

# 跟风买基金却连连亏损 我该如何调整心态?

□本报记者 张晶

## 职工困惑:

年前基金大涨,大家都在买,我朋友跟我说他赚了30%,我也跟风买了几万块钱,还真赚了一笔,于是我把所有存款都投了进去。可最近行情不好,我的基金连连亏损,本来打算今年买房的,结果现在已经亏了近20%。看着亏损的数字,我欲哭无泪,后悔不已,现在已经无心工作,每时每刻都想看看行情走势如何。我该怎么办?

## 北京市职工服务中心心理咨询师解答:

我们买基金是为了提升被动收入,实现财富增值,本来想着要赚30%,结果亏损了20%,结果与期望大相径庭,还打乱了自己接下来的生活计划(购房),失望和失控感令我们五味杂陈。

对投资回报的不合理期望源自于厌恶损失的心理。研究显示,投资者在面对同样金额的收益与亏损时,会

对亏损更加敏感。例如,我们认为基金赚20%-30%是非常合理和容易的,但是却认为基金亏损20%-30%是不能接受和十分可怕的。这种对损失的极度厌恶还会让我们在投资前刻意回避对损失的假设和调查,相信自己是幸运儿,在“稳赚不赔”的想象中决定投资。

在投资前进行必要的了解、调查与学习,能够让我们对亏损与收益有更加合理的预期;另外,做好心理上的准备也能帮助我们更坦然地面对投资结果和做出决定。

## 专家建议:

对于投资方面的心理调整,建议如下:

首先,弄清楚自己投资是为了什么?如果没有一个明确的目标,那么投资便容易成为一个数字相关的“赌博”游戏,每天都为了自己账户数字的波动而提心吊胆。如果有明确的投资目的,例如“跑赢通胀”,那么可以设定一个合理而具体的期望收益,并



邵怡明 绘图

且评估自己是否能够承担相应的风险,再据此来选择适合的理财产品。风险和收益往往是一枚硬币的两面,我们必须都看到。

其次,给期待留有“弹性空间”。“弹性空间”的意思是要允许和接受这份期待无法百分百被实现。例如,我们预期今年靠理财增加10%的收入,那也要做好准备收益只有5%,甚至更低,并确保“弹性”的理财收入并不会给自己的生活带来过大的经济压力。

然后,锚定自己的理财心理。忐忑不安的感受来自于悬而未定的结果,如果我们事先给自己设定好收益上限与亏损下限,不过分贪婪,也不过分侥幸,一旦达到极限就卖出或者止损,那么便会感到内心安定许多。

最后,掌控自己的生活重心,不要让金钱来支配自己。理财账户上的数字并不能直接带给我们幸福感,真

正的幸福绝不是由金钱来创造的。当自己因为金钱而焦虑不安的时候,多关注工作带给自己的成就感,生活带给自己的幸福感。

不盲目恐惧,也不心存侥幸,相信你在投资和生活中都能有所收获。

## 工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩内容欢迎关注  
“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统  
<http://www.bjzgx.org.cn>  
7×24小时免费职工心理咨询热线  
4000151123/4000251123

北京市职工服务中心与本报合办

## ■专家在线

# 还在仅靠毅力戒烟吗?专家助你科学战胜烟瘾

近日发布的《中国吸烟危害健康报告2020》显示,我国吸烟人数超3亿,烟草每年使我国100多万人失去生命。吸烟会造成哪些危害?戒烟难以坚持怎么办?在近日的中国戒烟联盟换届及培训会暨《中国吸烟危害健康报告2020》专家解读会上,专家表示,吸烟与多种疾病密切相关,尼古丁高度依赖者需寻求专业戒烟帮助。

## 烟草烟雾中含有至少69种致癌物

内蒙古自治区人民医院院长、中国戒烟联盟副主席孙德俊表示,近年来,我国控烟效果显著,吸烟率有明显下降,但我国吸烟人数仍较多。

“吸烟危害健康是不争的医学结论。”中国工程院副院长、国家呼吸医学中心主任王辰院士说,一半的吸烟者会因吸烟而提早死亡,平均减少10年寿命,且在已经减少的寿命期之内,还会因为吸烟所诱发的慢性病明显降低生活的质量。

王辰介绍,吸烟与多种呼吸系统疾病、心脑血管疾病以及2型糖尿病密切相关。此外,烟草烟雾中含有至少69种致癌物。有充分证据说明,吸烟可以导致肺癌、喉癌、食管癌等,且吸烟量越大,吸烟年限越长,疾病的发病风险越高。同时,有充分证据表明,电子烟并不安全,会对人体健康产生危害。

“控烟是预防恶性肿瘤等非传



染性疾病最重要的措施之一,也是公认的最经济有效的手段。”国家卫健委规划发展与信息化司副司长吴翔天说。

## 戒烟需要更加科学的方法

尽管很多人已经认识到吸烟的危害,但戒烟痛苦的过程往往让许多戒烟者半途而废。

王辰表示,烟草依赖是一种慢性病,是药物依赖性的一种。

据了解,一般情况下,尼古丁低度依赖的吸烟者较容易戒烟,而高度依赖者则需要多次尝试才能戒烟成功,也需要得到更多专业的戒烟帮助。

“很多人想戒烟,但是不知道怎么去戒,不知道去哪里戒,往往就靠自身的毅力去戒,但是这样做起来可能就很痛苦。”吴翔天介绍,由中国疾病预防控制中心和世界卫生组织驻华代表处联合制作的“中国戒烟

平台”小程序5月20日上线,截至6月16日,访问量已超90万人次。

据悉,该平台整合了中国31个省级行政区的权威戒烟资源,吸烟者可以根据需要选择戒烟诊所、戒烟热线、戒烟小程序等多种戒烟服务和资源。

## 戒烟可以带来即刻及长期的健康益处

世界卫生组织驻华代表处无烟草行动技术官员伊曦表示,戒烟可以带来即刻及长期的健康益处。她介绍,戒烟后12小时之内,血液中的一氧化碳水平就可以下降到正常水平。

尽管戒烟后会出现一些戒断症状,但这是和烟瘾战斗的余波。据了解,这些戒断症状在戒烟最初14天内表现最为强烈,之后逐渐减轻消失,持续时间为1个月左右。戒烟可明显降低吸烟相关疾病的发病风险,并改善预后。(徐鹏航)

## ■健康提醒

# 网红“减肥糖果”含禁药 专家:减肥不要盲目追求捷径

“一颗糖果见效,任何体质都能包瘦”……近期,网红“减肥糖果”在网络上流行,专家提醒,一些网红“减肥糖果”添加了违禁药,大家需警惕。

笔者日前从成都市第三人民医院肥胖与代谢性疾病中心了解到,到该中心就诊的肥胖患者中,服用各种减肥类产品者占90%以上。

“有的患者同时吃好几种减肥产品,因为不科学用药,有人因此引发了肝功能损害,但却并没有达到减肥的目的。”成都市第三人民医院肥胖与代谢性疾病中心主任刘雁军介绍,目前市场上在售的各类减肥产品主要分为三大类:第一类是抑制食欲类,通过提高饱腹感、降低食欲来控制进食量,但长期大量服用这类减肥产品,可能造成维生素和矿物质等吸收不足,降低免疫力;第二类是通过提升心率和血压,来提高新陈代谢率,使身体消耗更多热量,这类减肥产品极易导致头疼、失眠、血压升高、心动过速,从而诱发多种疾病;第三类是腹泻类减肥产品,过度减少人体对食物的吸收,可能造成胃肠道功能紊乱等问题。

刘雁军介绍,一些网红“减肥糖果”添加了违禁药西布曲明,会增加患心脑血管疾病的风险,如心率加快、血压升高等,严重时可能导致脑中风甚至死亡。“控制体重有利于身体健康,但是减肥不能盲目追求捷径。”刘雁军提醒大家,需要减肥的肥胖人群,不应该盲目选用减肥产品,而是应该找到造成肥胖的原因,真正做到“对症下药”。(董小红)

本版邮箱: zhoumolvyou@126.com