

# 不管股市有多牛 反正不会再上头

## 听四位股民讲述他们在股海浮沉中的成长故事

### 果然财经

文/片 记者 张頔 魏银科  
孙佳琪 尹睿 济南报道

#### “60后”孙先生—— 再好的行情也不满仓

2007年,因赋闲在家,又恰逢开户免费,时年43岁的孙先生踏入了股市。彼时A股正处于5000多点的高位,牛市的狂热弥漫在市场的每一个角落。怀着对财富的憧憬,孙先生开了户。“唉,谁也没有想到,仅仅3个月后,市场便开启了漫长的阴跌之路,最终跌至2500多点。”提起往事,孙先生仍五味杂陈。因不甘心亏损而未割肉,他从此开启了与股市的漫长博弈。

2008年的全球金融危机,让本就低迷的股市雪上加霜。市场一蹶不振,孙先生的资产也在不断缩水。这一低迷期长达六七年,直到2014年底,股市才逐渐回暖。从2014年11月起,股市一路攀升,2015年6月涨至5000多点,可随后的急跌却令人猝不及防。“短短一个多月,沪指从5000多点跌至3000多点,其间多次出现千股跌停,让人欲哭无泪。”孙先生无奈地表示。

2007年,孙先生还花3000元买入基金,本以为能有所收获,价格却从一块五六一路亏损至不到一元,且因是老基金无人问津,始终未能涨回成本。这些年来,孙先生参与过打新,有新股让他赚了过万元,可也有新股让他亏损八千多元,“还有一只股票面临退市风险,好在我及时卖出,才避免了本金全亏。”

孙先生始终遵循“鸡蛋不放在一个篮子里”的原则,他买了多只股票,涵盖不同行业。他也深知控制贪婪的重要性,“再好的行情也不能满仓,牛市时持仓七八成,行情差时半仓,避免满仓被套后无资金补仓。”

孙先生的朋友王先生也是个60后,同样是个股民。“2014年底我拿一万块钱试水,不到两个月翻了一倍。”王先生回忆道,“当时买了人生第一台单反,觉得自己挺有投资天赋。”

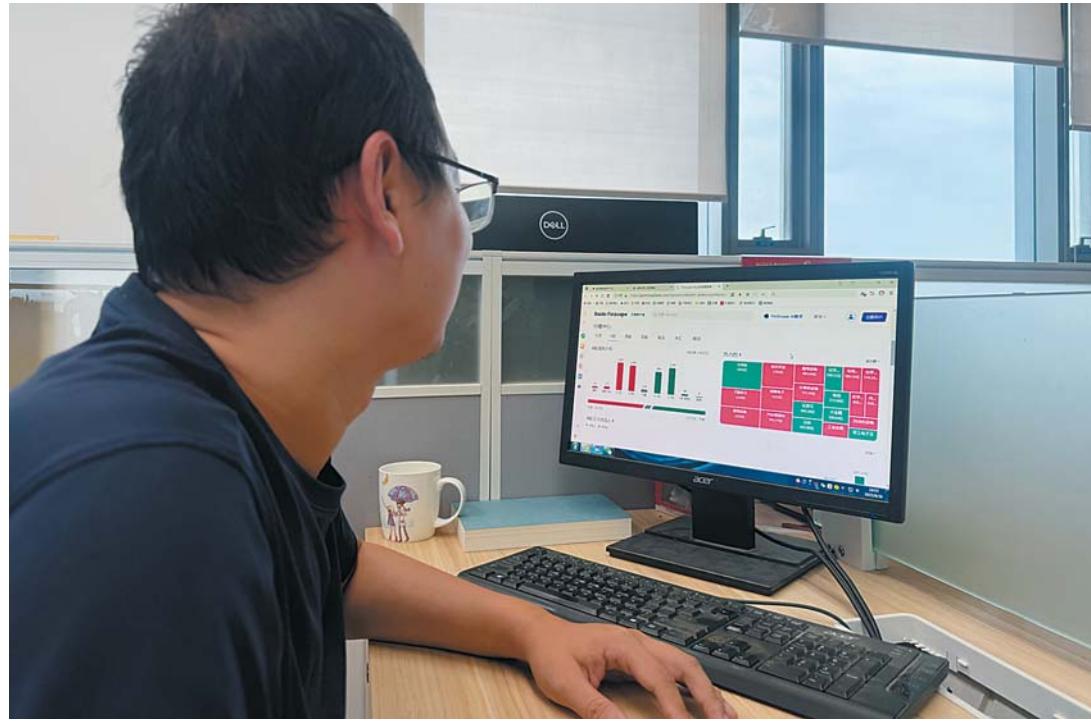
2015年4月,他加大投入近二十万元重仓一只股票,其中不乏借款。随后市场急转直下,2015年9月上证指数从5000点高位腰斩,王先生最终亏损过半离场,“一年没敢再碰股票”。

截至目前,王先生在股市累计小赚三十多万元,但他2021年建仓的白酒股至今仍未解套。面对当前行情,王先生分析认为:“本轮上涨以新质生产力为主线,传统产业未必能普涨。”此外,王先生总结道,行情越好越需保持冷静,切忌追高和一夜暴富心态,否则终将面临深亏离场结局。

#### “70后”李女士—— 从“半仓”到离场观望

近日,在政策利好频出、资金加速涌入、产业蓬勃发展等因素的协同推动下,A股市场走势强劲。上证指数接连刷新近十年新高,彰显出市场的活力与潜力。8月25日,A股延续活跃态势,三大指数同步上扬,沪深两市成交额达31411.37亿元,交投氛围热烈。然而到了8月26日,市场全天震荡调整,三大指数涨跌不一,成交额2.68万亿,较上个交易日缩量4621亿,显示出市场多空双方的分歧。

这波牛市还会持续多久?当牛市来临之际,股民们又是什么样的心态?记者采访了四位不同年龄段的股民,他们有着各自的故事,却都在经历多次股海起伏之后,练就了一副沉稳心态。



“80后”张先生近来每天都在关注股市行情。

2006年,“70后”李女士第一次按下买入键,“当时同事说炒股能赚钱,我就跟着投了”。她领教过2007年6124点的癫狂,2008年1664点的绝望,也经历了2015年千股跌停的熔断惊魂。2020年退休后,她有了更多时间研究K线图,日常作息也形成了规律:清晨登山唱歌练气,九点半准时坐在电脑前看盘,收盘后复盘一两个小时,再根据新闻政策规划次日操作。

随着A股连续9个交易日成交额突破2万亿元,李女士的持仓账户收益不断刷新纪录,但内心的焦虑也与日俱增。“上周五把股票减到半仓,今天干脆转出了大部分资金。”8月25日,在3883.56点的上证指数面前,李女士却选择离场观望,“怕手痒,忍不住更多操作。政策牛也得留子弹,万一大跌,我得有钱捡便宜。”

这种谨慎源自刻骨铭心的教训:曾让她盈利的ST股,后来从30元跌至1.2元,2万元亏损让她如今逢人便劝,“ST千万别碰,赚过再多的钱,一把就还回去。”“涨时怕踏空更怕套牢,跌时怕深套更怕抄底在半山腰。”李女士这句朴素的感慨道出了无数老股民的心声,让她更加恪守“牛市不割肉,熊市不抄底”的生存法则。

“这波行情是政策托起来的。”李女士细数“1.3万亿元特别国债”“‘十五五’规划布局”“美联储释放降息信号”“全球资本回流新兴市场”等新闻分析道,虽然不完全懂专业术语,但她清楚看到央行降准降息、专项工具支持股市的政策信号。这种判断与市场共识不谋而合——中国银河证券分析指出,投资者风险偏好回暖带动赚钱效应扩散,成交额放量是典型标志。8月25日的数据显

示,当天中单和小单合计净流入562.8亿元,正是李女士这样的散户资金在积极入场。

李女士自己偏好低价小盘股,她偏爱低价小盘股,“手头钱不多,五六十元一股买不了几手,小盘股活泛,涨得快。”看00后“跑步进场”,她摇头:“年轻人胆子大,是没吃过亏。真亏两轮,才知股市不是印钞机。”却也自嘲老股民的谨小慎微,“以前赚几百块就卖,结果股票接着涨,后来才懂得要沉住气。”8月25日AI算力、半导体板块领涨,早离场的人少赚了钱,可她不后悔,“闲钱炒股,亏了也碍不着吃饭睡觉”——这些年,她投入的钱始终没超10万元。

#### “80后”张先生—— 休假一周赚出两倍旅费

“我上周带着家人去浙江休假,游山玩水时没怎么关注股市。周五收盘后一看,这一周的收益率为6.56%,共赚1.18万元。我们这一趟的旅费为6000多元,可以说股市帮着赚了2倍旅费。”

“80后”投资者张先生是2020年进入股市的,“股市有风险这个大家都知道,因此我入市的资金都是闲余资金,今年之前的投資金额没有超过10万元。”2020年张先生小赚了一笔,但2021年到2023年,连续三年都是账户亏损。2024年国庆节前后的一波“政策市”,让张先生的股票账户终于由亏转盈,于是陆续抛出了持有的股票,回到了“持币待购”的状态。

今年春节,“杭州六小龙”是个热门话题,当时张先生觉得人工智能、智能制造、半导体芯片这些高科技板块是未来发展的方向,在资本市场上应该也会有不错的表现。这些板块的个股有不

少是在科创板,但科创板有投资门槛,个人投资者开户需满足20个交易日日均资产不低于50万元。因此张先生选择了ETF作为投资标的。

ETF是交易型开放式指数基金的英文缩写,又称“指数股”,是一种将跟踪指数证券化,并在证券交易所买卖的开放式基金产品。不同于共同基金,该产品一般采用实物申购赎回机制,交易方式与股票一致,可以在二级市场上进行交易。

今年3月初,张先生陆续买入了科创成长、人工智能、机器人、智能制造、科创芯片5只ETF,每只的投资额都不大,在5000元-10000元之间。3月底结算时,账面亏损了3700元。到了4月份,受到美国关税政策的影响,股市普遍下跌,4月底结算时,账面亏损了8800元。

“在别人恐惧时我贪婪,在别人贪婪时我恐惧”,巴菲特的这句名言很多投资者都听说过,但要执行起来可能不容易。因为手里还有些闲余资金,并且坚定看好科创板的未来走势,张先生在4月份持续加仓手里的几只ETF和万华化学这个个股,投入的资金数额达到了16.8万元。“跌得越狠,加仓越多”,这样以来,不仅拉低了平均买入成本,也为后来的价格上涨做了蓄势。

到了7月份,市场开始回暖,初显牛市的迹象,这几只ETF也都由亏转盈。进入8月份,芯片科创更成了领涨的板块,有一只ETF的单天涨幅就达到了11%。

#### “90后”飞飞—— 这次牛市卖飞的比较多

今年三十出头的飞飞,已经

是经历了几次牛熊的炒股“老人”,他人生中的第一桶金,就来自2014年时的牛市,“印象太深刻了,那一年我正在读大四,那波牛市让我赚了不少,至少翻了倍。”飞飞回忆道。

因为大学专业读的是经济学,这一次入市对于飞飞来说是学习,更是收获。说起当时随之而来的牛市,他也感触颇深:“牛市开始于2014年-2015年,2015年年内的牛市我就跑掉了,当时的市场真的很疯狂,甚至有不少人抵押房子炒股,损失也很大。但是今年的这次牛市表现整体就还好,感觉大家都相对理性了不少。”

说起这一次牛市,“90后”飞飞坦言自己的“战绩”比较平平:“卖飞(过早卖出)的比较多,这个月最高才赚了百分之三十,还回落了。”已经入手了科技板块的他近期还在考虑追加科技股:“我觉得大多数人的想法应该是牛市不言顶,什么时候没有赚钱效应了、大面积退潮了就会走,这也就是大家普遍的想法吧。”

#### 牛市中的理性—— 股民在股市沉浮中成长

时间就像一头野驴,跑起来就不停歇。一晃,2015年的牛市已经过去了十年,这一次的市场表现又会如何,让大家既有期待,又有彷徨。

谈及当前市场,“60后”孙先生觉得大盘快到4000点,即将面临调整,此时不建议买入股票或基金。在他看来,普通股民难以跟上机构的节奏,机构的量化交易优势明显、操作速度快,个人通道易拥堵,跟风机构炒股风险颇高。

当被问及对当前3万亿元成交额的看法,“70后”李女士指着K线图上的高点说:“2015年也这样热闹过,后来跌得更惨。”对李女士而言,牛市的喧嚣从不是目标。她的安稳,藏在半仓的克制里,在离场的清醒中,更在“不拿生活赌行情”的底线中——这是老股民的生存智慧,也是普通投资者最实在的守护。

“80后”张先生尽管在这波行情中小赚了一笔,但他依旧保持清醒的头脑。“大家经常调侃,大部分股民都是在牛市里亏钱的。”张先生说,在股票上涨时不舍得抛出,但股价一旦跌下去,又来不及卖,最终导致套牢。“为了避免这种情况,我从8月初就开始陆续抛出持有的ETF了,目前还保留了一半的持仓。”以现在的视角来看,提前卖出一部分ETF当然是少了一些收益,但股市的涨跌没人能够预测,“知止而有得”是张先生最想分享给大家的投资箴言。

当然,股民们也不是天生就如此理性。无论是“60后”孙先生、“70后”李女士还是“80后”张先生,他们都曾经一次次在股市的大起大落中血脉偾张。好在,经历了股市太多的起起伏伏后,股民们得到了很多教训,也都在一次次教训中得到了成长。他们都变得理性了,“即便股市疯涨,人也不会再疯狂”。(文中受访者均为化名)