

外汇交易新手指南

货币市场、风险与策略实战教程

风险披露

外汇与差价合约（CFD）交易涉及风险，可能并不适合所有投资者。使用杠杆交易会同时放大盈利与亏损。视产品、账户类型与市场状况而定，您的亏损可能超过初始入金。

本指南仅供教育用途，不构成财务建议、投资建议，也不构成买入、卖出或交易任何金融产品的推荐。交易之前，请考虑自身的财务状况、交易经验、风险承受能力与所在地的监管要求。

请注意，TMGM 未获授权在英国提供金融服务。差价合约交易对您的资金具有高风险。请参阅我们网站上的《客户协议》及其他披露文件。Trademax Global Limited, VFSC 40356。

版权所有 © 2026 Trademax Global Ltd. 保留所有权利。



REGIONAL PARTNER



关于 TMGM

TMGM 通过先进的交易技术、具有竞争力的交易条件以及以客户为中心的支持服务，为交易者提供进入全球金融市场的渠道。

TMGM 面向重视执行速度、信息清晰度与市场准入的交易者，将多资产交易基础设施与教育资源结合起来，帮助交易者以更充分的准备面对市场。

本指南是 TMGM 交易者教育工作的一部分，目的是帮助新手理解外汇市场的运作方式、影响货币价格的因素、交易风险的形成机制，以及如何在进入真实市场之前建立更有条理的交易流程。



由曼谷 Wiki Finance Expo 颁发



由香港 IFINEXPO 颁发



由 WikiFX SkyLine Guide 颁发



由 Forex Sports Awards 颁发

全球信赖，严格监管

TMGM 在多家金融监管机构的监督下运营，致力于提供安全、稳健的交易环境。

ASIC

受澳大利亚
证券和投资委员
会监管。

VFSC

获瓦努阿图金
融服务委员会
授权。

FSA

受塞舌尔金融
服务管理局
监管。

FSC

受毛里求斯
金融服务委员会
监管。

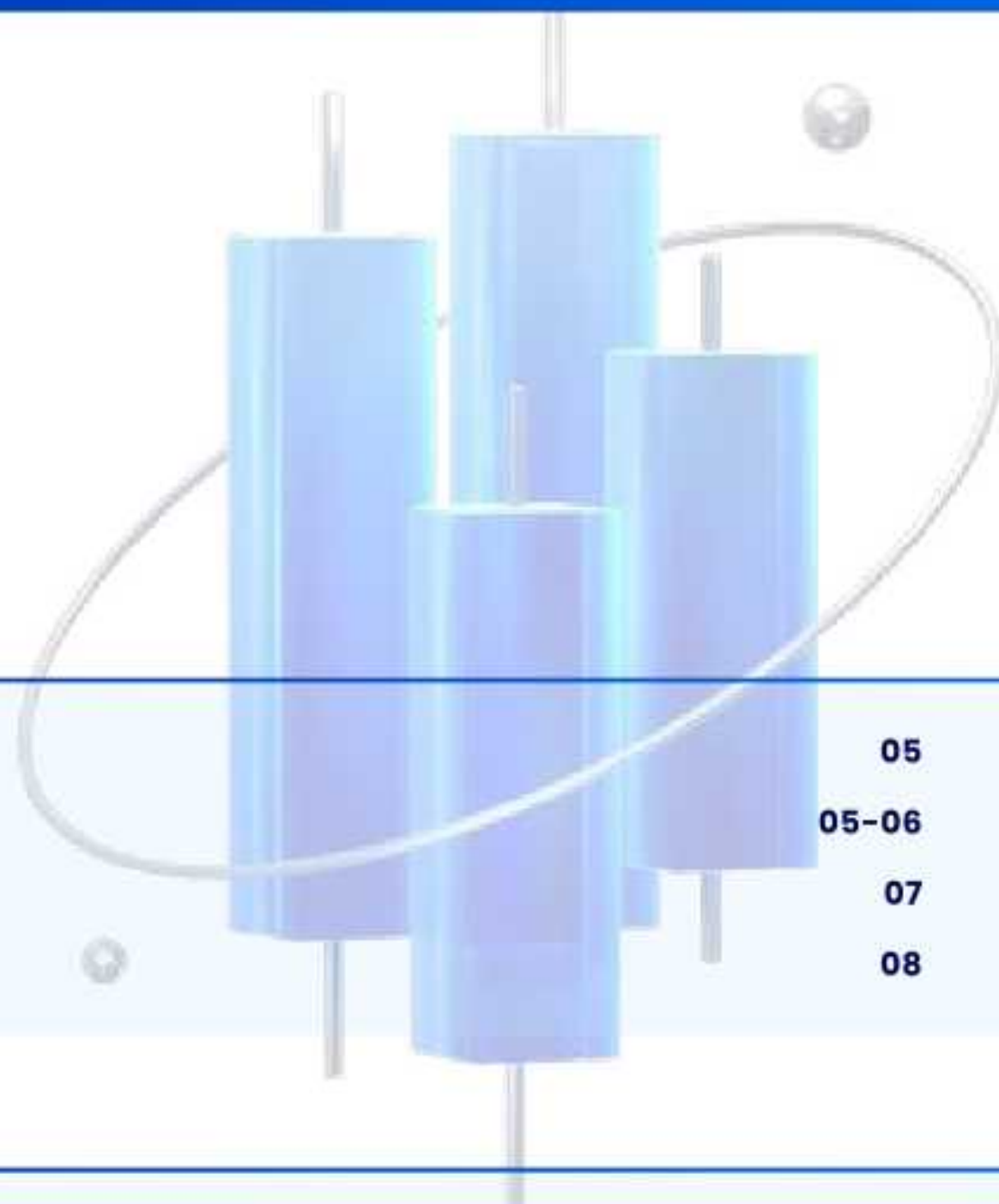
TMGM 持续以可信赖的服务、创新的平台以及出色的交易体验，为全球交易者树立行业标准。

目录

1

外汇市场基础

第 1 章 外汇交易从理解开始	05
第 2 章 什么是外汇交易?	05-06
第 3 章 谁在交易外汇?	07
第 4 章 交易者为什么选择外汇	08



2

货币对与市场行为

第 5 章 货币对如何运作	10
第 6 章 主要、次要、交叉、异国与商品货币对	11
第 7 章 主要货币对实战手册	12-14

3

外汇交易机制

第 8 章 点、手数与交易规模	16
第 9 章 杠杆、保证金与市场敞口	17
第 10 章 外汇订单类型	18-19
第 11 章 交易成本	20-21

4

影响外汇市场的因素

第 12 章 驱动货币价格的主要因素	23
第 13 章 央行、利率与通货膨胀	24-25
第 14 章 如何使用财经日历	26
第 15 章 风险情绪与避险资金流向	27

5

外汇交易时段

第 16 章 24 小时外汇市场	29-30
第 17 章 货币对与交易时段的匹配	31

6

交易者如何分析外汇

第 18 章	外汇分析的三种类型	33
第 19 章	技术分析基础	34
第 20 章	K 线与价格行为	35
第 21 章	支撑位、阻力位与市场结构	36
第 22 章	适合新手的技术指标	37
第 23 章	外汇图表形态	38-39
第 24 章	斐波那契回撤	40-41

7

新手外汇策略

第 25 章	一套外汇交易策略需要具备什么	43
第 26 章	趋势跟踪策略	44
第 27 章	突破策略	45
第 28 章	区间交易策略	46
第 29 章	消息面交易	47
第 30 章	利差交易策略	48
第 31 章	剥头皮、日内交易与波段交易	49

8

风险管理与交易纪律

第 32 章	风险管理排在第一位	51
第 33 章	盈亏比	52
第 34 章	仓位计算模板	53
第 35 章	相关性风险	54
第 36 章	交易心理	55
第 37 章	建立交易流程	56

9

制定第一份外汇交易计划

第 38 章	交易平台：MT4、MT5 与 TMGM App	58
第 39 章	新手交易计划	59-60
第 40 章	30 天模拟交易路线图	61
第 41 章	进入真实交易前的新手检查清单	62

10

术语表与参考工具

第 42 章	外汇术语表	64-65
第 43 章	外汇交易术语速查表	66-67
第 44 章	常见问题	68
第 45 章	与 TMGM 一起走好下一步	69
最后的风险提醒		

01

第 1 部分（共 10 部分）

外汇市场基础

在接触图表与策略之前，每一位交易者都需要先弄清外汇究竟是什么、谁在交易它，以及交易它的理由。

外汇交易从理解开始

什么是外汇交易？

谁在交易外汇？

交易者为什么选择外汇

1

外汇交易从理解开始

每一笔外汇交易都从一个简单的想法开始：一种货币可能走强，而另一种货币可能走弱。

买入 EURUSD 的交易者认为欧元可能相对美元上涨。卖出 EURUSD 的交易者认为欧元可能相对美元下跌，或者认为美元的走强幅度会超过欧元。

想法很简单，背后的市场并不简单。

货币价格之所以变动，是因为预期在变化。利率、通货膨胀、就业数据、央行决策、政治局势、商品价格与投资者情绪，都可能改变市场对某一种货币的需求。

对新手来说，目标并不是预测每一次价格波动，而是理解市场如何运作、风险如何形成，以及交易者在下单之前如何建立一套流程。

外汇的门槛较低，但门槛低与简单是两件事。一个交易账户提供的是进入市场的通道，而学习、练习与风险管理才决定交易者能否更负责地使用这个通道。

交易者要点

外汇交易真正考验的是三件事：**理解可能推动这次走势的因素、规划这笔交易**，以及**在市场反向时管理风险**。猜测价格会涨还是会跌，并不是重点。

[免费试用我们的账户](#)，看看哪种交易方式最适合自己。

2

什么是外汇交易？

外汇，也称为 foreign exchange 或 FX，是货币兑换所在的市场。

外汇是全球成交量最大的金融市场，**日均成交额约为 9.6 万亿美元**，参与者包括银行、基金、企业与零售交易者，在工作日全天候运作。

外汇也是一个分布在全球的市场，而不是单一的交易所。它没有中央交易大厅，监管由各国与各地区的监管机构分别负责，关于杠杆、营销与投资者保护的规定在不同国家之间可能存在差异。在[开设真实账户](#)之前，请先确认外汇与差价合约交易在您所在国家受到何种监管。

每当一家企业向海外供应商付款、一位旅客在出行前换汇，或一位投资者把资金从一个国家转移到另一个国家，就发生了一次货币兑换。

外汇交易者参与这个市场的方式是对货币价格的变动进行投机。他们不需要实际兑换纸币，而是通过在线交易平台买卖货币对。

一个货币对显示的是一种货币相对另一种货币的价值。

示例：



EURUSD = 欧元兑美元

如果 EURUSD 的报价为 1.0800，代表 1 欧元等于 1.0800 美元。

如果 EURUSD 从 1.0800 升至 1.0900，欧元相对美元走强。

如果 EURUSD 从 1.0800 跌至 1.0700，欧元相对美元走弱。

货币对的构成

货币对组成

含义

EUR

基准货币

USD

报价货币

1.0800

买入 1 欧元所需的美元数量

第一种货币是基准货币，第二种货币是报价货币。报价数字说明买入一个单位的基准货币需要多少报价货币。

新手示例

如果 GBPUSD 上涨，英镑相对美元升值。如果 GBPUSD 下跌，英镑相对美元贬值。

外汇市场有许多不同类型的参与者。各个群体的目标不同，但它们共同构成了一个深度充足、交投活跃的全球市场。

央行可能通过利率决策、货币政策与外汇储备影响货币市场。商业银行为客户与机构处理大额货币交易。企业为国际贸易兑换货币。对冲基金与资产管理公司把货币交易作为更大范围投资策略的一部分。零售交易者则通过经纪商与在线平台进入这个市场。

市场参与者

在外汇市场中的角色

央行

制定政策、管理外汇储备、影响金融环境

商业银行

处理大额货币交易

企业

为全球业务兑换货币

基金与机构

为对冲或投机而交易货币

零售交易者

通过在线经纪商交易货币对

零售交易者只是整个外汇市场的一部分，但他们仍然可以通过交易平台、图表工具、财经日历与风险管理功能接触市场机会。

交易者要点

外汇价格变动，是因为大量参与者对新信息做出了反应。新手需要理解这些决策背后的力量，而不只是盯着图表上的波动。

4

交易者为什么选择外汇

外汇吸引交易者的原因在于它交投活跃、门槛较低，并且与全球事件密切相关。

与一些有固定交易时间的市场不同，外汇交易在一周之内在各大金融中心之间轮转。交易活动从亚太地区开始，进入欧洲，再延续到北美。

外汇也允许交易者双向交易。预期基准货币走强时可以买入这个货币对，预期基准货币走弱时可以卖出。

另一项重要特点是杠杆。杠杆让交易者用较少的保证金控制更大的市场敞口，这可以提高资金使用效率，同时也会提高风险。使用杠杆之后，一次小幅的价格变动对交易账户的影响会变得更大。

外汇的特点	吸引力在哪里	新手需要注意的风险
工作日 24 小时市场	可交易的时间窗口更多	过度交易
流动性充足	主要货币对进出更容易	波动依然存在
杠杆	更大的市场敞口	亏损也会放大
可做多也可做空	上涨与下跌行情中都有机会	两个方向都可能亏损
全球宏观敞口	市场驱动因素丰富	信息过多可能让新手无从下手

外汇可以提供灵活性，但新手需要用纪律去对待这种灵活性。机会变多并不会自动带来更好的结果。交易者仍然需要一份计划、明确的风险上限，以及每一笔交易的清晰理由。

新手常犯的错误

把杠杆看成额外的资金。杠杆不是免费资金，它放大的是市场敞口。

继续学习

不确定从哪里开始？比较 TMGM 的账户类型，找到适合自己交易风格的那一种。

[比较账户类型 →](#)

02

第 2 部分（共 10 部分）

货币对与市场行为

每一笔外汇交易都是两种货币之间的比较。这一部分说明货币对的结构、分类方式，以及七个主要货币对各自的行为特点。

货币对如何运作

主要、次要、交叉、异国与商品货币对

主要货币对实战手册

货币始终成对交易，因为一种货币的价值只有在与另一种货币比较时才有意义。

交易者无法单独买入「欧元」，必须用另一种货币买入它，例如美元、日元或英镑。

货币对中的第一种货币是基准货币，第二种是报价货币。

交易者买入一个货币对时，买入的是基准货币，卖出的是报价货币。卖出一个货币对时，卖出的是基准货币，买入的是报价货币。

示例：买入 EURUSD

买入 EURUSD 意味着：

买入 EUR

卖出 USD

预期 EUR 相对 USD 走强

示例：卖出 EURUSD

卖出 EURUSD 意味着：

卖出 EUR

买入 USD

预期 EUR 相对 USD 走弱

一个货币对上涨的原因可能有几种。EURUSD 上涨可能是因为欧元走强，可能是因为美元走弱，也可能是因为两者都在变动而欧元的表现更好。

交易者要点

外汇交易始终是一场比较。一种货币可以很强势，但如果另一种货币更强，这个货币对仍然可能下跌。

货币对的行为并不一致。有些流动性充足、成交活跃，有些波动更大、流动性更低，或者对区域性事件更敏感。

主要货币对通常包含美元，属于成交最活跃的货币对。它们的点差往往更窄、流动性更深，因此常成为新手的起点。

次要货币对也称为交叉货币对，不包含美元。这类货币对同样可以很活跃，但它们的走势更多取决于区域数据与利率预期。

异国货币对由一种主要货币与一种来自较小经济体或新兴市场的货币组成。这类货币对的点差可能更宽、走势可能更急，因此不太适合新手。

与商品相关的货币，例如 AUD、CAD 与 NZD，可能受到大宗商品、中国需求、油价与全球风险偏好的影响。

货币对类型	示例	典型行为	新手适合程度
主要货币对	EURUSD、 GBPUSD、USDJPY	流动性充足，点差较窄	很好的起点
次要/交叉货币对	EURGBP、 AUDJPY、GBPJPY	区域性驱动因素更多	进阶
商品货币对	AUDUSD、 USDCAD、NZDUSD	对商品与全球增长较敏感	具备宏观知识后适合
异国货币对	USDTRY、 USDZAR、USDMXN	点差更宽，走势更急	风险较高

新手通常更适合专注于一个较小的关注列表，不必尝试交易所有可交易的货币对。熟悉几个货币对各自的行为特点，通常比在许多图表之间来回切换更有用。

异国货币对示例

USDTRY 反映的是美元相对土耳其里拉的价格。像这样的异国货币对，点差可能远宽于主要货币对，价格也可能在当地政治事件或央行意外决策前后剧烈跳空。交易异国货币对的新手应当预期每笔交易的成本更高，价格波动也比 EURUSD 或 GBPUSD 更大、更快，并据此调整仓位规模。

新手提示

异国货币对的日内波动区间较大，看起来颇具吸引力，但更宽的点差与更低的流动性往往意味着实际交易成本高于图表所显示的水平。

每个货币对都有自己的性格。有些在特定时段走势较为平稳，有些则对数据、央行政策或商品价格反应剧烈。

新手不需要交易每一个货币对。关注列表小一些，学习起来更容易。

EURUSD 实战手册

EURUSD 是全球最受关注的货币对之一，反映欧元区与美国经济之间的关系。

主要驱动因素包括：

- 美联储政策
- 欧洲央行政策
- 美国通胀与就业数据
- 欧元区通胀与增长数据
- 美元的强弱
- 全球风险情绪

EURUSD 常被新手选用，因为它受到广泛关注、流动性通常充足。不过流动性并不能消除风险，这个货币对在重要数据公布或央行事件期间同样可能急速变动。

新手提示

EURUSD 很适合用来学习利率预期如何影响货币价格。

GBPUSD 实战手册

GBPUSD 常被称为 Cable，波动可能比 EURUSD 更大，它反映英镑与美元之间的关系。

主要驱动因素包括：

- 英国央行政策
- 英国通胀与工资增长
- 美元走向
- 英国政治与财政动态
- 风险情绪

GBPUSD 在英国数据与美国数据前后都可能剧烈变动。新手应当谨慎控制仓位规模，避免因熟悉某个货币对就认为它容易交易。

新手提示

GBPUSD 的走势较为活跃，但更大的波动幅度也会提高风险。

USDJPY 实战手册

USDJPY 受美国债券收益率、日本央行政策与避险资金流向的影响较大。

主要驱动因素包括：

- 美国国债收益率
- 美联储政策预期
- 日本央行政策
- 风险偏好与风险厌恶情绪
- 日本干预汇市的风险

当美国与日本之间的政策差距扩大时，USDJPY 可能形成明显的趋势。它也可能对央行相关消息反应剧烈。

新手提示

USDJPY 适合用来学习债券收益率与货币政策如何影响外汇。

AUDUSD 实战手册

AUDUSD 通常与全球增长情绪、大宗商品、中国需求以及澳洲联储政策相关。

主要驱动因素包括：

- 中国增长数据
- 商品市场情绪
- 澳洲联储政策
- 美元走向
- 全球股市情绪

由于澳洲与商品需求及区域贸易联系紧密，AUDUSD 可以反映更广泛的风险偏好。

新手提示

AUDUSD 有助于交易者理解外汇如何与大宗商品及全球增长相连。

USDCAD 实战手册

USDCAD 受美元、加拿大经济数据、加拿大央行政策与油价影响。

主要驱动因素包括：

- 油价
- 加拿大央行政策
- 美联储政策
- 加拿大就业与通胀数据
- 北美风险情绪

加拿大是重要的石油相关经济体，因此原油市场的走势可能影响与加元相关的货币对。

新手提示

交易与加元相关的货币对时，关注油价与北美数据。

USDCHF 实战手册

USDCHF 反映美元与瑞士法郎之间的关系。瑞士法郎常被视为避险货币。

主要驱动因素包括：

- 避险需求
- 瑞士央行政策
- 美元走向
- 欧洲风险情绪
- 全球市场压力
- 当投资者转为防御时，USDCHF 可能受到更多关注。

新手提示

USDCHF 适合用来研究避险资金流向，在市场不确定性较高的时期尤其如此。

NZDUSD 实战手册

NZDUSD 反映新西兰元与美元之间的关系。与 AUDUSD 类似，它通常被视为对商品与经济增长敏感的货币对，但它对新西兰本国数据与新西兰央行政策的反应更直接。

主要驱动因素包括：

- 新西兰央行政策
- 乳制品与农产品出口价格
- 中国增长数据
- 美元走向
- 全球风险情绪

由于新西兰经济体量较小、对贸易依赖度高，一项相对次要的本地数据如果改变了市场对新西兰央行政策的预期，NZDUSD 也可能剧烈变动。

新手提示

NZDUSD 的方向常与 AUDUSD 一致，但幅度并不总是相同。两个货币对应当一起观察，不要只盯着其中一个。

03

第3部分（共10部分）

外汇交易机制

点、手数、杠杆、保证金与订单类型，构成每一笔市场交易背后的实际运作机制。

点、手数与交易规模

杠杆、保证金与市场敞口

外汇订单类型

交易成本

点（Pip）是衡量外汇价格变动的标准单位。

对大多数货币对来说，1 点是小数点后第四位。EURUSD 从 1.0800 变动到 1.0801，就是变动了 1 点。

对日元货币对来说，1 点通常在小数点后第二位。USDJPY 从 150.00 变动到 150.01，就是变动了 1 点。

点可以帮助交易者衡量价格变动的幅度，但它无法说明一笔交易的全部风险。1 点带来的实际影响取决于仓位规模。

手数是单笔交易中资产数量的固定标准单位。管理手数就是管理交易规模，也就是在管理风险与盈利。

货币对类型	货币单位
标准手	100,000 单位
迷你手	10,000 单位
微型手	1,000 单位
纳米手	100 单位（部分经纪商提供）

手数越大，每一点的变动对账户的影响就越大。

示例

如果 EURUSD 变动 50 点，结果取决于仓位有多大。较小的仓位可能产生较小的盈利或亏损，较大的仓位在同样的价格变动下可能产生大得多的结果。

新手常犯的错误

每一笔交易都用同样的手数，却不检查止损距离。20 点的止损与 100 点的止损，承担的风险并不相同。

[试用我们的交易计算器 →](#)

新手示例

交易 1 标准手 (100,000 单位) EURUSD 时, 1 点通常约值 10 美元。

交易 1 迷你手 (10,000 单位) 时, 1 点通常约值 1 美元。

交易 1 微型手 (1,000 单位) 时, 1 点通常约值 0.10 美元。

具体数值会因货币对与账户货币而不同。关于如何用每点价值把仓位控制在特定的风险金额之内, 请参阅第 8 部分的「仓位计算模板」一章。

9

杠杆、保证金与市场敞口

杠杆让交易者用较少的资金控制更大的市场仓位。

保证金是开立并维持这个仓位所需预留的金额。

举例来说, 交易者使用杠杆开立一个较大的仓位时, 不需要预先支付该仓位的全部名义价值。但盈亏的计算基础是完整的市场敞口, 而不只是所占用的保证金。

这也是为什么在外汇交易中使用杠杆属于常规做法, 但交易者一旦误解或滥用它, 杠杆仍然可能造成危险。它可以提高潜在回报, 也会让亏损迅速扩大。

术语

含义

余额

不含未平仓交易盈亏的账户金额

净值

含未平仓浮动盈亏的账户金额

保证金

为维持未平仓交易而预留的资金

可用保证金

扣除已用保证金后仍可动用的资金

保证金比例

账户净值与已用保证金的对比

保证金追缴

账户净值过低时发出的警告

爆仓

保证金比例跌破经纪商门槛后自动平仓

使用杠杆的交易者应当始终清楚仓位的真实敞口。保证金要求低, 并不代表这笔交易风险低。

交易者要点

值得问的问题不是「我最多能用多大的杠杆?」, 而是「我的账户能安全承受多大的敞口?」



外汇交易者可以用不同的订单类型进出市场，每一种订单类型都有不同的用途。

市价单按当前可成交的最优价格立即成交。挂单等待价格到达指定水平。止损与止盈订单则帮助交易者管理离场。

订单类型	用途	示例
市价单	立即入场	现在买入 EURUSD
买入限价单	在当前价格之下买入	等待回调
卖出限价单	在当前价格之上卖出	在阻力位卖出
买入止损单	在当前价格之上买入	交易向上突破
卖出止损单	在当前价格之下卖出	交易向下突破
止损	控制下行风险	交易理由失效时离场
止盈	锁定目标	到达目标价时离场
追踪止损	随价格移动调整止损	在趋势中保护已有盈利

市价单

当交易者希望按货币对的当前价格立即入场时，会使用市价单。它简单快速，但在行情快速的市场中，实际成交价可能略有差异。

限价单

当交易者希望拿到比当前市价更好的价格时，会使用限价单。

买入限价单挂在当前价格之下，思路类似「等打折了我再买这件商品」。

卖出限价单挂在当前价格之上，目的是让同一笔钱换到更多价值。

止损单

当交易者希望价格突破某个水平之后再入场时，会使用止损单。

买入止损单挂在当前价格之上，关注的是交易向上突破，并顺着突破的动能进场。

卖出止损单挂在当前价格之下。

止损与止盈

止损用于控制下行风险。如果整个交易理由失效、市场完全走反，止损会介入。

止盈则在市场到达目标价时自动平仓离场。

从这个角度看，止损让交易者体面地退出，止盈让交易者在领先时收手。

新手提示

止损并不能在所有市场状况下保证精确的离场价格。行情快速、跳空或流动性不足都可能造成滑点。

继续学习

不确定从哪里开始？比较 TMGM 的账户类型，找到适合自己交易风格的那一种。

[比较账户类型](#) →



交易成本会影响结果，对短线交易者的影响尤其明显。新手在进行真实交易之前，应当先了解点差、佣金、隔夜利息与滑点。

外汇交易中的点差是卖价与买价之间的差额。佣金是否收取取决于账户类型。隔夜利息是仓位持有超过一个交易日时产生的融资调整。滑点则是订单以与预期不同的价格成交。

成本	含义	什么时候影响最大
点差	卖价与买价之间的差额	每一笔交易
佣金	固定或浮动的费用	取决于账户类型
隔夜利息	隔夜融资调整	持仓过夜时
滑点	预期成交价与实际成交价之间的差额	行情快速变动时
点差扩大	交易成本上升	消息公布、流动性不足、开盘与收盘时段

交易成本是交易设置的一部分。短线策略的目标较小，因此对点差与佣金可能更敏感。长线策略如果持仓过夜，则对隔夜利息可能更敏感。

交易者要点

一笔交易可以方向正确，但执行糟糕。成本、点差状况与波动性都应当纳入每一份交易计划。



账户类型与成本

交易成本也受账户类型影响。包括 TMGM 在内的经纪商通常提供不止一种账户类型，点差与佣金之间的搭配方式在不同账户之间可能不同。

账户类型	典型定价方式	适合谁
标准账户	点差略宽，通常不单独收取佣金	偏好简单、一体化定价的新手
Pro/ECN 类账户	点差更窄，通常按手收取固定佣金	重视窄点差、交易较频繁的交易者

新手提示

两种账户类型没有哪一种一定更便宜。点差较宽但免佣金，与点差较窄但收佣金，整体成本可能相差不大。总成本是点差加佣金的合计，不能只看其中一项。

04

第 4 部分（共 10 部分）

影响外汇市场的因素

货币价格反映的是预期，而不只是新闻标题。这一部分说明价格走势背后的经济驱动因素、央行动向与情绪变化。

驱动货币价格的主要因素

央行、利率与通货膨胀

如何使用财经日历

风险情绪与避险资金流向



预期发生变化时，货币价格就会变动。交易者并不只是对当前数据做出反应，还会判断这些数据可能如何通过影响央行与政府政策、投资者情绪等渠道，进一步影响金融市场。

最重要的驱动因素包括：

- 利率预期
- 通胀数据
- 就业数据
- GDP 增长
- 央行政策
- 债券收益率
- 商品价格
- 政治局势
- 风险情绪

示例

如果美国通胀数据高于预期，交易者可能认为美联储需要把利率在高位维持更久，这可能会对美元形成支撑。

如果通胀回落的速度快于预期，交易者可能提前反映未来的降息，这可能让美元走弱。

不过市场的反应并不总是直接。如果交易者原本就预期到了强劲的数据，这个数据可能不会推升货币；如果疲弱的数据没有市场担心的那么差，货币也可能不会因此下跌。

交易者要点

市场反映的是预期。数据本身重要，但真正推动反应的往往是数据与预期之间的落差。

央行是外汇市场上最重要的力量之一。它们在利率、政策指引与流动性方面的决策，都可能影响货币需求。

当央行升息，或释放出利率可能维持高位的信号时，追求收益的投资者可能更青睐这种货币。当央行降息，或释放出政策转向宽松的信号时，这种货币可能走弱。

通货膨胀在其中扮演重要角色，因为央行往往通过升息抑制通胀，通过降息支持增长。

政策信号

市场可能的解读

通胀走高

央行可能维持鹰派立场

通胀回落

降息的可能性上升

就业数据强劲

经济可能承受得住更高的利率

就业数据疲弱

对增长的担忧可能上升

央行偏鹰派

货币可能走强

央行偏鸽派

货币可能走弱

鹰派与鸽派

鹰派（Hawkish）形容倾向于更高利率或更紧金融环境的政策口风。

鸽派（Dovish）形容倾向于更低利率或更宽松金融环境的政策口风。

对外汇交易者来说，央行的措辞可能与实际的利率决议同样重要。有时候央行维持利率不变，但声明的口风被交易者解读为比预期更鹰派或更鸽派，货币因此出现明显变动。

主要央行一览

每一种主要货币背后都有一家央行，交易者通常用简称来称呼它们。认识下面这些名称，有助于读懂第 2 部分的货币对实战手册，以及推动它们走势的新闻。

央行	货币	常用简称
美国联邦储备委员会	USD	美联储（The Fed）
欧洲央行	EUR	ECB
英国央行	GBP	BoE
日本央行	JPY	BoJ
澳洲联储	AUD	RBA
加拿大央行	CAD	BoC
瑞士央行	CHF	SNB
新西兰央行	NZD	RBNZ



财经日历帮助交易者追踪预定的数据发布与事件。它显示将要公布什么、预计的数值、可能受影响的货币，以及这个事件的重要程度。

常见的字段包括：

日历字段	含义
前值	上一次公布的结果
预期	市场预期
公布值	公布后的最新结果
重要性	预计的市场影响程度
时间	预定公布时间
货币	可能受影响的货币

交易之前，新手应当查看财经日历。一个技术形态即使很干净，如果重要数据在几分钟后就要公布，这笔交易依然可能变得危险。

新手的日历检查流程

交易之前，先问自己：

- 今天有高影响力事件吗？
- 受影响的是哪些货币？
- 这个事件是否涉及我关注列表中的货币对？
- 我的交易与公布时间是否过于接近？
- 点差或波动性是否可能上升？

重要事件包括通胀数据、就业报告、GDP 数据、零售销售、央行决议与政策讲话。

在模拟账户上练习

选择一个主要货币对，在交易它之前查看财经日历，并记录重要数据公布是否影响了波动性。

实际操作

在交易之前先掌握当天的重要数据，不要等走势出现之后才发现。

[打开 TMGM 财经日历 →](#)



外汇市场常对投资者的整体情绪做出反应。

市场信心较强时，交易者可能偏好对增长敏感的货币，例如 AUD、NZD 与 CAD。市场转为防御时，交易者可能偏好避险货币，例如 USD、JPY 与 CHF。

黄金、原油、债券收益率与股票指数也可以提供关于风险情绪的线索。

示例：

- 油价上涨可能影响 CAD
- 股市下跌可能支撑避险需求
- 美国收益率上升可能支撑 USDJPY
- 中国数据强劲可能支撑 AUD 与 NZD

货币对不会孤立地变动。关注 AUDUSD 的交易者可能还需要理解中国数据、大宗商品与全球风险偏好。关注 USDJPY 的交易者可能需要跟踪美国收益率与日本央行的政策预期。

交易者要点

外汇交易者不应只盯着外汇图表。货币对往往对更广泛的市场信号做出反应。

05

第 5 部分（共 10 部分）

外汇交易时段

外汇市场从不休息。理解这个 24 小时市场如何在全球各时段之间轮转，有助于交易者安排自己的交易时间。

24 小时外汇市场

货币对与交易时段的匹配

外汇市场在全球各金融中心之间运作。随着各地区开市与收市，交易活动也随之转移。

主要的外汇交易时段包括：

- 悉尼
- 东京
- 伦敦
- 纽约

每个时段都有自己的节奏。悉尼与东京时段通常聚焦亚太地区的资金流向。伦敦时段带来欧洲的流动性。纽约时段则加入美国数据、华尔街情绪与北美资金流向。

交易时段

常见关注点

悉尼

AUD、NZD，亚太早盘资金流向

东京

JPY，亚洲风险情绪

伦敦

EUR、GBP，欧洲资金流向

纽约

USD、CAD，美国数据，华尔街情绪

伦敦与纽约的重叠时段往往是最活跃的时期之一，因为两个主要金融中心同时开市。

交易活动增加可以带来更多机会，也会让价格变动更快。新手应当清楚自己所选货币对最活跃的时间。





各时段时间（GMT）

外汇时段	开市（GMT）	收市（GMT）
悉尼时段	21:00	05:00
东京（亚洲）时段	23:00	07:00
法兰克福（欧洲）时段	07:00	15:00
伦敦时段	08:00	16:00
纽约时段	13:00	21:00

新手提示

以上时间为近似值。当英国、美国或其他地区进入或退出夏令时，这些时间可能前后相差一小时。请始终在自己的平台上确认准确的时段时间。



不同的货币对可能在不同的交易时段变得更活跃。

AUDUSD 与 **NZDUSD** 可能在亚太时段做出反应，在澳洲、新西兰或中国数据公布前后尤其明显。

USDJPY 可能在东京与纽约时段变动，原因是日元资金流向与美国收益率的走势。

EURUSD 与 **GBPUSD** 通常在伦敦与纽约时段更为活跃。

USDCAD 可能在北美时段反应强烈，在加拿大数据或原油相关消息前后尤其如此。

货币对	通常活跃的时段
AUDUSD	悉尼、东京，中国数据
NZDUSD	悉尼、东京，新西兰数据
USDJPY	东京、纽约，美国收益率
EURUSD	伦敦、纽约
GBPUSD	伦敦、纽约
USDCAD	纽约，加拿大数据，原油走势

新手常犯的错误。

在清淡时段交易不活跃的货币对，却期待出现干净的走势。流动性不足容易造成杂乱的价格波动。

06

第 6 部分（共 10 部分）

交易者如何分析外汇

基本面分析、技术分析与情绪分析各自提供了一个观察市场的角度。这一部分说明新手如何开始有条理地阅读价格。

外汇分析的三种类型

技术分析基础

K 线与价格行为

支撑位、阻力位与市场结构

适合新手的技术指标

外汇图表形态

斐波那契回撤

外汇交易者通常会结合三种分析方法：基本面分析、技术分析与情绪分析。

分析类型

主要问题

基本面分析

什么因素应该在推动这个货币？

技术分析

价格在哪里出现反应？

情绪分析

市场的情绪如何？

基本面分析解释的是「为什么」。**技术分析**帮助交易者找出「在哪里」。**情绪分析**则提供关于市场情绪的背景。

基本面分析帮助交易者判断一项资产的真实价值或内在价值。在外汇交易中，它是通过评估一个国家整体的经济、社会与政治力量，来判断这种货币的内在强弱。

一位交易者可能用基本面分析理解美元为什么正在走强，用技术分析寻找可能的入场价位，再用情绪分析判断这次走势是否得到更广泛市场行为的支持。

交易者要点

新手不需要立刻精通每一种分析方法。先从理解每一种方法的用途开始。

技术分析研究图表上的价格行为。交易者用它来识别趋势、支撑位与阻力位、突破、反转，以及可能的入场或离场价位。

一张图表可以显示：

- 方向
- 动能
- 波动性
- 关键价位
- 市场结构
- 交易者的反应区域

常见的图表类型有几种。

图表类型	显示内容
折线图	用一条线连接各周期的收盘价
柱状图	开盘价、最高价、最低价与收盘价
K线图	开盘价、最高价、最低价、收盘价，以及直观的动能

K线图被广泛使用，因为它显示的信息比折线图更多，而在掌握基本结构之后仍然容易阅读。

技术分析的作用是把价格信息整理清楚，让交易者做出更明确的决定，而不是找出完美的信号。

一根 K 线显示某个特定周期内发生的情况，包含开盘价、最高价、最低价与收盘价。

实体显示开盘价与收盘价之间的距离。影线显示价格在回落之前走到了多远。

长实体的 K 线可能说明动能较强。长影线可能说明价格被拒绝。小实体的 K 线可能说明多空犹豫。

新手常见的 K 线形态

形态	可能说明什么
<u>十字星 (Doji)</u>	多空犹豫
<u>针形线 (Pin Bar)</u>	价格在某个价位被拒绝
看涨吞没形态	买方压过卖方
看跌吞没形态	卖方压过买方
内包线 (Inside Bar)	整理或暂停
动能 K 线	单方向压力强劲

K 线形态并不是自动的买入或卖出信号。当它们出现在重要价位，例如支撑位、阻力位、趋势线附近，或者出现在强劲的单方向走势之后，参考价值会更高。

示例

一根看涨吞没形态出现在图表上的随机位置，意义可能不大。同样的形态出现在下降趋势之后的重要支撑位区域，参考价值可能更高，因为它显示买方在一个此前出现过买盘的价位做出了反应。

交易者要点

K 线需要结合位置来看。同一根 K 线出现在不同位置，含义可能完全不同。关于图表形态的具体设置，请参阅 [TMGM 的《新手图表形态指南》](#)。

支撑位是价格下跌放缓或反转的价格区域，形成一个可能的底部。这种情况可能发生在买盘强到足以吸收卖压时，包括买方重新在支撑位买入。

阻力位是价格上涨放缓或反转的价格区域，形成一个可能的顶部。

交易者关注这些区域，因为价格可能在那里再次出现反应。不过支撑位与阻力位更适理解解为区域，而不是精确的线。

市场结构帮助交易者判断价格处于趋势、区间还是反转之中。

结构	含义
更高的高点与更高的低点	上升趋势
更低的高点与更低的低点	下降趋势
相同的高点与相同的低点	区间
结构破坏	趋势可能转变
回测	价格重新回到被突破的价位

上升趋势

在上升趋势中，价格形成更高的高点与更高的低点。交易者可能在回调之后寻找买入机会。

下降趋势

在下降趋势中，价格形成更低的高点与更低的低点。交易者可能在反弹之后寻找卖出机会。

区间

在区间中，价格在支撑位与阻力位之间横向移动。交易者可能在区间边缘寻找反应，区间中部则通常避开。

新手常犯的错误

画太多价位线。线条太多会让图表更难阅读。

指标可以帮助交易者解读价格，但它们不应取代判断。指标最好的用法是支持一个已有的交易想法，而不是盲目地生成交易想法。

指标	显示内容	常见用途	新手常犯的错误
移动平均线	一段时间内的平均价格	判断趋势方向	把每一次交叉都当成信号
RSI	动能	判断超买与超卖	仅因为 RSI 偏高就卖出
MACD	动能变化	确认趋势	入场过晚
布林带	波动性	判断扩张与收缩	认为价格碰到带边就一定反转
ATR	平均波动幅度	设置止损，评估波动性	忽略波动性的变化

移动平均线

移动平均线平滑价格的波动，帮助交易者判断趋势方向。如果价格持续位于移动平均线之上，买方可能占据主导。如果价格持续位于它之下，卖方可能占据主导。

RSI

相对强弱指数 衡量动能。交易者通常关注 RSI 是偏高、偏低，还是与价格出现背离。不过 RSI 在强劲的上升趋势中可以长期偏高，在强劲的下降趋势中也可以长期偏低。

MACD

MACD 帮助交易者研究动能的变化。它可以用于确认趋势，但信号可能出现得较晚。

布林带

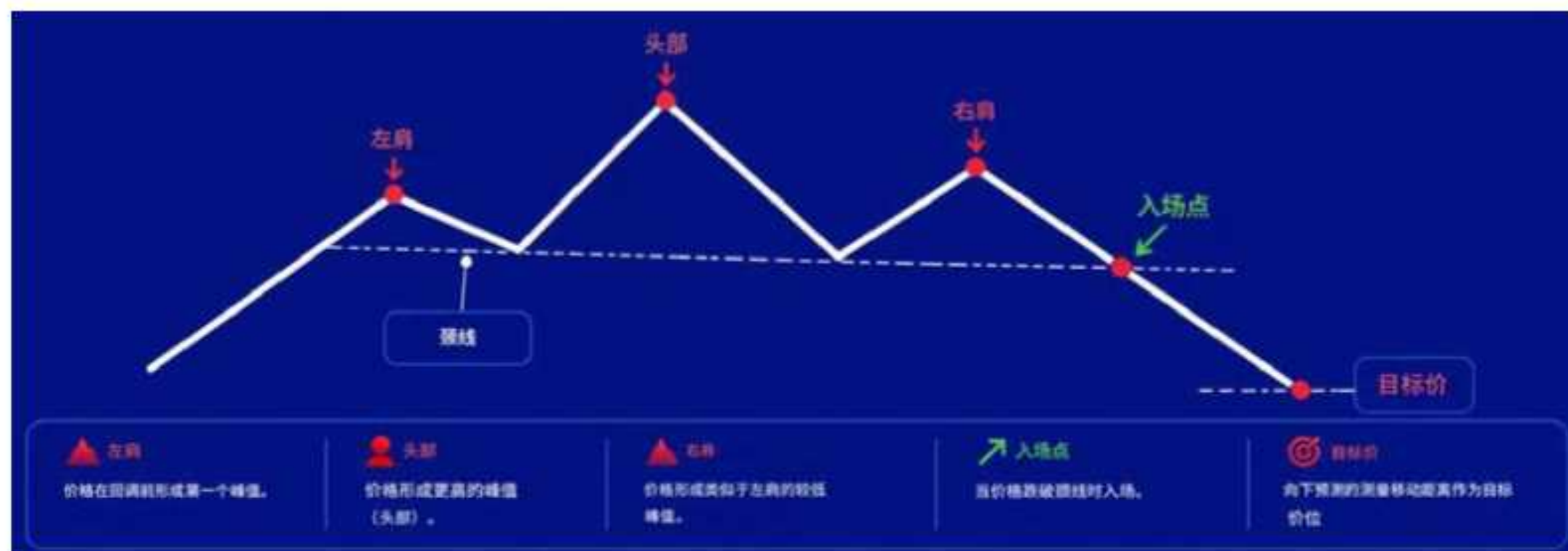
布林带显示波动性。带子变宽时，波动性正在上升。带子收窄时，市场可能处于整理阶段。

ATR

平均真实波幅衡量价格的典型波动幅度。交易者可以用 ATR 判断市场目前是清淡还是波动。

交易者要点

技术指标与市场结构、支撑位与阻力位以及风险管理结合使用时，效果最好。



头肩顶反转形态

看跌

图表形态是反复出现的价格形状，交易者用它来预判市场可能的延续或反转。它们直接建立在这一部分前面介绍的支撑位、阻力位与市场结构概念之上。

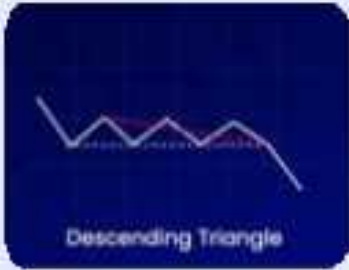
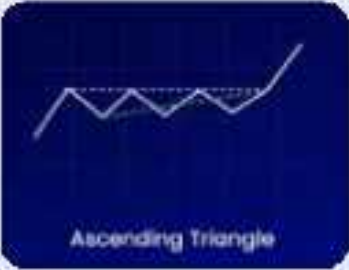
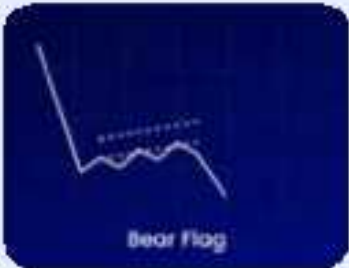
形态无法保证结果。它们描述的是买卖双方之间反复出现的力量对比，与市场结构、趋势背景以及确认信号结合使用时参考价值更高，单独解读则不然。

常见的反转形态

形态	可能说明什么
双顶	买方在阻力位两次失利，可能向下反转
双底	卖方在支撑位两次失利，可能向上反转
头肩顶	上升趋势动能减弱，可能向下反转
头肩底	下降趋势动能减弱，可能向上反转

常见的延续形态

形态	可能说明什么
看涨旗形	上升趋势中的暂停，之后可能继续上涨
看跌旗形	下降趋势中的暂停，之后可能继续下跌
上升三角形	买方持续冲击阻力位，可能向上突破
下降三角形	卖方持续冲击支撑位，可能向下突破
对称三角形	突破前的压缩，方向可能向上也可能向下



新手常犯的错误

把图表形态当成确定的信号。形态提供的是概率，不是确定性，它同样可能失效，在缺少突破、回测或明确动能作为确认时尤其如此。

交易者要点

图表形态最好当作一份可能性清单来使用，不要当成唯一的答案。请把它们与这一部分已经介绍的支撑位、阻力位与趋势概念结合起来。

深入了解

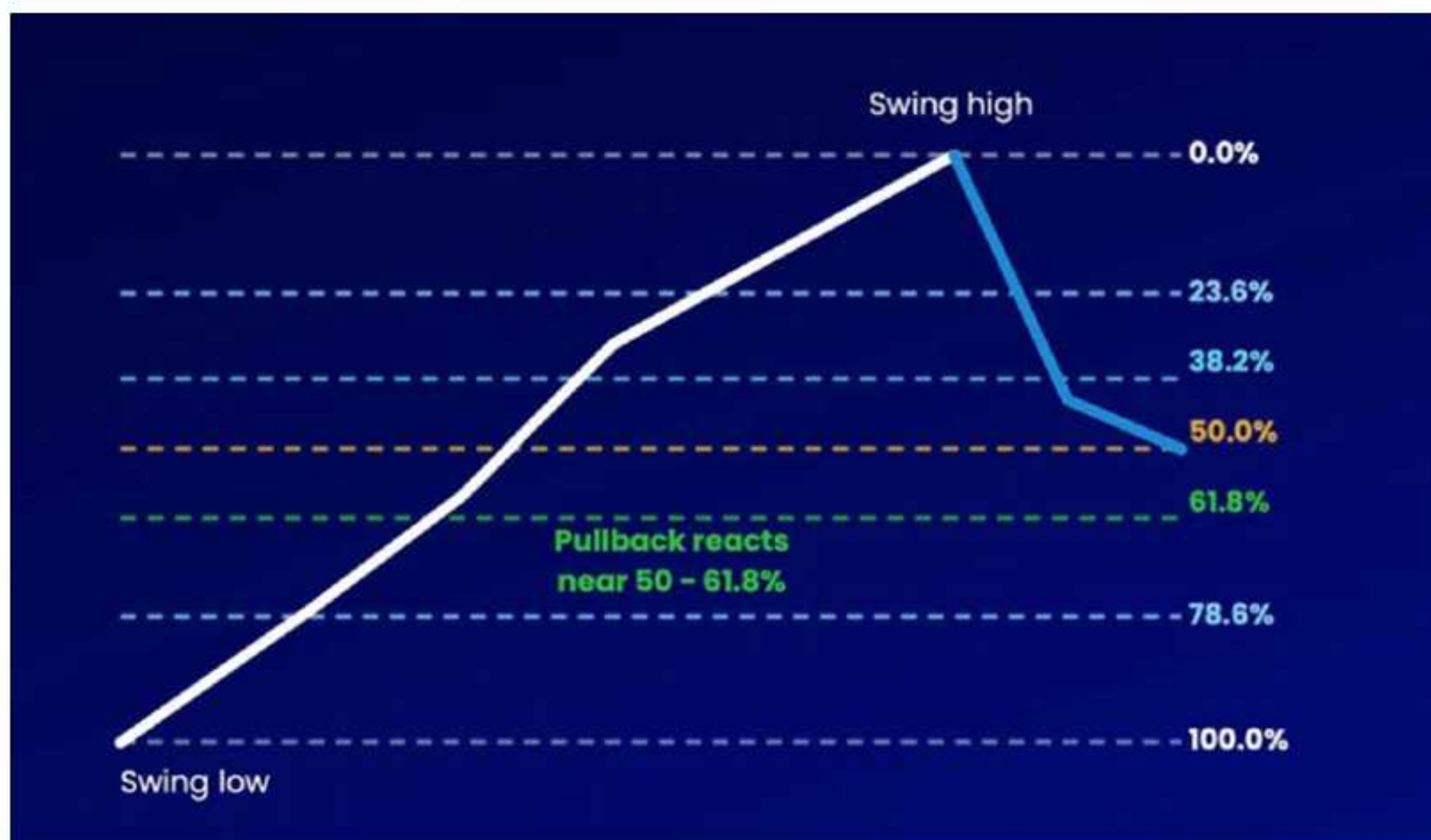
想看每一种主要图表形态的详细图解与实例？

[阅读 TMGM 的《新手图表形态指南》→](#)



斐波那契回撤是一项图表工具，交易者用它来在趋势之内寻找可能的回调价位，依据是从斐波那契数列中得出的比例。

最常用的比例是 23.6%、38.2%、50%、61.8% 与 78.6%。在上升趋势中，交易者把工具从一个重要的波段低点画到一个重要的波段高点；在下降趋势中则从高点画到低点，然后观察价格回撤到这些价位时的表现。



上升趋势中的斐波那契回撤



斐波那契价位	常见解读
23.6%	浅回调，趋势强劲
38.2%	中等回调
50.0%	常见的决策区域（并非真正的斐波那契比例，但受到广泛关注）
61.8%	较深的回调，常被称为黄金比例
78.6%	后期回调，趋势承受的压力更大

新手提示

50% 这个价位并不属于原本的斐波那契数列，只是因为关注它的交易者足够多，才按惯例被纳入。

交易者要点

关注斐波那契价位的交易者足够多，因此这些价位可能成为自我实现的反应区域。它们与支撑位、阻力位或 K 线确认信号结合使用时效果最好，单独使用则不然。

07

第 7 部分（共 10 部分）

新手外汇策略

策略把分析变成一套可重复执行的流程。以下这些适合新手的方法涵盖趋势、突破、区间与消息面交易。

一套外汇交易策略需要具备什么

趋势跟踪策略

突破策略

区间交易策略

消息面交易

利差交易策略

剥头皮、日内交易与波段交易

一套外汇交易策略是一组规则，用来告诉交易者何时入场、在哪里离场、承担多少风险，以及什么时候不该交易。

一套策略应当定义：

- 货币对
- 时间周期
- 市场状况
- 入场触发条件
- 止损逻辑
- 止盈逻辑
- 单笔风险
- 失效价位

没有规则，交易者可能凭情绪入场、因恐惧离场，并在亏损之后加大仓位。一套策略有助于减少随机决策。

基本策略模板

策略要素	需要回答的问题
货币对	我交易哪个货币对？
时间周期	我使用哪个图表周期？
形态设置	我在寻找什么样的市场状况？
入场	什么条件确认这笔交易？
止损	这个交易想法在哪里失效？
目标	价格现实中可以走到哪里？
风险	我拿账户的多少比例去承担风险？

新手常犯的错误

每亏损一笔就更换策略。亏损是交易的一部分。一套策略应当放在一组交易样本上检验，不能只看单次结果。



趋势跟踪交易者的目标是顺着当前的市场趋势方向交易。

在上升趋势中，交易者寻找买入机会。在下降趋势中，交易者寻找卖出机会。

基本流程

- 判断当前是上升趋势还是下降趋势
- 等待价格出现回调
- 在支撑位、阻力位或移动平均线附近寻找确认信号
- 把止损放在失效区域之外
- 把目标设在下一个合理的价格区域

示例

在上升趋势中，价格形成更高的高点与更高的低点。交易者等待价格回调到一个支撑位区域。如果价格在该区域被拒绝并形成一根阳线，交易者可能考虑做多。

止损可以放在近期波段低点之下。止盈可以设在下一个阻力位区域附近。

什么情况下会失效

趋势减弱、反转或过度延伸时，趋势跟踪会失效。价格已经走得太远之后，新手应当避免追进。

交易者要点

趋势跟踪的做法是在计划好的回调之后加入一个已经形成的走势，而不是去买最高点或卖最低点。



突破是指价格越过支撑位或阻力位区域。当交易者预期价格在突破整理区间之后会继续移动时，会使用突破策略。

基本流程

- 找出一个区间或整理形态
- 标出支撑位与阻力位
- 等待价格突破该价位
- 寻找确认信号或回测
- 为假突破的情况管理好风险

示例

EURUSD 一直在 1.0800 与 1.0900 之间波动。如果价格带着强劲动能突破 1.0900，交易者可能寻找买入机会。更谨慎的交易者可能等价格回测 1.0900 并把它转为支撑位之后再入场。

什么情况下会失效

假突破很常见。价格可能越过某个价位、触发入场，然后迅速反转。这种情况常出现在重大新闻事件前后或流动性不足的时段。

新手常犯的错误

在突破某个价位的第一根 K 线就入场，却不检查波动性、新闻与确认信号。



当价格在支撑位与阻力位之间移动、没有明确趋势时，可以使用区间交易。

交易者可能在支撑位附近买入、在阻力位附近卖出。区间中部通常吸引力较低，因为盈亏比会变差。

基本规则

- 找出一个清晰的区间
- 避免在区间中部交易
- 关注价格在区间两端被拒绝的表现
- 把止损设在区间之外
- 价格明确突破之后，停止区间交易

示例

GBPUSD 在 1.2600 支撑位与 1.2750 阻力位之间波动。只要价格继续尊重这个区间，区间交易者可能在 1.2600 附近寻找买入机会，在 1.2750 附近寻找卖出机会。

什么情况下会失效

当价格突破并开始形成趋势时，区间就失效了。在向上突破之后仍然继续在阻力位卖出的交易者，可能正在与新的市场状况对抗。

交易者要点

区间在被突破之前一直有效。价格明确收在区间之外以后，市场状况可能已经改变。



新闻可以造成剧烈的外汇走势，在数据出乎市场预期时尤其明显。通胀、就业、GDP 与央行决议等重要数据都可能提高波动性。

不过消息面交易的风险更高。点差可能扩大，滑点可能增加，价格也可能在选定方向之前先向两个方向来回移动。

更适合新手的做法

与其在重要数据公布前几秒交易，新手可以等最初的波动平息，再判断是否已经形成较为明确的方向。

示例

美国通胀数据将在十分钟后公布。交易者在 EURUSD 上看到一个技术形态，但决定等待，因为波动性可能上升。数据公布之后，价格向两个方向急速波动，随后稳定在支撑位之下。交易者根据新的市场信息重新评估这个形态。

新手常犯的错误

因为预期数值「看起来很明显」，就在重要数据公布之前建立大额仓位。市场的反应取决于预期、持仓结构与实际公布的结果。



利差交易的目标是从两种货币之间的利率差中获利，而不只是依靠汇率的方向。

采用利差交易的交易者买入利率较高的货币、卖出利率较低的货币，目标是在价格升值之外，随时间赚取这个利率差。

基本流程

- 找出一个利率差足够明显的货币对
- 确认市场是否预期高息货币的央行将维持鹰派立场
- 同时考虑隔夜利息的支出或收入，以及价格本身的趋势
- 记住利差交易在风险厌恶时期可能迅速反向

示例

如果一家央行的利率明显高于另一家，交易者可能持有高息货币相对低息货币的多头仓位，在趋势仍然有利的期间通过隔夜利息赚取利率差。

什么情况下会失效

风险情绪转向时，利差交易可能剧烈反向。在整体风险厌恶的环境中，高息货币可能迅速走弱，因为交易者会同时平掉利差仓位，无论利率差有多大。

新手常犯的错误

把利差交易当成来自隔夜利息的免费收入。隔夜利息只是回报的一部分，汇率的反向变动幅度可能远超赚到的隔夜利息。

交易者要点

利差交易是一套由利率驱动的策略，不是捷径。它与任何其他外汇交易一样，需要同等的风险管理。

外汇交易者会根据时间周期、风险承受能力，以及自己实际能投入多少时间盯盘，选择不同的交易风格。

交易风格对比

风格	持仓时间	核心关注点	新手需要注意的风险
剥头皮	数秒至数分钟	点差、速度、精确度	压力大，决策快
日内交易	同一个交易日内	日内价位与时段	过度交易
波段交易	数天至数周	宏观趋势与关键价位	隔夜与周末风险

外汇剥头皮

剥头皮是指通过短线交易捕捉小幅价格变动。由于外汇价格可能快速变动，剥头皮需要纪律、执行速度与较窄的点差。对仍在学习订单类型、点差与平台工具的新手来说，它可能并不理想。

外汇日内交易

日内交易是指在同一天交易日内开仓并平仓。交易者可能关注时段行为、经济数据与日内的支撑位与阻力位。

外汇波段交易

波段交易是指持仓数天或更久。交易者可能更关注宏观驱动因素、更大级别的趋势与日线图上的价位。主要风险来自隔夜消息、跳空与宏观环境的变化。

交易者要点

最合适的交易风格与速度无关，而取决于交易者的经验、时间安排、风险承受能力以及执行规则的能力。

零风险练习

准备好在不投入资金的情况下试一试这些策略了吗？

[开设 TMGM 账户 →](#)

08

第 8 部分（共 10 部分）

风险管理与交易纪律

能长期留在市场里的交易者，管理的是风险与情绪，而不只是图表。这一部分讲的是可持续交易背后的纪律。

风险管理排在第一位

盈亏比

仓位计算模板

相关性风险

交易心理

建立交易流程



外汇交易具有重大风险，这也是风险管理成为交易基础的原因。一位交易者即使分析能力很强，如果仓位过大、杠杆过高或者忽视止损，同样可能亏钱。

良好的风险管理帮助交易者度过连续亏损、保持稳定，并避免情绪化的决策。

核心风险规则

- 入场之前先定义风险
- 使用止损
- 控制单笔交易的风险
- 避免过度使用杠杆
- 避免过多相关性高的交易
- 设定单日或单周的最大亏损
- 定期复盘错误

目标并不是避开每一次亏损。亏损是交易的一部分。目标是把亏损控制在足够小的范围内，让任何一笔交易都不会损害整个账户。

交易者要点

风险管理把交易从一种反应变成一套流程。

安心交易

了解 TMGM 在客户资金保护与风险披露方面的做法。

[查看 TMGM 的风险披露文件 →](#)

盈亏比比较的是交易者愿意亏损的金额与希望赚取的金额。

如果交易者用 50 点的风险去争取 100 点的盈利，盈亏比就是 1:2。

这意味着交易者判断错误的次数可以多于正确的次数，视成本与执行情况而定，仍然有可能保本或获利。

盈亏比	保本胜率
1:1	50%
1:1.5	40%
1:2	33.3%
1:3	25%

示例

交易者用 50 美元的风险去争取 100 美元的盈利。如果盈利一笔、亏损一笔，结果是：

盈利：+100 美元

亏损：-50 美元

净结果：+50 美元

这位交易者判断正确的比例只有一半，但盈利的那笔交易大于亏损的那笔。

新手提示

盈亏比高并不自动让一套策略变得更好。目标价位仍然需要符合当前市场状况下的现实。

仓位计算帮助交易者根据账户规模、单笔风险、止损距离与每点价值，决定一笔交易应该开多大。

基本模板

输入项	示例
账户余额	\$1,000
单笔风险	1%
风险金额	\$10
止损距离	50 点
所需的每点价值	每点 0.20 美元

公式：

风险金额 ÷ 止损距离 = 每点价值

在这个例子里：

10 美元 ÷ 50 点 = 每点 0.20 美元

交易者应当选择一个让每点约值 0.20 美元的仓位规模。

这为什么重要

如果交易者先决定仓位规模，可能最终承担过多风险。如果先定义风险，就可以调整交易规模去配合这份计划。

新手常犯的错误

先选定手数，再根据「能承受多少痛苦」去放止损。止损应当由交易想法决定，仓位规模则应当围绕这个风险来调整。

当多笔交易暴露在同一个驱动因素之下时，就出现了相关性风险。

举例来说，一位交易者可能同时开立：

- 做多 EURUSD
- 做多 GBPUSD
- 做空 USDCHF

这看起来像三笔独立的交易，但它们都与美元走弱相关。如果美元突然走强，这三笔交易可能同时反向。

相关性也可能跨资产类别出现。AUDUSD 可能对中国数据与商品情绪做出反应，USDCAD 可能对油价做出反应，USDJPY 可能对美国收益率做出反应。

交易笔数增加并不总是等于分散风险。有时候它只是把同一个风险重复承担了几次。

交易者要点

在同时开立几笔交易之前，先问它们是否依赖同一个市场结果。

常见的外汇相关性

货币对关系	典型方向
EURUSD 与 GBPUSD	常同向变动
EURUSD 与 USDCHF	常反向变动
AUDUSD 与 NZDUSD	常同向变动
USDJPY 与美国国债收益率	常同向变动
AUDUSD 与 USDCAD	常反向变动（两者都与美元整体强弱相关）

新手提示

相关性并不固定。它可能随市场状况减弱、增强或反转，因此这张表应当当作一份起点参考，不要当成长期不变的规则。

交易心理影响交易者在下单之前、持仓期间与平仓之后的行为。

常见的情绪难题包括：

- 害怕亏损
- 盈利之后的贪婪
- 错过行情之后的 FOMO
- 亏损之后的报复性交易
- 连续盈利之后的过度自信
- 过早平掉盈利的仓位
- 挪动止损以回避承认亏损

一份交易计划有助于减少情绪化的决策。它在市场让人紧张时，给交易者提供可以遵循的规则。

实际的控制方法

情绪风险	实际的控制方法
FOMO	只等计划好的形态
报复性交易	达到单日亏损上限后停手
过度自信	保持仓位规模一致
害怕亏损	入场之前先接受风险
挪动止损	按失效价位放置止损

新手常犯的错误

认为心理问题要等学完策略之后才重要。交易心理决定的是交易者能否执行这套策略。

一套交易流程帮助新手避免随机决策。

交易之前

- 查看财经日历
- 回顾主要的市场主题
- 选定要关注的货币对
- 标出关键价位
- 定义最大风险
- 准备交易情景

交易期间

- 等待形态出现
- 确认入场规则
- 设置止损与止盈
- 避免凭情绪挪动订单
- 跟踪未平仓的总敞口

交易之后

- 记录交易细节
- 对图表截图
- 记下是否遵守了规则
- 复盘结果
- 找出一个可以改进的地方

一套交易流程不需要复杂，需要的是可重复。

交易者要点

流程之所以能减少情绪化交易，是因为决策在压力形成之前就已经做好了。

09

第9部分（共10部分）

制定第一份外汇交易计划

知识变得有用，是在它被整理成一份计划之后。这一部分说明如何建立这份计划，以及如何在进入真实交易之前先用模拟账户加以练习。

交易平台：MT4、MT5 与 TMGM App

新手交易计划

30 天模拟交易路线图

进入真实交易前的新手检查清单

本指南里的每一件事，包括阅读图表、下单与管理风险，都在交易平台里完成。选择平台是一个实际的第一步，不该当成事后才考虑的细节，因为结构判断、确认信号与风险管理都要在平台上真正落实。

TMGM 支持多数外汇交易者已经熟悉的平台：用于桌面与网页图表分析及交易执行的 MetaTrader 4 与 MetaTrader 5，以及用于在手机上交易与监控仓位的 TMGM App。

MetaTrader 4 (MT4)

MT4 是全球使用最广泛的零售外汇平台之一。它提供多周期图表、一键下单，并支持自定义指标与智能交易系统（EA），可以把交易策略的部分环节自动化。它的普及程度也意味着已经存在大量相关的教程、指标与说明资源。

MetaTrader 5 (MT5)

MT5 是 MetaQuotes 推出的较新平台。它保留了 MT4 的核心操作流程，同时增加了更多订单类型、更多时间周期、内置财经日历，以及外汇之外更广泛的市场。预计会在外汇之外拓展到其他资产类别的交易者，往往更愿意从 MT5 开始。

功能	MT4	MT5
可交易市场	外汇与差价合约	外汇、差价合约以及更多资产类别
订单类型	核心订单类型	订单类型更丰富
时间周期	9 个周期	21 个周期
财经日历	未内置	已内置
自动化交易	智能交易系统（EA）	智能交易系统（EA）

TMGM App

TMGM App 把同一个账户带到手机或平板上，在桌面端开立的仓位可以随时随地监控、调整或平仓。它的设计目的是让交易者在移动中管理风险，例如查看未平仓交易、调整止损，或在其他事务之间对快速变动的时段做出反应，而更深入的图表分析仍然更适合在大屏幕上进行。

新手提示

平台是工具，不是策略。本指南通篇介绍的结构判断、确认信号与风险管理，无论订单是在 MT4、MT5 还是 TMGM App 上下的，适用方式都一样。

选择交易平台

准备把这份指南付诸实践了吗？在 MT4、MT5 或 TMGM App 上设置一个模拟账户，开始运用学到的内容。

了解 TMGM 的交易平台



新手交易计划

交易计划是一份书面文件，定义交易者如何面对市场。它不需要复杂，但应当清晰。

交易计划模板

计划项目	新手需要回答的问题
市场重点	我会交易哪些外汇货币对？
时间周期	我会使用哪个图表周期？
策略	我在寻找什么形态？
入场规则	什么条件满足完整的入场检查清单？
止损规则	这个交易想法在哪里失效？
止盈规则	离场的目标价格是多少？
单笔风险	我会承担多少百分比的风险？
单日风险上限	我什么时候会停止交易？
新闻规则	我会在重要事件之前交易吗？
复盘流程	我会如何记录与跟踪结果？



新手交易计划示例

货币对

EURUSD 与 USDJPY

时间周期

1 小时图用于寻找形态，4 小时图用于判断趋势方向

策略

趋势回调

入场规则

价格在上升趋势中回调至支撑位，或在下降趋势中反弹至阻力位，随后形成一根确认 K 线

止损规则

止损放在近期波段点之外

止盈规则

目标设在下一个支撑位或阻力位区域

单笔风险

账户余额的 1%

单日风险上限

连续亏损两笔后停止交易

新闻规则

重要数据公布前 30 分钟内不开新仓

复盘流程

每一笔交易都记录截图与笔记

新手提示

一份交易计划应当简单到足以被执行。如果规则过于复杂，交易者在压力之下可能直接忽略它们。

进行真实交易之前，新手应当先在模拟账户上练习。目的是熟悉下单执行、风险控制、平台工具与交易复盘，而不是做出好看的虚拟盈利。

在 MT4、MT5 或 TMGM App 上开设一个模拟账户，选择与自己在电脑前与移动中的时间分配相符的那一种，并把第一周单纯用来熟悉它，暂时不考虑策略。

第 1 周：熟悉平台

重点：

- 开立并平掉模拟交易
- 练习市价单与挂单
- 添加止损与止盈
- 观察点差
- 学习图表操作

第 2 周：观察市场

重点：

- 选择 2 至 4 个货币对
- 观察它们在各时段如何变动
- 标出支撑位与阻力位
- 跟踪财经日历上的事件
- 避免频繁更换策略

第 3 周：测试策略

重点：

- 选择一套适合新手的策略
- 只做符合条件的形态
- 记录每一笔交易
- 保持风险一致
- 复盘是否遵守了规则

第 4 周：复盘与调整

重点：

- 回顾交易日志
- 找出重复出现的错误
- 检查盈亏比
- 复盘情绪化的决策
- 判断是否还需要更多模拟练习

交易者要点

模拟交易的作用是建立流程纪律。一位在模拟账户上都无法遵守规则的交易者，在真实交易中同样不太可能遵守。

今天开始

今天就创建 TMGM 账户，按步骤走完这份路线图。

[开设 TMGM 账户 →](#)

从模拟转向真实交易之前，新手应当能够对以下每一项回答「是」：

检查项目

是/否

我理解货币对如何运作。

我知道什么是点、手数与点差。

我理解杠杆与保证金。

我知道如何设置止损与止盈订单。

我清楚自己的单笔风险。

我已经在模拟账户上测试过一套策略。

我知道哪些经济事件会影响我的货币对。

我有记录交易日志的习惯。

我理解亏损是交易的一部分。

我能在达到风险上限后停止交易。

从模拟转到真实交易，依据应该是准备是否充分，不是一时的兴奋。

新手提示

如果这份清单上还有几项不够清楚，请继续学习并在模拟账户上练习，之后再进入真实交易。

准备好进入真实交易了吗？

当这份清单上的每一项都能真正回答「是」，就可以走下一步了。

[开设 TMGM 真实交易账户 →](#)

10

第 10 部分（共 10 部分）

术语表与参考工具

速查表、核心术语、常见问题，以及与 TMGM 一起继续交易者教育的下一步。

外汇术语表

速查参考表

常见问题

与 TMGM 一起走好下一步

最后的风险提醒

术语	含义
买价 (Ask)	交易者可以买入的价格
卖价 (Bid)	交易者可以卖出的价格
基准货币	货币对中的第一种货币
报价货币	货币对中的第二种货币
点 (Pip)	价格变动的标准单位
小点 (Pipette)	不足 1 点的分数点
手数 (Lot)	交易规模
点差	卖价与买价之间的差额
佣金	部分账户类型收取的交易费用
隔夜利息	隔夜融资调整
杠杆	用保证金控制更大敞口的能力
保证金	维持一个仓位所需的资金
可用保证金	扣除已用保证金后仍可动用的资金
保证金追缴	账户净值过低时发出的警告
爆仓	保证金跌至过低水平后自动平仓



术语	含义
止损	用于限制亏损的订单
止盈	用于在目标价平仓的订单
滑点	预期成交价与实际成交价之间的差额
波动性	价格变动的程度
流动性	在不明显影响价格的前提下买卖的容易程度
支撑位	买方可能入场的区域
阻力位	卖方可能入场的区域
突破	价格越过关键价位的走势
回调	与趋势方向相反的暂时性走势
整理	横向的价格移动
鹰派	倾向于收紧金融环境的政策口风
鸽派	倾向于放宽金融环境的政策口风
CPI	消费者物价指数，常用的通胀衡量指标
NFP	非农就业人数，美国重要的就业报告
GDP	国内生产总值，衡量经济产出的指标

主要货币对

货币对	主要驱动因素
EURUSD	美联储、欧洲央行、美国数据、欧元区数据
GBPUSD	英国央行、英国数据、美联储、美元情绪
USDJPY	美国收益率、日本央行、风险情绪
AUDUSD	中国、大宗商品、澳洲联储、美元
USDCAD	原油、加拿大央行、美联储、北美数据
USDCHF	避险资金流向、瑞士央行、美元情绪

重要经济数据

数据	交易者为什么关注
CPI	通胀压力
NFP	美国劳动力市场的强弱
GDP	经济增长
零售销售	消费需求
央行决议	利率方向
PMI	商业活动
失业率	劳动力市场的健康状况



策略对比

策略	最适合的市场状况	主要风险
趋势跟踪	方向明确的市场	入场过晚
突破	先整理后扩张	假突破
区间交易	横向震荡的市场	突破方向与持仓相反
消息面交易	高影响力数据公布	滑点与波动

新手风险规则

规则	用途
单笔风险保持较小	保护账户免受单笔大额亏损的影响
使用止损	在入场之前定义失效价位
避免过度使用杠杆	降低触发爆仓的风险
关注相关性	避免重复承担同一个敞口
记录交易日志	跟踪自己的行为与错误
每周复盘	逐步改进流程



开始外汇交易需要多少资金？

并不存在一个适用于所有地区的固定最低金额。许多经纪商允许以较小的入金开户，但更重要的问题是这笔入金能否支撑合理的仓位计算与风险管理，而不只是达到最低门槛。

我的亏损可能超过入金吗？

视账户类型、产品与所在司法管辖区而定，亏损有可能超过初始入金，在使用杠杆时尤其如此。部分账户类型与地区提供负余额保护，用于防止余额跌至零以下。请始终确认适用于自己账户的条款。

模拟账户与真实账户有什么区别？

模拟账户使用虚拟资金，在真实市场状况下练习交易，不承担资金风险。真实账户使用真实资金，因此盈亏都是真实的。通常建议新手先在模拟账户上建立稳定的流程，之后再进行真实交易。

开始交易之前，我需要理解每一项经济指标吗？

不需要。新手不必一次掌握所有驱动因素。理解与自己关注列表相关的少数几项重要数据，并在交易之前查看财经日历，比试图跟踪所有信息更为现实。

外汇交易等于赌博吗？

外汇交易涉及风险与不确定的结果，但它与赌博的区别在于，交易者可以运用分析、风险管理与有条理的流程来支撑自己的决定。不过在缺少计划与风险管理的情况下，交易在实际表现上可能与赌博十分接近。



学习外汇是第一步，有条理地练习是下一步。

模拟账户让新手可以在不动用真实资金的情况下，了解各个货币对、练习订单类型、测试策略、观察点差，并理解市场变动如何影响未平仓的仓位。

进行真实交易之前，新手应当能够清楚地说明自己的交易计划。他们应当知道自己在关注哪些货币对、在寻找什么形态、愿意承担多少风险，以及什么时候会选择不入场。

TMGM 为交易者提供进入全球市场的渠道，但这个渠道需要与充分的准备相配合。请利用可用的工具、教育内容与平台功能，在进入真实市场之前建立信心。

先建立好自己的流程，再进行真实交易。

开设 TMGM 账户，练习外汇交易、测试自己的策略，并理解市场变动如何影响风险。

最后的风险提醒

外汇交易提供了进入全球最活跃金融市场之一的渠道，但每一个机会都伴随风险。杠杆会放大敞口。市场状况可能迅速改变。经济事件可能引发波动。没有一套策略在任何时候都有效。

新手的第一个目标不应该是交易得更多，而是交易得更好。

从学习开始，在模拟账户上练习，建立一份计划，管理风险，复盘自己的结果。

流程越有条理，就越有准备以清晰与纪律去面对外汇市场。

持续学习，让交易更明智。

用 TMGM 账户 把学到的内容付诸实践，了解真实的市场状况，并继续通过 TMGM 的其他指南提升自己的交易知识，包括《新手图表形态指南》与《新手黄金交易指南》。

请注意，TMGM 未获授权在英国提供金融服务。差价合约交易对您的资金具有高风险，可能并不适合所有投资者。交易之前，请参阅我们网站上的《客户协议》及其他披露文件。
Trademax Global Limited, VFSC 40356。

版权所有 © 2026 Trademax Global Ltd. 保留所有权利。#TradeTheWorld