

交易计划与盘前检查表

TradeLearn · XtradingTime 交易内训 · v1.0 · 任何市场通用 · 免费使用，可以按自己的习惯改

这份表管什么

把「看着像要涨」写成能检查的条件。盘前 10 分钟填一页纸计划，过一遍检查表；收盘后对一遍持仓和挂单，在计划库记一行。上班盯不了盘的人，用上班族版提前挂单。

计划不是预测。三种情景各写一句，写的是「走成这样我怎么做」，不是「它会怎么走」。写不出止损和放弃条件的单，就是还没想清楚的单。

每张表干什么

表	什么时候填	填什么
一页纸计划	每天盘前	事件、市场状态、关键位、今天只做的模型、风险和停手线、三种情景、下单前七行
盘前检查表	每天开盘前	12 项是否 + 不交易条件，表给出「今天不做」或「可以按计划做」
上班族版	每周或换工作安排时	能看盘的时间、计划要看盘的时点（不在时间里会提醒）、提前挂单、事先写好的规则
收盘核对	每天收盘后	持仓、挂单、资金、日志对一遍，写今天和计划不一样的地方
计划库	每天收盘后	一天一行：写了计划没有、照做了没有；自动算照做率
示例开头的表	先看一遍	虚构的填法：一份完整的一页纸计划、一份检查表、一份上班族计划

四步用起来

1. 先抄一遍示例

照「例-一页纸计划」把自己的品种、模型、风险写一遍，写不出来的格子就是你还没想清楚的地方。
2. 每天盘前

一页纸计划 10 分钟，检查表 2 分钟。检查表说「今天不做」，就不做。
3. 下单前

看七行齐没齐、数量有没有超过建议、价格有没有超过追价上限。缺一行就不下单。
4. 收盘后

收盘核对 5 分钟，计划库记一行。月底看照做率。

颜色怎么认

蓝字是你填的；灰底黑字是公式，别改。绿字是做多，红字是做空。红底是不能下单或今天不做的提醒，绿底是可以按计划做。

几个口径

- 下单前七行

方向、位置、触发、止损、数量、目标、放弃条件。七行齐了，数量不超过建议、止损在对的一边，才显示「可以下单」。
- 建议数量

$\text{向下取整} (1R \text{ 预算} \div (|\text{入场} - \text{止损}| \times \text{乘数}) \div \text{最小单位}) \times \text{最小单位}$ 。费用没算进去，费率高的品种自己再少一点。
- 追价上限

做多：计划价 $\times (1 + \text{允许偏离})$ ；做空：计划价 $\times (1 - \text{允许偏离})$ 。超过就不追，等下一次。
- 照做率

照做的天数 $\div$ 写了计划的天数。按计划不下单也算照做；没写计划就下单的那天算「否」。
- 不交易条件

写成能检查的话，例如「数据公布前后 15 分钟不开新仓」「当天亏到 3R 停手」，不写「控制情绪」这种检查不了的话。

常见问题

- 问：每天都写会不会太累？

答：一页纸计划写熟了 10 分钟。前两周最慢，因为很多格子你以前根本没想过；写不出来的格子就是平时凭感觉的地方。
- 问：行情和计划不一样怎么办？

答：三种情景就是为这个写的。走出第四种，按「不在我写的模型里」处理：不做。收盘后在计划库记一句，下次多写一种情景。
- 问：上班族没法盯盘，计划怎么写？

答：先写能看盘的时间，再把要看盘的时点放进去；放不进去的，改成提前挂单（限价、止损、有效期一次挂好），或者只按收盘价决策。
- 问：检查表有一项是「否」还能做吗？

答：先把那一项补上：比如持仓没挂止损，挂上再说。不交易条件命中任何一条，今天就不做，不用讨价还价。

问：照做率多少算合格？

答：没有标准线。先看趋势：照做率在涨，说明执行在变好，哪怕这周亏了钱。照做率低的时候，先别改方法。

接着学（免费）

交易计划学习路线：一页纸计划怎么写、写到什么程度算够

trade1469.com/docs/trading-plan/

交易员训练手册免费节：交易计划要写哪些东西

trade1469.com/trader/t1-10.html

交易员训练手册免费节：下单前的检查

trade1469.com/trader/t1-11.html

进场推演：给一张图，判断该不该进、在哪进

trade1469.com/drill/entry.html

交易心法：先写剧本再进场

trade1469.com/xinfo/script-before-entry.html

想系统练计划和执行：交易员训练手册第 7 章（付费，有免费试看节）

trade1469.com/trader/chapter7.html

说明

本表只用于计划和练习，不构成投资建议。示例页的日期、品种和价格全部虚构，只演示填法。

TradeLearn · XtradingTime 交易内训 · v1.0

[更新版与使用教程：trade1469.com/templates/trading-plan/](https://trade1469.com/templates/trading-plan/)

盘前 10 分钟填满，一天一张（复制这张表，或者打印出来手写）。下单前七行缺一行，这一笔就不下单。

日期		
----	--	--

1. 今天的环境

今天的事件（几点、什么）	
市场状态	
关键位（上方、下方）	
今天只做的模型（只写一种）	

2. 风险

账户资金	
单笔最多亏（占账户）	
1R 预算	
今天亏到几 R 停手	
停手金额	
追价最多偏离计划价	0.50%
今天不做情况	

3. 三种情景（各写一句）

往上走	
往下走	
横着走	

4. 下单前七行（每一笔候选单一列；缺一行就不下单）

项目	候选 1	候选 2	候选 3
1. 方向			
2. 位置（在哪个价位、什么结构里）			
3. 触发（看到什么才下单）			
4. 止损价			
5. 数量			
6. 目标价			
7. 放弃条件（出现什么就不做）			

计划入场价			
合约乘数（股票填 1）			
最小单位（A股填 100）			
建议数量（按止损算）			
风报比			
追价上限（超过就不追）			
这笔的 1R（按你写的数量）			
能不能下单			

5. 收盘后一句话

今天和计划不一样的地方	
-------------	--

数据公布、财报、交割、假期前后。没有就写「没有」。
选一个：上涨趋势、下跌趋势、横盘、说不清。说不清就少做。
只写两三个最重要的价位。
例如「突破后第一次回踩」。不在这个模型里的机会一律不做。

1R 预算 = 账户 × 单笔最多亏。停手线按 R 写，比按钱写更不容易改口。
追价上限：做多 = 计划价 × (1 + 偏离)，做空 = 计划价 × (1 - 偏离)，超过就不追。

写成能检查的话，例如「数据公布前 15 分钟不开新仓」。

怎么写

多或空

例如「区间上沿 3600 附近，第二次试」

例如「15 分钟收盘站上 3600」
打到就认错的价格
下面的建议数量是上限
先写第一个目标

例如「开盘直接跳过 3610 就不追」

七行之外再填计划入场价、乘数和最小单位，表才能算建议数量、风报比和追价上限。数量写得比建议多，这一笔也不下单。

建议数量 = 向下取整 (1R 预算 ÷ (|入场 - 止损| × 乘数) ÷ 最小单位) × 最小单位。费用没算进去，费率高的品种自己再少一点。

只记一句，记进日志的备注。没有就写「没有」。

开盘前过一遍：12 项都是「是」才算过；下面的不交易条件命中任何一条，今天就不做，不用再看的。

日期

1. 检查项 (是 / 否)

#	检查项	是 / 否	没过的话先做什么
1	今天的事件和数据公布时间查过了		
2	持仓都有止损单，价格和数量对得上		
3	昨天和本周的亏损没碰到停手线		
4	市场状态和关键位写下来了		
5	今天只做一种模型		
6	每笔最多亏多少已经算好		
7	账户里的钱够，没有挂错、忘撤的单		
8	睡够了，身体没问题		
9	没有想着把昨天亏的赚回来		
10	盘中要离开的时段已经避开，或者提前挂好单		
11	每一笔都能写全下单前七行		
12	知道今天亏到多少就收手		

2. 不交易条件 (命中填「是」)

#	条件	命中了吗	说明
1	重要数据或事件公布前后 15 分钟内		
2	已经碰到停手线		
3	情绪上头：想翻本、刚吵完架、喝了酒		
4	行情不在我写的模型里		
5	网络、设备或账户有问题		
6	今天没写计划		
7			
8			

最后两行留给你自己的不交易条件。

3. 结论

没过的检查项	0	
命中的不交易条件	0	
今天	还没填完	

上班族版：盯不了盘，也能照着做

TradeLearn · XtradingTime 交易内训

先写清哪几段时间能看盘，计划里要看盘的时点不在这些时间里，表会提醒。看不了盘就提前挂单：限价、止损、有效期一次挂好。

1R 预算

每笔最多亏多少钱。下面每张挂单都按它检查。

1. 能看盘的时间

时段	开始	结束	在做什么
时段 1			
时段 2			
时段 3			
时段 4			

2. 计划里要看盘的时点

时点	要做什么	时间检查

3. 提前挂单（限价、止损、有效期一次挂好）

品种	方向	限价	止损价	数量	乘数	这笔 1R	有效到	检查

4. 事先写好的规则

没成交怎么办	例如「到有效期没成交就撤单，不在上班时间追」
连续下跌怎么办	例如「连跌三天、跌破某个价，不加仓、不摊平」
只按收盘价决策	例如「盘中不看，只按日线收盘价判断止损和加仓」
什么时候整周不做	例如「加班周、出差周不开新仓」

收盘核对

收盘后 5 分钟：持仓、挂单、资金和记录对一遍。有一项是「否」，先处理再睡觉。

日期	
----	--

核对项	是 / 否	不对的话写一句
持仓数量和止损单对得上		
没有忘撤的挂单		
账户资金和成交记录对得上		
今天的成交都记进了交易日志		
明天要处理的持仓写进了明天的计划		

今天和计划不一样的地方（一句话，记进日志）	
明天先看的事	

结论	
----	--

计划库：一天一行

每天收盘后补一行：写没写计划、写没写不交易条件、检查表的结论、照没照做。上面的数自动算，月底看照做率。

记录天数	0	写了计划	0	写了不交易条件	0	照做	0
照做率 (照做 ÷ 写了计划)				检查表说「今天不做」的天数			0

[illegible]

日期		盘前			收盘后				
日期	星期	写了计划	写了不交易条件	检查表结论	今天做了什么	照做了吗	偏离的地方（一句话）	今天的模型	备注