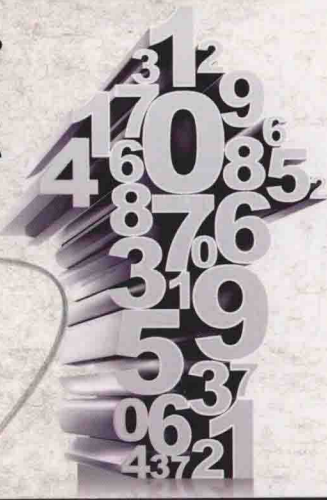


交易操盘 技法精解



宁楚明◎著

一本让你认识自己、了解市场的实战指南

做有智慧的交易者，做市场真相的观察者，如此才能成为金融市场上的盈利者

金融市场
操盘手
实训手册

交易操盘 技法精解

宁楚明◎著

金融市场
操盘手
实训手册



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

交易操盘技法精解 / 宁楚明著. — 北京 : 人民邮电出版社, 2018. 7
ISBN 978-7-115-48628-8

I. ①交… II. ①宁… III. ①股票交易—基本知识
IV. ①F830.91

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第123725号

内 容 提 要

交易分析的目的不是追求 100% 的成功率, 而是追求盈利大于亏损的结果。要想做到这一点, 我们需要了解人性的弱点, 了解市场的运行规律, 并掌握科学的分析方法和交易策略。

本书作者总结了自己 15 年的交易操盘经验, 引导交易者去了解自己的弱点, 了解市场及交易的本质, 系统讲解了交易分析的基本方法和原理。在此基础之上, 作者将这些方法和原理加以整合, 提出了一系列应对不同市场行情的交易策略和保持良好心态的方法。

本书适合股票、外汇、大宗商品期货和现货等市场中的散户交易者阅读。

◆ 著 宁楚明

责任编辑 王飞龙

责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行

北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

三河市祥达印刷包装有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 15

2018 年 7 月第 1 版

字数: 150 千字

2018 年 7 月河北第 1 次印刷

定 价: 49.00 元

读者服务热线: (010) 81055656 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147 号



我们
一起
解决
问题

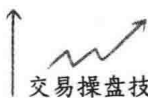
致读者的一封信

金融投资跟其他工作不一样，不需要朝九晚五地上班，工作时间可自由支配，工作地点不受约束，只要有电脑或手机就可进行交易。每位交易者都渴望自由的生活，希望自己可以在全球任何一个喜欢的地方居住，做自己想做的事，过自己想过的生活，可以不看任何人的脸色行事，远离职场，远离应酬，远离贫穷，远离一切束缚，成为时间自由、财务自由的人。这也正是成功交易者的生活写照。

许多交易者都渴望能达到这种境界，但成功者却凤毛麟角。业余交易者盯着交易软件，一旦下单交易赔了钱，往往会再交易，结果赔得更多，亏了金钱，损了信心，最后被市场淘汰，不得不远离交易市场。

金融投资市场是公开、公平和公正的。市场给每个交易者发了一张问卷，你的选择决定了你的输赢。如果你做出了正确的判断，就会立即得到回报；如果你做出了错误的操作，就会立即受到“惩罚”。交易市场存在着一定的规律性，同时也存在着多变性、随机性和不确定性，意料不到的事情随时都可能发生。市场是客观的，而人是主观的，最终的成败在于你有没有决胜市场的技巧与信心。

金融市场不会创造财富，只会让财富转移，金融投资为 80% 的普通大众



提供了一个转贫为富的机会。但市场是残酷的，许多人进入交易市场，却只有不到5%的人能长久生存，因为他们投入的时间和精力比别人多得多——潜心学习研究交易的智慧，找出市场存在的规律并战胜自己人性中的弱点，尽全力做到极致。

如果你把股票、黄金、白银、原油、外汇等投资看成一项事业，那么你又投入了多少时间和精力做投资前的准备工作呢？如果一个人想当一个数学家、物理学家、工程师、医生或是律师，等等，那他首先要做的事一定是去上学，以获取必要的知识。金融投资比以上各项专业难度更高。金融投资因其潜在的高回报率吸引了大量的人才，但是又有多少人为此付出了比其他专家更多的时间和精力，来学习投资市场的学问呢？所以无论投资哪个金融产品，学习交易知识、提高交易技巧才是获得成功的前提。

如果你正在为投资交易亏损而苦恼，找不到正确的方法及学习的方向，那么这本书正是为你而写的。本书由交易理念、技术面分析、基本面分析、交易策略、市场交易心理和交易行为等几个部分组成，是一套非常完整的“交易系统”，可以帮助你解决交易当中遇到的各种难题。

本书结合大量的实盘图片进行详细的操作说明，内容通俗易懂，是不可多得的学习教材。如遇到理解不透的地方或者你有更好的建议，可以加我的QQ（919162426）或微信（ncm307）给我留言（请注明本书名，否则拒加），我定会抽空一一回复大家。



第一章 认识自己 \ 1

第一节 交易者成长的五个阶段 \ 2

第二节 交易失败的原因 \ 6

第二章 了解市场 \ 9

第一节 认识交易的本质与真相 \ 10

第二节 交易是种概率游戏 \ 21

第三节 技术面与基本面 \ 24

第三章 技术分析 \ 35

第一节 技术分析的理论基础 \ 36

第二节 切线分析 \ 39

第三节 形态分析 \ 47

第四章 波浪理论 \ 99

- 第一节 波浪理论的起源及理论基础 \ 100
- 第二节 波浪理论八浪循环图 \ 102
- 第三节 波浪的形成原理 \ 103
- 第四节 各波浪的特性和形态 \ 106
- 第五节 波浪理论的规律 \ 117

第五章 交易策略 \ 121

- 第一节 金字塔式加仓 \ 122
- 第二节 选择最佳进场点 \ 126
- 第三节 合理设置止损位 \ 141
- 第四节 用锁仓化解风险，提高盈利空间 \ 153
- 第五节 区间突破盈利术 \ 160
- 第六节 高盈亏比盈利法 \ 165
- 第七节 选择最佳出场点 \ 167

第六章 利用先行指标轻松盈利 \ 173

- 第一节 用 ADP 预测非农业就业数据 \ 174
- 第二节 用 API 预测 EIA 原油库存数据 \ 186

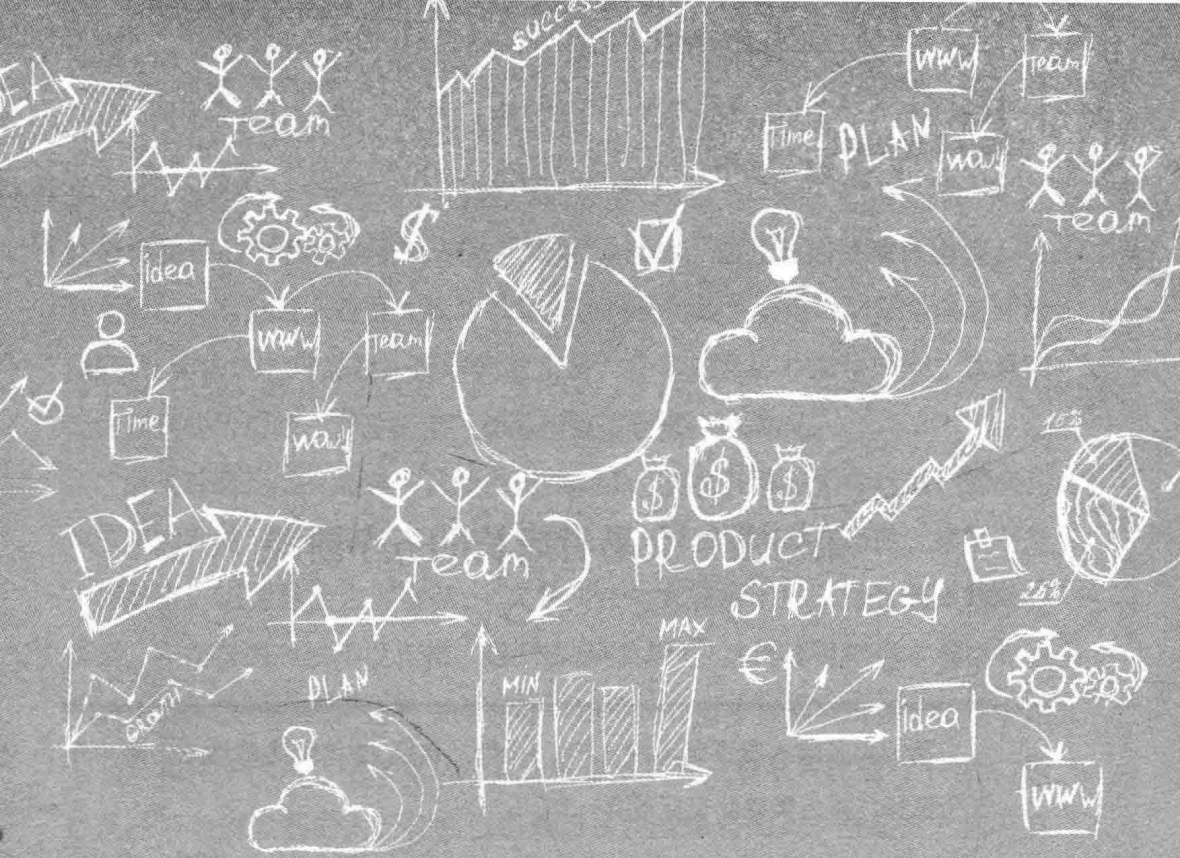
第七章 克服不良的交易心态 \ 197

- 第一节 正确理解亏损 \ 199
- 第二节 管好止损，让利润奔跑 \ 201
- 第三节 不追求完美 \ 202
- 第四节 资金管理 \ 204
- 第五节 交给市场去宣判 \ 205

第八章 关于交易系统的总结 \ 209

- 第一节 长线、中线、短线的区别 \ 210
- 第二节 职业操盘手盘感训练法 \ 213
- 第三节 万法归宗 \ 216

附录 股市藏宝图 \ 221



认识自己

第一章

第一节 交易者成长的五个阶段

我们大多数人做不到连续 5 年、10 年，甚至 20 年始终把注意力集中于一个目标，并为实现此目标放弃一切。

——吉姆·罗杰斯

第一阶段：初生牛犊不怕虎

由于耳闻了众多百万富翁的发家史，你了解到金融投资交易是一个能赚大钱的“买卖”。虽然也听说过交易有风险，你却不曾意识到这种风险会给你带来什么样的后果。人们往往有过分高估自己能力和知识的倾向，每个人或多或少都有一些盲目自信，认为别人能做得到的事情，自己也能做得到，甚至还会比别人做得更好。于是“自信满满”的你在各大交易平台业务经理的“利诱”之下，一头扎进了交易市场，踏上了可能会让你感到“痛不欲生”的交易之路。

这就跟学游泳一样，没下水之前觉得游泳这件事对你来说没有什么难度，下水之后你就知道游泳池里的水是什么“味道”了。

处于这个阶段的交易者，会出现两种情况。一种情况的交易者开始不停地交易，也不停地亏钱，你一做多，价格就下跌，你一做空，价格就上涨，

好像机构专门盯着你的交易单故意为难你似的。你开始四处请教老师，看到老师的交易记录全是赚大钱的单，自己也很向往，于是一切交易以老师的“喊单”为依据。可经过一段时间的交易，亏钱的命运并未被改变。这是因为你看到的所谓的“交易记录”都是用模拟仓模拟出来的。

另一种情况的交易者一开始做得很顺手，遇到几波不错的行情，赚到几单可观的利润，就觉得自己有做交易的天赋，开始飘飘然。当然，这并不是—件好事，因为你会告诉自己：“交易实在是太容易了！”然后便开始随心所欲，在交易的时候不设止损，遇到震荡行情时，或许还可以保本或小有盈利的出场，但当遇到单边行情时，你可能亏到心痛才肯割肉出场，甚至中途加仓希望摊平成本，结果直接爆仓（资金亏到警戒线被系统强行平仓）。所以从一开始就盈利的人，往往也是最容易快速爆仓的人。身在虎穴而不自知，往往就会成为老虎的一顿大餐。

一则寓言说，一位智者读完了所有关于哲学的书，成了一名哲学家；接着他又阅读了所有关于数学的书，成了一名数学家；然后他通读了所有关于游泳的书，结果却溺水而亡。这则寓言告诉我们，就连学游泳这种看似简单的事都没有想象中那么简单，可想而知交易并没有我们想象中的那样容易，因为交易市场会把人性的弱点无限放大。

第二阶段：偏向虎山行

记得几年前，有一次我去朋友的公司喝茶，与朋友聊起了股票，朋友问我炒股有什么秘诀，我说：“炒股想赚钱，其实方法很简单。在大盘跌至低位，大家都不敢炒股的时候，买进两三只市盈率低于10，且未来10年不会被淘汰的行业龙头，持有到大部分人都在炒股赚钱的时候逐步卖出，定能稳赚两三倍。”此时朋友公司的营销部经理走了进来，见我们在聊股票，于是大谈各种指标的神奇，可能是想在老总面前好好表现—下（他并不知道我的职业）。我插了一句：“你用指标交易赚钱了吗？”他迟疑了一下说：“目前

还没有，不过我深信离成功不远了。”

当时，这位部门经理炒股才一年多时间，处于交易的第二阶段，正是迷恋各种“神奇指标”的时期。因为他知道这个市场一定会有一部分人赚钱，也一定存在“交易秘诀”，自己通过学习，会慢慢找到感觉，他认为那些书里介绍的指标很神奇，成功率很高。于是他会花大量的时间研究各种指标及图形，甚至花大价钱购买交易指标，希望自己能成为那小部分稳定盈利的人之一。

这类人会花大量时间去研究均线、斐波那契数列、支撑/阻力线、布林带、MACD、KDJ、RSI……弄了几十种指标，梦想着自己的“魔法系统”马上就可以诞生。然后自己就能利用指标找到市场反转的精准点，成为一个抄底摸顶的交易高手。此时，尽管他们发现自己仍然在亏钱，却仍是坚持不懈地研究指标，因为他坚信自己离成功越来越近了。

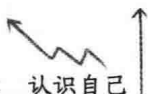
一段时间后，他们发现指标具有多变性及不稳定性，并没能帮助他们在市场盈利，而且随着时间的推移，资金变得越来越少。这个时候他们才发现，交易其实并没有想象中那么容易，于是开始对交易失去信心。

到了这一阶段，一部分人会开始打退堂鼓，决定离开这个市场；而另一部分选择继续留下来的人，开始另辟蹊径，步入交易的第三阶段。

第三阶段：顿悟

当你步入第三阶段时，你已经有了大量实盘经验的积累，开始逐步认识到交易的本质与真相，明白了技术指标是靠不住的（相关内容在本书第二章有详细介绍），意识到只要具备良好的心态和科学的资金管理方法，利用有效的技术分析，结合良好的交易策略就可以盈利了。

虽然有了正确的认识，可你发现，自己在交易的时候却不能严格执行自己的交易计划，很难做到知行合一。于是你开始阅读一些交易心理学及行为学方面的书籍，在书里寻找到影响交易的各种心理因素以及人类行为对价格



产生影响的基本原理。然后你“顿悟”了，你突然认识到，不只是你，所有人都无法精确地预测市场下一秒会怎么走，交易只不过是一种概率游戏，只要让自己的交易系统保持一定的盈利优势，长期交易下去就一定能实现稳定盈利。因为这个发现，你开始研究市场的运行规律，并针对市场的变化，制定相应的交易策略，以此来帮助自己在交易时更好地保持优势，慢慢形成属于自己的交易系统。

第四阶段：蜕变

进入第四阶段，你已经能够熟练把握市场发出的进场、出场信号，并利用良好的交易策略来化解市场可能出现的风险。当方向做错时，你能把亏损控制在最小的范围之内。当方向做对时，你能通过不断地增加仓位来获取最大的利润，并能坚持到趋势结束时出场。你不再在意你交易成功率的高低，不再在意多次试仓失败所造成的小额亏损，因为你的心里有盈利的欲望及坚定的目标。

处于这个阶段的你，已经拥有了属于自己的交易系统，开始有计划地进行交易，敢于抓住市场每一个可能盈利的机会，能够保持清醒的头脑，严格按照自己事先制定好的交易计划执行交易，并针对不同的行情采取相应的交易策略，你已经开始享受交易给你带来的快乐和成就感。

第五阶段：最高境界

进入第五阶段，你开始做真正的“大买卖”了，从每次交易1手慢慢增加到交易10手以上；盈利1000点时，也不会像当初盈利10点时那么激动兴奋。这个时候你会觉得，赚100万元会比刚进入交易市场时赚100元更容易。此时的你已经成了一个真正的交易高手，一个日进斗金的操盘手。

处于这个阶段的你，已经能耐得住寂寞，也能该出手时就出手，不到目标不平仓，交易的成败已经不会再影响到你的情绪，面对市场的波动，你心

如止水，已经达到无喜、无忧、无惧、无欲、无我的境界，这就是交易的最高境界。

本书讲述的就是一套完整的交易系统，所有内容直指交易的核心，只为帮助你早日达到交易的最高境界。

第二节 交易失败的原因

知道幻觉的存在，可以帮助你避免做出错误的决定。

——诺夫辛格

自有金融市场以来，二八定律就一直存在，而且会永远存在，只因为人性是基本不变的。接下来我们将通过两个心理测试，从人性的角度，通过心理分析来寻找交易失败的原因。

为了达到最好的效果，请先不要看后面的分析，遵从内心的想法去选择，给自己一次了解自己的机会。

心理测试一

以下两个获得金钱的机会，你会选择哪一个？

(1) 75% 的概率得到 1000 元，25% 的概率什么都得不到。

(2) 确定得到 700 元。

如果你选择 (1)，从概率上来讲，可以得到 750 元。这个很好理解，假如你做 10 次选择，每次都有 75% 的概率得到 1000 元，那么 10 次下来，平均每次可得到 750 元。如果你选择 (2)，则只能得到 700 元。

我在给多家期货公司做内部培训的时候，都会让他们做这个测试题，我统计了一下，大约有 80% 的人会选择（2）。因为人们会对不确定的结果感到恐慌或不安，所以大多数人宁愿少得到一些也要选择确定的利润，落袋为安。

我们处在一个高风险的时代，频发的交通事故、不治之症等，这些潜在的风险都会对我们产生心理影响。在这些不安的心理因素的影响下，如果你有一次选择自己寿命的机会，你会选择听从命运的安排自生自灭，还是会选择规定好可以活到 70 岁？相信大多数人都会选择后者。人生无常，风险与意外无处不在，谁都无法预测未来会发生什么，这种对未知的恐惧会给我们带来不安，选择“已经规定好的寿命”是我们对内心安全感的一种妥协。因为当你做出这个选择时，你首先想到的不是你还有活到 100 岁的可能性，而是：我终于不用担心活不到 70 岁了。于是你选择了安全感，放弃了可能活到 100 岁的机会，这就是人性。

心理测试二

以下两个付出金钱的机会，你会选择哪一个？

- (1) 75% 的概率付出 1000 元，25% 的概率不付出。
- (2) 确定付出 700 元。

如果你选择（1），从概率上来讲，你平均要付出 750 元；而选择（2）只付出 700 元，比选择（1）要少付出 50 元。但与上一个测试相反，这次有 80% 的人会选择（1），因为他们要赌 25% 不付出的机会，结果却多付出了 50 元。这是人性弱点中的短视行为，因为存有侥幸心理，于是当下的选择只为尽可能地逃避付出的风险。

很显然，80% 的人选择的结果是得到 700 元，付出 750 元，这种负盈亏比决定了他们亏钱的命运。满足确定的小盈利，而忽视不确定的大盈利；害怕确定的小亏损，而忽视不确定的大亏损，这都是人们讨厌风险、害怕风险

的天性使然。

在这个心理测试里，80%的人会做出错误的选择，而这80%的人也就是交易市场里那80%亏损的人。而剩下那20%的人为什么会盈利？因为他们已经明白了交易失败的原因，并已经通过强化训练能够克服这种恐惧心理。其实人们的恐惧是一种自我保护心理，是人的天性，需要通过专业的强化训练结合大量的实践才能克服。对恐高的人来说，即便你告诉他从某处跳下去很安全，保护措施很可靠，如果没有专业的心理辅导，他们可能一辈子也突破不了自己。这就是有些人在交易市场自学了十几年，明白了许多道理，却仍没能突破自己并保持稳定盈利的主要原因。

大家有没有发现，我们用模拟账户交易的成绩总比我们实际交易的成绩要好得多，究其原因，答案十分简单：看你对赢的欲望和对输的恐惧哪个在心理上占了上风。在模拟交易中，你只有赢的欲望，而在实盘交易中，对输的恐惧心理往往更强烈。注意力在哪里，结果就在哪里，这就是输家与赢家的区别所在。

要想达到交易的最高境界，需要突破人性的弱点，克服交易的恐惧心理，这样你才能在交易时做到不受任何情绪的影响。你最大的敌人不是市场，而是自己。