

交易日记-2025-05-22

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2025/05/21）

交易描述

一。交易时的市场情况

继昨日尾盘大跌今日低开震荡盘整。

二。交易行为以及决策过程（技术面逻辑和心理逻辑）

1. 鉴于对今天是震荡的判断，1处是早盘震荡区间上边缘，开空单。
2. 在2处指标背离，继续加开空单。
3. 在3处到达均线止盈2处空单。
4. 在4处平1处空单。

三。认知，情感或行为模式所产生的结果

1. 在1处开空单后发现走势没有按照预期发生，没有及时平掉空单。等到尾盘才最终平仓，丧失了操作的主动权。
2. 在2处的空单有指标背离支持，再一次基于到达均线平仓，外加前面第一个空单处于亏损状态，有止盈降低空单成本的考虑。

当天最差交易分析

略

三。总结

肯定的部分

无

需要改进的方面

1. 在1处开单理由是震荡区间高位，后面走势未按预期走，应该平仓等待更好时机。如及时平仓，会对后续操作从心态上带来积极影响。
2. 在2处的空单，走势在到达均线的过程是相对猛烈的，可以继续持有观望。