

盈链"三板斧":趋势、K 线、支撑阻力——大道至简的看盘法

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

【编辑按】

这是"盈链"团队分享的一套看盘方法(原稿带公众号/微博引流,已删)。作者借《一代宗师》里叶问"咏春三板斧"的tip子,讲一个朴素的道理:招式不在多,关键看你练到什么份上;大道至简,复杂的东西不一定好。我把它的框架提炼出来。

三板斧:趋势 → K 线 → 支撑阻力

第一斧:趋势(方向第一)

把趋势分长、中、短期,用均线或趋势线定方向:

- 长期看 60 日均线方向与得失;中期看 20—60 日之间;短期整体趋势看 20 日均线方向与得失。
- 短期均线系统(5/10/20 日)向上发散、K 线在其上方 = 多头有绝对优势;反之空头占优。
- 会画趋势线的,用上行趋势线(支撑线)/下行趋势线(压力线)直接定方向。趋势线被破,代表原趋势结束——但不一定反转,也可能转为横盘。

第二斧:K 线(读多空博弈)

日 K 一天只有一个方向(涨或跌),可以用前一两天、两三天的 K 线组合,读出市场多空双方的博弈状况。看盘时间越长,盘感越好。(不会看 K 线的,作者也推荐去读《日本蜡烛图技术》。)

第三斧:找当前的交投区间(支撑位 / 阻力位)

上方阻力位、下方支撑位常常是一个小区间(多为日内或时段内的高/低点)。把它标出来,你就知道当下的"边界"在哪。

综合运用

- 趋势看空 + K 线看空 → 当日最佳策略是在第一道阻力附近做空;

- 趋势看多 + K 线看多 → 在**第一道支撑附近逢低做多**;
- 趋势分析与 K 线矛盾时,以**趋势为第一原则**(除非趋势已明显反转)。

附:区间循环——为什么”少动多等”

作者还有个很实用的观察:市场在”**小价差区间 ↔ 大价差区间**”之间循环。小区间之后是大区间,大区间之后又是小区间。

只有大区间(单边趋势)的日子才博得到大价差;小区间里来回博,很容易”在黎明到来之前,倒在黑暗里”。

所以短线高手做的事,是在**价格大幅波动之前建好仓、然后耐心等**,而不是在小区间里反复折腾把本金磨光。

【写在平台这边·落到实处】

“三板斧”的价值在于它**简单到能每天执行**:开盘前用三句话给自己定调——趋势朝哪、K 线说什么、支撑阻力在哪。把这三句写进「交易计划」,收盘后在「复盘」里回看判断对不对。坚持下来,你的盘感是肉眼可见地长的。

【一起聊聊】

- 趋势、K 线、支撑阻力,你看盘时最先看哪一个?
- “小区间少动、大区间才出手”——你能忍住在震荡里不交易吗?

📖 本文系「交易心法·转载」**要点提炼整理**,原作者:盈链数字货币分析团队。其中”追涨杀跌/SAR 快速博杀”等手法偏激进,本文只取普适框架,请勿照搬;为编者用自己的话提炼,非原文照搬;仅供学习参考,不构成任何投资建议。

💬 欢迎在评论区聊聊你的看法和实战经历。