

# 交易日记-2025-05-21

## 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



MES走势图（截止2025/05/21）

## 交易描述

### 一。交易时的市场情况

开盘跳空低开后震荡上行横盘，美西9点50左右开启大幅下跌。

### 二。交易行为以及决策理由（技术面逻辑和心理逻辑）

1. 开盘低开，平掉昨天的空单。
2. 在2处横盘时间过长，上涨有犹豫迹象，以更低价格重新买回昨天的put spread单。
3. 下跌到下方均线，平掉2处的空单。
4. 在恐慌抛售后后的4处sell put@5850，预留30多点可能的下跌。
5. 大跌之后的第一次反弹，一般不会成功，在5处平掉4处的sell put。
6. 在6处继续sell put@5850，在7处平掉。
7. 在8处继续sell put@5850，收盘归零。

### 三。认知，情感或行为模式所产生的结果

1. 开盘第一时间平掉昨天的空单，因为盘前下跌有背离，落袋为安。
2. 在2处的空单是基于今日跳空缺口不补的判断。早盘的上涨出现长时间横盘，踌躇不进。
3. 在3处的平仓基于可能继续盘整的判断。另外一个直接的原因是当时睡了一会刚刚睁开眼看到空单已有盈利，立刻平仓，而没有查看有没有消息引发快速下跌。另外接近10点-10:30这个变盘易发时间窗口，应该停下来斟酌一下。
4. 在4，6，8处sell 远put是基于恐慌抛售后后的低点打不到5850的判断。这几单利润小的sell put 风险收益比不是很好，本可以不做，但有下跌最肥美的一段没有吃到的遗憾情绪在，属于因情绪带来的冒风险的操作。

## 当天最差交易分析（略）

## 三。总结

### 肯定的部分

略

### 改进的方面

1. 在A处下跌有背离，且未破开盘低点，可以小级别开一多单。
2. 在3处平仓的地方已经跌破早盘上涨后的横盘震荡区间低点，虽然打到下方均线，但在B处又向下突破均线，这里可以追加空单。这里没有操作，而是在是否开空单的犹豫中一路看着大盘下跌。

3. 大跌之后的第一次反弹不过50%，甚至在今天开盘低点之下，是很好的3卖点，可以继续开空单。