

市场出现调整和下跌是常有的情况，基金净值出现波动也是正常的，如果是出现连续的市场下跌，投资者可能会慌了阵脚，就会开始在持有和赎回之间开始犹豫了，首先是害怕自己好不容易积累的收益回吐，也担心市场会长时间下跌而没有回调。如果作为一名成熟理智的投资者，这时候应该如何应对市场的下跌和调整呢？



## 第一，审视所持有的基金

面对市场下跌的时候，首先要做的不是考虑要不要赎回，市场还要跌多久，而是应该先理智的审视自己的基金持仓，所持有的基金估值是否在正常的范围内，如果是正常的，则不需要过多担心，继续持有就可以了。甚至可以适当加仓。

然后再看看基金的业绩表现，与同类基金进行对比，与对应的指数进行对比，了解基金的业绩是大幅度异常波动还是随着市场的主流出现的下跌，如果只是受市场影响同步下跌则不需要过多担心，如果业绩明显低于指数则正好可以趁这个机会调仓，换成同类的抗跌能力比较强，更加稳定的基金。

## 第二，及时补仓

如果持有的基金表现是正常的，只是受市场影响而出现的下跌，这时候可以制定一个严格的补仓流程，补仓是有纪律性的，不是说基金跌了就补，跌多少的时候补，每次补多少都需要制定一个规划。

举个例子，市场每下跌5个点的时候补仓10%，再下跌5个点补仓20%，依次类推，或者是规定在一个月之内固定最多补仓一次，严格控制好补仓的资金和时间间隔，既防

止市场一路下跌，也是为了在市场真正到达低位的时候还有子弹。

### 第三，做好面对亏损的心理建设

人性的贪婪和恐惧是投资路上最大的绊脚石，为什么从长期来看，市场是上涨的，但是却很少有投资者能够坚持持有基金而赚钱呢？就是因为绝大部分投资者习惯了追涨杀跌，在市场暴涨的时候贪婪的买入，在市场下跌的时候恐惧而卖出。说到底，投资就是一场和人性的弱点的对抗战，谁能够在市场中始终保持理性的态度，从容面对投资的盈利和亏损，谁就会成为市场的赢家。

投资界的大佬曾经说过这样一个有趣的比喻：市场短期是投票机，但是长期看来确是一台称重机，这充分说明了长期投资的重要性，市场短期内的波动是不会影响到上市企业的正常运营的。

每次市场的下跌对投资者来说都是一场考验，经得住考验，长期坚持下来，选择做时间的朋友。