Market Talks
教育中心

股票 · 初级 · 第5课，共15课

股票指数详解

S&P 500、Dow、Nasdaq 100等指数衡量的是什么，它们如何计算，以及计算方法为何重要

阅读约12分钟　　8道测验题，附答案

股票 · 初级 · 第5课，共15课

股票指数详解

一句话概括

股票指数用一个数字追踪一组股票的价值，让你一眼看出一个市场或市场的某一部分表现如何。大多数指数按市值为每家公司加权，但也有一些指数按股价加权，例如Dow和Nikkei 225。指数本身无法直接买入，但可以通过指数基金、ETF、期货等产品跟踪它。

用一个数字代表整个市场

新闻主播说“今天市场上涨了1%”时，几乎从来不是指每一只股票都涨了1%，而是指一个**股票指数**：用一个数字追踪一组选定股票的总价值。如果这组股票中大多数上涨，指数就上涨；如果大多数下跌，指数就下跌。

可以把指数想象成一个篮子。指数编制机构决定篮子里放哪些股票、每只放多少，然后在整个交易日里计算这个篮子的价值。最知名的几个篮子是：

- **S&P 500**（标普500指数），约500家美国最大的公司；
- **Dow Jones Industrial Average**（道琼斯工业平均指数），简称Dow，30家美国大公司；
- **Nasdaq-100**（纳斯达克100指数），在纳斯达克上市的100家最大的公司。

指数主要有三种用途：作为市场表现的快速**概览**；作为**基准**，判断一位投资者或一只基金的表现是好于还是差于市场；以及作为指数基金和期货等**产品**的基础，让人们可以一次性交易整个篮子。



图1. 指数是按既定规则选出的一篮子股票。它的价值是一个数字，用作市场概览、业绩基准和产品的基础。

点数、点位与百分比

指数以**点**来衡量，而不是以美元。每个指数在发布首日从一个选定的**基点**起步，通常是100点或1,000点，之后随成分股上下波动。例如，伦敦的FTSE 100于1984年以1,000点起步，德国的DAX于1988年以1,000点起步。点位本身没有更深的含义，它只显示这个篮子自起步以来变动了多少。

正因如此，比较指数时应该用**百分比**，而不是点数。不同指数的点位相差很大，同样的点数可能代表幅度截然不同的变动。

例子：点数与百分比

假设某一天，Dow从45,000点上涨400点，S&P 500从6,000点上涨60点。Dow的涨幅听起来更大，但按百分比计算，它是400 ÷ 45,000 = **0.9%**，而S&P 500是60 ÷ 6,000 = **1.0%**。实际上S&P 500这一天表现更强。这些点位只是举例，请始终在实时报价上查看最新数值。

指数如何加权

关于任何一个指数，最重要的问题是每家公司占多大的权重。常见的方法有三种：

- **市值加权。**每家公司按其市值所占比例计入，市值即股价乘以股份数量。最大的公司影响力最大。大多数主要指数都采用这种方法，包括S&P 500、Nasdaq-100、FTSE 100和DAX。其中大多数使用**自由流通股**，只计算可供交易的股份，不计入创始人或政府持有的大宗股份。
- **价格加权。**每家公司按其股价所占比例计入，无论公司规模多大。Dow和日本的Nikkei 225采用这种方法。
- **等权重。**每家公司的权重相同。这种方法在主要指数中较少见，但许多指数基金提供等权重版本。

图2显示同样的三家公司在每种方法下的权重。B公司是规模最大的企业，但在价格加权指数中，股价最高的A公司占据主导地位。

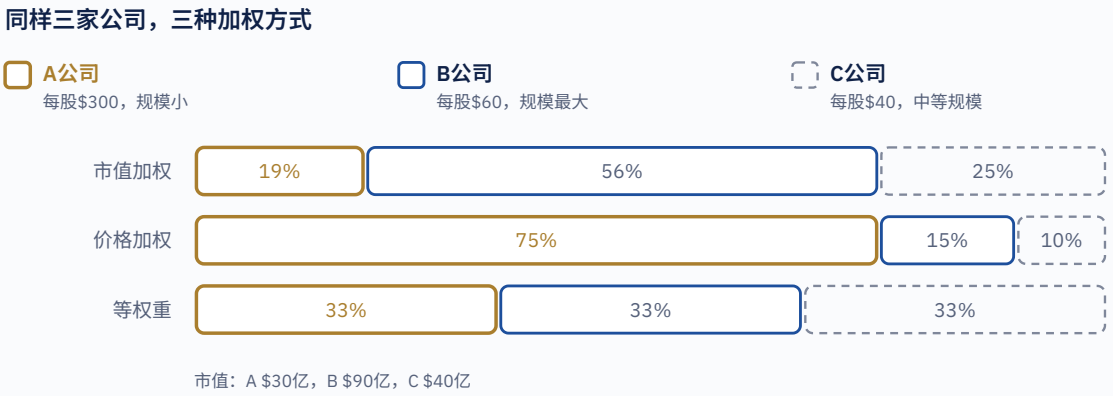


图2. 三家虚构的公司，三种不同的加权方式。计算方法决定谁的影响力最大。

计算方法为何重要

加权方法决定了每家公司的涨跌会让指数变动多少。仍以这三家公司为例，假设其中一只股票上涨10%，其他股票不变：

- 如果规模最大的**B公司**上涨10%，市值加权指数上涨约**5.6%**，而价格加权指数只上涨**1.5%**，因为B的股价较低。
- 如果股价最高的**A公司**上涨10%，价格加权指数会跳涨**7.5%**，而市值加权指数的涨幅不到2%。
- 在等权重指数中，三家公司中任何一家上涨10%，都会让指数上涨约**3.3%**。

这就是为什么Dow和S&P 500有时在同一天走势不同。一只高价的Dow成分股大幅变动，对Dow的推动可能大于对S&P 500的推动，即使这家公司的规模并不特别大。这也是为什么一家公司的股价会影响它能否进入Dow：股价过高或过低的股票，影响力会过大或过小。

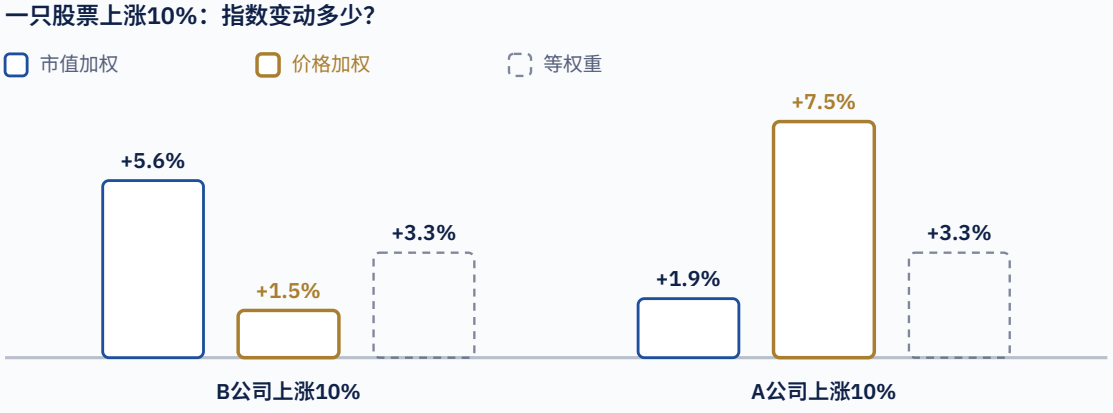


图3. 同一只股票上涨10%，在不同类型的指数中带来的变动差别很大。

美国主要指数

由于美国市场是全球最大的市场，它的指数受到世界各地的关注：

指数	成分	加权方式	创立
S&P 500	约500家美国大公司，约占美国市场总值的80%	市值（自由流通）	1957年
Dow Jones Industrial Average	30家知名的美国大公司	股价	1896年
Nasdaq-100	纳斯达克上100家最大的非金融公司	市值，对最大的公司设有上限	1985年
Nasdaq Composite	几乎所有在纳斯达克上市的股票，数千只	市值	1971年
Russell 2000	约2,000家规模较小的美国公司	市值（自由流通）	1984年

专业人士大多把S&P 500当作“大盘”，因为它覆盖面广，并且按规模加权。Dow历史最悠久、名气最大，但它只有30只股票，又采用价格加权，是一个较窄的衡量指标。Nasdaq-100中科技股比重很高，所以无论上涨还是下跌，它的波动通常都大于S&P 500。Russell 2000反映规模较小的公司的表现，往往能体现美国本土经济的健康状况。

少数巨头左右S&P 500

市值加权带来一个重要结果：当少数公司变得非常庞大时，它们就会带动整个指数。据标普道琼斯指数公司（S&P Dow Jones Indices）统计，2026年6月底，S&P 500有**503只成分股**（有些公司有两类股份），但其中**最大的10只股票占指数的36.4%**。单一最大的公司英伟达占**7.5%**。

前十名中的其他公司是苹果、微软、亚马逊、Alphabet（两类股份）、博通、美光科技、Meta Platforms和特斯拉。它们大多是科技或互联网公司。

所以，当人们说“今天S&P 500上涨了”时，可能主要意味着少数几只巨型科技股上涨了。强劲的指数可能掩盖疲弱的整体市场，反过来也可能发生。交易者会查看**市场宽度**指标，例如上涨股票与下跌股票的数量对比，来判断一次行情是普遍上涨还是集中在少数股票。中级课程会详细讲解市场宽度。

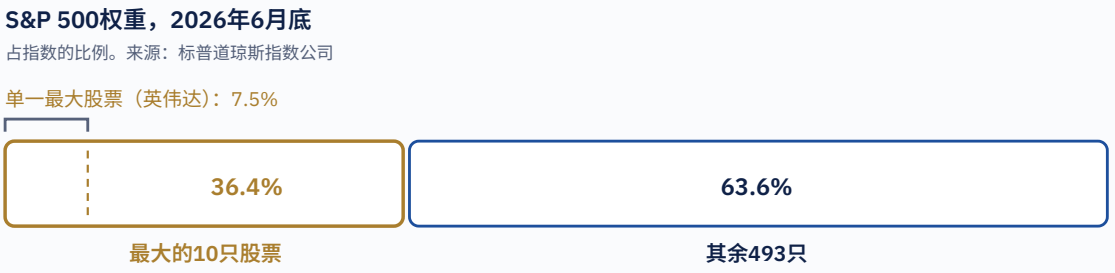


图4. 2026年6月，最大的10只股票占S&P 500的三分之一以上。

世界各地的指数

每个主要市场都有自己的标志性指数，通常由交易所或专业指数公司编制：

- **欧洲：**FTSE 100（英国）、DAX（德国，自2021年9月起包含40家公司）、CAC 40（法国），以及覆盖欧元区50家大公司的Euro Stoxx 50。
- **亚洲：**Nikkei 225和覆盖面更广的TOPIX（日本）、Hang Seng（恒生指数，香港）、CSI 300（沪深300指数，中国内地）、Nifty 50（印度）和KOSPI（韩国）。

还有全球性指数。**MSCI World**追踪23个发达国家的大型和中型公司。2026年10月底，它有**1,248只成分股**，其中美国公司占**72.8%**，这说明美国市场的主导地位已经有多强。

比较不同国家的指数时要记住，每个指数都以本国货币计算。Nikkei 225以日元计上涨10%的一年，对以美元或欧元衡量收益的投资者来说，涨幅可能小得多，甚至是亏损。



图5. 美国以外最受关注的部分股票指数。

价格指数与全收益指数

大多数标志性指数，包括S&P 500、Dow和FTSE 100，都是**价格指数**。它们只追踪股价。公司派发股息时，股价通常会下跌大约相当于股息的金额，但指数不会把股息加回来。所以，价格指数低估了投资者实际获得的收益。

全收益指数假设每一笔股息都再投资于指数。德国的DAX是少见的以这种方式计算的标志性指数，这也是它在较长时期内看起来比其他欧洲指数更强的原因之一。

经过多年之后，差距会变得很大。图6展示了一个简单的例子：$10,000仅靠价格上涨每年增长7%，30年后约为**$76,100**；如果再加上每年2%的股息再投资，合计每年9%，则会增长到约**$132,700**。这些数字只是举例，但道理是真实的：股息很重要，拿价格指数和全收益指数作比较并不公平。

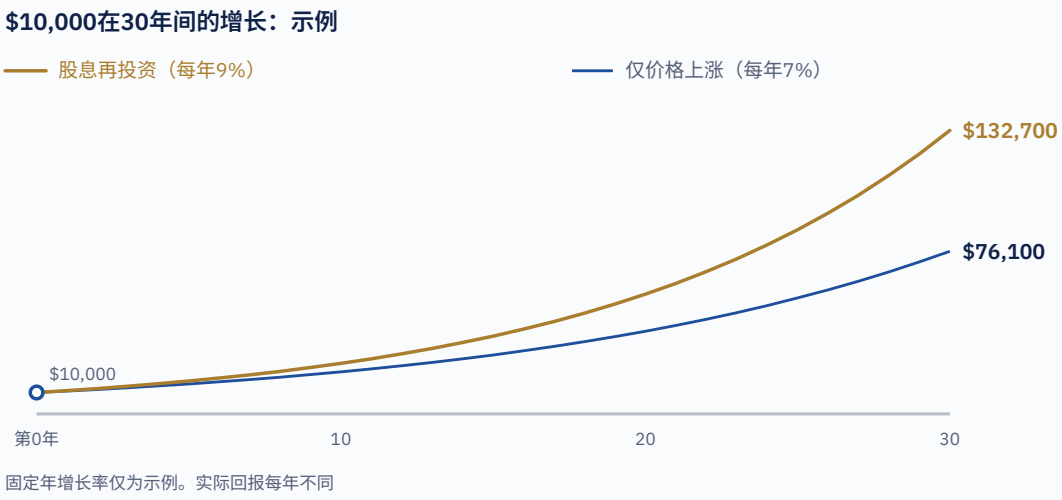


图6. 长期来看，股息再投资带来很大的差别。增长率只是示例，不是预测。

人们如何交易指数

指数只是一种计算结果，所以无法直接买入。人们使用的是跟踪指数的产品：

- **指数基金和ETF。**持有指数中全部或几乎全部股票的基金，所以其价值紧密跟随指数，只扣除一小笔年费。这是长期投资者持有“整个市场”最常见的方式。第13课会详细讲解。
- **期货。**以指数未来价值为标的的合约，例如E-mini S&P 500，在工作日几乎24小时交易。期货使用杠杆，主要由专业人士和活跃交易者使用。高级课程会讲解期货。
- **差价合约（CFD）。**美国以外的许多经纪商提供“US500”或“GER40”等指数的差价合约。它们带有杠杆、风险很高，在许多国家并非人人都能使用。美国散户投资者不能使用。
- **期权。**赋予以设定价格买入或卖出某一指数点位的权利的合约，既用于对冲，也用于投机。

交易平台上的指数名称各不相同。S&P 500可能显示为SPX、US500，或以SPY等ETF的名称出现；Nasdaq-100可能显示为NDX、NAS100或US100。交易任何产品之前，务必确认它跟踪的究竟是什么。



图7. 指数无法直接买入。这些是跟踪指数的主要产品。

这对交易者为何重要

- **指数定下基调。**大多数日子里，大多数股票与其主要指数同向波动。许多交易者在交易任何一只美国个股之前，都会先看S&P 500或Nasdaq-100。
- **了解加权方式。**在市值加权指数中，少数巨型股票就能带动整个指数。在Dow或Nikkei 225中，高价股票影响力最大。
- **用百分比比较。**点数取决于指数的点位。百分比让你可以公平地比较不同指数。
- **指数把各个市场联系在一起。**美国股指期货几乎全天候交易，所以往往是隔夜消息最先反映的地方；它们还经常与比特币同向波动，并对推动美元和黄金的同一类利率消息作出反应。

关键术语

股票指数	用一个数字追踪一组选定股票总价值的指标。
指数点	衡量指数的单位。点位高低取决于指数起步时的基点。
基准	用来判断一项投资表现好于还是差于市场的指数。
市值加权	每家公司按其市值所占比例计入指数的方法。
价格加权	每家公司按其股价所占比例计入指数的方法。Dow和Nikkei 225采用这种方法。
等权重	指数中每家公司权重相同的方法。
自由流通股	可供公开交易的股份，不包括内部人士或政府持有的大宗股份。
市场宽度	有多少股票参与了一次市场行情，例如上涨股票与下跌股票的数量对比。
价格指数	只追踪股价、不包括股息的指数。

全收益指数	假设所有股息都进行再投资的指数，也称总回报指数。

要点总结

1. 股票指数用一个数字追踪一篮子股票。它被用作市场概览、业绩基准，以及指数基金和期货等产品的基础。
2. 指数以点衡量，从一个基点起步。比较指数时要用百分比，而不是点数。
3. 大多数主要指数按市值加权。Dow和Nikkei 225按股价加权，这让高价股票拥有更大的影响力。
4. 2026年6月，最大的10只股票占S&P 500的36.4%，所以少数巨头就能带动整个指数。
5. 大多数标志性指数不计入股息。指数无法直接买入，但可以通过ETF、期货、差价合约和期权跟踪它。

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. 什么是股票指数?

- A 代表整个市场的一只股票
- B 追踪一组选定股票总价值的数字
- C 派发股息的公司名单
- D 一只股份在交易所的价格

2. Dow从45,000点上涨400点，S&P 500从6,000点上涨60点。哪个涨得更多?

- A Dow，因为400大于60
- B S&P 500，因为1.0%大于0.9%
- C 两者涨幅相同
- D 无法比较

3. 在市值加权指数中，哪家公司影响力最大?

A 股价最高的公司
B 市值最大的公司
C 历史最悠久的公司
D 每家公司影响力相同

4. 以下哪两个指数是价格加权的?

A S&P 500和Nasdaq-100
B FTSE 100和DAX
C Dow Jones Industrial Average和Nikkei 225
D Russell 2000和MSCI World

5. A公司股价$300，但规模很小；B公司股价$60，但规模最大。在价格加权指数中，哪家公司上涨10%对指数的推动更大?

A A公司
B B公司
C 两者相同
D 两者都不会影响价格加权指数

6. 2026年6月，最大的10只股票占S&P 500的比例是多少?

A 约2%
B 约10%
C 约36%
D 约90%

7. 价格指数和全收益指数有什么区别?

A 全收益指数包括再投资的股息
B 价格指数包括股息
C 全收益指数只计算下跌的价格
D 没有区别

8. 为什么不能直接买入S&P 500指数本身?

A 它只面向美国公民

B 指数是一种计算结果，所以要使用跟踪它的产品，例如ETF或期货

C 它不接受新的投资者

D 它只在周末交易

答案与解释

1 B

追踪一组选定股票总价值的数字

指数用一个数字追踪一篮子股票，例如S&P 500追踪约500家美国大公司。

2 B

S&P 500，因为1.0%大于0.9%

要用百分比比较：400 ÷ 45,000约为0.9%，而60 ÷ 6,000为1.0%。

3 B

市值最大的公司

在市值加权指数中，每家公司按其市值所占比例计入。S&P 500和Nasdaq-100采用这种方法。

4 C

Dow Jones Industrial Average和Nikkei 225

Dow和Nikkei 225按股价为公司加权，所以高价股票影响力最大。

5 A

A公司

价格加权只看股价。无论B公司规模多大，A公司更高的股价都让它拥有更大的影响力。

6 C

约36%

据标普道琼斯指数公司统计，前10名占指数的36.4%，单一最大的股票英伟达占7.5%。

7 A

全收益指数包括再投资的股息

价格指数只追踪股价。全收益指数假设股息进行再投资，所以长期来看增长更快。DAX是全收益指数。

8 B

指数是一种计算结果，所以要使用跟踪它的产品，例如ETF或期货

指数是一个数字，不是可以持有的东西。指数基金、ETF、期货、差价合约和期权都是为跟踪指数而设计的。

资料来源

- 标普道琼斯指数公司，标志性指数：S&P 500与Dow: https://www.spglobal.com/spdji/en/index-literacy/the-sp-500-and-the-dow/
- 标普道琼斯指数公司，S&P 500概况（截至2026年6月30日）: https://topforeignstocks.com/wp-content/uploads/2026/07/SP-500-Factsheet-as-of-Jun-30-2026.pdf
- MSCI，MSCI World指数概况（2026年10月30日）: https://www.msci.com/documents/10199/255599/msci-world-index-gbp-net.pdf
- Trackinsight，德国旗舰指数DAX在33年后终于扩容: https://www.trackinsight.com/en/etf-news/german-flagship-index-dax-finally-expands-33-years

Market Talks

继续学习

下一课：第6课
读懂股票报价

本课属于 MARKET TALKS 教育中心的股票课程。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。