

# 交易日志模板

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

期货、外汇、黄金、股票都能用。一笔交易从下单前的计划，到成交、费用、结果和过程打分，记在同一行；周末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，费用全扣掉，算是费后结果。这样不同品种、不同仓位的单子能放在一起比。

## 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、费用怎么收、下拉选项、开仓时段怎么分               |
| 交易记录   | 下单前写计划，平仓后打分 | 一行一个计划：方向、乘数、入场、止损、目标、数量、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、时间、买卖、价格、数量、下单时看到的价               |
| 每日记录   | 每天收盘后        | 今天做了什么、看到几次机会、没做的原因、状态、明天的条件                  |
| 周复盘    | 每周末          | 填开始和结束日期，看执行、成绩和分组，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、你的费用怎么收（按笔、按成交额、按手）。开仓时段按你做的市场改。
2. 下单前

在「交易记录」写好计划：方向、合约乘数（股票填 1）、最小单位、入场、止损、目标、数量和失效条件。建议数量一栏会按止损算好。
3. 成交后

去「成交明细」逐笔记，用同一个编号。分批就记多行。时间要填，开仓时段靠它分。
4. 收盘后和周末

每天在「每日记录」写一行；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。绿字是赚、红字是亏。黄底是提醒：追价超过 1%、计划数量比建议多、一笔「赚了钱的坏交易」。红底是要先改的错：止损方向不对、编号没找到、成交没录。

## 几个口径

- 1R

$1R = |\text{计划入场价} - \text{止损价}| \times \text{计划数量} \times \text{合约乘数}$ 。下单前定，平仓后不改；跳空、滑点亏多了，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。做空同一个式子：先卖后买，照样是卖出金额减买入金额。
- 建议数量

$\text{按止损算：} 1R \text{ 预算} \div (\text{每单位打到止损亏多少} + \text{每单位来回费用})$ ，向下取到最小单位。算出 0 就显示「预算不足，这笔不做」，别往上凑整。
- 执行情况

已执行、未成交、主动放弃、漏单四种。只有已平仓的进胜率；没平仓的显示「持仓中」，不进统计。
- 过程打分

A 完全照计划，B 小偏差，C 违反一条规则，D 没计划就下单。只看执行，和盈亏无关；C、D 档却赚了标黄，周复盘单独数。
- 偏差

$\text{进场偏差} = \text{实际开仓均价} - \text{计划价}$ 差多少，对你不利为正，超过计划价 1% 标黄。出场偏差：亏的单比止损差多少，赚的单比目标差多少，同样不利为正。
- 累计净R

按交易记录一行行往下加，不是严格按平仓先后。想看平仓顺序的曲线，用复盘看板那份表。
- 合约乘数与最小单位

期货填合约乘数（每点多少钱）和最小下单单位（1 手）；股票乘数填 1，最小单位按市场填（A 股 100 股）。空着按 1 算。
- 开仓时段

按开仓那笔成交的时间，对照参数页的时段表自动分组。周复盘按时段看成绩，样本少于 10 笔只看不下结论。

## 常见问题

### 问：没交易的日子也要写吗？

答：要。在「每日记录」写一行，「今天做了什么」选「按计划空仓」或「没等到条件」，再写明天的条件。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」。它们不进胜率，周复盘会单独数；漏单多，先修提醒和流程。

### 问：分批进出场怎么记？

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。开仓均价、平仓均价、费用、开平仓日都自动汇总；只平了一部分显示「持仓中」。

### 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。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」，它最容易让你下次接着违规。

### 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：手续费按成交单还是按估算？

答：成交单上有实际费用，就填在「实际费用」，表会优先用实际数；没有就按参数页估算。两种都扣进净 R。

## 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/](https://trade1469.com/docs/review/)

风控与仓位：每笔该亏多少、该下多少

[trade1469.com/docs/risk/](https://trade1469.com/docs/risk/)

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](https://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](https://trade1469.com/trader/t1-19.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](https://trade1469.com/trade-flow/03.html)

想看胜率、期望、回撤按策略和时段分组：交易复盘看板（免费）

[trade1469.com/templates/review-dashboard/](https://trade1469.com/templates/review-dashboard/)

想系统练记账、打分和复盘：交易员训练手册第 13 章（付费，有免费试看节）

[trade1469.com/trader/chapter13.html](https://trade1469.com/trader/chapter13.html)

## 说明

本表只用于记录和练习，不构成投资建议。示例页的品种、日期、价格和成交全部虚构，只演示填法。费率按你的成交单改，表里的默认值只是示例。

参数：先把这一页改成你自己的

蓝字可以改。费率都是示例，用之前按你的成交单核对一遍；改这里一处，整份表跟着变。

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。  |
| 1R 预算 ( 元 )   | 1,000.00 | 按止损算建议数量时用这个数。下单前定，平仓后不改。 |
| 当天平仓亏到几 R 停手  | 3.0      | 每日记录会按当天平仓的净R 提示「触及停手线」。  |

费用 ( 按你的成交单改 )

|                     |        |                                    |
|---------------------|--------|------------------------------------|
| 每笔固定费 ( 每成交一笔 )     | 0.00   | 有些券商和平台按笔收，没有就填 0。                 |
| 按成交额收的费率            | 0.030% | 示例：万分之 3。成交额 = 价格 × 数量 × 合约乘数。     |
| 按数量收的费用 ( 每单位 )     | 0.00   | 期货常按手收：每手几元就填几。                    |
| 滑点估计 ( 每单位、每边，按价格 ) | 0.0000 | 只用来算建议数量，给每一笔多留一点余量。实际滑点看成交明细的参考价。 |

建议数量 = 向下取整 ( 1R 预算 ÷ ( |入场 - 止损| × 乘数 + 每单位来回费用 ) ÷ 最小单位 ) × 最小单位。每单位来回费用 = 2 × ( 入场价 × 乘数 × 费率 + 每单位费 + 滑点 × 乘数 )。按笔收的固定费不进这个式子，单子很小时要自己多留。

下拉选项 ( 可以增删，改完下拉会跟着变 )

| 策略   | 方向 | 执行情况 | 过程打分 | 偏差标签  | 今天做了什么 | 买卖 |
|------|----|------|------|-------|--------|----|
| 突破   | 多  | 已执行  | A    | 无     | 有成交    | 买  |
| 回踩   | 空  | 未成交  | B    | 追单    | 挂单没成交  | 卖  |
| 区间反转 |    | 主动放弃 | C    | 扛单    | 按计划空仓  |    |
| 趋势跟随 |    | 漏单   | D    | 提前跑   | 没等到条件  |    |
| 其他   |    |      |      | 加仓回本  | 休息     |    |
|      |    |      |      | 没计划   |        |    |
|      |    |      |      | 超仓位   |        |    |
|      |    |      |      | 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。

开仓时段划分（按开仓那笔成交的时间自动分组）

| 从几点开始 | 时段名      |
|-------|----------|
| 00:00 | 夜盘与隔夜    |
| 09:30 | 开盘 30 分钟 |
| 10:00 | 上午       |
| 11:30 | 午间       |
| 13:00 | 午后       |
| 14:30 | 尾盘       |
| 15:00 | 收盘后      |
| 21:00 | 夜盘       |
|       |          |
|       |          |

按你做的市场改：默认按A股的时间分（9:30 开盘）；国内期货 9:00 开盘，可以把「开盘 30 分钟」改成从 9:00 起；外汇、黄金这类 24 小时市场，可以改成按北京时间每 4 小时一段。时间从小到大排，第一行必须是 00:00。

### 通用交易日志：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。做空的照样记：先卖后买。没成交、主动放弃、漏单也记一行。

[illegible]

## 通用交易日志：交易i

TradeLearn · XtradingTime 交易内训

下单前写左边的计划 ( 编号用数字 )

[illegible]

## 通用交易日志：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、时间、买卖、价格、数量。分批买卖就记多行。时间用来分开仓时段，参考价用来算滑点。

[illegible]

## 每日记录：没交易的日子也写一行

收盘后或睡前写。空仓是按计划做出来的，也算执行；连续几天「没等到条件」，比连续几天乱下单好。

[illegible]

| 日期 |    | 今天     |        |          |            |          |        |     | 明天             |    |
|----|----|--------|--------|----------|------------|----------|--------|-----|----------------|----|
| 日期 | 星期 | 今天做了什么 | 看到几次机会 | 下了几笔(自动) | 没做的原因(一句话) | 状态 1 ~ 5 | 当日平仓净R | 停手线 | 明天的条件(写成能检查的话) | 备注 |
|    |    |        |        |          |            |          |        |     |                |    |
|    |    |        |        |          |            |          |        |     |                |    |
|    |    |        |        |          |            |          |        |     |                |    |

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

一周就填周一和周日；月复盘就填月初和月底。

1. 这几天的每日记录（区间里的前 7 天）

| 日期 | 星期 | 今天做了什么 | 看到几次机会 | 下了几笔 | 状态 | 当日平仓净R | 明天的条件 |
|----|----|--------|--------|------|----|--------|-------|
|    |    |        |        |      |    |        |       |
|    |    |        |        |      |    |        |       |
|    |    |        |        |      |    |        |       |
|    |    |        |        |      |    |        |       |
|    |    |        |        |      |    |        |       |
|    |    |        |        |      |    |        |       |
|    |    |        |        |      |    |        |       |

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    |                          |
| 漏单                |     | 0    | 挂了没成交，不算胜率，也不算错。         |
| 已平仓笔数             |     | 0    |                          |
| 盈利笔数              |     | 0    | 按规则不做，也是执行。              |
| 亏损笔数              |     | 0    |                          |
| 胜率                |     |      | 该做没做。多了先修提醒和流程，别先改信号。    |
| 平均盈利（R）           |     |      |                          |
| 平均亏损（R）           |     |      | 下面的成绩只算这些。持仓中的不算。        |
| 每笔平均净R（期望）        |     |      |                          |
| 合计毛R（扣费用）         |     |      | 按净R算，扣完费用还赚才算盈利。         |
| 合计净R（扣完费用）        |     |      |                          |
| 费用吃掉的R            |     |      | 只看胜率会被骗，要和下面两行一起看。       |
| 合计净盈亏（元）          |     |      |                          |
| 合计费用（元）           |     |      | 平均亏损超过 1R，说明止损常被跳空或扛单打穿。 |
| 过程 A（完全照计划）       |     | 0    |                          |
| 过程 B（小偏差）         |     | 0    | 最重要的一个数。笔数少时只当参考。        |
| 过程 C（违反一条规则）      |     | 0    |                          |
| 过程 D（没计划就下单）      |     | 0    | 做得越勤，这一行越大。              |
| A 档占比             |     |      |                          |
| 赚了钱的坏交易（C/D 档却赚了） |     | 0    | 这个比例在涨，说明执行在变好，哪怕这周亏了钱。  |
| 按计划做的（A/B）每笔平均净R  |     |      |                          |
| 违规的（C/D）每笔平均净R    |     |      | 最需要复盘的一类：它会让你下次继续违规。     |
| 持仓中（现在）           |     | 0    |                          |
| 最大回撤（R，全部记录）      |     |      | 和下一行比：规则本身赚不赚钱，先看照做的这些。  |
| 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 )

| 策略   | 笔数 | 胜率 | 每笔平均净R | 合计净R | 样本 |
|------|----|----|--------|------|----|
| 突破   | 0  |    |        |      |    |
| 回踩   | 0  |    |        |      |    |
| 区间反转 | 0  |    |        |      |    |
| 趋势跟随 | 0  |    |        |      |    |
| 其他   | 0  |    |        |      |    |
|      |    |    |        |      |    |
|      |    |    |        |      |    |
|      |    |    |        |      |    |

| 开仓时段     | 笔数 | 胜率 | 每笔平均净R | 合计净R | 样本 |
|----------|----|----|--------|------|----|
| 夜盘与隔夜    | 0  |    |        |      |    |
| 开盘 30 分钟 | 0  |    |        |      |    |
| 上午       | 0  |    |        |      |    |
| 午间       | 0  |    |        |      |    |
| 午后       | 0  |    |        |      |    |
| 尾盘       | 0  |    |        |      |    |
| 收盘后      | 0  |    |        |      |    |
| 夜盘       | 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        |  |