

看图的本事

从一根K线到一双交易的眼睛——哪些信号真的值得学，为什么

雪球

费曼式写法 · 由多个 AI 代理撰写与互相审校

导读

从一根K线到一双交易的眼睛——哪些信号真的值得学，为什么

先做一个小实验。打开任何一只股票、任何一段行情的图，别看价格数字，就盯着那些红红绿绿的柱子看三十秒。你会有一种强烈的冲动：想在里面找到一个"该买"或"该卖"的点。

这本书要请你先把这个冲动按住。因为找买卖点，是学看图的**最后一步**，不是第一步。绝大多数人一辈子停在这张图前无功而返，正是因为他们跳过了前面所有步骤，直接冲着买卖点去了——把图当成了一台预测未来的水晶球，指望它吐出"涨"或"跌"的答案。

图不是水晶球。**图是一群人的心电图。**

这句话是整本书的地基。价格不是某样东西"值多少钱"的真值，而是无数人此刻的贪婪与恐惧撮合出来的一个数字。你在图上看到的每一次起伏、每一根长影、每一次撞墙又弹开，本质上都是一大群人的情绪和预期在实时地留下痕迹。看懂图，从来不是预测价格，而是**读懂那群人**——他们在哪里犹豫，在哪里贪婪，在哪里被打脸，在哪里换了手。

好在，人性会重复。恐惧见底的绝望、贪婪见顶的疯狂，一百年前和今天长得一模一样。于是这些情绪在图上刻下的形状也会重复——这就是"信号"能成立的全部理由。它们不是魔法，是人性的印记。

所以这本书想回答的，其实是一个问题：**一张价格图里，哪些信号真的有用、为什么，一个普通人又该怎么把"读图"练成一身本事？**

我们会从最小的一根K线拆起，一层层往上：先看懂图背后那台由供求和情绪驱动机器，再挑出最值得学的那几个信号——趋势、支撑阻力、成交量、均线、几个关键的K线与形态、突破、背离，把每一个都还原成"一群人在干什么"，而不是让你死记名字。然后我们会诚实地承认：**没有一个信号是必然的**，会讲概率、胜率、止损，讲那个决定你能不能活下来的问题，最后讲图里最不稳定那个变量——你自己。

如果读完你只带走一件东西，我希望是这个：**别问图"接下来会涨还是会跌"，问它"现在是谁在占上风，他们有多认真，代价又是什么"**。会问这句话的人，就已经从看柱子，变成了看图的人。

先别急着找买卖点。先学会听，那一大群人，正透过这张图，对你说些什么。

第一章 · 一根K线里的一场拉锯

第一次打开交易软件的人，几乎都会被那张图吓一下：密密麻麻的红绿柱子，像一片长歪了的栅栏，上面还插着长短不一的针。有人告诉你，高手能从这片栅栏里看出买卖点，看出别人看不见的东西。这话没错。但在学任何"信号"之前，得先把这片栅栏拆到最小的那一块——**一根K线**。把一根K线看懂了，整张图就不再是噪音，而是一句一句能读的话。

K线，也叫蜡烛线，就是一根记录"一段固定时间里价格发生了什么"的小柱子。这段时间可以是一分钟、一小时，也可以是一天——你自己设。不管多长，它都只忠实地记四个数字。

四个数字，一根柱子

这四个数字是：开盘价（这段时间刚开始的第一笔成交价）、收盘价（这段时间结束前的最后一笔成交价）、最高价、最低价。就这四个。K线用一种很聪明的画法把它们塞进一根柱子里：

- 中间那个粗粗的方块，叫实体，两端就是开盘价和收盘价。收盘比开盘高，实体常画成红色或空心（涨）；收盘比开盘低，画成绿色或实心（跌）。**实体的方向，就是这段时间的净结果。**
- 实体上下伸出来的那根细线，叫影线（上面的叫上影，下面的叫下影）。它的顶端和底端，就是这段时间里摸到过的最高价和最低价。

大白话

把一根K线读成一句话：这段时间，价格从**开盘**那里出发，最高冲到过**上影顶端**，最低砸到过**下影底端**，最后停在**收盘**那里收工。开盘和收盘围出实体，两个极端拉出影线。

注意一件反直觉的事：影线记录的是价格**去过但没待住**的地方。上影很长，说明价格一度被顶得很高，但收盘时又被拽了回来。这个"去过又被赶回来"的细节，后面会变成最值钱的信号之一。先记住它。

它其实不是一个价，是一场拉锯

很多人把K线理解成"价格"，这是个会让你一直看不懂图的误会。价格只是一个数字，而一根K线记录的是一场**拉锯**——想买的人和想卖的人，在这段时间里较劲的全过程和最终战果。

市场里永远有两拨人在使劲。想买、赌它涨的，叫**多头**；想卖、赌它跌的，叫**空头**。价格就是这两拨人拔河时，绳结所在的位置。多头使劲，绳结往上走；空头使劲，绳结往下拽。一根K线，就是这段时间这场拔河的一张快照。

实体，是这段时间收工时绳结停在哪、离起点多远；影线，是拔河过程中绳结被各自拽到过的最远处，但没守住。

顺着这个比喻，那四个数字立刻有了"人味"：开盘是哨响时绳结的起点；上影顶端是空头一度被多头拖到的最狼狈处；下影底端是多头被空头压到的最深处；而**收盘价，是哨响收工那一刻，绳结实际落在哪里——谁在终场时握住了阵地。**

为什么收盘价最重要

四个数字不是平起平坐的。老手第一眼看的往往是收盘价，因为盘中价格怎么上蹿下跳都可能是假动作、是骗人的诱多诱空，而收盘价是"钱包投票"的结算：愿意持仓过夜、真金白银押到最后的人，把价格顶在了这里。它比盘中任何一个瞬间都更接近"市场当下的真实态度"。

举个具体的：假设一根日K，开盘100，盘中最高冲到108，但收盘只有101。用绳结的话说——多头白天很凶，一度把价格拖到108，可到了收盘，这8块钱的战果几乎全被空头吐了回去，只剩1块。这根K线的实体很短，上影却拖得老长。它讲的不是"今天涨了1块"这么简单，而是**"多头进攻，但在高处被狠狠拒绝了"**。同样收涨1块，一根光头光脚的红实体，和一根拖着长上影的小红K，说的是两个完全不同的故事。

为什么不用一条线就好？

你可能会问：我只关心涨没涨，画一条收盘价连成的曲线不就够了，何必搞这么复杂的柱子？

因为那条线只告诉你**结果**，K线还告诉你**过程**。同样是收在101，是风平浪静地慢慢挪过去的，还是先暴冲到108又被打回来的，这两种"过程"对下一步的暗示天差地别。交易的信息，很多就藏在"结果之外的挣扎"里——藏在影线的长短、实体的大小、涨得费不费劲这些细节里。收盘价连成的线把这些全抹掉了；K线把它们留了下来。这就是为什么全世界的交易者宁可看这片"长歪的栅栏"，也不看那条干净的曲线。

同一套解剖，不同的战场

最后提一句尺度。一根一分钟K线和一根周K线，画法完全一样、解剖完全一样，但它们记录的是规模差着几个数量级的拉锯：前者是几十秒内的短兵相接，后者是一整周里成千上万人博弈的合力。这意味着**同一个形状，在不同周期上分量完全不同**——一分钟图上一根长上影可能只是一次午饭时间的小打小闹，周线图上一根长上影却可能是一波大行情见顶的警报。这个"周期决定分量"的问题，是后面专门要讲的一章。现在只需记住：你手里的最小积木，无论放大到多大的战场，都是这四个数字、这一场拉锯。

整本书接下来要做的事，说白了就是一件：把这些拉锯一根挨一根地排起来看。一根K线是一场战斗，一串K线连起来就是一场战役的走向——趋势、支撑、形态、突破，全都是从"许多场拉锯排在一起"里长出来的。读图的本事，从读懂一根柱子开始。

第二章 · 图是群体情绪的心电图

上一章我们把一根K线拆成了一场拉锯。但一个更根本的问题还没回答：价格**为什么会动**？拔河绳的绳结，凭什么一会儿往上、一会儿往下？想读懂图，得先想明白图背后那台机器是怎么转的。因为如果价格是随机乱跳的，那再漂亮的信号也只是幻觉；只有当价格的移动背后有某种反复出现的东西，“看图”才谈得上是一门本事。

价格是怎么被“定”出来的

先破除一个直觉。价格不是谁规定的，也不是资产“值多少钱”自动显示出来的。**价格是每一笔成交撮合出来的**——一个愿意按这个数买的人，撞上一个愿意按这个数卖的人，成交，于是产生了此刻的价格。

这里藏着一件有意思的事：每一笔成交，买卖双方其实**意见相反**。卖的人觉得这价够高了、该跑了；买的人觉得这价还便宜、能涨。他们对未来的判断正好相反，却在“当下这个数字”上达成了一致。价格，就是这两种相反预期短暂握手的地方。

大白话

供求说白了就是：想买的力气和想卖的力气谁更急。想买的人更急、追着往上加价才买得到，价格就涨；想卖的人更急、宁可降价也要出手，价格就跌。价格一直在移动，就是因为这两股急劲的平衡随时在变。

所以价格上涨，不一定是“东西变好了”，而是**此刻想买的力量压过了想卖的力量**。就这么朴素。图上每一根往上的K线，底下都是买方比卖方更急了一点点；每一根往下的，都是卖方更急了。

是什么让人变急？大半是别人

那又是什么让买卖双方的急劲此消彼长？有实实在在的原因——财报、政策、利率、供需的真实变化。但如果你盯盘盯得够久，会发现一件让人不太舒服的真相：**让大多数人变急的，往往是别人的动作本身**。

价格涨了，一群原本观望的人怕错过，开始追——于是价格涨得更多，又勾来更多怕错过的人。这就是**贪婪**的正反馈。反过来，价格一跌，持仓的人怕亏更多，慌忙抛售——抛售压低价格，又吓出更多人抛售，这是**恐惧**的正反馈。一个人的恐惧会传染成一群人的踩踏，一个人的贪婪会滚成一场泡沫。

价格的短期波动，与其说是资产价值的变化，不如说是一大群人情绪的变化被实时标了价。

图，是这群人的心电图

把上面这些连起来，你就能给"图"一个准确的定位了：**价格图不是某个资产内在价值的显示器，而是一大群人当下情绪和预期的心电图**。它跳得平缓，是人心稳；它突然抽一根长长的针，是有人恐慌或狂热了。你在图上看到的每一个起伏，本质上都是"这一刻，这群人更贪婪还是更恐惧"的读数。

这个定位一旦立住，很多事就通了。为什么消息面明明利好，价格却跌？因为图读的是情绪和预期，而"利好"早在消息公布前就被贪婪的人买进价格里了，消息一出反而是兑现离场的时候。图永远比新闻诚实——它记的不是"发生了什么"，而是"这群人对发生的事真实地做了什么"。

为什么图案会重复？因为人性会重复

这本书能成立、"信号"这个概念能成立，全靠一个前提：**图上的某些形状会反复出现，且反复带来类似的结果**。凭什么？

凭的就是：驱动价格的是情绪，而人的情绪模式几十年、几百年不变。贪婪见顶时的疯狂、恐惧见底时的绝望，1929年的人和今天的人长得一模一样。恐惧和贪婪按同样的节奏轮回，于是它们在图上刻下的形状也按同样的节奏轮回——不管是股票、黄金还是比特币，不管是五分钟图还是月线图，你都能看到似曾相识的形态。**信号之所以值得学，不是因为它是魔法，而是因为它是人性重复的印记。**

还有一层：信号会"自我实现"

最后一个机制，最微妙，也最容易被忽略。很多经典信号之所以有效，有一部分原因是——**大家都相信它有效，于是都照着它下单，把它变成了现实**。这在金融里有个名字，叫反身

性：观察者的行为会反过来改变被观察的对象。

举个例子：某个价格是很多人心里的"支撑位"，他们都打算价格跌到那儿就买。结果价格真跌到那儿，这群人真的一起买了，买盘一涌，价格真的被托住了——支撑"生效"了。它生效，一半是因为它本身有道理，另一半纯粹是因为够多的人信它、并为此掏了钱。

这层机制是把双刃剑，你必须记牢它的两面：一面是，信号确实有用，因为共识会自我兑现；另一面是，**信号从来不是物理定律，它是靠信念撑着的**。信念一旦崩掉——比如聪明的大资金反过来利用这份共识去"骗线"——信号就会当场失灵。这也是为什么本书后面要专门花一章讲"信号会骗人"。现在你只要带着这个清醒上路：你学的每一个信号，都是一群人的心理惯性，值得押注，但永远不该全信。

好了，机器怎么转的讲清楚了：价格是供求撮合出来的，供求被情绪推着走，情绪会重复、还会自我实现。图是这一切的心电图。从下一章起，我们开始一个一个地读心电图上那些最值得学的波形——第一个，也是最朴素最值钱的一个：趋势。

第三章 · 趋势：第一个值得学的信号

如果只让你学一个信号，别的全扔掉，那就学这一个：**趋势**。它最朴素、最不玄乎，几乎不需要任何指标，却是所有信号里回报最高的一个。老交易员那句被说烂了的"趋势是你的朋友"，不是鸡汤，是他们用真金白银换来的教训。这一章我们把它讲透：趋势到底是什么，怎么一眼认出来，以及为什么它值这么多钱。

趋势不是"感觉在涨"

大多数新手说"这个在涨"，靠的是一种模糊的感觉——最近红多绿少。这种感觉不可靠。真正的**趋势**有一个非常具体、可以用眼睛验证的结构，跟感觉无关。

先认两个词。价格从来不是一条直线，它是走走停停的：冲一段，回撤一下，再冲一段，再回撤。每一次冲上去的最高点，叫一个**高点**；每一次回撤下来的最低点，叫一个**低点**（更准确的叫法是"摆动高点/摆动低点"，就是价格拐弯的那些尖）。趋势的定义，全在这些高点和低点的相对位置里：

- **上升趋势**：一个比一个高的高点，加上一个比一个高的低点。台阶一级一级往上垒。
- **下降趋势**：一个比一个低的高点，加上一个比一个低的低点。台阶一级一级往下塌。
- **震荡（没有趋势）**：高点和低点大致在同一片区间里来回，谁也没占上风。

大白话

认趋势就问自己两句话：**最近这些"尖"，高点是不是一个比一个高？低点是不是一个比一个高？**两个都"是"，就是上升趋势；两个都"否"、一个比一个低，就是下降趋势；乱的，就是没趋势，别硬看。

低点抬高，才是真正的证据

这里有个关键、但很多人没意识到的细节：在上升趋势里，"**低点一个比一个高**"比"**高点一个比一个高**"更重要。

为什么？回到第一章的拉锯。高点是多头进攻能到的最远处——一时冲动、一条突发消息，谁都能把价格短暂顶出一个新高，这不难。难的是回撤。每一次价格回落，都是在问一句话："跌到这儿，还有没有人愿意买？"如果这一次的低点比上一次还高，说明**买家等不及了，价还没跌到上次那么便宜就抢着进场了**——需求在实实在在地变强。低点持续抬高，是资金在悄悄吸筹的脚印，是趋势最诚实的体质证明。相反，一旦上升趋势里出现了一个"低点没能抬高、反而破了前一个低点"，那就是身体开始出问题的第一声咳嗽——第一道裂缝。

看趋势别只盯着它冲多高，盯着它每次回撤跌到哪。回撤越来越浅，趋势越来越壮；回撤开始变深、破了前低，趋势就该体检了。

为什么这个信号最值钱

趋势值钱，是因为顺着它下注，等于站在了当下更强的那股力量一边。前面说过，价格是供求推着走的；一个成型的趋势，意味着有一股力量已经**连续好几个回合**压过了对手。物理世界里运动的东西倾向于继续运动，市场里也一样——一个趋势一旦形成，惯性会让它更容易延续而不是立刻反转。你顺势而为，就是让概率站在你这边。

散户亏钱，很大一部分死法都是**逆着趋势干**：在跌跌不休的下降趋势里一次次"抄底"，接住一把把落下的飞刀；在气势如虹的上升趋势里嫌"太高了"去做空，被一路轧上天。他们不是没看图，是把图看反了——把"我觉得该反转了"当成了信号。而趋势告诉你的恰恰相反：在它明确掉头之前，最可能发生的事是它继续。

趋势是所有信号的"底色"

把趋势排在第一个学，还有一个更深的原因：**它是后面每一个信号的上下文**。同一个信号，放在不同趋势里，含义完全不同。一个看涨的K线形态，出现在上升趋势的回撤末端，是顺水推舟的好机会；一模一样的形态，出现在下降趋势的半山腰，很可能只是下跌途中的一次诱多，是陷阱。

所以老手看任何信号之前，先做一件事：**确认大方向**。先问"现在是上升、下降还是震荡"，再决定这个信号该不该信、信多少。趋势就像一整张图的底色，你后面学的所有波形，都得放到这个底色上去看才不会看错。这也是为什么它必须第一个学。

一点清醒

最后泼盆冷水，免得你把趋势也当成了魔法。趋势有个天生的软肋：**它总是在事后看最清楚**。当高点低点都抬高、图形一目了然时，趋势往往已经走了一大半。而所有趋势最终都会结束——今天壮得像铁的上升趋势，某天也会跌破前低、掉头向下。读趋势的本事，不是去精确预言它哪天结束（没人能做到），而是**在它还活着的时候顺着它，在它露出第一道裂缝时保持警觉**。至于怎么衡量"裂缝"、怎么在多个周期上趋势打架时取舍，是后面几章的事。现在你手里已经有了最值钱的那把尺子：数一数高点和低点，它们在往上垒，还是在往下塌。

第四章 · 支撑与阻力：价格的记忆

盯盘久了你会发现一件近乎灵异的事：价格常常在某个特定的数字附近停下来，掉头，好像那里有一堵看不见的墙。跌到那儿就弹起来，涨到那儿就被压回去，一次又一次，像被施了法。这堵看不见的墙，就是**支撑**和**阻力**——继趋势之后，第二个非学不可的信号。它诚实到什么程度？连“价格图是有记忆的”这种话，讲的都是它。

地板和天花板

支撑，是价格下方一个反复有买家出手、把价格托住的位置，像地板。阻力，是价格上方一个反复有卖家出手、把价格压住的位置，像天花板。就这么直白。价格在地板和天花板之间弹来弹去，是图上最常见的景象之一。

难点不在定义，在于回答那个灵异的问题：**价格凭什么会在某个“老地方”停下来？**那里又没有物理的墙。答案有三层，一层比一层深。

第一层：图是有记忆的

价格会在老地方停，是因为那些老地方在很多人心里留下了**没了结的账**。想象某个价位曾经是个明显的低点，价格从那儿弹起来过。这一下弹起，同时在三种人心里种下了记忆：

- 在那儿买到、赚了的人，记住了“这价是个好买点”，下次跌回来还想再买；
- 当时犹豫、没买成、眼睁睁看它涨走的人，懊悔了一路，发誓“再给我一次机会到这价，我一定进”；
- 在更高处买、被套牢的人，眼巴巴盼着价格别再跌破这个“心理底”。

于是当价格再一次跌回这个位置，这三拨人的买单几乎同时涌出来——真买家、后悔的旁观者、护盘的套牢者，一起在这儿接盘。买盘一厚，价格就被托住了。**支撑不是一条线画在那儿它就有效，是一群人的记忆和未了的心愿堆在那儿，才有效。**阻力同理，只是换成了卖家的记忆：在高位套牢的人，一旦价格涨回他的成本，赶紧解套走人，卖盘涌出，价格就被压住。

第二层：大家都在看同一条线

第二层就是第二章讲过的反身性。支撑阻力这么有名，恰恰意味着**无数人盯着同一个位置**。大家都把这条线画在图上，都打算"到这儿就买/就卖"，结果价格一到，这批预约好的单子集中成交，价格真的被托住或压住——它生效，有很大一部分纯粹是因为够多的人相信它、并提前埋好了单。这也解释了为什么越出名、越多人看的位置，往往越"灵"。

大白话

把支撑阻力想成马路上一个总堵车的路口：它堵，一半是因为那儿路窄（真有买卖盘），一半是因为大家都知道那儿堵、都提前在那儿减速排队（都在看同一条线）。两个原因叠在一起，堵成了习惯。

第三层：整数是心理磁铁

还有一类支撑阻力，跟历史无关，纯粹是人脑的偏好——整数关口。价格逼近 100、1000、3000 这种整齐的大数字时，往往会犹豫、放慢、甚至掉头。为什么？因为人下单时天然爱用整数：想止盈的挂"到100就卖"，想抄底的挂"跌到1000就买"。没人会挂个 997.3 这种别扭的数。于是海量订单不知不觉堆在整数上，把它变成了一道自发形成的墙。你越懂"图背后是人"，就越不会对这种事感到奇怪。

最有用的一招：地板会变成天花板

关于支撑阻力，如果只记一件事，记这个：**一个支撑一旦被有效跌破，它就摇身变成阻力；一个阻力一旦被有效突破，它就变成支撑**。这叫角色互换，是这一章最值钱的一句话。

还是用记忆来理解。假设价格跌破了一个大家公认的支撑，那些"跌到这儿就该买"的人被套住了。等价格哪天反弹回这个老位置，这批刚被套、惊魂未定的人第一反应是什么？**回本就跑，别再套第二回**。他们的解套卖盘，恰好把这个昔日的地板，焊成了新的天花板。反过来，涨破一个阻力后，之前在那儿卖飞的人后悔了，回落到这儿就抢着买回来，昔日的天花板就成了新地板。看懂这一点，你就能预判价格下一步大概率在哪儿遇阻、在哪儿获得支撑——这是给后面的止损和进场找位置的地基。

两个别踩的坑

第一，**它是一片区域，不是一条精确的线**。别指望价格分毫不差地停在某个数上，把它当成一个有厚度的价格带来看，容忍它上下毛刺一点。抠到小数点，只会让你在无关紧要的假破位上反复受惊。

第二，**墙不是铁打的，撞多了会塌**。一个位置被测试的次数越多，通常越重要、越受尊重——但反过来，每一次测试都在消耗那里囤积的买单或卖单。一堵被反复撞击的墙，弹药总有耗尽的一天，某次就撞穿了。所以支撑阻力既告诉你"价格可能在这儿停"，又暗示着"它也可能在这儿爆发"。到底是停还是爆，怎么区分真突破和假突破——那是专门一章要讲的最刺激、也最坑人的信号。这一章你先拿到手的是那张藏宝图上的坐标：图是有记忆的，价格会回到它记得的地方。

第五章 · 成交量：图的第二条命

看图的人有个通病：眼睛全被价格勾走了，柱子涨了跌了看得津津有味，却对图最下方那排小小的、灰扑扑的竖条视而不见。那排竖条是**成交量**。忽略它，等于只听台词、不看有多少观众鼓掌。价格告诉你发生了什么，成交量告诉你**有多少人当真**——这是图的第二条命。

成交量是“有多少人使了劲”

成交量很简单：这段时间里一共成交了多少股、多少手、多少张合约。它不管价格涨跌，只数“换手的量有多大”。图最下方那排竖条，每一根对应上面一根K线，条越高，说明那段时间参与买卖的人和钱越多。

为什么这东西重要？回到第一章的拉锯。价格是绳结停在哪，成交量是**有多少人在拽这根绳**。同样是把绳结往上挪了一米，两个人较劲挪的一米，和两百个人较劲挪的一米，分量完全不同。前者随时可能被反手拽回去，后者是一大群人的合力，扎实得多。**价格是台词，成交量是****有多少观众真的信了、真的跟着掏了钱**。

大白话

一句话记住成交量的用处：它是价格这句话的**可信度**。同一句“我看涨”，一个人小声嘀咕，和一屋子人齐声喊出来，你信哪个？放量（成交量突然放大）就是那一屋子人齐声喊；缩量（成交量萎缩）就是没几个人搭理。

用法一：给趋势做体检

一个健康的上升趋势，成交量会有一种漂亮的呼吸节奏：**价格往上冲的时候放量，回撤的时候缩量**。翻译过来就是——想买的人一拥而上把价格顶起来（真金白银，人多量大），而回调时卖压稀稀拉拉、没多少人急着走（量小）。这说明推动这波上涨的力量是真实、充沛的。

反过来，如果价格还在创新高，成交量却一波比一波小，那就要警惕了：价是涨了，可肯掏钱追的人越来越少，**这波涨势是靠惯性在滑行，燃料快烧完了**。这种“价格新高、成交量却跟

不上"的背道而驰，是一个很重要的预警信号，后面会专门有一章讲它。这里先埋下：给趋势做体检，光看价格不够，得看它涨得费不费劲——费劲不费劲，就写在成交量里。

用法二：验突破的真假（最实用）

成交量最值钱的用途，是替你分辨突破的真假。上一章说过，价格会在支撑阻力这种"墙"前停下。有一天它终于冲破了这堵墙——这算数吗，还是骗你追进去然后掉头？

成交量给你一把最直接的尺子：**带着巨量冲破的墙，可信；没什么量、悄咪咪滑过去的墙，多半是假的。**道理很实在——要真正打穿一堵囤积了大量卖单的墙，必须有汹涌的买盘把这些卖单全部吃掉，这个过程一定会在成交量上留下一根特别高的柱子。如果价格越过去了，成交量却平平淡淡，说明根本没经过一场硬仗，那堵墙的卖单还在，价格很容易被打回来。这就是最经典的**假突破**陷阱，专坑只看价格、不看量的人。怎么完整地识别假突破，是第九章的正题，但那一章的核心工具，就是这一章的成交量。

用法三：极端放量，常常是"演完了"

还有一种成交量值得单独认：高潮量——成交量突然放大到平时的好几倍，一根竖条鹤立鸡群。它常常出现在一段行情的**尽头**，而不是中间。

这有点反直觉，但想想就通了。一波暴跌的最后，往往是最恐慌的一天：所有恐惧的人在同一天夺路而逃，卖盘一次性倾泻而出，成交量爆表。可当所有想卖的人都卖完了，还有谁来卖？卖压反而枯竭了，价格于是见底反弹。这叫恐慌性抛售的**投降**。上涨的顶部也有对称的一幕：所有怕错过的人在最疯狂的一天蜂拥买入，量放到极致，然后……没有新的买家了，涨势戛然而止。**极端的放量，常常不是力量的开始，而是力量的耗尽——市场在用一根巨量柱子告诉你，这出戏演完了。**

一点必须说清的限制

成交量好用，但你得知道它什么时候不太靠谱。成交量的可信度，取决于你看的是不是一个**集中撮合**的市场。股票、期货这种所有交易都汇总到一个交易所的市场，成交量数据干净、可信。而有些市场天生没有可靠的总成交量——比如外汇没有中央交易所，你看到的"量"只是某个平台的一角；加密货币分散在几十个交易所，单看一家会以假乱真。**在这些市场里，**

成交量要么看不全，要么容易被刷量做假，得打个折扣看。诚实地知道工具的边界，本身就是本事的一部分。

但只要你交易的是股票、期货这类市场，请从今天起养成一个习惯：看价格的每一眼，都顺手扫一眼它脚下那排竖条。价格告诉你市场说了什么，成交量告诉你这话有几分是认真的。一句没人应和的话，再漂亮也别太当真。

第六章 · 均线：把噪音抹平看方向

价格是个多动症患者。哪怕在一段清清楚楚的上涨里，它也不肯老实走直线，而是一路抽搐着往上一涨三根跌一根，冒个尖又缩回去，噪音多得让人看不清方向。有没有办法把这些抽搐抹平，只留下“它到底朝哪走”？有，而且简单得出奇：**均线**。它是新手最早学、也最容易学歪的一个工具。

它就是在算平均分

均线，全名移动均线，做的事跟算期末平均分一模一样：取最近 N 天的收盘价，一加，除以 N，得到一个平均值，点在图上。明天来了新的一天，就丢掉最老的一天、加进最新的一天，再算一次，再点一个点。这些点连起来，就是一条平滑的线。因为这个平均值随着时间一天天“移动”，所以叫移动平均。

N 取多少，你自己定。取 5，是最近5天的平均，贴着价格跑，很敏感；取 200，是最近 200天的平均，又稳又钝，是一条几乎不怎么动的粗线。**N 越大，线越平滑、越能代表大方向，但也越迟钝**。这句话里藏着均线的全部秘密，等会儿细说。

大白话

为什么平均一下就能看清方向？想象你在看一条颠簸的山路。盯着脚下每一块石头，你只觉得一会儿上一会儿下，晕头转向。但眯起眼睛、把细节糊掉，只看这条路“总体在爬升还是下降”——均线干的就是“替你眯眼睛”这件事，把价格的哆嗦糊掉，留下走势的骨架。

顺带认一个词。最普通的均线叫简单移动平均，每天权重一样。还有一种指数移动平均（EMA），它给最近的日子更高的权重、给老日子更低的权重，所以对新变化反应更快、拐头更早。新手不必纠结用哪种，先懂“它就是个会移动的平均值”就够了。

均线的三个用处

一，一眼看方向。一条均线是往上斜、往下斜还是走平，就是趋势最省事的读数。价格站在一条向上的均线之上，基本就是上升趋势的底色；跌破一条向下的均线，就是下降趋势。你

不用数高点低点，扫一眼均线的斜率，方向就有了。

二，当动态的支撑阻力。上一章讲的支撑阻力是横着的墙；均线则像一堵斜着走、跟着价格移动的墙。在一段强势上涨里，价格每次回撤，常常刚好碰到某条均线（比如20日线、50日线）就被托住、重新弹起。为什么？还是反身性——20日线、50日线、200日线这几条太出名了，全世界无数人盯着同样的线，都打算“回踩到均线就买”，于是价格一到，买单集中涌出，均线就真的成了托底的手。**其中200日线（俗称年线）被看的人最多，也就常常最“灵”**，很多大资金拿它当牛熊分界。

三，交叉报信。把一快一慢两条均线画在一起。当快线由下向上穿过慢线，叫金叉，常被当作转多的信号；快线由上向下穿过慢线，叫死叉，常被当作转空的信号。逻辑是：短期均价开始压过长期均价，意味着近期的力量方向变了。

但你必须知道它的死穴：慢半拍

讲到这儿全是好话，现在说最重要的一句，说不清这句，前面全白学：**均线天生慢半拍，永远慢半拍。**

原因就写在它的算法里。它是**过去**若干天的平均，本质上是一份“后视镜里的总结”。价格已经掉头向下好几天了，可这几天的低价还得慢慢稀释掉之前那一堆高价，均线才会跟着拐头。所以**均线的拐点，永远落在价格拐点的后面**。指望它帮你抄到最低点、逃到最高点，是缘木求鱼——它做不到，也不是干这个的。金叉死叉尤其如此：等它们出现，行情往往已经走了一段。

均线不预测，它只总结。它是一份迟到的、被抹平的过去，用来剥掉噪音、看清大方向；用它去猜顶猜底，等于拿后视镜开车找前面的路。

这里没有免费的午餐，只有一个此消彼长：**线越平滑，就越迟钝；越敏感，就越毛躁**。短均线反应快，但在没方向的震荡市里会疯狂发出金叉死叉又互相打脸，把你来回骗进骗出——这种被反复扇耳光的现象叫“锯齿”。长均线不锯齿，但你等它确认完，肉都被别人吃光了。想两头都占，是不可能的。

怎么用才对

把上面拧成几句实操：

- **均线是趋势市的好帮手，是震荡市的祸害。**先用趋势判断当下是不是有方向，有方向再让均线帮你顺势、帮你找回踩买点；一旦是震荡市，果断少信甚至不信均线的交叉。
- **别迷信具体数字。**20、50、200 这些常用参数之所以好用，一多半是因为看的人多、自我实现，而不是因为它们有什么神圣的数学。别把时间浪费在"到底用21还是22"上，那是缘木求鱼的另一种。
- **永远记得它慢半拍。**把均线当作确认方向、过滤噪音的底图，而不是发令枪。真正的进出场时机，要靠前面的支撑阻力、后面的K线信号去抠。

说到底，均线是一副让你看清大局的老花镜：戴上它，满图的哆嗦变成了一条清爽的方向；但它有延迟，看得清远处，看不清脚下。下一章，我们把镜头重新拉回到脚下——回到单根、几根K线本身，看看有哪几个小小的形状，是真正值得你背下来的信号。

第七章·真正值得记的几个K线信号

翻开任何一本讲K线的书，都会给你一张吓人的图鉴：几十上百种形态，红三兵、乌云盖顶、启明星、身怀六甲……名字一个比一个玄。新手最容易掉进的坑，就是把这张图鉴当单词表死记硬背，指望背熟了就能看盘。**别背。**这些形态99%是噪音，真正值得记的只有一小撮，而且它们全都在讲同一件事：**某一方在关键位置，被当众打了脸。**看懂了这句话，你不用背任何名字。

信号一：长影线，一次被拒绝的现场照片

还记得第一章埋的那个伏笔吗——影线记录的是价格**去过、但没待住**的地方。现在它要变现了。

看一根**实体很小、影线却很长**的K线。它的故事是这样的：价格朝某个方向猛冲了一大段（影线拉出去了），但在收盘前，又几乎全被打了回来（实体只剩一点点）。这不是平淡，这是一场激烈的**拒绝**。

- 一根**长下影线**（俗称锤子线）：价格一度被砸得很深，但买家在低位疯狂接盘，硬是把它拽回了接近开盘的位置。**这是市场对"更低的价格"投了反对票。**如果它出现在一段下跌的末端或一个支撑位上，含义就是——空头拼命想往下砸，砸不动了，下方有人在拼命买。
- 一根**长上影线**（俗称流星线）：反过来，价格一度被顶得很高，却被卖家死死压回。**这是市场对"更高的价格"投了反对票。**出现在一段上涨的顶端或一个阻力位上，就是多头冲高被拒、上方有人在拼命卖。

大白话

长影线怎么读？就看那根长长的尾巴指向哪。尾巴朝下拖得老长，是"往下的路被堵死了"；尾巴朝上戳得老高，是"往上的路被堵死了"。影线是被拒绝的方向，实体那头是当场的赢家。

信号二：吞没，一次力量的当众反转

第二个值得记的，是吞没形态。它需要两根K线：后一根的实体，把前一根反方向的实体**完全包住、吞掉**。

比如在下跌途中，先来一根小小的绿色（下跌）K线，紧接着根巨大的红色（上涨）K线，它的实体从更低的地方开、冲到更高的地方收，把前面那根小绿柱整个盖住。这叫看涨吞没。它的故事非常直白：**前一刻还是空头占着场子，下一刻多头一拥而入，一根就把对方昨天的战果连本带利全吃回来了**。这是力量对比在一个回合内的公开翻转——不是慢慢渗透，是当众掀桌子。看跌吞没则完全对称：一根大绿柱吞掉前面的小红柱，多头被空头一口吃掉。

长影线是"一方冲进去又被赶出来"，吞没是"一方被另一方一口吞掉"。名字不重要，重要的是它们都在给你看：力量的天平，刚刚发生了一次肉眼可见的倾斜。

别背名字，读故事

到这儿，这一章最想给你的东西已经出来了：**所有值得记的K线信号，本质都是同一个问题的答案——谁想干什么，谁赢了，这个赢有没有扭转最近的方向？**你不需要认识"启明星""平头底"这些名字，只要盯着实体和影线，把它还原成一场拉锯的现场，自己就能读出来。图鉴是给死记硬背的人准备的，读故事的人不需要它。

关键：单看一根K线几乎没用

现在到了把新手和老手分开的地方。上面这些信号，**孤零零地看，统计上的胜率其实很一般**，甚至接近抛硬币。真正让它们有用的，从来不是形状本身，而是三个附加条件。缺了它们，裸着做K线信号，是稳定亏钱的。

一、位置比形状重要一百倍。一根锤子线出现在图的荒郊野岭，什么都不说明；同一根锤子线出现在一个强支撑位上、或一段暴跌的末端，才重若千钧。为什么？因为这时它同时被两个更强的信号背书：前面讲的趋势和支撑阻力。**K线信号是"在哪里发生"给它撑腰的，不是它自己撑得起来的。**永远先问位置，再看形状。

二、要等下一根确认。一根反转K线只是一个**提示**，不是判决。出现一根锤子，只说明"低位有人接"，还没说"反转成了"。稳妥的做法是等下一根K线站出来附和——比如锤子之后再来一根收得更高的阳线，反转才算被确认。急着在信号那根K线一出现就冲进去，是新手最典型的送钱方式。

三、要有成交量作证。第五章的工具在这里合体：一根带着巨量的反转K线，远比一根冷冷清清的可靠。放量的长下影，说明低位是真有一大群人在抢；缩量的长下影，可能只是没人搭理的偶然。**形状 + 位置 + 确认 + 成交量，四个凑齐，信号才立得住。**

还有一层：分量看周期

最后提一句，为第十一章留个扣子。同一个吞没形态，出现在1分钟图上，可能只是午后的一阵小风；出现在周线图上，可能是一波大行情换庄的铁证。**越大的周期，一根K线背后压着的人和钱越多，信号越重。**所以看到一个漂亮的反转形态先别激动，先看它长在多大的周期上。

把这一章收成一句话：值得记的K线信号只有寥寥几个，它们都是"被拒绝"或"被吞没"的现场照片；而照片值不值钱，全看它拍在什么位置、有没有下一张照片和成交量作证、以及拍在多大的周期上。记住读故事的方法，比记住一百个名字有用得多。

第八章·形态：头肩、双顶、三角其实是同一件事

把镜头从一两根K线再往外拉一点，你会看到价格走出一些更大的、有名有姓的形状：头肩顶、双顶双底、三角形、旗形……这些叫**形态**。和上一章的K线信号一样，新手又会本能地想去背这本图鉴。还是那句话：**别背**。因为这些形态看着五花八门，讲的其实是同一件事——**买卖双方的一场谈判，被慢镜头定格了下来**。你只要会读谈判，所有形态都是同一种语言。

双顶：两次撞墙撞不动

先看最简单的**双顶**（长得像字母M）。价格涨到某个位置被压回来——这是第四章的阻力，一堵墙。歇一口气，它再冲一次，冲到**几乎同样的高度，又被压回来**。两次撞墙，两次没撞穿。

这个形状在讲什么？**多头攻了两轮，都没能突破那堵墙，力气泄了；市场用两次失败告诉你，上方的卖压比买力强**。接下来大概率轮到空头做主。它的镜像是**双底**（像W），价格两次探到同一个地板都没跌破，说明下方买力顽强，该轮到多头了。你看，根本不用记“M叫什么W叫什么”，把它还原成“撞墙撞了两次撞不动”，含义自己就冒出来了。

头肩顶：其实就是趋势结构的断裂

头肩顶名字唬人，拆开看是三个鼓包：左边一个（左肩），中间一个更高的（头），右边一个又矮回去的（右肩）。很多人把它当成一个要死记的符咒。但如果你还记得第三章，会突然醒悟：**这不就是上升趋势的“高点抬高”崩掉的样子吗？**

上升趋势靠的是一个比一个高的高点。头肩顶里，头是最后一个新高，而**右肩这一次，冲不到头那么高了**——高点第一次没能再抬高。这正是第三章说的“身体开始咳嗽的第一声”，只不过它有了个具体的模样。所以头肩顶不是什么新东西，它就是“上涨的力量一轮弱过一轮、终于顶不住”的定格。头肩底则是下跌趋势里“低点第一次没能再创新低”的定格。**把形态和趋势结构对上号，你就再也不会觉得它们是两套要分开背的知识。**

怎么记头肩顶？别记"头和肩"，记**一次比一次没劲**：第一波（左肩）冲高，第二波（头）用更大力气冲得更高，可第三波（右肩）拼了命也冲不回头的高度了。三波，一波不如一波，进攻方泄气了。这就是它全部的意思。

颈线：谈判什么时候算谈崩

这里要引入一个所有形态都通用的关键概念：颈线（也叫触发线）。它是把形态"框住"的那条决定性的线——双顶两个顶之间那个回撤低点连成的线，头肩顶两个肩之间的低点连成的线。

在价格跌破颈线之前，形态只是一个"看起来像"的猜想，不算数。价格可能画到一半改主意，双顶变成再创新高，头肩长着长着就散了。只有当价格**决定性地跌破颈线**，这场"多头攻不动"的谈判才算正式谈崩，形态才真正成立。这也是为什么，形态和下一章的"突破"是连在一起的——颈线被击穿的那一刻，就是一次突破。别在形态画到一半就抢跑，等颈线破。

三角形：越缩越紧的弹簧

再看另一大类：三角形。价格的上下波动越来越小，高点在压低、低点在抬高，慢慢收敛成一个尖。这在讲什么？**买卖双方的分歧在缩小，市场在盘整、在憋劲**，像一根被越拧越紧的弹簧。

三角形也不用背，看它哪条边是平的就懂了：

- **上升三角**：顶是一条平的阻力线，底在不断抬高。意思是——上方卖压顶在那儿不动，可买家一次比一次出价更高、往上顶得更急。买家越来越猴急地压向天花板，这弹簧通常**向上**崩开。
- **下降三角**：底是平的支撑，顶在不断压低，卖家步步紧逼，通常**向下**崩开。
- **对称三角**：上下都在收敛，谁也没明显占上风，是一根蓄满能量、方向未定的弹簧，向哪边崩开都有可能——等它崩，别猜它往哪崩。

一把尺子量所有形态

现在把整章拧成一句：**所有形态，无非两种故事**。一种是**反转**——一方在某个位置反复进攻失败，另一方接管（双顶双底、头肩）；一种是**盘整蓄势**——价格在一个收敛的区间里憋劲，准备沿某个方向继续（三角、旗形）。看到任何形态，你只要问一句：**这是谁攻不动、要换手了，还是大家在憋一口气、等着接着走？**问清这一句，形态就读完了，名字爱叫什么叫什么。

三点清醒

最后照例泼冷水，这盆水尤其重要，因为形态是最容易骗自己的地方。

一、小心"在云里看兔子"。人脑天生爱在随机里找图案。你要是存心想找，能在任何一张图里找出十个"头肩顶"。真实交易里的形态大多歪歪扭扭、模棱两可，事后看清清楚楚，当下往往一团模糊。**越是需要你眯着眼、歪着头才勉强看出来的形态，越不值钱。**真正有效的形态，是端端正正、一眼可辨的。

二、形态一样要靠位置和成交量背书。一个双顶出现在长期大阻力下、颈线跌破时又放出巨量，才可信；一个孤零零画在半山腰、破颈线还缩量的双顶，大概率是假的。前面几章的规矩，一条都没变。

三、量出来的目标只是毛估。很多书会教你用形态的"高度"去量出跌到哪、涨到哪。它是个粗略的参考，不是保证，别把它当成会兑现的承诺。

形态不是要供起来背的符咒，是供求谈判的定格动画。你已经有了读它的全部语言。而每一个形态成不成立，都卡在同一个动作上——颈线、边线被击穿的那一下。那一下，就是市场上最诱人、也最坑人的信号：突破。下一章的主角。

第九章 · 突破与假突破：最赚也最坑的信号

前面几章反复出现一堵“墙”——支撑、阻力、颈线、三角形的边。价格总在墙前徘徊。但墙不会永远拦住它，总有一天价格会**冲过去**。这一冲，就是**突破**。突破是图最诱人的一幕：新趋势往往从这里诞生，最大的一波利润往往从这里起步。可它同时也是最坑人的一幕——因为一半以上诱人的突破，是假的。这一章要讲清楚：突破为什么这么赚，又为什么这么容易骗人，以及怎么把真假分开。

为什么突破这么诱人

想想第八章那根越拧越紧的弹簧。价格在一个区间里憋久了，买卖双方的分歧压缩到极致，能量在积蓄。突破，就是弹簧终于崩开的那一下——积蓄的能量一次性释放，价格常常沿突破方向快速走出一大段。

对交易者来说，抓住一次真突破近乎完美：你在一段新行情**刚起步**时就上了车，而且风险很好控制——万一看错，价格跌回墙内你就认错离场，止损点离你进场的地方很近。**潜在的空间很大，要冒的风险很小**，这种“赢面大、亏得少”的机会，是所有交易者梦寐以求的。这就是突破的魔力，也是它让无数人前赴后继的原因。

为什么它又这么坑：假突破

问题是，价格常常只是**假装**冲过了墙。它探头出去一点，把一群以为“突破了、快追”的人骗进来，然后掉头缩回墙内，把这群人结结实实套在门外。这叫**假突破**——向上假突破套住追多的人，叫诱多；向下假突破套住追空的人，叫诱空。在那些人人都盯着的明显位置，假突破甚至比真突破还常见。

为什么会这样？这里藏着看图人必须懂的一个残酷机制。**越是明显的墙，越是订单扎堆的地方**。想想看：所有做突破的人的买单挂在墙外一点，所有墙内多单的止损单也挂在墙外一点（跌破就认赔）。这堵墙的外侧，密密麻麻埋着一大片单子。

把假突破想成钓鱼。明显的墙外侧那片扎堆的止损单和追单，就是水里最肥的一群鱼。只要把价格轻轻推过墙一点点，这群鱼（止损单、追单）就会自己咬钩、自动成交，瞬间涌出一大波买卖盘。谁要是想在高位出货、或在低位吸货，这波自动送上门的流动性，正是他求之不得的对手盘。鱼咬完了，价格自然掉头。

这个"故意把价格推过关键位、引爆那堆止损单、然后反向收割"的动作，有个名字叫止损猎杀。你不必假设背后一定有谁在操纵——就算没人刻意为之，"明显位置外侧订单扎堆、一触即发、引发短暂假动作"这件事，也会自然发生。结论是一样的：**越是所有人都看得见、都在等的突破，越脆弱、越容易是个陷阱。**

怎么把真假分开（前面的工具全用上）

好在，前面几章攒下的工具，正好合起来是一套识别假突破的组合拳。记住四条，能帮你躲掉大部分陷阱。

一、看成交量——最好用的一条。第五章讲过：真正打穿一堵囤满卖单的墙，必须有汹涌的买盘把卖单全吃掉，这一定伴随巨量。**放着巨量冲过去的突破，可信；冷冷清清飘过去的突破，八成是假的。**成交量是判断突破真假的第一把尺子，几乎每次都该先看它。

二、等收盘，别信毛刺。价格盘中戳过了墙不算数，要等一根K线**实实在在收在墙外**才算数——最好还是一根实体饱满的收盘。为什么？回到第七章：一根戳出去又缩回来的长影线，恰恰是"这个方向被拒绝"的现场照片，是假突破本破。一个日线收盘站上去，远比盘中冲一下靠谱；周线收盘站上去，分量更重。

三、等回踩确认。这是老手最爱的一招。真突破之后，价格常常会**回过头来重新吻一下那堵刚被突破的墙**，然后再出发——这叫回踩。而这堵墙，按第四章的"角色互换"，此刻已从阻力变成了支撑。如果价格回踩到这儿站稳了、没再跌回去，突破的真实性就得到了二次确认。**在回踩站稳时进场，价格是差了一点，但确定性高得多，还能顺手把止损放在墙下方，风险一目了然。**宁可要这个"差一点但踏实"的位置，也别去追那第一冲。

四、看它顺不顺大方向。顺着更大趋势方向的突破（上升趋势里向上突破），比逆着大势的突破可信得多。这一条是下一章多周期的引子，先记住：突破也要看它站在不站在大势这

边。

两种活法，一个死法

面对突破，成熟的交易者其实分两派，两派都能赚钱。**一派做突破**：墙一破就追进去，止损设得很紧，认了自己会碰上不少假突破、吃很多次小亏，赌的是偶尔抓到一次真突破的大肉，用一次大赢覆盖多次小输。**另一派专等回踩或专做假突破**：不追第一冲，要么等回踩站稳再进，要么反过来专门埋伏那些明显位置的假突破去赚反手钱。两条路都通。

唯一那个**死法**，是既不设止损、又见突破就无脑追、还不看成交量不等收盘——把每一次探头都当成真的，一次次在墙外当那条咬钩的鱼。市面上绝大多数被"突破"消灭的人，死的都是这一种。

所以把这一章记成一句反直觉的话：**突破本身不是信号，"突破之后守没守住"才是信号**。价格冲过墙，只是提出了一个问题；是成交量、是收盘、是回踩，替你回答了这个问题。会等答案的人吃肉，抢着替问题下注的人埋单。而"顺不顺大势"这条线，把我们引向下一章——高手为什么在看任何信号之前，总先抬头看那张更大的图。

第十章 · 背离：当动能和价格说了不同的话

第五章埋过一个扣子：价格还在创新高，成交量却一波比一波小，说明涨得越来越没人捧场，是个预警。这一章要把这个想法升级成一个专门的信号——**背离**。它是老手用来提前嗅到趋势要变的鼻子，也是新手最容易用错、用到亏钱的一个信号。用对了是雷达，用错了是慢性自杀。

先认识"动能"：涨得费不费劲

要讲背离，得先有一个衡量"力气"的东西。价格告诉你涨到了哪，但没告诉你**涨得费不费劲**。同样是创新高，一口气冲上去的，和喘着粗气、挪一步歇三步蹭上去的，力气完全不同。衡量这个"力气"的工具，叫**动能指标**（也叫动量指标）。

常见的有两个，你不需要背公式，抓住直觉就行：

- **RSI**（相对强弱指标）：一个在 0 到 100 之间摆动的表针，量的是最近一段时间里，上涨的力气和下跌的力气谁更强。读数越高，说明近期涨势越猛；越低，跌势越猛。它本质上就是把"最近涨得凶还是跌得凶"换算成了一个刻度。
- **MACD**：说白了，是一条快均线和一条慢均线之间的**距离**。距离越拉越大，说明趋势在加速；距离开始收窄，说明趋势在减速。它就是第六章两条均线的"离得多快"被单独画了出来。

大白话

别被 RSI、MACD 这些名字唬住。它们都是从价格自己算出来的，不是什么独立的神谕，只是把"价格涨跌的力气有多大、在加速还是减速"这件你光看柱子不容易看清的事，翻译成了一条更直观的线。**价格是"到了哪"，动能是"还有多大劲"。**

背离：价格和力气说了不同的话

现在可以定义**背离**了：**价格和动能，走向相反、各说各话**。最经典的一种是——

- **顶背离**：价格创出了一个**更高**的高点，可动能指标却只做出一个**更低**的高点。价格还在往上爬，力气却已经一峰不如一峰。
- **底背离**：价格砸出一个**更低**的低点，动能却做出一个**更高**的低点。价格还在往下探，但往下砸的力气明显在衰竭。

顶背离在讲什么？**这台车还在往坡上滑，可发动机已经在熄火了。**价格靠着惯性又拱高了一点，但推动它的力量正在一节节流失。表面风光，内里发虚。这正是第五章“价涨量缩”的同一件事，只是从成交量换成了动能来度量——它们是表亲，说的都是“这个动作正在失去底气”。

价格是车开到了哪，动能是油箱还剩多少。背离，就是车还在往前冲、油表却已经见底——外表的风光，和内里的虚弱，对上了话。

它的价值：比价格更早报警

背离最珍贵的地方，是**早**。回想第三章，趋势露出的第一道裂缝，是“低点第一次没能抬高”；第八章头肩顶的成立，要等右肩冲不动、颈线被跌破。这些都是**价格层面**的确认，等它们出现，转折往往已经开始。而背离出现得更早——在价格还在创新高、一切看起来都还好的时候，动能就已经悄悄地一峰低过一峰了。它是内在的衰弱，先于外在的转身。所以老手把它当成一个提前拉响的警报：**该系安全带了。**

但请把这段抄下来贴屏幕上

背离是本书里最容易害人的信号，因为它太诱人了——它给你一种“我比市场先知道”的错觉。请务必记牢下面三条，缺一条就会亏钱。

一、背离是警报，不是扳机。它绝不是“现在就反手”的命令。一个强趋势可以带着背离走很久很久，一峰低过一峰地涨，能把你耗到怀疑人生。市场上有句血泪教训：**背离持续的时间，往往比你能扛住的时间更长。**只凭一个顶背离就去做空一个气势如虹的上涨，等于揣着“发动机在熄火”的报告，去趋势这辆大卡车前面躺着——这就是第三章说的逆势送死。

二、背离要等价格来“扣扳机”。正确的用法是：背离让你**提高警惕、做好准备**，但真正动手，要等价格自己给出确认——等它跌破一个关键支撑、跌破颈线、或走出一个放量的反转K线。**背离负责拉警报，价格的结构破位负责扣扳机。**两个凑齐，才动手。

三、它在极端处、大周期上最灵。背离不是每一个小波动都要去数的东西。它在一段行情走了很长、到了极端位置、或撞在大支撑大阻力上时，最有分量；在鸡毛蒜皮的小波动里到处找背离，只会把自己绕进去。周期越大，一个背离越值得当回事。

把这一章收成一句：**背离不是反转信号，是"这台发动机正在熄火"的仪表读数。**它提醒你系好安全带，而不是叫你此刻就掉头。会看仪表、但等路真的拐了才打方向盘的人，才算真正把信号用对了。

到这里，最值得学的那几个信号——趋势、支撑阻力、成交量、均线、K线、形态、突破、背离——就都摆到你面前了。可你可能已经隐隐不安：同一个信号，在小图上和大图上说的话为什么常常矛盾？该信哪个？这正是下一章要解决的，也是把散户和高手真正分开的一道坎：多周期。

第十一章·多周期共振：高手先看大图

同一只标的，你可以把它的图切成很多种**周期**：月线、周线、日线、一小时、五分钟……它们画的是同一个市场，却常常讲着互相矛盾的故事。五分钟图上气势如虹的上涨，放到日线上一看，可能只是一波大跌途中不起眼的反抽。新手最典型的翻车，就是**只盯着一个（往往还是很小的）周期**做决定，被反复扇耳光却不知道自已错在哪。这一章讲的，是把散户和高手真正分开的一道坎。

为什么一张图不够看

先想清楚这些周期是什么关系。它们不是三张不同的图，而是**同一张图的不同放大倍数**。一根日K线，拆开来看，里面装着一整天的分钟图故事；一根周K线，装着一整周的日线故事。大周期由小周期一根根垒起来，小周期是大周期的内部细节。这叫嵌套。

问题就出在这个嵌套上：**你盯着的那个小周期，只是从一整段大行情里抠出来的一小块碎片**。光看这块碎片，你根本不知道自己站在整场战役的哪个位置——是顺风的主攻方向，还是逆风的一次局部反扑。

大白话

打个比方。看小周期，像只读一句话："他终于站了起来。"这句话本身是涨是跌？说不清。你得知道整段话在讲什么——如果上一句是"他被打倒在地"，这是逆转向上；如果上一句是"他爬到悬崖边"，这就是危险的最后一冲。**小周期是那句话，大周期是整段话的意思**。不读整段，你会把每一句都理解反。

铁律：大周期定方向，小周期定时机

专业交易者用一条几乎是纪律的原则来对付这件事：**大周期决定你该往哪个方向做，小周期决定你什么时候动手**。方向和时机，分给两个不同的周期去解决。

这就是为什么高手看盘，总是**先看大图**。他不是先凑近看五分钟哪根K线好看，而是先退到日线、周线，问一句最根本的话：**这个市场，大方向到底是往上、往下，还是在震荡？关键**

的支撑阻力在哪儿？这一步，等于先在脑子里画好整片战场的地图。地图有了，再往下钻。

共振：潮、浪、波纹指向同一个方向

当不同周期的信号**指向同一个方向**时，就叫**共振**，那是胜率最高的时刻。海是个好比方：

- 大周期是**潮汐**——一天涨落一两次的大方向，力量最沉，最不该逆。
- 中周期是**波浪**——潮里一个个起伏，是你实际下手的节奏。
- 小周期是**波纹**——浪面上的细碎涟漪，用来掐准落脚的那一瞬。

当潮在涨（大周期上升）、一个回落的浪刚好到底（中周期回踩支撑）、浪面又泛起一圈向上的波纹（小周期出现放量反转K线）——三者共振，你就是顺着整片海的力量在游泳，风都在替你推。反过来，如果你看中一圈向上的小波纹就一头扎进去，却没发现整片潮正在退，那这圈波纹再漂亮，也托不住你。

高手实际怎么操作：从上往下钻三步

1. **先退到大周期，画地图。**确认大方向（上升/下降/震荡）和几条关键的支撑阻力。这一步只回答"我该偏多还是偏空"，不找买卖点。
2. **下到中周期，找位置。**看价格在大结构里走到哪了——是在上升趋势中回踩到了一个好支撑？还是刚从一个形态里突破？这一步回答"现在是不是一个值得出手的位置"。
3. **再下到小周期，掐时机。**用一个精确的小信号（一根反转K线、一次小突破）扣动扳机，同时把止损放在近处。这一步回答"具体这一下，什么时候进、错了在哪认赔"。

你看这个顺序——**从大到小、从方向到时机**——正好把前面十章的工具串成了一条流水线。散户和高手的差别，往往不在于谁认识的信号多，而在于高手动手之前，永远先知道"我在整片海的哪个位置"，散户却盯着一小块屏幕，对每一圈波纹又惊又喜。

周期打架时，听大的

那小图和大图矛盾时，到底信谁？原则很简单：**大周期有优先权，别拿波纹去顶潮汐。**如果日线在跌、五分钟却喊你买，那这最多是一次逆着大势的、需要快进快出的短线博弈，绝不能当成可以安心持有的机会。**逆着大周期做，就是第三章说的逆势——在多周期的语言里，它有了更清楚的模样：拿小周期的信号，去对抗大周期的力量。**

几点分寸

别用太多周期。两到三个就够——一个你主要交易的周期，加上面一个（定方向）、下面一个（掐时机）。周期开太多，只会得到一堆互相打架的信号，把自己看瘫痪。

周期是相对的。没有绝对的"大"和"小"。做日内的人，日线就是他的大周期；做波段的人，日线只是他的小周期。选哪几个，取决于你打算持有多久、性子有多急。**先想清楚自己是哪种交易者，再定你的三个周期。**

共振提高胜率，但不提供保证。三个周期都点头，也只是把概率推到了你这边，不是发了张必胜的通行证。为什么再漂亮的共振也仍然只是概率——这正好是下一章的主题。多周期这一章，请只带走一句话：**别问"这张图涨不涨"，问"这张图套进更大的图里，是顺水还是逆水"。**

第十二章·信号会骗人：概率、胜率与盈亏比

如果你一路读到这里，会发现一件事：**每一章讲完一个信号，我都在结尾泼一盆冷水。**趋势会在事后才看清、支撑会被撞穿、均线慢半拍、K线单看没用、突破常是假的、背离能持续到你崩溃……这不是我啰嗦，这是整本书一直在铺垫的一个真相，现在到了摊牌的时候：**没有任何一个信号是必然的。每一个信号都只是概率，永远不是保证。**这一章，是全书的转折点——它会改变你看待"信号"这件事本身的方式。

你一直问错了问题

新手盯着一个信号，心里的问题是："它准不准？这一把会不会对？"这个问题本身就错了。因为答案永远是"不一定"，你会为此患得患失一辈子。

高手问的是另一个问题："如果我把这一类机会做上一百次，我最后是赚还是亏？"——注意，是一百次的总账，不是这一次的输赢。这是看图人思维上最大的一次升级：**交易的目标从来不是"这一把说对"，而是"做很多把之后，把钱赚到手"。**这两件事，常常没什么关系。

两个数字，决定一切

要算一百次的总账，只需要两个数字。

第一个是胜率：一百次里，赚钱的有几次。第二个是盈亏比：平均一次赚的钱，是平均一次亏的钱的几倍。**关键在于——这两个数字，单看任何一个都毫无意义。**

一个90%胜率的系统听着无敌吧？可如果那赢的9次每次只赚一块、输的那1次一把亏掉五十块，它是个稳亏的系统。反过来，一个只有30%胜率的系统听着像废物，可如果赢的3次每次赚十块、输的7次每次只亏一块，它是台印钞机。**光吹"我胜率八成"的人，要么是外行，要么在骗你。**胜率和盈亏比必须放在一起看。

真正的主宰：期望值

把这两个数字合成一个，就得到交易里最重要的一个概念——期望值：**平均每做一次，你能指望赚（或亏）多少。**算法很朴素：

期望值 = (胜率 × 平均每次赚多少) - (败率 × 平均每次亏多少)

期望值为正，你做得越多、赚得越多，哪怕输的次数远多于赢；期望值为负，你越勤快亏得越快，哪怕经常"说对"。**看图这门手艺的终极目的，就是找到并执行一批期望值为正的机会。**就这么一句话。

来算个具体的，你会对它有感觉。假设你有套方法：胜率只有40%，但每次赢平均赚3块、每次输平均亏1块（这里的"块"你可以理解成"一份你愿意承担的风险"）。期望值 = $0.4 \times 3 - 0.6 \times 1 = 1.2 - 0.6 =$ **每做一次，平均净赚0.6块**。看清楚了吗——**你十次里错六次，照样稳稳地赚**。这不是魔法，这是算术。

大白话

你其实早就见过这台机器，它叫赌场。赌场每一把都可能输给某个客人，一晚上输掉的手数多了去了。但它每一把的期望值都为正那么一丁点，于是几万把下来，它必赢无疑。**一个稳定赚钱的交易者，扮演的不是那个赌客，是那个赌场。**他的优势每一把都很薄，薄到单看一把根本看不出来，只有在成千上万把的累积里才显形。

为什么信号注定只能是概率

回头看，这一切早有伏笔。第二章说过，信号的力量来自一群人的心理惯性和共识；而人心是善变的，共识是能被反过来利用的（第九章的假突破就是活例子）。**信号不是物理定律，它只是把这一把的天平，往你这边轻轻压了一点点。**压一点点，就够了——只要你把这"一点点"重复足够多次。指望某个信号给你确定性，等于误解了信号是什么。

这句话会重排你的整个脑子

"信号只是概率"一旦真的信了，会推倒重来你的好几个习惯：

一、单看一把，几乎等于抛硬币。期望值只在大量重复里才显形。任何单独一次交易，运气的成分都盖过了信号。用一次交易的输赢去评判你的方法好不好，就像抛三次硬币就断定它不均匀——**样本太小，说明不了任何事**。请强迫自己用"一百次"的尺度思考，别被任何单独一次的结果冲昏或击垮。

二、优势藏在一致性里。正期望值只有在你**每次都照同一套规则做**时才兑现。挑三拣四——跳过那些"看着吓人"的机会（它们往往恰恰是好机会）、在"感觉稳了"的机会上重仓——会把真实的期望值毁掉。**优势不在某一次英明的判断里，在你一遍遍不走样的执行里。**

三、你能控制的只有过程，不是结果。这条最反直觉，也最重要。你可以**做一笔完美的、高期望值的交易，然后亏钱（好交易，坏结果）；也可以破坏所有规则、瞎做一把，然后靠运气赚钱（坏交易，好结果）。**如果你用结果的好坏来奖惩自己，你会从那笔走运的烂交易里学到最坏的教训、又把那笔正确的亏损当成失败——**被结果教育，学到的往往全是反的。**只用"我这一把有没有守规矩"来评判自己，别用赚没赚。这条道理太重要，第十四章会专门再回来讲它。

四、正因如此，你被允许经常犯错。盈亏比这一项的存在，意味着你不需要经常对——只要对的时候赚得多、错的时候亏得少就行。这就给了那句被说烂的老话一个算术上的硬道理：**亏损要砍得小，盈利要让它跑。**把每次亏损摁在很小，把偶尔的大行情吃满，期望值那道公式自然向你倾斜。新手拼命想"多对几次"，高手只在意"对的时候够不够大、错的时候够不够小"。

看图的终点

所以，请卸下一个幻想：没有任何信号、任何系统、任何看图的功夫，能替你消除不确定性。它们做不到，也不该被期待去做到。**看图的本事，终点不是找到一个"必胜的信号"，而是搭起一台长期期望为正的赚钱机器，然后在它必然会经历的连输里活下来、不走样地执行下去。**

这就引出了最后两块拼图。既然连输一定会来，你得有办法保证一次连输不会要了你的命——那是下一章"止损"的事。而既然明知是概率、明知要熬连输，最难的却是让自己真的照做——那是最后一章"你自己"的事。信号会骗人，但一台期望为正的机器不会。剩下的问题，是你能不能护住它、并且扛得住。

第十三章 · 止损：决定你能不能活下来的那条线

上一章的结论是：连输一定会来，而你的优势只在大量重复里显形。把这两句话叠在一起，会逼出一个冷酷的推论——**你能不能赚到钱，前提是你得先活到那台正期望机器把钱吐出来的那一天**。期望值为正救不了一个已经离场的人。所以这一章讲的，不是怎么赢，而是怎么**活下来**。这也是整本书里，唯一一个"学会了能保命、学不会迟早出局"的东西。

止损：把灾难改写成成本

止损，是你在**进场之前**就定好的一个价——价格跌到这儿，就说明"我这次看错了"，二话不说出场，把这一笔的亏损锁死在一个你付得起的数上。

注意两个"之前"。止损点必须在你下单**之前**就想好，而且要定在图**本身告诉你"你错了"**的地方——跌破你依据的那个支撑、跌破你进场那根反转K线的最低点。前面十几章教你读的每一个位置，到这里都有了新用途：它们不只是进场的理由，更是"理由失效"的界碑。**一旦价格越过那道界碑，你当初的判断就已经被市场证伪了，留下来就只剩硬扛。**

没有止损的交易者，是一家每笔生意都负无限责任的公司。有止损，才把每一次亏损从"不知道会烂到哪的灾难"，变成一笔预先算好、认得起的"成本"。

做生意哪有不花成本的？亏损就是交易这门生意的成本。止损不是认输，是**给每一笔交易上的一份保险**：保费（那笔小亏）你认，换来的是"绝不会有一笔把你打残"。

比止损更狠的一半：你押多少

但止损只是保命的一半，另一半更少人讲，却更致命——仓位，也就是每一笔你到底押多少钱。为什么它比"进场点准不准"还重要？看一个能救命的算术。

亏损和盈利，对你是**不对称**的。亏掉50%，你要涨回100%才回本；亏掉90%，你得涨900%才回本。一个大亏损挖的坑，深得会让你几乎爬不出来——不是深一倍，是深好几倍。**这就是为什么"别亏大"永远排在"多赚"前面**。本金一旦伤筋动骨，你就已经出局了，后面的机会再好也与你无关。

再看连输。上一章说过连输一定会来。假设你每笔冒账户25%的险，那么只要来四笔连亏——这在概率上迟早发生——本金就只剩三成出头，你得再翻两倍多才能回本，基本被打废；再多亏两把就真的归零。可如果你每笔只冒账户1%的险，你能连亏二十把，本金还剩八成，气还没喘匀，机器就有机会翻盘。**小仓位不是胆小，是你能熬过那必然到来的连输、等到优势兑现的唯一办法**。这就是专业交易者那条朴素铁律的来历：**每笔只拿账户很小的一个固定比例去冒险，通常是1%到2%**。这个数字听着小得可笑，但它正是让你"死不了"的护身符。

正确的顺序：先定风险，再定仓位

这里有个大多数新手做反了的关键动作。他们是先决定"我要买多少股"，再看价格跌了多少心疼。正确的顺序**恰好倒过来**：

1. 先定这一笔你愿意亏多少钱——比如账户的1%。这是你的风险预算，铁打的。
2. 再看图，定止损点——那道"证明我错了"的界碑离你进场多远。
3. 用这两个数**倒推**出该买多大仓位：止损离得近，就能多买点；止损离得远，就必须少买点。让每种情况下"万一打到止损"的亏损，都恰好等于你那1%的预算。

这个顺序把"我觉得这次特别稳"和"重仓"之间的那根危险绳子给剪断了——**无论你多自信，单笔的亏损上限都被焊死在1%**。自信只该影响你做不做这笔，不该影响这笔能亏多少。举个例：账户10万，单笔认亏1%即1000块。若止损离进场是5%的距离，你最多买2万的货（2万的5%正好是1000）；若止损离得只有2%，你反而可以买5万。**止损越宽，仓位越小**——这条会让你避开九成的重伤。

怎么设那道界碑

止损点设在哪，有讲究，太紧太松都要命。**太紧**，价格正常的毛刺就把你晃出去了——别忘了第四章说支撑是一片区域、第九章说明显位置外侧扎堆着止损单、常被"猎杀"。把止损贴着整数关口或所有人都看得见的位置去放，等于把它端到猎人嘴边。**太松**，又违背了控制风险的初衷。原则是：**把止损放在一个"价格真到这儿，我做这笔的理由就实实在在不成立了"的位置，并留出一点缓冲，躲开那些人人都盯着的毛刺点**。先有了这个逻辑上的止损位，再用上一节的方法倒推仓位。

顺带把上一章的盈亏比接上：**止损，就是你那道公式里的"1"（你冒的险）**。有了它，你才能算这笔的目标价是止损距离的几倍——只做那些"能赚的空间，是要冒的险的好几倍"的机会。没有止损，盈亏比根本无从算起。止损不只是保命，它还是让你所有交易可以被理性衡量的那把标尺。

最难的不是设，是守

说了这么多方法，但止损真正的难处，一个字：**守**。设止损是动动手，守止损是跟自己的人性搏斗。价格快碰到止损时，脑子里会冒出最动听的声音："再给它一点空间吧""它肯定会回来的""这次不一样"。于是你把止损往下挪，或者干脆撤掉——**就是这个动作，把一笔本该很小的亏损，喂成了掀翻整个账户的巨亏**。抱着一笔亏损死等它回本，这种"死扛"，是散户爆仓最普遍的死法，没有之一。

你得把一句话刻进去：**市场不欠你一次反弹**。价格到没到你的止损，跟"它应不应该回来"毫无关系。止损被打到，说明你为这笔付了预定的保费，仅此而已——认了，出来，机器还在，明天再战。

最后一句诚实话：止损也不是万能的。遇上跳空、极端行情，价格可能一步跨过你的止损，让你亏得比预算还多——所以真正兜底的从来不是止损这一道线，而是"仓位本就压得够小"。哪怕止损失灵，小仓位也保证你伤得起。这就是为什么，无论一个信号多诱人、你多有把握，都**永远不押上全部身家**。

把这一章收成一句：**决定你生死的，从来不是你多会看图，而是你每次押多少、错了跑不跑**。会看图让你找到期望为正的机会，会控仓、肯止损让你活到这份期望兑现。可这两件事都简单到一句话说得清，做起来却难如登天——难就难在，图里最不稳定、最不听话的那个变量，是你自己。这是最后一章。

第十四章 · 你才是图里最不稳定那个变量

你已经学会了读趋势、读支撑、读成交量、读突破，学会了算期望、设止损、控仓位。理论上，你现在手里的工具足够搭一台正期望的赚钱机器了。但这本书还剩最关键的一块拼图没拼上，而它偏偏是最难的一块——**图里有一个变量，比价格还难读、比行情还难控，那就是坐在屏幕前的你。**前面每一条规矩都简单到一句话说得清，做起来却难如登天，难就难在，知识和行动之间，站着一个人。

市场的情绪，就是你的情绪

第二章说过，市场本质上是一大群人的恐惧和贪婪。现在要补上最扎心的一句：**你不是站在这群人外面观察他们，你就是这群人里的一个。**那两股推动整个市场的古老情绪，同样在你身体里流淌，而且从内部看，它们狡猾得多、动听得多。

贪婪从内部体验，是"怕错过"。价格涨了一波，你没上车，心里痒得难受，于是追在最高处进场（正是第九章那条追突破的咬钩的鱼）；是舍不得止盈，眼看浮盈翻倍还想要更多，把一笔漂亮的盈利活活拖成了亏损；是"这次特别稳"的念头怂恿你打破仓位纪律，重重压上。

恐惧从内部体验，是本该出手时手在抖。一个完美符合你系统的机会摆在面前，你却因为刚亏过、因为怕，眼睁睁看它走掉；是刚有一点浮盈就慌忙落袋，把本该让它奔跑的盈利砍在了起跑线上——**这恰好和第十二章"让盈利跑"背道而驰。**恐惧让你砍掉赢家，贪婪让你留住输家，两股力量合起来，精准地把期望值公式反过来拧。

最残忍的地方：市场专门教你学坏

回到第十二章那条最反直觉的道理——你只能控制过程，控制不了结果。现在你会明白它为什么那么重要，因为**市场发奖惩的时机，专门跟你作对。**

你破坏了所有规则、赌气重仓瞎冲一把，结果它偏偏让你赚了（坏交易，好结果）——你的大脑立刻记下："这么干有奖励！"，坏习惯被狠狠强化。反过来，你规规矩矩做了一笔完美的交易，它偏偏让你亏了（好交易，坏结果）——你的大脑开始怀疑："守规矩是不是没用？"，好习惯被悄悄侵蚀。**你的亲身经历，在系统性地把你往错的方向训练。**这就是为什么

交易反人性：你必须相信那道概率的公式，而不是相信自己最近几把的切身感受——可人天生就是被切身感受牵着走的动物。

给几个魔鬼起个名字

看清敌人的第一步是叫出它的名字。下面这几个，是散户账户最常见的死因，认出它们，你才有机会在它们发作时踩一脚刹车：

- 报复性交易：刚亏了一笔，血往头上涌，立刻加大仓位冲回去，非要马上"把钱赢回来"。这时驱动你的不是判断，是被伤到的自尊和怒气，它几乎总是把一个小亏滚成一个大亏。
- 处置效应：赢的单子急着卖（好锁住"我对了"的爽感），亏的单子死死拿着（好逃避"我错了"的难受）。它让你系统性地**拿住烂的、卖掉好的**——和赚钱的做法正好相反。说到底，你在意的是自尊的对错，不是账户的盈亏。
- 确认偏误：一旦你持有了一个仓位，就只看得见支持你的信号，对唱反调的信号视而不见。这一刻，图不再是给你送情报的工具，变成了照你心情的镜子——你不是在读图，是在图里找安慰。
- **过度交易**：闲得发慌、手痒，总觉得"不做点什么"就不对，于是勉强的机会也上、鸡毛蒜皮也做，来回磨损。可市场从不奖励勤快，它只奖励正期望的那几次出手。

你删不掉情绪，但能给它修一个笼子

说了这么多，解药是不是"变得冷静、克服情绪"？不是。这些情绪是几百万年刻进基因的，是驱动整个市场的同一股力量，你不可能靠意志力把它删掉，指望自己变成一台没有心跳的机器，是另一种幻想。**正确的目标不是消灭情绪，是搭一个笼子，把情绪能造成的破坏关在里面**。老手和你的差别，不是他们没有恐惧和贪婪，而是他们给这头野兽修了结实的笼子。

笼子怎么修：

- **交易计划写在前面**。在你还冷静、还没进场、还没有钱在里面跳动的时候，就把进场点、止损、仓位、目标一条条写死。等情绪上头那一刻，激动的你只需要执行冷静的你留下的计划，而不是当场做决定。**把决策挪到情绪来临之前，是对付情绪最有效的一招**。
- **用规则和清单，在最激动的时刻取消你的临场发挥**。越是心跳加速的关口，越不该靠"感觉"，而该靠一张提前列好的检查单：位置对不对？成交量够不够？顺不顺大势？仓位算了没？逐条打勾，不合格就不做。

- **把仓位压到情绪管得住的大小。**这是第十三章的纪律，在这里露出了它更深的一层身份——**它其实是最厉害的情绪控制工具。**一个大到让你晚上睡不着的仓位，一定会劫持你的恐惧和贪婪，让你做出蠢事；而一个小到"亏了也不疼"的仓位，你根本没什么情绪好被劫持。管不住心，就先管住手里的量。
- **少盯盘，离屏幕远一点。**盯得越久，冲动出手的机会越多。计划下好、单子挂好，就走开——你看不见的每一分钟，都是你没机会犯的冲动。

看图的尽头，是看自己

诚实地说：这一章讲的东西，连做了几十年的老手也天天在跟它搏斗，谁也没有真正"战胜"，只是把野兽关得更牢一些。而且这一课，没有一本书能替你上完——它只能在真金白银的盘感里、在一次次事后诚实地看清自己犯了哪条老毛病里，慢慢长出来。这正好把我们领向最后一章：怎么练。

把这一章记住一句话就够了：**你花了一整本书去学着读那一大群人，最后发现，你也是那群人里的一个。**手管不住，读得再准也换不成钱。市场是一面镜子——大多数时候，它照出来的不是行情，是你自己。看图的本事修到尽头，修的其实是看自己的本事。

第十五章 · 从看懂到看透：一套刻意练习的方法

走到最后一章。前面十四章给了你两样东西：那几个真正值得学的信号（是什么），以及它们背后那台由供求、情绪、概率驱动机器（为什么）。但这本书从头到尾都没回答那个最要紧的问题——**一个普通人，到底怎么把这些，真的练成一身看图的本事？**这一章专门回答它。而第一句话，可能会让你有点扫兴。

看懂，不等于会

读完这本书，你**看懂**了图。但看懂和**会**，是两码事，隔着一条深沟。这就像你把自行车的力学原理背得滚瓜烂熟，跟你真能骑上去不摔，完全是两回事。**看懂住在脑子里，会住在手上和直觉里**，而通往"会"的路只有一条：刻意练习——有目标、有反馈、专门冲着**自己的短板**去的、大量的重复。没有任何信号能让你跳过这些重复，就像没有任何一本书能让你不摔跤就学会骑车。

先说清楚一件事，免得你误会。刻意练习**不等于**"多交易"。一个人可以交易十年还是个韭菜——因为他这十年不是在练习，只是把同一个错误重复了一万遍。第十四章那个"过度交易"的毛病，恰恰是"多交易"的另一个名字。**真正的练习是有结构、有复盘、专门修理你自己弱点的重复；没头没脑地点买卖按钮，练的不是本事，是坏习惯。**

一套能上手的练习法

下面这套循环，是把"看懂"熬成"会"的实际路径。它不性感，但它有效。

一、看历史图：把十年盘感压缩进几周

在拿真钱冒险之前，去做复盘——大量地翻历史图。方法很简单：找一段过去的行情，用手（或软件功能）把右边挡住，一根K线一根K线地往右推，每推一根，先自己判断"接下来会怎样、我该干什么"，再揭开看对不对。

这是交易者的飞行模拟器。真实盘里，你可能一年才碰上几十次某个信号；而翻历史图，你能在几周里把趋势、支撑、突破、假突破这些形状**看上成百上千遍**，直到辨认它们变成本能反应，不再需要一条条去想。它几乎不花钱、绝对安全，却是回报率最高的一项练习。多数人跳过它直接下场送钱，是最可惜的浪费。

二、交易日志：唯一说真话的镜子

第十四章说市场是照你自己的镜子。交易日志，就是把这面镜子固定下来、让它说真话的工具。每一笔交易，动手**之前**就写下来：这是什么信号、我为什么做、进场价、止损、仓位、目标各是多少。收场**之后**补一句最关键的复盘——**我到底有没有照计划执行？**（注意：评判的是过程守没守规矩，不是这把赚没赚，这是第十二章的铁律。）

单看一笔，日志没什么用。但记上几十笔，一些你平时绝对察觉不到的规律会自己浮出水面："我每次亏钱后都会报复性地重仓""我赚的钱几乎都来自那一种回踩信号，亏的钱几乎都来自追高"。**日志把模糊的"经验"，翻译成了具体的、可以一条条去修的毛病。**没有它，你的十年经验可能只是把第一年的错误重复了十遍。

三、只精一招，别贪多

别妄想一口气把这本书里十几个信号全练成。挑**一个**——比如"上升趋势里回踩支撑""带量突破一个明确的阻力"——就只做这一个，做上几百次，把它的脾气摸到骨子里：它的胜率大概多少、它失败的时候长什么样、它成功前是什么手感。**深度打败广度。**这正是这本书自己反复讲的"宁少而深"。一个真正的高手，从来不是认识一百个信号的人，而是把一两个信号吃得透透的人。招不在多，在熟。

四、先上小钱，再谈大钱

练手可以从模拟盘（用假钱操作）开始，它能帮你熟悉下单、止损这些机械动作。但模拟盘有个致命的教不了你的东西——**情绪**。假钱不疼不痒，激不出真实的恐惧和贪婪，而第十四章讲过，情绪才是真正的敌人。

所以一定要尽早过渡到**很小的真钱**：小到亏了不心疼（守住第十三章的仓位纪律），又确实是真金白银、足以把那些情绪勾出来。在这个"犯错很便宜"的规模上，反复练习怎么和恐惧

贪婪相处。**什么时候加大？让账户说话，别让自尊说话**——只有当你的过程被证明是稳定盈利的，才慢慢加码，一步都别抢。

五、定期回看，修一个漏一个

每隔一段时间，把日志和成绩单摊开来算账：我真实的胜率是多少？平均赢多少、亏多少？期望值是正是负？——就是第十二章那几个数字，只不过这回是用**你自己的**真实交易算出来的。找出最漏钱的那个毛病，专门修它；下一段时间再回来量一次，看修好没有，再找下一个。**这个"量—找漏—修—再量"的闭环，才是把屏幕时间真正变成本事的引擎**，否则再多小时也只是干耗。

一句实话：这需要很久

得诚实告诉你：这条路以年计，不以周计。大多数人熬不到本事复利那一天——不是爆仓出局，就是失去耐心走人。能走通的人，都是把它当成一门真正的手艺来对待的：像琴童练音阶，像医生练缝合，愿意在一段不短的时间里**又菜又亏，但活着**。你现在该彻底明白第十三章为什么把"活下来"看得比什么都重了——**你得先活得足够久，才等得到自己变好。熬得住，本身就是这门本事的一部分。**

把整本书收进一句话

让我们把走过的路再快走一遍：一根K线是一场拉锯；一整张图是一大群人的情绪心电图；那几个值得学的信号——趋势、支撑阻力、成交量、均线、K线、形态、突破、背离——每一个都不是魔咒，而是"一群人在干什么"的现场记录；可再好的信号也只是概率，不是保证；于是你靠止损和小仓位在必然的连败里活下来；靠给情绪修笼子管住自己；最后，靠刻意练习，把这一整套东西从脑子里的"看懂"，磨进手上和直觉里的"会"。

所以，高手和普通交易者之间，差的到底是什么？**不是他知道一个你不知道的秘密信号**。这本书已经把该讲的信号，一个不留地免费讲给你了。差的是——他把这些其实相当朴素的道理，用成千上万个小时的刻意练习磨进了骨头，还在一次次必然的连败里咬牙活了下来。**看图的本事，说到底从来不是"知道"，是"练成"。**

你已经读完了关于"知道"的全部。现在，去看你的第一千张图吧。

