

黄金期货开仓 Checklist (专业版)

0. 心态检查 (未通过则禁止开仓)

- 情绪是否平稳?
- 是否疲惫、焦虑、急躁?
- 是否刚经历大亏、大赚?
- 是否存在报复性交易冲动?

1. 结构确认 (至少满足一条)

- 突破结构成立
- 回踩确认成立
- 区间顶部/底部反应明显
- 美债收益率同步信号
- DXY 反向信号
- 关键时间窗口波动明确

2. 仓位管理 (基于你的真实承受能力)

- 最大仓位: 20手 MGC
- 趋势交易: 10 – 15手
- 区间反转: 5 – 10手
- 不确定行情: 5手试仓

严禁: 重仓、加倍、亏损加仓

3. 止损 (开仓前必须写下)

- 止损价格: _____
- 止损金额: _____
- 是否能接受这笔亏损?

规则: 止损永不修改。

4. 交易逻辑 (必须写成一句话)

示例:

“突破 4300 回踩成立, 做多, 看 4335。”

“区间上沿 4305 滞涨, 轻仓做空, 看 4280。”

写不清楚 = 禁止开仓。

5. 风险收益比 (RR 1:2)

- 止损: _____ 点
- 止盈: _____ 点

若止盈无法达到 RR 1:2 不开。

6. 市场环境检查

避免:

- 超级窄震荡
- 数据前 10 – 20 分钟

优选：

- 美盘开盘后
- 数据公布方向明确后
- 结构突破或确认回踩

7. 反人性冲动检查（出现任意一条禁止开仓）

- 想一把追回亏损？
- 想证明自己是对的？
- 因别人观点影响？
- 因行情快而想赌反转？

写一句话：

“ 我不是来一夜暴富的，我是来一直富有的。 ”

8. 开仓前的 5 秒倒数

- 5：方向是否基于结构？
- 4：止损是否合理？
- 3：仓位是否过大？
- 2：亏损能否接受？
- 1：我是否平静？

只有全部符合，才能开仓。