Market Talks
教育中心

股票 · 初级 · 第10课，共15课

股息

公司如何与股东分享利润，哪些日期决定谁能拿到股息，为什么股价在除息日下跌，以及如何解读股息率、派息率和股票回购

阅读约12分钟　8道测验题，附答案

股票 · 初级 · 第10课，共15课

股息

一句话概括

股息是公司派发给股东的一部分利润，通常以现金支付，在美国通常每季度派发一次。要拿到股息，你必须在除息日之前持有股份，而在除息日当天，股价通常会下跌大约相当于股息的金额。高股息率并不总是好消息，而且许多公司还会通过股票回购把资金返还给股东。

什么是股息

在第1课中，你看到股东可以通过两种方式赚钱：股价上涨和**股息**。股息是公司从利润中拿出一部分派发给股东，通常以现金支付。每一股获得的金额相同，所以你持有的股份越多，拿到的就越多。

公司赚到利润后，由董事会决定如何使用。主要有三种选择：

- **再投资**到业务中：开发新产品、建设工厂、开展研究或收购其他公司。
- **派发股息**给股东。
- **从市场上回购自己的股份**，本课后面会讲到。

大多数公司会把几种方式结合起来使用。在美国，股息通常**每季度**派发一次，而许多欧洲和日本公司则每年派发一到两次。第6课中虚构的Bright Bean（BRBN）**每年派发$0.84**，分四个季度支付，每次每股**$0.21**。

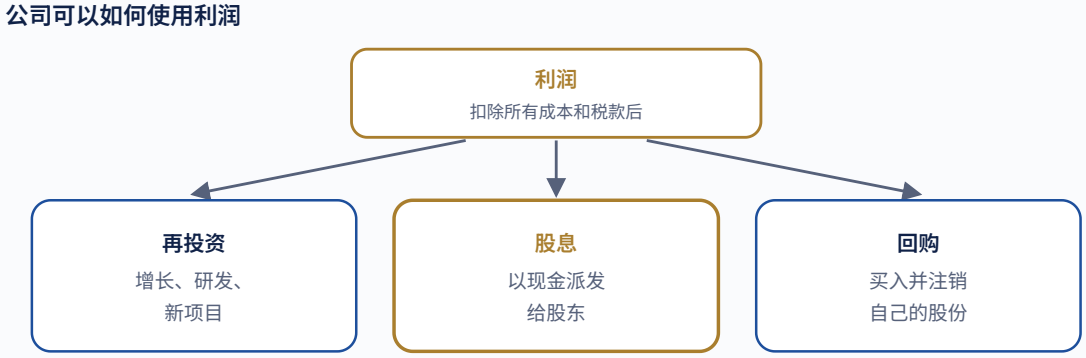


图1. 公司可以把利润再投资、作为股息派发，或用来回购自己的股份。

哪些公司派发股息

派发股息最常见于**成熟公司**：规模大、根基稳、利润稳定，而且需要花钱的大型新项目较少，例如银行、能源生产商、公用事业公司、食品和日用品公司以及制药公司。年轻、快速成长的公司往往完全不派息，因为把每一美元都再投入到增长中，能赚得更多。

这两种选择本身并无优劣之分。不派息但增长迅速的公司，可以通过股价上涨来回报股东。派发大量股息却无法增长的公司，股价可能停滞不前。

对整个美国市场来说，股息是一笔可观的资金。据标普道琼斯指数公司（S&P Dow Jones Indices）统计，在截至2025年9月的12个月里，S&P 500成分公司派发的股息达到创纪录的**$6,649亿**。由于股价的上涨快于股息的增长，2026年9月该指数的股息率只有约**1.1%**，远低于前几十年的水平。

决定股息归属的日期

每一次派息都有一组日期，其中一个决定了谁能拿到股息：

- **股息宣布日**（declaration date）：董事会宣布派息、派息金额以及其他日期。
- **除息日**（ex-dividend date）：最关键的日期。要拿到股息，你必须在这一天**之前**持有股份。如果你在除息日当天或之后买入，股息归卖方，而不是你。
- **股权登记日**（record date）：公司核对股东名册的日子。自2024年5月美国的结算周期缩短为T+1以来，除息日和股权登记日通常是**同一天**。
- **派息日**（payment date）：现金到达股东账户的日子，往往在几周之后。

一条简单的规则：你需要在除息日**前一个**交易日收盘前买入。在除息日当天或之后卖出，不会让你失去这次股息。



图2. 必须在除息日之前持有股份才能拿到股息。现金在派息日到账。

例子：Bright Bean的季度股息

11月2日（星期一），Bright Bean宣布派发**每股$0.21**的股息。除息日和股权登记日都是11月16日（星期一），派息日是12月1日（星期二）。Emma已经持有100股，没有再买入。David在11月13日（星期五）买入100股，这是除息日前的最后一个交易日。Anna在11月16日（星期一）买入100股。12月1日，Emma和David各自收到**$21**。Anna这个季度什么也拿不到，因为她是在除息日当天买入的。

为什么股价在除息日下跌

如果你可以在除息日前一天买入股票，拿到股息，第二天早上再以同样的价格卖出，那么股息就是白送的钱。事实并非如此，因为在除息日当天，股价通常会**下跌大约相当于股息的金额**。

这是合乎逻辑的。即将派发的现金会离开公司，所以每一股的价值也就相应减少。交易所甚至会在除息日早上调整参考价格。如果BRBN在除息日前一天收于$42.60，那么在其他条件不变的情况下，它第二天会从大约**$42.39**开始交易。

所以，股息并不会让你在派息当天变得更富有。它只是把你的一部分钱从股价转成了现金。从长期看，股息之所以重要，是因为健康的公司会持续盈利，股价可以回升和增长，股息也会继续派发。这就是为什么第1课中的**总回报**，即价格变化加上股息，才是衡量结果的公平方法。

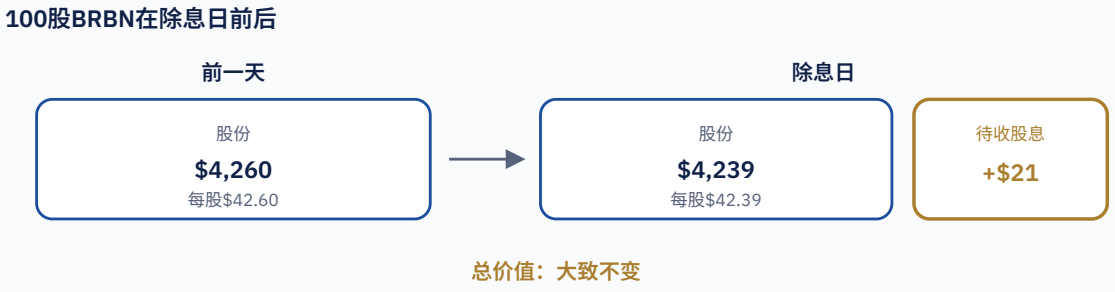


图3. 在除息日，一部分价值从股价转为股息，总价值大致不变。

股息率、派息率与股息率陷阱

在第6课中，你认识了**股息率**（dividend yield）：年度股息除以股价。BRBN每年派发$0.84，股价为$42.60，股息率为1.97%。另一个数字可以显示股息有多安全：

- **派息率**（payout ratio）：股息除以每股收益。BRBN的每股收益为$1.85，从中派发$0.84，派息率约为**45%**。它把一半以上的利润留下来再投资，即使利润下滑，也有余地继续派息。

派息率接近或超过100%，意味着公司把赚到的钱全部派了出去，甚至派得更多。除非利润增长，否则这种情况无法持续。

对非常高的股息率要格外小心。因为股息率是股息除以**股价**，所以股价下跌时，股息率就会上升。一只每年派息$2.00的股票，如果股价从$50跌到$25，股息率就会从4%跳升到8%。这么高的股息率往往是一个警告，说明投资者预期股息会被**削减**。如果公司随后把股息减半，投资者在收入和股价上都会遭受损失。这就是所谓的**股息率陷阱**（yield trap）。



图4. 同样的股息，股价下跌时对应的股息率更高。极高的股息率可能出现在削减股息之前。

股息增长与股息再投资

与今天的高股息率相比，许多投资者更看重每年都在**增长**的股息。年复一年提高股息的公司，通常利润也在稳定增长。S&P 500 Dividend Aristocrats指数（标普500股息贵族指数）追踪的是连续至少**25年**提高股息的S&P 500成分公司。2026年初，这样的公司约有**69家**。

股息也可以**再投资**。许多经纪商提供股息再投资计划，即**DRIP**，它会自动用每一笔股息买入更多股份，常常包括零碎股。更多的股份带来更多的股息，更多的股息又买入更多的股份，如此循环。

图5是一个简单的示意：持有100股股息率为4%的股票，每一笔股息都进行再投资，股价保持不变。10年后，投资者持有约**148股**，20年后约**219股**，全程没有追加任何新资金。现实中股价和股息都会变动，但复利的原理是一样的。

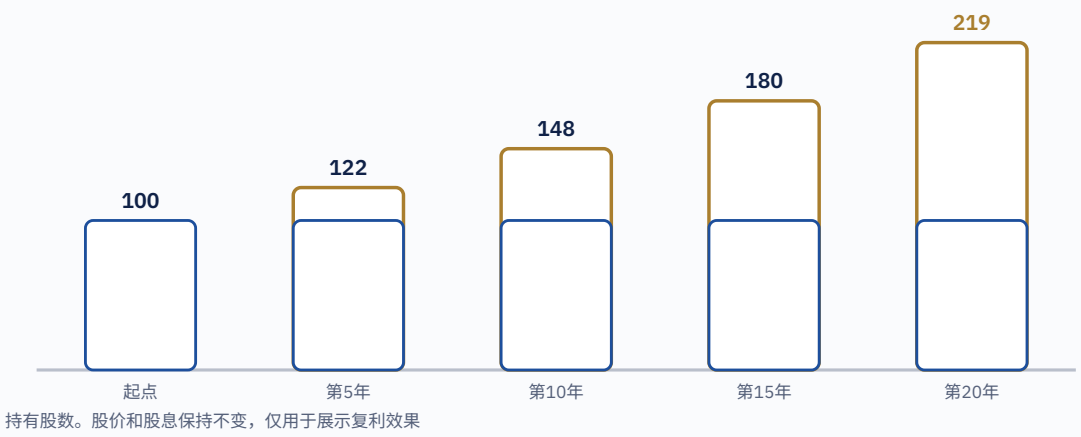


图5. 股息再投资可以买入更多股份，更多股份又会带来更多股息。这是一个股价不变的示意。

股票回购与特别股息

股息并不是公司返还现金的唯一方式。在**股票回购**（share buyback）中，公司用现金在市场上买入自己的股份，然后将其注销。股份数量减少后，剩下的每一股在公司及其利润中所占的份额都略有增加，所以即使总利润不变，每股收益也会上升。

在美国，回购的规模如今已经超过股息。据S&P Dow Jones Indices统计，在截至2025年9月的12个月里，S&P 500成分公司用于回购的资金达到创纪录的**$1.020万亿**，而派发的股息为**$6,649亿**。公司偏爱回购，因为回购比股息更容易随时启动或暂停，而投资者期望股息保持稳定。

公司有时还会派发**特别股息**：一次性的派息，通常出现在业绩格外好的一年之后，或出售某项业务之后。与常规股息不同，投资者不应指望它会重复出现。

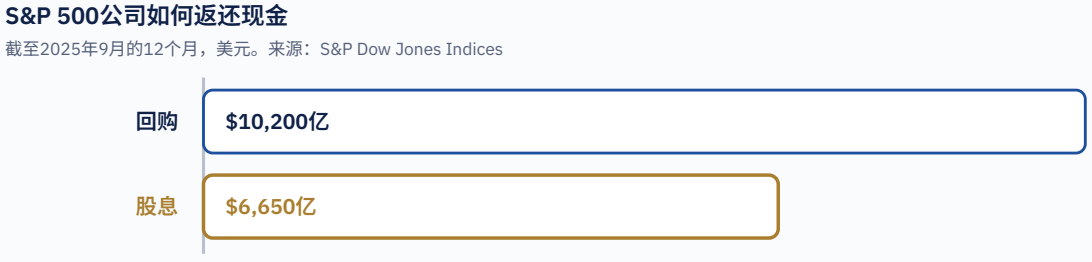


图6. 在美国，公司如今通过回购返还的现金多于通过股息返还的现金。

股息与税收

股息通常作为收入征税，具体规则取决于你住在哪里以及公司的注册地。对大多数国际投资者来说，有两点很重要：

- **预扣税**（withholding tax）。美国公司向外国投资者派发股息时，通常会在现金到账之前先扣除美国税款。标准税率为**30%**，但许多国家与美国签订了税收协定，可以降低税率，常见的是降到**15%**。经纪商通常会要求外国客户填写一份名为**W-8BEN**的表格，以适用协定税率。
- **本地税收**。你所在的国家也可能对股息征税，有时会抵免已经预扣的税款。

其他国家对外国股东也有各自的预扣规则。由于税收规则因人而异，而且会随时间变化，在依赖股息收入之前，请先向你的经纪商和当地税务顾问核实。

重要提示：股息从来没有保证

与债券利息不同，股息并不是一种承诺。董事会可以随时提高、降低、暂停或取消股息。在困难的年份，例如2008年金融危机和2020年新冠疫情最初几个月，许多公司削减或停止了派息。请把股息看作公司负担得起的利润分享，而不是固定收入。

这对交易者为何重要

- **预料到除息日的下跌**。在除息日，股价会下跌大约相当于股息的金额。图表和止损单并不总会为此做出调整，所以设在价格下方不远处的止损单，可能仅仅因为除息就被触发。
- **股息变化就是新闻**。提高股息往往显示出公司的信心，而削减股息通常会让股价大幅下跌。
- **高股息率需要核实**。股息率远高于同类公司，往往意味着市场怀疑股息能否持续。
- **卖空者要支付股息**。在除息日持有卖空仓位的交易者，必须向出借股份的一方支付股息，中级课程会讲解这一点。

关键术语

股息	公司派发给股东的部分利润，通常以现金支付，每一股金额相同。
股息宣布日（declaration date）	董事会宣布派息及其金额和日期的日子。
除息日（ex-dividend date）	股票不再附带下一次股息权利的第一个交易日。必须在这一天之前持有股份才能拿到股息。
股权登记日（record date）	公司核对股东名单的日子。在美国，它现在通常与除息日是同一天。

派息日（payment date）	把股息现金支付给股东的日子。
股息率（dividend yield）	每股年度股息除以股价。
派息率（payout ratio）	股息除以每股收益，即利润中派发出去的比例。
股息率陷阱（yield trap）	股息率看起来很高只是因为股价已经下跌的股票，往往出现在削减股息之前。
DRIP	股息再投资计划（dividend reinvestment plan）：自动用股息买入更多股份。
股票回购（share buyback）	公司在市场上买入自己的股份，从而减少股份数量。
预扣税（withholding tax）	在派发股息之前扣除的税款，通常由公司所在国征收。

要点总结

1. 股息是派发给股东的一部分利润，在美国通常每季度派发一次。派息的主要是成熟公司，而许多快速成长的公司完全不派息。
2. 要拿到股息，你必须在除息日之前持有股份。在美国，股权登记日现在通常与除息日是同一天。
3. 在除息日，股价通常会下跌大约相当于股息的金额，所以股息不是白送的钱。衡量结果要看总回报。
4. 派息率显示股息有多安全。股价大跌之后出现的极高股息率，可能是股息率陷阱。
5. 再投资的股息会随时间产生复利。回购是美国公司返还现金的另一种方式，如今规模更大。股息从来没有保证，而且通常需要纳税。

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. 什么是股息?

A 公司派发给股东的一部分利润
B 支付给经纪商的费用
C 买价与卖价之间的差额
D 股东借给公司的贷款

2. 哪类公司最有可能派发大额股息?

A 一家增长非常快的年轻公司
B 一家正在亏损的公司
C 一家刚刚上市的公司
D 一家利润稳定的成熟公司

3. Bright Bean的除息日是11月16日（星期一）。Anna在那个星期一买入。她能拿到股息吗?

A 能，因为她在除息日买入
B 不能，她必须在除息日之前持有股份
C 只能拿到一半
D 只有在派息日卖出才能拿到

4. 在美国，自结算周期缩短为T+1以来，除息日和股权登记日通常是什么关系?

A 除息日比股权登记日早两天
B 股权登记日在前
C 它们通常是同一天
D 它们相隔一个月

5. BRBN在除息日前一天收于$42.60，派发$0.21的股息。在其他条件不变的情况下，它在除息日往往从什么价位开始交易?

A 约$42.81
B 约$42.60
C 约$42.39
D 约$21.30

6. BRBN每年派息$0.84，每股收益为$1.85。它的派息率是多少?

A 约2%
B 约23%
C 约45%
D 约220%

7. 一只每年派息$2.00的股票从$50跌到$25，股息率从4%升到8%。这说明什么?

A 它现在一定是便宜货
B 高股息率可能是一个警告，说明股息可能会被削减
C 股息翻了一倍
D 股息率不会改变

8. 股票回购有什么作用?

A 为投资者创造新股份
B 支付固定利率
C 把公司转到新的交易所
D 减少股份数量，使剩下的每一股拥有公司更大的份额

答案与解释

1 A

公司派发给股东的一部分利润

股息是公司派发给股东的一部分利润，每一股金额相同。

2 D

一家利润稳定的成熟公司

利润稳定、需要投入资金的大型项目较少的成熟公司，是最常见的派息者。

3 B

不能，她必须在除息日之前持有股份

在除息日当天或之后买入的人拿不到股息。在13日（星期五）买入的David可以拿到。

4 C

它们通常是同一天

在一天结算的规则下，在除息日前一天买入的人，到股权登记日时已经登记在册，所以这两个日期通常是同一天。

5 C

约$42.39

在除息日，股价通常会下跌大约相当于股息的金额：$42.60 – $0.21 = $42.39。

6 C

约45%

派息率 = 股息 ÷ 每股收益 = $0.84 ÷ $1.85 ≈ 45%。

7 B

高股息率可能是一个警告，说明股息可能会被削减

股息率上升是因为股价下跌，而不是因为股息增长。这样的高股息率可能是股息率陷阱。

8 D

减少股份数量，使剩下的每一股拥有公司更大的份额

公司买入并注销自己的股份。股份变少后，即使总利润不变，每股收益也会上升。

资料来源

- S&P Dow Jones Indices，S&P 500 2025年第三季度回购与股息: https://investingnews.com/sp-500-q3-2025-buybacks-post-modest-6-2-gain-to-249-0-billion-after-declining-20-1-amidst-uncertainty-in-q2-q4-2025-expenditures-expected-to-post-similar-growth-as-2025-anticipates-a-record-1-trillion/
- S&P Dow Jones Indices，S&P 500概况（截至2026年10月30日，股息率）: https://topforeignstocks.com/wp-content/uploads/2026/11/SP-500-Factsheet-Oct-31-2026.pdf
- DTCC，T+1股息处理常见问题: https://www.dtcc.com/-/media/Files/PDFs/T2/T1-Dividend-Processing-FAQ.pdf
- Briefs，2026年股息贵族名单: https://www.briefs.co/dividend-aristocrats-list-2026-what-they-are-stock-breakdown/
- Greenback Tax Services，30%预扣税率与协定税率: https://www.greenbacktaxservices.com/tax-qa/nra-30-percent-withholding-treaty-rate/

Market Talks

继续学习

下一课：第11课
行业板块与市值

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。