野人哥交易实战笔记

WILD MAN BROTHER'S TRADING PRACTICE NOTES

保住本金是第一原则，慢就是快

编者说明

本笔记来源于知名博主野人哥在直播连线、粉丝答疑、盘后复盘、盘中分享的超短与波段核心交易干货，由粉丝自发整理。笔记中保留了野人哥的口语化表达和真实情绪，旨在通过对野人哥的交易体系分析来帮助交易者建立属于自己的交易系统，告别盲目操作之路。

目　录

CONTENTS

上篇　野人哥交易实战笔记

第一章：认知与底层逻辑（心法篇）.....001

第二章：交易系统构建（模式篇）.....003

第三章：主力操盘与技术识别（技术篇）.....005

第四章：龙头战法与情绪周期（精髓篇）.....007

第五章：盘口应对与避坑（执行篇）.....010

第六章：复盘、纠错与成长（进阶篇）.....012

下篇　野人哥直播，连线，答疑，复盘笔记

第一章：市场本质与生存法则.....014

第一节：短线投机的底层公式.....014

第二节：信息差的三层收割结构.....014

第三节：散户亏损的五大根源与"小白兔"思维陷阱.....014

第四节：稳定盈利的两大支柱.....015

第二章：情绪周期与节点操作总纲.....016

第一节：情绪周期五阶段标准判定.....016

第二节：四大关键交易节点.....016

第三节：周期对应的仓位动作表.....016

第四节：一致性判断与过度一致的风险.....017

第五节：鱼尾行情特征与主动规避.....017
第三章：主力行为识别与盘口语言.....018
第一节：主力完整四阶段模型.....018
第二节：震仓（洗盘）vs 出货的六大区分标准.....018
第三节：有效突破 vs 假突破.....018
第四节：分时承接力（真承接 vs 无承接）.....019
第五节：量价关系六大原则.....019
第四章：选股体系与核心角色定位.....020
第一节：如何筛选核心板块（主线五步法）.....020
第二节：题材老龙头的识别、用法与买卖点.....020
第三节：真龙头（空间龙）的硬性指标.....021
第四节：中军、补涨龙、穿越龙的区别.....021
第五节：龙头与补涨龙核心区别速查.....021
第六节：提高交易审美的训练方法.....022
第五章：买点系统（四大核心买点）.....023
第一节：波段有效买点.....023
第二节：主升首分歧低吸（最优黄金买点）.....023
第三节：弱转强确认买点.....023
第四节：多空博弈转折点（B 点）识别与试错.....024
第五节：涨停缩量回踩战法（修正方法）.....024
第六节：买点滞后问题的修正.....025

第六章：卖点、止损与仓位管理.....026
第一节：无条件止损铁律.....026
第二节：移动保本止盈与高位出货信号.....026
第三节：仓位管理金字塔.....026
第四节：盈亏比（≥3:1）开仓前置条件.....027
第七章：交易心态、悟道与知行合一.....028
第一节：人性四大死穴及克服方法.....028
第二节："悟道"的实质标志.....028
第三节：成熟交易者 vs 散户思维的根本区别.....028
第四节：坚持模式的实操纪律.....029
第五节：职业化复盘 SOP.....029
第八章：纠错机制与实战防亏体系.....031
第一节：四类错误的即时纠错流程.....031
第二节：每日开盘前自检三问.....031
第三节：防腰斩五问自检清单.....031
第四节：与量化轮动市"做朋友"的共存策略.....032
第五节：短线常见误区与避坑清单.....032
第九章：核心干货速查表（附录）.....033
附 1：情绪周期阶段特征与动作速查表.....033
附 2：主力阶段与买卖点对应表.....033
附 3：常见量价信号辨别速查.....033

附 4：每日复盘记录模板.....033

附 5：推荐书单与底层逻辑再提炼.....034

第十章：经典战法.....035

上篇　野人哥交易实战笔记

第一章：认知与底层逻辑（心法篇）

一、市场环境的险恶本质与小白兔交易者的真相

市场的底层逻辑与投机本质：市场短线炒作的核心是"情绪+流动性+资金合力"，而不是单纯的业绩。交易者常以基本面思维做短线，误以为"公司不错就应该涨"，但题材炒作的实质在于：是否有资金愿意在此位置达成多头合力、是否有完整的板块梯队、是否处于合适的情绪周期位置。其底层公式可总结为：

题材高度 = 政策/事件级别 × 板块容量 × 资金合力 × 情绪周期位置。

对 K 线的新理解：K 线与技术指标只是多空资金博弈留下的"脚印"，属于结果，而非预测工具。在实战中，应通过 K 线背后的资金态度进行多空反推。例如，大盘大跌时标的横盘不跌，说明场内至少有 51%以上的筹码处于高锁仓状态，存在隐性多头维护；而大盘大涨标的不涨，则说明筹码极其松散或主力正在压盘派发。

小白兔的致命误区：交易者容易"相信表象"——看见阳线就以为要涨，看见新闻就以为是利好，追大 V 喊单。这导致交易者在操作上呈现病态循环：听消息满仓买入，专挑主跌浪的下降趋势盲目抄底接飞刀（底的底下还有地下室）；被套后不断逆向加仓"摊低成本"导致满仓深套，最终丧失流动性；赚钱微利就跑（恐惧），亏钱死扛（侥幸）。

信息差的客观现实：机构与活跃资金在消息获取、资金规模、交易工具（融券、量化算法）及心理层面对交易者具有压倒性优势。交易者公开看到的利好，往往已被主力提前消化，冲进去极易成为流动性的提供方。交易者唯一的胜算是不凭消息盲目买卖，而是通过"资金痕迹+情绪周期位置"这一平等窗口进行独立应对。

二、悟道的真谛：系统生存与接受不完美

何为"悟道"：超短交易中的"悟道"绝非能够预判市场、抓到每只妖股或突然开天眼，其本质是："承认市场不可预测，明白自己只能靠系统活着，并且在心理上完全接受了系统自带的亏损和不完美。"

悟道的实质标志：

- 不再追求每笔必赢，将模式内的止损视为正常的成本。
- 坚决执行写好的交易系统，模式外的机会即便涨天上去也视为"诱饵"而放弃。
- 具备强大的空仓自控力，能够耐心等待确定性节点，不因怕踏空而随手交易。
- 情绪与账户彻底脱钩，大赚不膨胀放松标准，大亏不报复性频繁交易。

长远眼光：交易赚的是认知钱和纪律钱，而不是消息钱。今天省下的每一笔模式外交易、每一次耐心的空仓等待、每一次的机械止损，都是在为以后稳定盈利铺路。

三、人性博弈：克制贪婪与恐惧的自我修养

四大心理死穴的盘面镜像：

- 贪婪：看到翻倍晒单或妖股连板便按捺不住，怕踏空而在高潮末端追缩量加速板（接鱼尾），导致高位站岗。
- 恐惧：在上升途中正常的震仓洗盘时吓破胆、割肉在地板上，导致卖在启动前；在真正的顺趋势低吸买点出现时又不敢出手。
- 侥幸：破位后不死心，坚信"再等等说不定会反弹""套住不卖就不亏""主力肯定会自救"，导致小亏变深套、深套变销户。
- 锚定：死盯着自己的买入成本价而非市场的真实趋势，高喊"回本再卖"，从而彻底错过了最佳的止损出局时机。

克服方法：必须用死板的交易系统代替盘中的情绪化决策。把买卖点、仓位、止损防守位提前写在纸上，盘中触发即机械化执行，把心理活动降到最低。

第二章：交易系统构建（模式篇）

四、建立交易系统的三要素：选股、仓位、出场

一套成熟的交易模式必须包含明确且重复可执行的规则，且经过长期统计。三大核心支柱如下：

- 开仓逻辑（选股与买点）：明确在什么情绪周期阶段，做什么地位的票（空间龙、最早先锋、核心中军），满足什么形态和盘口承接才买，不符合坚决不碰。
- 仓位管理：拒绝一次性满仓梭哈，根据信号的确定性强弱采取金字塔式或阶梯式推进，严禁逆向越跌越补。
- 出场逻辑（止损与止盈）：开仓前必须明确写出防守位。一旦触发，必须"割肉不眨眼"，以极强的执行力截断亏损，让利润在趋势完好时顺畅奔跑。

五、仓位管理艺术：试错、推仓、锁仓与动态降仓

去弱留强原则：同一时间持仓数量严格控制在 2~3 只以内。资金必须集中在最强核心上，盘中将走弱、不符合预期的跟风杂毛优先卖出，腾出资金聚焦多头合力标的。

动态降仓信号：一旦手中持仓连续为止损 2~3 笔，说明当前市场环境恶劣或个人操作节奏发生严重变形。此时必须立刻主动将仓位降至试错状态或强制空仓 3~5 天，重置心态与盘感。

六、预期管理：用"预期-现实"对照盘中应对

短线的预期：预期绝对不是交易者主观希望它怎么涨，而是盘前根据个股前一日的盘面表现、当晚消息面、板块连板梯队及当前所处的情绪周期，对标的次日开盘及走势做出的合理推演区间。

预期分类与实战对照执行：

- 超预期：昨日烂板或强分歧，今日竞价竟高开 3%以上且带量快速上攻，此为"弱转强"确认信号。操作：持股不动或盘口打回封加仓。
- 符合预期：昨日强板今日有正常小幅溢价（1%~3%高开）或昨日分歧今日平开震荡换手。操作：根据锚定点看分时流畅度决定持股或分批止盈。

- 不及预期：昨日极端强板今日平开甚至低开闷杀、板块集体大涨它独弱、竞价量能严重萎缩无人接力。操作：竞价或开盘速走，不抱任何幻想，更绝不补仓。

七、反思"超市战法"与"随手单"的慢性自杀

超市战法的本质缺陷：分散持仓买入近 50 只或同时买入多个不同题材的跟风票（美其名曰广撒网、分散风险），在超短和小资金做大阶段是典型的伪分散。它会导致无精力聚焦研究板块核心梯队，把钱全买成了审美极低的杂毛。好票不敢重仓赚不多，坏票死扛亏照扣，还极易让人盘中为了"反正只买了一点"而放低标准，疯狂开模式外随手单。

模式外交易的漏洞：专业交易者和韭菜的区别在于，韭菜什么行情都想做，专业人只做属于自己系统的正期望那一节。漂移模式、听消息、群喊单、看别人晒翻倍单而临时起意跟风的，皆为随手单。模式内的"错过"是合理的成本，而"做了模式外"则是严重的系统漏洞。

第三章：主力操盘与技术识别（技术篇）

八、主力操盘周期：吸筹、洗盘、震仓、出货特征

读懂主力周期旨在辅助判定个股所处的位置，同样的 K 线组合在不同的阶段意义完全相反。

九、20 日线拐头战法与买点滞后问题修正

波段有效买点前置条件：大周期定性——周线、月线处于历史底部区域。基本面无雷，排除下降通道。

技术拐头判据：20 日均线走平并明确拐头向上（均线向下时任何超卖信号、支撑位均无效），配合 5 日均线上穿均线金叉或即将金叉。

散户追高误区：等均线多头排列完全完美、突破完全确认才买，属于严重滞后的追高操作，极易买在主升中段或高位乖离过大处。

滞后修正思路：不要等所有技术指标确认。通过读懂主力操盘阶段，在 20 日线即将拐头或刚转为向上的初期介入。有效的波段顺趋势进场点分为两类：

- 第一买点：底部首根放量突破大阳线确认日，或在震仓洗盘末端（日内冲高急跌、尾盘带量拉起阶段）逢低价介入。
- 第二买点：错过第一买点后，耐心等待股价回踩 10 日线或 20 日线，当出现缩量止跌的阳线或十字星时，作为二次安全上车点。

十、量价关系六大基本原则与周期演绎

量价六大原则：

- 量增价涨：多头主动买入推升，趋势健康，可坚定持有。
- 量缩价涨：股价虚涨背离。若在高位出现，多为筹码断层、跟风不足，属于见顶预警。
- 量增价跌：低位放量下跌多为恐慌盘涌出或主力故意挖坑震仓；高位放量下跌则是主力疯狂派发出货，须果断离场。
- 量缩价跌：若未破关键位，多为无主动抛压的自然回落与良性回调，等待企稳。

- 量增价平：低位横盘滞涨常见主力温和吸筹；高位放量滞涨则是出货前兆（量顶天价不涨）。
- 量缩价平：交投极度清淡，多为底部磨底或方向选择前夕，观望为主。

实战运用：同样的量价组合在高位和低位的意义完全相反。买入必须等待量缩至"地量芝麻点"后，再次出现"倍量红阳"拐头向上。

第四章：龙头战法与情绪周期（精髓篇）

十一、情绪周期五阶段与投机博弈心法

短线超短的本质是情绪与流动性的溢价，必须先判明当前处于投机周期的哪一阶段，再决定对应的仓位动作：

1. 冰点期（混沌磨底）：

连板高度被全面压制在 2~3 板以内，市场核按钮频现，昨日涨停今日跌停。策略：大仓位防守空仓，仅在跌停数骤减、连板高度止跌的转折点，用极轻仓位试错新题材的破冰首板。

2. 启动期（新周期确立）：

旧主线退潮，新题材有重磅政策催化，首日呈现批量首板潮（≥3~5 只涨停）。策略：轻仓出手模式内最先封板的强先锋或一进二换手板，不抢冷门和无板块效应标的。

3. 发酵/主升期（黄金进攻窗口）：

空间龙打出辨识度（走出≥4~5 板突破高度压制），梯队完整（空间龙+中位晋级+低位补涨+百亿市值趋势中军助攻放量）。策略：黄金出手期。敢于推仓位，围绕主线真龙头做首次良性大分歧低吸或弱转强确认。

4. 高潮期（盛极而衰预警）：

板块大面积涨停，后排垃圾股全面补涨。中位票缩量加速秒板，全网自媒体狂吹"星辰大海"。场外资金因惜售根本无法买入核心。策略：持仓者的盛宴，持币者的禁区。绝对不追高，严格执行去弱留强，分批减仓锁定利润，防范极致一致后的剧烈炸板负反馈。

5. 退潮期（全面杀跌）：

高度标的集体被核按钮闷杀，A 字杀绝不反包。中位股成排跌停，亏钱效应扩散（面率>30%）。策略：无条件清仓，停止一切低吸和打板尝试。管住手，踏错节奏强行交易极易销户。

十二、真龙头的辨识特征与核心买卖节点

真空间龙的硬性指标：总龙头必须是市场合力选择出来的，具有最高关注度与流动性。特征包括：连板身位最高、率先打破压制高度、同板块个股高度联动（它涨小弟跟，它分歧小弟抗）。

黄金买点（首次良性分歧）：强主线总龙头第一波连板中途，首次由于高潮导致的爆量烂板、爆量首阴或尾盘漏单（只要板块未全灭、无连续跌停核按钮负反馈）。此时，由于龙头具备极强人气辨识度，其首次大震仓的尾盘，或次日不再低开低走、分时企稳（弱转强带量上攻翻红）的时刻，是超短确定性最高的黄金低吸买点。

穿越龙的特殊用法：在上一个旧周期退潮泥沙俱下时，某只票能逆势走出、扛过冰点不死，当新周期启动日它率先最强领涨，此为跨周期穿越龙。在新周期共振日，其弱转强打板空间极大；若掉队则视为假穿越，立即离场。

十三、核心板块主线筛选五步法

核心主线是能容纳大资金流向、反复活跃多日并带动指数共振的超级题材，而非一日游脉冲。筛选流程如下：

- 第一步（看消息级别）：必须具备国家级战略红利、重磅会议点名或重大事件催化，具备极大的想象空间（如新质生产力、商业航天、低空经济等）。
- 第二步（看首日异动）：开盘 30-60 分钟内密集爆发首板潮，同题材个股同日涨停>3~5 家，且板块指数同步带量突破前高，非个股独立庄股行为。
- 第三步（看容量中军）：板块内必须有百亿市值以上的趋势大票同步高开高走或放量大阳助攻。中军强则说明机构与游资共振认可，主线才有持续深度；若只有小票乱炒中军走弱，必是一日游。
- 第四步（看老龙异动）：题材重启或二波爆发前，上一轮炒作中沉淀下来的、在大众心中有强记忆的人气老龙，在底部率先出现堆量止跌、温和放量突破压力线或拉出首板，这是资金大规模回流主线的风向标。

- 第五步（次日溢价验证）：次日开盘检验。若空间龙候选获得高溢价，昨日首板活口留存率高，中军无负反馈，则主线地位确认，开始聚焦核心操作。

第五章：盘口应对与避坑（执行篇）

十四、弱转强盘口与分时承接（B 点）判定

该强不强则为弱，该弱不弱则为强：这是盘中强弱转换的核心依据。昨日极端烂板分歧，次日不仅不被闷杀，反而竞价放量高开（2%~5%），在集合竞价 9:20-9:25 表现出主力坚决的吃单意图，并在开盘后快速上攻，此为标准的弱转强买点。

如何通过分时看"真承接"：承接是主力主动护盘和吸筹的语言。

良性承接：股价随板块下杀时抛压呈缓跌或锯齿状回落，分时低点逐级抬高，两次回踩不破前低，或在重要均价线、昨日收盘价横盘筑底。Level2 可见下探时量能极度萎缩，拐头拉升时中/大单（B 字单）连续吃货，成交量密集放大。

劣质无承接：无消息面打压，股价分时呈现 90 度垂直直线跳水，买一至买五挂单极其薄弱且被快速扫单下破，下破后挂单不补，反弹无量而下跌带量，均价线随股价同步创新低。此为诱多出货，坚决规避。

多空博弈转折点（B 点）：属于空头力量耗尽、买盘开始主导的临界区域。通常发生在个股回撤 15%~30%后的重要真支撑区。在 B 点当日分时急杀遇强托单迅速收回均线、K 线留下长下影或次日放量反包时，是波段最具赔率的低吸试错点，防守位设在 B 点当日最低价。

十五、避坑量化轮动市与"鱼尾行情"规避

与量化"做朋友"：近期市场常态为量化主导的高速轮动。量化程序具有追涨杀跌放大波动、日内网格套利、秒撤单封单的特征。散户若在日内急速轮动的末端去追涨直线脉冲（几秒钟内拉升 5%以上），极易套在日内尖峰上，隔日遭遇量化无溢价核按钮。正确的应对方式是利用量化提供的流动性——"买分歧（量化砸盘恐慌时回踩支撑低吸），卖一致（量化程序扫货抢筹缩量加速时逢高分批减仓）"。

鱼尾行情的识别与拒绝：鱼尾行情多刺且赔率极高。当题材过度一致，早盘板块集体一字秒板无换手、自媒体铺天盖地吹某目标价、空间龙开始爆量断板或被核按钮，而盘面上突然疯狂挖掘此前未涨过的冷门后排低位补杂毛时，即为高潮末段派发

的鱼尾特征。此时接力中位股，次日闷杀大面率>60%。空仓者此时宁可错过，绝不降低审美标准去买跟风伪补涨。

第六章：复盘、纠错与成长（进阶篇）

十六、无条件止损铁律与四类错误即时纠错

止损是生存本能：亏损 50%需要涨 100%才能回本，一旦本金在退潮期亏光，将彻底丧失翻盘资格。超短必须树立"炸板秒割不眨眼""认错走人重新来"的冷血纪律。单笔最大亏损阈值硬性预设为-5%~-7%，触发或开仓买入逻辑消失必须无条件砍仓，严禁死扛，严禁补仓。

四类错误的盘中纠错机制：

1. 买错（模式外随手单）：由于盘中情绪上头或听群推荐误入模式外杂毛，一旦发现，次日竞价或开盘无论输赢直接清仓，输得起手续费，输不起变深套。

2. 卖错（操作变形）：因恐高过早卖飞核心总龙头。若后续总龙头再次触发模式内买点（如首次爆量分歧稳住或二波放量突破），允许用极小仓位追回，绝不频繁开陌生杂毛发泄情绪；若个股破了锚定点因侥幸心理不舍得走，属于最严重违纪，分时反抽不过均价线必须全清。

3. 节奏错：在退潮杀跌期还在打接力板。当天必须立刻停止一切新开仓动作，承认节奏错误，清理走弱持仓，收回流动性。

4. 系统错：当某一子模式（如高潮期打板）在一段时间内统计胜率<30%且盈亏比极差，说明模式与当前环境严重不适配。必须立刻冻结该子模式，微调参数，写入交易手册。

十七、职业化复盘 SOP 与日常交易日态标准

复盘是职业交易员与业余散户的分水岭。每日收盘后须专注进行 30-60 分钟的无杂念复盘，严格执行以下 SOP 流程：

- 涨跌停复盘：将当日两市涨停板逐一归类题材，梳理出身位梯队与连板高度，标记出最早封板的先锋。统计跌停家数与昨日涨停今日大面的核按钮数量，精准为当日情绪周期定位（冰点/启动/主升/高潮/退潮）。

- 持仓校验：逐一检查手中持仓。个股的锚定点（5 日线/分歧日最低价/突破阳半分位）在盘中守住了吗？走势是否符合盘前预期？将走弱的伪强势股列入次日竞价优先处理清仓名单（去弱留强）。
- 异动扫描：翻看自选股池，观察核心主线的优质中军或人气老龙在底部是否有温和的右侧堆量、逆势抗跌迹象，挑选出明日盘中重点盯盘的目标。
- 填写交易日志：详细记录今日的每一笔交易。是否在模式内？盈亏的根本原因是什么（是靠系统赚的还是靠运气蒙的）？是否存在破锚不死心扛单、踏空乱买的违章操作？对任何违章交易进行红灯标注，按月统计错误台账，逼迫模式外交易占比趋近于 0。

十八、每次开仓前的"防腰斩"自检三问

交易场赚的是认知钱，控制自己比预测市场重要。为了将深套和腰斩的概率降到最低，在任何一次真金白银敲击键盘开仓前，必须在心里机械化地过完以下三问。只要有任何一问回答为"否"或模棱两可，必须立刻放弃交易，执行空仓观望：

- 一问：这笔交易完完全全在我的交易模式之内吗？（坚决拒绝因分时好看、听消息或群喊单的模式外随手单）
- 二问：当前的情绪周期环境以及板块梯队允许我做这个动作吗？（主升做分歧，高潮渐减仓，退潮死管手。退潮期环境严禁重仓硬刚）
- 三问：如果这笔交易我做错了，我的防守锚定点是否清晰？我能够在盘中无条件机械化执行止损并完全接受这笔亏损吗？（不知止损不推仓，不知防守不开仓）

下篇　野人哥直播，连线，答疑，复盘笔记

第一章：市场本质与生存法则

第一节：短线投机的底层公式

市场短线炒作的核心不是业绩，而是"情绪+流动性+资金合力"。

底层公式：题材高度 = 政策/事件级别 × 板块容量 × 资金合力 × 情绪周期位置。

K 线和技术指标只是多空资金博弈留下的"脚印"，是结果而非预测工具。实战中应反推资金态度：大盘跌它不跌→至少 51%筹码锁仓（隐性多头）；大盘涨它不涨→筹码松散或主力压盘派发。

第二节：信息差的三层收割结构

信息差层：利好公布前主力已埋伏，公开日借热度派发。职业应对：不看消息看资金痕迹（底部堆量/老龙异动）+情绪周期位置。

人性弱点层：缩量加速引 FOMO 追高、急杀震仓引恐慌割肉。反人性操作：买分歧（震仓/首分歧低吸），卖一致（缩量加速减仓）。

规则不平等层：机构可融券/量化/VIP 通道，散户只能单向做多。只做高确定性节点，控制回撤保命，不赌规则外东西。

第三节：散户亏损的五大根源与"小白兔"思维陷阱

根源与解决：

- 无交易模式，凭感觉/消息乱买 → 写出模式（选股+买点+仓位+止损+止盈），只做模式内。
- 逆情绪周期操作（退潮猛干、主升恐高）→ 先判周期再定仓位：冰点试错→启动加→主升做分歧→高潮减→退潮空仓。
- 不会控制回撤（不止损、死扛、补仓）→ 单笔-5%~-7%砍，阶段回撤-10%~-15%停手复盘。

- 贪婪+恐惧（追高潮、不敢上龙头）→ 按预期管理操作，降低暴富预期，追求复利。
- 无主线思维，买杂毛跟风 → 同板块只做龙头/先锋/核心中军，提高审美。

小白兔典型行为：听消息满仓买、跌了补仓、退潮接力中位、赚点就跑亏了死扛、连亏后报复交易。

解决路径：建立模式（盔甲）→读懂险恶信号→控制回撤（保命）→修心（去小白兔思维）。

第四节：稳定盈利的两大支柱

1. 正向期望的交易系统：选股+买点+仓位+止损+止盈，经长期统计期望为正。

2. 严格执行：模式外机会一律放弃，盘中不临时起意。

第二章：情绪周期与节点操作总纲

第一节：情绪周期五阶段标准判定

冰点：连板高度压至 2~3 板，跌停≥10~20 家，核按钮频现。空仓观望，盯首个有梯队的新题材首板试错节点。

启动/试错：新题材≥2~3 只首板，跌停减少，老龙止跌。轻仓试错模式内先锋/潜在龙（5%~10%）。

发酵/主升：空间龙 2~4 板+，梯队完整，中军放量，首分歧有承接。推仓（20%~40%），做首分歧低吸/弱转强。

高潮：板块批量涨停、后排补涨全红、中位秒板、缩量加速。持仓不追，去弱留强逐步减仓。

退潮：龙头爆量断板/被核，中位跌停扩散，老龙补跌。清仓→空仓，等新冰点。

节奏口诀：冰点试错→启动确认加→主升做分歧→高潮减→退潮空仓。

第二节：四大关键交易节点

- 冰点节点：退潮末端，跌停收敛、核按钮减少。空仓等信号，盯首板试错，唯一低风险窗口。
- 启动节点：新题材≥2~3 只首板，老龙止跌。轻仓试错模式内先锋/潜在龙。
- 主升确认节点（首分歧）：空间龙≥4~5 板，首次爆量烂板/尾盘未断。黄金上车点，次日低吸或弱转强确认。
- 退潮节点：空间龙爆量断板/被核，中位跌停扩散。清仓持仓，空仓等下一冰点。

核心要义：非节点日（中段持股、一致加速日）不新建重仓，持有或观望。

第三节：周期对应的仓位动作表

- 冰点：0 或≤5%，无持仓，只观察自选池异动。
- 启动/试错：5%~10%，最早涨停先锋、有老龙记忆的反抽首板。
- 发酵/主升：20%~40%（单票≤50%），真龙首分歧低吸/弱转强、核心中军沿均线。
- 高潮：持仓持有或分批减至 20%~30%，只留最强龙头，中位/跟风逢高卖。

- 退潮：0（空仓），全部取关，不幻想二波重仓。

第四节：一致性判断与过度一致的风险

做多一致性四维度：

1. 板块效应：同题材≥3~5 只涨停，有先锋+空间板+中军。

2. 龙头表态：高开/缩量加速/爆量分歧后承接强。

3. 指数/情绪环境：大盘企稳，连板高度≥4 板，跌停<5 只。

4. 资金流向：中军温和放量上攻，机构+游资共振。

过度一致（顶部信号）：早盘板块大范围一字涨停、龙头百万手封单缩量加速、中位秒板、后排补涨全红、自媒体狂吹。

应对：持仓不追，分批减仓，尤其不接缩量加速中位票。

第五节：鱼尾行情特征与主动规避

- 过度一致：早盘≥3 只一字涨停，龙头缩量加速。
- 中位补涨全面启动：此前只有龙头+先锋，突然首板全是低位冷门补涨。
- 龙头爆量断板/被核：空间龙爆量不封板或次日大幅低开核按钮。
- 舆论过热：抖音/股吧/群刷屏"星辰大海""目标价 XX"。

应对：持仓者分批减仓→断板清仓；空仓者绝对不追缩量加速中位，等下一个冰点。

第三章：主力行为识别与盘口语言

第一节：主力完整四阶段模型

- 建仓（吸筹）：长期阴跌后小阴小阳横盘，低点缓慢抬高和放大，下跌缩量。不急于介入，放入自选跟踪。
- 洗盘/震仓：成本区震荡 3~5 天；主升途中日内振幅突增至 8%+，长下影/十字星，略放大或持平、非暴量。黄金低吸点，持仓者锁仓，场外轻仓低吸。
- 主升拉升：连续新高，多头排列，中后期缩量加速板上涨放量，良性回落缩量。沿 5/10 日线锁仓，首次爆量分歧日二次上车。
- 出货（派发）：高位放量滞涨、长上影/墓碑线/高开低走大阴、历史天量、量顶天价不涨。坚决规避，持仓者分批清仓。

第二节：震仓（洗盘）vs 出货的六大区分标准

- 位置：震仓在主升途中/突破前高前；出货在高位爆量滞涨区。
- 分时：震仓急杀-3%~-6%有承接迅速拉回，均价线不跟随新低；出货下跌带持续大单砸，均价随新低，反抽无力。
- K 线：震仓长下影阴/阳十字星、烂板不破关键位；出货高位墓碑线、跌破关键均线无量反抽。
- 量能：震仓略放量或平量，次日快速缩量反包；出货高位持续放量不涨或下跌带量。
- 板块：震仓时板块有其他助攻/中军稳住；出货板块集体退潮、龙头孤立补跌。
- 锚：震仓不破锚（5 日线/大阳半分位/分歧日低）；出货破锚无承接。

第三节：有效突破 vs 假突破

- 位置：有效突破在底部震荡已久或前高充分换手整理后再突破；假突破在高位突然无量突破、下降途中无量突破。
- 量能：有效突破温和放量（1.5~2.5 倍均量），收盘站上前高；假突破历史天量长上影，或无量次日回落破位。
- 收盘质量：有效突破收盘近最高价、上影线短；假突破长上影墓碑线、上影>实体 2 倍。

- 回踩验证：有效突破回踩缩量不破突破阳半分位；假突破回踩破前高或反抽无量再跌。
- 板块共振：有效突破同题材有跟风助攻或中军同步突破；假突破孤立票无板块联动。

操作用法：有效突破日极轻仓试错（5%~10%），回踩缩量不破半分位加仓确认。

第四节：分时承接力（真承接 vs 无承接）

良性承接：

- 股价随板块下杀时抛压呈缓跌或锯齿状回落。
- 分时低点逐级抬高，两次回踩不破前低。
- Level2 下探时量能极度萎缩，拐头拉升时中/大单连续吃货。

劣质无承接：

- 分时呈现 90° 垂直直线跳水。
- 买一至买五挂单薄弱且被快速扫单下破，下破后挂单不补。
- 反弹无量而下跌带量，均价线随股价同步创新低。

第五节：量价关系六大原则

- 量增价涨：多头主动买入推升，趋势健康，坚定持有。
- 量缩价涨：股价虚涨背离，高位见顶预警，不追，持仓渐减。
- 量增价跌：低位恐慌盘/震仓等企稳；高位主力派发果断离场。
- 量缩价跌：无主动抛压的自然回落，等待企稳，不急于抄底。
- 量增价平：低位主力吸筹可关注；高位出货前兆坚决清仓。
- 量缩价平：交投极度清淡，方向选择前夕，观望为主。

核心：同样的量价组合在高位和低位意义完全相反。买入须等量缩至"地量芝麻点"后，再次出现"倍量红阳"拐头向上。

第四章：选股体系与核心角色定位

第一节：如何筛选核心板块（主线五步法）

核心板块特征口诀：有高度、有宽度、有深度、有回流。

Step1 涨停复盘：同日≥3~5 只涨停归属同一题材→标记候选；孤立首板降级观察。

Step2 梯队完整性：空间龙（≥2~3 板）+助攻/先锋+中军配合→高质量候选。

Step3 老龙异动：上一轮老龙底部堆量/首板放量阳→资金回流信号。

Step4 次日验证：空间龙有溢价、助攻晋级、中军不补跌→确认核心板块。

Step5 盘中动态：首次分歧后资金回流做反包/补涨，大盘下跌时板块抗跌→质量高。

第二节：题材老龙头的识别、用法与买卖点

定义：上一轮同题材炒作中市场合力选出、有高度、有人气、有资金记忆的总龙头（一般≥5 板，有板块带动性）。

三大作用：

1. 新题材温度计：老龙动→行情质量高；老龙不动→一日游概率大。

2. 反抽/二波锚定：调整到重要支撑缩量止跌，配合消息二次点火。

3. 退潮期抱团载体：无新题材时，活跃资金偶尔抱团老龙做记忆反抽。

买点：

- 启动试错：底部温和放量站上 5 日线→极小仓位试错。
- 确认加仓：首板或反包阳+板块≥2 只助攻→顺势加仓。
- 二波加速（罕见）：放量突破前高+板块梯队→突破日或次日跟随。

纪律：只做右侧确认，不做下跌途中接飞刀；高位前高附近爆量不板不追。

第三节：真龙头（空间龙）的硬性指标

判定标准（三者同时满足）：

1. 当前周期连板最高（或并列最高但有更强带动性）。

2. 板块助攻（小弟跟涨/跟跌，非孤立庄股）。

3. 情绪标杆（一字/弱转强/分歧回封气质，资金认可度高）。

穿越龙：旧周期退潮时逆势走出、扛过冰点不死，新周期启动日率先领涨。

操作：冰点观察，新周期共振日弱转强确认打板或低吸；若掉队则假穿越立即离场。

第四节：中军、补涨龙、穿越龙的区别

- 空间龙（总龙头）：最高板+带动性+板块梯队。主升首分歧低吸/弱转强，锚=分歧日最低价。
- 中军：百亿+市值，机构+游资共振，沿趋势均线上行。首阳启动或回踩 10/20 日线缩量企稳低吸，破 20 日线走。
- 补涨龙：龙头打出高度后低位启动，高度≤龙头 50%~70%，无独立带动性。极小仓试错或放弃，鱼尾快进快出。
- 穿越龙：旧周期退潮抗跌，新周期领涨。新周期共振日弱转强确认。

操作铁律：主升期专注真龙，不做补涨（确定性更低）；补涨缩量加速 2~3 板不追；真龙 A 字杀时补涨立即清仓。

第五节：龙头与补涨龙核心区别速查

- 启动时间：真龙头题材最早首板中走出；补涨龙真龙打出高度后低位启动。
- 板块带动性：真龙头有（小弟跟涨/跟跌）；补涨龙无/弱（跟真龙，真龙倒它先 A）。
- 高度预期：真龙头情绪上限（最高板）；补涨龙通常≤真龙 50%~70%。
- 分歧承接：真龙头首次分歧有承接不 A；补涨龙分歧易直接核，承接弱。
- 退潮表现：真龙头横盘震荡或 A 字（视周期）；补涨龙直接 A 字杀无反抽。

第六节：提高交易审美的训练方法

审美 = 识别资金质量、题材质量、个股地位的能力。

训练方法：

- 每天翻涨幅榜前 50+涨停复盘，标记龙头/中军/跟风。
- 记录买过的杂毛票及亏损原因，建立"不买清单"。
- 行情差时空仓，不乱买降低标准的票。
- 看懂资金介入信号（堆量、板块联动、老龙异动）第一时间试错，等加速高潮再去就是审美不够。

K 线应用心法：K 线只是结果，资金意图+情绪周期+板块地位才是原因。

第五章：买点系统（四大核心买点）

第一节：波段有效买点

前置条件：

- 周线、月线处于历史底部区域，基本面无雷。
- 20 日均线走平并明确拐头向上（向下时任何买点无效）。
- 5 日线金叉 10 日线或即将金叉。

买点顺序：

- 第一买点：底部首根放量突破大阳线确认日，或震仓末端（冲高急跌、尾盘带量拉起）逢低介入。
- 第二买点：错过启动后，回踩 10 日或 20 日线缩量止跌收小阳/十字星时上车。

辅助信号：60 分钟 K 线呈现"红肥绿瘦"（红柱多且长、绿柱少且短），代表主力运作。

第二节：主升首分歧低吸（最优黄金买点）

条件：

- 主线空间龙打出高度（≥4~5 板），板块梯队完整。
- 首次爆量分歧（烂板/尾盘漏单但未断板）。
- 次日不核按钮，低开有承接或平开带量上攻（弱转强）。

买点：

- 分歧日尾盘确认承接→尾盘低吸。
- 次日弱转强带量上攻翻红→半路或打回封。

防守位 = 分歧日最低价，破位走人。

第三节：弱转强确认买点

标准：

- 昨日烂板/分歧，次日竞价高开（2%~5%）。

- 集合竞价 9:20-9:25 表现出主力坚决吃单意图。
- 开盘后快速上攻、带量。

操作：持股不动或盘口打回封加仓。

该强不强则为弱：昨日强板今日平开/低开无承接→竞价或开盘速走。

第四节：多空博弈转折点（B 点）识别与试错

B 点定义 = 空头力量耗尽、多头开始主动承接并反击的临界区域（多空比值从 70:30 转为 51:49）。

识别条件：

1. B 点前：从近期高点回撤 15%~30%+，成交量极致萎缩（地量）。

2. B 点当日：早盘急杀至支撑有大单承接，不破锚或微破瞬时收回，收盘拉回均价线。

3. K 线：缩量止跌小阳/十字星→次日放量反包阳或当日收长下影阳线。

操作：极小仓（5%~10%）试错，防守位 = B 点当日最低价-0.5%，破位走。

第五节：涨停缩量回踩战法（修正方法）

正确逻辑：个股涨停（多头表态）→缩量回踩不破涨停阳线关键位→抛压轻、筹码锁定→再次放量可期待二波。

标准操作流程：

1. 筛选：主线/潜在主线内，有地位票（先锋/龙/核心老龙）→早盘牢固封板。

2. 观察回踩：次日~3 日内缩量回踩，不破涨停阳半分位（强票不破开盘价）。

3. 等待止跌 K 线：缩量小阳/十字星止跌，不急于当天买。

4. 试错买：止跌后再次放量上穿 5 日线或突破小平台→轻仓（5%~10%）试错。

5. 防守 = 止跌 K 线最低-5%（可根据自己交易系统定），破支撑走人，禁止补仓。

五大常见错误修正：

- 退潮期不用此法（假支撑后补跌）。
- 破半分位立即走，不扛单。
- 不用尾盘偷袭板/烂板做样本。
- 缩量是必要条件，还需止跌 K 线确认。
- 只做主线核心票，跟风票放弃。

第六节：买点滞后问题的修正

散户误区：等均线多头排列完全形成、突破完全确认才买→追在主升中段或高位。

修正思路：不要等所有技术指标确认，通过读懂主力操盘阶段，在 20 日线即将拐头或刚转为向上初期介入，赚技术派确认前的那段空间。

第六章：卖点、止损与仓位管理

第一节：无条件止损铁律

核心理念：亏损 50%需涨 100%才能回本，一旦本金亏光将丧失翻盘资格。

硬性规则：

- 单笔最大亏损阈值：-5%~-7%，触发无条件砍仓。
- 破锚（分歧日最低/大阳半分位/5 日线）立即走。
- 开仓买入逻辑消失（如 20 日线拐头向下）无条件出。
- 严禁死扛、严禁补仓摊成本。

第二节：移动保本止盈与高位出货信号

移动保本：盈利后把止损上移到成本价上方，永不让盈利变亏损。

减仓/清仓信号：

- 警戒减仓：加速上涨偏离均线过远、巨量长上影、板块后排掉队→减半仓或去弱留强。
- 明确减仓/止盈：有效跌破 10 日线反抽无力、爆量不涨、空间龙被核→清掉剩余仓位。
- 彻底清仓：有效破 20 日线趋势线、跌破启动阳线 1/2 全清，波段结束。

高位出货典型信号：

- 高位放量滞涨（量顶天价不涨）。
- 长上影/墓碑线/高开低走大阴。
- 利好公布日不涨反跌或冲高回落。
- 底部筹码峰完全消失，高位形成密集峰。

第三节：仓位管理金字塔

核心原则：″仓位跟着确定性走，确定性高推仓，不确定性空仓或极小仓。″

基础仓位规则：

- 试错仓：新周期启动首日/新题材首板，5%~10%。
- 确认仓：主线发酵→龙头首分歧低吸/弱转强确认，递进至 20%~30%。
- 主仓：高确定性主升期核心票二次加仓，不超过 50%（留回旋）。
- 空仓/迷你仓：退潮期、看不懂、无模式内机会，0 或≤5%。

禁止动作：

- 满仓梭哈单只。
- 被套后补仓摊成本（先满仓套牢→跌了补仓=大亏根源）。
- 浮盈盲目加仓（尤其超短）。

动态降仓信号：

- 连亏 2~3 笔→主动降至试错仓或空仓复盘。
- 阶段回撤-10%~-15%→停止开新仓直至找回节奏。
- 情绪退潮→全线降仓或空仓。

第四节：盈亏比（≥3:1）开仓前置条件

公式：潜在盈利空间 ÷ 潜在止损亏损 ≥ 3:1 才值得做（最少 2:1）。

操作：选支撑位明确（止损空间小）+上方有空间（压力远）的票做。胜率 50%但盈亏比 3:1，长期必盈利；胜率高但盈亏比 1:1，长期必亏。

第七章：交易心态、悟道与知行合一

第一节：人性四大死穴及克服方法

- 贪婪：看到翻倍晒单追高潮末端缩量加速板，高位站岗。克服：用交易系统代替情绪决策。
- 恐惧：震仓洗盘吓破胆割肉，顺趋势低吸点不敢出手。克服：买卖点/止损位提前写好，触发即执行。
- 侥幸：破位后"再等等会反弹"，小亏变深套。克服：破锚即走，不幻想。
- 锚定：盯着买入成本价而非真实趋势，"回本再卖"。克服：看锚定点（分歧日低/半分位/5 日线），破位走。

第二节："悟道"的实质标志

悟道 ≠ 预判市场、抓到每只妖股、突然开天眼。

悟道 = 承认市场不可预测，明白只能靠系统活着，并完全接受系统自带的亏损和不完美。

自测标准：

- 不再追求每笔必赢，将模式内止损视为营业成本。
- 坚决执行交易系统，模式外机会涨上天也不做。
- 具备强大空仓自控力，不因怕踏空而随手交易。
- 情绪与账户彻底脱钩，大赚不膨胀，大亏不报复交易。
- 长期视角：交易赚认知钱和纪律钱，不是消息钱。

第三节：成熟交易者 vs 散户思维的根本区别

- 对待亏损：散户死扛、补仓、"不卖就不亏"；成熟者预设止损，破锚无条件走，亏损是系统成本。
- 交易依据：散户消息/群喊单/感觉；成熟者只做写好的模式内交易。
- 节奏感知：散户不管牛熊退潮猛干、主升恐高踏空；成熟者先判情绪周期，再定仓位与动作。

- 面对错误：散户找借口"庄家洗盘"扛着等回本；成熟者立即纠错减清仓，盘后复盘记人台账。
- 空仓能力：散户看不懂也满仓找机会；成熟者无模式、无主线、退潮期主动空仓。
- 人性控制：散户贪婪追高、恐惧割肉、从众跟风；成熟者按锚定点+预期管理机械执行，反人性操作。

第四节：坚持模式的实操纪律

模式外再"确定"也不做——听消息票、群喊单、看别人晒翻倍单跟风=模式外，短期可能蒙对，长期必负。

坚持模式才能积累真实数据：只坚持一种模式足够长时间，可统计胜率、盈亏比、最大连亏、适合情绪阶段。不断换模式永远无法改进。

实操纪律：

- 写下模式说明书（选股+买点+仓位+止损+止盈+适用周期）。
- 盘前读一遍模式条件，非模式内机会盘中涨再猛→划掉不买。
- 模式连续 10~20 笔负期望→冻结检视，不随意放弃前先确认样本量足够。
- 看别人赚快钱不眼红：问"那是我的模式内吗？"→否→恭喜他，不跟。

第五节：职业化复盘 SOP

每日复盘（收盘后 30~60 分钟）：

1. 涨停/跌停复盘：涨停按题材归类，梳理梯队与连板高度，统计跌停家数与核按钮数量→定当日情绪周期位置。

2. 持仓校验：逐一检查持仓，锚定点（5 日线/分歧日最低/突破阳半分位）守住否？走势符合盘前预期否？弱票列入次日竞价优先卖名单。

3. 异动扫描：翻看自选池，观察核心主线的中军或人气老龙底部堆量/逆势抗跌迹象，选出明日盯盘目标。

4. 交易日志：记录今日每笔交易——模式内/外？符合预期？盈亏原因？破锚不止损/踏空 FOMO 乱买等违章操作红灯标注。

5. 周期定性：综合连板高度、梯队、跌停数→定阶段（冰点/启动/主升/高潮/退潮），明日对应动作预告。

周/月复盘：统计模式内胜率、盈亏比、最大连亏、模式外亏损占比→模式外趋近0，胜率+盈亏比可接受则系统 OK 微调参数，否则冻结审视。

第八章：纠错机制与实战防亏体系

第一节：四类错误的即时纠错流程

- 买错（模式外）：听消息/跟风/退潮接力中位。发现即减/清，不补仓，次日竞价或开盘速走。
- 卖错（操作变形）：过早卖飞龙头/破锚不舍得走。卖飞→等下次模式内机会；破锚→分时反抽不过均价全清。
- 节奏错：退潮期还在打接力板。当天停止开新仓，清理走弱持仓，收回流动性。
- 系统错：某子模式胜率<30%且盈亏比极差。冻结该子模式，微调参数，写入交易手册。

心法：″你可以买错、卖错、踏空，这都正常；唯一不能原谅的是明知错了还扛、还补仓、还骗自己会回来的。″

第二节：每日开盘前自检三问

任何一笔真金白银开仓前，必须过完以下三问。任一回答为″否″或模棱两可→立刻放弃，执行空仓。

1. 这笔交易完完全全在我的交易模式之内吗？（拒绝分时好看/听消息/群喊单的模式外随手单）

2. 当前的情绪周期环境以及板块梯队允许我做这个动作吗？（主升做分歧，高潮渐减仓，退潮死管手）

3. 如果做错了，防守锚定点清晰吗？我能无条件机械化执行止损并完全接受这笔亏损吗？（不知止损不推仓，不知防守不开仓）

第三节：防腰斩五问自检清单

1. 当前情绪周期允许重仓吗？（退潮→轻/空仓）

2. 这是模式内交易吗？有清晰买点/止损/锚定点吗？（否→放弃）

3. 是鱼尾行情吗？（中位补涨全红+龙头缩量加速+舆论狂热=是→不追，持仓减）

4. 仓位符合试错→确认递进吗？满仓梭哈？（是→禁止）

5. 若错了我能止损且接受吗？（不能→不买）

五问过再动手，任一项红灯→空仓等。

第四节：与量化轮动市"做朋友"的共存策略

量化特征：程序化高频、做 T+套利、秒撤单封单、追涨杀跌放大波动。

利用量化而非对抗：

- 利用量化提供流动性：盘中急拉不追，等它砸/回踩支撑（锚定点）有承接低吸。买分歧（量化砸），卖一致（量化抢筹缩量加速时减仓）。
- 避开量化收割区：不追早盘无换升高开秒板/直线脉冲；不参与日内板块急速轮动末端；退潮期不做高换手热门首板。
- 顺向量化隔日套利：做模式内核心龙/先锋，今日牢固封板+板块梯队→次日量化竞价有溢价愿意接，你享受溢价出场。

心法：″量化消灭无规则随手单和追涨杀跌，但消灭不了正期望的系统交易。你按情绪周期+锚定点+模式内做，量化反而是提供流动性的工具。″

第五节：短线常见误区与避坑清单

- 等均线多头排列完全形成才买（买点滞后）→在 20 日线即将拐头或刚转为向上初期介入。
- 分散持仓买 50 只（超市战法）→同一时间持仓≤2~3 只，资金集中到最强核心。
- 退潮期″抄底″老题材→空仓等冰点新启动，不抄底不接飞刀。
- 该强不强（昨日强板今日平开低开）还扛→竞价或开盘速走，不幻想。
- 高位利好出尽追高→利好日爆量长上影=跑，不是买。
- 把下跌中继当震仓低吸→退潮期急跌反抽多为下跌中继，不按震仓处理。

第九章：核心干货速查表（附录）

附 1：情绪周期阶段特征与动作速查表

- 冰点：高度压 2~3 板，跌停≥10~20 家，核按钮频现。空仓等信号，盯首板。仓位 0 或≤5%。
- 启动：新题材≥2~3 只首板，跌停减少，老龙止跌。轻仓试错先锋/潜在龙。仓位 5%~10%。
- 主升：空间龙 2~4 板+，梯队完整，中军放量。推仓，首分歧低吸/弱转强。仓位 20%~40%。
- 高潮：板块批量涨停、中位秒板、缩量加速。锁仓持有，渐减仓。持仓至 20%~30%。
- 退潮：空间龙断板被核，中位跌停扩散。清仓→空仓 0。

附 2：主力阶段与买卖点对应表

- 建仓末期：突破启动节点试错（首板/反包阳），轻仓 5%~10%，防守位=突破阳最低价。
- 洗盘/震仓结束：主升前低吸或主升首分歧低吸，防守位=震仓低/分歧日低。
- 主升拉升：锁仓持有，沿均线拿，破 5 日线减，破分歧日低走。
- 出货初期：持仓渐减→清仓，不幻想二波重仓。

附 3：常见量价信号辨别速查

- 量增价涨：低位=主力启动可跟进；高位=加速赶顶需谨慎。
- 量缩价涨：低位=筹码锁定等补量；高位=见顶预警不追。
- 量增价跌：低位=恐慌/震仓等企稳；高位=主力派发果断离场。
- 量缩价跌：低位=良性回调等止跌；高位=无人接盘继续看跌。
- 量增价平：低位=主力吸筹可关注；高位=出货前兆坚决清仓。
- 量缩价平：低位=磨底/方向选择观望；高位=下跌中继回避。

附 4：每日复盘记录模板

- 涨停/跌停复盘：涨停按题材归类、梯队高度、封板质量；跌停家数&核按钮。
- 情绪周期定位：连板高度、空间龙表现→判定冰/启/主/高/退潮。

- 持仓检查：锚定点守住否？符合预期否？弱票列入明日优先卖。
- 自选异动：主线/潜在新题材老龙底部堆量、首板、抗跌→加入盯盘池。
- 交易日志：模式内/外？符合预期？赚/亏原因？破锚不止损？违章标注。

附 5：推荐书单与底层逻辑再提炼

推荐书单：

- 情绪与投机本质：《股票作手回忆录》——大户思维、关键点交易、人性贪婪恐惧不变。
- 情绪周期实战：《龙头战法》/淘股吧顶级实盘贴——空间龙、补涨、分歧、节点、退潮。
- 概率与资金管理：《通向财务自由之路》——仓位管理、系统期望值、控制回撤数学基础。
- K 线/盘口辅助：《日本蜡烛图技术》——K 线含义+分时承接/大单痕迹识别。
- 心智/纪律：《交易心理分析》——知易行难，概率思维训练。

底层逻辑再提炼：

- 短线炒情绪+资金合力+板块容量，选对周期比选对票重要。
- K 线是资金博弈痕迹，问谁在买谁在卖，不盲信形态。
- 情绪周期是所有题材的母体——冰点试错→启动确认→主升做分歧→高潮减→退潮空仓。
- 控制回撤×只做模式内=稳定盈利基础，技术第二位。
- 你交易的不是 K 线，是你对贪婪/恐惧/从众的管理能力。

野人哥告诫：″你今天省下的每一笔模式外交易、每一次空仓等待、每一次-5%机械止损——都在为三年后那个稳定盈利的账户铺路。盯 K 线眼前跳动的是赌徒，盯系统执行的是交易员。″

第十章：经典战法

一、"520 战法"的核心总结

核心定义：两条均线的配合。"520 战法"由 5 日均线和 20 日均线两条均线组合而成，属于均线交叉战法。

- 5 日均线（攻击线）：反映短期情绪和资金动向，信号最敏感。
- 20 日均线（生命线）：代表中期趋势，是过去一个月持仓者的平均成本。

核心买卖信号：

- 买入信号（金叉）：5 日均线上穿 20 日均线，形成"金叉"。
- 卖出信号（死叉）：5 日均线下穿 20 日均线，形成"死叉"。

操作细节与注意事项：

1. 辨别"金叉"真伪：20 日均线必须向上或走平，向下时出现的金叉多为"假信号"。真正的买点是金叉次日收阳线且收盘价高于金叉当日，否则应放弃。

2. 量价配合：股价上穿 20 日线时必须放量，且回调时必须缩量。

3. "回踩"加仓：股价站上 20 日线后，若 5 日线回踩 20 日线但不跌破，随后再次拐头向上，是加仓信号。

4. 止损与止盈：止损——有效跌破 5 日线减半仓，有效跌破 20 日线清仓。止盈——短线思维，持股不超过 5 个交易日，目标涨幅 2-5%即可止盈。

二、"老太太扶楼梯战法"的核心总结

核心定义：倒 T 解套，向下赚钱。这套战法的核心逻辑是：股价不只能向上赚钱，向下也能赚钱。当股票被套后，利用其下跌过程中的波动，通过每日开盘卖出、盘中低位接回的方式赚取差价。哪怕每天只降低 1-2%的成本，积累下来也能显著减少亏损甚至实现盈利。

两种核心模式：根据操作主体和目的不同，分为"主力控盘"与"散户解套"两种模式：

模式一：主力/量化控盘（主动施压）

- 目的：大资金通过连续高抛低吸，制造股价"阶梯式缓跌"，逼迫散户交出筹码。
- 特征：日 K 线呈阴跌或小阴小阳逐步下行，分时图常见"拉高→缓跌"走势。
- 典型言论："量化就是扶老太太下楼梯战法，不停做 T 降价"。

模式二：散户解套（被动应对）

- 目的：持仓被套后，通过纪律性操作主动降低成本、挽回损失。
- 口诀："不要怕卖飞"，因为有底仓，卖飞也可在更低位置接回。

散户实战操作步骤（五日循环法）：

- 触发条件（"5V10"战术）：连续下跌 5 个交易日，或跌幅超 10%，满足任一条件即可启动。注意：需排除基本面有严重问题（潜值为负）的高位股。
- 第 1-3 日（机械做 T）：早盘竞价或开盘即卖出；待盘中股价跌至-3%至-5%的相对低位时接回；次日重复操作。
- 第 4-5 日（择机格局）：若某天高开或盘面转强，可先格局观望；若冲高至成本线附近，先卖出一半锁定利润，剩余仓位继续持有；若仍是低开弱势，则继续重复"先卖后买"。

关键细节与注意事项：

- 执行纪律：动作要果断，卖飞或买早都正常，只要长期平均下来有差价即可。
- 操作方向：常规为"先 S（卖）后 B（买）"做倒 T；盘中若有急跌机会，也可"先 B（买）后 S（卖）"做正 T。
- 预期管理：目的是解套而非短期暴富，积小胜为大胜。

风险提示：该战法属于左侧交易，在单边下跌或流动性枯竭的个股上风险极高，可能越做 T 亏得越多。

三、"圆弧底 75A"的核心总结

"75A"中的"A"通常指均线（MA），"75A"即 75 日均线（或 75 周均线）。75 日均线介于 60 日（季线）和 90 日之间，是一条重要的中期趋势线，站上则强、跌破则弱。将"圆弧底"这一底部反转形态与 75 日均线结合，便构成了"圆弧底 75A"战法。

核心定义：经典圆弧底 + 75 日均线确认。

"圆弧底"是 K 线图中宛如锅底状的盘整形态，通常出现在价格底部区域。其形成过程漫长（常耗时数月甚至更久），是主力资金长期建仓的结果，也是可靠性极高的底部反转信号。

"75A"（75 日均线）则作为趋势确认的辅助工具——当股价完成圆弧底右半边并有效站上 75 日均线时，意味着中期趋势正式由空转多，是可靠的买入确认信号。

形态特征与识别要点：

- 形态：K 线组合呈圆弧形，左半部为下跌缓跌，底部为长时间横盘，右半部为缓慢爬升。K 线多为小阴小阳，振幅较小。
- 成交量：左半部逐渐萎缩；底部极度缩量；右半部温和放大，呈圆弧状。
- 时间：形成时间越长越可靠，上涨潜力越大。通常建议超过 3 个月。
- 75 日均线：形态构筑过程中，75 日均线逐步走平并向上拐头；右半部股价需放量站上 75 日均线。

实战操作步骤：

第一步：识别形态（左侧潜伏）

- 找到长期下跌后出现"锅底"形态的个股。
- 确认左半部下跌缩量、底部地量、右半部温和放量。

第二步：等待突破（右侧确认）

- 关键信号：股价放量突破圆弧底颈线位（右半部高点），同时有效站上 75 日均线。

- 量能要求：突破时必须放量（倍量更佳），无量突破多为假信号。

第三步：择机介入（买入时机）

- 激进买点：右半部股价小幅爬升、成交量温和放大时，轻仓介入。
- 稳健买点：放量突破颈线+站上 75 日均线时买入。
- 回踩买点：突破后缩量回踩颈线或 75 日均线不破，两日不破则介入。

第四步：目标与防守（止盈止损）

- 目标涨幅：理论最小涨幅为"颈线位价格-圆弧底最低价格"。保守估计 30-50%。
- 止损：股价跌破圆弧底最低价或有效跌破 75 日均线时，应果断止损。

关键细节与注意事项：

- 均线多头排列：介入时，短期均线系统最好呈多头排列，长期均线走平或向上。
- 结合市场环境：圆弧底在上升趋势初期成功率更高。
- 分批建仓：圆弧底没有绝对最低点，建议分批买入，不要一次性满仓。