

炒股族MUST BUY 做心智成熟的投资人

# 股票交易者的 100堂 心理训练课

- 选股有原则
- 选股要选明星股
- 选股看股性
- 选股八依据
- 货比三家来选股
- 选股在多不在精
- “割肉”选股不可取
- 选股要杀回马枪
- 选股前多分析
- 选股不妨专一点
- 选股配置要合理
- 选股要适应市场变化
- 选股多选活跃股
- 选股要远离股评
- 选股不听马路消息
- 事发突然不要慌
- 如何识别垃圾股
- 跟着基金走
- 寻找明星股共性
- 选蓝筹股之道
- 黑马股的特点
- 如何选出黑马
- 选准强势股的技巧
- 选股要选高成长股
- 主力偏爱小盘股
- 热门股投资策略
- 从异动股中选黑马

端正心态  
从人性开始

正确看待  
盈利和亏损

自我修性

持续学习

正确看待  
技术分析

商学院不会教你的投资实战技巧  
来自实战专家的**股民自修课程**  
正确的股票投资方式  
你也可以赚到100万



索罗斯的父亲教给他三条**影响一生的交易纪律**：

- (1) 冒险不算什么；
- (2) 在冒险的时候，不要拿全部家当下注；
- (3) 做好及时撤退的准备。

私募基金职业操盘手 **康成福** 著



立信会计出版社  
LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE



如果财富急剧上升，心灵得不到锤炼，精神萎缩，那么精神就不足以养活肉体，必然会沦为放纵和狂荡。

追求一夜暴富未必是好事，财富需要慢慢积累，随着心智的成熟你才能驾驭它，能够驾驭财富的人很伟大。

新股民与老股民的区别不在于知识和技术，而在于心智的成熟。

ISBN 978-7-5429-4671-3



9 787542 946713 >

定价：39.00元

# 股票交易者的 100堂 心理训练课

私募基金职业操盘手 **康成福** 著



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目(CIP)数据

股票交易者的100堂心理训练课/康成福著.--上海:立信会计出版社,2015.8  
(擒住大牛/荣千主编)  
ISBN 978-7-5429-4671-3  
I. ①股… II. ①康… III. ①股票交易—经济心理学  
IV. ①F830.91-05  
中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第111578号

策划编辑 蔡伟莉  
责任编辑 蔡伟莉  
封面设计 久品轩

## 股票交易者的100堂心理训练课

---

出版发行 立信会计出版社

地 址 上海市中山西路2230号 邮政编码 200235  
电 话 (021) 64411389 传 真 (021) 64411325  
网 址 www.lixinaph.com 电子邮箱 lxaph@sh163.net  
网上书店 www.shlx.net 电 话 (021) 64411071  
经 销 各地新华书店

---

印 刷 廊坊市华北石油华星印务有限公司  
开 本 787毫米×1092毫米 1/16  
印 张 11.5 插 页 1  
字 数 181千字  
版 次 2015年8月第1版  
印 次 2015年8月第1次  
书 号 ISBN 978-7-5429-4671-3/F  
定 价 39.00元

---

如有印订差错,请与本社联系调换

## 前言

preface

证券投资的实质是与自我顽固的灵魂作斗争，炒股最后是炒心态。大师级的高手最后的较量并非是投资技巧，而是心理控制。谁能成功战胜心魔，克服人性弱点，谁就是英雄。

交易高手在市场获利机会来临之前保持无比的耐心，在市场获利机会来临时能仔细地辨别，在确定获利机会后能以超人的决心大胆追击，在发觉操作行为与实践市场变化出现偏差时能敢于修正自我。只有具备良好的心态，才能攻无不克、战无不胜。

股票是金钱与筹码交换的载体，是投资者交易的工具。股市是一场大主力机构与普通投资者的博弈竞争，交易高手在博弈竞争中创造财富。我国证券市场是在一个特殊的环境中产生的，投资群体中绝大多数投资者都必须以亏损为结局。只有广大普通投资者的亏损才能使市场得以生存和发展。交易高手是市场中的精英，他们在散户亏损的基础上摘取属于自己胜利的果实。

一个合格的交易高手，必有一套成熟的理论来武装心灵。股市理论是一种战略思维，制约着具体操作的方法和技巧。专业短线高手必须对证券市场有着深刻和独到的认识，要建立一套先进的股市理论。交易高手在实战中不断地

总结操作经验，并以此形成实战操作模式。他们根据操作模式制定操作策略，实战操作模式也在不断提高和完善。一种良好的心理状态，不但需要智慧的浇灌，而且更需要实践生活中的磨炼。面对同样事物，不同的心理状态将会产生不同的看法，得出不同的结果。培养一个良好的心态涉及个人修养和性格，要靠长期的修炼才能完成。

本书阐述了笔者多年来的交易心得，希望能对读者有所裨益。最后笔者希望读者能理解一位伟人说的话：要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你，你的心态决定谁是坐骑，谁是骑士。

康成福



## 小赚靠技术，大赚靠修炼



第1课	炒股盈利的思考方式 .....	2
第2课	成功投资者所具有的共性 .....	5
第3课	炒股原则永不过时，因为人性不会改变.....	10
第4课	影响盈亏的三个心理因素 .....	17
第5课	决胜股市的正确心态 .....	20
第6课	怎样养成正确的炒股心态 .....	22



## 只有战胜自己，才能战胜别人



第7课	真正的爱好炒股 .....	26
第8课	认识贪婪 .....	27
第9课	正确看待欲望 .....	28

第10课	克服贪婪.....	30
第11课	认识恐惧来源.....	31
第12课	恐惧行情还是恐惧自己.....	33
第13课	克服恐惧.....	35
第14课	守住保本平常心.....	36
第15课	冲动之下错误多.....	37
第16课	冲动源于太在意.....	39
第17课	冲动往往造成严重后果.....	40
第18课	用冷静来克服冲动.....	42
第19课	冲动时多想想忍字诀.....	43
第20课	不懒惰的人容易成功.....	44
第21课	不劳而获的念头是可笑的.....	46
第22课	勤劳的人赚谁的钱.....	48
第23课	懒惰的人为什么亏损.....	50
第24课	克服懒惰习惯.....	51
第25课	低调再低调.....	53
第26课	用自信代替骄傲.....	54
第27课	骄傲是失败的朋友.....	56
第28课	克服内心的骄傲.....	57
第29课	正确看待自己成功.....	59
第30课	正确看待别人成功.....	61
第31课	嫉妒不可取.....	63
第32课	应该挑战自己的内心.....	65
第33课	必须克服嫉妒.....	66



### 只有认识自己，才能管理自己

第34课	了解自己的人才能有成就.....	70
第35课	炒股需要了解自己哪些方面.....	71



第36课	了解炒股对你自己意味着什么.....	73
第37课	必须比了解市场更了解自己.....	74
第38课	学会宽容,收获快乐.....	76
第39课	自我宽容机会多.....	78
第40课	不要神化任何人.....	80
第41课	无需妄自菲薄.....	81
第42课	宽容才能成就完美.....	83
第43课	善待自己很重要.....	84
第44课	不要亏待自己.....	85
第45课	不要太苛责别人.....	86
第46课	善待自己和严于律己不矛盾.....	88
第47课	善待自己才能善待他人.....	89
第48课	在致富路上需要完善自己.....	90
第49课	学以致用才能进步.....	92
第50课	投资路上要不断探索.....	94
第51课	投资理念要完善.....	95
第52课	调整好自己的交易心态.....	96
第53课	资金管理手段要不断完善.....	97
第54课	提高把握时机的能力.....	98
第55课	完善个股选择程序.....	99
第56课	进出市场要有纪律.....	100
第57课	完善自己的交易规则.....	100
第58课	不断追求更高境界.....	101
第59课	不要自我设限.....	102
第60课	追求忘我境界.....	103
第61课	忘我带你走向成功.....	105
第62课	忘记自我服从于规则.....	106
第63课	忘记自我服从于市场.....	107
第64课	交易时忘记自我.....	109

## 用学习代替拼命，用智慧代替投机

- |      |                     |     |
|------|---------------------|-----|
| 第65课 | 不断学习才能跟上市场 .....    | 112 |
| 第66课 | 市场万变，学习心态不变 .....   | 113 |
| 第67课 | 遇到问题多学习 .....       | 115 |
| 第68课 | 学习让你更强大 .....       | 116 |
| 第69课 | 学习用熟投资工具 .....      | 117 |
| 第70课 | 学习基本面分析 .....       | 119 |
| 第71课 | 学习技术分析 .....        | 120 |
| 第72课 | 没有规矩不成方圆 .....      | 120 |
| 第73课 | 遵守两种类型的纪律 .....     | 121 |
| 第74课 | 遵守纪律，稳定获利 .....     | 122 |
| 第75课 | 将规则为我所用 .....       | 123 |
| 第76课 | 结合自身特点定纪律 .....     | 124 |
| 第77课 | 建立自己的交易纪律体系 .....   | 125 |
| 第78课 | 将纪律规则与时俱进 .....     | 126 |
| 第79课 | 记住有了纪律有时也会犯错误 ..... | 127 |
| 第80课 | 犯了错误要重视 .....       | 128 |
| 第81课 | 犯了错误要改正 .....       | 128 |
| 第82课 | 弄清楚为什么犯错误 .....     | 129 |
| 第83课 | 杜绝同样的错误 .....       | 130 |

## 止损，决不犹豫

- |      |               |     |
|------|---------------|-----|
| 第84课 | 努力才有收获 .....  | 132 |
| 第85课 | 不以利小而不为 ..... | 133 |
| 第86课 | 不要让亏损失控 ..... | 135 |
| 第87课 | 止损不止盈 .....   | 136 |

第88课	盈利的永远是少数人 .....	137
第89课	侥幸心理要不得 .....	139
第90课	不甘心的赌徒心态要摒弃 .....	140
第91课	不能对财富缩水说无所谓 .....	141
第92课	放弃不是投降 .....	142
第93课	止损才有下一次机会 .....	143
第94课	止损就是保存自己实力 .....	144
第95课	不要因为割肉疼而不止损 .....	146
第96课	止损最忌犹豫 .....	147

### 投资是为了盈利，但盈利不是人生的全部

第97课	重新审视金钱 .....	150
第98课	认识比钱更重要的东西 .....	152
第99课	把钱看成一种工具 .....	154
第100课	知足常乐 .....	156

### 心态调整盈利口诀

口诀1:	炒股获利总有因，心态百炼沙中金 .....	160
口诀2:	炒股玩的是心态，贪婪恐惧成大害 .....	162
口诀3:	入市心平莫躁狂，赚钱未走反遭殃 .....	164
口诀4:	胜败兵家之常事，不可患得与患失 .....	166
口诀5:	犹豫不决是大忌，当机立断黑马骑 .....	167
口诀6:	炒股切记别豪赌，赌徒心态要戒除 .....	169

**小赚靠技术，大赚靠修炼**



## 第1课 炒股盈利的思考方式

在进入具体的买卖技巧的探讨之前，希望读者们能明白在炒股这行获得成功必须有什么样的思考方式。炒股的目的是从股市赚钱，但想赚钱并不表示你就能赚到钱。你必须在正确的时间做正确的事情，赚钱只是结果。因为你在正确的时间做正确的事情，所以你得到了回报。

你首先必须以保本为第一要务，在保本的基础上再考虑怎样赚钱。保本不是说保就能保得住的，除非你不涉足股市。只要你把资金投入股市，你就有亏本的可能。股票何时运动正常的概念非常重要，你对股票何时运动正常完全没有概念的话，你的炒股无非是瞎猫碰到死耗子。学股之路是艰难且漫长的，要想从股票学校毕业，你必须有一定的素质。只有具备这些素质，你才可能熬过黑暗的时光。否则，成功只是幻想。你如果还不具备成功的投资者所具有的共性，希望你从今天开始培养。除了毅力之外，没有别的要求。

### 1. 首先想着保住本金，然后再想着盈利

炒股是用钱赚钱的行业。一旦你的本金没有了，你就失业了。无论你明天见到多么好的机会，手头没有本金，你只能干着急。几乎所有的行家，他们炒股的建议便是尽量保住你的本金。而做到保本的办法只有两个：快速止损和别一次下注太多。

炒过股票的朋友都有这样的经历：亏小钱时割点肉容易，亏大钱时割肉就十分困难。这是人性的自然反应。在一项投资上亏太多钱的话，对你的自信心会有极大的打击。你如果有一定的炒股经历，必然同时拥有赚钱和亏钱的经验。赚钱时你有什么感觉？通常你会在内心指责自己为什么开始的时候不多买一些，下次碰到“应该会赚大钱”的机会，你自然就会下大注。这是极其危险的。在炒股这一行，没有什么是百分之百的。如果第一手进货太多，一旦股票下跌，噩梦就开始了。每天下跌，你希望这是最后一天；有时小小的反弹，你

就把它看成大起的前兆；很快这只股票可能跌得更低，你的心又往下沉。你失去理性判断的能力。人性共通，我算是这些经历的过来人，其痛深切。

具体的做法就是分层下注。你如果预备买1 000股某只股票，第一手别买1 000股，先买200股试试，看看股票的运动是否符合你的预想，然后再决定下一步怎么做。如果不对，尽快止损。如果一切正常，再进400股，结果又理想的话，买足1 000股。

由于股票的运动没有定规，你不入场就不可能赚钱，而入场就有可能亏钱，所以承担多少风险便成为每位炒手头痛的事。索罗斯在他的自传中提到他对承担多大风险最感头痛。解决这个问题并无任何捷径，只有靠你自己在实践中摸索对风险的承受力，不要超出这个界限。

然而什么是你对风险的承受力呢？最简单的方法就是问自己睡得好吗？如果你对某只股票担忧到睡不着，表示你承担了太大的风险。卖掉一部分股票，直到你觉得自己睡得好为止。

把“保本”这个概念牢牢地记在心里，你在炒股时每次犯错，你的体会就会深一层，时间一久，你就知道该怎样做了。

## 2. 不是想着赚一次钱，而是想着不断赚钱

读者或许会嘲笑这样的题目，炒股如果不是为了盈利，炒股干什么？但你注意到“盈利”两字前是什么？是“不断”。在股票市场偶尔赚点钱不难，只要你运气好就可以了。难的是“不断”两字。有多少次你听到朋友说：“我今年不错，股票大市跌了20%，我只亏10%，我战胜了股市！”真的吗？任何专业的炒手，唯一该问的问题应该是我今年挣了多少？有谁听说过服装店老板说自己较隔壁店少亏钱而洋洋得意的吗？但我们却常听到炒股的人居然会为亏钱而自豪！这其实便是炒股艰难的地方。看不见、摸不着的股票使一般人的判断力走了样。

要想在股市不断赚钱，除了知识和经验之外，就是必须忍耐，等待赚钱的时机。问问一般的股民，他们入市资金有多少买了股票？有多少是现金？你会很惊奇地发现，一般股民几乎把入市资金全部买了股票。不管是牛市还是熊市时，他们都是这样。这些人有一共同的想法：“我的钱是用来赚钱的。”读者们若有机会到赌场看看，就明白股民们为什么会这样做。赌客们站在赌台旁，

一注都不肯放过，生怕下一手就是自己赢钱的机会。直到输完才会收手。你要明白一点：股市有时是完全无序的，你根本就不知道股票下一步会怎样运动。就像你的女朋友生气时一样，你不知她在想什么？不知她要干什么？这时最佳的方法就是别惹她。在股票市场，就是别碰这样的股票。

股票运动大多是有规律的。虽然每只股票的个性都不一样，但大同小异，你需要不断研究，不断观察，等你的经验积累到一定地步，就知道怎样顺势而行。等待、忍耐、观察，只有在股票的运动符合你的入场条件时才入场。只有这样，你才能够确定你入场的获胜概率大过50%。在这基础上，不断盈利才有可能。当然，千万别忘了保本。

### 3. 赔小钱赚大钱——可以常亏，不可大亏；不求常赚，追求大赚

给读者一道题：在你面前是两位炒手的交易记录。他们去年都翻了一倍，即100%的回报率。一位是常胜将军，他的交易全部赚钱，有买必赚，虽然每次赚的都不多，但他的交易记录密密麻麻的一大沓，积少成多，他赚了100%。另一位似乎运气不怎么样，交易中亏的次数多，赚的次数少。但他亏时亏的钱少，赚时赚的钱多，特别是有只股票卖出价较买入价升了四倍。算总账他也赚了100%。你怎么评价这两位股票炒手？

两人中的一位是运气很好的新手，另一位是资深的专业炒手。你现在大概能够猜到哪位是哪位了吧？

从他们的交易记录，你体会到什么了吗？在现实生活中，专业炒手的记录几乎都如上面所描述，他们明白股票买卖不可能每次都正确，那么在错误的时候何必要付出大的代价？但在他们正确的时候，他们试图从中得到最大的利润。可是新手们很少有这么好的运气，他们通常把赚钱的股票首先出手，满足于赚小钱，结果通常是手头有一大堆套牢的股票。

想象你手里有100 000元，你告诉自己要分散风险，每只股票只投1/10，即10 000元，一年下来，五升五跌，五只股票跌了10%，四只升了10%，另外一只升了200%。那么一年下来，这100 000元变成129 000元，近30%的回报率。其中那只升了200%的股票是成功的决定性因素。

炒过股的朋友，你买过5元的股票升到15元吗？这样的机会多不多？但你抓到过多少？你是不是常常过早离场？使你过早离场的主要原因有两个：一是喜

欢贪小便宜；二是对股票较长趋势的判断缺乏经验。得到便宜是很愉快的，每次卖掉赚钱的股票你都觉得自己是炒股天才，想上酒店庆贺一番。你总是试图重复这类愉快的经验。所以我们看到新手赚钱时通常只赚小钱。

话又说回来，如果你知道5元的股票会升到15元，你也绝不会提早离场的。问题是你能不能确定。这便涉及股票运动是否正常的判定问题。在这里要强调的是：只要股票运动正常，便必须按兵不动。在很多炒股高手的经验中都特别指明，他们炒股的秘诀不是怎样思考，而是在买对了的时候能够按兵不动。这是很难的一件事。你要克服对脱手获利的冲动。巴菲特持有可口可乐的时间超过30年，其间可口可乐的股价涨跌起伏都没有能打动这位股神的心，其伟大也许正在于此。

另一点要强调的是：如果你确定股票运动正常，你的胜算很大，这时你应该在这只股票上适当加大下注的比重。如果你的制胜概率是60%，你下10%的注，但如果经验告诉你这次的制胜概率是80%，你就应加注，从10%提高到30%甚至50%。

## 第2课 成功投资者所具有的共性

### 1. 要有成为投资专家的欲望

无论做什么，没有欲望是不可能成功的。缺少欲望，你会在碰到些小困难时就打退堂鼓。股友们或许会说：“我欲望很强烈，我很想在股市发财。”真是这么回事吗？美国在今天有超过3 000万的股民。华尔街曾经对一般的股民做过调查，其结果是惊人的：80%的股民入市并非以赚钱为主要目的！炒股是金钱游戏，一个绅士们玩的游戏，股民们入市的主要目的是参加这一游戏。你所有富有的朋友都在炒股，你必须成为他们中的一员，这样在大家的闲谈中你也成为“成功人士”的一分子。每个人都有或多或少的赌性，股市提供了满足赌性的场所，它给你日常烦闷的生活带来活力。问问你自己，是否也是因这些原



因进入股市的？再问一个问题：为了买家里需要的那台2 000元电视机，你跑了几家商场并作了比价？找了多少有关资料？问过多少人？做了多少研究？昨天你花20 000元买了那只股票，你又做了多少研究，找了多少资料？你买股票下的工夫是买电视机的百分之几？必须指出：欲望必须由努力做基础，否则只是白日梦。

股神巴菲特每天必做的功课是阅读五份财经类报纸，每买进一只股票前自己必须研究该公司连续三年的财务报表和该公司所在行业的研究情报，让自己比绝大多数人更深刻地了解该公司。中国民间的投资高手林园，现在定居在北京香山脚下，他在选择每一只股票之前都要到该企业进行实地考察，下的工夫比一般的投资人要多得多。上海的民间投资高手殷保华，是资深的老股民，初入股市时也曾一败涂地，之后四处拜师学艺，业余时间读遍了市面上所有的投资类书籍，终于谱写出上海滩的一段投资传奇。

上面这些真人真事，告诉我们炒股盈利不是碰运气，不是豪赌，而是要靠专业知识和技术的积累，以及勤奋扎实的长期努力，绝对不是好逸恶劳者的寄生手段。

## 2. 必须具备锲而不舍的精神

锲而不舍是句很容易说但很难做到的话。记得美国前总统柯立芝有句名言：“这个世界充满聪明而失意的人，受过良好教育但成日感叹怀才不遇的人……他们有个共性，缺少锲而不舍的精神。”什么是锲而不舍的精神？它是在忍无可忍的时候，再忍下去的毅力！如果谁认为他能在股市一炮打响，一飞冲天，他准是在做白日梦。就算他运气好，一进场就捞了一笔，这笔钱来得容易，但它只是股市暂时借给他的，他如果不即刻上岸，股市迟早会向他讨回去。想从股市不断赚到钱，你必须要有知识，有经验，你必须成为专家。

在此不妨和读者分享成功学大师拿破仑·希尔在他的不朽名著《思考致富》中的一句话：“当财富来到的时候，它将来得如此急，如此快，使人奇怪在那艰难的岁月，这些财富都躲到哪里去了？”这句话和孟夫子的名言“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤……”有异曲同工之处。

成功来得太容易，它通常不会持久。这个世界有太多的地方能让头脑发热