

中国散户患上炒股强迫症怎么办.炒股票怎么克服短线心理？我老操作，又亏钱。真的想那位可以教教我。-股识吧

一、散户最大弱点持不住股，要怎么样才能从拿不住股票变为拿得住股票呢？

炒股拿不住股票是大部分散户的通病，如果真的想要做到从拿不住股票变成可以拿住股票。

分享我个人案例，我2007年入市炒股，最大的通病就是拿不住股票，总想在股市赚亏钱，进行超短操作。

直到2022年6月我进了一只股票，最终亏损40%左右，我不忍心割肉，一直就是持股不动，不赚钱不卖出。

这只股票让我的坚持没有白费，坚持持股8个月时间，让扭亏为盈出现翻倍收益，终于让我明白持股不动是最好的策略，从哪以后我变成一个稳定性投资者，至今都还是稳健型投资者，已经拿的住股票了。

通过我自身案例得到启发，想要拿住股票一定按照以下几个办法进行改变，一定会能让你拿的住股票。

(1) 在买股票之前，精心选好个股，然后等待一个买点，买入之后就把股市看盘软件删除，然后安心工作。

只要做到手中有股，心中无股的境界，这种股民投资一定会持有股票；只有等什么时候急用钱时候再卖出这只股票，说不定成是一笔巨大的财富。

(2) 炒股一定要对自己的股票心中有数，意思就是对股票设定好止损止盈点，只要股价还在止损止盈点之间，就雷打不动的继续持股。

比如某只股票当前是10元，你的目标价，也就是止盈价是20元，股价不到20元不止盈；

反之止损价是5元，股价不跌到5元不止损，这样绝对能拿的住股票。

(3) 从一个短线投资者，慢慢地养成一个稳健型，甚至养成一个价值投资的股民，价值投资前提条件是拿的住股票，如果拿不住股票一切都是瞎扯。

所以真正想要做稳健型投资或者价值投资者路线，前提基础就是管好手，逐步去发现拿住股票是一种境界，慢慢地懂得持股的重要性。

(4) 把自己的股东账户直接两个家人来管理，自己不用去登陆股东账户；或者请一个持股监督人，时刻提醒自己，一定要拿的住股票。

这种方式虽然不是最好的方法，但也是改变自己拿不住股票的方法，只要是有效的方法就是好办法。

综合以上四个方法，就是针对那些炒股拿不住股票，又想要改变这种坏毛病的方法

，不同的投资者可以选择适合自己的方法，只要做到能拿得住股票，这个改变就是成功的，就有概率在股市赚大钱。

二、哥哥们我得了强迫症怎么办老感觉掉了的彩票会中大奖

强迫症一般都是在某方面、某些事情上精神使用过度，消耗了过多的精气神，而又没有得到及时的休息调整，导致身体精神长时间处于一种疲弱的亚健康状态，慢慢的就会身心交感，出现精神上控制不住自己的思想，大脑不受控制的总是想某件事，某个人，某个物等，同时很多都伴随有身体阳气不足，神经衰弱，失眠等情况，如果不知道调理身心的方法，时间越长情况会越严重！从中医上来说这应该属于是身体阴阳失衡，心不藏神等的一些症状，对症的药物也有一些，也能起一些作用，不过要彻底根除，基本只能靠自身从身体和精神上调理，找到身体和心理上的节奏后，其实也不难走出来的！身体上调整就是多出去运动，多晒晒太阳，敲一敲全身的颈椎、脊椎、腰椎、肩膀等关节，一定会有感觉特别酸痛的地方，那是身体的病灶所在，相应有针对性的反复做一些瑜伽动作、单双杠等运动，把身体全身关节拉松，使身体感到轻松下来，提升自身阳气，别老宅在家里！如果问题很严重的时候可以适当用一些安神，补阳气的药物，但不要依赖，感觉有作用就用一些，感觉作用不大就停用！心理方面，日常多保持静默，以内养精神，在大脑里不受控制的想一些事情的时候，心理上放松，不要用力控制自己去不想，也不要刻意去追着想，慢慢的就发现自己就不想了，就轻松了！记住，关键是放松，不要有嗔恨和恼怒的心理，如果实在不能让自己放松下来，可以试着忏悔自己的嗔恨心和贪心等这些负面心理，会有好处！对症状比较重的人，这样身体和心理上的调整，要做一个长期的准备，找到节奏后就会发觉身心都越来越轻松，慢慢就能走出来了！

三、国内A股股市，对于个人散户来说，投资风险到底在哪里？感觉股票都是有跌就有涨，我身边炒股的同事就是，

下跌的风险，高位买入被套牢常年解套无望的风险，股票退市的风险。最最主要的就是不了解股市的风险。

四、得了强迫症怎么办

内观疗法 中国强迫症互助会 * : // *zhiqpz* / 中国强迫症论坛 * : // *zhiqpz* / bbs / 内观疗法是通过回顾并分析和反省自己在过去人际关系中的所作所为，以纠正自己不良的人际交往态度、改善自己的人格特征的一种自我心理治疗方法。

内观，意谓内心的自我观察，即内省。

我国古代思想家孔子早就提出道。

“见贤思齐焉，见不贤而内自省也。

”《论语·里仁》但内观作为一种心理治疗方法，则为日本学者吉本伊信于1937年所首创。

日本现代多少文化都是从咱这学来的阿。

森田疗法说起来也是中国古董换新装。

(一)集中内观 集中内观就是集中一段时间对自己在以往人际关系中的所作所为作全方位的系统的回顾、内省。

可选择一安静房间面壁而坐，除了进食、排泄等必要活动外，基本上与外界隔离。

回顾、内省可按年代顺序进行，由远而近地对自己在人际交往中的所作所为逐一回忆、分析、比较、反省，但必须一个事件一个事件地解决，一个事件还没有解决好不能跳到另一个事件，否则不会有疗效。

当然也不是要求在一天内把所有问题全解决，可以顺延到第二天、第三天……。

每天的四顾、反省可分上；

下午两次进行，每次3—4小时，中间可以适当休息和调整一下，休息和调整时间一般不宜超过10分钟，目的在于暂时接通与现实生活的联系，使大脑皮层的紧张性得以缓解，同时也能进一步明确内观方向，提高回顾、内省的质量。

集中内观一般以七天为限。

如一两天已回顾、反省完成，则第三四天可作重复回顾、反省，以巩固疗效；

如七天内完不成回顾、反省，则暂时停止，休息若干天后再继续进行。

(二)分散内观

分散内观是不脱离日常生活，随时对自己新近的所作所为回顾、反省。

其操作方法基本上与集中内观相同，只是每次1小时左右即可。

复杂事件可适当，延长时间，简单事件则可缩短时间。

但每个事件必须一次解决 内观疗法一般适用于矫正不良性格特征，如自私、孤僻、虚伪、懒惰、浮华、傲慢、自卑、盲从、独断、任性、冲动、暴躁、抑郁等。

同时对某些神经症，如强迫症、神经性厌食症以及药物依赖、嗜酒等也有一定疗效。

我们也希望有更多的正常人理解强迫症患者，关注心理健康，也希望有更多曾经或正在有着强迫经历、已经或尚未寻找到解决方法的强迫症朋友加入中国强迫症互助会这个温馨的大家庭，像寒冷的冬夜燃起的一堆篝火，将散发出的温暖和希望，吸引了越来越多在黑暗中彷徨的强迫症患者朋友的加入中国强迫症论坛，用我们每个人的热情和智慧驱散黑暗，圆大家一个不再受强迫症困扰的梦想。

五、散户炒股最害怕什么

一是担心自己看错行情。

很多时候自己判断股票会涨了，结果买进去就挨套了；

判断股票会跌了，结果一卖就大涨了。

因此，买也害怕卖也害怕。

不买怕踏空买了怕套牢；

不卖怕下跌卖了怕上涨。

二是担心自己的资金大幅亏损。

很多散户遇到熊市，资金缩水百分之七八十，想翻身都很难了。

每当想起这样的经历，就会害怕中长线持股。

导致喜欢炒短线，结果牛市也赚不到什么钱，熊市来了还是积小亏成大亏。

三是担心选错股票。

散户经常遇到的问题是自己看好几个股票，最终选择买进的股票是最差劲的。

以至于每次要买的时候犹豫不定，错失良机。

等到股票涨起来了又后悔不已。

六、炒股票怎么克服短线心理？我老操作，又亏钱。真的想那位可以教教我。

唐金诚银回答：改变命运肯定是从自己做起的，市场我们无法改变，但是我们可以改变我们的观念。

现在大部分散户都是频繁交易股票，这就是失败的弊端。

能够让自己活在这个市场中是胜利。

望采纳

七、炒股票怎么克服短线心理？我老操作，又亏钱。真的想那位可以教教我。

你要抱着价值投资的心理去操作~~其实是很简单的事情的~~多看点大师级的著作就明白其中的奥妙了~~一只股票我们要按十年的时间来看他~~不能老想着说今天买了看明天能不能涨了就赶快出手~~再说炒股输的大部分都是输在了交易的佣金上了~~减少操作的频率才是上策

参考文档

[下载：中国散户患上炒股强迫症怎么办.pdf](#)

[《股票涨得太多被停牌要停多久》](#)

[《主动退市的股票多久能重新上市》](#)

[《蚂蚁股票多久不能卖》](#)

[《股票分红送股多久才能买卖》](#)

[《农民买的股票多久可以转出》](#)

[下载：中国散户患上炒股强迫症怎么办.doc](#)

[更多关于《中国散户患上炒股强迫症怎么办》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/author/52017903.html>