

# 雪球专刊 297 期——如何应对市场下跌

第 297 期

2022/03/20

出品人：方三文

策划：冯冬杰 张书浩

封面设计：卢宛莹

浙版数媒

# 目录

关于《雪球专刊》

内容概要

章节介绍

- 1、我们该如何应对每次市场大幅下跌？
- 2、大跌之后，我们该做什么？
- 3、结合我的经历，聊聊如何应对股市大跌？
- 4、出现趋势性下跌，应该怎么买？
- 5、分享几点应对市场大跌的经验
- 6、基金大跌后，总结 10 点血淋淋的经验
- 7、跌再多都不怕，你看他们都回本了！
- 8、应对熊市的终局思维

## 关于《雪球专刊》

《雪球专刊》是国内领先的投资交流交易平台“雪球”上的用户讨论集锦。本专刊全部内容均由雪球社区每日产生的大量高质量财经类UGC产生,按照不同专题进行组织、编辑和校对。专门为渴望财务自由,想拓展财经知识却无法长时间使用雪球的朋友,提供最好的阅读体验。

### 关于雪球：

雪球公司成立于 2010 年，是国内领先的投资交流交易平台。雪球致力于为中国投资者提供跨市场（沪深、港、美），跨品种（股票、基金、债券等）的免费实时行情资讯，专业优质的互动交流和便捷高效的交易服务。雪球集团肩负「连接投资的一切」的使命，旗下拥有雪球股票、雪盈证券、蛋卷基金等三款移动应用和雪球网站。

### 知识产权：

此电子周刊中内容版权由对应的用户和雪球共同所有。第三方若出于非商业目的，此电子专刊的内容转载，应当在作品正文开头显著位置，注明原作者和来源于雪球。

若需要对作品用于商业目的，第三方需要获得原作者和雪球的单独授权，并按照原作者规定的方式使用该内容。转载授权等相关事宜，请发邮件到 [secretary@xueqiu.com](mailto:secretary@xueqiu.com)。

本刊部分图片和文字来源于网络，如有侵权，请和我们联系。

## 内容概要

2015年6月A股经历大跌，2020年3月美股经历多次熔断。而到了2022年，市场也出现了短期急跌的行情，投资者们的账户缩水严重。如何应对市场暴跌，在暴跌来临之际我们应该如何应对？

本期雪球专刊精选8篇好文，分享投资达人们在市场调整时选择的应对策略，希望能给球友们带来慰藉，以更好的心态迎接未来。

## 章节介绍

### 1、我们该如何应对每次市场大幅下跌？

摘要：2022年以来，受各种内外因素影响，A股市场持续调整，股民、基民账户缩水。面对市场阶段性的下跌，我们应该怎么做？作者给出的建议是：耐心以及控制预期。

### 2、大跌之后，我们该做什么？

摘要：是否选择割肉止损，可能见仁见智，但是价值投资，就是要直面己心，忘掉仓位、股价、损失，判断好优秀的企业并且耐心长期持有。

### 3、结合我的经历，聊聊如何应对股市大跌？

摘要：作者回忆了2015年、2020年的股灾，以个人亲身经历分享了应对下跌的相关对策，一是要保持敬畏，二是要合理控制仓位。

### 4、出现趋势性下跌，应该怎么买？

摘要：作者定义趋势性下跌，是整个股市的重新洗牌，在当下没有人会知道下跌后未来的方向是什么。因此当前个体投资者应该控制仓位，避免盲目抄底，备好弹药以待时机。

## 5、分享几点应对市场大跌的经验

摘要：在目前大跌的市场里，要保持稳健的心态。首先要做到不盲目行动，要注重估值、慎重抄底，保持良好的平常心应对下跌，静待反转时机。

## 6、基金大跌后，总结 10 点血淋淋的经验

摘要：作者总结了 10 条面对暴跌的教训，如控制仓位、保持耐心、设定止损点等，告诫投资者要相信未来，投资中也要兼顾生活。

## 7、跌再多都不怕，你看他们都回本了！

摘要：作者以 2015 年大跌为例，分析大跌后的沪深指数、明星基金在经历暴跌后都成功地收复失地。因而面对 2022 年的暴跌，投资者们应该抱有信心。

## 8、应对熊市的终局思维

摘要：牛熊波动无法判断，但我们可以找出在熊市中的应对策略。关键就是好行业、好公司、好价格。展望未来，新能源、高端制造、大健康等可能就是未来发展的主流方向。

# 1、我们该如何应对每次市场大幅下跌？

作者：@东方红资产管理

发表时间：2022-03-15

2022 年以来，受到各种内外因素影响，A 股市场持续调整，投资者的情绪也跟着跌宕起伏，内心充满恐惧与惊慌，无数个疑问涌上心头：

**股市还会不会继续下跌？**

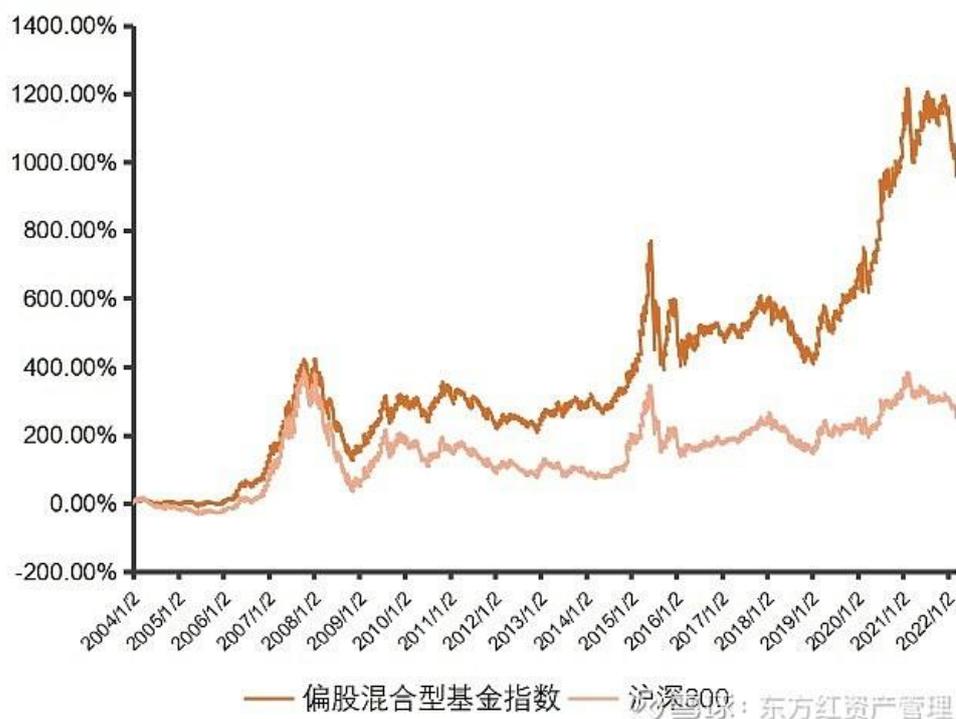
**手中的基金该如何处理？**

**亏损的基金何时能够回本？**

其实，A 股市场一直都是波动大、收益大的市场，历史上也曾多次出现较大幅度的下跌，整体呈现出曲折向上的格局。公募基金产品作为专家理财的代表，具有一定的优势，在市场大幅下跌之时能够紧握基金筹码的投资者，市场底部逐步布局者，待市场反转之后，大概率能够获得不错的收益。

**市场阶段性下跌不必恐慌**

以wind 偏股混合型基金指数 (885001) 为例, 该指数以 2003 年 12 月 31 日为基日, 从 1000 点开始, 截至 2022 年 3 月 10 日, 达到 10656.30 点。这就意味着如果投资者投资于该基金指数, 18 年多收益超过 10 倍。然而, 偏股混合型基金指数如此大的涨幅并不是一帆风顺的, 而是伴随着许多波波折折, **18 年间该指数曾随着市场波动出现了多次大幅调整, 只不过每次调整之后, 最后总能收复失地、曲折向上, 并大幅跑赢了沪深 300 指数。**



**偏股混合型基金指数**历次较大幅度的下跌：

时间区间	最高点	最低点	跌幅
2008.01.14—2008.11.04	5252.23	2277.65	-56.63%
2010.11.10—2012.12.03	4582.25	3093.33	-32.49%
2015.06.12—2015.09.15	8735.34	4948.58	-43.35%
2017.11.13—2019.01.03	7125.12	5118.80	-28.16%

雪球：东方红资产管理

数据来源：wind

由上图可见, **偏股混合型基金指数历史上曾出现了几次长达数月乃至最长两年的调整, 指数最大跌幅达到 56.63%。最近一次较大的调整是 2017 年 11 月至 2019 年 1 月, 指数跌幅也达到 28.16%。**

然而经过一段时间的较大幅度调整之后，偏股混合型基金指数又随着市场反转而恢复上涨，逐渐收复失地并创出新高。

值得注意的是，自 2004 年 1 月 1 日以来，偏股混合型基金指数在每一轮触底之后的上涨周期时间都不短，往往能有较大的涨幅。

**偏股混合型基金指数**上涨周期表现如下：

时间区间	最低点	最高点	涨幅
2008.11.05——2010.11.10	2277.65	4582.25	101.18%
2012.12.04——2015.06.12	3093.33	8735.34	182.39%
2015.09.16——2017.11.13	4948.58	7125.12	43.98%
2019.01.04——2021.02.10	5118.80	13231.44	159.49%

数据来源：wind

对于普通投资者来说，如果你忍受不了市场下跌的煎熬、心理恐慌，恰好在阶段性的底部卖出了基金，那么也就无法分享到市场反转之后波澜壮阔的上涨行情了。

通过偏股混合型基金指数的历史表现来看，市场阶段性下跌并不可怕，给投资者提供了低位介入的机会。

### 成功投资的关键是耐心和长期

上涨时总觉得远远没有到顶，下跌时总觉得深不见底，这样的心理放大了投资者追涨杀跌的行为。然而，**成功的投资通常是反人性的。投资者亏损的诸多因素之一就是难以克服人性中的“弱点”，会被“情绪”冲昏头脑。**

价值投资比的不是谁的动作更多、谁的交易更频繁，而是比拼谁更有耐心。“追涨杀跌”“抄底逃顶”“波段操作”这些高难度动作往往不能创造价值反而起到了反作用。

基金投资者能够实现这样的长期收益，关键就在于是否拿得住。在市场的涨涨跌跌中，投资者往往总是“赚小钱，亏大钱”，主要是因为我们不能坚持长期投资理念，总是猜测市场的低点和高点，从而错失了不少机会。

银河证券基金研究中心 2022 年 1 月 1 日发布的《不同类型公募基金长期业绩评价报告》显示，过去十五年、过去十年、过去七年、过去五年偏股型基金均呈现不错的长期业绩：

时间区间	偏股型基金（股票上下限60%—95%）业绩指数		偏股型基金（股票上限95%）业绩指数		偏股型基金（股票上限80%）业绩指数	
	期间收益率	期间年化收益率	期间收益率	期间年化收益率	期间收益率	期间年化收益率
过去十五年	556.45%	13.35%	431.74%	11.77%	434.23%	11.81%
过去十年	337.24%	15.88%	247.62%	13.26%	280.63%	14.29%
过去七年	183.70%	16.05%	147.97%	13.84%	162.06%	14.74%
过去五年	123.95%	17.49%	111.95%	16.80%	115.41%	16.96%

数据来源：银河证券基金研究中心 2022 年 1 月 1 日发布的《不同类型公募基金长期业绩评价报告》，截至 2021 年 12 月 31 日。

投资总是遵循最简单的价值理论，在中国经济整体向好，上市公司代表着中国最优秀企业群体，整体价值随着经济增长而不断上涨。这就是为什么拉长时间来看基金能够实现丰厚收益的关键。

小红在这里需要提醒基民，在基金投资中如果被市场阶段性的波动所影响，就会陷入“追涨杀跌”的陷阱。

### 第一，要有合理的收益预期。

很多投资者入市，希望每年都能有 2020 年牛市中那样丰厚的收益，其实长期来看年化收益率 10%-20%，是非常好的投资成绩了。许多世界级的投资大师例如巴菲特、格雷厄姆在几十年的投资生涯中不过实现了约 20% 的年化收益率。认清这一点后，投资者应该具备一个淡定的心态，保持合理的投资预期，就不容易随着市场起伏而波动。

### 第二，要相信时间的价值。

投资比拼的是谁更有耐心，谁更能坚持长期投资理念。只有坚持长期投资，才能真正分享经济增长成果，才能让基金收益率转化为个人实际收益。

### 第三，要相信专业的能力。

基金公司拥有专业的投资研究团队、成熟的投研体系，能够通过各种调研沟通，考察上市公司治理结构和真实经营情况，且拥有卖方分析机构的研究服务，能够对股票的内在价值做出更专业的判断。

基金投资中，以平和的心态做到长期持有是最关键的，也是最不易的，它只能由投资者的认知和主观意志所决定。普通投资者只有不断的提升认知，只有对投资、对市场、对标的有了深刻的理解，才能真正做到长期价值投资。

## 2、大跌之后，我们该做什么？

作者：@朱酒

连续的下跌，而且是大跌，成交量不断放大的大跌。大部分投资者，都在这阳春三月里伤痕累累。这几天不断收到各种途径传来的问题，有抱怨市场不讲道理的，有想搞清楚会跌到何时的，更多的则是问某某股票该不该卖出？

市场上有一个著名的问题，**持有等于买入吗？**对此，仁者见仁、智者见智。我是做职业投资的，靠投资吃饭，不是理论研究者。所以我不关心这个问题是否有终极答案，但我会格外关注这个问题背后的应用意义。

对于那些正在考虑是否要割肉止损的朋友，**我建议自己做个假设，就是你面对这只股票的时候，假设你从来没有持有过，此时是空仓，你会不会考虑在这个价位上进行买入呢？**

从个人交易心态的角度上，我的理解是，**持有是否等于买入，关键看投资者的仓位。**大跌之后，对于仓位重的投资者来说，这个价位可能意味着后面还有更大的跌幅，忐忑不安；而对有些仓位轻的投资者来说，这个价位可能是苦等了几年的买入点，欣喜若狂。股票还是那只股票，价格还是那个价格，但仓位改变了人。这个时候，没必要过分检讨当初为什么要用比现在高出很多的价格，买入了那么多的仓位，那是事后总结时候去做的。投资是一场战斗，刀锋时刻，需要的是专注，需要的是忘情，需要的是果决！

面对如此剧烈的下跌，很多人恐怕此时才发现，自己的能力圈并不牢靠，原以为研究很深入的企业，暴跌后才发现这是个熟悉的陌生人。如果是这样，不管行情如何变化，都应该第一时间卖掉，不管里面有多少亏损。

而看到自己持仓的股票，虽然已经有了不小的浮亏，但越跌越兴奋，把股数增长看得比市值下降更加重要。这样的股票就应该坚定持有，当然投资者也需要不断地根据市场和企业的基本面变化，对持仓股反复证伪，但在证伪成立之前，只需要简单地坚持。

**我们都在谈价值投资，但很多时候要到这种暴跌之后，才能发现谁是叶公。**价值投资在行情向上的时候，未必能让你赚到更多的钱，牛市里涨幅最大的往往都是题材股。但价值投资能在你最失意、最茫然的时候，带给你希望，就像漆黑海面上的灯塔，那是方向。价值投资，现在就是最有价值的时刻！直面己心，**我们需要忘掉仓位，忘掉股价，忘掉亏损，把每只持仓股一个个拿出来，看看最让你安心的是哪只，最让你不安的又是哪只？这才是决定你仓位的最重要因素。**

入市十几年，经历了 2008 年全年的金融危机、2015 年年中的断崖式暴跌、2016 年开年熔断、2018 年连跌 4 个季度，2020 年二三月份的疫情痛击，现在的味道如此熟悉。十几年里，我始终相信那些优秀的企业，能带我走出困境，每一次他们都没让我失望，这一次我依旧相信他们。因为他们比我优秀得多，我看不清楚的事，他们能；我做不到的事，他们能。

### 3、结合我的经历，聊聊如何应对股市大跌？

作者：@寂小桦

发表时间：2021-03-05

不知道其他的人是如何应对大跌的，我说下我之前经历过的大跌吧。

第一次印象中是 2015 年八月份，那时候 A 股股灾，美股是在 8 月 21 日直接崩盘，甚至盘中百度都瞬间跌去一半市值的，然后盘中回升，（那时候百度还是当红炸子鸡，不像这几年这样人气不行），当时如果是处于高杠杆那肯定死定了，系统都直接给平仓。第二次是 2020 年 3 月份，大家都知道的美股不断熔断，我在熔断两次之后去融资抄底，最后也付出了惨重的代价，但是 2020 年后半年大家都知道，美联储放水很多股票很快走出熔断阴影，不断翻倍，所以 2020 年 3 月份消灭了一大部分高杠杆的投资者，但是是一些留在市场中，或者新入的投资者大赚特赚，我怀疑以后再也不会拥有 2020 年下半年这么好的机会了。

我在经历的两次大跌中其实也收获了很多经验教训，2015 年那会我还是个超级保守投资者，没有上杠杠，当时是首次面对大跌，心情绝望，痛苦，毕竟我那几年工作积攒的一百多万都在里面，但是我还是在当年股市中存活下来，守住了筹码，在后续的反弹中活过来账户慢慢新高了，但是可惜的是当年我每年固定从账户中出金，导致经历这么多年美股牛市都没发大财。

2020 年的大跌近在眼前吧，我是在三月份熔断两次之后开始融资买入抄底，但是谁也想不到还有第三次第四次熔断大跌，当时就是不断收到券商强制平仓的消息，近乎绝望，也让我变得佛系，这次亏钱还丢了不少筹码，还要后续股市反弹给力，再加上我开始运用一些期权做对冲，也有幸运买入了蔚来汽车，才终于慢慢回血，大赚一笔。但是如果我当时没有因为融资抄底丢失很多筹码，我这会估计全部股票资产也能够突破八位数。经历过 2020 年，再加上我自己录制视频号复盘等等，投资风格改变了很多。

**第一，充分认识到股市投资就是个滚雪球游戏，滚啊滚，再也不能每年从账户中抽取出来资金了，这样雪球永远也滚不大。**

**第二，对市场始终保持敬畏之心，在大跌大涨中也要保持清醒头脑，账户安全永远第一位，不冲动随意融资抄底，要经得起诱惑，投资风格慢慢走回之前的保守风格，做好长期持有的心理准备，不能看到其他人的收益单就开始头脑发热做高风险的操作。**

但是其实要克服自己的在市场大涨大跌中的焦躁情绪还是很难，只能继续慢慢修炼吧。记住了，在股市中生存下来是第一要务，保住本金是第一要务，然后才是赚钱。

## 4、出现趋势性下跌，应该怎么买？

作者：@爱上淡定

发表时间：2022-03-16

首先，我定性目前的下跌属于趋势性下跌，是一次较大级别的中期下行，如果我们看上证 50 和沪深 300 会更明显一些，是始于 2021 年 2 月 18 日，至今已有一年多的中期下行，时间周期超过 4 个季度。

**这个下跌性质，等同于重新洗牌**，以消费为首的价值蓝筹自 2019 年 1 月上涨至 2021 年 2 月，整整两年的上涨的一次同级别下跌。

重新洗牌意味着什么？我们拿 2015 年上半年的牛市结束后，与之对应的同级别下跌的第一阶段持续到了 2016 年 3 月。在这个同级别下跌中，无论是蓝筹还是成长股，都出现了泥沙俱下的大幅下跌。

而在 2016 年 3 月这个时间点，出现了分化，蓝筹不跌了，开始步入一轮中长周期的上涨，实际上抱团蓝筹就是从 2016 年 3 月这个时间点，上涨到了 2021 年 2 月，中间经历了一轮 2018 年的中期调整，在此期间诞生了 10 倍的海天味业(SH603288)，20 倍的片仔癀(SH600436)20 多倍的贵州茅台(SH600519)。

我们再看一下以创业板为代表的成长股，在 2016 年 3 月以后，震荡了一段时间，继续展开第二阶段的中期下跌，时间一直持续到了 2019 年 1 月。

那么重要的问题来了，2015 年 6 月结束的牛市，实质上是 2012 年 12 月开始的，以创业板为代表的成长股牛市，蓝筹在这个过程中是陪衬。而这轮牛市结束后第一阶段下跌在 2016 年 3 月结束，我是亲历者，我可以明确告诉大家，当时市场中主流的声音仍然是幻想成长股或者说小票再次成为行情的主流力量，结果却开启了一轮蓝筹股牛市，而被市场主流声音赋予厚望的小票们，在这个时间点后又跌了个腰斩。我再跟大家说说，2016 年 3 月以及再往前数个三五年，蓝筹的在坊间被称为什么？“大烂臭”。

**这个逻辑链条的关键在于，人们不可能知道一次泥沙俱下的中期调整后，谁将在下一轮中期上升行情乃至中长期上升行情中成为市场公认的创造巨大涨幅的主流。**

那么显然，本次下跌，仍然是一次明确的，泥沙俱下的，蓝筹成长一起下跌的中期下跌。所以我们又回到那个问题，投资者凭什么知道这次下跌后，未来一年甚至两年上涨的主流方向是什么？

别说你不知道，大型机构都不知道。

所以，我是完全无法理解，在一次泥沙俱下的中期下跌中，你的抄底意义在哪？我知道很多人要扯基本面了，低估了。基本面陷阱到隔壁港股看看，例子不要太多。多数投资者根本不具备判断个股基本面变化的能力。

所以，我们这种个人投资者，就是浮萍，市场主流出现什么，我们才会去参与什么，无论你认不认同，最后都是这么做的。当然你非得说你是靠对基本面的研究参与投资的，那就当我什么都没说。

那么我的结论就是，**在一次泥沙俱下的中期调整中，个人投资者不应该盲目地抄底，而是应该在下跌的过程中首先观察出哪个方向，或者哪几个方向出现下跌抵抗，相对强势，这些才是下一轮中期行情最有可能出现率先上涨的品种，你只有参与这样的品种，才会**

在下一轮中期上涨中占有主动权，无论中间主流如何变化，你会牢牢地盯在市场认可的方向，而不是在泥沙俱下的中期下跌中，抄那个虚无缥缈的底，要知道，中期下跌的底让你抄到的概率等同于在中期上涨中让你逃顶。你自己有没有能力逃顶，看看这次下跌之前你在干什么，不就很清楚了，话有点难听，但符合逻辑链条，希望各位能够目前审慎操作，争取到下一轮中期上涨的主动权。

写在最后：每一次泥沙俱下，都会从市场中抽离出大量的资金，这些资金，显然不会在下一轮行情中，再按照原来撤出的路径再买回去。这些资金大多数都会在市场重新认可的方向上进行进攻性买入，这样的进攻性买入，就会在结构化行情中将市场重新选择的主流推向历史新高，**想赚大钱，靠的是历史新高，不是反弹那点幅度。**

## 5、分享几点应对市场大跌的经验

作者：@大马哈投资

发表时间：2022-03-08

近期的市场，跌麻了！

除了低估值板块“万绿丛中一点红”之外，其余板块几乎全军覆没。去年2月份的高点至今，跌幅超过30%的明星基金比比皆是，沪深300的最大回撤幅度已超过了2018年全年。

尽管从长期来看，市场肯定会不断创新高的，这个道理大家都懂。但面对当前账户中的浮亏，真正心不慌的人少之又少。

该如何对市场的不断下挫与自己焦躁的内心？

以我有限的经历，分享几点经验给大家参考：

### 1、不要在此时盲目行动

除非是预先心平气和的确定了交易计划，否则非常不建议大家在此时心急火燎的去买卖交易。因为在当前糟糕的市场环境下，进行调仓操作往往会存在着较大程度的非理性成分，匆忙做出的决策事后往往被证明不是好的决定。

有些人被市场跌怕了，赶紧清仓离场；又有些人认为市场见底了，要赶紧加仓去博反弹。那要是万一市场走势不如自己预期呢？如果我刚好一清仓市场就反弹；我要去抄底，市场仍然跌跌不休，这可能会让自己更难受。既然我们很难对市场做出理性的预测，那在没有理性计划的情况下还不如按兵不动。

所谓**投资中做得越多错得越多，在非常情绪化的情况下更加不要轻举妄动。**2020年春节后的第一个交易日（2月3日），市场因疫情出现大面积跌停，事后来看当时的市场为我们提供了一个极佳的买点，可那时候很多人的选择不是申购基金，而是大幅赎回基金，以至于某第三方网站甚至出现崩溃。

实在无法面对浮亏的，可以从物理上远离账户（少看或卸载），一方面能够大幅缓解面对浮亏的焦虑，另一方面也会大幅度的降低自己交易的冲动。老读者知道，我一直崇尚不择时，满仓权益，因而在最近糟糕的市场也难以幸免，面对这样的情况，我最常采用的手段就是少看甚至不看账户，当鸵鸟。

## 2、注重估值

如果没有一颗面对市场回撤的大心脏，那么我建议大家在选择投资标的的时候，还是要非常注重估值这个因素。

每一轮市场下跌的本质都是杀预期的过程，这时候高估值板块往往是重灾区；低估值板块因为市场预期本来就低，因此在弱市中会表现得更为抗跌。这一点在每一轮市场下跌中均得到了验证。

因此如果希望组合呈现出低回撤的状态，那么除了降低仓位外唯一的方式就是降低组合整体的估值重心。如果落实到基金投资上，就是买那些对于估值容忍度较低的基金经理，以及那些配置了低估值因子的指数增强基金。

至于说以某基金经理历史的低回撤去外推其未来也会具备低回撤，我认为这是非常不靠谱的，画线派是浮云，这样不幸的例子已经有很多……

## 3、慎言重仓抄底行业基金

近期市场流行做“丐帮”，我认为对于行业或者主题型基金，还是要适当保持一颗敬畏心。相对于覆盖各行各业的大盘，行业未来的不确定性要高得多，对于很多行业我们平时研究得不多，仅凭自身粗浅的认知去重仓抄底一个行业是非常不可取的。

黎明前最黑暗，也许大家看对了行业的未来表现，但也有可能因为对行业的认知不够而在黎明前止损离场。

相对而言，大盘的确定性就会高很多，因为这代表着这个经济体的整体表现，只要经济还在持续保持增长，我们就有理由对大盘保持信心。市场跌下来了，从长期来看其给我们带来的潜在回报肯定更高了，这时候去投资大概率能够获得更好的回报，如果放下预测短期市场表现的执念，这时候去投资肯定比跌下来之前去投资好得多。

## 4、保持平常心，聚焦策略的本质

在屏蔽掉市场的噪音后，我认为还是要聚焦自己投资策略的本质。

在同样的市场环境中，不同的策略会有着完全不一样的表现，但只要自己坚守的投资策略在长期有效，那么各策略能够获取到的投资回报是殊途同归的。这一点在近几年的市场中已经得到了充分的证明，深度价值投资者和成长股投资者尽管各期业绩分化很大，但最终业绩却差不多。

因此鉴于各自投资策略的差异，大家不必要去攀比，自己跌的比别人多还是少，这并不重要，重要的是自己的策略在这样的市场环境下应该有什么样的表现，是否符合自己的预期。

如果投了很多指数增强基金，那么对这类产品的期待就是希望他们能够不断的战胜市场，积累相对收益，相信随着未来市场回暖，相对收益就能够转换为绝对收益。因此这时候

关注的点在于，基准指数下跌，手头持有的指数增强基金是否战胜了市场？如果是的话，那么就不必担心；如果不是，那可能的原因是什么，未来有可能跑赢市场吗？

如果投了很多偏成长风格的基金，那么面对当前杀估值的市场行情，就有必要放低预期，因为在 2019-2020 年的市场行情中大家赚了不少，这时候市场出现回撤也在所难免。当然如果不是在 2020 年及之前投的这些基金，面对当前市场的波动，那么自己就很有必要去反思，为什么在高点投了这些基金？自己预先考虑到投这些基金的风险了吗？是否自己对投资理解有不到位之处？

在市场下跌时，并非是一个很好的交易时点，但肯定是检验自己投资策略有效性的好时点。

## 6、基金大跌后，总结 10 点血淋淋的经验

作者：@基星高照

发表时间：2022-03-15

今天市场暴跌，这波下跌搁谁都不好受。痛定思痛，我们来记录下经过这次暴跌，有哪些经验教训？

- 1、**投资要用长线资金。**不要加杠杠，长线资金才能“熬”到曙光来临。加杠杠只会增加焦虑。
- 2、**控制行业主题类基金的仓位，不超总仓位 2 成。**中概是很有故事的，当它是腰斩时，感觉机会来了，开始定投抄底，直到最近跌的已经到脚脖子了，账户也不看了。（将中概股定位了行业主题）
- 3、**投资从来不缺买点，要有足够的耐心。**墨菲定律来看，不好的事，总会发生，所以凡事要有底线思维，想到最差情况，抄底更不要急，总会有好的买点的，即便错过，现金也还在自己手上呀。
- 4、**行业主题和债券要设定止损点。**行业主题和债券这两个，跌起来是没头的。最多忍受回撤到 15%，一旦超过立马卖出，不要祈求超跌后的反弹，大部分时间看，超跌后，跌得更狠，恐慌情绪蔓延很快。
- 5、**大跌后，一定保持理性。**不要病急乱投医，神棍预言股市日涨跌，是不可能的，也不要怀疑自己，踏踏实实努力学习就好。
- 6、**一旦有战事，权益类要保持低仓位运作，耐心等待机会。**这里有个数据，俄乌事件是 2 月 24 日开始，当天上证收盘是 3429.96，今天收盘是 3063.97，跌幅 10.67%。
- 7、**审慎看待新闻的消息面，趋势不可逆。**在 1 月 26 日，官媒证券日报头版发了《挺起 A 股的脊梁》，当天收盘点位是 3455.67，到今天跌去了 11.33%，A 股以 11.33% 跌幅宣告，没有挺起脊梁。

8、**此后选主动型基金，回撤将作为第一指标。**跌幅大的基金，会越来越跌，跌起来没完没了，回撤较大的基金，即便高收益，也不选了。这条属于个人风险偏好了。

9、**大跌之下，不要看基金账户了。**拉长自己的期限，不再每天盯着账户看了，大跌后，即便是长线资金，也会徒增烦恼。

10、**投资是生活的一部分，不是全部。**不要让涨涨跌跌左右了自己的心情，如果能像持有货币基金那样的心态去对待每天的基金账户，那样会更从容自在。

最后，还是要保持信心，相信未来，除了相信别无他法。

## 7、跌再多都不怕，你看他们都回本了！

作者：@ETF 令狐冲

发表时间：2022-03-15

今天 A 股又是大跌的一天。

这两天我一直在想一个问题，基民买基金的初衷是什么？

之前跟朋友聊天，他也是一个老基民了，我问他基金的表现怎么样，他很开心的表示，今天净值表现还行，一天只亏了 2000 块钱。

所有基民刚接触基金的时候，想的都是赚钱，但是我发现，现在越来越多的基民已经不奢望挣钱，能回本甚至能少跌一点，就已经很满足了。

也不知道是从什么时候开始，**少亏就是少赚，小赚就是大赚。**

其实 A 股历史上也有很多次市场大跌的情况，比如最近的一次就始于 2015 年中。

今天我就带大家一起来看看哪些指数和基金完全修复了跌幅，也算是给大家打打气。

咱们首先看看 A 股的旗舰指数——**沪深 300**。



沪深 300 指数从 5353.75 点跌到 2853.76 点，跌幅达到-47%。一个旗舰指数接近腰斩，惨不惨？

这种大幅回撤修复了吗？

对，就在去年年初，在经历了 2000 多个日夜后，沪深 300 盘中一度涨至 5930.91 点，收于 5807.72，创出新高！

虽然等了这么久，但也让我们知道，即使像 2015 年那样的珠穆朗玛峰，依然有被超越的可能。当然，不希望大家在那样的金顶入场。

从回撤来看，沪深 300 这次还只有 31.4%，是不是可以乐观一些？

**接下来咱们再看看久经沙场的基金经理们的表现。**

我选择 5 只成立比较早的基金，分别是张坤管理的易方达优质精选混合、周蔚文管理的中欧新趋势混合、朱少醒管理的富国天惠成长混合、刘格菘管理的广发小盘成长混合、刘彦春管理的景顺长城新兴成长混合。

### **易方达优质精选混合(QDII)**

基金经理：张坤

区间收益率：347.07%

区间最大回撤：-42.32%

2015 回撤修复时长：618 天



**中欧新趋势混合**

基金经理：周蔚文

区间收益率：195.10%

区间最大回撤：-42.00%

2015 回撤修复时长：879 天



**富国天惠成长混合**

基金经理：朱少醒

区间收益率：289.76%

区间最大回撤：-45.93%

2015 回撤修复时长：1644 天



**广发小盘成长混合**

基金经理：刘格菘

区间收益率：178.80%

区间最大回撤：-58.94%

2015 回撤修复时长：1700 天



### 景顺长城新兴成长混合

基金经理：刘彦春

区间收益率：182.91%

区间最大回撤：-63.78%

2015 回撤修复时长：877 天



这些基金全部修复了 2015 年的那一波大跌。

怪不得大家都喜欢买这些明星基金经理的产品，因为从过去的历史上看，再大的回撤都能被修复。

特别是张坤，最新回撤超过了 40%，已经是过去 10 年中的最大回撤，幅度甚至超过了 2015 年的股灾，这说不定是一个很好的买点。

说过了明星基金经理，我们再看看 **A 股历史上最大的一次回撤修复**。

摩根史丹利华鑫公司旗下的大摩基础行业混合基金，自 2007 年 10 月 15 日至 2012 年 11 月 29 日，最大回撤幅度为-72.72%。

而直到 2020 年上半年，这个回撤终于被修复。

不知道有没有高点买入等待 12 年成功解套的朋友，如果有的话，我想他的情绪一定非常复杂。

# 最长解套时间排行榜:股票型

更新于北京时间：2022-03-15 16:32:00

基金名称	近一年收益率	近5年最长解套天
1 金鹰信息产业... 003853	26.79%	242.00天
2 诺安策略精选... 320020	5.86%	248.00天
3 中海医疗保健... 399011	-19.02%	268.00天
4 工银农业产业... 001195	-15.62%	272.00天
5 中欧时代先锋... 001938	-12.86%	279.00天
6 招商中证白酒... 161725	-5.75%	290.00天
7 鹏华酒A 160632	-7.22%	296.00天
8 交银消费新驱... 519714	-12.80%	300.00天
9 工银战略转型... 000991	10.44%	328.00天
10 南方中小盘成... 000326	8.00%	357.00天



韭圈儿

扫码查看完整TOP50



在近5年里，还是有一堆基金，不到一年就解套了。

什么时候是底，这个谁也不清楚，但如果屏蔽掉市场的恐慌情绪，下跌的另一面就是估值的降低以及市场风险溢价水平的提升。

## 万得全A风险溢价

万得全A风险溢价=1/万得全A指数市盈率 - 十年期国债收益率



一年后再来看，你或许会发现。最好的买入机会就是现在，第二好的买入机会就是昨天。

## 8、应对熊市的终局思维

作者：@顿牛

发表时间：2021-07-28

牛市和熊市，是风险偏好波动的结果。风险偏好像钟摆，总是在极度乐观和极度悲观这两极摇摆。

钟摆的一极是绝大多数投资者都极为乐观，另一极是绝大多数投资者极为悲观。既然是“绝大多数”，意味着大部分人都无法通过判断极值，在牛熊切换中高抛低吸赚钱。

也许少数天赋异禀的人，能够对极端情绪有所感受，偶尔成功逃顶。由于股市长期来看总是上涨，在牛市中逃顶的人，每判断错一次，就卖飞一次。这个观点放在 A 股指数上似乎没什么说服力，放在具体公司上，便很容易理解。格力电器、海天味业、爱尔眼科、恒瑞医药、贵州茅台这些公司买过的人很多，多少人通过高抛低吸赚到比长期持有的人更大的收益？

可见，通过判断市场赚取超额利润或者说避免损失并不是好办法（这里有一个例外，是宽基指数）。

那么，有没有更稳妥的方法应对牛熊波动？

每一轮大级别调整后，市场的风险偏好都会收敛一段时间。资金会往质地更好，估值更合理的股票流动。这类公司可能调整的时候没少跌，但反弹得很快，一轮调整下来，最终跌幅小于市场平均值，再久一点，又新高了。

**于是，思考切入点便从“熊市什么时候会来”，换成“熊市来了怎么办”。**

有了这个思维，我们就可以把行为模式从判断改为应对，从看市场改为看企业。又回到巴芒的路上——好行业、好公司、好价格。

**钱最终流向哪里，这是一个终极思维。**

顿哥看公司喜欢自上而下，强调模糊的正确，因此总是优先看行业，其次才是公司和价格。

站在 2021，哪些行业会是中国经济的未来？

中国从一个东方小国，变成亚洲强国，未来可能成为世界级强国，在这个过程中，商业边界和国力边界同步，范围越来越大。

因此，这样的行业最好具备三个条件：**足够大，可持续，可对外输出。**

### **新能源**

能源行业足够大，中国对能源进口依赖程度高，一直存在战略风险。新能源有可能打破这一现状，让中国未来从能源进口国变成输出国，光伏和风能产业已经领跑全球，让我们看到希望。风光从技术上看是老行业，但从市场层面看，还是一个很新的行业，未来会是牛股的摇篮。

### **电动车**

汽车是德日的支柱产业，也曾是美国的支柱产业，可见它足够大。马斯克敲开松下大门的那一刻不会想到，他的这一举动有可能让全球汽车第一梯队加了个新名字——中国。在新能源汽车和智能驾驶产业链上，除了芯片外，中国企业都已经具备和欧美日竞争的技术和产业条件，空间广阔。

### **高端制造**

制造业是过去几十年中国得以快速壮大的基础，随着工人成本的上升，低价值产业慢慢会向东南亚转移，未来必将向高价值化转型，中国这个世界最强大、最完整的产业链储备也支持这样的转型。高端制造是八九点钟的太阳，未来可能会像德国一样，诞生很多隐形冠军。

## 大健康

健康是刚需，市场容量取决于老百姓钱包的厚度。集采只能影响特定企业，无法缩减市场整体规模。集采可以让一万元的心脏支架降到几百元，却无法阻止一颗牙的费用从 5 千涨到 1 万。待大健康行业估值因集采而重新定价后，这个行业依然有配置价值，依然会牛股辈出，单国产替代就已经是极大的市场。一个 14 亿人口大国的医药一哥恒瑞才 3500 亿市值，医药行业集中度提升还有巨大的空间。

以上行业仅是举例，投资价值还要考虑企业和估值。讲的都是市场需求和行业潜力，和政策无关。政策只是行业的催化剂，我从来不相信单一政策或者政府意愿就能够做好一个一级行业。当然，反过来就不好说。

市场不可以事先预测，但可以事前应对，坚持这个原则后，搞不好还能赚点市场的钱，权当意外之喜。

**风险提示：上述文章所涉及个股仅供参考，不构成投资建议，据此买入风险自负。**

更多优质内容可以登录雪球免费查看。