Market Talks

教育中心

外汇 · 初级 · 第1课，共15课

什么是外汇？全球最大的市场

兑换货币意味着什么，世界为什么每一秒都需要兑换货币，以及交易的另一方是谁

阅读约11分钟　8道测验题，附答案

外汇 · 初级 · 第1课，共15课

什么是外汇？全球最大的市场

一句话概括

外汇（forex，foreign exchange的简称）是把一种货币兑换成另一种货币的全球市场。它没有中心大楼，从亚洲的周一早上到纽约的周五晚上，每天24小时运转，平均每天的交易额约为9.6万亿美元。

把一种货币换成另一种

Emma住在伦敦，准备飞往纽约。她的钱是英镑，但纽约的商店要的是美元。出发前，她把1,000英镑换成美元，拿到了1,340美元。不知不觉中，Emma已经参与了**外汇市场**，英文通常简称为**forex**或**FX**。

每一次货币兑换都有一个价格，叫做**汇率**。在Emma的例子中，汇率是1英镑 = 1.34美元。汇率就是一种货币用另一种货币来衡量的价格，就像一条面包的价格用英镑或美元来衡量一样。

重要的区别在于，汇率从不停止变动。在交易日里，它每一秒都在变化，因为数以百万计的个人、企业和银行同时在买卖货币。外汇交易者正是想要理解这些持续的变化，并从中获利。



图1. Emma把英镑换成美元。汇率告诉她每英镑能换多少美元，而且汇率一直在变。

例子：当汇率变动时

假设一个月后，汇率升到1英镑 = 1.40美元。同样的1,000英镑现在可以换到1,400美元，多了60美元。英镑对美元**走强**，美元对英镑**走弱**。如果汇率反而跌到1.28，Emma就只能拿到1,280美元。一个汇率总是同时讲述两种货币的故事。

世界为什么需要兑换货币

几乎每个国家都有自己的货币，但个人和企业不断地从其他国家购买东西。每当资金跨越国境，就需要有人来兑换。主要原因有：

- **贸易。**一家在美国卖车的日本汽车制造商收到的是美元，但在日本要用日元给员工发工资。它必须卖出美元、买入日元。一家从瑞士购买机器的德国进口商，则必须买入瑞士法郎。
- **旅行。**游客、留学生和在国外工作的人都需要当地货币，无论是兑换现金，还是直接刷卡，让银行完成兑换。
- **投资。**一家买入苹果公司股票的加拿大养老基金，首先需要美元。一位购买欧洲债券的韩国投资者需要欧元。
- **保护，也叫对冲。**一家预计六个月后会收到美元的公司，可以提前锁定今天的汇率，这样突如其来的汇率变动就不会吞掉它的利润。
- **交易。**银行、基金和个人交易者买卖货币，以期从汇率变化中获利。本课程其余部分关注的正是外汇的这一面。

中央银行也参与其中。它们持有大量外汇储备，有时会买入或卖出本国货币来稳定汇率。第8课会详细介绍它们。



图2. 货币易手的四个日常原因。交易是本课程的重点，但只是其中之一。

全球最大的金融市场

常被称为“中央银行的中央银行”的国际清算银行（BIS）每三年会请52个国家和地区的1,100多家银行和交易商报告它们一个月的交易情况。在最近一次调查，即2025年4月的调查中，外汇交易平均达到**每天9.6万亿美元**，比2022年的7.5万亿美元增长了28%。

这些交易并不都是简单的买卖。只有约31%是**即期**交易，也就是按今天的价格立即兑换货币。占比最大的约42%是**外汇掉期**：银行和企业今天兑换货币，并约定以后再换回来，主要用于管理资金。约19%是**远期**，即今天为未来某一日期锁定汇率的交易，另外约7%是期权。

如此庞大的市场给交易者带来一大好处：**流动性**。在交易最活跃的货币对中，几乎随时都有买方和卖方，所以大额交易也能迅速完成，而且成交价格非常接近上一笔价格。

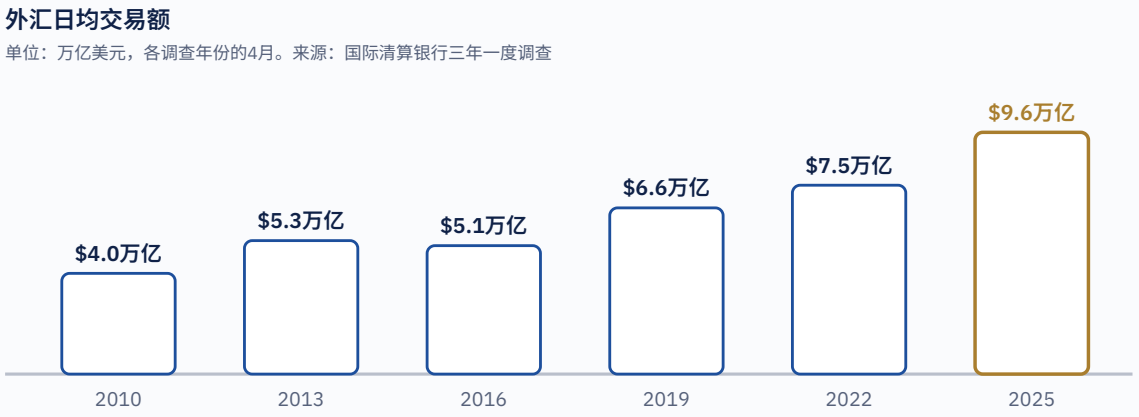


图3. 自2010年以来国际清算银行每次调查中的外汇日均交易额。2025年4月，成交额达到每天约9.6万亿美元。

例子：每天9.6万亿美元意味着什么

这个市场昼夜不停地交易，所以每天9.6万亿美元相当于**每小时约4000亿美元**，或每秒超过1.1亿美元。其中大部分来自银行和大型机构。即便如此，你在交易应用上看到的价格，也来自同一个全球市场。

没有大楼，也没有单一交易所

当你买入一家公司的股票时，交易通常在纽约证券交易所这样的证券交易所完成。外汇则不同。它没有主交易所，也没有某个城市的收盘钟声。外汇是一个**场外（OTC）**市场：交易由双方直接达成，过去通过电话，如今大多通过电子交易系统。

这个网络的中心是几十家超大型银行，称为**交易商**，它们不断地向彼此和客户报价。这些银行之间的交易称为**银行间市场**。围绕在它们周围的，是成千上万家较小的银行、基金、企业和经纪商。

虽然外汇没有一个固定的家，但有些城市处理的交易量远远多于其他城市。根据国际清算银行的数据，英国（主要是伦敦）处理了约38%的外汇交易，超过任何其他国家。美国以约19%位居第二，其后是新加坡和中国香港。

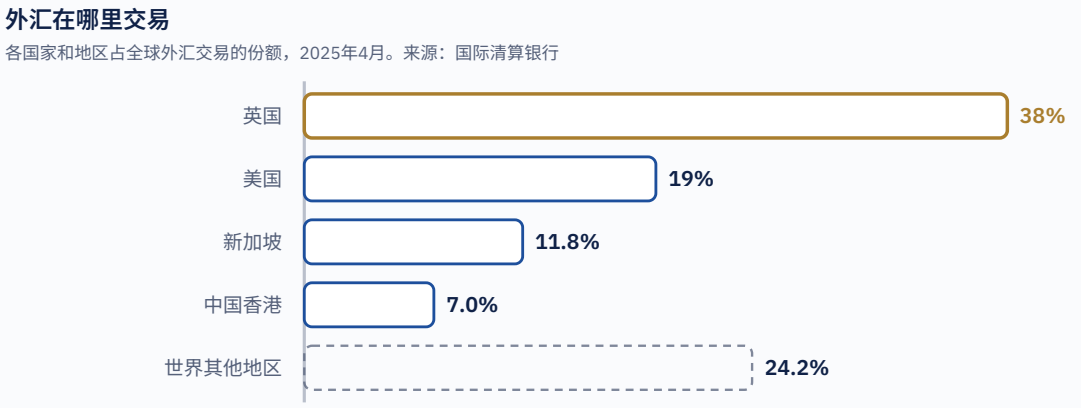


图4. 外汇没有单一的交易所，但交易集中在少数几个金融中心，以伦敦为首。

追随太阳的市场

外汇是遍布全球的银行网络，而不是一栋大楼，所以它不需要在夜间关闭。一个地区的工作日结束时，下一个地区的工作日随即开始，市场也随之转移。

交易周从悉尼和东京的周一早上开始，此时伦敦还是周日晚上。随后市场依次经过亚洲、欧洲和北美，并在纽约时间周五下午5点收市。因此，外汇市场**每天24小时、每周5天**开放。周末主要市场关闭，不过如果周六或周日出现重要新闻，周一开市时的价格可能与之前不同。

最繁忙的时段是两个大型中心同时开放的时候，尤其是伦敦和纽约重叠的那几个小时。第6课会详细讲解各个交易时段，包括夏令时如何改变时间。

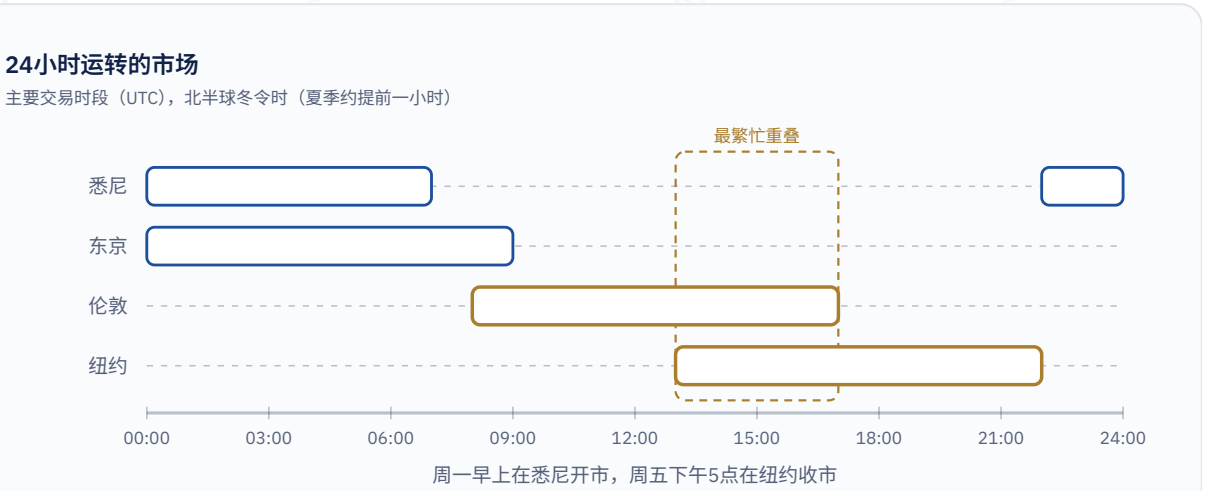


图5. 一个地区的工作日结束时，下一个地区的工作日随即开始，所以市场从周一到周五每天24小时运转。阴影部分标出伦敦和纽约的重叠时段。

谁在交易外汇

外汇市场上聚集着许多截然不同的参与者，它们交易的理由也各不相同：

- **交易商银行。**大型跨国银行整天报出买入和卖出价格，从两者之间的微小差额中赚钱。根据国际清算银行的数据，这些交易商之间的交易约占外汇总成交额的46%。
- **其他金融机构。**较小的银行、资产管理公司、养老基金、保险公司、对冲基金和高频交易公司合计约占50%。有的在海外投资，有的为现有投资提供保护，有的纯粹为了盈利而交易。
- **企业。**出口商、进口商和跨国集团为日常业务兑换货币。直接来自这些非金融企业的成交额只占约5%，但它们的资金流可能稳定而庞大。
- **中央银行。**它们管理本国的外汇储备，有时会入市干预，减缓本国货币的变动。
- **散户交易者。**像你这样通过经纪商交易的个人。散户交易只占总量的一小部分，但随着在线平台和交易应用的普及，它增长得很快。

对初学者来说，关键在于：当你下一笔外汇交易时，你只是一个由大型银行和机构主导的市场里非常小的参与者。你无法推动价格。你的任务是理解是什么在推动价格，并管理好自己的风险。



图6. 大型交易商银行位于市场中心。其他金融机构、企业、中央银行和散户交易者都与它们交易，或通过它们交易。份额来自国际清算银行2025年调查。

最重要的几种货币

全世界流通的货币大约有180种，但交易集中在其中少数几种。美元的地位遥遥领先：根据国际清算银行的数据，**89%的外汇交易**有一方是美元。它是国际贸易、石油和黄金等大宗商品，以及全球借贷和储蓄的主要货币。

欧元排名第二，约占29%的交易，其后是日元（约17%）、英镑（约10%）和人民币（约8.5%）；人民币在最近几次调查中增长很快。

由于每笔交易都涉及两种货币，这些百分比加起来是200%，而不是100%。货币总是以**货币对**的形式交易。全球交易量最大的货币对是EUR/USD，即欧元兑美元，约占全部交易的五分之一，其次是

USD/JPY。第2课会讲解货币对的写法，以及它们如何分为主要货币对、次要货币对和奇异货币对。

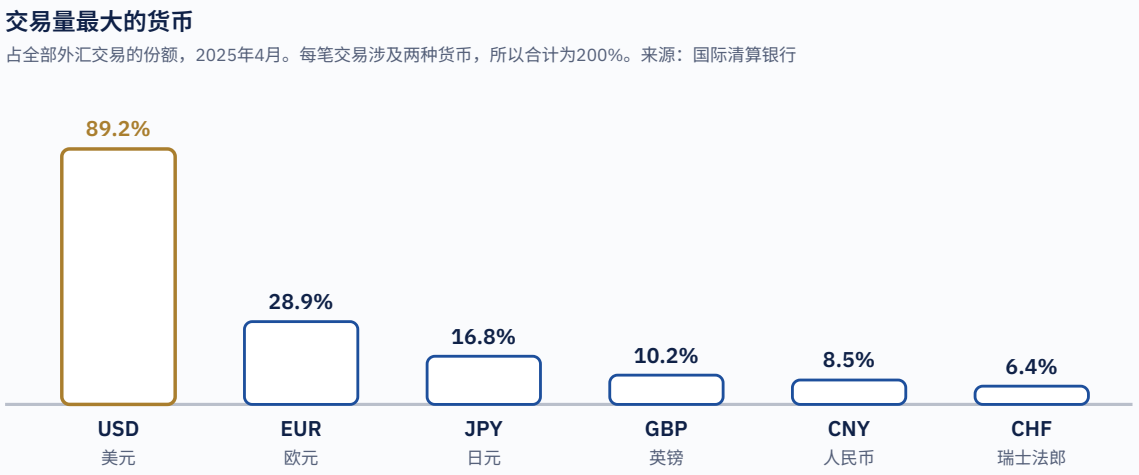


图7. 近九成外汇交易有一方是美元。由于每笔交易涉及两种货币，各份额加起来是200%。

个人如何交易外汇

Emma兑换货币，是因为她需要美元来花。外汇交易者的目标不同。David是多伦多的一名交易者，他并不需要欧元，但他认为未来几天欧元会对美元上涨。他通过经纪商买入EUR/USD。如果欧元真的上涨，他可以在更高的价格平仓，赚取差价。如果欧元下跌，他就会亏钱。

在大多数情况下，像David这样的散户交易者从不会收到另一种货币的真实纸币或银行存款。他们通过在经纪商开设的账户，交易货币对的**价格变化**，而经纪商再与银行和其他流动性提供商进行交易。许多经纪商还允许客户使用**杠杆**交易，用少量押金控制较大的仓位。杠杆会同时放大盈利和亏损，这也是许多初学者很快亏钱的原因。第10课会讲解它的运作方式。

本课程循序渐进：价格如何报出，盈亏如何计算，什么在推动汇率，以及在投入真金白银之前如何保护你的账户。

重要：大多数散户账户都在亏钱

欧洲证券和市场管理局（ESMA）在2018年审查欧洲各监管机构的数据时发现，在交易差价合约（CFD）时，**通常有74%至89%的散户账户亏损**，而差价合约正是许多经纪商用于外汇交易的产品。因此，欧洲受监管的经纪商必须在网站上展示类似的风险警示。外汇是可以学习的，但它回报的是准备和纪律，而不是运气。

这对交易者为何重要

- **美元几乎无处不在。**美元出现在89%的外汇交易中，所以就业和通胀数据等美国经济数据，以及美联储的决定，几乎可以同时推动所有货币对。
- **黄金和比特币也以美元计价。**XAU/USD和BTC/USD都以美元衡量，所以美元的大范围变动，往往也会出现在黄金和加密货币的图表上。第13课会讲解外汇平台上的黄金。
- **流动性并非每个时段都一样。**市场24小时开放，但繁忙程度并不相同。点差，即买入价格与卖出价格之间的差距，通常在伦敦和纽约同时开放时最窄，在美国下午晚些时候和重大新闻前后则更宽。
- **你的对手是专业人士。**银行和基金主导着成交额。清晰的计划、每笔交易较小的风险和耐心，比频繁交易更重要。

关键术语

外汇（Forex，FX）	外汇市场，各种货币在这里相互买卖。
汇率	一种货币用另一种货币表示的价格，例如1英镑 = 1.34美元。
货币对	相互报价的两种货币，例如EUR/USD。每笔外汇交易都是买入一种货币、卖出另一种货币。
即期（spot）	按当前市场价格立即兑换货币。
成交额（turnover）	一段时间内的交易总值，例如所有外汇交易的日均价值。
场外交易（OTC）	交易由双方直接达成、而不是在中心化交易所进行的市场。
银行间市场	位于外汇市场中心的大型交易商银行之间的交易。
流动性	某种资产能否在不明显推动价格的情况下迅速买入或卖出。
对冲（hedging）	降低未来亏损的风险，例如提前锁定汇率。
散户交易者	用自己的钱进行交易的个人，通常通过在线经纪商交易。

要点总结

1. 外汇是把一种货币兑换成另一种货币的全球市场，汇率就是一种货币用另一种货币表示的价格。
2. 人们出于贸易、旅行、投资、对冲和交易的需要兑换货币，中央银行也参与其中。
3. 它是全球最大的金融市场，2025年4月日均交易额约为9.6万亿美元。
4. 外汇没有中心化交易所：它是一个由银行组成的场外网络，每天24小时、每周5天运转，伦敦是最大的中心。
5. 89%的交易有一方是美元。个人通过经纪商交易价格变化，在没有妥善风险管理的情况下，大多数散户账户都会亏损。

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. Emma兑换了1,000英镑，拿到1,340美元。汇率是多少？

A 1美元 = 1.34英镑
B 1英镑 = 1.34美元
C 1英镑 = 1,340美元
D 1英镑 = 0.34美元

2. 汇率从1英镑 = 1.34美元变为1英镑 = 1.40美元。发生了什么？

A 英镑走弱了
B 美元走强了
C 英镑对美元走强了
D 对持有英镑的人来说没有任何变化

3. 一家日本汽车制造商在美国卖车，在日本给员工发工资。它需要做什么？

A 卖出日元，买入美元
B 卖出美元，买入日元
C 买入欧元
D 什么都不用做，因为汽车以黄金定价

4. 根据国际清算银行的数据，2025年4月外汇日均交易额大约是多少？

A 960亿美元
B 9600亿美元
C 9.6万亿美元
D 96万亿美元

5. 外汇是场外（OTC）市场，这是什么意思？

A 交易由各方直接达成，而不是在一个中心化交易所进行
B 它只在机场柜台交易现金
C 只有政府可以交易
D 所有交易都在伦敦的一栋大楼里进行

6. 外汇市场最繁忙的时段通常是什么时候？

A 周六和周日
B 伦敦和纽约同时开放时
C 纽约深夜
D 只在东京时段

7. 为什么国际清算银行调查中各货币的份额加起来是200%？

A 因为统计出错
B 因为每笔交易都涉及两种货币
C 因为美元被故意算了两次
D 因为即期交易被算了两次

8. David通过经纪商买入EUR/USD。他预期什么?

A 欧元对美元下跌

B 欧元对美元上涨

C 通过邮寄收到欧元纸币

D 汇率保持不变

答案与解释

1 B

1英镑 = 1.34美元

1,340美元除以1,000英镑等于1.34，所以每英镑换到1.34美元。汇率就是一种货币用另一种货币表示的价格。

2 C

英镑对美元走强了

现在每英镑能换到更多美元，所以英镑走强，美元对英镑走弱。一个汇率总是描述两种货币。

3 B

卖出美元，买入日元

它从美国的销售中赚到美元，却要用日元支付成本，所以必须把美元换成日元。国与国之间的贸易是外汇市场存在的主要原因之一。

4 C

9.6万亿美元

约每天9.6万亿美元，比2022年的7.5万亿美元增长28%，相当于每小时约4000亿美元。

5 A

交易由各方直接达成，而不是在一个中心化交易所进行

外汇是由银行、基金、企业和经纪商组成的网络，它们直接相互交易，大多通过电子系统进行。伦敦是最大的中心，但并没有单一的交易所。

6 B

伦敦和纽约同时开放时

两个大型中心重叠时交易最活跃，尤其是伦敦和纽约。周末主要市场关闭。

7 B

因为每笔交易都涉及两种货币

每笔外汇交易都是买入一种货币、卖出另一种货币，所以每笔交易都会为两种货币各计一次。美元出现在89%的交易中。

8 B

欧元对美元上涨

买入EUR/USD意味着买入欧元、卖出美元，所以欧元对美元上涨时David盈利，下跌时亏损。散户交易者通常交易的是价格变化，而不是实物货币。

资料来源

- 国际清算银行，2025年4月场外外汇成交额（三年一度央行调查）: https://www.bis.org/statistics/rpfx25_fx.htm
- 国际清算银行，2025年4月全球外汇交易达到每天9.6万亿美元: https://www.bis.org/press/p250930.htm
- 国际清算银行，2013年4月外汇成交额三年一度央行调查: https://www.bis.org/press/p130905.htm
- 国际清算银行季度评论，衡量全球外汇市场的规模（2019年）: https://www.bis.org/publ/qtrpdf/r_qt1912f.htm
- CompareForexBrokers（经Medianet发布），2025年国际清算银行调查中的七大主要货币对: https://newshub.medianet.com.au/2025/10/compareforexbrokers-seven-major-forex-pairs-slip-to-66-3-of-global-

turnover/121354/

- ESMA，ESMA同意禁止二元期权并限制差价合约，以保护散户投资者: https://www.esma.europa.eu/node/84933

Market Talks

继续学习

下一课：第2课
货币对：主要、次要与奇异货币对

本课属于 MARKET TALKS 教育中心的外汇课程。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。