



交易101



KCMTrade
KOHLE CAPITAL MARKETS

外汇 市场 入门手册



Jason Lau 刘奕良
金融市场交易导师



从散户到专业交易者的**五步**进阶法

Step 1



定基础

解构外汇机制

Step 2



练技术

掌握图表真相

Step 3



设防御

建立交易边界

Step 4



控心态

战胜认知偏差

Step 5



谋长远

构建获利体系



KCM Trade 10th 周年呈献





目录

推荐序	4
自序	6
引言	8
第一部——奠定基础	11
第一章：第一笔交易——多数人的真正起点	12
第二章：货币对——究竟在交易什么？	24
第三章：外汇市场——永不停摆的钟	34
第二部——培养技巧	45
第四章：基本分析——当数据撼动市场	46
第五章：技术分析——揭示真相的蜡烛	58
第六章：风险管理	70
第三部——制定策略	79
第七章：寻找自己的道路	80
第八章：交易计划蓝图	86
第九章：模拟驾驶 + 辅助轮	98

第四部——通晓心态	107
第十章：心灵之战	108
第十一章：交易者日常	120
第五部——迈向专业	135
第十二章：扩大账户规模	136
第十三章：外汇世界之狼	150
第六部——外汇以外	163
第十四章：电脑里的华尔街	164
第十五章：比特币狂野之旅	174
终章——行于己路，志在远方	185
第十六章：持久之计	186
结语	198



推荐序

作为首席市场分析师，我见过无数交易者满怀雄心进入市场，却因缺乏清晰的路径，在市场固有的波动性中被淘汰。真正能够生存并脱颖而出的人，几乎无一例外都具备扎实且多维度的认知——既理解价格行为背后的“为什么”，也掌握实际操作中的“怎么做”。

《交易 101 外汇市场入门手册》正是这样一本弥合鸿沟的稀有之作。它将基本面分析的结构性逻辑与技术分析的精确性巧妙融合，构建出一个在入门读物中极为少见的完整框架。这本书最突出的地方，在于其对“实战”的高度重视。通过真实案例，它不仅教会你如何解读市场，更深入剖析交易中的心理挑战——帮助你掌控“内在博弈”，同时坚持严格的风险管理原则，在任何市场环境中保护资本。

在一个充满噪音的行业中，这本书犹如清晰而权威的信号。无论你是在解读央行政策转向，还是寻找高概率的图表形态，这本书都能为你提供建立交易信念所需的纪律与清晰度。对于任何认真对待金融市场的人——无论是职业交易员还是高度投入的个人投资者——《交易 101 外汇市场入门手册》不仅值得推荐，更是不可或缺的专业工具。

Tim Waterer

KCM Trade 首席分析师、《福布斯》澳大利亚顾问委员会成员



Jason 与 Tim 颁发奖项予 KCM Trade 澳洲大学生模拟交易大赛冠军 Ian So。



自序

自 2005 年我大学毕业步入金融领域，全球金融市场经历了多次翻天覆地的洗礼。二十载的职业生涯，我深刻体会到一个残酷却真实的现象：“金融知识”（Financial Literacy）对现代人如同空气般重要，但在传统的学校教育体系中始终缺席。

现代退休金制度变革，令多数人在踏入社会后，在没有任何指引的情况下，被迫直接面对十分复杂且充满波动的全球市场。这种“上战场才学射击”的现状，往往让新手付出沉重代价。正是这份忧虑，驱使我致力于普及金融知识的工作。

过去几年，我积极投入校园教育，多次与澳洲墨尔本大学（University of Melbourne）和蒙纳士大学（Monash University）的学生组织合作，为缺乏引导的学子举办多次“交易 101”课程与模拟交易比赛。看着学生从最初的盲目投机，转变为分析风险、制定策略的专业雏形，就是我推动教育最大的动力。

我很荣幸地将这份使命感延伸至大众媒体，在澳洲 SBS 广东话电台的《环宇金融》与《数字大意义》节目中担任嘉宾。透过电波与广大听众分析全球市场走势，介绍基础金融逻辑，希望在纷乱的数据与消息中，为大众提供一个理性座标。

撰写这本手册，并非提供致富捷径，而是希望为新手建立一套完整的“交易导航系统”。交易世界里，“生存”永远比“获利”优先。透过这本手册，我将从交易员的角度，揭开金融市场的神秘面纱，将复杂的概念转化为具体可行的知识。

我们身处挑战与机遇并存的时代。金融知识不再是华尔街精英的专利，而是大家掌握自己财务命运的必备工具。希望这本手册能让你在踏入外汇市场时，不再迷茫，而是带着纪律、智慧与勇气，行于己路，志在远方。

刘奕良 Jason Lau

KCM Trade 澳大利亚董事总经理



(左图) Jason 和 Tim 与“交易 101”课程学生合影。

(右图) Jason 应邀接受澳洲著名电台 SBS Radio 专访。



引言

金融市场最昂贵的一课往往不是第一次亏损，而是在一无所知的状态下开始交易。多数人对“金钱”的启蒙并非来自教科书，而是源自现实的切肤之痛——不够花的薪水，催促缴费的账单，或是那次在市场波动中瞬间蒸发的本金。

交易旅程的开始方式大都雷同：不是源自深思熟虑的逻辑架构，而是来自原始的情绪反应。多数人因为一则浮夸的新闻标题、一段社交媒体的流言，或是一位无需为结果负责的网红的片面之词，便盲目地将资本暴露在未知的风险之中。

解锁手机·下载软件·点击按钮

轻轻一点，便踏入日均成交额超过 9.6 兆美元的全球系统。一个由各国央行政策、机构演算法、宏观经济指标和地缘政治交织而成的战场。这个市场极其冷酷，不会因任何人的好奇、犹豫或经验匮乏而放慢脚步。

现在，个人投资者（俗称“散户”）以前所未有的便利进入这个市场。这种无需正式培训或监管考试认证，也无需理解交易产品运作的准入机制，常被誉为“金融民主化”。然而，实践本质却是“暴露”——让毫无准备的新手直接暴露在杠杆、波动以及远超个人账户能承受的宏观力量之下。

市场既不会奖赏满腔热情的人，也不会补偿良好动机的人，更不会为了配合新手的期望而调整。市场唯一会奖赏的是：充分准备、机率思维、在不确定性中恪守交易纪律的参与者。

每年都有数以百万计的新手进入市场，自以为作出明智决定。实际上，许多人还没有理解驱动经济的元素，就与复杂的金融工具（衍生品、加密货币）打交道。初期获利常被误解为天赋，亏损则归咎市场不公。这两种解读，皆是致命的认知偏差。

本手册不提供市场预测，不提供暴富捷径，更不承诺超额回报，旨在为读者建立厚实的基础：用理智取代直觉，以认知驱走侥幸。

你不会学习如何去预知未来，而是会学习如何评估机率；你不会被告知该做哪笔交易，而是会学习如何理解机制，从而判断一笔交易是“理性的决策”还是“鲁莽的赌博”。

结果与认知之间的鸿沟，是大多数交易失败的根源。这本手册就是为了弥合这一鸿沟。

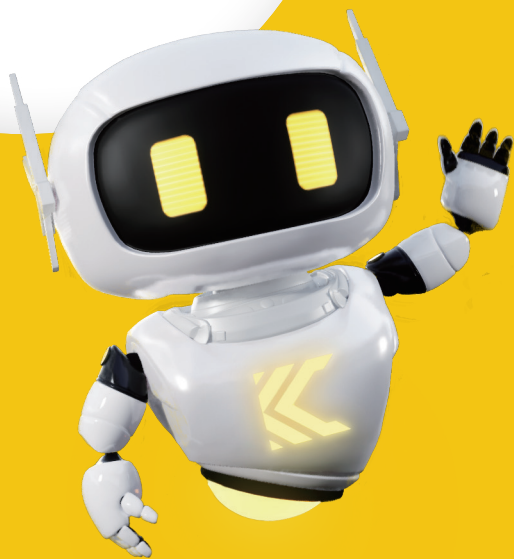
在交易领域里，“**基于正确的理由、以正确的方式，做正确的事**”，是生存的必要条件。这就是“随机中奖与可重复获利”之间、“风险暴露与专业技能”之间、“偶然运气与必然选择”之间的区别。

无论你是准备第一笔交易的新手，还是正在反思过往挫败的交易者，本手册诚邀你从喧嚣中退后一步，重新审视市场架构，建立基于逻辑而非运气的根基。



第 1 部

奠定基础





第一章

第一笔交易——多数人的真正起点

家俊的交易初体验



家俊在香港这个全球金融中心长大，血液里流淌着市场基因。新闻头条、亲友闲谈、甚至电视连续剧——交易的语言早已存在于日常生活当中。

第一份全职工作满三个月后，家俊银行账户的余额让他开始对投资交易跃跃欲试。在一次家庭聚会中，他有点无聊，就随手下载了一个交易 App。注册过程极快，快得有些不可思议。

家俊根据指示存入款项，几分钟后，开始盯着萤幕上闪烁的红绿价格、陌生的图表，以及那些对他而言毫无意义的线条。

“低买高卖，就是这么简单！”他喃喃自语，仿佛这就是交易的全部。家俊在清单中看到一个“JPY”符号，毕竟他的朋友经常去日本旅游，他至少知道“JPY”代表日圆。于是，他点击了“买入（Buy）”。就这样，家俊正式成为了交易者——尽管他毫无策略可言。

执行交易后，新仓位立即显示亏损 10 美元。他心跳加速，心想：“什么？！我已经在赔钱……”但随即，画面又转为盈利。“哗，我在赚了！”交易账户的盈亏跟着图表像过山车般上下起伏，家俊的情绪也随之忐忑。

不到五分钟，他受不了这种焦虑，放下手机，重新加入父母关于他新工作的对话。

一周后，新闻报道日圆汇率跌至 30 年新低。家俊顿时僵住——这无疑意味着“买入日圆”的交易会蒙受巨大损失。他屏息打开 App，准备迎接坏消息，却发现自己正坐拥一笔不错的盈利。

家俊既困惑又欣喜若狂，随即平仓结算，赚了 200 美元。

他自豪地靠在椅子上，不解之余，又有一丝尴尬。“为什么我买的东西跌到历史低点，却还能赚钱？”

真相揭晓

一段日子后，家俊才赫然发现，他当日并非如自己想象中“买入日圆”，而极有可能是买入了“USD/JPY（美元 / 日圆）”这个“货币对（Currency Pair）”。

在外汇交易中，货币总是成对出现的。买入“USD/JPY”，代表“买入美元同时卖出日圆”。

当日圆大幅走弱，家俊持有的美元相对日圆而言就是上涨了。

因此，家俊首笔交易的获利是真实的，却纯粹是一场幸运的意外。



关键认知



家俊的经历并不罕见，这反映了许多新手进入外汇市场的典型状态：

- 凭借熟悉而非认知
- 充分自信而非准备
- 依赖运气而非技巧

很多新手赚了钱，并非因为他们知道自己在做什么。



在交易中，早期的成功往往比早期的失败更危险。俗语有云：输钱皆因赢钱起。一次幸运的胜利会产生虚假的自信，让新手误以为市场比现实更简单、更宽容。本手册旨在让读者避免这种误解。

什么是外汇？

外汇（Forex，简写自 Foreign Exchange）是全球货币兑换的市场，也是世界上规模最大、流动性最高的金融市场。根据估计，每日交易量超过 9.6 兆美元。

外汇的核心是“以一种货币交换另一种货币”。只要资金跨越边境，就会涉及外汇：

- 一家澳洲公司向欧洲采购货物，必须将澳币转换成欧元
- 游客出国时在机场兑换外币，就是一笔外汇交易
- 投资者跨国调动资金，就需要外汇市场实现

外汇的存在是为了支持全球贸易、资本运作和经济活动。而“投机”——透过预测价格变动来获利——则是后来才出现的。

简史：为何外汇市场存在？

现代外汇市场的起源可追溯至第二次世界大战后。1944年，《布列敦森林协议》（Bretton Woods Agreement）将各国主要货币与美元挂钩，而美元则以黄金为后盾支持。这套体系旨在稳定战后的国际通商环境，但最终因经济压力在1970年代初期瓦解。

该体系崩溃后，货币开始进入“浮动汇率”时代，汇率由供求关系决定。这一转变催生了现代外汇交易，价格波动受利率（Interest Rates）、通货膨胀（Inflation）、经济成长（Economic Growth）、政治稳定性（Political Stability）和全球投资者信心（Global Confidence）这些因素影响。

时至今日，外汇已成为全球规模最大、流动性最强的金融市场。



1971年8月15日尼克森总统（President Nixon）宣布美元与黄金脱钩。

外汇市场的参与者

中央银行 (Central Banks)

中央银行参与外汇市场是为了稳定经济，而非获取利润。他们透过调整利率或买卖货币，来支持经济成长、控制通胀以及稳定汇率。央行的决策通常对市场产生极大影响。

商业银行 (Commercial Banks)

大型商业银行是外汇市场的骨干。他们为客户兑换货币，同时自营交易。大量的交易为市场提供主要的流动性，也能影响短期价格走势。

对冲基金与投资机构 (Hedge Funds & Investment Firms)

这些机构运用精密的交易策略与杠杆，旨在获取高额回报。在经济不稳定的时期，他们的活动往往会增加市场波动。

跨国企业 (Multinational Corporations)

跨国公司利用外汇市场来管理货币风险。运用“对冲” (Hedging) 操作来保护公司的营收与成本，避免汇率变动的不利影响。

经纪商与造市商 (Brokers & Market Makers)

经纪商提供进入市场的渠道并代表客户执行交易。有些经纪商也是“造市商”，透过点差 (Spread) 或佣金获利。选择一家受严格监管、信誉良好的经纪商对交易者而言至关重要。

散户交易者（Retail Traders）

散户是透过线上经纪商进入外汇市场的个人投资者。散户无法影响价格，但集体参与增加了市场的流动性。杠杆（Leverage）让外汇交易变得触手可及，同时也增加了散户要承受的风险。

外汇生态系统的重要性

外汇市场由背景截然不同的参与者组成，形成一个跨越亚洲、欧洲、美洲的全球金融系统，每周 5 天、每天 24 小时不停运作。每个参与者都有独特目标：中央银行优先考虑经济稳定，对冲基金追求利润，而跨国企业则是为了管理风险。

对于新手而言，洞悉这些是预测市场方向的关键。一次中央银行的政策转向或一家对冲基金的大胆举动，都可能令汇率剧烈波动。这既是挑战，也是机会。透过研究这些参与者的行为并使用模拟账户练习，交易者才能掌握这个全球金融生态系统中生存和致胜的技能。

韵晴的社交媒体幻象



家俊第一笔交易的决定源自家乡——香港，一个连空气都弥漫着市场气息的金融中心——对他的影响。然而，现今互联网世代，影响多数新手的不是所处城市等地理因素，而是触手可及的网络广告与社交媒体。

以韵晴为例：20岁出头，沉迷 Instagram，热爱时尚，追踪了许多业余模特儿。她羡慕模特儿们的完美照片、时髦衣服和健美身材，但她最想知道的是：“这些业余模特儿怎么有时间一边保持这么好的状态，一边像其他人一样全职工作？”

韵晴慢慢发现了一个规律。她们总在某些贴文随意提到“交易”：“刚平掉几笔交易，准备去健身房。”另一些则拿着笔记本电脑和咖啡杯摆拍，贴文下方闪烁着 #forexlife（外汇生活）和 #cryptosuccess（加密货币成功）等标签。

韵晴的好奇心与日俱增。难道交易就是她们的秘密？那就是她们能拥有更多闲暇、更美衣着和豪华旅行的原因吗？

一个晚上，韵晴在玩手机时随意点开了一个交易App广告，标语是“存入 100 美元，今天就开启你的交易之旅”。她毫不犹豫地注册了。

和家俊一样，韵晴迈向市场的第一步并非基于知识或策略，而是网络的影响与幻象。

交易的幻象与现实

这正是许多新手的起点，始于虚浮幻象，并非系统学习。无论是受香港金融文化启发的家俊，还是被华丽社交媒体吸引的韵晴，结果都一样：他们的预期是由幻象而非现实塑造。

因此，在深入研究价格图表、指标或策略之前，我们先停下来，拆解交易中最大的幻象与现实。



幻象 1：交易是通往财务自由的捷径

信念：“只要一笔交易，就能永远改变我的生活。”

陷阱：一笔大胆的交易能让账户迅速翻倍。这是广告、网红和所谓成功故事者贩卖的梦想。

现实：一笔交易确实可以改变生活——但通常是往错误的方向。那些“全仓押注”的新手通常会在单次交易中血本无归。

交易不是“买六合彩”，而是一项技能。就像成为机师、医生或运动员一样，交易需要练习、纪律和时间沉淀。讽刺的是，交易成功的“捷径”就是停止寻找捷径。



幻象 2：交易越多，获利越多

信念：“如果我整天都在交易，就能多劳多得。”

陷阱：许多新手将“忙碌”等同“产出”，整天频繁交易以寻求“正在工作”的感觉。

现实：交易越多通常错误越多，同时衍生更多的手续费。卓越的交易者都极具耐心，他们等待高质的市场机会，让自己的优势随时间显现。“贵精不贵多”往往胜过追逐每一个交易机会。



幻象 3：必须是数学天才才能成功

信念：“交易太复杂了——我不擅长数学。”

陷阱：人们常自我设限，想像交易者必须像人肉计算机一样整天处理数据。

现实：成功的交易依赖纪律，而不是数学方程式。你只需具备基础算术知识和清晰运作流程已经足够。关键是控制情绪，微积分之类的高深数学反而微不足道。



幻象 4：指标 (Indicators) 可以预测未来

信念：“只要我找到完美的指标，就能知道下一步会发生什么。”

陷阱：新手往往在图表上堆砌指标，令他们比刚开始时更加困惑。

现实：指标不会预测，只是总结过去的价格表现。指标可以引导决策，但它不是水晶球。通常情况下，专注价格比载满讯号的图表更有效。



幻象 5：盈利的策略永远奏效

信念：“只要找到完美的策略，我就能永远赢下去。”

陷阱：许多人沉迷于回测数据，期望能找到一套能受用终身的交易策略。

现实：市场变幻莫测。在趋势市况表现优异的策略，可能会在震荡市况崩溃。交易世界里没有“圣杯”般的终极解答。成熟的交易者会随着市场环境变化而不断微调、适应，有时甚至彻底重建自己的方法。



幻象 6：交易纯粹是赌博

信念：“交易和在赌场掷骰子没什么分别。”

陷阱：局外人（甚至许多新手）将交易视为纯粹运气，认为一切全凭随机率。

现实：赌博靠运气，交易据机率（Probability）。无人能控制单笔交易的结果，但我们可以控制风险、仓位大小和自己的纪律。长远而言，那些将交易视为有组织的事业而非老虎机的交易者，将建立起赌徒永远无法拥有的优势。



关键认知



幻象诱人，是因为它呈现人们“希望看到的世界”，例如：快速成功、轻松致富。现实往往需要耐心与纪律才能产生成果。

越早放下幻象，就能越早以清晰的视角看待交易。请谨记：



赌徒说：“我希望会赢。”

交易者说：“我会执行自己制定的计划并管理相关风险。”

这个分别，决定了新手会迅速耗尽本金无奈离场，还是能建立长期的交易生涯。



本章重点

学习图表、指标或策略之前，每位新手必须理解：

- 赚了钱不代表自己真正理解该笔交易
- 运气会暂时掩盖风险
- 外汇是一个有系统的市场，而非随机的混沌

家俊的第一笔交易“成功”了——但在他询问“为什么”之前，那次成功对他毫无教益。从现在开始，本手册将聚焦于“先理解，后行动”。



交易世界里，生存（保住最后一个筹码）永远在成功之前。



第二章

货币对——究竟在交易什么？

彼得在伦敦的白咖啡



这是彼得从澳洲飞到英国的第二天。尽管还有时差，他还是兴奋地踏出伦敦的酒店，寻找每一位墨尔本生活中不可或缺的东西——一杯 Flat White。

他走进附近的小咖啡店，餐牌上写着一杯 3.73 英镑。“还好，”彼得心想，“比墨尔本贵一点，我平常要付 5.50 澳币。昨天我付了 7 澳币，伦敦物价较高，这尚且合理。”

他毫不犹豫地拍卡付款。几秒钟后，手机传来震动通知：扣款 7.40 澳币。

彼得皱起眉头。“等等……为什么今天的咖啡比昨天贵了 5%？”

答案不在咖啡店，是汇率。一夜之间，澳币对英镑贬值了。昨天，1 澳币大约能换 0.53 英镑；今天，1 澳币只能换 0.50 英镑。这个汇率变化，意味着彼得在伦敦的每一笔消费，换算成澳币后都变贵了，即使咖啡的定价完全没变。

那天早上，彼得体验了所有外汇交易者早已知道的事实：货币价值瞬息万变——这些变动不仅影响像他这样的游客，也影响着全球的政府、企业和投资者。



关键认知



彼得没有主动交易外汇，没有打开图表，也没有在账户下单。然而，他仍然暴露在外汇市场的风险之中。

“

彼得的咖啡变贵，不是因为咖啡店突然加价，而是澳币与英镑两种货币之间的关系发生了变化。

这正是所有外汇交易的核心概念。

新手的误解

大多数外汇新手认为他们只是在交易“一种货币”。事实并非如此，他们交易的是两种货币之间的关系。

这种误解造成的困惑、挫败及早期亏损，几乎超过了外汇市场的其他概念。在真正理解「货币对」的意义之前，所有的图表、指标和策略都会显得随机且不可靠。

无论是家俊那笔因意外而获利的交易，还是彼得那杯一夜间变贵的咖啡，都展示着货币成对交易的原则。

货币：从不单独交易

外汇世界中，货币对（Currency Pairs）是每一笔交易的基石。外汇新手理解货币对的原理十分重要——就像阅读英文，要先学会字母一样。

我们无法单独买入“美元”或卖出“欧元”。每一笔外汇交易都同时涉及两种货币，称为货币对。

常见的例子有：

- EUR/USD（欧元 / 美元）
- USD/JPY（美元 / 日圆）
- GBP/AUD（英镑 / 澳元）

每一个货币对都在比较一种货币相对于另一种货币的价值。这是后续所有交易概念的根基。

基准货币与计价货币

每个货币对的结构都一致：

- 在前的是“基准货币”（Base Currency）
- 在后的是“计价货币”（Quote Currency）

例如，在 AUD/GBP 中：

- AUD 是基准货币
- GBP 是计价货币

如果 AUD/GBP 的交易价格为 0.53，那么 1 澳元就可兑换 0.53 英镑。正如彼得的经历，这个价格并非固定，而是会随着两种货币之间相对强弱的变化而变动。

“买入”与“卖出”的真正意义

当执行一笔交易时：

买入（Buy）一个货币对，代表：

- 买入基准货币
- 卖出计价货币

卖出（Sell）一个货币对，代表：

- 卖出基准货币
- 买入计价货币

这就是为什么即使日圆走弱，家俊的交易仍能赚钱。他买入了 USD/JPY，所以他是买入美元并卖出日圆。外汇市场的运作完全符合逻辑，不合理的是他当时的认知。

核心思维：相对强弱



外汇交易不是预测一种货币本身的“好”与“坏”，而是在回答一条比较题：“哪一种货币的表现可能比另一种更好？”

彼得在英国感觉变穷了，不是因为商品加价，而是澳币相对英镑转弱。同样的机制，驱动着每一张外汇走势图。

影响货币对价格的因素

货币对的价格波动源于不同经济体之间的失衡，包括利率差异（Interest Rate Differences）、通胀预期（Inflation Expectations）、经济增长（Economic Growth）、政治稳定（Political Stability）和央行政策（Central Bank Policy）。

市场反应的是“预期”，而非“既定事实”。价格往往在事件被完全理解或确认之前，就提前反应并变动。

主要、次要与新兴货币对

货币对根据其流动性（Liquidity）和普及程度，主要分为三大类：主要货币对、次要货币对和新兴货币对。各种货币对在波动率与风险方面各具特色，交易者应根据自己的策略与经验选择。

主要货币对（Major Pairs）

主要货币对又称“直盘”，是最活跃、流动性最高的交易组合，占全球外汇交易量 85% 以上。直盘一定包含美元 (USD) 与世界主要经济体的货币配对，如：欧元 (EUR)、英镑 (GBP)、日圆 (JPY)、瑞士法郎 (CHF)、澳币 (AUD)、加币 (CAD) 及纽币 (NZD)。常见组合如 EUR/USD、GBP/USD 与 USD/JPY。

为什么交易主要货币对？流动性高代表点差极小（交易成本低）、进出场容易。它们受国际经济新闻（如美联储决议）影响，走势相对有迹可循。新手使用技术指标或基本面分析，其适中的波动率是理想的起点。值得注意的是，主要货币对也有可能因某重大事件而剧烈波动，这带来获利机会，但需谨慎操作。

次要货币对（Minor Pairs / Cross Pairs）

次要货币对又称“交叉盘”，这类组合不包括美元，由两种主要货币组成，例如：EUR/GBP、AUD/JPY 或 GBP/CHF。流动性略低于主要货币对，但在寻求分散风险的交易者中非常受欢迎。

交叉盘反映两个非美国经济体之间的关系，如 EUR/GBP 会因欧洲央行与英伦银行的政策差异而波动。交叉盘点差通常比主要货币对大，由于交易量相对较低，波动有时会更剧烈。当美元市场停滞，次要货币对提供了专注区域动态的另一种选择。投资者常以交叉盘作套利交易（Carry Trade），即借入低息货币来投资高息货币。

新兴货币对 (Exotic Pairs)

这类组合由一种主要货币（通常是美元）与新兴经济体或较小经济体的货币配对，如：USD/TRY（土耳其里拉）、EUR/ZAR（南非兰特）或 GBP/MXN（墨西哥披索）。它们交易量最小，流动性极低。

新兴货币对的点差极大（交易成本高），且非常容易受当地政治动荡、商品价格或经济改革影响，波动极大。以 USD/BRL（巴西雷亚）为例，巴西的选举曾对该货币对价格造成极端波动。这类货币对容易出现滑点（价格跳空）、走势难以预测，不适合新手。具经验交易者则会以此作为投机工具，或用较小的仓位对冲相关新兴市场的风险。

总而言之，主要货币对最适合外汇新手。

基础知识——

买入价、卖出价、点差



彼得喝完咖啡，走到伦敦牛津街附近的一家外币兑换店。

报价板上写着：

AUD/GBP | 买入价 (Bid) : 0.5050 | 卖出价 (Ask) : 0.5150

买入价 (Bid)、卖出价 (Ask)

同一件商品有两个价格令彼得困惑：“在商店买东西只有一个标价，为什么这里同时有买入和卖出价？”

店员解释：“‘买入价 /Bid’（较低的那个）是当你想用澳币跟我们兑换英镑时的汇率；‘卖出价 /Ask’（较高的那个）则是当你想把英镑换回澳币的价格。”

彼得意识到，兑换店像一个交易市场多于一般商店。兑换店同时买进和卖出，中间留一点差价——点差——来赚取利润。

对外汇交易者来说，买入一个货币对成交在 Ask，卖出成交在 Bid。这两个价格之间的点差，就是交易的基础成本。以彼得为例，AUD/GBP 的点差是： $0.5150 - 0.5050 = 0.0100$ （外汇术语中称为 100 点）这正是经纪商与银行的获利来源——就像咖啡店在咖啡价格中赚钱一样。

点差 (Spread)

对于外汇交易者来说，点差是每笔交易的入场成本。

当以 Ask 买入时，账面会立即显示微幅亏损，因为若立刻反向卖出，只能以较低的 Bid 价成交。价格必须往仓位有利的方向发展，直到盖过点差成本，才会开始真正获利。

点差越小，交易成本就越便宜。这就是为什么大多数外汇交易者偏好 EUR/USD 或 AUD/USD 等主要货币对的原因。



本章重点

进入下一章之前，请谨记：

- 货币总是成对交易
- 每一笔外汇交易都是一次“强弱比较”
- 买入一个货币对，就是买入基准货币，同时卖出计价货币
- 货币波动影响日常生活，而不仅限于交易者

彼得没有进行交易，却体验了外汇市场的运作；家俊进行了交易，却不理解自己在交易什么。



正确理解货币对的涵义，才能在外汇交易路上走得更远。



第三章

外汇市场——永不停摆的钟

家俊的旧戏重温



一天晚上，家俊正在浏览旧电影，因为那次在茶楼的金融交易初体验，一部 2010 年的荷李活电影吸引了他的目光——Wall Street: Money Never Sleeps（香港译：《华尔街之金融大鳄》）。

不了解金融市场的人可能会对电影名字产生疑问：“Money Never Sleeps 到底是什么意思？”

已经交易过外汇的家俊自然理解个中奥妙。与股票交易所不同——股市早上开盘下午收盘——外汇市场是没有“睡觉时间”的。香港时间

凌晨 2 点，USD/JPY 的价格仍在跳动。家俊熟睡之际，伦敦与纽约市场正进行数十亿美元的货币交换。

家俊明白这部电影名字不仅是行销噱头，更是外汇市场的真实写照：金钱确实永不眠息。

为什么外汇市场没有收市时间？

外汇市场凭借全球性和去中心化（Decentralized）结构，独具每周 5 天、每天 24 小时运作的特性。外汇市场没有单一建筑物或交易所，是透过银行、机构、企业和经纪商组成的全球电子网络相互连接。

当一个金融中心收市，另一个正好开市，持续的“交接”令外汇市场全天候运行。

外汇交易时段

24 小时的外汇交易通常分为四个主要交易时段，每个时段都与一个金融中心相连：

- 雪梨（Sydney）
- 东京（Tokyo）
- 伦敦（London）
- 纽约（New York）

每个时段的流动性、波动性以及货币活跃度都各有特征。理解这些时段能帮助新手避免盲目交易，并选择更佳的进出场时机。

四大主要时段



雪梨时段

GMT（格林威治时间）22:00 开启，是每周外汇交易的起点。整体市场较平静，流动性较低，交易重点聚焦亚太地区货币，如 AUD/USD（澳币 / 美元）和 NZD/USD（纽币 / 美元）。

特点：波动相较温和，但重要的澳洲和纽西兰经济数据（如利率决定、就业报告）仍会引发市场震荡。由于交易量低，点差有时会较大，新手应谨慎操作。

东京时段

GMT 00:00 开启，与雪梨时段有部分重叠，市场活跃度逐步提升。作为亚洲重要金融中心，东京时段对日圆相关货币对有显著影响，如 USD/JPY（美元 / 日圆）、AUD/JPY（澳币 / 日圆）和 EUR/JPY（欧元 / 日圆）。日圆是全球十大交易货币中唯一的亚洲货币。

特点：日本的经济数据（如工业产值）或日本央行政策动向，往往会带动市场波动，特别适合关注日圆货币对的交易者。

伦敦时段

GMT 08:00 开启。伦敦是外汇市场的核心，处理全球近 40% 的交易量。早段与东京时段重叠，后段与纽约时段重叠，市场流动性大幅提升，点差也相对收窄。

特点：主要货币对如 EUR/USD、GBP/USD 交投最活跃，市场容易受欧洲或英国的经济数据和央行政策影响。波动率通常较高，是即日交易者的理想选择，但需要严谨的风险管理。

纽约时段

GMT 13:00 开启，市场重心转向美国，并与伦敦时段重叠约四小时，形成一天中最活跃的“黄金交易时段”。

特点：美元相关货币对占据主导地位。重要美国经济数据（如非农就业数据 NFP）或美联储决议会引发市场剧烈震荡。高流动性有助订单顺利成交，但突发消息也可能触发极端价格波动，为交易者同时带来机遇与风险。

重叠时段

在外汇交易中，最重要的时间点不是某个时段的开启，而是两个时段“重叠”的时刻。

伦敦—纽约重叠时段会产生：

- 最高的交易量
- 最低的点差
- 最激烈的价格变动

这是银行、对冲基金与机构交易员同时活跃的时刻。对于新手来说，这个时段的价格走势最清晰，同时也较容易因市况迅速变化而交易失误。

一个交易日中的波动规律

波动性（Volatility）并非一成不变，即使在一个交易日也会随着时间的推移呈现规律：

低波动期：雪梨时段与东京时段早期

中度波动期：东京时段

高波动期：伦敦时段以及伦敦—纽约重叠时段

趋于平缓期：纽约时段后期

理解这种节奏能帮助新手选择“何时不该交易”，这与知道何时应该交易同样重要。

时机最重要

许多新手根据“自己方便的时间”而非“市场的状况”来交易。常见的错误包括：

- 因无聊而在市场最冷清的时段交易
- 期望市场在缺乏交投的时段有大幅波动
- 忽略了经济日历上的重要数据发布时间

外汇市场奖赏的是耐心与筛选能力，而非持续不断的交易。选择正确的时机交易，就是风险管理之一。

家俊的第一家经纪商

家俊重温电影 Wall Street: Money Never Sleeps（香港译：《华尔街之金融大鳄》）后，心中泛起想再次交易的涟漪。

他回想起当时在茶楼的情景，在 Google 搜寻“外汇经纪商”，随即被铺天盖地的广告轰炸：“零点差！”、“保证获利！”、“新客户享有高额奖金！”他点击了一个看起来最华丽的网站。注册过程飞快，几分钟后，家俊盯着人生中第一个交易平台，同时再次打开在茶楼时用的那个交易 App，按钮依然闪烁红绿光芒，图表看起来更加生机勃勃，他仿佛踏进了刚刚在电影看到的华尔街交易大厅。

家俊重拾交易后，留意到一些之前忽略的细节。他发现点差远比宣传大，交易价格有时也与点击时不符。后来，当他试图提取那微薄利润时，过程缓慢得令人痛苦。

交易 101—— 外汇市场入门手册

作者：刘奕良 Jason Lau
协力：刘章璋、Tim Waterer、Rachael Jones、Mavis Mak
编辑：Gweneth Chen
设计：4res
插图：KCM Trade 设计团队

出版：红出版（蓝天图书）
地址：香港湾仔道 133 号卓凌中心 11 楼
出版计划查询电话：(852) 2540 7517
电邮：editor@red-publish.com
网址：http://www.red-publish.com

香港总经销：联合新零售（香港）有限公司
出版日期：2026 年 7 月
图书分类：投资理财
ISBN：978-988-8972-15-9
定价：港币 128 元正

声明：本书部分插图由作者团队使用 OpenAI ChatGPT 生成，并经人工筛选、修订及排版处理，相关图片版权及使用权由作者团队保留。未经书面许可，不得翻印、转载、改作或作其他形式使用；KCM Trade 及作者已采取合理措施核实本书所载资料，惟不保证相关资料的完整性、准确性、及时性或适用性。本书所载资料仅供参考，并不构成、亦不应被视为任何投资、财务、法律、税务或其他相关建议，亦不构成任何买卖、认购或交易金融产品的要约、招揽、建议或保证。任何人士因使用或依赖本书所载资料而直接或间接产生的任何损失或损害，KCM Trade 及作者概不负责。

外汇交易洪流中， 你是理性的猎人，还是曝险的猎物？

多数交易始于情绪冲动，而非逻辑。本书不提供暴富捷径，
只教你弥合认知鸿沟、评估机率、理解机制、剔除流言。



这是一场理智取代直觉的修炼，带领你区分“随机中奖”与“持续获利”，
以专业技能取代偶然运气，完成从散户到专业交易者的蜕变。

“

许多客户问我：“如何像专业机构交易员一样思考？”答案不在内幕消息，而是系统化的基础构建。这本《交易101》是一部体系严谨的市场入门手册，涵盖从技术分析到心态博弈的关键路径。它成功剔除盲目的市场杂讯，以专业视角重新定义外汇交易的规则。如果您准备认真对待这场概率游戏，这本书将是您建立专业基础的绝佳教科书。

——黄俊康 ■ 资深私人银行家

“

参加KCM Trade举办的交易比赛，让我意识到自己在交易知识上的不足。而这本恰好填补了这些空白，它教我如何快速判断市场变化、权衡风险与回报，并引导我建立起理性、严谨的交易逻辑，让我对交易的理解不再零散，而是建立了一套扎实的系统架构。如果你正想了解交易到底是怎么回事，这本书是一个非常实在的参考。

——Ian So ■ KCM Trade 澳大利亚大学生模拟交易比赛冠军、墨尔本大学学生

“

无论你是在解读央行政策转向，还是寻找高概率的图表形态，这本书都能为你提供建立交易信念所需的纪律与清晰的思路。对于任何认真对待金融市场的人——无论是职业交易员还是高度投入的个人投资者——本手册不仅值得推荐，更是不可或缺的专业工具。

——Tim Waterer ■ KCM Trade首席分析师、
《福布斯》澳洲顾问委员会成员



专业出版 国际销售

红出版文化平台

加入我们：www.red-publish.com

ModE

上架建议：投资理财

定价：港币 128 元正