Market Talks
教育中心

外汇 · 初级 · 第15课，共15课

入门：模拟账户、交易平台与交易计划

如何在模拟账户上练习、熟悉交易平台、写一份简单的交易计划、记录交易日志，以及如何判断何时可以用真实资金交易

阅读约13分钟　　8道测验题，附答案

外汇 · 初级 · 第15课，共15课

入门：模拟账户、交易平台与交易计划

一句话概括

现在你已经了解外汇市场如何运作、什么在推动价格以及如何控制风险。作为初级阶段的最后一课，本课把这些知识变成一套日常流程：在模拟账户上练习，了解交易平台的主要部分，写一份一页纸的交易计划，把每笔交易记入日志，并用R来衡量结果。然后你会看到转入小额真实账户之前的检查清单，以及之后每周要做的事。

从学习到真实交易

大多数初学者都会犯同一个错误：刚接触外汇的当天就开立真实账户，交易规模过大，还没学到任何东西就已经亏了钱。更稳妥的路径分为四个阶段：

1. **学习。**理解基础知识，也就是第1课到第14课讲过的内容。
2. **在模拟账户上练习**，配合一份书面计划，直到每次都能遵守自己的规则。
3. **用小额账户开始真实交易**，仓位小，每笔交易的风险也低。
4. **每周复盘和改进**，只有在结果支持时，才慢慢提高风险。

这些阶段都没有固定的结束日期。有些交易者会在模拟账户上练习六个月。目标不是尽快开始真实交易，而是带着能保护资金的习惯走到那一步。



图1. 从学习到真实交易的路径。只要还在交易，第3和第4阶段就会不断重复。

从模拟账户开始

模拟账户（demo account）是一种练习账户，使用虚拟资金，但价格是真实的市场价格。几乎每家受监管的经纪商都免费提供。在模拟账户上，可以熟悉平台、检验计划，犯初学者常犯的错误，却不会损失真实的资金。

要充分利用模拟账户：

- **使用接近实际的余额。**许多模拟账户默认从100,000美元开始。如果打算入金1,000美元，就把模拟账户设为1,000美元，这样仓位规模和风险才有真实感。
- **完全按照真实资金的方式交易。**使用同样的货币对、同样的单笔风险和同样的止损。
- **从第一笔交易起就记日志。**没有记录的模拟交易，能学到的东西很少。
- **练习操作。**下市价单、限价单和止损单，设置和移动止损，部分平仓，查看保证金和隔夜利息（第10课和第11课）。

模拟账户也有局限。资金不是真的，情绪的影响就弱得多；而且有些模拟账户的成交比真实账户更顺畅，尤其是在新闻前后。良好的模拟结果只是第一步，而不是证明。

交易平台快速导览

交易平台的外观各不相同，但几乎都有同样的四个主要区域：

1. **Market Watch**（市场报价，或自选列表）显示你关注的货币对，以及它们实时的卖出价和买入价。
2. **图表**显示价格的走势。大多数平台可以把入场价、止损和止盈作为线条显示在图表上。
3. **下单窗口**是选择手数、添加止损和止盈，并点击买入或卖出的地方。许多平台还有一键交易（one-click trading）功能。学习期间把它保持关闭，就不会意外开仓。
4. **账户和持仓区域**显示持仓，以及余额、净值、保证金和可用保证金（第10课）。

在第一笔交易之前，还要找到所交易的每个品种的**合约规格**（contract specification）。它列出合约大小、每点或每个报价点的价值、隔夜利息费率和交易时间。例如，黄金的合约大小就与货币对不同（第13课）。

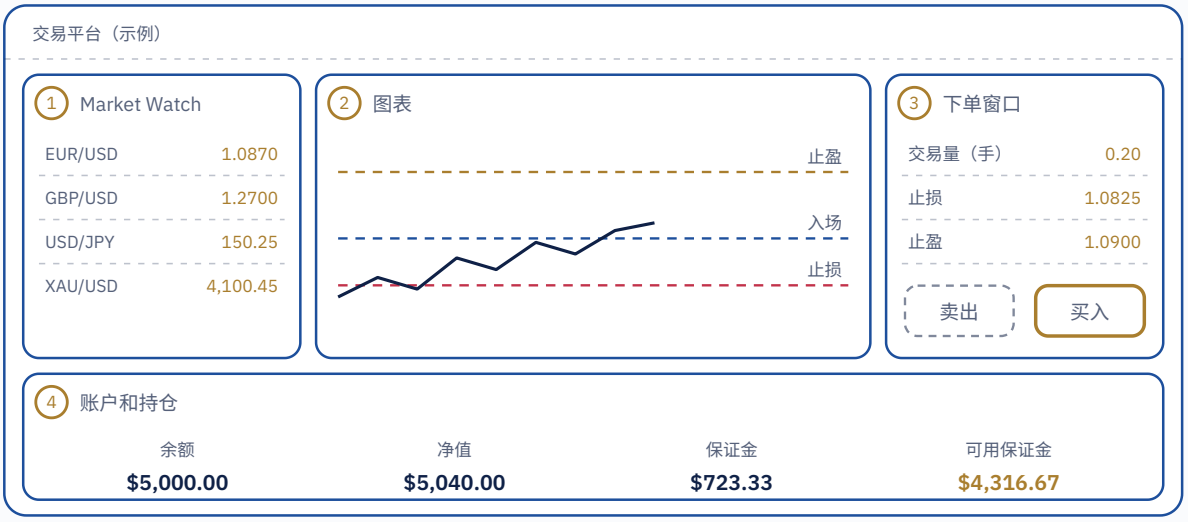


图2. 交易平台的四个主要区域。布局各不相同，但组成部分是一样的。价格为示例。

写一份一页纸的交易计划

交易计划（trading plan）是一套简短的书面规则，每笔交易都按它执行。它把交易从一连串的猜测变成一个可以衡量和改进的过程。计划不需要很复杂，一开始一页纸就够了，它应当回答这些问题：

- **交易什么？**许多初学者从一两个流动性好的主要货币对开始。
- **什么时候交易？**选择一个适合自己作息和所交易货币对的时段（第6课）。
- **入场条件是什么？**入场之前必须满足的确切条件。写得足够清楚，让别人也能照着执行。
- **承担多少风险？**每笔交易固定的百分比，例如1%（第12课）。
- **止损和目标放在哪里？**在入场前确定，回报要明显大于风险。
- **新闻怎么处理？**例如，在高影响力数据发布前不久不开新仓（第9课）。
- **什么时候停止？**设定每日或每周的亏损上限，达到后该时段停止交易。
- **什么时候复盘？**每周固定一个时间查看日志。

入场条件本身，正是大多数交易者花费多年去改进的部分。中级阶段会更深入地讲解图表、关键价位以及如何制定完整的交易计划。现阶段最重要的是把规则写下来，并且遵守它们。

我的交易计划

市场	只交易EUR/USD和GBP/USD
时间	伦敦与纽约重叠时段
入场条件	书面入场规则，每次都相同
单笔风险	账户的1%
止损与目标	入场前设定；目标至少为风险的2倍
新闻	高影响力数据前30分钟不开新仓
亏损上限	亏损2笔或−2%后当天停止
复盘	每个周末，对照日志

图3. 一份一页纸交易计划的示例。每个人的规则会不同，但应当同样清晰。

记录交易日志

交易日志（trading journal）是你每一笔交易的记录。它可以是笔记本、电子表格或日志应用。每笔交易都写下货币对和方向、入场价、止损、目标、规模、结果，以及最重要的：为什么做这笔交易，是否遵守了计划。下面是Anna模拟账户日志的一部分。她的账户有5,000美元，每笔交易承担1%的风险，也就是50美元。

交易	入场	止损	目标	规模	结果	R	备注
EUR/USD 买入	1.0850	1.0825	1.0900	0.20 手	+100 美元	+2R	符合计划的入场条件。持有到目标。
GBP/USD 卖出	1.2700	1.2730	1.2640	0.17 手	−51美元	−1R	入场太晚，行情已经开始。不在计划内。
XAU/USD 买入	4,100.50	4,090.50	4,120.50	0.05 手	+100 美元	+2R	用第13课的黄金公式计算规模。
EUR/USD 卖出	1.0880	1.0900	1.0840	0.25 手	+25美元	+0.5R	因为害怕提前平仓。计划是继续持有。

R这一列以风险为单位衡量每笔结果。如果Anna承担50美元的风险并赚了100美元，就是+2R。如果止损被触发，就是−1R。用R来衡量，就能比较不同规模的交易，并清楚地看出平均盈利是否大于平均亏损（第5课）。

备注是最能学到东西的部分。在Anna的日志中，两次失误都来自违反计划，而不是计划本身。这一点很值得知道。

用多笔交易来评判结果

一笔交易几乎说明不了什么。好的计划也可能连亏几笔，差的计划也可能靠运气赢几笔（第12课）。评判交易至少要看20到30笔，并关注四个数字：

- **以R计的总结果**：是否为正？
- **胜率**：盈利交易占多大比例？
- **以R计的平均盈利和平均亏损**：盈利是否明显大于亏损？
- **违反规则**：有多少笔交易没有遵守计划，结果如何？

在下面的例子中，只有一半的交易盈利，但总结果是+4R，因为平均盈利是平均亏损的1.8倍。每笔交易风险50美元时，+4R就是200美元的利润。

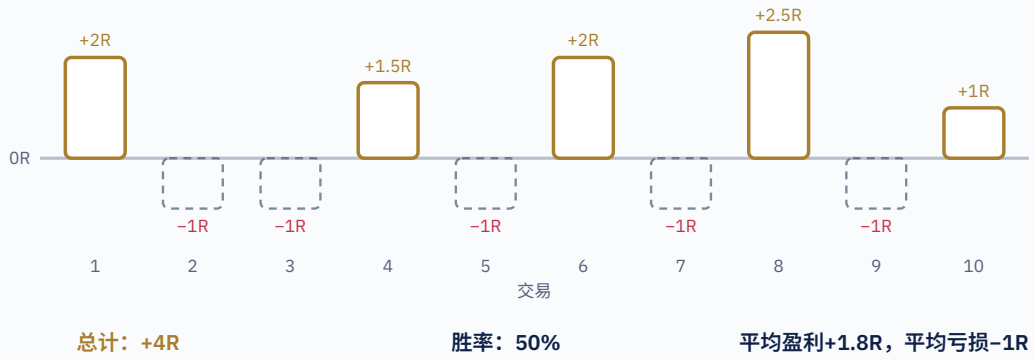


图4. 风险相同的十笔交易。一半亏损，但由于盈利大于亏损，总结果是+4R。

何时转入真实账户

没有确切的规则，但以下迹象表明已经可以开设小额真实账户：

- 在模拟账户上至少练习了两到三个月。
- 完成了50笔或更多交易，每一笔都记在日志中。
- 几乎每笔交易都遵守了书面计划。
- 每笔交易都设置了止损，而且从未把它移得更远。
- 扣除成本后，结果接近盈亏平衡或更好。
- 准备入金的钱是亏得起的钱。

转入真实交易时，常见的做法是**从小规模开始**：使用微型手（0.01），每笔交易承担账户0.5%到1%的风险。真实资金的感受截然不同：你可能会想过早平掉盈利的仓位，或者把亏损的仓位拿得太久。小额账户让人在犯错代价还很低的时候，学会应对这些情绪。只有在又经过几个月的稳定结果之后，才慢慢扩大规模。

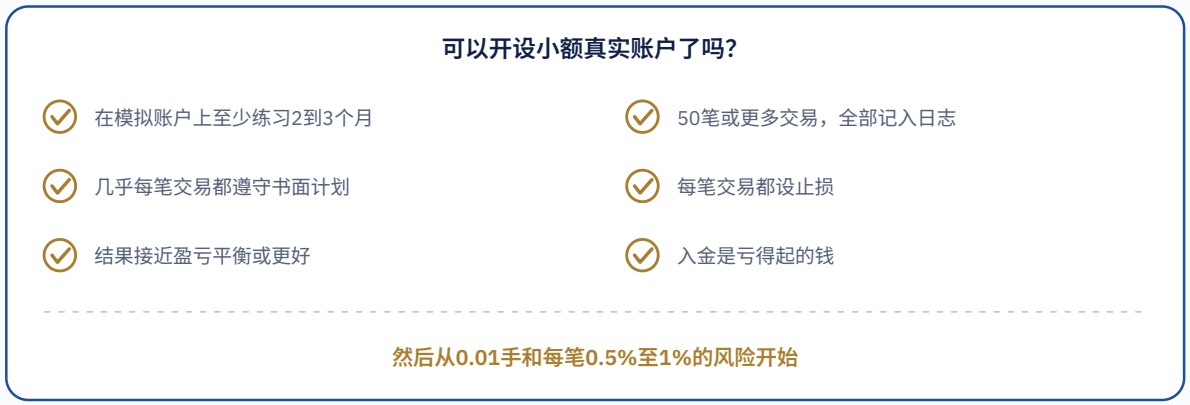


图5. 从模拟账户转入小额真实账户之前的检查清单。

重要：尽早提现，绝不用必需的钱交易

第一次真实入金后，可以先小额提现，看看流程如何运作、需要多长时间（第14课）。绝不用房租、账单或储蓄所需的钱交易，也绝不借钱交易。如果发现自己是为了赢回亏损而交易，当天就停下来。

简单的每周流程，以及接下来的内容

成功的交易者都会建立固定的流程。适合初学者的一个简单流程：

- **一周开始前：**查看经济日历上的高影响力事件和央行会议（第8课和第9课）。
- **每个交易时段开始前：**阅读计划，检查持仓，清楚每个止损的位置。
- **每笔交易之后：**趁还记得为什么做这笔交易，马上填写日志。
- **周末：**复盘日志，统计违反规则的次数，选出下周要改进的一件事。

初级阶段到此结束。现在你已经了解外汇如何运作、如何读懂价格、什么在推动货币、杠杆和订单如何运作、如何管理风险、黄金如何交易，以及如何安全地选择经纪商。面向MARKET TALKS会员的**中级阶段**在此基础上，讲解图表解读、市场结构、支撑与阻力、货币相关性、套息交易、制定完整的交易计划以及交易心理。

这对交易者为何重要

- **先练习，再投入真钱。**使用接近实际余额的模拟账户，是犯初学者错误代价最低的地方。
- **把规则写下来。**看得见的计划，才能遵守、衡量和改进。
- **记录每一笔交易。**没有日志，就分不清是技术还是运气。
- **用R来思考。**无论账户大小，R都能显示盈利是否足以弥补亏损。
- **从小规模开始，慢慢扩大。**真实交易的首要目标，是在学习期间保护好账户。

关键术语

模拟账户（demo account）	使用虚拟资金和真实市场价格的免费练习账户。
交易平台	用来查看价格和图表、下单和管理账户的软件，例如MT4、MT5、cTrader或TradingView。
Market Watch（市场报价）	平台中列出各个品种及其实时卖出价和买入价的部分。
下单窗口	选择规模、止损和止盈，并发送买入或卖出订单的窗口。
合约规格（contract specification）	经纪商为某个品种公布的详细信息：合约大小、每点或每个报价点的价值、隔夜利息和交易时间。
交易计划（trading plan）	关于交易什么、何时交易、如何交易、承担多少风险以及何时停止的书面规则。
交易日志（trading journal）	每笔交易的记录，包括详细信息、结果和做这笔交易的理由。
R倍数（R multiple）	一笔交易的结果除以承担的风险金额。盈利为风险的两倍是+2R；止损全部触发是−1R。
违反规则	没有遵守书面计划的一笔交易，或交易过程中的一个决定。
微型手（micro lot）	0.01手，即1,000单位基础货币。第一个真实账户常用的规模。

要点总结

1. 四个阶段：学习，在模拟账户上练习，用小规模开始真实交易，然后每周复盘和改进。

2. 模拟账户使用接近实际的余额，并完全按照真实资金的方式交易，练习才最有价值。
3. 了解平台的四个主要部分，交易任何品种之前先阅读它的合约规格。
4. 写一份一页纸的交易计划，把每笔交易记入日志，并用R在多笔交易上评判结果。
5. 只有在能稳定遵守计划之后才转入真实交易，开始时常用微型手和0.5%到1%的风险。

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. 什么是模拟账户？

A 带入金赠金的账户
B 使用虚拟资金和真实价格的练习账户
C 只供职业交易者使用的账户
D 不收任何费用的真实账户

2. 你打算入金1,000美元。模拟账户应该使用多少余额？

A 100,000美元，常见的默认值
B 1,000美元
C 1,000,000美元
D 无所谓

3. 在平台的哪个区域可以看到净值、保证金和可用保证金？

A Market Watch
B 图表
C 账户和持仓区域
D 经济日历

4. Anna承担50美元的风险，平仓时盈利100美元。以R计的结果是多少？

A +0.5R
B +1R
C +2R
D +100R

5. 在10笔交易中，一位交易者赢了5笔，平均+1.8R，输了5笔，每笔−1R。总结果是多少？

A 0R
B +4R
C −4R
D +9R

6. 对学习来说，每条日志记录中最重要的部分是什么？

A 一天中的时间
B 为什么做这笔交易，以及是否遵守了计划
C 使用的平台
D K线的颜色

7. 以下哪一项是可以开设小额真实账户的良好迹象？

A 模拟账户连赢三笔
B 在50笔或更多模拟交易中都遵守了计划
C 一位朋友靠交易赚了钱
D 模拟账户余额是100,000美元

8. 对第一个真实账户来说，什么样的规模和风险比较合理？

A 标准手和10%的风险
B 微型手（0.01）和0.5%到1%的风险
C 经纪商允许的最高杠杆
D 与最大的一笔模拟交易同样的规模

答案与解释

1 B

使用虚拟资金和真实价格的练习账户

模拟账户使用虚拟资金和真实的市场价格，所以可以在不冒真实资金风险的情况下练习。

2 B

1,000美元

接近实际的余额能让仓位规模和风险的感受与真实账户一致。

3 C

账户和持仓区域

账户和持仓区域显示持仓、余额、净值、保证金和可用保证金。

4 C

+2R

利润是风险金额的两倍：100美元 ÷ 50美元 = +2R。

5 B

+4R

盈利合计5 × 1.8 = 9R，亏损合计5 × 1 = 5R，所以即使胜率为50%，总结果也是+4R。

6 B

为什么做这笔交易，以及是否遵守了计划

理由和违反规则的情况能显示要改进什么。单看数字，无法知道一笔交易为什么盈利或亏损。

7 B

在50笔或更多模拟交易中都遵守了计划

在多笔交易中稳定地遵守书面计划，比几次盈利更重要。

8 B

微型手（0.01）和0.5%到1%的风险

小仓位和低风险让错误的代价保持在低位，同时学习应对真实资金。

资料来源

- CFTC，客户提示：交易外汇前应了解的八件事: https://cftc.gov/node/241606
- 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
- MetaQuotes，MetaTrader 5帮助：用户界面: https://www.metatrader5.com/en/terminal/help/startworking/interface
- MetaQuotes，MetaTrader 5帮助：Market Watch: https://www.metatrader5.com/en/terminal/help/trading/market_watch

Market Talks

继续学习

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。