

[提交合作申请](#)[@thor8930](#)[首页](#) / [博客](#) / 永续合约交易日志模板：必须记录的十二个复盘指标

MYBX 合作伙伴博客





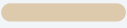
永续合约交易日志模板：必须记录的十二个复盘指标

永续合约复盘不能只记盈亏，还要记录风险、成本、执行和情绪是否偏离计划。

合约教育 发布于 2026/05/17 作者：MYBX 编辑团队 0 次浏览

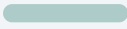

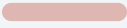


[永续合约](#)[交易日志](#)[复盘](#)[资金费率](#)[执行质量](#)[下载文章 PDF](#)

Perpetual Trading Journal

Setup	Risk	Cost	Execution	Review
				
				
				

What is not recorded cannot be improved or audited

Perpetual Trading Journal

Setup	Risk	Cost	Execution	Review
				
				
				

What is not recorded cannot be improved or audited

很多永续合约交易者会记住盈利截图，却记不住亏损发生前的细节。没有交易日志，复盘就容易变成情绪回忆：赚了是判断正确，亏了是行情不好。真正有用的复盘，需要把每笔交易拆成可检查的指标。

日志不是为了写得漂亮，而是为了找出重复错误。

十二个指标比单一盈亏更有用

一份基础日志至少包括：交易对、方向、入场理由、失效条件、名义仓位、杠杆倍数、保证金模式、止损价格、止盈计划、资金费率、手续费滑点、实际退出原因。

如果要进一步提高质量，还应记录开仓前的情绪状态、是否受社群影响、是否临时加仓、是否移动止损、是否接近强平、是否遵守停止交易条件。很多亏损不是策略问题，而是执行偏离。

成本要单独记录

永续合约交易成本不只有手续费。资金费率、滑点、点差、成交延迟和多次调仓都会影响最终结果。若日志只记录开仓价和出场价，就无法判断策略在扣除成本后是否仍然有效。

尤其是频繁短线交易，几次小滑点可能比用户想象更致命。日志中应区分理论盈亏和实际净盈亏，让交易者看到成本对结果的真实影响。

把计划和结果放在同一行

复盘最关键的不是“这笔赚了还是亏了”，而是“是否按计划执行”。一笔按计划的小亏，可能是健康交易；一笔违反规则的大赚，反而可能强化坏习惯。

建议每笔交易用同一行记录计划与结果：计划止损是多少，实际退出在哪里；计划仓位是多少，是否加仓；计划持仓多久，是否拖延；计划风险是多少，实际亏损是否超过预算。

周复盘只找一个问题

日志积累后，不要一次试图解决所有问题。每周只找一个最常见错误，例如过早移动止损、资金费率结算前仍持仓、追单滑点过大、亏损后马上加仓。找到一个问题，设一个具体规则，再观察下一周是否改善。

对带单团队来说，交易日志还可以作为内容审核材料。公开展示时应避免收益夸张，重点说明回撤、止损、风险预算和样本周期。

继续阅读

- 交易复盘怎么做：用日志找出合约亏损的重复模式
- 开仓前交易计划怎么写：从入场理由到停止交易条件
- 手续费、滑点与资金费率：合约交易真实成本怎么估算
- 编辑政策

风险提示

数字资产交易具有高风险，价格可能剧烈波动。本文仅用于说明永续合约交易日志、复盘指标和内容披露边界，不构成投资建议、交易建议、收益承诺或任何金融产品推荐。合约规则、费用、杠杆、强平机制、地区可用性和活动权益以相关平台页面、商务审核及协议为准。

本文所属相关主题

本文归入 **合约新手与体验金** 主题，适合与下列核心页面一起阅读，用于确认合作入口、审核资料、风险边界和转化路径。

合约 FAQ

交易员合作

风险披露

免责声明

延伸阅读

永续合约交易界面怎么看：标记价格、资金费率与风险率仪表盘

永续合约界面不是只给用户看涨跌的屏幕，而是一组风险、成本和执行条件的实时仪表。

现货加永续合约对冲怎么理解：基差、中性仓位与资金费率风险

现货加永续合约对冲可以降低方向暴露，但会引入基差、成本、执行和平台风险。

永续合约资金费率怎么看：多空拥挤、基差与持仓成本

资金费率是永续合约的重要成本和情绪信号，但不能被单独当成开仓依据。

永续合约杠杆阶梯怎么设：从风险预算反推仓位大小

杠杆倍数不是信心分数，合理的永续合约仓位应从可承受亏损反推。

永续合约保证金率健康检查：账户什么时候应该降杠杆或减仓

保证金率健康检查的目标不是预测行情，而是在账户进入被动状态前主动降风险。

永续合约多周期交易计划：日线看环境、小时线看结构、分钟线只做执行

多周期计划的价值，是把市场环境、交易结构和执行动作分开，而不是同时被短线波动牵着走。

合作申请引导

如果你是代理、KOL、社群主、带单团队或 OTC 服务商，可以提交合作申请，由 MYBX 商务团队评估适合的返佣、收益共享、活动支持和合规合作方案。具体政策以商务审核和合作协议为准。

[提交合作申请](#)

[查看合作资源](#)

相关商业页面和信任页面

继续查看 MYBX 合作伙伴计划的商业入口、返佣政策、合作流程和合规说明，便于在提交申请前确认适合路径。

[代理合作](#)

[KOL 合作](#)

[社区合作](#)

[带单团队合作](#)

[OTC 合作咨询](#)

[返佣政策](#)

[收益共享](#)

[合作流程](#)

[免责声明](#)

[KYC/AML 说明](#)

[地区限制说明](#)

[编辑政策](#)

风险提示

数字资产交易具有高风险，价格可能剧烈波动。本文仅用于说明 MYBX 合作伙伴计划相关概念、增长方法和合规注意事项，不构成投资建议、交易建议、收益承诺或任何金融产品推荐。返佣比例、收益共享、结算周期和合作权限以商务审核及合作协议为准；OTC 相关合作需通过 KYC/AML、风控、合规审查和地区限制评估。

作者信息

MYBX 编辑团队

MYBX 编辑团队负责整理 Web3 代理、KOL、社区运营、带单团队与 OTC 合作相关的政策说明、增长方法和风险提示内容。

[查看作者页面](#)

编辑政策

博客内容以 MYBX 合作伙伴计划、返佣政策说明、社区增长方法和合规提示为核心，不发布行情预测，不构成投资建议。

[查看编辑政策](#)

相关主题

[合约新手与体验金](#)

[合约 FAQ](#)

[交易员合作](#)

[风险披露](#)

[免责声明](#)

相关入口

[代理合作](#)

[KOL 合作](#)

[社区合作](#)

[带单团队合作](#)

[OTC 合作咨询](#)

[返佣政策](#)

[收益共享](#)

[合作流程](#)

信任页面

[免责声明](#)

[KYC/AML 说明](#)

[地区限制说明](#)

[编辑政策](#)

合作咨询

申请成为 MYBX 合作伙伴

适合交易所代理、KOL、社区主、带单团队与 OTC 服务商提交资源信息，由商务团队评估可匹配的返佣、收益共享和运营支持方案。

提交合作申请



Telegram
@thor8930

领取合作政策说明

风险提示：数字资产交易具有高风险，价格可能剧烈波动。本网站内容仅用于介绍 MYBX 合作伙伴计划，不构成投资建议、收益承诺或任何金融产品推荐。返佣比例、收益共享、结算周期和合作权限以商务审核及合作协议为准；合作推广需遵守当地法律法规、KYC/AML 要求、风控政策和地区限制。

MYBX Partner Program

面向 Web3 代理、KOL、社区主、带单团队与 OTC 服务商的交易所合作伙伴招募站。

合作入口

首页

代理合作

KOL 合作

交易员合作

社区合作

OTC 合作

转化路径

返佣政策

收益共享

合作流程

[常见问题](#)

[博客](#)

相关主题

[启动蓝图](#)

[KOL 内容](#)

[社群激活](#)

[交易团队](#)

[OTC 合规](#)

[内容地图](#)

[币种主题](#)

信任与合规

[MYBX 事实核验](#)

[关于 MYBX](#)

[隐私政策](#)

[服务条款](#)

[免责声明](#)

[地区限制](#)

[KYC/AML 说明](#)

[LLMs.txt](#)

Telegram 联系

[Telegram @thor8930](#)

[Telegram 联系入口](#)

© 2026 MYBX. All rights reserved.