

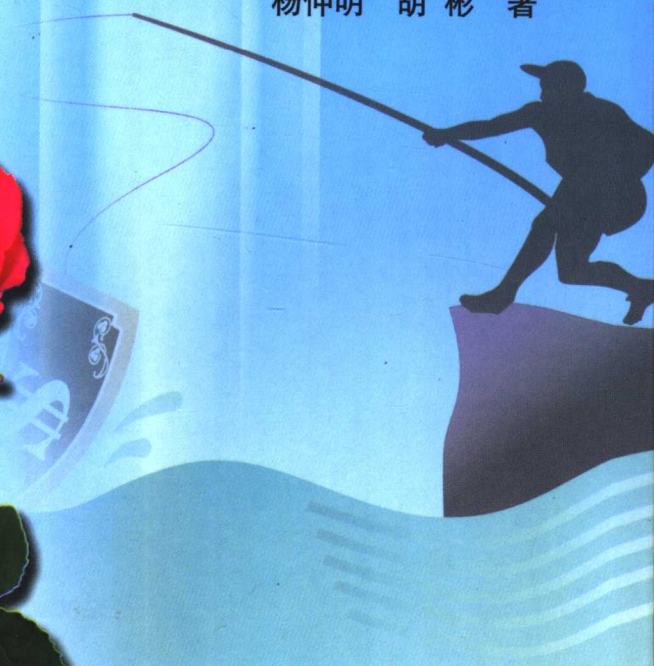
养生心理学

投资心理与

Touzi Xinli yu Yangsheng

养 生

杨仲明 胡 彬 著



 中国农业出版社

◆ 养生心理学

投资心理与养生

杨仲明 胡彬 著

中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

投资心理与养生/杨仲明 胡彬著. —北京: 中国农业出版社, 2004. 2

(养生心理学)

ISBN 7-109-09527-4

I. 投... II. ①杨 ②胡... III. 投资心理—养生
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 008520 号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)

(邮政编码 100026)

出版人: 傅玉祥

责任编辑 洪兆敏

中国农业出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

2005 年

京第 1 次印刷

开本



印张: 12.5

000 册

定价: 16.50 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

前 言

时至今日，我国股民总量已突破 7 000 万，是一个不小的数目。这 7 000 万股民没有不想成为赢家的。

在金融投资的场所里，要想战胜其他人而成为赢家，单凭才智、技巧和信息是很难成功的。在影响投资成功的诸多因素中，心理因素是主要的，而且也是至关重要的。谁能了解自己、认识自己，谁就能获得成功。因为谁能认识自己，谁就能把自己的才智、技巧和潜力发挥到最佳，也才能排除负面情绪和“噪音”干扰的影响，全神贯注，选择最有用的信息进行最佳的组合，准确把握市场发展的趋势。只有当你无论是从心理还是从身体上感觉最佳时，你的业绩才是最好的。

最具讽刺意义的是，教你如何深入研究技术分析、开发技术系统、尝试某些技术或者技巧的书，有如汗牛充栋；但是教你如何了解自己、认识自己、控制自己的情绪，充分发挥自身潜力的有关投资心理方面的书却极为少见，偶尔有一两本，却没有什么实际内容，很难给投资者以指导。《投资心理与养生》就是为了帮助那些意欲从事投资或者正在从事投资的朋友赢得成功而写的。我也希望这本书能给那些想赢得巨额财富的朋友以胆略、信心和勇气；同样的，我也希望这本书给那些未来打算从事其他工作的年轻人，在走向成功的路上多得

到一些启示。

养生乃是自我实现之艺术，它可以使你在任何境遇下保持一份静心，使你在心理和生理上的感觉达到最佳的状态，投资成功不正是需要这份心态么？面对股市或期货市场，身处瞬息多变、高竞争、高风险、高压环境中，即使是成功的投资家也无法完全摆脱情绪的困扰。不同的是，成功的投资家能积极采用有效的方法控制好自己情绪；而失败者一旦情绪出现问题，却因找不到正确的解脱方法，陷入一种混乱状态：逻辑被扭曲，原则被抛弃，整个交易结构分崩离析，开始做出一些本不该干的傻事。优秀的投资者清楚，必须排除一切情绪干扰，从情绪中摆脱出来，保持理智。在决断过程中，让情绪走开。如果进行交易或者下决断是出于情绪化反应，那是最糟糕的事情。在制定投资决策时能够将个人情绪彻底消除，这是优秀投资者的最大的资产。养生可以帮助你获得这份资产。

锤炼赢家的心态，方可面对市场的变化，做到轻松自如。尽管投资者人格各异，但在投资舞台上只有两家：赢家和输家。大多数投资者都有这种经验：当你在做模拟交易时，总是赢得多，你甚至相信自己有这方面的直觉，如果从事证券交易的话，一定是赢家；可当你真的做起证券交易来却成了输家。这是为什么呢？这是因为你在证券投资的实际操作中，对输心存恐惧，有了压力，紧张了，专注力受到了损害。而要保持模拟时的那份轻松自如，必须善于养生。

世界著名投资大师巴菲特一再强调习惯的重要。投资家的专注也似乎源自一种习惯，他们一旦进入投资市

场，顷刻就能达到专注的状态。他们给人的感觉，他们的专注力似乎源自他们的智慧。世界著名股票、期货交易专家斯坦利·克罗就是这样的一个人，他极富智慧地将《孙子兵法》用于交易，形成了他独具特色的投资策略。他说：“孙子曰：‘强身而不为其所困，养生而不为其所扰，处世而不为其所侵，谋事而不为其所患。’一般来讲，除非无论从心理还是从身体上我们都感觉很好时，否则，我们进行交易时是不能达到最好的。交易成功，就如同体育竞技、音乐演奏或棋类比赛要获得成功一样，需要一个人达到心理和体力上的最佳状态，注意力集中以及有约束能力。”

投资家的专注力不是与生俱来的，而要经历长期的训练获得的。与成功的投资家相比，你在机体上也不缺少什么，只要你有心想去训练也是可以达到的。如果你想获得像投资家一样的专注力，如果你想锤就赢家的心态，在竞争激烈的投资市场成为赢家，而不是输家，就请你打开这本书。

为了帮助那些意欲从事投资，而又不熟悉证券投资知识的人尽快地获得这方面的知识，我特请我的好友胡彬副教授为本书写了一章有关金融投资术语的解释，附录在后。他是一位资深的证券投资操作者，也是一位基金经理，曾多次策划或参与了成功的投资案例。他对我撰写此书给了极大地支持，并参与了此书部分章节内容的撰写。

杨仲明

2004年4月于武汉科技大学中南分校

目 录

前言

第一章 赢得巨额财富的秘诀 1

第一节 投资心理学定义 4

第二节 投资大师谈成功 7

第三节 赢得巨额财富的秘诀 11

第二章 投资动机 18

第一节 弗洛伊德的动机学说 20

第二节 马斯洛的动机层次论 24

第三节 机体阴阳状态说 28

第四节 投资者的投资动机分析 33

第五节 投资大师谈投资动机 44

第三章 投资心理 49

第一节 投资中的知觉选择性 49

第二节 投资家的专注力 64

第三节 投资家的思维与创造性 78

第四章 投资策略 99

第一节 成功投资者的策略 99

第二节 投资者“十诫” 116

第五章 投资挫折	121
第一节 挫折	122
第二节 投资挫折的原因	132
第三节 投资挫折的个体反应	140
第四节 投资者面对挫折的自我调节	149
第六章 风险投资家的人格特征	168
第一节 风险投资的特点	169
第二节 风险投资家的人格特征	173
第七章 股市中的群体心理	195
第一节 勒庞的群体心理理论与逆向思考方法	195
第二节 投资者的互动过程	203
第三节 证券投资中的从众行为	208
第四节 股市中的暗示与感染	215
第五节 股市中的流言现象	232
第八章 优秀证券投资者的心理素质	239
第一节 投资大师的看法	240
第二节 优秀投资者的心理素质	243
第九章 情绪控制与养生	257
第一节 心理学家范塔普论情绪控制	258
第二节 情绪控制与养生	265
第三节 投资心理策略	273
第十章 静心与投资	277
第一节 什么是静心	278

第二节 静心的障碍	287
第三节 静心的投资者	300
第四节 静心养生的方法	315
第十一章 情绪控制与养生	334
第一节 起居有常	336
第二节 食饮有节	352
第三节 抑郁症的诊断与防治	360
附录 金融投资术语解释	370

第 一 章

赢得巨额财富的秘诀



据说，深圳曾经有一位非常有名的股票大户，是一位从美国回来的老太太，一度亏到住院不起。相对中国当时的股民来说，她可算得是个专家，而且她的操作也十分专业，她的分析方法就是沿用标准的美国式的财务分析，结果，市值一损再损。最后，这位老太太得出的结论是中国的股市也许 20 年以后用得上财务分析，眼下任何精确的财务分析都可以把你引向一个陷阱。

还有，为了研究中国的股票市场，有人作了为期 5 个月的访问式调查，结果发现：在过去，投资者不需要分析股市，不需要分析上市公司，不需要作任何分析，买股票就能稳稳地赚钱。在他调查的 6 个大户、13 个中户、116 个散户中，依次有 6 个大户、13 个中户和 107 个散户获利，分别占 100%、100% 和 92%，且 13 个中户中有 12 个是从 2 000 元人民币起家，获得了 100 倍的利益。这在世界的股市史上，也可算得上是个空前绝后的奇迹。

中国股票市场的环境复杂，是任何高明的专家都无法解释的，几乎每一个上市公司的背后都有一段动人的故事，有的是积极的，但大多数故事都有着不能对人言说的情节。

深圳那位从美国回来的股票大户老太太，输给国内没有经过

任何训练，不懂专业，且素质又低的股民群体，也确实有点冤。但这又能怨谁呢？怨上市公司以虚假的包装欺骗股民？怨金融中介机构帮着企业做假账？怨国内投资者质量不高？怨公司上市背后隐藏着贪婪与腐败？在国外就有一种说法：市场无所谓好坏。你老太太输了，认为市场很坏，而那些没有经过训练的股民群赢了，他们会认为这市场好得很。

中国股票市场从 1987 年 7 月北京天桥商场售出第一张股票，到 1990 年 12 月上海证券交易所的成立，深圳证交所同月试营业，至今已走过了十多个年头，中国股票市场在经历了休眠阶段、操纵阶段和投机阶段之后，已经进入了调整阶段。也就是说，中国股票市场这个“婴儿”已经长大了，善良的人们都在期待它早日能进入成熟阶段。因为从感性市场进入理性时代，是经济发展的必然要求，也是中国经济和股票市场进一步发展的基本条件。

股票市场进入理性时代意味着什么？意味着投资者的风险大大增加。在海外成熟的股票市场，历来就是赢家少，输家多，输家至少超过 80%。绝大多数活跃的投机者，其命运都是以遭受损失而告终。

赢家与输家个人素质上存在什么差异呢？

1983 年 1 月 10 日的《华尔街日报》，刊登了关于 20 位高级商品专家交易商以及他们 1983 年前半年最好的投资抉择的调查。第一种选择得 3 分，第 2 种选择得 2 分，第三种选择得 1 分。结果很具启发意义。

买入铜	18 分
买入黄金	16 分
买入外币	15 分
买入股票指数	14.5 分
买入牛	11 分
买入白银	7.5 分

一些观察值得深层次的思考。首先，最明显的是，所有的介绍都是在买方。不难发现这是一种错误，因为在最高的6种选择中，只有其中的2种，即股票指数和铜，在6个月期间内价位上升。剩下的4种选择中，黄金和外币价位下跌，而牛和白银的价格只有小幅度涨跌。在所有的选择都为多头部位时，那几种当年呈牛市的几类商品，即谷物、大豆、可可、棉花和糖，完全被专家们忽略了。

这一练习的目的不过是要表明，哪怕只是提前6个月，要想准确预测期货价格的变动也是相当困难的，即便是对于有经验的专家们也是如此。专家们也经常犯错误。

在股票市场上，对于专家们的预期和股票的随机选择之间也有着类似的情形。《华尔街日报》进行着一项两组“分析家”6个月的竞赛：

(1) 专家分析员和经纪人小组。

(2) “掷镖者小组”，由一群华尔街日报职员组成，他们随机地向日报价格页掷飞镖，并“选择”被击中的那些股票。

人们很可能会认为“职业化的专家们”会一直击败“掷镖者”，而且胜幅很大。但是，事实上并不是这样。在持续几年的竞赛中，“专家们”胜过了“掷镖者”，但至多不过是以一个很小的幅度取胜的。

既然专家们对市场的预测并不比常人高明多少，专家们也常常会犯错误，那么，为什么成功的投资家能从交易中赢得巨额的财富，而一般的投资者却又总是错失良机，一亏再亏而成为输家呢？赢家赢在哪里，输家输在何处？

当世界最富有的投资大师沃伦·巴菲特和比尔·盖茨一起，站在华盛顿大学商学院的舞台上，回答学生关于“你们二位如何比上帝更富有”的提问时，说出了其中的奥秘。巴菲特说：“我何以至此，在我的事业中相当简单。它不是智商问题，我相信你们乐于听我这么说，关键是理性……这牵涉到习惯、性格、禀性

以及理性的举止。”比尔·盖茨也十分赞同他的说法。

也就是说，在投资市场上，赢家赢在他的习惯、性格、禀性以及理性的举止略胜人一筹，输家也就输在心理上。而要进一步探索其中奥秘，则是投资心理学家要研究的内容。

第一节 投资心理学定义

投资心理学是研究与投资行为有关的心理现象的一门科学。它是运用经济学、心理学、生理学、文化学等学科的原理，研究投资过程中有关心理现象的一门综合性的科学。它属于应用心理学的范畴。

投资是一种追求未来货币增值的经济行为。投资的目的是为了货币增值，追求赢得巨额的回报。

投资是一种有意识的经济行为，投资行为受人们心理意识的调节、控制，这就赋予了投资行为以人类心理的特征。事实上，诸如投资动机、投资策略与智慧、投资风险规避等问题，其实质就是人们心理活动在投资中的具体表现。

投资心理学的研究对象是投资行为中的个体，具体说，它将研究投资者的动机、知觉、注意力、思维与智慧，研究投资者面对挫折，如何调整自己的心态以及投资者的个性特征。本书将着重探索成功投资家乃至投资大师赢得巨额财富的心灵秘诀，本书将帮助你从失败走向成功。

20世纪20年代中期，不管从何种角度，约翰·D·洛克菲勒都可以称得上是世界首富了。他简直能点石成金：股票、债券和油井，样样做得都很出色，这位大富豪拥有化腐朽为神奇的魔力。洛克菲勒创造财富的神话激发了《纽约时报》记者的兴趣，他饶有兴趣地问起洛克菲勒致富的秘诀。

“你是如何取得这般伟绩的？”记者问道。

“很简单。”洛克菲勒回答说，“我的成功有赖于三件事情，

只要认真遵循，人人都可以获得意想不到的财富：第一，我比别人更早地来到办公室，对工作更加投入、更加热情；第二，每天下班后，我总是很晚才离开办公室——一天结束之后，有很多收获；第三，我财运当头！”

洛克菲勒毫不隐讳地谈出了他获得巨额财富，成为当时世界最富有的人的秘诀。很简单，你也可以做到。把洛克菲勒的话换一种方式来说，即只要你能投入，专注，并持之以恒，认认真真地去做，你也可以和洛克菲勒一样获得意想不到的财富。和洛克菲勒相比，你毫不逊色。问题是，你还没有像洛克菲勒那样把你潜在的自然资源发掘出来，这潜在的资源就是你个人的心理素质。心理素质在投资市场中扮演着极为重要的角色：既可以让你稳操胜券，也可以使你一败涂地。

你具备拥有巨额财富的潜力。我这样说不是为了讨你的欢心，我说的是一句大实话。你别摇头，千万不要怀疑。什么是能力？能力就是你想干什么。你之所以现在成绩平平，就是你不敢想，并不是你没有潜力。

投资大师之所以拥有亿万财富，就是他们敢想。他们对自己具备拥有巨额财富的潜力着了迷，他们从来不怀疑自己，日后终于美梦成真。巴菲特曾对华盛顿大学商学院的学生说：“这里的每个人都绝对有能力做到我做的任何事情，而且要好得多。你们有些人会做得更好，有些人则不能。对于那些不能的人，主要是因为你陷入了自己的方式，不是因为世界不允许你。”

我想巴菲特的这番话也适合你，适合所有的年轻人。巴菲特这里所说的陷入了自己的方式，其中也包括怀疑自己的潜力。或许你会说：“对不起，我现在确实还找不到那种感觉，依旧觉得自己能力不够。”你能实话实说，这很好。你之所以感觉不到自己潜力无穷的存在，是因为你心不静，很浮躁，你所听到的是心灵的噪声。不过，你也别灰心。只要你认真阅读这本书，在了解成功投资家经历的同时，看他们是怎样倾听自己心灵的声音。在

交易场上，大多数投资者辛勤操持，绞尽心机，却始终逃脱不了失败的结局，很重要的一个原因，就是他们不懂得有一个潜力无穷的自己。何以见得？从大多数投资者的悲叹中就足以证明。我们时常可以听到投资者沮丧地说：“我观察到市场行情正如我所分析的那样变动，而当我最终建立我的头寸时，行情却突然逆转，向着相反的方向变动。”为什么会这样呢？从根本上来讲就是由于他看不到自己的潜力，一上交易场就没有了自信，骤然紧张起来，原有的智慧没了，一下子就陷入了投资抉择的错误。

仅仅是一些简单而又深远的抉择，决定着成功和失败、盈利和亏损。具有讽刺意义的是，仅凭知识并不能解决问题，只知道做什么还不够，你必须持之以恒，坚持运用你的智慧。知道成功投资家做什么还远远不够，也就是说，为了学习他们，你必须像他们一样，具备制胜的心态，没有焦虑，依赖自己，具备积极的、丰富的心智，以便获取优秀的战绩。

为什么我们有时感觉和做起事来那么笨拙，有时候却如鱼得水，八面玲珑？为什么有时“春风得意马蹄疾”，有时却是“四面楚歌皆碰壁”？我认为这都与你的心态有关。

心态就是个人平时的心理感受，是你对世界的一种认识和反应。正如我前面所言，你的心态决定能力的发挥，但无论如何不是你真正能力的反应。这就是你在平日或在市场中总感到自己一无是处的原因，事实上你并非如此。如果你能将心态由消极被动调整为积极进取，那么你会信心倍增，活力无穷。

几乎每一位成功的投资家最初都经历过较大的挫折，但不同的是，他们从不气馁。也就是说，不管遇到怎样的不幸，他们绝不视之为人生的失败。期货投资大师里奥·梅勒姆讲过，他在成功之前曾三次惨败。

苏格兰人有句老话：“把便士放在心上，英镑就会照看好自己。”推及金融投资可以说成：“把损失放在心上，利润就会照看好自己。”接受亏损是成功投资中非常重要的一环，许多优秀的

投资家也反复强调这一点。乔治·西格尔讲过，“如果不能接受亏损，对交易发怵，那么你就不适合做交易。这并不意味着你个人不好，而是应该考虑换换其他工作。”

在人生的经历中，难免不遇到坎坷，只有那些面对挫折能百折不挠的人，才能成为历史的伟人。亚伯拉罕·林肯就是这样的一位伟人。他 21 岁，生意赔本；22 岁，州律师竞选失利；23 岁，生意再次失败；26 岁，恋人去世；27 岁，患神经紊乱症；34 岁，众议会竞选失败；36 岁，再一次众议会竞选失败；45 岁，参议会竞选失败；49 岁，参议会竞选再次失败；52 岁，时来运转，当选美国总统。

关键在于我们自身如何看待生活中的经历，不管是竞选总统，还是努力成为一名持续获胜的投资者，道理都一样。

面对挫折的考验，能检验出一个人的人格。在中国近代史上，孙中山先生一生为了共和的理念，屡挫屡战，屡战屡败，在经历了屡挫屡败之后，仍然不失他那宽容的、伟大的人格。

而我们有的年轻人，在人生的道路上偶遇挫折就一蹶不振，甚至失去了对生活的热情，对什么都没有了兴趣，陷入自我挫败的陷阱。年轻的朋友，与古今中外那些伟人相比，你并没有亏损多少，你还年青，年青就是人生最大的本钱！年轻人，我爱你，你可要振作。

第二节 投资大师谈成功

1998 年 5 月下旬一个温暖的周五下午，学生的长队蜿蜒穿过华盛顿大学的爱斯基摩联合大礼堂的前庭，一直排到了大门以外。这群衣着整齐的学生正在为一次不同寻常的座谈，不顾一切地去占据黄金位置。同学们和少数几个幸运的客人正要去享受一场罕见的公开对话。对话双方是太阳系中最富有的两个生意人：微软的创立者和首席执行官比尔·盖茨与世界顶尖级投资大师沃

伦·巴菲特。对话一开始，巴菲特就强调了习惯对获得巨额财富的重要性。他向年轻的大学生们建议道：“我有一个小建议给你们：选出你最钦佩的人，然后写出你为何钦佩他们……只要付出一点实践，你便能将你钦佩的人的品质变成自己的特征。而这，如果实践，将会构成习惯。在我这个年龄，我无法改变自己的任何习惯。我已经定型了。但是从现在开始起 20 年里，只要你决定从今天开始实践，你便会养成某种习惯。所以我建议你们从别人身上寻找你钦佩的举止行为，将之变成自己的习惯，并从别人身上发现真正应该受到指责的东西，决心不去做这些事情。”

盖茨紧接着说道：“我认为，关于习惯，沃伦绝对正确。我非常幸运，我很年轻的时候便对计算机有一定的天赋，当时计算机非常昂贵且功能有限，但是仍然令人神魂颠倒。”

比尔·盖茨认为，他今天能成为全球首富是与他学生时代养成的习惯分不开的。

比尔·盖茨 12 岁那年，他去一所名叫湖畔的学校上学。那是一所私立学校，他在那所学校开始上七年级，他感觉那儿一切都是崭新的。学校管理非常严格，刚上学那阵子，他真的不喜欢那里的气氛，不过他倒在那儿交了一些朋友，有些朋友和他有着共同的爱好与志趣，比如他们都喜欢读像《财富》之类的商业杂志。比较有意思的是，他们那个时候时常在一起编些公司的名字，然后让别人给他们寄一些刊物。在学校学习期间，他就开始认真思考商业是如何运作的。他尤其比较关注计算机公司，经常了解它们的发展情况。

在学校，盖茨能够很好地完成老师课堂上布置的学习任务，他的老师在这方面对他比较满意。有个别课他不听，比如数学，因为他已提前学了，因此，他有不少自由时间。他充分利用自己可以支配的时间，学习许多有用的计算机知识。他很早的时候，就开始编写计算机程序。那个时候，由于经费不足，他们课余时间使用计算机的话，负责管理计算机的老师会向他们收些费