Sponsored by JustMarkets

คอร์ส 3 · จิตวิทยาการเทรด · บทที่ 2 · เจาะลึก

เจาะลึก 10 คำเตือนใจก่อนกดเทรด

เรื่องในหัวที่ทำให้พอร์ตพัง บ่อยกว่ากลยุทธ์

10 ข้อ · ข้อละ 6 หน้า · อ่านประมาณ 40 นาที

ก่อนเริ่ม

EA ตัวเดียวกัน ผลต่างกันได้ เพราะคนตั้งกฎ

ในบทเรียน Grid (คอร์ส 1) EA ชนะ 77% และกำไรติดกัน 26 เดือน แต่หมดพอร์ตใน 11 วัน

ถ้าคนที่รัน EA ตั้งจุดหยุดทั้งพอร์ตไว้ที่ -20% พอร์ตจะเหลือประมาณ **$31,159** แทนที่จะเหลือ **-$55**

ระบบเดียวกัน ตลาดเดียวกัน ต่างกันแค่การตัดสินใจของคน

เทรดเองหรือรัน EA ก็เจอเรื่องเดียวกัน: ความกลัว ความโลภ ความดื้อ และความมั่นใจเกิน

เล่มนี้ไม่ได้สอนกลยุทธ์ใหม่ แต่ช่วยให้คุณเห็นความคิดที่มักพาให้ทำผิด และมีกฎง่าย ๆ ไว้ใช้ตอนที่ใจไม่นิ่ง

วิธีใช้เล่มนี้

แต่ละข้อมี 6 หน้า อ่านทีละข้อก็ได้

1 · คำเตือนใจ
ประโยคเดียวที่ต้องจำ

2 · เรื่องเล่า
สถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงบ่อย ๆ

3 · ในหัวเกิดอะไรขึ้น
ทำไมเราถึงคิดแบบนั้น

4 · ตัวเลข
ผลจริงหรือการคำนวณที่ตรวจสอบได้

5 · สัญญาณเตือน
เช็คว่าตัวเองเป็นไหม

6 · ลองทำ
แบบฝึกที่เขียนแล้วใช้ได้ทันที

เตรียมกระดาษกับปากกา · หน้า "ลองทำ" เขียนลงไปจริง ๆ จะได้ผลกว่าอ่านผ่าน ๆ · ดาวน์โหลด PDF ไว้พิมพ์ได้

สารบัญ

10 คำเตือนใจ

1 ตลาดไม่รู้ว่าคุณซื้อที่ราคาเท่าไร หน้า 5

2 ชนะบ่อย ไม่ได้แปลว่าปลอดภัย หน้า 11

3 ขาดทุนเล็ก ๆ คือค่าเรียน ขาดทุนก้อนใหญ่คือค่าดื้อ หน้า 17

4 ตัดขาดทุนวันนี้ เจ็บน้อยกว่าพรุ่งนี้ หน้า 23

5 Balance บอกว่าเราสบายดี Equity บอกความจริง หน้า 29

6 ช่วงกำไรติดกัน คือช่วงที่ต้องระวังที่สุด หน้า 35

7 เทรดเอาคืน คือเทรดด้วยอารมณ์ หน้า 41

8 แผนที่ดี ต้องเขียนก่อนกดปุ่ม หน้า 47

9 ไม่เข้าออเดอร์ ก็เป็นการตัดสินใจที่ดีได้ หน้า 53

10 เงินที่ยังอยู่ในพอร์ต คือโอกาสครั้งต่อไป หน้า 59

ข้อ 1 / 10

"ตลาดไม่รู้ว่าคุณซื้อที่ราคาเท่าไร

ทำไม ราคาไม่สนต้นทุนของเรา การรอให้ราคา "กลับมาเท่าทุน" คือความหวัง ไม่ใช่แผน

ลองทำ ก่อนเข้าออเดอร์ เขียนไว้ก่อนว่าจะออกที่ราคาไหน ถ้าผิดทาง

เรื่องเล่า

เหตุการณ์แบบนี้ เกิดขึ้นบ่อยกว่าที่คิด

1

09:00

Buy ทองที่ 2,050 คิดว่าจะขึ้น · ตั้งใจไว้ว่าถ้าลงถึง 2,040 จะออก

2

10:30

ราคาลงมา 2,040 · "อีกนิดเดียว เดี๋ยวก็เด้ง" เลยยังไม่ออก

3

13:00

ราคา 2,000 · เปลี่ยนเป้าใหม่ "ขอแค่เท่าทุนก็พอ"

4

16:00

ราคาเด้งไป 2,030 แต่ยังไม่เท่าทุน จึงไม่ปิด · สุดท้ายตัดที่ 1,980

ลองถามตัวเอง: ถ้าเป็นเรา จะหยุดได้ที่ขั้นไหน

ในหัวเกิดอะไรขึ้น

ติดอยู่กับราคาทุน (Anchoring)

สมองชอบยึดตัวเลขแรกที่เห็นเป็นหลัก ราคาที่เราซื้อจึงกลายเป็น "เส้นสำคัญ" ในหัว ทั้งที่ตลาดไม่รู้จักเส้นนี้เลย

พอยึดราคาทุน เป้าหมายจะเปลี่ยนจาก "ทำตามแผน" เป็น "อย่าขาดทุน" แล้วเราจะทำทุกอย่างเพื่อไม่ต้องยอมรับว่าผิด

ความคิดเดิม	ลองคิดแบบนี้แทน
~~ขอแค่ให้กลับมาเท่าทุน~~	**ถ้าวันนี้ยังไม่มีไม้นี้ จะเปิดไม้นี้ไหม**
~~ยังไม่ขาดทุนจริง ถ้ายังไม่ปิด~~	**ขาดทุนแล้ว แค่ยังไม่ได้บันทึก**
~~ราคาทุนของฉันคือ 2,050~~	**ราคาตอนนี้คือ 2,000 แค่นั้น**

ตัวเลข

ลองดูตัวเลข

ตัวอย่าง Buy ทอง 0.10 lot ที่ 2,050 (ราคาขยับ $1 = $10)



รอเพิ่มแค่ไม่กี่ชั่วโมง ขาดทุนโตขึ้น 7 เท่า

สัญญาณเตือน

คุณเป็นแบบนี้บ้างไหม

- [ ] พูดกับตัวเองว่า "ขอแค่เท่าทุนก็พอ"
- [ ] เลื่อนจุดตัดขาดทุนให้ไกลขึ้นเรื่อย ๆ
- [ ] ดูราคาทุนบ่อยกว่าดูกราฟ
- [ ] เปิดไม้เพิ่มเพื่อเฉลี่ยต้นทุน โดยไม่ได้วางแผนไว้ก่อน
- [ ] ปิดไม้กำไรเร็ว แต่ถือไม้ขาดทุนนาน

ติ๊กได้ **3 ข้อขึ้นไป** = ข้อนี้คือจุดที่คุณต้องระวังที่สุด · กลับไปอ่านหน้า "ลองทำ" ให้ละเอียด

ลองทำ

เขียนจุดออกก่อนเข้า

คู่เงิน / สินค้า

ราคาเข้า

ถ้าผิดทาง ออกที่ราคา

เหตุผลที่เลือกจุดนี้

ขาดทุนสูงสุดเป็นเงิน ($)

✔ ทำทุกไม้ก่อนกดปุ่ม · ถ้าเขียนช่องไหนไม่ได้ แปลว่ายังไม่พร้อมเข้า

ข้อ 2 / 10

“ชนะบ่อย ไม่ได้แปลว่าปลอดภัย

ทำไม ระบบที่ชนะเกือบทุกไม้ อาจซ่อนไม้ที่แพ้ครั้งเดียวแล้วจบพอร์ต

ลองทำ ดูขนาดของไม้ที่แพ้ ไม่ใช่ดูแค่ % ที่ชนะ

เรื่องเล่า

เหตุการณ์แบบนี้ เกิดขึ้นบ่อยกว่าที่คิด

1

ไม้ 1–3

ชนะ 3 ไม้ติด ไม้ละ +$20 · "ระบบนี้แม่นจริง"

2

ไม้ 4–9

ชนะต่ออีก 6 ไม้ รวม 9 ไม้ +$180 · win rate 100%

3

ไม้ 10

ราคาวิ่งสวนแรง ระบบไม่มีจุดตัดขาดทุน ถือต่อ

4

ผลรวม

ไม้ที่ 10 ปิดที่ -$250 · ชนะ 90% แต่รวมแล้วขาดทุน -$70

ลองถามตัวเอง: ถ้าเป็นเรา จะหยุดได้ที่ขั้นไหน

ในหัวเกิดอะไรขึ้น

ดู % ชนะ แต่ลืมดูขนาด

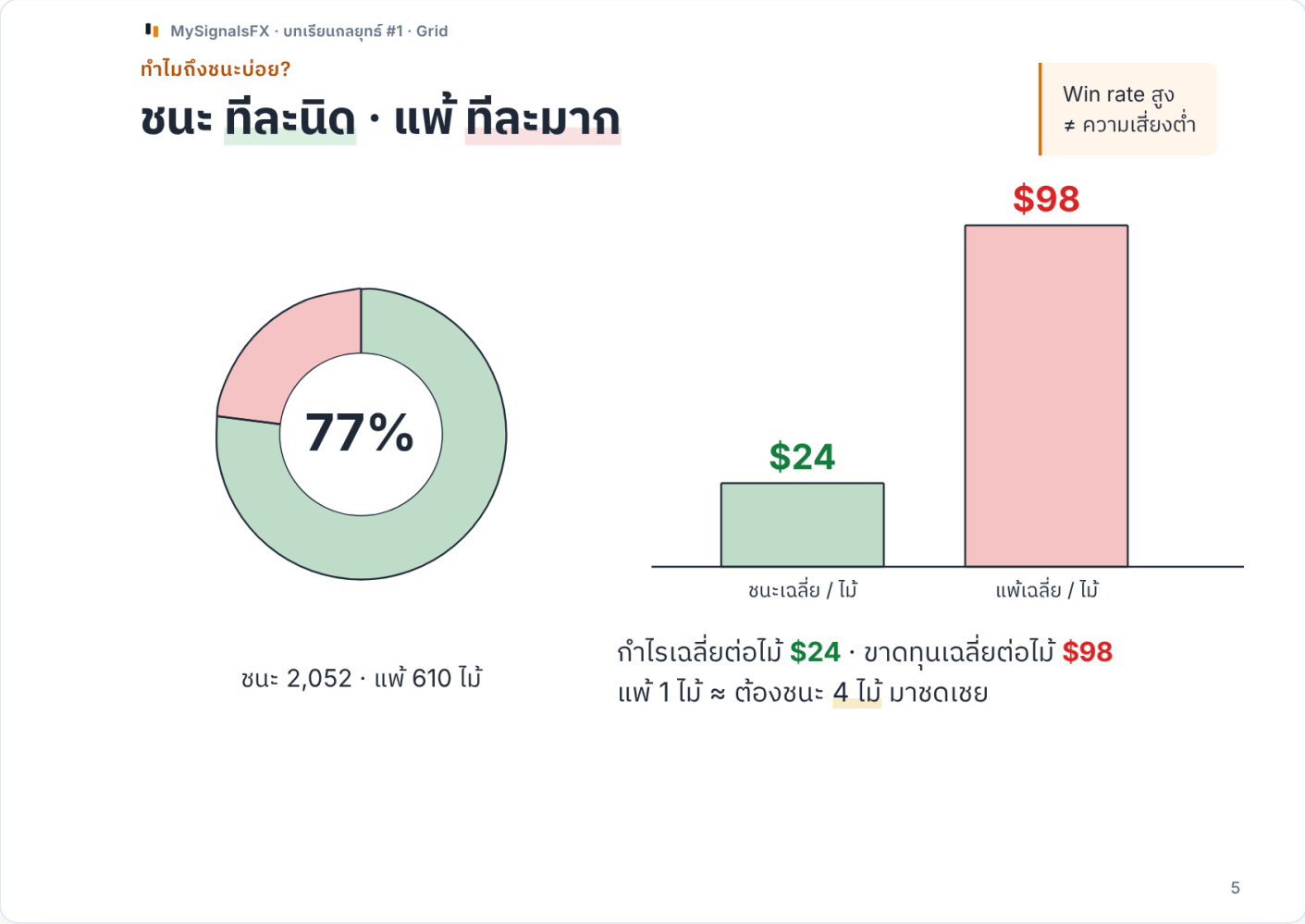
ตัวเลข win rate ดูง่ายและรู้สึกดี สมองจึงชอบใช้มันตัดสินว่าระบบดีหรือไม่

แต่กำไรจริงขึ้นกับ 2 อย่างพร้อมกัน: ชนะบ่อยแค่ไหน และชนะ/แพ้ครั้งละเท่าไร ระบบที่ชนะบ่อยแต่แพ้ทีละมาก ยังขาดทุนได้

ความคิดเดิม	ลองคิดแบบนี้แทน
~~ชนะ 90% แปลว่าระบบดี~~	**ชนะเฉลี่ยเท่าไร แพ้เฉลี่ยเท่าไร**
~~แพ้นาน ๆ ที ไม่เป็นไร~~	**แพ้ครั้งเดียว ลบกำไรกี่ไม้**
~~กราฟกำไรขึ้นสวย~~	**ไม้ที่แพ้ใหญ่สุดเท่าไร**

ตัวเลข

ตัวเลขจริงจาก Backtest



บทที่ 1 · Grid: ชนะ 77% แต่ชนะเฉลี่ย $24 แพ้เฉลี่ย $98 · คิดคร่าว ๆ (0.77 × 24) − (0.23 × 98) ≈ −$4 ต่อไม้

สัญญาณเตือน

คุณเป็นแบบนี้บ้างไหม

- [ ] จำ win rate ของระบบได้ แต่ไม่รู้ว่าแพ้เฉลี่ยไม้ละเท่าไร
- [ ] ระบบไม่มีจุดตัดขาดทุน แต่ "ยังไม่เคยแพ้"
- [ ] กำไรเล็ก ๆ สม่ำเสมอ แต่บางเดือนติดลบลึกมาก
- [ ] เลือก EA จากตัวเลข % ชนะเป็นหลัก
- [ ] รู้สึกปลอดภัยเพราะชนะติดกันหลายไม้

ติ๊กได้ **3 ข้อขึ้นไป** = ข้อนี้คือจุดที่คุณต้องระวังที่สุด · กลับไปอ่านหน้า "ลองทำ" ให้ละเอียด

ลองทำ

คำนวณค่าคาดหวังของระบบคุณ

% ชนะ (เช่น 0.60) .....

กำไรเฉลี่ยต่อไม้ที่ชนะ ($) .....

% แพ้ (1 − % ชนะ) .....

ขาดทุนเฉลี่ยต่อไม้ที่แพ้ ($) .....

(% ชนะ × กำไรเฉลี่ย) − (% แพ้ × ขาดทุนเฉลี่ย) = ...

✔ ผลติดลบ = ยิ่งเทรดนาน ยิ่งเสีย ไม่ว่า win rate จะสูงแค่ไหน

ข้อ 3 / 10

"ขาดทุนเล็ก ๆ คือค่าเรียน ขาดทุนก้อนใหญ่คือค่าดื้อ

ทำไม ทุกคนขาดทุนได้ ที่ต่างกันคือยอมตัดตอนแผลยังเล็กหรือไม่

ลองทำ ตั้งจุดตัดขาดทุนไว้ก่อน แล้วอย่าเลื่อนมันหนี

Sponsored by JustMarkets

เรื่องเล่า

เหตุการณ์แบบนี้ เกิดขึ้นบ่อยกว่าที่คิด

1

ไม้ที่ 1

ผิดทาง ตัดขาดทุน -1% ตามแผน · เสียดายแต่จบ

2

ไม้ที่ 2

ผิดทางอีก ตัด -1% · เริ่มหงุดหงิด

3

ไม้ที่ 3

ผิดทางอีกครั้ง คราวนี้ "ไม่ยอมแล้ว" ไม่ตัด

4

ปลายสัปดาห์

ไม้ที่ 3 ปิดที่ -18% · มากกว่าสองไม้แรกรวมกัน 9 เท่า

ลองถามตัวเอง: ถ้าเป็นเรา จะหยุดได้ที่ขั้นไหน

ในหัวเกิดอะไรขึ้น

เกลียดการขาดทุน (Loss aversion)

งานวิจัยด้านเศรษฐศาสตร์พฤติกรรมพบว่า คนส่วนใหญ่รู้สึกเจ็บจากการเสียเงิน แรงกว่าดีใจจากการได้เงินจำนวนเท่ากัน

ความเจ็บนี้ทำให้เราเลื่อนการตัดขาดทุนออกไป เพื่อเลี่ยงความรู้สึกแย่ในวันนี้ แลกกับแผลที่ใหญ่กว่าในวันหน้า

ความคิดเดิม	ลองคิดแบบนี้แทน
~~ตัดแล้วเสียเงินจริง~~	**ตัดแล้วได้ทุนคืนมาใช้ต่อ**
~~แพ้ติดกัน แปลว่าฉันห่วย~~	**แพ้เล็ก ๆ คือต้นทุนปกติของการเทรด**
~~ไม้นี้ไม่ยอมแพ้แล้ว~~	**ไม้นี้ใช้กฎเดียวกับทุกไม้**

ตัวเลข

ลองดูตัวเลข

เทียบ: แพ้เล็กหลายครั้ง กับ แพ้ใหญ่ครั้งเดียว (ทุน 100%)

แพ้ไม้ละ 1% × 10 ไม้ติด	**เหลือ ≈ 90.4%**	ยังเทรดต่อได้สบาย
แพ้ไม้ละ 2% × 10 ไม้ติด	**เหลือ ≈ 81.7%**	ต้องพักทบทวน
แพ้ครั้งเดียว 30%	**เหลือ 70%**	ต้องกำไร +42.9% ถึงจะคืน
แพ้ครั้งเดียว 50%	**เหลือ 50%**	ต้องกำไร +100% ถึงจะคืน

แพ้ 10 ไม้ติดยังเจ็บน้อยกว่าแพ้ใหญ่ครั้งเดียว

สัญญาณเตือน

คุณเป็นแบบนี้บ้างไหม

- [ ] ตั้งจุดตัดขาดทุนไว้ แล้วลบทิ้งตอนราคาเข้าใกล้
- [ ] คิดว่า "ไม้นี้ต่างจากไม้อื่น"
- [ ] ไม่กล้าเปิดดูพอร์ตตอนขาดทุน
- [ ] ขาดทุนแต่ละไม้ไม่เท่ากันเลย บางไม้เล็ก บางไม้ใหญ่มาก
- [ ] จำได้แม่นว่าไม้ไหนตัดแล้วราคาเด้งกลับ

ติ๊กได้ **3 ข้อขึ้นไป** = ข้อนี้คือจุดที่คุณต้องระวังที่สุด · กลับไปอ่านหน้า "ลองทำ" ให้ละเอียด

ลองทำ

กำหนดความเสี่ยงต่อไม้

ทุนในพอร์ต ($) .....

ยอมเสียต่อไม้ (แนะนำ 0.5–2%) .....

ทุน × % = ขาดทุนสูงสุดต่อไม้ ($) .....

ระยะจุดตัดขาดทุน (pips / $) .....

ขนาดไม้ที่เปิดได้ (lot) .....

✔ ทุกไม้ใช้ตัวเลขเดียวกัน ไม่ต่อรองกับตัวเองระหว่างทาง

ข้อ 4 / 10

“ ตัดขาดทุนวันนี้ เจ็บน้อยกว่าพรุ่งนี้

ทำไม ยิ่งขาดทุนลึก ยิ่งต้องทำกำไรมากขึ้นเพื่อกลับมาเท่าเดิม

ลองทำ จำตัวเลขนี้ไว้: ขาดทุน 50% ต้องกำไร 100%

เรื่องเล่า

เหตุการณ์แบบนี้ เกิดขึ้นบ่อยกว่าที่คิด

1

วันจันทร์

พอร์ต $10,000 ติดลบ -10% · ถ้าตัดตอนนี้ ต้องกำไร 11% เพื่อคืนทุน

2

วันพุธ

ยังถือ ติดลบ -30% · ตอนนี้ต้องกำไร 43%

3

วันศุกร์

ติดลบ -50% · ต้องกำไร 100% หรือทำเงินเพิ่มอีกเท่าตัว

4

เดือนถัดไป

พอร์ตเหลือ $5,000 · ต้องทำกำไร $5,000 จากทุนครึ่งเดียว

ลองถามตัวเอง: ถ้าเป็นเรา จะหยุดได้ที่ขั้นไหน

ในหัวเกิดอะไรขึ้น

ทางลงง่าย ทางขึ้นยาก

การขาดทุนกับการกำไรไม่สมมาตร เพราะกำไรต้องคิดจากทุนที่เหลือ ไม่ใช่ทุนเดิม

ทุกวันที่เลื่อนการตัดขาดทุน เส้นชัยของการกลับมาเท่าทุนจะถอยห่างออกไปเร็วกว่าที่รู้สึก

ความคิดเดิม	ลองคิดแบบนี้แทน
~~เสีย 50% เดี๋ยวได้ 50% คืน~~	**เสีย 50% ต้องได้ 100% ถึงคืน**
รออีกหน่อยเดี๋ยวกลับ	**ทุกวันที่รอ เส้นชัยไกลขึ้น**
ตัดตอนนี้เสียของ	**ตัดตอนนี้รักษาทุนไว้ทำกำไรต่อ**

ตัวเลข

ลองดูตัวเลข

ขาดทุนแล้ว ต้องกำไรเท่าไรถึงจะกลับมาเท่าทุน (คำนวณจาก x ÷ (1 − x))

ขาดทุน 10%	**ต้องกำไร 11.1%**
ขาดทุน 20%	**ต้องกำไร 25%**
ขาดทุน 30%	**ต้องกำไร 42.9%**
ขาดทุน 50%	**ต้องกำไร 100%**
ขาดทุน 75%	**ต้องกำไร 300%**
ขาดทุน 90%	**ต้องกำไร 900%**

เกิน 50% แล้ว การกลับมาเท่าทุนแทบเป็นไปไม่ได้

สัญญาณเตือน

คุณเป็นแบบนี้บ้างไหม

- [ ] ไม่รู้ว่าตอนนี้พอร์ตติดลบกี่ %
- [ ] คิดว่าขาดทุนกับกำไร % เท่ากันจะหักลบกันได้
- [ ] ตั้งเป้า "เอาคืนให้หมดในไม้เดียว"
- [ ] ไม่มีตัวเลข % ที่จะหยุดทั้งพอร์ต
- [ ] ขาดทุนลึกแล้วยิ่งไม่อยากดูตัวเลข

ติ๊กได้ **3 ข้อขึ้นไป** = ข้อนี้คือจุดที่คุณต้องระวังที่สุด · กลับไปอ่านหน้า "ลองทำ" ให้ละเอียด

ลองทำ

ตั้งจุดหยุดของทั้งพอร์ต

ทุนตั้งต้น ($)

ยอมให้ติดลบสูงสุด (%)

คิดเป็นเงิน ($)

ถ้าแตะจุดนี้ ฉันจะ ...

จะกลับมาเทรดใหม่เมื่อ ...

✔ เขียนแล้วแปะไว้ข้างจอ · ตัดสินใจตอนนี้ ตอนที่ยังใจเย็น

ข้อ 5 / 10

Balance บอกว่าเราสบายดี Equity บอกความจริง

ทำไม ไม้ที่ยังไม่ปิดไม่โผล่ใน Balance แต่เงินหายไปแล้วจริง ๆ

ลองทำ เปิดดูกราฟ Equity ทุกครั้ง ไม่ใช่ดูแค่กำไรที่ปิดแล้ว

Sponsored by JustMarkets

เรื่องเล่า

เหตุการณ์แบบนี้ เกิดขึ้นบ่อยกว่าที่คิด

1

วันที่ 1

Balance $39,007 · เปิดไม้ Buy ค้างไว้ หลายไม้ ราคาเริ่มลง

2

วันที่ 5

Balance ยัง $39,007 เท่าเดิม · "ยังไม่ขาดทุนนี่"

3

วันที่ 9

Balance เท่าเดิม · แต่ Equity เหลือราว $20,000

4

วันที่ 11

โบรกตัดทุกไม้ · Balance ตกลงทีเดียวเหลือ -$55

ลองถามตัวเอง: ถ้าเป็นเรา จะหยุดได้ที่ขั้นไหน

ในหัวเกิดอะไรขึ้น

ขาดทุนที่ยังไม่ปิด ก็คือขาดทุน

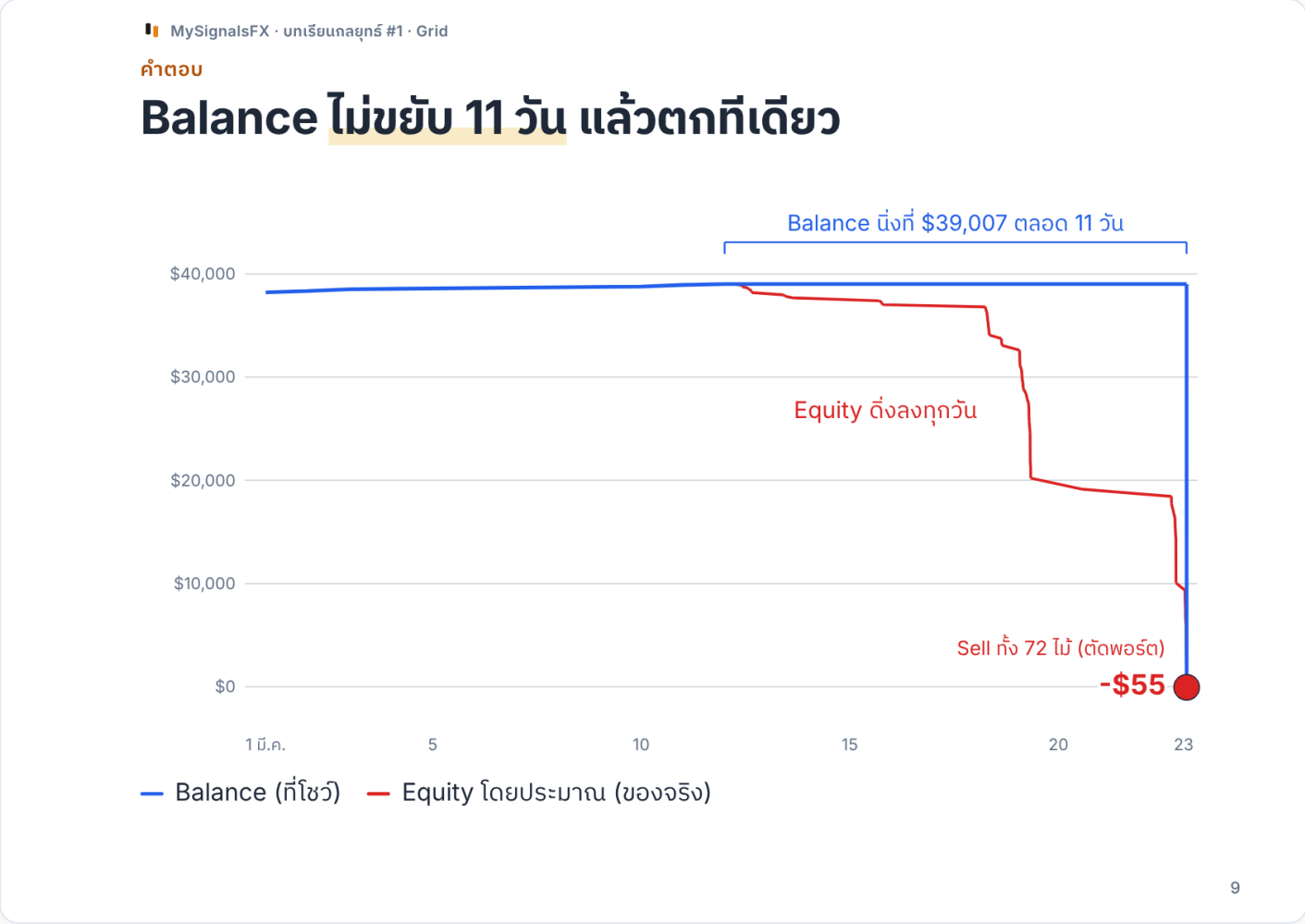
Balance นับเฉพาะไม้ที่ปิดแล้ว ส่วน Equity นับทุกไม้รวมไม้ที่ยังเปิดอยู่ จึงเป็นเงินที่เรามีจริง ๆ ณ ตอนนี้

สมองชอบดูตัวเลขที่ทำให้สบายใจ เราจึงมักมอง Balance แล้วเมิน Equity จนกว่าจะสายเกินไป

ความคิดเดิม	ลองคิดแบบนี้แทน
~~Balance ยังสวย ไม่เป็นไร~~	**Equity ตอนนี้เหลือเท่าไร**
~~ยังไม่ปิด ยังไม่เสีย~~	**ถ้าปิดทุกไม้ตอนนี้ เหลือเท่าไร**
~~ดูกำไรรายเดือน~~	**ดูจุดที่ Equity ลงลึกที่สุด**

ตัวเลข

ตัวเลขจริงจาก Backtest



บทที่ 1 · Grid: Balance นิ่งที่ $39,007 ตลอด 11 วัน ขณะที่ Equity ดิ่งทุกวัน

สัญญาณเตือน

คุณเป็นแบบนี้บ้างไหม

- [ ] แอปที่ใช้โชว์ Balance ใหญ่กว่า Equity แล้วไม่เคยสลับ
- [ ] ปิดแอปทันทีที่เห็น Equity ติดลบ
- [ ] มีไม้เปิดค้างเกิน 1 สัปดาห์โดยไม่มีแผน
- [ ] ภูมิใจกับกราฟกำไรที่ขึ้นเป็นเส้นตรงสวย ๆ
- [ ] ไม่รู้ว่า Drawdown สูงสุดของพอร์ตคือเท่าไร

ติ๊กได้ **3 ข้อขึ้นไป** = ข้อนี้คือจุดที่คุณต้องระวังที่สุด · กลับไปอ่านหน้า "ลองทำ" ให้ละเอียด

ลองทำ

เช็คพอร์ตประจำวัน 1 นาที

Balance วันนี้ ($) .....

Equity วันนี้ ($) .....

ส่วนต่าง ($ และ %) .....

ไม้ที่เปิดค้างนานสุด (วัน) .....

ส่วนต่างเกินกี่ % ฉันจะลดไม้ .....

✔ ทำทุกวันเวลาเดิม · อัปโหลดพอร์ตเข้า MySignalsFX เพื่อดูกราฟ Balance เทียบ Equity

ข้อ 6 / 10

"ช่วงกำไรติดกัน คือช่วงที่ต้องระวังที่สุด

ทำไม ความมั่นใจมักโตเร็วกว่าฝีมือ จนเราเพิ่มขนาดไม้โดยไม่รู้ตัว

ลองทำ ขนาดไม้ให้เป็นไปตามแผน ไม่ใช่ตามอารมณ์ช่วงนั้น

เรื่องเล่า

เหตุการณ์แบบนี้ เกิดขึ้นบ่อยกว่าที่คิด

1

สัปดาห์ 1

กำไรทุกวัน ใช้ 0.10 lot ตามแผน

→

2

สัปดาห์ 2

"ช่วงนี้มือขึ้น" เพิ่มเป็น 0.30 lot

→

3

สัปดาห์ 3

ข้ามการเช็คข่าว เพราะ "อ่านตลาดออกแล้ว"

→

4

สัปดาห์ 4

แพ้ 2 ไม้ด้วย 0.50 lot · กำไร 3 สัปดาห์หายหมด

ลองถามตัวเอง: ถ้าเป็นเรา จะหยุดได้ที่ขั้นไหน

ในหัวเกิดอะไรขึ้น

มั่นใจเกินฝีมือ (Overconfidence)

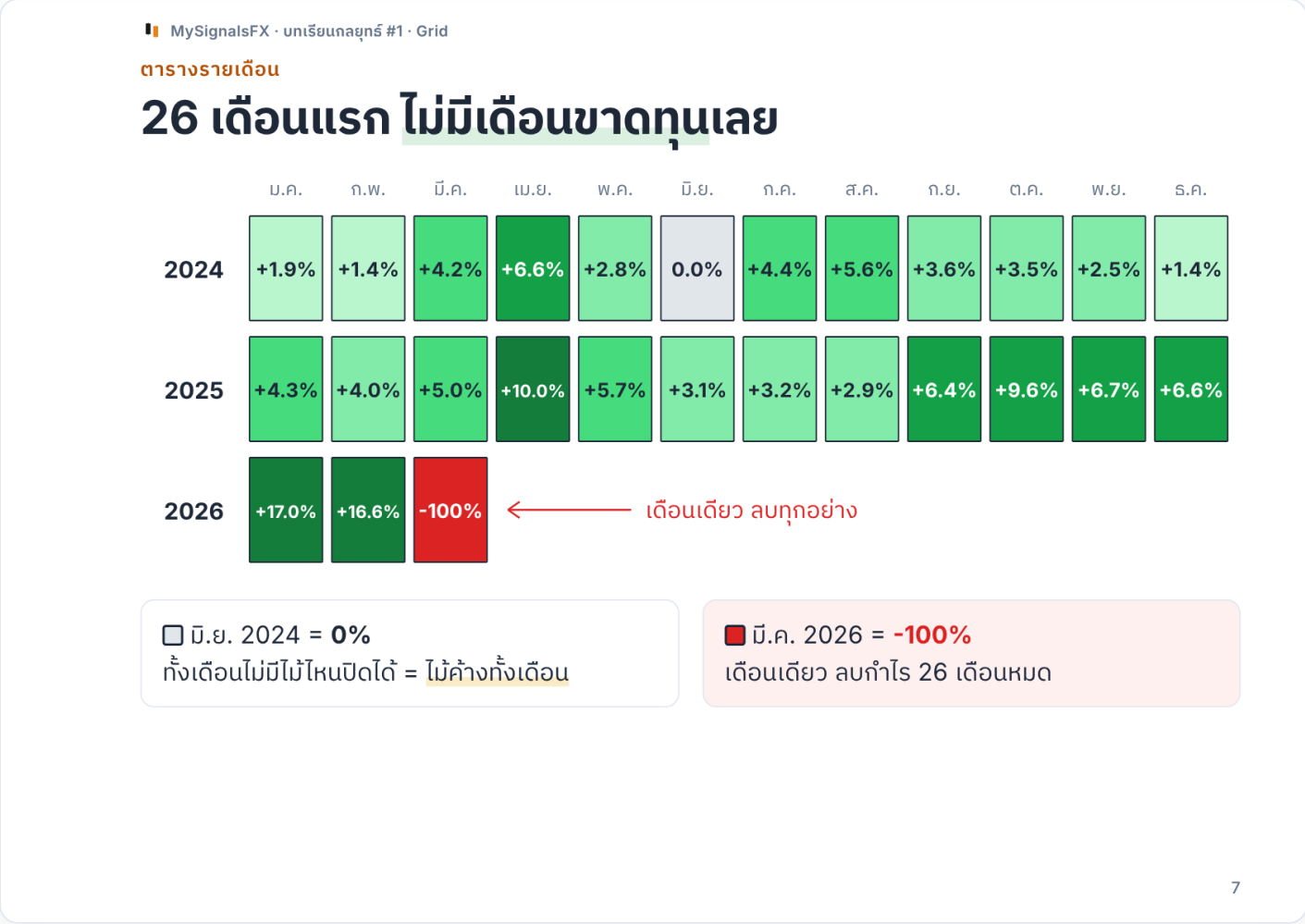
หลังชนะติดกัน สมองจะให้เครดิตฝีมือตัวเองมากเกินจริง และให้เครดิตโชคกับจังหวะตลาดน้อยเกินไป

ผลคือเราเพิ่มขนาดไม้ ผ่อนกฎ และรับความเสี่ยงสูงสุด ในช่วงที่รู้สึกว่าปลอดภัยที่สุด

ความคิดเดิม	ลองคิดแบบนี้แทน
~~ช่วงนี้มือขึ้น เพิ่มไม้เลย~~	**ผลดีช่วงสั้น อาจมาจากจังหวะตลาด**
~~อ่านตลาดออกแล้ว ไม่ต้องเช็ค~~	**ทำเช็คลิสต์ทุกไม้เหมือนเดิม**
~~กำไรเยอะ ลองเสี่ยงหน่อย~~	**กำไรเยอะ ยิ่งต้องรักษา**

ตัวเลข

ตัวเลขจริงจาก Backtest



บทที่ 1 · Grid: กำไรติดกัน 26 เดือน ทำให้ดูปลอดภัย แต่เดือนเดียว (มี.ค. 2026) ลบทุกอย่าง

สัญญาณเตือน

คุณเป็นแบบนี้บ้างไหม

- [ ] เพิ่มขนาดไม้หลังชนะติดกัน
- [ ] ข้ามขั้นตอนที่เคยทำทุกครั้ง
- [ ] เริ่มบอกคนอื่นว่า "เทรดง่าย"
- [ ] ตั้งเป้ากำไรรายเดือนสูงขึ้นเรื่อย ๆ
- [ ] รู้สึกว่าจุดตัดขาดทุนไม่จำเป็นแล้ว

ติ๊กได้ **3 ข้อขึ้นไป** = ข้อนี้คือจุดที่คุณต้องระวังที่สุด · กลับไปอ่านหน้า "ลองทำ" ให้ละเอียด

ลองทำ

กฎขนาดไม้ของฉัน

ขนาดไม้ปกติ (lot หรือ % ต่อไม้)

จะเพิ่มขนาดได้เมื่อครบ ___ ไม้ ตามแผน

เพิ่มได้ครั้งละไม่เกิน ___ %

หลังแพ้ ___ ไม้ติด ลดกลับขนาดเดิม

ทบทวนกฎนี้ทุก ___ สัปดาห์

✔ ขนาดไม้เปลี่ยนตามกฎที่เขียนไว้เท่านั้น ไม่ใช่ตามความรู้สึกวันนั้น

ข้อ 7 / 10

"เทรดเอาคืน คือเทรดด้วยอารมณ์

ทำไม หลังแพ้ เรามักอยากได้คืนเร็ว ๆ จึงเข้าไม้ใหญ่ขึ้นและถี่ขึ้น

ลองทำ แพ้ติดกันครบที่กำหนด ให้ปิดจอแล้วพักก่อน

Sponsored by JustMarkets

เรื่องเล่า

เหตุการณ์แบบนี้ เกิดขึ้นบ่อยกว่าที่คิด

1

20:00

แพ้ไม้แรก -2% · หงุดหงิด

2

20:15

รีบเข้าไม้ใหม่ทันที 2 เท่า เพื่อเอาคืน · แพ้อีก -4%

3

20:40

"ไม้นี้ต้องได้" เข้า 4 เท่า ไม่ดูกราฟใหญ่ · แพ้ -8%

4

21:30

ไม้สุดท้าย 8 เท่า แพ้ -16% · คืนเดียวหายไป 30%

ลองถามตัวเอง: ถ้าเป็นเรา จะหยุดได้ที่ขั้นไหน

ในหัวเกิดอะไรขึ้น

ใจร้อนหลังแพ้ (Revenge trading)

การแพ้ทำให้รู้สึกเหมือนถูกเอาอะไรไปจากเรา สมองจึงอยากเอาคืนทันที

ในสภาวะนี้ เราไม่ได้ดูว่าโอกาสดีไหม แต่ดูแค่ว่าจะได้คืนเร็วแค่ไหน การตัดสินใจจึงแย่ลงทุกไม้

ความคิดเดิม	ลองคิดแบบนี้แทน
~~ต้องได้คืนคืนนี้~~	**พรุ่งนี้ตลาดยังเปิด**
~~ไม้ใหญ่ขึ้น คืนเร็วขึ้น~~	**ไม้ใหญ่ขึ้น เสียเร็วขึ้นด้วย**
~~ไม้นี้แน่นอน~~	**รู้สึกว่าแน่นอน = สัญญาณอันตราย**

ตัวเลข

ลองดูตัวเลข

ทุน $10,000 แพ้ 4 ไม้ติด: ขนาดคงที่ กับ เพิ่มไม้เท่าตัวเพื่อเอาคืน

ขนาดคงที่ 2% ต่อไม้	**เหลือ ≈ $9,224**	-7.8%
เพิ่มเท่าตัวทุกไม้ (2→4→8→16%)	**เหลือ $7,000**	-30%
ถ้าแพ้ไม้ที่ 5 แบบเท่าตัว (32%)	**เหลือ $3,800**	-62%

แพ้เท่ากัน 4 ไม้ แต่ผลต่างกันเกือบ 4 เท่า เพราะอารมณ์

สัญญาณเตือน

คุณเป็นแบบนี้บ้างไหม

- [ ] เข้าไม้ใหม่ภายในไม่กี่นาทีหลังแพ้
- [ ] เพิ่มขนาดไม้หลังแพ้
- [ ] เทรดดึกกว่าปกติเพื่อ "เอาให้คืนก่อนนอน"
- [ ] พูดกับจอ หรือโทษตลาด
- [ ] จำไม่ได้ว่าเข้าไม้ล่าสุดเพราะอะไร

ติ๊กได้ **3 ข้อขึ้นไป** = ข้อนี้คือจุดที่คุณต้องระวังที่สุด · กลับไปอ่านหน้า "ลองทำ" ให้ละเอียด

ลองทำ

กฎหยุดเทรดของฉัน

แพ้ติดกัน ___ ไม้ = หยุดวันนั้น

ขาดทุนรวม ___ % ต่อวัน = หยุดวันนั้น

หลังแพ้ รออย่างน้อย ___ นาที ก่อนไม้ใหม่

ระหว่างพัก ฉันจะไปทำ ...

คนที่ฉันจะบอกเมื่อทำผิดกฎ

✔ กฎนี้มีไว้ใช้ตอนที่เราไม่อยากใช้มันที่สุด

ข้อ 8 / 10

"แผนที่ดี ต้องเขียนก่อนกดปุ่ม

ทำไม ระหว่างราคาวิ่ง สมองเราตัดสินใจได้แย่กว่าตอนนั่งคิดเงียบ ๆ

ลองทำ เขียน 3 อย่างก่อนเข้า: จุดเข้า · จุดตัดขาดทุน · จุดทำกำไร

Sponsored by JustMarkets

เรื่องเล่า

เหตุการณ์แบบนี้ เกิดขึ้นบ่อยกว่าที่คิด

1

ก่อนเปิดตลาด

ไม่ได้เตรียมอะไร คิดว่า "ดูหน้างานเอา"

2

ข่าวออก

ราคาพุ่งแรง รีบ Buy ตามเพราะกลัวตกรถ

3

5 นาทีต่อมา

ราคาย้อนลง ไม่รู้จะออกตรงไหน เพราะไม่เคยคิดไว้

4

ผล

ปิดมั่ว ๆ ขาดทุน และไม่รู้ว่าครั้งหน้าจะทำต่างไปยังไง

ลองถามตัวเอง: ถ้าเป็นเรา จะหยุดได้ที่ขั้นไหน

ในหัวเกิดอะไรขึ้น

ใจร้อนกับใจเย็น ตัดสินใจไม่เหมือนกัน

ตอนราคาวิ่ง ร่างกายตื่นตัว ความกลัวและความโลภนำ สมองส่วนที่ใช้คิดเป็นขั้นเป็นตอนทำงานได้น้อยลง

แผนที่เขียนตอนใจเย็น จึงเป็นเหมือนคำสั่งจากตัวเราที่ฉลาดที่สุด ส่งไปถึงตัวเราตอนที่ตื่นเต้นที่สุด

ความคิดเดิม	ลองคิดแบบนี้แทน
ดูหน้างานเอา	**คิดไว้ก่อน แล้วหน้างานแค่ทำตาม**
แผนทำให้ไม่ยืดหยุ่น	**แผนทำให้รู้ว่าเมื่อไรต้องเปลี่ยน**
เทรดเก่งต้องใช้สัญชาตญาณ	**สัญชาตญาณที่ดีมาจากแผนที่ทำซ้ำ**

ตัวเลข

ตัวอย่างที่ใช้ได้จริง

ตัวอย่างแผน 1 ไม้ ที่เขียนเสร็จใน 2 นาที

สินค้า	XAUUSD (ทอง)
เหตุผล	ราคากลับมาแตะแนวรับเดิม 2,040 และมีแท่งกลับตัว
จุดเข้า	Buy 2,042
จุดตัดขาดทุน	2,032 (ใต้แนวรับ $10)
จุดทำกำไร	2,062 (ได้ 2 เท่าของที่เสี่ยง)
ขนาดไม้	0.10 lot = เสี่ยง $100 = 1% ของทุน
ยกเลิกแผนถ้า	ข่าวแรงภายใน 30 นาที หรือราคาหลุด 2,035 ก่อนเข้า

ถ้าเขียนไม่ครบทุกบรรทัด = ยังไม่เข้า

สัญญาณเตือน

คุณเป็นแบบนี้บ้างไหม

- [ ] เปิดไม้เพราะเห็นราคาวิ่ง
- [ ] บอกไม่ได้ว่าจะออกที่ไหนก่อนเข้า
- [ ] เปลี่ยนจุดทำกำไรระหว่างทางบ่อย ๆ
- [ ] ไม่มีบันทึกการเทรดย้อนหลัง
- [ ] ทำผิดแบบเดิมซ้ำ ๆ

ติ๊กได้ **3 ข้อขึ้นไป** = ข้อนี้คือจุดที่คุณต้องระวังที่สุด · กลับไปอ่านหน้า "ลองทำ" ให้ละเอียด

ลองทำ

แผน 1 ไม้ (ใช้ซ้ำได้ทุกไม้)

สินค้า / ทิศทาง

เหตุผลที่เข้า (1 บรรทัด)

จุดเข้า · จุดตัดขาดทุน · จุดทำกำไร

ขนาดไม้ และเงินที่เสี่ยง ($)

ยกเลิกแผนถ้า ...

✔ พิมพ์หน้านี้หลายแผ่น หรือคัดลอกไว้ในโน้ตมือถือ

ข้อ 9 / 10

"ไม่เข้าออเดอร์ ก็เป็นการตัดสินใจที่ดีได้

ทำไม ไม่ใช่ทุกวันที่ตลาดให้โอกาส การนั่งดูเฉย ๆ ไม่ใช่ความขี้เกียจ

ลองทำ ถ้าตอบไม่ได้ว่าทำไมต้องเข้าตอนนี้ ให้รอก่อน

เรื่องเล่า

เหตุการณ์แบบนี้ เกิดขึ้นบ่อยกว่าที่คิด

1

เช้า

กราฟไม่ชัด ไม่เข้า เงื่อนไขที่วางไว้ · รู้สึกเหมือนเสียเวลา

→

2

บ่าย

เห็นคนในกลุ่มโพสต์กำไร · ทนไม่ไหว เข้าไม้ที่ไม่ได้วางแผน

→

3

เย็น

ไม้นั้นขาดทุน · อีกไม้เข้าเพื่อแก้

→

4

สิ้นเดือน

ไม้ที่ "เข้าเพราะเบื่อ" รวมกันขาดทุนมากกว่าไม้ตามแผนได้กำไร

ลองถามตัวเอง: ถ้าเป็นเรา จะหยุดได้ที่ขั้นไหน

ในหัวเกิดอะไรขึ้น

กลัวตกรถ และ อยากทำอะไรสักอย่าง

สมองรู้สึกว่าการลงมือทำ ดีกว่านั่งเฉย ๆ แม้ผลลัพธ์จะแย่กว่า ยิ่งเห็นคนอื่นได้กำไร ยิ่งทนไม่ไหว

แต่ในการเทรด ทุกไม้มีต้นทุนเสมอ ทั้งค่าสเปรด ค่าคอม และความเสี่ยง ไม้ที่ไม่ควรเข้า จึงไม่ใช่ศูนย์ แต่ติดลบ

ความคิดเดิม	ลองคิดแบบนี้แทน
~~วันนี้ยังไม่ได้เทรดเลย~~	**วันนี้ยังไม่มีจังหวะที่ใช่**
~~คนอื่นได้ ฉันก็ต้องได้~~	**เขาเทรดตามแผนของเขา ไม่ใช่ของฉัน**
~~เข้าไว้ก่อน เดี๋ยวค่อยดู~~	**ไม่ชัด = ไม่เข้า**

ตัวเลข

ลองดูตัวเลข

ต้นทุนของการเทรดเกินจำเป็น (ตัวอย่าง: ค่าสเปรด+คอม $3 ต่อไม้)

3 ไม้ต่อวัน × 20 วัน	**60 ไม้**	ต้นทุน $180 / เดือน
10 ไม้ต่อวัน × 20 วัน	**200 ไม้**	ต้นทุน $600 / เดือน
20 ไม้ต่อวัน × 20 วัน	**400 ไม้**	ต้นทุน $1,200 / เดือน

ก่อนกำไรสักบาท ต้องหาเงินมาจ่ายต้นทุนนี้ให้ได้ก่อน (ตัวเลขเป็นตัวอย่าง)

สัญญาณเตือน

คุณเป็นแบบนี้บ้างไหม

- [ ] รู้สึกผิดถ้าวันไหนไม่ได้เทรด
- [ ] เข้าไม้เพราะเห็นคนอื่นโพสต์กำไร
- [ ] เปิดกราฟหลายสิบคู่เพื่อหาอะไรสักอย่างเข้า
- [ ] ไม่รู้ว่าเดือนนี้จ่ายค่าสเปรด/คอมไปเท่าไร
- [ ] เข้าไม้เพราะเบื่อ

ติ๊กได้ **3 ข้อขึ้นไป** = ข้อนี้คือจุดที่คุณต้องระวังที่สุด · กลับไปอ่านหน้า "ลองทำ" ให้ละเอียด

ลองทำ

เงื่อนไขเข้าออเดอร์ของฉัน

เงื่อนไขที่ 1 (ต้องจริง) .....

เงื่อนไขที่ 2 (ต้องจริง) .....

เงื่อนไขที่ 3 (ต้องจริง) .....

ช่วงเวลาที่ฉันจะไม่เทรด .....

จำนวนไม้สูงสุดต่อวัน .....

✔ ต้องจริงครบทุกข้อถึงจะเข้า · ไม่ครบ = รอ

ข้อ 10 / 10

"เงินที่ยังอยู่ในพอร์ต คือโอกาสครั้งต่อไป

ทำไม เป้าหมายแรกของการเทรดคืออยู่รอด กำไรตามมาทีหลัง

ลองทำ ถามตัวเองทุกครั้ง: ถ้าผิดทั้งหมด จะเหลือเงินเท่าไร

เรื่องเล่า

เหตุการณ์แบบนี้ เกิดขึ้นบ่อยกว่าที่คิด

1

เทรดเดอร์ A

กำไรปีละไม่มาก แต่ไม่เคยติดลบเกิน 15%

2

เทรดเดอร์ B

บางปีกำไรเท่าตัว แต่ไม่เคยมีจุดหยุดทั้งพอร์ต

3

ปีที่ตลาดผันผวน

A ติดลบ 12% แล้วหยุดพัก · B ติดลบ 80%

4

3 ปีต่อมา

A ยังอยู่ในตลาด ทุนโตช้า ๆ · B ต้องเริ่มใหม่จากศูนย์

ลองถามตัวเอง: ถ้าเป็นเรา จะหยุดได้ที่ขั้นไหน

ในหัวเกิดอะไรขึ้น

อยู่รอดก่อน แล้วค่อยเก่ง

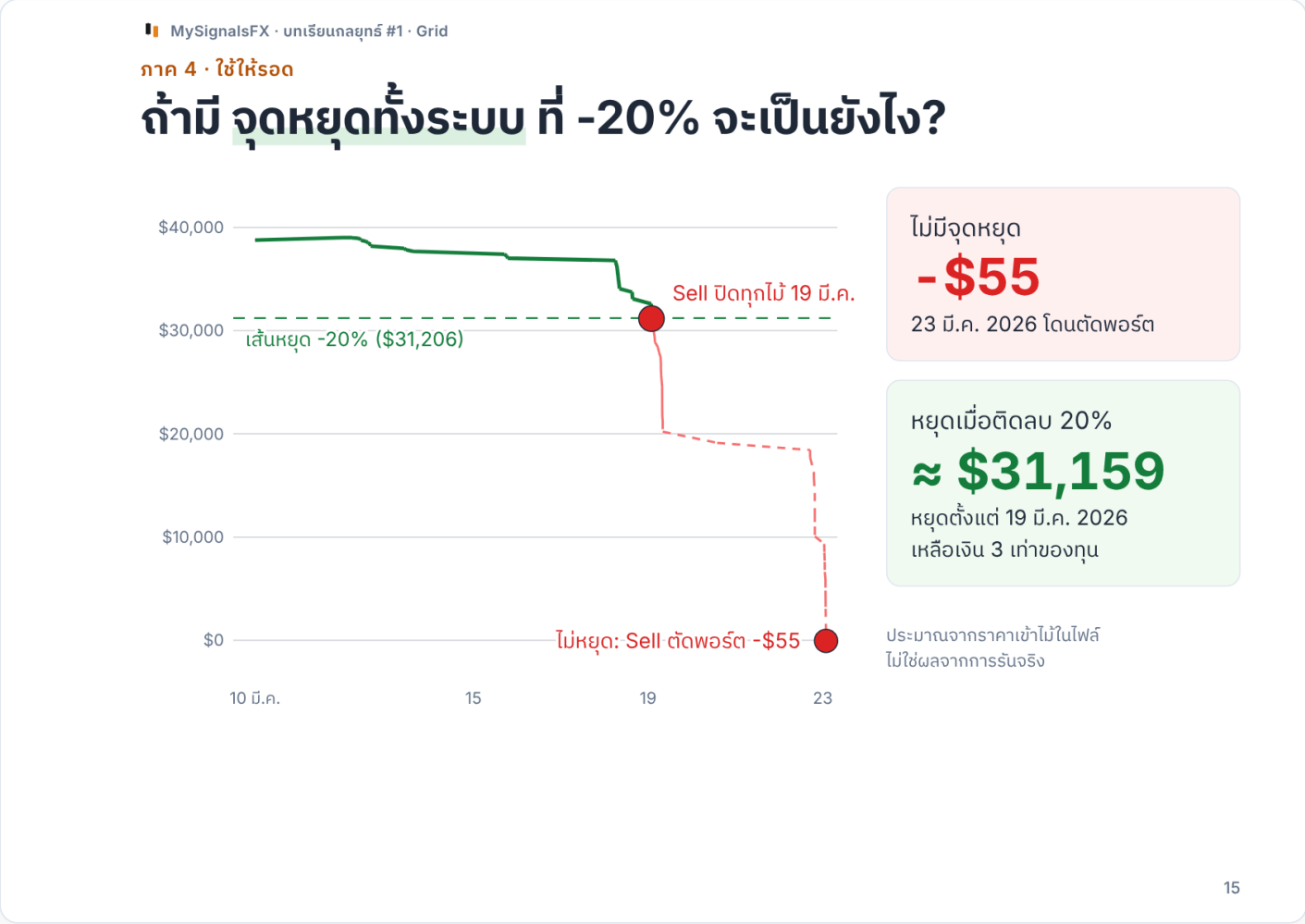
ความเก่งในการเทรดต้องใช้เวลาและจำนวนไม้ที่มากพอ ถ้าพอร์ตหมดก่อน ความเก่งก็ไม่มีโอกาสได้เกิด

การรักษาทุนจึงไม่ใช่ความขี้ขลาด แต่คือการซื้อเวลาให้ตัวเองได้เรียนรู้ต่อ

ความคิดเดิม	ลองคิดแบบนี้แทน
~~ต้องรวยให้เร็ว~~	**ต้องไม่หมดก่อน**
~~เสี่ยงมาก ได้มาก~~	**เสี่ยงมาก หมดเร็ว**
~~ไม้นี้สำคัญที่สุด~~	**ไม้นี้เป็นแค่ 1 ในหลายพันไม้**

ตัวเลข

ตัวเลขจริงจาก Backtest



บทที่ 1 · Grid: ถ้ามีจุดหยุดทั้งระบบที่ -20% จะเหลือประมาณ $31,159 แทนที่จะเหลือ -$55

สัญญาณเตือน

คุณเป็นแบบนี้บ้างไหม

- [ ] ไม่รู้ว่าถ้าทุกไม้ผิดพร้อมกัน จะเสียเท่าไร
- [ ] ใช้เงินที่จำเป็นต้องใช้มาเทรด
- [ ] เติมเงินเข้าพอร์ตเพื่อ "แก้" ไม้ที่ขาดทุน
- [ ] ไม่มีแผนว่าจะหยุดเมื่อไร
- [ ] ตั้งเป้ากำไรต่อเดือนสูงกว่า 10% เป็นประจำ

ติ๊กได้ **3 ข้อขึ้นไป** = ข้อนี้คือจุดที่คุณต้องระวังที่สุด · กลับไปอ่านหน้า "ลองทำ" ให้ละเอียด

ลองทำ

ถ้าผิดทั้งหมด ฉันจะเหลือเท่าไร

ไม้ที่เปิดอยู่ทั้งหมด (จำนวน) .....

ความเสี่ยงรวมถ้าทุกไม้โดนตัด ($) .....

คิดเป็น % ของพอร์ต .....

เพดานที่ฉันยอมรับได้ (%) .....

ถ้าเกินเพดาน ฉันจะลด/ปิดไม้ไหนก่อน .....

✔ ตอบหน้านี้ได้ทุกวัน = พอร์ตยังอยู่ในมือเรา

ท้ายบท · ประเมินตัวเอง

ใน 1 เดือนที่ผ่านมา คุณเป็นแบบนี้บ่อยแค่ไหน

	บ่อย	บางครั้ง	ไม่เคย
1. พูดกับตัวเองว่า "ขอแค่เท่าทุนก็พอ"	○	○	○
2. จำ win rate ของระบบได้ แต่ไม่รู้ว่าแพ้เฉลี่ยไม้ละเท่าไร	○	○	○
3. ตั้งจุดตัดขาดทุนไว้ แล้วลบทิ้งตอนราคาเข้าใกล้	○	○	○
4. ไม่รู้ว่าตอนนี้พอร์ตติดลบกี่ %	○	○	○
5. แอปที่ใช้โชว์ Balance ใหญ่กว่า Equity แล้วไม่เคยสลับ	○	○	○
6. เพิ่มขนาดไม้หลังชนะติดกัน	○	○	○
7. เข้าไม้ใหม่ภายในไม่กี่นาทีหลังแพ้	○	○	○
8. เปิดไม้เพราะเห็นราคาวิ่ง	○	○	○
9. รู้สึกผิดถ้าวันไหนไม่ได้เทรด	○	○	○
10. ไม่รู้ว่าถ้าทุกไม้ผิดพร้อมกัน จะเสียเท่าไร	○	○	○

ท้ายบท · แผนของฉัน

กฎ 1 หน้า รวมจากทั้ง 10 ข้อ

ความเสี่ยงต่อไม้ (%) .....

จุดหยุดทั้งพอร์ต (%) .....

แพ้ติดกันกี่ไม้ = หยุดวันนั้น .....

ขาดทุนต่อวันเท่าไร = หยุดวันนั้น .....

เงื่อนไขเข้าออเดอร์ 3 ข้อ .....

ขนาดไม้จะเพิ่มได้เมื่อ .....

เช็ค Balance เทียบ Equity ทุก .....

✔ เขียนให้ครบ แล้วพิมพ์ติดไว้ข้างจอ · ทบทวนทุกเดือน

สรุป · พิมพ์ติดไว้ข้างจอ

10 คำเตือนใจ

1 ตลาดไม่รู้ว่าคุณซื้อที่ราคาเท่าไร

2 ชนะบ่อย ไม่ได้แปลว่าปลอดภัย

3 ขาดทุนเล็ก ๆ คือค่าเรียน ขาดทุนก้อนใหญ่คือค่าดื้อ

4 ตัดขาดทุนวันนี้ เจ็บน้อยกว่าพรุ่งนี้

5 Balance บอกว่าเราสบายดี Equity บอกความจริง

6 ช่วงกำไรติดกัน คือช่วงที่ต้องระวังที่สุด

7 เทรดเอาคืน คือเทรดด้วยอารมณ์

8 แผนที่ดี ต้องเขียนก่อนกดปุ่ม

9 ไม่เข้าออเดอร์ ก็เป็นการตัดสินใจที่ดีได้

10 เงินที่ยังอยู่ในพอร์ต คือโอกาสครั้งต่อไป

ถ้าจำได้ข้อเดียว ให้จำข้อ 10: เงินที่ยังอยู่ในพอร์ต คือโอกาสครั้งต่อไป

จบบทที่ 2

ตลาดควบคุมไม่ได้ แต่กฎของเรา ควบคุมได้

บทถัดไป: ทำไมเราไม่ยอมตัดขาดทุน · เทรดเอาคืนหลังแพ้

เนื้อหาเพื่อการศึกษา ไม่ใช่คำแนะนำการลงทุน · ตัวอย่างตัวเลขบางส่วนเป็นการคำนวณเพื่ออธิบาย · ผล Backtest เป็นผลจำลองย้อนหลัง ไม่รับประกันผลในอนาคต · การเทรด Forex/CFD มีความเสี่ยงสูง อาจสูญเสียเงินทั้งหมด