

BTCC “新手专享”

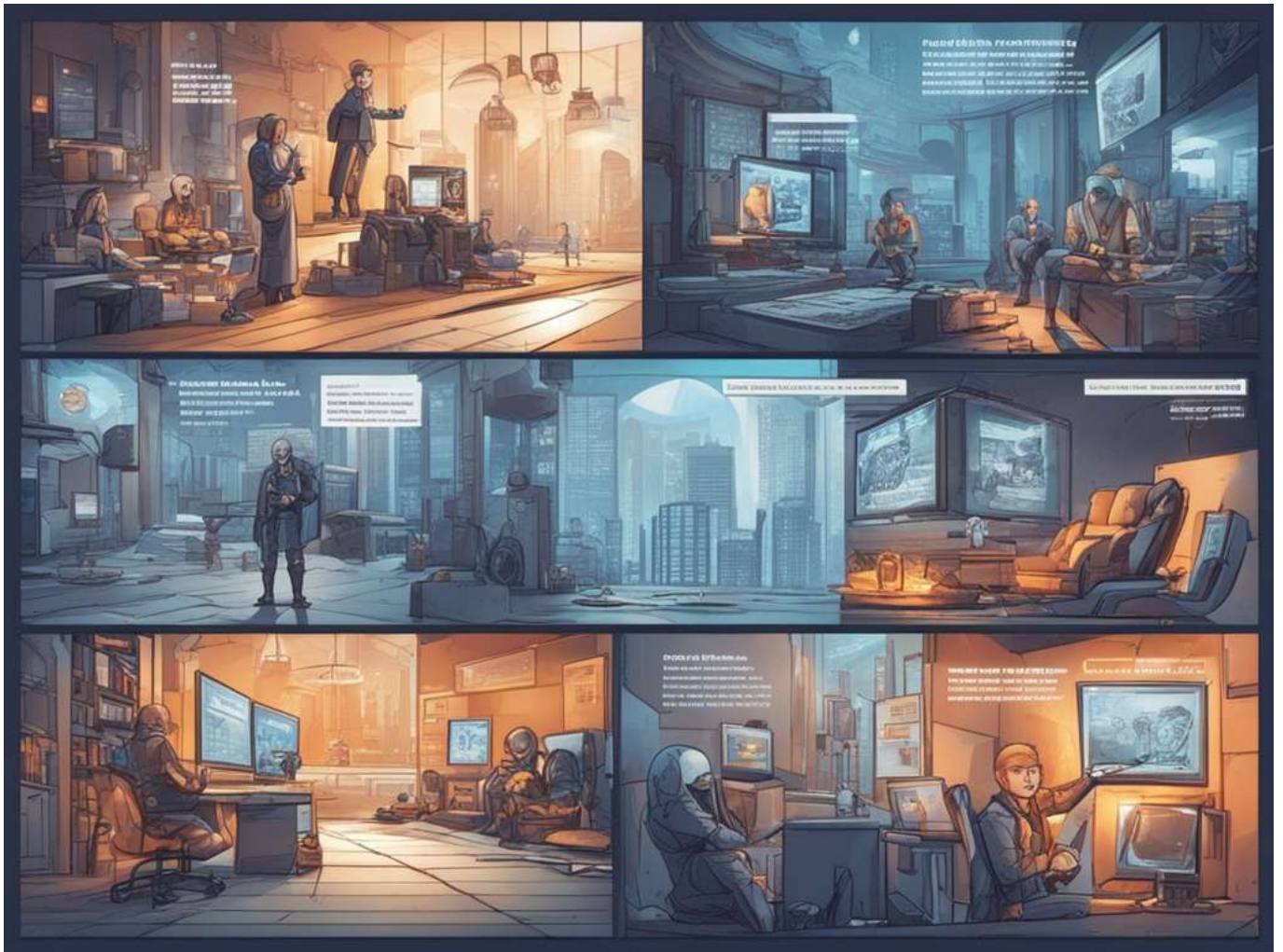
注册并入金BTCC，领取最高价值17,500USDT奖励。
推荐好友还有更多返佣奖励。

立即注册/查看详情

恐慌性抛售是什么？如何避免股市恐慌性抛售？

原文：

<https://www.btcc.com/zh-CN/academy/financial-investment/what-is-panic-selling-how-to-avoid-panic-selling-in-the-stock-market-bjx>



恐慌性抛售是市场波动期间投资者中普遍存在但代价高昂的错误。对财务损失的恐惧常常会引发冲动的选择，导致他们在市场反弹之前折价出售资产。为了避免这种反应行为并保护您的投资，掌握恐慌性抛售背后的根本原因至关重要。

本文将讨论恐慌性抛售是什么？如何避免恐慌性抛售并保护您的投资组合。

- [恐慌性抛售是什么？](#)
- [投资人如何避免股市波动期间的恐慌性抛售？](#)
- [总结](#)

恐慌性抛售是什么？

恐慌性抛售是指由于恐惧、谣言或过度反应而不是理性分析而导致股票、行业或整个市场的广泛抛售。当投资者在恐惧的驱使下急于抛售投资以避免更大的损失时，恐慌性抛售就会发生。突然出现的负面新闻、经济衰退或动摇市场稳定的意外全球事态发展往往会引发这种行为。当大量投资者恐慌抛售时，会导致资产价格暴跌，进一步放大市场波动。市场低迷的情绪影响可能很强烈，有时甚至会压倒理性选择。投资者可能会忽视他们的长期投资计划并亏本出售，从而使这些损失具体化，而不是坚持等待市场反弹。当恐慌性抛售达到指定水准时，证券交易所会暂时停止交易，以试图打破这种恐惧和抛售的循环。

投资人如何避免股市波动期间的恐慌性抛售？

恐慌性抛售不仅存在于加密货币市场，事实上，它也存在于股票市场和金融市场。人们有一种根深蒂固的特征，让恐惧压倒逻辑，常常导致糟糕的选择，尤其是在投资领域。为了避免这种情况，交易者应该制定一个可以坚持的投资计划，并在情绪失控时参考。为了避免在投资加密货币时出现任何痛苦，我们建议您密切注意以下几点。

1. 多元化

多元化是风险管理的基石，涉及跨不同资产类别、产业和地理区域的投资分配。透过这样做，您可以最大限度地减少任何单一投资衰退对整个投资组合的打击。例如，不要将所有资金投资于科技股，而是将一部分资金分配给债券、房地产和国际股票。这种方法可确保即使科技业遇到困难，您的整体投资组合仍能保持弹性。

2. 有一个预先规划的策略

此外，预先规划的投资策略对于应对市场动荡至关重要。这包括设定明确的买卖目标价格、概述您的风险偏好以及确定您的投资时间表。采取积极主动和策略性的态度，您可以避免恐慌性抛售，并专注于您的长期财务目标。

您可以建立一个明确定义您的财务目标的投资计划，无论是退休储蓄、孩子的大学基金或任何其他长期目标。概述买卖资产的具体条件至关重要，因为它可以帮助投资者保持专注并坚持其策略，即使在市场动荡时期也是如此。

3. 使用止损单

最小化风险的一个有效工具是使用止损单。当股票达到预设价格时，这些订单会自动触发股票的出售，从而限制潜在损失并消除情绪决策。例如，如果您持有目前价值100美元的股票，将止损单设定为90美元，一旦价格跌至该水平，就会开始出售，从而防止进一步下跌。

4. 管理杠杆

杠杆是一种强大的工具，可以放大股票市场的利润和损失。然而，在市场低迷期间过度使用可能会导致严重的财务损失。为了保护您的投资组合免受不当风险的影响，将杠杆率维持在可管理的水平至关重要。例如，在利用保证金购买股票时，应谨慎行事，避免超出您的风险承受能力的借贷。高杠杆率往往会导致追加保证金，迫使投资者在市场下跌期间以不利的价格抛售资产。

5. 定期获利

此外，缓解市场动荡期间恐慌性抛售冲动的审慎策略是定期获利。透过定期提取投资收益，您不仅可以锁定利润，还可以为未来潜在的损失建立缓冲。考虑这个方法：每当你的投资组合中的一只股票达到你预定的目标价时，就卖出一部分。透过这种方式，您可以在维持股票权益的同时利用收益，准备捕捉进一步的上涨潜力。

6. 了解您的风险承受能力

深入了解您的风险承受能力在避免恐慌性抛售方面至关重要。了解自己的极限并进行相应的投资可以帮助您冷静地应对市场风暴，避免做出可能损害您长期财务目标的冲动决定。例如，规避风险的投资人可能会选择债券、蓝筹股或派息公司等较稳定的投资，与成长型股票或投机企业相比，这些投资的波动性往往较小。

7. 及时了解情况但避免反应过度

此外，虽然及时了解股市新闻至关重要，但避免对短期市场波动反应过度也同样重要。相反，投资者应该关注长期趋势和投资的基本面，而不是对每个新闻标题或临时市场走势做出冲动反应。这种方法包括关注可靠的金融新闻来源并随时了解您的投资，同时抵制根据耸人听闻的新闻或短暂的市场波动做出鲁莽决定的冲动。

8. 实行情感纪律

最后，情绪纪律是应对市场波动的关键，要求投资者保持冷静和理性。正念练习和遵守预设的投资计划是平息恐惧和焦虑的强大工具。例如，当市场下跌时，至关重要的是要停下来，反思您的长期投资目标，并抵制不断检查您的投资组合的冲动。过度监控可能会加剧压力和冲动决策，而稳定而耐心的方法可以在面对市场波动时做出更明智的选择。

总结

恐慌性抛售可能会对您的投资组合产生毁灭性影响。为了减轻这些风险，了解引发恐慌性抛售的因素并实施有效的策略至关重要。多元化、预先规划的投资策略和情绪纪律是市场波动时做出理性决策的关键。透过制定深思熟虑的计划，投资者可以驾驭股市固有的起伏，并保持在实现长期财务目标的轨道上。请记住，恐慌性抛售往往会导致令人遗憾的决定，而冷静和深思熟虑的方法可以帮助您度过任何风暴。