

通向成功的交易心理学 1：投资其实 50%要看心态

各位书友大家好，欢迎继续做客老齐的读书圈，今天我们讲讲投资心理学，我们总说一句话叫做，投资 50%看心态，30%看技能，20%才是你的知识，大部分人从知识过度到技能，可能都要耗费毕生的时间，更不要说投资的最高境界，心态了。其实投资一点都不困难，长期市场就是缓慢向上生长的，我们买的基金 90%也都是会有收益的，但为什么 90%的人却都在赔钱？说到底就是心态的拖累，不信你可以去做做模拟交易，做模拟交易的时候 90%的人都可以赚钱，甚至赚到很多钱，但是一旦真金白银投入市场，就完全不是一回事了。

今天我们找来一本书就叫做通向成功的交易心理学，作者是史蒂夫沃德，是专门从事金融行业培训和咨询服务的，专门为这些基金投资人士，提供心里辅导。这本书会帮助我们梳理投资中的心理问题。让你知道，到底自己哪些心态出了问题。又该怎么获得抚慰。

有人评价，这是一本可以让交易者提升幸福感的书，一旦幸福了，交易就很容易做的好了。我们先来看第一部分，该如何刀枪不入，不被情绪所困扰。很多时候，人都会产生负面情绪，这些情绪，我们明知道于事无补，但就是会让我们很闹心。特别是在投资中，

负面情绪通常都会向我们传递恐惧，最后让你在底部缴枪投降，被市场扫地出门。

来求助作者的投资者，很多都是做的不错的交易员，他们希望继续保持这个交易水准，甚至上个新台阶。也有那种因为市场压力，让自己的交易业绩停止不前甚至一落千丈的，这个可能是资产管理行业的一个通病，在 2021 年就非常明显，交银新活力的明星基金经理，在这一年，就爆出了抑郁症，华夏回报的基金经理蔡向阳更是意外身亡。都是因为压力太大所导致的。老齐认识很多位明星基金经理，在这一年的业绩都是表现不佳，个人状态极差。甚至很多人产生了厌世的想法。如果不能把自己的心态问题解决了，那么很可能你是走不出黑暗的，自然也就无法迎接光明。甚至有的基金经理，因为没有抗住压力，而调整了自己的风格，最后被左右打耳光。所以，坚守是一种能力，这种能力始于你的心态，需要你对自己的投资风格和逻辑有强烈的信仰才行。不能一遇到下跌，自己就慌得一比。反之也一样，稍微有点利润，很多人就都想落袋为安，不能做到让利润奔跑，这其实也是十分有害的。你没有再牛市里面吃到足够多的收益，那么在熊市里面，你自然也就没有防守的底气。最后一步错，就会步步惊心。

那么怎么才能让我们的心态，刀枪不入呢？作者提到了四大基石，心理学，哲学，生理学和实用主义。我们先看心理学，包括决策

科学，行为金融学，绩效心理学，认知科学等等。主要包括这么几个要素，1 践行，也就是要有明确的目标感，2 控制，以个人的心理控制点为中心，3 挑战，视改变为成长机会，4 自信，感觉你能够应对困难和挫折。

而生理学，也分为 4 个方面，1 通过呼吸和心率的变化，发现身体状态的改变，2 当压力过大的时候，需要调节面对压力时候的反映。3，学习一些策略，来提升面对压力时的生理人性，4 管理压力与恢复的平衡。减少疲劳，让自己长时间保持高水准的表现。

在哲学方面，作者提到了斯多葛主义，说白了就是让大家，居安思危，把最坏的事情想在前面，然后保持平常心，控制自己的情绪，他这本书就是把斯多葛主义，转化为现代文学，希望帮助人们将劣势转化成优势。提升应对生活困境的能力。如果你不能控制某件事，那你就要接受它。每个人都要学着对自己的行为负责。这在投资中，是非常有价值的。

至于实用主义方面，有很多的技巧和策略。可以帮助我们具体的应用。作者说，跑步的理论你可以学习一万遍，但是要想实打实的提升跑步水平，你还得迈开双腿，采取行动去进行锻炼。如果只学习不练习，那么其实你学多少的东西，也是没什么用处的。随着时间的流失，我们就会逐渐忘记那些知识，而你能留存的，

只有那些经过反复刻意练习的技能，比如你很长时间不开车，拿起来还是能够正常驾驶。很多年不游泳，也照样不会沉底。但练习这些技能的时候，你可能要付出很多的代价。投资也是如此，知识上升到技能，需要反复的刻意练习，而技能上升到心态，更是需要惨无人道的反复锻炼，我们叫做练心，你才能最后做到知行合一。之前我们给大家讲过王阳明和稻盛和夫的故事，这种心学大师，知行合一的人，其实都经历过一段非常凄惨的时期。王阳明是龙场悟道，稻盛和夫是在那个破工厂，想走也走不掉，最后把自己磨练了出来。其实逆境，才是我们练心的最好时机。顺境，你根本就感受不出来。

我们再来看看交易到底是什么？如果你能在交易大厅，感受一下气氛，就会体会这种感觉，一天之内，你会经历无数次的高潮到低谷，在交易当中，我们总要在不确定性之下，做出承担风险的决策，风险和不确定性，都是压力的来源，他们都能够激活人体神经系统中的压力反映。越是不确定的环境，大脑的正常运转，就越是会受到阻碍。

人的天性偏爱舒适，确定，和熟悉感的环境，追求掌控力。而投资者交易员则完全在一个反人性的状态下生活工作，对任何的单次交易，其实我们都没有掌控力。任何后果都有可能发生。大多数投资者也都会在信息不充分，时间不充裕的情况下，做出决策。

这些都会让你付出，额外的认知和情绪成本。比如面对着普通投资者的赎回，渠道方一般都会给基金公司压力，而基金公司则会给基金经理施加压力，短时间无法改善业绩，有些人可能就会面临被开除的风险。

所以有人形容，这个行业就是，你盈利的时候，他就是世界上最美妙的工作，但你亏损的时候，那就是最糟糕的地狱。高潮和低谷，是投资者的标配，而且转换的会相当快速。除非你对这些投资业绩完全不在乎，否则很难发挥出最佳水平。那么怎么才能不在乎呢？其实不少人都有这样的经历，那些为你赢得更多回报的基金，往往都是你没有重仓的，有的只买了几百块钱，后来压根就忘了，结果收益率翻了几倍。基金公司也一样，旗下好多基金，有的小基金就是为了占坑用的，规模几千万，亏就亏了，但往往这种基金，具备极强的业绩爆发力。比如 2021 年的王牌基金，前海开源公用事业，去年这时候才几千万的规模，而 2021 年底就已经是接近 200 亿了。业绩一年翻了一倍多。但这么大的规模了，已经成了王牌基金了，要想再翻倍，已经变得极度困难。基金经理的心态。肯定会发生变化。

当投资者发生盈利和亏损之后，他的心理学变化是肯定不一样的。先说大脑，盈利后，寻求奖励的脑回路被激活，而亏损之后，回避风险的脑回路被激活，也就是说，越是赚钱，就越是激进，越

是亏损就越是保守。情绪也是一样，盈利是兴奋，亏损是恐惧，分别感知快乐和痛苦。最后结果就是，盈利产生过度自信，而亏损则过度悲观。其实从我们的知识星球粉丝群里面，就能看到这些情绪的变化，一旦市场出现一波涨幅，很多人都会跳出来晒收益，而一旦市场长时间不涨，甚至出现一波明显的下挫，那么就会有人跳出来骂基金经理，骂老齐。这其实就是交易心理的起伏不定。这些情绪，其实也让自己产生压力。最后反噬我们的投资，你以为骂街是发泄情绪？显然并不是，越是骂街，你就越难以深度理性的思考，越是骂街情绪也就越是上头。骂街骂到最后，干脆就是情绪指导投资了。所以我们要想学会理性思考，先要把情绪摆正。情绪在亢奋之中，你是不可能会有理性的。所以老齐并不是怕你们骂我，而是你们发泄不满情绪，对自己的投资，一点好处都没有。

栗渺社分享微信 jnztxy 谨防N手群转卖，以免断更

作者提出一个问题，猜硬币正反面，猜错了亏 100，那么猜对了，奖励多少你才愿意玩这个游戏呢？大多数人的回答肯定是在 101 到 300 之间。高频交易的认为 101 就有的玩，而如果想做稳妥交易，或者趋势交易的，得有 2 倍，3 倍的收益才愿意去玩。那么这个实验又能告诉我们什么，做投资的道理呢？咱们明天接着讲。

通向成功的交易心理学 2：交易更像是摔跤而不是跳舞

各位书友大家好，欢迎来到知识星球老齐的读书圈，今天我们继续来讲这本书，通向成功的交易心理学，昨天我们再次讲到了扔硬币的游戏，不同的投资者对盈利的要求不同，高频交易者，只要有一点胜算，就愿意去做，而趋势交易者得有一倍空间，才会去参与。但其实这就是我们的心态，由于人性中的损失厌恶心理，我们赚 2 块钱的快乐才能抵消 1 块钱的损失。所以你不赔不赚，并不能让你保证心态平和。这点大家肯定都有体会，2021 年这一年，我们的几个组合，基本都没赚钱，但也没亏钱，大家的反映却都是不满意的。其实就是这个道理。我们大脑中，天然的会对负面事件，给与更多的关注，这也是媒体业务生存的基础，做那些负面报道，要远比歌功颂德的正面报道，关注的人更多。

作者说交易更像是摔跤而不是跳舞，会有人把你举起来摔到地上，也会有人扼住你的咽喉，逼你就范。那么我们该怎么办，我们要

建立一道内在的防线，不能回避这些压力，而是要努力去适应这种低谷期。你只有经历过这些低谷时刻，才能真正的去感知这种恐惧，经历过了，你才能够生死看淡，大树无法自己长出强大的根系，除非强风在撼动他，拉扯和摇晃，才能让他的根越扎越紧。越扎越深。所以磨炼对人的成长十分有益。没有龙场的绝境，王阳明也不可能悟道。投资也是一样，你没有经历过至暗时刻，就永远体会不到那种心态。但凡跟着老齐 2018 年定投创业板，2019 年逆势猪周期，2020 年又底部做多原油过来的小伙伴，在 2021 年，心态都会保持的很好。只要你通过正确的方法，度过了一次逆境。其实很多心态上的问题，就会迎刃而解。有一位基金经理告诉老齐，啥叫成长了，就是我在这上面赔过钱，但扛过来了。那就是真的成长了。否则你明白多少大道理也都没有用。

我们无法控制事件本身，但我们能控制自己对事件的态度，没有一件事在本质上是灾难性的，即便是死亡，只有我们在害怕他的时候才会显得糟糕。啥意思，就是说那些糟糕的感受，其实本质都没那么糟糕，而只是我们把他想象的那么糟糕而已。

所以思维方式的不同，就是人和人的本质不同，要想让自己的心态变得强大，你需要反复的对自己进行压力测试，作者举了自控力这本书里的一个例子，那些感知到高压压力，并相信压力对身体健康有害的人，提早死亡的可能性提升了大概 43%，相比之下，

同样感知高压，但不认为压力对身体有害的人，死亡风险反而竟是最低的，比那些没有压力的人还要低。这个调查也就质疑了那些，压力本身就是有害的这一理念，压力本身不是问题，而你如何看待压力才是问题。你总觉得自己快要累死了，那么可能你就真的要累死了。

还有一个试验，演讲者将遭遇非常严厉的负面反馈，也就是说会被评委骂的体无完肤，但是有一部分参与实验的人，提前被告知，他们将遭受的是一场压力测试。也就是提前告诉你，你会挨骂，而另外一部分则不知道，最后结果显示，提前知道负面信息的人，能够发挥出正常水平，他们承受的压力也很小。所以，同样都是被恶毒言语攻击，你知道这是一场测试，心里就完全平和，而你完全不知道的时候，压力就会很大。那么投资中其实我们也是一样，有些事，如果你早就知道，比如老齐，我早就知道，让你们逆势布局，然后会有人熬不住亏损，跑出来骂我，那我其实就没啥压力，因为预判了你的预判，相反如果我没这个准备，比如一些压根就没做过投资的人，他们心里就根本承受不起这种压力。

有一本书叫做黑匣子思维，里面讨论了失败在成功中的作用，医药业和航空行业完全不同，医药的错误很少曝光，可能是怕人家维权，所以医药行业总是犯同样的错误，不能吸取教训，而航空业则完全采取了更加开放的态度，所以航空的安全性却在不断提

升。你对错误采取了什么态度，其实就决定了未来的结果。从错误中吸取教训，不断的提升自己是非常重要的。桥水达利欧就说，积极应对错误，是提升交易水平的关键。我们无法杜绝错误，但是却可以避免犯下相同的错误，造成一遍又一遍的损失。

斯多葛主义认为，挑战和挫折注定是生活中的一部分，也是提升自我的契机。这是一个重要的哲学思想，他把失败和困难，看成是道路本身。老齐也有这样一个习惯，无论再艰难，都要往好的方面想想，这件事产生了哪些积极的影响。比如遇到坏人，遭遇损失之后，我就会想，花这点钱，认识了一个人的品性，值了。让问题提早暴露，是帮助自己，挽回了更大的损失。当然也不能完全阿 Q 精神，还是要总结，这次错误，到底出在了哪？在自己身上，找到 1234 几点明显的失误。作者也提出了三个步骤，1 将亏损，错误，挫折看成是学习的机会，2 写下你此时的想法和感受，3 写下你从这个损失当中吸取的经验，以及未来将采取的措施，避免这个错误再次发生。这么做完之后，就会坏事变好事。

作者原来是给运动员做心里辅导的，每当运动员们在重大比赛之前，也会感到非常的焦虑，尤其是那些排名很高，大家都看好的运动员，他们更是背负了巨大的压力，似乎你赢得比赛是顺理成章的，而一旦输掉，就是万劫不复。但其实专业之间的对抗，很少赢得那么容易，总有意意外发生。

很多运动员，在跟自己水平差不多的选手过招的时候，会千方百计的躲避这种挑战。看似减轻了焦虑，但是长期看，他们却丧失了和强手切磋机会。作者经常鼓励这些运动员，比赛并不是竞技，原本的意思是在一起求得更好的结果。所以别把胜负挂在心上。高水平的竞技才能够让运动员们提高技艺，磨练技能，锻炼心态。所以你必须习惯于这种高强度的对抗。也只有这样的对手出现，你才能够一直保持很好的竞技状态。而如果你总选择逃避，那么就永远得不到提高。其实中国足球就是最好的例子，说外援挤占了中国球员的发展空间，然后限制外援，强制 u23 球员的上场时间。结果怎么样，越来越差，下滑的速度超乎想象。没有强力外援了，那么中超对抗的强度，会进一步降低。所以你看，在国际赛场上，我们的球员总是慢人家一拍。老齐一直主张，不但不应该限制外援，还应该增加外援，中超能上 6 名外援最好，那么比赛节奏就一下快起来了。你要培养年轻球员可以到中甲，中乙去培养，次级别联赛可以限制外援数量，但是顶级联赛，必须要让他激烈起来，形成强练兵模式。否则你到国际赛场上，一定会被人家打爆。因为你根本就没见过这么快的攻防转换。

所以这就是你怎么看到压力的问题，你到底想不想提高自己，还是只想自娱自乐，投资也是如此，不要怕波动，更不要回避波动，要让自己习惯这种波动思维。在黑天鹅那本书里，塔勒布就说过，

平常如果你要是拒绝波动，凡事都图安稳，那么波动一来，可能就是一次毁灭性的打击，比如那些习惯于考公务员，习惯于在国企事业单位的人，一但他们中年失业，可能就是永久性失业了，你发现自己已经啥都不会，完全跟不上时代了。而在民企，互联网行业当中，经常换工作，跳槽，偶尔失业，这都问题不大。因为他始终保持着竞争力。所以话又说回来，能力才是你生活稳定的基础，而工作不是。

作者说，光有动机是不够的，动机仅仅是对成功的渴望，而践行，才是让你实际成功所需要的行动，动机只是一种感受，虽然他的存在激发出了能量，让你采取行动，但是他很不稳定，来的快去的也快。

如果只靠动机去做交易的话，那么你可能会受到情绪的影响非常大，一旦亏损，那么负面情绪立马就会占据你的头脑，造成你的动机不足，你就很那再做出正确的行动。而只有成熟的交易员，在内部想法负面，情绪焦虑的时候，还仍然能采取正确有效的交易行动。很多人可能并不理解，其实老齐经常说一句话，叫做没有人是被下跌跌跑的，而都是被市场的负面消息所吓跑的，也就是说在市场底部一系列负面消息出来的时候，你一定有一千种借口放弃你的策略。拒绝再进行坚持。这其实都是因为你的心态被打穿了。明天我们再来讲讲，该如何从动机到践行。

通向成功的交易心理学 3：纪律是要考训练的

各位书友大家好，欢迎继续做客老齐的读书圈，今天我们继续来讲这本，通向成功的交易心理学，践行是一种长期有效的东西，他无视动机的存在，无视你的感受。只需要你在当下采取有效的行动。行动在先是原因，而感受在后为后果。啥意思，说的比较绕，老齐给你翻译下，就是要让你的行动，建立在一套机械的行为之上。而完全可以不经过大脑，那么你就不会产生心理问题，比如开车的时候，有些司机，没有经过很严格的训练，遇到危险，总是第一时间去猛打方向盘，甚至还有人会把油门当刹车。但是老司机则会产生应激反应，第一时间肯定是踩刹车。经过反复的练习之后，他是不需要大脑思考的，形成了肌肉记忆，他自然也就能够杜绝贪婪与恐惧。

如果你是运动员，你就知道，训练是有一套严格的方法和流程的，甚至对于饮食都要给与非常严格的限制，甚至有的人一辈子都只能吃鸡肉和牛肉，其他的都不能碰。这在体育圈叫做自律，你足

够自律足够坚持，才能延长你的运动寿命，我们也看到了很多天才如流星般陨落，最后总结起来基本就是不够自律或者是伤病。有的大量饮酒，造成自己竞技状态大幅下滑投资中也是如此，你能否长期自律和坚持，不碰那些短期的诱惑，这决定了你的投资生涯，是否长久。不光是我们要在低谷中能抗，有时候也要求我们在诱惑中，能不为所动。只赚自己策略内的钱，以及赚自己看的懂的钱。

我们经常说的止盈止损策略，就是纪律，比如老齐总是说，在市场进入泡沫期之后可以用顾比均线做动态止盈，一旦上涨冲高回落，跌破顾比均线，那么无论后面怎么样，都要尽快离开。很多人都知道这个策略，但是却根本执行不下去。有人说了，跌下去之后，他很快就涨起来了，而且后面还涨了好多，你错过了 30% 以上的回报。但是老齐回答，错过就错过了，我的交易系统，就是在这里止盈退出。你这次可以为了 30% 以上的回报，拒绝止盈，下次可能会直接套你一个 50-60%，所以长期下来，你才会明白，止盈策略的关键作用。他可以确保你，能在一波行情当中全身而退。你要是为了一些短期诱惑而放弃坚持，那么就相当于养成了以赔钱的坏习惯。这个坏习惯一次两次，看起来并不致命，但是长此以往，就会让你万劫不复。这其实跟很多人说的，偶尔抽一次烟，喝一次酒没事的，是一个道理。我们要想成功的做好投资，就要主动去承担这种不适感。确实少赚了 30% 很难受，但

是这就是成功投资路上，必要的损耗。只有躲过了这些诱惑，你才能更快的到达终点。

要让你的思想和心态，坚定不移，你必须回答一个问题，那就是你为什么要做投资，要做交易。每当你投资不顺畅的时候，就要清晰的说出这个答案。这其实就是你的价值观体现，越到艰难的时候，其实价值观的作用，就越是会明显。从根本上来说，所谓毅力就是让你长期采取的一贯的，坚定行动的动机。这也是老齐所说的所谓内功，你的连续读书，连续接受洗脑，形成强大的价值观，如果没有这些价值观，你是不可能拥有内功的，那么一旦遇到沟沟坎坎，很容易就会不坚定，被市场给清扫出局。

总之，你的决心越强，自律水平越高。你就越是有毅力，其实这不光体现在投资方面，生活中的方方面面也都可以反映，如果一个人一事无成，干啥事都是三分钟热乎气，那么这种价值观，他也不可能会获得投资上的成功。所以培养自己伟大的品格，可以先从我们身边的小事做起，比如有人说，老齐你的努力都是装出来的，我承认，我一开始有装努力的成分，但是装了几年之后，你就发现，装努力和真努力已经没有界限了。所以有本事你就装一辈子。但其实大部分人，装几个月就露馅了。有些人想到老齐这里工作，一开始装的不为钱，但是几个月之后，他就成了那个对钱最为斤斤计较的。正所谓日久见人心。所以老齐总结，看人

根本就看不准，你就得试，就像郭德纲说的，你不是想学相声吗，先去喂狗，擦桌子，折磨你几年之后，还能留下来的，才说明你有这个毅力。我们反过来说，有些变态老板折磨你，其实很可能是他在用压力考察你。看看你的品性，是否值得重用。你如果通不过考验，自然也就与成功无缘了。老齐当年能走上这个道路，就是老板教给我一个任务，每天做宏观经济的数据分享，以及读书心得的分享。我讲了大半年，甚至周六周日也不停，于是才打动了老板，开始带着我去做一些投资，看一些项目。所以世界上没有无缘无故的爱，你好好想想，你到底用什么打动老板。打动不了老板，那你凭啥升职加薪。

价值观是你一切行动的基础，理清你的价值观，也就是什么对你真正重要，这是你短期自律，和长期坚定行动的基础，所以，对于一个交易员来说，也必须先把价值观想清楚。而且这个价值观，是深入人心的，刻在每个人骨子里的，并不仅限于贴在墙上的大字报，有些企业，其实更多的把价值观贴在墙上，比如什么，自强不息，贴近客户，但其实每个人想到的东西完全不一样。

作者希望每个投资者都可以在一张纸上写下来，1 你想成为怎样的交易员，2 你想在交易中，体现哪方面的优势和行动品质，3 在交易或者交易以外的世界，谁是你的榜样。你最欣赏他们哪些方面的优势和品质。这三个问题其实很重要，就是让你逐渐描绘出

自己价值观的步骤。大家不要小看偶像的作用，其实偶像就是你具体价值观，以及人生目标的具象化。所以那什么青春偶像，小鲜肉，其实真是害人不浅。青少年不知道能从他们身上，得到什么好的品质。我们还是要找一个人生方向的偶像的，你在 10 年之后，想成为谁，这个目标其实很重要。甚至人生偶像可以是阶段性的，当你达到自己的目标之后，就可以寻找下一个偶像。

斯坦福大学有个研究，一组学生要求记录他们的价值观，以及这一天的活动，如何反映了他们的价值观。而另外一组学生，只要求记录三件好事。结果表明，记录价值观这一组，积极效果显著。记录价值观是非常有效的一种心理干预。短期能够有效提升掌控感和心里的健康程度。所以作者强烈建议，哪怕每天仅仅花十分钟，写写自己的价值观，也会大有好处。其实咱们中国人更方便一些，很多老板的办公桌上，基本上都会摆着笔墨纸砚，一旦遇到什么烦心事，就会提上几笔。把价值观写下来。这样对于自己的行为是一种干预，老齐也是一样，每天早上的问候，其实也都是价值观的强化。每天我也在给自己做着思想按摩。比如随便说几个，投资中的价值观，动的越多错的越多，一定要避免，买的太贵，卖的太早。投资就如同春种夏长秋收冬藏，好基金买跌不买涨。定投就要止盈不止损，贪婪始于恐惧，恐惧更是始于贪婪。这些东西，你反反复复的自我强化，没事就叨唠叨唠，甚至放一张照片在自己的桌子上，时刻提醒自己，才能够深入骨髓。

斯多葛派的哲学思想，有一句话翻译过来的意思就是，每一时刻都要活出最好的自己，当下要做最好的自己。这其实也一直是老齐的强调的，但行好事莫问前途，不要管任何其他因素，只问当下你该不该这么做。这也是知行合一的一个重要逻辑，不要去找任何借口，其实你心里知道该怎么做。越是在压迫之下，我们越要向内心去寻找。而这个内心，就是你在心底反复强调的价值观。

在市场中，我们会时刻感受到风险和威胁，而我们的大脑，却是最不喜欢风险的东西。我们需要迅速的去做出评估，这对我来说是个威胁吗？这个威胁造成的风险有多大。你是否有足够的资源去应对这个损失。在我们从事交易之前，就要把所有的损失想好了，我们叫做不谋胜先谋败，先把最差的情况都想清楚了。这样当风险发生的时候，你至少不会措手不及。而且因为之前心里有过准备，不容易打穿你的心理防线。

每个人能够承担的风险，都是有极限的，有些人可能 5% 的损失他就已经开始慌得一比了，有些人则能承受 50% 的回撤，所以承担风险能力的不同，也决定了他所采取的策略完全不同。你如果承担的风险，超出了自己的承受范围。那么肯定会让你的动作变形。没有办法再去执行你的策略，咱们明天接着讲 该如何有效的管理你的风险。

通向成功的交易心理学 4：心理因素必然引发技术变形

各位书友大家好，欢迎继续做客老齐的读书圈，今天我们继续来讲这本书，通向成功的交易心理学，昨天说到了，要学会管理自己的风险，让风险敞口在自己的可承受范围之内。这种风险，就是对于自己的压力，就跟体育比赛一样，你在高强度，高压之下很难发挥出自己的水平，中国男足为啥一停球就好几米远，不是他们技术不行，平常训练也能停的很好，只是高强度压力之下，让心里产生变化，技术动作变形了。所以感觉很菜一样。甚至感觉都不如我们这些看球的，但是你跟这些国脚们踢踢比赛你就知道了，专业和业余的强度完全不一样。所以这帮专业选手，别看在国际赛场上，一个个跟呆若木鸡一样，回到野球场上，也照样是梅西一样的存在。这就是专业和业余的区别，同样道理，投资上其实专业业余的差距其实更大，只是你感觉这个东西很容易，所以产生了错觉而已。包括价值分析，逻辑推演，风险控制，仓位控制，专业机构都有严格的系统，而这些散户其实压根就不知道。换句话说，一旦市场开始大幅波动，人家做过价值分析的，

是心理有底的，而你跟风买进去的，是慌得一笔的。

有人可能会抬杠了，也有基金经理扛不住而调仓啊，甚至有人会抑郁，会离职，确实如此，特别是那种严重背离价值的行情，才会挑战

这些专业投资者的底线。比如有些大熊市，跌到最后，确实会让一些专业投资者都熬不住了，开始怀疑自己的投资哲学。但是从概率上来说，专业选手，做过价值分析之后，他们的心态会稍微稳定一些。

所以老齐总是说，知道自己吃几碗干饭，这个很重要，不要去挑战自己的人性，人性通常经不起挑战。大多数人的风险承受能力，其实都比自己预想的要低，甚至会低一半。也就是说，你以为你能承担 50%的回撤，其实你最多也就承担 25%。就拿 2021 年，我们定投中概互联网来说，其实一共也就亏了 10%几，而且只占总资产的 20%，但是大家已经是哭天喊地了。

风险这个东西是一个钟形曲线，如果风险太低，那么投资无趣，也没办法满足自己的收益愿望，但是如果风险过高，很容易成倍的放大自己的恐惧，贪婪，然后让技术动作变形。这时候你可能连一些基础的动作都做不好了。比如很多朋友都说，明知道市场

已经到底了，但就是稀里糊涂的卖掉了筹码。每次错过一波牛市，都会让自己懊悔不已。回头去看，这么简单的事情，怎么就抓不住呢？

所谓风险感知下的决策，就是清楚的认知，交易中承担的风险，意味着要察觉我们做风险决策的内部环境，和外部环境。比如当自己感觉很不舒服，或者承担不起风险的时候，我们就要选择减仓降低风险。有时候一直持有很高的仓位，未必就是价值投资。特别是当所有人都疯狂的冲入股市的时候，股市涨的很高的时候，老齐通常都会感觉到很不安。有些热门的东西，我们也是不愿意去碰的。

作者提出了一个试验，2 个盒子，A 盒子里，告诉你有 50 个蓝色球和 50 个红色球，而 B 盒子里则数量未知，那么如果要让你挑出 10 个蓝色的球，你会选择哪个盒子抽取呢？很多人可能都会选择盒子 A，即便 A 的概率其实一点都不友好，有可能 B 的盒子里全都是蓝色球，但是大家对于 B 还是信心不足，为什么会这样，就是因为 A 的概率是确定，而 B 的概率是不确定的。大家更喜欢追逐确定性的东西。所以哪怕 A 的概率并不有利，大家也会去选择 A。

在投资市场上更是如此，很多人都知道，长期持有股票的收益率

是所有资产中最高的，但是为什么前几年 P2P 那么火，甚至几年时间就到了 20 万亿的规模，有些大爷大妈真是拿出来棺材本去买这些产品，之所以这样就是因为他被承诺了一个固定的收益，而这个固定的收益，就是确定性，尽管他收益并不高，而且很多还都是骗子，但是大家就是愿意找这些看得见摸得着的东西。

栗渺社分享微信 jnztxy 谨防N手群转卖，以免断更

但做投资，最反人性的地方，恰恰在于，确定性的收益不会很高，越确定，就会收益越低。相反一些不确定的东西，潜在收益会很高，这叫做风险补偿，如果想突破这个悖论，就要加上时间的维度，在一个长时间的范围才会有，确定性和高收益同时出现的情况。所以我们必须要去适应市场短期的不确定性，在长期的确定性中，去思考问题。比如很多人都问我，中概互联网会跌到哪去，我也不知道会跌到哪，但是我知道他未来 3-5 年之内，肯定会涨回来甚至创出新高就行了，那么 3-5 年翻一倍，这个收益率就是确定性比较强的东西。所以把长期的收益想好，短期的波动，你也就不害怕了，反正我又不卖。人最怕的其实是黑暗，但是如果在黑暗前面，有一束光的话，其实也就没那么害怕了。

伦敦大学就做过这个实验，翻石头的游戏，石头下面如果有一条蛇，那么你就会被电击一下，然后电脑会评估你每时每刻的感受，结果显示，当你确定这个石头下面有一条蛇的时候，你其实压力并不太大，反而是你不确定，这里面是不是有蛇的时候，压力才

是最大的。用在投资市场上，就是说当最坏的情况发生的时候，你可能反而压力没那么大了，相反，不知道这个最坏的情况，是不是会发生的时候，自己的压力最大。

斯多葛派哲学的一个核心，就叫做一切事物都处于永恒的变化当中，我们要学着从思想上接受这种世事无常的理念，承认内在和外的一些不确定性。这一点可以帮我们从内在和外减轻很多压力。啥意思，就是说，你要勇于认错，在你判断的时候，就要想到背后的概率，我觉得他会涨，但是这个概率只是 7 成，剩下 3 成，他也是会跌的，所以当你每次都用概率去思考问题的时候，你就已经在为变化做着心里准备。有些人之所以，每次投资都很失败，就是他总觉得判断是一个绝对的事情，老齐你看好中概股，那我满仓进去行不行，如果你满仓进去，2021 年底，你就已经十分难受了。

作者说可以用冥想训练，来训练自己的不确定性的适应能力，传统的冥想训练，让我们把注意力都放在呼吸上，但是这个训练则完全不同，你可以关注闯入你意识当中的任何事物，一个想法一个念头都可以，一旦你注意到他，那么就全神贯注的聚焦在这个上面。用来锚定你的意识。顺其自然，不要刻意回避，也不要陷入其中，仅仅是观察他。

当你觉得自己开始分心了，那么你就去关注分心这个念头，不用太过于刻意，这个锻炼的目的，就是让我们拥抱不确定性，对任何东西，任何结果，都能够从精神上去接受它。举个例子，我们去住快捷酒店，房间极小，环境脏乱，甚至隔音效果很差。但是我们经常会安慰自己，这么便宜，有个地方住就已经很不错了。但如果你指望快捷酒店，像五星级酒店一样舒适，你就会感到很失望。这其实就是心态，你压根就不指望他有多好，那么自然就能坦然接受这些意外。比如 2021 年，我们第一天就喊出了防守，那么今年不赚钱，我是可以接受的，而有些朋友就不行，他觉得跟着你投资，就必须赚钱，一天不赚钱都不行，一年没赚到钱，你就是骗子。所以这种心态就十分病态了。这就跟拔苗助长没啥区别了。另外，创业为什么比打工更有意思，因为创业每天接触的都是不确定的东西，一旦你爱上这种不确定性，其实你就很难再回到确定性的生活当中，所以好的投资者，基本上都有做过实体经济的经验，他们的思路是一样的。喜欢在不确定中发现机会，也愿意为一些机会去做布局，去等待，而打工人，则更多地还是那种领工资的思维，无数的人跟老齐说，我辞职回家，专职炒股怎么样，其实这种想法，极度有害。因为你天天盯着他看，天天操作，反而收益会越来越差。辞职炒股，会让你更加急功近利，更难以看到长远的确定性机会，也更不愿意去做布局和等待。那么最后的结果，你肯定回去追热门和跟风。最后赔的会越来越多。2021 年底有过这么一个新闻，一个哥们中年失业，拿出自己的

20 万，借了 30 万，凑了 50 万，结果一年炒下来，还剩 13 万。欲哭无泪，但是仍然死不悔改，还觉得自己可以浴火重生。那么未来必然是万劫不复，明天我们继续来讲这本书，要时刻做好最坏的打算。

通向成功的交易心理学 5：未谋胜先谋败！把最差的结果想清楚

各位书友大家好，欢迎继续做客老齐的读书圈，今天我们继续来讲这本书，通往成功的交易心理学。今天我们看看，该如何做好最坏的打算，作者说计划和准备工作，是高绩效循环的第一阶段，他会影响你的执行和管理。在投资当中，自信，掌控感，冷静和专注是最为重要的品质，那么要确保这些品质能够始终存在，我们一方面需要在交易之前，做好技战术分析，另一方面，也要做好精神准备。超出预期，总是会增加灾难的分量，如果你完全对灾难没有准备的话，那么会对你形成更大的摧毁。比如我们高考的时候，你有没有想过，车子坏在半路上了，你没办法及时赶到考场该怎么办？如果你有这个准备，就会提前出发，即便我走路前进，也不会误了考试。而现实之中，每次高考，总有考生会迟

到，这其实就是完全没有预案。那么这些情况，肯定会影响他们的成绩。

有一位基金经理说，他的持仓逻辑，并不是预判这些公司有多么好的表现，而是他已经把这些公司最差的情况都想清楚了，这些最差的情况他都能接受，所以他也会很耐心的持有，这其实跟搞对象结婚是一个道理，结婚其实不是要看对方有什么优点，而是要看的缺点你能不能接受。有人说我可以接受常年见不到人，但是我不能接受贫穷。也有人恰恰相反，宁愿贫穷，也必须两人天天在一起。当然也会有人，啥都想要，既要温柔体贴，也要能赚钱养家。这些不做最坏打算的人，最后大部分都成了大龄单身男女青年。

在专业的投资机构 一般都会做资产的压力测试，其实就是情境演练，比如开会的时候，模拟明年美国加息，让大家想象一下，美国加息之后，会出现什么最恶劣的情况，然后把这些恶劣的情况都写在黑板上。当你发现自己对这些恶劣的情况，都有准备的时候，那么这个投资才会成立。

斯多葛派认为，真正的智者不会遭遇自己预期之外的事情，不是因为他总是能随心所愿，而是他能把所有的情况全都考虑清楚。也就是说，出现啥结果，他都并不意外。老齐也一直强调，投资

不是打板算卦，预知未来，投资是你应对变化的能力。他更像是打牌，你总能寻找到最大概率的地方下注，时刻根据变化调整你的策略，那么你才是真正的高手。

作者提出了一个理念，叫做前瞻性回顾视角，看起来很矛盾，到底是前瞻，还是回顾？其实说的就是你假装自己身处未来，想象一下因为很多原因，你的投资失败，然后你回顾一下，到底是什么原因，导致自己的失败。当你把这些原因一一找到之后，你就相当于已经提前做好了准备。相当于你在没有损失的情况下，获得了经验。其实这就是我们说的，做最积极的努力，但是也要做最坏的打算，当最坏的打算你自己都能承担的时候，那么所有的结果，就都变成了好的结果。比如当年老齐从体制内跳出来，全家都反对，而我就已经做了这种前瞻性回顾，我假设自己失败，被互联网裁员了，那么以我的资历和能力，去任何一家报社也足以找到工作，所以也就没啥可担心的了。事实证明，这个最差结果并没有出现，我一直在互联网行业混得顺风顺水。最后还转型金融，然后放弃高额年薪，自己创业。这也是前瞻性回顾，因为我自己创造的收入，已经比当年的薪酬高很多了。所以完全不是问题。退一万步讲，即便创业失败，之前赚的钱，也早就够我过好一生了。那么你在跳槽，创业，或者投资之前，有没有这种，退一万步讲的打算呢？

下面我们来看看专注，专注是一种很核心的能力，特别是那些需要技能的职业。比如运动员，医生之类的，在这些行业里，要想做的好，就必须极度专注才行，投资者其实也是一样。看似是知识驱动的，但其实背后需要的是技能。你把注意力放在哪，就决定了你的思想，情绪，感觉和行为，将会受到何种影响。他会塑造你的大脑。强化你的脑回路。

比如在投资中，你能否专心研究基本面，专注于对信息的检索，更要坚持自己对于投资价值观的信仰不动摇。很多人，其实都会分心，更愿意去听取市场中的杂音，总想看看别人是怎么做的。

注意力是一种可以训练的能力，很多孩子学习不好，其实都是因为注意力集中不起来，家长越是给孩子报很多的课外班，孩子也就越是分心。上课就更不好好听讲了，最后反而越来越厌恶学习。经典的锻炼注意力的方式就是冥想训练，只关注你的呼吸，其他的事情都不要去想。你可以先从 6-10 个呼吸次数练起，先保证在这几个呼吸当中，聚精会神。然后慢慢练 3-5 分钟，8-12 分钟，15-20 分钟，当你能够专注呼吸 20 分钟的时候，其实你已经大有收获了。

很多基金经理也在这么练习，提升关注金融市场信息的能力，自然也就最终能够提升金融的决策能力。道理很简单，当你专注力

提升，你就能对周边的信息更加敏感。而当你注意力分散的时候，很多东西可能一晃而过，你完全没有注意到。

还有一种能力叫做观察自我，或者叫自我察觉，也就是你要通过分身出去，看自己产生了哪些变化，我们古代有句话叫做，每日三省吾身。这其实跟注意力的培养是分不开的，只有你极度专注的时候，才能看到自己身上的变化。有的交易员感慨，在完成训练后，那么交易的时候，就好像，从外部第三人的角度在观察自己。栗渺社分享微信jnztxy 谨防N手群转卖，以免断更

这种感觉会比较奇妙，一旦你能拥有这种上帝视角，那么你就能完全掌控自己，知道自己什么是对，什么是不对。这个也需要做练习，就是你要时刻关注自己的感受，和念头。正所谓跳出自己看自己。老齐在投资中，有时候会产生这种感觉，我现在是不是恐惧了，要不要修正自己的行为。

作者给我们提出了一个问题，让我们回忆过去 12 个月当中，你做过的最好的投资决策是什么？最坏的投资决策又是什么，你最好的决策，让你盈利多少，最坏的决策让你亏损多少。大家可以想清楚了再回答。这个问题，其实是一个误导选项，绝大多数人的回答，肯定都是好的决策赚了多少钱，差的决策赔了多少钱，但其实这么思考问题是不对的，有些赚钱，并不一定是个好决策，

有些让你赔了钱的决策，未必就差。我们不能用一个短期结果，来验证决策的好坏，比如我们 2021 年，在芯片和周期上，都赚到过明显的波段收益，但是这个决策可能并不很好，因为他又很大的赌的成分，相反，我们在中概股上去持续做定投，至少在 2021 年还没有看到好的结果，但是这个策略是正确的。

对结果的过度关注，会让我们学习能力，风险承受能力持续降低，这些都是对投资很不利。让你会越来越短视，好像一段时间不赚钱就是错的，而只要赚钱，就以为是自己作对了，其实很多都是运气的成分。有些东西一买就涨，并不是你英明神武，而是纯粹赶上了行情。包括一些基金经理，出道即巅峰，去年 7 月才开始第一次带基金，2021 年就拿下最牛基金经理，这很难说是能力的体现，更多都是运气而已。只有经历过几轮牛熊之后，还能稳稳赚钱的基金经理，才能算是能力。所以正确的公式应该是， $\text{过程} + \text{运气} = \text{结果}$ 。有运气这个成分存在，努力和结果之间的关联就发生了中断，投资中，你可能每件事情都做对了，但就是最近行情不好，运气也很差，结果还是亏损收场。但这种事情，我们就要用正确的心态去看待了，只是运气不好，未来一定他会回归，为什么这么肯定，所谓运气其实就是概率的游戏，比如掷色子的游戏，扔出来 1 点，就算我输，其他点都是我赢，那么有没有可能，我连输十次呢？有，但概率非常小。这就是纯纯的运气不好，但是你如果玩 1000 把，1 万把，那么你赢的概率就是 $5/6$ ，也就

是 83%，所以玩的越多，越久，你的胜面就会越大。所以我们可以总结，小概率发生，让你输掉了投资，这才叫运气不好，但这也恰恰不足以担心，因为只要你不断地押注大概率，运气就会越来越好。所以老齐总是告诉我们的的小伙伴，把这次交易作对，比你这次盈利重要的多，你通过小概率事情，随机赚来的钱，其实对你的交易非常有害。那些凭运气赚到的钱，最后都会凭实力输回去。反之，那些凭运气输掉的钱，早晚都会凭实力赚回来。明天我们继续来讲，该如何控制那些可控的因素。

通向成功的交易心理学 6 :心里压力大 !主要是因为缺乏掌控感 !
仓位超标了

各位书友大家好，欢迎继续做客老齐的读书圈，今天我们继续来讲这本书，通向成功的交易心理学。今天我们来看看掌控感，有一个试验，两组动物，给他们电击，但是一组动物，会触手可及一个开关，只要触及，两组动物的电击就全都会停止。根据数据分析，无法接触开关的一组动物，压力的反映明显更大。

这个实验告诉我们，结果都是一样的，但是当我们自己能对这个结果产生掌控感的时候，其实我们的压力会小很多。比如在市场出现泥沙俱下的时候，我如果能够使用股指期货，去进行锁仓对冲，那么其实我的压力就会小很多。但是如果我没有这个工具，比如那些公募基金，他们是简单的股票多头，仓位还不能降，也不能卖，只能死扛，还得面对投资者的巨额赎回，渠道的巨大压力，所以基金经理的压力就会非常大。所以从这个意义上来讲，公募基金经理的压力，其实比私募基金经理大了很多，因为面对下跌的时候，你完全无能为力。

另外，仓位也决定了你的心态，当你手上还有筹码的时候，面对下跌你可以采取很多的方式方法，比如补仓，比如做短差，还有很多事情可做，你的压力就会小一些。如果你满仓被套，啥也干不了，那就压力巨大。这些压力自然就都会转化成恐慌。所以老齐有个习惯，我再看好市场，我也基本不会满仓。因为满仓之后，就相当于人为刀俎我为鱼肉，我能做的事情就很少了。

不过，有的时候，其实我们也很少行动，也就是说，我有能力调整，但是我不调整，跟我压根就没有能力调整，心态是完全不一样的，比如我们经常持有 30-40% 的债券仓位，但股市下跌之后，我其实也不怎么去追加购买，很少做这种波段操作，那么这并不

意味着，我持有债券是没有意义的，相反，恰恰是因为我持有这些债券，所以能够从容淡定的不行动。因为一切已经尽在掌控之中。所以满仓是一种病，绝大多数散户，总是习惯于满仓。这对于你们的心态，会形成致命的打击。成倍的暴露你们的贪婪与恐惧。

每个从事市场交易的人，都能体会到不适感，包括，交易亏损，市场波动过大，被套，踏空，甚至有时候明明赚钱了，而且赚钱的速度还很快，大家也会感到很焦虑。那么没有行情行不行呢？也不行，所以投资者很艰难，市场也很艰难，无论是涨，跌，还是不涨不跌，都会有人骂，而且骂的还都是大多数。只有一直涨的时候没人骂，但是这种一直涨的行情能持续几天呢？所以只要在市场里面待着，想骂街就是常态，这种骂街的感觉，就是因为你产生了严重的不适感。

我们既然要在市场中，持续的从事投资，那么就要学会在这种不适感当中继续工作。你要想克服人的天性，就要先去识别人的天性，比如下跌很难受，这就是损失厌恶。涨回来就想卖，这是因为你产生了锚定效应。总觉得自己错过了好几亿，这就是典型的后见之明。交易员要做出明确的方向性选择，到底是要追求短期的舒适感，而付出长期的代价，还是忍受短期的不舒适，从而换取长期的稳定回报？绝大多数散户选择了前者，而绝大多数机

构，特别是外资，选择了后者。

但说句实话，这种不适感，有的时候很难克服，你说你都连续亏了好几次了，下次再开仓，是不是心里总得打鼓？对自己的方法，多少会产生怀疑。左侧也是一样，一直定投，一直下跌，投到一半你就有点慌了，是不是我基本面研究没做透彻，每一次定投的末尾，总会有很多负面消息爆出来，让你产生错觉，就是基本面变坏了。所以面对这种情况，现在很多机构干脆开发量化交易，也就是说，我直接写成程序，让机器去跑吧。自己实在扛不住这种压力。机器确实相对客观，不存在不适感，机器如果被干预，那么也一定是人出了问题。有些量化基金特别逗，写好的程序，跑了一段，赔钱了，然后程序员坐不住了，去主动改程序。那么这个量化基金的意义其实就不大了。所以量化基金，最大的不确定因素，就在于此，程序是肯定可以坚持的，但是管理程序的人，他能不能一直坚持，这个实在不好说。

其实你无论选择哪种方式去做投资，都要主动的接受这种不适感，而不能总想着去回避。我们要去主动引导这种情绪，疏导这种不适感，比如亏损的时候，谁都会不高兴，但是如果你仓位合理，那么其实还可以趁着低位再多买一点，反而可以增厚未来的回报。所以你要是这么想，就能慢慢从不适当中，走出来了。另外，也取决于你对投资的理解程度，所谓盈亏同源，有时候太好的行情，

反而孕育着巨大的风险，而熊市好几年了，反而能够看到更多地预期回报。所以你把眼睛往前看，别总是盯在当下。当下赚钱了，你未来的预期收益就会低，当下赔钱了，你未来的潜在回报就会很高，所以其实都是差不多的。有这个心态准备，你就能对抗那种不适感了。

另外，你要明白，人生不如意可能十之八九，所以不要把这些事情看的太重，即便你再有权势再有钱，也是如此。你对一些事情的期望别太高，自然失望也就没那么严重，比如老齐就想在投资市场赚年化 10-15% 的回报，所以我不贪心，差不多我就防守了，所以几乎也就风险不大。有些人总想一夜暴富，总去追那个，动辄就能涨一倍两倍的东西，那么跌下来也至少是一半。生活中也是如此，你就得接受，人和人之间的差距是很大的，所以别人办事不如你意的时候，我们也要学着去宽容他和理解他。

下面我们来看，该如何从负面的想法中解脱出来，负面的想法谁都会有，而且有时候也会对我们造成非常大的困扰，比如谁看着市场大跌，心里恐怕也都不会舒服。有的基金经理也是这样，尽管之前已经成为了市场明星，为投资者赚了很多的钱，但是在新一轮下跌中，经常会迷失自己，甚至怀疑自己还能不能胜任这份工作，之所以这么悲观，就是因为资管行业有个特殊性，过往的业绩，跟未来的业绩没有必然联系。也就是说，没人保证你过去做

的好，未来也一样做的好。你之前的那些方法，可能只适用于上一个时代，赶上了时代的风口，比如最早有些基金经理，就擅长投资银行地产，那么在 2005 年以后，确实获得了不错的回报，但风口一过，照样让你跌的怀疑人生。甚至你会怀疑自己，之前的理论到底还灵不灵？

心理学家曾经做了一个测试，让自己刻意不去想一只白熊，如果思维抑制失败，就敲一下铃铛，然后重新开始。结果是令人失望的，刻意不让自己去想那只白熊，反而提升了想到这只白熊的频率。这一现象被称之为反讽心理过程。更有意思的是，这个实验结束之后，这一现象反而更加严重了。其实这个很好理解，谈过恋爱的都知道，分手后，你越是不去想前任，那么前任就会越频繁的出现在你的脑子里。啥时候你才能真正走出这个阴影呢？就是找了新的对象，不再刻意回避前任的思念了。前任自然也就彻底消失在你的生活里了。

投资中也是如此，你越是刻意回避那些亏损，说明你越是输不起，这些负面想法就越是会扰乱你的心志。最后根本挥之不去，最后也必然会被这些想法所消耗，然后越来越心乱如麻。那么作者提出了 4 个方法，来解开这个心结，分别是 1 觉察，认识到你的想法只是一个想法，2 实用性判断，这种想法在当下的场景中是否有用，3 脱钩，学会如何与这个负面又没有好处的想法脱钩，4 行

动，采取坚决的行动。执行你的交易策略。老齐给你用简单的语言翻译一下，其实就是说，你得先认识到，自己已经被负面想法包围了，然后跳出自己目前的思维逻辑，然后去思考，这东西到底有用没用。如果你天天琢磨他，也于事无补的话，那就想办法忘掉他。你可以把你在意的东西都写下来，分析利弊得失。比如你失恋了之后，你可以这么写，相当于每天你就少打一个电话，每周少了一个聚会，其他的事情，都没有更改。那你现在要做的就是，用更有意思的事情，去填满这个时间就好。投资也是如此，无非就是暂时亏损，你可以找点有意思的事情，分散你投资的注意力，比如度假什么的，一段时间回来之后，你就会发现，可能并没有那么糟糕。。明天我们再来讲，如何在压力和情绪之下，正常发挥你的水平。

通向成功的交易心理学 7：如何纾解我们的焦虑

各位书友大家好，欢迎继续做客老齐的读书圈，今天我们继续来讲这本书，通向成功的交易心理学。今天我们来看看，重压之下，

该如何正常发挥，投资这个行业的压力是最大的，放大了人性当中的贪婪，恐惧，焦虑，沮丧，悲伤，还有绝望，很多人都会担心自己的业绩，担心未来的市场表现，担心自己没办法跟其他投资者交代。

作者有个客户，也是一个基金经理，总是感到自己很焦虑，作者给他做了分析之后，发现他的仓位超出了他的承受能力，建议他减少持仓量，很快他就发现自己的焦虑频率明显降低了。不再感到严重不适，那么他也就能够正常的开始思考，通过正确的方法进行市场操作。所以，在投资和交易当中，时刻评估自己的状态，这个其实非常关键。你每天你要拿出 10 分钟来想想，自己现在处于什么样的状态之中，是焦虑了，贪婪了，还是恐惧了。如果心态偏离了正常区间，那么就要主动进行调整。如果偏离度不大，那么试着做一些心里辅导，比如把正确的交易策略，写出来，再给自己强化一下。如果偏离度很大，让自己感觉到很不舒适的时候，可能就需要你先调整一下自己的仓位。

另外，我们一定要学会事前有目标，事中有跟踪，事后有复盘，其实用不了你太多的时间，特别是复盘这个事，很多人都懒得干，但是对于投资来说非常关键，老齐也是每年底，找出一周的时间才去复盘，看我们这一年，做了哪些判断，执行了哪些策略，哪些东西对了，哪些东西错了，为什么对，又为什么错，这个很关

键。复盘会更彻底的改变我们的想法和感觉，也是我们提高的重要步骤。如果不做复盘，你总是稀里糊涂的，明明交了很多学费，最后还学不到东西。那么你最后就，周而复始的陷入贪婪，恐惧和焦虑当中，只有你不断学习，不断成长，不断总结规律，完善自己的系统，你才能够有更大的胜率，更确定的把握，当我们一切尽在掌握之后，其实也就没啥可以焦虑的了。

所以情绪，其实并不是被压抑下去的，而是被纾解掉的，当你正确的审视自己之后，制定符合自己的策略目标，那么你的压力就自然没那么大，举个例子，一个学生，平常考试都是重点中学的年级前几名，如果他要把目标非得定在清华北大上面，那么他高考的压力就极大。相反如果他只想考个一本，其实就会很轻松，投资也一样，比如很多朋友都问老齐，2022 年你做资管了，那么会不会压力很大，会不会也焦虑，甚至抑郁，我说我肯定不会，我的目标是帮助大家赚到年化 10-15% 的回报，我不会去争那个排名，也不为了跟谁去比，所以出发点就很佛系，我没什么太大的压力，因为我对自己做的事情很有把握。我也知道这个收益率该怎么产生。所以如探囊取物的时候，你还有啥可焦虑的。偶尔业绩不达标也不要紧，因为我有这个短期的准备。比如 2021 年，我们明确说了，这一年就是防守不赚钱的。所以你的目标很低，他也就没啥可焦虑了。一些风险，早就已经在你的预料之内，那其实他也就不能再称之为风险，比如一些定投，我早就给他安排

了 12-24 个月的资金量，也就证明我做好了 he 继续跌 1-2 年的准备，所以我一点都不慌。

斯多葛派并不是阿 Q 精神，不是假装自己不受情绪波动这么简单，他是要先承认情绪存在，然后还得思考情绪，疏导情绪，引导自己的行为，跟情绪产生匹配。把情绪最终赶到舒适区之中。其实大部分投资者，都存在情绪裸奔的情况。他们的持仓，完全脱离了自身的承受能力。

下面我们来看看，自信，啥叫自信，有两种定义，1 感觉到的确定性，有这个把握，2 以信任和依赖为基础的行动，第一种是最常见的，很多交易员，都认为自信就是一种尽在掌握的感觉，而第二种则完全不同，他其实更加关注的是行动本身，做投资，做交易，其实都是基于信念的行动，你得相信，所以才能看见，比如，相信未来的价值，你才敢行动，相信市场低估了，你才敢抄底，相信未来会越来越好，你才会主动投资。那些刀枪不入的交易员，拥有的自信，其实源于对自己的交易体系的认可。之所以别人都恐惧，就是因为他认为自己是正确的，别人都是傻缺。这种自信，是建立在强大的理性的基础上的。有人问，这个跟杠精有啥不同，其实挺有意思的，独立思考，深度自信，并不会用语言去攻击对方，而是靠行动，让别人啪啪打脸。杠精则刚好相反，只会用语言去攻击对方，而不会有任何行动，所以你区别独立思

考，还是杠精的时候，就简单看他们会不会行动就行了。

心理学家发现，决定你如何应对压力情境，最重要的因素，不是这个情境本身，而是你如何看待自己，应对他的能力。啥意思，就是说你到底相不相信你自己，能够跳出这个情境，解决暂时的困难。比如有些人只是在强调困难，但是从来就没有思考过解决问题的方式方法，这就是说他已经认怂了，没有自信了，那么你就必然会被情绪驱使。相反，困难还是那些困难，但是也有人在积极行动，积极寻找新的资源，通过引入变量，来盘活整个布局。所以作者说，需求大于资源就等于威胁，需求小于资源他就等于挑战。在威胁当中，我们通常会表现十分糟糕，而在挑战面前，我们往往能超越自己，反而取得更好的成绩。正所谓困难逼着我们走出了从前的舒适区。

所以我们不要老去强调客观，很多事事在人为，看似没有出路，解决不了，但是我们不断地努力，引入更多地资源，没准最后他就不是个问题。就拿老齐的团队来说，清朗行动来了，整治财经自媒体，我们有人一听就慌了，说没法干了，违规了，要被查了。充满了负面情绪，而老齐想的是，之前没有规定，所以大家都能干，那么现在有规定了，我们合规就好了。所以我们就到处找人帮忙，引入机构，考从业资格，1-2个月准备下来，我们拿到了券商经纪人的执业牌照，入职在了国企华宝证券，一下我们就变

成正规军了，然后无论是金融办还是网信办，还有工商市场局，对我们都展开了检查，最后结果就是，我们完全合法合规，这样就坏事变好事，在一次挑战之后，我们反而更踏实了，完善了自己，方向也更加明确了。整个市场出清后，我们这种合法合规，一心向善的知识社群，反而可以做的更大了。

所以大家应该建立一种自信，没什么问题是解决不了的，你现在解决不了，那只是因为你调动的资源还不够。那么怎么才有调动资源的能力呢，这本书里没说，但是老齐可以讲一下，那就是你帮助别人的能力，当你能够帮助到越多的人的时候，你能够调动的资源也自然就会越多。比如群里这些各行各业的精英们，老齐相信，如果有事求到你们的时候，绝大多数人，都会愿意帮老齐一把的。但有些素未谋面的人，你可能就不愿意伸出这个援手。人有的时候就是这么势利，但是这就是人性。

在投资中也是如此，有人一看到市场大跌了，然后就泄气了，这能有什么办法，但你也可以用一些衍生品的资源去做对冲啊，这些都是可以的。或者你再去找点资金，在底部抄个底，这也是难得的市场机会。远比你担惊受怕，无所事事的强。所以还是那句话，自信和杠精的区别，就是自信会采取行动，而杠精只是说说而已。我们尽可能多的调动资源，去想办法，那么没有什么困难是不能战胜的。我们总说一句话叫做，办法总比困难多。担心毫

无意义，关键是怎么解决。这个能力我们也可以通过假想的方式训练，来获得。比如现在你就闭上眼，思考一下，1 在经历了一连串的账户亏损之后，你会怎么办，2，在熊市来临，大家都在夺路而逃的时候，你又该怎么办，3 在你犯了一个严重的错误，比如追高买入了一只股票，被深套其中，那么你此时该做如何的处理。把这三个事情的应对方案写下来。把这些想明白了，等未来你真遇到这些悲剧时刻的时候，你自然也就能淡定不少。

越是到关键时刻，越要保持冷静的头脑，因为只有头脑冷静，你才能启动理性思考，而失去冷静，你就会完全按照感觉行动，那么就会变得十分危险，那么明天我们再看看，该如何让自己冷静下来。

通向成功的交易心理学 8：主动接受失败

各位书友大家好，欢迎继续做客老齐的读书圈，今天我们继续来讲这本书，通向成功的交易心理学。今天我们来看看，关键时刻，该如何让自己冷静下来，冷静下来，才能够建立自信，我们在做

投资当中，有时候会面临着流动性不足，也就是说，想卖的时候却卖不出去的情况，这种时候自己就会感到很慌张，如果再因为卖不出去，而亏损，那么压力就更大了。这个时候可能情绪就要上头了，甚至会慌不择路。有人可能会快速压低价格，企图尽快脱手。比如有些公司，现金流不足，马上就要破产了，这时候在资本谈判当中，就会严重信心不足，被人家狠狠的宰上一刀。

我们如果遇到这种情况，要尽快踩下刹车，先用深呼吸调整自己的心态。我们要做的，就是什么事都先不去想，只是观察你的呼吸，感受你呼吸的深度，频率，呼吸的途径，是口腔还是鼻息，动力是胸部还是腹部。大概有个 5-10 分钟，你就能够让自己从暴躁中冷静下来。然后你要做的就是找一块黑板，把你所有的应对方案写下来，把他们区别对待，看哪些是理性的，哪些是感性的。如果能找几个人讨论一下就更好了，当我们的心态恢复平静之后，我们才会考虑到更多地方法。

有时候，我们也需要提前给自己一些压力测试，比如在某个休闲的时候，你可以想一想，当我交易亏损的时候，会对自己说什么，在我的业绩处于低谷的时候，又会对自己说什么，在交易上犯错的时候，如何更改。作者在辅导中，经常听到有些交易员这么评价自己，你真是个十足的傻瓜，是个失败者，为什么总把事情搞砸。

但作者非常不建议对自己给与这么苛刻的负面评价，因为这于事无补，你把自己贬低的一无是处，反而会不利于你的信心。我们要把自我的评价放在客观的基础上，多给自己一些接纳。重点放在行动的改变上。啥意思，老齐给你总结，两种极端的心态都是不对的，一种是出了事情，都怪别人，自己没毛病。总有刁民想害朕。这种心态之下，你永远得不到提高。另一种心态是自己好像不太行，干不好这个，总对自己的错误感到深深自责，这个也是不对的，我们的目光还是要往前看，要敢于迎难而上，不断补强自己，调动更多地资源，看到底该如何去做好接下来的事情。不要让自责和自我否定，影响未来的发挥。

其实人非圣贤孰能无过，任何人都在不停的犯错，即便他不在工作中犯错，也会在生活中不断地犯错。这个没办法避免，一些小的错误，反而给我们提供了成长和上升的空间。比如老齐原来在投资的时候，也曾经损失惨重，当年 120 了还在追中国平安，结果跌到了 19，有过这种经历之后，你就知道了市场的凶险，开始逐渐顿悟，那么这个损失幅度虽然巨大，但由于当年没什么钱，所以损失现在看起来几乎是微乎其微，那么这个教训买的其实就十分划算。所以犯错要趁早，犯错之后要尽快总结。我几乎把你们所有赔钱的姿势，都赔过一遍，之后就自然而然的找到了赚钱的方法。

有的时候，我们确实要有点阿 Q 精神，要学会一定的自我同情，自我同情程度越高的人，感受到的痛苦程度也就越低，对于失败的恐惧也就越少。也更加容易克服逆境。但很多人也在想，如果我要是过于同情自己，会不会对失败满不在乎，然后失去竞争优势。这时候你就搞错了一个概念，同情自己，并非是对失败满不在乎。他说的是别贬低自己，别人身攻击，但该解决的问题还是要解决的。比如当时老齐在 2008 年赔了钱，那我就说，看来股票投资不适合我，大牛市都没赚到钱，简直是个大笨蛋，以后再也不碰股票了，那么这肯定是一个最差的结果，而我却劝自己，在股市里交学费很正常。只要我用十几年的时间，把资本市场搞清楚，那么以后，股市就都是我的提款机。而如今这个愿望已经基本实现了。所以同情自己，是为了让你越挫越勇，知耻而后勇。如果反而去打击自己的积极性，那么肯定会适得其反。

有人做了个实验，给你看三张图片，一辆法拉利跑车，一只死猫，还有一个盘子，分别代表了，积极因素，消极因素和中性因素，三种情绪，研究表明，大脑对于负面刺激的反映更加强烈，负面刺激引发的信号强度，远远大于积极因素。换句话说，我们天生存在一种负面偏见，大脑对于负面事件更加敏感，这一点对于我们的生存是非常有利的，让我们在遭遇危险的时候，本能的提高警惕，然后赶紧远离。比如一个球向你飞来，你不会去考虑，这

个球重不重，会不会把你砸伤，而是本能的第一时间躲开。

在投资市场中，其实很多人，都退回到了原始状态，只要市场大跌，本能的就会选择逃跑，我们看市场成交量，以及基金市场规模，都有这个规律，在市场疯涨的时候，流入股市的资金也是最多的，而当市场持续下跌的时候，整个市场也是成交清淡。机构规模在持续萎缩。那么这种情绪的扰动，其实就为我们这些专业的投资者，创造了最好的确定性，老齐总说一句话，大家都抢着买的时候再好的东西他也是贵了，大家都抢着卖的时候，再差的东西他也是便宜了。所以我们可以通过观察其他投资者的行为，就找到低买高卖的机会。当大家全都慌得一比的时候，你就闭着眼睛买，这时候的市场就是最安全的。当大家全都赚钱了，兴高采烈的时候，你就赶紧卖，价值肯定被高估了。永远记住，80%的人，这个群体，就是个反向指标。他们高度从众，具备了人性的所有特征。

所以这也是心态的一种训练方法，股市反人性，不光反我们自己的人性，更是反所有人的人性，我们不需要去直接打败市场，我们只需打败其他这些碌碌无为的投资者，就已经战胜市场了。从这个角度来看投资，其实我们的胜算是很高的。尽量别去观察市场，观察市场，会让你人性中的弱点集中爆发，我们要多多关注其他投资者的动向，把其他人的人性看清楚了，反向操作，我们

就足以获得这场比赛的胜利。

投资经理和交易员，其实也有严重的心里问题，在顺风顺水的时候，每个人想的都是如何将交易收益最大化，只有当他们面临亏损的时候，才会去深度反思，是不是自己的技能，知识，甚至是心态出了问题，这时候才会持有一个开放的心态，接受一些意见，弥补自己的不足。所以我们的学习和进步其实都是在市场低谷期进行的。而到行情好的时候，反而是我们收获的季节，这时候你很难学下去东西。所以，老齐也希望大家把工夫都用在平时，不是说市场行情不好了，我就放弃学习了，等有行情的时候再学习，这是完全错误的想法。反正老齐是非常喜欢熊市的，因为在熊市里，我可以获得更多地思考，也可以完善我们的资产布局，只要我买的足够便宜，未来妥妥的就是超高收益。我们有一句话叫做，人生难得几只熊，我个人反而不喜欢牛市，因为到牛市之后，我的业绩就跟不上指数了，很多散户也开始教我做人。最麻烦的是，我会比较纠结，到底要不要止盈出来。只要你一动，就存在被市场打败的风险。所以通常越到牛市，我越焦虑，把持仓都调一遍，也是相当麻烦的一件事。

作者建议，每个投资者都应该建立一个偶像，把这个偶像的形象具象化，让他实时出现在你的面前，遇到困难的时候，可以去请教这个偶像，也可以多想想，如果是偶像的话，他会怎么做。自

己要先从模仿偶像做起，以偶像为目标，慢慢补齐你们之间的差距。

一切事物都是变化的，这样才会有新陈代谢，所以不要对变化感到大惊小怪，一切都十分正常，这其中就包括交易方法，和投资信念，有些东西，就是随着时间的推移，而产生变化的。比如原来只要投资家用电器行业，就都能发财，但是之后可能这个逻辑就不一样了。因为我们的社会发展，过了这个阶段。还有的交易员特别抵触，程序化交易，认为这就是有人利用机器做外挂，那这以后还怎么玩，人怎么战胜机器，但其实发这些牢骚都没有意义，因为这就是世界的变化，我们只能去适应他，明天我们再来讲讲，适者生存，还有如何更好的管理我们自己的状态。

通向成功的交易心理学 9：当我们别无选择的时候才会愿意改变

各位书友大家好，欢迎继续做客老齐的读书圈，今天我们继续来讲这本书，通向成功的交易心理学。我们今天来看看适者生存，其实我们总说，韭菜是割了一茬又一茬，交易员和投资经理也是如此，10年前的明星基金经理，跟现在也完全不是一波人，这就是市场在不断变化，把一些不能适应的人赶出了市场。或者至少是销声匿迹了。

有的时候，我们确实很不愿意改变自己，但是为了生存，你也别无选择，比如你得了心脏病，医生告诉你，必须要改变现在不健康的生活状态，不能熬夜。那么你是否接受呢，如果你说，那不行，我习惯熬夜了，结果如何可想而知。其实投资和做生意也是如此，好多人也说，老齐你变了，以前很多能说的现在都不讲了，那不是我变了，是因为政策变了，我们必须要适应监管，拥抱合规。只有这样才能生存。未来还会不会再变，这个我也不能确定，得看监管环境，会不会进一步改变。我们能做的就是，在合规的前提下，尽可能的输出知识。投资也是如此，都已经是机构量化交易时代了，你还在那自己做个股，追涨杀跌，那就是拒绝改变。最终就只能被市场淘汰。

+

那么我们该如何去适应市场的变化呢？首先要承认现实，你得承认确实出现了变化，其次是准备，你要明白，自己做出改变，需要做哪些方面的工作，3 重新定义，大家通常会把这些

预期之外的变化，看成是一种威胁，那么我们需要转变你这个负面的评价思路，转而去想，这可能是我一次重要的学习机会，或者是一个重要的弯道超车机会。多想想，我能学到什么东西。

栗渺社分享微信 jnztxy 谨防N手群转卖，以免断更

4、关系，找一些伙伴，让他们成为你转变的后盾。所以多想想，谁能在这个时候支持你，成为你的盟友。5 重复，要改变就要采取行动，要用不同的方式来做，那么要确定，你要做的事情，以及你该如何行动。6 阻力，评估一下，在改变的道路上，哪些是难点，我们该如何引入更多资源，去克服这个弱点。7，复发和倒退，尽管很多人比较积极，但是遇到困难和失败后退缩，甚至回到原点也都是再正常不过的事情，那么遇到这种情况，我们是破罐子破摔吗？还是总结之后，再出发？这取决于完全不同的人生观态度。改变倒退，再改变再倒退，这其实本身就是一个人的成长轨迹，我们也总是在波折中前进的。遇到艰难的时候，恰恰就是你最长本事的时候。老齐经常这么鼓励自己，每逢日子过的艰难的时候，往往半年到一年以后，我的事业都会有一个明显的飞跃。

我们要想了解自己的状态，必须要做到实时监控，要随时能识别出，我们的疲劳，懈怠，甚至筋疲力尽，一旦有这样的感觉，我们不妨就要先停下来。因为这些感觉，会让我们的思考

质量下降，甚至我们的执行力，自控力全都会受到影响，所以努着劲去做一些事情，可能反而会适得其反。比如老齐有的时候，也会感到烦躁不安，这时候我就会停止我的工作，特别是决策类的工作。一定不能在这种状态下去进行决策。有研究表明，疲劳使人胆怯，一旦我们极度疲劳之后，就大大提高了犯错误的风险。很多事情会犹豫不决，甚至逐渐陷入情绪的陷阱当中。

如果你长期处于这种压力状态，甚至会对健康不利，加重你患病的风险。情绪对一个人患癌症，是影响很大的。其实我们看看，那些程序员，那些基金经理，基本年纪轻轻就全都谢顶了，大把大把的掉头发，其实都是压力导致的。我们普通投资者也一样，你在市场中如果处于长期亏损的状态，其实会让你变得越来越悲观。也很难再采取积极的行动。比如 2011 年和 2012 年，老齐经过连续的亏损之后已经不太怎么相信股市了，那段时间我投的最多的反而是信托。但其实现在总结下来，如果这个时间段，投股票，反而是回报最高的一种方式。

作者甚至会给交易员们，带上智能设备，监控他们的睡眠状况和心率情况，通过数据，研究他们在一天当中，有多少时间是在压力中度过，每天工作多长时间，睡眠多久。体育锻炼多久。假设两个交易员，水平相当，那么显然压力小的一方，能

够得到充分休息的一方，更有助于发挥出自身的水平，也更加值得信赖。

我们做健身的时候，都知道，要举起更重的分量，让肌肉酸痛，然后休息好了再练，这就是一个公式，压力+恢复=成长，你的神经系统其实也跟肌肉系统差不多。我们要进行劳逸结合，给自己一个高密集度，高压力的工作，然后完全去放松，之后再去工作。这样才能让精神越来越强大，压力+足够的恢复=成长，如果压力+恢复不足=崩溃了，反过来说，没有压力光去恢复，那就等于没有成长。

那么什么是恢复？有人喜欢找人喝酒，这其实虽然精神放松，但其实并没有恢复，作者给的恢复定义就是，让你的心率变慢，呼吸变慢，肌肉放松，血液返回消化道。那么睡觉是不是恢复呢，这个还得看你的睡眠质量。比如刚才说的饮酒过度这其实反而降低了睡眠质量，运动过度也是如此，反正老齐是这样的，高强度运动和喝酒之后，我都会失眠。反而起不到恢复的作用，让身体反而更加难受。第二天整个状态都更差了。作者说如果你 20 分钟内没有入睡，那就不如起床读书，读困了再去睡，反而效率更加。所以不妨在床头上放本单词书，起码睡的会很香。

睡眠只能算是被动放松，还有很多主动的方式，比如散步，瑜伽，冥想，按摩等等，这些都可以增加我们的恢复速度。另外，越是高强度的精神压力之下，我们就越要注重体育锻炼。因为在激烈的对抗之中，我们通常会全神贯注。这也是一个很好的减压方式。老齐踢球就会感觉很放松，但踢球的时间不能太晚，晚上踢球容易失眠。所以我一般只踢下午场。足够的体育锻炼，会让我们更多地保持精力充沛。幸福感提升。特别是那些心烦意乱的时候，踢场球，通常能够缓解掉大半。作者也说，压力管理的关键就是精力管理，让自己时刻保持充沛的精力和体力，有助于我们保持理性思考，创造更好的业绩表现。那些不喜欢体育锻炼的人，可以尝试瑜伽，和冥想。或者习惯性的跟朋友小聚，只要少喝点酒就好。甚至偶尔打打游戏，只要有放松的作用。也没什么不好。

这些能够让身心愉悦的事情，都可以帮助我们保持心态平和，心态平衡之后，才有能量，可以跳出自己的思维模式，去观察自己当下的行为，所以思维上的分身，也是需要能量支撑的，所以一定要把精力保持住。

这就是本书的全部内容，这本书把投资和交易中的心理问题，都帮我们梳理了一遍，也交给了我们一些破解之法，还是那句话，成功投资其实并不困难，但是需要我们有一套正确的方式

方法。不断地去做大概率的事情。成功的投资，50%靠的是心态，30%靠的是技能，20%才是知识，我们需要反复的刻意练习，才能把知识上升为技能，而要把技能再上升为心态，就需要一些大的智慧才行，需要我们能够跳出自己，去审视自己行为的能力，成功的投资都是反人性的，会让自己很不舒服，而这种不舒服，需要通过理性，才能够去执行正确的交易策略，所以千万别被情绪所误导，情绪是我们成功路上，最大的绊脚石。另外，要控制住情绪，就得让情绪在可控的范围之内，你不能总是让自己的人品爆发，别总去考验人性，因为人性从来都经不起考验，当你感到焦虑的时候，一定要把仓位降到你能够承担的范围之内。否则超出了自己的控制范围，那么风险一来，再说什么也是没用了。绝大部分人投资，都只考虑吃肉，但从不考虑挨打。所以对于亏损没有任何的准备，市场稍一波动，就完全超出了他的承受能力，最终就会慌得一比，然后再底部草草割肉，最终损失惨重，亏损之后，骂骂咧咧也不去总结，没有提高，一次又一次的被市场收割，反而只说自己运气不好，但其实与运气无关，是你的投资心理，早就注定了亏损。所以希望这本书之后，大家好好识别一下自己的情绪。有则改之，无则加勉，把困难多考虑一些。提升我们心境的同时，其实你的回报也会逐渐提升。