

## 买完股票怎么控制不看盘，做长线

为了帮助大家股市长线投资挣钱，我从以下三个方面帮助大家：

- 1、从丹尼尔·卡尼曼行为心理学研究解释90%散人炒短线赔钱非理性决策原因。
- 2、从沃伦·巴菲特价值投资告诉大家如何进行长线投资。
- 3、从罗伊·鲍迈斯特意志力养成讲述如何养成自律操作股票习惯。

炒短线赔钱原因是社交货币影响、厌恶损失心理和心理账户设置。

- 1、社交货币影响是我们频繁买卖股票内在动机。

乔纳·伯杰将社交货币定义为：如果产品和思想能使人们看起来更优秀、更潇洒、更爽朗，那这些产品和思想自然会被人们大肆谈论，以达到畅销的效果。几乎每个公司CEO和各行业精英都会炒股，炒股仿佛会赋予我们懂财务和懂经营成功人士标签，炒股挣钱就成了社交货币。为了显得我们像成功人士，我们非常乐意分享哪只股票挣钱，频率是恨不得天天分享，这种潜意识就会指挥我们去卖那些挣钱的股票。而我们的精力只够操盘5只股票，从统计学角度计算每只股票上涨概率50%，如果每天分享一次股票社交货币的分享，我们每隔两天半就得操作一只股票，把成功操作股票当做社交货币说给老婆、发朋友圈、社群炫耀，这就是我们频繁操作短线的内在动机。

- 2、厌恶损失心理让我们下意识屏蔽赔钱股票，造成赔钱股票仓位越来越重。

心理大师丹尼尔·卡尼曼曾经做过一个抛硬币实验。他说有两种情况，让你抛硬币来决定自己能不能赚钱，如果抛出来的硬币是背面，你就会输掉100美元，如果抛出来是正面，你就会挣150美元，请问你玩不玩？如果你让一个没有金钱概念的小学生来玩这个游戏，几乎所有所有小学生都会玩，这是平均玩两次就挣50美元的数学游戏；如果你让一个大人来玩这个游戏，90%都不会干。明明赚钱的事，大家为什么不干呢？就是在赚钱和赔钱的这个角度上，人们的心理价值是不一样的。同样是100美元，赚100美元，如果只有1心理价值，而赔100美元的心理价值，可能就到2，这就是人们非理性的体现。也就是说挣200美元的心理价值和赔100美元的心理价值是一样。这就是丹尼尔·卡尼曼通过抛硬币研究出的人们厌恶损失心理。厌恶损失心理是如何影响我们炒股操作的？满仓时股票有涨有跌，当我们又看中另外一只股票缺乏资金时，根据厌恶损失心理，我们绝大部分的决策都是自动屏蔽亏钱的股票，选择赏心悦目的挣钱股票去卖掉。这是由于厌恶损失心理，那些赔钱的股票会一直占着仓位，挣钱的股票会越卖越少，赔钱的股票越攒越多。

### 3、心理账户设置让我们对卖挣钱股票行为更容易接受。

心理账户是芝加哥大学行为科学教授理查德·塞勒提出的概念。心理账户是行为经济学中的一个重要概念。由于消费者心理账户的存在，个体在做决策时往往会违背一些简单的经济运算法则，从而做出许多非理性的消费行为。比如说，我们两约好了去看一场电影，我花钱花了100块钱买了一张电影票，你是别人送你一张电影票。在准备要去看这个电影的时候，突然听说外边下起了暴风雪，然后要冒着这个暴风雪去看那个电影，请问谁会愿意放弃这个看电影的机会？大家很明显能够想到，那个白得这张票的人会容易放弃。但实际上白得的这张票和花100块钱买的这张票作用一样，结果明显相反，有一个人放弃而有一个人冒着风雪去看。原因是这个电影票我花了钱了，在我心中的心理账户的价值是100元，而你这张电影票心理账户是零元。心理账户如何影响我们股市操作的呢？卖股票的时候，很多人喜欢卖赚了钱的股票，当你家里有事发生需要用钱的时候，因为你觉得他反正已经赚钱了，他在你的心理账户当中更容易接受。而那个没有赚钱的，很明显赚钱能力很差的那个股票，你反倒不卖，为什么？因为你不希望自己出现炒股亏损的记录，所以你就会留着那个，继续让它赔更多的钱。巴菲特从企业、管理、财务、市场四个角度阐述如何进行长线价值投资

#### 1、企业准则

企业是否简单易懂？巴菲特和芒格共同提出了能力范围外企业不投。比如能力范围外的互联网产业他们看不懂，虽然损失了很多投资机会，但是2000年互联网之殇巴菲特成功规避了。巴菲特投资成功最典型的有可口可乐、通用电气、富国银行，因为他们业务模式简单易懂。企业是否有持续稳定的经营历史？新兴企业扩张过程中会遇到各种各样的挑战，比如说产业扩张资金链短缺、竞争对手低价倾销、替代品出现顾客流失等一系列的新问题。而有持续稳定经营历史的企业都曾经面对此类问题并成功化解，在未来遇见同类的问题抗风险能力更强。例如2019年高瓴资本416亿拿到格力电器15%的股权，原因之一就是董明珠的带领下的格力拥有29年持续稳定经营历史。企业是否有良好的长期前景？这个需要对行业进行预判，下图是同样持有价值投资理念的张磊的持仓。制药行业是疫情影响下唯一盈利的行业，格力、公牛电器是5G基站建设、特高压、城际高速铁路和城际轨道交通、新能源汽车充电桩、大数据中心、人工智能和工业互联网七大基建必备品，海螺水泥是城乡结合新形势的需求，宁德时代是布局未来电池，良品铺子是经济下行食品刚需，其中没有房地产、钢铁、矿山、机械制造等前景渺茫的产业。

#### 2、管理准则

管理层是否理性？海底捞盈利非常好为什么不急速扩张不上市？海底捞的口碑服务靠管理、靠人，急速扩张必然带来服务质量下降，张勇就是够理性才缓步发展继续

打造口碑。瑞幸咖啡管理层一年开几千家店，布局是足够大，不够理性，遇到疫情重击。管理层对股东是否坦诚？管理层要对股东坦诚包括公司的大致估值、公司有多大可能性达到未来目标、鉴于过去的表现管理层干的怎么样，这些一般通过财务报表，股东大会等形式呈现。正面典型是海底捞老鼠事件，4小时发公告承认老鼠存在，承认管理层问题，不开除员工，立即全国整改，邀请所有顾客参观后厨，为自己打了一个好广告；反面典型是瑞幸财务造假被美国逼退市。管理层能否抗拒惯性驱使？惯性就是前进的方向，比如数码相机是柯达的塞尚首先发明的，因为柯达管理层受胶卷相机惯性驱使未重视，才导致柯达帝国的崩塌。

### 3、财务准则

重视净资产回报率而不是每股盈利。净资产回报率(净资产收益率)是公司税后利润除以净资产得到的百分比率，用以衡量公司运用自有资本的效率。每股盈利(EPS)，又称每股税后利润、每股盈余，指税后利润与股本总数的比率。公司会留存上一年度的部分盈余,这样的每股盈利就增加了。而净资产同样会增加，净资产回报率会更准确。计算真正的股东盈利；寻找具有高利润率的企业。通过计算一家公司的净利润、折旧、损耗、摊销、资本支出和其它运营成本，这样就能得到一份大致数据。我们再从这些股东盈利高企业中选择股票投资。每一美元的留存利润，至少创造一美元的市值。这是对企业盈利能力的具体考查，所有的留存利润均给股东带来了满意的回报，如果不能创造最低市值就应该给股东分红。

### 4、市场准则

必须确定企业的市场价值。确定企业的市场价值的常见方法是低市盈率、低市净率和高分红率。巴菲特提出一个公司的价值取决于现金流和贴现率，也就是股东盈余除以国债利率。比如2019年，5年期中国国债利率是4.27%，格力电器有601573.09万股，2019年12月31日每股现金流是4.64元，格力2019年年底估值就是 $601573.09/10000 \times 4.64/4.27\% = 6537$ 亿元。股价相对于企业的市场价值是高是低？能否以折扣价购买到？也就是低价买入，格力电器2019年年底估值是6537亿元，市值3487.32亿，年底就是买点。通过坐直养成自律，设置警示提醒操作，买卖三问确保理性，帮助大家养成长线投资习惯。

#### 1、通过坐直培养自律

经过心理学家统计，只要养成任何一个好习惯，就能培养自己的自律性，做任何事自控能力都增强。我们就从最简单的坐直做起。入座前心理默念：坐直！我要成为下一个巴菲特；坐直基本动作，挺胸、抬头、双手握拳向后扩肩；一直保持姿势；起身给自己一个微笑奖励并告诉自己我刚才又坚持多少分钟！找一个朋友监督或者加入一个习惯养成群，如果当天没坚持，发一个惩罚红包。每晚睡觉前写坐直日记

并把快乐分享给一个朋友，回想今天坐直几次，大概多久，没坐直几次，原因什么，如何更改！坚持1个月，坐直的习惯就会养成，您炒股的自律性也会随之提升。

2、设定专门操作股票场所，设置情绪、状态、影响警示牌。

带有情绪不操作：愤怒、悲伤、兴奋情绪不操作；过度疲劳不操作：头晕、犯困、劳累状态不操作；他人建议不操作：权威、股友、社群影响不操作。

3、每次操作前询问自己三个问题：

买卖股票的目的是什么？是否符合价值投资理念？是否有社交货币、损失规避、心理账户影响？把问题答案写操作记录上，确认无误后再去交易。最后总结：我们需要规避股市操作中的社交货币影响、损失规避心理和心理账户设置等常见非理性决策，从企业、管理、财务、市场四个角度去进行股票价值投资，通过自律养成、警示提醒、操作三问帮助自己理性操作。我们有理由相信，通过大家的积极学习、不断努力、坚持自律，中国会有更多的股神出现。

参考文献：丹尼尔·卡尼曼《思考，快与慢》，罗伯特哈格斯特朗《巴菲特之道》，查理·芒格《穷查理宝典》，乔纳·伯杰《疯传》，罗伊·鲍迈斯特《意志力》，路骋《用得上的商学课》和樊登演讲稿。

## 巴菲特说股票长线投资，大家认为呢

大家不能机械的去理解巴菲特的观点，需要结合实际情况去理解，这句话对我们才有参考价值：

1，需要具备长期思维去投资股票市场

股票投资，不是我们理解的短线交易，一天两天的买卖就造就高额获利，这个和赌博意义是一样的。

真正懂得投资的人，都具备长期投资思维，通过年化收益率跑赢货币增长速度，跑赢通货膨胀速度，作为投资目标。

市面上长期优秀的基金经理，长期年化收益率也就15%~20%之间，这个水平已经是非常顶尖的了。巴菲特40多年的投资经理，年化收益也就20%左右，已经是全球股神了。

巴菲特大部分收益均是他80岁后赚到的，这就是复利的魔力，越到投资后期，收益率越是成指数形式增长，假若投资时间不够长，根本到不了指数高速增长的那个阶段。

2，长线投资并不意味无脑持有，买入后不进行任何交易，而是资金需要长期一直在股票市场滚雪球，赚复利

巴菲特的所谓长期投资，并不是一辈子持有一只股票一动不动的持有。研究巴菲特的人都知道，巴菲特投资理念是寻找股票价值，在足够安全边际的时候买入股票并长期持有，期间也会根据股票的涨跌适当去调整，也就是他也会做波段。

举个简单例子，巴菲特旗下基金每年都会公布持仓和现金持有，在牛市阶段，他的仓位会较高，在股市最顶峰时，他就会开始抛售股票，持有现金，等待熊市出现时抄底低价优质资产。其实这就是一个波段高抛低吸的动作，只不过这个高抛低吸周期是一个完整的经济周期，可能几年甚至几十年。

巴菲特也不是无脑长期持有股票一动不动。

3，长期持有股票，弱化择时，分享企业和经济增长的红利

投资股票就是投资企业，更大点说是投资国家经济。对于现阶段的中国，经济发展是历史上最好的阶段，目前已经是全球第二大经济体，预计2035年会赶超美国成为全球第一大经济体。

作为国民，我们应该通过股票市场，分享国家经济增长的红利，分享企业成长的红利，这种红利不是一天两天就发展接受的，需要数年，甚至数十年的时间，就意味着我们投资股票需要持有长线思维，避免错过任何一次经济的快速成长。

## 投资股票为什么长线投资才能赚大钱

投资股票为什么长线投资才能赚大钱？股票有长线、短线之分，炒股有长线投资、短线投机两种，这两种方式各有所长，如果能正确驾驭都能赚大钱，需要具备耐心和技巧。

长线投资除了时间上要有耐心，挑选股票更重要，A股市场上除了少部分白马股之外，更多的股票像是乘电梯一样，你再有耐心也白搭，还是回到原点，有些甚至还倒贴钱，所以不能说任何股票做长线投资能够赚大钱，股票挑选对了能赚大钱，选错了股票还是不能赚到钱。

我们的股市以散户为主的股市，散户的资金有局限性，如果选择长线投资，由于那些白马股股价高，买不了多少股，也耐不住那么长时间，贪图立杆见影的方式见分晓，于是基本上都选择了投机炒作，而短线操作风险大于长线，炒作上讲究短、精、快，就是快进快出，很多老股民都这样做，驾驭得当同样可以赚大钱，也就是说风险与收益同存。

总之，一味的认为股票长线投资能赚大钱的说法是不正确的，是误导。

## 炒股怎么做长线

评论员张张：

炒股无非就是趋势投资和价值投资两种策略。

趋势投资主要看市场环境，其价格主要取决于供求双方也就是经典的供需模型。

价值投资分为基本面和技术分析研究，其技术分析是通过归纳总结历史上的价格运动得出的规律，再在这些自定义规律的基础上进行股价分析；基本面主要研究企业的财务层面、行业地位、业务范围、管理经营策略、内控措施、销售额，上下游产业链、市盈率等方面判断股票的成长性，也就是价值投资。价值投资的核心是关注企业未来所能创造的自由现金流，要关注企业未来盈利和贴现率问题，也就是该企业会产生多少现金盈利以及以什么样的方式对未来现金流进行贴现，最重要的是交易股票时要买的便宜，指企业目前的市值，相比企业未来所创造的现金流是相对便宜的，而并非指市盈率等指标的便宜与否。

想要做长线，也就意味着想要长期获得成功，以赚钱为目的。不管哪种投资策略，必须要具备三个特点：稳定性、可重复性、可持续性。

**稳定性：**这是股票投资的基础，不管做任何投资，最终都是以长期稳定的收益为基础。

**可重复性：**如果一种投资方法不能带来可重复的投资机会，那么即使偶尔大赚一笔，但是他无法让你长期盈利。

**可持续性：**因为每个人的精力有限，所有我们需要确定在做一件事情的时候随着时间的转移会产生更大的价值，就像我们研究股票基本面的时候，对行业和企业理解，会随着时间而加深，这样，路就会越走越宽。