



买QQQ躺赢，选股踩雷：2026年的美股，在惩罚所有"动脑子"的人

文 / 0pm.AI · 2026-07-10

指数涨17.7%，37只成分股在下跌：别把权重当成分散

2026年6月5日，周五，纳指单日下跌**4.18%**，跌超**1121点**，创史上最大单日点位跌幅。

到了周一，雪球上有人写道：

「我按纪律每周一定投1000元」——并在此基础上额外追加了2000元

同一场暴跌，有人恐慌，有人按纪律继续投；有人看着指数上涨，有人却在自己的持仓里失血。

这就是2026年美股科技最锋利的分界线：

你以为大家买的是同一个纳指，其实有人买到了指数权重，有人买到了99种不同的命运。

同一根K线，把两种账户劈开了

6月5日之前，中文投资圈更响亮的声音是FOMO。

怕错过。

怕踏空。

怕自己还在琢磨估值时，科技巨头已经把指数抬到下一层。

6月5日之后，恐高派重新抬头。

但指数定投者的动作没有变。

雪球帖中的这位投资者，在固定每周定投**1000元**之外，又额外追加**2000元**。按这本假设账本看，一次额外投入等于两周基础定投。

跌得越狠，他越机械。

另一边，个股与配置型投资者面对的却不是“便宜了多少”，而是原来的组合逻辑还剩多少。

为什么同一根K线，能在两个账户里产生完全相反的体感？

答案藏在指数内部。

纳指奖励市值权重，标普却奖励等权

先把最核心的一张账单摊开。

以下均为finviz口径，统计区间为**2025年12月31日至2026年7月9日**，均为**价格回报，不含股息**。

资产	YTD价格回报	假设投入10000元后的账面值	它代表什么
QQQ	+17.74%	11774元	纳斯达克100市值权重
QQEW	+12.16%	11216元	纳斯达克100等权
SPY	+10.23%	11023元	标普500市值权重
RSP	+11.45%	11145元	标普500等权

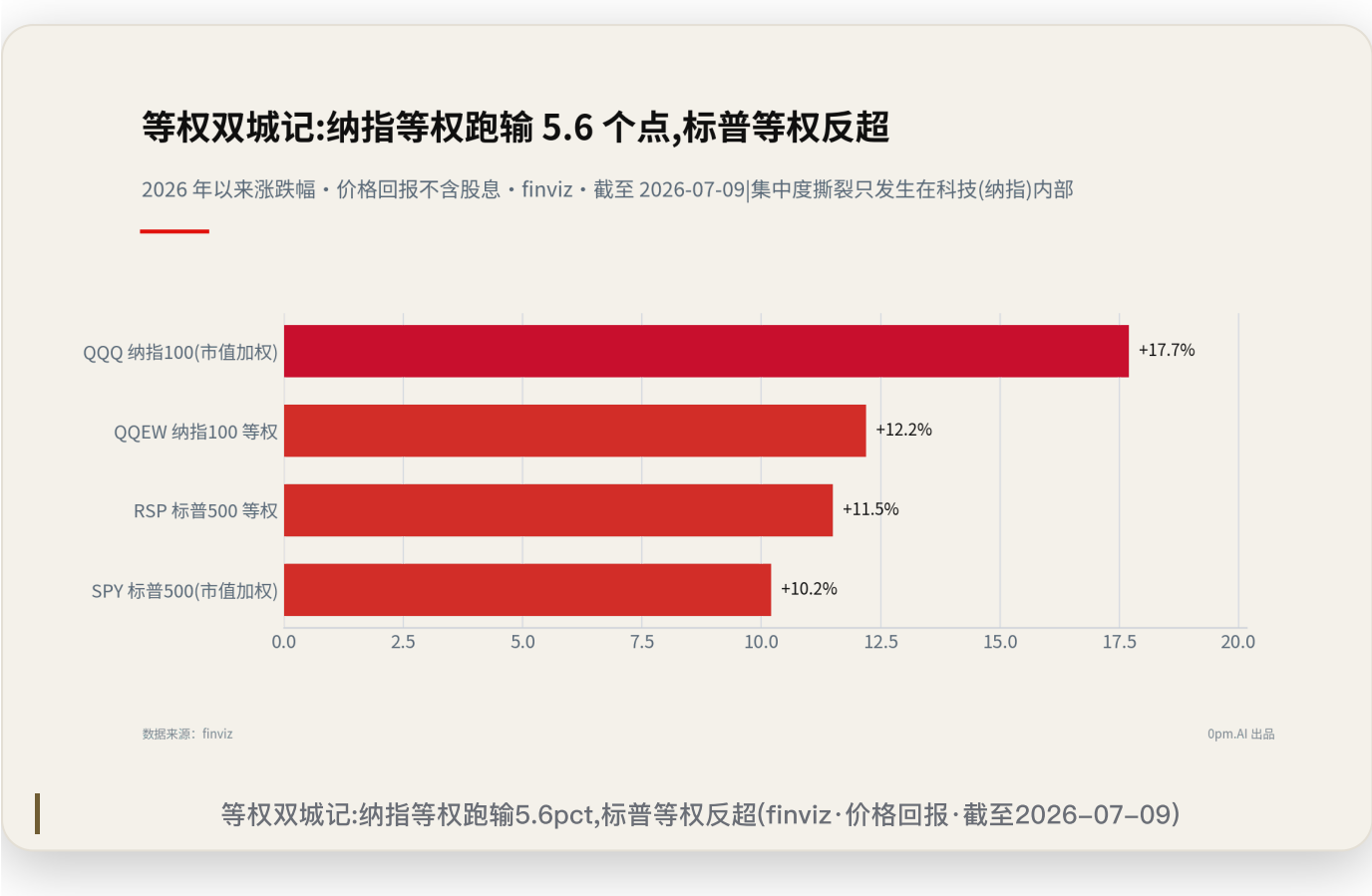
这是假设测算，未计交易费用、跟踪误差和实际买入时点。

但它已经把剪刀差摆得很清楚。

同样是纳斯达克100，买QQQ比买等权QQEW多出**5.58个百分点**。假设年初各投入10000元，两者账面相差**558元**。

可一转身到了标普500，剧本反了。

RSP上涨**11.45%**，反而超过SPY的**10.23%**，领先**1.22个百分点**。



这张图让你看见：等权跑输不是整个美股的共同命运，而是纳斯达克内部尤其尖锐的权重分化。

TipRanks在6月中旬给出的同期方向也一致：QQEW上涨**8.2%**，QQQ上涨**17.6%**。

stockanalysis的另一组数据，则是过去12个月、包含股息的总回报：QQQ为**+31.58%**，QQEW为**+15.81%**。

这两组补充数据不能与7月9日的YTD价格回报拼成一条曲线。

统计截点不同，收益口径也不同。

它们只能说明：在各自覆盖的时间与口径里，纳指市值权重都明显跑在等权前面。

所以，“买指数躺赢”只说对了一半。

准确说，是**截至7月9日，买纳指市值权重比买纳指等权更占便宜**。

你若把这个结论外推成“美股永远奖励集中、惩罚分散”，RSP已经站出来反驳你了。

纳指的权重在集中发力，标普的市场广度却开始成为推力。

这不是同一场牛市的两个版本吗？

指数涨17.7%，37只成分股却在下跌

Wind的一手数据，把这种撕裂拆得更细。

纳斯达克100的**99只成分股**中：

截至YTD的表现	成分股数量	放进99格抽签箱里的直观结果
收益为负	37只	抽到37格中的任意一格，账面都在下跌
跌幅超过20%	17只	约每6格里就有1格深跌超过两成
纳指100指数	+17.7%	指数整体仍保持两位数上涨

这只是截至统计截点的横截面，不是未来概率模型。

但问题已经够尖锐：

为什么一个上涨17.7%的指数里，会有37只成分股下跌，17只甚至跌超20%？

因为指数不是点名册。

指数是一张权重表。

QQQ没有把你的钱平均分给每一家公司。头部公司的涨跌，对指数的推动远大于尾部成分股。

stockanalysis持仓页列出的QQQ头部科技权重如下：

公司	QQQ权重
NVDA	7.63%
AAPL	7.31%
GOOGL	6.60%
MSFT	4.63%
AMZN	4.24%
TSLA	3.22%
META	2.92%
Mag7合计	36.6%

QQQ前十大持仓中的Mag7，合计就占到**36.6%**。

换成100元的假设账本，约有**36.6元**集中在这七家公司。

SPY里的Mag7权重也有**32.1%**，但标普等权RSP依然跑赢了SPY。这说明标普内部的其他成分股已经开始抬盘，却不能被夸大成全面替代了头部公司。

现在你该重新理解“买指数”了。

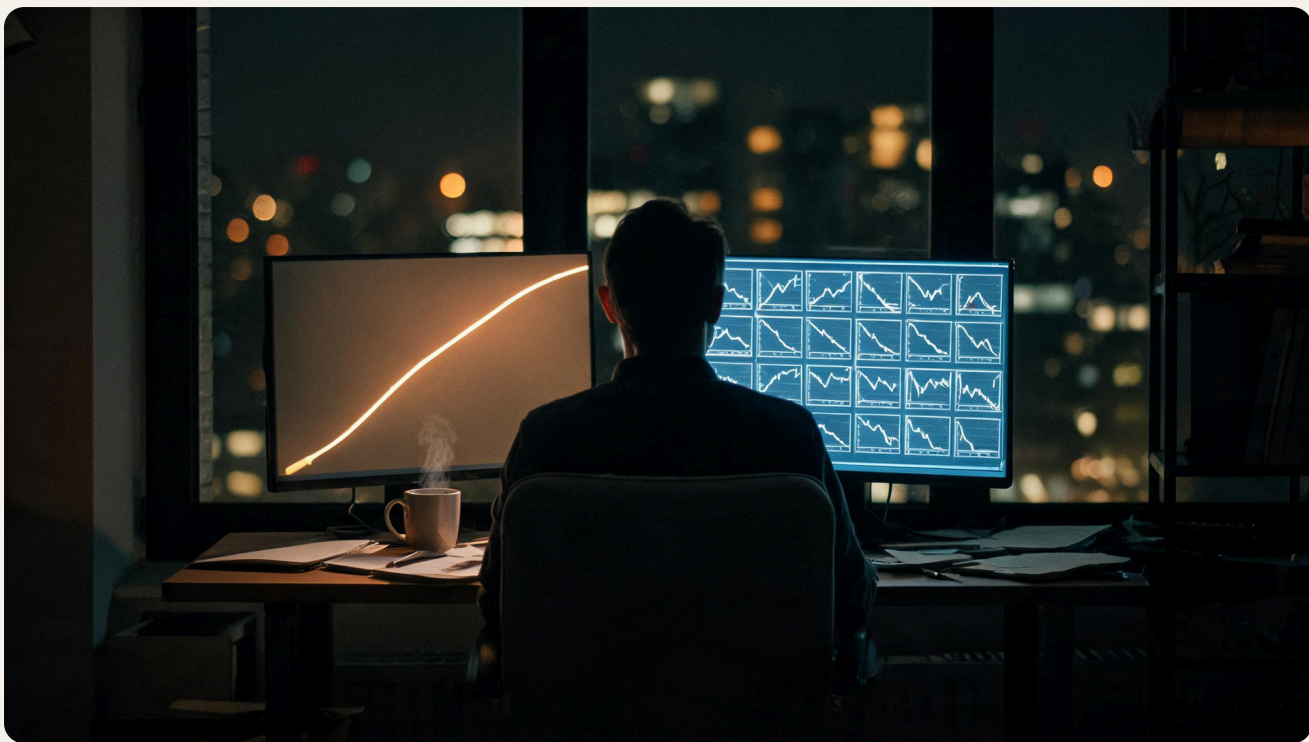
买QQQ，确实省掉了逐只选股。

但它没有省掉集中风险。

买指数，是放弃挑选个股；买QQQ，却不是放弃押注头部权重。

你买到的究竟是那99只成分股，还是七家公司领着另外一批公司跑？

这两句话，听起来相似，风险结构完全不同。



深夜书房里的双屏:一边是上行的指数,一边是满屏下跌的持仓

FOMO和恐高，在6月5日换了座位

采集到的中文平台样本，把6月5日视为一条情绪分水岭。

这不是对全部中文投资者的民调，也不能拿来定量结论。

但原话里的体感，比一条情绪指数更直接。

恐高派盯着估值与对冲关系：

「任何资产的核心点,就是买的便宜!.....你的美股、A股科技股、黄金。那个现在是低估呢?没有一个低估。不仅不低估,而且三类资产根本没有对冲性」

——雪球用户帖，2026年6月。

另一种声音，盯着抱团末端的群体情绪：

「抱团崩溃时,知道有几个迹象吗?雪球会出现一大堆嘲笑低估值持股者的散户,以前白酒医药新能源的行情,他们说:恐高是苦命人」

——雪球用户帖，2026年6月。

配置派的痛点则不只是单一资产下跌，而是原来期待的对冲没有发挥作用：

「现在废了,对冲没了,股债商天天跌。前段时间还有点收益,现在快要跌没了,控制不了回撤,就等于没有收益」

——雪球用户帖，2026年6月。

还有人用一句黑话概括风格切换：

「投资者不断卖老登,买科技」

作者回复：

「药明都算老登了吗 果然下跌就是原罪...」

——雪球用户帖，2026年6月。

这里没有一套统一的“散户观点”。

指数派相信纪律。

恐高派相信价格。

配置派看重回撤。

风格派追着相对强弱重新贴标签。

雪球上的另一篇QQQ科普帖，把“指数躺赢”叙事压缩成两组数字：上半年回报约**20%**，指数上半年创历史新高**19次**，平均每月约**3次**。

这只是中文自媒体叙事样本，不进入本文的正式收益测算。

但它解释了FOMO为什么容易滋长：当一个指数平均每月数次刷新高点，思考本身仿佛成了机会成本。

另一则数据帖写道：

「1927只创新低个股2026年以来平均跌幅为28.4%,中位数跌幅为28%.....这些个股6月平均跌幅达15.6%,占年内总跌幅的比例超过50%」

——雪球自媒体统计，2026年6月，仅作情绪佐证。

这组统计的股票范围与纳斯达克100不同，来源性质也不同，不能拿来与Wind的99只成分股直接合并。

它能证明的，只是另一种市场体感确实存在：

指数新闻在报喜，一批个股账户却在承受接近三成的深跌。

同一根K线，对指数定投者是继续定投的提示音，对个股持有者却可能是收益缺口。

这不是谁更勇敢。

是他们拿着不同的账本。

中国投资者还多了一道“通道税”

对中国投资者来说，问题又多了一层。

你看对了QQQ，不等于你能按净值顺畅买到QQQ相关产品。

从2月底到5月底，QDII通道出现了一条清晰的触发链：

时间	事件	真实约束
截至2026年2月27日	31只QDII ETF溢价率超过3%	中韩半导体ETF溢价20.47%，纳指科技ETF景顺溢价16.58%；中国基金报
2026年3月27日	外汇局新增78家机构、合计53亿美元QDII额度	累计额度前三为易方达78.6亿美元、华夏68.5亿美元、南方60.8亿美元；证券时报
2026年4月25日报道	4月美股QDII集体限流	银华海外数字经济、广发全球精选限10万元/日；华夏移动互联限5000元/日；天弘全球高端、摩根纳斯达克100限100元/日；证券时报
2026年5月20日起	国泰纳斯达克100开放每日申购300元，随后降至100元	财新5月26日称其为“近乎象征性开放”

这条链条不是“美股涨了，所以QDII必然溢价”这么简单。

更准确的顺序是：

投资者需求升温 → QDII额度与单日申购受限 → 场内价格可能偏离基金净值 → 投资者为通道稀缺支付溢价。

新增53亿美元额度，覆盖78家机构，不能简单平均成每家实际获得多少。

限购也不是所有产品使用同一个标准。

从每日10万元到每日100元，通道宽度差了1000倍。

溢价更不能当收益。

假设一份ETF净值为100元，若以16.58%溢价成交，对应市场价格约为116.58元。

多付的16.58元，不是指数替你赚到的钱。

它是你为了在当时进入场内通道而支付的价差。

如果净值不动、溢价回落，这部分价差本身就可能收缩。

所以，中国投资者的真实账本至少有三层：

指数涨了多少。

基金跟上多少。

你为通道多付了多少。

只看第一层，怎么可能知道自己究竟买贵没有？

海外散户没有退场，只是从接飞刀转向追热浪

海外散户的轨迹同样不是一条直线。

时间	散户动作	来源与口径
2026年1月	入市金额创同期纪录	CNBC，2月3日报道；材料未给具体金额
2026年3月	曾出现单日历史性净卖出	报道转述；未给具体日期与金额
2026年H1	逢跌买入强度达到常态的 3.5倍 ，创纪录	Citadel Securities口径，Bloomberg 6月30日
2026年6月	Mag7遭遇自2020年3月以来最长净卖连击	Vanda数据，经CNBC、Euronews 6月15日至16日转述
SpaceX上市首日	散户净买入创纪录	Vanda口径
2026年6月	散户转向新的“FAB 10”篮子	Vanda口径

把常态下的一把逢跌买入资金想成一把铲子，2026年上半年的平均逢跌买入强度是**3.5把铲子**。

可到了6月，Mag7又出现自2020年3月以来最长的散户净卖连击。

这不是矛盾吗？

不一定。

H1逢跌买入强度描述的是一段时期的总体动作；Mag7净卖连击描述的是6月特定股票篮子的连续资金方向。

一个说明散户整体仍愿意接跌。

另一个说明他们不再只接Mag7。

Vanda将这种变化概括为：

「散户变得更战术化」

——Vanda观点，经CNBC、Euronews转述。

Goldman经Investing.com转述，则把它说得更锋利：散户正从 **buy the dip** 转向 **trade the mania**。

BI受访散户的说法是：

「不再整仓押一颗球」

这几种判断并不完全相同。

Citadel Securities看到的是上半年创纪录的逢跌买入。

Vanda看到的是资金在旧巨头与新篮子之间切换。

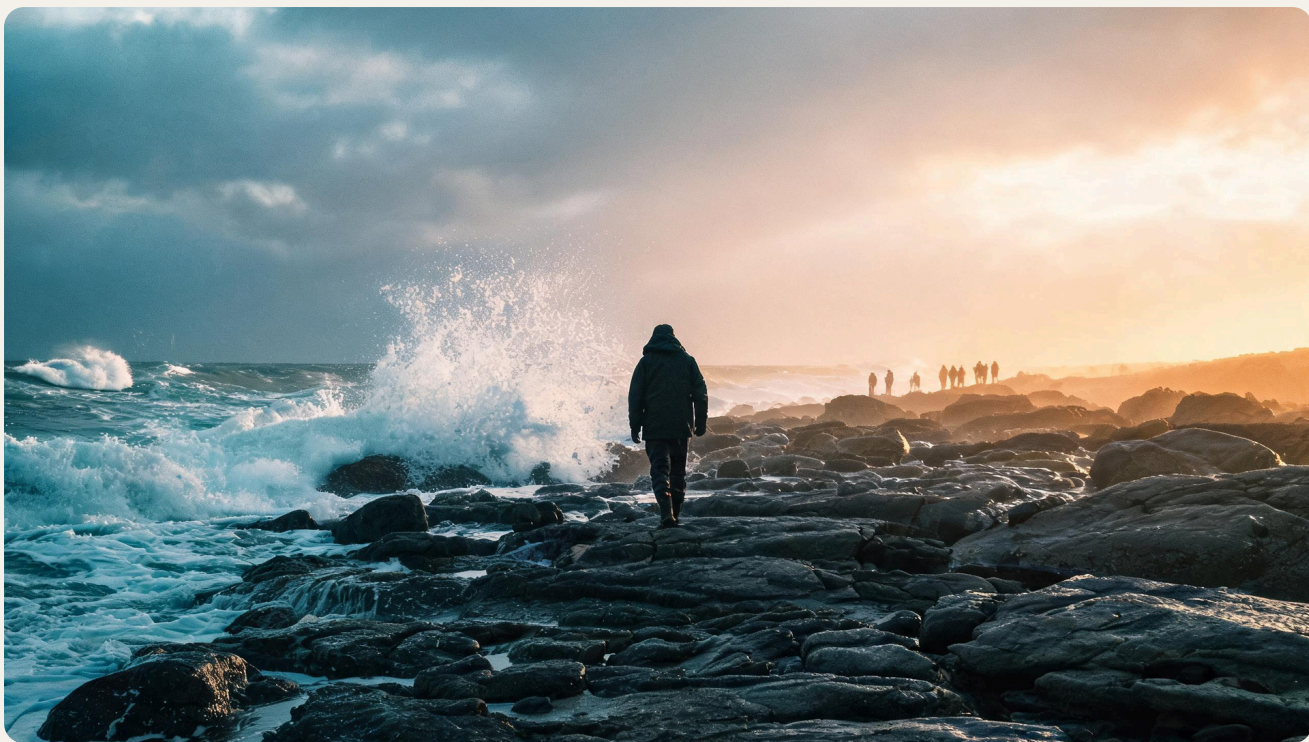
Goldman强调的是交易情绪从“抄跌”向“追逐热潮”演化。

机构看的时间段、股票篮子和行为标签都不同，不能硬拼成“所有散户都在买”或者“所有散户都在卖”。

真正一致的地方只有一个：

散户没有因为波动退出牌桌，但他们按下买入键的理由，正在从价格回撤转向题材热度。

这是韧性，也是风险。



从接飞刀的海到追热浪的岸:散户没退场，只是换了方向

“买指数躺赢”，至少有三个漏洞

2026年截至7月9日，QQQ确实跑赢QQEW。

但“躺赢”一旦变成共识，就该主动泼三盆冷水。

第一盆：QQQ省掉选股，却没有省掉集中

QQQ前十大中的Mag7合计权重达到**36.6%**。

这意味着你购买的是一篮子股票，却有超过三分之一的权重集中在七家公司。

它比单押一家公司分散。

但它绝不是把风险平均摊给100家公司。

如果头部公司继续抬升，市值权重会放大优势。

如果头部公司集体承压，同一套结构也会反向传导。

集中度是上涨时的发动机，也可能是回撤时的传动轴。

第二盆：等权跑输，只在纳指这组比较中成立

QQEW上涨**12.16%**，低于QQQ的**17.74%**。

可RSP上涨**11.45%**，高于SPY的**10.23%**。

因此，2026年的事实不是“等权策略失效”。

而是纳斯达克100的头部权重优势更强，标普500的等权成分则提供了更广的上涨推力。

等权跑赢市值权重，只能说明广度扩散、领导力下沉或其他成分开始抬盘。

它不能证明头部公司已经被全面替代。

你若只拿QQQ和QQEW，就说整个美股都在惩罚分散，证据越界了。

第三盆：逢跌买入创纪录，本身就是拥挤信号

Bloomberg引述的Citadel Securities数据显示，2026年H1散户逢跌买入强度达到常态的**3.5倍**。

BofA的另一只警报灯也亮了。

2026年6月，Bull & Bear指标升至**8.5**；超过**8**，就进入其拥挤或卖出信号区间。

据Yahoo转述的BofA统计，自2002年以来，这一信号共触发**17次**。触发后的**2至3个月**，市场平均下跌**2%至3%**，样本中的最大回撤为**15%至20%**。

这不是点位预测。

17次历史样本也不是命运判决。

Bull & Bear指标针对的是市场情绪与拥挤度，不能直接推导某只个股、某只QDII或某个投资者账户必然下跌。

但它至少提醒你：

当“每次下跌都该买”从一种纪律变成一种集体反射，买盘本身就不再是纯粹的安全垫。

真正危险的不是大家看多，而是大家开始相信回撤只负责提供上车机会。

真正被惩罚的，是把权重当成分散

现在回头看，标题里的“惩罚所有动脑子的人”，当然不是说研究没有价值。

截至7月9日，市场真正惩罚的是三种错觉。

第一种错觉，是把指数收益当成自己的账户收益。

QQQ上涨**17.74%**，不等于任何时间买入QQQ相关产品的人都赚了17.74%。买入日期、产品跟踪、费用以及QDII溢价，都会改变实际结果。

第二种错觉，是把买入QQQ当成平均持有100家公司。

Mag7合计**36.6%**的权重，已经说明这不是平均分配。

第三种错觉，是把纳指内部的集中优势，当成整个美股的普遍规律。

RSP跑赢SPY，明确划出了证据边界。

于是，2026年的美股科技出现了两本同时成立的账。

一本写着：QQQ上涨**17.74%**，散户H1逢跌买入强度达到常态的**3.5倍**，中国市场甚至愿意为部分QDII支付两位数溢价。

另一本写着：99只纳指100成分股中，**37只下跌**，**17只跌超20%**；配置派喊出“对冲没了”，Mag7在6月遭遇自2020年3月以来最长的散户净卖连击。

一边是指数狂欢。

一边是个股失血。

一边相信纪律。

一边开始恐高。

两边都是真的。

指数没有欺骗你，它只是从来没有承诺，把每一家公司的命运平均写进涨幅。

窄牛的历史结局如何？

下一篇《历史账本》，我们把过去的集中行情逐页翻开。

但在翻开历史之前，你更该问自己一个问题：

当你说“我买的是市场”时，你买到的究竟是市场的平均，还是少数头部公司的权重账本？

资料来源：finviz、Wind、stockanalysis、TipRanks、雪球用户帖及自媒体统计、证券时报、财新、中国基金报、Bloomberg及Citadel Securities口径、CNBC、Euronews及Vanda口径、Investing.com及Goldman转述、Yahoo及BofA转述、BI受访者转述。

风险提示：本文仅作财经信息分析与市场结构讨论，不构成任何投资建议。文中历史表现不代表未来，指数、ETF及QDII产品的实际收益取决于买入时点、产品结构、费用、跟踪误差、溢价及个人实际持仓。

◆ Opm.AI 出品

纳指100 距 52 周高点约 3%，可
99 只成分股里 37 只年内下跌、17
只已跌超两成，微软距高点 -30%
——指数新高与个股熊市同框 · 数
据截至 2026-07-09 · 来源 Wind

- 真图驱动
- 一手权威源
- 多源交叉核验

数据与口径

数据来源

万得 Wind 金融数据服务（指数/个股
前复权 K 线、纳指100 全成分涨跌幅
筛选）· FactSet Earnings Insight（盈
利分化）· FRED（10 年期美债）· SEC
8-K（NVIDIA 等财报）· Morgan
Stanley / Goldman Sachs / BofA /
JPMorgan（策略观点·经
CNBC/Yahoo/Bloomberg 等转述）·
finviz / stockanalysis / Barchart
（ETF 与权重快照）· 财新 / 证券时报
/ 中国基金报（QDII）· 雪球 / X /
Reddit（散户情绪·仅作观点）。

🔄 更新：2026-07-10

访问官网



扫码直达 Opm.ai
官网入口
Opm.AI

风险提示：本内容基于公开信息整理，仅供研究参考，不构成任何投资建议、不预测涨跌、不承诺收益；力求准确但不保证完整无误，据此操作风险自担。市场有风险，决策需谨慎。