

■ 财富故事 | Fortune Story |

股市跌跌不休 股民普遍情绪低迷

章剑和

今年上半年出现的持续调整行情，让股民的财富和情绪备受伤害。

童明是深圳某中学的教师，去年上半年，他和老婆投入了50万到股市。去年10月份有一波行情，由于重仓有色金属股，他们曾赚了28万多，让他们高兴坏了。谁知道进入2011年，特别是今年的5月份，股市跌跌不休。童明的资金账户大为缩水，不但28万的利润没了，连本金也亏了22万多。这些钱可都是他们夫妻俩省吃俭用十多年的积蓄呀。由于跌幅过大且仍然看不到股市止跌的迹象，老婆整天哭丧着脸，这样一来，弄得生性谨慎的童明工作也不能专心工作了，近段时间在股市开市日每天他都不停地盯着股票走势，每涨一毛钱，每跌一毛钱都时刻牵动着他的心。由于长期处于高度紧张之中，心理上承受了无法承受之重，童明晚上不时出现失眠的情况，糟糕的是他近日还查出患上了高血压，老婆更是已经流露出轻生的念头，17岁正在读高中的儿子也因为听说家里亏了好多钱出国留学是不可能了而情绪郁闷，不思学习，性情大变，他们这个家都被下跌的股市拖得了无生气。前天童明又接到堂兄的电话，说原本打算来深圳过端午节的计划取消了，主要原因是这段时间炒股亏损累累，堂嫂急出了脑溢血，人变得傻傻的，现在还在医院躺着，还不知道什么时候能出院呢。接

完堂兄的电话后，童明的心里好难过好害怕，也很后悔，自己一家及堂兄一家这样的平头百姓为什么要去凑热闹炒这个股？他不知道他和老婆的命运会否比堂兄一家的好一些？童明现在变得自闭，对周围的人视而不见更没有交谈，却常口中念念有词，双手合什做着拜菩萨的样子。

我们看到，炒股失败容易使人产生焦虑与内疚，情况严重的会像童明及他老婆那样失眠、郁闷或和他堂嫂似的呆滞，患上股市综合症。

在股市综合症中，有紧张情绪型。股市行情瞬息万变，使股民经常处于紧急应变的氛围之中，因此容易产生紧张恐惧、焦虑不安、郁郁寡欢、幻觉妄想等不良心理。这种紧张、焦虑的情绪会直接降低人的免疫力，造成植物神经功能紊乱、内分泌失调，使人出现心悸胸闷、倦怠无力、失眠多梦、神经过敏等一系列症状。心脏病人在紧张、恐惧的情况下或导致心律失常，甚至发生心脏病而猝死。还有一种比较典型的是悔恨绝望型。有些股民在股市受挫折后，因输掉了自己辛勤积攒一生的血汗钱，或炒空了亲朋好友参股的份子钱，往往感到无颜再见江东父老，从而产生悔恨心理。这种悔恨通过压抑中枢神经，使全身新陈代谢处于抑制状态，肾上腺、甲状腺等腺体分泌量减少，肌体生

理功能发生紊乱。研究发现，股市悔恨心理只要持续一周以上，体内免疫球蛋白会降低。长此以往，必然杂病丛生。

股民李诚3月份抱着了解兼投资的心态入市，但他马上发现，一旦买了股票，自己的生活完全变了个样。每天开电脑第一件事就是看所买股票的涨跌情况，并且还经常在网上找很多资料来学习。一段时间下来，他发现自己不但上班时间对着电脑，连下班也是。结果本来就不舒服的颈椎越发难受了。

随着网络的普及，越来越多的股民通过电脑上网和手机上网操作，无论何时何地，总是牵挂着资金的跳动。公交车上，路途中，餐厅，甚至休闲，旅游的途中都关注着股市。压力过大，使得接近一半的股民睡眠减少且质量大跌。特别股市下行对股民的心理压力，是造成睡眠质量大幅下降的重要原因。即使是用闲置资金入市操作的股民，也难以承受市值不断缩水带来的资金损失压力。至于一些用必需资金，比如买房款，甚至是借钱、抵押来买卖股票的股民，几乎是走在悬崖上，一旦市场大幅调整，所承受的压力非常巨大。

除了睡眠不好外，约有六成股民承认被负面情绪所包围，深陷情绪的“熊市”。调查显示，平淡感占16.5%、疲倦感占11.1%、烦躁的占9.3%，对周围事情缺乏兴趣占8.9%，孤独感占6.3%，沮

丧感5.5%，自卑感占3.7%。拥有正面情绪的股民仅有38.7%；对自己的状态完全感到满足的还不到一成。显然，股民长期处于过度紧张的精神状态可能引起失眠、焦虑、抑郁、自卑、自闭、嫉妒、疲劳、情绪失常等精神问题，严重时还可能出现自杀倾向。建议更多的股民要以平和的心态面对股市涨落。平和，既是一种优良的品性，更是一种处世智慧。

对于像童明一类的炒股失败者尽情诉说很重要，要积极与周围的人，特别是有相同情况的人多多交流，在交流过程中，有利于缓解自己的压抑，在心理上得到平衡。童明（包括他老婆等人）要把心中的不快、压抑、郁闷、焦虑、恐惧等统统说出来。在诉说过程中，还会逐渐从自己的挫折中看到积极的东西，比如对过去的总结与反省，在经验教训的总结过程中，会更加了解自己的弱点，重新去认识自己。做投资，就要讲究方法。而方法再多，说到底都离不开一个“心”字。其一，戒贪心；其二，要细心；其三，有耐心。“戒贪心”就要为自己设定一个“止盈点”，不能多多益善，贪得无厌。同时，也要设定一个“止损点”，一旦示警，绝不留恋。“要细心”就是要做多研究和分析，不被表象所迷惑，要透过现象看本质，以伯乐的眼光，在芸芸股中挑选出“千里马”来。“有耐心”就是一旦认准了“金蛋”，就要给时间让它孵化成“金鸡”。有了这三“心”，大家也就不会整天担惊受怕了。

2700点关口附近的心理煎熬

证券时报记者 陈楚

进入6月以来，上证综指始终在2700点附近徘徊，不上不下地震荡，确实让不少散户受尽了煎熬。在不少机构看来，A股市场无论从估值水平来说，还是整体的宏观经济走向，似乎都应该到了底部。问题是：底部的整固时间有多长？谁也不知道！这着实让套在其中的散户心烦意躁。

李明晓是深圳一位老股民，家住深圳罗湖区翠竹公园附近。今年4月份，李明晓的账户上都是盈利的，自从去年11月份以来，李明晓一直重仓的都是大盘蓝筹股。作为一个毕业才6年的年轻人，李明晓在同龄人中也算是成功的了，毕业后顺利进入一家房地产公司从事营销工作，3年后升迁为公司营销部的总监助理，在2009年的1月份，李明晓在深圳罗湖区一个不错的楼盘买了一个100平方米左右的房子，算是抄了房地产一个小小的底部。

对于股票投资，李明晓有着天然的兴趣，从大学二年级开始，李明晓就把每年3000元的学费偷偷地存进股市，

直至研究生毕业时才向亲戚借了9000元的本科三年的学费，拿到本科毕业证和学士学位。

有付出就有收获。这些年来，李明晓尽管一直因为手上的余钱有限，能够投到股市上的钱并不算多，但和一般散户比起来，李明晓可以当之无愧地高出一筹。他有自己的一套投资理念，而且一般情况下能够遵守自己的投资纪律，懂得止盈和止损。

4月末的时候，李明晓觉得大盘蓝筹股已经有了不小的涨幅，加上信贷紧缩的宏观政策，李明晓感觉中小盘股票的投资机会来了。毕竟在经过很长一段时间估值缩水后，不少中小盘股票的估值已经明显显现出优势来。李明晓始终有一个观点：对于散户来说，大盘蓝筹股只适合波段操作，真正想要赚大钱，还是中小盘股票来得快！毕竟中小盘股票的成长性具有极大的想象空间，而大盘蓝筹股大多为大型国有企业，虽然业绩稳定，但是股性不是很活跃，股价的波动性差一些，业绩增长超预期的可能性要小一些。

秉持这样一种思路，在4月底

的时候，虽然市场上很多声音还认为中小盘股票整体上仍然存在很大的估值泡沫，但李明晓懂得逆向投资的道理，而且从业绩来看，他看好的几只中小盘股票，是他长期跟踪的股票，业绩增长持续性很强，是细分行业的龙头企业。从以往的投资实战来看，李明晓从股市上赚来的钱大多来源于中小盘股上面。

李明晓的如意算盘是：做完这波中小盘股的超跌反弹行情，他就打算把他开了两年的本田换成宝马。李明晓对房子的要求并不是特别高，但他对车可谓超级喜爱。对于李明晓来说，车如人的两条腿，好腿才能赶好路、干大事。如果两条腿病恹恹的，遑论做大事，就是走路也存在问题了。

接下来的行情完全出乎李明晓的预料之外。整个5月份，李明晓重仓的两只中小盘股票，没有一只给他带来好运的。而且一只股票居然月跌幅高达40%！李明晓给自己制定的投资纪律是，一旦亏损幅度达到15%，立即止损！但是这一次，因为李明晓超级看好，认定行情会朝着他预料的方向走，所以当亏损幅度达到15%时，李明晓抱

着再看一看的心态，破例没有及时止损。后来跌幅更大的时候，李明晓总觉得到底部了，不甘心在黎明前倒下，以至于造成重仓的一只股票巨亏40%。

现在，李明晓的宝马车算是彻底没戏了。屋漏偏逢连夜雨，恰恰在这个时候，李明晓的爸爸得了严重的肝病，医生说要治愈的话，必须用进口药物，这无疑是一笔昂贵的费用。一直信奉孝道的李明晓，如果不割肉的话，害怕股市继续下跌，老父亲到時候没钱治病。李明晓的父亲是农村户口，医药费主要是自掏腰包。而如果割肉的话，李明晓又实在不甘心割肉割在“解放”前。

从李明晓自身的判断来说，A股市场到达2700点附近后，整体估值水平不足17倍，大部分银行股的市盈率只有6、7倍。从历史走势来看，A股市场应该是底部区域了。但是从另一方面来说，支撑股票市场的流动性目前并无多大改观。旱灾和涝灾交替出现在国内一些地方，下半年农产品可能进一步涨价，通货膨胀形势不容乐观。仅此一点，A股市场要言乐观，可能为时过早。

接下来的日子，对于老股民李明晓来说，可能是一段漫漫心理煎熬期。

■ 寻宝 | Treasure Hunt |

涨与不涨 玩得就是缘分

孔伟

陪玉友送一块和田玉去加工厂开料，恰巧看见开料师傅和加工厂老板从油机上吭哧吭哧地抬一大块切开的翡翠原石下来。放平、洗净之后，发现这块料子很是干净，也没有稍大一点的裂，边上有一圈约5~7厘米厚的黑色层，中间则是色调比较明快的紫罗兰。想向原石的主人打听一下料子的来路与价格，老板却说主人不在，不过知道进价是25万元，重量超过50公斤。

这块石头赌涨了！”大家一致认为石头的主人运气不错。

其实，涨与不涨，涨多少，可能还不在于中间那些紫罗兰。虽然没有裂，但是一般而言紫罗兰的种水可不咋地，也就小赚而已。关键得看靠皮的那一圈黑究竟是什么东西——如果进光是白色的，就是翡翠中的青花，价值不高；倘若进光显绿，则是人们所钟爱的墨翠了，其价值远高于紫罗兰。市面上一块不大的墨翠牌子售价一般都在万元以上。很简单，用电筒一试，便知这块石头究竟“涨”了多少。

了，和田玉和翡翠均是真玉，很多地方还是相近的，而好东西肯定会让人心生爱意甚至垂涎欲滴。

过了几天，我们相约去取切好的料子，发现那块大石头已经不见了踪影。问老板，答曰：第二天主人就来了，把石头卖掉了。一问成交价，我和玉友不由自主地跺脚——30万！

玉友比我更郁闷，说，咋就不每天跑一趟，看看石头的主人啥时候到，然后再问他愿意什么价出呢？这下可好，稍一偷懒，上百万没了！唉，像咱们这样的打工一族，得多长时间累死累活才能挣到100万啊！

老板见我后悔不已的样子，走过来有些不屑地说，你以为在这里就能买到了？我看到自己花25万买来的毛石切开居然一星绿色也没有，顿感失望，一脸不悦的表情。恰好一位翡翠商家也送料来切，恰好他正在看这块切开的翡翠料子，

听主人这么一说，便问其进价。问明情况后，他安慰原石的主人说，不要紧，不会亏的，还略有赚头。对方一听还有得赚，赶紧顺杆爬，说，那就30万给你？一个愿买一个愿卖，周瑜打黄盖的生意当然一拍即合，当下迅速成交，让听到风声迅速赶到他们身边的加工厂老板也傻了眼。

过了好多天，玉友每见到我，说的还都是那块翡翠的事，大有鲁迅笔下祥林嫂的遗风，老是说“要是我们第二天……”之类的车轱辘话。我也曾经后悔过，后来一想，这不是自寻烦恼呢——人家的东西，怎么买，怎么卖，全在货主自己，我等不过一介见过这块原石的路人而已，何苦“为伊消得人憔悴”？玩玉是讲缘分的，虽说“玉者遇也”，但并不是但凡遇到就是自己的，要不，整个玉器市场里凡是自己看见的东西岂不都归为己有了？想通了这一层，一切因为这块石头的思前想后立即“作废”，从此不再成为骚扰我的理由。

话再倒过来说，我们为自己没买到而遗憾，而后悔，那么原石的“前主人”呢？他要是知道了这块料子的真实价值，又会作何感受？

财经BOOK

粮价的逻辑

叶雷



《粮价谁决定》
【美】韦斯特霍夫著
申清 郭兴华译
机械工业出版社

民以食为天，粮价是涨还是跌，什么情况下会涨，会涨到哪里去，什么情况下会跌，又会跌到哪里去？粮价波动的逻辑究竟是什么，老百姓有什么应对之策，国家拿什么来确保粮食安全，这对我们的投资理财又有什么样的启示？想弄清这些问题，帕特里克·韦斯特霍夫所著的《粮价谁决定：食品价格中的经济学》，是一本不错的读物。

在影响粮食价格的因素中，供给与需求，以及影响供给的政府政策、气候变迁、能源价格等，影响需求的收入水平、健康观念、饮食变迁等，这些我们都很容易理解。但是，在目前的全球贸易和金融体系中，粮价的波动绝不是这么单纯。

2007年，全球农业获得了大丰收，2008年更是创下丰收的纪录。但是，2008年世界粮食价格的波动却是惊心动魄。在全球金融危机中，全球资本市场和商品市场基本上都是大跌。但在2008年上半年，粮价却是疯狂地上涨，6月更是达到前所未有的高点。在粮价上涨的恐慌中，30多个国家出现政治危机，民众走上街头，抗议粮食价格的上涨。2008年4月，海地总理成为第一个因此下台的政府首长。

在人们还没有缓过神来的时候，粮价却又选择掉头向下，到2008年底，小麦、玉米、大豆和糙米价格分别较年内最高点下跌63%、60%、62%和42%。原因是什么？帕特里克·韦斯特霍夫给我们点出了一个关键点：美元指数。2008年3月之前美元指数长期走弱，在70以下探底，但之后却出现了强势的反弹，直冲100。粮价金融化，这是全球化时代，我们必须面对和思考的问题。

帕特里克·韦斯特霍夫作为著名的农业经济学家，20年来一直致力于粮食问题的研究，堪称权威，他甚至直接参与了美国参议院农业、营养和林业委员会政策法规的制定。在《粮价谁决定》这本书中，他为我们指出了一些规律性的内容，比如“世界粮食供应量出现3%~5%波动，国际市场上的投机活动就会把粮价波动放大到10%~15%”；“美元坚挺，粮价就回落，反之则被推高”；“石油价格上涨，生物燃料产量提升，粮价也会上涨”等等。

但是，正如帕特里克·韦斯特霍夫总结的那样：“故事有点复杂”。影响粮价的因素是比较多的，单一因素有时会对粮价起到“蝴蝶效应”，有时又显示出并不相关或反相关。比如疯牛病，在美国显示是不相关，但到了韩国，却又是高度相关。在书中，对于未来粮价走势的判断，韦斯特霍夫特别提醒我们，关注减少温室气体排放的各国政策，关注关于生物燃料的各种政策。极有可能的是：我们将彻底告别廉价粮食时代。

《粮价谁决定》，韦斯特霍夫绝不是仅仅为欧美专业人士写的，在附录中，他专门为我们写了长达30多页的“粮食基本常识”，我们这些泛泛之众也可以了解个大概。另外，他对中国粮食消费也着墨甚多，还专门以中国的猪肉需求作为案例进行了分析。当然，他的分析无疑是美国人的视角。

读完《粮价谁决定》，再来看2010年至今的这波粮价暴涨，理解起来也就容易多了。结合影响粮价主要因素的最近情况，对未来粮价走势也就大致心中有数了。该怎么在高粮价中生活与投资，是每个人的事情，但如何应对高粮价时代，却是我们整个国家和民族的事情。令人担忧的是：我们准备好了吗？

劲爆啤酒季 夏日High不停

狂欢三部曲 与大运共欢乐。本届啤酒节以“劲爆啤酒季，夏日High不停”为主题，既是为迎接深圳第26届世界大学生运动会，也是让更多中外游客了解中国内地啤酒节的大好时机，将分为狂欢三部曲，分别是PARTY嘉年华、大运嘉年华和夜SHOW嘉年华，时间跨度三个月，创以往啤酒节之最。其中PARTY嘉年华和夜SHOW嘉年华将打造全新夜场狂欢，主会场凯撒宫世界风情演出、万众举杯的啤酒饮品、佳肴荟萃的美食展、世界啤酒文化展示、火爆酣畅的啤酒大王挑战赛等活动将为游客奉上来自味觉、视觉和听觉的三重享受；而大运嘉年华将掀起全民大运风，大运向前冲、大运罗盘行大运、大运UU变形记、大运明星对对碰等欢乐互动游戏结合惊险刺激的动感项目，让游客在与大运会同乐之时共享闭幕式不一样的精彩。

热歌辣舞引爆激情 引领夜场娱乐风向标。今年的啤酒节将精心打造一个以啤酒为主线、美食为依托，热歌辣舞狂欢”为主要形式的老百姓的节日，全力烘托举城激情、浪漫的浓郁氛围，丰富市民和游客的休闲、娱乐生活。PARTY嘉年华和夜SHOW嘉年华，主会场凯撒宫缤纷节目火辣升级，打造成国内最大型室内演艺吧，特邀摇滚HI王献上音乐摇滚盛宴，将与游客共享2011最具动感的盛夏音乐大餐；身怀绝技的功夫达人将展示中华武术十八般武艺，气功大王一展身手用绣花针洞穿玻璃令人期待；特邀刘老根大舞台笑星组合送上原滋原味的东北二人转；北京悍马乐队主唱刘君、安琪儿组合热歌辣舞带你陷入欢乐的漩涡，更有劲爆的啤酒大王擂台赛将一起掀起夏日狂欢风暴。

(唐万才)