篇幅来介绍分析工具，让读者掌握实战技巧。这些分析侧重于技术面、投资者心理、及交易的量能以及与期货市场供求的相关因素分析，以把握期货交易的技巧和实战技术，以及防范风险的措施和应对策略。另一方面本书通过案例分析和分享成功者的经验，感悟其中的道理，其中的很多思路和实例，可以让读者阅读后耳目一新。

本书适用于期货投资者，以及对投资和期货投资感兴趣的所有读者。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

零起点期货投资/谢作渺，林嵩，雷静编著. —北京：清华大学出版社，2009.3

(零起点个人投资理财丛书)

ISBN 978-7-302-19513-9

I. 零… II. ①谢… ②林… ③雷… III. 期货交易—基本知识 IV. F830.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 016909 号

责任编辑：闫光龙 张 瑜

封面设计：新悦翔设计公司

版式设计：杨玉兰

责任校对：周剑云

责任印制：

出版发行：清华大学出版社

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座

<http://www.tup.com.cn>

邮 编：100084

社 总 机：010-62770175

邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者：

装 订 者：

经 销：全国新华书店

开 本：169×230 印 张：20.25 字 数：389 千字

版 次：2009 年 3 月第 1 版

印 次：2009 年 3 月第 1 次印刷

印 数：1~4000

定 价：30.00 元

本书如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题，请与清华大学出版社出版部联系调换。联系电话：010-62770177 转 3103 产品编号：

前 言

有一位朋友，是一位私人小企业老板，多年来一直从事铝锭生产工作，虽然没有大企业的规模，但为人诚恳，处事得当，生意做得红红火火，也赚了不少钱。由于诚实经营，下游客户愿意与他做生意，也鼓励和支持他增加生产线，扩大生产。他想想也是，有这么多的客户关系，销售渠道又稳定，该是扩大生产规模的时候了。于是他把多年的积蓄和贷款全部投入，又花了数月把生产理顺。正想歇口气的时候，情况突然发生了变化，铝材料价格开始上涨，而且涨势迅猛。由于材料价格上涨，而铝锭出厂的价格调整滞后，利润空间不断下滑，加上贷款利率提高，生意变得越来越不好做了。这也是刚刚过去一两年的事情。

另一位朋友，十多年前就在郑州期货交易所从事期货工作，算是比较早进入期货市场的，在他多年的工作中，一路逢春，创造了很多财富，可以称得上是成功的操盘手了。由于过度地成功，往往造成欲望高度膨胀，忘记了成功背后隐藏的风险，居然在一次大单交易中操盘失误，痛失大半财产。这是一次血的教训，从此他就洗手不干了，后移居国外，成为外国公民，现又返回国内，另谋他业。

如果第一位朋友善于利用期货市场，就不会出现如此尴尬的局面了，在其他小厂倒下的时候，他仍然会经营得很好。期货本不是新生事物，可总是处于市场的边缘，离人们的生活很远，似乎只是专业人士的专利，很少引来产业家或者实业家们关注的目光。而第二位朋友如果对期货交易中的风险加以足够重视，则很可能成为行业的领军人物，根本不必另择他业。

期货究竟是什么？它会给市场带来什么变化？投资者利用它会赚到钱吗？实业家利用它又有什么好处？一个个问号引起了人们的兴趣。与股票投资不同的是，期货投资需要专家型的人才，一个出色的投机家真正显示其才能的地方不是遨游在股票市场上，而是在期货交易中见高低，因为在股票市场的大牛市行情中，投钱就会赢利，新股民做得比专业基金好的并不少见，但在期货交易中，一个新手做得比高手还好是不多见的，在期货投资中获利需要很高的技巧和丰富经验。

如何让读者在短时间内成为准专家是本书追求的目标，为此，实用性是本书的一个最大特点，注重实际操作，以较短的篇幅、通俗易懂的语言风格，从合约设计、交易规则说明，到会员申请、结算制度的安排，每一章节都会紧扣交易的各个环节，从

基本内容的介绍到交易技巧的解读。一个对期货一无所知的人通过阅读本书后，能很好地掌握其中的投资方略，很快找到投资窍门。它的特点主要体现在以下几个方面。

(1) 技术与技巧相融合。期货投资是一项最具挑战性的商业活动，考验的是一个人的智慧和胆识，所以既要从技术层面上分析期货交易的规律，把握投资脉搏；又要运用一定的投资技巧，高人一招，胜人一筹。既要重视技术更要重视技巧，将技术与技巧相结合，真正实现以小博大的理念。

(2) 措施与对策相统一。期货投资是一项具有较高风险的投资活动，这不仅需要控制风险，防止风险的扩大，更需要防范风险于未然。控制风险要措施得当，方法有力，防止风险在量上的扩大化和在质上的复杂化。防范风险于未然是要把风险消灭在萌芽状态，这是需要对策和策略的。这两个方面是相辅相成的，是统一的，本书侧重于对风险的这两个方面加以介绍。

(3) 把实战进行到底。在深入浅出地告诉读者期货的基本知识和基本理论后，本书着重从实战的角度展开论述，一方面选择成功人士和大师级的人物很有说服力的实际操作章法，以及他们对期货投资的经验和心得，因为他们总结出来的妙手绝招对初学者有借鉴意义。另一方面，通过对国内期货产品的交易实战分析，淋漓尽致地剖析每一种产品的实战手法及不同应对对策，启人心智，发人深思。

(4) 案例分析。别具匠心地对一些经典的期货交易案例进行分析，对期货成功交易者精彩的传奇故事和交易的心路历程娓娓道来。通过案例分析，融理论于实践中。这些案例一定会让初学者受益匪浅，让他们多长见识，少走弯路。便于读者领会期货交易的本质和理念，对从未接触过期货的国内交易者具有重要的参考意义。

本书由谢作渺，林嵩、雷静编著，在编写过程中，还得到许敏、张策、肖倩、梁雯、朱晋晶、张红娟和朱振晓等多位同志的大力支持，在此表示感谢。本书编写过程中参阅了国内外大量文献，得到很大启发。尽管我们尽了最大的努力，力求把这本书写得完美，但由于编著者的水平和经验有限，加上时间仓促，书中肯定有很多不足和疏漏之处，希望广大读者批评指正。在本书重印或再版时，我们一定充分吸收您的宝贵意见。

目 录

第一章 揭开期货投资的神秘面纱	1
第一节 入市前的心理准备	2
第二节 认识期货	9
第三节 了解期货交易	18
第四节 期货投资类型	23
第二章 期货交易入门	29
第一节 开设交易账户	30
第二节 期货交易流程	43
第三节 期货合约的组成：一根牵动你梦想的弦	52
第四节 下达交易指令：让你激情澎湃的时刻	56
第五节 期货交易的手法	59
第三章 期货交易的游戏规则	67
第一节 保证金制度	68
一、金融市场的放大镜——保证金制度	68
二、保证金制度的分类	68
三、保证金制度的作用	70
四、我国保证金的确定原则	70
第二节 “逐日盯市”制度	71
一、逐日盯市制度的含义	71
二、逐日盯市制度的原则	72
三、逐日盯市制度的组成	72
第三节 信息公开制度	73
一、中国证监会对信息公开制度的规定	74
二、投资者如何利用信息公开制度	74
第四节 期货交易的有关规则	76

一、没有规矩，不成方圆.....	76
二、期货交易规则的分类.....	76
三、期货交易的规则.....	77
第五节 期货市场的其他制度.....	82
第四章 期货投资技巧.....	87
第一节 如何实现以小博大.....	88
第二节 如何实现套期保值.....	92
一、套期保值的概念.....	92
二、套期保值的逻辑原理.....	93
三、套期保值操作的准备.....	94
四、套期保值的操作策略.....	95
五、套期保值的注意事项.....	99
第三节 基差交易的策略.....	100
一、基差与基差交易.....	101
二、如何从基差中把握机会.....	102
三、在基差中实现套期保值的策略.....	104
四、在基差中实现期现套利交易的策略.....	109
第四节 投机的秘诀.....	110
第五节 赢在套利.....	117
第五章 如何捕捉大行情.....	127
第一节 期货交易技术分析理论基础及要素.....	128
一、期货交易技术的理论基础.....	128
二、技术分析的要素：价与量.....	129
第二节 技术指标分析和图形法.....	130
一、技术指标分析法.....	130
二、技术分析之图形法.....	139
第三节 供求关系与非供求关系分析.....	147
一、供求关系分析.....	147
二、非供求关系分析.....	149
第四节 投机心理分析.....	151
一、“求知”更甚“求财”.....	151

二、切忌贪婪心理	152
三、谨慎研究	153
四、摒弃赌博心理	154
五、当机立断，该出手时就出手	155
六、打破心理屏障，铭记“快、稳、准、狠”	156
第五节 时间要素分析——循环周期	157
一、基本循环周期概念	157
二、运用循环周期进行交易	159
第六节 量能要素分析	160
第七节 价量分析	163
第六章 期货交易的风险及对策	167
第一节 期货交易是一种高风险行为	168
一、期货交易让人欢喜让人忧	168
二、期货交易是一种高风险行为	169
第二节 期货市场的风险有哪些	174
一、期货市场风险的概念	175
二、期货市场风险的识别	175
三、期货市场风险的特点	176
四、期货市场风险的种类	178
第三节 防范风险的策略(一)：你有风险预警系统吗?	180
一、什么是风险预警系统	181
二、设置风险预警的意义	182
三、建立期货市场风险预警指标体系	182
四、对预警指标体系的解释及说明	183
第四节 防范风险的策略(二)：止损的设置	186
一、设置止损的必要性	186
二、为什么难以设置止损	186
三、设置止损的一般原则	187
四、设置止损的策略与技巧	189
第五节 防范风险的策略(三)：筑好资金防火墙	193
一、不要用股票的眼光看期货	193
二、投资者承受能力是筑好资金防火墙的基础	195

三、资金防火墙设置的有关原则.....	195
四、如何筑好资金防火墙.....	196
第六节 防范风险的策略(四):有效的投资组合.....	198
一、什么是投资组合.....	199
二、为什么要进行投资组合.....	199
三、投资组合的方式.....	200
四、投资组合的策略.....	201
第七节 期货交易风险防范的忠告.....	204
第七章 期货交易的实战技巧与绝招.....	209
第一节 期货投资成功人士谈经验.....	210
第二节 高手投资妙法三章.....	213
第三节 新手入市技巧.....	218
第四节 判别趋势,先计后战.....	222
第五节 大户操纵下的策略.....	227
第六节 以静制动法.....	229
第七节 投资的法宝:杠杆效应.....	231
第八章 国内期货产品交易实战.....	235
第一节 铜.....	236
一、铜的基础知识.....	236
二、铜的供求情况.....	237
三、影响铜期货价格的主要因素.....	240
四、铜企业参与期货交易的套期保值策略.....	242
五、铜企业套期保值模式设计.....	245
六、铜期货的交易合约.....	247
第二节 铝.....	248
一、铝的基础知识.....	248
二、铝的供求状况.....	249
三、影响铝期货价格的主要因素.....	250
四、铝期货合约的关键要素分析.....	252
五、铝期货合约.....	254
第三节 锌期货.....	255

一、锌的基础知识	255
二、锌的供求情况	256
三、国外锌期货	257
四、上海期货交易所于 2007 年上市锌期货	257
五、锌期货交易合约	258
第四节 天然橡胶	259
一、天然橡胶的基本知识	259
二、天然橡胶的供求情况	261
三、天然橡胶的套利策略	261
四、天然橡胶期货的交易合约	265
第五节 燃料油	265
一、燃料油的基础知识	266
二、燃料油的供求情况	267
三、燃料油期货的风险控制机制设计	269
四、燃料油期货的交易合约	270
第六节 黄金期货	271
一、黄金的属性及黄金期货的特点	271
二、黄金的供求情况	272
三、国际黄金市场	273
四、黄金期货的止损技巧	274
五、黄金期货的交易合约	274
第七节 股指期货的交易常识	275
一、股指期货的基础知识	276
二、股指期货的交易策略	277
三、股指期货的风险防范	281
第九章 各种期货投资经典案例	285
第一节 商品期货经典案例	286
第二节 黄金期货经典案例	290
第三节 外汇期货经典案例	296
第四节 利率期货经典案例	299
第五节 股票指数期货经典案例	303
第六节 期权交易经典案例	308



第一章

揭开期货投资的神秘面纱

期货投资并不神秘，只要我们做好充分的准备，包括心理准备、知识准备和其他一些必要的素质，在期货这个市场中把握好自己的航向并且到达预期的彼岸也并非难事。



第一节 入市前的心理准备

它山之石，可以攻玉。了解一下期货市场中别人的忠告可以使自己在期货投资中尽量减少一些不该犯的错误。当然，除了以下将要提到的几点忠告之外，作为期货投资者，我们要注意更多的是在实践中求真知，在游泳中学游泳，在投资中学投资。

1. 对初涉期市者的忠告

期市，是期货市场的简称。进入期货市场的人，不论是为了规避风险而进行套期保值的期货投资者，还是纯粹为了获取利润而进行期货投资的投机者，总是会期待自己做出的投资选择可以最大限度地达到预期的目的，或者说，可以以比较大的可能性做出明智的选择，获得预期的收益。而不论是在风云变幻的股市，还是雾里看花的期市，如果希望达到这种预期，那么除了应该了解并熟知相关的经济、金融还有其他周边学科的基础知识、了解投资的方法和技巧外，良好的心理素质和入市前的心理准备同样是必不可少的。要有意识地去引导自己心境平和，知足常乐，不以盈喜，不以亏悲，做期货市场上一个能够淡定把握自己方向的收获者。

初次进入期市的人，不免存在一些这样或那样的心理误区。为了尽量减少在期市的摸爬滚打中跌倒的概率，适当了解一下来自别处的声音不仅不会对自己造成阻碍和负担，相反，也许可以在他人的经历中得到一些启发，避免自己犯下相同的也许本来可以轻易避免的错误，从而尽快地在期货投资中找到感觉，培养出市场状态的感知能力，获得收益。

下面是对初涉期市者的一些忠告。

1) 忠告一：期市风险大，入市需谨慎

如同进入股市前都会被告知“股市有风险，入市需谨慎”一样，我们需要牢记：期市同样是具有风险的，而且，由于期货价格波动较大和期市自己独特的保证金制度而导致的杠杆机制等因素使得期市具有较股市更大的风险。期市独有的特点一方面吸引了大量的投资者和投机者，另一方面使期货市场上的风险因素被放大。

与高风险相对应的自然是高收益。正是由于存在潜在的高收益，所以投资者在进行期货投资时就需要承受与之对应的风险，为自己做出的判断赚取收益或者承担亏损。所谓风险是收益的代价，收益是风险的报酬。

再强调一下，切勿盲目入市，要先自我评估一下自己的风险承受能力。而初次进入期市的投资者需要有这样一个心理准备：我将要进行的投资是高风险的。如果这样

的风险在你可以承受的范围之内，并且你可以做到即使价格在你可以承受的范围波动时可以如当初想象中的那么镇定不惊慌，那么期货投资的风险承担方面的能力已经问题不大了。

2) 忠告二：尊重趋势，顺势而为

成功的期货交易就是对价格趋势的判断与实际价格走势一致，因此趋势是期货投资的精髓所在，对价格的波动能够做出正确的判断是非常重要的。

正如我们都知道的，价格的形成与变化具有一定的趋势和走向，无论是上涨趋势还是下跌趋势，价格的形成都不是一朝一夕的事情。而价格趋势一旦形成，将很难在短时间内有所转变。因此，除非市场上存在明显的苗头显示价格趋势将发生逆转，我们都要看清价格的发展方向，尊重趋势，与趋势为友，尽量去解读趋势，把握好在期市里自由翱翔的方向盘，这样方可避免损失，得到利益。

少做或者尽量避免去做逆市而上的操作，否则在期市的世界里，这样操作的后果将是不堪设想的。

3) 忠告三：及时有效止损，合理控制风险

无论是在股市打拼还是在期市沉浮，对价格的方向判断和对风险的程度控制是同等重要的。而止损就是风险控制方面的重要一环。

止损，英文为 **Stop Loss**，即控制损失。进入期市应该学习的第一课是止损，而非赢利。及时有效止损，合理控制风险，是期市实际操作中最基本、关键且至关重要的手段和环节。期市里，永远有赚不完的钱，却不存在亏不完的钱。因此请一定记着，任何时候保本都是第一位，赚钱是第二位的。

事实上，如果风险的问题处理不当，一次意外就足以致命。合理的止损原则可以使损失处于自己能够控制的范围内，防止亏损进一步扩大。由于期货交易的杠杆效应，如果不对损失进行及时制止，不仅会使损失处于放任自流的状态，而且也许会导致爆仓现象，最终血本无归。

从以往的例子中，我们也可以得出止损至关重要的结论。很多既精通技术分析，又精通基本分析，还曾在多次投资活动中屡建奇功取得丰硕成果的专业投机者，仅因一次操作中没有及时止损而失手，最后陷入困境甚至倾家荡产的例子在现实中比比皆是。因此，人们不可不对止损重视起来。

点石
成金



不进行研究的投资，就像打扑克从不看牌一样，必然失败！

[美国]彼得·林奇



心得随笔

4) 忠告四：重视仓位控制，轻仓为宜

期货的保证金制度和价格波动的不确定性决定交易中的仓位控制非常重要。仓位也就是买卖中持有的量的多少。由于期货越满仓，风险就越大，收益越高；仓位少，风险越小，收益也越少。假如，每次都做几手单，用巨额保证金支撑，肯定不会爆仓，但也不会赚大钱。一般以轻仓为宜，因为仓位一旦很重，其心态也会发生变化，往往影响正常的决策判断和交易策略，从而影响交易结果。

仓位控制是期货交易中最基础、最重要的一个环节。有投资大师这样说过：真正的投资收益规则是，仓位影响态度、态度影响分析、分析影响决策、决策影响收益。

5) 忠告五：期市无专家，谨慎随大流

期货市场里没有专家，只有输家和赢家。在投资事宜上，不要过分相信所谓投资专家和理财人士的意见。

虽然在投资领域，最成功的投资者比最糟糕的投资者能获得更多的收益，但即使那些最成功的投资者自身也不能准确预测市场，只是他们能够正确预测未来的几率比一般普通人稍大而已。大家都明白这样一个道理，如果专家可以准确预测市场的话，那么他们自身就可以获得投资市场这个蛋糕中的比较大的一部分了，即可以获取丰厚的收益了。而实际上，他们的收益也并没有比普通投资者高出很多。因此，专家的意见可以作为参考，但绝对不要全盘按其进行操作，一定要有自己的思路和投资方案。

6) 忠告六：利用理性分析，克服赌博心理

历史证明，由于信息的不完全、个人的时间有限、认知能力上的不足等原因，使得个人的主观判断与实际走势还是存在很大一段距离的。因此，仅仅依靠拍脑袋或掷色子等纯粹依靠运气的赌博心理来选择某一期货的入市时间绝对不是成功的投资者的做法。即使理性的分析并不是非常完美无瑕可以准确预测市场的，而且根本不存在任何一种手段或技术可以预测未来，但是相对于完全的无根据揣测而进行决策方向的做法绝对是具有相对的优越性的。理性投资不一定会成功，但不理性的投资结局会更糟糕。

一般的分析方法分为基本面分析和技术分析。基本面分析主要是通过分析影响商品供求关系的一般因素来解释和预测商品价格变动趋势的分析方法。比如，如果现在在做石油的期货投资，那么中东的局势、我国对石油的政策等国际国内的因素都将对市场上的石油价格产生直接的影响。我们就需要对这些因素进行分析，预测出价格的变动趋势，然后决定自己的投资策略。而技术分析则是对期货过去和现在的成交价、过去和现在的成交量、价格和成交量变化的时间和价格变动的空间之间的关系运用一系列工具进行分析的过程，例如 K 线图法、切线分析法、波浪理论等方法。由于以后章节会进行具体的介绍，这里只是稍微提一下。

总之，对变化莫测的市场进行理性分析然后做出的决策方向会比仅仅依靠主观判断而臆测市场做出的判断有较高的正确率。

7) 忠告七：赢利重加码，被套莫加仓

实际交易中，应该在赚钱的头寸(买卖中手中持有的期货的量)上加码，因为头寸的赢利说明价格正朝着对你有利的方向发展，说明你目前的操作是正确的，可以根据实际情况开始加码。如果价格一旦向你不利的方向转变，你必须在第一仓赢利的保护下，安全退出；如果价格继续向有利的方向发展，那你就继续加码以便获得更大的利润。但是要杜绝贪婪，在加码的度上有个较好的衡量，做到见好就收。贪婪的后果是可怕的，很多分析水平很高的投资者最后落入失败的陷阱就是由于过于贪婪。在期市沉浮的交易者要明白：知足方能常乐。

有投机大师曾多次强调，在亏损的头寸上加码是不恰当的，甚至是错误的。因为一旦出现亏损已经说明有些东西不对头了，如果再进行加码操作，那么就是错上加错，到头来往往会发展到不可收拾的地步。所以，要有勇气承认错误，承认自己当时判断的失误，然后及时纠正错误，回到起点，冷静观望，理智分析。这里顺便提一下，如果此时亏损使自己的心态偏离了正常的状态，那么不妨休息一下，让自己恢复平静回到常态之后再重返市场。这个时候的离开往往是为了归来之后期望的实现和利润的获得。

2. 投资前的心理准备

进入期市前，对一个准备在期货市场上叱咤风云的新手来讲，心理方面的准备是必要的。需要具备一种怎样的心态将有利于在风云变幻的期货市场中保持一个具有比较优势的位置，是每一个即将参与期货投资的人需要考虑的重要问题。

1) 享受投资过程

选择我们爱的，爱我们选择的。

既然我们选择做一件事情，比如说做期货投资，那么就应该尽量让自己去享受这个过程。当市场的局势向着有利于我们的方向发展时，我们可以得到相应的利润，我们开心、我们享受；而当市场的局势与我们的预期相悖时，我们有可能会遭受损失，那么我们应该平和应对，采取措施减少损失，而减少损失在一定程度上来讲就

点石
成金



你永远不要犯同样的错误,因为还有好多其他错误你完全可以尝试!

[英国]伯妮斯·科恩



心得随笔

是获得利润，所以即使没有赢利，我们也应该为已经被阻止的损失而开心。因为从交易的一开始，我们就已经让自己处于这样的风险暴露中了，已经有承担风险的心理准备了，所以我们不必装作什么都没准备一样的惊慌而不知所措。其实，我们做得很好了，因为我们已经止损了，并且已经尽力把风险控制在了最低的状态了，没什么好懊恼的。剩下的只是思考和反思的空间，为下一单交易积累经验。

大至人生，小至期市，我们需要学会享受上上下下、波澜起伏的过程。这是人生的境界。在期货投资的过程中，人生也在不断丰富、坚强和精彩。

2) 平和的投资心态

具有平和的心态，控制好自己，自然是风险投资中需要的一种素质。固然，平和存在与生俱来的因素，但这并不代表后天的训练没办法磨炼出平和的心态。在与时间同步进行的人生旅程中，走得越远，心态越正，心越容易被自己掌握而不轻易平地起波澜。心如止水这种境界毕竟是在时间和实践的共同进行中才获得的果实。

日本近代有两位一流的剑客，一位是宫本武藏，另一位是柳生又寿郎。

当年，柳生拜师宫本。学艺时，他向宫本说：“师傅，根据我的资质，要练多久才能成为一流的剑客？”宫本答道：“最少也要10年吧！”柳生说：“哇，10年太久了，假如我加倍苦练，多久可以成为一流的剑客呢？”宫本答道：“那就要20年了。”柳生一脸狐疑，又问：“假如我晚上不睡觉，夜以继日地苦练呢？”宫本答道：“那你必死无疑，根本不可能成为一流的剑客。”柳生非常吃惊：“为什么？”宫本答道：“要当一流剑客的先决条件，就是必须永远保留一只眼睛注视自己，不断反省自己。现在，你两只眼睛都只盯着剑客的招牌，哪里还有眼睛注视自己呢？”柳生听了，满头大汗，当场开悟，终成一代名剑客。

我想，期道如剑道。将所有的精力关注赢利目标，便容易受市场的刺激和诱惑，情绪常常会随着市场跌宕起伏，心态因此会逐渐丧失宁静平和，最终，非但没达成心愿，倒在心态的失衡中迷失了自己。

心态控制需要一个过程。我们并不能要求刚进入期市的人，在还没达到对市场风云了然于胸的时候，就可以做到对经常并持续的亏损仍然保持平和的心态。当他在市场中经过了锻炼，历经了起伏，实际的操作能力便会逐步提高，赢利能力得到增强，有了赢利才能够从经历亏损后情绪的大跌大浮渐渐到达可以清楚地看到小亏大赢才是投资的真谛的平和心态。

3) 宽容对待损失

用宽容去接受我们不能改变的。

既然损失与赢利是如影随形的，那么我们既然选择了在风险中赢利这件事情，那么我们就应该更自然地接受损失这个影子的存在。我们无法改变损失总是和赢利做伴