Market Talks
教育中心

外汇 · 初级 · 第12课，共15课

风险管理基础

为什么保护账户比任何一笔交易都重要，如何根据止损确定每一个仓位的大小，以及风险回报比、连续亏损和相关性如何结合在一起

阅读约12分钟　　8道测验题，附答案

外汇 · 初级 · 第12课，共15课

风险管理基础

一句话概括

风险管理决定了交易者能否坚持足够长的时间，直到变得熟练。核心规则很简单：每笔交易只拿账户中一小部分固定比例的资金承担风险，通常为1%到2%；把止损放在想法被证明错误的位置；再根据这个止损计算仓位大小。加上合理的风险回报比和总风险上限，任何一笔交易或一段连续亏损都不会让你出局。

为什么风险管理排在第一位

没有哪种策略能赢下每一笔交易。即使是优秀的交易者，通常也只赢一半左右的交易，而每个交易者都会经历连续亏损。能长期留在市场中的交易者与被淘汰的交易者之间的区别，通常不在于入场有多好，而在于判断错误时亏多少。

风险管理只有一个目标：确保任何一笔交易、任何一段正常的坏运气，都不会严重损害账户。只要生存下来，就有时间学习、提高，并让一个好的策略发挥作用。如果早早亏掉账户的一大部分，可能就再也没有机会了。

本课把前面几课的内容结合起来：点值（第4课）、盈亏（第5课）、杠杆与保证金（第10课）以及止损订单（第11课）。

亏损比看起来更难弥补

亏损和弥补它所需的盈利并不一样大。如果账户亏损10%，需要盈利11.1%才能回到起点。亏损20%，需要盈利25%。亏损50%，就必须把剩下的钱**翻一倍**才能回本。亏损80%之后，需要盈利400%。

这是简单的算术，但它解释了为什么专业交易者如此重视把亏损控制在小范围内。小亏损很容易弥补。大亏损可能需要好几年，甚至终结一段交易生涯。

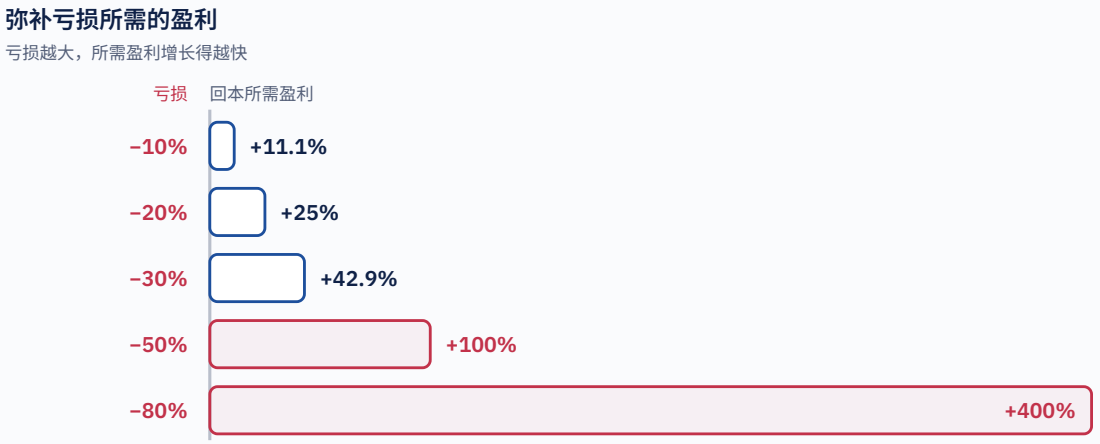


图1. 回本所需的盈利比亏损增长得快得多。把亏损控制在小范围内，弥补起来就很容易。

只拿账户中一小部分固定比例承担风险

交易中使用最广泛的规则，是每笔交易只拿账户中一小部分固定百分比承担风险。对大多数交易者，尤其是新手来说，这意味着**1%到2%**，许多专业交易者用得更少。

这里的“风险”指的是止损被触发时亏损的金额，而不是仓位的大小。账户为5,000美元、采用1%规则时，任何一笔交易最多亏损**50美元**，无论交易的是EUR/USD、黄金还是其他品种。

固定百分比有两大优点。亏损保持小而可预测，任何一笔交易都不会造成严重伤害。而且由于金额是一个百分比，它会自动调整：账户增长时，每笔交易的风险随之增加；账户缩小时，风险也随之缩小，这会在不顺的时期减缓损失。

仓位规模计算：最重要的一项计算

一旦知道愿意亏损多少、止损放在哪里，合适的仓位大小就直接确定了。这就是仓位规模计算（position sizing）：

手数 = 风险金额 ÷ (止损点数 × 每手点值)

Anna有一个5,000美元的账户，每笔交易承担1%的风险，也就是50美元。她想买入EUR/USD，止损设在入场价下方25点。对于EUR/USD，1标准手每点价值10美元（第4课）。所以她的仓位大小是$50 ÷ (25 × $10) = **0.20手**。如果止损被触发，她亏损25点 × 每点2美元 = 50美元，正好是账户的1%。

注意这意味着什么。Anna不是凭感觉、凭自己有多大把握或凭有多少保证金来选择手数的。手数是她的风险规则和止损的**结果**。许多经纪商和网站都提供仓位计算器来完成这项计算，对于点值不以美元计的货币对，例如USD/JPY或EUR/GBP，这尤其有用。



图2. 仓位大小由账户规模、风险规则、止损距离和点值共同决定。

示例：确定仓位后检查杠杆

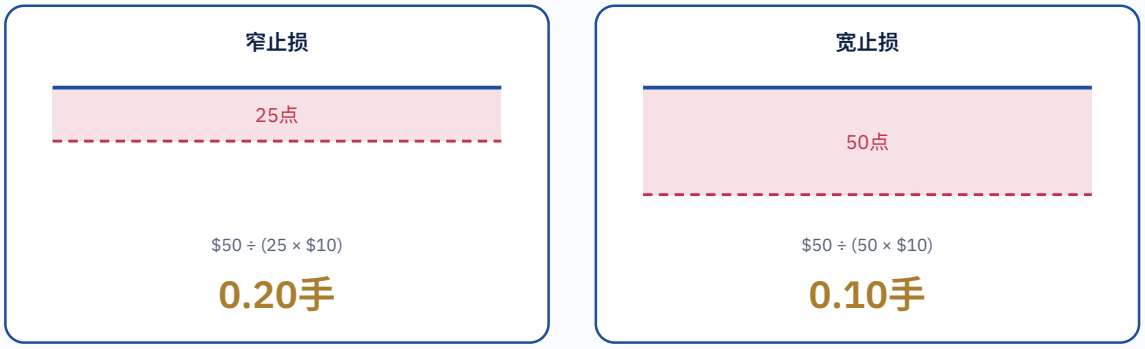
Anna在1.0850买入的0.20手EUR/USD，仓位价值21,700美元。在1:30杠杆下，它需要约723美元的保证金，实际杠杆为$21,700 ÷ $5,000，约4.3倍（第10课）。她的保证金水平一开始接近690%，远离任何追加保证金通知。根据风险来确定仓位大小时，杠杆通常自然就处在合理范围内。

先定止损，再定仓位

新手常犯的一个错误是按金额来选择止损：“我就冒20点的风险吧，感觉差不多。”止损应该放在市场证明交易想法错误的地方，例如刚好越过某个支撑位或阻力位，或者越过近期的高点或低点。这类技术价位会在中级课程中讲解。

止损放对位置后，仓位大小随之调整，使金额风险保持不变。如果图表显示止损需要设在50点而不是25点之外，交易规模就减半：$50 ÷ (50 × $10) = 0.10手。止损被触发时，亏损仍然是50美元。

这样，无论止损距离多远，每笔交易承担的金额风险都相同。只要相应调整仓位大小，宽止损并不比窄止损更危险。



两笔交易的风险都正好是$50。止损放在图表所指的位置，仓位大小随之调整。

图3. 风险金额相同，止损距离不同。止损越宽，仓位越小。

风险回报比与胜率

第5课说明了经常赢并不够：盈利与亏损相比有多大同样重要。交易者用**风险回报比**（risk-to-reward ratio）来描述这一点：可能赚到的与承担的风险相比有多少。

止损25点、目标50点的交易，风险回报比为**1:2**。如果承担1%的风险并且赢了，就赚到2%。这会改变扣除成本前实现盈亏平衡所需的胜率：

- 在1:1时，需要赢下50%的交易。
- 在1:1.5时，需要约40%。
- 在1:2时，需要约33%。
- 在1:3时，只需要25%。

这并不意味着目标越大越好。较远的目标更少被触及，所以胜率会下降。关键在于取得现实的平衡：市场确实能够到达的目标，以及明显大于风险的回报。许多交易者在入场前会寻找至少1:1.5或1:2的比例。

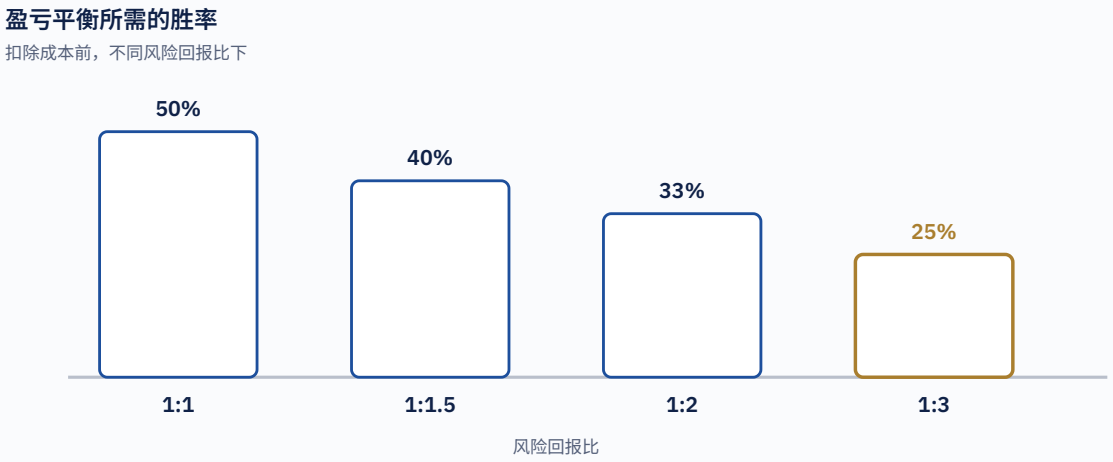


图4. 回报相对风险越大，实现盈亏平衡所需赢下的交易就越少。

为连续亏损做好准备

连续亏损并不说明哪里出了问题。它们是交易中的正常部分。即使是一个胜率50%的策略，迟早也会连续亏损八笔或十笔交易。

看看连续十笔亏损会对账户造成什么影响：

- 每笔交易承担**1%**的风险，账户下降约10%。很痛，但容易弥补。
- 每笔交易承担**5%**的风险，账户下降约40%。
- 每笔交易承担**10%**的风险，账户下降约65%，需要将近190%的盈利才能回本。

三种情况下策略都相同，不同的只是每笔交易的风险。这是保持小风险最有力的理由：它让人能挺过每个交易者都会经历的困难时期。

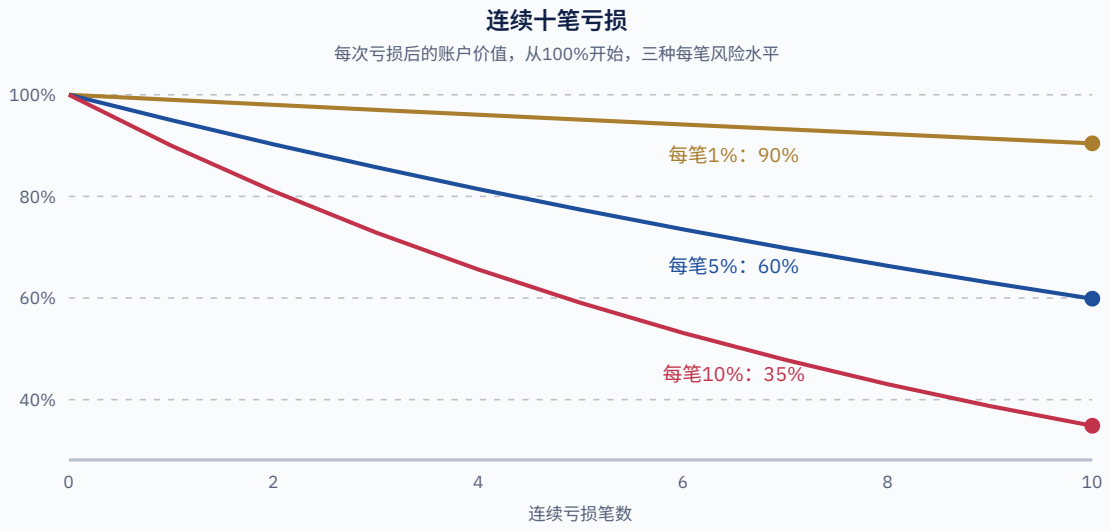


图5. 同样十笔亏损交易，三种每笔风险水平。小风险让连续亏损可以承受。

总风险、相关性与每日限额

每笔交易的风险并不是全部。还需要关注**总持仓风险**：如果所有持仓都触发止损，会亏损的总额。许多交易者把它限制在账户的3%到5%左右。

要留意那些往往同向变动、即具有相关性（correlation）的货币对。如果同时买入EUR/USD、GBP/USD和AUD/USD，每笔承担1%的风险，那么实际上只是下了一个看空美元的赌注，风险为3%。如果美元走强，三笔交易可能一起亏损（第2课）。

设定一些简单的个人限额也有帮助：例如，当天亏损2%或3%之后，或者连续亏损三笔之后，就停止当天的交易。大多数糟糕的交易日之所以变得更糟，是因为在最初几笔亏损之后做出的决定，而不是之前的决定。

最后，坚持记录**交易日志**（trading journal）：入场、止损、目标、仓位大小、结果以及入场的理由。这是判断风险规则是否有效的唯一可靠方法。第15课会展示一个简单的格式。

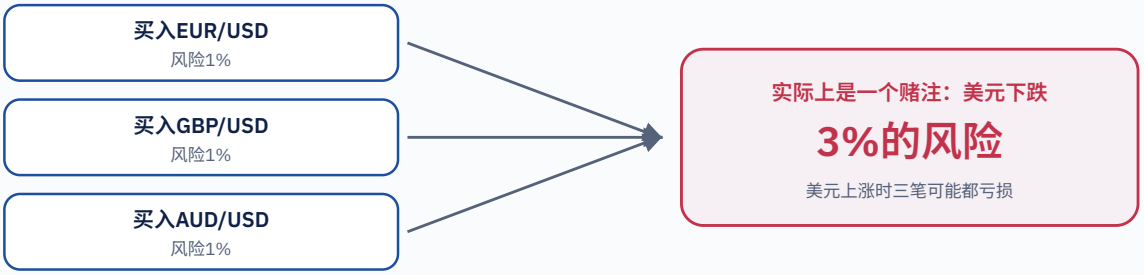


图6. 在美元货币对上同方向的三笔交易，实际上就是一个更大的赌注。

这对交易者为何重要

- **确定每笔交易的风险，并且始终遵守。**对新手来说，1%是一个不错的起点。把它写下来。
- **把止损放在想法被证明错误的地方，再计算仓位大小。**绝不反过来做，也绝不为了避免亏损把止损移得更远。
- **寻找明显大于风险的回报，**并确认目标对该货币对和时间周期来说是现实的。
- **黄金也适用同样的规则，但要更小心。**在XAU/USD上，价格变动1美元，每手价值100美元（第4课），而以美元计的止损通常更宽。用同一个公式，配合黄金自己的每点价值，仓位大小就会是正确的。

关键术语

每笔交易的风险	交易触发止损时亏损的金额，通常设定为账户的某个百分比。
仓位规模计算（position sizing）	选择交易规模，使止损被触发时的亏损正好等于计划的风险。
止损距离	入场价与止损之间的点数。
风险回报比（risk-to-reward ratio）	一笔交易可能的亏损与可能的盈利之比，例如1:2。
盈亏平衡胜率	在给定的风险回报比下，既不赚也不亏所必须赢下的交易比例。
回撤（drawdown）	账户价值从最高点开始的下跌。
连续亏损	一连串接连亏损的交易，是任何策略的正常部分。
总持仓风险	所有持仓同时触发止损时的合计亏损。
相关性（correlation）	两个货币对朝相同或相反方向变动的倾向。
交易日志（trading journal）	记录每笔交易的计划、结果和理由，用于复盘和改进。

要点总结

1. 亏损比看起来更难弥补：亏损50%需要盈利100%才能回到起点。
2. 每笔交易只拿账户中一小部分固定比例承担风险，通常为1%到2%。

3. 仓位大小 = 风险金额 ÷ (止损点数 × 每手点值)；先根据图表放置止损，再确定交易规模。
4. 风险回报比越高，所需的胜率越低：在1:2时，大约三笔赢一笔就能盈亏平衡。
5. 为连续亏损做好准备，限制总持仓风险，把相关的货币对当作一个赌注，并坚持记录交易日志。

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. 账户亏损50%。需要多少盈利才能回到初始价值?

A 50%
B 75%
C 100%
D 150%

2. 账户为5,000美元、采用1%风险规则时，一笔交易按规则最多亏损多少?

A $5
B $50
C $500
D $1,000

3. 风险金额为50美元，止损距离25点，1标准手EUR/USD每点价值10美元。仓位大小是多少?

A 0.02手
B 0.20手
C 2.00手
D 0.50手

4. 图表显示止损应设在50点而不是25点之外。要保持同样的金额风险，该怎么做?

A 保持同样的仓位大小
B 把仓位大小减半
C 把仓位大小翻倍
D 无论如何仍把止损设在25点

5. 一笔交易止损30点、目标60点。它的风险回报比是多少?

A 1:1
B 1:2
C 2:1
D 1:3

6. 在1:2的风险回报比下，扣除成本前大约需要多高的胜率才能盈亏平衡?

A 约25%
B 约33%
C 约50%
D 约67%

7. 每次承担1%的风险，连续亏损十笔后，账户大约下降多少?

A 约1%
B 约10%
C 约40%
D 约65%

8. 买入EUR/USD、GBP/USD和AUD/USD，每笔承担1%的风险。主要的危险是什么?

A 没有危险，风险是相互独立的
B 三笔实际上是一个看空美元的赌注，风险约为3%
C 经纪商会平掉其中两笔
D 点差加起来达到3%

答案与解释

1 C

100%

亏损50%后只剩一半的钱，所以必须翻一倍，即盈利100%，才能回到起点。

2 B

$50

5,000美元的1%是50美元。这是止损被触发时的计划亏损。

3 B

0.20手

手数 = $50 ÷ (25 × $10) = $50 ÷ $250 = 0.20手。

4 B

把仓位大小减半

止损距离翻倍意味着仓位大小减半，这样止损被触发时的亏损保持不变。

5 B

1:2

冒30点的风险去赚60点，回报是风险的两倍：1:2。

6 B

约33%

一次赚2个单位的盈利可以抵消两次各亏1个单位的亏损，所以三笔赢一笔，约33%，就能盈亏平衡。

7 B

约10%

每次亏损的是剩余资金的1%，所以十次亏损后账户约剩90.4%，下降约10%。

8 B

三笔实际上是一个看空美元的赌注，风险约为3%

这些货币对往往一起兑美元同向变动。如果美元走强，三笔交易可能同时亏损。

资料来源

- CME Group，交易与风险管理：合适的仓位大小: https://www.cmegroup.com/education/courses/trade-and-risk-management/proper-position-size.html
- CME Group，交易与风险管理：2%规则: https://www.cmegroup.com/education/courses/trade-and-risk-management/the-2-percent-rule.html
- IG，外汇中的点（用于计算仓位的点值）: https://www.ig.com/uk/forex/fx-need-to-knows/pips-in-forex

Market Talks

继续学习

下一课：第13课
黄金（XAU/USD）：如何与货币一同交易

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。