

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	<input type="checkbox"/> 市值20-100亿：10分
3	<input type="checkbox"/> 业绩增长>20%或亏转盈：15分
4	<input type="checkbox"/> 当前热点行业：10分
5	<input type="checkbox"/> 有明确催化剂：10分
6	<input type="checkbox"/> 财报健康无问题：5分
7	
8	【技术面】（30分）
9	<input type="checkbox"/> 股价在MA20上方：8分
10	<input type="checkbox"/> 不在历史高位（涨幅<50%）：6分
11	<input type="checkbox"/> 成交量温和放大（量比1.5-3）：6分
12	<input type="checkbox"/> MACD金叉或即将金叉：6分
13	<input type="checkbox"/> 近期无连续大跌：4分
14	
15	【板块面】（20分）
16	<input type="checkbox"/> 板块整体强势（近5日涨幅>3%）：8分
17	<input type="checkbox"/> 是板块前3名：8分
18	<input type="checkbox"/> 板块有持续性：4分
19	
20	【风险排除】（一票否决）
21	<input checked="" type="checkbox"/> ST股
22	<input checked="" type="checkbox"/> 次新股（上市<6个月）
23	<input checked="" type="checkbox"/> 连板高位股（>3连板）
24	<input checked="" type="checkbox"/> 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 $10\% \text{仓位} \times 5\% \text{止损} = \text{最大亏损} 575 \text{元}$
- 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

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 $\times 0.95$
 - 9 - 警戒线：买入价 $\times 0.97$
 - 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

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

持仓管理清单（每日必查）

【基本信息】

股票名称：_____

股票代码：_____

买入日期：_____

买入价格：_____元

持仓数量：_____股（___%仓位）

当前价格：_____元

当前盈亏：_____元（___%）

【止损止盈价格】

警戒线：_____元（-3%）

止损线：_____元（-5%）

第一止盈：_____元（+8%）

第二止盈：_____元（+15%）

第三止盈：_____元（+25%）

【每日检查】

☐ 当前价格vs止损线

☐ 当前价格vs止盈线

☐ 技术形态是否良好

☐ 大盘是否配合

☐ 板块是否强势

☐ 持仓天数：_____天

【操作决策】

当前状态：

☐ 继续持有

☐ 触发警戒线（-3%）→ 密切观察

☐ 触发止损线（-5%）→ 立即止损

☐ 触发第一止盈（+8%）→ 卖出30%

☐ 触发第二止盈（+15%）→ 卖出50%

☐ 触发第三止盈（+25%）→ 全部清仓

【午盘前评估（11:25）】

☐ 浮盈>+5%？考虑止盈

☐ 浮亏>-4%？考虑止损

☐ 接近+8%？考虑提前止盈

☐ 技术破位？考虑卖出

- 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 删除: _____
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？