

剑吼西风的"术":控制亏损,说三遍

交易复盘日记 XTradingTime · journal.xtradingtime.com

【编辑按】

接上一篇,这是剑吼西风把四年心路落到操作层面的"术"。他自己反复强调:绝大部分亏损不是源于逆势扛单,而是源于"急于赚钱"——赚了想赚更多、亏着想快点扳回来。我们提炼他相对普适的纪律部分(他的具体杠杆/接飞刀手法偏激进,别照搬)。

一、控制亏损,控制亏损,控制亏损

重要的事说三遍。他复盘自己几年来"从几万到二十万、又跌回几万"的循环,发现致命的从来不是某一单方向错,而是:赚了之后急着赚更多、沉迷市场无法自拔;或为了快速收回一段小回撤,在无意义的小波动里来回开仓、扛单——几个小时,就亏完几个月的利润。

后来有人对他说了一句点醒他的话:"合理的亏损,只是交易中的成本而已。"不同的交易系统,必然要承担与之对应的、不同风险的成本——正是这些成本,带来了之后的利润。你要做的,是把整个亏损控制在不影响心态的范围内。

二、止损的两种:定点 + 定额

- **定点止损:** 价格运行到某个位置、或跌破某个高低点,无条件止损。好处是绝对控制亏损;难点在执行——尤其刚止损完行情就掉头,滋味不好受,但这是正确的事。
- **定额止损:** 不同品种波动不同(比如 BTC 波动小、仓位可大,山寨波动大、仓位要小),所以他给自己定一个能承受的"最大亏损额",开仓后立即用计算器算出止损金额,超出风险限额就减仓。

还有一条铁律:一天连续止损三次,就必须休息,抛开盘面、转移注意力——否则很可能出现报复性的情绪化亏损。

三、盈亏比:别为了胜率丢了赔率

不同系统的胜率和赔率不一样,但千万不要因为重视胜率而忽视赔率。

99 次小赚,抵不过 1 次大亏;99 次小亏,可能 1 次大赚就翻盘了。

“盲目追求胜率,本质上就是在追求确定性,而确定性是牺牲赔率换来的。趋势不是看出来的,而是赌出来的。”

四、持仓:忽略震荡,趋势必须坚定

在他的交易里,开仓后所有的单子,都是为了让它变成趋势单。如果没有形成趋势,就止损;如果走出强有力的趋势,必须坚定持仓。

被平仓的理由只该有三个:被动止损、主动止盈(右侧)、或趋势走完。其余时候,管住手,让利润奔跑。

【写在平台这边·落到实处】

“定额止损 + 连亏三次强制休息 + 重赔率轻胜率”——这几条都能直接变成你的硬规则,写进「交易计划」逐条对照,收盘后在「复盘」里诚实记录“今天有没有破”。尤其“连亏三次就停”,是最实用的防情绪化亏损的开关。

【一起聊聊】

- 你给自己定过“单日最多止损几次就收手”吗?
- “99 次小赚抵不过 1 次大亏”——你是重胜率还是重赔率的人?

📖 本文系「交易心法·转载」要点提炼整理,原作者:剑吼西风。其具体杠杆/接飞刀等手法偏激进,本文只取其纪律要点,请勿照搬;为编者用自己的话提炼概括,非原文照搬;仅供学习参考,不构成任何投资建议。市场有风险,决策需谨慎。



欢迎在评论区聊聊你的看法和实战经历。