

文 | 银行螺丝钉（转载请获本人授权，并注明作者与出处）

有朋友问螺丝钉，看到账户里出现亏损，比较难受，有没有什么办法，可以让自己好受一点呢？

今天我们就来聊下这个话题。

损失厌恶

心理学里有个效应，叫做「损失厌恶」。

意思是说，人们在衡量盈利和损失的时候，感受是不同的。

假如给你两个选项：

？ A选项：可以100%赚到1万元。

？ B选项：有50%的可能性亏2万元，50%的可能性赚4万元。

从收益的角度来看，这两个选项的潜在收益是一样的。

但是，大部分人都会选A，也就是稳稳的赚1万元，而不是承担可能亏损的风险。

为什么会这样呢？

有心理学家用数学的方法证明了，损失带来的痛苦，是盈利带来的喜悦的两倍到两倍半。

也就是说，如果亏损了一万元，那么产生的痛苦，要赚两万，甚至两万五，才能弥补得回来。

俗话说得好，由俭入奢易，由奢入俭难。

因为由奢入俭，相当于被剥夺了很多东西，即使回到了原来的生活档次，但实际上带来的痛苦，比由俭入奢的喜悦要高两倍。

这种损失厌恶的心理作用是非常强大的，在很大程度上会影响到我们的决策。

预期被剥夺

损失厌恶，还有两个衍生的效应。

第一个，预期被剥夺。

这也比较容易理解。

举个例子，家长答应了孩子要买某个玩具，孩子很高兴，为此期待了好几天。但是最后家长反悔了，没有给孩子买。

这种情况下孩子的感受，就跟已经拥有了很长时间的玩具被人夺走了一样。

带来的痛苦感觉丝毫不差。

虽然这个玩具，孩子自始至终都没有到手，但是，这是他预期可以拿到手的。

如果这个预期被剥夺了，也是很痛苦的。

所以家长尽量说到做到。

如果比较难实现，那就不要轻易许诺，否则会有反效果。

短视损失厌恶

另外一个衍生的效应，短视损失厌恶。

具体是什么意思呢？

拿投资指数基金为例。

我们知道指数具备长生不老、长期上涨的优势。

但这个收益并不是均匀上涨的，而是有的年份下跌，有的年份上涨，长期下来是上涨的。

这，就给投资者带来了很大的阻碍。

因为短期的下跌，会让投资者看到浮亏，而看到浮亏就会产生损失厌恶。

这也就是短视损失厌恶。

虽然大家心理可能明白，长期投资下来是上涨的，但看到短期浮亏，还是会很难受。

短视损失厌恶，是长期投资的敌人。

那有没有办法，可以缓解这种痛苦呢？

少看账户

第一个方法，很简单，并且立刻就能做到，那就是降低查看账户盈亏的频率。

A股市场每天都会有涨涨跌跌。

假如统计A股

过去10年，一共大约有2432个交易日。其中，有1138个交易日是下跌的，有1294个交易日是上涨的。

换句话说，任意一天我们去看股市，会有

? 47%的概率看到下跌；

? 53%的概率看到上涨。

虽然看到上涨的概率要更高一些，但是，人们对亏损和盈利的敏感程度不同。

亏损带来的痛苦，要远远大于同等数量的盈利所带来的喜悦。

所以，频繁看账户，即便股票市场长期是上涨的，但累计下来的痛苦，总体上会超过喜悦。

如果把观察账户的间隔拉长，那感受会好很多。

股神巴菲特也说过，他希望股市一年只开门一天。

也是同样的道理。

坚持定投

第二个方法，低估的阶段分批定投，这是减少账面浮亏的好方法。

市场下跌的时候，定投最大的一个好处，就是可以摊低持仓成本，减少浮亏。

其实也很好理解，我们去超市买苹果。

? 第一次苹果4块钱一斤，我们买了4块钱的，买了一斤。

? 第二次，苹果降价了，2块钱一斤，我们还是买4块钱的，但可以买两斤。

两次下来，我们花了8元，买了3斤，平均成本是2.6元。

大大低于第一次买入的成本。

这就是定投摊低成本的原理。

持仓成本降低了，那么不需要涨到原来的位置，就可以回本了。

并且，整个投资体验更好了，也更容易坚持下去。

当然，这么做有个前提，那就是投资的品种，不会在下跌中死去，长期能涨回来。

比如：

?
绝大多数的指数基金，和指数一样，具备长生不老的特征，总能扛到下一轮的上涨。

?
优秀的主动基金，如果背后公司的盈利还在继续增长，那股价早晚有一天也会

涨上来。

像这些品种是可以考虑用定投来摊低成本的。

总结

现在市场在4.7星级，仍然是处于很便宜的位置。

没有人能预测股市短期涨跌。

？管住自己，降低看账户的频率；

？用定投的方式摊低成本。

这两种方式，都可以帮助我们缓解亏损带来的痛苦。

然后耐心等待上涨阶段的到来。

多看文章多学习，少看账户少担心。

作者：银行螺丝钉（转载请获本人授权，并注明作者与出处）

PS：对指数基金感兴趣的朋友，欢迎阅读
《指数基金投资指南》和《定投十年财务自由》。