

# 日内交易者 手册

CMC MARKETS智慧交易系列



# 日内交易者手册

从某些方面看，日内交易是一个极其自由的职业。很大程度上来说，你可以选择在任何时间任何地点工作。你可以完全按你的喜好决定每一天的安排，可以自由选择办公室或家里工作，甚至可以选择在旅行中工作。

如果是个人日内交易，您还同时是自己的老板，能够时刻处于掌控地位。那么与此同时，这一工作又有哪些缺点呢？对于许多人而言，拥有完全控制权也可能是一件很可怕的事情，尤其是对于那些不善于安排时间的人士而言。

对于投资者而言，成功的关键因素之一是了解什么因素在影响着市场预期，这些因素会如何变化。

许多因素都会影响到市场对一个公司的反应 – 可能是正面的，也可能是负面的。

## 日内交易与长期交易有何不同？

实际上，日内交易者与其他类型的交易之间唯一不同的就是时间计划。日内交易者通常在日内建仓，然后在市场闭市前平仓，而不是持有仓位长达几周或几年。与其他类型的交易相比，高频率日内交易需要更集中的注意力，因为时间段较短，市场在短期内的变化可能会很快。

## 日内交易需要谨记的事项

### 了解自己的心态

在交易时要留意自己大脑中的所有想法，如果您的想法开始有些“离谱”，那么一定要休息一下。日内交易是一项艰难的工作，它需要持久的注意力。在交易时，您需要自我激励，保持精神集中。

### 遵守自己的原则

自律是成功交易者共有的最大特性之一。您需要警惕自己的坏习惯。首先要了解自己的坏习惯，并尽快予以解决。明白自己是否以自律的方式在交易的一个方法是制定一套交易策略，然后查看自己是否有遵守这些原则。这些策略应该是深思熟虑后的结果，并将有助于您的成功交易，而您只需确保遵守原则即可。

对于一个日内交易者而言，交易都是在短时间内完成，所以在每个月末重新评估自己的原则是一个很好的方法。您有时也可能会违背自己的原则——要知道这是难免的，但是不能养成这种坏习惯。设法停止触犯自己设定的原则，及时予以更正。

### 管理您的资金

如果您想要成为一名成功的日内交易者，资金管理是必不可少的。实际上，无论对于哪一种交易方式而言，资金管理都是成功交易的一个必要因素。如果您计划长期交易，那么显然您需要成功运用资金管理策略。有许多专门讲解资金管理的书籍，里面会介绍许多方法。您需要花点时间找到一个适合您的方法。

一些交易者希望进入有望获得双倍收益的交易。这被称为风险/回报比率。如果能把风险/回报比率维持在至少1-2之间，那么持续获利的可能性会比较大。记住，哪怕您有90%的时候是获利，但如果您的损失远超过收益，这也于事无补。您的收益要超过损失，这才是最重要的。

### 始终使用风险管理

当您下达交易单时，千万别忘了设止损单。这将是您的保险。在进入交易之前，您需要想好如何设止损单。这是一个很好的习惯，能够让您不断考虑市场下跌时对资产的保护。

## 日内交易的心态

一旦您形成了一个周全的策略，那么就要**快速果断**地予以执行。当您预想的价格水平已经达到，交易前提条件也已达到，那么您就应该要执行自己的策略了，否则您之前的计划和研究可能都会泡汤。

本文仅用于信息交流目的，并非意在提供交易或投资建议。根据本文信息由投资直接或间接引发的任何损失，CMC Markets概不负责。

您应当始终保持冷静。尤其是当您遭受损失时，这就显得尤为重要。保持冷静，根据自己的原则做出反应。在大脑中想好最坏的打算，这样即使如果真的出现最坏情况，至少您已经准备充分，可以保持头脑清醒。

**不要让其他交易者的观点影响您的交易。**有时候，其他交易者会希望和您分享他们对市场的看法，为您提供建议，但却没有足够考虑到您独有的交易方式。记住，没有人比您更懂得您自己的交易体系和风格。您知道自己的交易时间段，和自己的止损设置，因此您要坚守您的原则。其他交易者难免会存在偏见。如果您希望获得建议，那么您应该咨询专业人士，这些专业人士能够根据您的情况给予建议，不会偏离您的交易方式太远。

**保持独立。**如果您发现自己在找手机，或者是想要向别人发邮件，以寻求支持的观点，那么这就是您需要退出这个交易的时候了。您必须要相信自己的直觉。一旦您展开了自己的分析和估算，并且得出了自己的结论，那么就不要再质疑自己。您所设置的进入和退出市场的关键点，是有理由支撑的，因此要相信这些数字，不要质疑自己。

在交易时，耐心是**很重要的**。如果没有可交易的机会，那么就不要交易。如果没有合适的交易机会，不要逼自己去交易。一旦您与市场的“步伐一致”，那么您可能就能更轻松地了解什么时候交易。随着您的交易经验增长，您的直觉也会变得更为敏锐。

**关注自己所承受的压力。**日内交易可能会带来很大压力，因为它需要不间断的注意力和自我激励。您可以抽出时间休息一会儿，缕一缕思绪，这也是一种精神缓解。好好想一下交易在您生活中的位置。过多的压力会对您的交易决定造成不利影响，因此如果您觉得压力在不断增加，那么您最好是暂停交易，去好好休息一下。休息过后，当您的压力水平恢复正常时，再进入交易。

当您在交易时，需要灵活配置自己的仓位。市场状况可能会快速改变，因此您对市场的看法和观点要保持灵活。如果您想要领先市场一步，您需要时刻准备好去应对市场的变化。

**坚持您自己选择的市场和特定的时间段。**这种交易方式有助于您处于掌控状态。在快速变化的市场环境中，这两个因素是您可以控制的。

**果断获利平仓。**果断的获利平仓。如果在您获利平仓后，市场趋势仍旧保持不变，那么让其他交易者去争夺最后的利润吧。至少您已经获利，相比遭受损失，这不知要强多少倍！如果在获利平仓后您还是担心错过盈利机会，那么您可以设计一个重新进入市场的策略并加以测试，让您对这一策略更有信心。作为一名短期交易者，如果您每日都能有盈利，那么您在长期中很难会亏损。因此，只要您的盈利大于损失，就不必担心早一点获利平仓。

## 保持详细的交易记录

当您开展一项交易时，您应该写下进入这项交易的理由。这样您日后想要评估过去的交易时，能够吸取经验教训，起到帮助作用。通过保持详细记录，写下进入一项交易的原因，您可以更快速的学习和提高。虽然这会占用一些额外的时间，但这一训练将帮助您提高交易水平。

您需要了解您在一天、一周或一月中是领先于还是落后于您的目标。将这些记录存放在您可随时参考的地方，并对其负责。我们都知道，反思之前的交易能让您从中学到许多，在您拥有一个月的日内交易经验后，花点时间评估您的绩效。看看自己的交易，然后问自己这个问题：“如果我可以重新交易，那么我还是这么做吗？”从长远看来，这将有助于您不断提高水平，成为更成功的交易者。

Spread betting, CFDs and FX are leveraged products and carry a high level of risk to your capital as prices may move rapidly against you. It is possible to lose more than your initial investment, you do not own or have any interest in the underlying assets and you may be required to make further payments. These products may not be suitable for all clients therefore ensure you understand the risks and seek independent advice. Spread betting is only available in the UK and Ireland.

The information contained herein (the "Information") is provided strictly for informational purposes only and must not be reproduced, distributed or given to any person without the express permission of CMC Markets.

The Information is not to be regarded as an offer, a solicitation or an invitation to deal in any investment product or as advice or a recommendation with respect to any investment product, and does not have regard to the specific investment objectives, financial situation and particular needs of any specific person.

CMC Markets does not warrant the accuracy, completeness, suitability, currency or reliability of the Information. CMC Markets accepts no liability for any losses whatsoever arising from or in connection with the use of or reliance on the Information. It should not be assumed that any product evaluation or analysis techniques presented herein, if relied upon, will guarantee profits or gains or will not lead to losses. Any graph, chart or any device set out or referred to herein possesses inherent limitations and practical difficulties with respect to its use, and cannot, in and of itself, be used to assist any person to determine and/or to decide which investment product to buy or sell, or when to buy or sell them. Past performance is not necessarily indicative of future performance, result or trend.

CMC Markets is an execution only venue. It does not and shall not be deemed, and accepts no obligation, to provide advice or recommendation of any sort in relation to any investment product. CMC Markets may express or may have expressed views different from the Information and all views expressed are subject to change without notice. CMC Markets reserves the right to act upon or use the Information at any time, including before its publication herein.

CMC Markets UK plc  
133 Houndsditch,  
London EC3a 7BX  
United Kingdom

T +44 (0)20 7170 8200  
F +44 (0)20 7170 8499  
E [info@cmcmarkets.co.uk](mailto:info@cmcmarkets.co.uk)

[cmcmarkets.co.uk](http://cmcmarkets.co.uk)

CMC Markets UK plc  
39/40 Upper Mount Street  
Dublin 2  
Ireland

T +353(0)1 256 3000  
F +353(0)1 256 3099  
E [info@cmcmarkets.ie](mailto:info@cmcmarkets.ie)

[cmcmarkets.ie](http://cmcmarkets.ie)

CMC Markets Singapore  
50 Raffles Place #14-06 Singapore Land Tower  
Singapore  
048623

T +65 1800 559 6000  
F +65 6559 6099  
E [info@cmcmarkets.com.sg](mailto:info@cmcmarkets.com.sg)

[cmcmarkets.com.sg](http://cmcmarkets.com.sg)

CMC Markets New Zealand  
151 Queen Street  
Auckland  
New Zealand

T 0800 26 26 27  
E [info@cmcmarkets.co.nz](mailto:info@cmcmarkets.co.nz)

[cmcmarkets.co.nz](http://cmcmarkets.co.nz)

CMC Markets Australia  
Level 13, 130 Pitt Street  
Sydney NSW 2000  
Australia

T +61 2 8915 9484  
E [clientmanagement@cmcmarkets.com.au](mailto:clientmanagement@cmcmarkets.com.au)

[cmcmarkets.com.au](http://cmcmarkets.com.au)

