



财富驿站:
中国工商银行山西大同分行财富管理中心

财富顾问:
韩志强 (财富管理中心主任, 拥有AFP金融理财管理师资质)
郭锦华 (财富管理中心理财师, 拥有CFP和财务管理师资质)

财富专线: 0352-6248035

OPINION ABOUT CUSTOM-MADE HOUSE

关于房子的定制意见

文_韩志强 郭锦华 责任编辑_张丽



《中国青年报》关于“幸福和房子的关系”的调查显示,八成受调查者认为“幸福和房子有关系”,其中80%的人认为“房子是幸福家庭所必须的”,只有10%的人认为“房子和幸福无关”。面对房子,彷徨是可以的,但计划却是必须的,我国房贷政策在短短一年内不停的变化:从首套住房贷款利率七折、二手房交易契税及营业税减免、公积金贷款利率优惠,到最近的二套房商贷利率优惠悄然收紧,越来越多的人开始意识到,是时候该为我们的“房子”理理财了,即使变化会有,但计划却可以适时应变。

购置首套房产的80后

角色标签——王帅
月收入4000元的公司职员

定制背景：在许多大学生毕业后还在为找工作发愁的大环境下，王帅的收入在同龄人中虽不突出，但仍让许多人羡慕不已，而作为新步入社会的年轻一代，其花销同样面临着入不敷出的窘境，每到月末，他的生活就变得拮据起来。

定制计划：王帅计划在4年—6年内结婚，届时需要准备购房首付款约20万元。



专家意见：开源节流为首

★ 方案

控制支出：个人财务支出分两类：一类是刚性支出，如日常的柴米油盐、水电煤气等，这些很难节省，否则会影响到正常生活；还有一类是弹性支出，如打的、K歌、旅游、在外面吃饭、买名贵衣服等等，为了完成买房大业，王帅要适当减少一部分弹性支出（大约30%—80%），避免因过度消费而引发“经济危机”，建议王帅从现在开始坚持每月记账，通过记账分析出哪些是弹性支出，哪些是刚性支出，从而严格控制不该有的弹性支出，达到理性消费，让自己从“月光族”变成“月盈族”。

强制投资：根据王帅的情况及当前的市场状况，建议他留出全部刚性消费的资金以及一部分弹性消费的资金，然后把剩余的钱全部购买基金定投，基金定投与零存整取类似，都是投资者每月定期在银行账户中存入一定的金额，只是零存整取把这些钱用于储蓄，而基金

定投则是将这笔钱买了指定的基金，是将储蓄和投资的功能结合到一起。定投具有平均投资、分散风险、积少成多、专家理财等优点，比较适合年轻人以及刚步入社会的上班族。

⑧ 贴士：基金定投可以考虑选择工行的“睿智定投”，自动在相对高位减少投资，相对低位增加投资，它比普通定投更具优势。比如王帅每月的刚性支出只有800元，但是他好交际、爱旅游，所以原来每月的弹性支出高达2000元—3000元，基本成了“月光族”，但只要适当减少交际次数，每月可省下2500元用于基金定投。以1998年至2005年我国股票型基金（包括混合型基金）年均收益率8.49%来计算，每月投资2500元，坚持6年就可积蓄233678元，这笔资金可用作购买房子的首付款。

积累信用：建议王帅可申请1张或2张具有透支功能的信用卡，以便消费购物之用，可利用消

费积分获得商家和银行提供的双重优惠，同时也为将来使用房贷积累良好的信用记录，其信用额度最好控制在3000元以内，防止冲动消费。

⑨ 贴士：工行牡丹信用卡在本地都与特约商户签订优惠协议，内容涵盖了衣、食、住、行、玩等各个方面，有时银行还会不定期和商户联手开展优惠活动，持卡人在这些商户出示或消费均可享受不同力度的折扣。

需要指出的是，购房金的积累不应像养老金及教育金那样长期持有，而是要让其复利渐渐发挥效用。证券市场的一轮牛熊周期往往只有3年—6年，因此在积累第一笔购房金的道路上，一般只可能经历一到两轮牛市，这就需要定投积累购房资金时有更强的风险意识，如果未来一年内有明显的购房意愿，而股市又处于大牛市行情时就应该及时兑现收益，以防到手的投资成果再次消失。

专家意见：善用贷款组合

★ 方案

一、购买第一套住房规划：公积金贷款+商业贷款+租金=月供2000元入手二套房
一年后，若龚先生购买一套120平方米，50万元的三室二厅，建议采用贷款组合。其中商业贷款首付四成约为20万元，可从定期存款和未来的结余部分安排，定期存款的收益率过低，只要配置大约15000元—30000元左右的流动性资产就可以，考虑到一年后的购房首期款的筹备，所以这部分资金可以配置在风险小的混合型基金上，具体比例建议50%的混合型基金和50%的债券型基金；用住房公积金贷款20万元（若住房公积金每户贷款上限为20万元），期限15年（龚先生夫妇距离退休还有15年），贷款利率3.87%，月供1466元；用商业贷款10万元，期限20年，利率5.94%（这套房产是家庭的第二次购房，不享受七折优惠利率），月供712.97元，两种组合贷款月供总计2178.97元。建议龚先生待新屋入住后将旧房出租，每月可收租金1000元左右。

由于龚先生夫妇的单位一直为其缴存公积金，并且从未提取过，这种情况下使用公积金贷款无疑是龚先生的明智选择，与商业贷款相比，公积金贷款具有贷款利率较低、首付政策不变、贷款成数较高等诸多优惠。在二套房贷政策从紧的情况下，使用公积金贷款相对会节省很多利息，比如20万元的贷款，贷款期限为15年，月供每月相差215元，15年下来总利息可节省3.87万元。

另外，还款方式的选择应注意以下几点：如果收入稳定，可以选择等额本息，每月还款金额固定；如果是当前收入较高，还款能力较强的一族，可以选择等额本金，此种还款方式的前期还款压力较大，但后期的利息会很少；周薪、双周薪或者夫妻俩一个月底一个月中发工资的借款人，双周供无疑是借款人的最好选择，随着还款频率的增加也能达到省钱的效果。龚先生夫妇恰好符合双周供的条件，可考虑双周供的还款方式。

二、孩子的购房规划：以旧换新+商业贷款+存贷通协议=月供3000元入手三套房
三年后，龚先生计划在孩子就业地置办住房一套，以天津房价为例，假设80平方米的房子三年后房价约100万元，首付40%，贷款60万元，期限20年，利率5.94%，月供4277元，根据计算，投资报酬率要达到7.9%时才可实现此方案。但龚先生夫妇年龄已大，风险承受能力逐渐减弱，如此高的收益率显然不合适，三年后孩子面临就业还需要一部分就业资金。依上所述，建议龚先生三年后将旧宅出售约30万元，首付款比例提高至55%为55万元，此笔资金可从未来的结余部分安排；贷款45万元，期限20年，利率5.94%，月供3208元，此笔资金在龚先生退休前由龚先生夫妇承担，退休后由孩子自己承担，不会对家庭生活水平造成太大影响。

⑩ 贴士：利用存贷通协议，存一天活期抵扣一天贷款利息，通常能把贷款利率降到最低，现在工行推出了“幸福贷款”和“以礼相贷”的优惠活动，符合条件的贷款者通过办理幸福借记卡可以贷多少，获得多少积分，这无疑是额外的奖励。需要注意的是，存贷通协议有计算公式，通常5万元资金以上才会发生抵扣，办理时需要咨询银行专业人员，“幸福贷款”及“以礼相贷”的活动会分不同阶段推行，需要把握时机。

投资多套房的中年公务员

角色标签——龚先生
家庭构成：龚先生45岁，龚太太40岁，儿子21岁。

定制背景：龚先生，年薪11万元，单位保险齐全；龚太太年薪4万元，单位保险齐全；儿子在天津某大学读二年级。龚先生目前有一套80平方米的房子，价值25万元。

定制计划：1.龚先生打算一年后在本市购买住房一套，价值50万元。2.龚先生打算儿子大学毕业时，在儿子的就业所在地置办住房一套，预计约100万元。



TIPS

■ 动向：营业税征免时限

2009年12月9日举行的国务院常务会议提出，个人住房转让营业税征免时限由2年恢复到5年，其他住房消费政策继续实施，这意味着政府一方面支持百姓在住房上的自住和改善性需求，一方面抑制投机性购房。

子女海外留学的私营业主

角色标签——段先生
主业：经营煤矿

定制背景：现年42岁的段先生为某煤矿矿主，资产1000万元左右，其中房产两套，市值350万元左右，其余资产为现金、基金和一部分股票。为了给孩子提供更好的学习和生活环境，他准备让儿子去墨尔本留学。

定制计划：在墨尔本买一套总价50万澳元的房子。



专家意见：以房养学

★ 方案

这里给段先生算了一笔账，假设目前墨尔本一间房子的平均租金在800澳元/月左右，孩子留学四年，四年租金共计3.84万澳元。如果不考虑租金成长率，50万澳元大概可以买到一套三室一厅的房子，一间用于自住，另外两间出租，房租收入为7.68万澳元，如果按5%的房产增值速度，四年后该房产将增长为60万澳元，增值10万澳元。

段先生如果现在买房有以下好处：1.节省儿子四年留学期间的房租支出。2.作为投资方式可享受房价上涨带来的收益。3.如将房子出租，还能赚取租金收入，可用来支付孩子留学期间的生活费用。4.为今后全家移民做准备。如

果澳大利亚当局规定，技术移民申请人要证明自己的经济能力足以不拿失业救济的话，房产则可以起到主要资产证明的作用。

相对于国内70年的物业产权，澳大利亚是一个土地私有化的国家，在澳大利亚投资房产可以取得永久的土地和房屋所有权，并能够世代相传。由于没有使用年限的限制，其房屋价值会由于土地的增值而升值。

目前澳元的汇率相对较低，房价也不算高，若等四年后孩子毕业时再买房，不但房价有可能升高，汇率和利率也可能回到高位。可见，对于子女在外留学的客户来说，“以房养学”不失为一种一举多得的好办法。但是需要

注意的是，跨国投资房产要“讲究”的并不比国内少，而在国外投资房产除了购买成本外，持有成本也不容忽视，如物业税等，所以要通盘考虑交通成本、人力成本、交际成本等一系列问题，如果产生纠纷的诉讼成本，就需要更准确地估算出投资收益率，最终决定是否投资。

跨国投资房产要注意物业选择、法律、税费、移民和出入境、出租和管理、外汇和结算等相关问题，也必须考虑到有关国家的经济前景、利率走势、汇率波动、政治和社会局势等风险。因此，投资海外房产一定要作法律上的风险论证，规避投资风险。

• 投资建议

跨国投资房产要注意以下几点：

1. 对完全不熟悉的投资市场可以咨询专业机构。
2. 要对房产交易和持有时产生的税费清晰掌握，衡量税费成本是否可以承担。
3. 考察当地的经济运行状况和房屋出租情况，了解房产管理中间产生的其他税费及当地房地产的投资回报状况。
4. 就具体物业选择时，重要的是选择好的地段，考虑项目的配套程度，包括宽带网络、环保、购物、会所、交通、学校、医院等。
5. 选择有实力有信誉的开发商，从而保障房屋质量。
6. 注重社区文化背景。长期以来形成的一种社区氛围，对于外来房产投资者非常关键。

欲购商铺的企业家

角色标签——周先生
主业：经营一家广告公司

定制背景：周先生的公司年利润达百万元；周太太34岁，没有工作；一对可爱的儿女分别为4岁和6岁；周先生父母，现年75岁。周先生目前经营的广告公司的房子是租用的，每年支付的租赁费是一笔不小的支出，经过了五年的艰苦创业，现在手中有了一定的积累，他想买一套商铺自用。

定制计划：购置一套商铺，价值200万—300万元左右。

专家意见：侧重房产价值

★ 方案

看中房子后，通常我们要完成房产交易的三件事：定金签订意向、付首付款以及办理房屋贷款。

定金：可以用活期存款中的资金支付，还可以通过信用卡垫款支付。

贴士：例如工行的牡丹贷记卡，此卡规定在下月的25日前归还则免收利息。如果计划提前提高信用卡额度，还可以办理工行的幸福贷记卡，可享受贷款利息充当积分。

首付款：个人商用房贷额度不得超过所购房产价值的50%，价值200万—300万元左右的一套商铺，首付款在100万—150万

元左右，这一大笔资金在交付前可先购买类似于工行“灵通快线超短期”这样的产品。

贴士：工行“灵通快线超短期”产品完全可以做到工作日赎回即时到账，目前预期年收益率有1.5%，大幅高于活期存款利率，同时资金在理财产品内不易被盗用，更为安全。

贷款：建议办理商贷+存贷通协议的组合贷款。利用存贷通协议可以把客户名下的存款利息抵扣贷款利息，提供增值收益。个人商用房贷期限最长不超过十年，周先生可以根据自己可投资项目的收益率来考虑贷款期限。



• 投资商铺三原则：

1. 良好的地段。地段是决定商铺是否值得投资的第一要素，如果地段好，即使价格稍贵一点也是值得的。
2. 旺盛的人气。对商铺来说，最有人气的地方才有价值，传统商业区人气最为旺盛，各方面设施完善成熟，但一般成本较高；而一些新兴的商业中心购物环境相对宽松，人气也在逐渐旺盛起来，投资这些新兴的商业中心成本相对来说要低，升值空间更大。目前一些新建小区中都建有配套商铺，在社区商铺投资方面需要重点关注三个方面：一看周边商业网点是否稀缺，二看人流是否大，三看开发商是否善于商铺的经营。
3. 准确的定位。准确的市场定位可以大大提高投资回报，比如“电脑一条街”、“餐饮一条街”、“建材一条街”等，找准市场定位可事半功倍。

• 投资建议：

1. 房产存在不利于变现的缺点，在整个投资组合中，房产的比重可占40%—70%不等，不能超过80%，否则对资产的稳定性会产生影响。
2. 周先生是单薪家庭，处于上有老、下有小的家庭成长期，一旦周先生发生意外，整个家庭将面临极大困境，建议周先生加大家庭保障。
3. 可以成为银行的优质客户，虽然房贷政策是由国家制定的，但通常各家银行在执行政策时，为了吸引优质客户会采取一些优惠，如利率下浮、抵押率提高等，对有不良信用记录的借款人反而会提高贷款门槛，甚至拒之门外，因此，借款人一定要注意个人征信记录的保持。MCE

ART OF WAR ON INVESTMENT

兵法见投资

文_郭士英 [北大方正集团有限公司战略规划部研究总监] 责任编辑_张丽



操盘手，一个神秘的职业，一个令人向往的生涯。股市、汇市、债市或期市的投资者，只要自主打理投资账户，其实都是“操盘手”，所以都有必要想一想操盘手的素质和风格问题。

投资之修为，无非三点“抱法、处势、用术”。在一个风险重重的市场里投资，最终决定我们绩效的还是投资人的操盘策略，正所谓“三分预测，七分策略；三分选股，七分操作。”

近日看到《孙子兵法》中的一句话：“其疾如风，其徐如林；侵掠如火，难知如阴；不动如山，动如雷霆。”不禁豁然开朗，觉得再没有比这个更能精准概括操盘投资之要义的了。

“疾如风”。一般适用于行情突发时刻的快速跟进，或者在目标价格出现时毫不犹豫地建仓或平仓。快到什么程度？可以快到“先开枪、后瞄准”。尽管这种先行动、后思考的做法看似鲁莽，但前提是要有早期的精心设计和准备。

“徐如林”。一般适用于大资金，尤其是在行情不温不火的时候，此法强调一个“慢”字，需要长远的耐心，逐步地收集或者派发。股市的操作尤其不能急，因为一只股票连续上升或下跌的时间还不足全部时间的1/3或1/5，多数时间是牛皮震荡和“磨洋工”，直到把没有耐心和缺乏信心的人都“磨”出去为止。但风险较大的期货市场有所不同，“徐”字似乎不很适合。



ART OF WAR ON INVESTMENT

“侵略如火”。庄家或者老辣的短线中户，前者吃足底仓后，一定会反复震荡，时间或几天、或几周，甚至更长，待基本面配合以及技术指标到位后，就该拉升了。这时一般会高举高打，连续放量冲关，行情进入“主升浪”，此时此刻，老辣的中户资金最喜欢跟进。这批人的高明之处就在于他们始终屯留大部分资金专候这种“一马平川、长驱直入”的机会出现。众人添柴之下，行情愈加火爆的放量上扬，实力足够、题材够好的甚至能屡屡惊艳全场，招致更多人跟进捧场。遗憾的是，散户往往不是跟进过早就是过早出局，能从头到尾吃下来大部分涨幅的少之又少。真能从第一次突破就跟进，直到放量那天高位出局的，那是段位极高的神仙了。在股市，高手总在寻找可能或正在“侵掠如火”的那些个股，平庸之辈总在那里来回拉锯、不死不活的个股上耽误工夫。“侵略如火”的场面多发生在牛市中后期，单边下跌的恐慌抛售也可叫做“侵掠如火”。在期货市场更是如此，因为沽空经常是主动的，方向对了更容易赚钱。

“难知如阴”。指一个人或一种情势很深，神秘莫测如天气，不知下一步将雨将晴。这话落实到操盘者手里，就是他在隐藏自己或迷惑对手的时候，叫人永远琢磨不透。散户经常有这种感觉，一只股票好不好？有没有庄家？庄家是在洗盘还是在出货？眼前的拉升是真还是假？风传的题材到底是否可信？如此等等。除了部分老手能从基本面、量价关系、走势形态等因素分析并接近真相外，乍看图表和乍听人言的新手，看来看去、听来听去，总是不免“难知如阴”的困惑。老子说：“知者不言，言者不知”，说的也是这个道理，真正的操盘手不会乱讲话，一怕害己，二怕误人。传奇如巴菲特者，也在有意无意地遵循着这样的行为准则。

“不动如山”。往往让人联想起巍峨的高山稳稳地屹立着，纹丝不动。操盘到此境界，也是让人无比崇敬的。想起武圣的两句话：“昔之善战者，先为不可胜，以待敌之可胜。”不该动手的时候，一丝一毫都不为之所动，甘于寂寞方能成为世外高人；该坚持的时候，就像高山迎风矗立，耐心地守候，冷峻而坚毅。前者往往能让你少一些冲动，多一些完美的建仓机会，一开始就注定了你必将在跌宕起伏、风险莫测的市场中始终处于一个十分安全的部位；后者则往往能让你少一些不安，多一些让利润奔跑的时间，到最后总能证明你是真正远见卓识、超凡脱俗的王者，可见心态及心理素质在投资中的重要性。打麻将的人都知道一句话叫做“新手火力壮”，主要是源于他们的心态比较好。

至于什么时候该动手？什么时候该坚持？这的确是个很深奥的问题。我想不同段位、不同级别的操盘手认识不一，为了提高胜算率，所有操盘手都知道，你必须主动减少作战目标。另外，高级操盘手都应有几乎漂亮的绝活儿——那些被他们屡试不爽并看作“简直就是送钱”的走势和机会，无论对于哪个级别的操盘手来说，都需要谨记“无胜算不战”。操盘有术的人，自然能识别和把握更多的必胜机会，一般人识别的相对较少倒也无关紧要，只要不经常鲁莽行事，就能最终取得不错的战果。时间长了，熟能生巧。

“动如雷霆”。讲究的是速度和气势，“势者，积势之变也”，所以“动如雷霆”往往发生在市场出现突变，新的趋势有望生成并有可能越来越强而终将形成摧枯拉朽之势的初期，这个时候就应该快速跟进。速度是一种神奇的力量，“激水之疾，至于漂石者，势也。”作为操盘手，速度和“势气”就意味着财富，意味着生死抉择。“兵贵胜，不贵久”，是故面对重大而确

定的转折点时，能否坚决而快速地采取行动，是衡量一个操盘手水平的决定因素。还有一种情况是在发现自己失误和开始出现亏损的时候，也要“动如雷霆”。我们知道，市场之害大多来自于“温水煮青蛙”对人的麻痹作用，只有能在关键时刻作出毅然决然的正确行动，才配得上“顶级高手”的称号。“机不可失，时不待我”，实际上很多人的投资灾难都始自关键转折点的行为取向：转涨的时候买就买了，会一直买，这就跟对了牛市的趋势；转跌的时候卖就卖了，会一直卖，这就跟对了熊市的趋势。怕就怕一开始就拧着，拖拖拉拉、将错就错，最终铸成大错特错。一个是良性循环，一个是恶性循环，差别之大，无需言表。

“静如处子，动如脱兔”。这句话与以上有异曲同工之妙。笔者个人理解，这就是文武之道、张弛之道，“静如处子”与“动如脱兔”相辅相成，互为因果。一些较好的操盘手能切实印证这一点：他们多数时间都表现得心无旁骛，恬静而安然，但在必要时刻，笔者发现他们的思维、悟性和行动都十分敏捷。

总之，“善守者藏于九地之下，善攻者动于九天之上，故能自保而全胜也。”这似乎就是“不动如山，动如雷霆”的进一步解释。投资没有一成不变的取胜之道，有时必须依靠审时度势的随机应变，方能出奇制胜。孙子说过：“凡战者，以正合，以奇胜。故善出奇者，无穷如天地，不竭如江河。”时间久了，就会明白，靠别的都不成，靠别人更不成，想做顶级操盘手，不但要在市场中摸爬滚打，还要反复研习“孙子兵法”。

市场之复杂，做个顶级的操盘手实属不易。市场如战场，适用诡诈之道。孙子说：“兵者，诡道也。故能而示之不能，用而示之不用，近而示之远，远而示之近。利而诱之，乱而取

如果市场是水，操盘手就应该是水中鱼，
要想做一条快活游泳的鱼，
需要感知而不是尝试去改变两件事：冷暖和方向，
这决定鱼的速度乃至生死。

之，实而备之，强而避之，怒而挠之，卑而骄之，佚而劳之，亲而离之，攻其无备，出其不意。此兵家之胜，不可先传也。”所以说风险投资异常残酷，没有人能轻易取胜，一定要有心理准备。中国的金融市场更是变化多端，好的投资者必须熟悉游击战术，即便顺风顺水，也要时刻提高警惕，随时防备敌人在关键部位发起伏击。俗话说：“你有你的千变万化，我有我的一定之规”，这就要看你具不具备操盘手必备的素质了，说到底，投资者不仅仅是一种专业修为，更是一种“特殊的禀赋”。所谓“小胜靠智，大胜在德”，这个“德”字应该就是那种内在的禀赋，就是那种良好的心态和过人的素养。

做一个好的操盘手，就要尽量做到融于市场之中，甚至与市场合而为一。也就是说，你只能跟随它的节拍，主观上、情绪上和行动上既不能快于市场，也不能慢于市场。如果市场是水，操盘手就应该是水中鱼，要想做一条快活游泳的鱼，需要感知而不是尝试去改变两件事：冷暖和方向，这决定鱼的速度乃至生死。其余都是次要的，甚至都可以忽略。好的操盘手也需要关注两个关键因素：量和价，这也是两个根本因素，永远不要跟它们对着干，因为交易者永远无法改变市场。事实上，投资人把任何企图、意志和感情强加于市场时，都是非常危险的，至于市场以外的噪音，极少能干扰优秀的操盘手。正如一个音乐爱好者进入了音乐厅，他只听音乐，对于观众们的任何喧哗，都有一种天然的排斥。每当遇到矛盾和困惑时，

好的操盘手只相信自己基于市场本身的判断，仅此足矣。听起来十分简单，遗憾的是一般人做不到。多年的实践和观察使笔者对此深信不疑：多数投资人败就败在自己的主观上，或者一时冲动、心血来潮；或者盲目自信、侥幸行险；或者疑神疑鬼、偏听偏信。总之，正如列夫·托尔斯泰所言：“幸福的家庭都彼此相似，不幸的家庭各有各的不幸。”

大道至简。纵观投资大师们的成功之道，虽然五花八门，但其中仍有不少共同之处，例如“重势”与“重运”、“谨慎”与“保守”以及对投资对象和时机的极端挑剔等，都属于历久弥坚的共同特点。这其中有很多大师非常善于等待，等待那些“无本万利”的送钱机会，称之为“安然捡钱”而不求“舍命抢钱”，这也暗合了孙子兵法的古训：“古之所谓善战者，胜于易胜者也。故善战者之胜也，无智（而）名，无勇（而）功。”不幸的是，多数投资者频繁交易，经常把自己置于上下皆有可能的不利地位。记得爱默生曾经说过：“采用大自然的步速：她的秘密在于耐心。”这对急于求成的人是有益的启示。中国也有句俗语叫做“财不入急门”，所以，笔者见到那些血气方刚的投资者或者举债冒险的投资者，总难有放心的感觉。

根据多年的体验和分析，笔者认为：金融市场其实就像一个情绪化的青春期少年，出奇躁狂而时常叛逆，常常遭受各种诱惑和成长烦恼，也常常犯下各种错误，让人急不得也恼不得。所以，用通常的逻辑和理性去分析和预测市场，往

往会不得要领。“羊群效应”经常出现，尽管毫无道理可讲，总有一批“疯子”和“傻子”的“群体无理性”会对市场造成难以理喻的影响，此影响超越人们的认识能力并且注定难以精确预计。“市场的长期有效性和短期随机的不可预测性”的理论，投资者经历得越多对其体会得越深。事实上多数投资者常常因此遭受困扰和财产损失，也因而产生一系列的负面情绪和不理智行为。经验告诉我们：当你状态不佳的时候一定要立即离场；当你感觉市场可以预测的时候，当赚钱变得非常容易的时候，往往就是不测即将发生的时候。当然即便出错也不用过于苛责，我们唯一期待的也许就是更多的借助于“势”。正如孙子所说：“故善战者，求之于势，不责于人，故能择人而任势。”

面对如此生性难以把握的市场，要做超级操盘手，就要超脱和豁达一些。或许应该像一个宽厚的父亲对待自己的爱子一样，时刻在背后关注他，与他摆开距离的同时，默默地与他深度对话，解读他阶段性的行为特点及其诠释出来的信息，而不是事无巨细地跟他一般见识，斤斤计较只能适得其反。在他情绪高涨忘乎所以的时候，就要给他泼点冷水；反之，在他遭受挫折或重创而过于悲观和消沉的时候，要及时给他指引并对他合理的诉求提供资金支持，其余的时候就让他自由表演，老爸则几乎什么都不用做。想做超级操盘手，就应有“视市场如子女”之气度，就要有做“市场之父”的宽厚、老练和从容。MCE

ART OF WAR
ON INVESTMENT

INDEX INVESTMENT: NEW RULES OF MARKET



不输给市场的“指数化”法则

文_张勤 责任编辑_张丽

对于冀望布局2010年的基金投资者而言，大多困惑于指数基金能否继续走强，什么时候买入指数基金而大伤脑筋时，“股神”巴菲特则直接给出了建议：不买指数基金是你的错。

2009年是名副其实的指数基金年，超千亿元的发行规模远超过去几年的总和，而且指数基金的投资业绩超过了绝大多数主动型基金。资产配置、长期持有、波段操作、基金定投，无论是以上哪类投资方式，指数基金都能满足各种不同层次的投资需求。

事实上，自20世纪70年代由先锋集团推出第一只开放式指数基金以来，投资者便发现，能够长期战胜指数的主动型基金寥寥无几，在Vanguard 500指数基金的示范效应下，指数基金更是掀起了美国投资领域的一场革命，截至2008年底，13%的美国家庭至少持有一只指数基金。值得指出的是，在2008年全球金融风暴中，美国股票型基金的资产规模下降近50%，而指数类产品则获得了巨额现金净流入。

指数基金以其低费率和长期优秀的业绩同样得到了中国投资者的广泛青睐。据银河研究中心统计，2006年和2007年的指数基金平均收益率分别为125.87%和141.45%，远超其他产品收益率而成为最赚钱的基金品种，投资者对于指数基金也从过去的被动接受、盲目追随，进而转

变为理性选择。但仔细观察下来，新发行的指数基金严重同质化，标的指数普遍集中在沪深300指数、中证100指数、中证500指数等少数几个指数上，作为被动型产品，跟踪同一指数的指数基金其实并无实质差别。对于指数基金而言，标的指数选取的恰当与否，直接影响到基金的后续操作，所以在筛选指数的时候，不妨参照上证综指选择超额收益较高、长期看来优势明显的指数，别盲目陷入“圈指运动”中。

其实，国内指数基金产品的设计正处于升级优化的探索途中，一些风格化、基本面等创新型指数的开发，能够满足部分投资者理财工具精细化的要求。以申万巴黎沪深300价值指数基金跟踪的沪深300价值指数来看，其整体收益率先领先，并长期跑赢上证综指、沪深300指数、中证100指数、上证180等市场影响力比较大的指数。以沪深300价值指数基金日2004年12月31日起计算，截至2009年11月30日，沪深300价值指数涨幅为245.58%，超过同期沪深300指数涨幅16.1个百分点，高于同期上证指数涨幅105.01个百分点，超额收益十分明显。而且沪深300价值指数成份股表现出明显的估值优势，具备较强的盈利能力、较高的投资价值和安全边际。沪深300价值指数是基于衡量价值特征的四个价值因子，是从沪深300指数样本股中精选出最具价值特征的100只股票而构建的指数，一次投资100个价值名企，真正将价值投资理念指数化。

对于冀望布局2010年的基金投资者而言，大多困惑于指数基金能否继续走强，什么时候买入指数基金而大伤脑筋时，“股神”巴菲特则直接给出了建议：不买指数基金是你的错。从长期来看，市场的总体趋势是向上的，指数基金跑赢主动型基金的概率较大，投资者不妨潜伏一些牛市领涨、熊市抗跌的价值型风格化指数。目前，国内有300多只主动管理的开放式偏股型基金，在如此多基金中选择一只持续表现优秀的基金并不容易，正如美国第二大共同基金先锋集团创始人约翰·伯格所说：“选择基金犹如大海捞针，在芸芸众生中找到其中的佼佼者太困难了，何不选择投资指数基金，至少不会输给市场。”[本文由申万巴黎基金管理有限公司供稿] MCE

FOCUS ON THE POTENTIAL OF YOUR BUSINESS

不做低于1个亿的生意

文_宋新宇 [xing.com中国总裁] 责任编辑_杨紫婕

一个人做好一件事已经不容易,做好三件事就十分困难,做好十件事根本不可能。同样,一个公司做好一项业务已经不容易,做好三项业务就十分困难,做好十项业务根本不可能。所以,我们要学会选择,学会放弃,学会集中。选择、放弃、集中,这其实就是企业战略的真谛。

在一个战略研讨会上,遇到这样一个问题:

某个做行业性服务生意的企业,已经有了上亿元的营业规模,而且在未来3年—5年里,能够相对肯定地预见这个业务每年还会有30%—80%的增长空间。有过经营基数较大并且高速增长的业务经验的企业家都知道,管理这样高速度增长的业务本身就是极具挑战性的事情,要不断地增加新人,不断地培养新人和与这些新人磨合。这时,一年里增加的新人往往是过去4年—5年招聘新人的总和。而相关的管理工作也比业务本身更复杂,公司的管理者也往往没有应付这些事情的经验。

在主营业务之外,这家企业还有一个软件公司。软件公司已经做了七八年,一直是半死不活。好的时候有500万左右的收入,差的时候只有200万—300万的营业额。即使好的时候,软件公司也没有赚多少钱,当然差的时候绝对是一个赔钱买卖。每个季度公司的股东和高层都要花时间讨论这个公司的业务,当然也会不断地要求兄弟公司帮助这个软件公司,例如帮助推广软件公司的产品和服务。但这些看上去应该很有效的措施却一直没有奏效,软件公司一直是一个长不大的软肋。于是,每到做第二年战略规划的时候,大家的问题年复一年:这项业务如何做才能做起来?

我给这样的企业建议是不要再想这项业务如何能做起来,而是想如何放弃这项业务。一家这种类型的企业的战略原则应是:不要做潜力低于1个亿的生意。

这不是一个个案,而是一个非常普遍的企业现象。一方面企业有很大的主营业务需要经营者全力以赴,另一方面公司还有很多历史上形成的小业务要操心。公司的经营者很容易陷入一些看上去很对,但对公司十分有害的思维陷阱中:1.“这个行业是一个朝阳行业,所以我要坚持做下去。”2.“公司其他部门赚钱很多,我们可以养活这个部门。”3.“这些人都是跟我一起创业的,我不能抛弃他们。”4.“这个部门和主营业务可以有协同效应,说不定能扩大我们的主营业务。”5.“换个人去管,肯定能做起来。”6.“反正放在那里也不会牵扯多少精力。”

相对应的事实是:1.不是朝阳行业就是应该做的,也不是夕阳行业就是不能做

的,关键在于你是否适合这个行业。2.一个公司里每个业务部门都应该赚钱,一个不能独立存在的业务是不应该存在的。3.经营者可以用更有效和更负责任的方式帮助他们。4.协同效应出现的概率和沙漠中下雨的概率差不多。5.换一个人永远是说起来容易做起来难的事情。又赚钱又有发展潜力的主营业务都缺一大把人,如果把有能力的人放到看不到前景的小业务上,不是一个很傻的想法吗?把经营者自己放进去就是更傻的想法。6.一个(烂)摊子牵扯公司高层的精力和注意力永远比我们想象的要大得多,只不过我们从来没有认真计算过而已。

有一个京东商城快速发展的故事。这个公司历史上根本性的一个转折点,就是它的老板在2006年做的一个决定:放弃当年已经9000万的门店业务,专做当年仅有2000万的网上商城业务。为什么选择做小的业务,不做大的业务?因为当时这位老板看到的是3年后网上商城业务可以达到几个亿的规模,而门店业务不可能有这么快的增长。看到这个故事以及后来的发展,我们会惊叹这位老板的“眼光”。但在我看来,至少同样重要,甚至更重要的是这个老板的“决断”:只做网上业务,放弃已经规模不小的门店业务。就是这样的“决断力”,才让这个公司在短短3年多时间里成为营业额超过10亿的企业。

一个人做好一件事已经不容易,做好三件事就十

分困难,做好十件事根本不可能。同样,一个公司做好一项业务已经不容易,做好三项业务就十分困难,做好十项业务根本不可能。所以我们要学会选择,学会放弃,学会集中。选择、放弃、集中,这其实就是企业战略的真谛。

理解了这一点,我们就很容易定下类似这样的战略原则:不做潜力低于1个亿的生意。如果你是小老板,你的规则可能是“不做潜力低于100万的生意”。如果你已经有了一些业务积累,那么我的忠告是“不做潜力低于1000万的生意”。如果你已经是一个中型企业,切记“不做潜力低于1个亿的生意”。当你的企业上了一个更高的台阶,你的原则可能是“不做潜力低于10个亿的生意”。只有这样不断地放弃小生意,才能不分散你的精力和注意力,才能做大生意。

少就是多。少才能多。MCE | 本文源自<http://blog.sina.com.cn/songxinyu>



LOW CALORIE BANQUET RULE

低热量赴宴法则

文_细细 责任编辑_杨紫婕



在宴会上计算热量摄入让人觉得沮丧、无趣，甚至它还会分散你的精力，使你忘记更重要的事。尤其，它还可能让你很快放弃并折回原来的坏习惯。现在，我们要提供更现实的办法——不需要计算热量，只需遵守以下几点，就可以安全度过即将到来的宴会季。

1. 拒绝高热量食物

赴宴时，应注意避高就低。所谓“避高就低”，顾名思义，就是指赴宴的时候要选择脂肪含量较低的食物，譬如白肉（去皮鸡肉、鱼肉），白肉的脂肪量远低于猪肉、羊肉等红肉，而海鲜的热量又低于家禽。

● 热量对比

- 米饭 < 全麦面包 < 馒头 < 面条 < 普通面包 < 意大利面
- 海鲜 < 白肉 < 红肉
- 啤酒 < 白葡萄酒 < 红葡萄酒 < 白酒
- 花茶 < 黑咖啡 < 鲜榨果汁 < 勾兑果汁 < 牛奶 < 碳酸饮料 < 拿铁咖啡

LOW CALORIE

2. 消除可见脂肪

也就是将肉眼可以看到的脂肪除去，譬如，吃鸡肉要去掉表层的皮；喝汤要捞掉高汤上的浮油；尽量不吃油炸品，即使要吃也须将表皮的油炸粉和皮去除等，这些都是避免脂肪直接摄入的方法。



改变你的肥胖基因

一般来说，男性体内大约有300亿个脂肪细胞，随着年龄增长，这些细胞也会增重。因此，几乎每一个男人在30岁以后，体重都要增加。再加上基因、激素和减慢了的新陈代谢都会对男性的腹部产生影响，于是，很多中年男性就长出了啤酒肚。

带着个球样的啤酒肚不仅影响个人形象，还暗藏健康危机。有专业人士指出，啤酒肚会抑制胰岛素的分泌，而胰岛素是控制血糖的主要激素，分泌不正常容易形成糖尿病。世界卫生组织认为，腹部肥胖很可能成为健康最危险的杀手之一，目前已证明的是，冠心病、心肌梗塞、脑栓塞等15种以上导致死亡的疾病都与腹部肥胖有直接关系。

有研究表明，挺着“啤酒肚”的男性患高血压的概率，是其他男性的8倍；患冠心病的概率是常人的5倍；患糖尿病的概率是常人的7倍；脑溢血和脑梗塞等疾病在“啤酒肚”男性

3. 放弃高热量烹调方式

尽量选择食用蒸、煮、烤、卤、烫、拌、炖等方式烹调出的食物，来取代用油量较多的油炸食品。另外，需要注意的是，即使我们选择了含油较少的食物，仍应注意食物酱料的选取与用量。像烤肉时常用的沙茶酱、香油、麻油、美乃滋以及其他过多的拌酱，都可能会大幅增加食材原本的热量。

中也很常见。

既然基因控制着人体发胖的部位，是否可以通过改变基因来拒绝肥胖？理论上是可行的。剑桥大学的科研人员曾与史密斯克兰·比彻姆公司合作，把一种名为UCP3的人类基因（该基因的作用是调节脂肪）转移到老鼠身上，结果发现，试验鼠食量增加了15%—45%，但体内脂肪却减少了44%—57%，而且未发现任何副作用，老鼠体内胰岛素的作用变得更有效了，血液中的胆固醇也减少了70%。

但现实更为复杂。来自美国默克研究实验室的消息说，导致身体肥胖的是一个基因网，简单的基因测试并不能检查出来，所以“对基因下药”治疗肥胖，还需要一段时间才能实现。另外，基因技术要做到只对脂肪形成影响而不对身体其他部位造成危害，也需要克服许多难题。

在最有效的解决办法出来之前，良好的饮食习惯和适量的运动依然被视为甩掉赘肉的最有效方法。日本政府于2008年4月立法规定，地方政府和企业每年为雇员进行体检时必须为40岁—74岁员工的腰围把关：男性腰围不得超过85厘米。因此，商家适时地推出了一些去赘肉的商品。有人甚至专为男性发明了类似于女人用的束腰内衣，不仅将焦点对准肚子，而且还具有收腰、提臀的功能。

此外，日本还有一些医学专家制定了一套随时随地可行的运动方法，以消除“啤酒肚”：一是双手抱肘，两腿并立；二是少乘电梯，步行上楼；三是凡能站着完成的事，最好站着完成，如等人、打电话、看报、穿鞋袜等，同时，站立时也要稍稍脚尖，使身体处于比较紧张的状态。不过，要减掉肚子上的脂肪，最好在加强全身运动的情况下，再加强腹部运动。

冬季进补要避免热量摄入过度

冬季是进补的好时节,但进补食材往往热量较高,需要注意。人体每天所需的热量与体重及身体活动程度有关,一般而言,一个60公斤标准体重的人,在休息状态时,一天需1500大卡—1600大卡热量;中等活动量时,一天需1800大卡—2000大卡热量,摄入的热量超出这个范围就会转化成脂肪,而单餐摄入热量超过1000大卡就会导致一天的热量摄入超标。

• 精选宜冬菜品热量表

菜品名称	所含热量(单位:大卡/100克)	效用
海参拌黄瓜	32	补血补虚、控制血压
砂锅人参鸡	288	补虚养身、气血双补
手抓羊肉	188	补肾壮阳、补虚温中
冬虫夏草炖鹌鹑	43	补阳调理、壮腰健肾
奶汤鱼翅	210	补虚养身、气血双补
干烧鲍鱼	135	补血明目、健脾开胃
清炖燕窝	78	滋阴润肺、美容养颜



减肥方式效果对比

减肥方法	节食+运动	服用减肥药	手术吸脂
优点	最健康的减肥方法,几乎没有任何副作用	见效比较快,有的减肥药可以控制反弹	效果立竿见影,可进行局部减肥,基本上可以做到无痛
缺点	难于坚持,常常半途而废	副作用明显,可能导致严重腹泻、内分泌紊乱及心脏疾病	可能造成脂肪分布不均、皮肤凹凸不平,且很难弥补

4. 远离甜咸食物

相信很多女性对各式各样的甜食都缺少抵抗力,虽然甜食有稳定心情、提升血糖等优点,但是它的热量也很高,任何一匙的糖都有60大卡的热量,更不用说经过其他加工,尤其是添加鲜奶油后的热量有多高了。所以,赴宴时不喝任何含糖饮料,改喝无糖绿茶、白开水等天然健康的饮料,对减少热量摄入大有裨益。重咸的料理与加工品,会增加身体的含水量,造成暂时的水肿,让你看起来更胖。所以,选择食用新鲜食物,避免摄取过多的腌渍品或是经过勾芡、蜜制的食物,才不会对身体造成过多的负担。

LOW CALORIE

5. 改变进食顺序

进餐前先喝水或清汤,增加肠胃的饱足感,然后再进食主餐。主餐方面尽量选择带壳或带骨的料理,可以减缓进食的速度,使体内血糖上升速度较慢。食物尽量切成小块,杯盘也选择小巧型的,这样会下意识地减少食物的摄入量。

6. 降低用餐速度

细细咀嚼食物不但可以减少肠胃负担,促进新陈代谢,还可以避免因为囫圇吞枣而摄取过多的热量,可以说,细嚼慢咽对减肥只有好处没有坏处。MCE

ANNUAL PSYCHOLOGICAL EXAMINATION OF ELITE UNDER HIGH-PRESSURE

高压下精英阶层的“心理年检”

文_侯妍君 责任编辑_顾晓欢

心灵的压力比任何一种形式的压力都沉重,心理的疾病比任何一种形式的疾病都痛苦。在紧张的社会生活中,现代人首先应该解决的问题是:为心灵解压。

现代人生活外表光鲜,内心却颇为艰辛。既要面对经济危机的冲击,市场激烈的竞争,人口急剧增多等大环境的问题,又要应对事业、人际、家庭等小环境的问题。在越来越紧张的社会生活中,一个现代人,尤其是精英阶层首先应该解决的问题是:为心灵解压。

然而,相当长的时间里,人们只重视身体的疾病,对于心理疾病却没有形成正确的认知并予以相应的重视。根据世界卫生组织的统计,全球完全没有心理疾病的人口比率只占9.5%。因此,处于高压之下的精英阶层,不妨为自己的心理做个“年检”。





本刊采访了中国著名的心理学专家汪卫东教授，请他为我们详细解答心理疾病方面的问题。

EL: 现实生活中，心理疾病主要的高发人群有哪些？

汪卫东: 这要从不同层面来细分，因人而异，主要是与个体的年龄、性别、从事的职业和性格特征有关联。

- 年龄：从中小学生到老年人均可成为心理疾病的“高危人群”。
- 性别：妇女多于男性。
- 职业：明星、高官、行业精英阶层等。
- 性格特征：内向多于外向，胆汁质多于粘液质等。

EL: 通常心理疾病的表现有哪些？

汪卫东: 所谓心理疾病，是指一个人由于精神上的紧张，干扰，而使自己思维上、情感上和行为上，发生了偏离社会生活规范轨道的现象。

心理疾病早期临床表现主要有失眠、疲劳、焦虑、忧郁、疑病、强迫6个方面。此外，同时可能伴有心慌、胸闷、多梦、头晕、食欲不振、便秘或腹泻、月经不调、性功能障碍等躯体症状。如若具备其中的两条，即有患上心理疾病的可能。

常见的心理疾病有抑郁症、焦虑症、强迫症、疑病症等，而其各自具体的临床表现又有所差异，比如抑郁症是以情绪异常低落为主要临床表现的精神疾患，典型症状是“三低”，包括情绪低落、思维缓慢和意志行为降低，其中以情绪低落最为重要。典型症状可见，早晚有所变动，具有晨重夕轻的特点。还有一些患者出现无助感(helplessness)，自觉很痛苦，却难于表达。



TIPS:

简单易行音乐减压法

心理减压疗法丰富多彩，妙趣横生。在国外流行诸多减压法，如法国运动消气减压，英国看恐怖片减压，欧洲和日本嗅香油减压，美国则流行吃零食减压，但最为简单易行且健康的方法是音乐减压。一位著名的心理学专家说：音乐具有唤醒、联系和整合人格的力量。由于乐曲的旋律、速度、音调等不同，不同乐曲作用于人的感觉器官不同，可分别产生镇静安定、轻松愉快、活跃兴奋等不同的作用。

●西方古典音乐

缓解伤感、抑郁：听莫扎特的《b小调第四十交响曲》、巴赫的《A大调意大利协奏曲》、施特劳斯的《蓝色的多瑙河》、比才的《卡门》组曲；
缓解焦虑、烦躁：听海顿的《皇家焰火音乐》、罗西尼的《威廉·退尔》、鲍罗廷的《鞞鞞人的舞蹈》；
缓解失眠：听莫扎特的《催眠曲》、门德尔松的《仲夏夜之梦》、德彪西的钢琴协奏曲《梦》等等。

●中国古典音乐

调节情绪、舒展心绪：选择具有舒缓、低回、轻柔、婉转、幽雅等特点的乐曲，比如《春江花月夜》、《月夜》、《南渡江》以及《病中吟》、《催眠曲》、《渔光曲》等；
振奋精神、愉悦心情：选择节奏明快、旋律流畅、音色优美的乐曲，可以听听《流水》、《喜相逢》、《赛马》、《光明行》、《喜洋洋》、《百鸟朝凤》等；
减缓压力、颐养心性：选择一些反映天地人间生机盎然的音乐，比如《百鸟行》、《空山鸟语》、《荫中鸟》。

EL: 心理疾病可能导致哪些生理上的病症？

汪卫东: 从生理角度讲，长期精神高度紧张也会使人内分泌功能失调，人体免疫力下降，进而导致各种生理疾病产生，甚至会导致过劳死，其后果不堪设想。同时，易诱发常见心因性心理障碍，如适应性障碍、反应性精神病、感应性精神病、迷信引起的精神障碍、忧郁症、病态怀旧心理等。此外，还可以引起或加重冠心病、原发性高血压、消化性溃疡、支气管哮喘、慢性腰背部疼痛、荨麻疹、慢性溃疡性结肠炎、偏头痛等。

EL: 这些心理疾病形成的原因主要有哪些？

汪卫东: 形成心理疾病的原因有很多，主要有学校、家庭、社会、个体、遗传、神经生化等。常见的诱因有超负荷的工作压力、感情与家庭的变故、网络依赖、急功近利、投资受损后无法承受、难以适应社会发展、老年人缺乏精神关爱等。心理疾病要按照“生物—心理—社会”模式进行综合诊断，才会有利于进一步的治疗。

■ 本期专家

汪卫东

中国中医科学院广安门医院副院长、心理科主任，博士生导师，兼任世界睡眠医学联合会《国际传统与现代睡眠医学会》会长、世界中医药学会联合会中医心理学专业委员会主任委员等职。发表文章60余篇，其中在SCI发表3篇，著作6部，并承担多项国家和部委各级研究课题。

EL: 如何判断自己是否存在心理疾病？怎样预防其形成？

汪卫东: 常识性区分心理正常与异常可以按照如下几个标准判定：

1. 离奇怪异的言谈、思想和行为；
2. 过度的情绪体验和表现；
3. 自身社会功能不完整；
4. 影响他人的正常生活。

在心理学上，心理正常与异常的判定标准：

1. 主观世界与客观世界的统一性原则；
2. 心理活动的内在协调性原则；
3. 人格的相对稳定性原则。

心理疾病的预防需从以下几方面考虑：

1. 创造和谐环境，建立良好的人际关系，提高适应社会力；
2. 社会预防和个人预防相结合；
3. 锻炼身体和培养健康的人格；
4. 保持良好的情绪；
5. 早发现早治疗。

其中，完善人格至关重要，这需要在日常生活和工作当中做到陶冶个人情操，保持一种乐观向上的人生态度，遇事学会多层次、多角度地考虑问题，善于助人为乐，同时遇到困难时也要主动寻求、接受社会及他人的支持。

EL: 发现患有心理方面的病症，应如何治疗？

汪卫东: 心理疾病主要分为心理不适、心理障碍、心理疾病三个不同时期。一般说来，心理不适可以通过自我调节、亲友开导来解决；较严重的心理障碍和心理疾病则需要通过医生进行心理治疗。常见的心理疗法有精神分析疗法、行为疗法、认知领悟疗法、系统脱敏疗法、催眠疗法、森田疗法、厌恶疗法、生物反馈疗法等。

在此，重点介绍自身如何通过心理、饮食、运动等来调节心理不适，常见的方法有：

1. 培养吃苦耐劳的精神，提高解决问题和应对挫折的能力。其中，体育锻炼、户外活动(如爬山)等均可。
2. 学会应对由于紧张、恐惧、忧伤、愤怒等情绪引起的心理不平衡，并采取合理的处理方式。譬如通过运动、唱歌、画画、旅游等转移刺激；向亲朋好友诉说内心的苦闷，释放出不良情绪等。
3. 保持一种积极的心态，让内心时常处于“恬淡虚无”状态。



EL: 目前，社会上对心理疾病治疗的错误认知有哪些？

汪卫东: 心理疾病之所以酿成病患，就是因为很多人的忽视和错误认知。对心理疾病的治疗，社会上普遍存在的错误观念有：

- 错误一：心理问题就是精神病；
- 错误二：心理治疗应该立竿见影；
- 错误三：心理医生就是算命先生；
- 错误四：患者与心理医生的关系就是被动的医患关系；
- 错误五：心理医生治疗就是思想工作，聊天，解闷；
- 错误六：心理治疗不服药，收费应该相对低廉；
- 错误七：心理量表测试，就是做没有意义的答题。

EL: 这种错误观念产生的根本原因是什么？

汪卫东: 主要是对心理理论掌握不够，对心理治疗与心理咨询理解不够深刻，应用心理理论不够丰富，在临床治疗过程中不注重生物学模式、缺乏最基本的临床心理知识和技能培训、心理工作者综合素质普遍不够高、基层领导不够重视、科教宣传不足等。 **MOE**

LEBANON THE GIFT FROM GOD

松林中古树参天，海风送来地中海的涛声，四处散发着山林清新的香气，这里的确是 Tracking 的好去处，而附近的高山则是滑雪胜地，山上的雪可以保持到次年3月份。眺望远方的雪山、松林，不禁感叹纪伯伦的故乡如此之超凡脱俗。

“你们有你们的黎巴嫩难题，我有我的黎巴嫩美景：我的黎巴嫩是巍峨高耸、直插蓝天的山岳；我的黎巴嫩是攀登岩石、追逐溪流、在广场游戏的少年。”

——黎巴嫩诗人纪伯伦 (Kahlil Gibran) 语

黎巴嫩，上帝也无法遗忘

文、图_陈婷 责任编辑_顾晓欢



LEBANON

小国黎巴嫩却诞生了一位世界级的大文豪和画家，他，就是纪伯伦。

来到黎巴嫩的第二天，我们便驱车北上，探访这位大文豪的故乡——黎巴嫩东北部的迦迪沙 (Qadisha) 山谷，也称为圣谷，“Qadisha”一词源于闪族语系，它的词义是“神圣的”，这里是黎巴嫩最幽深、最美丽的山谷之一。汽车穿过贝鲁特繁华的街市，沿着海滨大道驰骋，一路观赏海天一色。距离凯勒卜河不远处，开始转入山区，盘山公路逶迤，一弯比一弯高。路过一座座小镇，平缓的山坡上式样新颖的别墅、旅馆和饭店优雅别致。路旁是层层叠叠但井然有序的果园：苹果、橄榄树和无花果，尤其是红红的苹果诱人地探出枝头。本是岩石遍野的贫瘠谷地，却被经营得生机勃勃，就像战后的贝鲁特重现繁华，黎巴嫩人的确有着坚强意志和创造活力。

奇绝圣谷山

尚未进入山谷之前，导游哈桑示意我们看路旁的一座教堂，下面的岩石布满洞穴，十分奇特，原来，黎巴嫩北部山区曾是世界上基督教早期最重要的修道士的聚居地。圣谷中的一些天然山洞以及石屋自公元前3世纪至古罗马时代一直有人居住。早在中世纪初期，这里就成了修道士、隐士、苦行修道者的收容所。这些虔诚的教徒属于不同的教派，这些教派大多是因为对于基督本质的认识不同而形成的，比如基督教教派、基督一性论者以及基督一志论派等。

圣谷山高路险，人迹罕至，正因为如此，公元8世纪—9世纪伊斯兰教席卷整个中东地区时，这座山谷成为基督教徒在当地的避难所，陡峭偏僻的山壁、茂密的树林中，散布着80余座石头建成的小礼拜堂、寺院以及一些修道院，生活在这里的居民讲着各种语言，从希腊语、阿拉伯语到埃塞俄比亚语等。圣谷也被一分为二，每一部分都分别以一处修道院的名字来命名。今天我们便看到这样一处独特的人文历史景观，引人注目地坐落在崎岖不平的地谷中。

✎ 工行旅行助手

电汇：客户向工行提供境外机构或个人的开户银行和开户账号等相关信息，工行利用先进的银行外汇汇款及资金清算系统为客户办理多币种、多地区的个人外汇资金跨境汇出服务。

票汇：工行根据客户要求签发以外汇标明面额的外汇票据，由客户将票据携带出境取款或支付给境外个人及机构，或者将票据直接寄往境外个人或者机构，作为款项的支付。其特点是多币种、价格低廉。

旅行支票：“外币旅行支票”可有效满足客户经常出境或长期居住于境外，或者前往时间和资金使用时间均不确定的情况下，需要随身携带安全性较高、兑付方便的外币款项。

松林漫步

山上的空气非常新鲜，我们把车子停在一处雪松保护区，跟随哈桑姆开始在山上的松林中漫步。雪松，又叫黎巴嫩杉 (Cedar)，是黎巴嫩的国树。它树形硕大，枝叶茂密，酷似一座墨绿色的金字塔，挺拔苍劲，巍然屹立，圣洁美丽，由于防腐、防蛀、经久耐用，在远古时代是木材中的极品，《圣经》里称之为松树之王，古代的王侯大臣都讲究用黎巴嫩雪松建造宫殿，于是黎巴嫩人大量出口和加工木料，连《圣经》里都说世界上最好的木匠在比布鲁斯（黎巴嫩北部的小海港），以至于后来一提起黎巴嫩，人们第一反应就是雪松，就像当年欧洲人一提及中国就会联想到瓷器。如今，雪松印上了黎巴嫩国旗，代表着神圣、永恒、和平之意，可见它在黎巴嫩人民心目中的尊贵。可惜因砍伐过度，雪松生长又缓慢，近年数量锐减。

松林中古树参天，海风送来地中海的涛声，四处散发着山林清新的香气，走在林间，听着哈桑姆描述当年在冰雪覆盖的时候攀登黎巴嫩最高峰的情景，这里的确是Tracking的好去处，而附近的高山则是滑雪胜地，每年都有大批的欧洲人来此滑雪，山上的雪可以一直保持到次年的3月份。眺望远方的雪山、松林，不禁感叹纪伯伦的故乡如此之超凡脱俗。

■ 纪·哈·纪伯伦

纪·哈·纪伯伦 (1883年—1931年)，黎巴嫩阿拉伯诗人、作家、画家，被称为“艺术天才”、“黎巴嫩文坛骄子”，是阿拉伯现代小说、艺术和散文的主要奠基人，20世纪阿拉伯新文学道路的开拓者之一，与泰戈尔一样是近代东方文学走向世界的先驱。

纪伯伦是一位热爱祖国、热爱全人类的艺术家。在诗作《朦胧中的祖国》中，他讴歌自己的祖国：“您在我们的灵魂中——是火，是光；您在我的胸膛里——是我悸动的的心脏。”他曾说：“整个地球都是我的祖国，全部人类都是我的乡亲。”

爱与美是纪伯伦作品的主旋律，文学与绘画是他艺术生命的双翼。

在纪伯伦的心目中，祖国黎巴嫩是世界上最美丽的地方。他在自己的作品中写到：“只要我一闭上眼睛，那充满魅力、庄严肃穆的河谷、雄伟多姿的高山，便展现在面前；只要我一捂上耳朵，那小溪的潺潺流水和树叶的沙声便响在我的耳边，我像哺乳的婴儿贪恋母亲的怀抱那样，思念这往昔如画的美景。”

TIPS:



蓝天下的震撼

正午的阳光照过来，被黎巴嫩雪松的树杈和针叶切得粉碎，从树下仰视，竟然不觉得晃眼。沿林间的小径一路看下去，偶尔遇到树龄高达千年的雪松，三个人都抱不过来，30多米高的老树干笔直。正是太有用了，所以雪松才会被乱砍滥伐，看来“无用”有时也是“有用”！

就这样一直走到一处开阔地前，一株巨大的枯树出现在眼前。不过，细看之后，令人惊叹不已，原来这是一株巨大的树雕，被当地人刻上了耶稣受难的浮雕，细数树干、树枝上竟然发现了9个耶稣像，这里便是著名的“上帝的雪松林”，既然《圣经》诗篇上屡屡提及“黎巴嫩的香柏树（即雪松）”，虔诚的教徒干脆就地取材，进行创作，栩栩如生的耶稣受难像高悬在松干顶部，蓝天下别有一种震撼。

诗人故里

纪伯伦就诞生在距离雪松林不远处的村子里，据说村子里都是阿拉伯人，也都是天主教徒，他们的祖先可以追溯到基督教历史上最早的一批修道士。纪伯伦在故乡美丽的大自然怀抱里度过了快乐的童年时光，后来虽然侨居美国，但神杉和迦迪沙谷地的美景从不曾离开他的心神与想象，这些都曾给予过他无数启迪，为他的文章言辞与绘画色彩注入了难以言尽的美。

一路阅尽纪伯伦故里的旖旎风光，心中不由得产生许多感触和联想，这里的山水让人过眼难忘，相信纪伯伦对此也一定刻骨铭心。☞