



LDTH
岚 渡 天 合

黄金交易 技术分析实战手册

图解版 | 核心名词 · 判断方法 · 实战路径

16 章 · 112 张图卡 · 一句话理解与名词简释

仅供学习与技术分析研究，不构成投资建议



16 章学习地图

从市场语言到交易计划：按顺序学习，也可按章节查阅。

01 黄金交易基础 先认识市场、K 线与分析框架。	02 趋势分析 方向优先：先判断趋势，再寻找机会。	03 市场结构分析 用高低点变化识别趋势延续与转折。	04 支撑与阻力 把关键价格当作区域，而不是一条绝对的线。
05 K 线分析 K 线描述当下多空反应，位置决定信号价值。	06 技术形态分析 形态是价格收缩、换手与突破过程的结果。	07 技术指标分析 指标用于辅助观察，不替代价格结构。	08 成交量与价格分析 量能帮助判断行情是否获得持续参与。
09 突破交易 突破后的接受度，比突破瞬间更重要。	10 多周期分析 大周期定方向，小周期找位置与触发。	11 黄金基本面分析 用美元、利率、政策与数据解释黄金的定价环境。	12 Smart Money Concepts (SMC) 用流动性、结构与失衡描述价格交付过程。
13 黄金交易计划 把分析转成可执行、可检查、可复盘的规则。	14 黄金实战案例 通过不同环境练习识别、执行与复盘。	15 交易心理与常见误区 稳定执行来自规则、风险边界与行为习惯。	16 附录 把术语、流程与参数整理成随手可查的工具。



黄金交易基础

先认识市场、K 线与分析框架。

- 01 了解黄金市场如何运作
- 02 读懂 K 线的基本信息
- 03 建立技术分析的正确边界



方向 · 结构 · 位置 · 风险

黄金市场介绍

市场特点

全球交易、流动性高、兼具
避险与投资属性



全球交易

黄金市场全球联动，
无单一交易场所。



24小时运作

工作日近24小时不间断，
把握市场机会。



流动性高

交易量大，买卖价差小，
成交效率高。



避险与投资

兼具避险属性与资产配置
价值。

交易时间

工作日近24小时运作，
亚洲、欧洲、美洲时段依次活跃



价格影响因素

美元、实际利率、通胀、央行政策
与地缘风险共同影响金价



市场参与者

央行、商业银行、基金、企业、
交易商与个人交易者



认识黄金市场：先看交易时段与流动性，再结合美元、利率、通胀与风险事件判断波动。

一句话理解

先认识交易时段、参
与者和核心驱动，再
谈图形判断。

名词简释

现货黄金

按国际报价交易的黄金价
格，不等于买入实物金条。

避险资产

不确定性上升时，常被用
于分散风险的资产。

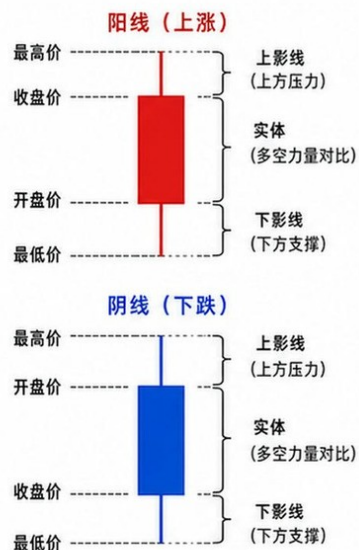
流动性

市场中能否快速成交且不
过度冲击价格。

K线图基础

K线组成

每根K线由开盘价、最高价、最低价、收盘价四个价格构成。



实体越长，多空一方力量越强；
影线越长，另一方的反抗越明显。

时间周期

不同周期反映不同级别的市场波动，
从短期噪音到长期结构。

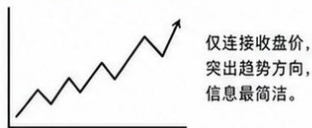


短周期看波动，长周期看趋势；
周期越大，信号越稳定。

常用图表类型

K线图最常用，能提供解完整的价格信息
与多空力量对比。

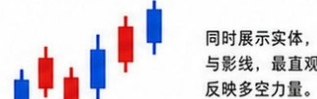
折线图 (Line Chart)



柱状图 (Bar Chart)



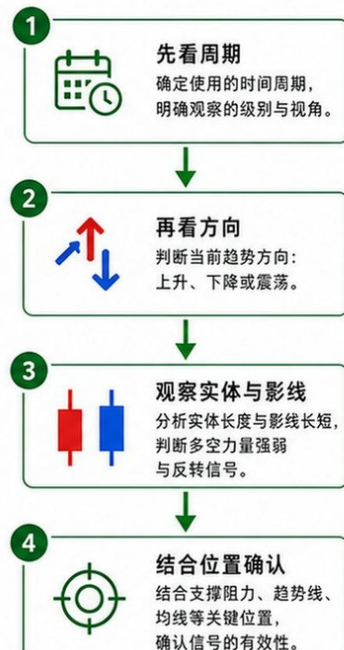
K线图 (Candlestick Chart)



学习与实战中，
优先以K线图为主。

K线阅读方法

遵循四步法，系统化解读K线，
提升判断的准确性。



读懂K线：先确定周期与方向，再结合实体、影线和关键位置判断多空力量。

一句话理解

一根K线把某一周期的
开、高、低、收浓缩成一张图。

名词简释

实体

开盘价与收盘价之间的价格范围。

影线

实体之外曾经到达、但未能守住的价格。

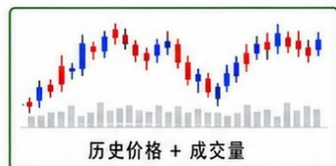
时间周期

每根K线所代表的时间长度，如M15、H1、D1。

技术分析基础

什么是技术分析

通过研究历史价格、成交量和市场行为，探索未来价格的概率路径，而非预测确定性结果。



目的：提高概率，控制风险
不追求“预测”，而追求“概率优势”

三大基本假设



市场行为反映信息

所有已知的信息都会反映在价格中。



价格沿趋势运行

趋势一旦形成，将持续直到出现反转信号。



历史会以相似方式重演

市场参与者的行为模式具有重复性，历史会以相似方式重演。

技术面与基本面

两者相辅相成，共同形成更全面的交易判断。



黄金分析思路

1

先定环境

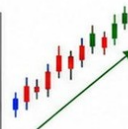
分析宏观背景与市场情绪，确定多空大环境。



2

再看趋势

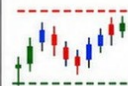
通过K线与结构判断当前趋势方向与强弱。



3

标出关键位

标注支撑、阻力、前高前低等关键价格区域。



4

等待确认

结合信号与量能确认，提高胜率，控制风险。



技术分析不是预测确定答案，而是用趋势、结构、位置与信号建立概率优势。

一句话理解

技术分析研究价格、结构和行为概率，不是预测必然结果。

名词简释

技术分析

通过历史价格与交易行为判断未来可能路径。

趋势延续

已有方向更可能持续，直到结构出现反证。

多周期

用不同时间尺度同时检查方向、位置与触发。

趋势分析

方向优先：先判断趋势，再寻找机会。

- 01 区分上涨、下跌与震荡
- 02 理解市场周期
- 03 用结构、均线与趋势线综合判断



方向 · 结构 · 位置 · 风险

趋势基础



先辨方向，再看结构；趋势中顺势，震荡中等边界确认。

一句话理解

趋势是高低点持续朝同一方向推进的价格结构。

名词简释

上涨趋势

高点和低点整体不断抬高。

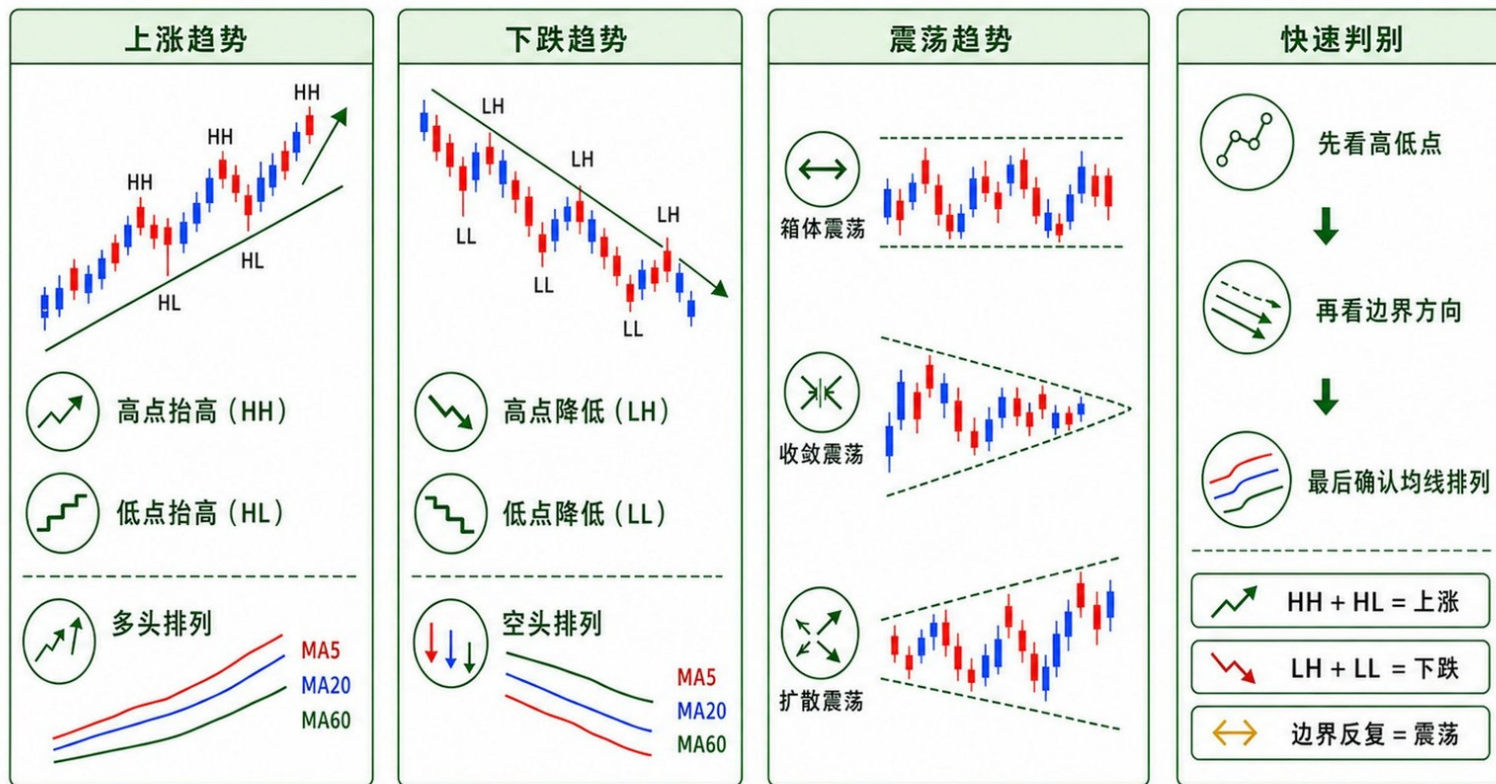
下跌趋势

高点和低点整体不断降低。

震荡

价格在相对固定区域内反复往返。

趋势类型



趋势分类：上涨看 HH 与 HL，下跌看 LH 与 LL，震荡看边界与结构。

一句话理解

用高低点与均线排列，快速区分多头、空头和震荡。

名词简释

HH / HL

更高高点与更高低点，构成上涨结构。

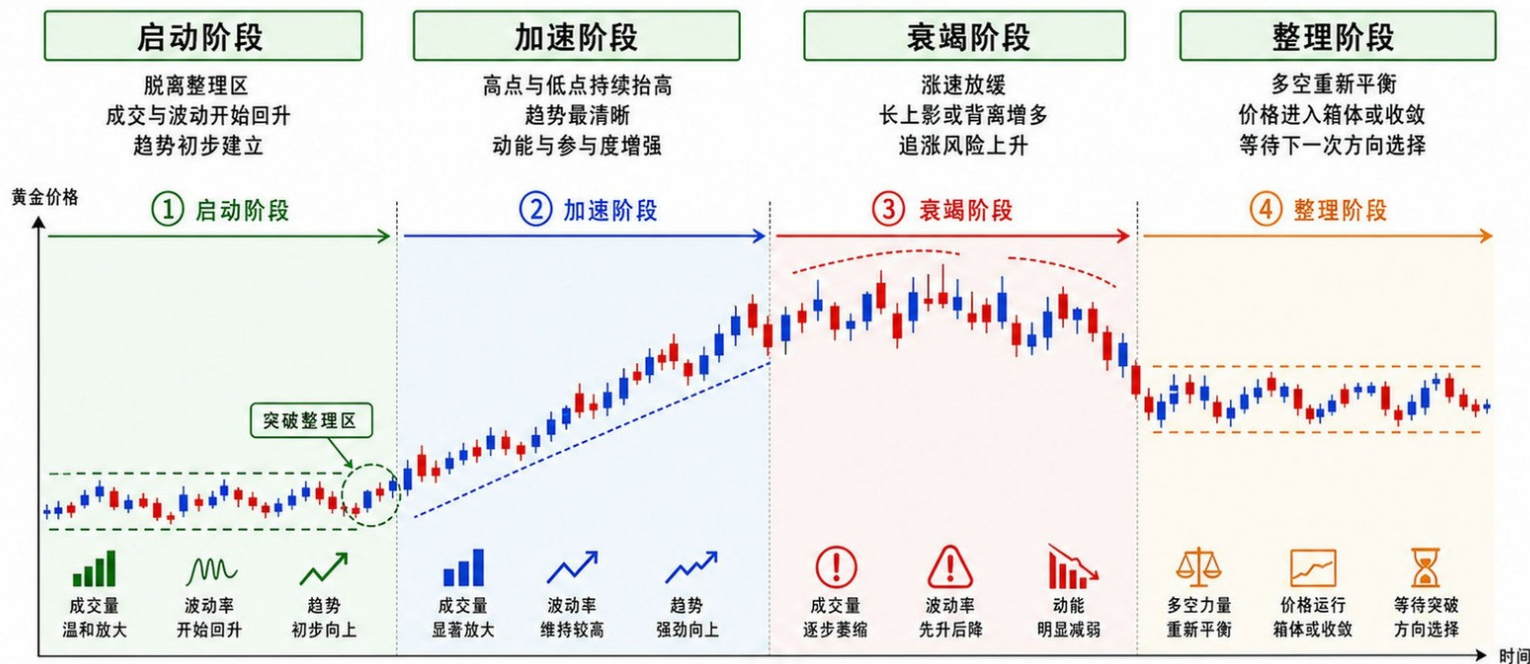
LH / LL

更低高点与更低低点，构成下跌结构。

排列

短、中、长期均线按方向有序分布。

市场周期



判断市场周期：先看价格所处阶段，再决定顺势、减仓、观望或等待突破。

一句话理解

行情通常经历启动、加速、衰竭与整理，而非直线运行。

名词简释

启动

价格离开原有平衡区，方向开始形成。

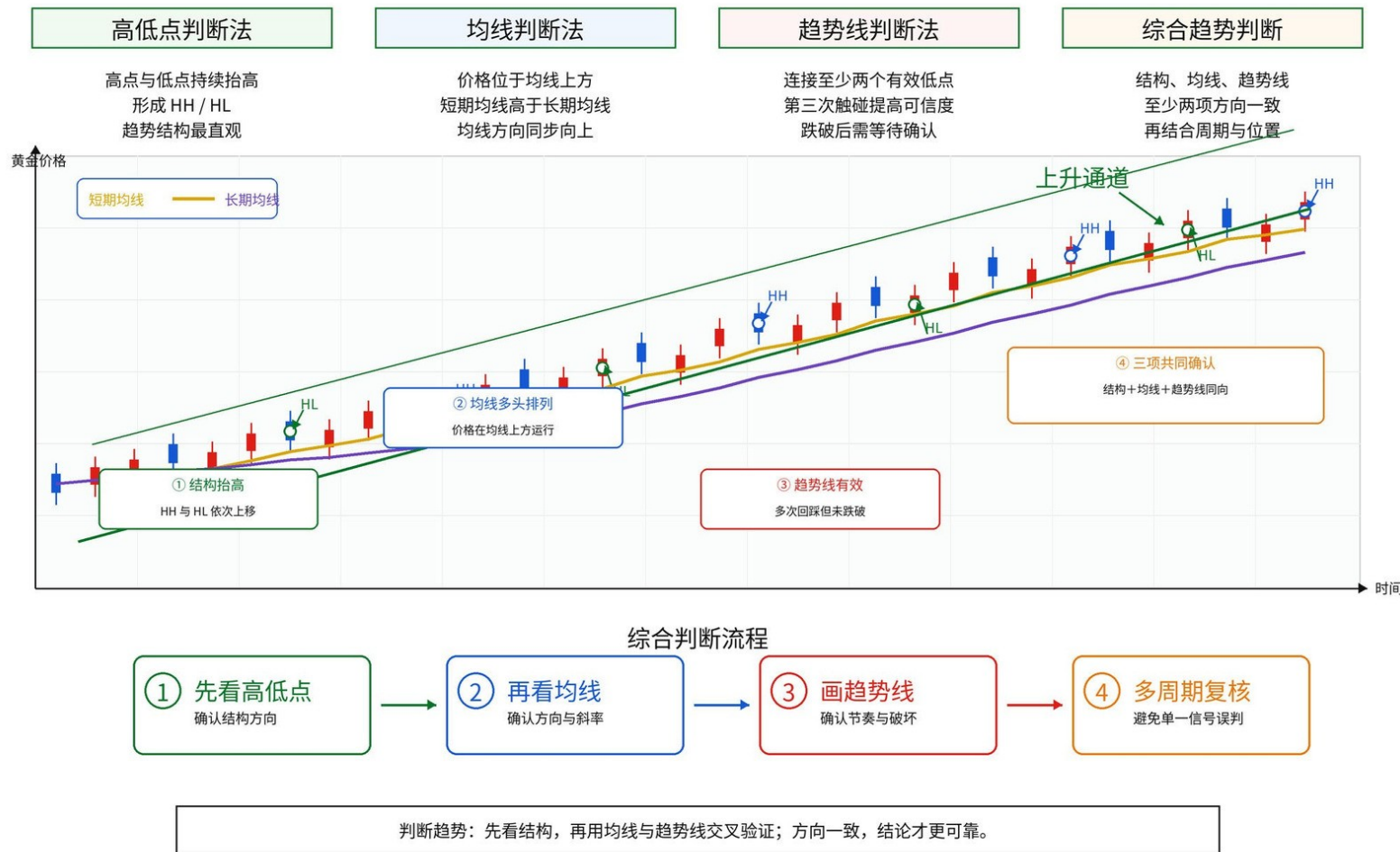
加速

参与增加、波动扩大、趋势推进更快。

衰竭

推进效率下降，追价风险开始上升。

趋势判断方法



一句话理解

高低点是核心，均线和趋势线用于交叉验证。

名词简释

高低点法

根据 HH、HL、LH、LL 判断结构方向。

趋势线

连接关键低点或高点，观察趋势斜率与破坏。

综合判断

结构、均线与位置至少两项互相支持。

黄金趋势案例

案例背景

品种：现货黄金
周期：4小时图
场景：整理后上破

结构判断

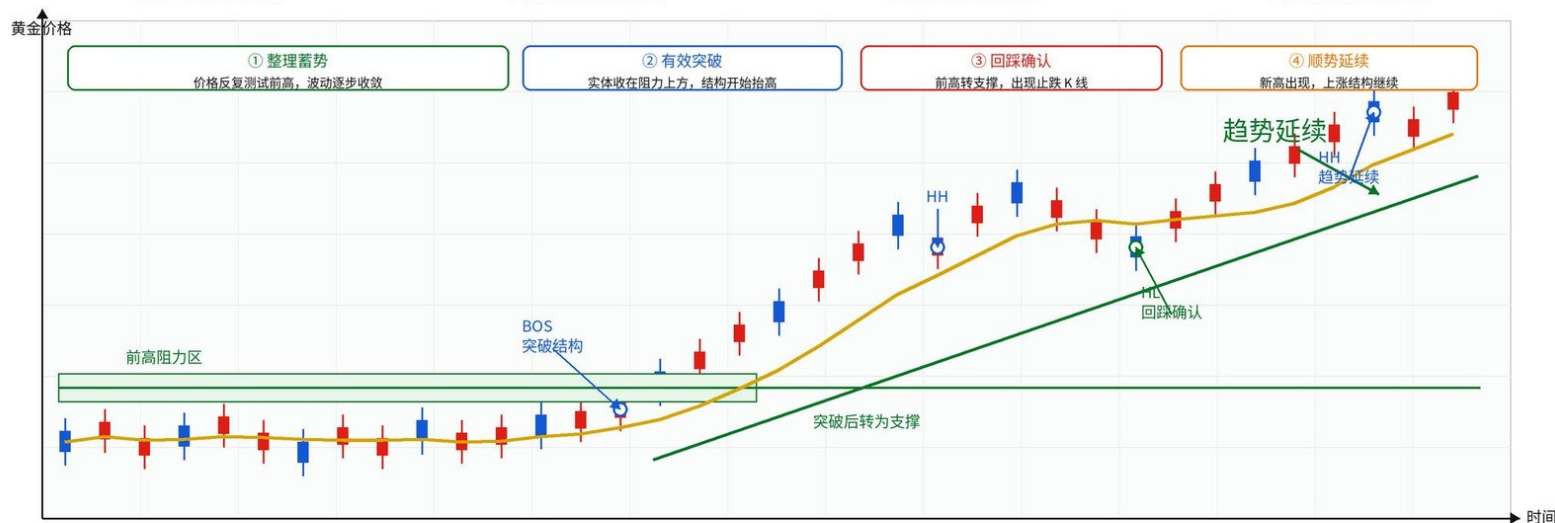
高点与低点依次抬高
形成 HH / HL
上涨结构保持完整

关键位置

回踩前高转为支撑
趋势线与均线共振
止损应放结构下方

案例结论

顺势等待回踩
确认后再考虑执行
不在加速段盲目追价



案例复盘

① 观察条件
突破前高并收稳

② 等待动作
回踩支撑，不追高

③ 失效条件
价格重新跌回结构下方

④ 管理原则
分批止盈，保护已有利润

案例重点：趋势不是猜出来的，而是由突破、回踩和结构延续一步步确认。

一句话理解

案例分析先找方向，
再看结构确认和关键
位置。

名词简释

背景

先确认当前处于趋势还是
震荡。

确认

用突破、回踩或 K 线反
应验证判断。

失效

价格破坏原有结构时，原
计划需要退出或重做。

市场结构分析

用高低点变化识别趋势延续与转折。

01 识别 HH、HL、LH、LL

02 理解 BOS 与 CHoCH

03 把结构语言用于实盘



方向 · 结构 · 位置 · 风险

市场结构基础

什么是市场结构

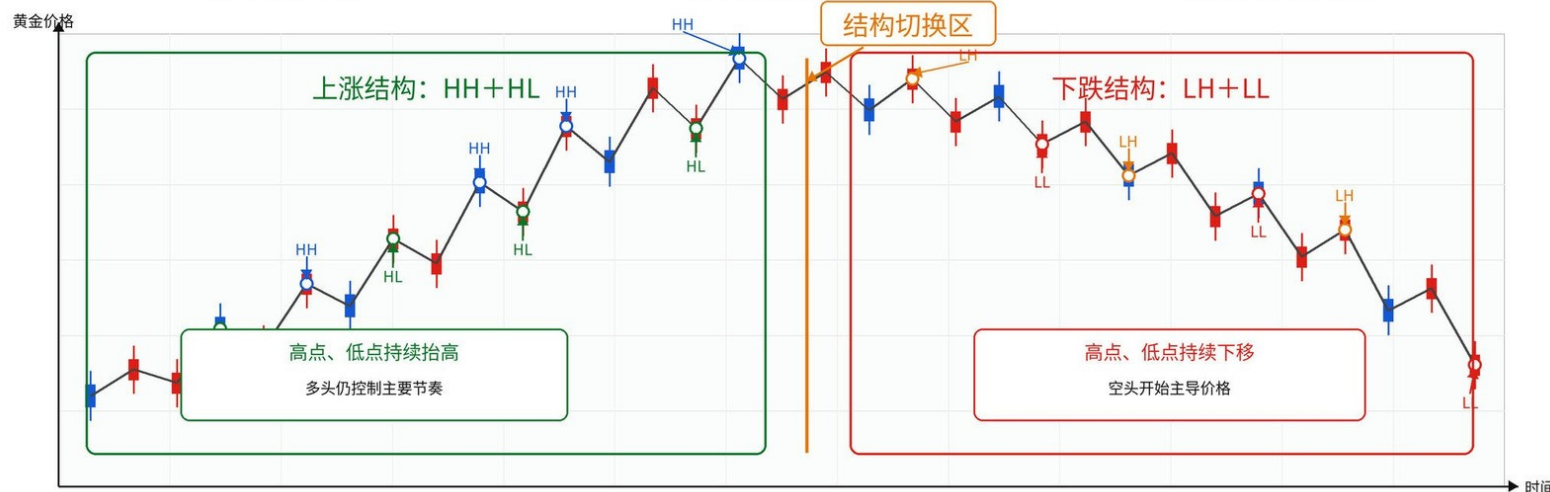
价格高点与低点的排列关系
反映多空力量如何转移
是趋势判断的骨架

为什么重要

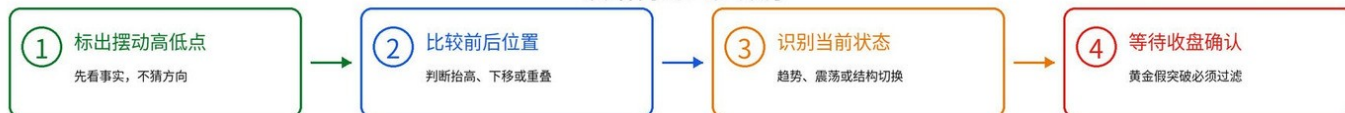
帮助区分趋势与震荡
定位延续、转折与失效
让入场与止损更有依据

黄金结构特点

波动快，假突破较常见
消息时段结构切换迅速
需结合周期与关键位置



读结构的四步顺序



市场结构不是预测工具，而是把价格正在做什么，转成可验证的高低点关系。

一句话理解

市场结构把杂乱的波动整理成高点、低点和方向变化。

名词简释

摆动高点

一段上涨后形成的局部最高位置。

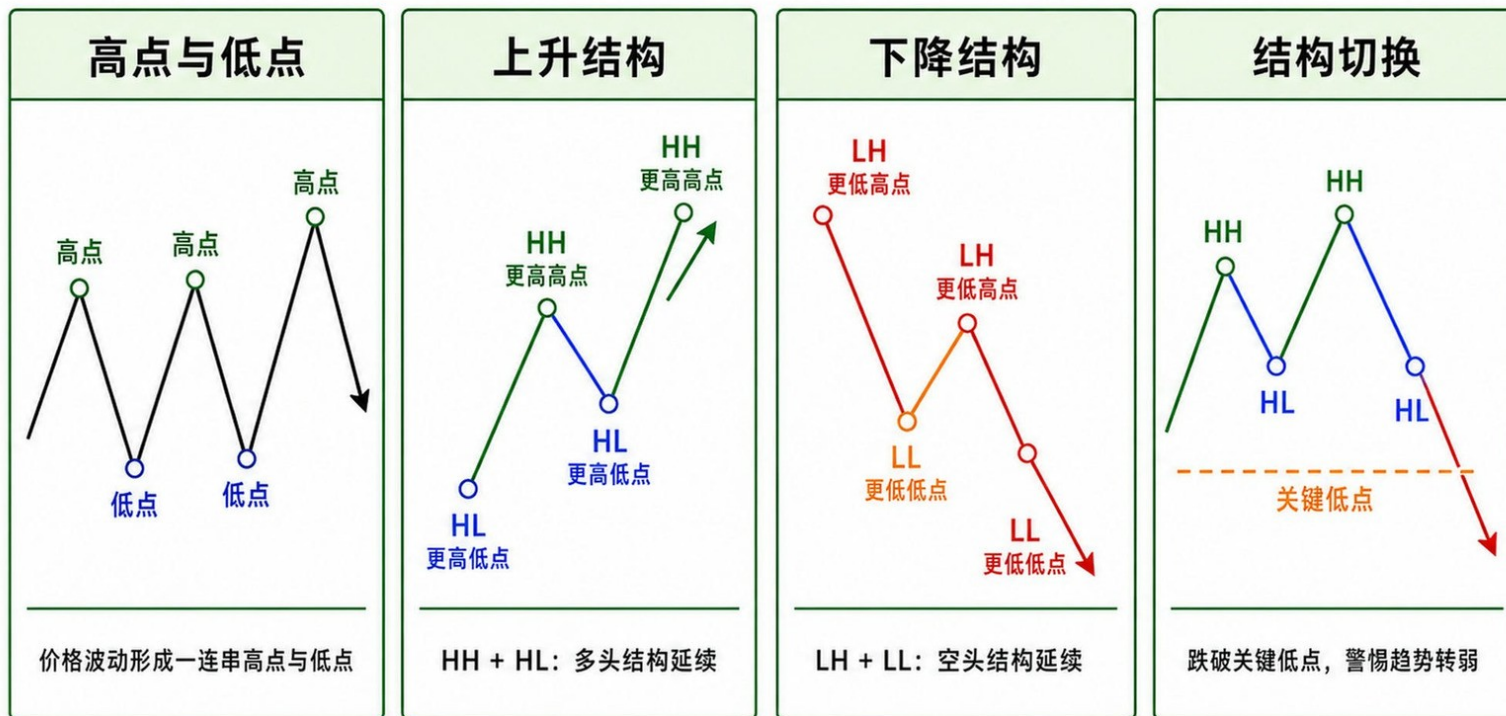
摆动低点

一段下跌后形成的局部最低位置。

结构

高低点之间可重复观察的排列关系。

高低点结构



结构判断口诀：高点越来越高、低点越来越高 = 上升；高点越来越低、低点越来越低 = 下降。

一句话理解

HH、HL、LH、LL 是描述市场方向最基础的四个标签。

名词简释

HH

Higher High，更高的高点。

HL

Higher Low，更高的低点。

LH / LL

更低高点 / 更低低点，常见于下跌结构。

BOS：结构突破

BOS 是什么

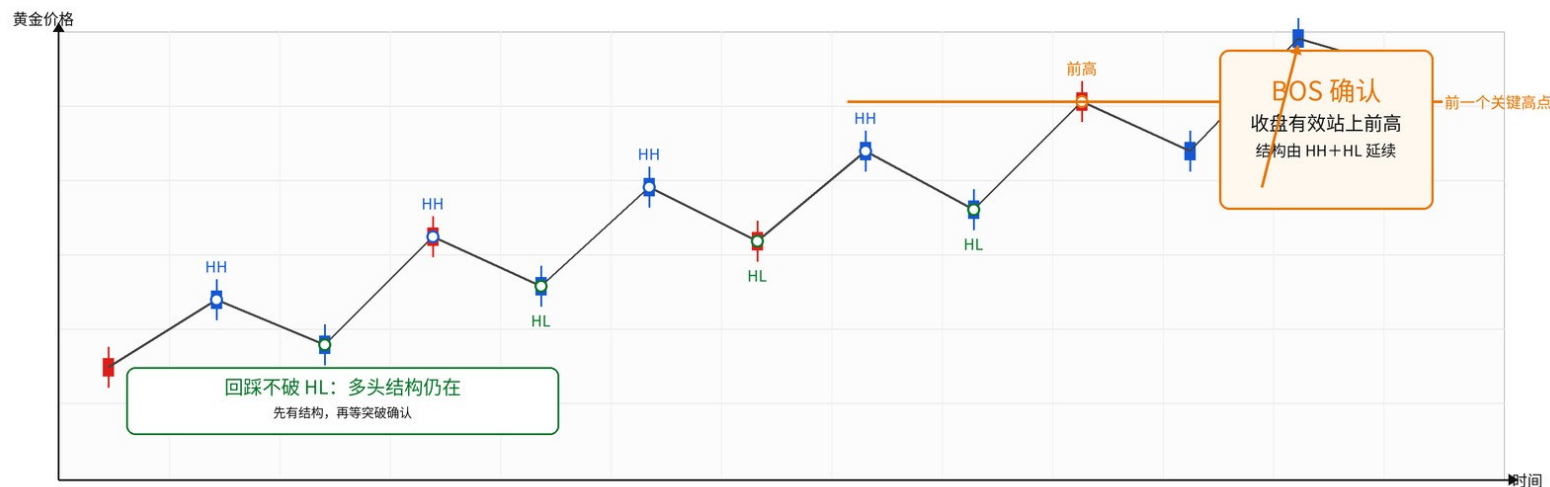
价格有效突破前一个关键摆动点
代表原有结构可能延续
不是每次刺穿都算突破

多头 BOS

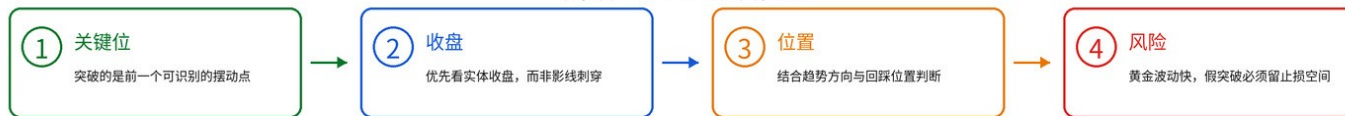
上涨中突破前高（HH）
常见于回踩 HL 后的延续
等待收盘站上关键位

空头 BOS

下跌中跌破前低（LL）
常见于反弹 LH 后的延续
等待收盘跌破关键位



辨认 BOS 的三项检查



BOS 只是结构确认, 不是追价信号; 优先等关键位突破后的收盘与回踩证据。

一句话理解

BOS 通常表示原有方向获得延续确认。

名词简释

BOS

Break of Structure, 价格突破关键结构点。

有效突破

收盘越过关键点, 并有后续价格接受。

失效 BOS

突破后迅速回到原结构, 延续判断被削弱。

CHoCH：结构转变

CHoCH 是什么

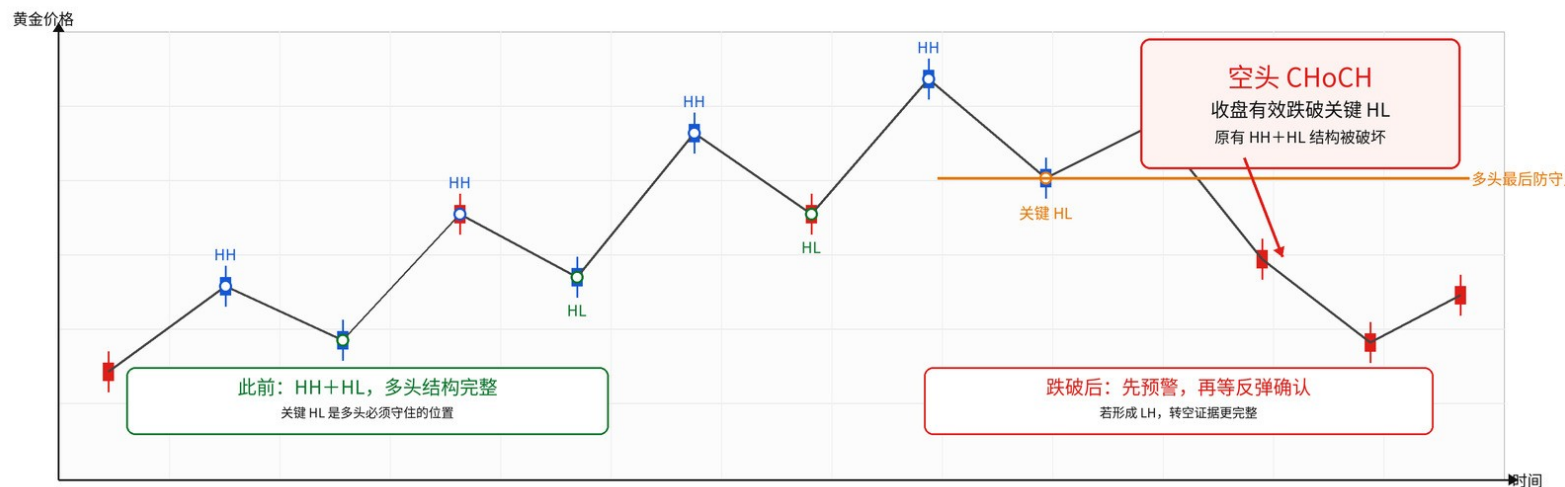
价格首次破坏原有趋势结构
提示市场性格可能正在改变
是预警，不等于反转已完成

多转空 CHoCH

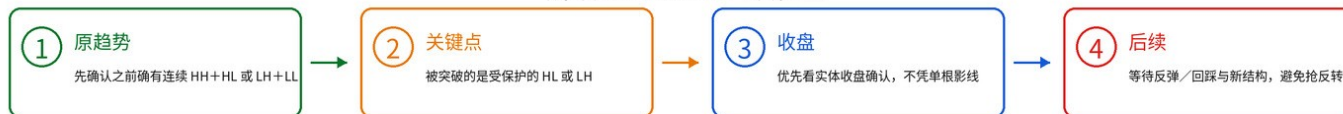
上涨结构跌破最近关键 HL
多头防守点失效
留意反弹形成 LH

空转多 CHoCH

下跌结构突破最近关键 LH
空头压制点失效
留意回踩形成 HL



辨认 CHoCH 的四项检查



CHoCH 是趋势可能转变的第一声警报；等新高低点结构形成后，再提高判断把握。

一句话理解

CHoCH 提示市场行为改变，但仍需后续结构确认反转。

名词简释

CHoCH

Change of Character，
原趋势节奏首次被破坏。

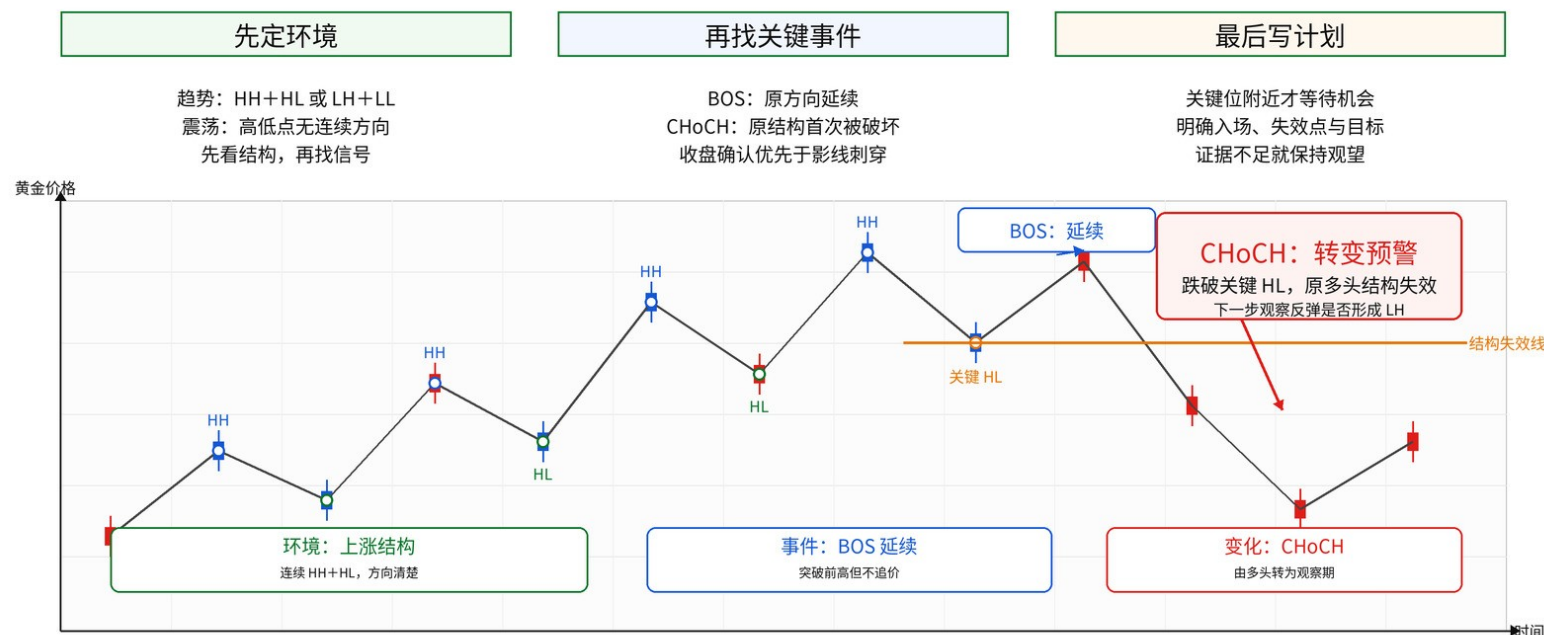
转变信号

它是预警，不等同于趋势
已经完全反转。

BOS vs CHoCH

BOS 偏延续，CHoCH
偏转折预警。

市场结构综合分析



一张图完成五步结构分析



综合判断顺序：市场环境 → 关键高低点 → BOS/CHoCH → 收盘确认 → 交易计划。

结构给出地图，风险规则决定你是否行动。

一句话理解

先定方向，再找关键位，最后等 BOS 或 CHoCH 确认。

名词简释

结构方向

由连续高低点关系决定。

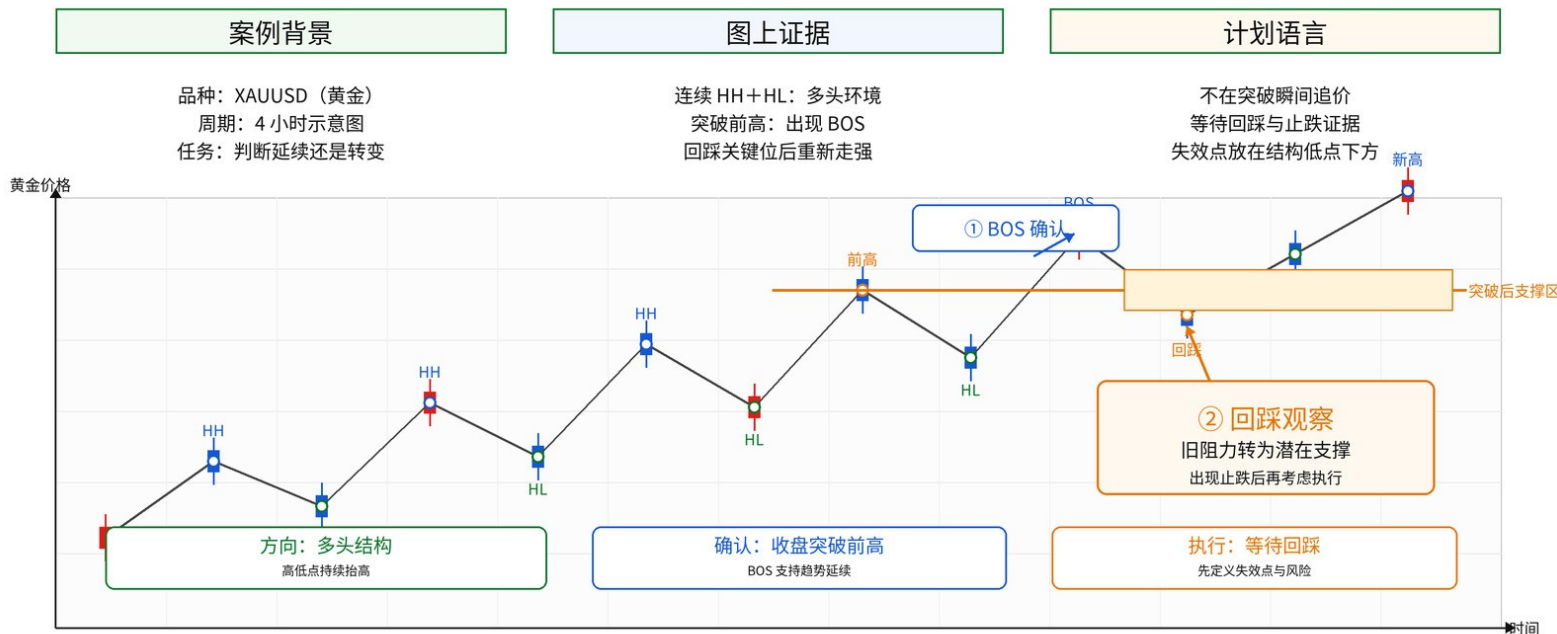
关键位

前高、前低、供需区等可能产生反应的位置。

确认链

方向—位置—信号—失效条件的完整逻辑。

黄金市场结构案例



案例复盘: 从读图到计划



案例结论: 先用结构确定方向, 再用 BOS 与回踩筛选位置; 没有确认就不行动。

本图为教学示意, 不代表实时行情或投资建议。

一句话理解

把结构标签按时间顺序标出, 交易逻辑会更清楚。

名词简释

标注

只标关键摆动点, 避免把噪音当结构。

顺势

优先在主结构方向寻找回撤机会。

反证

出现相反 CHoCH 或关键点失守时重新评估。

支撑与阻力

把关键价格当作区域，而不是一条绝对的线。

01 寻找水平与动态位置

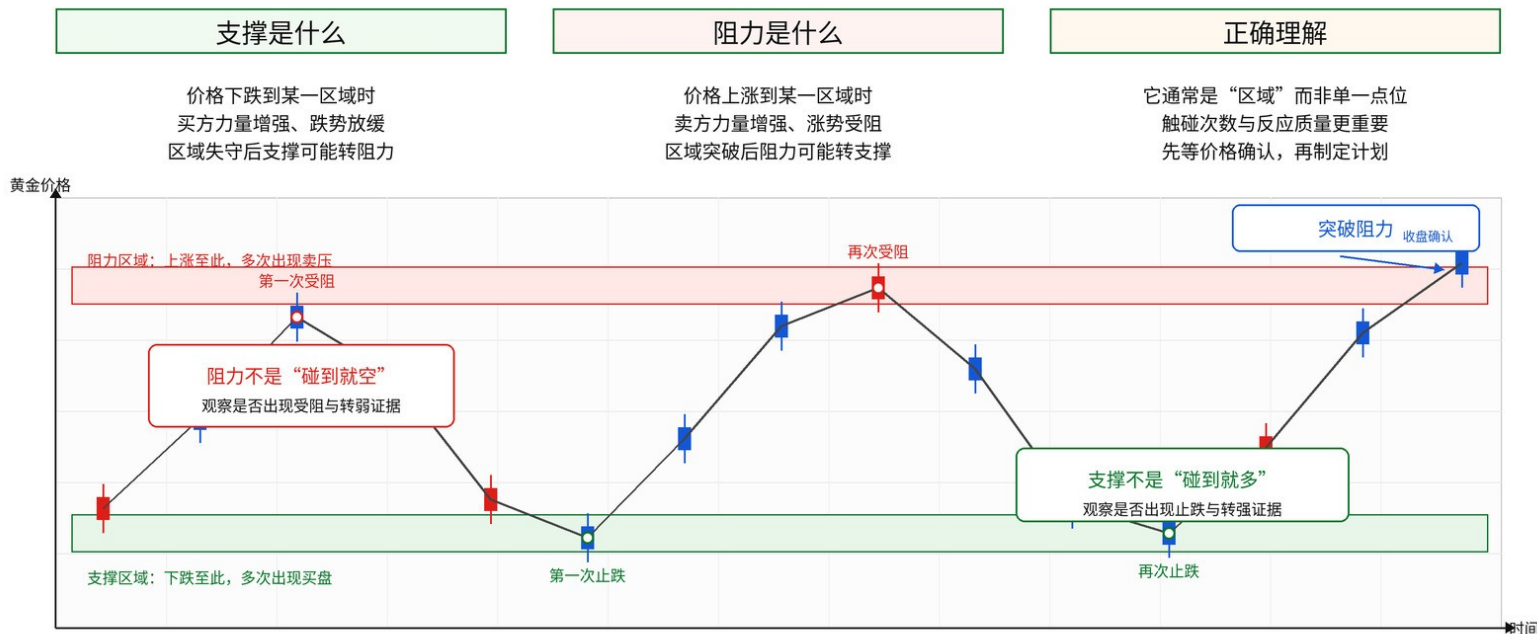
02 识别供需区域

03 形成价格观察计划

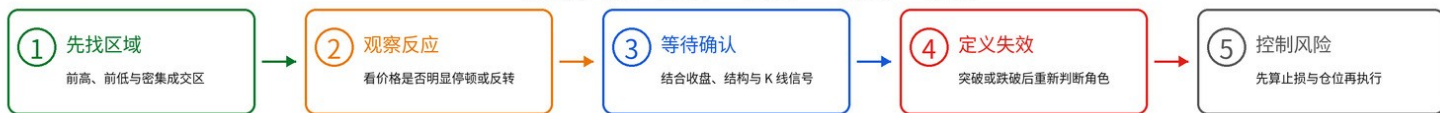


方向 · 结构 · 位置 · 风险

支撑与阻力的基本原理



读图步骤：区域 → 反应 → 确认 → 计划



核心：支撑与阻力是供需变化较集中的区域，只有价格反应与确认出现后，才形成可执行依据。

本图为教学示意，不代表实时行情或投资建议。

一句话理解

支撑阻力来自过去的
买卖反应，应按区域
理解。

名词简释

支撑

买方反应可能增强、下跌
暂缓的区域。

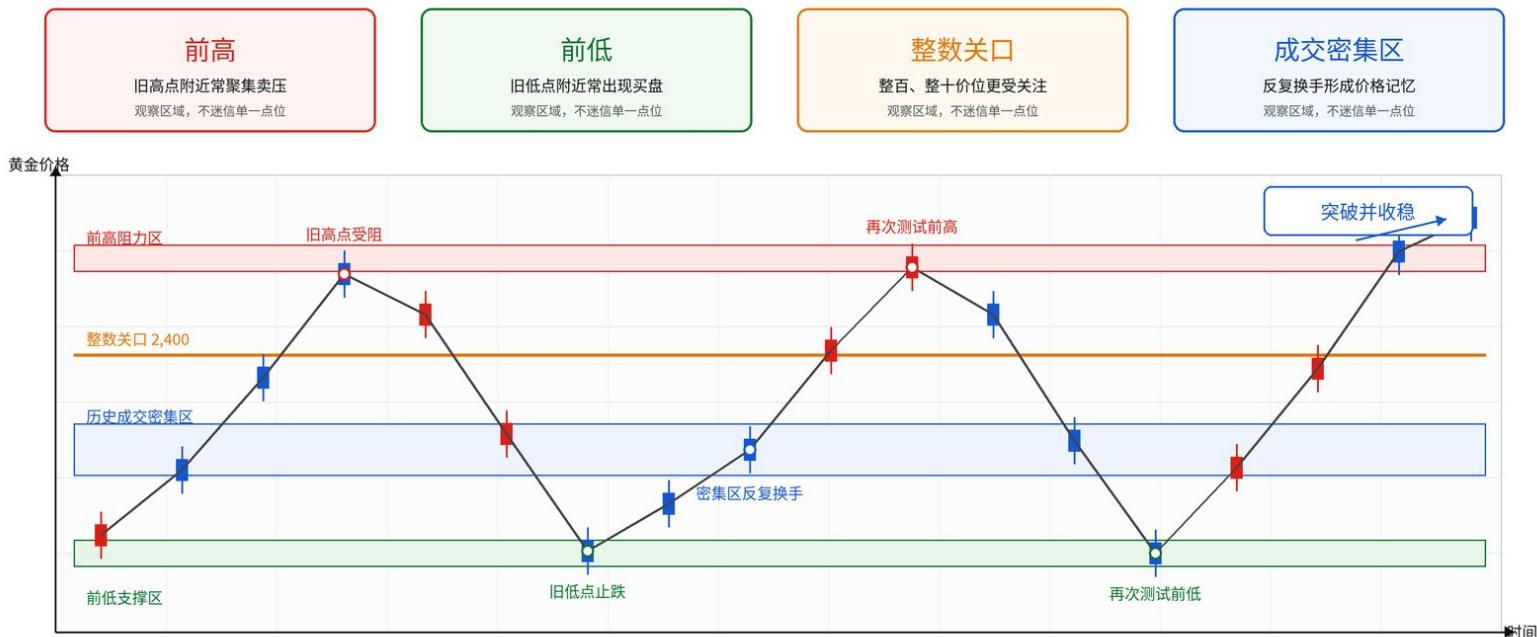
阻力

卖方反应可能增强、上涨
暂缓的区域。

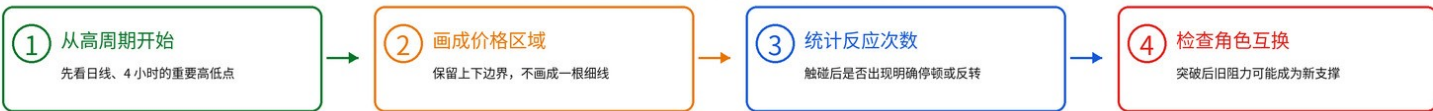
角色互换

突破后，原阻力可能变支
撑，反之亦然。

水平支撑与阻力：四类关键区域



标注顺序：先大后小，先区域后信号



核心：优先标出曾经引发明显反应的区域，再结合当下结构判断它是否仍然有效。

本图为教学示意，不代表实时行情或投资建议。

一句话理解

前高、前低、整数位和成交密集区最容易形成水平区域。

名词简释

前高 / 前低

历史上明显发生转向的高点或低点。

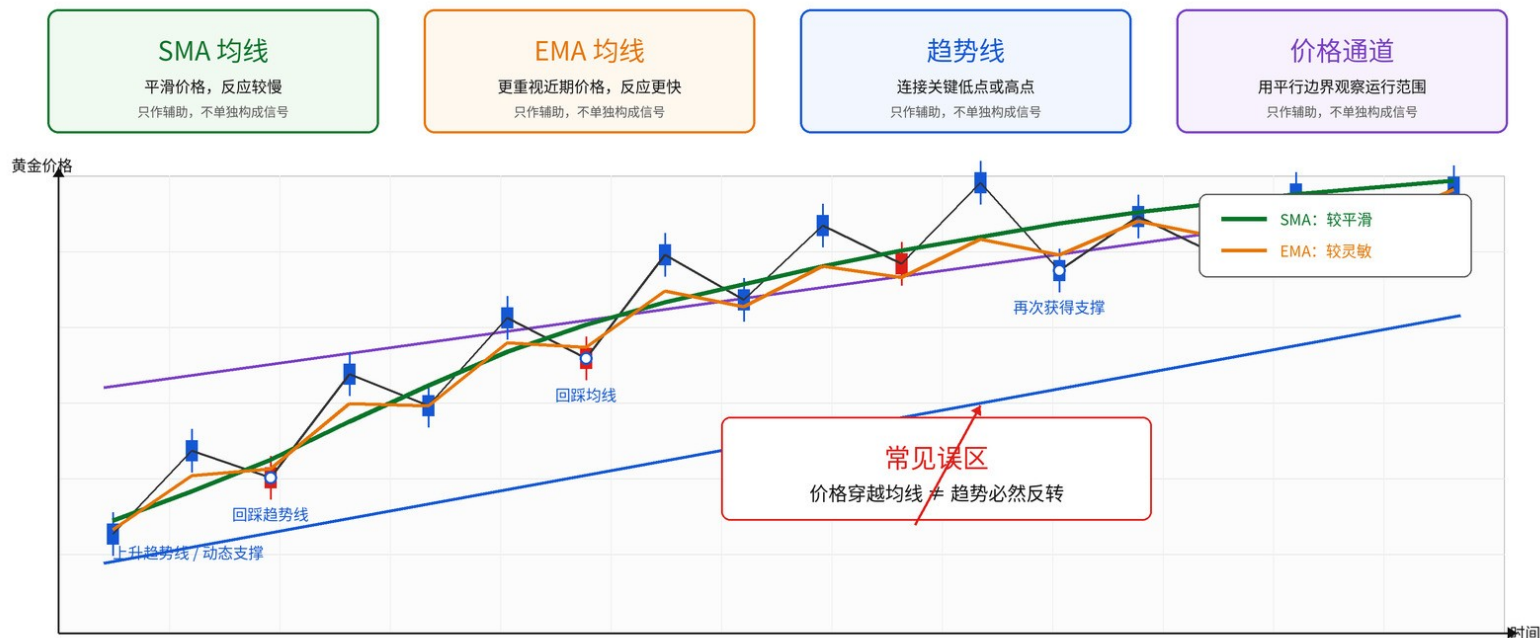
整数关口

交易者集中关注的整百、整十等价格。

密集区

价格停留和换手较多的范围。

动态支撑与阻力：会随时间移动的参考



判断顺序：方向 → 斜率 → 反应 → 结构确认



核心：动态支撑阻力会随时间改变，必须与价格结构、位置及收盘确认共同使用。

本图为教学示意，不代表实时行情或投资建议。

一句话理解

均线、趋势线与通道
会随时间移动，只能
作为参考带。

名词简释

SMA / EMA

简单均线 / 更重视近期
价格的指数均线。

趋势线

连接同方向关键点形成的
动态边界。

通道

两条近似平行线包住趋势
波动。

供需区域：价格快速离开的起点

供应区 Supply Zone

卖方集中，价格曾快速下跌
区域越清晰，复盘越容易

需求区 Demand Zone

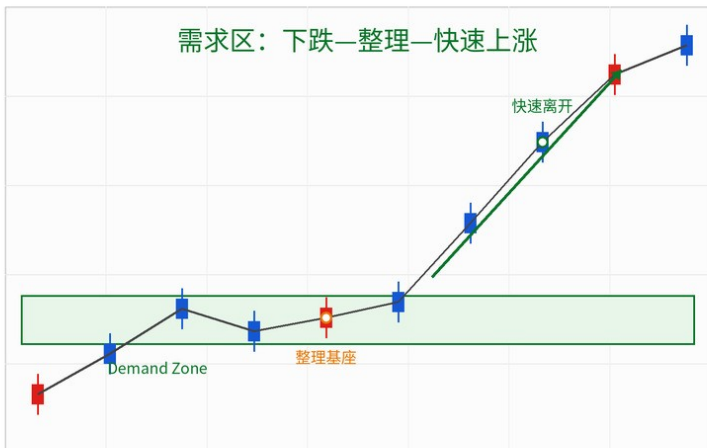
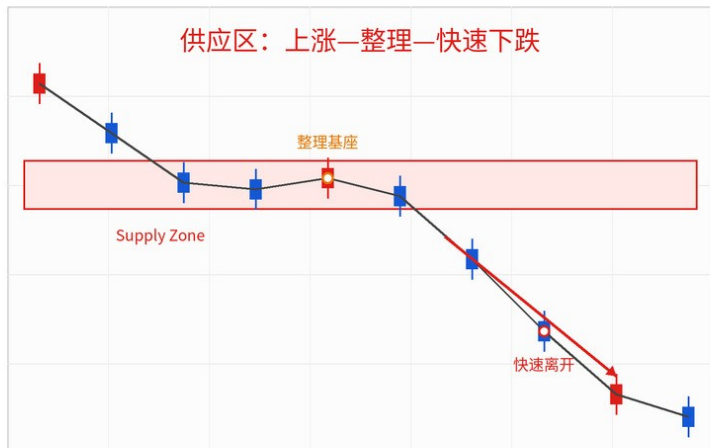
买方集中，价格曾快速上涨
区域越清晰，复盘越容易

区域边界

用整理基座的高低范围标注
区域越清晰，复盘越容易

有效性线索

离开速度、失衡程度、回测次数
区域越清晰，复盘越容易



筛选顺序：基座 → 离开 → 回测 → 失效

① 找到整理基座

急涨或急跌前的短暂横向整理

② 评估离开力度

实体、速度与连续性是否明显

③ 观察首次回测

回测次数越多，剩余力量或减弱

④ 定义失效边界

价格有效穿越区域后重新判断

核心：供需区是价格曾明显失衡并快速离开的区域；首次回测通常比多次回测更值得观察。

本图为教学示意，不代表实时行情或投资建议。

一句话理解

供需区关注价格快速离开的起点，以及再次返回时的反应。

名词简释

Supply Zone

卖压曾明显占优、价格快速下跌的起点区域。

Demand Zone

买盘曾明显占优、价格快速上涨的起点区域。

新鲜区域

尚未被价格多次回测、反应可能更强的区域。

黄金关键价格区域：先找位置，再看信号

前高与前低

市场曾在这里明显转向
区域优先，不把单点画得过细

整数与半整数

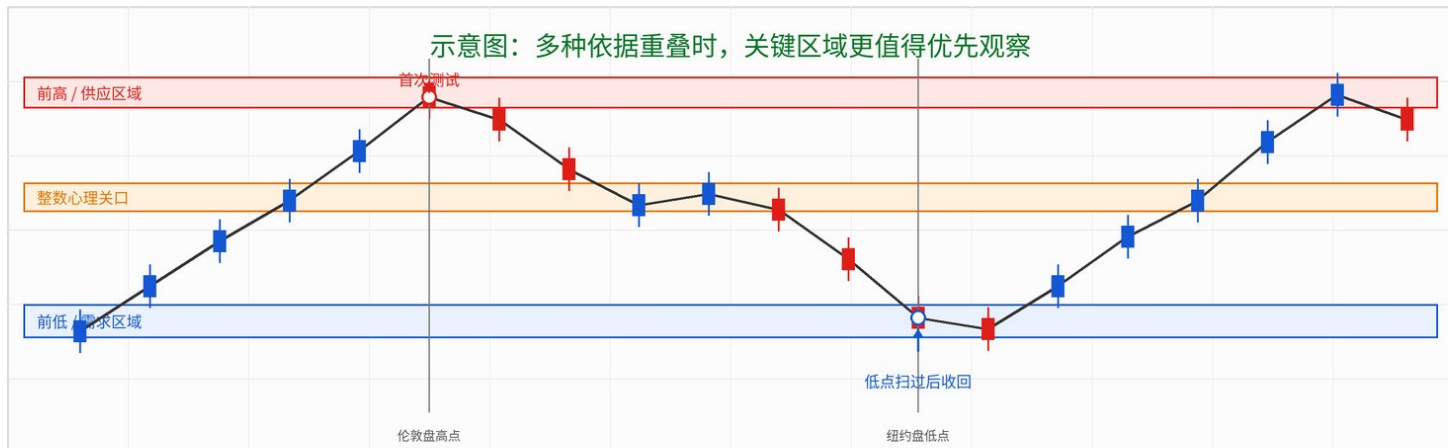
如 $\times 00$ 、 $\times 50$ 的心理关口
区域优先，不把单点画得过细

时段高低点

亚盘、伦敦盘与纽约盘边界
区域优先，不把单点画得过细

密集成交区

反复停留与多次测试的范围
区域优先，不把单点画得过细



标注流程：高周期 → 历史位置 → 当日时段 → 价格反应

① 先看日线 / 4H

先确定大方向与主要区间

② 画区域不画细线

保留波动与点差的空间

③ 寻找依据重叠

前高低、整数位、时段边界

④ 等待价格确认

观察拒绝、突破或回调

核心：关键价格区域不是预测转折，而是提前标出“值得等待市场确认”的位置。

本图为教学示意，不代表实时行情或投资建议。

一句话理解

把多种位置重合的地方列为优先观察区。

名词简释

汇合

前高低、均线、趋势线等多个因素重合。

观察区

先等反应，不在价格到达前提前假设结果。

优先级

重合越多、结构越清晰，关注度通常越高。

黄金案例：支撑阻力如何形成交易观察计划

背景

4H维持抬高结构
先写条件，再等价格验证

位置

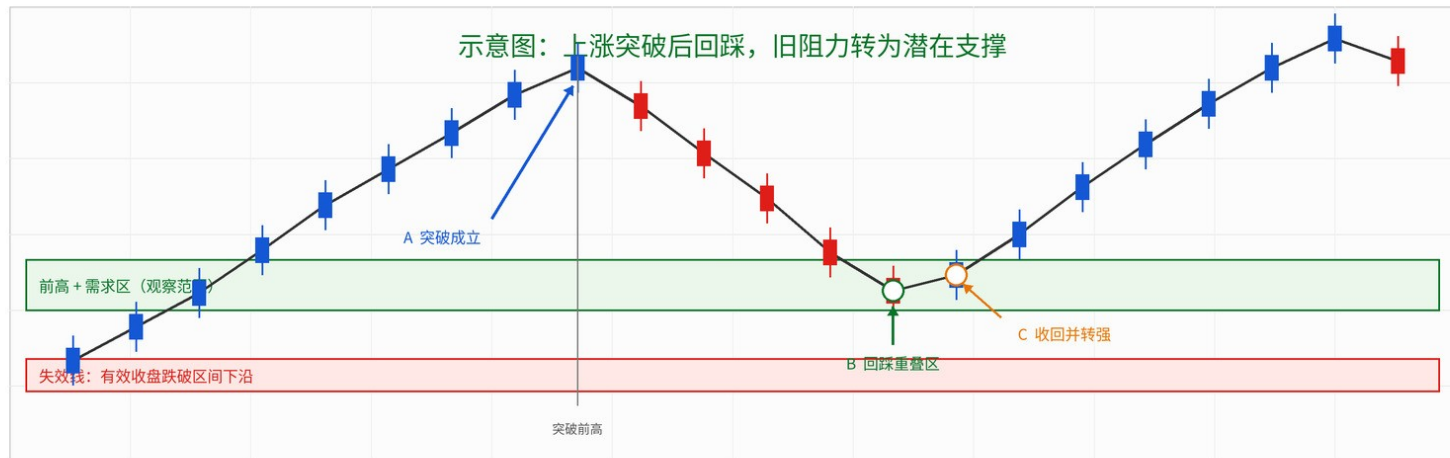
回踩前高与需求区重叠
先写条件，再等价格验证

确认

下探收回并出现多头K线
先写条件，再等价格验证

失效

有效跌破需求区下沿
先写条件，再等价格验证



案例拆解：把“看多”改写成可检查的条件

① 方向条件

高周期结构仍保持抬高

② 位置条件

价格回到前高与需求区

③ 触发条件

出现拒绝、收回或转强K线

④ 风险条件

跌破失效线则取消观察

核心：支撑阻力只提供观察位置；方向、确认与失效条件必须同时写清。

本图为教学示意，不代表实时行情或投资建议。

一句话理解

有效计划必须同时写出位置、信号、目标和失效点。

名词简释

位置

计划发生的价格区域。

触发

价格到位后出现的具体确认信号。

失效点

证明原判断错误、应退出计划的位置。

K 线分析

K 线描述当下多空反应，位置决定信号价值。

- 01 读懂实体与影线
- 02 识别常见组合
- 03 把 K 线信号放回市场位置



方向 · 结构 · 位置 · 风险

K线基础：一根K线如何记录多空交锋

开盘价

本周期第一笔成交附近
四个价格组成完整K线

最高价

价格曾到达的最高位置
四个价格组成完整K线

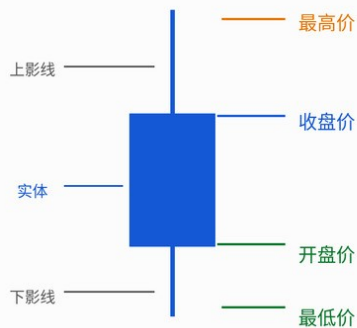
最低价

价格曾到达的最低位置
四个价格组成完整K线

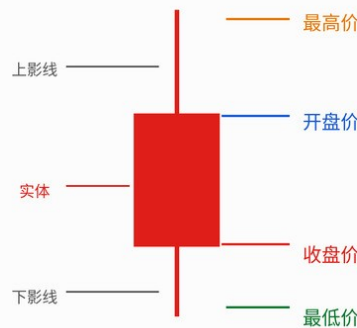
收盘价

本周期最后成交附近
四个价格组成完整K线

阳线：收盘价高于开盘价



阴线：收盘价低于开盘价



阅读顺序：先看方向，再看实体，最后看影线

① 方向

收盘在开盘上方还是下方

② 实体

实体越长，单边推进越明显

③ 上影线

上方曾推进但被压回

④ 下影线

下方曾推进但被拉回

核心：单根K线只记录一个周期的结果；必须结合位置、前后K线与市场结构判断。

本图为教学示意，不代表实时行情或投资建议。

一句话理解

实体表示最终推进，
影线表示过程中被拒
绝的价格。

名词简释

阳线

收盘高于开盘，买方在该
周期占优。

阴线

收盘低于开盘，卖方在该
周期占优。

上下影线

显示价格曾到达但未能维
持的范围。

单根K线：形状描述的是“拒绝”，不是独立买卖指令

先看位置

同一形状出现在高位或低位，含义可能不同
形状 × 位置 × 确认

再看影线

长影线表示价格曾推进，但未能守住
形状 × 位置 × 确认

最后等确认

下一根K线与市场结构决定信号是否成立
形状 × 位置 × 确认

锤子线



长下影、实体靠上
低位出现时关注下方拒绝
观察：影线方向与所处位置
需下一根K线确认

倒锤子线



长上影、实体靠下
低位出现时观察后续转强
观察：影线方向与所处位置
需下一根K线确认

流星线



长上影、实体靠下
高位出现时关注上方拒绝
观察：影线方向与所处位置
需下一根K线确认

吊人线



长下影、实体靠上
高位出现时需等待转弱确认
观察：影线方向与所处位置
需下一根K线确认

十字星



开收接近、实体极小
代表犹豫，不直接代表反转
观察：影线方向与所处位置
需下一根K线确认

Pin Bar



一侧影线明显较长
方向必须结合位置与结构
观察：影线方向与所处位置
需下一根K线确认

判断流程

① 所处位置
支撑、阻力或结构转折区

② 影线与实体
拒绝方向是否清楚

③ 后续确认
下一根K线是否延续

④ 失效条件
价格越过影线极值

核心：单根K线只能提示局部多空反应；没有位置与确认，就没有完整信号。

本图为教学示意，不代表实时行情或投资建议。

一句话理解

单根 K 线主要描述拒绝、犹豫或动能，不能脱离位置使用。

名词简释

锤子 / Pin Bar

长下影，显示低位价格被拒绝。

流星 / 倒锤

长上影，显示高位价格被拒绝。

十字星

开收接近，显示多空暂时平衡。

双K线组合：第二根K线如何回应第一根

比较实体

第二根实体是否覆盖、进入或收缩于第一根
第一根背景 → 第二根回应

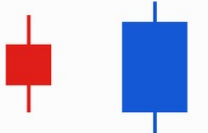
比较收盘

收盘位置比盘中影线更能说明结果
第一根背景 → 第二根回应

结合位置

组合出现在关键区，信息才更有意义
第一根背景 → 第二根回应

吞没形态



第二根实体完全覆盖第一根
力量明显反转；图示为多头吞没

重点：第二根收盘是否完成回应

位置与下一根确认缺一不可

孕线

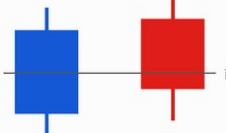


第二根实体收在第一根实体内
波动收缩，等待方向选择

重点：第二根收盘是否完成回应

位置与下一根确认缺一不可

乌云盖顶

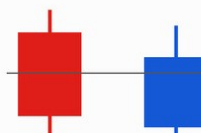


高位先涨后跌，收盘压入前阳线
上方承接转弱，仍需后续确认

重点：第二根收盘是否完成回应

位置与下一根确认缺一不可

刺透形态



低位先跌后涨，收盘穿入前阴线
下方承接转强，仍需后续确认

重点：第二根收盘是否完成回应

位置与下一根确认缺一不可

判断流程

① 第一根背景
原方向与实体大小

② 第二根回应
覆盖、收缩或穿透

③ 关键位置
是否靠近支撑阻力

④ 后续确认
是否延续并守住结构

核心：双K线组合看的是力量变化；组合名称不能替代位置、结构与失效条件。

本图为教学示意，不代表实时行情或投资建议。

一句话理解

第二根 K 线如何回应第一根，是双 K 组合的核心。

名词简释

吞没

第二根实体覆盖前一根实体，动能发生明显变化。

孕线

第二根波动被第一根包住，表示收缩与等待。

刺透 / 乌云

第二根深入前一实体，提示反向力量增强。

三K线组合：从原趋势、犹豫到方向确认

第一根

显示原有方向仍在推进
三根必须按顺序共同阅读

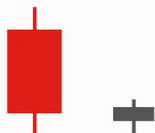
第二根

动能缩小或出现犹豫
三根必须按顺序共同阅读

第三根

反转确认或趋势延续
三根必须按顺序共同阅读

早晨之星



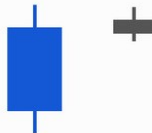
下跌 → 犹豫 → 强势收回

低位反转结构，第三根需深入第一根实体

重点：第三根收盘是否完成确认

位置、实体质量与失效条件

黄昏之星



上涨 → 犹豫 → 强势回落

高位反转结构，第三根需深入第一根实体

重点：第三根收盘是否完成确认

位置、实体质量与失效条件

三白兵



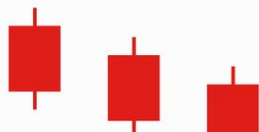
连续三根稳步收高

实体较完整、收盘逐步抬高，显示持续买盘

重点：第三根收盘是否完成确认

位置、实体质量与失效条件

三黑鸦



连续三根稳步收低

实体较完整、收盘逐步降低，显示持续卖盘

重点：第三根收盘是否完成确认

位置、实体质量与失效条件

判断流程

① 原趋势

第一根延续原方向

② 动能变化

第二根收缩或犹豫

③ 方向确认

第三根给出结果

④ 位置过滤

关键区才提高意义

核心：三K线组合看的是力量转移过程；第三根确认不足时，形态仍可能失败。

本图为教学示意，不代表实时行情或投资建议。

一句话理解

三根 K 线呈现从原趋势、犹豫到反向确认的过程。

名词简释

早晨之星

下跌后出现止跌与转强的三 K 组合。

黄昏之星

上涨后出现滞涨与转弱的三 K 组合。

三白兵 / 三黑鸦

连续强阳 / 强阴，体现一方持续推进。

连续K线：观察推进速度、持续性与突然失效

方向一致

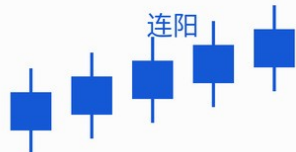
连续同色说明一侧持续占优
方向 × 速度 × 位置

实体变化

实体放大代表推进正在加速
方向 × 速度 × 位置

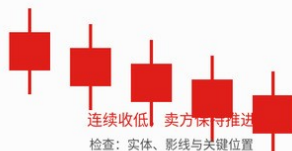
收盘位置

突破后收回，可能是假突破
方向 × 速度 × 位置



连续收高，买方保持推进
检查：实体、影线与关键位置

连阴



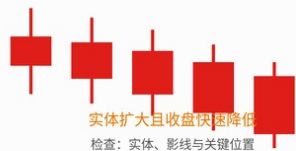
连续收低，卖方保持推进
检查：实体、影线与关键位置

加速上涨



实体扩大且收盘快速抬高
检查：实体、影线与关键位置

加速下跌



实体扩大且收盘快速降低
检查：实体、影线与关键位置

假突破K线



越过关键位后迅速收回
检查：实体、影线与关键位置

连续K线不是“越多越强”

末端实体突然放大
也可能代表情绪过热
必须结合趋势阶段与关键位置
等待收盘，不追逐盘中波动

判断流程

① 方向
同色是否持续

② 速度
实体是否放大

③ 位置
是否临近关键区

④ 失效
突破后是否收回

核心：连续K线用于判断动能变化；加速不等于安全，突破也必须等待收盘确认。

本图为教学示意，不代表实时行情或投资建议。

一句话理解

连续 K 线用于观察推进速度、持续性和突然失效。

名词简释

连阳 / 连阴

同方向 K 线连续出现，说明动能持续。

加速

实体扩大、回撤减少，趋势进入快速阶段。

假突破 K 线

越过关键位后又快速收回原区间。

K 线与位置：同一种形状，放在不同位置含义不同

先找位置

支撑、阻力、突破位或区间中部
位置 × 反应 × 确认

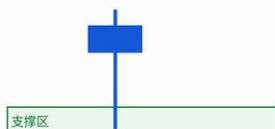
再读反应

影线说明价格在该位置遭到拒绝
位置 × 反应 × 确认

最后确认

后续收盘与结构决定信号质量
位置 × 反应 × 确认

支撑区的锤子线



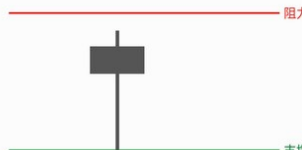
下探支撑后收回

位置与影线方向互相印证

重点：该形状为何出现在这里？

后续收盘与失效线必须写清

区间中部的锤子线



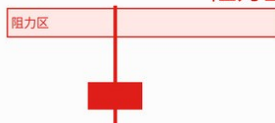
形状相同，但缺少关键位置

信息较弱，不宜单独使用

重点：该形状为何出现在这里？

后续收盘与失效线必须写清

阻力区的流星线



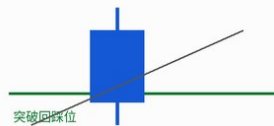
上探阻力后回落

位置与影线方向互相印证

重点：该形状为何出现在这里？

后续收盘与失效线必须写清

突破回踩的确认K线



旧阻力转为潜在支撑

收盘守住回踩区才算确认

重点：该形状为何出现在这里？

后续收盘与失效线必须写清

判断流程

① 定位

先标关键区域

② 读形

观察实体与影线

③ 确认

等待后续收盘

④ 失效

越过极值则取消

核心：位置决定K线信息的权重；脱离位置谈形态，容易把噪音误判成信号。

本图为教学示意，不代表实时行情或投资建议。

一句话理解

同一根 K 线出现在支撑、阻力或区间中部，意义完全不同。

名词简释

位置优先

先确认 K 线出现在哪里，再解释形态。

拒绝

影线或反包显示市场不接受某段价格。

区间中部

方向优势较弱，信号质量通常最低。

黄金案例：支撑区的拒绝K线如何转成观察计划

背景

4H结构仍保持抬高
先写条件，再观察回应

位置

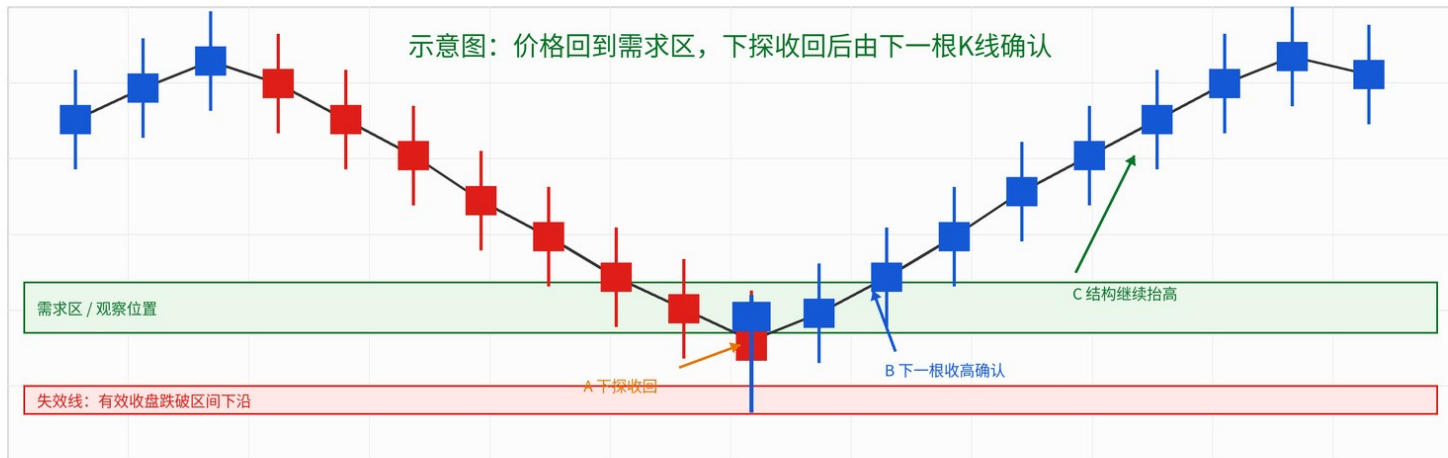
回到前低与需求区重叠
先写条件，再观察回应

触发

下探收回后出现确认阳线
先写条件，再观察回应

失效

收盘跌破需求区下沿
先写条件，再观察回应



案例拆解：形状只是触发器，完整判断来自四个条件

① 背景条件

高周期未转为空头结构

② 位置条件

价格进入预先标记需求区

③ 确认条件

拒绝K线后出现收高确认

④ 风险条件

跌破区间下沿即取消观察

核心：黄金K线案例必须同时写清背景、位置、确认和失效；单根形状不能独立下结论。

本图为教学示意，不代表实时行情或投资建议。

一句话理解

案例要同时满足结构背景、关键位置和 K 线触发。

名词简释

背景

主趋势或震荡环境。

触发

到位后出现的拒绝、吞没或连续推进。

确认失败

信号后没有延续，或迅速反向破位。

技术形态分析

形态是价格收缩、换手与突破过程的结果。

- 01 识别反转与整理形态
- 02 理解缺口类型
- 03 等待边界与后续行为确认



方向 · 结构 · 位置 · 风险

反转形态：先有趋势，再等结构完成与颈线确认

前提

反转形态必须发生在明确趋势之后
趋势 × 结构 × 确认

结构

高低点逐步暴露原趋势动能衰减
趋势 × 结构 × 确认

确认

突破颈线或关键位后才算完成
趋势 × 结构 × 确认

双顶 / 双底



两次测试相近极值

颈线突破后才确认

检查：趋势前提、颈线、失效

未确认前仅是候选结构

三重顶 / 三重底



三次测试仍无法延续

重复测试不等于立即反转

检查：趋势前提、颈线、失效

未确认前仅是候选结构

头肩顶 / 头肩底



中间极值高于两侧肩部

颈线是结构确认关键

检查：趋势前提、颈线、失效

未确认前仅是候选结构

圆弧顶 / 圆弧底



转向缓慢，动能逐步迁移

需要时间与边缘突破确认

检查：趋势前提、颈线、失效

未确认前仅是候选结构

V形反转



急跌后快速拉回或急涨后回落

速度快，追价风险也更高

检查：趋势前提、颈线、失效

未确认前仅是候选结构

共同失效信号



关键位未突破或突破后迅速收回

形态仍可能只是整理

检查：趋势前提、颈线、失效

未确认前仅是候选结构

判断流程

① 先看趋势

没有趋势就没有反转

② 识别结构

高低点是否完整

③ 等待确认

颈线是否有效突破

④ 写失效

收回关键位即取消

核心：反转形态不是看到轮廓就成立；趋势前提、颈线确认与失效条件缺一不可。

本图为教学示意，不代表实时行情或投资建议。

一句话理解

反转形态要先有趋势，再由结构破坏和颈线确认。

名词简释

双顶 / 双底

价格两次测试相近高点 / 低点后转向。

头肩形态

中间高低点突出，两侧形成肩部结构。

颈线

连接关键回撤点的确认边界。

整理形态：价格收缩或横向换手，方向仍待突破确认

形态本质

趋势暂停，买卖力量重新平衡
边界 × 收缩 × 突破

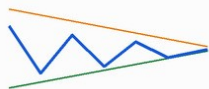
边界变化

水平、收敛或倾斜边界定义结构
边界 × 收缩 × 突破

确认方式

有效突破边界并守住才算完成
边界 × 收缩 × 突破

对称三角形



上下边界同时收敛
方向中性，等待任一侧突破
检查：边界、收缩、突破

未突破前仍是整理

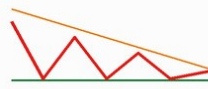
上升三角形



上沿水平、低点抬高
买方持续抬高承接
检查：边界、收缩、突破

未突破前仍是整理

下降三角形



下沿水平、高点降低
卖方持续压低反弹
检查：边界、收缩、突破

未突破前仍是整理

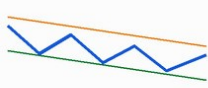
矩形 / 箱体



价格在水平区间往返
区间内部以震荡看待
检查：边界、收缩、突破

未突破前仍是整理

旗形



快速推进后短暂逆向倾斜
常见于趋势中的暂停
检查：边界、收缩、突破

未突破前仍是整理

楔形



两条边界同向收敛
突破方向需由价格确认
检查：边界、收缩、突破

未突破前仍是整理

判断流程

① 画边界

至少两次有效触碰

② 看收缩

波动是否逐步变窄

③ 等突破

收盘是否越过边界

④ 防假突破

回踩是否重新收回

核心：整理形态描述的是边界内的等待；方向只有在有效突破与回踩验证后才更清楚。

本图为教学示意，不代表实时行情或投资建议。

一句话理解

整理形态反映波动收缩或横向换手，方向等待突破确认。

名词简释

三角形

高低点逐渐收敛或单边收敛的整理结构。

矩形 / 箱体

价格在相对平行的上下边界间往返。

旗形 / 楔形

趋势中的倾斜整理，需等待边界突破。

缺口形态：先判断出现阶段，再观察是否回补与延续

定义

相邻时段之间出现未成交价格区间
位置 × 回补 × 延续

阶段

启动、中继或末端决定解读方向
位置 × 回补 × 延续

验证

是否回补与后续动能共同确认性质
位置 × 回补 × 延续

普通缺口

常见于震荡或流动性较低时段
较容易在随后波动中回补

检查：阶段、回补速度、后续动能

缺口名称需由后续行情验证

突破缺口

价格脱离重要整理区或关键位
伴随结构突破时更有意义

检查：阶段、回补速度、后续动能

缺口名称需由后续行情验证

持续缺口

趋势运行途中再次跳空
后续继续沿原方向推进

检查：阶段、回补速度、后续动能

缺口名称需由后续行情验证

衰竭缺口

趋势末端突然扩大跳空
动能未延续并迅速回落

检查：阶段、回补速度、后续动能

缺口名称需由后续行情验证

判断流程

① 标缺口

确认价格区间未重叠

② 定阶段

启动、中继还是末端

③ 看回补

是否快速填补区间

④ 看延续

后续结构是否推进

核心：缺口类型不能在出现瞬间确定；所处阶段、回补行为与后续动能共同决定含义。

本图为教学示意，不代表实时行情或投资建议。

一句话理解

缺口表示相邻交易区间之间缺少成交，类型决定解读。

名词简释

突破缺口

离开整理区时出现，可能确认新方向。

持续缺口

趋势中段出现，反映动能延续。

衰竭缺口

趋势末端出现，可能是最后一段加速。

形态确认：先画边界，再等突破与后续行为

边界

明确颈线、箱体或趋势线位置
位置 × 收盘 × 延续

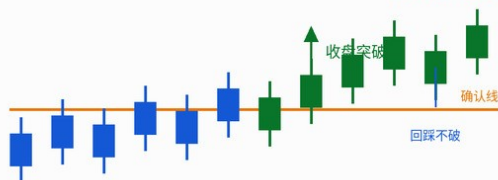
触发

有效收盘越过关键确认线
位置 × 收盘 × 延续

验证

回踩、动能与结构继续配合
位置 × 收盘 × 延续

确认示意：突破不是一根影线，而是一组连续证据



① 先画边界

连接有效高低点，标出颈线、箱体或趋势线

② 等待收盘

实体收在确认线外，比盘中刺穿更可靠

③ 观察回踩

回踩守住突破位，可降低假突破风险

④ 检查动能

K线推进、波幅或成交活跃度应有配合

确认与失效：两条线必须同时写进交易计划

确认条件

- 关键位外出现有效收盘
- 突破后结构继续推进
- 回踩守住或快速收复确认线

失效条件

- ✗ 价格重新收回形态内部
- ✗ 回踩跌破关键结构点
- ✗ 突破后缺乏延续并反向破位

实用顺序：画边界 → 等收盘 → 看回踩 → 查动能 → 写失效点。

形态只提供情境，不保证结果；确认越完整，越能减少过早入场。

本图为教学示意，不代表实时行情或投资建议。

一句话理解

先画边界，再等突破、收盘接受与后续行为。

名词简释

边界

形态中多次被测试的关键趋势线或水平位。

收盘确认

K线实体在边界外结束，而非只留下影线。

后续行为

突破后延续、回踩守住或重新跌回形态。

黄金案例：上升三角形突破后的确认流程

情境

高点受压，低点逐步抬高
结构 × 突破 × 回踩

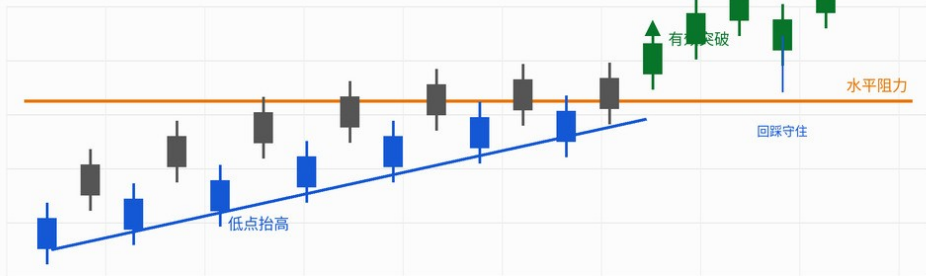
触发

实体收盘突破水平阻力
结构 × 突破 × 回踩

处理

回踩确认后再评估风险收益
结构 × 突破 × 回踩

案例图：压力线保持水平，回调低点不断上移



1 识别形态

高点反复受压，低点逐步抬高

2 等待触发

不在三角形内部预判突破方向

3 确认为行为

收盘站上阻力，随后回踩未失守

4 设定失效

重新收回形态并跌破抬高低点

从观察到执行：先确认条件，再计算风险

观察结论

形态偏多，但方向仍须由突破确认
规则需在下单前写清

入场逻辑

突破收盘或回踩守稳后再评估
规则需在下单前写清

保护位置

放在形态失效点之外，不贴确认线
规则需在下单前写清

目标管理

参考形态高度，同时服从前方阻力
规则需在下单前写清

案例要点：形态不是入场信号；突破收盘、回踩结果与失效点才组成完整计划。

若价格重新跌回三角形并破坏抬高低点，应重新评估，而不是固守原判。

本图为教学示意，不代表实时行情或投资建议。

一句话理解

形态名称不是结论，
真正可交易的是突
破、回踩与失效。

名词简释

测量目标

按形态高度估算的参考空
间，不是保证。

回踩

突破后返回边界，检查角
色是否转换。

风险点

价格重新进入形态或破坏
关键结构的位置。

技术指标分析

指标用于辅助观察，不替代价格结构。

01 理解常用指标用途

02 分清趋势、动能与波动率

03 建立多指标共振逻辑



方向 · 结构 · 位置 · 风险

7.1 MA 均线

MA均线：看方向、排列与交叉，不把滞后指标当预言

SMA

区间内价格等权平均，变化较平稳
方向 × 斜率 × 排列

EMA

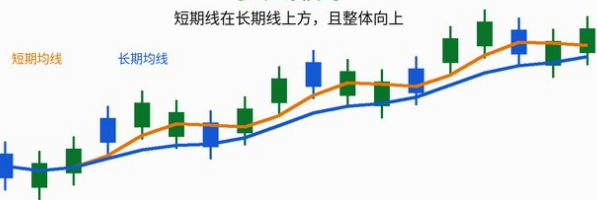
近期价格权重更高，对变化更敏感
方向 × 斜率 × 排列

作用

识别趋势方向、动态位置与节奏
方向 × 斜率 × 排列

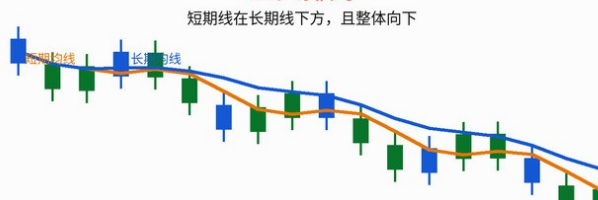
多头排列

短期线在长期线上方，且整体向上



空头排列

短期线在长期线下方，且整体向下



均线交叉：交叉只是状态变化，仍要结合价格结构

金叉

短期均线由下向上穿越长期均线
可能表示动能转强



死叉

短期均线由上向下穿越长期均线
可能表示动能转弱



实用顺序：先看价格结构，再看均线方向与排列，最后用交叉辅助确认。

震荡行情中均线容易反复交叉；周期越短，信号越灵敏，也越容易产生噪音。

本图为教学示意，不代表实时行情或投资建议。

一句话理解

均线用于观察方向、排列和交叉，不负责提前预测转折。

名词简释

SMA

对一定周期内价格做简单平均。

EMA

给予近期价格更高权重，反应更快。

金叉 / 死叉

短均线上穿 / 下穿长均线的交叉。

MACD：用快慢线与柱状图观察动能变化

DIF 快线

短期与长期指数均线差值
方向 × 距离 × 零轴

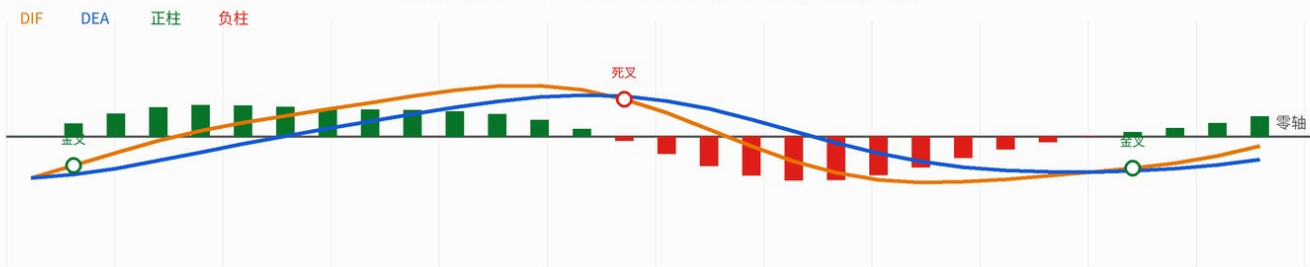
DEA 慢线

DIF 的平滑平均，反应较慢
方向 × 距离 × 零轴

柱状图

DIF 与 DEA 的距离变化
方向 × 距离 × 零轴

指标结构：线的交叉看节奏，柱体伸缩看动能



金叉与死叉

DIF 上穿 DEA 为金叉，下穿为死叉
交叉频繁时先判断是否处于震荡

零轴位置

零轴上方偏强，零轴下方偏弱
穿越零轴常比局部交叉更慢

柱体伸缩

柱体变长代表线距扩大，动能增强
柱体缩短表示动能正在减弱

顶底背离

价格创新高/低，指标却未同步
背离是警示，不等于立即反转

实用顺序：先看价格趋势，再看零轴位置，最后观察交叉、柱体与背离。

MACD 来自均线计算，天然存在滞后；不要只凭一次交叉决定交易。

本图为教学示意，不代表实时行情或投资建议。

一句话理解

MACD 用快慢均线差观察趋势动能与变化速度。

名词简释

DIF / DEA

快慢均线差 / DIF 的平滑信号线。

柱状图

DIF 与 DEA 差值，显示动能扩大或收缩。

背离

价格创新高/低，但指标未同步创新。

RSI：衡量近期涨跌强度，不把超买超卖当反转按钮

范围

数值在 0-100 之间波动
位置 × 方向 × 背离

阈值

常用 70 与 30 观察极端区
位置 × 方向 × 背离

用途

判断强弱、动能变化与背离
位置 × 方向 × 背离

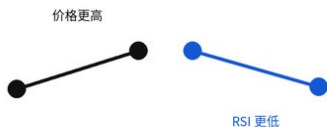
RSI 区间：70 以上偏强，30 以下偏弱，但趋势可能持续



背离示意：价格创新高或新低，RSI 没有同步

顶背离

上涨动能可能减弱



底背离

下跌动能可能减弱



实用顺序：先看趋势环境，再看 RSI 区间与方向，最后观察背离是否被价格确认。

强趋势中 RSI 可长时间停留在极端区；超买不等于马上跌，超卖不等于马上涨。

本图为教学示意，不代表实时行情或投资建议。

一句话理解

RSI 衡量近期涨跌强度；超买超卖不等于立即反转。

名词简释

超买

RSI 处于高位，代表上涨动能强且可能过热。

超卖

RSI 处于低位，代表下跌动能强且可能过度。

背离

价格与 RSI 方向不一致，提示动能减弱。

7.4 Bollinger Bands (布林带)

布林带：用中轨与带宽观察趋势和波动率

中轨

常用移动平均线，代表价格中枢
 $\text{中轨} \times \text{边界} \times \text{带宽}$

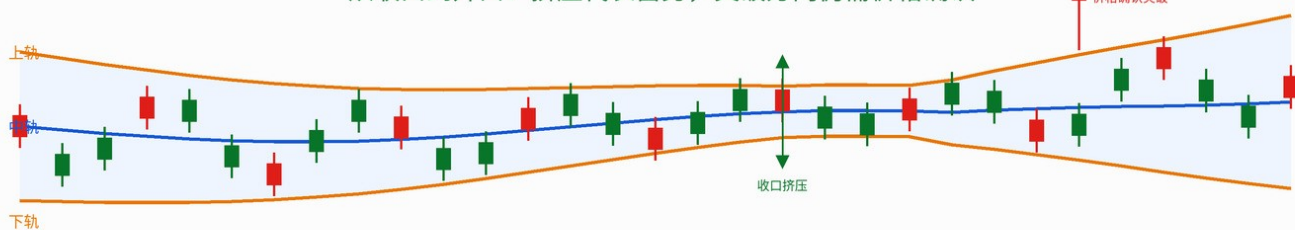
上轨 / 下轨

中轨加减波动幅度形成边界
 $\text{中轨} \times \text{边界} \times \text{带宽}$

带宽

轨道距离反映波动率扩张或收缩
 $\text{中轨} \times \text{边界} \times \text{带宽}$

从收口到开口：挤压代表蓄势，突破方向仍需价格确认



开口

上下轨距离扩大
波动率上升，趋势可能正在加速

收口

上下轨距离缩小
波动率下降，市场进入压缩

挤压突破

窄幅维持后带宽重新扩张
先等价格突破，不提前猜方向

触轨误区

碰上轨不等于卖，碰下轨不等于买
强趋势可沿轨运行较长时间

实用顺序：先看中轨方向，再看带宽变化，最后由价格突破与回踩确认。

布林带描述波动范围，不预测方向；开口、收口和触轨都必须结合价格结构。

本图为教学示意，不代表实时行情或投资建议。

一句话理解

布林带用均线与波动区间观察趋势和波动率变化。

名词简释

中轨

通常为 20 周期均线，是布林带中心。

开口 / 收口

波动率扩大 / 收缩的直观表现。

挤压突破

带宽压缩后价格离开区间，波动可能放大。

ATR：衡量真实波动幅度，不判断涨跌方向

定义

平均真实波动幅度，常用周期为 14
波幅 × 风险 × 适应性

读法

数值上升代表波动扩大
波幅 × 风险 × 适应性

用途

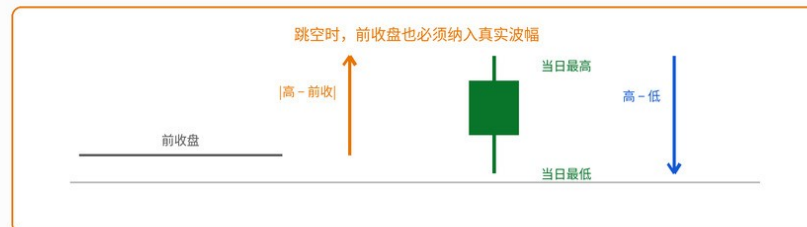
辅助止损、仓位与行情筛选
波幅 × 风险 × 适应性

真实波幅 TR：取三种距离中的最大值，再对一段时间求平均

$$TR = \max$$

- ① 当日最高 - 当日最低
- ② |当日最高 - 前收盘|
- ③ |当日最低 - 前收盘|

ATR = TR 的周期平均



ATR 变化示意：方向相同的价格，也可能处于完全不同的风险环境

低 ATR

K线短、波动收缩
止损距离可较窄，但仍需避开噪音



高 ATR

K线长、波动扩张
止损距离应放宽，仓位通常要缩小



实用顺序：先确认市场结构，再用 ATR 设定波动缓冲，最后按风险预算调整仓位。

ATR 上升不代表看涨，ATR 下降也不代表看跌；它只回答“市场动得有多大”。

本图为教学示意，不代表实时行情或投资建议。

一句话理解

ATR 衡量真实波动幅度，不判断上涨或下跌方向。

名词简释

真实波幅

综合当期高低与前收盘差异的波动范围。

高 ATR

市场波动扩大，止损与仓位需相应调整。

ATR 止损

用 ATR 倍数设置与当前波动匹配的距离。

KD随机指标：比较收盘位置与近期高低区间

范围

K、D 在 0-100 之间波动
位置 × 交叉 × 趋势

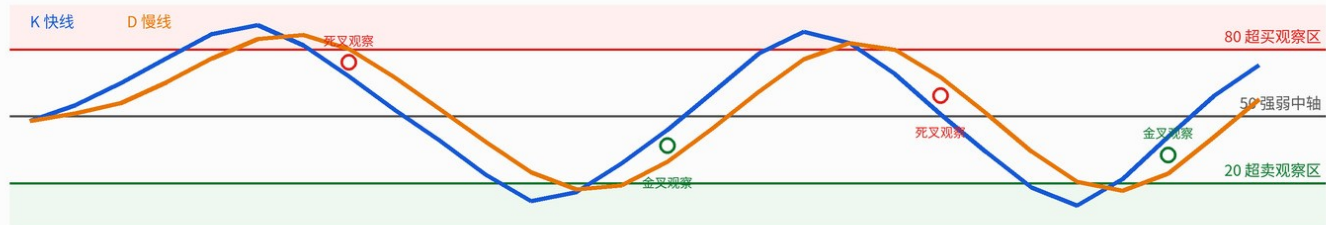
阈值

常用 80 与 20 观察极端区
位置 × 交叉 × 趋势

用途

观察动能、交叉与背离
位置 × 交叉 × 趋势

K 线反应较快，D 线更平滑；极端区交叉要结合趋势与价格确认



信号筛选：交叉发生在哪里，比“有没有交叉”更重要

低位金叉

K 上穿 D，且位于 20 附近
动能可能修复；等待价格止跌确认



高位死叉

K 下穿 D，且位于 80 附近
动能可能转弱；等待价格转弱确认



实用顺序：先看趋势与结构，再看 KD 所在区间，最后等待交叉被价格行为确认。

强趋势中 KD 可长时间钝化；高位不等于马上跌，低位不等于马上涨。

本图为教学示意，不代表实时行情或投资建议。

一句话理解

KD 比较收盘价在近期高低区间中的相对位置。

名词简释

K 线

反应更快的随机值。

D 线

K 值的平滑线，反应相对较慢。

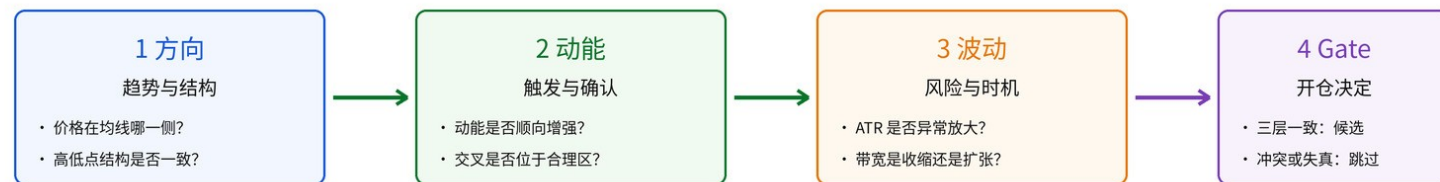
钝化

强趋势中指标可长期停留在高位或低位。

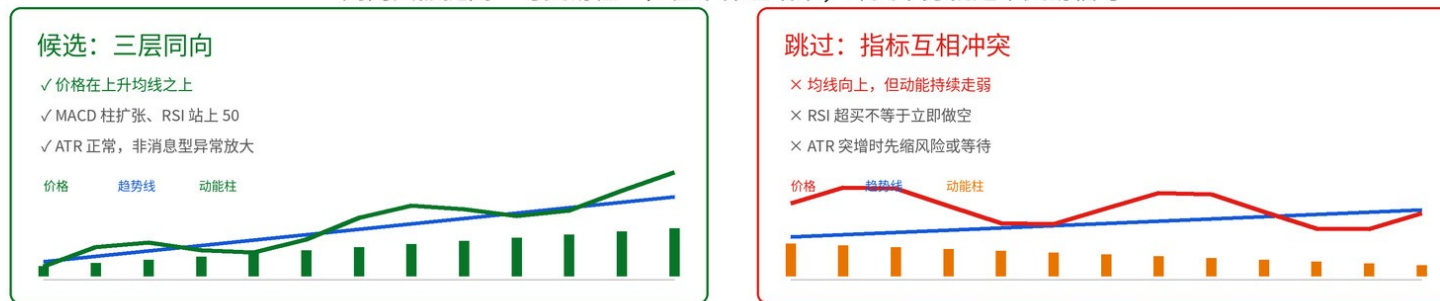
技术指标组合：趋势、动能与波动率共振



不要堆叠同类指标；每一层只回答一个不同问题



同向共振提高“可交易性”，但不保证结果；冲突本身就是不交易信号



实用顺序：趋势先过滤，动能再触发，波动率最后校准风险；任一层失真就不放行。

避免重复计票：RSI、KD 与 MACD 都属动能信息，不应被当成三份独立证据。

本图为教学示意；“共振”不是胜率保证，也不构成实时行情或投资建议。

一句话理解

组合指标要分工：趋势、动能、波动率各回答不同问题。

名词简释

趋势指标

如 MA，回答市场主要方向。

动能指标

如 MACD、RSI，回答推进是否增强。

波动指标

如 ATR、布林带，回答波动是否扩张。

成交量与价格分析

量能帮助判断行情是否获得持续参与。

- 01 理解量价关系
- 02 认识黄金成交量限制
- 03 正确使用 Tick Volume



方向 · 结构 · 位置 · 风险

成交量基础

先看参与强度，再结合价格、位置与数据来源

它衡量什么

一定周期内的成交数量或活跃程度

它不能单独回答

量本身没有多空方向，必须结合价格

先确认数据源

期货常见集中成交量；现货/CFD常见Tick Volume

价格与成交量必须上下对齐阅读

价格

成交量

相对缩量

相对放量

比较的是相同品种、相同周期下的相对变化

量能四问

- 1 比过去是否明显放大？
- 2 价格同步上涨还是下跌？
- 3 是否发生在关键位置？
- 4 数据来自期货量还是Tick量？

基础判读

- | | |
|---------|--------------|
| 价涨 + 量增 | 参与增强，趋势更有确认度 |
| 价涨 + 量缩 | 跟进减弱，留意持续性 |
| 价跌 + 量增 | 下行参与增强，风险升高 |
| 价平 + 量缩 | 市场等待，不代表方向 |

先做同口径比较

- 同一品种、同一周期
- 避免把不同时段硬比较

成交量是“参与度证据”，不是独立买卖信号

不要误读颜色

- 柱高反映相对活跃度
- 红绿常随K线着色，不等于买卖量

消息时段要谨慎

- 放量也可能伴随噪音
- 滑点与假突破风险同步增加

实用顺序：先确认数据源，再看相对量能，最后结合价格、位置与市场结构。

黄金现货/CFD并非集中交易所；Tick Volume只能代表报价活跃度，不能冒充全市场成交量。

本图为教学示意；成交量确认不等于结果保证，也不构成实时行情或投资建议。

一句话理解

成交量显示参与程度，但不同黄金市场的数据口径不同。

名词简释

成交量

一定时间内实际成交的数量。

价格确认

价格变化得到量能配合时，持续性通常更可信。

数据口径

期货、现货和 CFD 平台的量能来源并不相同。

量价关系

价格告诉你方向，成交量告诉你参与强度



放量上涨

市场参与同步增加，上行更有确认度

价格

量

量能增加

缩量上涨

价格仍涨但跟进减弱，留意持续性

价格

量

量能缩减

放量下跌

下行参与增强，风险与波动可能扩大

价格

量

量能增加

缩量下跌

卖压可能减弱，但不等于立即反转

价格

量

量能缩减

关键原则：先与过去的相对量能比较，再结合趋势、结构与关键位置判断。

四种组合是观察框架，不是机械信号；同一种量价关系在不同位置可能含义相反。

本图为教学示意；黄金现货/CFD的Tick Volume不等于全市场成交量，也不构成投资建议。

一句话理解

价格方向与成交量变化要结合判断，而非只看放量或缩量。

名词简释

放量上涨

价格上升且参与增加，趋势获得更多支持。

缩量上涨

价格上升但参与减少，需警惕推进乏力。

放量下跌

价格下跌且参与增加，卖压可能更强。

黄金成交量特点

先分清市场与数据源，再谈量能是否放大

COMEX黄金期货

集中交易所

- 可观察合约成交量
- 受换月与主力合约影响

现货黄金 OTC

分散场外市场

- 没有全球统一成交量
- 单一来源不是全市场

零售现货 / CFD

经纪商报价流

- 平台常提供Tick Volume
- 仅代表该报价源活跃度

三种数据都能研究，但口径不能混用

日内活跃度：通常在欧美重叠与重大数据时段放大



正确比较方式

- | | |
|---------|-------------|
| 1 固定来源 | 同一交易所 / 经纪商 |
| 2 固定品种 | 同一合约或报价代码 |
| 3 固定周期 | 同一时间框架比较 |
| 4 看相对变化 | 放量、缩量与异常值 |
| 5 结合价格 | 趋势、结构与关键位置 |

期货量换月效应

- 主力合约切换会改变表面量能
- 跨月比较前先确认合约连续规则

消息驱动放量

- CPI、非农与议息可令活跃度激增
- 放量也可能伴随滑点与假突破

口径优先于数值

- 不要把Tick量写成真实成交手数
- 报告必须注明来源、品种与周期

实用顺序：确认市场与数据源 → 固定同口径 → 比较相对量能 → 结合价格结构。

黄金没有单一“万能成交量”；期货量、OTC来源与Tick Volume回答的是不同问题。

本图为教学示意；时段活跃度不代表方向，也不构成实时行情或投资建议。

一句话理解

全球黄金并无单一统一成交量，必须先确认数据来源。

名词简释

COMEX 量能

集中交易所统计的黄金期货成交量。

现货黄金

分散市场，没有统一的全球成交量。

CFD 量能

通常来自单个平台或流动性来源，代表性有限。

8.4 Tick Volume 应用

Tick Volume应用

用报价更新频率观察相对活跃度，不把它当作真实成交手数



四步应用法

- 1 固定来源
同一经纪商、品种与周期
 - 2 建立基准
比较近期常态，不看绝对数字
 - 3 等待位置
关键位、突破或回踩附近
 - 4 价格确认
结合结构、收盘与风险边界
- 只比较相对活跃度
不换算、不跨平台硬对数值

突破 + Tick放大

- 参与度扩张，突破更值得跟踪
- 仍需收盘、回踩或结构确认



突破 + Tick平淡

- 可能缺少广泛参与或处于假动作
- 先等待确认，不机械追价



价格滞涨 + Tick异常

- 活跃度很高但推进效率下降
- 留意吸收、震荡与反向风险



边界检查

Tick Volume = 报价更新次数；它不是交易所真实成交量，也不直接给出多空方向。

数据源、报价机制或交易时段改变时，先重建基准；异常尖峰还要排除新闻、断线与补价。

本图为教学示意，不构成实时行情、交易信号或投资建议。

一句话理解

Tick Volume 记录价格变动次数，可近似观察活跃度变化。

名词简释

Tick

报价发生一次变化。

Tick Volume

一定周期内报价变化的次数。

活跃度

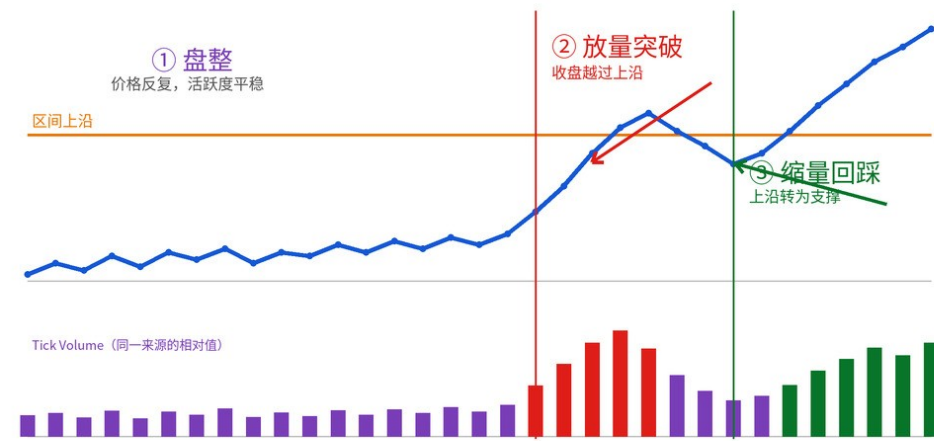
Tick 增加说明市场报价更频繁，不等于真实成交量。

黄金案例分析

以虚构黄金 M15 走势演示：位置、价格行为与相对活跃度要一起读

教学案例 | 区间突破—回踩—延续

数值仅为示意；Tick Volume 只作同源相对比较



案例拆解

1 先看位置

区间上沿是决策位置



2 再看价格

实体收盘越过而非只刺穿



3 对照活跃度

突破阶段相对放大



4 等待验证

回踩缩量且没有跌回区间

结论是“证据较完整”

不是“结果必然上涨”

从图表到判断：三种常见分歧

突破放量

- 参与度同步扩张
- 继续观察收盘与后续承接

回踩缩量

- 卖压未明显扩张
- 关键位守住才算有效验证

跌回区间

- 突破条件失效
- 放弃原假设并重新评估

案例边界

单一案例只能演示阅读流程；成交量信息必须结合位置、结构、收盘与风险边界。

本图使用虚构数据作教学示意，不构成实时行情、交易信号或投资建议。

一句话理解

案例中重点比较突破前后的量能变化与价格延续。

名词简释

突破放量

越过关位时活跃度明显增加。

回踩缩量

回撤时参与减少，原方向可能仍占优。

反向放量

反方向量能突然扩大，需检查结构是否失效。

突破交易

突破后的接受度，比突破瞬间更重要。

- 01 区分真突破与假突破
- 02 理解流动性扫损
- 03 设计回踩、入场与止损



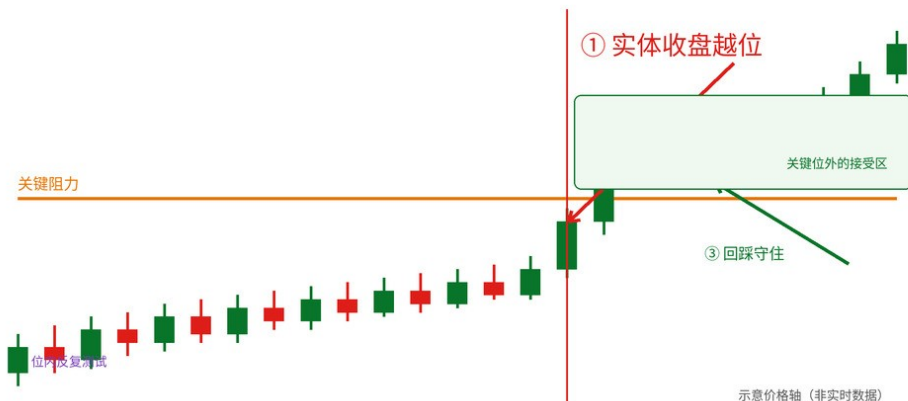
方向 · 结构 · 位置 · 风险

真突破

重点不是瞬间穿越，而是价格在关键位外获得市场接受

教学示意 | 突破后的“接受”过程

关键位 → 实体收盘 → 后续承接 → 回踩守住



四项确认

1 收盘站稳

实体收在关键位之外

2 参与度配合

波幅或同源活跃度扩张

3 后续有承接

下一段没有立即完全吞没

4 回踩不失守

关键位转换得到验证

证据可以分阶段出现

不必强求同一根K线完成

较强确认

- 收盘越位 + 后续承接
- 回踩守住，结构继续推进

确认强度：观察证据是否持续

仍待确认

- 只有瞬间穿越或单根长影
- 等待收盘与下一段价格行为

突破失效

- 价格迅速跌回原区间
- 撤销突破假设，重新观察

识别边界

“真突破”是事后由多项证据逐步确认的工作假设，不是穿越关键位时的确定结论。

本图为虚构教学示意，不构成实时行情、交易信号或投资建议。

一句话理解

真突破不仅越过边界，还会在边界外获得价格接受。

名词简释

突破

价格有效越过关键支撑、阻力或形态边界。

接受

收盘与后续交易持续发生在边界外。

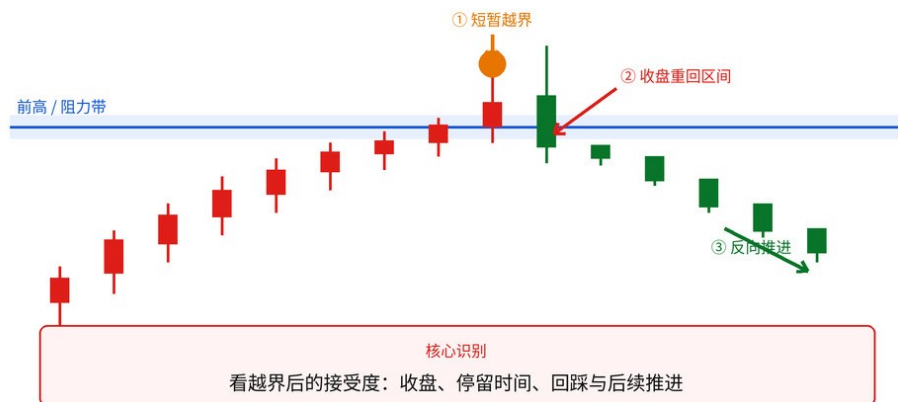
延续

突破后出现同方向结构推进。

假突破

价格短暂越过关键位，却无法在外侧站稳并迅速收回

结构示意图：越界 ≠ 突破成立



四项观察

1 关键位置

前高前低、区间边缘或明显趋势线

2 越界质量

仅影线刺穿，还是实体有效收盘

3 外侧接受

能否停留、回踩守住并继续推进

4 失效证据

快速收回、反向扩张或结构转折

单根刺穿不是结论

等待后续行为完成验证

真突破倾向

- 实体在关键位外侧收盘
- 回踩后关键位发生角色转换
- 价格继续扩张，外侧被市场接受

关键词：站稳 · 接受 · 延续

假突破倾向

- 影线或短暂成交越过关键位
- 很快收回原区间，外侧停留短
- 反向动能出现，原突破方向失效

关键词：刺穿 · 拒绝 · 收回

教学判断顺序

先标关键位 → 再观察越界 → 最后用收盘、回踩与后续结构确认

假突破是事后由价格行为确认的结构描述，不代表任何入场指令或必然反转。

本图为教学示意，不构成实时行情、交易信号或投资建议。

一句话理解

假突破先吸引追单，再迅速回到原区间。

名词简释

假突破

短暂越界后快速回收，未形成外部接受。

诱多 / 诱空

突破吸引方向性订单后反向运行。

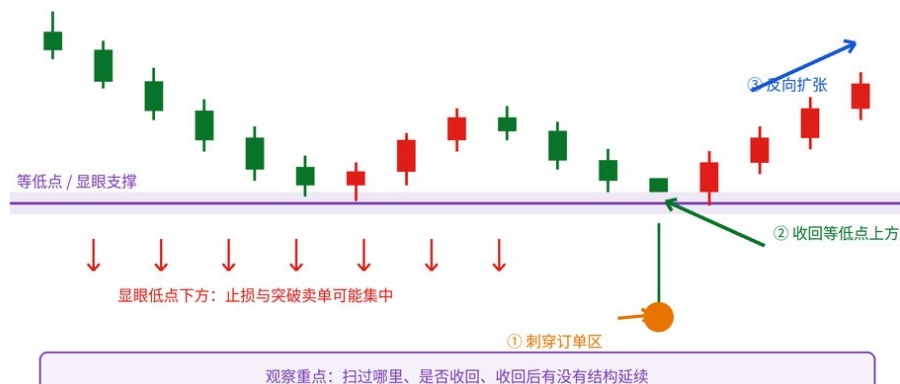
回收

K 线收盘重新回到关键边界之内。

流动性扫损

价格刺穿显眼高低点、触及集中订单区后快速收回的结构现象

低点侧示意：扫过等低点后重新站回



结构链条

1 流动性位置

等高等低、前高前低、区间边缘

2 短暂越界

影线或快速成交穿过显眼价位

3 接受或拒绝

观察收盘位置与外侧停留时间

4 后续确认

看反向结构、位移与回踩表现

“扫损”描述价格现象

不能据此断定特定参与者意图

扫过后收回

- 短暂穿越显眼高低点
- 收盘重新回到原结构内
- 反向位移并形成后续确认

重点：拒绝外侧价格

真正跌破倾向

- 实体在关键位下方持续收盘
- 反抽无法重回原结构
- 下方被接受并继续形成低点

重点：接受外侧价格

双向理解

低点下方可被扫，高点上方也可被扫；方向不同，确认逻辑相同。

只有刺穿没有收回与后续结构时，不能把普通突破直接定义为流动性扫损。

本图为教学示意，不含实时数据，不构成交易信号或投资建议。

一句话理解

价格可能先触碰明显止损聚集区，再回到原方向。

名词简释

止损池

明显高低点外集中存在的保护性订单。

扫损

价格快速穿越该区域并触发订单。

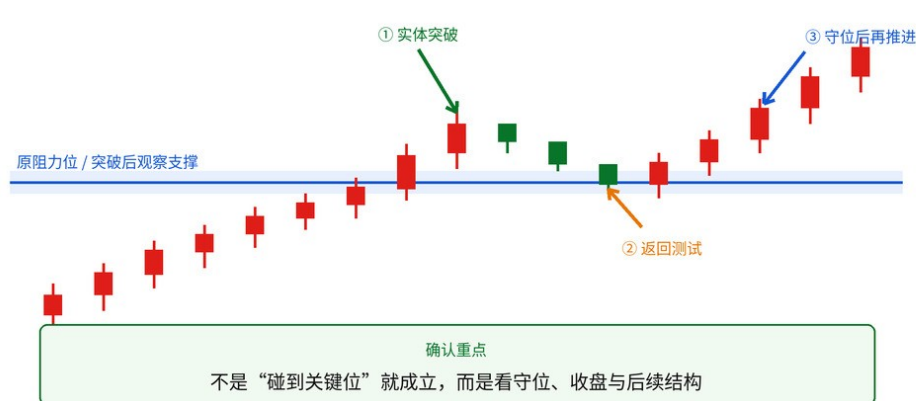
反应

扫损后是否快速回收，是判断方向的重要线索。

回踩确认

突破后价格返回关键位，观察角色转换、守位与再次推进

结构示意：突破 → 回踩 → 确认



四步检查

1 突破质量

实体收盘越过关键位，避免只看影线

2 回踩位置

返回原阻力附近，观察角色转换

3 守位证据

下探被拒绝，收盘重回关键位上方

4 再次推进

形成更高低点并恢复突破方向

回踩可能很浅，也可能不出现
缺少回踩不等于突破自动无效

确认成立倾向

- 回踩在突破位附近止跌
- 收盘重新站回关键位上方
- 形成更高低点并再次扩张

关键词：角色转换 · 守位 · 延续

回踩失效倾向

- 价格重新跌回原结构内部
- 反抽关键位时无法站回上方
- 形成更低高点并向下扩张

关键词：跌回 · 受阻 · 反向接受

教学判断顺序

先确认有效突破 → 再观察回踩反应 → 最后等待守位后的结构延续

回踩确认是概率性结构证据，不保证价格继续沿突破方向运行。

本图为教学示意，不含实时数据，不构成交易信号或投资建议。

一句话理解

回踩用于检验突破边界是否完成角色转换。

名词简释

回踩

突破后返回原边界附近重新测试。

守住

回踩未重新进入原区间，并出现同方向反应。

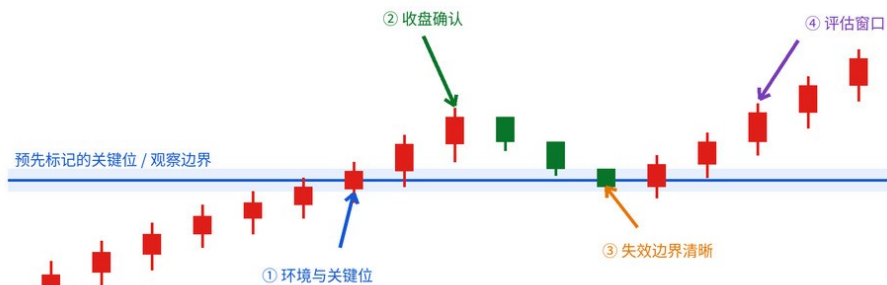
回踩失败

价格重新穿回原结构，突破可信度下降。

入场时机

不是猜最低点，而是在计划内等待可验证条件与清晰失效边界

教学示意：条件成熟后，才进入评估窗口



核心原则

先定义“什么情况下不成立”，再讨论是否参与，而不是看到上涨就追

入场前四道门

1 环境一致

趋势、结构与关键位没有互相冲突

2 触发可见

以收盘、拒绝或结构延续作证据

3 失效可写

先写清何种价格行为推翻判断

4 风险可承受

成本、波动与仓位仍在计划边界内

条件不完整时：等待也是决策
错过不等于必须追价，计划优先于情绪

突破后确认

观察重点

观察实体收盘与后续延续

主要代价

较早获得信息，但假突破与滑点风险更高

这是观察框架，不是入场指令

回踩后确认

观察重点

观察角色转换、守位与再推进

主要代价

失效边界较清楚，但回踩可能不出现

这是观察框架，不是入场指令

结构延续确认

观察重点

观察更高低点或更低高点形成

主要代价

证据更多，但距离与成本可能扩大

这是观察框架，不是入场指令

教学判断顺序

环境与关键位 → 可见触发 → 失效边界 → 风险检查 → 才进入评估窗口

入场时机是条件与取舍的管理，不是对下一根K线的确定预测。

本图为教学示意，不含实时数据，不构成交易信号或投资建议。

一句话理解

入场从激进到保守，
取决于你愿意承担多少
确认成本。

名词简释

突破入场

价格越界时进入，位置早
但假突破风险高。

回踩入场

等待边界测试后进入，确
认更多但可能错过。

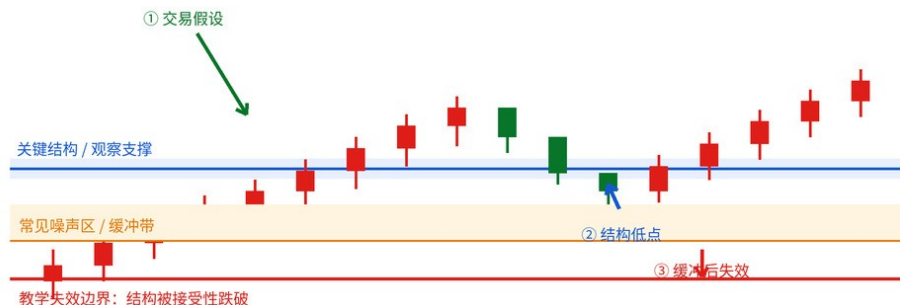
结构入场

小周期形成同方向结构后
再执行。

止损设置

止损不是随手填一个距离，而是把“判断何时失效”写进计划

结构示意图：先找失效点，再考虑缓冲



核心原则

止损位置服务于失效逻辑；仓位大小应在另一道风险流程中反推

设置前四问

1 假设是什么

先写清预期结构与方向条件

2 何时失效

找能真正推翻判断的价格行为

3 噪声多大

考虑波动、点差与跳空，不贴线摆放

4 风险是否合规

距离确定后，再由独立规则计算仓位

止损被触发，不代表执行失败
它代表预先定义的假设边界已被执行

较完整的设置逻辑

- 对应明确的结构失效条件
- 在噪声区之外保留合理缓冲
- 距离确定后才独立核对风险与仓位

关键词：失效 · 缓冲 · 风险分离

常见错误

- 只按整数点数或固定金额随手摆放
- 把止损放在正常波动与影线密集区
- 失效后继续把止损向更远处移动

关键词：任意 · 过紧 · 拒绝认错

教学判断顺序

定义假设 → 找结构失效 → 加入噪声缓冲 → 独立核对风险与仓位

不存在保证有效的止损位置；滑点、跳空与流动性变化仍可能扩大实际损失。

本图为教学示意，不含实时数据、个性化参数或仓位建议，不构成交易信号或投资建议。

一句话理解

止损应放在交易逻辑失效处，而不是随意固定点数。

名词简释

结构止损

放在关键摆动点或结构失效位置之外。

波动止损

根据 ATR 等波动指标调整距离。

仓位联动

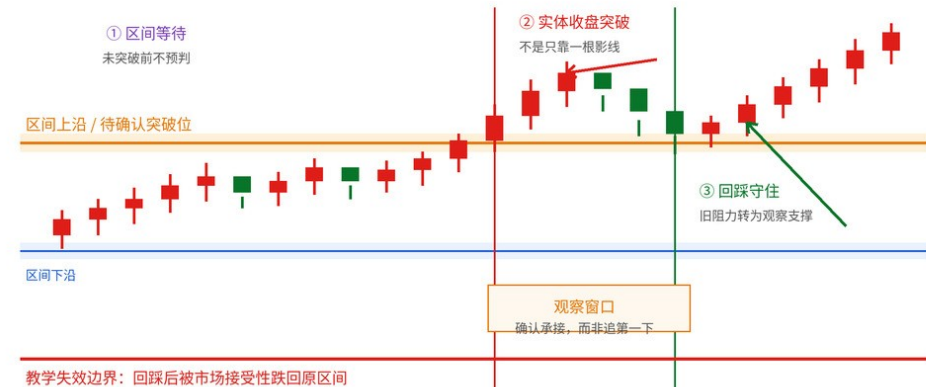
止损越远，仓位应相应减小。

黄金案例分析

用虚构黄金 M30 案例串起：突破、回踩、入场窗口与失效边界

教学案例 | 先确认，再行动

价格与时间均为虚构；重点是判断流程，不是预测结果



案例决策链

1 背景

价格在明确区间上沿附近

2 确认

实体收盘超过，后续没有立即跌回

3 时机

回踩守位后才进入观察窗口

4 失效

重新接受在原区间内则放弃假设

案例重点

等待证据，不等于等待确定性

路径 A | 回踩有效

- ✓ 收盘站上关键位
- ✓ 回踩不被接受回区间
- ✓ 出现新的承接与延续

路径 B | 突破失败

- ✗ 只有影线刺穿
- ✗ 回踩后重新接受在区间
- ✗ 原判断失效，停止辩护

复盘记录

- ☐ 位置是否明确
- ☐ 确认是否客观
- ☐ 时机是否可复述
- ☐ 失效是否预先写下

教学边界

突破、回踩与入场窗口只是观察框架；任何路径都可能因跳空、滑点或新信息改变。

本图使用虚构黄金价格作教学示意，不含实时行情、交易信号、个性化仓位或投资建议。

一句话理解

完整案例应写清边界、突破、确认、入场、止损和目标。

名词简释

计划前置

在突破发生前定义两种可能路径。

执行条件

只有满足确认标准才进场。

复盘

比较计划与实际行为，而非只看盈亏。

多周期分析

大周期定方向，小周期找位置与触发。

01 理解各周期职责

02 避免周期冲突

03 寻找多周期共振



方向 · 结构 · 位置 · 风险

10.1 多周期分析原理

多周期分析原理

不同周期不是互相投票，而是分工回答：背景、结构与执行时机

自上而下：先定背景，再缩小观察范围

示意周期仅用于讲解；实际组合应固定后再复盘

高周期 | 背景地图

回答：市场处于什么结构？关键区域在哪里？



范围缩小

中周期 | 条件与路径

回答：价格如何接近关键区域？假设是否成形？



条件具体化

低周期 | 时机与失效

回答：触发是否确认？失效边界能否清楚执行？



四条操作原则

1 每层只有一个任务

避免三个周期都在重复猜方向

2 先上后下

低周期噪声不能倒过来改写高周期背景

3 只用已确认信息

未收盘结构先标记为进行中

4 冲突也是结果

不一致时降低确信度，而不是强行凑共振

关键边界

周期一致只增加证据，不保证结果

方向与结构一致

- 背景、条件、触发彼此支持
- 证据链较完整，仍需失效边界

记录事实，再决定是否继续观察

周期关系的三种常见状态

高低周期冲突

- 短线波动与大结构不同步
- 先等待或降低判断强度

记录事实，再决定是否继续观察

低周期无触发

- 背景清楚，但执行条件未出现
- 没有触发也是有效结论

记录事实，再决定是否继续观察

复盘顺序

高周期背景 → 中周期条件 → 低周期触发 → 预先定义失效 → 事后逐层复盘

本图为教学框架，不含实时行情、交易信号、个性化周期组合或投资建议。

一句话理解

大周期定义环境，小周期把环境转成具体交易位置。

名词简释

上级周期

用于确定主要方向与关键区域。

执行周期

用于寻找入场信号和风险点。

周期冲突

不同周期方向不一致，通常降低确定性。

月线分析

月线负责画长期地图：结构、关键区域与波动环境，而不是寻找精确入场点

虚构黄金月线 | 从长期结构开始

最后一根空心 K 代表尚未收盘，只记录为“进行中”



月线输出

一张长期结构地图 + 少量关键区域 + 当前波动环境

月线四问

1 结构

高低点在抬高、降低，还是横向扩展？

2 区域

哪些长期位置曾出现明显反应？

3 波动

实体和影线是否持续放大或收缩？

4 完整性

当前月 K 已收盘，还是仍在变化？

未收盘 ≠ 已确认

月内形态可能在月底前彻底改变

月线适合做什么，不适合做什么

适合：建立长期地图

- ✓ 识别主要结构与长期区间
- ✓ 标记少量关键反应区域
- ✓ 观察波动环境是否改变

不适合：直接完成执行

- × 用一根月 K 决定精确入场点
- × 用月线距离直接设置短线止损
- × 把尚未收盘的形态当成既定事实

月线复盘节奏

月末更新长期地图 → 冻结关键区域 → 交给周线与更低周期细化

本图使用虚构价格作教学示意，不含实时行情、交易信号、个性化周期或投资建议。

一句话理解

月线用于观察长期区间、历史极值和宏观方向。

名词简释

长期背景

数月到数年的主要趋势与价格位置。

历史区域

长期前高、前低和大级别供需区。

用途

确定背景，不适合直接寻找短线入场。

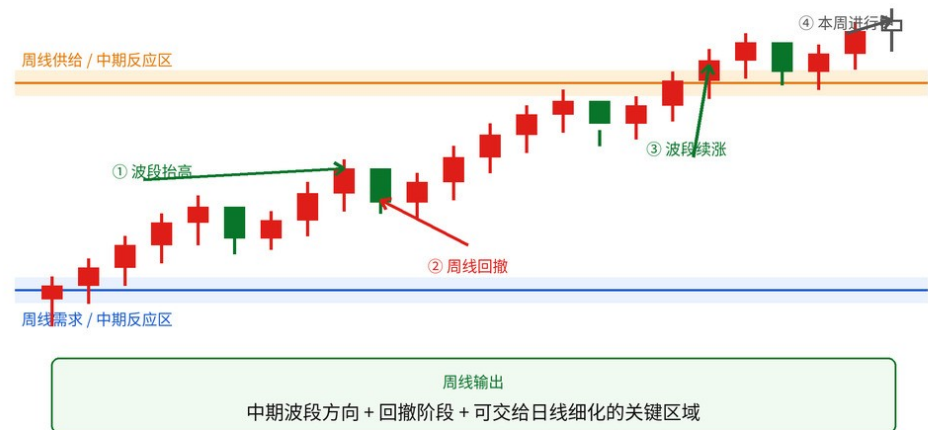
10.3 周线分析

周线分析

周线把月线地图拆成可跟踪的中期波段：方向、回撤与关键区域

虚构黄金周线 | 把长期方向拆成中期波段

最后一根空心 K 代表本周尚未收盘，只记录为“进行中”



周线四问

1 结构

本轮波段在延续、回撤，还是转为横盘？

2 区域

价格正靠近哪个周线反应区域？

3 波动

上涨与回撤的速度是否出现明显变化？

4 完整性

当前周 K 已收盘，还是仍在变化？

未收盘 ≠ 已确认

周内形态可能在周五收盘前明显改变

周线适合做什么，不适合做什么

适合：跟踪中期波段

- ✓ 确认月线方向下的中期波段
- ✓ 识别回撤、延续与潜在转折区
- ✓ 把有效区域交给日线寻找确认

不适合：越级精确执行

- × 只凭一根周 K 决定精确入场点
- × 用周线距离直接设置超短线止损
- × 把尚未收盘的周线形态当成事实

周线复盘节奏

周末确认波段结构 → 冻结周线区域 → 交给日线与四小时寻找执行条件

本图使用虚构价格作教学示意，不含实时行情、交易信号、个性化周期或投资建议。

一句话理解

周线连接长期背景与中期波段，适合寻找主要结构。

名词简释

中期趋势

数周到数月的主要推进方向。

周线结构

周级别 HH、HL、LH、LL 与关键位。

用途

筛选方向并缩小关注区域。

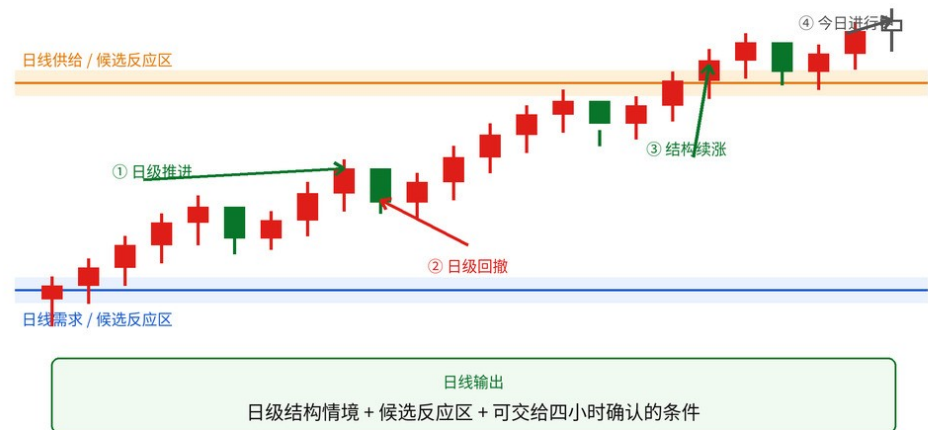
10.4 日线分析

日线分析

日线把周线波段拆成可观察的交易情境：结构、位置与确认条件

虚构黄金日线 | 把周线方向拆成日级交易情境

最后一根空心 K 代表当日尚未收盘，只记录为“进行中”



日线四问

1 结构

日级结构在延续、回撤，还是转向？

2 区域

当前价格位于周线与日线区域的哪里？

3 波动

推进与回撤的力度是否支持原方向？

4 完整性

当前日 K 已收盘，还是仍在变化？

未收盘 ≠ 已确认

盘中形态可能在日线收盘前明显改变

日线适合做什么，不适合做什么

适合：定义交易情境

- ✓ 确认周线方向下的日级结构
- ✓ 筛选值得观察的日线反应区域
- ✓ 把条件交给四小时与一小时确认

不适合：忽略低周期确认

- × 只凭一根日 K 决定精确入场点
- × 忽略四小时结构直接放置止损
- × 把尚未收盘的日线形态当成事实

日线复盘节奏

日线收盘确认情境 → 冻结候选区域 → 交给四小时与一小时寻找确认

本图使用虚构价格作教学示意，不含实时行情、交易信号、个性化周期或投资建议。

一句话理解

日线是波段交易的核心环境图，用于确定当周偏向。

名词简释

日线方向

近期主要结构和收盘位置。

日线区域

前高低、缺口、供需区等观察位置。

用途

制定波段情景与日内方向偏向。

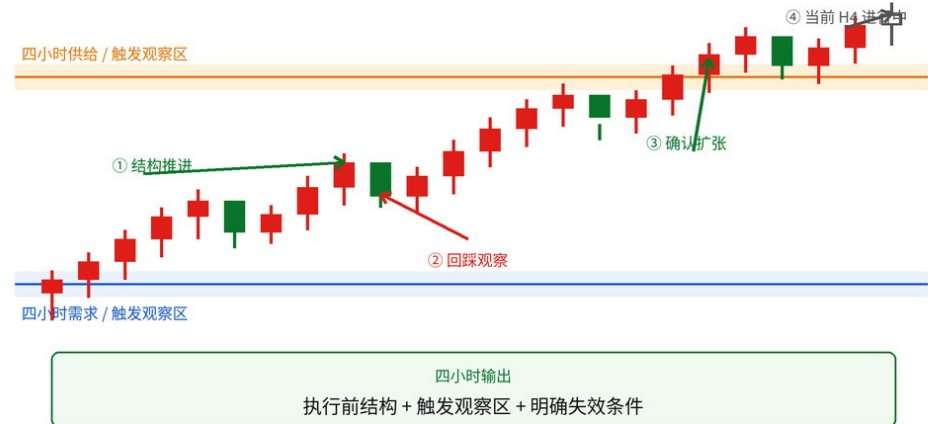
10.5 四小时分析

四小时分析

四小时把日线情境拆成执行前结构：触发区、失效点与等待条件

虚构黄金四小时图 | 从日线情境走向执行结构

最后一根空心 K 代表本根四小时尚未收盘，只记录为“进行中”



四小时四问

1 结构

当前结构是否与日线情境同向？

2 区域

价格是否进入预先标记的 H4 区域？

3 波动

触发后的扩张是否足以确认方向？

4 完整性

当前 H4 K 已收盘，还是仍在变化？

未收盘 ≠ 已确认

四小时形态可能在本根收盘前明显改变

四小时适合做什么，不适合做什么

适合：定义执行结构

- ✓ 确认日线情境下的 H4 结构
- ✓ 明确触发区、确认与失效位置
- ✓ 把细节交给一小时与十五分钟

不适合：脱离高周期背景

- × 忽略日线方向只看一根 H4 K
- × 触发未确认就提前追价进场
- × 把尚未收盘的 H4 形态当成事实

四小时复盘节奏

H4 收盘确认结构 → 冻结触发与失效位置 → 交给一小时与十五分钟细化

本图使用虚构价格作教学示意，不含实时行情、交易信号、个性化周期或投资建议。

一句话理解

H4 用于连接日线方向与日内执行，结构噪音相对较少。

名词简释

H4 结构

四小时级别的趋势与回撤关系。

关键波段

把日线区域细化为可执行范围。

用途

确认方向、结构和可能的入场区域。

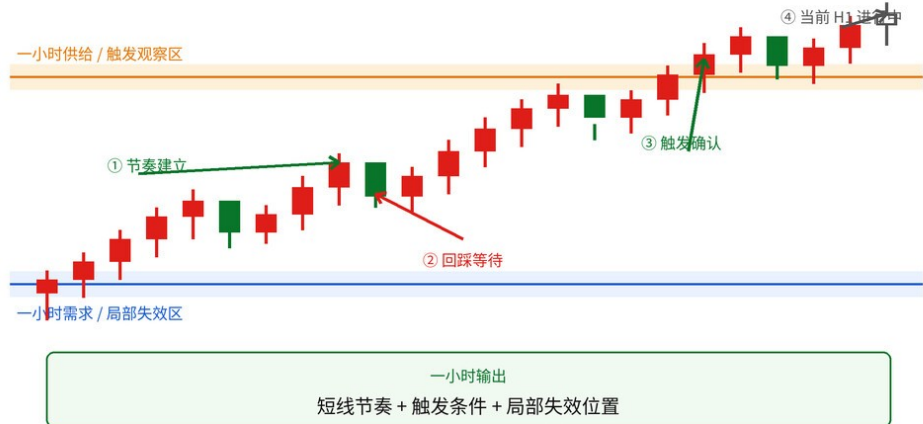
10.6 一小时分析

一小时分析

一小时把四小时结构转成执行观察：短线节奏、触发确认与局部失效

虚构黄金一小时图 | 从四小时结构走向执行观察

最后一根空心 K 代表本根一小时尚未收盘，只记录为“进行中”



一小时四问

1 结构

当前节奏是否仍符合四小时结构？

2 区域

价格是否进入预先标记的一小时观察区？

3 波动

触发后是否出现收盘确认与有效扩张？

4 完整性

当前 H1 K 已收盘，还是仍在变化？

未收盘 ≠ 已确认

一小时触发可能在本根收盘前失效或反转

一小时适合做什么，不适合做什么

适合：观察执行触发

- ✓ 在四小时结构内读取短线节奏
- ✓ 等待收盘确认并定义局部失效
- ✓ 把精细执行交给十五分钟确认

不适合：单独决定大方向

- × 忽略日线与四小时只看一根 H1 K
- × 把瞬时刺穿当成已确认触发
- × 把尚未收盘的 H1 形态当成事实

一小时复盘节奏

H1 收盘确认节奏 → 冻结触发与局部失效 → 交给十五分钟细化执行

本图使用虚构价格作教学示意，不含实时行情、交易信号、个性化周期或投资建议。

一句话理解

H1 用于观察日内结构、回踩和交易触发。

名词简释

日内结构

当天或数日内的主要高低点关系。

触发区

H4 区域内更具体的入场观察位置。

用途

等待结构确认并安排止损。

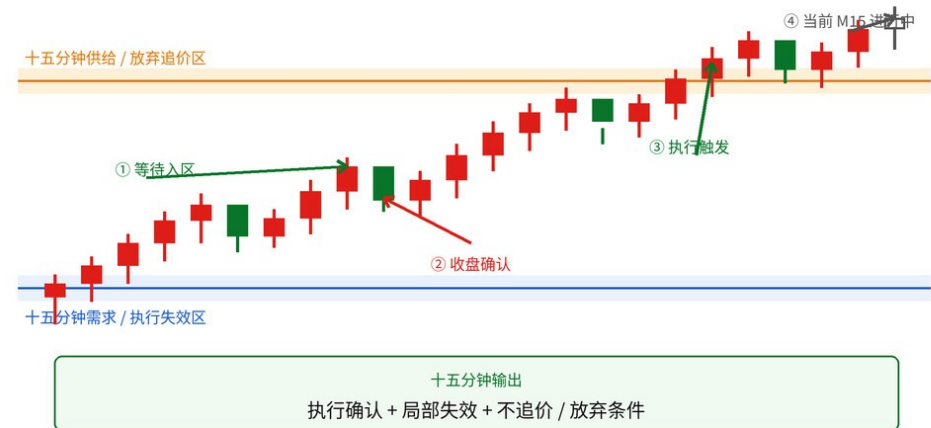
10.7 十五分钟分析

十五分钟分析

十五分钟把一小时观察转成执行确认：等待、触发、失效与放弃条件

虚构黄金十五分钟图 | 从一小时观察走向执行确认

最后一根空心 K 代表本根十五分钟尚未收盘，只记录为“进行中”



十五分钟四问

1 结构

当前价格是否仍位于高周期允许的区域？

2 区域

M15 是否出现收盘确认，而非瞬时刺穿？

3 波动

确认后是否有足够空间容纳止损与目标？

4 完整性

当前 M15 K 已收盘，还是仍在变化？

未收盘 ≠ 已确认

十五分钟信号可能在本根收盘前消失，不得提前定性

十五分钟适合做什么，不适合做什么

适合：确认执行条件

- ✓ 在高周期情境内等待价格进入执行区
- ✓ 用收盘确认冻结触发与局部失效
- ✓ 若空间不足、结构冲突或错过位置就放弃

不适合：制造高频交易理由

- × 脱离日线、四小时和一小时单独定方向
- × 看到影线或瞬时突破就追价
- × 把尚未收盘的 M15 形态当成事实

十五分钟复盘节奏

M15 收盘确认 → 核对空间与局部失效 → 执行或明确放弃，不为交易而交易

本图使用虚构价格作教学示意，不含实时行情、交易信号、个性化周期或投资建议。

一句话理解

M15 适合精细化入场，但更容易受到噪音影响。

名词简释

微观结构

小周期内快速变化的高低点。

精细入场

在大周期条件成立后缩小风险距离。

噪音

缺乏大周期背景时，信号更容易反复。

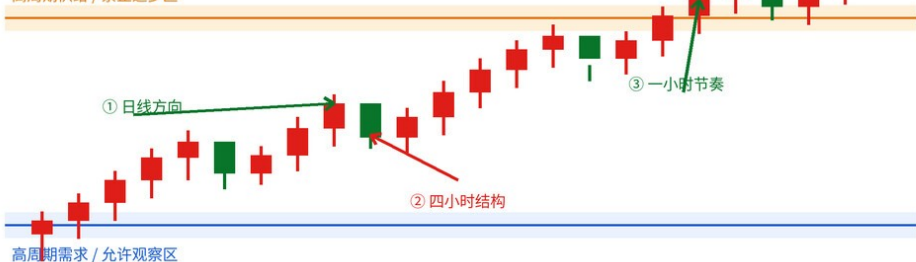
多周期共振

日线定方向、四小时定结构、一小时定节奏、十五分钟定触发

虚构黄金多周期对齐示例 | 从市场背景走向执行确认

最小执行周期尚未收盘时，共振链仍未完成，只记录为“进行中”

高周期供给 / 禁止追多区



高周期需求 / 允许观察区

共振输出
方向 + 结构 + 节奏 + 触发的同向证据链

多周期四问

1 结构

日线方向是否清楚，还是仍在震荡？

2 区域

四小时结构是否支持日线方向？

3 波动

一小时节奏是否把价格带入预定区域？

4 完整性

十五分钟是否收盘确认，并保留合理空间？

未收盘 ≠ 已确认

任一关键周期尚未收盘时，共振都可能改变，不得提前定性

多周期共振适合做什么，不适合做什么

适合：筛选高质量执行情境

- ✓ 先用日线与四小时过滤方向和结构
- ✓ 再用一小时与十五分钟确认节奏和触发
- ✓ 任一冲突、空间不足或错过位置就放弃

不适合：把周期越多当成胜率保证

- × 为迎合已有观点而随意切换周期
- × 只挑同向证据，忽略冲突与失效
- × 把尚未收盘的任何周期当成事实

多周期复盘节奏

日线方向 → H4 结构 → H1 节奏 → M15 触发；逐层记录冲突、失效与放弃理由

本图使用虚构价格作教学示意，不含实时行情、交易信号、个性化周期或投资建议。

一句话理解

多个周期在方向、位置 and 结构上互相支持，称为共振。

名词简释

方向一致

上级与执行周期保持相同偏向。

位置重合

大周期区域与小周期结构点重合。

触发确认

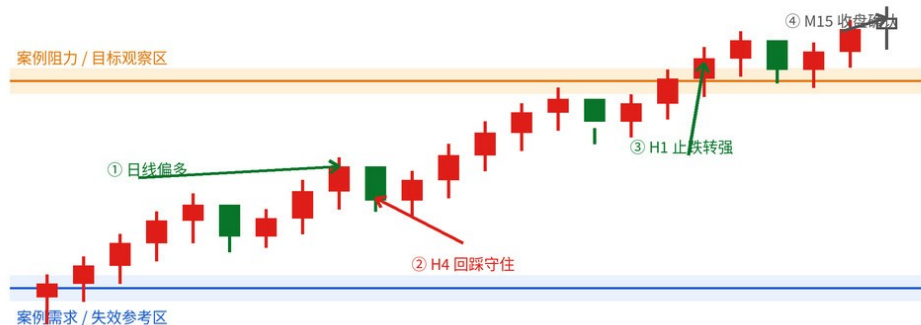
小周期出现 BOS、拒绝或回踩守住。

黄金案例分析

用一组虚构黄金案例走完完整流程：情境、区域、触发、失效与复盘

虚构黄金案例 | 从日线偏多背景到十五分钟确认

案例最后一根十五分钟 K 尚未收盘，只记录为“进行中”，不作为已确认结果



案例结论

背景支持观察；触发成立后仍以需求区下方为失效参考

案例四问

1 结构

日线为何允许优先观察多头情境？

2 区域

H4 回踩是否守住预定需求区域？

3 波动

H1 是否出现止跌与节奏转强？

4 完整性

M15 是否收盘确认，且止损与目标空间合理？

未收盘 ≠ 已确认

需求区失守或确认失败 → 假设失效，不补写理由

案例分析适合做什么，不适合做什么

适合：训练完整决策链

- ✓ 先写清高周期情境与允许观察的区域
- ✓ 再记录低周期触发、失效与放弃条件
- ✓ 最后用结果复盘流程，不用结果倒推理由

不适合：把案例当成未来预测

- × 复制图形就期待行情重复演出
- × 只展示成功片段，隐藏冲突和失败样本
- × 把复盘结论包装成实时交易信号

黄金案例复盘节奏

先冻结当时可见证据 → 记录触发与失效 → 再看结果；不允许用后见之明改写过程

本图使用虚构价格作教学示意，不含实时行情、交易信号、个性化周期或投资建议。

一句话理解

按月周日看背景、
H4 看区域、H1 或
M15 找触发。

名词简释

自上而下

从高周期逐级缩小分析范围。

交易情景

预先写出上涨、下跌与无交易条件。

一致性

每一级周期承担固定职责，避免临场切换。

黄金基本面分析

用美元、利率、政策与数据解释黄金的定价环境。

- 01 理解核心宏观变量
- 02 分析重要经济数据
- 03 把基本面与技术面结合



方向 · 结构 · 位置 · 风险

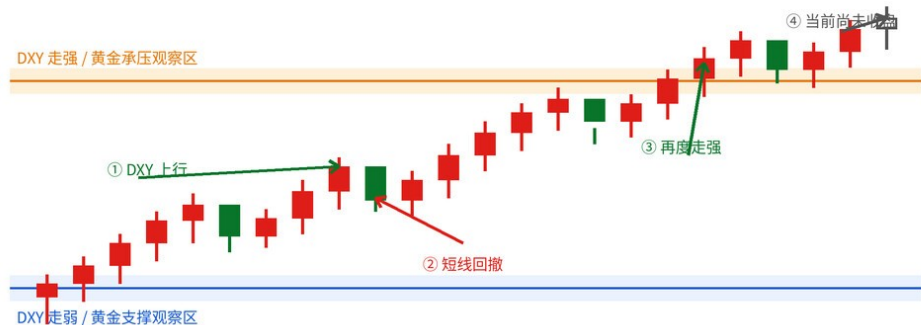
11.1 美元指数（DXY）

美元指数（DXY）

把美元当作黄金的重要背景变量：趋势、利率预期、风险偏好与例外情境

虚构 DXY 与黄金关系示意 | 常见反向关系，不是固定反向

最后一根空心 K 代表当前 DXY 周期尚未收盘，只记录为“进行中”



DXY 输出

DXY 是黄金背景因子之一，不是单独的买卖信号

DXY 四问

1 结构

DXY 当前是趋势、震荡还是事件冲击？

2 区域

美元变化是否由真实利率预期驱动？

3 波动

避险事件是否让美元与黄金同时走强？

4 完整性

黄金自身结构是否确认或否定美元背景？

未收盘 ≠ 已确认

DXY 与黄金并非每次反向，必须核对驱动与结构

DXY 分析适合做什么，不适合做什么

适合：建立黄金宏观背景

- ✓ 观察美元趋势与关键区域是否改变
- ✓ 结合真实利率、风险事件与黄金结构
- ✓ 用来调整情境权重，不直接替代入场规则

不适合：机械套用负相关

- × 美元一涨就认定黄金必跌
- × 忽略危机中美元与黄金同时受追捧
- × 不看黄金结构就直接下交易结论

DXY 复盘节奏

先看 DXY 趋势与驱动 → 再核对黄金结构 → 记录同向、冲突与例外，不机械套相关性

本图使用虚构价格作教学示意，不含实时行情、交易信号、个性化周期或投资建议。

一句话理解

黄金以美元计价，美元变化会影响非美元买家的购买成本。

名词简释

DXY

衡量美元相对一篮子主要货币强弱的指数。

负相关

美元与黄金常反向，但并非每个阶段都稳定。

共同驱动

利率、避险与资金流可能同时推动美元和黄金。

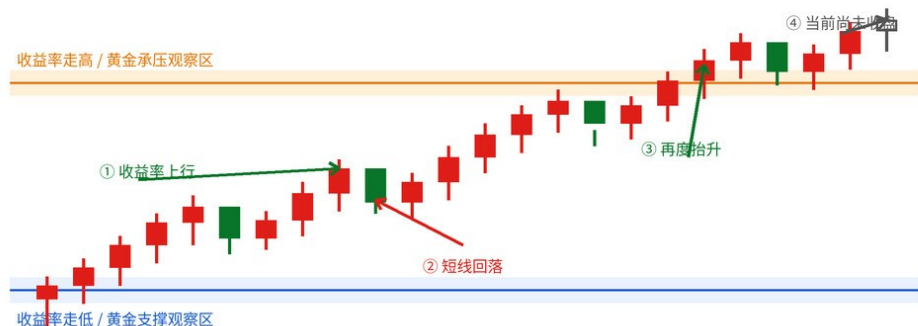
11.2 美债收益率

美债收益率

理解黄金的机会成本：名义收益率、通胀预期、实际收益率与政策路径

虚构美债收益率与黄金关系示意 | 优先理解实际收益率，不只看单一期限

最后一根空心 K 代表当前收益率周期尚未收盘，只记录为“进行中”



收益率走低 / 黄金支撑观察区

收益率输出

收益率通过黄金的机会成本影响定价，不是单独的买卖信号

收益率四问

1 结构

观察的是名义收益率，还是扣除通胀后的实际收益率？

2 区域

变化来自增长、通胀预期还是政策路径？

3 波动

不同期限的收益率曲线是否给出一致信息？

4 完整性

黄金自身结构是否确认或否定收益率背景？

未收盘 ≠ 已确认

名义收益率上涨，不代表实际收益率一定上涨

收益率分析适合做什么，不适合做什么

适合：判断黄金机会成本

- ✓ 跟踪实际收益率与政策预期的方向
- ✓ 结合通胀预期、曲线形态与风险事件
- ✓ 用来调整黄金情境权重，不替代入场规则

不适合：只看一个数字下结论

- × 十年期名义收益率一涨就认定黄金必跌
- × 忽略通胀预期与期限结构的变化
- × 不看黄金结构就直接下交易结论

收益率复盘节奏

先分清名义与实际收益率 → 再拆增长、通胀与政策驱动 → 核对黄金结构与例外

本图使用虚构价格作教学示意，不含实时行情、交易信号、个性化周期或投资建议。

一句话理解

收益率上升会提高持有无息黄金的机会成本，实际利率更关键。

名词简释

名义收益率

未扣除通胀预期的债券收益率。

实际利率

名义收益率减去通胀预期后的真实回报。

机会成本

选择持有黄金而放弃利息资产的代价。

11.3 美联储货币政策

美联储货币政策

把政策路径拆成利率、流动性、预期与沟通，再核对黄金自身结构

虚构政策周期与黄金关系示意 | 预期差常早于正式决议影响价格

最后一根空心 K 代表当前政策沟通尚未结束，只记录为“进行中”



政策输出
政策方向通过实际利率与流动性影响黄金，不是单独的买卖信号

政策四问

1 结构

当前是加息、维持，还是降息路径？

2 区域

市场已经计价多少，预期差在哪里？

3 波动

缩表、扩表与流动性方向是否一致？

4 完整性

黄金自身结构是否确认或否定政策背景？

未收盘 ≠ 已确认

只看声明不够，必须比较市场预期与实际政策落差

政策分析适合做什么，不适合做什么

适合：建立政策情境

- ✓ 跟踪利率路径、资产负债表与沟通变化
- ✓ 结合实际利率、流动性与黄金结构
- ✓ 用来调整情境权重，不直接替代入场规则

不适合：只听一句话交易

- ✗ 看到降息措辞就认定黄金必涨
- ✗ 忽略市场提前计价与预期落差
- ✗ 不看黄金结构就直接下交易结论

政策复盘节奏

先写市场预期 → 再看决议与沟通差异 → 核对利率、流动性和黄金结构是否一致

本图使用虚构价格作教学示意，不含实时行情、交易信号、个性化周期或投资建议。

一句话理解

政策通过利率、美元和流动性预期影响黄金定价。

名词简释

加息 / 降息

提高 / 降低政策利率，改变资金成本。

鹰派 / 鸽派

更重视压通胀 / 更重视增长与就业。

预期差

市场已定价的路径与新信息之间的差异。

11.4 CPI 数据

CPI数据

拆分同比、环比、核心与整体通胀，再比较预期差、政策含义和黄金结构

虚构 CPI 公布与黄金关系示意 | 市场通常交易预期差，不只交易数字高低

最后一根空心 K 代表当前数据影响尚未结束，只记录为“进行中”



CPI 输出

CPI 通过政策预期与实际利率影响黄金，不是单独的买卖信号

CPI 四问

1 结构

观察整体 CPI，还是核心 CPI？

2 区域

同比与环比分别显示什么变化？

3 波动

实际值、预期值与前值修订差多少？

4 完整性

黄金自身结构是否确认或否定数据背景？

未收盘 ≠ 已确认

数据高低不等于反应方向，关键是预期差与市场持仓

CPI 分析适合做什么，不适合做什么

适合：识别通胀变化

- ✓ 分开读取整体、核心、同比与环比
- ✓ 结合预期差、实际利率与黄金结构
- ✓ 用来调整情境权重，不直接替代入场规则

不适合：只看标题数字

- × CPI 高于预期就认定黄金必跌
- × 忽略前值修订、基数效应与市场持仓
- × 不看黄金结构就直接下交易结论

CPI 复盘节奏

先写市场预期 → 比较实际值与修订 → 观察利率反应 → 再核对黄金结构与失效条件

本图使用虚构价格作教学示意，不含实时行情、交易信号、个性化周期或投资建议。

一句话理解

CPI 先影响通胀与利率预期，再传导至美元、收益率和黄金。

名词简释

CPI

消费者购买的一篮子商品与服务价格变化。

核心 CPI

通常剔除波动较大的食品和能源。

数据意外

实际值与市场预期的差距，比绝对数值更重要。

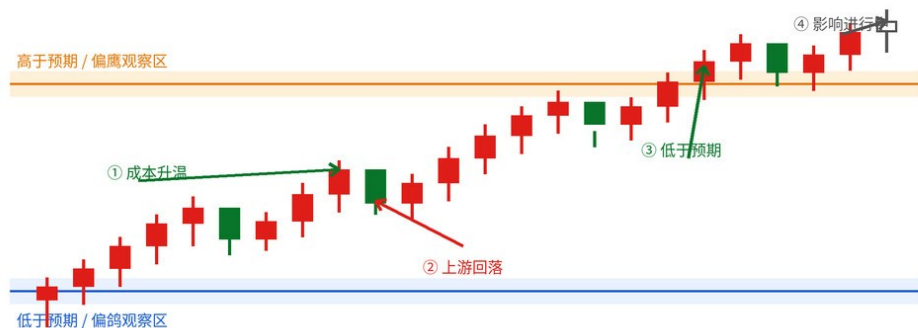
11.5 PPI 数据

PPI数据

观察生产端价格压力：最终需求、核心分项、商品与服务，再核对传导和黄金结构

虚构 PPI 公布与黄金关系示意 | 生产端压力不一定完整传导到消费者价格

最后一根空心 K 代表当前数据影响尚未结束，只记录为“进行中”



PPI 输出

PPI 通过通胀管道与政策预期影响黄金，不是单独的买卖信号

PPI 四问

1 结构

观察最终需求，还是核心 PPI?

2 区域

商品、服务与利润率分别如何变化?

3 波动

实际值、预期值与前值修订差多少?

4 完整性

成本能否传导，黄金结构是否确认?

未收盘 ≠ 已确认

PPI 不等于 CPI，传导存在时滞、吸收与中断

PPI 分析适合做什么，不适合做什么

适合：观察上游通胀

- ✓ 分开读取最终需求、核心、商品与服务
- ✓ 结合预期差、传导路径与黄金结构
- ✓ 用来调整情境权重，不直接替代入场规则

不适合：当作直接信号

- × PPI 高于预期就认定黄金必跌
- × 忽略企业吸收成本与传导时滞
- × 不看黄金结构就直接下交易结论

PPI 复盘节奏

先写市场预期 → 比较实际值与修订 → 拆商品、服务和传导 → 再核对黄金结构

本图使用虚构价格作教学示意，不含实时行情、交易信号、个性化周期或投资建议。

一句话理解

PPI 观察生产端价格压力，可为未来通胀提供线索。

名词简释

PPI

生产者出售商品与服务价格的变化。

上游压力

原材料和生产成本向消费端传导的可能性。

基数效应

去年同期高低会影响同比数据表现。

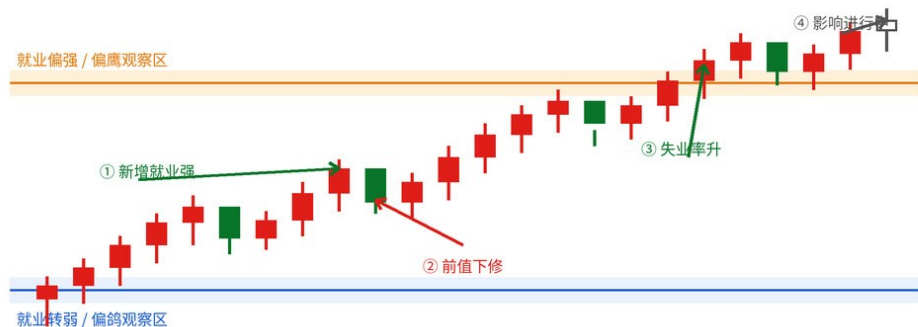
11.6 非农就业数据

非农就业数据

把新增就业、修订、失业率、参与率与薪资合并阅读，再核对利率和黄金结构

虚构非农公布与黄金关系示意 | 市场交易综合预期差，不只交易新增人数

最后一根空心 K 代表当前数据影响尚未结束，只记录为“进行中”



非农输出
非农通过政策预期、利率与美元影响黄金，不是单独的买卖信号

非农四问

1 结构
新增就业与前值修订是否同向？

2 区域
失业率与劳动参与率如何变化？

3 波动
薪资增速与工作时长是否升温？

4 完整性
利率、美元与黄金结构是否确认？

未收盘 ≠ 已确认
新增人数强不代表就业全面强，必须检查修订与家庭调查

非农分析适合做什么，不适合做什么

适合：判断就业热度

- ✓ 合并读取就业、失业、参与率与薪资
- ✓ 结合修订、政策预期与黄金结构
- ✓ 用来调整情境权重，不直接替代入场规则

不适合：只看新增人数

- × 新增就业超预期就认定黄金必跌
- × 忽略前值修订、失业率与参与率
- × 不看利率反应和黄金结构就下结论

非农复盘节奏

先写市场预期 → 比较新增就业与修订 → 核对失业、薪资和利率 → 再看黄金结构

本图使用虚构价格作教学示意，不含实时行情、交易信号、个性化周期或投资建议。

一句话理解

就业强弱影响增长、工资与美联储政策预期，公布时波动通常放大。

名词简释

NFP

美国非农部门新增就业人数。

失业率

劳动力人口中未就业且在求职者的比例。

平均时薪

工资增速指标，也是通胀压力的重要线索。

11.7 PMI 数据

PMI数据

先分制造业、服务业与综合指数，再看预期差、分项与黄金结构

虚构PMI发布与黄金关系示意 | 50是景气分界，不是机械买卖线
柱形为虚构综合PMI；金色曲线只表示同期黄金相对路径，不与PMI共用数值轴



- ① 先比预期
实际值与市场预期差多少？
- ② 再拆分项
新订单、就业、价格与交付
- ③ 核对利率
美元与美债收益率如何反应？
- ④ 回到结构
黄金关键位是否确认或否定？

PMI五问

- 1 类型
制造业、服务业还是综合PMI？
 - 2 预期
实际值相对市场预期强还是弱？
 - 3 趋势
单月跳动还是连续改善/恶化？
 - 4 分项
订单、就业、价格透露什么？
 - 5 完整性
美元、利率与黄金结构是否确认？
- 高于50 ≠ 黄金必跌
PMI影响政策与利率预期，但市场定价、分项和技术结构会改变结果

PMI分析适合做什么，不适合做什么

适合：判断景气方向与政策压力

- ✓ 合并读取制造业、服务业与综合指数
- ✓ 比较预期差、趋势与关键分项
- ✓ 结合美元、利率和黄金结构调整情境权重

不适合：把50当成单一交易开关

- ✗ 只因PMI高于50就认定黄金必跌
- ✗ 忽略市场预期、修订和分项背离
- ✗ 不看美元、利率与价格结构就下结论

PMI复盘节奏

先认类型 → 比较预期 → 拆解分项与趋势 → 核对美元和利率 → 再看黄金结构

本图为教学框架与虚构数据示意，不含实时行情、交易信号、个性化周期或投资建议。

一句话理解

PMI 用企业调查快速反映经济活动扩张或收缩。

名词简释

PMI

采购经理调查形成的景气指数。

50 分界

高于 50 通常代表扩张，低于 50 代表收缩。

新订单

观察未来需求与产出变化的重要分项。

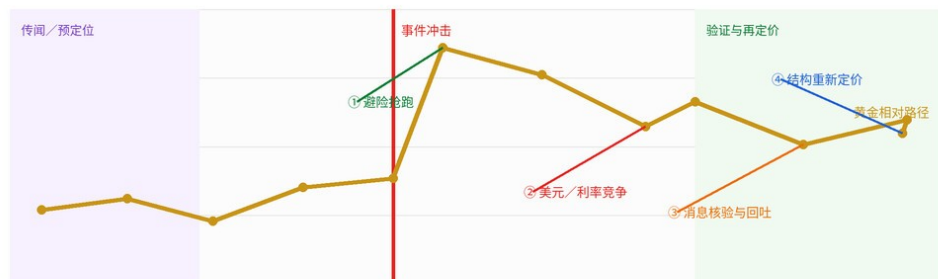
11.8 地缘政治风险

地缘政治风险

先验证事件与传导路径，再看美元、利率、流动性和黄金结构是否确认

虚构事件冲击与黄金关系示意 | 避险需求会被美元、利率与仓位共同改写

金色曲线为虚构黄金相对路径；只演示信息确认与市场再定价过程



事件不是答案，传导路径才是分析对象



地缘六问

1 事实

消息来源、时间与证据是否可靠？

2 范围

局部事件还是可持续扩散？

3 传导

能源、贸易与通胀如何受影响？

4 竞争

美元与美债是否分走避险需求？

5 仓位

流动性、拥挤度与波动是否失真？

6 确认

黄金关键位是否收盘确认？

突发事件 ≠ 黄金单边上涨

美元走强、利率变化、仓位回补与消息反转都可能改变路径

地缘风险分析适合做什么，不适合做什么

适合：建立事件情境与失效条件

- ✓ 先确认事实、范围与持续时间
- ✓ 拆解实体传导、金融传导与流动性
- ✓ 用美元、利率及黄金结构交叉验证

不适合：看到新闻标题就追价

- ✗ 把任何冲突都等同黄金必涨
- ✗ 忽略美元、美债与市场仓位竞争
- ✗ 未经价格确认就把传闻当作事实

地缘风险复盘节奏

验证事实 → 划定范围 → 拆解传导 → 核对美元与利率 → 等待黄金结构确认

本图使用虚构事件与价格路径作教学示意，不含实时新闻、交易信号或投资建议。

一句话理解

风险事件通过避险需求、能源、通胀与美元共同影响黄金。

名词简释

避险流

资金从高风险资产转向更具防御性的资产。

风险溢价

投资者为不确定性要求的额外补偿。

事件路径

关键不是标题，而是事件会否升级并改变经济变量。

11.9 基本面与技术面结合

基本面与技术面结合

基本面解释环境与驱动，技术面定义位置、时机、失效与风险

虚构黄金研究案例 | 从宏观假设到可验证的价格证据链

先写条件，再看价格；没有技术确认时，基本面观点只是一项待验证假设

基本面：环境与驱动

- ✓ 通胀与政策预期如何变化
- ✓ 实际利率与美元是否形成压力
- ✓ 就业、增长与风险事件是否扩散
- ✓ 市场预期与实际数据是否出现差距

输出：偏多/偏空/中性情境

技术面：位置、触发与失效

- ✓ 趋势与市场结构是否一致
- ✓ 关键支撑阻力是否被收盘确认
- ✓ 入场空间与失效位是否清楚
- ✓ 波动、流动性与多周期是否协调

输出：观察/等待/放弃条件

合参不是投票，而是把观点变成可证伪的条件



四种合参状态

双确认

环境支持+结构确认
进入计划评估

基本面有/技术面无

观点成立但价格未确认
继续等待

基本面无/技术面有

可能是短期交易流
缩短观察周期

双否定

环境与价格都不支持
直接放弃

单一数据 ≠ 交易信号

任何情境都必须写明失效条件

把分析写成一张可执行、可复盘的检查表

正确：先条件，后结论

- ✓ 列出主要驱动、反例与观察窗口
- ✓ 只在关键区域等待收盘确认
- ✓ 提前写好失效位与放弃条件

错误：先有方向，再找理由

- ✗ 只挑支持自己观点的数据
- ✗ 新闻公布后追价，不看结构
- ✗ 观点失效后仍不断移动标准

三句合参模板

环境是什么？价格确认了什么？什么出现时说明假设错误？

本图为教学框架与虚构案例，不含实时数据、交易信号或投资建议。

一句话理解

基本面回答为什么与
大方向，技术面回答
在哪里和何时执行。

名词简释

基本面偏向

由利率、美元、政策和风
险环境形成。

技术位置

结构、支撑阻力和流动性
区域。

事件风险

数据公布前后需调整仓
位、止损或选择观望。

CHAPTER 12

Smart Money Concepts (SMC)

用流动性、结构与失衡描述价格交付过程。

- 01 理解 SMC 常用名词
- 02 识别结构变化与流动性
- 03 避免把概念当作必然信号



方向 · 结构 · 位置 · 风险

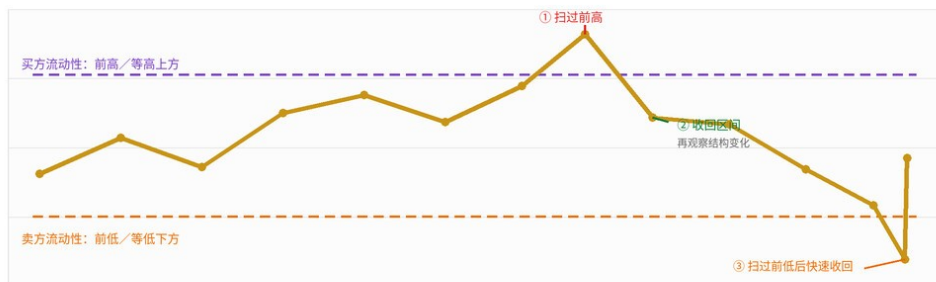
12.1 流动性（Liquidity）

流动性（Liquidity）

先找订单容易聚集的位置，再用扫取、收回与结构变化判断真实意图

虚构黄金价格示意 | 流动性是成交条件，不是自动反转按钮

图中价格、订单与路径均为教学虚构；重点是区分扫取后收回与突破后接受



同样越过关键位，后续接受方式决定它更像扫取还是突破



流动性常见位置

- 前高/前低**
明显摆动点外侧
- 等高/等低**
多个接近的高低点
- 区间边界**
盘整顶部与底部
- 时段高低**
亚洲、伦敦、纽约区间
- 整数与事件位**
心理价位、数据前高低
- 扫高/扫低 ≠ 必然反转**
必须等待收盘、结构与后续接受确认

流动性分析的正确顺序

正确：先定位，再验证

- ✓ 标记订单可能聚集的关键区域
- ✓ 区分短暂越界与持续收盘接受
- ✓ 结合结构、时段与风险边界复核

错误：看到影线就猜反转

- ✗ 把所有长影线都叫流动性扫取
- ✗ 忽略趋势、收盘与后续价格接受
- ✗ 事后随意移动流动性位置解释结果

三问流动性模板

订单可能聚集在哪里？价格如何触及？收盘与后续结构确认了什么？

本图使用虚构价格路径作教学示意，不含实时行情、交易信号或投资建议。

一句话理解

SMC 中的流动性常指明明显高低点附近可能集中的订单。

名词简释

买方流动性

前高或等高上方常见的止损与突破买单。

卖方流动性

前低或等低下方常见的止损与突破卖单。

流动性目标

价格可能前往的订单密集区域，不是必然终点。

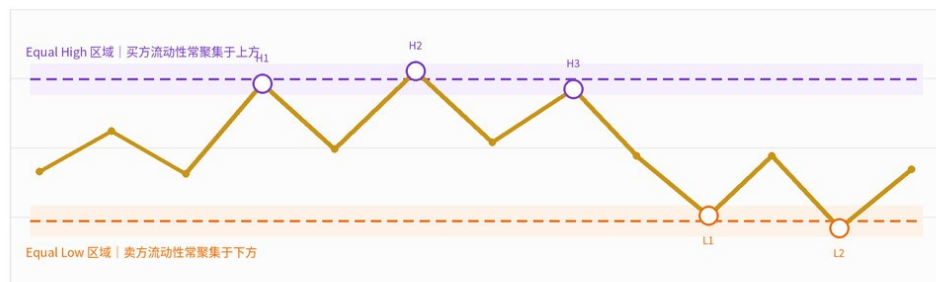
12.2 Equal High / Equal Low

Equal High / Equal Low

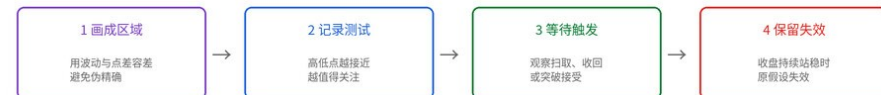
相近高低点是潜在流动性区域，不是精确到一条线的反转信号

虚构黄金价格示意 | 先定义“相近”，再等价格行为确认

等高/等低通常代表多个摆动点落在同一价格带附近；允许合理误差，不要求完全同价



辨识流程：区域 → 接近次数 → 触及方式 → 收盘与后续结构



辨识与确认

不是完全同价
以价格带表达容差

至少两次接近
次数增加关注度

先看所在位置
趋势、区间与时段

扫取后收回
需要收盘与结构确认

突破后接受
多次收盘或回测站稳

等高/等低 ≠ 必然扫损
也可能直接突破并接受新价格区域

两种关键后续：扫取收回 vs 突破接受

扫取后收回

- ✓ 短暂越过等高/等低区域
- ✓ 收盘重新回到原区间
- ✓ 后续结构支持反向假设

突破后接受

- ✓ 收盘持续站在区域之外
- ✓ 回测原区域时保持不破
- ✓ 原有流动性反转假设失效

Equal High / Equal Low 三问

这些点是否真的接近？价格触及时是扫取还是接受？什么收盘或结构会使判断失效？

本图使用虚构价格路径作教学示意，不含实时行情、交易信号或投资建议。

一句话理解

相近高点或低点容易成为显眼的订单聚集位置。

名词简释

Equal High

两个或多个接近的高点。

Equal Low

两个或多个接近的低点。

相等是区域

实际价格很少完全相同，应按范围观察。

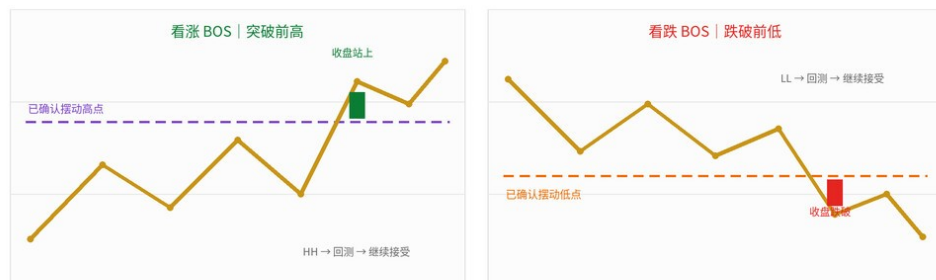
12.3 BOS | Break of Structure

BOS | Break of Structure

结构延续需要突破已确认摆动点，并由收盘与后续价格接受完成验证

虚构黄金价格示意 | BOS 用于描述结构延续，不等于立即进场

先确定外部摆动结构；仅刺穿关键位的影线属于待确认，收盘接受才提高 BOS 可信度



BOS 四步确认：结构层级 → 关键摆动点 → 收盘突破 → 后续接受



BOS 质量检查

结构点明确

不是任意局部小高低

方向一致

看涨破高、看跌破低

收盘确认

优先于单根影线刺穿

位移与接受

观察突破幅度与回测

失效条件

迅速收回原结构内

BOS ≠ CHoCH, 也不是交易指令

前者偏向延续; 角色改变需另行判断

有效突破与假突破：差别在收盘和后续接受

较高质量 BOS

- ✓ 突破已确认的关键摆动点
- ✓ 实体收盘在结构位之外
- ✓ 后续回测或推进维持接受

常见误判

- ✗ 把微小内部波动当外部 BOS
- ✗ 只凭影线越界就宣告突破
- ✗ 价格收回后仍坚持原判断

BOS 三问模板

突破的是哪一层结构？关键位外有没有收盘？后续价格是否接受，什么条件使判断失效？

本图使用虚构价格路径教学示意，不含实时行情、交易信号或投资建议。

一句话理解

在 SMC 中，BOS 通常用来确认结构按原方向继续推进。

名词简释

BOS

价格突破顺势方向的关键摆动点。

位移

突破时出现快速、有实体的价格推进。

确认

等待收盘与后续结构，而非只看影线越界。

12.4 CHoCH | Change of Character

CHoCH | Change of Character

价格首次破坏原有推进节奏，提示角色可能改变；它是预警，不是反转定论

虚构黄金价格示意 | 先确认原趋势，再判断哪一个受保护摆动点被破坏

CHoCH 关注“原结构第一次失去控制”；后续仍需收盘、位移、回测与新结构确认



CHoCH 四步确认：原趋势 → 受保护点 → 首次破坏 → 后续新结构



CHoCH 质量检查

原结构清楚

先有连续 HH/HL 或 LL/LH

保护点明确

不是任意微小高低点

实体收盘破坏

优先于影线短暂越界

位移与回测

观察是否出现价格接受

新结构确认

预警后仍需二次证据

CHoCH ≠ 已确认反转

先当作结构预警，再等新趋势证据

CHoCH 与 BOS：一个提示改变，一个确认延续

CHoCH | 角色改变预警

- ✓ 突破原趋势的受保护摆动点
- ✓ 表示原推进节奏首次受损
- ✓ 仍需等待新方向结构确认

BOS | 结构延续确认

- ✓ 沿原趋势突破前高或前低
- ✓ 重点是延续而非角色改变
- ✓ 同样需要收盘与后续接受

CHoCH 三问模板

原趋势是什么？哪个受保护点被有效破坏？后续有没有形成并接受新的结构方向？

本图使用虚构价格路径作教学示意，不含实时行情、交易信号或投资建议。

一句话理解

CHoCH 是市场节奏改变的早期线索，需要 BOS 或位移继续验证。

名词简释

CHoCH

原趋势中关键保护点首次被反向突破。

保护点

维持当前趋势结构的关键 HL 或 LH。

验证

反向 BOS、位移和回测能提高转折可信度。

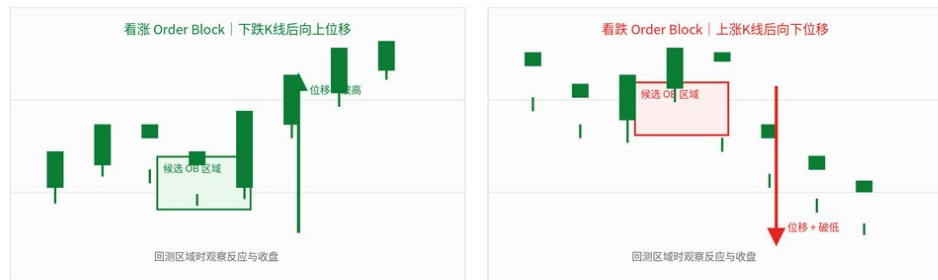
12.5 Order Block (订单块)

Order Block (订单块)

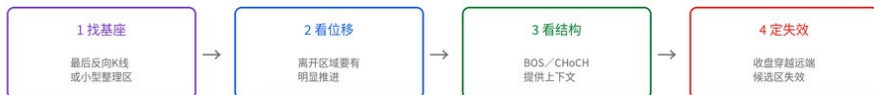
把位移前的反向K线或整理基座标成候选区域，再用结构突破与回测验证

虚构黄金K线示意 | Order Block 是图标记惯例，不是机构订单证明

常见做法：找位移前最后一根反向K线或小型基座；画成区域，并以突破、回测和失效边界复核



Order Block 四步：找反向基座 → 要求位移 → 验证结构 → 定义失效



候选区质量检查

位置清楚

关键推动或结构转折附近

离开有位移

实体推进优于缓慢漂移

伴随结构变化

BOS/ChoCH 提供证据

首次回测优先

反复触及会改变语境

远端失效明确

收盘穿越远端
候选区失效

不能从K线证明机构订单

Order Block 只是待验证的价格区域假设

候选区域与有效区域：关键差别在后续证据

较高质量候选

- ✓ 离开区域时出现清晰位移
- ✓ 随后形成结构突破或角色改变
- ✓ 回测时有反应且未穿透失效端

常见误判

- ✗ 事后把每根反向K线都标成 OB
- ✗ 没有位移或结构变化仍强行解释
- ✗ 失效后不断扩大区域保留结论

Order Block 三问

区域离开时有没有位移？是否伴随结构证据？哪一个收盘条件会使候选区失效？

本图使用虚构K线作教学示意，不含真实订单数据、实时行情、交易信号或投资建议。

一句话理解

订单块通常指强位移前最后一段相反方向 K 线区域。

名词简释

Bullish OB

强上涨位移前最后一根或一组下跌 K 线区域。

Bearish OB

强下跌位移前最后一根或一组上涨 K 线区域。

有效性

需要结构突破、位移与后续反应支持。

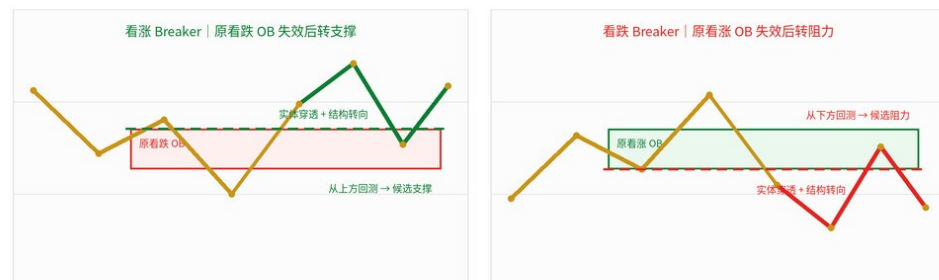
12.6 Breaker Block

Breaker Block

原 Order Block 被有效突破后，若结构改变并从另一侧回测，可形成角色互换候选区

虚构黄金价格示意 | 先证明原区域失效，再谈 Breaker 角色互换

核心链条：原 OB → 被实体收盘穿透 → 结构转向 → 从另一侧回测 → 观察接受或再次失效



Breaker 五步：原 OB → 有效失效 → 结构改变 → 反侧回测 → 定义再失效



Breaker 质量检查

原 OB 可追溯
边界与方向预先明确

失效有收盘
影线越界仍属待确认

结构发生转向
不是单纯穿区后滞移

从反侧回测
角色互换需要测试

再失效明确
价格重新接受原方向

未失效的 OB 不是 Breaker
必须先有穿透、转向与反侧回测链条

Order Block 与 Breaker Block：状态不同，证据顺序也不同

Order Block | 尚未失效

- ✓ 位移前反向K线或整理基座
- ✓ 顺原方向回测候选区域
- ✓ 远端被有效穿透时停止解释

Breaker | 失效后角色互换

- ✓ 原 OB 已被实体收盘穿透
- ✓ 结构改变后从另一侧回测
- ✓ 角色互换仍需反应与失效边界

Breaker Block 三问

原 OB 是否已有效失效？有没有结构转向？价格是否从反侧回测并维持新的角色？

本图使用虚构价格路径作教学示意，不含真实订单数据、实时行情、交易信号或投资建议。

一句话理解

失效订单块被价格穿越后，可能在反向回测时产生新作用。

名词简释

Breaker

原订单块失效并完成角色转换后的区域。

结构失效

价格穿越并接受在原订单块另一侧。

回测

价格返回该区域时观察是否产生反向反应。

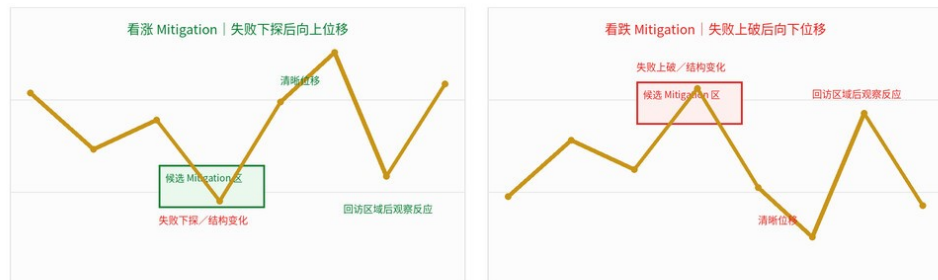
12.7 Mitigation Block

Mitigation Block

把位移起点的候选区域保留下来，等价格回访时再观察反应、接受与失效

虚构黄金价格示意 | Mitigation Block 术语无统一标准，必须先写清自己的规则

常见用法聚焦：失败推进或结构变化后的位移起点；价格回访该区域时，观察是否完成缓解并继续原方向



Mitigation 五步：定义规则 → 找失败推进 → 标位移起点 → 等待回访 → 判定接受/失效



候选区质量检查

- 规则可复述
不同流派定义可能不同
- 失败推进可见
不是随意选择旧K线
- 离开有位移
结构变化与推进清楚
- 回访才验证
区域未触及不算完成
- 失效可执行
收盘穿越停止解释
- 无法从图表证明“机构缓解”
只能验证价格是否回访、反应与接受

Mitigation、Order Block、Breaker：先按证据链分类

Order Block

- ✓ 位移前反向K线或基座
- ✓ 顺原方向回溯候选区
- ✓ 失效后停止原解释

Mitigation

- ✓ 失败推进后的位移起点
- ✓ 回访时观察缓解情境
- ✓ 定义依流派而异

Breaker

- ✓ 原 OB 已有效失效
- ✓ 结构改变后反侧回溯
- ✓ 强调角色互换

Mitigation Block 三问

采用哪套定义？位移前发生了什么结构事件？价格回访后是反应、穿透还是区间接受？

本图使用虚构价格路径作教学示意，不含真实持仓或订单数据、实时行情、交易信号或投资建议。

一句话理解

Mitigation 强调价格返回旧区域，用于重新平衡或处理剩余订单。

名词简释

Mitigation

价格回到先前区域进行缓解或再平衡。

回补

重新访问尚未充分交易的价格范围。

区别

它描述回访逻辑，不等同于所有订单块回测。

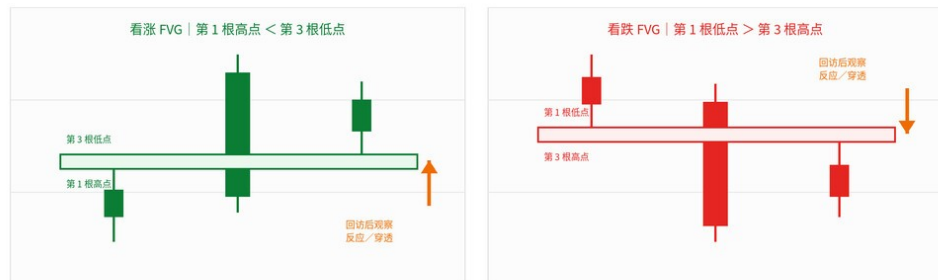
12.8 Fair Value Gap (FVG)

Fair Value Gap (FVG)

用三根 K 线识别快速位移留下的未重叠区；回访是观察点，不是必然填补承诺

虚构黄金 K 线示意 | 先固定三根 K 线规则，再标记第一根与第三根影线之间的空隙

看涨 FVG：第 1 根最高价低于第 3 根最低价；看跌 FVG：第 1 根最低价高于第 3 根最高价



FVG 五步：取三根 K 线 → 核对影线 → 标出重叠区 → 等待回访 → 判定保留或失效



FVG 质量检查

- 三根顺序固定**
不能跨越选择任意 K 线
- 影线确实不重叠**
实体大不等于存在 FVG
- 中间根有位移**
快速单边交付更有逻辑
- 位置有结构背景**
结合流动性与 BOS/ChoCH
- 失效条件明确**
完全穿透或区间接受需记录
- FVG 不保证一定被填补**
仅凭缺口不能替代方向、结构与风险条件

FVG 与 Imbalance：一个是可复述形态，一个是更广义的交付现象

Fair Value Gap | 三根 K 线规则

- ✓ 第 1 与第 3 根影线不重叠
- ✓ 区域边界可精确标注
- ✓ 可记录部分填补与完全穿透

Imbalance | 更广义价格失衡

- ✓ 强调一侧成交与快速位移
- ✓ 未必都满足三根 K 线 FVG 规则
- ✓ 定义口径必须预先说明

FVG 三问

第 1 与第 3 根影线是否真的不重叠？FVG 位于什么结构位置？回访后是反应、接受还是完全穿透？

本图使用虚构 K 线作教学示意，不含真实行情、交易信号、收益承诺或投资建议。

一句话理解

FVG 是三根 K 线中第一与第三根影线之间未充分重叠的区域。

名词简释

FVG

快速位移造成的三 K 线价格空白区域。

回补

价格返回该区域重新成交，但不保证完全填满。

位移质量

实体越强、结构越清晰，FVG 参考价值通常越高。

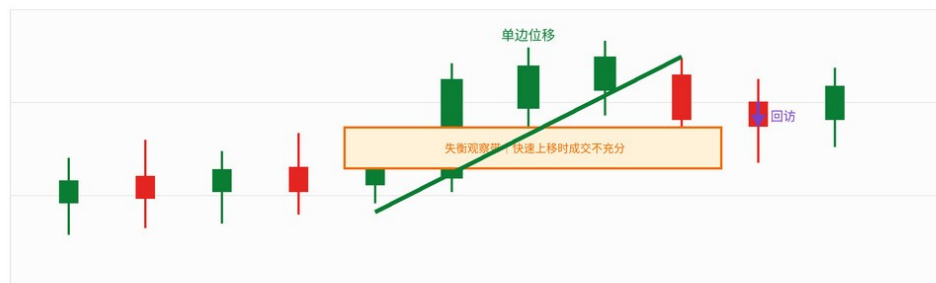
12.9 Imbalance (价格失衡)

Imbalance (价格失衡)

先识别快速单边交付，再用结构、位置与回访结果判断；失衡不等于必然反转

虚构黄金 K 线示意 | 从双向交换转为单边位移，留下交易不充分的价格带

图中价格与时间均为教学示意；Imbalance 是现象描述，边界口径必须先定义



识别链：平衡交换 → 速度与实体扩张 → 重叠减少 → 标出失衡带 → 观察回访



失衡质量检查

位移清楚

速度、实体和连续性同时出现

重叠减少

不是普通震荡中的任意空白

口径一致

影线、实体或成交分布先说明

位置有意义

结合趋势、结构与流动性

结果可记录

未回访、部分缓解或完全穿透

失衡不保证回补或反转

不能脱离方向、位置与风险条件单独使用

Imbalance 与 FVG：范围不同，记录方式也不同

Imbalance | 广义单边交付现象

- ✓ 强调速度、方向与成交不充分
- ✓ 可用影线、实体或成交分布定义
- ✓ 定义不同，边界与统计结果会不同

FVG | 三根 K 线的特定形态

- ✓ 第 1 与第 3 根影线存在未重叠区
- ✓ 边界可按固定三根 K 线规则复述
- ✓ FVG 可属于失衡，但两者不应混称

失衡三问

单边交付是否足够清楚？边界采用什么口径？回访后是缓解、接受还是完全穿透？

本图使用虚构 K 线作教学示意，不含真实行情、交易信号、收益承诺或投资建议。

一句话理解

失衡表示单边成交占优、价格快速移动，双向交易不充分。

名词简释

Imbalance

买卖不平衡导致的快速单边推进。

再平衡

价格回访失衡区，补充双向成交。

FVG 关系

FVG 是常见的失衡表现，但两者并非完全等同。

12.10 Premium & Discount

Premium & Discount

先固定交易区间与均衡线，再判断所处位置；溢价与折价不是机械买卖指令

虚构黄金波段示意 | 区间高低点改变，Premium / Discount 也会重算

图中价格均为教学示意；先选有结构意义的摆动高点与摆动低点，不随意截取两根 K 线



定位键：

1 选锚点

确认有结构意义的
摆动高点与低点

2 画区间

固定同一组高低点
避免中途换口径

3 定均衡

以区间 50% 作为
相对位置分界

4 看位置

上半部为溢价
下半部为折价

5 等确认

结合方向、结构
流动性与失效条件

区间质量检查

锚点明确

高低点来自同一结构区间

方向一致

上涨与下跌区间的锚定顺序清楚

均衡可复算

50% 由固定区间得出，不凭感觉

位置有语境

结合趋势、结构和流动性判断

失效有条件

新高低点或结构切换时重画区间

Discount ≠ 自动做空

Premium 也不等于自动做多；位置必须服从结构确认

同一个位置词，在不同语境下可能得到不同结论

折价区 | 等待“便宜”被结构证实

- ✓ 先确认大方向与交易区间仍有效
- ✓ 观察流动性扫取、回收或结构转强
- ✓ 跌破区间低点或结构失效时重新评估

溢价区 | 等待“偏高”被结构证实

- ✓ 确认当前区间不是新一轮突破的中继
- ✓ 观察接受、拒绝、流动性与结构变化
- ✓ 突破区间高点并形成新结构时重画区间

Premium / Discount 三问

区间锚点是否明确？50% 均衡线能否复算？当前位置有没有结构与失效条件确认？

本图使用虚构价格路径作教学示意，不含真实行情、交易信号、收益承诺或投资建议。

一句话理解

在一段明确交易区间内，上半区称溢价，下半区称折价。

名词简释

Equilibrium

区间 50% 的平衡位置。

Premium

区间上半部，相对该区间更贵。

Discount

区间下半部，相对该区间更便宜。

12.11 Liquidity Sweep

Liquidity Sweep (流动性扫取)

先定位流动性池，再区分短暂扫取与外侧接受；位移和结构变化负责确认

虚构黄金双向示意 | Buy-side 与 Sell-side 都可能被扫取

等高上方常被称为买方流动性，等低下方常被称为卖方流动性；名称描述订单位置，不证明参与者意图



SMC 观察链：流动性池 → 短暂越界 → 收回/拒绝 → 位移 → MSS / BOS 确认



扫取质量检查

位置显眼

等高、等低、前高或前低或区间边缘

越界短暂

外侧停留有限，未形成持续接受

收回明确

收盘重新回到原结构之内

位移清楚

反向速度、实体与连续性出现

结构确认

MSS / BOS 与回踩逻辑可复述

Sweep ≠ 必然反转

没有收回、位移和结构确认时，只能记录为越界

Liquidity Sweep 与 Liquidity Run：关键在“拒绝”还是“接受”

Sweep | 外侧价格被拒绝

- ✓ 短暂穿越流动性池后迅速收回
- ✓ 反向位移并破坏近端结构
- ✓ 回踩守住时，扫取解释更完整

Run | 外侧价格被接受

- ✗ 实体持续收在关键高低点外侧
- ✗ 回踩无法回到原结构内部
- ✗ 价格继续寻找下一处流动性

Liquidity Sweep 三问

扫的是哪一侧流动性？价格是否收回？后续位移与 MSS / BOS 是否确认？

本图使用虚构 K 线作教学示意，不含真实行情、参与者意图断言、交易信号、收益承诺或投资建议。

一句话理解

流动性扫取是越过明显高低点后快速反向回收的行为。

名词简释

Sweep

短暂穿越流动性区域后迅速返回。

Run

穿越后继续同方向推进，不发生快速回收。

确认

扫取本身不够，还需结构转变或位移。

12.12 SMC 综合案例

SMC综合案例 | 从流动性到结构确认

一个完整案例应按顺序复述，而不是把 OB、FVG、BOS 单独当作入场按钮

虚构黄金案例 | Sell-side Sweep → CHoCH → BOS → FVG / OB 回踩 → 延续

先观察价格做了什么，再为结构命名；以下 K 线不对应任何真实日期或报价



1 流动性
等低形成显明池

2 扫取
越界后迅速收回

3 CHoCH
近期结构先转变

4 BOS
新方向得到确认

5 回踩
FVG / OB 只作区域

读图顺序

A 先定背景

价格在区间哪一侧？
流动性池在哪里？

B 再看反应

越界后是接受，
还是快速拒绝？

C 等结构

CHoCH 只是早期变化，
BOS 才补充延续证据

D 找回踩区

OB / FVG 可重叠，
但区域本身不是信号

E 定失效点

若跌回扫取低点下方，
当前解释需要重做

同一张图里，概念之间必须有因果顺序

可复述的完整案例

- ✓ 流动性位置与扫取方向明确
- ✓ CHoCH、BOS、回踩依次出现
- ✓ 失效条件先于结果判断写清

常见误读

- ✗ 见到 OB 或 FVG 就直接行动
- ✗ 把每次刺破都解释为 Sweep
- ✗ 事后堆叠术语，却没有失效点

SMC综合案例五问

流动性在哪？是否扫取并收回？结构何时改变？回踩区为何有效？什么条件使解释失效？

本图为虚构 K 线教学示意，不含真实行情、交易信号、收益承诺或投资建议。

一句话理解

综合案例按流动性—CHoCH—BOS—FVG/OB—延续的顺序观察。

名词简释

叙事顺序

先确定目标流动性，再解释结构和入场区域。

多重确认

结构、位移、失衡与回测互相支持。

失效

价格破坏关键结构或穿越风险边界。

黄金交易计划

把分析转成可执行、可检查、可复盘的规则。

- 01 定义环境与方向
- 02 明确入场、止损与止盈
- 03 控制仓位与风险收益比



方向 · 结构 · 位置 · 风险

13.1 市场环境分析

市场环境分析 | 先判断场景，再制定计划

方向、波动、流动性与事件共同决定“今天适合观察什么”，环境分类不是价格预测



从环境判断到可执行计划



市场环境分析三条边界

环境分类是动态假设 | 不确定时标注未知 | 计划必须包含重新分类与失效条件

本图为教学框架，不含实时市场判断、交易信号、收益承诺或投资建议。

一句话理解

交易计划第一步不是找入场，而是判断当前环境是否适合交易。

名词简释

趋势环境

价格持续推进并形成有序高低点。

震荡环境

价格在区间内反复，方向优势有限。

观望

条件不清楚时主动不交易，也是计划的一部分。

13.2 趋势判断

趋势判断 | 结构优先，多周期验证

先识别高低点推进，再核对周期、动能与失效条件；趋势标签不是追涨杀跌指令

结构证据 | 上涨、下跌与无趋势

价格结构是主证据；均线、动量与成交量用于辅助确认，不替代高低点关系



判断顺序：高低点关系 → 突破是否站稳 → 回撤是否守住 → 失效点是否清晰

结构互相矛盾或价格持续重叠时，标签应降级为“无趋势 / 待确认”

五层确认

1 高周期

先定背景：趋势、区间或未知

2 中周期

检查 HH/HL 或 LH/LL 是否连续

3 关键位

突破后能否守住，而非只看刺穿

4 辅助项

均线斜率、动量、波动是否一致

5 失效点

哪一个结构被破坏就重新分类

周期冲突时，以“等待”代替强行归类

多周期趋势判断流程



趋势判断三条纪律

结构优先于指标 | 周期冲突时降级判断 | 每个趋势标签都要绑定失效条件

本图为教学框架，不含实时趋势判断、交易信号、收益承诺或投资建议。

一句话理解

结构定方向、均线看状态、关键周期负责最终确认。

名词简释

结构优先

先看高低点，再用指标辅助。

多周期验证

高周期背景与执行周期方向一致。

反向条件

明确什么变化会推翻原趋势判断。

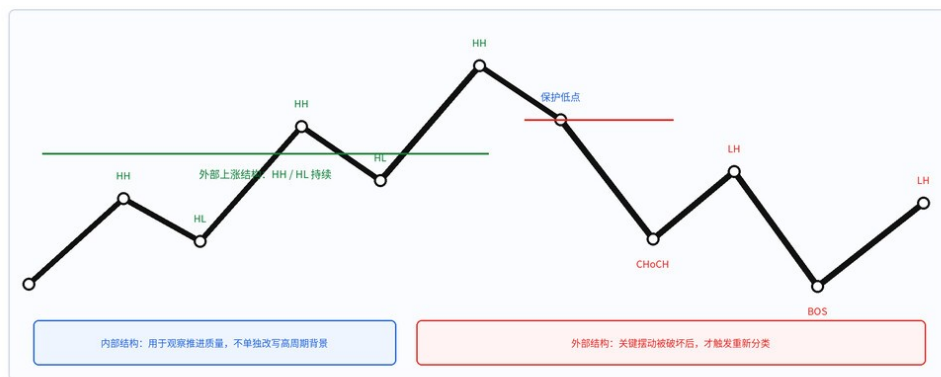
13.3 市场结构分析

市场结构分析 | 先分层，再标记突破

外部结构定背景，内部结构找变化；只有被收盘接受的关键摆动突破才升级标签

结构地图 | 外部摆动、内部推进与状态转换

先固定分析周期与摆动尺度，避免把每一根小波动都误标为 BOS 或 CHoCH



判断顺序: 固定周期 → 标记摆动 → 识别保护点 → 验证收盘突破 → 重画结构

影线刺破、过小摆动或跨周期混标, 都只能记作“未确认”

结构审查清单

1 分析尺度

明确品种、周期与摆动灵敏度

2 外部结构

先找主要高低点与保护点

3 内部结构

记录推进、回撤与重叠程度

4 突破质量

看收盘接受、位移与后续结构

5 失效条件

明确哪一摆动被破坏就重判

结构标签描述已发生的证据, 不预测下一步

盘前结构分析流程



市场结构三条纪律

同周期比较 | 关键摆动优先 | 突破必须绑定确认与失效

本图为教学框架, 不含实时结构判断、交易信号、收益承诺或投资建议。

一句话理解

高低点结构先定义方向, **BOS** 与 **CHoCH** 再帮助判断延续或转变。

名词简释

HH / HL

更高高点与更高低点, 构成上涨结构。

BOS

突破顺势关键结构点, 常用于确认延续。

CHoCH

原趋势保护点首次被反向突破的变化信号。

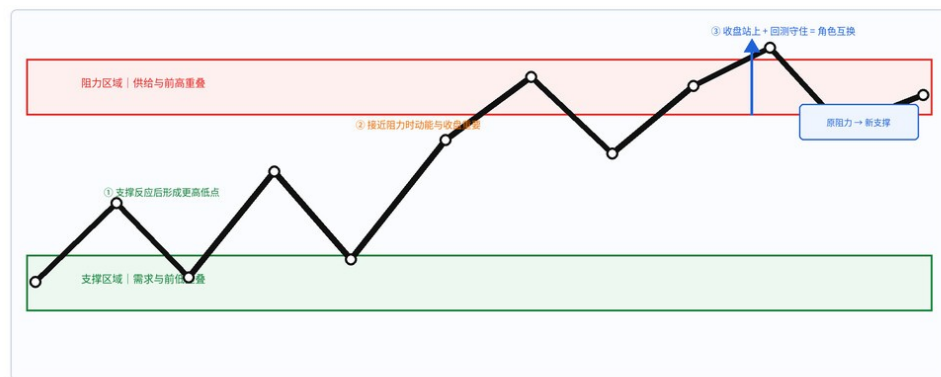
13.4 支撑与阻力确认

支撑阻力确认 | 区域、反应与接受

关键位先画成区域，再用到达方式、收盘位置与后续结构确认；触碰本身不构成信号

确认地图 | 守住、突破与角色互换

同一区域可因市场结构与收盘接受发生角色变化；每次重测都要重新评估



确认顺序：来源是否明确 → 到达方式 → 收盘位置 → 回测反应 → 结构是否延续

只有影线刺穿、一次触碰或主观画线，统一记作“未确认”

五项确认

1 区域来源

前高低、成交密集、供需或多周期重叠

2 到达方式

急速位移、缓慢挤压或反复测试

3 收盘接受

实体收于区内、区外或迅速收回

4 后续结构

回测守住、形成新波动或再次失守

5 失效边界

哪次收盘或哪一结构破坏即撤销

区域越宽被测试，反应并不一定越可靠

关键位确认流程



支撑阻力三条纪律

区域优先于单线 | 触碰不等于确认 | 突破必须验证接受与回测

本图为教学框架，不含实时关键位、交易信号、收益承诺或投资建议。

一句话理解

关键位置只提供观察区，真正执行仍要等待价格反应。

名词简释

关键区域

前高低、整数位、供需区等集中关注范围。

角色互换

阻力突破后可能转为支撑，反之亦然。

汇合

多个独立位置因素在同一区域重合。

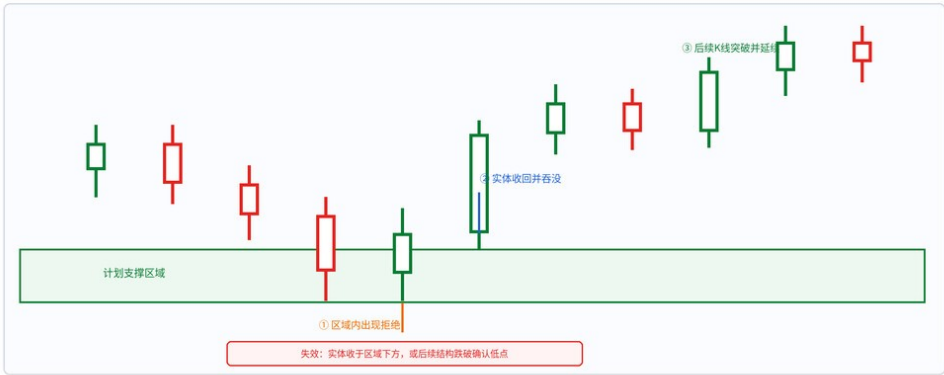
13.5 K 线信号确认

K线信号确认 | 先看位置，再看收盘

形态只有出现在有效区域、顺应市场背景并获得后续结构确认，才进入交易计划

确认地图 | 同一根K线，不同位置有不同意义

把“长影线、吞没、突破”拆成背景、位置、收盘与后续四层证据



确认顺序：市场背景 → 关键位置 → K线收盘 → 后续突破 → 绑定失效

脱离位置的锤头、十字星或吞没形态，只能记作“观察”，不能直接入场

五项确认

1 市场背景

趋势、结构与波动状态是否支持该方向

2 出现位置

关键区域、回溯点或结构边界是否明确

3 K线质量

实体、影线与收盘是否表达真实拒绝

4 后续证据

下一根K线或小结构是否完成确认

5 失效规则

哪一个价格或收盘使信号立即作废

不预判未收盘K线，不用单一形态替代完整计划

K线信号确认流程



K线确认三条纪律

位置优先于形态 | 收盘优先于盘中波动 | 失效规则与入场条件同时写下

本图为教学框架，不含实时交易信号、收益承诺或投资建议。

一句话理解

K 线是触发器；只有出现在正确结构与位置时才更有意义。

名词简释

拒绝

长影线或快速回收，显示市场不接受某段价格。

吞没

后一根 K 线实体覆盖前一实体，反向力量明显增强。

收盘确认

用实体收盘而非瞬间影线判断信号是否成立。

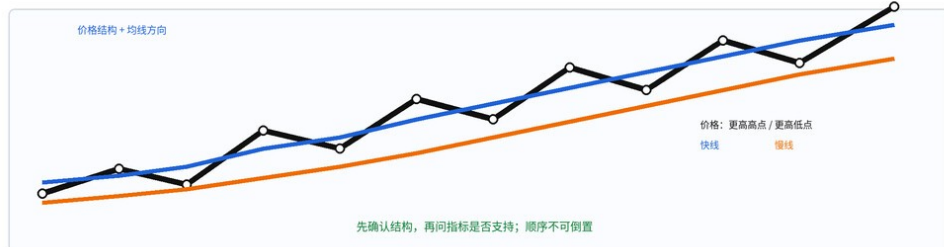
13.6 指标辅助确认

指标辅助确认 | 让价格先说话

指标负责整理趋势、动能与波动信息；方向、位置和失效仍由价格结构决定

主次地图 | 价格是主证据，指标是过滤器

同一套参数先固定用途，再检验是否与结构同向；不要为得到想要的答案反复调整



动能辅助 | 只看方向变化，不把阈值当作自动买卖点



确认顺序：价格结构 → 关键位置 → 指标用途 → 同向证据 → 失效与风险

价格与指标冲突时，降低信心、等待确认或放弃；不为指标找理由

四类辅助

趋势

均线斜率与排列：整理方向，不负责预测拐点

动能

RSI / MACD：观察加速、减速与背离候选

波动

ATR / 布林带：评估空间、节奏与止损尺度

成交

量能 / Tick 量：辅助判断突破是否获得参与

禁止：指标堆叠、反复调整、忽略价格冲突

指标辅助确认流程



指标使用三条纪律

价格优先于指标 | 固定用途与参数 | 只保留能提升决策质量的辅助证据

本图为教学框架，不含实时指标参数、交易信号、收益承诺或投资建议。

一句话理解

指标用于验证趋势、动能与波动，不应单独决定交易。

名词简释

均线状态

用方向、斜率和排列观察趋势是否一致。

动能

价格推进的速度与持续性，如 MACD 或 RSI 变化。

指标共振

不同类型指标支持同一判断，而非重复同类信号。

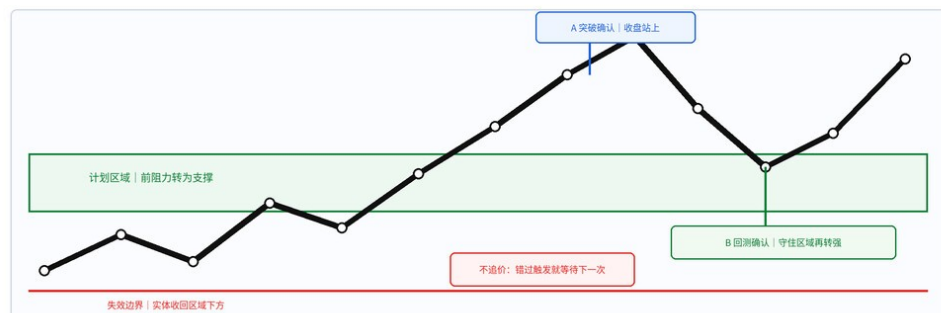
13.7 入场规则

入场规则 | 条件齐全才执行

把观察变成可执行条件：环境、位置、触发、失效与风险必须在下单前同时写清

入场地图 | 等待触发，不追赶价格

同一方向可采用突破确认或回调确认；两者的触发、失效与滑点容忍必须预先区分



路径 A | 突破确认

等待收盘站上 → 检查空间 → 用预设订单执行

路径 B | 回调确认

等待回调计划区 → 出现拒绝 → 结构转强后执行

任何一项未满足：不补理由、不临场改规则，记录为“未触发”

入场五问

1 环境

趋势、结构与波动是否允许该方向

2 位置

入场是否发生在预先标记的计划区域

3 触发

哪次收盘、突破或回调完成才算有效

4 失效

哪个价格或结构破坏使计划立即撤销

5 风险

仓位、滑点容忍与最大损失是否已确定

禁止：提前预测、追价、扩大风险、临场改条件

下单前决策链

计划成立

方向 · 位置
空间足够

触发出现

突破收盘
或回调转强

风险通过

仓位 · 止损
最大损失

执行订单

类型 · 价格
滑点上限

异常放弃

条件缺失
不追不改

入场三条纪律

先定义触发 | 下单前绑定失效与风险 | 错过价格不等于错过机会

本图为教学框架，不含实时入场点、交易信号、收益承诺或投资建议。

一句话理解

入场前必须同时明确背景、位置、触发与取消条件。

名词简释

入场触发

价格到位后出现的具体 K 线、突破或结构信号。

有效期

交易条件成立后允许执行的时间范围。

取消条件

条件未触发或环境变化时主动放弃计划。

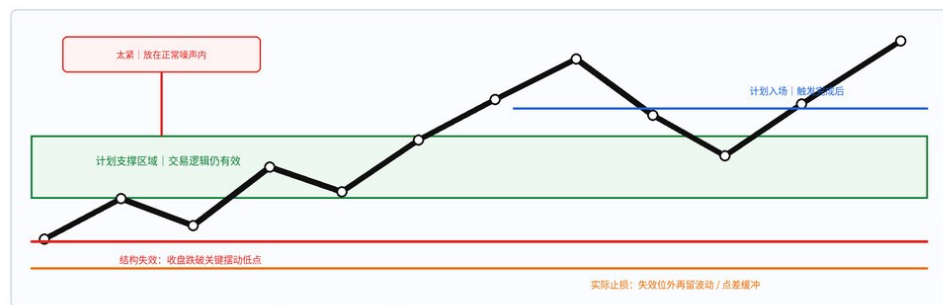
13.8 止损规则

止损规则 | 保护逻辑，不保护幻想

止损放在交易逻辑失效的位置，并用波动缓冲与仓位大小把最大损失固定在计划内

止损地图 | 结构失效 + 波动缓冲

先定义“为什么这笔交易不再成立”，再计算距离与仓位；不能倒过来迁就想要的手数



止损五问

1 失效逻辑

哪个价格或结构破坏使判断不再成立

2 波动缓冲

正常波动、点差与滑点需要多少空间

3 最大损失

账户可承受的计划损失是否先被固定

4 仓位适配

止损更远时是否同步减少仓位

5 执行纪律

止损触发后是否无条件退出并记录

禁止：扩大止损、取消止损、用加仓替代认错

止损设定流程



止损三条纪律

止损服务于失效逻辑 | 风险固定、仓位适配 | 只允许按规则收紧，不向亏损方向放宽

本图为教学框架，不含实时止损价、交易信号、收益承诺或投资建议。

一句话理解

止损应放在逻辑失效之外，并容纳市场的正常波动。

名词简释

结构止损

放在关键高低点或交易逻辑失效位置之外。

波动止损

参考 ATR 等波动水平调整止损距离。

允许亏损

账户预先限定的单笔最大风险金额。

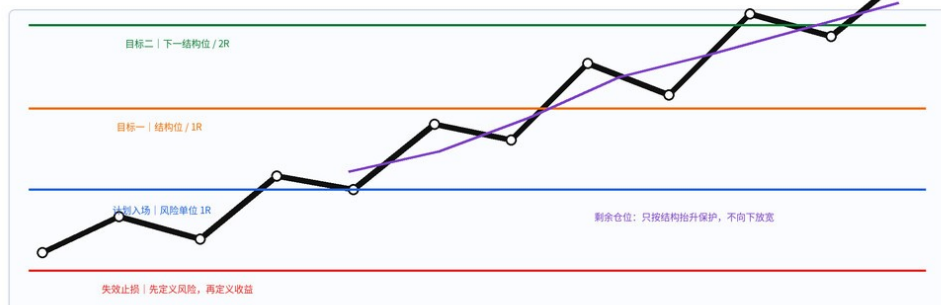
13.9 止盈规则

止盈规则 | 先写退出，再谈持有

止盈不是猜最高点，而是把结构目标、风险倍数与跟踪条件写成可执行的退出计划

止盈地图 | 目标、分批与跟踪

入场前标出目标与失效；行情推进后只按预先规则处理，不因浮盈临时改剧本



示例退出框架（教学）

第一目标减仓 → 保护位按规则推进 → 第二目标或跟踪条件退出剩余仓位

关键：每一步都在入场前写清；没有触发条件，就没有临时动作

四种止盈方法

结构目标

前高前低、区间边界、供需或流动性区域

固定 R 倍数

以初始风险为单位，预先定义最低回报门槛

分批退出

锁定部分结果，同时保留后续行情参与空间

跟踪退出

仅按摆动结构、均线或波动规则移动保护

禁止：浮盈回吐后临时追价、取消规则或无限等待

止盈计划五步

标出目标

结构位置
可验证

量化回报

目标距离
换算 R

选择退出

一次离场
或分批

定义跟踪

何时推进
保护位置

记录执行

触发原因
偏差复盘

止盈三条纪律

目标来自结构，不来自愿望 | 退出规则先于入场 | 跟踪保护只按规则推进

本图为教学框架，不含实时止盈价、交易信号、收益承诺或投资建议。

一句话理解

止盈依据结构与流动性安排，可一次退出也可分批管理。

名词简释

目标位

前高低、流动性区域或下一结构位置。

分批止盈

到达不同目标时逐步减少仓位。

移动止损

趋势推进后跟随结构上移或下移保护利润。

仓位管理 | 风险固定，手数适配

仓位大小由允许损失、止损距离与每点价值共同决定；不是由信心、情绪或目标收益决定

仓位核心 | 先定风险，再反算手数

同一风险预算下，止损距离越远，仓位越小；距离越近，也必须受最小止损与交易规格约束

$$\text{仓位大小} = \text{允许损失} \div (\text{止损点数} \times \text{每点价值})$$

计算后还要按最小手数、步进、单票上限与保证金限制向下取整

较近止损



较大仓位

风险预算保持不变

中等止损



中等仓位

风险预算保持不变

较远止损



较小仓位

风险预算保持不变

止损与仓位是一组联动参数：不能为了放大手数，把止损塞进正常噪声区

四层风险上限

单笔风险

一笔交易触发止损时，损失不得超过计划上限

总开放风险

多笔持仓同时失效时，合计风险仍须可承受

相关性暴露

同向美元、贵金属或指数仓位不能假弱分散

日内停止线

达到当日损失或错误次数阈值后停止新增

禁止：亏损加码、相关仓位叠加、越过规格与保证金检查

仓位计算五步

确定上限

账户风险
预算边界

测量止损

结构距离
点差缓冲

读取规格

点值·步进
单票上限

反算手数

向下取整
不超风险

组合复核

总风险·相关性
保证金

仓位三条纪律

风险预算先于手数 | 止损更远则仓位更小 | 组合风险必须合并审视

本图为教学框架，不提供个性化仓位、实时交易信号、收益承诺或投资建议。

一句话理解

先固定可承受风险，
再根据止损距离反推
交易仓位。

名词简释

风险单位 R

一笔交易预先允许亏损的
金额或账户比例。

仓位计算

允许亏损除以每单位价格
波动的止损成本。

风险上限

单笔及组合风险都不得突
破预设边界。

风险收益比 | 先量化代价，再判断机会

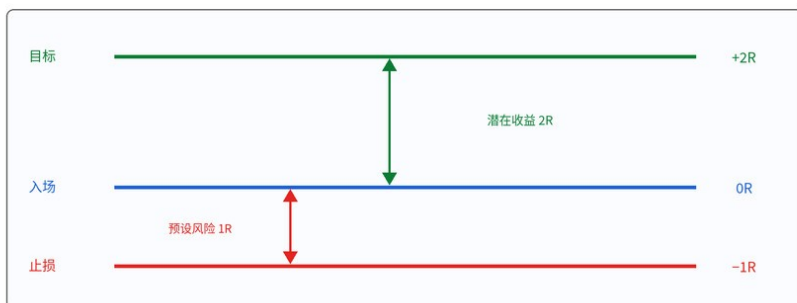
风险收益比只描述一笔计划的盈亏距离；长期结果还取决于胜率、执行成本与实际成交

一笔交易如何换算为 R

R 是预先定义的风险单位。止损距离 = 1R；目标距离 - 止损距离 = 计划收益倍数。

风险收益比 = 潜在收益 ÷ 预设风险

例：止损 10 美元，目标 20 美元 → 1:2（未计点差、滑点与费用）



先确认止损有结构依据，再评估目标是否有足够空间；不能为了凑高倍数随意缩窄止损。

盈亏平衡胜率

未计交易成本时的理论门槛

1:0.5 66.7%

1:1 50.0%

1:2 33.3%

1:3 25.0%

计划值 ≠ 实现值

提前止损、滑点与跳空都会改变实际平均盈利R、平均亏损R以及真实盈亏平衡点

不能只看 1:2 | 还要验证期望值

期望值 (R)

胜率 × 平均盈利R - 败率 × 平均亏损R - 成本R

用足够样本记录实际值；单笔高倍数不代表策略有正期望。

1 量风险

止损结构
定义 1R

2 量空间

目标依据
扣除成本

3 算门槛

盈亏平衡
胜率

4 做记录

计划R与
实现R

风险收益比三条纪律

目标必须有结构依据 | 用实现R而非宣传倍数复盘 | 期望值必须计入成本

本图为教学框架，不构成个性化交易建议、实时信号、胜率或收益承诺。

一句话理解

风险收益比比较潜在收益与潜在亏损，还要扣除交易成本。

名词简释

1R

该笔交易预先定义的风险单位。

盈亏平衡

长期胜率与平均盈亏比刚好覆盖损失和成本。

交易成本

点差、佣金与滑点对实际收益的影响。

完整交易计划 | 下单前把规则写清楚

交易计划不是预测文件，而是把环境、条件、风险、执行与复盘连接成可检查的流程



一句话理解

把环境、条件、风险、执行和复盘连接成可检查的流程。

名词简释

交易情景

提前写出的上涨、下跌与不交易条件。

失效条件

出现后证明原判断不再成立的具体证据。

计划复盘

比较计划与实际执行，寻找可重复改进点。

黄金实战案例

通过不同环境练习识别、执行与复盘。

01 覆盖趋势、震荡和假突破

02 理解数据行情

03 完成多周期复盘



方向 · 结构 · 位置 · 风险

14.1 趋势行情案例

趋势行情案例 | 结构延续与回踩确认

虚构教学案例：先确认高点与低点持续抬高，再观察突破后的回踩是否守住关键区域

案例图 | 上升趋势的五个观察点

价格为标准化教学刻度，不对应任何真实品种、时间或可执行报价



时间推进 →
重点不是追高，而是等待：趋势结构成立 → 突破 → 回踩 → 确认 → 风险可定义

案例拆解

① 环境

高周期方向一致
波动未失控

② 结构

高点与低点抬高
趋势定义成立

③ 触发

前高突破后回踩
出现确认信号

④ 风险

失效点在结构外
仓位按1R反算

⑤ 管理

按既定目标或退出规则
不临场扩大风险

没有回踩确认或风险无法定义 → 跳过

案例复盘 | 计划证据与实际证据分开记录

计划前

环境·方向·关键区
写清取消条件

触发时

记录突破与回踩
不把追价当确认

执行时

记录成交、滑点
实际风险R

管理时

只按预设规则
不扩大止损

结束后

比较计划R与实际R
归因规则偏差

趋势案例三条结论

结构先于指标 | 回踩确认优于追价 | 失效点与仓位必须在行动前确定

本图为虚构教学案例，不构成实时行情判断、个性化交易建议、胜率或收益承诺。

一句话理解

趋势行情先顺高周期方向，再等待回撤与继续推进的确认。

名词简释

趋势结构

高低点持续朝同一方向排列。

回撤

趋势中的反向修正，不等同于趋势反转。

延续信号

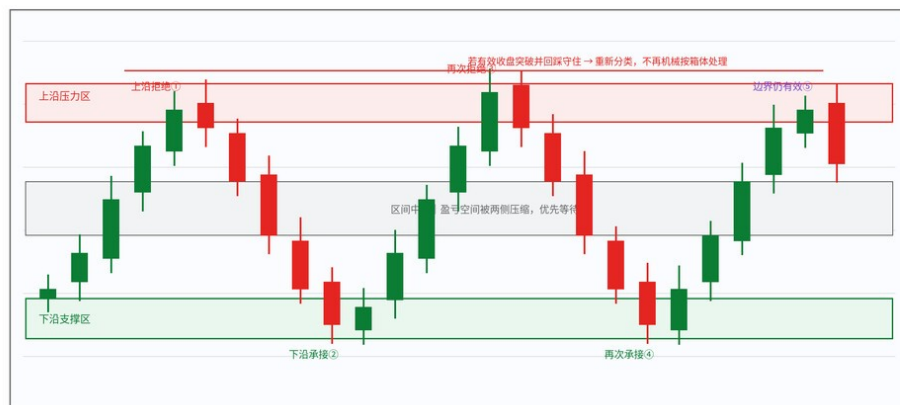
回撤结束后出现顺势BOS、K线或动能恢复。

震荡行情案例 | 边界交易，中部等待

虚构教学案例：价格反复在上沿与下沿之间往返，只有边界、触发与失效同时清楚时才具备可定义风险

案例图 | 箱体震荡的五个观察点

价格为标准化教学刻度，不对应任何真实品种、时间或可执行报价

时间推进 →
区间逻辑：边界清楚 → 接近边界 → 出现拒绝/承接 → 风险放在箱体外 → 中部不追

案例拆解

① 环境

高低点没有持续推进
波动围绕固定区间

② 边界

至少两次反应确认
上沿与下沿可辨识

③ 触发

只在边界附近等待
拒绝、承接或结构确认

④ 风险

失效点放在箱体外
中部空间不足则跳过

⑤ 转换

有效突破 + 回踩守住
立即重新分类环境

边界模糊、空间不足或突破成立 → 不用旧逻辑

案例复盘 | 箱体是否真的存在？

确认区间

两侧至少两次反应
中轴不持续漂移

等待边界

不到边界不猜反转
不在中部追价

定义风险

失效点放在箱体外
仓位按1R反算

按规则管理

目标与退出预先写明
不扩大止损

重新分类

突破与回踩成立后
停止区间假设

震荡案例三条结论

边界优于中部 | 确认优于猜测 | 突破成立后必须重新分类

本图为虚构教学案例，不构成实时行情判断、个性化交易建议、胜率或收益承诺。

一句话理解

震荡行情靠近边界观察，区间中部通常没有足够优势。

名词简释

交易区间

价格在明确上下边界之间反复往返。

区间边界

买卖反应较集中的上沿与下沿区域。

突破接受

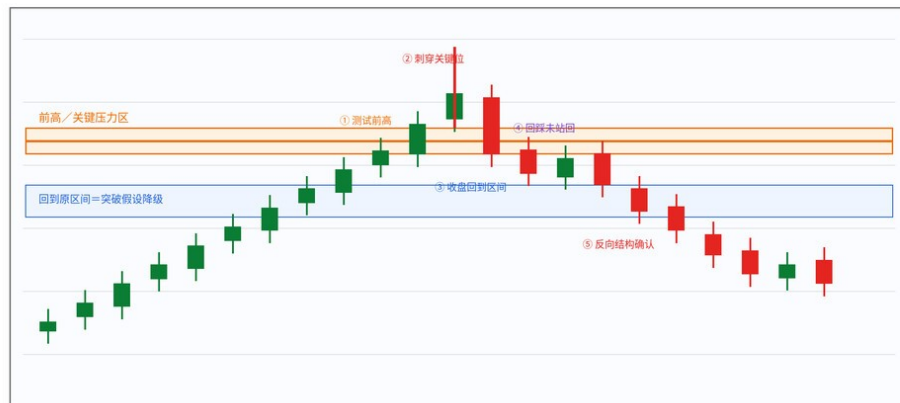
价格越界后收盘并持续停留在区间外。

假突破案例 | 越过关键位，不等于突破成立

虚构教学案例：价格刺穿前高后迅速回收，先验证收盘、延续与回踩，再决定是否重新分类

案例图 | 上破诱多、收回区间、反向确认

标准化教学刻度，不对应真实品种、时间或可执行报价



识别顺序：刺穿 → 收盘收回 → 延续失败 → 回踩不复位 → 反向结构确认

真假突破五问

① 收盘

关键周期是否真正收在区域外？

② 延续

突破后是否有后续推动？

③ 回踩

回踩能否守住原关键位？

④ 结构

高低点是否形成新方向？

⑤ 风险

失效点与仓位是否预先定义？

只有影线刺穿，不足以确认有效突破

三种处理方式 | 从证据强弱出发

仅影线刺穿

先标记异常，不追价
等待收盘与延续

收盘重新入区间

突破假设降级
观察回踩与结构

回踩失败 + 反向确认

才建立可验证情境
按失效点反算风险

假突破案例三条结论

越界不等于站稳 | 收回后先降级假设 | 反向确认仍须定义失效

本图为虚构教学案例，不构成实时行情判断、个性化交易建议、胜率或收益承诺。

一句话理解

越界后快速回收，再出现反向结构，才更像可确认的假突破。

名词简释

流动性扫取

短暂越过明显高低点后迅速返回。

价格回收

收盘重新进入原区间或关键位内。

反向确认

回收后出现 CHoCH、BOS 或强位移。

14.4 非农数据案例

非农行情案例 | 先读数据组合，再等波动稳定

虚构教学案例：标题就业人数只是第一层，工资、失业率、修订值、美元与利率共同决定黄金情境

案例图 | 发布前压缩 → 瞬时双向扫动 → 市场重新定价

标准化相对路径，不对应真实日期、真实非农数值或可执行报价



发布瞬间不抢方向：先查预期差与修订 → 看工资/失业率 → 核对美元/美债 → 等价格结构确认

非农五层读取

① 就业人数

实际值与预期差多少？

② 历史修订

前值是否被明显上修或下修？

③ 工资增速

薪资是否改变通胀与利率预期？

④ 失业率

就业数量与失业率是否背离？

⑤ 市场确认

美元、收益率与黄金是否同向确认？

标题数据强/弱，不代表黄金必然单向

发布日执行框架 | 信息、价格、风险三层分离



非农案例三条结论

组合数据优于标题数字 | 确认优于抢跑 | 新闻日先管理风险再判断方向

本图为虚构教学案例，不构成实时行情判断、个性化交易建议、胜率或收益承诺。

一句话理解

非农公布时先控制滑点风险，再观察预期差与二次价格反应。

名词简释

NFP

美国非农部门新增就业人数。

预期差

实际公布值与市场一致预期之间的差距。

滑点

实际成交价格与下单时预期价格之间的偏差。

14.5 CPI 数据案例

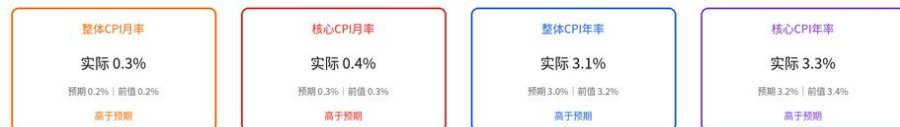
CPI行情案例 | 先拆通胀结构，再看利率定价

虚构教学案例：实际值与预期差、核心通胀、月率趋势、分项驱动及美元/收益率共同塑造黄金情境

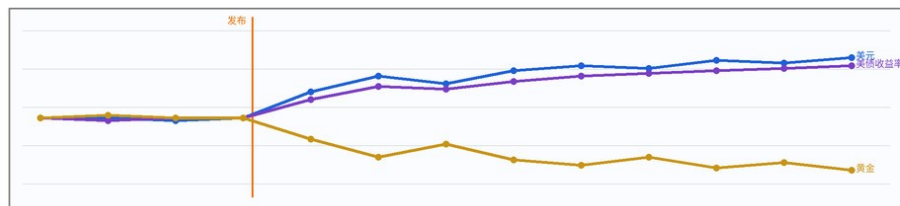
案例面板 | 数据组合与跨市场反应

以下数字与路径均为虚构示意，不对应真实月份、真实发布或可执行报价

第一层：先比较实际值、预期与前值



第二层：核对美元、收益率与黄金是否形成一致确认



示意情境：核心月率偏热 → 利率定价上移 → 美元/收益率确认 → 黄金承压；若市场不确认，情境需降级

CPI五层读取

① 预期差

实际值相对预期偏热还是偏冷？

② 整体/核心

食品能源扰动与核心趋势是否一致？

③ 月率/年率

近期动能与基数效应是否冲突？

④ 分项驱动

住房、服务、商品谁在推动？

⑤ 市场确认

美元、收益率和黄金是否同步？

单看年率或标图值，容易忽略真实通胀动能

CPI发布日流程 | 从数据到执行逐层确认



CPI案例三条结论

预期差优于绝对值 | 核心与月率揭示动能 | 跨市场确认优于抢第一段波动

本图为虚构教学案例，不构成实时行情判断、个性化交易建议、胜率或收益承诺。

一句话理解

CPI 通过通胀与利率预期影响美元、收益率和黄金。

名词简释

总体 CPI

包含食品和能源在内的消费者价格变化。

核心 CPI

通常剔除食品和能源，更关注持续性压力。

利率预期

市场对未来加息、降息或维持利率的定价。

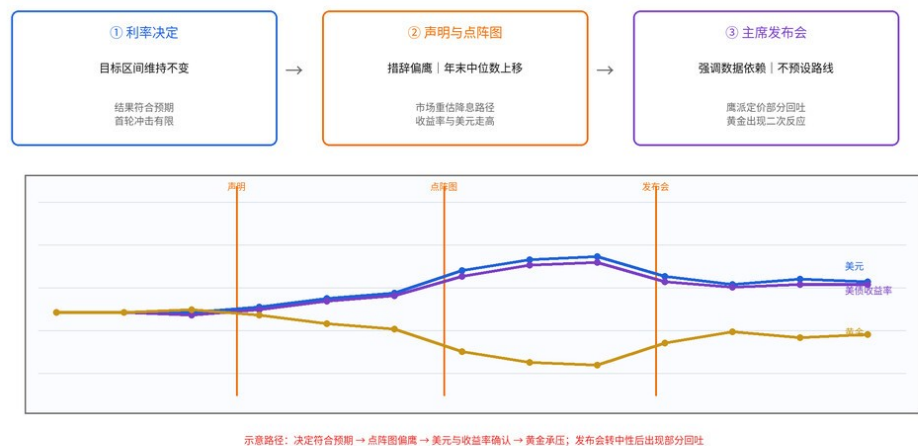
14.6 美联储议息案例

美联储议息案例 | 把声明、点阵图与发布会分开读

虚构教学案例：同一次会议可能先交易利率决定，再重估路径，最后由主席发布会改变方向

案例面板 | 三阶段信息如何改变黄金定价

以下情境、数字与路径均为虚构示意，不对应真实会议、真实报价或可执行信号



FOMC六层读取

- ① 利率决定
加、降或维持；是否符合预期？
 - ② 声明措辞
通胀、就业与风险平衡怎样变化？
 - ③ 点阵图
政策路径中位数与分布是否移动？
 - ④ 经济预测
增长、失业与通胀假设是否改写？
 - ⑤ 发布会
主席是否确认或弱化书面信号？
 - ⑥ 市场确认
美元、收益率与黄金是否同向？
- 只有“是否加息”会测掉真正的路径重定价

议息日流程 | 先划分时间窗，再逐层确认



FOMC案例三条结论

决定是起点 | 路径重定价比单一措辞更重要 | 发布会与跨市场确认决定二次反应

本图为虚构教学案例，不构成实时行情判断、个性化交易建议、胜率或收益承诺。

一句话理解

决议、点阵图和发布会可能分阶段定价，不追逐第一波波动。

名词简释

FOMC

制定美国货币政策的联邦公开市场委员会。

点阵图

委员对未来政策利率路径的个人预测分布。

发布会

主席对政策判断与风险平衡的进一步解释。

14.7 多周期案例

多周期分析案例 | 由大到小，不把周期观点混在一起

虚构教学案例：周线定环境、日线定结构、4H定区域、1H找触发；低周期信号不能推翻高周期失效边界

案例面板 | 同一段黄金行情的四层读取

所有价格路径均为虚构示意；重点是周期分工、方向一致性与冲突处理，不是预测未来走势

W1 | 环境

长期上升趋势
回撤未破关键低点



D1 | 结构

回撤前突破区
仍保持 HH / HL



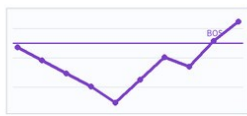
H4 | 区域

需求区出现反应
等待离开区域



H1 | 触发

扫低后收回
形成小级别 BOS



对齐逻辑：高周期提供背景与边界，中周期缩小区域，低周期只负责确认与执行精度

周期分工表

周线 W1

市场环境

趋势方向与级别失效

日线 D1

结构判断

HH/HL、LH/LL 与关键位

4小时 H4

区域定位

供需区、回撤与波段边界

1小时 H1

触发确认

扫流动性、K线 与 BOS

出现周期冲突时

降维为等待；先确认高周期是否失效，再解释低周期信号

多周期流程 | 方向、结构、区域、触发、风险

① 定环境

周线识别趋势
与关键区间

② 定结构

日线确认高低点
和关键失效位

③ 定区域

4H缩小观察区
不在区外追价

④ 等触发

H1等待扫低
收回或结构突破

⑤ 算风险

止损服从结构
仓位按LR反算

多周期案例三条结论

周期越大越负责方向与边界 | 周期越小越负责触发与精度 | 冲突时等待优于强行统一

本图为虚构教学案例，不构成实时行情判断、个性化交易建议、胜率或收益承诺。

一句话理解

高周期定方向，中周期找位置，低周期负责触发与风险控制。

名词简释

自上而下

从高周期逐步缩小到执行周期。

周期共振

不同周期的方向、位置与信号相互支持。

周期冲突

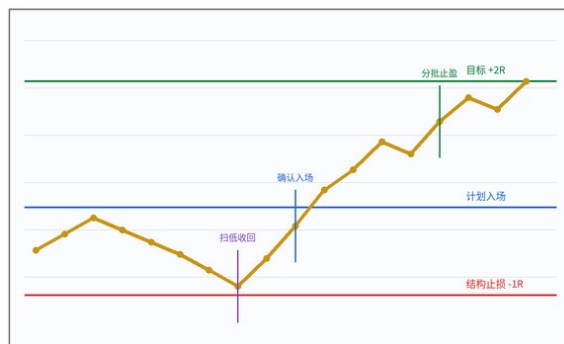
高低周期方向不一致，应降低仓位或等待。

完整交易复盘 | 把结果拆成过程、偏差与改进

虚构教学案例：复盘不只看盈亏，而是核对计划质量、执行纪律、风险暴露、结果归因与下一条可验证改进

案例面板 | 计划、执行与结果的证据链

以下路径和R倍数均为虚构示意，不对应真实订单；图中重点是如何保留证据并定位偏差



虚构结果：+1.6R | 计划内风险：1R | 最大不利波动：0.55R

结果为正，但提前止盈偏离计划；“赚钱”不等于执行完全正确

复盘对照表

环境	H4需求区内	符合
触发	H1扫低+BOS	符合
入场	确认后执行	晚1根K
止损	结构外1R	符合
止盈	目标2R	1.6R提前
情绪	按计划等待	中途焦虑

复盘七项

① 环境	趋势、结构、波动与事件
② 交易假设	为什么关注这个机会
③ 预案	入场、止损、止盈与仓位
④ 实际执行	时间、价格与操作顺序
⑤ 结果数据	R倍数、MAE/MFE与成本
⑥ 偏差归因	规则、判断、纪律或随机性
⑦ 下一条规则	只改一件可验证的事

先记录事实，再解释；先核对规则，再评价结果

完整复盘流程 | 证据、事实、归因、规则、验证



完整复盘三条结论

盈亏是结果，不是全部评价 | 事实与解释必须分开 | 改进规则必须进入后续样本验证

本图为虚构教学案例，不构成实时行情判断、个性化交易建议、胜率或收益承诺。

一句话理解

复盘要区分过程质量与盈亏结果，避免用单笔结果评价规则。

名词简释

计划与实际

逐项比较预设条件和真实执行。

执行偏差

临场改变入场、止损、仓位或退出规则。

样本复核

用多笔同类交易判断规则是否需要调整。

交易心理与常见误区

稳定执行来自规则、风险边界与行为习惯。

01 识别高频错误

02 理解情绪循环

03 建立交易纪律



方向 · 结构 · 位置 · 风险

15.1 常见交易错误

常见交易误区 | 问题不只在判断，更在风险与执行

识别七类高频误区：先看它如何破坏决策链，再用可执行规则替代；规则用于约束行为，不保证交易结果

七类误区 | 表现、后果与替代动作

误区通常会互相强化：追价带来差入场，差入场推动止损过近，再诱发报复性频繁交易

① 逆势交易

后果 忽略高周期结构

替代 先确认环境与失位点

③ 频繁交易

后果 样本质量下降、成本上升

替代 限定时段与每日机会数

⑤ 不设止损

后果 风险没有可量化上限

替代 下单前写明结构失效点

⑦ 止盈过早

后果 长期盈亏比被压缩

替代 按计划分批并记录偏差

② 追涨杀跌

后果 情绪后置入场

替代 等待回踩或明确触发

④ 满仓交易

后果 一次波动即可破坏账户

替代 先定1R，再按止损距离算仓位

⑥ 止损过近

后果 正常噪声反复触发退出

替代 止损服从结构与波动

下单前五问

方向

是否与计划中的高周期环境一致？

位置

是否位于预先标记的结构区域？

触发

触发条件是否真实出现而非猜测？

风险

止损、1R与总暴露是否已计算？

退出

止盈与无效条件是否已经写明？

任一关键项为空：降维为等待，不用仓位替代证据

误区拦截流程 | 暂停、核对、量化、执行、复盘

① 暂停

出现冲动时
先离开下单按钮

② 核对

方向、位置、触发
逐项对照计划

③ 量化

止损距离与1R
总暴露先计算

④ 执行

只做计划动作
不临场扩大风险

⑤ 复盘

记录偏差标签
累计后再改规则

常见误区三条结论

先控制总风险，再优化判断 | 止损由结构决定，仓位由风险反算 | 等待也是有效决策

本图为风险教育内容，不构成实时行情判断、个性化交易建议、胜率或收益承诺。

一句话理解

严重亏损通常来自追价、频繁交易、移动止损和仓位失控。

名词简释

FOMO

因害怕错过行情而在扩张后追入。

过度交易

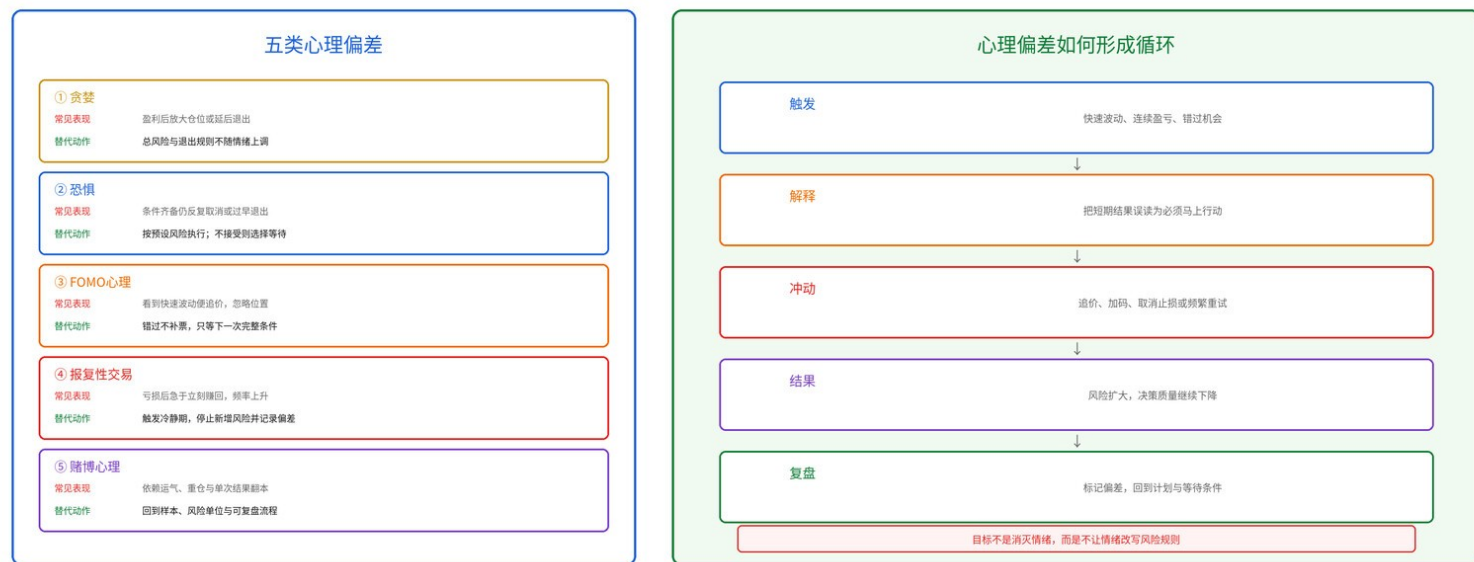
没有明确优势仍反复寻找理由进场。

扛单

判断失效后仍拒绝止损，并期待价格返回。

交易心理 | 情绪不是信号，流程才是

识别贪婪、恐惧、FOMO、报复性交易与赌博心理；先标记情绪，再决定是否具备执行条件



情绪暂停协议 | 先把决定从冲动手里拿回来



交易心理三条底线

情绪可以被观察，但不能替代信号 | 单次盈亏不修改风险上限 | 错过机会优于追逐失控

本图为风险教育内容，不构成实时行情判断、个性化交易建议、胜率或收益承诺。

一句话理解

提前固定风险和执行边界，可以减少情绪对临场决策的干扰。

名词简释

贪婪

扩大仓位、延迟止盈或不愿接受正常利润。

恐惧

错过计划内机会或在正常波动中过早退出。

报复交易

亏损后急于追回，放弃原有选择标准。

15.3 交易纪律

交易纪律 | 让同一套规则穿过不同结果

纪律不是每次都做对，而是入场前定义、持仓中执行、结束后复核；不因单笔盈亏临时改规则

一笔交易的三段纪律



纪律执行链 | 规则必须能被检查，而不是只靠意志力



违规之后怎么处理

1. 停止新增风险，不用下一单证明自己
2. 标记违规类型：追价、超风险、移损或过度交易
3. 写下触发因素与原规则，区分失误和规则缺陷
4. 下一交易日恢复基础风险；重复违规则进入冷静期

纪律看板 | 先衡量可控项

计划完整率	方向、位置、触发、风险是否齐全
风险合规率	实际风险是否未超过预设上限
执行一致率	入场、管理、退出是否按计划
违规频率	每20笔中可识别的规则偏离次数

纪律优先级：风险边界 > 执行一致性 > 单笔结果

本图为风险教育与流程示例，不构成实时行情判断、个性化交易建议、胜率或收益承诺。

一句话理解

纪律是在环境和情绪变化时，仍按既定规则行动。

名词简释

执行一致性

相同条件使用相同规则和
风险标准。

过程目标

评价是否按计划，而不是
只评价盈亏。

风险红线

任何情况下都不能突破的
仓位和亏损上限。

15.4 建立交易习惯

建立交易习惯 | 把正确动作做成固定流程

习惯不靠临场自律：用固定时间、固定清单和固定复盘，让每次决策都有同一套起点

每日闭环 | 盘前准备 · 盘中执行 · 盘后复盘



习惯回路 | 让环境替你提醒，让记录替你监督



不要一次改变全部

1. 一开始设置过多规则，三天后全部放弃
2. 只记盈利交易，导致样本和判断失真
3. 把“每天交易”误当成“每天练习”
4. 违规后提高目标，用下一单补救情绪

四周养成法 | 一次只加一层

- | | |
|-----|--------------|
| 第1周 | 只保证盘前清单完整 |
| 第2周 | 加入下单前风险复核 |
| 第3周 | 加入盘后截图与过程评分 |
| 第4周 | 统计一致率并保留有效环节 |

衡量顺序：清单完成率 > 执行一致率 > 违规频率 > 单笔盈亏

本图用于交易流程与风险教育，不构成实时行情判断、个性化交易建议、胜率或收益承诺。

一句话理解

把盘前、盘中和盘后动作固定下来，纪律才会变得可持续。

名词简释

盘前清单

交易前检查环境、事件、方向、位置与风险。

交易日志

记录计划、截图、执行和情绪的固定模板。

刻意复盘

针对具体偏差设计下一轮可验证的改进。

附录

把术语、流程与参数整理成随手可查的工具。

01 快速检索常用术语

02 使用分析流程与检查清单

03 掌握常用参数参考



方向 · 结构 · 位置 · 风险

黄金交易常用术语 | 先把同一种语言说清楚

术语的重点不是背定义，而是理解它如何影响报价、仓位、成本与风险

Bid / Ask

卖出价 / 买入价
两者差值是点差

点差 Spread

即时交易成本之一
波动放大时可能变宽

滑点 Slippage

预期价与成交价差异
快市更常见

点 / 最小跳动

报价变化的计量单位
须按平台规格确认

手数 Lot

交易规模单位
不同品种合约值不同

合约规模

每手代表的数量
决定每点盈亏

保证金 Margin

为持仓占用的资金
不是最大可能亏损

杠杆 Leverage

放大名义敞口
同时放大风险敏感度

净值 Equity

余额加浮动盈亏
随价格实时变化

止损 / 止盈

预设失效与获利退出
不等于保证金成交价

隔夜利息 Swap

跨日持仓可能产生
方向与日期影响费用

R 与盈亏比

以初始风险为单位
便于交易比较

先查平台合约规格，再把点值、手数、保证金与最大损失换算成同一风险口径。

本图用于交易教育，不构成实时行情判断、个性化交易建议、胜率或收益承诺。

一句话理解

把术语按结构、位置、
信号与风险分类，更容
易查找和应用。

名词简释

结构术语

HH、HL、LH、LL、
BOS 与 CHoCH。

位置术语

支撑阻力、供需区、
OB、FVG 与流动性。

风险术语

止损、仓位、R 值、滑
点与回撤。

黄金技术分析口诀 | 先环境，后位置，再触发

把分析压缩成可重复顺序；口诀用于提醒检查，不替代数据与风险判断



三句底线

位置不好，信号再漂亮也等待

失效不清，收益再诱人也不入场

风险超限，观点再坚定也要缩小

复盘口诀 | 先问是否按计划，再问策略是否有效

☐ 是否看清环境

☐ 是否等到位置

☐ 是否出现触发

☐ 是否控制风险

☐ 是否按预案退出

口诀顺序：环境 → 方向 → 位置 → 触发 → 风险 → 复盘；任何一步不清楚都可以选择等待。

本图用于交易教育，不构成实时行情判断、个性化交易建议、胜率或收益承诺。

一句话理解

固定分析顺序能减少遗漏，但口诀不能代替证据与判断。

名词简释

先背景

先判断趋势、震荡与事件环境。

再位置

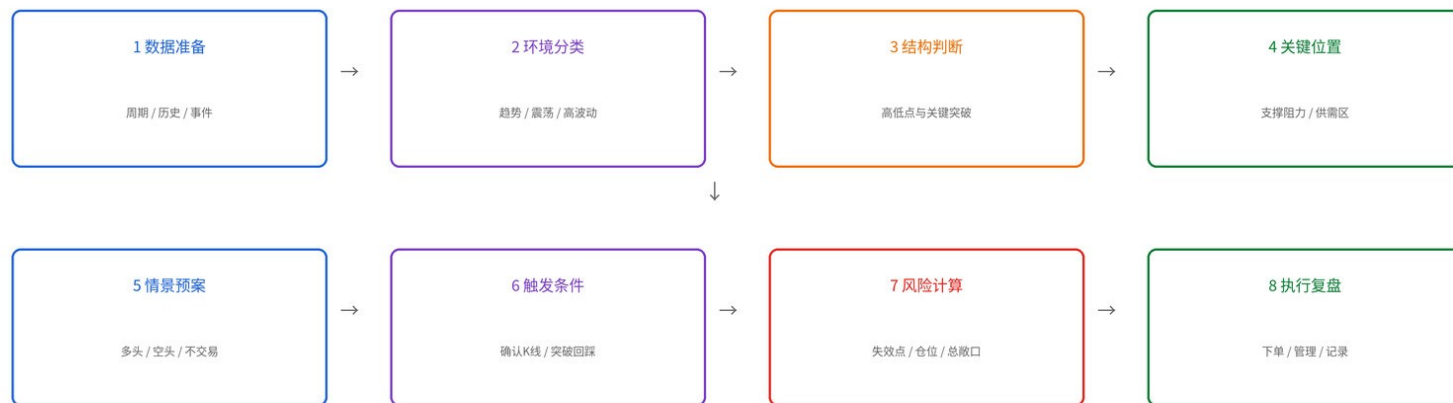
只在关键价格区域等待机会。

等触发

条件出现后再执行，并同时定义失效。

黄金分析流程图 | 从信息到可执行计划

每一步都要输出一个明确结论；没有结论，就不进入下一步



情景分流 | 不是所有分析都要得到一笔交易



流程输出必须可记录：方向、关键位置、触发、失效点、仓位、退出条件与不交易条件。

本图用于交易教育，不构成实时行情判断、个性化交易建议、胜率或收益承诺。

一句话理解

分析从环境开始，依次检查方向、位置、信号、风险和执行。

名词简释

市场环境

趋势、震荡、波动与事件风险的组合。

多周期

高周期看背景，低周期找触发。

执行条件

入场、止损、目标、仓位和取消规则。

黄金交易检查清单 (Checklist)

清单不是增加步骤，而是阻止遗漏；每一项都应能回答“是 / 否 / 不适用”

盘前 | 环境与计划

☐ 经济事件与交易时段已核对☐ 趋势或震荡环境已分类☐ 关键支撑阻力已标记☐ 多 / 空 / 不交易情景已写明☐ 当日风险上限已设置☐ 相关持仓与总敞口已检查

下单前 | 触发与风险

☐ 入场触发已实际出现☐ 失效点有结构依据☐ 手数按最大损失计算☐ 点差与滑点在可接受范围☐ 盈亏比符合预设规则☐ 不因追价或报复性交易入场

持仓后 | 管理与复盘

☐ 不扩大初始风险☐ 加仓有独立条件与预算☐ 退出按预案而非情绪☐ 入场、管理、退出已截图☐ 计划与实际偏差已记录☐ 改进项只选一个进入下次

使用规则：任何风险项为“否”，先修正或放弃；检查完成不代表必须交易。

本图用于交易教育，不构成实时行情判断、个性化交易建议、胜率或收益承诺。

一句话理解

检查清单用于防止遗漏；任何关键条件不成立都可以不交易。

名词简释

检查项

下单前必须逐项确认的条件。

否决项

一旦出现就取消交易的风险或冲突。

风险确认

确认止损、仓位及组合风险没有超限。

常用指标参数参考 | 参数是起点，不是标准答案

同一参数在不同品种、周期与行情环境下含义不同；先理解用途，再验证稳定性

指标	常见参考	主要用途	常见误区
EMA	20 / 60 / 200	观察短中长期方向与动态位置	把均线交叉当成独立信号
RSI	14; 30 / 50 / 70	观察动能、强弱与背离线索	超买就空、超卖就多
MACD	12 / 26 / 9	观察趋势动能与变化速度	忽略横盘中的反复交叉
ATR	14	估计近期真实波动和止损尺度	把ATR方向误当成涨跌方向
布林带	20; 2倍标准差	观察波动收缩、扩张与相对位置	触碰上轨就卖、下轨就买
斐波那契	38.2 / 50 / 61.8%	辅助观察回撤与共振区域	只凭单一比例预测反转

验证顺序：定义用途 → 固定规则 → 加入成本 → 分样本测试 → 检查敏感度 → 再决定是否保留

参考参数只用于建立可测试的起点；不要为贴合历史结果反复微调。

本图用于交易教育，不构成实时行情判断、个性化交易建议、胜率或收益承诺。

一句话理解

参数只是统一测试的起点，不是适用于所有市场的标准答案。

名词简释

EMA

更重视近期价格的指数移动平均线。

ATR

衡量近期真实波动范围，不判断涨跌方向。

斐波那契

用比例辅助观察回撤和共振区域。



黄金交易常见问题（FAQ）

用明确边界回答高频问题；遇到平台规格、成本或规则差异时，以可验证资料为准

Q1 新手先看哪个周期？

先用较高周期识别环境，再用固定执行周期练习；避免同时切换太多周期。

Q2 指标越多越准确吗？

不一定。重复指标可能只是在重复同一信息；优先保留用途不同且可验证的工具。

Q3 为什么止损价和成交价不同？

快市、跳空、流动性与执行方式会产生滑点；止损是触发机制，不保证指定成交价。

Q4 重要数据公布前能交易吗？

可以制定预案，但点差、滑点与波动风险常上升；不熟悉时等待也是有效选择。

Q5 连续亏损是否代表策略失效？

单笔或短串不足以定性；先区分正常策略亏损、成本变化和纪律违规，再看足够样本。

Q6 盈亏比越高越好吗？

不是。目标越远通常命中率越低；应同时评估触发、退出、成本和结果分布。

Q7 可以不断加仓摊低成本吗？

加仓必须有独立条件、总风险上限和退出规则；无上限摊平会放大尾部风险。

Q8 如何判断自己是否进步？

先看清单完成率、执行一致率与违规频率，再看扣除成本后的长期样本。

FAQ无法替代平台合约规格、交易规则、成本说明与个人风险承受能力核对。

本图用于交易教育，不构成实时行情判断、个性化交易建议、胜率或收益承诺。

一句话理解

先问环境、周期与位置，再讨论某个信号是否有效。

名词简释

问题边界

明确品种、周期、环境和计划用途。

交易假设

可被价格行为验证或推翻的具体判断。

证据链

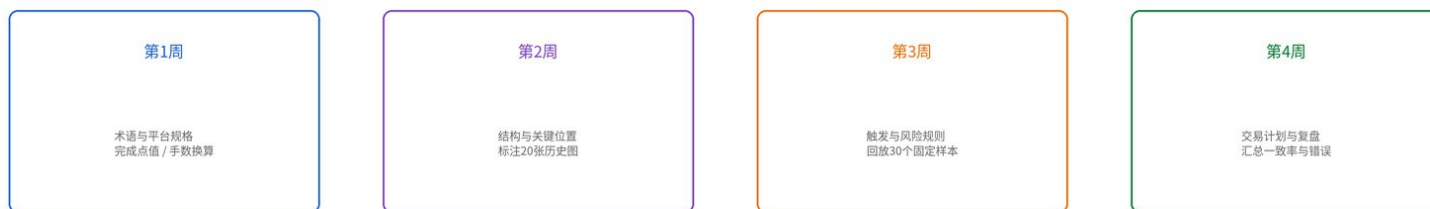
方向、位置、触发与失效条件的组合。

推荐阅读与学习资源 | 先选可信来源，再建立练习闭环

学习资源的价值不在数量，而在来源清楚、能被验证、能转化为具体练习



四周学习路径 | 每周都有可交付练习



资源筛选三问：来源是谁？能否复查？是否清楚说明限制、成本与风险？

优先学习可验证的原理与流程；任何“稳赚”“高胜率保证”或无法说明来源的材料都应谨慎。

本图用于交易教育，不构成实时行情判断、个性化交易建议、胜率或收益承诺。

一句话理解

稳定进步来自图表练习、书面计划和样本复盘，而非不断收集指标。

名词简释

图表回放

隐藏后续行情，按历史顺序练习判断和执行。

交易日志

用于积累过程数据和发现重复偏差。

样本量

判断规则有效性所需的一组同类交易记录。



把分析变成一条 可重复执行的流程

环境 → 方向 → 位置 → 信号 → 风险 → 执行 → 复盘

技术分析的价值，不在于每次预测正确；
而在于同一套规则能够被验证、被执行、被改进。

访问官网



了解进阶课程与 Trader Lab

landuth.com

扫码访问 | 课程与网站入口