Market Talks

教育中心

大宗商品 · 初级 · 第15课，共15课

入门

从阅读大宗商品知识到谨慎地进行交易：从哪些市场开始，使用哪种工具，如何根据风险确定仓位大小，每周要标记哪些日期，以及大多数初学者会犯的错误

阅读约13分钟　　8道测验题，附答案

大宗商品 · 初级 · 第15课，共15课

入门

一句话概括

这是初级阶段的最后一课，它把整个课程变成一份实用的入门计划。先从一两个有深度、流动性好的市场开始，例如黄金或原油，在接触更冷门的品种之前，先熟悉它们的主要报告。选择适合自己账户规模的工具，并记住杠杆是一把双刃剑。每一笔交易的仓位都要根据你愿意承受的亏损来确定，而不是根据你希望赚多少。了解库存、农作物和持仓报告的每周日程，写一份简单的交易计划，坚持记交易日志，并先进行练习。最后，避开那些常见错误：杠杆过高、持有期货直到进入交割、忽视展期成本，以及在没有计划的情况下交易重大报告。

从学习到交易

在前面十四课中，你学习了什么是大宗商品、谁在交易它们、期货和差价合约（CFD）如何运作，以及如何读懂一份合约。你还逐一学习了主要市场：石油、天然气、黄金、白银和铂族金属、铜、谷物以及软商品。你也看到了它们共同受到的力量：供给和需求、库存、美元和利率。

知识是第一步，而不是交易大额仓位的许可证。大宗商品波动迅速、使用杠杆，并且会对来自世界各地的新闻作出反应。本课的目标，是帮助你在积累经验的同时，以保护账户的方式迈出第一步。

先从一条简单的规则开始：**在投入真金白银之前先练习**。大多数经纪商都提供模拟账户，许多期货平台也提供模拟交易。利用它们来熟悉交易机制、交易时间，以及你所选市场在主要报告前后的表现。

从一两个市场开始

什么都想看是很诱人的，但把一两个市场摸透会更好。适合入门的市场通常有深度、几乎全天候交易，而且有清晰、定期的新闻：

- **黄金：**流动性很好，受美元、利率、央行和避险需求驱动（第9课）。
- **原油（WTI或Brent）：**流动性很好，有每周库存报告，以及来自OPEC+的清晰供应消息（第7课）。
- **铜：**能很好地反映中国和工业的状况，但对小额交易者来说，流动性不如黄金或石油（第11课）。
- **玉米或大豆：**有清晰的季节性规律和每月的WASDE报告，但交易时间较短（第12课）。

天然气、钯金、可可、咖啡和橙汁等市场一天就可能波动几个百分点，而且在主力月份之外往往交易清淡。最好等积累了经验之后再接触它们。



图1. 有深度、流动性好、新闻定期发布的市场是最容易入门的地方。

选择适合你账户的入场方式

第4课比较了交易大宗商品的几种方式。下面是它们与入门交易者的匹配情况：

工具	适合	需要注意
差价合约（CFD）	小额账户；可以交易非常小的规模	杠杆、隔夜融资费用，以及经纪商是你的交易对手
微型期货	以较小的合约在交易所交易，例如10盎司（约311克）黄金或100桶（约15,900升）原油	到期日和展期；仍然带有杠杆
标准期货	较大的账户和专业人士	合约价值大；一个最小变动价位可能价值$10至$25甚至更多
交易所交易基金（ETF）和交易所交易商品（ETC）	不使用杠杆的长期投资	费用，以及持有期货的基金所承担的展期成本

许多国家的监管机构都对散户交易者的杠杆加以限制。例如在欧盟，零售客户的差价合约杠杆上限为黄金20:1、其他大宗商品10:1。较低的杠杆是一种保护，而不是障碍：它让你在判断失误时仍有余地，能够继续留在市场中。

根据风险确定每笔交易的规模

你能养成的最重要的习惯，就是在入场之前先决定**你愿意亏损多少**。许多专业人士在单笔交易上承担的风险在账户的0.5%至2%之间。

步骤始终相同：

1. 以账户的百分比确定你的**单笔交易风险**。
2. 找到你的**止损**位：即你的交易想法明显出错的价格。
3. 用风险金额除以到止损位的距离。得到的结果就是你的**仓位大小**。

请注意这意味着什么。仓位大小来自风险和止损，而不是来自对行情可能有多大的感觉。止损越宽，仓位就越小。如果可用的最小仓位对你的风险来说仍然太大，正确的做法是放弃这笔交易，或者使用规模更小的工具。



图2. 仓位大小来自你愿意亏损的金额和到止损位的距离。

例子：Alex确定一笔黄金交易的规模

Alex的账户有$10,000，每笔交易承担1%的风险，所以他最多可以亏损$100。他打算买入黄金，止损位设在入场价下方$20。$100除以每盎司$20，得出仓位为**5盎司**。

使用差价合约，Alex可以正好交易5盎司。一份微型黄金期货是10盎司，所以$20的波动会造成$200的亏损，是他上限的两倍。对这笔交易来说，微型期货对Alex的账户而言太大了。他要么使用差价合约，要么寻找止损更窄的交易机会，要么等待。

了解一周的日程

大宗商品市场围绕一份报告日程运转。了解它们何时发布，有助于你避免意外，并理解突如其来的价格波动。以下时间均为美国东部时间：

- **周一：**16:00发布USDA的Crop Progress（作物生长进度）报告，仅在美国生长季发布（第12课）。
- **周二：**美国石油协会（API）发布私营机构的原油库存估计，通常在16:30。
- **周三：**10:30发布EIA的Weekly Petroleum Status Report（每周石油状况报告），这是每周最主要的石油库存数据。

- **周四：**10:30发布EIA的天然气库存报告，8:30发布USDA的出口销售数据。
- **周五：**15:30发布CFTC的交易商持仓报告（Commitments of Traders，COT），显示截至周二的持仓情况。

每月和不定期的事件同样重要：每月10日左右发布的USDA WASDE报告、OPEC+会议、美国通胀和就业数据，以及美联储在每次会议最后一天14:00公布的决定。许多交易者会在最重大的数据发布之前减少持仓或暂时离场观望。



图3. 每周的报告日程。在所有语言中，周一至周五都从左向右排列。

把它写下来：你的交易计划

交易计划是一份简短的书面文件，在每笔交易之前回答同样的一组问题。把它写下来，能把一时的直觉变成一个日后可以复盘的决定。

你的计划应当包括：交易哪个**市场**、使用什么**时间周期**；这笔交易的**理由**，运用第14课中关于供给、需求、库存和美元的检查清单以及你的技术形态；你的**入场**点；你的**止损**；你的**仓位大小**；以及你的**离场**点或目标。再加上一项：查看日程，确认持仓期间是否有报告发布。

每笔交易结束后，在**交易日志**中写几行：你原先的计划是什么，实际发生了什么，以及下次你会怎样做。经过20或30笔交易之后，交易日志会比记忆更清楚地向你展示自己真正的长处和短处。



图4. 每笔交易之前要回答的六个问题。

初学者要避免的错误

- **杠杆过高。**在20:1杠杆下，价格反向波动2%，就会亏掉持仓背后资金的40%。要根据风险而不是可用保证金来确定仓位大小。
- **无意中持有期货直到到期。**要清楚你所持合约的最后交易日和首次通知日。2020年4月，持有5月WTI合约太久的交易者眼看着价格跌到了零以下（第5课）。
- **忽视持有成本。**差价合约会收取隔夜融资费用，持有期货的基金在期货升水时要承担展期成本。长期持有的成本可能比你预想的更高。
- **盲目交易重大报告。**EIA、WASDE或美联储的数据发布后，价格可能在几秒钟内跳涨或跳跌，止损单的成交价也可能比计划的更差。
- **追逐新闻标题。**等到一条消息登上头版时，大部分行情往往已经反映在价格中了。
- **交易的市场太多。**深度胜过广度。先摸清一个市场的节奏，再增加另一个。



图5. 初学者的大多数亏损，都来自一小串可以避免的错误。

接下来学什么

你已经完成了大宗商品课程的初级阶段。**中级**阶段直接建立在它的基础上，内容包括：深入讲解期货升水与贴水、展期与展期收益、季节性、如何解读交易商持仓报告、深入了解原油库存报告和WASDE、OPEC+、央行与黄金、大宗商品与通胀、关键比率、商品货币，以及大宗商品图表的技术分析。

在继续学习之前，可以回顾一下测验让你觉得吃力的课程，选定你的第一个市场，并运用本课程中的工具每天观察它。理解来自一周又一周地观察市场对真实新闻的反应。

你的第一周检查清单

- **选择一个市场，**例如黄金或WTI原油，每天跟踪它。
- **开设一个模拟账户，**练习入场、止损和仓位大小的计算。
- **把每周的报告加入你的日历，**换算成你所在的时区。
- **写一份一页纸的交易计划，**并设定单笔交易的风险上限。
- **开始记交易日志，**从你的第一笔模拟交易开始。

关键术语

模拟账户（demo account）	使用虚拟资金的练习账户，让你在没有风险的情况下按真实价格进行交易。
单笔交易风险（risk per trade）	你在一笔交易中愿意承受的最大亏损金额，通常以账户的百分比表示。
止损（stop-loss）	预先计划好的离场价格：到了这个价格，交易想法就被证明是错的，持仓会被平掉以限制亏损。
仓位大小（position size）	你交易的盎司、桶、合约或单位的数量，根据你的风险和止损距离计算得出。
微型期货（micro futures）	标准期货合约的缩小版，例如10盎司的黄金或100桶的原油。
隔夜融资费用（overnight financing）	差价合约经纪商对持有超过交易日结束的持仓按日收取的费用，有时也可能是一笔收入。

首次通知日（first notice day）	期货合约持有者可能被通知接收交割的第一天；大多数交易者会在此之前平仓或展期。
交易日志（trading journal）	对每笔交易、背后的计划、结果和所得经验教训的书面记录。

要点总结

1. 先用模拟账户练习，并从一两个有深度的市场开始，例如黄金或原油。
2. 选择适合你账户的工具。差价合约和微型期货允许交易较小的规模；杠杆仍然是一把双刃剑。
3. 根据风险确定每笔交易的规模：风险金额除以止损距离等于仓位大小。如果最小规模仍然太大，就放弃这笔交易。
4. 了解每周日程：周一Crop Progress、周二API、周三EIA石油、周四EIA天然气、周五COT，再加上WASDE、OPEC+和美联储。
5. 写一份交易计划，坚持记交易日志，并避开常见错误：杠杆过高、意外交割、忽视持有成本，以及盲目交易重大报告。

自我测验

请为每道题圈出一个答案。答案及解释在下一页。您也可以在 markettalks.info 在线完成此测验，并立即查看得分。

1. 对新入门的大宗商品交易者来说，最好的第一步是什么？

- A 同时交易所有大宗商品
- B 在模拟账户上练习，并跟踪一两个流动性好的市场
- C 从橙汁期货开始
- D 使用可用的最高杠杆

2. 对初学者来说，哪个市场通常是更好的首选?

A 黄金
B 橙汁
C 钯金
D 罗布斯塔咖啡

3. 一个账户有$10,000，交易者每笔交易承担1%的风险。黄金的止损距离为$20。仓位大小是多少?

A 1盎司
B 5盎司
C 20盎司
D 100盎司

4. 在同一个例子中，为什么一份微型黄金期货（10盎司）太大?

A 因为它只在周一交易
B 因为$20的波动会造成$200的亏损，是$100风险上限的两倍
C 因为微型期货没有杠杆
D 因为黄金不能用期货交易

5. EIA的Weekly Petroleum Status Report通常在哪一天发布?

A 周一
B 周三
C 周五
D 周日

6. CFTC的交易商持仓报告显示什么?

A 作物状况评级
B 不同类别交易者截至周二的持仓情况
C 石油库存
D 央行购买黄金的情况

7. 一个持仓使用20:1杠杆。价格反向波动2%。持仓背后的资金大约亏损多少?

A 2%
B 10%
C 20%
D 40%

8. 为什么交易者应当了解期货合约的首次通知日?

A 因为当天交易免费
B 因为持有超过这一天可能带来交割义务，所以大多数交易者会在此之前平仓或展期
C 因为当天价格固定不变
D 因为WASDE在当天发布

答案与解释

1 B

在模拟账户上练习，并跟踪一两个流动性好的市场

先练习，并专注于有深度、流动性好的市场，可以让你在不承担太大风险的情况下学习。

2 A

黄金

黄金流动性很好，几乎全天候交易。其他几个市场规模较小，可能剧烈波动。

3 B

5盎司

$10,000的1%是$100。$100除以每盎司$20，得出5盎司。

4 B

因为$20的波动会造成$200的亏损，是$100风险上限的两倍

10盎司 × $20 = $200，这违反了1%的规则。交易者可以改用更小的工具、设置更窄的止损，或者放弃这笔交易。

5 B

周三

EIA最主要的每周石油库存报告在周三美国东部时间10:30发布。

6 B

不同类别交易者截至周二的持仓情况

COT报告在周五发布，显示截至前一个周二各类交易者的持仓情况。

7 D

40%

在20:1杠杆下，2%的价格波动会使持仓背后的保证金变化约40%。

8 B

因为持有超过这一天可能带来交割义务，所以大多数交易者会在此之前平仓或展期

第5课说明了持仓过于接近到期时可能出现的问题，例如2020年4月的情况。

资料来源

- 美国能源信息署（EIA），Weekly Petroleum Status Report（每周石油状况报告）：发布时间表: https://www.eia.gov/petroleum/supply/weekly/
- 美国能源信息署（EIA），Weekly Natural Gas Storage Report（每周天然气库存报告）: https://ir.eia.gov/ngs/ngs.html
- USDA NASS，Crop Progress（作物生长进度）: https://www.nass.usda.gov/Publications/National_Crop_Progress/
- USDA FAS，Export Sales Reporting Program（出口销售报告计划）: https://apps.fas.usda.gov/export-sales/esrd1.html
- USDA，World Agricultural Supply and Demand Estimates（《世界农产品供需预估》，WASDE）: https://www.usda.gov/oce/commodity/wasde
- CFTC，Commitments of Traders（交易商持仓报告）：发布时间表: https://www.cftc.gov/MarketReports/CommitmentsofTraders/index.htm

- Federal Reserve，FOMC会议日程和声明: https://www.federalreserve.gov/monetarypolicy/fomccalendars.htm
- ESMA，针对零售投资者的差价合约产品干预措施: https://www.esma.europa.eu/press-news/esma-news/esma-agrees-prohibit-binary-options-and-restrict-cfds-protect-retail-investors
- CME Group，Micro Gold期货（MGC）合约规格: https://www.cmegroup.com/markets/metals/precious/e-micro-gold.contractSpecs.html
- CME Group，Micro WTI原油期货（MCL）合约规格: https://www.cmegroup.com/markets/energy/crude-oil/micro-wti-crude-oil.contractSpecs.html

Market Talks

继续学习

本课属于 MARKET TALKS 教育中心的大宗商品课程。初级课程免费，每课都配有测验和可下载的PDF。中级和高级课程面向会员开放。

教育中心
从基本原理到高级主题的课程

市场分析
主要市场的技术面与基本面分析

报告
比特币、黄金、白银、SPX等

markettalks.info

Telegram @MARKET_TALKS

仅供教育用途。本文件的任何内容均不构成投资建议。© 2026 MARKET TALKS。欢迎在不作修改的前提下分享本PDF。