

股市大浪來襲

你是在投資？
還是被情緒淹沒？

前言

台股走勢近來如同雲霄飛車，漲跌起伏的速度與幅度，即便許多有投資經驗的中長線投資人，也不免感受到前所未有的心理拉扯。尤其在今年以來「全民瘋股」的氛圍之下，更是擴大市場情緒，大家的心不僅跟著股市一起上上下下，更讓許多人陷入「漲也擔心、跌也擔心」的矛盾狀態。

為什麼台股站上相對高點之後，投資人反而變得焦慮呢？本期《鮮活誌》將從心理機制的角度出發，讓我們能看懂這些影響決策的內在運作，並試著在市場的波動之中，重新安放自己的心。



股市上衝下洗

如何幫自己的心定**錨**！

我們都知道投資無非是「低買高賣、分散風險、設定停損點、不要追高殺低」，但當自己真的當起掌舵手、駛進股海時，這些再基本不過的投資準則，往往在關鍵時刻卻難以遵循，因為投資真正困難的，往往不是這些方法，而是在市場大起大落的時候，還能不能穩住自己的心，不被大浪帶著走。

雖然台股處在相對高點，但卻也落入「上衝、下洗、再上衝、又下洗」的無限循環裡，不論市場是漲或是跌，都有人不安。股市上漲時，擔心買高遇到修正，不買又怕錯過下一波行情；股市下跌時，卻又不知道該停損退場，還是逢低加碼，既怕錯過買低的機會，又怕撿到掉下來的刀子。讓許多人陷入「漲也擔心、跌也擔心」的漩渦裡。

為什麼股市會如此牽動我們的情緒？

即便許多人是中長期的投資理財規劃，但面對股市短期的波動，情緒不免還是受到影響，因為每一次的漲跌，都牽動著「可能賺到」與「可能失去」的想像，投資人不僅要面對股市裡的紅綠K線圖，很多時候更是在面對自己的情緒，尤其在「錯失恐懼」、「損失厭惡」、「後悔厭惡」或「雙重後悔厭惡」等心理機制的影響下，會放大我們對股市波動的焦慮，甚至因此做出非理性行為。



● 錯失恐懼 / FOMO- Fear Of Missing Out

這是一種「害怕自己會錯過機會」的心理恐懼反應，尤其在「大家都這麼做」的環境中特別容易被放大，例如身邊親友或是社群媒體上，有許多人討論與分享獲利時，大腦很容易把「別人的進展」轉化成「自己的落後」，也因為心裡出現一種再不進場就來不及的焦慮，導致容易追高、盲目跟買飆股。

● 損失厭惡 / Loss Aversion

心理學研究發現，人對「失去（賠錢）的痛苦」遠高於「獲得（賺錢）的快樂」，並習慣把「帳面最高點」當成既得財產，當市場下跌時，感受到的不是「少賺了一點」，而是「失去了原本擁有的財富」。因此常見有些人在市場明確多頭時，因為不想看到數字回落，有小幅獲利便急著賣出；但在看錯方向，應該停損的狀況下，卻反而選擇「凹單」，拖延面對現實，期待有天會漲回來。

● 後悔厭惡 / 雙重後悔厭惡 / Regret Aversion / Double Regret Aversion

「後悔厭惡」又稱「遺憾厭惡」，指因為太過害怕「做錯決定」而干擾當下判斷，在做決定前，腦中已經先模擬了做錯後的結果，為避免「做錯決定後的自責感」而過度謹慎，導致遲遲無法做決定，甚至透過「不做就不會錯」來逃避，但心裡卻忍不住煩躁、擔憂。

當市場進入劇烈波動時，這種狀態會進一步變成「雙重後悔厭惡」：買了怕跌，不買怕漲；賣了怕錯過，不賣怕回落，因為每一個選擇，都同時背著另一種可能的遺憾。

在投資裡，這種心理會讓人變得更保守，也更容易反覆修正原本的計畫，例如本來打算定期定額 ETF 存退休金，卻因為市場小幅波動，便決定再觀察一下，導致退休規劃遲遲無法開始。



4 招 幫自己的心定錨

錨點 1 回想自己的理財計畫與方向

當注意力一直放在今天漲了多少、跌了多少，不免覺得心慌，此時可以重新翻開自己的理財規劃，或是回想當初投資的目標，可能是為了退休準備，也可能想作為子女教育基金，第一步只要確認當時的投資目標是否因這一波市場震盪而改變。有時候，讓人焦慮的不是市場本身，而是短期波動蓋過了長期目標，當重新看見自己出發的理由、想到當時決定買入的原因，情緒比較不容易被眼前的漲跌牽著走。

錨點 2 將關注點回到「走了多遠」

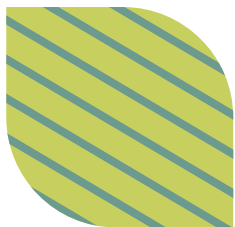
如果是中長期的投資理財，不妨將時間拉長，很多時候會發現換個角度看，心態完全不同，例如，當我們關注帳面獲利從 100 萬元縮水到 80 萬元，會感覺少賺了 20 萬元而心痛；但重新看一次對帳單，或許會發現自己其實還是比兩年前多賺了 80 萬元，市場氛圍容易放大短期波動，透過對帳單來提醒自己已經「走了多遠」。

錨點 3 檢視資金配置，建立心理安全感

很多時候，讓人睡不著的並不只是帳面損益，而是擔心自己沒有承受風險的能力，當市場震盪時，不妨重新檢視自己的資金配置。若是利用閒置資金投資，且確認股市短期波動不影響生活開銷、緊急預備金與重要支出時，就可以幫自己建立很強大的心理支撐，重新獲得安全感。

錨點 4 減少看盤頻率、避免被市場情緒過度影響

市場大起大落，人們面臨資產縮水或可能虧損的威脅時，大腦負責危機反應的「杏仁核」會變得活躍，讓人本能地想立刻採取行動，想找到能讓自己安心的答案，於是出現頻繁看盤、反覆刷新損益、積極搜尋市場資訊等行為。然而，這些行為反而會讓焦慮不斷被放大，很容易產生一種「事情比想像中更嚴重」的錯覺。若發現自己的情緒被市場牽著走時，不妨暫時離開新聞與社群，並減少看盤的頻率，將注意力從市場情緒抽離出來，避免在高度恐慌時做出事後容易後悔的決定。



投資防詐！

別讓 焦慮 將你推向 詐騙陷阱

股市經過一段時間的劇烈震盪，讓許多投資人既害怕又疲憊，每天打開手機，就好像在開盲盒，不知道開盤後迎來的是驚喜還是驚嚇。好不容易鼓起勇氣進場，卻遇到回檔修正；決定繼續抱著，又擔心下一波下跌即將來臨。久而久之，讓人感受到折磨的不再只是損益數字的跌宕起伏，而是那種不知道自己到底該怎麼做的無力感。

當人處在高度不安的狀態時，內心往往會開始迫切渴望「確定感」，甚至開始產生危險的念頭：一種是想走捷徑，希望能快速把賠掉或少賺的錢「一把贏回來」；亦或是受夠了資產起伏的痛苦，只想找到一個能穩定獲利，且能保證零風險的完美避風港。

完美的避風港 其實是精心設計的陷阱

55 歲的王先生，這兩年開始規劃退休生活，因此將積蓄投入股市，希望透過投資加快退休金累積的速度，但面對市場反覆震盪，看著帳面獲利一下增加、一下縮水，心情跟著起起伏伏，反而更加憂慮。

就在他因退休金縮水而心急時，社群平台上的一則貼文吸引了他的目光，上面標榜「專業投顧老師帶領」、「避開市場風險」、「穩健獲利」，甚至還有知名理財專家的照片背書。

警訊 1 標榜「保證獲利、穩賺不賠」

警訊 2 強調「專家帶單、內線消息」

警訊 3 名人推薦或背書



加入 LINE 群組後，不只有助理主動關心近況，群組裡每天也都有成員分享獲利截圖，甚至有人貼出數十萬元的獲利紀錄。

警訊 4 群組成員分享獲利

原先王先生還抱持懷疑，但看著群組裡熱烈的討論以及成員們大方分享的截圖照片，他逐漸放下防備，想著「不如先拿一點小錢試試，真的賠了也不心疼」，他開始跟著群組建議操作，小額投入後確實很快看到獲利，便每天盯著群組訊息，生怕錯過任何一個賺錢的機會，一心只想趕快把之前的虧損全部賺回來，這時的他也徹底放下戒心。

後來在「老師」與成員的鼓吹下，他決定放大籌碼，將一整筆退休金投入指定的投資平台。

警訊 5 鼓吹將資金匯入指定投資平台

直到準備提領獲利時，對方開始以各種理由要求補繳保證金、稅金與手續費，最後整個群組直接消失。

警訊 6 提領時要求繳保證金或手續費

他驚覺不對勁，輾轉向那位理財專家本人詢問，才得知從投顧老師到群組裡數十個熱烈互動的成員，全都是暗樁，所謂的知名理財專家背書，其實也是詐騙集團盜圖冒用，一切都是精心設計的騙局。

下一頁 → 查閱完整『詐騙警訊』對照表



識別投資詐騙警訊

警訊 1

標榜「保證獲利、穩賺不賠」

投資一定有風險，凡承諾「零風險、高報酬」，必定是詐騙。

警訊 2

強調「專家帶單、內線消息」

勿輕信來源不明的投資建議，真正內線消息，絕不會輕易在網路群組流傳。

警訊 3

名人推薦或背書

詐騙集團常透過臉書廣告、盜圖假冒名人推薦，可透過臉書「藍勾勾」標示確認是否為官方帳號。

警訊 4

群組成員分享獲利

網路對話與獲利截圖極易偽造，群組裡熱烈互動的成員多數是暗樁。

警訊 5

鼓吹將資金匯入指定投資平台

請先至金管會或投信投顧公會網站，確認該平台是否為台灣合法受監管的管道。

警訊 6

提領時要求繳保證金或手續費

正常的提款手續費或稅金，皆會直接從帳戶餘額或獲利中扣除，不會要求另行匯款。



真正的安全感 從來不是保證獲利

許多人以為投資詐騙利用的是人性的貪婪，但實際上，很多時候被利用的其實是人們內心的焦慮，當市場劇烈震盪時，人們渴望確定的答案、穩定的安全感，以及一個能夠逃離不安的方法，而詐騙集團最擅長的，正是把這些渴望包裝成看似合理的投資機會，讓人在最脆弱的時候，一步步放下戒心。

事實上，市場本來就有漲有跌，沒有人能夠「穩賺不賠」，因此當看見「保證獲利」、「專家帶單」、「內線消息」等字眼時，比起急著把握機會，更重要的是先停下來問自己：這項投資是否合理？吸引我的，究竟是投資本身的價值，還是我此刻想擺脫焦慮的心情？

很多時候讓我們內心感到恐懼的，並不見得是股市的波動，而是那種「不知道該怎麼辦」的不安，當我們越害怕失去、越急著翻本、越渴望有人告訴自己該怎麼做時，反而越容易把判斷權交到居心叵測的別人手上。投資路上最重要的防詐能力，不只是辨識話術，更要學會安放自己的不安與焦慮。





第一金人壽保險股份有限公司
First Life Insurance Co.,Ltd.

110501 台北市信義區信義路四段 456 號 13 樓
13F, No.456, Sec.4, Xin Yi Road, Xinyi Dist., Taipei 110501, Taiwan

T // (886) 2-8758-1000 F // (886) 2-8786-7789

免費服務及申訴專線 // 0800-001-110 網址 // www.firstlife.com.tw