**都进来，我来给你按摩**

作者：二师父

微信公众号：二师父定投

ID:ershifudt88

**目前估值楼层：第四层，相对昂贵，控制仓位。**

上周基本上把一月份的涨幅给跌了回去，以致于很多投资者说：一月份就坐了一轮过山车，炒了个寂寞。

坐过山车的朋友可能心理压力还小一点，毕竟曾经有过辉煌，目前也还是小有盈利。

**关键是高位追加的朋友直接坐了个跳楼机，现在可能感觉心脏已经要跳出胸腔了。**

这可如何是好？

首先做下压力测试，每个人承压能力不同，这决定了自己可以经受多大级别的回撤。

目前万得全市场指数5416点，二师父预判有两个支撑位，5200点和4900点。

按照最糟糕的假设，最后跌到4900点支撑位，预计10%左右的跌幅，也就是账户如果浮亏10%自己是否扛得住，比如目前账户股权资产100万，如果浮亏10%那么就损失了10万，问问自己糟糕情况到来的时候是否影响生活、睡眠和工作。如果会有影响，建议减仓，减仓到自己能够接受的位置。

**如果一直跟着二师父走的朋友，目前仓位大概在7到8成之间，这个位置，回撤10%到20%是在心理承受范围内的。那完全可以选择卧倒。大部分读者基本上同步了。**

如果是这样的仓位并且配置的是优质股票和优质基金，未来分三步走。

第一步：如果回撤到5200点支撑位，继续加仓，仓位会上到80%到85%。

第二步：如果春节过后，流动性和短期资金收紧，那么很可能5200点撑不住，依然继续加仓，仓位上到90%以上。

第三步：看看美股走势，虽然过去一年美股涨势喜人，但是他的股票市值已经严重和基本面背离，而且目前美国疫情仍旧处于大面积爆发的状态，持续的放水会不会成为压死骆驼的最后一根稻草，目前尚不可知。做最坏的打算，最好的准备是没有问题的。

如果美股崩了，两个支撑位都没有撑住，这下就可以进去市场捡钱了，从4楼跌到1楼，我依然选择满仓之后卸载账户等待时间贡献价值。

**第三种情况概率不大，大家不用过度担心，只是一个预演，不到极端历史底部，不要满仓。**

当然还有一种可能，A股止跌开涨，那么仍然是卧倒不动，享受上涨。

可能有读者困惑了，既然已经赚钱了，为什么不全部卖出，等跌下来再接手，这种方法理论上可以，而实际上不可行。很多人下跌抛出之后再也没有接进去。

**比如去年3月很多大V都在说经济危机来了，于是纷纷半仓等待，然后一直等着回调再进入，可实际情况越下跌越恐惧，越不敢买，最终要么就是高手在趋势反转的时候全仓又进去了，要么是另外一半仓位踏空。**

二师父早已分享过利润收割法和卖本留利法，也就是在股市高位还在上升途中慢慢减仓，做防守，这样下跌你就不怕了。当真正的下跌到来时候，你会拥抱他。

No pains,no gains。这句话意思是不劳无获。在股市看似不用像上班一样辛苦就能获取财富，实际上我们付出的是波动的成本，这个心理压力不比上班小。**要想吃到大肉，就要一直在股市中，我们经受住股市80%时间对我们的摧残和暴打，就是为了迎接20%的高光时刻。这也就意味着，估值楼层不上到5层，主仓永远不丢。**未曾见过世界的巅峰，不要随便说淡泊明志。

这次追高被套的朋友可能会比较痛苦，痛苦+反思等于进步，是个人都会犯错，错了也没啥大不了的，关键在于从一次失误的操作中可以学习到什么。

人之所以痛苦往往源于三个因素，如果能够避免那么生活会多出很多欢乐。

1. **认知与现实世界偏离。**认知是一个人对规矩、现实、人性、社会规律、人生意义等等很多问题的认识，不同的认识造就了个体不同的思维方式和行为模式，最终带来了不同的结果。

如果一个人的认知长期与现实世界偏离，比如明明是一个坏人，在你的认知里面他就是一个好人；比如明明股市是一个机会，在你的认知里面他就是一个坑，比如明明读书改变命运，在你的认知里面偏偏认为读书无用。这种认知偏离发生越多，你做的错误选择越多，最终就导致偏离美好生活越来越远，在贫困线以下挣扎。

1. **水平远远低于自己的欲望。**比如你期望自己在股市三年一倍，而实际上投资水平完全与预期收益不匹配，最终就是要么自己买股票巨亏，要么就是获得了年化10%的收益率仍旧不满足。

对于这种情况，要么降低自己的预期，把欲望控制在一个合理范围之内，要么学习提高自己的水平，让自己拥有三年一倍的投资水平。自己的水平一定要和欲望相匹配，否则无论结果如何，都会痛苦，何必平添烦恼。

1. **总是去试图改变无法改变的事情**。比如下周A股涨跌就是无法改变的，除了接受别无他法，如果一直把精力放在猜测下周股市是涨还是跌上面，只会消耗精力带来痛苦。我们能做的最终只有匹配仓位，做好预演，对各种可能的情况提前准备应对预案。

**总之，有度量接纳不能够改变的事情，有勇气改变能够改变的事情，有智慧能够区别能够改变的事情与不能够改变的事情。**

股市就是这么一点事，树不会上到天上去，也不会扎到18层地狱里，放松，闭上眼睛，深呼吸，感受腹部的起伏，聆听心灵深处的声音。

**睁开眼，我要下钟了。**