

A股复盘模板

TradeLearn · XtradingTime 交易内训 · v1.0 · 免费使用，可以按自己的习惯改

这份表管什么

每天收盘后花 15 分钟，把市场情绪和自己的交易记在同一份表里；周末花 40 分钟，从记录里找出下周只改的一处。
成绩一律按 R 记：这笔赚亏 ÷ 下单前计划亏的钱。佣金、印花税、过户费都扣掉，算是费后结果。情绪阶段的条件框架已经写好，阈值由你按自己的数据填，填了以后表会数条件给建议；最后写哪个阶段由你自己判断。

每张表干什么

表	什么时候填	填什么
参数	第一次用之前	账户资金、每笔最多亏多少、佣金费率、涨跌幅限制、情绪阈值（留空，自己填）、休市日
每日复盘	每天收盘后	指数、成交额、涨跌家数、涨跌停、炸板、晋级、最高连板，表会数出情绪阶段的建议
主线与计划	每天收盘后	主线板块和龙头、连板梯队、今天做了什么、明天只做什么和不做什么
交易记录	下单前写计划，平仓后打分	一行一个计划：买入价、止损、目标、失效条件；成交后自动汇总成交、费用和 R
成交明细	每成交一笔	照成交单抄：编号、日期、买卖、价格、股数；分批就记多行
周复盘	每周末	填开始和结束日期，看执行和成绩，写下周只改的一处
示例开头的表	先看一遍	虚构的两周示例，演示每一格怎么填，可以直接删掉

四步用起来

- 1. 先改参数 账户资金、每笔最多亏多少、你的佣金费率和最低收费。每年年底把下一年的休市日填进去。
- 2. 每天收盘后 「每日复盘」填一行数，「主线与计划」写主线、龙头和明天的条件。没交易的日子也写，「今天做了什么」选「按计划空仓」或「没等到条件」。
- 3. 下单前 在「交易记录」写好计划。表会按止损和「次日跌停」两种情况算建议股数，取小的那个。成交后去「成交明细」逐笔记，用同一个编号。
- 4. 周末 在「周复盘」填日期。先看执行（漏单、违规），再看成绩，最后只写一条下周要练的动作。

颜色怎么认

蓝字是你填的；灰底黑字是公式，别改；灰底绿字是从别的表引用过来的。按A股习惯，红字是赚、绿字是亏。黄底是提醒：你的判断和规则建议不一样时要写依据，或者有一笔「赚了钱的坏交易」。

几个口径

1R	$1R = (\text{计划买入价} - \text{止损价}) \times \text{计划股数}$ 。下单前定，平仓后不改；跳空亏得多，也不改分母。
净R 与毛R	$\text{净R} = (\text{卖出金额} - \text{买入金额} - \text{全部费用}) \div 1R$ ；毛R 不扣费用。两个差多少，就是费用吃掉了几个 R。
费用	佣金买卖都收，不足最低收费按最低收；印花税只在卖出收；过户费买卖都收。默认费率是示例，按你的成交单改。成交单上有实际费用，填在「成交单实际费用」，表就用实际数。
T+1	当天买的，最早下一个交易日才能卖。「成交明细」会算最早可卖日，卖出超过可卖股数会提示。休市日要填，节假日前后才算得准。
次日跌停情景	假设当天收在止损价、第二天一字跌停开盘，这一笔要亏多少。超过参数页的上限，建议股数自动变少。创业板、科创板按 20% 算，亏得更多。
情绪阶段	六个阶段各 4 个条件，命中 3 条以上才写。阈值留空，没填的条件不计数，规则建议显示「先填阈值」。建议先照记一个月数据，再按自己标的阶段定阈值；你的数据含不含创业板、科创板，数会差一截，口径定了就别再改。
阈值怎么定、每个阶段怎么做	A股短线战法第 2 章（付费，可看看 trade1469.com/ashare/02-05.html ）
前一日阶段	交易记录里自动取计划日期之前最近一天你写的判断。用的是下单前已经知道的信息，不拿当天收盘后的结果倒推。
胜率	只算已平仓的交易，按净R 大于 0 算赢。未成交、主动放弃、漏单不进胜率，周复盘里单独数。

常见问题

问：没交易的日子也要写吗？

答：要。空仓日记一行市场数据和明天的条件，「今天做了什么」选「按计划空仓」。空仓是按计划做出来的，也算执行。

问：没成交的单要记吗？

答：要。挂了没成交选「未成交」，看到了但按规则不做选「主动放弃」，该做没做选「漏单」。它们不算胜率，但周复盘会单独数出来；漏单多，说明提醒和流程有问题。

问：分批买卖怎么记？

答：「交易记录」一行写一个计划，「成交明细」每成交一笔记一行，编号相同。均价、费用、开仓日和平仓日都自动汇总。只卖了一部分的显示「持仓中」，不进统计。

问：胜率不低，为什么还亏钱？

答：看「周复盘」里的平均盈利 R、平均亏损 R 和每笔平均净 R。赢的时候赚得少、亏的时候亏得多，胜率再高也会亏。

问：按计划做却亏了，算好交易吗？

答：算。过程打分只看有没有按计划：A 完全按计划，B 小偏差，C 违反一条规则，D 没计划就下单。违规赚的钱要单独标出来，周复盘里有一行「赚了钱的坏交易」。

问：多少笔才能下结论？

答：20 笔够看出执行上的大问题，比如止损常被违反。判断一个方法本身有没有用，至少 50 到 100 笔。分组少于 10 笔，只看不下结论。

问：规则建议一栏为什么显示「先填阈值」？

答：阈值是留给你自己定的。在参数页把六个阶段的阈值填上，表才会数条件、给建议；只填了一部分，就只数填了的那些条件。

问：我的情绪判断和表里的建议不一样怎么办？

答：以你的判断为准，在「判断依据」写一句为什么。记满一两个月，回头看哪种判断下你的交易更好，再决定阈值要不要调。

接着学（免费）

A股学习路线：T+1、涨停板和每天记的三个数

trade1469.com/docs/a-share/

复盘与交易日志：怎么记、记什么、怎么改下一笔

trade1469.com/docs/review/

风控与仓位：每笔该亏多少、该下多少

trade1469.com/docs/risk/

A股短线战法免费节：打板、半路、低吸和尾盘有什么不同

trade1469.com/ashare/01-02.html

交易员训练手册免费节：每日复盘只回答少数数关键问题

trade1469.com/trader/t13-7.html

交易实战教学免费课：胜率、盈亏比与打平线

trade1469.com/trade-flow/03.html

词条：T+1、涨停停板、印花税

trade1469.com/glossary/t-plus-1.html

想系统学情绪周期、主线梯队和龙头：A股短线战法专栏（付费，有免费试看节）

trade1469.com/ashare/

说明

本表只用于记录和练习，不构成投资建议，不荐股。示例页的日期、指数、股票、板块和成交全部虚构，只演示填法。费率和交易规则以券商成交单和交易所当前公告为准，表里的默认值核对于 2026 年 10 月。

参数：先把这一页改成你自己的

蓝字可以改。费率和涨跌幅限制是示例，用之前按你的券商成交单和交易所当前规则核对一遍；情绪阶段的阈值留空，按你自己的数据填。

账户与风险

账户资金（元）	100,000	
单笔最多亏（占账户）	1.0%	新手先用 1% 或更低。这是教学示例，不是建议。
单笔风险预算（元）	1,000.00	按止损算建议股数时用这个数。
次日跌停情景最多亏（元）	2,500.00	假设当天收在止损价、第二天一字跌停开盘，这一笔你最多能接受亏多少。超过它，建议股数会自动变少。
当天平仓亏到几 R 停手	3.0	主线与计划页会按当天平仓的净R提示「触及停手线」。

费用（按你的成交单改）

佣金率（买卖都收）	0.025%	示例：万分之 2.5。规费如果含在佣金里，就不用另填。 不足最低收费的按最低收；免五的填 0。
每笔最低佣金（元）	5.00	
印花税率（只在卖出收）	0.050%	
过户费率（买卖都收）	0.0010%	
其他费用率（券商单列的，没有填 0）	0.0000%	

默认值核对于 2026 年 10 月：印花税卖出 0.05%，过户费按成交金额 0.001% 双向收，佣金按你和券商的约定。以后有调整，改这里一处就行。成交单上有实际费用的，在成交明细里填实际数，表会优先用它。

涨跌幅限制（以交易所当前规则为准）

板块类型	涨跌幅限制	
主板	10.0%	主板风险警示股自 2026 年 7 月起也按 10%；注册制新股上市前 5 个交易日不设涨跌幅，表里填「不设」，次日跌停情景就不算了，风险要自己多留。规则变了改这里。
创业板	20.0%	
科创板	20.0%	
北交所	30.0%	
风险警示	10.0%	
新股前5日	不设	

情绪阶段的条件 (阈值留空，自己填；没填的条件不计数)

阶段	类型	条件 1	阈值	条件 2	阈值	条件 3	阈值	条件 4	阈值
冰点	状态	涨停家数 ≤		跌停家数 ≥		炸板率 ≥		晋级率 ≤	
启动	拐点	涨停连续 2 天增加	不用填	涨停家数 <		晋级率 ≥		昨日涨停今日均涨 ≥	
发酵	状态	涨停 ≥ 且比昨天多		炸板率 ≤		晋级率 ≥		昨日涨停今日均涨 ≥	
高潮	拐点	涨停家数 ≥		炸板率 ≤		昨日涨停今日均涨 ≥		最高连板 ≥	
分歧	拐点	炸板率比昨天升 (百分点) ≥		晋级率比昨天降 (百分点) ≥		昨日涨停均涨比昨天低 (百分点) ≥		涨停比昨天少	不用填
退潮	状态	涨停 ≤ 且比昨天少		跌停家数 ≥		昨日涨停今日均涨 <		最高连板比昨天低	不用填

怎么出建议：每个阶段 4 个条件，命中 3 条以上才写。冰点、发酵、退潮是「状态」，4 条全中写「高」，3 条写「中」；启动、高潮、分歧是「拐点」，最多写「中」。冰点和退潮同时命中时，冰点 4 条全中、或者退潮命中的不比冰点多，就只写冰点。几个阶段同时命中，先排「高」，再比命中条数，再按冰点、退潮、分歧、高潮、发酵、启动的顺序，最多写两个。

阈值留空是有意的：没有一套数对所有人的数据都合适。先照记一个月，把每天的家数和比例攒下来，再回头看自己标的阶段，取能把它们分开的数填进去。没填阈值的条件不计数，规则建议一栏会显示「先填阈值」。

建议只是在数条件。最后写哪个阶段由你判断，和建议不一样时，在每日复盘的「判断依据」里写清楚为什么。

[阈值怎么定、每个阶段该怎么做：A股短线战法专栏第 2 章「情绪周期与情绪战法」\(付费，可先看试看版 \)](#)

下拉选项（可以增删，改完下拉会跟着变）

买点类型	执行情况	过程打分	偏差标签	我的判断	今天做了什么	方向
打板	已执行	A	无	冰点	有成交	买
半路	未成交	B	追单	启动	挂单没成交	卖
低吸	主动放弃	C	扛单	发酵	按计划空仓	
尾盘	漏单	D	提前跑	高潮	没等到条件	
趋势回踩			加仓回本	分歧	休息	
其他			没计划	退潮		
			超仓位	说不清		
			止损挪远			
			盘中改计划			
			其他			

过程打分：A 完全照计划；B 有小偏差；C 违反一条规则；D 没有计划就下单。打分只看有没有照计划，不看这笔赚没赚。

A股每日复盘：市场情绪

每天收盘后填一行。家数按你的数据来源照抄，口径前后保持一致：触板是盘中碰过涨停价的家数，炸板是碰过却没封住的家数。六个阶段的命中数和规则建议是公式算的，最后的判断由你写。

[illegible]

A股每日复盘：主线、梯队与明日计划

TradeLearn · XtradingTime 交易内训

每天收盘后写。日期、判断、2 板家数和最高连板从「每日复盘」同一行自动带过来；没有的连板层填 0。

[illegible]

A股交易记录

下单前写左边的计划（编号用数字），成交后去「成交明细」逐笔记同一个编号，右边的成交、费用和 R 会自动汇总。没成交、主动放弃、漏单也记一行。

[illegible]

A股交易记录

下单前写左边的计划 (编号用数字)

[illegible]

A股成交明细：每成交一笔记一行

照成交单抄：编号（和交易记录同一个数字）、日期、买卖、价格、股数。分批买卖就记多行。费用按参数页估算；成交单上有实际费用就填实际数。

[illegible]

填统计区间的开始和结束日期（默认一周），下面的数都会跟着变。成绩按平仓日期算，计划和执行按计划日期算。少于 20 笔只看执行问题，别急着下结论。

统计区间：开始日期

结束日期

一周就填周一和周五；月复盘就填月初和月底。

1. 这几天的市场（区间里的前 5 个交易日）

日期	星期	我的判断	规则建议	涨停家数	炸板率	最高连板	当日平仓净R	今天做了什么

2. 成绩与执行

指标	本区间	全部记录	怎么看
写了计划的笔数		0	按计划日期算。计划少不一定是坏事，没机会就不做。
其中已执行		0	
未成交		0	
主动放弃		0	挂了没成交，不算胜率，也不算错。
漏单		0	按规则不做，也是执行。
已平仓笔数		0	该做没做。多了先提醒和流程，别先改信号。
盈利笔数		0	下面的成绩只算这些。持仓中的不算。
亏损笔数		0	按净R算，扣完费用还赚才算盈利。
胜率			只看胜率会被骗，要和下面两行一起看。
平均盈利（R）			
平均亏损（R）			
每笔平均净R（期望）			平均亏损超过 1R，说明止损常被跳空或扛单打穿。
合计毛R（扣费用）			最重要的一个数。笔数少时只当参考。
合计净R（扣完费用）			
费用吃掉的R			短线做得越勤，这一行越大。
合计净盈亏（元）			
合计费用（元）			
过程 A（完全照计划）		0	佣金、印花税、过户费合计。
过程 B（小偏差）		0	
过程 C（违反一条规则）		0	
过程 D（没计划就下单）		0	
A 档占比			这个比例在涨，说明执行在变好，哪怕这周亏了钱。
赚了钱的坏交易（C/D 档却赚了）		0	
按计划做的（A/B）每笔平均净R			
违规的（C/D）每笔平均净R			和下一行比：规则本身赚不赚钱，先看照做的这些。
持仓中（现在）		0	没平仓的不进成绩。
最大回撤（R，全部记录）			
最大单笔亏损（R，全部记录）			

3. 偏差标签：最常犯的是哪一个

标签	本区间笔数	全部笔数	全部合计净R	提示
无		0	0.00R	
追单		0	0.00R	
扛单		0	0.00R	
提前跑		0	0.00R	
加仓回本		0	0.00R	
没计划		0	0.00R	
超仓位		0	0.00R	
止损挪远		0	0.00R	
盘中改计划		0	0.00R	
其他		0	0.00R	

4. 分组看 (全部已平仓记录 ; 少于 10 笔只看不下结论)

买点类型	笔数	胜率	每笔平均净R	合计净R	样本
打板	0				
半路	0				
低吸	0				
尾盘	0				
趋势回踩	0				
其他	0				

买入前一日的阶段	笔数	胜率	每笔平均净R	合计净R	样本
冰点	0				
启动	0				
发酵	0				
高潮	0				
分歧	0				
退潮	0				
说不清	0				

5. 下周只改一处

本区间最多的偏差是什么，发生在什么情况下	
下周只练的一个动作 (写成能检查的规则)	
下周不做情况	
上一次定的那一处，这次做到了吗	