



交易实战课堂

为什么新手的第一单， 90%会面临亏损？

一个二十年交易老兵用真金白银换来的教训，只为你少走冤枉路。



关于作者

老张的交易故事

老张，一个在交易市场摸爬滚打二十年的实战派老兵。他的第一笔交易以亏损收场，此后经历过账户腰斩、连续止损、情绪化操作等几乎所有新手踩过的坑。正因如此，他比任何人都理解亏损交易者此刻的心情。

"市场永远在那里，但你要先确保自己留在牌桌上。"

——老张

二十年来，他从一个盯着一分钟图舍不得关掉屏幕的新手，一步步走到今天的从容淡定。现在，他把这些年用真金白银换来的教训写成文字，只为一个目的——让你少走他当年走过的冤枉路。

///

那难忘的第一单

作为一个交易二十年的"老兵"，我至今都记得自己第一笔单的场景。当时在上海九江路楼的写字楼上。为了第一单就能旗开得胜，讨个好彩头，我动用了几乎所有的"人脉"——业内小有名气的主管江总，每天戴金丝眼镜的日本海归；还有负责技术的老交易员罗老师，和另一个分析师杨老师。三位"总"都给了我相同的看法："欧元兑美元，看多"。犹豫不决的我，终于下定决心出手了。

单子下去后，整个人的状态就全变了，心跳声比键盘声还大，每时每刻都想盯着屏幕前的市场波动。原先想的是长线放一放，结果几分钟后就开始盯着1分钟图看，不容错过每一刻波动。当时我还画上了"独门绝技"——趋势线，在图表上拉出一条上升斜率线，暗暗说：只要在这条线上方，就还要涨。

///

第一单的结果



盯盘时的紧张与焦虑——每个新手都经历过的心理考验

后面的细节就不赘述了，很多朋友可能会好奇我这第一单最后是赚了吗？其实当时我方向看对了，EURUSD趋势涨了150多点。但是在一根1小时K线回调中，看到账户由赚到平，由平到亏的落差，我最终止损离场。

在二十年后的今天，回过头再看这笔难以忘记的交易。我会为第一单点赞，这是一个新的开始，从此真正踏入了一个新世界。结合我自己的切身经历，以及这二十年来看到的太多朋友的心路历程，我发现不仅是我，很多新手的第一单都容易亏损，主要卡在三个问题上。

核心洞察

新手亏损往往不是因为市场方向判断错误，而是输在心态管理、规则认知和交易观念上。方向对了150点，却依然亏损——这正是新手最常面临的困境。

学习交易规则



1

连规则都没搞懂，就急着用真金白银上场

有些朋友太着急了，还没做好准备就往市场里冲。开启第一笔交易前，一定要先熟悉交易规则。做多做空、仓位配置、杠杆比例、止损止盈、建仓平仓——这些内容本不需要付出任何成本，通过咨询客服和尝试模拟交易就可以完全搞清楚。

! 入场前必知清单

- 1 做多做空 — 理解双向交易机制，涨跌都有机会
- 2 仓位配置 — 合理分配资金，不要满仓操作
- 3 杠杆比例 — 杠杆是双刃剑，放大利润也放大亏损
- 4 止损止盈 — 提前设定出场点，纪律比技术更重要
- 5 建仓平仓 — 熟悉操作流程，避免误操作

"准备好再上场，不要太着急了。一定不要让真金白银，在这些基础问题上栽跟头。"

2

太想立刻、马上就赚到钱

有些朋友想立即、马上就赚到钱，这是可以理解的。就是不要觉得这市场就是为了提款而准备的，对市场始终要心存敬畏。

我曾经看到过一个女孩子小雯。她其实什么技术都不懂，但就是对市场的盘感很好。她说涨就涨，说跌就跌，第一天赚200美元，第二天赚300美元，天天都有进账。10多天下来，中间就错了1次。

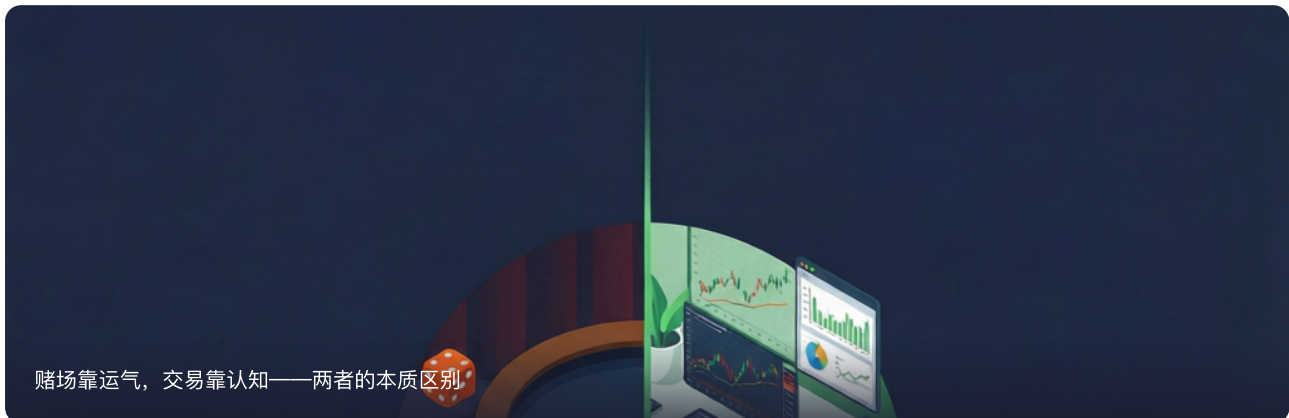
当时市场就是她的一台提款机，她自己也觉得自己很行，直接把仓位放大三倍来做。结果冥冥之中自有天意，她扩大仓位后的第一单，行情就不如预期。把她前面赚的钱全亏了，甚至还蚀了一些本金。

老张提醒

第一笔单，或者具体到某一笔单的盈亏，并没有那么重要。真正重要的是，当你做了10笔、100笔之后，账户总额是不是稳步向上。交易是一场马拉松，不是百米冲刺，建立长期盈利的观念，看整体而不是局部会更好。

3

把市场当赌场，不知道自己赚的是什么钱



有些新来的朋友，看到点点鼠标就可以赚钱了。更有甚者认为市场就是赌场，就是压大小。这些朋友并不明白，交易究竟赚的是什么钱。

压大小也肯定会有对的时候。只是市场绝不是赌场，在市场中赚的是**认知和技术的钱**。如果技术够，可以自己交易；如果还需要提升认知，可以先去看看富拓的教学视频和听直播课，跟着老师看盘分析，增强自己的分析能力和技术水平。

✓ 拿来主义——初学者成功的捷径

跟着经验丰富的老师看盘分析，学习他们的思路和方法，是快速提升自己分析能力和技术水平的有效途径。在独立交易之前，先通过学习建立自己的认知体系。

"深挖洞，广积粮，缓称王。"

—— 踏入市场前的六字箴言

总的来说，就是真正踏入市场前，更多地做好知识上、心理上、技术上的准备。

实战落地

新手首月的"10%防爆安全线"

为了让你在第一个月安稳度过"新手村"，老张给你一条不变的铁律：**在交易第一个月，所有在手单子的总保证金（Margin），千万不要超过你账户总资金的10%**。市场风浪大，这10%就是你的救生衣。

我们来看一个真实的数字例子：假设你的开户资金是 **\$1,000 美元**：

✓ 安全做法（≤10%）

你开仓了几笔单，总共动用的保证金控制在 **\$100 美元**。

此时，你账户里还有高达 **\$900 美元** 的可用资金。即便市场出现预期之外的大幅波动，你也有充裕的底气去抗震荡，绝不会轻易面临爆仓风险。

✗ 危险做法（重仓50%）

你看好某个行情，一次性把保证金下到了 **\$500 美元**（高达50%）。

这时候只要行情稍微反向波动，你的可用资金就会瞬间见底，极易触发强制平仓（爆仓），直接被无情地洗出场。

老张铁律

第一个月，总保证金不超过账户资金的10%。这不是保守，这是生存法则。活下来，才有机会赢。

惊喜预告

你的盈利之路，我们全程陪伴

这只是你交易旅程的第一步。单靠一条规则还不够，在接下来的日子里，我们还为你准备了更多专门协助新手交易的精彩内容！

→ 即将推出的实战课程

- 1 如何精准识别趋势线 — 学会画出真正有效的趋势线，不再被假突破骗
- 2 高胜率的资金管理模型 — 用数学方法保护你的每一笔交易

我们将通过一系列好懂、实用且吸引人的实战课程，手把手带你避开各种交易陷阱，陪伴你逐步建立起属于自己的稳健盈利体系。

交易这场马拉松，我们陪你一起跑稳！

结语

写在最后

现在回头想，我的第一笔单虽然亏了钱，但它送给我一份更贵重的礼物——让我彻底认清，交易要面对的**最大敌人，从来不是市场，而是自己的情绪和认知落差。**

从亏损连连到走上老手之路，我最大的感触就是：市场永远在那里，机会永远有，但你要先确保自己留在这个牌桌上，并且每一天都比昨天更懂一点。

给新手的话

如果你正准备进场，或者已经在第一单吃了亏，别急着否定自己。把这三个问题想清楚，把规则摸熟，把心态摆正，把认知拉高，你就不会只是那90%里的又一个数字，而是开始踏上少数人能走稳的盈利之路。

★ 新手三大课题回顾

- 1 规则认知 — 先学习、先模拟，再投入真金白银
- 2 心态管理 — 交易是马拉松，看整体而非局部
- 3 交易观念 — 市场不是赌场，赚的是认知和技术的钱

市场永远在那里，机会永远有
但你要先确保自己留在牌桌上



开启你的交易之旅

FXTM富拓是全球领先的在线外汇及差价合约经纪商，致力于为全球投资者提供安全、透明、高效的交易体验。我们提供丰富的教育资源、专业的市场分析和全天候的客户服务，助力每一位交易者实现投资目标。



扫码关注富拓服务号

获取品牌资讯 · 专属优惠 · 实战课程
交易这场马拉松，我们陪你一起跑稳

www.fxtm.com

风险提示：差价合约（CFD）是复杂的金融产品，由于杠杆的作用，有可能造成资金的快速亏损。