

Kiểm soát tâm lý giao dịch

1. Xác định các đặc điểm tính cách của bản thân

Nếu một [trader](#) sở hữu những đặc điểm tính cách như bốc đồng hoặc thất vọng, họ có thể dễ dàng đưa ra quyết định xuất phát từ cảm xúc.

Việc chấp nhận những đặc điểm này và nhận thức được tác động của chúng trong mọi quyết định giao dịch là một cách để giảm thiểu tác động của đặc điểm tính cách đối với một [trader](#).

Mặt khác, một [trader](#) bình tĩnh và biết tính toán có thể sử dụng những đặc điểm này để làm lợi thế cho họ bằng cách tạm dừng một nhịp để phân tích một giao dịch tiềm năng, trước khi đưa ra quyết định.

Biết được các đặc điểm tính cách, dù là tích cực hay tiêu cực, có thể cung cấp cho bạn khả năng quản lý rủi ro bằng cách thực hiện giao dịch chính xác.

2. Bám sát kế hoạch giao dịch được xác định trước

Một kế hoạch giao dịch hoạt động như một bản đồ thiết kế cho một nhà giao dịch. Nó đảm bảo nhà giao dịch luôn tập trung và đạt được các mục tiêu giao dịch của họ thông qua phân tích các giao dịch tốt và xấu, quản lý rủi ro và các chiến lược giao dịch đã được thử nghiệm và phát triển mới.

Kế hoạch giao dịch cũng có thể hoạt động như một công cụ lập lịch trình và dựa trên quy tắc cho nhà giao dịch. Ví dụ: giả sử một [trader](#) đã xác định thời điểm tốt nhất để giao dịch thị trường của họ là vào buổi sáng và họ đã đặt ra ranh giới không bao giờ giao dịch quá 2% danh mục đầu tư của họ. Bằng cách tuân theo kế hoạch đó, trước tiên, họ có thể bắt đầu thiết lập một thói quen đảm bảo rằng họ chỉ giao dịch vào buổi sáng - ngăn họ thực hiện các giao dịch bốc đồng vào ban đêm trên các thị trường khác - và thứ hai đảm bảo rằng họ không bao giờ vượt quá ranh giới 2% của họ, loại bỏ rủi ro thua lỗ.

Việc tuân theo một kế hoạch giao dịch khiến cho những cảm xúc như sợ hãi và tham lam ảnh hưởng đến [trader](#) bằng cách cung cấp một cấu trúc tập trung.

3. Tạo dựng hồ sơ giao dịch

Hồ sơ giao dịch gần giống như nhật ký giao dịch của [trader](#). Trong đó, [trader](#) có thể nêu chi tiết các khoản thắng và thua của họ, cũng như ghi lại lý do tại sao họ thực hiện giao dịch hoặc những yếu tố ảnh hưởng đến quyết định của họ.

Có hồ sơ này nhằm mục tiêu đánh giá liệu một [trader](#) có đưa ra quyết định chính xác hay không, giúp họ không chỉ hiểu rõ hơn về giao dịch của mình mà còn cả việc ra quyết định của họ. Do đó, [trader](#) sẽ ít có khả năng lặp lại sai lầm hơn và thay vào đó có thể bắt đầu xác định hành vi có thể dẫn đến một động thái sai lầm khác.

4. Chấp nhận lỗ và lỗ

Trải qua thua lỗ là một trong những cách chính để nỗi sợ hãi lật đổ chiến lược giao dịch. Các nhà giao dịch sẽ trở nên hoảng loạn và tìm cách bù đắp ngay lập tức khoản lỗ của họ, nhưng cách tốt nhất để làm điều này là tránh xa thị trường và lấy lại bình tĩnh. Một chút thời gian để chấp nhận thua lỗ, viết nó ra, hiểu và phân tích nó sẽ cải thiện một [trader](#).

Tương tự như vậy, việc trải qua một khoản lợi nhuận lớn có thể kích động lòng tham và cũng có thể dẫn đến việc đưa ra quyết định phi lý để tiếp tục chạy theo cơn sốt. Nhưng cũng giống như khi một [trader](#) gặp thua lỗ, quyết định thực sự được khuyến khích làm lúc này là rời khỏi thị trường, viết ra và phân tích giao dịch. Một lần nữa, điều này sẽ khởi động lại tâm lý của các nhà giao dịch, ngăn họ theo đuổi một cảm xúc.

5. Rèn tính kiên nhẫn

Kiên nhẫn là một phần cốt lõi của trading. Trở thành một nhà giao dịch thành công không xảy ra trong một sớm một chiều và một số giao dịch có thể yêu cầu giữ lệnh hàng ngày hoặc hàng tuần trước khi [trader](#) thậm chí có thể nhận được kết quả. Đó là lý do tại sao các [trader](#) bắt buộc phải rèn luyện tính kiên nhẫn của họ.

Thực hành đặc điểm tính cách này cũng rất quan trọng khi mở và đóng lệnh, vì nó cũng phủ nhận khả năng một [trader](#) đưa ra quyết định hấp tấp dựa trên cảm xúc. Bằng cách rèn luyện tính kiên nhẫn, phân tích và lập kế hoạch cho một giao dịch tiềm năng, [trader](#) sẽ chớp được một thời điểm thích đáng, thay vì một mở đầu sai lầm.