

.....

对于职业交易者来说，做交易必须要有职业规划，必须要有交易计划。闷头交易只会浪费青春，浪费时间，职业交易者做的是长久的打算，是以职业交易为生，必须要以5年10年的目标来对当前的交易操作进行规划。期货市场是不缺一夜暴富的交易者的，缺的是长寿的交易者。合格的交易者必须是长寿的交易者，自你打算成为职业交易者的那一天起，就应该做好长期交易的打算。期货市场属于风险交易市场，到处都是风险，想要在这里生存，而且是长期的生存，必须要早做打算，一开始的方向必须要选对，选择大于努力。



想要在期货市场中长期地存活下来，方法必须要做对。不管你之前是赚钱还是亏钱了。一旦你明确成为职业交易者，那就必须要找对方法。先找方法，然后再做，否则做了10年8年，也只是徒然浪费时间。

如果你在生活中不能自律，那么，很难想象你在期货交易中能自律

期货交易，不管是技术还是基本面，做到最后，方法上殊途同归，考验的只是心态和执行能力。这个心态和执行能力怎样去保证呢？那就是你的生活首先要过得好，这个好，指的是生活得足够有规律。



我们知道国内期货交易的开盘时间是早上9点。如果你是一个职业交易者，每天都睡懒觉到八九点才起床。那么起床之后还要吃早饭，如果不吃早饭长此以往身体也会受不了，直接造成的影响就是精神状态，交易状态不好。交易状态不好，在交易的时候百分百会对执行力有影响。早上起床起得太晚，精神状态朦朦胧胧的，这个时候去看盘，那对于操作来说是非常不利的，容易出现情绪引导交易的情况。



国内很多品种都有夜盘，但是我个人是不建议咱们职业期货交易者去做夜盘的，夜盘一直持续到晚上11:00，有些还要到夜里的3:00才结束。如果你熬夜看盘，长期下来，身体肯定是要出问题的，而且对于第2天的日盘也会有影响。一天处于睡眠不足的状态下，大脑的思维就不够清晰，容易做出错的决断。

除了吃饭睡觉之外，其次强烈建议交易者要做的事情就是锻炼身体，职业交易者必须要有一个锻炼身体的计划，而且每天都必须要执行。职业交易是一个非常消耗脑力的劳动，相对来说体力劳动就比较缺乏。长期久坐，身体就容易出现各种各样的毛病，期货交易的第1个因素就是必须要身体健康，有一个好身体才能去谈去做好交易。

这个锻炼计划，尽可能地去到外面锻炼，到室外锻炼，因为期货交易整天面对着电脑，是在屋子里面交易的，不接触外界，时间长了人容易压抑，情绪释放不出来就会对交易操作产生影响。