

第一章 中长线投资的优点及必备的素质

本书是专门为选择中长期投资股票市场的新股民而写的，所谓中线投资，指投资者从买入、持有到卖出股票的期间为 30—120 个交易日的投资行为。而长线投资，则指投资者从买入、持有到卖出股票的期间为 120 个交易日以上甚至几年不等的投资行为。严格地说，中长线买卖股票的行为投机炒作的成分是很小的，理性投资的成分却很大，因而它的风险相对较小，不失为一种稳健的获利操作思路和方法。

一、中长线炒股是一种稳健 投资的操作方法

中长线投资和短线炒作的区别

由于投资者对市场观念的不同及个人性格方面存在的差异，加上时间、资金、精力等因素的制约，不同的投资者选择了不同的操作策略；有的喜欢做短线，一半以上甚至全部的资金做短线，在他们眼里，市场每时每刻都充满着赚钱的机会。放过了十分可惜；另一种投资者则认为做短线太紧张、太累，没有那么多的时间和精力，认定中长线投资是最佳选择；既然市场是一步一步向上的，那又何必频繁地买人和卖出股票呢，只要选择质地优良的股票适时地逢低介入，中长期持有，就能分享国民经济和上市公

司生产发展所带来的利益。因而选择了中长期投资的稳健操作方法。

其实“长线投资有长线的稳妥，短线炒作有短线的灵活”。投资者要确定以那一种方法进行操作对自己更有利，关键还在于把握以下几个方面：

首先我们不能因为本书是介绍中长线投资的，就把短线炒作贬得一无是处（我们还有另一本姊妹书《短线炒作入门》作为配套丛书）选择短线或中长线投资首先应视投资者自身的性格和风格而定。有的投资者较为沉稳，好静不好动，叫这样的人去成天忙里忙外做短线无疑是勉为其难，做中长线自然成为其较佳的选择；但对一个天性好动的投资者而言，一年半载也不让他操作一回，恐怕会把他憋出病来。因此投资者应根据自己的个性、风格进行相应的操作，才能够充分发挥自己的优势，而不要强迫自己干勉为其难的事。当然，对于好动急性者而言，要想进行中长线投资适当的修身养性也是十分必要的。

因为短线投资只有花较多的时间盯住股市的盘面，才能对大盘及个股有较为深刻的了解，才能有较强的市场感觉和领悟能力以及技术分析的能力。此外，短线操作需要每时每刻都能观察到实时行情，并能及时对个股的走势进行分析研判，不能静心坐下来看盘，过于浮躁，对于短线操作是很不利的。而中长线投资完全可以没有这样的烦恼，投资者只需在一个相对的大市和个股底部介入值得中长线投资的个股，在一段时期内持有待涨，并在相对高位

派发获利即可。

其次选择中长线投资或短线炒作应视当时所处的市道而定。如果当时大盘处在一个持续上扬的过程中，中长线持有涨势良好的股票自然不失为较好的选择；如果市场刚刚启动，并且通过各方面的分析，可以确认大牛市即将或已经展开，那么，中长线持股成为投资者的最佳选择也是理所应当的；而如果股指已经上升了不小的幅度，牛市行情延续了较长的时间，大盘开始短线震荡，那时又是做短线的最佳时机——既不放过利润，又可以在股价下跌时迅速回避风险，可谓两全其美。

最后资金的多少与合理调配也很重要。一般以 30 万以下的资金进行短线操作较理想，因为“船小好掉头”，如果遇上突发事件，采取紧急行动退出也较为方便；而资金量太大则短线操作起来比较困难，此外太大的资金在一只个股中进出也容易引起主力的关注，主力甚至会采取打压洗筹、骗线等不利于投资者的动作，结果使得散户投资者往往得不偿失。总之，资金量较大的投资者最好是中长线投资，欲做短线，可用适当的资金介入有明显有主力资金入驻、流通盘稍大的个股，这样进出会比较方便一些；主要仍应以中长线操作为主。

中长线投资利大于弊

做中长线是一种买入股票后不轻易抛出，长期持有的投资方式，这种方法注重个股的长远发展及价值。不患得患失，不在乎一两元的涨涨跌跌，志在长远，图的是有丰厚的回报。

有不少人认为：目前的中国股市是个投机气氛很浓的市场，不具备做中长期投资的条件，有利就跑，否则就会吃套数年难以翻身。

于是有人主张采用另一种高抛低吸，做波段的方法，短线为王，有赚就跑，跑得快，当元帅。

以上两种方法反映在投资理念上，即“价值投资”与“顺势投资”的区别。二者都有一定的道理，并非哪一种绝对好哪一种绝对不好，投资者应根据自己的性格和具体情况做出选择。

有兴趣研究公司前景、有耐心的人，可选择中长线投资。急性子，不愿意对股票前景深入研究的人，则可做短线，快进快出，只要能踏准节奏，收入也不菲。

中长线操作应注意介入的时机。这是获利的关键所在。如果是在顶部买入股票，股价处在茫茫下跌途中，那就被套牢了，而不是中长线投资。因此在合理的价位介入，是中长线操作的关键。其次中长线投资也应注意选股。中长线投资往往看重股票的成长性，着眼于其未来收益的增长。所以应对上市公司的基本面多加研究，选择一

些成长性好，收入稳定的股票作为长线投资的品种。最后持有的时间应适当，当持有的个股市盈率和股价都偏高时，就应在适当的价位获利出局，而不应错过获利的机会。

中长线操作的技巧主要是做波段行情，在底部买入、在顶部抛出，一个波段行情有时甚至可持续一年以上。一个长期趋势包括上升趋势的多头市场和下降趋势的空头市场，在多头市场中每一升浪的平均水平会高于前一升浪的平均水平。投资者可放心继续持有。在长期趋势中股价往往会出现震荡回落的走势，其原因是股价经连续上涨后，部分投资者获利了结，因而形成上档抛压，此时投资者可暂时减仓出局，等其回调后再行介入，一般来说回档的幅度可达到前一次上升幅度的三分之一。当然这样做有可能成为短线操作。总之中长期操作时投资者应注意把握股价变动的中期趋势和长期趋势，不应过于注重短期趋势，因为中期及长期趋势相对较容易把握。

做中长期投资，在中长期上涨趋势的底部或中部都可以介入，介入后持有到高位卖出即可获利，只要对中长期趋势预测准确，不管股价到达高位前出现多少次短期性回档，都应坚定持股信念，直到最后有丰厚的收益再卖出。

中长线投资稳赚不赔

首先中长线投资的收益要高于储蓄。

将钱存银行收益率太低，以当前的利率计算，1万元

钱存银行年利不到 200 元，如果将 1 万元买股票持有 1 年，可以说只要买的不是曾被恶炒的股票，那么持有 1 年的收益一般会高于 200 元。

如果投资者持股时间长达五六年，甚至十年，那么股市投资的收益不仅高于储蓄，而且要高于大多数的短线投机者。这种说法不仅为世界各国股市发展历史所证实，也为中国股市 10 年发展所证实。

就目前两市的 1000 多家上市公司股票而言，如果投资者在新股上市之初买入股票一路持有至今，可以说大部分股票收益已在二三倍以上。倒是那些短线进出的投机者，折腾得死去活来，进账不多，有的甚至亏损。

就拿使投资者不得不做长线投资持有了五年的转配股来说，最终还是这批股票收益最大，获利多在五倍左右。

所以有些主张中长线投资的人会说：炒不如藏，换不如捂。这在近年的行情中得到了充分的证实。

回顾深股 2000 年上半年的走势，投资者会惊奇地发现，在不到半年的时间里，曾达到 20% 以上升幅的个股大约在 200 多只，股价翻倍的个股也有 90 多只，其中翻了 3 倍以上的约为 20 只，分别占深股总数的 40%、18% 和 3%。

按理有这么多的个股股价上升，投资者应该赚多赔少。但据统计，大多数投资者还是赚了指指数赔了钱。

赔钱的原因不是别的，一是追涨杀跌，二是换股太勤。

许多散户投资者，总是在得到有关消息或股价已炒热后才介入。此时大多股价已处相对高位，上升空间已经不大；有的投资者害怕被套，略有所得，便早早出手；有的投资者贪图更高的价钱，被深度套牢。

许多投资者爱换股。有的是因为消息太多，什么都信，什么都追，像黑瞎子掰玉米，掰一个丢一个，最终一无所获。

既然身处牛市，既然买到了质地不错的股，就应以中长线持仓为主，捂股待涨。如手中的股票确实升势已尽，及时出局套现也是必要的。

总之，赚钱的机会不是随时都有的，碰上了机会就应该珍惜，这就是炒不如藏，换不如捂的道理。

二、中长线投资应具备的心理素质

有位叫戴新的先生曾写过一篇叫做《拒绝短线》的文章，提倡散户股民做中长线投资。他在文章中认为做中长线应该具有良好的心态，他说：心态重于技术。中国股市的技术，谁能看得懂？不要说日线、周线、月线、K线，KD值、强弱指数等，就是同样的技术指标、同样的图形，专家们就有多种甚至相反的解释，实际运行中技术上的陷阱还少吗？散户与机构大户比信息不灵，行动不快，资金不多，费用不少，机构亏了算交学费，散户亏了交的是生活费。短线是散户的弱项，短线往往做坏了心态。要

保持良好的心态，应减少操作，抓住一年两次的大行情，就很不错。

应该有耐心、信心、恒心

要想做中长线投资，一个新人市的投资者就应该具有足够的耐心，就应该耐得住寂寞，敢于投资处于低位的冷门股，不怕被套，有时甚至还应主动买套，买入处于低位低价的有投资价值的股票，越套越买。

当然，除了有耐心，还要有信心、有恒心，不能轻易改变投资策略，以至于短线中长线投资不分。本来是从事中长期投资的，一旦股价上涨，受小利驱使，经不住利益诱惑，吃点短差出局了结，出局之后又选择其它涨势良好的股票买进而成为套牢之人。或者，先前抛出股票仅获微利，又匆匆进场追买已涨高的股票，其结果必然是持仓成本的上升。如此循环往复，哪有不赔钱的道理。

中长线投资心态八戒

一戒 过于投机

对于中长期投资者来说，不管手中的个股涨跌如何，树立理性的投资理念，保持一颗平常心十分重要。不要为股价的小涨小跌所动，变投资为投机、变中长线为短线操作。

二戒 心浮气躁

新股民往往心浮气躁想一蹴而就，不经过充分的研究和准备，不学习基本技巧，就想大赚特赚。股市历来熊市长、牛市短，这要求中长线投资者要有一种等待的耐心和信心。股价有一定涨幅之后要敢于持股待涨，也要敢于低位补仓，坚定自己的中长线投资理念。

三戒 急于翻本

作为一个中长线投资者，不管是被套牢，还是割肉出局，都千万不能急于翻本。最好的办法是坦然面对，休养生息，耐心等待新的投资机会。切忌头脑发热，以致倾家荡产。

四戒 恐慌杀跌

有些中长期投资者因受某些消息的影响，对股市或手中股票失去信心，感到恐慌，于是拼命抛售手中的股票。事实上，不少抛售风往往是由一些别有用心的主力庄家造成的。他们散布利空消息，引发股民的抛售，目的是为了压低股价后趁机买进。因此新人市的股民对于利空消息应保持冷静，客观地分析其真实性，切忌盲目恐慌杀跌。

五戒 频繁操作

中长线投资者切忌在市场追涨杀跌，频繁操作。这样做除了给国家创造税收，给证券公司打工上交佣金外，自己获利很少，却加大了风险。

六戒 过度贪婪

一个有理性的中长线投资者在获利时，决不应贪婪，应果断了结，落袋为安。中线投资的获利应把握在 25%

左右、长线投资的获利可定位在 50% 以上。

七戒 盲目跟风

市场的热点总是不断变换的，如果盲目跟风、追逐热点，容易在高位套牢。许多投资者喜欢根据内幕、小道消息和某些顾问公司的建议来买股票。他们宁愿听别人的话，拿自己辛辛苦苦赚来的钱去冒险，而不是想办法自己搞个明白。有志于中长线投资的人，与其追逐热点，还不如从冷门股中寻找未来的热门股，从尚未被炒高的低价股中找寻有较大涨升空间的潜力股。

八戒 盲从迷信

各行各业都有专家，股市也有些较权威的股评家。但专家也可能犯错误，我们不能因此否定股市专家的作用。专家的股评要听，但对专家的意见不可盲从，要有自己的主见。不可盲从就是因为专家股评仅代表专家的个人观点，而专家并没有把握一定正确，完全按专家的判断操作，效果不一定就好。投资者应该牢记一点：股评是人家的，钱是自己的。因此，投资者不能完全听别人的，而且你也无法听别人的，要有自己独立分析和判断能力。比方说，庄家吸货和洗盘时往往借助传媒唱空，这时就要看看盘面动态是跌时量大还是涨时量大，是散户卖、大户买，还是大户卖、散户买，庄家出货时往往借助传媒唱多，引诱散户跟风。总之要对照盘面情况进行分析，千万别偏听偏信，以致上当受骗。

三、中长线投资应具备的能力

培养准确的判断分析力

一个从事中长期投资的股民，除了应具有良好的心态，还应具备一定的能力。这里所谓的能力，就是判断和分析力，也就是具有判断大市的能力，能够通过对当前的世界经济、政治形势和本国的政策面、基本面的分析，判断当前股市所处的位置，从而预测其发展的趋势，选择正确的介入时机进行中长线投资。

如果判断失误，投资者可能会在大市处于顶部时介入股市，即使所持的股票未必在高位，但也会因大势下跌的影响而受到重大损失。

如果判断失误，投资者也可能会在相对高位介入没有投资价值的个股，此时即使大市仍在上升，但手中持有的个股已失去获利的潜力，甚至还会招致亏损。

要培养准确的判断分析能力，一个中长线投资者就应该了解自己国际和国内的政治和经济形势及动态，了解国家的财政、金融和产业政策，把握好股市的四个大的方面，这四个面即股市的基本面、政策面、市场面和技术面。

把握股市的基本面，培养准确的分析判断力

基本面包括两个层次。一个是宏观经济运行态势，另一个是上市公司基本情况。宏观经济运行态势反映出上市公司整体经营业绩，也为上市公司进一步的发展奠定了基础，因此宏观经济与上市公司及相应的股票价格有密切的关系。当宏观经济运行处于通货膨胀的情况下，政府出于稳定经济的需要，往往会提高利率，提高投资成本，遏制过度的投资需求。利率的提高，也使当期的消费成本相应提高，人们会减少当期消费，增加储蓄，市场需求减少。

宏观经济处于通货紧缩的状态时，政府可以降低利率，刺激社会需求。如 1999 年以来的连续第 7 次降息就是一例。政府还可以增加财政支出，刺激社会需求。政府的支出，可以是基本建设投资支出，也可是针对个人的转移支付。此外还有诸如税收、货币供应量等金融与财政手段。

上市公司的基本面还包括财务状况、盈利状况、市场占有率经济管理体制、人才构成等各个方面。

把握股市的政策面，培养准确的分析判断力

政策面是指国家针对证券市场的具体政策，例如股市扩容政策、交易规则、交易成本规定等。众所周知，市场供求力量的对比会影响价格。证券市场上的供应是上市公司提供的各种股票的数量，需求则是市场上流动的资金

量。在市场上资金量过多时，股票价格就会抬高。在这种情况下，主管部门会相应增加股票的发行，也就是说，运用股市扩容政策来调节市场供求。市场上现在有大量资金，而能被投资的股票种类有限。在这种情况下，主管部门可增加印花税或交易佣金，提高交易成本，使投资者减少对股票的需求。

把握股市的市场面，培养准确的分析判断力

市场面是指市场供求状况、市场品种结构以及投资者结构等因素。市场面的情况关系到上市公司的经营业绩好坏。一般而言，市场低迷时，上市公司的业绩相对不好；反之，则上市公司的业绩可能会有较大幅度的提升。

把握股市的技术面，培养准确的分析判断力

技术面是指反映股价变化的技术指标、走势形态以及K线组合等。技术分析有三个假设前提，即市场行为包容一切信息；价格变化有一定的趋势或规律；历史会重演。由于认为市场行为包括了所有信息，那么对于宏观面、政策面等因素都可以忽略，而认为价格变化具有规律和历史会重演，就使得以历史交易数据判断未来趋势的方法变得简单了。这也许就是证券市场上的古为今用。

中长线投资者只要把握这四个重要的方面，就有了准确分析判断股市的前提，就能够把握适当的入市时机。

通过正确的分析判断把握入市时机

经济周期对股市的影响和入市时机的把握

投资者要想作出正确的判断，把握介入股市的适当时机，首先应对经济周期对股市的影响正确分析，有所了解。

经济的周期变化，或称景气变化，是影响股市变动的最重要的因素之一。它对企业运营及股市的影响极大，因此经济周期变化与股市的关系是中长线投资者不容忽视的因素。

经济周期存在衰退、危机、复苏和繁荣四个阶段。一般而言，在经济衰退时期，股市逐波下跌，到危机时，股市跌至最低点，到了经济复苏初期，股价又逐步上升，到繁荣时，股市上涨至最高点。出现这种变动的内在原因是：经济开始衰退时，上市公司的产品滞销，使公司生产减少，利润也相应减少，从而导致股息、红利分配也随之不断下降，持股的投资者因收益下降纷纷抛售，使股市下跌。当经济衰退达到危机时，整个经济处于瘫痪状态，许多公司纷纷倒闭，持股者由于对形势的悲观而纷纷卖出手中的股票，从而使整个股票价格大跌，市场处于萧条和混乱之中。经济经过低谷后又出现复杂慢慢回升的势头，产品随之会有一定的销量，这时投资者又能分到一些股息红利，觉得持有这类股票会有收益，于是纷纷购买，使股价

回升，当经济由复苏达到繁荣阶段时，生产扩大，产品畅销，公司盈利大增，股息、红利增多，股票价格又上涨至最高点。

经济周期影响股价变化，但两者的变化，又不完全同步。一般而言，不论在经济周期的哪一阶段，股市的变化总是比实际的周期变化要领先一步。也就是说在衰退以前，股市已开始下跌，而在复苏之前，股市已经回升。经济未步入高峰期前，股市已经见顶，而经济仍处于衰退时、股市却已开始从谷底回升，总之股市价格的涨落表明投资者对经济变动的预期和反应。二战后美国股市循环与经济循环的时差就是最好的例证。

股市高峰与经济高峰的时差			股市低谷与经济低谷的时差		
股市高峰期	经济高峰期	时差月	股市低谷期	经济低谷期	时差月
1948.6	1948.7	1	1949.6	1949.10	4
1953.1	1953.3	2	1953.9	1954.8	11
1956.7	1957.2	6	1957.12	1958.5	5
1959.7	1960.2	6	1960.10	1961.2	4
1968.12	1963.3	3	1970.6	1970.11	5
1973.1	1973.3	2	1974.10	1975.3	6
1979.10	1980.1	3	1980.3	1980.7	4
1981.2	1981.7	5	1982.8	1982.11	3
平均时差 4 个月			平均时差 5.25 个月		

中长期投资者可根据经济循环周期进行股票投资以选