

## 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。