

股疯——一个精神科医生的五月手记

(上接 B1 版)

施剑飞碰到过一个常年炒股不败的人,他就说自己的心态很好,好到“我只要把这个星期的生活费赚来,就很开心了”。他只选择低价的潜力股,在对这个股票下手以前,他会对这个股票做“身家调查”,花时间研究这个股票的背景、公司情况等等。投入二三十万,他能赚到两千就撤,然后再继续寻找下一个股票。

施剑飞说,这样的心态就很好。

要想有好心态,合理分配就显得尤为重要。施剑飞说,投资专家一定不会建议口袋里十块钱,就把这钱全部投入到股票里。一般的建议是1/3用于炒股,1/3做别的投资,1/3存着应急,即使股票亏了,你的生活还不会受影响。但是现在的情形是很多人把所有的钱都放到股市里了,还有些人借钱炒股,甚至很多大学生都为牛市所累。

为什么会出现这样的情况呢?那是因为很多人都有赌徒心理——高了想要更高,低了想要翻本。施剑飞曾遇到过这样的“赌徒”,买股票的时候咨询过专家,专家说,3:3:3的比例投入,你不要放很多。这个人真只投入了1/3资产,但是股票跌了以后,心态开始不好,想要翻本。到了某个价位,他认为已经到底了,就把剩下的2/3也都“嘣”地扔进去,结果又继续下跌了,都没钱补偿了。这个人经常听股评的,所以就开始埋怨股评,他感觉被欺骗了,心理压力很大了。很多人都一样,听股评只听了前面激情洋溢的那部分,却没有听后面的那句:“入市风险自担”。

盲目地投入过多金钱,背负的压力过大,一个涨跌就足以牵动生活,影响面大了,焦虑自然也是无法避免的。

现在盲目的股民太多了

对于现在全民炒股的热潮,施剑飞有些忧虑:盲目的人太多了!

开车的时候,打开收音机,总能听到与股市相关的广告,说得激情四溢,“昨天某某打电话进来,我告诉他买什么股票,今天涨了10%,你有兴趣,就打XXXX电话……”

除了广告,生活中,大家耳边听到的也总是“某某某炒股赚了多少钱”之类的事,而没有听到那些在股市里血本无归的消息。听得没进股市的人想进股市去赚一笔,而已经在股市赚过钱的则想赚得更多。于是,大家都变得很冲动、很盲目。

今年有了手机炒股,又吸引了很多义无反顾的人。

在施剑飞这边就诊的一个病人,年收入也就两三万,去买手机,卖手机的人告诉他,炒股很赚钱,现在用手机也可以炒股了。他很心动,就买了手机,办理了手机炒股的业务,从卖手机的人那里打听到买什么股票好,就兴冲冲地把自己一年辛苦赚的2万元都砸进去了。结果进去第一天,跌停;第二天,又跌了5%。而这个时候,他还不知道跌停是什么概念。一个稍微懂点的朋友帮他算了一下,这么跌了两天,他就没了三千块。这下子,着急得连觉都睡不着了。

这样的股民很多。五一长假的时候,施剑飞看到了这样的消息:很多人去新华书店买与股票相关的书籍,趁着长假好好充电,而在此之前他们早已把股票帐户开好,股票买好,说不定已经交过“学费”了。这些功课应该是在进股市之前做的,连准备工作都没做好,就进入股市了,就必然焦虑了。



任焯 摄

有个股民的儿子也焦虑了

前一阵,一个儿子为母亲到施剑飞这边做咨询:母亲看到股市这么火爆,就把辛苦攒下的11万元退休金都拿去炒股。她不懂股票,但是在股票交易所的时候,听坐在边上的人说ST股很好,就把所有的钱都买了ST股,结果跌得厉害,一下子亏了8000块。老太太很心疼,一下子就病倒了,觉也睡不着了,让儿子赶紧把她的股票抛掉,不炒了。

儿子很孝顺,怕母亲闷出病来。就把母亲亏了的钱补上了,给了母亲11万,并骗母亲,自己是趁着涨的时候把股票给卖了。老太太也是很精明的,去查了查行情,发现根本没涨过。孝顺的儿子只好又扯了个谎,说他通过内部关系,把价格调上去了,然后再卖的。

这本是个善意的谎言,希望母亲不要再

焦虑不控制就麻烦了

施剑飞说,股市里的涨跌,让人产生焦虑反应是正常的,但是如果对这种焦虑不加以控制,任其蔓延,就会让自己卷入一个失败的漩涡。但股票焦虑情绪又很容易蔓延开来。

前两年熊市时,他曾接过一个病人:一个外地来的小伙子到杭州做生意,办了公司,买了房子,在杭州安了家。这本是幸福生活的开始,但他开始炒股,一入市就套牢了,他就不停地去追,想把成本拉低。把公司的流动资金也拿去买了股票,但还是不行,最后只好把公司抵押掉。公司抵押引发夫妻之间的矛盾,妻子要离开他。股票失败了,家庭也解体了,他很绝望,觉得老婆有钱的时候跟他,没钱就不认情分了,两度想自杀。连着

很多焦虑股民以为只是太累了

施剑飞说,焦虑情绪蔓延的股民,应该已经存在了,而且很多人没有意识到自己其实已经患上“股票焦虑症”了,腰酸背痛、失眠、心慌、头痛、肌肉紧张,手心容易出汗,怕冷怕热,胸闷、注意力不能集中、腹泻的时候,总以为自己是炒股炒累了,去医院挂点盐水或者吃点补品了事,其实有时候是要从心理健康上去考虑了。

施剑飞说,早期的焦虑可以进行自我调

为炒股的事情焦虑了。但是麻烦又来了,母亲要求儿子帮她炒股,理由是——你既然有内部关系,那就帮我炒炒,多赚点。儿子是企业中层干部,平时工作多得要命,忙都忙死了,哪里还有时间帮她弄股票呀?这下换儿子要焦虑了。

施剑飞说,这样的告诫现在已经需要了:对个股不太了解,身体疾病比较多的,没有经济实力的,这种人还是不要进股市了。

施剑飞研究过股民的心理,他发现很多人都不能将股票与家庭、事业、社交做个很好的分割。股市不像工作,工作时被上司训一顿,听听也就过去了,但是股市的利益是非常直接的,跌了就是钱,所以很多人会失衡,会把股市里的焦虑蔓延到其他领域。

施剑飞听一个交警朋友说起最近发生

四五天不睡觉,拉肚子,心慌,精神高度紧张。

这个人的失败,导火线是股市。但他的问题,也不单纯是股票跌的问题,是焦虑情绪的蔓延影响了他与家人的关系。他满心扑在股票上,对家人的关心就会变少,股票跌了以后,家人对他表示关心,他也会不耐烦,这样的冷漠必然会导致家庭矛盾的出现。如果能与家人好好沟通,好好说,虽然会招来埋怨,但是他们还是会帮助你一同解决问题的。但是如果你对家人很冷淡,不礼貌,致使她与你产生了矛盾,她怎么还会来帮助你解决问题呢?赶紧来算剩下的家产怎么分了!

和朋友的关系也一样,股票行情好的时

的一起交通事故:有人手里的股票大跌了,心情很不好,就把车开得很快。到路口的时候,刚好红灯,前面的车子停了下来,他就撞上去了,还大骂前面的人不会开车。双方就吵了起来。吵到后来,情绪一激动,这人干脆在人家的后车盖上砸了一拳。这下人家不肯罢休了,打了110,他被警察带走了。

比如,有一个秘书,工作性质是必须跟着领导步调的,可现在,如果他正急着要买卖股票,但是领导又叫他出去办事,他又不好不去,只能是心不在焉地去办事,结果工作没做好,股票也没做好。这也很容易形成一个恶性循环——工作没做好,挨领导批评,结果影响到他对股票的判断,工作更加做不好,股票的判断更加不对,最终什么都做不好。

候,朋友说去聚聚,你可能会说:“好好好,去聚聚。”但是股票跌的时候,你压力很大,朋友打电话叫你喝茶,你可能会说:“我哪有心情去呀,我不去!”第二次,朋友再打电话来,你可能会说:“我不去了,不去了!”到了第三次,你可能就会说:“你们自己去吧!”话越来越简单,语气越来越不耐烦,朋友自然也不会再找你了,你的社交圈就断了。

其实,这个圈子有时候并不单单是喝茶的问题,你可以从这个圈子里获得支持。你与朋友一起聊天,说说近况,朋友或许可以给你意见,甚至还有可能说:“我这边还有闲钱,你可以拿去应急。”但是因为你情绪不好,连这种机会都失去了。失去朋友和家人的支持,你就真的陷入一塌糊涂了。

牛奶也可以让自己平静下来,也可以看绿色的、淡蓝色的地方。

如果觉得自己焦虑,又解决不了,或者不想解决,情绪变得很烦躁,说话语气经常很冲,睡眠也不好的,那还是需要做些咨询和治疗的。

节。可以通过肢体来缓解紧张,把精神的紧张转移到躯体上去。一种是拳头放松法:把拳头捏得紧紧的,然后松开(注意要配合深呼吸来做),如此反复做几次,可以很好地缓解精神紧张。

另一种操作更简单——快速动眼法,眼球快速左右移动,这个操作和打乒乓球的原理一样。

另外,吃些橙色的食物,吃点香蕉,喝点