

# 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

果然財經

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，“当时买了人生第一单单反，觉得自己挺有投资天赋。”

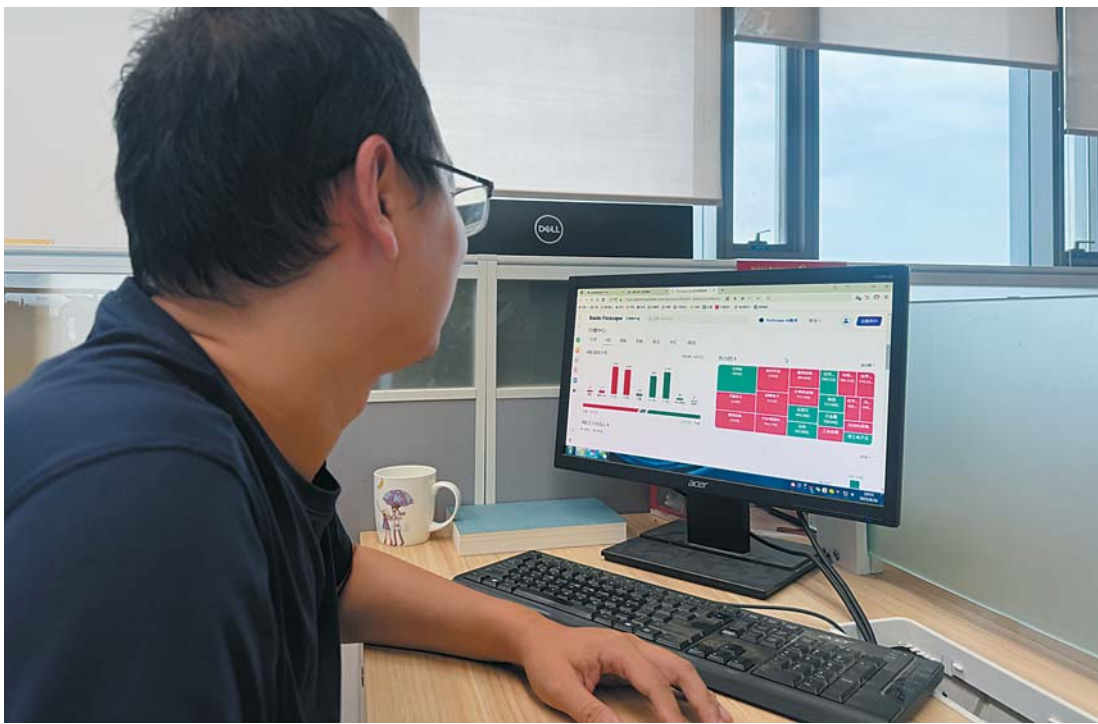
2015年4月，他加大投入近二十万元重仓一只股票，其中不乏借款。随后市场急转直下，2015年9月上证指数从5000点高位腰斩，王先生最终亏损过半离场，“一年没敢再碰股票”。

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，传统产业链未必能普涨。”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，九点半前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，可她也不后悔，“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，今年之前的投资金额没有超过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，但要执行起来可能并不容易。因为手里还有些闲余资金，并且坚定看好科创板块的未来走势，张先生在4月份持续加仓手里的几只ETF和万华化学这只个股，投入的资金数额达到了16.8万元。“跌得越狠，加仓越多”，这样一来，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则是学习，更是收获。说起当时随之而来的熊市，他也感触颇深：“牛市开始于2014年-2015年，2015年内的熊市我就跑掉了，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，又来不了卖，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）