

美股交易日志

TradeLearn · XtradingTime 交易内训 · v1.0 · 美股个股、ETF，可选期权 · 免费使用

这份表管什么

美股个股和 ETF 的交易日志，期权单独一页。美股没有涨跌停，财报一出常常跳空；盘前盘后成交稀；做空要付借券费；日内交易规则 2026 年改过。这些都放进了每一笔的记录里。

成绩一律按 R 记，费用（佣金、卖出时的监管费、借券费）全扣掉，算的是费后结果。

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（美元）、每笔最多亏多少、佣金怎么收、财报跳空情景、期权每张佣金
交易记录	下单前写计划，平仓后打分	一行一个计划；有财报的填财报日，做空的填借券费率；成交后自动汇总
成交明细	每成交一笔	照成交单抄：编号、日期、时间、买卖、价格、股数、下单时看到的价
期权	做期权才填	一张合约一行：标的、看涨看跌、买方卖方、行权价、到期日、张数、权利金、隐含波动率
财报日历	每周看一次	持仓和观察名单的财报日期、距今天数、打算怎么处理
每日记录	每天收盘后	今天做了什么、没做的原因、明天的条件
周复盘	每周末	执行、成绩、按策略和开仓时段分组，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，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、你的佣金怎么收。卖出时的监管费参数默认留空，以券商账单为准。
2. 下单前

写好计划；持仓期间有财报的，把财报日填上，看「财报跳空情景亏」是不是你扛得住的 R 数。
3. 成交后

去「成交明细」逐笔记，用同一个编号。开仓时段（盘前、常规、盘后）在交易记录里选。
4. 每周

看「财报日历」里两周内的财报，周末在「周复盘」看执行和成绩。

颜色怎么认

蓝字是你填的；灰底黑字是公式；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：持仓跨财报、日内交易次数多、期权离到期 7 天以内、两周内有财报。红底是要先改的错。

几个口径

1R	$1R = \text{计划入场价} - \text{止损价} \times \text{计划数量}$ 。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	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 档却赚了的标准黄，周复盘单独数。
偏差	进场偏差 = 实际开仓均价比计划价差多少，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。
财报跳空情景	假设财报后直接开在止损外参数页写的那么远（默认 10%），这一笔会亏几个 R。超过 2R 的，财报前减仓或按这个情景重算股数。
借券费	做空才有： $\text{借券年化费率} \times \text{持有天数} \div 360 \times \text{开仓金额}$ ，平仓后自动算，计入费用。费率以券商显示为准，热门做空的票会很高。
日内交易	同一天开平的标「日内」，另算滚动 5 个交易日的次数。2026 年起规则改成按日内保证金算，券商可以过渡到 2027-10-20；你的券商还用旧规则时，拿这一列对照。以券商当前规则为准。

期权 净盈亏 = (卖出价 - 买入价) × 100 × 张数 - 费用。买方 1R 默认是付出去的权利金加开仓费；卖方风险可能远大于收到的钱，必须自己写「计划最多亏」。

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：盘前盘后的单要分开看吗？

答：要。交易记录里选开仓时段，周复盘按时段分组。盘前盘后成交稀、价差大，滑点常比常规时段大，看看是不是这部分单子拖了成绩。

接着学（免费）

美股学习路线：账户、交易时段、财报日和跳空

trade1469.com/docs/us-stock/

美股期权学习路线：买方和卖方各自的风险

trade1469.com/docs/us-options/

风控与仓位：每笔该亏多少、该下多少

trade1469.com/docs/risk/

复盘与交易日志：怎么记、记什么、怎么改下一笔

trade1469.com/docs/review/

词条：美股跳空

trade1469.com/glossary/us-gap.html

想系统练不同市场的规则与模型适配：交易员训练手册第 14 章（付费，有免费试看节）

trade1469.com/trader/chapter14.html

说明

本表只用于记录和练习，不构成投资建议，不荐股。示例页的股票、日期、价格和成交全部虚构，只演示填法。佣金和监管费以券商账单为准。

TradeLearn · XtradingTime 交易内训 · v1.0

[更新版与使用教程：trade1469.com/templates/us-stock-journal/](https://trade1469.com/templates/us-stock-journal/)

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 (美元)	20,000	
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 (美元)	200.00	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)

每股佣金	0.0050	示例数。按股收的填这里；按单收的填 0，改填下面的每单固定费。
每单最低佣金	1.00	
每单固定费	0.00	平台费、清算费按单收的填这里。
卖出监管费率 (按卖出金额)		默认留空。这笔费用只在卖出时收，费率会调整，以券商账单为准；填了以后成交明细会估算。
交易活动费 (卖出，每股)		默认留空，以券商账单为准。
期权每张佣金	0.65	示例数。开仓、平仓各收一次。
财报跳空情景：开在止损外几 %	10.0%	假设财报后直接开在止损外这么远，算这一笔会亏几个 R。数字越大越保守。

日内交易规则 2026 年改过：取消 2.5 万美元最低权益、改按日内保证金算，券商可以过渡到 2027-10-20。你的券商还在用旧规则时，交易记录里「滚动 5 个交易日的日内交易次数」可以拿来对照。以券商当前规则为准。

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	成交时段	财报怎么处理
突破	多	已执行	A	无	有成交	买	盘前	财报前减仓
回踩	空	未成交	B	追单	挂单没成交	卖	常规	按跳空重算股数
区间反转		主动放弃	C	扛单	按计划空仓		盘后	不持有过财报
趋势跟随		漏单	D	提前跑	没等到条件			照常持有
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。

美股交易日志：交易记录

下单前写左边的计划，成交后去「成交明细」逐笔记同一个编号。持仓期间有财报的，把财报日填上，表会算跳空情景、提醒持仓跨财报。做空的填债券年化费率，平仓后自动算借券费。

[illegible]

交易内训

线

美股交易日志：成交明细（每成交一笔记一行）

TradeLearn · XtradingTime 交易内训

照成交单抄。佣金按参数页估算，卖出时的监管费参数留空就不估；成交单上有实际费用就填实际数，表会优先用它。

[illegible]

期权（可选）：一张合约一行

TradeLearn · XtradingTime 交易内训

不做期权可以不管这一页。权利金按每股填，一张按 100 股算。买方的 1R 默认是付出去的全部权利金加开仓费，写了「计划最多亏」就按你写的算。离到期 7 天以内会标黄。

今天 (默认今天, 可以改)	2026-10-13	已平仓 (张数行)	0	合计净盈亏		平均净R
----------------	------------	-----------	---	-------	--	------

[illegible]

财报日历：持仓和观察名单

TradeLearn · XtradingT

每周看一次：两周内要出财报的标黄。持仓过财报要先想好怎么处理：财报前减仓、按跳空情景重算股数，还是干脆不持有过财报。

今天 (默认今天, 可以改)	2026-10-13
----------------	------------

[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	按规则不做，也是执行。
盈利笔数		0	该做没做。多了先修提醒和流程，别先改信号。
亏损笔数		0	下面的成绩只算这些。持仓中的不算。
胜率			按净R算，扣完费用还赚才算盈利。
平均盈利（R）			只看胜率会被骗，要和下面两行一起看。
平均亏损（R）			平均亏损超过 1R，说明止损常被跳空或扛单打穿。
每笔平均净R（期望）			
合计毛R（扣费用）			
合计净R（扣完费用）			
费用吃掉的R			最重要的一个数。笔数少时只当参考。
合计净盈亏（美元）			
合计费用（美元）			
过程 A（完全照计划）		0	
过程 B（小偏差）		0	做得越勤，这一行越大。
过程 C（违反一条规则）		0	
过程 D（没计划就下单）		0	
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			最需要复盘的一类：它会让你下次继续违规。
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)

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
盘前	0				
常规	0				
盘后	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	