

交易琐思七十二

作者：从不沉默寡言的人

《交易琐思》不是通往财富的直梯，更像是探索图中的散落碎片。一个00后交易员在交易市场中沉浮过的琐思，并没有完整的体系，但尽可能真诚，这种零散，可能更贴近交易与人生交错时的真实心境。

一、认知破壁（关于市场本质与技术幻觉） 市场是一片无主之地，没有天生的法则。所有图表、指标与理论，都是我们为理解这片混沌而亲手竖起的路标。本节思考，是关于拆解这些路标的制造过程，并追问：我们究竟是在解读市场，还是在构筑自己认知的围城？

1. 技术的名与实

不同的技术分析只是市场运行不同描述语言，交易员共同的修炼不可避免。很多交易类的文章都是作者在重新定义语言，区别在于文笔的好坏以及讳莫如深的程度。

所谓形态、分析框架、市场结构、交易架构、交易策略，都只是技术分析的表象，是所谓“知其名”，深刻理解背后的市场原理是为“求其实”。

2. 市场是主观的映射，而非客观的实体。 康德的先验哲学在西方的哲学史上发起了哥白尼式的革命，它颠倒了传统的主客关系，从人去认识自然过渡到人为自然立法。**市场根本不存在一个客观规律等着我们去发现，我们唯有自己构建一个模型来观察、理解市场。**

3. 市场没有真相，只有叙事。但叙事并非谎言，它是群体理解复杂现实的必然方式。 一轮大行情，往往伴随一个宏大叙事（如“技术革命”、“稀缺资产”）。顶级交易者不仅分析数据，更分析叙事的生命周期：它正在兴起、已被广泛接受，还是即将破灭？在叙事中游泳，但不要淹死在叙事里。

4. 每个人都试图描述市场，但市场的修辞应该是白描、比喻、拟人还是夸张？尽可能使用第一性原理、白描的语言来表达市场，夸张的修辞只会让人不断产生对市场不切实际的期待。

5. 横看成岭侧成峰，远近高低各不同。 相同的时间出现不同的数据，而相同的数据又有不同的解读，执着于各种二次衍生数据能否理解真实的市场运行？

6. 在商业活动中，利润来自不确定性，而在市场交易中，利润来自不确定中的高概率性。 **从长远来看，利润的获取依靠把握市场运动的惯性，而不是个人推理的准确性。** 对市场大概地推演，但快速地应变。

7. 市场中存在不同的角色，不同的角色有各自的优势。 **世界上没有绝对的公平，但了解游戏规则，是生存下去的第一步。**

8. 归纳推理与演绎推理。 过度依赖归纳推理往往陷入刻舟求剑的困境，市场只是相似，但难以完全复现。**交易需要演绎推理来尽可能接近市场运行的真实逻辑。**

9. 模型拟合过去越完美，预测未来就越脆弱。 对历史数据的过度雕琢，本质是在样本内制造“圣杯”的幻觉。**“圣杯”如果存在，一定不是具体的指南，而是一系列思想的合集。**

10.分析师要做的只是消除人们的恐惧，交易员要做的是独自面对所有的恐惧，而那些不以交易为利润来源的人要做的是制造人们的恐惧。

11.传统金融里，基金经理会不会对基民的资金负责？负责到什么程度？基金公司的主要目标是什么？基金经理的主要收入来源是什么？新的金融业态又会有新的角色转变，金融市场波诡云谲，生存下来十分不易，多思多量。

12.无数人对于交易的理解是寻找某个点位、某种形态、某个条件、某种指标，以获得概率的优势，就好比扑克牌里拿到两张小丑，但是如果不用洗牌技巧，高手没有比普通人更高的概率拿到双王。

交易的尽头，不是寻找更多、更高胜率的信号（圣杯），当你没有好牌时，如何最小化损失（小注弃牌）；当你拿到好牌时，如何最大化利润（高置信度下注）；以及在整个过程中，如何管理好你的筹码，确保自己永远不会因为一把牌的运气差而被清退出牌桌。

13.市场是最后的“消除自我”的道场。**市场并不知道你是谁，每个人的代号仅仅是一串衡量法币的字符**，无论其他任何社会标签，民族、性别、年龄、职业、地位、财富、学历、身体状况以及过往任何好的坏的经历。

14.无论我们怀揣多么美好的愿望进入市场，诸如让家人过上更加美好的生活、实现自我的价值、帮助更多需要帮助的人，市场依旧不会对任何人有一丝温情。**我们带着所有社会赋予的角色、知识、欲望进入市场，最终会被一一剥离。市场不关心你的故事，只对你的资本判决。**

15.你的“交易风格”不是你的选择，而是你所有认知缺陷与性格特质在市场上的总和投影。它不是一件可随意更换的外衣，而是长在你交易行为上的“皮肤”。认清它、接受它、优化它，而非对抗它或羡慕别人。一个适合他人的完美系统，对你可能是毒药。

16.交易是处理“知识”的生意，而市场是终极的“知识论”考场。**我们交易的并非资产，而是我们对资产所拥有的、与他人有差异的“知识”（或自以为的知识）**。市场的残酷在于，它无时无刻不在检验你知识的真实性、时效性与独占性。当你的“知识”沦为公共信息，其价值便趋近于零。

17.市场没有中心化的叙事，只有亿万碎片化订单的瞬时汇聚与消散。**交易者的认知也无法形成永恒不变的完整体系，它注定是无数经验、创伤、洞见与疑惑的碎片集合，在行动中临时拼凑，又在变化中重组**。接受碎片化，便是接受真实。

18.认知存在一个痛苦的递归陷阱：你用以理解市场的工具，正是限制你理解的牢笼。你的知识体系、思维模型在帮助你筛选信息的同时，也必然让你对模型外的信息视而不见。你永远在用一套“已知”的语言，去翻译一个包含“未知”的世界。**意识到这种根本的局限性，并对自身认知保持永恒的、谦卑的警惕，是智慧的开端。**

二、心性修炼（关于情绪、心态与内在平衡）交易的战场不在屏幕，而在方寸之间。一切外部的波动，最终都需通过内心的折射才能化为行动。本节是对内在自我的审视与驯化，探讨如何在激素的潮汐、情绪的飓风中，找到那块理性与直觉平衡的压舱石。

19.交易的术与道：有道无术术可求，有术无道止于术——技巧千般，总能熟稔，心境百态，难以复现。

20.薛定谔之箱——交易会因为盯盘导致预期相反的结果吗？如果经过了充分的演绎推理，那应该在市场否认逻辑时离场，而不是提前兑现正常波动带来的浮亏。

21.多数盈利的交易，交易员是轻松地倚靠在座椅上等待市场慢慢到达自己的预期；多数亏损的交易，交易员弓着身子死死盯着屏幕，但市场却朝着相反的预期越行越远。

22.任何策略都不可能实现所有阶段的优势交易，“一直在场”是一种由焦虑生发的错觉。

23.交易如同创作，交易员用订单在K线上画出优美的轨迹，成功的交易者可以复制吗？主观手工交易者往往可以毫无负担地分享策略，大部分主观交易者认为心境远远比策略给更重要，即便告诉了别人，也难以实现盈利。而量化交易者往往对自己的策略三缄其口，因为策略往往都不复杂。

24.如果交易是一场游戏，那么把交易视为PVE（人机对战）还是PVP（真人竞技）？知己也许比知彼更重要？市场中没有一个要真正打倒的“对手”或“庄家、机构”，如果有，要打倒的也许是自己的情绪、自己的心魔。

25.如果交易是一场测试，那么把交易视为数学测验还是心理测试？交易是伪装成数学测验的心理测试。无论是任何策略，即便是再客观的执行标准，只要依然还在主观手工交易框架内，就难以避免这种心理测验。

26.智人的思维与精力是有限的，率军之剑岂能挥于私斗。向内求，向外修——低攻击性是交易由术向道的必然。

27.激素与事业的关系。交易成功与否和睾酮素之间的关系：睾酮素水平要足够高，才有进取心，但是又不能太高，攻击性不能太强，不喜欢反驳，喜欢反思，性格中就注定了情绪化问题不太严重，至少是控制的。让睾酮素处于一种居中的状态，男性性格带有一些女性特征，女性性格摆脱社会规训。

28.禁欲与事业的关系。压抑，放纵欲望或者逃避欲望，很难做好交易。所谓中庸、超我、哲人、开悟，不同的文化中对人的最终期待，用现代的语言描述约等于动物性和社会性的收放自如。

29.人类进化万年，但依然保持动物的特征。肾上腺素能使懦夫变的勇敢；多巴胺能让痛苦的人变得快乐；催产素可以把刻薄的人充满保护欲。人性是各种激素综合起来的产物。尽可能保持心性稳定的客观条件。

30.交易是一个刚需痛苦才能学会正确的职业，你必须亲手亏掉每一笔属于你的亏损。痛苦没

有意义，但痛苦唯一的价值在于让人获得有效的信息。在正确的方向上犯错只是成长的一部分，但在错误的道路上越走越远只能通往自毁。

31.做正确而痛苦的事情只是具有理论上的指导意义，如果交易令人感到过于痛苦，应当考虑这件事是否正确。时至今日，交易已经有相对明确的职业成长轨迹，闭门造车很可能只是自我感动。

32.语言的边界是痛苦的边界，能够准确描述的痛苦在得到描述的那一刻往往已经消散了大半。所谓未知，不知道产生原因，不知道特性状态，不知道应对方法。道出名号，知所缘由。

33.耐心与节制不是交易的美德，而仅仅是市场生存的刚需。耐心不是被动的美德，而是主动的选择。它意味着为了一个更具确定性的未来机会，而主动放弃当下所有不确定的诱惑。

34.精确只是一种追求，不是结果。出入场需要的是逻辑，任何人都难以一直保持精准。苛求完美束缚手脚，略带钝感反而从容不迫。**能获得一段行情的其中一段利润就已经是杰出的交易者。（ β 利润和 α 利润）**

35.没有安全感的人，很难保持理性。能在没有安全感的环境中保持理性的人最终大概率能脱离这个让他没有安全感的环境。这种经历非常珍贵，但应该首先考虑如何长久使自己处于相对有安全感的环境中。

36.即使你做了所有正确的事，依然会连续亏损。这是不可避免的“回撤期”。有人泰然处之，因为他们知道这是系统的正常波动，只要严格坚持，概率最终会站回他们这边。而业余者会在此时怀疑系统，放弃纪律，从而错过后续的盈利。

37.交易没那么多秘密，但很多人时不时需要心理按摩。

三、风险铁律（关于资金、规则与生存）规则，是狂野想象与冰冷现实间的护城河。它不承诺辉煌，只确保生存。本节是关于交易世界的物理学定律——那些一旦违背，无论多么精妙的策略都会瞬间坍塌的绝对前提。它关乎底线思维，与对自身局限的清醒认知。

38.以瓦注者巧，以金注者匱。每一个交易者都必须考虑，如何获取交易的资金来源，如何管理自己的资金，像一家独立企业。

39.交易者是个体形式的公司，每个成功的公司都要有自己的护城河，公司如何盈利，它的盈利是否简单、清晰、可持续，如何保持竞争优势。每个交易者都需要思考，交易者的护城河又是什么？

40.市场本身没有风险，所有的风险来自交易者本身。来自对超额利润的渴望，来自对损失风险的厌恶。市场的车轮留下辙痕，不要每次都恰好主动地躺在轮下。

41.容忍有效止损内的浮亏。如果不能容忍亏损，应当考虑止损是否有效，考虑仓位管理是否匹配自己目前的心理状况。

42.永远不要在一次交易中冒毁灭性的风险。这是所有规则的基石。如果你的仓位重到一次止损

就让你睡不着觉，那你就已经出局了。仓位大小不应由你预期赚多少决定，而应由你能够平静接受亏多少来决定。

43.交易赋予的最大自由，恰恰源于它设定了最严苛的边界。市场规则和你的系统规则（止损、纪律），构成了一个明确的“游戏场”。正是在这个有边界的场域内，你才获得了决策和承担后果的绝对自由。真正的自由，不是为所欲为，而是在清晰的边界内游刃有余。

44.当交易者不受规则约束，同样也不再受规则保护。限制了短时间内收益上限的规则，往往也避免了交易者在市场中的消亡。

45.真正的纪律，不是痛苦地遵守规则，而是将规则内化成本能，以至于感受不到它的存在。

46.最大回撤不是历史数据，而是未来某一天必将面对的心理极限测试。生存不是策略之一，而是唯一的策略。

47.接受所有可能的结果，并提前为每一种结果准备好预案，是消除恐惧的唯一方法。黑天鹅事件的可怕，不在于它力量多大，而在于它出现后，你过去所有的成功经验都瞬间变得苍白无力。留有余地，敬畏未知。黑天鹅不能预测，但可以应对。

48.逻辑可以让我们辨别真伪，少走很多不必要的弯路。遗憾的是走在错误的路上一定坐困愁城，但走在正确的路上并不代表一定能到达理想的彼岸。世界是概率的世界，多说期待，休言必然。

49.概率思维是直觉的天敌。人类本能倾向于用简单的因果模型和代表性启发（用熟悉的模式判断）来思考，这与充满不确定性的概率世界格格不入。培养概率思维，意味着要习惯用“可能性的分布”来代替“是非对错”，并坦然接受“逻辑正确但结果失败”的情况。

50.任何人都有可能从交易的第一天就成为成功的交易员，他只是需要 10 年去证明这件事并不是偶然。

51.交易是一场“无限游戏”。詹姆斯·卡斯的哲学将游戏分为两种：有限游戏（以取胜为目的）和无限游戏（以延续游戏为目的）。大多数参与者将交易视为有限游戏（追求一次暴富、击败市场）。而真正的交易者，应视其为一场无限游戏。你的目标不是“赢”，而是让游戏永远继续下去。所有的技术、风控、心性修炼，最终都服务于这个唯一且最高的目的：永远留在场内。当你以此为目标时，每一笔盈亏都只是游戏过程中的一个回合，而你的存在本身，就是胜利。

四、周期韵律（关于时机、背景与节奏）万物皆在循环中生灭。市场有牛熊，人生有起伏，情绪有波峰波谷。本节将交易置于时间的洪流中，探讨如何识别所处的季节，并在播种、生长、收获与蛰伏的不同阶段，采取截然不同却顺应天时的策略。

52.市场同时演奏着多种周期的旋律：长期趋势、中期波动、短期噪声。任何的交易都应该对潜在的持仓周期作出合理的预判，在中期波动中寻找长期趋势，在短期噪声中寻找中期波动，是不切实际的期待。

53.如果把交易比作烹饪，市场交易背景犹如烹饪选材。巧妇难为无米之炊，用已然腐败的食材却希望烹出美味不切实际，没有好的市场背景很难有流畅成功的交易。

54.空间（价格）的压缩与时间的扩张。在关键的价格节点（如重大支撑阻力），市场时常呈现“空间压缩”（价格窄幅波动）与“时间扩张”（纠结时间漫长）的效应。这本质是多空双方信息与能量在此处充分交换、重新集结的过程。

55.情绪周期反身性原理：群体性心理不仅是价格的果，更是价格的因。识别极端市场情绪，本身就是一种买卖点的判断。

56.在周期的转折点，共识总是错得最离谱。当一种观点变得无处不在且不容置疑时，正是该用最大怀疑审视它的时候。

57.交易加速了周期的循环，更快速地积累也更快速地衰败，更快速地感受周期不同阶段的心境。走出周期之外就走出了交易，困于周期之内就困在了交易。

58.没有人愿意在牛市中持有现金，但熊市中的现金带来的不只是表面的收益。现金的价值不在于其直接产生的回报，而在于它塑造的理性行为。保留现金的“错过”远胜于套牢的“过错”。现金的本质是时间主权，现金的真正回报不是利率，而是它赋予你在关键时刻说“我选择等待”的能力。

59.所有“这次不一样”的宣言，最终大多被证明是周期律的又一次胜利。

60.命运百态也许只是身处不同的周期（政策周期、商业周期），上升周期的机遇创造财富的神话，周期结束又不断有人陨落。人生周期与时代上升周期重合是一种幸运。但多数人的一生总要在不同的年龄经历至少一次时代的下跌周期。

61.交易者的一生中有无数笔交易，过去的任何一笔交易，无论结果如何，极高的盈亏比带来的愉悦，还是错过行情后的追悔莫及，都已经过去了。

62.理解周期意味着不再焦虑于时间的流逝，而是用时间来成就自己。很多真正有意义的事情，急不来，快不了。“不着急”是对因果的深刻信任。

五、生命哲思（关于交易的意义与人生整合）交易最终是一面镜子，映照出我们如何认识世界、安放自我、定义成功与幸福。本节意图超越盈亏，追问交易在生命长河中的位置。它关于职业选择、身心平衡、财富的意义，以及如何在市场的惊涛骇浪中，构建一个不被净值曲线所定义的内在秩序。

63.没有人可以战胜市场，但我们可以尝试超越市场，寻求市场之外的人生所求。

64.不要因为交易所过低的注册门槛而误以为那就是盈利的分界。相比传统的职业，通过交易获利的概率非常低，从“以交易为生”到“靠交易实现自由”，更是截然不同的阶段。

65.以纯粹投机、不劳而获、快速获利的初衷，和经过谨慎思考、对不同行业业态的考察和充分认知、对个人能力性格及其与职业匹配度有深刻自我认识，进入资本市场的人，是截然不同的两种状态，前者是赌徒，而后者是潜在的交易员。

66.如果你不会去问一个律师或者医生如何提高收入，那么又为什么去问一个交易员如何暴富？
因为你也清楚前者需要一本政权认可的证书，但律师界的二八定律也同样泾渭分明，高收入律师的案源积累和实务经验并不是某本证书能带来的。

67.走出任何不切实际的财富幻觉，走向一条有正期望的积累之路，走向一个成熟而有职业精神的交易员。

68.是身弱生财？还是健康的身体带来更长久的职业寿命？交易者以及所有成长周期长的职业都应该关注，在经济放缓的时代，如何让自己的身体恢复到更好的状态。干净营养的食物、规律的作息、对抗炎症、降低压力、保持情绪的愉悦、通过健身避免肌肉量的流失。**保持身体健康，是交易者最重要、却最容易被忽略的仓位管理。**

69.生物性满足（进食、繁衍）和社会性满足非常重要，但很难作为人生的最高追求。财富自由是人生顶级享受的强大助推器和重要保障，但它本身不是前提，更不是享受的保证。它可以解决“痛苦”的问题，但未必能自动带来“幸福”和“享受”。**享受生活本身是一种需要练习才能获得的能力。**

70.交易只是生活的手段，不是生活的目的。追求法币是资源的积累，但资源的分配体现着一个现代智人的思想，从生理性满足（进食、繁衍）和社会性满足的平衡，到追求人生最顶级的享受，专注的心流、足以被世人铭记的创造。

71.交易的最高成就，或许不是一串惊人的数字，而是通过这场极致的专注与自律，最终获得的一种内在的清晰与自由——一种深刻理解世界运行方式、并能从容安放自我的自由。它最终馈赠给你的，是一套经过淬炼的、可用于生活任何领域的思维与心性模式。

72.琐思之后，当是沉默。所有的语言、思想、体系，最终都需在寂静的行动中接受检验与融化。**最后一思，当属留白。每一个交易者都会留下属于自己的路标。**