

# 股票投资心态怎么办！投资者如何摆正投资心态，克服心理障碍-股识吧

## 一、投资者如何摆正投资心态，克服心理障碍

怎样调节心态用表情调节情绪，有研究发现，愤怒和快乐的脸部肌肉使个体产生相应的体验，愤怒的表情可以带来愤怒的情绪体验，所以当我们烦恼时，用微笑来调节自己的情绪可能是个很好的选择。

人际调节，人与动物的区别在于他的社会属性，当情绪不好时，可以向周围的人求助，与朋友聊天、娱乐可以使你暂时忘记烦恼，而与曾今有过共同愉快经历的人则能引起你当时愉快的感觉。

环境调节，美丽的风景使人心情愉悦，而坑脏的环境会使人烦躁。

当情绪不好时可以选择一个环境优美的地方，在完美的大自然中，心情自然而然会得到放松。

还可以去那些曾今开心过的地方，记忆会促使你想起愉快事情。

## 二、怎么才能保持良好的投资心态？

要想保持良好的心态首先要先有个健康的身体，多参加各种健身运动，凡事要看开一些，不要同别人斤斤计较，俗话说，傻人有傻福。一切皆有定数。

## 三、炒股应保持怎样的心态？

股民如何保持良好心态 张小磊 曾彩霞 文 发布时间：2007-05-13 08:06 来源：文摘报  
面对目前不少股民们表现出的紧张焦虑症状，中山大学附属第一医院心理医生建议：股民们应保持良好心态，要有赢得起输得起的心理准备，切勿有攀比心理。

广州股民梁先生称：“每天收市以后仍然觉得非常兴奋，回家以后满脑子都是股票，晚上经常睡不着。

”某公司职员曾先生反映，他的同事近来托人炒股，虽人在办公室，却常心不在焉，工作马马虎虎，不时还因为电话占线等小事发脾气，周围同事对他很是不满。

在证券公司工作的郑先生称，一些股民在炒股过程时经常情绪激动，赚了钱当然开心，亏了或少赚了点钱就破口大骂，甚至摔键盘、杯子、凳子，有些一起来的夫妻还不时因意见不合而大吵。

心理医生说，一些心态不够好的股民，面对股市涨跌，心理和生理都可能会出现反应，比如情绪波动、紧张、心跳加快等。

而长期的情绪紧张可能会破坏整个身体平衡，表现为高血压、内分泌失调等生理反应，以及失眠、压抑、焦虑等抑郁症状，外在行为上则表现出喜怒无常、经常迁怒于他人他物，直接影响人际关系以及家庭和睦。

一些无业或下岗的人士，往往把全部财产都投在股市上。

对这类股民，心理医生建议可把其中一部分财产拿出来炒股，但不要孤注一掷。

一旦股市下跌，这类股民可能出现的生理和心理反应会比其他人更加强烈，一些心理承受能力不好的人甚至可能出现轻生念头。

另外，建议老年股民炒股抱“小赌怡情”心态。

因为精神紧张容易引起血压急剧升高，一些本身就患有高血压和心脑血管疾病的老年人如经常泡在股票市场，很容易诱发心脑血管病。

=====

## 四、如何修炼股市里的心态

在股市中什么是起决定性作用的呢？这个问题也是仁者见仁，智者见智，不过有一点是所有投资者都不会否认的，那就是心态，在股市中如果不能保持一个好的心态，那么终究会竹篮打水一场空，不可能有长久的胜利。

所以从这个角度来看，在股市中心态决定一切。

很多投资者之所以在股市中亏损累累或者不能稳定盈利，归根到底是心态不好，而心态不好也可以说是有一定的“股市心病”，这里讲的股市心病主要就是贪婪和恐惧，投资者往往幻想一夜暴富，急切的想在股市中赚取高额利润，可是俗话说得好：“财不入急门”。

而恐惧则是投资者害怕损失，害怕失去，心理极度恐慌，从而做出错误的决定。

可以说投资者往往意识不到自己的这些“股市心病”，所以总是怨天尤人，很少从自身出发来寻找原因，这都是需要纠正的。

## 五、玩股票的心态，求解！

你的问题很多老股民在操作股票的前期都出现过，就拿我自己来说吧，在刚进入股

票市场的1—3年内，和你一样，经常胡乱短线操作，任何人的话都听不进去。亏多赢少。

这或许是一个新股民必须经历的、一个痛苦的阶段吧。

我做股票已经十多年，目前已经完全改变了初期的做法，我抛弃了短线操作，只做长线，然而年收益率却大幅提高。

我相信“短线是废铁、长线是钻石”。

所以面对股市的短线涨跌好不心动，在选好优秀股票之后才全仓买进，然后耐心等待其涨至我自己设定的目标位，然后获利了结。

我做股票十多年，总结的成功经验之一就是“良好的心态”。

至于技术分析还是基本分析，都是第二位的事情。

因为股市每时每刻都在上涨下跌，我们不可能准确把握其“牛熊脾气”，与其枉费心机按照“市场的指挥棒”行动，做市场的奴隶，还不如自己以静制动，获取超额利润。

## 六、股市中怎样控制自己的心态

控制好心态方法：先要明确你的目标，是做短线还是中长线。

如果是短线，就要选好股票，达到了你的盈利目的就卖，不要比较赚多少，只要赚了就是好。

当然短线不可能次次都赚，该割肉就割，亏了不要老是有心理压力。

记住一点，总体收益是正数就可以了。

不要在意每一次的输赢。

弄的人大喜大悲的。

如果做长线，选择好股票，当然这类股票是要有良好的业绩支撑，喝成长价值的。

不然不值得做长线。

买了之后就不要天天去看。

当存在银行，每天该干什么就干什么。

过个几个月半年再去关注下，觉得差不多了就买。

要知道散户永远不是机构的对手，任由机构去忙活，只要股票总体走势向上就可以了。

新手入市肯定会遇到盈利和亏损，要不以物喜，不以己悲。

自己不了解的股票不要去接触，要想买哪个股票，先给自己找出买的理由。

好的股票一般业绩优良，有成长性，有题材，市盈率合理。

你要从这几个方面去判断，自己做出决断。

## 七、如何锻炼炒股心态

首先是自己是要进行实际炒股，对亏盈都要看淡；  
对大盘、个股的走势变化要有自己的看法、观点，看多（自己）进场持股，看空坚决离场，不拖泥带水；  
建立炒股方式：投资还是投机；  
在炒股过程中逐渐整理自己的炒股方法，心态就可以有效的得到锻炼。  
你可以结合自己的特点，试探性的做一下。

## 八、做投资如何控制心态问题

做投资时，不仅有一个资金资本，还有一个心理资本，心理资本，说白了就是自己的信心，错多了，自己就不敢再开仓了，甚至直接退市了，所以说一个心态，还是比较重要的，心态控制好，会使自己的交易之路变得非常轻松，开心的赚钱。

## 参考文档

[下载：股票投资心态怎么办.pdf](#)  
[《st股票最长停牌多久》](#)  
[《股票被炒过要多久才能再炒》](#)  
[《股票涨幅过大停牌核查一般要多久》](#)  
[下载：股票投资心态怎么办.doc](#)  
[更多关于《股票投资心态怎么办》的文档...](#)

??  
<https://www.gupiaozhishiba.com/book/11667451.html>