

购买实物黄金和购买黄金股票都有其优缺点，具体选择需要根据个人的投资偏好和风险承受能力来决定。

如果您想要直接持有黄金，买实物黄金是一种选择。实物黄金的价格波动取决于黄金市场供需关系，通常情况下具有相对稳定的价值，并且可以在需要时转换为现金。但是，购买实物黄金需要保管和保险，还需要支付买入和卖出时的差价和税费，因此成本较高。

如果您想通过投资黄金获得收益，购买黄金股票可能是一种更好的选择。黄金股票是指那些专门从事黄金开采、加工、销售等业务的公司的股票，其价格与黄金市场价格有一定的关联性。相比于购买实物黄金，购买黄金股票的成本和门槛都较低，而且可以通过分散投资降低风险。但是，黄金股票的收益与公司管理和业绩密切相关，存在较高的风险。

由于黄金市场行情随时变化，实物黄金和黄金股票的收益率也随之变化，因此无法给出一个固定的一般收益率。不同的投资人在不同的时间点购买黄金或黄金股票，所获得的收益率也会有所不同。

根据历史数据显示，黄金的平均年化收益率在4-6%左右，而黄金股票的平均年化收益率则在7-10%之间。但是这只是一个大体的参考数据，实际收益率会受到多种因素的影响，例如宏观经济环境、市场走势、政策法规等因素。

需要注意的是，投资黄金存在一定的风险，过度追求收益可能会导致投资失误，因此在进行黄金投资时需要谨慎考虑自身的投资策略和风险承受能力。

总的来说，选择购买实物黄金或黄金股票都需要根据个人实际情况来决定，不同的投资方式具有不同的收益率和风险。一般来说，实物黄金的收益率较低，但风险也较小，而黄金股票的收益率较高，但风险也较大。