

盯盘是一种技巧，这个技巧的掌握离不开长时间的积累，同时也有一些小的窍门。有时间盯盘的股民，要建立自己的盯盘股票池，选股原则是不能仅仅根据个人的喜好，所选股要有比较好的覆盖性、代表性。

下面说说如何根据盯盘股票池的表现判断大盘走势。首先要弄清楚当前大盘所处的环境，外盘走势、以及美元、原油、有色金属、黄金等大宗商品，多数情况只影响我们的开盘情况。盘中判断法，根据长时间的观察，发现3%是一个关键涨幅。如果开盘半小时内，盯盘股票池里已经有为数不少的个股涨幅超过3%，毫无疑问，说明当天盘面比较活跃。当然，这种情况也可能发生在下午，比如上午大盘延续前一天的调整。在下午关键时间点，有异动板块，并且多数个股都跟着活跃，此时说明盘面被激活。此时还要重点关注大盘当天的黄白线。

盘面判断，主要结合以下三点：

- 1、黄白线理论
- 2、涨跌幅榜
- 3、建立自己的盯盘股票池

这三点再结合上篇说的大盘节奏，大致就能把握个差不多了，如果大盘处于一个阶段底部震荡，面临方向选择时指标股的走势最关键，也就是紧盯白线走势，如果白线异常拉高，这时基本上可以认定是指标股带领大盘向上突破。

大盘每天几个关键时间点：

10：00、10：30、1：30、2：00、2：30

，盘中不停地翻看股票池50支股的实时走势，查看他们的涨跌幅，此时要结合大盘K线组合情况，比如大盘是处于缩量震荡，还是已经连续拉升几天等等情况，如果到10时，涨幅超过3%的股比例很小，说明当天早盘不够活跃，如果在10：00到10：30之间个股没有创当日新高，多半面临调整，这个时间是关键，此时在结合所有股票的涨跌幅排名情况，可以决定是否做右滚操作，当然盘感好的话，第一次拉升就能判断出是否做出操作

大盘的黄线在下，还有一个关键时间是下午2：00前后，如果当天是洗盘的话，这个时间段基本上洗到位，此时会有异动版块，短时间内拉升幅度比较高，股票池的个股表现就是在底部徘徊，或者没有创新低，因为很多个股上午都提前调整了，如果看到异动版块，就要紧盯大盘黄白线走势，因为此时还要防止是诱多，如果是探

底回升，指数走得会比较流畅、有一定的量配合：如果是诱多，会发现仅仅是异动版块拉升，其它版块没有反应

，诱多时拉升，个股表现就是量小，走得弱，一个价位一个价位的往上吃，如果是真拉起，可能是一单吃掉几个价位，这种情况就要考虑跟进了。