

## 猴市闹人药不能停

# 心理素质不过关, 这股也炒不好

上窜下跳的“猴市”真是闹心极了,周一沪深股市双双低开,上证指数收盘下跌1.11%;周二,两市强势上扬,重回3700点;周三,大盘尾盘跳水,报收3694.57点……于是,广大中小散户粉丝们陷入一种“来回打脸”的尴尬境地,心理脆弱的可能真就会昏厥在大盘面前。

有人说,炒股不单是拼财力、拼技术,更重要的是拼心理,心理素质不过关,这股也就甭想炒好了。这点小D深表同意,在变化莫测的股市里,真的需要一颗“大心脏”呢。

记者 陈韬



### 财经快讯

**【苹果股价创半年新低】**在纳斯达克周二的常规交易中,苹果股价收盘于114.64美元,较上一交易日下跌了3.21%,创下近6个月来的新低。苹果股价最近的下跌,让其市值蒸发了近1000亿美元。

**【农业部:猪价不会出现2011年的暴涨行情】**中国农业部称,3月下旬以来猪肉价格出现的持续上涨具有恢复性和补偿性特征,是猪价长期低迷导致产能大幅度调整引起的;预计后期生猪供求大体处于紧平衡状态,不会出现2011年的暴涨行情。

**【再融资或本周重启】**财联社了解到,再融资重启时间大约在本周末,仅是小规模试行。另外,重启再融资,要解决的是“历史遗留问题”,具体来说。“是要重点解决已经上过初审会的再融资项目。”

**【北车集团吸收合并南车集团】**中国中车5日晚间公告,公司收到第一大股东中国南车集团公司和第二大股东中国北方机车车辆工业集团公司通知,北车集团与南车集团于今日签署《合并协议》。根据《合并协议》,北车集团吸收合并南车集团,南车集团注销,北车集团更名为“中国中车集团公司”,南车集团的全部资产、负债、业务、人员、合同、资质及其他一切权利与义务均由合并后企业承继。本次合并已经国务院国资委批准。

**【A股上周新增投资者再创纪录新低】**中国结算数据显示,上周(7月27日至7月31日)中国股市新增投资者数量34.05万,按周减少13%。该新开户数创5月政府开始公布该项数据以来的最低水平。

新浪 财联社 APP

### 原以为股市是提款机 其实是自己太逗逼

上半年的牛市行情,让不少90后“小鲜肉”们蠢蠢欲动,纷纷扎入股市之中。但在经历了连续的暴跌之后,他们才真正感受到了股市的风险。

在亏了3万元后,24岁的小李长叹道,原以为股市是提款机,其实是自己太逗逼。“3月份入市,本金10万,最多的时候赚了50%,如今全部又回去了,连本金都亏了3万。”小李说。

小李刚入市的时候行情确实好,随手挑一支股几乎都是涨停,于是他开始整天幻想着一夜暴富,然后登上人生巅峰。“没入市之前,都觉得自己心态好,但真金白银进去,就不是那么回事了。那个时候心静不下来,频繁更换股票,追涨杀跌,后来股灾来了,这种操作手法让我吃了大亏,如今之前的利润没了,本金也亏了3万。”

小李说,开始亏钱后自己的心态变得很差,从早到晚的生活都是股票,无法安心工作,也失眠了,在单位被领导当众说了一次,当时不理解,还顶撞了领导。“后来我想明白了,抱着这种心态过日子肯定不行,炒股可以,但不能沉迷。怎么来钱最稳当?还不是自己一个月5000元的工资。”痛定思痛的小李,割肉止损,给自己定下了“每天看盘时间不超过30分钟”规矩,还专门向领导道了歉,表了态,决心做好这份很有前途的职业。



### 炒股后和幸福生活绝缘

华尔街有句古老的格言“在股市中,最终能够让你赚钱的,不是技术面,也不是基本面,而是心理面”。可见心理在股市实战中占有举足轻重的地位。

最近股市跌宕起伏,让去年开始炒股的周峰心惊肉跳,他坦言自从炒股以后,就好像和幸福绝缘了。“股票跌了心里郁闷,股票不涨不跌心里纠结,股票涨了我又担心啥时候要跌,拿不住要卖。炒股之后就从来没有心里踏实过。更倒霉的是,在承受了这么多心理压力之后,到现在发现竟然没赚到钱。”

证券投资顾问于林均告诉小D,像周峰这种心态的股民并不在少数,他们往往有着急功近利的心态,热衷于炒短线,盲目跟风,恨不得股价每天打滚向上涨,一夜暴富。有的甚至孤注一掷,把炒股当作生活的全部,投机心理很重,甚至举债炒股。“说白了,这其实就是贪婪的心理在作怪,陷入

贪婪心理的投资者往往心存侥幸,买股票时采取低价位挂单的方式,股票猛涨了却无法成交。他们同时又很急躁,发现自己的股票不涨就急忙买其他正上涨股票。一旦被套急忙割肉去追涨,这样反反复复最后导致获利甚微。”

于林均建议,人一贪婪,情绪肯定会加大波动,就不可能有一颗平常心,没有了平常心,就会更加主观,就不能客观地看待现实,从而作出偏离现实的判断。可以说人的心态越不好,判断失误的概率就会越大。要克服这种情绪,应该给自己设定一个合理的盈利目标,达不到不过分强求,达到了甚至大幅超过了也不得意忘形,不随意增高自己的盈利目标。

小D总结了专家的意思就是,股票涨了当然好,但是不要得意忘形;跌了也无所谓,运气不佳谁也没有办法。我们应该保持平常心,做一个安安静静的股民。

### 炒股要避免哪些“坏心态”?

国家二级心理咨询师黄意,从专业角度分析了股民的心理问题。

“股票作为一个公共投资行为,谁都有权利也都能够参与,但从心理层面分析,有些人是不适合炒股的。”黄意指出,一个人的心理素质怎么样,对于判断他是否适合炒股非常重要,有的人心理素质不过硬,风险稍大一些就难以承受,这就是通常所说的“心理K线”顶不住“股市K线”,这样的人炒股要适可而止。

那么炒股要避免哪些不好的心态呢?黄意举了几个例子。

首先是本来就有生理疾病的人:股市像坐过山车一样,股民全身心是处于高度紧绷氛围之中,心脏病、高血压患者,在紧张、恐惧的情况下易出现心律失常,甚至因心脏病发而猝死。



输不起、偏执:刚愎自用,以自我为中心,不接受别人建议,盲目投入自以为肯定会升的股票,然后一跌又埋怨其他人。

完美主义者:炒股的时候想面面俱到,谁知最后或顾此失彼而懊悔不已。

懦弱的人优柔寡断,别人怎么说哪个股票好,就怎么投哪个股票。进入股市

后,又继续盲目跟风。选来选去,最终还是与好股擦肩而过,后悔不已。

心情易受环境影响:赔钱时将损失放大,赚钱时将快乐放大。心情随着行情大涨或大跌而变化,影响正常生活。

针对以上的“坏心态”,黄意还提出了一些解决办法:尽量远离嘈杂的交易所,在家看股市也要经常走动,增加体内血液循环;最简单深呼吸治疗轻度股市病;稳定生理上的呼吸频率和心理上的心态平稳;降低期待值,要把投资股市当做一种乐趣,而不是一种负担;不要把所有鸡蛋都放在一个篮子里,选择多种理财方式,只拿一部分资金投入股市,这样也可以把心理压力分配开来;世界那么大,到处去看看,炒股只是生活中的极小一部分,叫上朋友打球,去爬山游泳,陪陪家人,既能分散注意力又能愉悦心情。