

玖菜-A股交易系统 MVP1.0

系统核心参数

代码块

```
1
2     核心参数配置
3
4
5 【仓位管理】
6 首次建仓: 10% (11,500元)
7 加仓后: 最多20% (23,000元)
8 单股上限: 20%
9 总仓位: ≤60%
10 持股数量: ≤3只
11 现金储备: ≥40%
12
13 【止损设置】
14 警戒线: -3% (密切观察)
15 止损线: -5% (硬止损)
16 单笔最大亏损: 575元
17
18 【止盈设置】
19 第一档: +8% (卖出30%)
20 第二档: +15% (卖出50%) ★主要目标
21 第三档: +25% (全部清仓)
22
23 【盈亏比】
24 主要盈亏比: 3:1
25 胜率要求: >25%即可盈利
26
27 【时间限制】
28 可操作: 9:30-11:30、13:30-15:00
29 无法操作: 13:00-13:30(午睡)
30 最佳买入: 9:45-10:30
31 禁止买入: 11:00-11:30、14:30-15:00
32
33
```

模块1：选股系统

1.1 建立自选股池（每周日晚上）

选股标准评分表：

代码块

```
1 【基本面】 (50分)
2  市值20-100亿：10分
3  业绩增长>20%或亏转盈：15分
4  当前热点行业：10分
5  有明确催化剂：10分
6  财报健康无问题：5分
7
8 【技术面】 (30分)
9  股价在MA20上方：8分
10  不在历史高位（涨幅<50%）：6分
11  成交量温和放大（量比1.5-3）：6分
12  MACD金叉或即将金叉：6分
13  近期无连续大跌：4分
14
15 【板块面】 (20分)
16  板块整体强势（近5日涨幅>3%）：8分
17  是板块前3名：8分
18  板块有持续性：4分
19
20 【风险排除】 (一票否决)
21 ✗ ST股
22 ✗ 次新股（上市<6个月）
23 ✗ 连板高位股（>3连板）
24 ✗ 有重大负面新闻
25
26 【入池标准】
27 总分≥75分 → 加入自选股池
28 总分≥85分 → 重点关注
```

自选股池规模：10-20只

1.2 每日盘后筛选（前一天21:00-22:00）

从自选股池选出明天的目标（1-2只）：

代码块

```
1 【技术信号】
```

2 突破平台或关键压力位
3 成交量放大>50%
4 收盘在MA5上方
5 MACD红柱放大
6 当日涨幅1-5% (不追涨停)
7
8 【板块确认】
9 板块整体上涨>2%
10 该股是板块前5名
11 板块龙头也在上涨
12
13 【资金流向】
14 大单净流入
15 换手率5-15% (活跃但不极端)
16 非尾盘拉升
17
18 【空间评估】 ★**重要**
19 预判有15-30%上涨空间
20 找出技术支撑位 (设止损用)
21 找出压力位 (设止盈用)
22
23 【制定计划】
24 明天买入目标: _____
25 买入价格区间: _____ 到 _____ 元
26 买入数量: 10%仓位 (约 _____ 股)
27 技术支撑位: _____ 元
28 止损价: _____ 元 (-5%或支撑位)
29 第一止盈: _____ 元 (+8%)
30 第二止盈: _____ 元 (+15%)
31 第三止盈: _____ 元 (+25%)

模块2：买入系统

2.1 可操作时间表

代码块

1 【最佳买入时段】 ★★★
2 9:45-10:30 (上午黄金时段)
3 - 开盘观察15分钟后
4 - 方向明确
5 - 流动性好
6
7 【备选买入时段】 ⚠

8 10:30-11:00 (上午补充)
9 13:40-14:30 (下午谨慎)
10 - 能用则用
11 - 不勉强
12
13 【禁止买入时段】
14 9:15-9:30 (集合竞价)
15 9:30-9:45 (开盘混乱期)
16 11:00-11:30 (午盘收盘前)
17 13:00-13:30 (你无法操作)
18 14:30-15:00 (尾盘)

2.2 买入决策流程

前一天晚上 (21:00-22:00) :

代码块

- 1 完成选股
- 2 制定买入计划
- 3 设定价格区间
- 4 计算止损止盈价格
- 5 准备好明天的操作

当天上午 (9:00-11:30) :

9:00-9:15 盘前准备

代码块

- 1 查看持仓股票公告
- 2 查看大盘期货走势
- 3 查看目标股票新闻
- 4 复习昨晚的计划
- 5 深呼吸，保持冷静

9:15-9:30 集合竞价观察

代码块

- 1 观察重点：
- 2 目标股票集合竞价价格
- 3 集合竞价量能
- 4 大盘集合竞价方向
- 5 板块集合竞价表现
- 6

- 7 初步判断：
- 8 如果集合竞价在预设区间 → 准备买入
- 9 如果集合竞价偏离太多 → 重新评估或放弃

9:30-9:45 开盘观察期（不操作）

代码块

- 1 目的：看清方向，不要冲动
- 2
- 3 观察内容：
 - 4 大盘开盘方向
 - 5 板块开盘表现
 - 6 个股开盘走势
 - 7 前15分钟成交量
 - 8 分时图形态

9:45-10:30 主要操作时段★★★★

代码块

- 1 买入条件检查（全部满足才买）：
 - 2
 - 3 大盘不大跌（跌幅<-1%）
 - 4 板块整体走强（涨幅>1%）
 - 5 个股在预设价格区间
 - 6 个股放量上涨（量比>1.5）
 - 7 个股在分时均价线上方
 - 8 技术形态良好
 - 9 没有追涨停
 - 10 没有买炸板股
- 11
- 12 执行买入：
 - 13 首次仓位：10%（约11,500元）
- 14
- 15 买入后立即设置软件提醒和自动操作：
 - 16 止损价提醒，自动操作
 - 17 警戒线提醒
 - 18 止盈价提醒，自动操作

10:30-11:00 补充时段

代码块

- 1 如果上午没买到合适价位：

```
2 → 可以这个时段再找机会  
3 → 但不要强求  
4 → 不合适就放弃  
5  
6 如果已买入：  
7 → 观察持仓表现  
8 → 不要冲动操作
```

11:00-11:30 午盘前评估

代码块

```
1 如有持仓（重要！）：  
2  
3 11:25-11:30主动管理：  
4  
5 情况1：浮盈>+5%  
6 → 考虑提前止盈30%  
7 → 锁定部分利润  
8 → 避免午盘回落  
9  
10 情况2：浮亏>-4%（接近止损）  
11 → 考虑提前止损  
12 → 避免午盘继续下跌  
13 → 因为13:00-13:30无法操作  
14  
15 情况3：在+5%到-3%之间  
16 → 可以继续持有  
17 → 但要接受午盘风险  
18  
19 情况4：接近+8%第一档止盈  
20 → 可以提前执行止盈  
21 → 或等午盘后再说
```

⚠ 午盘（13:00-13:30）无法操作

代码块

```
1 这个时段你无法操作  
2 只能接受午盘走势  
3  
4 持仓风险评估：  
5 10%仓位 × 5%止损 = 最大亏损575元  
6 风险可控  
7  
8 但要注意：
```

- 9 - 午盘跳水无法止损
- 10 - 午盘拉升无法止盈
- 11 - 所以11:25前要主动管理

当天下午（13:30-15:00）：

13:30-13:40 恢复操作

代码块

- 1 第一时间检查：
 - 2 午盘走势如何
 - 3 是否触发止损
 - 4 是否触发止盈
 - 5 技术形态是否改变
- 6
- 7 立即行动：
 - 8 触发止损 → 13:35前卖出
 - 9 触发止盈 → 13:40前执行
 - 10 正常波动 → 继续持有

13:40-14:30 下午操作时段

代码块

- 1 如上午没有买入：
 - 2 可以下午寻找机会
 - 3 但要更谨慎（隔夜风险大）
 - 4 首次仍然10%仓位
 - 5 不要因为下午就加大仓位
- 6
- 7 如有持仓：
 - 8 继续观察止损止盈
 - 9 执行分批止盈策略
 - 10 评估是否持仓过夜

14:30-14:50 收盘前评估

代码块

- 1 评估是否持仓过夜
- 2 周四要考虑周末风险
- 3 不确定就14:50前卖出
- 4 不要拖到最后5分钟

14:50-15:00 禁止操作

代码块

- 1 不要买入
- 2 不要卖出（除非紧急）
- 3 让市场自然收盘

模块3：仓位管理

3.1 建仓加仓流程

第1步：首次建仓（10%）

代码块

- 1 首次仓位：10%（必须）
- 2 资金：11,500元
- 3 买入时间：上午9:45-10:30（优先）
- 4 止损：-5%或技术支撑位
- 5 止盈：+8%/+15%/+25%（三档）
- 6
- 7 例如：
- 8 股价30元：买入383股（11,490元）
- 9 股价50元：买入230股（11,500元）
- 10 股价100元：买入115股（11,500元）

第2步：确认加仓（再加10%，累计20%）

代码块

- 1 加仓条件（必须全部满足）：
 - 2 首笔盈利>+5%
 - 3 技术形态确认向上
 - 4 板块持续强势
 - 5 大盘配合
 - 6 持仓至少2天
- 7
- 8 加仓幅度：再加10%（11,500元）
- 9 累计仓位：20%（封顶）
- 10 加仓时间：上午9:45-10:30或下午13:40-14:00
- 11
- 12 加仓后止损调整：

```
13 移动止损到成本价+2% (保护利润)
14
15 例如：
16 第一笔：30元买入10%
17 第二笔：31.5元加仓10% (首笔+5%后)
18 平均成本：30.75元
19 移动止损：31.37元 (成本价+2%)
20 → 确保不亏损
```

3.2 仓位限制

代码块

```
1 单股仓位：
2 首次：10% (必须)
3 加仓后：最多20% (绝对上限)
4
5 总仓位：
6 最多持股3只
7 每只最多20%
8 总仓位≤60%
9 现金储备≥40%
10
11 仓位分配示例：
12
13 保守型（推荐新手）：
14 股票1：10%
15 股票2：10%
16 现金：80%
17
18 平衡型（推荐）：★
19 股票1：20%
20 股票2：20%
21 股票3：10%
22 现金：50%
23
24 激进型（不推荐）：
25 股票1：20%
26 股票2：20%
27 股票3：20%
28 现金：40%
```

3.3 绝对禁止

- 1 ✕ 首次仓位>10%
- 2 ✕ 单股仓位>20%
- 3 ✕ 总仓位>60%
- 4 ✕ 亏损时加仓 (包括-0.01%)
- 5 ✕ 同一天多次加仓
- 6 ✕ 尾盘14:30后加仓
- 7 ✕ 追涨停加仓
- 8 ✕ 炸板后加仓

模块4：止损系统

4.1 止损价格设定

优先：技术止损

代码块

```
1 止损位选择 (按优先级) :  
2  
3 第一优先: 关键支撑位  
4  MA5/MA10均线  
5  前期平台支撑  
6  整数关口 (50、100元等)  
7  重要缺口  
8  
9 止损幅度: 通常-3%到-5%  
10  
11 例如:  
12 买入价30元  
13 MA10支撑28.50元 (-5%)  
14 → 止损价设28.50元
```

备选：百分比止损

代码块

```
1 如果没有明显技术位:  
2  
3 止损价 = 买入价 × 0.95 (-5%)  
4  
5 例如:  
6 买入价30元 → 止损价28.50元  
7 买入价50元 → 止损价47.50元  
8 买入价100元 → 止损价95.00元
```

9

10 单笔最大亏损：

11 $11,500 \text{元} \times 5\% = 575 \text{元}$

4.2 两道防线

代码块

1 第一道：警戒线 (-3%)

2 作用：提前预警

3 触发后：密切观察，评估是否提前止损

4

5 第二道：止损线 (-5%)

6 作用：硬止损

7 触发后：立即执行，无条件

8

9 例如：

10 买入价30元

11 警戒线29.10元 (-3%)

12 止损线28.50元 (-5%)

13

14 当跌到29.10元：

15 检查技术形态

16 检查大盘走势

17 检查板块表现

18 → 决定继续持有或提前止损

19

20 当跌到28.50元：

21 → 无条件止损

22 → 立即执行

23 → 不找任何借口

4.3 止损执行时间

代码块

1 上午时段 (9:30-11:30) :

2 触发止损 → 9:45-10:30卖出

3 最晚：11:00前处理完

4

5 下午时段 (13:30-15:00) :

6 触发止损 → 13:35-14:00卖出

7 最晚：14:30前处理完

8

9 午盘前特别注意 (11:25-11:30) :

- 10 如果浮亏>-4% (接近止损)
- 11 → 考虑提前止损
- 12 → 避免午盘13:00-13:30无法操作

4.4 止损纪律清单

代码块

- 1 买入时:
 - 2 我设置止损价了吗?
 - 3 我设置警戒线了吗?
 - 4 我记录在日志了吗?
 - 5 我设置软件提醒了吗?
- 6
- 7 持仓时:
 - 8 我知道止损价吗?
 - 9 跌破警戒线了吗?
 - 10 跌破止损线了吗?
 - 11 如果跌破, 我会立即卖吗?
- 12
- 13 执行时:
 - 14 触及止损 → 立即执行
 - 15 不问为什么
 - 16 不找借口
 - 17 不犹豫
 - 18 不心存侥幸
- 19
- 20 特别提醒:
 - 21 11:25前评估午盘风险
 - 22 接近止损提前处理
 - 23 不要等午盘开盘
 - 24 单笔最大亏损575元可接受

模块5：止盈系统

5.1 三档止盈策略 ★★★★★★

完整流程：

代码块

- 1 买入: 10%仓位 (11,500元) @ 30元
- 2 止损: 28.50元 (-5%)

3
4 【阶段1：持有观察（0到+8%）】
5 → 继续持有10%
6 → 止损保持28.50元
7 → 目标：等待+8%第一档
8
9 【阶段2：触发+8%第一档（32.4元）】
10 → 卖出30%（3%仓位，约3,450元）
11 → 盈利： $3,450 \times 8\% = 276$ 元
12 → 剩余70%（7%仓位，约8,050元）
13 → 移动止损到：30.9元（成本价+3%）
14 → 此时已立于不败之地
15
16 【阶段3：触发+15%第二档（34.5元）】
17 → 再卖出50%（5%仓位，约5,750元）
18 → 盈利： $5,750 \times 15\% = 863$ 元
19 → 剩余20%（2%仓位，约2,300元）
20 → 移动止损到：33.0元（成本价+10%）
21
22 【阶段4：触发+25%第三档（37.5元）】
23 → 全部清仓剩余20%
24 → 盈利： $2,300 \times 25\% = 575$ 元
25 或移动止损触发
26
27 【总收益计算】
28 第一档：+276元
29 第二档：+863元
30 第三档：+575元
31 总盈利：1,714元 (+14.9%)
32
33 【保底收益】
34 如果只到+8%，后面移动止损触发：
35 第一档：+276元
36 移动止损保本：约+276元
37 总盈利：约552元 (+4.8%)

5.2 止盈执行要点

第一档止盈（+8%）：

代码块

- 1 目的：锁定部分利润，立于不败
- 2 卖出：30%（3%仓位）
- 3 移动止损：成本价+3%
- 4 心态：已经回本，无压力

第二档止盈 (+15%) :

代码块

- 1 目的：锁定主要利润★
- 2 卖出：50% (5%仓位)
- 3 移动止损：成本价+10%
- 4 心态：已经大赚，让利润奔跑

第三档止盈 (+25%) :

代码块

- 1 目的：全部获利了结
- 2 卖出：100%剩余 (2%仓位)
- 3 或等移动止损触发
- 4 心态：见好就收，不贪心

5.3 特殊情况处理

情况1：快速涨停（一天+10%）

代码块

- 1 买入当天涨停：
- 2 → T+1无法卖出，继续持有
- 3
- 4 次日集合竞价：
- 5 如果高开+5%以上：
- 6 → 9:24:50卖出50%
- 7 → 快速锁定利润
- 8
- 9 如果平开或小幅高开：
- 10 → 等待正常止盈流程

情况2：涨停炸板

代码块

- 1 ⚠️ 炸板是止盈信号，不是补仓信号！
- 2
- 3 涨停后炸板回落到+5%：
- 4 → 评估是否提前止盈
- 5 → 如果炸板后持续走弱：全部止盈
- 6 → 如果炸板后企稳：按计划止盈

7
8 教训：
9 凯美特气和飞龙股份炸板后补仓
10 这是大错！

情况3：午盘前接近止盈（11:25）

代码块

1 例如上午11:00涨到+7.5%（接近+8%）
2
3 11:25-11:30决策：
4
5 如果技术形态很强：
6 → 继续持有，等待+8%
7
8 如果技术形态一般：
9 → 考虑提前在+7.5%止盈30%
10 → 避免午盘13:00-13:30风险

情况4：未达止盈目标但技术破位

代码块

1 例如只涨到+6%，但技术破位
2
3 处理：
4 → 立即止盈
5 → 不要硬等+8%
6 → 技术破位是卖出信号

5.4 止盈纪律清单

代码块

1 持仓观察：
2 当前盈利多少？
3 距离第一档（+8%）还有多少？
4 技术形态是否良好？
5 是否有破位迹象？
6
7 止盈执行：
8 触发+8% → 立即卖出30%
9 触发+15% → 立即卖出50%
10 触发+25% → 全部清仓

11
12 不要：
13 ✗ "再等等，可能还会涨"
14 ✗ "卖飞了怎么办"
15 ✗ "都涨这么多了，应该还能涨"
16
17 要记住：
18 ✓ 按计划止盈
19 ✓ 落袋为安
20 ✓ 不要贪心
21 ✓ 移动止损保护利润

模块6：每日操作流程

前一天晚上（21:00-22:00）

代码块

- 1 复盘今天的交易
- 2 记录盈亏和得失
- 3 筛选明天的机会（从自选股池）
- 4 制定明天的计划：
 - 5 - 买入目标：1-2只
 - 6 - 买入价格区间：X-Y元
 - 7 - 买入数量：10%仓位
 - 8 - 止损价：买入价×0.95
 - 9 - 警戒线：买入价×0.97
 - 10 - 止盈目标：+8%、+15%、+25%
- 11 如有持仓，检查止损止盈
- 12 准备好明天的操作
- 13 早点睡觉，保持好状态

当天完整流程

9:00-9:15 盘前准备

代码块

- 1 查看持仓股票公告
- 2 查看大盘期货走势
- 3 查看目标股票新闻
- 4 复习昨晚的计划
- 5 深呼吸，保持冷静

9:15-9:30 集合竞价

代码块

- 1 观察集合竞价方向
- 2 如有持仓，评估是否止损
- 3 如需止损，9:24:50挂单
- 4 如计划买入，准备价格

9:30-9:45 开盘观察（不操作）

代码块

- 1 观察15分钟，看清方向
- 2 不要冲动买入
- 3 不要恐慌卖出

9:45-10:30 主要操作时段★★★★

代码块

- 1 买入：
2 如果符合计划 → 执行买入10%
- 3 买入后立即记录止损止盈
- 4
- 5 卖出/止损：
6 如果触发止损 → 立即卖出
7 如果触发止盈 → 分批卖出
- 8
- 9 如果没有机会 → 继续观察

10:30-11:00 补充时段

代码块

- 1 如果还没找到机会
- 2 可以继续寻找
- 3 但不要强求

11:00-11:30 午盘前评估

代码块

- 1 如有持仓（10%或20%）：
- 2 11:25-11:30主动管理：
- 3
- 4 浮盈>+5% → 考虑止盈
- 5 浮亏>-4% → 考虑止损
- 6 接近+8% → 考虑提前止盈
- 7 技术破位 → 考虑卖出
- 8 正常波动 → 继续持有
- 9
- 10 原因：午盘13:00-13:30无法操作

⚠ 13:00-13:30 无法操作

代码块

- 1 这个时段无法操作
- 2 如有持仓，只能接受午盘走势
- 3 所以11:25前要主动管理风险

13:30-13:40 恢复操作

代码块

- 1 检查午盘走势
- 2 如触发止损/止盈 → 立即处理
- 3 如正常 → 继续持有

13:40-14:30 下午操作时段

代码块

- 1 如上午没买入：
- 2 可以下午找机会（谨慎）
- 3
- 4 如有持仓：
- 5 继续观察止损止盈
- 6 执行分批止盈策略

14:30-14:50 收盘前评估

代码块

- 1 评估是否持仓过夜
- 2 周四评估周末风险

3 不确定就卖出

14:50-15:00 禁止操作

代码块

- 1 不买不卖
- 2 让市场自然收盘

15:05-22:00 盘后工作

代码块

- 1 15:05-18:00:
- 2 记录今天的交易
- 3 更新交易日志
- 4 计算盈亏
- 5 反思得失
- 6
- 7 21:00-22:00:
- 8 筛选明天的机会
- 9 制定明天的计划
- 10 如有持仓，设定止损止盈
- 11 早点休息

模块7：买入前检查清单（打印版）

代码块

- 1 _____
- 2 买入前检查清单（必须全部打勾）
- 3 _____

- 4
- 5 【选股检查】
- 6 在自选股池内？
- 7 昨晚已研究过？
- 8 符合买入条件？
- 9 板块整体走强？
- 10 预判有15-30%空间？
- 11
- 12 【时机检查】
- 13 时间在9:45-10:30？
- 14 不是集合竞价？

- 15 不是14:30-15:00?
- 16 不是涨停板?
- 17 不是炸板后?
- 18 不是追高买入?
- 19 大盘不大跌?
- 20
- 21 【仓位检查】
- 22 首次买入=10%?
- 23 约11,500元?
- 24 当前持股≤3只?
- 25 单股仓位≤20%?
- 26 总仓位≤60%?
- 27 留有40%现金?
- 28
- 29 【止损检查】
- 30 找到技术支撑位?
- 31 设定警戒线 (-3%) ?
- 32 设定止损线 (-5%或技术位) ?
- 33 记录在交易日志?
- 34 设置软件提醒?
- 35 单笔最大亏损575元可接受?
- 36
- 37 【止盈检查】
- 38 设定第一档 (+8%) ?
- 39 设定第二档 (+15%) ?
- 40 设定第三档 (+25%) ?
- 41 记录在交易日志?
- 42 设置软件提醒?
- 43
- 44 【午盘风险检查】
- 45 10%仓位午盘风险可控?
- 46 准备好11:25前主动管理?
- 47
- 48 【心理准备】
- 49 我准备好执行止损了吗?
- 50 我准备好执行止盈了吗?
- 51 我不会贪心吗?
- 52 我不会恐惧吗?
- 53
- 54 全部打勾 → 可以买入
- 55 有1个未打勾 → 不买!
- 56
- 57

模块8：持仓管理清单（打印版）

代码块

```
1 _____  
2 持仓管理清单（每日必查）  
3 _____  
4  
5 【基本信息】  
6 股票名称: _____  
7 股票代码: _____  
8 买入日期: _____  
9 买入价格: _____元  
10 持仓数量: _____股（____%仓位）  
11 当前价格: _____元  
12 当前盈亏: _____元（____%）  
13  
14 【止损止盈价格】  
15 警戒线: _____元（-3%）  
16 止损线: _____元（-5%）  
17 第一止盈: _____元（+8%）  
18 第二止盈: _____元（+15%）  
19 第三止盈: _____元（+25%）  
20  
21 【每日检查】  
22  当前价格vs止损线  
23  当前价格vs止盈线  
24  技术形态是否良好  
25  大盘是否配合  
26  板块是否强势  
27  持仓天数: _____天  
28  
29 【操作决策】  
30 当前状态:  
31  继续持有  
32  触发警戒线（-3%） → 密切观察  
33  触发止损线（-5%） → 立即止损  
34  触发第一止盈（+8%） → 卖出30%  
35  触发第二止盈（+15%） → 卖出50%  
36  触发第三止盈（+25%） → 全部清仓  
37  
38 【午盘前评估（11:25）】  
39  浮盈>+5%? 考虑止盈  
40  浮亏>-4%? 考虑止损  
41  接近+8%? 考虑提前止盈  
42  技术破位? 考虑卖出  
43
```

44 【特殊情况】
45 □ 涨停炸板 → 考虑止盈，不补仓
46 □ 技术破位 → 立即止损
47 □ 板块转弱 → 考虑止盈/止损
48 □ 大盘暴跌 → 先减仓50%
49
50

模块9：快速参考卡（打印贴电脑旁）

代码块

1
2 A股T+1交易系统速查卡 MVP 1.0
3
4
5 【最佳操作时间】
6 买入：9:45-10:30 ★★★★
7 卖出：9:45-11:00 ★★
8 备选：13:40-14:30 !
9
10 【禁止操作时间】
11 ✗ 9:15-9:30 (集合竞价)
12 ✗ 11:00-11:30 (午盘收盘前)
13 ✗ 13:00-13:30 (午睡，无法操作)
14 ✗ 14:30-15:00 (尾盘)
15
16 【仓位管理】
17 首次：10% (11,500元)
18 加仓：再10% (累计20%，封顶)
19 单股：≤20%
20 总仓位：≤60%
21 持股：≤3只
22 现金：≥40%
23
24 【止损设置】
25 警戒线：-3% (密切观察)
26 止损线：-5%或技术支撑位
27 单笔最大亏损：575元
28
29 【止盈设置】
30 第一档：+8% (卖出30%)
31 第二档：+15% (卖出50%) ★
32 第三档：+25% (全部清仓)

33
34 【盈亏比】
35 主要盈亏比: 3:1
36 预期收益: +15% (1,725元)
37 最大亏损: -5% (575元)
38
39 【午盘前管理 (11:25) 】
40 浮盈>+5% → 考虑止盈
41 浮亏>-4% → 考虑止损
42 接近止盈 → 考虑提前执行
43
44 【禁止操作】
45 ✗ 首次仓位>10%
46 ✗ 单股>20%
47 ✗ 追涨停
48 ✗ 买炸板股
49 ✗ 炸板后补仓
50 ✗ 尾盘买入
51 ✗ 亏损加仓
52
53 【必须执行】
54 触发止损立即执行
55 触发止盈分批执行
56 11:25前评估午盘风险
57 不找借口, 不心存侥幸
58
59

模块10：交易日志模板

每笔交易记录表

代码块

1 _____
2 交易日志
3 _____
4
5 【交易日期】 ____年__月__日 星期__
6
7 【市场环境】
8 大盘指数: _____ (____%)
9 市场情绪: 强势 中性 弱势
10 板块热点: _____

11
12 【买入记录】
13 股票名称: _____
14 股票代码: _____
15 买入时间: ____ : ____
16 买入价格: _____ 元
17 买入数量: _____ 股
18 买入金额: _____ 元 (____%仓位)
19 买入理由:
20 _____
21 _____
22

23 【止损止盈设置】
24 警戒线: _____ 元 (-3%)
25 止损线: _____ 元 (-5%)
26 第一止盈: _____ 元 (+8%)
27 第二止盈: _____ 元 (+15%)
28 第三止盈: _____ 元 (+25%)
29

30 【卖出记录】
31 第1笔卖出:
32 时间: ____ : ____
33 价格: _____ 元
34 数量: _____ 股 (____%)
35 原因: 止损 第一档止盈 第二档止盈 其他
36

37 第2笔卖出:
38 时间: ____ : ____
39 价格: _____ 元
40 数量: _____ 股 (____%)
41 原因: 止损 第一档止盈 第二档止盈 其他
42

43 【盈亏统计】
44 总成本: _____ 元
45 总卖出: _____ 元
46 盈亏金额: _____ 元
47 盈亏比例: ____ %
48 手续费: _____ 元
49 净盈亏: _____ 元
50

51 【交易分析】
52  做对的地方:
53 _____
54 _____
55
56  做错的地方:
57 _____

58 -----
59
60  学到的教训：
61 -----
62 -----
63
64  下次改进：
65 -----
66 -----
67
68 【系统执行评分】
69 选股符合标准? 是 否
70 买入时机正确? 是 否
71 仓位控制合理? 是 否
72 设置止损止盈? 是 否
73 执行止损纪律? 是 否
74 执行止盈纪律? 是 否
75 午盘前主动管理? 是 否
76
77 总体评分：____分 (满分70分)
78 -----
79 -----

模块11：周度/月度复盘

周度复盘模板（每周日）

代码块

1 -----
2 周度交易复盘 (第__周)
3 -----
4
5 【交易统计】
6 交易次数: ____次
7 盈利次数: ____次
8 亏损次数: ____次
9 持平次数: ____次
10 胜率: ____%
11
12 【盈亏统计】
13 总投入: _____元
14 总收益: _____元
15 净盈利: _____元

16 收益率: ____%
17
18 平均盈利: _____元
19 平均亏损: _____元
20 盈亏比: ____:1
21
22 最大盈利: _____元 (股票: ____)
23 最大亏损: _____元 (股票: ____)
24
25 【系统执行】
26 只买自选股池的票: ____次/____次
27 首次仓位10%: ____次/____次
28 买入时间9:45-10:30: ____次/____次
29 设置止损: ____次/____次
30 执行止损: ____次/____次 (触发____次)
31 执行止盈: ____次/____次 (触发____次)
32 午盘前主动管理: ____次/____次
33
34 系统执行率: ____%
35
36 【本周最成功的交易】
37 股票: _____
38 买入: _____元
39 卖出: _____元
40 盈利: _____元 (____%)
41 成功原因:
42 _____
43 _____
44
45 【本周最失败的交易】
46 股票: _____
47 买入: _____元
48 卖出: _____元
49 亏损: _____元 (____%)
50 失败原因:
51 _____
52 _____
53
54 【问题总结】
55 本周犯的主要错误:
56 1. _____
57 2. _____
58 3. _____
59
60 【下周改进】
61 下周重点改进:
62 1. _____

63 2. _____
64 3. _____
65
66 【自选股池更新】
67 新增: _____
68 删减: _____
69 当前自选股池: ____只
70
71 _____

总结：MVP 1.0核心要点

系统五大支柱

代码块

1 1. 选股系统
2 → 自选股池 (10-20只)
3 → 每日盘后筛选 (1-2只)
4 → 只买精选的票
5
6 2. 仓位管理
7 → 首次10%
8 → 加仓后最多20%
9 → 总仓位≤60%
10
11 3. 买入时机
12 → 最佳：9:45-10:30
13 → 避开无法操作时段
14 → 不追涨停，不买炸板
15
16 4. 止损系统
17 → 警戒线-3%
18 → 止损线-5%
19 → 单笔最大亏损575元
20
21 5. 止盈系统
22 → +8%卖30%
23 → +15%卖50%★
24 → +25%全清仓
25 → 盈亏比3:1

关键数字记忆

代码块

```
1 10% - 首次仓位  
2 20% - 单股上限  
3 60% - 总仓位上限  
4 -3% - 警戒线  
5 -5% - 止损线  
6 +8% - 第一止盈  
7 +15% - 第二止盈 (主要目标)  
8 +25% - 第三止盈  
9 3:1 - 盈亏比  
10 575元 - 单笔最大亏损  
11 9:45-10:30 - 最佳买入时段  
12 11:25 - 午盘前评估时间
```

最重要的纪律

代码块

```
1 ✓ 必须做:  
2 - 只买自选股池的票  
3 - 首次必须10%  
4 - 买入即设止损止盈  
5 - 触发止损立即执行  
6 - 触发止盈分批执行  
7 - 11:25前评估午盘风险  
8  
9 ✗ 禁止做:  
10 - 追涨停  
11 - 买炸板股  
12 - 亏损加仓  
13 - 炸板后补仓  
14 - 单股超20%  
15 - 尾盘买入
```

Lewis，这就是完整的**MVP 3.0最终优化版！**

核心改进：

1. ✓ 首次仓位：10%（根据你的要求）
2. ✓ 止损优化：-5%或技术位（不易被扫）
3. ✓ 止盈优化：+8%/+15%/+25%三档（盈亏比3:1）
4. ✓ 时间管理：避开13:00-13:30无法操作时段

5. 午盘前管理：11:25主动评估风险

系统特点：

- 简单易执行
- 风险可控（单笔最大亏575元）
- 收益合理（主要目标+15%，1725元）
- 适配你的实际情况

打印出来，明天开始严格执行！ 

需要我再优化哪个部分吗？