

《币圈生存手册：从零到财富自由的交易秘籍》

作者推特： [@billtheinvestor](#)

“这本书将带你从币圈新手成长为高手，掌握交易的精髓，实现财富自由。”

第一阶段：交易者的内心地图

导读：

“币圈就像一面镜子，会放大你的贪婪，也会暴露你的恐惧。这一章帮你了解自己的内心，找到从亏钱到赚钱的第一步。”

1.1 交易心理的秘密：恐惧、贪婪与纪律

正文：

在币圈里，你的情绪会直接影响你的钱包。最常见的就是**恐惧**和**贪婪**。恐惧让你害怕亏钱，看到价格跌就赶紧卖掉，结果错过了反弹的机会；贪婪则让你看到涨得厉害就忍不住追高，最后被套在高位。

成功的交易者不是没有这些情绪，而是学会用**纪律**控制自己，不被情绪牵着走。

举个例子：

小李是个新手，2021年5月，他看到比特币（BTC）从3万美金涨到4万美金，怕“买了就跌”，不敢下手。结果等到涨到5万美金，他忍不住了，觉得再不买就错过机会了，就把全部资金买进去。可没多久，价格掉到4.5万美金，他慌了，赶紧卖掉，结果亏了钱。

初学者困惑点优化：

• “为什么会亏？”

小李的例子很常见：他在价格最高的时候买（贪婪），最低的时候卖（恐惧），这就是“追涨杀跌”。新手容易跟着感觉走，而不是按计划操作。

• “纪律是什么？”

纪律就是给自己定规则，比如“只用50%的钱买币”“跌10%就止损”，然后严格执行，不被心情左右。

行动建议：

下次交易时，问自己：“我现在是害怕还是贪心？这会让我做什么傻事吗？”

总结：

情绪是你的敌人，纪律是你的朋友。管住自己，才能管住钱包。

1.2 如何设定适合币圈的财富目标

正文：

在币圈赚钱，不能光想着“我要发大财”，这种想法太空了，没法执行。财富目标要具体、能算出来、做得到，这样才能知道自己在干嘛。

举个例子：

- 不好的目标：“我想靠币圈赚大钱。”（太模糊，谁不想呢？）
- 好的目标：“12个月内，我用1万美金买BTC和ETH，赚到1.5万美金，增长50%。”（有数字、有时间、有计划）

初学者困惑点优化：

- “目标为啥要具体？”

如果没目标，你就像没导航开船，瞎转悠。有了具体目标，比如“赚5000美金”，你就知道每天、每周要赚多少，能让自己有方向。

- “50%多吗？”

在币圈，50%一年不算夸张，因为价格波动大。但新手别好高骛远，先定个小目标，比如10%，练练手。

行动建议：

拿张纸，写下你的目标，比如“6个月，把1000美金变成1200美金”。简单点，先试试看。

总结：

目标是你的地图，别指望一夜暴富，踏实点一步步来。

1.3 识别交易中的思维陷阱

正文：

新手在币圈很容易掉进“思维陷阱”，就是脑子里的错误想法，让你做错决定。以下是三种常见的：

1. “过去总会重演”：比如觉得“BTC减半肯定暴涨”，结果市场不一定听你的。
2. “别人说的都对”：看到大V在推特喊“买这个币”，就跟着买，结果被坑。
3. “赚点就觉得自己很牛”：赚了100美金就觉得自己是天才，然后梭哈（全仓），结果全赔了。

举个例子：

小王听说“BTC减半会涨”，2020年减半后他满仓买了BTC，价格却跌了20%，他傻眼了。因为他没想过，历史不一定重复，市场随时会变。

初学者困惑点优化：

- “为啥不能信大V？”

大V可能懂得多，但他们也有自己的利益，有时候喊单是为了自己赚钱。你得自己判断，别当“韭菜”。

- “梭哈是啥？”

梭哈就是把所有钱都投进去，像赌博。新手最好别这么干，分批买、小额试，别一把输光。

行动建议：

下次想买币前，先问自己：“我为啥买这个？大V说的我就信吗？”

总结：

别信自己的“感觉”，也别全听别人，多想想再动手。

小结与行动

- 小结：

交易不是靠运气，而是管住自己的心。恐惧、贪婪和陷阱随时会跳出来，纪律和目标能救你。

- 行动：

1. 写下你的财富目标，比如“一年赚20%”。
 2. 下次交易前，记下你的情绪，看看是不是在影响你。
-

第二阶段：解码市场的密码

导读：

“币圈市场看似神秘，其实有迹可循。这一章教你看懂市场的‘套路’，不被忽悠。”

2.1 加密货币市场的核心逻辑

正文：

币圈市场不是一团乱麻，它有自己的“脾气”：**趋势、波动和周期**。

- **趋势**：价格的大方向，比如牛市一直涨，熊市一直跌。
- **波动**：价格的上下跳动，今天涨10%，明天跌8%，很正常。
- **周期**：市场的大起大落，比如比特币（BTC）每四年减半，经常带来一波大行情。

举个例子：

2020年，BTC从1万美金涨到6万美金，这是牛市趋势；2021年5月突然跌到3万美金，这是波动；每四年减半后，BTC往往有一波大涨，这是周期。

新手常见困惑解答：

- “趋势怎么看？”
简单方法：看200日均线（K线图上的一条线）。价格在上面，可能是牛市；在下面，可能是熊市。
- “波动怎么办？”
波动是币圈的日常，设好止损，别被小涨小跌吓跑。
- “周期啥意思？”
比如BTC减半，供应变少，需求不变，价格可能涨。

行动建议：

打开BTC的K线图（可以用TradingView或币安），找找200日均线，看看现在是牛市还是熊市。

总结：

市场有规律，抓大趋势，别被小波动搞乱心态。

2.2 大趋势分析：如何抓住*BTC*和*ETH*的主升浪

正文：

大趋势是市场的“主线”，抓住了就能赚大钱。BTC和ETH是币圈的“老大”，它们的主升浪（大涨阶段）是新手的好机会。

举个例子：

2020年底到2021年初，BTC从2万美金涨到6万美金，ETH从几百涨到4000美金，这就是主升浪。跟着趋势买，赚得盆满钵满。

新手常见困惑解答：

- “主升浪咋判断？”

看价格创新高+成交量放大。比如BTC突破6万那天，成交量暴增，说明很多人抢着买。

- “为啥不买小币？”

小币（山寨币）波动太大，新手容易亏。BTC和ETH更稳，先练手再玩小的。

行动建议：

下次BTC或ETH创新高时，试着小额买入（比如100块钱），看看趋势怎么走。

总结：

大趋势是你的朋友，别跟市场对着干。

2.3 用*K*线和数据看透市场情绪

正文：

K线是市场的“表情”，能看出大家的情绪。红K线多，市场兴奋；绿K线多，市场悲观。成交量大，说明大家很活跃。

举个例子：

BTC涨时，K线一根接一根红，成交量放大，说明大家抢着买；跌时，绿K线多，成交量也大，说明恐慌抛售。

新手常见困惑解答：

- “K线咋看？”

简单点：红K线是涨，绿K线是跌，K线越长，涨跌越猛。

- “成交量是啥？”

就是买和卖的总量，量大说明市场热闹，趋势可能继续。

行动建议：

每天看一眼BTC的K线（可以用手机APP），红多还是绿多？成交量大不大？

总结：

K线和成交量是市场的“脉搏”，摸准了就不慌。

小结与行动

- 小结：

市场有趋势、波动和周期，抓大放小。K线和成交量能帮你看清市场的“心情”。

- 行动

：

1. 打开BTC的K线图，找200天均线。
 2. 看看最近的K线是红多还是绿多，成交量怎么样。
-

第三阶段：建立你的交易体系

导读：

“币圈不是靠运气，而是靠体系。这一章教你怎么建一个属于自己的交易‘套路’，不慌不乱地赚钱。”

3.1 交易体系是什么？为什么你需要它

正文：

交易体系就是你的“游戏规则”，告诉你啥时候买、啥时候卖、亏多少得跑。没体系，你就像没地图瞎跑，迟早迷路。

举个例子：

老王没体系，看BTC涨就买，跌就慌，赚了点就得意忘形，最后亏得裤子都没了。老李有体系，定好买点卖点，赚了50%就跑，稳稳当当。

新手常见困惑解答：

- “体系听着好复杂？”

不复杂，就是定几个规则，比如“涨10%卖”“跌5%跑”，然后严格执行。

- “为啥要有体系？”

因为人会贪婪会害怕，没规则你会被情绪牵着走，赚不到钱还可能亏大。

行动建议：

想一想，你愿不愿意定个规则，比如“赚20%就卖”，然后试着用在下次交易里？

总结：

体系是你的“护身符”，有了它，交易不再靠猜。

3.2 简单实用的交易策略

正文：

新手不用学花里胡哨的策略，掌握两个简单的就够用：**定投**和**趋势跟随**。

- **定投**：不管涨跌，每周或每月固定买一点，比如每周买100块钱的BTC。
- **趋势跟随**：牛市多买，熊市少买，见好就收，别硬扛。

举个例子：

小明从2020年起每月定投200块钱的BTC，到2021年底赚了3倍。小红只在牛市买BTC，赚30%就卖，也跑赢了大多数人。

新手常见困惑解答：

- “定投咋操作？”

在交易所设个自动买入，比如每周一买100块BTC，啥都不用管。

- “趋势跟随咋弄？”

看200日均线，价格在上面就多买点，掉下去就少买或观望。

行动建议：

试试定投吧，哪怕每月50块钱，挑个大币像BTC或ETH开始。

总结：

定投稳，趋势赚，简单策略也能赢。

3.3 止损与止盈：保住本金比啥都重要

正文：

止损是“跌多少就跑”，止盈是“赚多少就卖”。币圈波动大，不设这两条，你要么亏光，要么赚了又吐回去。

举个例子：

小刚买了个币，跌了20%还不跑，最后亏80%。小丽设了10%止损，亏得少还能再战。

新手常见困惑解答：

- “止损咋设？”

简单点，定个百分比，比如跌5%或10%就卖，别心存侥幸。

- “止盈咋定？”

赚到你满意的点，比如20%或50%，就卖，别老想着翻倍。

- “为啥这么麻烦？”

不麻烦，保住钱才能玩下去，币圈最怕全军覆没。

行动建议：

下次买币前，先写好“跌10%卖，赚20%跑”，贴在电脑上提醒自己。

总结：

止损保命，止盈锁利，纪律比运气重要。

第四阶段：心态与风险管理

导读：

“技术管操作，心态管输赢。这一章告诉你怎么管住自己，避免变成币圈的‘赌徒’。”

4.1 币圈心态：贪婪与恐惧是最大敌人

正文：

币圈赚钱靠冷静，输钱多半是贪婪或害怕。涨了想再涨，跌了不敢卖，最后竹篮打水一场空。

举个例子：

BTC涨到5万美金，小张贪婪不卖，想等10万，结果跌到3万。小王害怕，跌到4万就卖了，结果错过后面6万的高点。

新手常见困惑解答：

- “贪婪咋管？”

定目标，赚够就跑，别老盯着更高价。

- “恐惧咋治？”

信自己的体系，别被一天的涨跌吓到。

行动建议：

下次交易前，告诉自己：“赚20%就走，不后悔。”

总结：

管住贪婪和恐惧，你就赢了一半。

4.2 风险管理：别把鸡蛋放一个篮子

正文：

币圈风险高，别把所有钱砸一个币。分散投资，能让你睡得着觉。

举个例子：

小李全仓一个山寨币，项目跑路，血本无归。小赵买了BTC、ETH和几个小币，一个亏了还有别的补。

新手常见困惑解答：

- “咋分散？”

简单点，50%放BTC/ETH，30%放中型币，20%玩小币。

- “为啥不全买BTC？”

BTC稳，但涨得慢，小币风险高但可能翻倍，搭配起来更好。

行动建议：

看看你的钱，试着分成三份，买三种币试试。

总结：

分散风险，别一把梭哈，活着才能翻身。

4.3 如何面对暴涨暴跌

正文：

币圈一天涨跌30%很正常，别被吓到，也别太兴奋。冷静是你的武器。

举个例子：

2021年5月，BTC一天跌30%，很多人慌了全卖，结果第二天又涨回来了。

新手常见困惑解答：

- “暴涨咋办？”

赚够就卖，别指望永远涨。

- “暴跌咋办？”

看趋势，没破大趋势就拿住，破了就跑。

行动建议：

下次市场大跳水，深呼吸，看看200日均线再决定。

总结：

暴涨暴跌是常态，冷静比啥都强。

第五阶段：成为币圈高手

导读：

“从新手到高手，不在技术多牛，而在执行多狠。这一章教你咋练成‘币圈老司机’。”

5.1 执行力：计划定了就干

正文：

再好的策略，不执行也白搭。币圈高手不是算得准，而是做得对。

举个例子：

小张定好“赚20%卖”，结果涨了30%还想等，最后跌回10%，后悔莫及。小李严格执行，赚20%就走，稳稳当当。

新手常见困惑解答：

- “为啥执行不了？”

贪心呗，总想多赚点。得练，别老改计划。

- “咋练执行力？”

从小钱开始，比如100块，赚20%就卖，练个十次八次就习惯了。

行动建议：

下次买币，写好计划，贴墙上，不到点不卖。

总结：

执行力是硬功夫，练好了比啥都强。

5.2 复盘与优化：亏了别哭，学经验

正文：

亏钱是学费，复盘是考试。每次交易后，记下为啥买、为啥卖、结果咋样，慢慢你就知道自己哪错了。

举个例子：

小王每次亏了都记笔记，发现自己老在高点买，后来改成回调买，亏得少了。

新手常见困惑解答：

- “复盘咋做？”

简单点，记个“交易日记”：买啥、为啥买、结果咋样、下次咋改。

- “为啥要复盘？”

不复盘，你就老犯同样的错，亏钱白亏。

行动建议：

下次交易后，花5分钟写写心得，贴在墙上。

总结：

复盘是你的“后视镜”，看清过去才能走好未来。

5.3 币圈高手的日常：坚持与耐心

正文：

高手不是一天炼成的，是靠每天坚持。看盘、复盘、学新东西，慢慢你就比别人强。

举个例子：

老赵每天花1小时看K线、看新闻，3年下来，比大多数人懂得多，赚得也多。

新手常见困惑解答：

- “每天干啥？”

看K线、看新闻、记笔记，1小时就行。

- “为啥要耐心？”

币圈赚钱慢，急不来。想一夜暴富，多半亏光。

行动建议：

每天花10分钟看BTC的K线，记下高点低点，练眼力。

总结：

高手是练出来的，不是天生的。坚持就是胜利。

结尾： 你的币圈之路

正文：

币圈不是赌场，是战场。想赢，就得有体系、有纪律、有心态。别指望一夜暴富，踏实点，一步步来，你的财富自由就在前面。

行动建议：

1. 定个小目标，比如“3个月赚500块”。
2. 建个简单的体系，比如“定投+止损”。
3. 每天看5分钟K线，练练手。

金句：

“市场不相信眼泪，只奖励纪律。”

总结：

交易是场马拉松，不是百米冲刺。跑得稳，才能跑到终点。