

交易复盘看板

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

这份表管什么

已经在记日志的人，把已平仓的交易粘进来，一页看胜率、平均盈亏、期望、回撤，再按策略、时段、品种、错误标签分组，分清是方法不灵，还是没照做。

所有成绩按 R 算。日志用的是本站的交易日志模板，直接按列粘贴；用别的日志也行，对照下面的列名把数据放到对应的列。

每张表干什么

表	什么时候看	看什么
参数	第一次用之前	分组的选项、事先写好的最多连亏和最大回撤
数据	每周粘一次	已平仓的交易，按平仓先后一行一笔；右边灰底是公式
看板	每周、每月	筛选区间、策略、品种；成绩、分布图、累计净R 曲线、按月净R
分组	每月	按策略、品种、时段、星期、偏差标签、过程打分、前面连赢几笔分组
回撤与连亏	回撤的时候	现在离高点多远、连亏几笔，和事先写的标准比
月度	每月	12 个月各一行
示例开头的表	先看一遍	200 笔虚构交易，看图和分组长什么样，可以直接删掉

数据页的列（从别的日志粘贴时对照）

列	填什么	从本站交易日志哪一列来
编号、平仓日	交易编号、最后一笔平仓的日期	编号、平仓日
策略、品种、方向、开仓时段	写法和参数页的选项一致	策略、品种、方向、开仓时段
净R、毛R	扣完费用的 R、不扣费用的 R（毛R 可以不填）	净R、毛R
过程打分、偏差标签	A~D、标签	过程打分、偏差标签

三步用起来

1. 写标准	在参数页写下事先定好的最多连亏和最大回撤。没有回测的，先用至少 50 笔记录里的最差情况。
2. 粘数据	每周把新平仓的交易按平仓先后接着往下粘。没平仓的、没成交的不要放。
3. 看看板	先看笔数够不够，再看期望、胜率和打平胜率；最后去分组页找拖后腿的那一类。

几个口径

实际盈亏比	平均盈利 R ÷ 平均亏损 R 的绝对值。
打平胜率	$1 \div (1 + \text{实际盈亏比})$ 。实际胜率比它低就在亏，比它高才在赚。
最大回撤	按入选的交易一笔笔累计净R，从历史最高点往下最多回了几 R。起点按 0 算。
前面连赢几笔	这一笔之前连着赢了几笔。连赢 2 笔之后的那一笔，就是常说的「连赢后第三笔」；看它是不是明显比别的差，差就说明赢了以后容易放松。
样本	每组少于 10 笔标「样本太少」。20 笔只看执行问题，判断方法要 50 到 100 笔。

常见问题

问：胜率 60% 为什么还亏钱？	答：看实际盈亏比和打平胜率。盈亏比 0.5 时，打平胜率是 67%，胜率 60% 照样亏。要么让赚的单拿久一点，要么让亏的单少亏一点。
问：回撤到多少该停？	答：看回撤与连亏页。超过事先写的标准就先停下来复核，不是因为一定失效了，而是要分清是市场变了还是执行走样了。
问：哪个时段做得最好？	答：看分组页的「按开仓时段」。每组少于 10 笔的只看不下结论，别因为三笔赚钱就只做那个时段。
问：连赢之后是不是容易亏？	

答：看分组页最后一组。「前面连赢 2 笔」的那一组平均净R 明显比别的低，就在连赢两笔后把下一笔的仓位减半，试一个月再看。

问：能用别的日志的数据吗？

答：能。按上面的列对照表把数据放进对应的列，写法和参数页的选项一致就行。R 要按「下单前计划亏的钱」算，不然没法比。

接着学（免费）

复盘与交易日志：怎么记、记什么、怎么改下一笔	trade1469.com/docs/review/
交易员训练手册免费节：每日复盘只回答少数关键问题	trade1469.com/trader/t13-7.html
交易员训练手册免费节：数学期望	trade1469.com/trader/t1-19.html
交易员训练手册免费节：回撤	trade1469.com/trader/t1-27.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
还没开始记日志：先下载交易日志模板（免费）	trade1469.com/templates/trading-journal/
想系统练策略评价和持续迭代：交易员训练手册第 11 章（付费，有免费试看节）	trade1469.com/trader/chapter11.html

说明

本表只用于复盘和练习，不构成投资建议。示例页的 200 笔交易是按固定规则生成的虚构数据，不是任何人的真实成绩，也不代表任何方法的效果。

分组页按这里的选项出行；数据页里的写法要和这里一字不差。标准要在开始交易前写，别等回撤了再定。

事先写好的标准（来自你的回测或至少 50 笔历史记录）

历史上最多连亏几笔	8	示例数，按你自己的数改。当前回撤或连亏超过这里，回撤页会提示「先暂停复核」：不是说方法失效了，是该停下来查一查是市场变了、还是执行走样了。
历史上最大回撤（R）	10.0	

分组选项（可以增删）

策略	品种	开仓时段	偏差标签	数据页的策略、品种、时段、标签一栏有下拉，选项就来自这里。从别的日志粘贴过来的写法不一样，先在这里加上，或者在数据页统一改。
突破	品种甲	开盘 30 分钟	无	
回踩	品种乙	上午	追单	
区间反转	品种丙	午后	扛单	
趋势跟随		尾盘	提前跑	
其他		夜盘	加仓回本	
			没计划	
			超仓位	
			止损挪远	
			盘中改计划	
			其他	

上面四格是筛选：日期空着就是全部，策略和品种空着就是不限。所有数和图都跟着筛选变。

开始日期（空着是全部）		结束日期	
只看策略（空着是全部）		只看品种	

要看一周，就填这周一和周日；要比两个策略，分别选一次，把数抄到旁边对照。

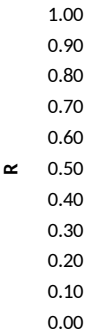
1. 成绩

指标	数值	怎么看
笔数	0	少于 20 笔只看执行问题；判断方法本身，至少 50 到 100 笔。
胜率		净R 大于 0 才算赢。单看胜率会被骗，和下面两行一起看。
平均盈利（R）		
平均亏损（R）		超过 1R，说明止损常被跳空、滑点或扛单打穿。
实际盈亏比		平均盈利 ÷ 平均亏损的绝对值。
打平胜率		按现在的盈亏比，胜率要到这个数才不亏。实际胜率比它低，就是在亏。
每笔平均净R（期望）		最重要的一个数。
合计净R		
费用吃掉的R		只算填了毛R 的行。
最大回撤（R）		按入选的交易一笔笔累计，从最高点往下最多回了几 R。
最长连亏（笔）		和参数页事先写的标准比，见回撤与连亏页。
最大单笔亏损（R）		
A 档占比		这个比例在涨，说明执行在变好。
赚了钱的坏交易（C/D 档却赚了）	0	最需要复盘的一类。

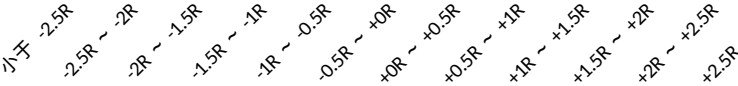
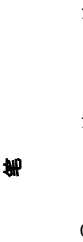
2. 净R 分布（每 0.5R 一格）

区间	笔数
小于 -2.5R	0
-2.5R ~ -2R	0
-2R ~ -1.5R	0
-1.5R ~ -1R	0
-1R ~ -0.5R	0
-0.5R ~ +0R	0
+0R ~ +0.5R	0
+0.5R ~ +1R	0
+1R ~ +1.5R	0
+1.5R ~ +2R	0
+2R ~ +2.5R	0
+2.5R ~ +3R	0
+3R 以上	0

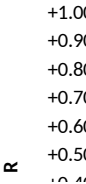
累计净 R（入选的交易，一笔一个点）

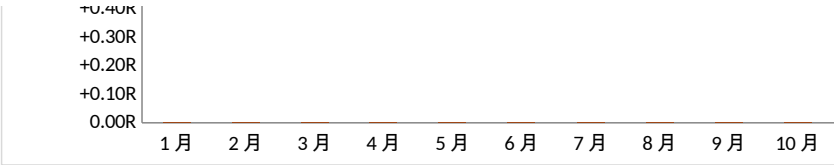


净 R 分布（笔数）



按月合计净 R（年份在月度页改）





数据：已平仓的交易，按平仓先后一行一笔

交易内训

从交易日志把已平仓的交易粘过来，左边 10 列是你填的（毛R 可以不填），右边灰底是公式，别改。没平仓的、没成交的不要放进来。

[illegible]

从日志粘贴 (按平仓先后)										自动算 (别改)										
编号	平仓日	策略	品种	方向	开仓时段	净R	毛R (可不填)	过程打分	偏差标签	星期	月份	入选	入选第几笔	累计净R	高点	回撤	连赢	连亏	前面连赢几笔	费用R
												0					0	0		
												0					0	0		
												0					0	0		
												0					0	0		
												0					0	0		
												0					0	0		
												0					0	0		
												0					0	0		
												0					0	0		
												0					0	0		
												0					0	0		
												0					0	0		
												0					0	0		
												0					0	0		

分组：哪一类单子在赚，哪一类在亏

TradeLearn · XtradingTime 交易内训

跟着看板的筛选走。少于 10 笔的组标「样本太少」，只看不下结论。

按策略

组	笔数	胜率	平均净R	合计净R	平均亏损R	样本
突破	0					
回踩	0					
区间反转	0					
趋势跟随	0					
其他	0					

按品种

组	笔数	胜率	平均净R	合计净R	平均亏损R	样本
品种甲	0					
品种乙	0					
品种丙	0					

按开仓时段

组	笔数	胜率	平均净R	合计净R	平均亏损R	样本
开盘 30 分钟	0					
上午	0					
午后	0					
尾盘	0					
夜盘	0					

按星期（平仓日）

组	笔数	胜率	平均净R	合计净R	平均亏损R	样本
周一	0					
周二	0					
周三	0					
周四	0					
周五	0					

按偏差标签

组	笔数	胜率	平均净R	合计净R	平均亏损R	样本
无	0					
追单	0					
扛单	0					

提前跑	0					
加仓回本	0					
没计划	0					
超仓位	0					
止损挪远	0					
盘中改计划	0					
其他	0					

按过程打分

组	笔数	胜率	平均净R	合计净R	平均亏损R	样本
A	0					
B	0					
C	0					
D	0					

按前面连赢几笔 (看连赢之后的那一笔)

组	笔数	胜率	平均净R	合计净R	平均亏损R	样本
前面连赢 0 笔	0					
前面连赢 1 笔	0					
前面连赢 2 笔	0					
前面连赢 3 笔以上	0					

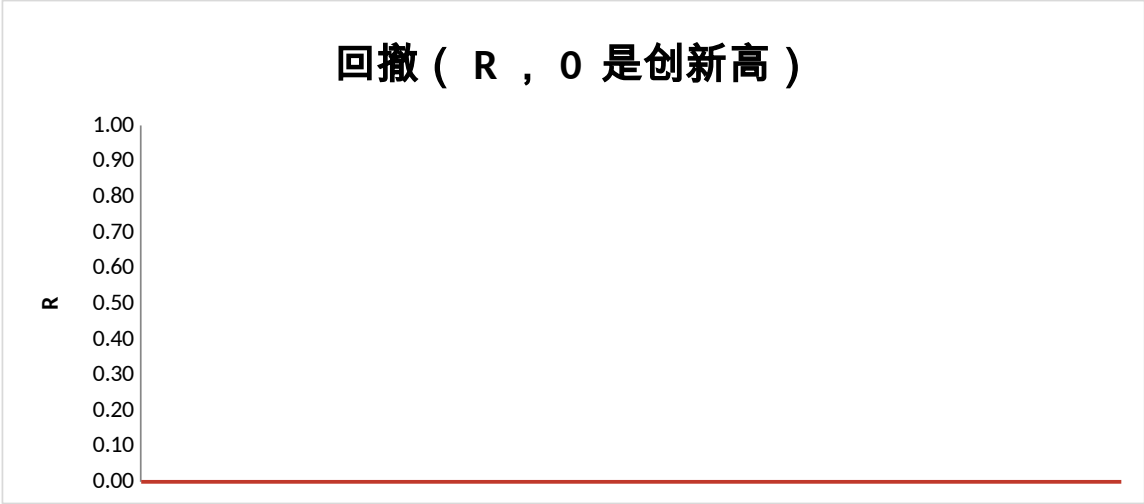
和参数页事先写好的标准比。这一页只给提示，不替你决定。

1. 现在在哪

现在的累计净R	
历史高点 (R)	
现在离高点 (R)	
现在连亏几笔	
这段时间最大回撤 (R)	
这段时间最长连亏 (笔)	
事先写的：最多连亏几笔	8
事先写的：最大回撤 (R)	10.0

提示

复核先看三件事：最近的单子是不是都照计划做的（A、B 档占比）；亏损是不是集中在某个时段、某个品种；市场状态和你写模型时是不是同一种。执行走样就先修执行，市场变了就先停用这个模型，两种都不是就继续照计划做。



月度：12 个月各一行

填年份，按平仓月份汇总（同样跟着看板的筛选走）。

年份	2026
----	------

月份	笔数	胜率	平均净R	合计净R	费用R	A 档占比	最长连亏*
1月	0			0.00R			
2月	0			0.00R			
3月	0			0.00R			
4月	0			0.00R			
5月	0			0.00R			
6月	0			0.00R			
7月	0			0.00R			
8月	0			0.00R			
9月	0			0.00R			
10月	0			0.00R			
11月	0			0.00R			
12月	0			0.00R			
全年	0			0.00R			

* 最长连亏按这个月内平仓的单子算，连亏跨月时会接着上个月数。