实战：股海老蟹带你一文读懂支撑位，阻力位

知乎：奥特之父

支撑位，阻力位，是大家经常面对的一个难题，尤其是波段选手。尤其在大A，大多数的时候行情的波动和个股的波动都是极为平缓的，正确的阻力位和支撑位，能让一些纯做波段的朋友得到极佳的超额利润。

这里，我们需要假设一个前提：公司经营平稳，外部环境平稳，价格发现完全。如果一个公司的基本面稳步升高，价格发现不完全，则阻力位的判断价值不高；反过来，如果流动性收紧，无风险收益率飙升，那支撑位也常常形同虚设。

一言蔽之：

资金面＞基本面＞市场情绪=技术面

那如何通过看线和量，去计算一个标的在多少价位可以吃进，多少价位可以出逃？一文带你们升级，升级到就算选到烂股也能吃到收益。

先来第一课：如何判断当前黄金的压力位和支撑位？

第一课.以黄金为例，判断压力位和支撑位

在这之前，我们需要先好好复习下前言内容：

资金面＞基本面＞市场情绪=技术面

所以黄金的正确估值，一定得首先看资金面有没有助推……比如美元是否强势，美债利息多少，黄金 etf 有没有持续流入。下一档则是基本面，比如黄金的开采成本，黄金的工业价值和首饰价值是否被认可，能否生息等等。到了最后一档，才是技术面，也就是说通过图形去判断压力位。

第一步，我们需要得知交易的百分比，这点至关重要。比如黄金的日均交易量大概占保有量的 1%，那么我们利用图形的时候，就看 120 日或者 100 日，但又已知黄金的衍生品交易量巨大，参与实物交割的总数只有其中的 25%，那么我们就需要折中一下，把整个阻力位支撑位的计算拉长到一年左右去计算。

如果不理解，我们打个比方，现在有十块 1 吨的金子在市面上贩卖，如果周一全部交易的均价是 5 块，且瞬间全部交易完，那么明天黄金的价格是多少？无法预料，因为一天换手率就百分百了，很有可能这个金子全部被同一个人收走，第二天他卖一百人家也要可不可以？

好了，那我们来看一下黄金近一年的走势：



在这个区间，每一轮的区间低点都会成为支撑位，而整体的高点如果顺利突破，则构成三角突破的向上趋势。如果二次突破不成功，则大概率走成 M 双顶或头肩顶。如果头肩顶且两次阻力位逐步降低，则预示着下一次支撑位降低，走下跌趋势。

大周期的重要支撑除了上一轮上攻的底部区间或 W 双底外，还可以取全部换手一遍的平均持仓价格来算。比如图中，按上一轮进攻的底部区间算，支撑位就是 860 左右，平均持仓的话，则在 1000 左右。

那么实战中，如果 W 双底又大幅低于平均持仓价（比如 ma120），就是一个比较合适的打入点位，比较稳健。

那这样打有没有问题呢？有的。打个比方，整体进入熊市通道后，跌破 W 双底后，可能变成 A 杀，那么就会走一个非常漫长的寒冬，上方突破无望（均线、M 头、还有再上方的双顶),这时候，需要做小波段。

第二课.如何找到盈利稳定标的的波段底部位置和头部位置

当资金面和基本面都比较稳定的时候，个股的波动通常不大。这时候，老技术需要首先发挥作用，BOLL 上轨下轨，10 日/20 日/60 日均线都是很好的判断依据，大家也经常可以看到用跌破这些位置作为“破位”去分析的。

但我有一个更稳健的方法，就是找到第一次主升的底部，接着跟近期的底部作平均数。我们拿三花举例：



比如 10 月那次主升的底部在 40，九月突破的底部在 42 不到，那么我航海手册写作时，规定的比较稳健的位置就是 42 下方……因为有一个双底确认，之后则一直走箱体震荡，可以一直沿用这个底部位置，也就是如图所示的蓝线上方，42 下方。

第三课.剩下的较常见的支撑位和阻力位判断方式

虽说越学越杂，不过艺多不压身，比方说最常见的，将高点连线，低点连线……有点像 boll 线。

成交密集区的上沿下沿，也通常是判断的依据。我会将成交密集区作为上升趋势的阻力位，和下跌趋势的阻力或压力位。

在上涨趋势中，一般回踩 10 日或 boll 中轨为支撑；下跌趋势中，反攻五日均线为阻力，放量站稳后缩量或缩量后回拉，底部确认。

最后是最受老股民喜爱的黄金分割，一段完整上涨 / 下跌后，我们用高低点画线，取 0.618 或 0.382 为黄金分割位置。

a 上涨回调找支撑： 一波大涨后回调，-0.382 位置容易止跌反弹，作为分层支撑；

b 下跌反弹找阻力： 一波大跌后反弹，+0.382 是阻力位置； 0.618 是最强分割位，常出现趋势反转。

这些阻力位和支撑位的判断，都是海量数据的总结，任选其一都可以提高一些胜率。但盲信，不作仓位管理控制，只要连续错两次，就会经历巨大回撤难以拉回。