Market Talks
教育中心

外汇 · 初级 · 第9课，共15课

经济日历与新闻日

如何阅读经济日历，哪些数据对市场影响最大，重要新闻前后几秒钟里实际会发生什么，以及一个保护账户的简单流程

阅读约11分钟　　8道测验题，附答案

外汇 · 初级 · 第9课，共15课

经济日历与新闻日

一句话概括

经济日历列出所有预定的数据发布和央行事件，并标明时间、预期影响、预测值和前值。最重要的数据在一分钟内对货币的影响，可能超过当天其余所有时间。了解它们何时公布、前后可能出现什么问题，是保护账户最简单的方法之一。

经济日历显示什么

推动货币的大部分新闻，在*时间*上并不是意外。政府和央行会提前几个月公布发布日期。**经济日历**把它们全部汇集在一处。大多数经纪商网站、交易平台和财经新闻网站都提供免费的经济日历。

日历上的每一行通常显示：

- **时间**：数据公布的时间，可以设置为你自己的时区。
- **货币**：受影响的货币，例如USD或EUR。
- **影响**：通常用一到三个图标或不同颜色表示。
- **事件**：数据或公告的名称。
- **实际值**：公布的结果，在发布的那一刻填入。
- **预测值**：也叫市场共识（consensus），即经济学家的平均预期。
- **前值**：上一次公布的结果，有时会被修正。

正如你在第7课中学到的，市场对实际值与预测值之间的差距作出反应。日历把这两个数字并排列出，所以几秒钟就能看出意外有多大。

时间	货币	影响	事件	实际值	预测值	前值
13:30	USD	●●●	非农就业人数	250K	180K	165K
13:30	USD	●●●	失业率	4.1%	4.2%	4.2%
13:30	CAD	●●○	就业人数变化	22.5K	20.0K	14.9K
15:00	USD	●○○	批发库存	0.2%	0.1%	0.3%

实际值与预测值的差距，就是市场作出反应的意外。示例数据，时间为UTC。

图1. 大多数网站上显示的经济日历。数值只是例子。

高、中、低影响

日历会根据一个事件通常对市场的影响程度给它评级。评级只是参考，而不是规律，不同的日历对同一事件的评级也可能略有不同。

- **高影响**：利率决议、央行新闻发布会、就业报告、通胀数据和GDP。它们可能在几分钟内让一个主要货币对变动50点或更多。
- **中影响**：零售销售、企业调查（PMI）、贸易差额和央行官员的讲话。它们可能让价格明显变动，结果大大出乎意料时尤其如此。
- **低影响**：较小的调查、房地产数据和次要报告。它们本身很少让市场大幅变动。

美国的数据最重要，因为几乎每十笔外汇交易中就有九笔涉及美元（第1课）。下面这些是最先需要了解的：

数据	衡量什么	时间（纽约时间）
美联储利率决议（联邦公开市场委员会，FOMC）	美国政策利率	每年8次，下午2:00
非农就业人数（NFP）	上个月新增的就业岗位，以及失业率和工资	通常为每月第一个周五，上午8:30
消费者价格指数（CPI）	通胀	每月，约在月中，上午8:30
零售销售	消费支出	每月，约在月中，上午8:30
GDP（国内生产总值）	整体经济的增长	每季度初值，约在季度结束后一个月，上午8:30
美国供应管理协会（ISM）制造业采购经理人指数（PMI）	工厂的经营状况	每月第一个工作日，上午10:00
每周初请失业金人数	新申请失业救济的人数	每周四，上午8:30

其他主要经济体也都有各自对应的数据，例如欧元区通胀、伦敦时间上午7:00公布的英国通胀，或澳大利亚每月的就业报告。可以按自己交易的货币筛选日历。



图2. 日历根据事件通常对市场的影响程度给它们评级。不同日历的评级略有差异。

数据公布前后几分钟会发生什么

高影响数据公布前后的几分钟，与平常的市场截然不同：

1. **公布之前**，许多银行和流动性提供商会撤回报价，因为谁都不想站错方向。流动性变薄，**点差扩大**，有时会达到平时的好几倍（第3课）。
2. **公布的瞬间**，价格可能在一秒钟内跳动几十点。中间的价位上可能根本没有成交。
3. **公布之后**，交易者消化细节时，价格常常来回摆动。朝一个方向急剧变动、随即迅速反转，叫做**来回震荡**（whipsaw）。有时第一波走势会在几分钟内被完全抹去。
4. **15至30分钟之后**，点差通常恢复正常，方向也往往变得更清晰。

正因为如此，许多有经验的交易者说，重要新闻公布后的头几分钟是用来观察的，而不是用来交易的。

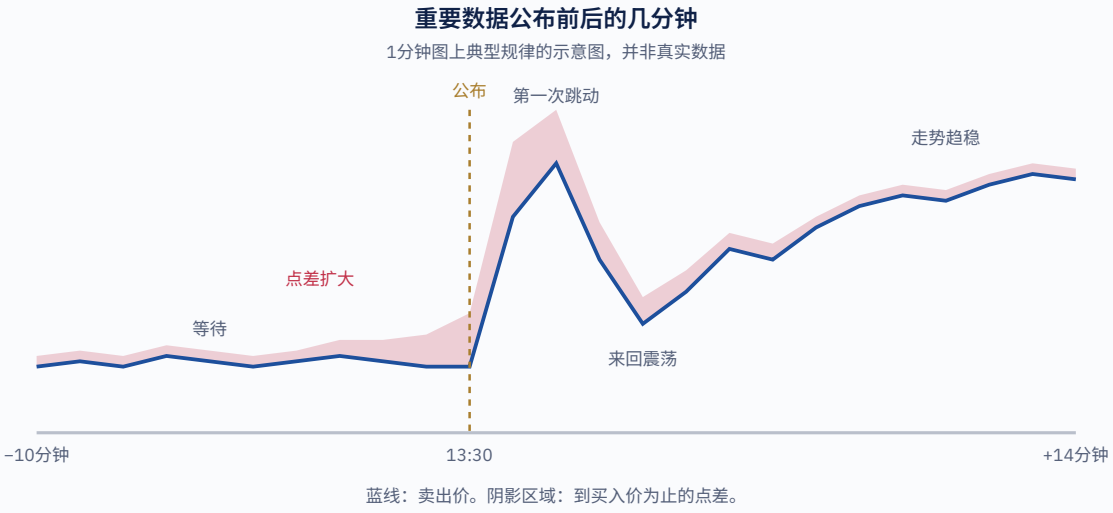


图3. 重要数据公布前后通常发生的情况示意：点差扩大，价格跳动、来回震荡，然后趋稳。

滑点：订单以更差的价格成交

订单被触发时，会以当时可得的最优价格成交。在正常的市场中，这几乎正好就是你要求的价格。但当价格跳动时，你的价位上可能没有任何可成交的价格，订单就会以下一个可得的价格成交。其中的差额叫做**滑点**（slippage）。

滑点对**止损**单影响最大。David做多EUR/USD，止损设在1.0820，承担20点的风险。正常情况下，如果价格下跌，他的交易会在1.0820平仓。但美国就业报告远好于预期，EUR/USD一下子从1.0826跳到1.0808。他的止损被触发，以1.0808成交，比计划差了12点。原本计划的20点亏损变成了32点。

滑点也可能对你有利，许多受监管的经纪商会双向执行滑点。但在新闻期间，止损出现负滑点要常见得多。每周开盘出现跳空时，也会发生同样的情况（第6课）。



图4. 在正常市场中，止损按其价格成交。当价格跳动时，它以下一个可得的价格成交。

新闻日的简单流程

要妥善应对新闻，并不需要预测新闻，只需要一套固定的流程：

- **每周开始时**，打开日历，按自己交易的货币筛选，记下每个高影响事件及其在你所在时区的时间。
- **每个事件之前**，提前决定如何处理持仓：平仓、减仓，或者保留并接受止损可能出现滑点。
- **数据公布前的最后15分钟**，不开新仓。
- **公布时**，只观察，不追逐第一波走势。记住来回震荡。
- **公布后15至30分钟**，点差恢复正常后，再看一次图表，冷静地作出决定。

有些交易者专门做新闻交易，但这需要快速的执行、低廉的成本和丰富的经验。进阶的新闻交易会在高级课程中讲解。对初学者来说，在数据公布时不入场，也完全是一种合理的做法。



图5. 新闻日的简单流程。

例子：Emma的周五流程

Emma在伦敦交易EUR/USD。周一她看到，美国就业报告将在周五当地时间下午1:30公布。周五上午她有一笔盈利中的交易，于是在下午1:00平掉一半，并把止损移到入场价。报告大大出乎意料，EUR/USD两次急涨又回落，点差扩大到6点。Emma在下午2:00之前什么也不做。市场平静下来后，她再看图表，账户没有受到损失，部分利润也已经落袋。

时区和其他细节

几个实用的细节能让日历变得更有用：

- **设置时区。**大多数在线日历按浏览器的时区显示时间，或者允许你自己选择。检查一次，并在夏令时切换时再检查一次（第6课）。
- **留意修正。**新数据公布时，“前值”有时会被修正。较大的修正可能改变市场对新结果的解读。
- **不只看标题数字。**就业报告除了就业岗位数量，还包括失业率和工资。有时市场反应的是某个细节，而不是标题数字。
- **注意计划外的事件。**日历只包括预定的数据发布。突如其来的讲话、政治新闻和危机不会提前出现在日历上。

这对交易者为何重要

- **每个交易日都查看日历。**只需两分钟，就能避免大多数令人不快的意外。
- **在高影响新闻之前了解自己的风险敞口。**交易者会提前决定是平仓、减仓还是持有，并接受止损可能出现滑点。
- **不追逐第一波走势。**点差很宽，价格来回震荡，第一个方向常常是错的。
- **黄金也会对美国数据作出反应。**XAU/USD常常因美国就业、通胀数据和美联储决议而大幅波动，其点差在这些时刻前后也会大幅扩大。同样的流程也适用。

关键术语

经济日历	即将发布的经济数据和央行事件的时间表，标有时间、预测值和结果。
影响评级	日历对一个事件通常会让市场变动多少的估计：低、中或高。

预测值（市场共识，consensus）	经济学家对一项数据的平均预期。
实际值	数据的真实结果，在预定时间公布。
修正	在有更新的信息时，对之前公布的数字所作的修改。
来回震荡（whipsaw）	价格朝一个方向急剧变动后迅速反转，在重要新闻公布后很常见。
滑点（slippage）	你想要的价格与订单实际成交价格之间的差额。
流动性	一个货币对在不推动价格的情况下进行交易的难易程度；在重要数据公布前会变薄。
FOMC	联邦公开市场委员会，美联储中制定美国利率的机构。
PMI	采购经理人指数，一种企业调查，能较早反映经济活动的情况。

要点总结

1. 经济日历显示每项预定数据的时间、货币、影响、预测值、前值和实际值。
2. 利率决议、就业、通胀和GDP等高影响事件，可能在几分钟内让一个主要货币对变动几十点。
3. 在重要数据公布前后，点差扩大，价格跳动并来回震荡，第一波走势常常会反转。
4. 当价格跳动时，止损可能以更差的价格成交；这种滑点会让计划中的亏损变得更大。
5. 一套简单的每周流程，提前作出决定，避开公布后的头几分钟，比试图预测新闻更能保护初学者。

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. 在经济日历上，“预测值”一栏显示的是什么？

A 上一次公布的结果
B 经济学家的平均预期
C 经纪商对价格的预测
D 数据公布的时间

2. 下面哪一项通常被评为高影响？

A 一项次要的房地产调查
B 美国非农就业报告
C 一项地方企业信心指数
D 一项小型地区制造业调查

3. CPI和NFP等大多数重要的美国数据在什么时间公布？

A 纽约时间上午8:30
B 纽约时间下午2:00
C UTC午夜
D 纽约时间下午5:00

4. 在高影响数据公布之前，点差通常会怎样？

A 变为零
B 扩大，因为流动性提供商撤回了报价
C 保持完全不变
D 由央行固定

5. 什么是来回震荡（whipsaw）？

A 一种订单类型
B 朝一个方向急剧变动后迅速反转
C 每周的跳空
D 经纪商收取的一种费用

6. David的止损设在1.0820。数据公布时，价格从1.0826跳到1.0808。他的止损最可能在哪里成交?

A 正好在1.0820

B 在1.0826

C 在1.0808附近，即下一个可得的价格

D 自动取消

7. 按照这个简单的新闻日流程，初学者在重要数据公布前的最后15分钟里要避免做什么?

A 查看日历

B 开新仓

C 平仓

D 看图表

8. 哪一类事件不会提前出现在经济日历上?

A 预定的央行决议

B 每月的通胀数据

C 突发的政治危机

D 季度GDP报告

答案与解释

1 B

经济学家的平均预期

预测值，也叫市场共识，是经济学家的预期。市场对它与实际值之间的差距作出反应。

2 B

美国非农就业报告

美国就业报告是每月最重要的数据之一，可能让美元货币对大幅波动。

3 A

纽约时间上午8:30

大多数重要的美国数据在纽约时间上午8:30公布。美联储的决议在下午2:00公布。

4 B

扩大，因为流动性提供商撤回了报价

重要新闻公布前流动性变薄，所以点差扩大，有时达到平时的好几倍。

5 B

朝一个方向急剧变动后迅速反转

重要新闻公布后，价格常常先朝一个方向跳动，然后反转。追逐第一波走势的交易者可能会站错方向。

6 C

在1.0808附近，即下一个可得的价格

1.0826与1.0808之间没有可成交的价格，所以止损以下一个可得的价格成交。其中的差额就是滑点。

7 B

开新仓

在数据公布前开新仓，意味着在不知道结果的情况下面对很宽的点差、价格跳动和可能的滑点。

8 C

突发的政治危机

日历只列出预定的事件。危机或意外公告等计划外的新闻，随时都可能推动市场。

资料来源

- 美国劳工统计局，发布日程: https://www.bls.gov/schedule/news_release/
- 美国联邦储备委员会，会议日程与信息: https://www.federalreserve.gov/monetarypolicy/fomccalendars.htm
- FXStreet，交易者的悖论：为什么你避开了展期，却被新闻所伤: https://www.fxstreet.com/education/the-traders-paradox-why-you-avoid-rollover-but-get-burned-by-news-202512041225
- Investor.gov（美国证券交易委员会），止损单: https://www.investor.gov/introduction-investing/investing-basics/how-stock-markets-work/types-orders

Market Talks

继续学习

下一课：第10课
杠杆与保证金

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。