股票心理學



投資者的心態與行為解析

中崙心理諮商中心
石久明諮商心理師

在資訊爆炸的年代，投資股票變得輕而易舉，然而，真正賺錢的卻總是少數人。為什麼有些人能在市場風暴中穩如泰山，而有些人卻在起伏之間損失慘重？答案常常不在於誰掌握了更多資訊，而是誰更能控制自己的心理。投資，不只是數據與邏輯的比拚，更是與情緒的一場角力。本文將帶你認識股票心理學的核心概念，並結合時事，解析投資者心態如何影響市場與個人決策。

一、股票市場中的常見心理因素

1、貪婪與恐懼

投資者的兩大主要驅動力是貪婪與恐懼。當市場上漲時，投資者往往容易產生「錯失恐懼」（FOMO, Fear of Missing Out），擔心自己錯過賺錢機會而盲目進場。反之，當市場下跌時，恐懼心理可能導致過度拋售，即使公司基本面沒有變化，也因恐慌賣出而蒙受損失。

2、損失厭惡（Loss Aversion）

心理學家卡尼曼與特維斯基提出的「前景理論」指出，人們對於損失的痛苦程度遠大於獲利帶來的快樂。因此，投資者可能會死守虧損的股票，不願意認賠出場，甚至加碼攤平成本，最終可能導致更大的損失。



3、過度自信（Overconfidence Bias）

許多投資者過度相信自己的分析能力，認為自己能夠準確預測市場走勢。但事實上，市場變數極多，能夠穩定準確預測市場的投資者寥寥無幾。過度自信可能導致頻繁交易，增加手續費與稅負成本，反而影響長期獲利。

4、後見之明偏誤（Hindsight Bias）

當某件事情發生後，人們容易認為這是「早就能預測的結果」，這種後見之明偏誤讓投資者誤以為自己未來能夠預測市場，從而影響投資決策。例如，當股市暴跌後，投資者可能會說：「我早就知道這會發生！」但在事前，他們可能並未真正做出相應的行動。

5、群體效應（Herding Behavior）



當投資者看到市場熱絡，許多人都在買進某檔股票時，可能會不假思索地跟隨買進，導致市場泡沫化。相反地，當市場恐慌時，投資者又可能因為害怕而跟隨拋售，形成「羊群效應」，加劇市場波動。

二、川普關稅政策對股市的影響：投資者心理的實例分析

2025年4月9日，美國前總統川普在競選壓力下，再度祭出激進的關稅政策，對中國進口商品徵收高額關稅，並威脅將進一步加碼。此舉立刻引發市場恐慌，標普500指數單日大跌2.8%，成為市場新一波賣壓的導火線。

這一事件凸顯了投資者心理對市場的影響：

- **恐懼心理導致拋售**：面對突如其來的政策風險，投資者擔心經濟前景不明，紛紛拋售持股，造成價格劇烈波動。
- **群體效應加劇市場波動**：當媒體大肆報導恐慌情緒時，更多投資人跟進出逃，形成羊群效應。
- **過度反應與損失厭惡**：許多投資者在恐懼中做出決策，即便基本面未立即惡化，卻因擔憂而草率賣出，錯失長期機會。



三、如何克服心理陷阱，做出理性決策？

1、**建立明確的投資計劃**：設定目標與規則，避免臨時起意或情緒化買賣。

2、**設定停損與停利機制**：理性面對獲利與損失，避免賭徒心態。

3、**避免頻繁交易**：減少操作次數，有助於降低情緒干擾與成本負擔。

4、保持冷靜，避免情緒化決策：市場風暴中，冷靜思考才能找到機會。

5、分散投資：降低單一風險對心理的衝擊，讓資產更穩健。

6、借助數據與分析做決策：基本面與技術面分析是對抗情緒的有力工具。

投資之路從來不是簡單的數學題，而更像是一面鏡子，照見人性的各種脆弱與偏差。從貪婪到恐懼、從自信到盲從，這些心理因素時時刻刻影響我們的投資判斷。正如川普政策一出，市場便瞬間陷入波動，許多投資人不是輸在資訊的落後，而是敗在自己情緒的失控。認識心理弱點，學會與市場對話。不盲從、不焦慮，才是每一位投資人該練習的真正功課。

為了保障您的權益，鼓勵您在認為自身遭遇職場不法侵害的事件時，可自行尋求公司內人事單位的協助，使單位有機會即時提供幫忙。中崙諮商中心關心您

聯 絡 我 們

(02) 2731 - 9731

LINE

台北市忠孝東路三段54號2F
忠孝新生捷運站3號出口1分鐘