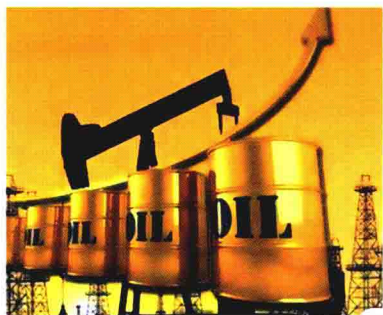


光有哲理是不够的，必须依靠实际的练习才能有所成就。

怎样修炼成 期货操盘高手

(第二版)

杨剑 著



训练即为破除内心的障碍，构建新的行为反应模式。需要反复强调的是，训练是一种实际的行为，不要以为你有一个好的想法或观念就是一种能力，这绝对是两码事。而训练过程中的微妙体验，我无法用文字准确地传达给你，只有你亲自证悟了，才能真正拥有属于你自己的东西。

中国期货市场创始人之一 常清教授推荐
著名经济学家 博士生导师



地震出版社
Seismological Press

怎样修炼成期货操盘高手

(第二版)

杨 剑 著



地震出版社

Seismological Press

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样修炼成期货操盘高手/杨剑著. —2版. —北京: 地震出版社, 2019. 4
ISBN 978-7-5028-5007-4

I. ①怎… II. ①杨… III. ①期货交易—基本知识
IV. ①F830. 93

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 272938 号

地震版 XM4304

怎样修炼成期货操盘高手 (第二版)

杨 剑 著

责任编辑: 刘素剑 吴桂洪

责任校对: 孔景宽

出版发行: 地震出版社

北京市海淀区民族大学南路 9 号

发行部: 68423031 68467993

门市部: 68467991

总编室: 68462709 68423029

证券图书事业部: 68426052 68470332

http: //www. seismologicalpress. com

E-mail: zqbj68426052@163. com

邮编: 100081

传真: 88421706

传真: 68467991

传真: 68455221

经销: 全国各地新华书店

印刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司

版 (印) 次: 2019 年 4 月第二版 2019 年 4 月第四次印刷

开本: 787×1092 1/16

字数: 332 千字

印张: 16

书号: ISBN 978-7-5028-5007-4/F (5712)

定价: 48.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

推荐序

健全心智 理性交易

随着我国期货市场的迅速发展，参与这个市场的机构和个人投资者也越来越多。对于直接参与交易的投资者来说，他们常常面临着技术和个人情绪因素的困扰。对于成功者来说，他们不仅要解决和探索适合自身的交易之道的问题，还要从各个方面学习借鉴，其中一点就是交易心理的问题。只有健全心智，才能理性交易。

期货交易有道有术，道为主干，术为末节。一个成功的交易者，都是在无数的成功与失败中认识到正确的投资理念和交易原则，在无数的失败与成功中总结出正确的投资理念方法，交易理念决定了交易者的交易策略和方法，也代表了交易者的思维模式和行为方式，以及交易经验。

如果没有正确的交易理念，就很容易受到来自市场、自我情绪等外部的各种干扰因素影响，这样即使精通投资策略的期货交易交易者，也难以在市场上实现成功。

交易理念如何转化为实际的交易行为，这就涉及到具体的交易原则，也就是说交易理念必须转化为符合交易者行为的具体规则，而不是宽泛抽象的理论。在执行交易原则的过程中，

必然会遇到自身性格特点形成的情绪性因素，交易原则是否能够坚定的执行下去，对自我的情绪控制能力，则成了投资成功必不可少的因素。

也就是说心理素质成了期货交易中赢家和输家的决定性因素。交易是在强压力环境下的行为，人的内心会变得脆弱。在这个环境下，你的行为方式怎样，快速决断能力如何，心理承受强度如何都将决定你在期货交易过程中的得失成败。

一个成功交易者的历程，大致经历了以技识道，以道识己的过程。瓶颈常常是如何控制自己的行为 and 情绪。地震出版社送来《怎样修炼成期货操盘高手》的书稿，我很欣喜地发现终于有职业交易者，除了介绍简单实用交易理念和技术之外，开始关注交易者精神层面的东西，并提出了一些有益的，值得尝试的训练手段。

本书从简单的供求规律着手，同时又与“市场行为反应一切”的市场假设相结合，从心理学的角度阐述价格运行规律，并提出了相应的投资理念及策略和交易规则。作者的思路很清晰：市场是有规律的，技术是从不同的角度表达规律，把规律总结成简单的交易规则，并严格按照规则进行交易。这里面已经包含了顺势而为的交易理念。

更为可贵的是作者在交易细节中，对投资者普遍感到难以处理的技术性细节问题，提出了应对之策。同时又通过从心理学的角度剖析交易者的困境，对于如何正确地学习期货，更多地获取市场认识和盘面直觉，提供了系统的解决方案和途径。这些训练手段，来源于人类对自身潜能的认识，也是本书最有价值的地方。

本书作者显然有过大量的实盘交易经历，在交易心理学和

哲学方面有一定的研究，这导致他在自己的交易成长经历中，能够从认识自己着手，通过进入决定人的行为的潜意识层面来研究改变交易者的交易行为，并致力于交易行为的训练，取得了一定的成果。这无疑给交易者面临的困境提示了一个努力的方向，也是本书最有价值的地方。

方法虽然简单，但并非易行。一切贵在探索和坚持，这是我对于有志于以交易为生的职业投资者的诚恳忠告。

成功者的成功是一样的，失败者的失败是各种各样的。健全心智，理性交易是成功者一个必备的条件。



2012年9月12日

前言

我是偶然的机会接触到期货市场的，当时让我最感兴趣的是期货市场双向交易和 T+0 交易机制，它们让我感到公平而自由，且很符合我的自由主义观念，至少在这个市场可以享有不受管制的自由。

除此之外，我喜欢期货市场的简洁，只需要有一个交易账户并注入足够交易的保证金，便可以直接在网上交易，交易的结果可以立刻兑现。只要具备了相当稳定的盈利能力，从此不必朝九晚五，生活也可变得简单而自由。这听起来是多么美好的生活。但看似简单或美好的事物，背后总是有意想不到的复杂与假象，只有亲历后才能真正明白其中的艰险和难以逾越的障碍。

交易行为只有两个动作：买进开仓，卖出平仓；或卖出开仓，买进平仓。除非你亲自参与了交易，否则你无法理解简单交易行为背后复杂情绪及其行为反应模式。如同围棋一样，执黑白二子占地盘，简单的是规则和形式，复杂的是变化与组合。

天地玄黄，宇宙洪荒，日月盈昃，辰宿列张。古人仰观天文，俯察地理，对事物的认识无非是从直观抽象出规律，以便顺应规律。对市场规律的认识也一样，任何事物都有多个角度和层面，而我们对市场的认识，正如盲人摸象。这不是个人的

困境，而是人类整体的困境。就像我们对事物的认知一样，至少会存在三个层面的事实：一是你眼中的事物；二是他人眼中的事物；三是事物的本来面目。这意味着我们只能尽可能地接近真理，却不能穷尽。

所有的技术都不过是对规律不同角度的诠释，并无其他玄奥之处。先从技术或者直接从市场价格运行的规律中归纳出交易规则，然后严格按照交易规则交易。

但认识市场规律，只解决了交易问题的其中一个环节。实际情况却是我们管不住自己，我们经常在情绪支配下交易，而不是严格执行了交易规则。

老子说：“天之道损有余而补不足；人之道则不然，损不足以奉有余。”对人性中反自然、反规律的一面可见一斑。所以，顺应市场规律并不是件容易做到的事情。这个不幸的事实也是让人近乎绝望的真相。交易者们因此常常陷入痛悔或自责中，甚至恨不能把自己变成一台机器，只要能够执行简单指令。知易行难也成为难以摆脱的宿命。奇怪的是，众多金融交易类的书中大都只是在大谈理论、技术或心态，未曾有人针对交易者面临的最后障碍，制订出全面而系统的训练方法。

在笔者的交易经历中，就曾多次出现主观臆断和报复性的情绪化交易行为。在痛定思痛后，也强行约束自己，出现过一些成功的交易，但是却始终不能把这种交易状态变成一种常态。就像初学坐禅的人，偶尔会体验到空灵的境界，但却不能让这种境界长久地持续下去。

痛苦会产生思想，而人在癫狂的时候多会纵欲而为。挫折让我回顾自己所有的交易，最终归结出致命弱点——缺乏专注。具体表现为缺乏规则约束，技出多门，频繁交易，率性而为。

外在的原因在于没有对技术进行简单处理。因为简单才能使人专注，复杂总是容易让人多受困扰。

在完成对交易规则的简单化处理后，我的主要精力放在探究自己交易行为的根本原因上。我始终相信，狗不是天生就吃屎的，那只是被人驯化的结果。交易行为也必然可以通过某种方式的训练得到纠正。

随后我开始研究道家思想、古老的瑜珈术、现代催眠术、人脑科学及潜能开发理念。我相信可以通过精神修炼来达到控制情绪行为的目的。通过对自己交易和学习经历中成败得失的总结，建立出了三套独特的训练方案：一是如何训练自己在较短的时间获得更多的市场经验和直觉；二是如何训练自己建立正确的交易理念和交易规则；三是如何训练自己严格执行交易规则。我相信只有通过科学而严格的训练，才能获得交易的稳定性。

从某种程度来说，我对改变自己行为习惯的动机要远强于在期货市场赚钱的动机。2006年以后我开始对自己进行针对性的训练。期间并不间断交易，只是改变了一些生活方式。曾经有过几次懈怠，但终于还是坚持下来了。我无法用语言表述训练带给我的体验，除非你自己也坚持训练到那个境界。一年后，我确信自己达到了预期的目标，我的自我训练成果也让我确信这个训练方法的有效性。出于谨慎，我必须确定这套训练方法具有普遍适用性，而不只是我的个案，因此必须用更多的实证来检验。随后尝试用来训练我周围的朋友，反馈回来的信息主要有两点：一是交易绩效很快得到了提高；二是他们能够迅速认识到自己哪方面出了问题，并能够迅速调整。也就是说他们在训练中意外地学到了调整身心的方法。

在随后的几年，受期货公司委托，我先后在一些大型企业、客户群体中举办了6次职业操盘手短训班，成效显著，客户整体效益得到了稳定增长，其中一位学员曾获得公司组织的年度实盘交易大赛第一名。这期间有不少接受过培训的学员建议我把培训内容整理成书，以便可以随时参照学习。思虑再三后，终于集结成此书。

从我个人角度来说，我更希望有志于成为职业操盘手或以交易为生的朋友能读一读本书。这本书的目的，不是为了让你学会分析或成为专家，而是让你学会交易；不是让你成为投资家，而是为了让你成为稳定盈利的操盘手。

本书中提供的方法和训练手段，对交易新手来说，让你能够迅速从最简洁的角度认识市场，并在最短的时间获得最多市场经验和正确的交易习惯，少走弯路；对于交易老手来说，或许能引起你心理上的共鸣，能让你重新认识自己，发现自己的陈年固疾，并知道如何去改变自己。

对有缘交易的人来说，我相信，只要你不折不扣地按照我提供的方法去严格训练自己，一定能获得最有效、最快捷的方法提升你自己的交易能力，获得内心的自由与和谐。

需要特别说明的是，事实上相当一部分人并不适合做交易，即使他们赚钱的欲望很强，但其悟性与行为能力确实存在些差距。按照佛家的说法，有的人习性太重，业障太深，而人生苦短。若本书能够让一部分读者认识到自身的局限性，迷途知返，笔者将甚感欣慰。

目 录

前 言	(1)
-----------	-----

第一章 认识市场：市场是由供求关系 衍生出来的多面体

第一节 供求规律下的市场	(3)
第二节 情绪或欲望下的市场	(11)
第三节 资金主导下的市场——市场是否被操控了	(14)
第四节 哲学意义上的市场——简洁处理	(21)

第二章 认识技术和交易规则

第一节 期货技术分析现状概述	(29)
第二节 发现最适合自己的技术	(33)
第三节 技术—规则—计划	(36)
第四节 交易技术的选择之最小语言单位——K 线	(40)
第五节 支撑位和压力位的成因及特性	(51)
第六节 交易技术之均线理论	(60)
第七节 交易技术之数字规律	(64)
第八节 三分法在技术运用上的总结	(84)
第九节 纸上论兵：交易规则的形成	(86)

第十节 时间对价格	(96)
第十一节 市场消息对盘面反应	(98)
第十二节 震荡行情的分类及价格的技术性因素	(100)

第三章 交易和交易者

第一节 交易者的困境	(105)
第二节 交易流程及规则运用	(112)
第三节 交易者的成长历程	(131)

第四章 策略与计划

第一节 交易思想之辩	(141)
第二节 策略框架下的交易计划制订实例	(149)
第三节 交易难点辨析	(156)

第五章 操盘手训练

第一节 情绪的陷阱	(165)
第二节 自我认知的困境	(168)
第三节 交易训练理念	(173)
第四节 交易者信念系统的建立	(181)
第五节 对价格运行规律熟悉程度的训练	(184)
第六节 交易规则的训练	(190)
第七节 波段交易的训练	(202)
第八节 交易心理暗示训练	(207)
第九节 数字解盘训练	(215)
第十节 止损的针对性训练	(218)
第十一节 交易是一种生活方式	(226)
第十二节 交易团队的构想及存在的问题	(230)
第十三节 期货市场的成功之辩	(237)

第一章

认识市场：市场是由供求关系衍生出来的多面体

核心思想：

对事物的认识，往往源于我们的感觉和过去的经验，或逻辑推理。但无论哪一种，都不能穷尽对事物的全貌。

不管你是否承认，人类对事物探索仍如盲人摸象。这一点从人类社会科学史中就可以得出结论。

据说牛津大学的校长在开学典礼上说过一句话：“你们在本校学习的知识，将来会被证明大部分是错误的，你们的任务就是找出这些错误。”西方人的理性和对权威的蔑视，往往会让习惯集权体制的人们惊叹不解。有一点我相信大家并不会反对，那就是权威意识会阻碍自我成长和进步。事实上权威往往最终是用来被否定的。

我们对市场的认识也是如此，先是局部的认知，然后会扩展，不断否定，虽尽可能地接近事物的真相，却永远达不到。这也意味着我们不可能一劳永逸，必须永远处于不断求索、适应、成长的状态。

认识市场的角度有多个层面，不同的层面其观感和体验会不一样。但每个层面都会有自己特有的个性魅力，都有其最重要的一面可供提取。从影响市场的因素来解读市场这是一个层面，从影响市场价格运行的资金力量来解读市场这又是一个层面。纯粹从心理学角度来解读市场运行规律和特点也是一个层面。能够精微地认识事物，抽象东方思维模式是有缺陷的，而西方解剖式的思维方法，则更容易让人接受。因此，在第一章我将用解剖式的分析方法展示市场的各个层面。

第一节

供求规律下的市场

物以稀为贵，以足为贱。供求因素是影响市场的最重要的因素。

供求规律指商品的供求关系与价格变动之间的相互制约的必然性，即商品的供给和需求之间存在着一定的比例关系。这是经济学常识，虽容易理解，却并不容易运用。

物以稀为贵

物以稀为贵，以足为贱。供求因素显然是影响市场的最重要的因素。其他因素均附加于这个因素上或衍生出来的。说到供求因素，自然必须提到供求规律。

供求关系就是供给和需求的对立统一。

供求规律就是供求关系变化的基本法则。

以下我们用图例（图 1—1 至图 1—3）来解读商品的供求状况对价格变动的影响：

商品的供给一定，需求增加会引起商品价格的升高；反之则会引起商品价格的下降。

商品的需求一定，供给增加会导致商品价格的下降；反之则会导致商品价格的升高。

商品的供给与需求同时增加，商品的需求增加快于供给增加会引起商品价格的升高；反之则会引起商品价格的下降，而二者同步增加则不会影响价格的变动。

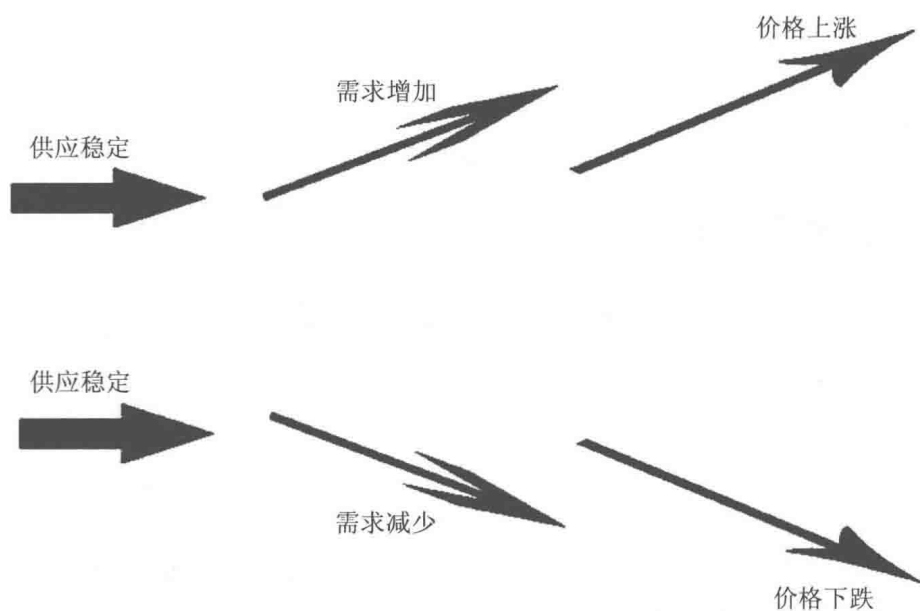


图 1-1 商品供应稳定与价格变动

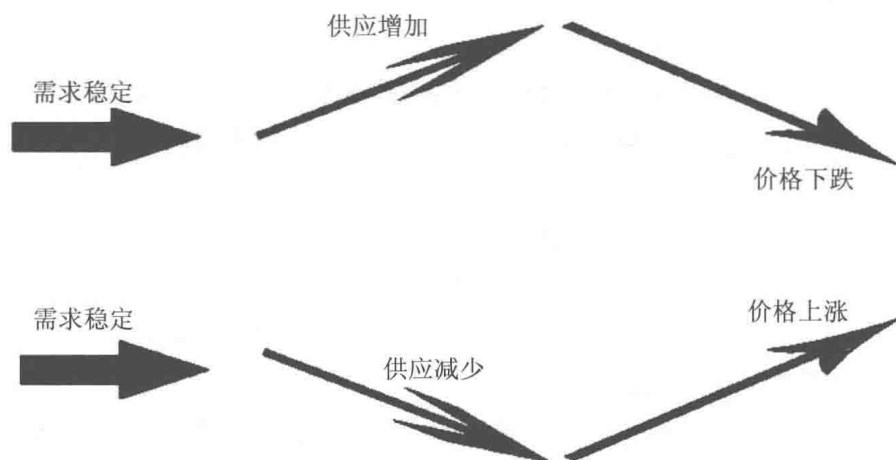


图 1-2 商品需求稳定与价格变动

同理，商品的供给与需求同时减少，而商品的需求减少快于供给减少会导致商品价格的下降；反之则会导致商品价格的升高，二者同步减少则不会影响价格的变动。

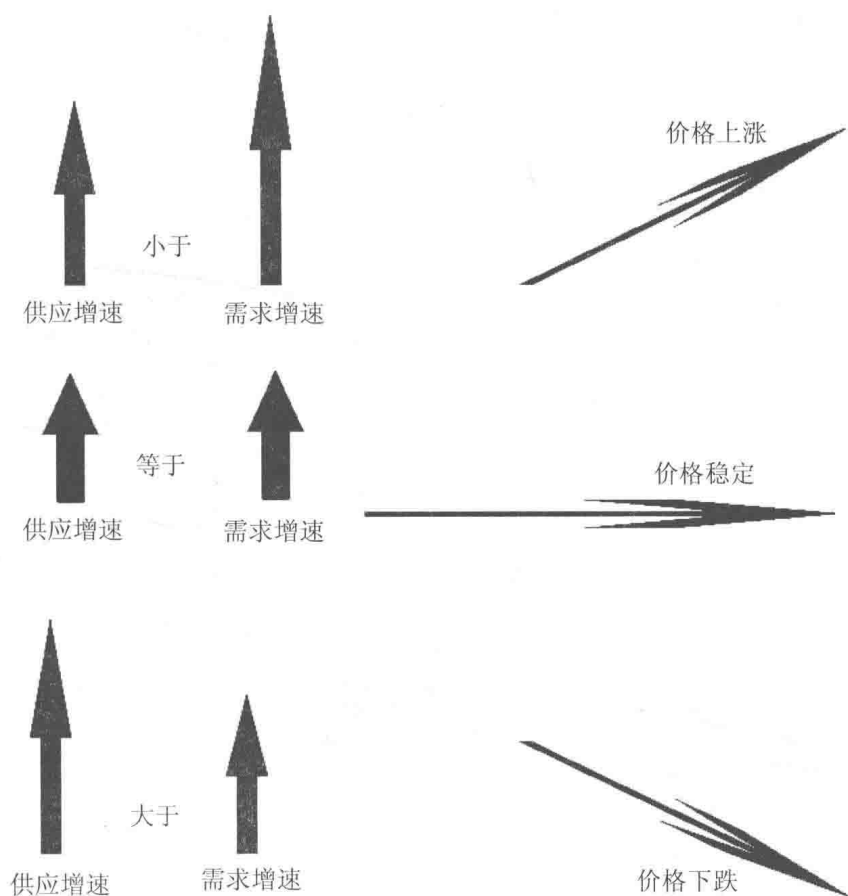


图 1—3 商品供应增加与价格变动

天下熙熙皆为利来，天下攘攘皆为利往，趋利的动机使得商品价格或供求关系永远都处于一种动态或不均衡状态。于是价值规律产生了。

1. 商品价格的升高会引起供给的增加和需求的减少。
2. 商品价格的下降会导致需求的增加和供给的减少。

在价值规律的作用下，价格自发地围绕价值上下波动，为市场提供不断变动的价格信号，使市场总量和结构状况得到调整，从而形成均衡与不均衡两种市场供求状态。

这一点我们可以从市场行情的 K 线图上直接观察到。你可以看到，有时候价格在一个狭小的空间里反复震荡；有时候你可以看到