

一、情绪周期



情绪周期一词最早由知名游资养家在某知名股票论坛里的一篇详细讲解情绪周期的文章提出的，随后慢慢的被市场投资者（超短为主）认同普及，短线有短线周期，指数有指数周期，题材有题材周期。而情绪周期，是由情绪、周期、题材等共同组的。说白了就是顺势和逆势的问题！

情绪周期大致分为以下的几个阶段：**情绪启动——情绪发酵——情绪高潮——情绪退潮——情绪冰点**

（一）情绪启动期（迷茫阶段，冰点转折）

主要特征：**情绪启动期**，发生在情绪退潮期和冰点期之后，是在一轮亏钱效应结束之后慢慢出现的，活跃资金尝试着打开高度。情绪启动期连板股空间高度开始出现4板，但连板股数量依然较少，一般在10只左右；不会动辄出现天地面或日内15%以上的超级大面了，昨日涨停开盘没有溢价直接闷杀及昨日涨停今天跌停的票几乎绝迹，炸板股明显减少，甚至开始出现代表情绪好转的大长腿。

（二）情绪发酵期（行情确认，分歧转一致的过程）：

主要特征：**情绪发酵期**，出现在启动期之后，直到出现一只打破空间，带动板块，赚钱效应启动。情绪发酵期是龙头股选手大展身手、上仓位的最关键阶段。情绪发酵期连板股空间高度突破4板，连板股数量开始增多；没有天地板、炸板大面票，昨日涨停开盘没有溢价直接闷杀及昨日涨停今天跌停的票几乎绝迹，炸板股也较少，大长腿也经常出现。

（三）、情绪高潮期(加速上涨龙头筑顶)：

主要特征：**情绪高潮期**，当市场总龙头开始震荡筑顶，情绪依然在发酵，各种加速缩量板甚至连续一字板个股出现，并且出现补涨龙时，指数情绪周期彻底达到高潮。情绪高潮期连板股空间高度不断打开，连板股数量达到15只以上；高位炸板、炸板大面票、昨日涨停今天跌停、昨日涨停今天闷杀的票少量出现，但没有天地板出现。

（四）、情绪退潮期（总龙头见顶，情绪退潮）：

主要特征：**情绪退潮期**，总龙头见顶，高位连板股开始出现亏钱效应，这个阶段短线选手最容易出现回撤。情绪退潮期炸板大面票、昨日涨停今天跌停、昨日涨停今天闷杀的票批量出现，尤其高位炸板股增多，极端的出现天地板等大面。当然，并不是每个阶段情绪周期都会按此标准来走，有高潮-退潮-继续高潮的，也有刚刚启动或发酵就夭折的，还有像东方通信那样的市场总龙带出的大周期，以及之前的碳中和周期。

（五）、情绪冰点期（连板数量骤然降低，市场连板高度受压制）

主要特征：**情绪冰点期**，代表着上一波短线周期的结束，其中也萌发着新周期的种子。变现在总龙头继续杀跌，市场的赚钱效应仍然没有打出来。这个阶段的市场连板高度一直受压制，一般都在三板或者四板的高度。虽然还是会有个股走出连板，但连板数量相对于前面的阶段以及骤然降低，对应的这个阶段可能是跌停家数比较高，龙头杀跌后，一些补涨股继续杀跌。很有可能一些打板客打的好板，次日根本没有溢价就直接开始杀跌，短线情绪走到冰点。

但是情绪冰点后也往往预示着新的一波短线周期的开始，冰点过后反弹，迎接新周期的带来。所以这个阶段也会有很多短线玩家不断试错，希望打出新的赚钱效应，突破老周期的压制，走出新的周期。

在情绪周期里面，最容易上车的阶段是情绪发酵期和情绪的高潮期，这个阶段赚钱效应很好，很多妖股都能让短线玩家赚到客观的收益；情绪退潮期和情绪冰点期是赚钱效应最差的阶段，大部分短线玩家的亏损都在这两个阶段。而对于情绪的启动期，不是特别你能够捕捉到，并且也需要一定的试错成本。这个阶段的往往需要一些“聪明资金”来提前挖掘，最后配合消息面、政策面、公司面等等利好来推波助澜。总之，市场永远是对的，我们能够做到的就是做好复盘和次日计划，根据情绪周期的阶段的不同做不同的应对策略，从而跟随市场。

二、月度时间周期

这个非常好理解，如果把一个月分为上中下旬三个时间段的话，那么短线赚钱效应最好的是前面两个周的交易日，即上旬和中旬。这也是很多老师说的月初效应，上旬赚钱效应最好，下旬（20号以后）赚钱效应最差，月盈则亏，周期循环。

这个现象出现原因没有特定的解释，大致上也是按照经验总结的，目前比较认同的观点是因为月底，不管是公募还是私募基金，或者一些游资都有回笼资金的需求，所以下旬资金进攻的欲望不是很强烈，从而导致月底行情不好做

由上面两个周期效应来看，其实超短线交易不需要天天开仓，只要根据情绪周期和时间周期来操作，踏稳节奏。并非需要天天开仓，就能跑赢绝大多数人的收益曲线！