

《延迟满足》

如何在等待中获得更多

[日]三谷淳/著 崔灿/译

所谓延迟满足,是指为了更有价值的长远结果而放弃即时满足,以及在等待中展示的自我控制能力。在本书中,作者总结了培养延迟满足能力的六大维度。拥有延迟满足能力的人,敢进窄门、愿走远路,会瞄准长线收益目标,懂得用结果倒推法让每一步清晰可见,能够静下心来去做有长期价值的事。他们甘愿放弃即时满足,懂得在实现目标的路上一边努力,一边等待。

三谷淳,毕业于庆应义塾大学法学系,未来创造律师事务所代表律师。2006年开始独立创业,现担任日本150多家公司的法律顾问,不仅帮助很多企业成功上市,还经常召开70后同代管理者学习会,至今有3000位管理者相继参加。著有《圆融协商的技巧》《把目标当梦想的人为什么会失败》等书。



坚持长期主义,学会延迟满足,是一种更高级的利益计算方式。越是身处变化之中,越要树立长远目标;越是坚持长期主义,越要学会延迟满足。

“延迟满足”不是单纯地让人学会等待,也不是一味地压制人的欲望,而是要让我们深知“不经历风雨怎能见彩虹”,说到底,它是一种克服当前的困难情境而力求获得长远利益的能力。它的发展是个体完成各种任务、协调人际关系、成功适应社会的必要条件。

一个诀窍:处于学习区的状态

其实完成目标是有诀窍的。这个诀窍也是成功者比别人的一个优势——处于学习区的状态。

一个人设立的目标是轻而易举可以完成的,就无法走出舒适区,这样目标完成的概率就会降低。然而,若设立的目标过高,自己进入了恐慌区,思维就会停滞,也会导致无法行动。

而在学习区能感到适当的压力,有计划地行动就能增加实现目标的概率。很多人虽然想进入学习区,但就是进不去,这源于自己意志薄弱或者热情不足,在学习区前有“维持现状偏差”这个强敌。

维持现状偏差是一种人类似避变化的心理本能,即使该变化可能带来好处,也是对改变的恐惧让人无法采取行动。

要想跨越这个“维持现状差”这个阻碍,我们有各种技巧,比如公开说出目标、组群实现等,下面为大家详细介绍实现目标的“三个步骤”:

设立目标:敢进窄门,愿走远路

这一步要做到乐观思考(设想自己不管怎样都一定能做到),因为只有面对自己喜欢的事情时,都会非常努力并沉浸其中。

首先,我们设立的目标必须是能让自己跃跃欲试的,是能达到的目标要尽可能再高一点的目标,过低目标反而会让人漫不经心,降低完成率。

并且,不要在设立目标时就“怎么办”。发明飞机的莱特兄弟最初肯定没有思索“怎么做才能设计出能载人飞翔的物体”,而是想“人如果能翱翔于长空,那该有多逍遥啊”。如果一开始就思考“怎么做”,就不会想“虽然迄今为止没人能在天上飞,但是我可以做到”,然后内心就会受到阻碍。

其次,梦想和目标不能混为一谈。目标的设定需考虑两个重要因素:

第一,被验证的可能性。第二,完成期限。

还有一个小技巧,与他人商谈的同时设立目标。和他人商量能让人更加乐观地期待目标,他人会注意到自己意识不到的可能性。

同时,和他人商谈的同时对方可以助你一臂之力。比如,你是汽车零售商的营销员,和你特别尊敬的大学学长商量自己的目标如何设定,然后设立了很高的销售目标,这位学长几天后介绍了他的一个正好想换车的朋友给你,这一点在心理学上叫作“好意的互惠性法则”。

制订计划:结果倒推法

这一步要悲观思考(设想偶然或突发事件,慎重考虑)。

比如设定了“3个月减肥5千克”的目标,进而制订了“减肥期间不喝酒”和“一周慢跑两次”的实施计划。不会所有计划不可能都按理想状态实行,这时候一定要有预留的“方案B”。例如一周可以喝两次酒,但是其中一次仅限于实际应酬。

其次,制订行动计划的起点是从你想要获得的结果开始彻底地往前倒推。倒推包含时间上的反推(中间目标)和领域上的反推(分别目标),其中时间倒推是倒推过程的基本。

设立中间目标的目的有两个:第一,为了明确方向;第二,完成中间目标后,你的心情会大好,也容易维持向下一个中间目标前进的动力。

但有时完成目标的条件和因素十分复杂,即使设立了中间目标,也还是会面对如何实现的问题时毫无头绪。

要有所为,也要有所不为。如果制订了完整的行动计划,就有必要决定哪些事不做。在这里,希望大家可以将目标公开,这样不仅可以激发自己的潜意识,让自己茅塞顿开,还可以给自己施加压力,完成目标的概率就会有意想不到地提升,自然跨越了舒适区。

实施计划:用行动推动热情

这一阶段也需要乐观的心态,抱着相信自己绝对能做到的信念执行,每天带着愉悦的心情执行计划。我们虽然无法选择结果,但是可以选择自己的行动,不要在这个阶段关注结果。

如果设立了目标并且朝着这个目标前进,但是一开始就问题不断,没办法顺利进行的活,不仅自己的动力会受挫,而且实现目标的执行力也会一股脑消失。

即便开始实行计划,有时候过程并不如想象的那样顺利,心生动摇、中途放弃的情况也屡见不鲜。所以,在进展不顺的时候如何调整前进轨道至关重要。

首先,要从很容易就能完成的事开始迈出第一步。

其次,为了实现目标,你还要坚持实施PDCA循环,也就是Plan(计划)-do(执行)-check(检查)-action(调整)。

对于那些没有习惯性完成目标的人来说,完成设定目标就是他们的最终目的。但是,擅长实现目标的人只不过是把设置与完成目标当作事业和人生成功的手段而已。

本版未署名文章由凡真工作室主笔

本版观点仅供参考不构成投资建议

到底是谁在买?

A股连续38日交易量破万亿

截至9月10日收盘,A股成交量连续38日破万亿。这让人想起2015年的大牛市,当年的万亿持续天数是43天。

万亿交易量谜底之一:神秘的量化交易

首先被盯上的是“量化交易”。近日,一则“量化交易贡献A股一半交易量”的消息引爆了投资圈。华西证券首席策略分析师李立峰认为,万亿交易量主要来自三个渠道:1.北上资金,约占20%;2.场内机构资金调仓,约占30%;3.量化交易,约占50%。

这则分析让“量化交易”火出了圈。

所谓“量化交易”,可以简单理解为是计算机在操作市场,先把对股价有影响的各种因素都设置好特定的权重系数,然后让先进的数学模型替代人为的主观操作,可以减少投资者情绪波动的影响。

机器无情人有情。以A股一天1.4万亿交易额为例,若有50%的量化交易,意味着其中7000亿是量化“水军”在刷数据。

不过,50%的数据很快就被否定。业内人士普遍认为,量化交易的比例在20%左右。

据中信证券调研,目前量化策略在A股成交占比中,一般稳定在10%—15%,且近期并未出现明显的放大。

关于量化交易,财经教授杨文斌称:在海外,量化策略是稳定股票市场的力量,能增加股票市场的流动性,同时帮助市场提升发现价格的能力。而在国内,因为期货市场的交易量有一定限制。量化策略会用到股指期货对冲,期货市场交易量受到限制,也限制了量化策略的大幅增加。

也正因为如此,国内的量化交易还披着一件神秘的外套,被称为

“AI收割机”。不少人担心,人在股市中的主观投资会被机器所收割。

对此,经济学博士、“财经马红漫”创始人马红漫解答了很多投资者的疑惑。他认为,量化交易确实有优势,比如计算机操作比人快得多,而且计算机执行纪律非常坚决,确定交易策略之后,到了时间点立马会出手,而我们人永远存在贪婪和恐惧。

但他认为,量化背后依然是人的决策,比如我定一个大策略,就买小市值,根据这个策略来确定一个可执行的程序。策略本身有不灵或失效的状况,所以不必过度神话量化交易。

“量化交易擅长的是做交易,而人的优势在于选股。说到底,坚持价值投资理念,是不被量化交易所抛弃,不被量化交易所割韭菜的最简单的方法。”

万亿交易量谜底之二:房地产资金和理财资金流向股市

第二个被大家盯上的,是房地产资金。

今年以来,楼市调控层层加码,招招见血。比如,严厉打击学区房炒作,严禁违规经营贷流入楼市,“银根”被收紧,多地二手房贷款暂停接单,还有多个城市出台了二手房指导价,直接导致二手房成交量大跌。

一系列的措施,确实让楼市渐渐降温,炒房者的投资热情下降,开发商也开始谨慎拿地了。

来自银保监会的数据显示,截至7月末,房地产融资呈现连续下降,比如,房地产贷款增速创8年新低,房地产信托规模自2019年6月以来持续下降,房地产信托余额同比下降约15%。

除了房地产资金,流向股市的还有来自理财市场的资金。

资管新规的过渡期即将结束,新规严格要求新增的理财市场产品要用净值化计价,这一变化正在彻底打破人们对银行理财的刚兑预期,也导致部分理财资金转移到股市。

对于这两块增量资金,马红漫老师认为,房地产资金进入到资本市场的概率比较大,因为银行理财资金基本上是风险厌恶型的,从资金属性上来讲不匹配。

同时,他还表达了另一个观点,微观的媒体层调查数据显示,目前股市增量的这部分资金特点是,它们暂时把股市当成避风港或中转地,并没有想要长期在股票市场当中进行投资。也就是说,未来房地产市场如果能走好,它们可能还会再杀一个回马枪。

“这也可以解释为什么市场虽然放量,但是不涨,它们进入到股市,但并不是进攻型的选手,更多地进入到一些低估值的品种。”

万亿交易量谜底之三:机构和散户的频繁调仓

除了房地产资金和银行理财资

万亿交易量意味着什么

接下去A股怎么走?

从历史经验看,万亿交易量对A股像是一条分界线,连续多日超过万亿,很大可能会出现牛市行情。

但这次尚无牛市迹象,主要股指并未出现显著上行。

对此,经济学界也有不少争议。比如,天风证券首席经济学家刘煜辉认为,连续多日交易量破万亿元非常罕见,可能意味着一个情绪的质变,逐渐累积,会演化为一个质变的释放,短期内可能会看到市场创出4000点新高。

而英大证券首席经济学家李大霄则在此时提示风险。他表示,2015年连续万亿成交的历史纪录为43天,但随之而来的调整很多人可能都已经忘记了。他还发出提醒,如今在比较接近万亿成交的历史纪录时,投资者要做好风险管理。

杨文斌教授认为,基于几股力量带来A股交易量的增加,未来万亿交易量将会逐渐变成常态,当然这是一个逐渐的过程。

苏宁金融研究院研究员黄大智认为,万亿交易量在A股历史上并不多见,也确实存在“万亿交易量代表牛市开始”的情况。但当前的万亿市值不能与过去进行简单的横向对比。

股市容量不同,机构和散户的数量以及资金也不是一个级别,北上资金也增加了,因此今天的交易规模与过去肯定不可同日而语。

目前不管是沪深300、中证500,还是中证1000、国证2000等指数,都远远低于2015年时的估值水平。

过去几年对白马股的拥抱,一定

程度上透支了白马股上涨的潜力,许多白马股的估值已经达到历史上70%—90%的水平。所以今年以来沪深300指数表现不佳。涨多了会回调,这是资本市场必然的规律。

而今年以来,中证500、中证1000以及国证2000等指数都有比较大的涨幅。但这并不完全是估值的修复,部分中小盘优质资产的盈利能力有大的提升,甚至盈利增长的增幅大于估值增长的增幅。从这个角度,我对中小盘的前景比较乐观,起码是未来一段时间比较乐观。因为它的上涨并非由情绪驱动,而是盈利驱动。

中国民营经济研究会副会长、如是金融研究院院长管清友分析认为,2021年A股资金面相对平稳,增量资金有限,最大项是新增个人投资,约有1.06万亿,但增速边际放缓。国内机构资金相对谨慎,公募基金新增2352亿,保险净流出1832亿,社保资金增加214亿,合计新增734亿。加杠杆空间也不算太大,预计新增595亿。北向资金巨量进出,预计年内净流入624亿。

也就是说,年内合计增量资金仅为1.26万亿,而两市成交额连续38个交易日突破万亿,有限的增量资金相对于持续放大的成交额只是杯水车薪。

可以预见,年内流动性维持紧平衡,A股增量资金增速放缓,缺乏重新走牛的基础。存量资金博弈加剧,特别是随着美联储年底Taper临近,市场波动会加剧,仅有结构性机会,操作难度加大。

长证证券义乌营业部的看法是,市场成交量活跃,如果持续放量下去,最大的利好还是券商。券商逻辑就两点,一是宽松降息。另一点,是长期成交量的放大。按以往的情况是,降息预期牛市会来,所以进场资金逐步放大,利好券商。而现在因为量化资金参与,频繁交易,成交量持续放大,即使没有降息预期,依然利好券商。加上财富管理新模式得到市场认可和开设北交所的利好,所以近期券商板块持续强势。对于消费医药,依然是价值长牛方向不会变,跌多的就是机会,四季度也是较好的布局阶段。 特约记者 杨庆文

法和,供应端方面,OPEC+仍把持较强的主动权,预计9月会议继续按计划增产。在伊朗问题上仍处于停滞状态,不过市场已多次受到该消息冲击,有所钝化,并且OPEC+内部必会有所反应,影响较弱,美国下半年原油产量大概率继续增加,但生产中存在财务方面限制,难以大幅增加钻井,对原油的冲击有限。

需求端,尽管下半年主要机构对于原油需求增加仍持乐观态度,但存在较多风险。不过随着原油价格的普及,投资者可考虑多种方式应对。持仓的投资者可考虑买入期权减小波动带来的打击,风险偏好的投资者可以考虑双买期权策略,博弈方向及波动率带来的收益。 特约记者 杨庆文

度上的拖累。中大期货义乌营业部认为,多单方面,值得关注的品种有纯碱,近期国内纯碱装置开工率未见大幅上移,纯碱库存小幅下降。浮法玻璃开工较高,光伏玻璃产能投放,对重碱用量将持续向好,虽然下游有些负反馈,但现货价格依旧坚挺,后续供给端仍有减量,需求端环比改善,建议维持逢低做多。

空单方面,值得关注的品种有铁矿石,铁矿近期下行,从产业政策看,压产陆续落实,四季度国内铁水产量稳步下降趋势可期。供应端近期变动不大,港口库存稳步上升,对1月合约驱动较为明确,建议近期维持逢高沽空思路。

大越期货义乌营业部对原油的看

赚钱有人亏钱,市场情绪没有亢奋,暂不必担心大盘出现头部。三、立足中线,注意此消彼长。低估值大蓝筹近期有悄然放量、轮番启动的迹象,但还属于龙头起涨的“初级阶段”,多数仍在建仓期。接下去应该还有反复,主力也会压住股价耐心建仓,对这些板块应多留意,可选择行业和质地好的逢中线布局,并保持耐心。

中信证券认为,结构化行情将持续较长时间,不宜盲目追高。趋势交易策略目前表现良好,维持高景气度的行业可以继续关注,军工安全边际仍在,高端制造大概率延续升势;另外随着疫情清零,通胀率回升,消费板块景气度有望迎来边际改善;重点关注碳

赚钱有人亏钱,市场情绪没有亢奋,暂不必担心大盘出现头部。三、立足中线,注意此消彼长。低估值大蓝筹近期有悄然放量、轮番启动的迹象,但还属于龙头起涨的“初级阶段”,多数仍在建仓期。接下去应该还有反复,主力也会压住股价耐心建仓,对这些板块应多留意,可选择行业和质地好的逢中线布局,并保持耐心。

要有几点值得重视:一,相对低位的放量是好事,高位放量才值得警惕。近期放量以沪市为主,说明有增量资金介入。二,目前仍是结构性行情,有人



■A股点评

立足中线 注意此消彼长

截至9月10日下午3时,上证指数报3703.11点,当日上涨0.27%,当周涨幅为3.39%;深成指报14771.87点,当日上涨0.5%,当周涨幅为4.18%;创业板指数报3232.01点,当日上涨0.31%,当周涨幅为4.19%。

近期大盘一个重要特征,部分低估值传统行业的公司股价出现大幅上涨,一些冷门股正在变成热门股。两市成交金额连续30多个交易日保持在万亿元以上,甚至有数日达到1.5万亿元的水平,行情活跃度有提高,却并不火爆。

量能持续“高烧”,指数却不温不火(仅沪指逐渐走出上升通道),内在原因是:首先市场容量大了。一年几

百家新股上市,加上这两年大市值股抱团炒高(含创蓝筹),现在的万亿成交,与一两年前已不能相比。其次,放量更多是结构性的。持续火爆的板块如周期类以及低位大蓝筹,是近日放量的主要方向。而市场多数个股并未受大资金的关照,换手较低,走势偏弱,这对大盘股指有一定的影响。第三,量化交易占比提高,量化的交易贡献了A股五分之一的交易量,现在量化交易占比明显提高。那么,近期的持续放量,意味着行情快要到头,或是一轮大行情正在酝酿?

有几点值得重视:一,相对低位的放量是好事,高位放量才值得警惕。近期放量以沪市为主,说明有增量资金介入。二,目前仍是结构性行情,有人

赚钱有人亏钱,市场情绪没有亢奋,暂不必担心大盘出现头部。三、立足中线,注意此消彼长。低估值大蓝筹近期有悄然放量、轮番启动的迹象,但还属于龙头起涨的“初级阶段”,多数仍在建仓期。接下去应该还有反复,主力也会压住股价耐心建仓,对这些板块应多留意,可选择行业和质地好的逢中线布局,并保持耐心。

中信证券认为,结构化行情将持续较长时间,不宜盲目追高。趋势交易策略目前表现良好,维持高景气度的行业可以继续关注,军工安全边际仍在,高端制造大概率延续升势;另外随着疫情清零,通胀率回升,消费板块景气度有望迎来边际改善;重点关注碳

■期货点评

焦煤焦炭动力煤涨幅居前

当周期货市场呈现强势格局,在煤炭板块上涨带动下,工业品整体涨幅较为显著。具体看,焦煤、焦炭、动力煤等涨幅居前,铁矿石、玻璃、菜粕等跌幅在先。金融期货方面,三大股指偏强回升,IC近期走势明显强于IF、IH,国债期货有所回落。

国内公布进出口数据,8月进出口均超出预期表现,在PMI整体走弱背景下,内、外需依然保持向好,对市场情绪有一定支撑。8月CPI较上月小幅回落至0.8%,而PPI继续上升至9.5%,剪刀差继续扩大,大宗商品价格上涨对近期PPI高位有显著影响,但对CPI的传导仍然有限。

海外方面,美国8月非农数据大幅不及预期。作为美联储最为重视的数据之一,8月非农数据不佳,意味着9月美联储会议上宣布缩减QE基本泡汤,市场对货币政策的预期重新转宽松,利多大类资产。预计未来一段时间围绕该政策变动,市场博弈依然激烈。

欧洲央行当周维持利率基准不变,宣布放缓四季度PEPP购债速度,维持PEPP潜在规模1.85万亿欧元不变。欧央行表态较市场预期相对偏“鸽”,对市场情绪有所支撑。

产业方面,根据乘联会数据,8月乘用车市场零售145.3万辆,同比下降14.7%。今年汽车市场虽然新能源车增长保持强势,但整体产销持续放缓,对橡胶、热卷等品种构成一定程

度上的拖累。中大期货义乌营业部认为,多单方面,值得关注的品种有纯碱,近期国内纯碱装置开工率未见大幅上移,纯碱库存小幅下降。浮法玻璃开工较高,光伏玻璃产能投放,对重碱用量将持续向好,虽然下游有些负反馈,但现货价格依旧坚挺,后续供给端仍有减量,需求端环比改善,建议维持逢低做多。

空单方面,值得关注的品种有铁矿石,铁矿近期下行,从产业政策看,压产陆续落实,四季度国内铁水产量稳步下降趋势可期。供应端近期变动不大,港口库存稳步上升,对1月合约驱动较为明确,建议近期维持逢高沽空思路。

大越期货义乌营业部对原油的看

让认知链接财富 让财富创造生活