Sponsored by JustMarkets

บทที่ 3 · จิตวิทยาการเทรด

ทำไมเรา ไม่ยอมตัดขาดทุน?

รอให้ราคากลับ
จนแผลเล็กกลายเป็นแผลใหญ่

ต่อจาก 10 คำเตือนใจ | ใช้หลักจิตวิทยาจริง | วิธีแก้ที่ทำได้วันนี้



เสียเงินเจ็บกว่าได้เงิน
ราว 2 เท่า

ขาดทุน 50% ต้องกำไรคืน
100%

13 หน้า · อ่าน 9 นาที

Sponsored by JustMarkets

เรื่องที่เกิดกับแทบทุกคน (ตัวอย่างสมมติ)

จาก −$10 กลายเป็น −$60 ได้ยังไง

🙂

Buy ทอง 3,500

“ขึ้นแน่ ๆ”

→

😐

3,490 · −$10

“เดี๋ยวก็กลับ”

→

😟

3,470 · −$30

“รออีกนิด”

→

😱

3,440 · −$60

“ตัดไม่ลงแล้ว”

🤔 ทุกขั้นดูมีเหตุผล · แต่ถ้าตั้งใจตัดตั้งแต่ −$10 **ความเสียหายจะเหลือแค่ 1 ใน 6** (0.01 ล็อต)

Sponsored by JustMarkets

เหตุผลที่ 1 · สมองเราเกลียดการเสีย

เสีย 1,000 บาท เจ็บกว่า ได้ 1,000 บาท ราว 2 เท่า



ได้ 1,000 บาท

ดีใจระดับหนึ่ง



เสีย 1,000 บาท

เจ็บมากกว่าเกือบเท่าตัว



เรียกว่า **Loss Aversion**
การกลัวเสียมากกว่าอยากได้



ตัด SL = ยอมรับว่าเสีย
สมอง **จึงหาทางเลี่ยง** ด้วยการรอ

ที่มา: Kahneman & Tversky (1979) Prospect Theory · งานวิจัยต่อมาพบค่าราว 1.5–2.5 เท่า

Sponsored by JustMarkets

เหตุผลที่ 2 · ภาพลวง

“ยังไม่ปิด ยังไม่เสีย” · จริงไหม?



ที่เราคิด

ยังไม่กดปิด
เงินยังไม่หายไปไหน



ความจริง

Equity ลดลงแล้ว ตั้งแต่ราคาสวน
ถ้าปิดตอนนี้ ได้เงินเท่านี้จริง ๆ

🧪 ลองถามตัวเอง: **ถ้าตอนนี้ไม่มีไม้นี้อยู่ จะเปิดไม้นี้ใหม่ที่ราคานี้ไหม?** · ถ้าไม่ ก็ไม่มีเหตุผลจะถือต่อ

Sponsored by JustMarkets

เหตุผลที่ 3 · กำไรรีบปิด ขาดทุนถือนาน

กำไรนิดเดียวก็รีบเก็บ · ขาดทุนกลับถือยาว



📚 เรียกว่า **Disposition Effect**
พบในนักลงทุนจริงหลายหมื่นบัญชี

🧮 ชนะบ่อยก็ยังขาดทุนได้ · เพราะ
ได้ทีละน้อย เสียทีละมาก

ตัวเลขตัวอย่างสมมติ · ที่มา: Shefrin & Statman (1985), Odean (1998)

Sponsored by JustMarkets

คณิตศาสตร์ที่โหดที่สุด

ยิ่งเสียลึก ยิ่งกลับยาก



💡 บัญชี $1,000 เหลือ $500 · ต้องทำกำไร **เท่าตัว** แค่กลับมาที่เดิม · ตัดเร็วตอนแผลเล็ก กลับง่ายกว่ามาก

Sponsored by JustMarkets

เหตุผลที่ 4 · บางครั้งรอแล้วรอด

รอดครั้งก่อน ทำให้กล้ารอครั้งต่อไป

✅ ครั้งที่ 1 **รอแล้วกลับ**	✅ ครั้งที่ 2 **รอแล้วกลับ**	✅ ครั้งที่ 3 **รอแล้วกลับ**	✅ ครั้งที่ 4 **รอแล้วกลับ**	✅ ครั้งที่ 5 **รอแล้วกลับ**
✅ ครั้งที่ 6 **รอแล้วกลับ**	✅ ครั้งที่ 7 **รอแล้วกลับ**	✅ ครั้งที่ 8 **รอแล้วกลับ**	✅ ครั้งที่ 9 **รอแล้วกลับ**	💥 ครั้งที่ 10 **ไม่กลับ**



เหมือนตู้สล็อต · **บางครั้งได้รางวัล** ทำให้ติดนิสัยแรงกว่าได้ทุกครั้ง



9 ครั้งได้ไม้ละนิด
ครั้งเดียวที่พลาด กินกำไรหมด

Sponsored by JustMarkets

กับดักที่ตามมา

ขาดทุนแล้ว “เติมไม้ถัวราคา”



Buy 0.01

ที่ 3,500

→



เติม 0.02

ที่ 3,480 · “ได้ราคาเฉลี่ยดีขึ้น”

→



เติม 0.04

ที่ 3,460 · ไม้รวม 0.07

→



ลงต่อ $20

เสียเพิ่ม $140 ทันที

📘 ไม้ใหญ่ขึ้นตอนที่เรา **ผิด** · กลไกเดียวกับระบบ Grid ที่หมดพอร์ต · ดูบทเรียน **Grid ชนะ 77% แต่หมดพอร์ต**

Sponsored by JustMarkets

วิธีแก้ที่ 1

ตัดสินใจ “ตอนใจเย็น” ไม่ใช่ตอนกำลังเจ็บ



ก่อนกด Buy/Sell

ใจยังเย็น คิดได้ชัด

ตั้ง Stop Loss ตอนนี้



ตอนราคาสวน

สมองกลัวเสีย หาเหตุผลให้รอ

ห้ามตัดสินใจใหม่ตอนนี้

🔒 กติกาเดียว: **ขยับ SL เข้าหากำไรได้ · ห้ามขยับหนีออกไปไกลขึ้น**

Sponsored by JustMarkets

วิธีแก้ที่ 2 · เปลี่ยนมุมมอง

Stop Loss คือ “ต้นทุนร้าน” ไม่ใช่ความล้มเหลว



ร้านก๋วยเตี๋ยว

ทิ้งผักเสียทุกวัน
ไม่มีใครคิดว่าร้านเจ๊ง



ร้านสะดวกซื้อ

มีค่าของหาย ของหมดอายุ
คิดไว้ในต้นทุนแล้ว



นักเทรด

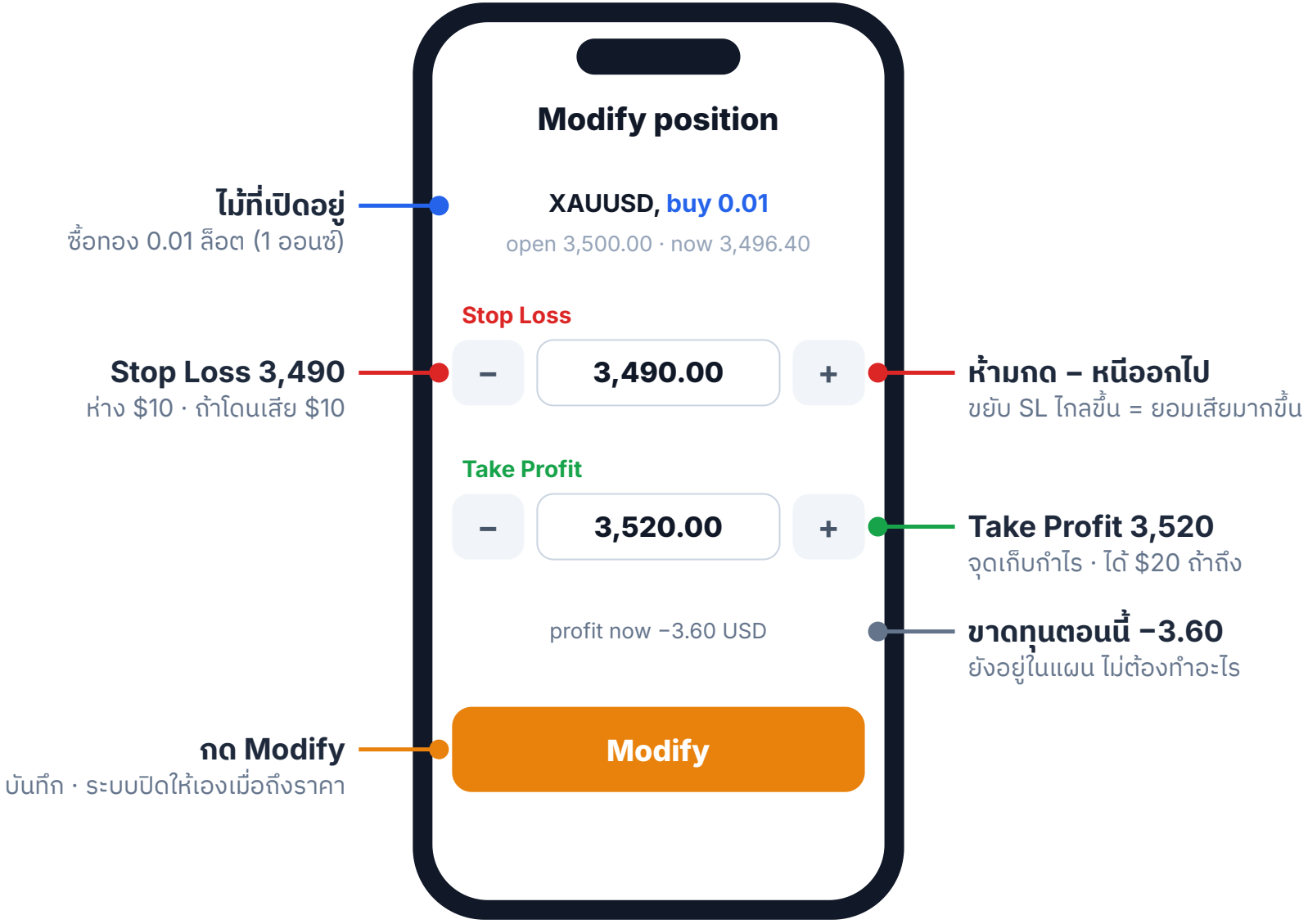
โดน SL เป็นเรื่องปกติ
ขอแค่เสียน้อย ได้มากกว่า

🎯 นักเทรดที่อยู่รอด **แพ้บ่อยได้** · แต่แพ้ทีละน้อย และชนะทีละมากกว่า

Sponsored by JustMarkets

หน้าจอที่จะเจอจริง (MT5 · แก้ไขออเดอร์)

ตั้ง SL ให้ระบบตัดแทนเรา



ภาพจำลองหน้าจอ · ตัวเลขสมมติ · ในแอป: กดค้างที่ไม้ในหน้า Trade → Modify position

Sponsored by JustMarkets

กติกาที่ใช้ได้ตั้งแต่วันนี้

3 ข้อ เขียนแปะไว้ข้างจอ



ไม่มี SL ไม่กด

ตั้ง SL ทุกไม้
ก่อนกด Buy/Sell



ไม่ขยับ SL หนี

เลื่อนเข้าหากำไรได้
ห้ามเลื่อนออก



เสียครบ หยุดวันนั้น

เช่น เสีย 3% ของบัญชี
ปิดแอป พรุ่งนี้ค่อยว่ากัน



จดทุกครั้งที่ทำผิดกติกา · ผ่านไป 1 เดือนจะเห็นชัดว่า **เงินหายไปกับข้อไหนมากที่สุด**

เนื้อหาเพื่อการเรียนรู้ ไม่ใช่คำแนะนำการลงทุน · การเทรดมีความเสี่ยงสูง

Sponsored by JustMarkets

สรุปบทนี้

ไม่ยอมตัดขาดทุน ใน 5 ภาพ



สมอง **กลัวเสีย** มากกว่าอยากได้ ราว 2 เท่า



ขาดทุนลอย = ขาดทุนจริง · Equity ลดแล้ว



เสีย 50% ต้องกำไร **100%** แค่กลับที่เดิม



ตั้ง SL **ตอนใจเย็น** · ห้ามขยับหนี



SL คือ **ต้นทุนร้าน** ไม่ใช่ความล้มเหลว



บทถัดไป

เทรดเอาคืนหลังแพ้

วงจรที่ทำให้เสียหนักในวันเดียว