

ICT 核心术语与时间窗手册: 从新手到节奏掌控者

作为交易者, 你必须明白一个冷酷的现实: 在没有正确的时间为前提下, 谈论任何所谓的高概率 FVG、OB 或交易模型, 全部都是无稽之谈。在 ICT 的哲学里, 时间(**Time**)永远凌驾于价格(**Price**)之上。

1. 交易的真相: 时间是唯一的过滤器

大多数交易者沉溺于寻找“完美的图形”, 却忽略了市场是有脉搏的。

核心公式: 时间 > 价格结构

时间在交易中的三大主宰作用

- 寻找波动性(**Killzones**): 确定市场真实的动能何时注入, 拒绝在垃圾时间虚耗精神。
- 识别操纵(**PO3/每日概况**): 只有理解了时间, 你才能看穿机构在伦敦盘制造的“犹大摇摆(Judas Swing)”。
- 筛选高概率(多重时间框架): 利用时间的分形特征, 过滤掉那些看似诱人实则必死的低级别陷阱。

2. 四大关键 Killzone (KZ) 时间窗与刷新律

如果你想参与真实的趋势, 你必须在这些特定的“时间门户”内出手。

Killzone 名称	纽约时间 (UTC-4)	波动性特征与操纵逻辑	关键刷新点 (Candle Refresh)
伦敦 Killzone	02:00 - 05:00	每日波动的先行者, 通常形成当日的最高/最低点(操纵)。	外汇: 01:00, 03:00 指数: 02:00
纽约 Killzone	07:00 - 10:00	波动性最强。通常是每日趋势的“分配”阶段, 价格实体扩张。	外汇: 09:00

			指数: 06:00, 10:00
伦敦收盘 KZ	10:00 - 12:00	风险警告: 此时 ATR(每日平均波幅)通常已耗尽。	除非识别出明显的反转信号(Pin Bar)。
亚洲 Killzone	20:00 - 00:00	通常为横盘整合(积累阶段)。建议仅关注 AUD, JPY。	其他品种极大概率处于掉期费陷阱。

导师提示: 当每日平均波幅已经走完, 你在伦敦收盘入场, 别说吃肉, 你连汤都喝不到。

3. Silver Bullet (银弹时间): 精准的一小时模型

银弹时间是**“时间 + 特定模型”**的降维打击, 将 Killzone 细分为 60 分钟的高胜率时段。

- 伦敦银弹: 03:00 - 04:00 (NY Time) —— 捕捉每日极点的黄金期。
- 纽约银弹: 10:00 - 11:00 (NY Time) —— 捕捉午间趋势延续。
- 操作逻辑:
 1. 定位流动性池: 识别价格必须清扫的止损区(BSL/SSL)。
 2. **MSS + FVG**: 在这一小时内, 寻找市场结构转变后的缺口回踩入场。

4. 核心模型 Power of 3 (PO3): 解析 AMD 逻辑

每一根高概率的日 K 线都遵循 AMD(积累、操纵、分配)逻辑。

1. 积累 (**Accumulation**): 围绕 纽约 00:00 开盘价 进行的盘整, 通常发生在亚洲盘。
2. 操纵 (**Manipulation**): 即“犹大摇摆”。在伦敦盘制造假动作清扫流动性, 形成当日的影线。
3. 分配 (**Distribution**): 价格真正的实体扩展, 通常由纽约盘驱动, 远离纽约开盘价。



职业交易员铁律

- 做多 (**Buy**): 必须在开盘价(NY 0:00)以下寻找操纵后的机会。
- 做空 (**Sell**): 必须在开盘价(NY 0:00)以上寻找操纵后的机会。

5. 多重时间框架 (MTF) 安全检查: 避开 4H 陷阱

价格只做两件事: 清扫流动性, 或平衡不平衡(**FVG**)。

⚠ 警告: 4H FVG 的磁吸效应

即使 1 小时级别看起来是完美的买入模型，如果其下方紧邻着一个尚未回补的 4 小时级别 **FVG**，价格极大概率会击穿你的 1 小时止损去填补那个 4 小时的低效率区。

结语：建立你的节奏观

停止在非活跃时间做毫无意义的蠢事。翻看交易日志你会发现，绝大多数亏损都发生在时间窗口之外。

终极胜算公式：

正确的时间 + 正确的位置 (HTF PDA) + 正确的价格行为 = 值得冒险的机会