

# 交易日记-2025-05-19

## 一。四大规则

### 进场规则：

顺大做小；趋势背驰或极端乖离；多级别共振。

### 出场规则：

达到技术面出场目标；达到盈利或止损目标；有疑惑或不安时；没出现自己进场条件下应该发生的走势时（无关是否盈亏）。

### 仓位规则：

操作级别和风险级别决定仓位大小。

### 情绪规则：

时刻检查是否情绪在主导交易。必要时停下来，等一等。

## 二。当天交易行为

### 走势和交易图示



SPX走势图（截止2025/05/19）

## 交易描述

### 一。交易时的市场情况

上周五盘后穆迪下调美债信用评级，盘后和今天盘前大跌，低开开盘后震荡上行。

### 二。交易行为以及决策过程（技术面逻辑和心理逻辑）

1. 在1处，前面走势是上涨+盘整+向上突破，考虑下调信用评级影响，判断突破不成功，开了一个put spread。
2. 在2处达到长期均线平仓。
3. 在3处继续上一次开仓理由，开了一个put spread。
4. 在4处达到长期均线平仓。
5. 前面埋伏的预设空单接近尾盘被上拉触发成交。此单归零。

### 三。认知，情感或行为模式所产生的结果

1. 在1和3处的开单，消息面穆迪下调信用评级对操作的影响很大，总想着开空单。
2. 在5处开单纯属赌博心理。技术面上短线没有背驰，开空仓没技术面支持。另外从技术指标上看，也不支持，这单纯属在赌博心理叠加了今天下调信用等级的心理面看空情绪影响。

## 当天最差交易分析

### 三。总结

#### 肯定的部分

上涨行情中的回调，如有空单，在达到操作周期图上的长期均线的时候要平掉。

#### 改进的方面

1. 日内交易，前半场如是上涨，做空属于逆势，要等结构背驰和技术指标背离双重加持再开单。要耐得住冲动。时间上可以参考至少忍到美西时间10:30am。今天如遵循忍到10:30的规则，在1处和3处的单会开在更有利的价位（如10:35附近），后续会更加从容。今天在1和3处开空单技术精度很差，虽然平仓迅速没产生亏损。
2. 接近尾盘的赌博单如果没有结构背驰指标背离的支持，不要做。也就是说任何逻辑下的开单，必须要首先满足技术面的支持。
3. 如果按照自己理解的消息面会导致市场下跌，但市场却没有下跌，要立刻抛弃自己的观点。市场永远是正确的。