



www.gpxxz.com

【进阶课程】第四章之如何复盘、复 盘的标准流程

第四章：如何复盘、复盘的标准流程

日常复盘要点

回顾的重要性的意义

1. 评判当前市场指数状态和情绪状态
2. 评判赚钱氛围是否好，主要看 4 个指标
3. 评判情绪周期处于哪个阶段？
4. 主流板块梳理，梳理前排个股
5. 制定交易计划

交易计划的标准模板

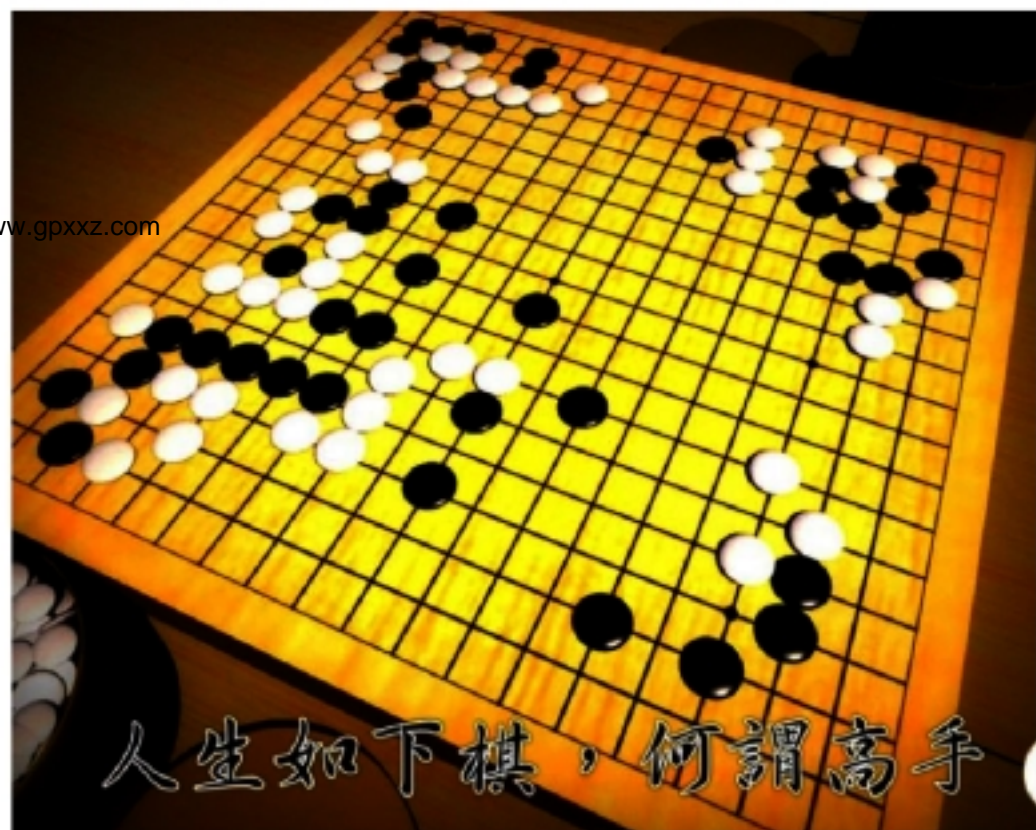
回顾的重要性的意义

1. 回顾你的交易目标
2. 回顾每一波赚钱周期
3. 复盘回顾你的亏损单

这件难事做好拆解，提炼出其重关键的核心因素，把混沌的难提取到可以精确思考的易。后面就要把做好短线这件事做细，细节决定成败。

当我们要进行交易的时候，第一件事就是用我们掌握的逻辑进行复盘，复盘是一项基础的工作，也是最重要的工作。可以说我们所有的交易行动都来自于复盘，很多人每天也在复盘，但是无效的居多，下面本女王就来讲讲我是如何复盘的？因为复盘复盘的好，才能制定好有效的交易计划。

我把这块分成两个部份来讲，第一部份是每天的日常复盘，第二部份是整体一个大周期的复盘回顾。



第一部分复盘：日常复盘要点

先来讲每日复盘，也就是每天收盘后要做的功课，静下心来，感受市场的波动的脉搏。

一、评判当前市场整体氛围和情绪周期，也就是盘前推演中提到的指数状态和情绪状态。

指数状态市场氛围一般分为好、较好、较差、差；又可分为大行情、中行情、小行情、没行情。

那么如何辨别现阶段处于什么行情呢？我用几只个股来举例：

www.gpxxz.com

大行情：市场带量 3 周线上穿 6 周线，进入周线上涨趋势，比如 2019 年 2 月 1 日开始的行情，增量资金进场，权重金融齐发力，阶段性小牛市，代表个股，OLED：安控科技 创投：人民网 市北高新 大金融：大智慧 趋势类养殖猪肉板块，龙头轮流当 5G：东方通信 大麻：顺灏股份

中行情：2018 年的结构性行情，每月会有一只大妖诞生，万兴科技，宏川智慧，贵州燃气

小行情：指数区间震荡，类似斯太尔，德新交运，科隆近期的电魂网络，科隆股份都，是独立个股，因为情绪冰点穿越，享受溢价

没行情：科创板上市前的半个月，指数被无形之手维护，进入真空期，走出持续度，进入没行情阶段。

二、评判赚钱氛围是否好，主要看 4 个指标

- 1.是否出现市场空间高度个股（至少 50%以上的涨幅）
- 2.是否出现连板空间（至少 4 板，公告一字涨停上来的除外）
- 3.连板接力情绪，包括首板第二天的接力情绪是否好
- 4.当日有没有出现大面股

三、评判情绪周期处于哪个阶段？

www.gpxxz.com

情绪周期一般分为，冰点孕育，发酵确认，加速高潮，衰退落幕。我们最好是要在孕育和发酵阶段把握到蛛丝马迹或者跟随资金选择上车，最后的上车点是确认，后面的两个阶段就是持股兑现和防守的时候了。

指数背后行情的大小不同，从一个情绪周期到下一个情绪周期有时候会无缝衔接，有时候会修整一天到两天，有时候会持续冰点孕育，所以上面从指数状态到情绪状态和情绪周期是一体的，决定了你大局观的战略逻辑，踏准起涨点，规避加速和回落周期。详细的辨别情绪周期的标准在前课程中有，高位可以回顾。

四、主流板块梳理，梳理前排个股

一般没有涨停的个股很少看，或者几乎不看的，因为我们做的是顺势，是人气龙头，是跟随，是市场资金替我们选择，告诉我们的答案。

我们需要做的是梳理出主流板块，梳理出空间龙头，连板阵营，应该记得我之前的纵横坐标法，通过这样梳理会对盘面主流的现在处于的状态一目了然，也会对个股的定位进行清晰的锁定，

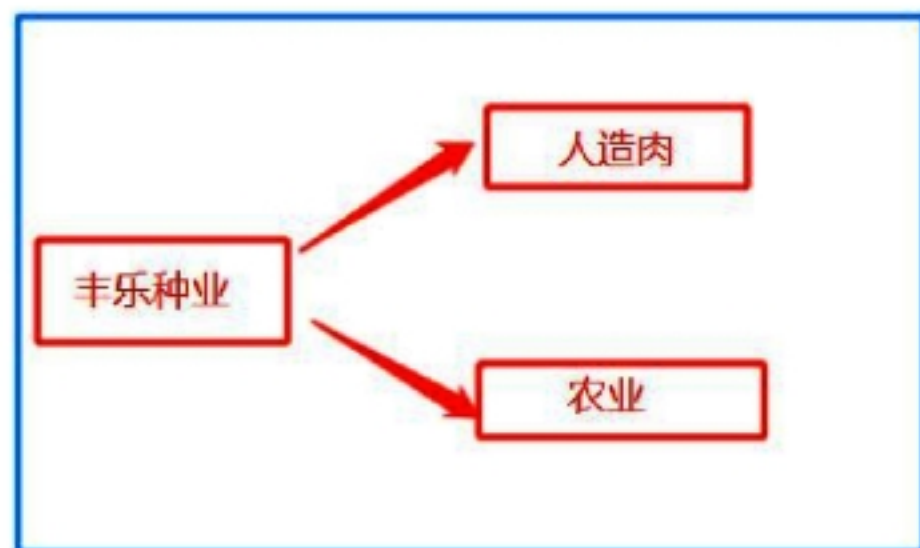
纵向是按空间高度，同板块的空间高度，比如有 2 个连板都是同一板块，跟在横向后面，会对板块的阵营比较清晰，横向扩散要按涨停时间先后排序，一般扩散到首板，只放板块内最早涨停的那一个就可以了。

www.gpxxz.com



这里还要注意的，有时候空间高度会有多属性叠加，那么在复盘的时候，一定

要清楚主张属性是什么，二级关联的属性也可以写，类似下图这样。



五、制定交易计划

www.gpxxz.com

优先核心主流，优先前排，优先换手，

（关于如何有效锁定交易目标，我会在下篇文章中讲述，里面牵涉了个股地位的定义，以及你的目标范围在哪里）

这里放一个复盘模板，类似于表格，我们每天往里面填就可以，其实就是每天的盘前推演计划模板。

一、战略逻辑

指数状态：

情绪状态：

情绪指标：情绪指标一般是两个极端，最高空间板，日内面最大的个股，日内振

幅最大的个股，不管是天地板还是地天板。

情绪周期：

二、主流板块梳理

先看空间高度，连板阵营归类，同板块放一起，判断题材所处的周期，判断题材的量级，一日游还是有持续空间，代入到上面的指数状态和情绪状态。

三、锁定交易目标，如何有效锁定交易目标，下一篇会单独来讲，

推演交易方案，目标个股第二天出现哪种情况我会动手，动手条件是什么，脑海中做好推演预判，多数时候预判仓位就是符合推演给出的。最终临盘的时候，是动态的，要根据盘面情况灵活应对。

www.gpxxz.com

第二部份的复盘：回顾的重要性的意义

利弗莫尔说过 不管交易者多么有经验，他犯错做出亏损交易的可能性总是存在。

一个人犯错很正常，但是如果他不能从错误中吸取教训，那就真冤了。

如果我们不能从过往的走势和错误中提取有效的交易逻辑，或者逻辑不够清晰，总是想着第二天的交易，很多错误依然会犯，而且进步的比较慢，所以在完成当日复盘之后，也要对过往的市场进行认真回顾，这样方能事半功倍。

本女王一般从以下三点进行回顾：

1. 回顾你的交易目标，哪里没有处理好，当时的盘面状态是怎样的，哪里可以处理的更好，这样是一种历史经验的积累，盘感就是这样建立起来的。

除了你的交易目标，盘面是否有更优的选择，你为什么没有去？是入选目标范围的时候就没有入选呢？还是临盘的时候抉择方面出了问题，不断的回顾。你会形成聚焦的习惯，并且看到盘面有效标的能力会越来越清晰。

2. 回顾每一波赚钱周期，题材从孕育到加速，是如何演变的，一次一次的龙头股，妖股，摆在你面前，为什么没有参与，是什么原因导致的，而这些妖股，龙头股，题材板块形成的原因和条件是什么？

www.gpxxz.com

3. 复盘回顾你的亏损单，是不是同样的错误重复的犯，是选目标范围的原因，还是交易条件不符合，又或者是周期末端了，是不是非主流，是不是非龙头，是不是没有多维度的去思考问题。找出错误的原因，归纳整理，同类型错误放在一起定点突破，这样才能升华。

以上就是复盘的所有内容，有效复盘是成功的基石，是天下大事做于细的根本，各位好好领悟。