

玩股票晚上为什么老睡不着觉 - - 为什么晚上睡不着觉？ -股识吧

一、为什么我晚上总是睡不着呢 白天又没睡觉

只要你精神就好 不必太在意 越在意越难眠

二、怎么我夜晚总是很兴奋睡不着觉？

喝点牛奶有助睡觉

三、晚上老睡不着的原因是什么？

有什么心事吗？试着去放松下、

四、为什么晚上睡不着觉？

建议您首先要注意睡觉前不要吃的过饱，以及要注意心情的控制，不要太兴奋了。

然后在睡觉时可以想一想一些快乐的事情。下面我给您提供几个小常识：

1睡觉时可放一个柠檬或橘子在枕头旁，淡淡的清香会让您睡着。

2睡觉前可喝一杯牛奶，牛奶能起到定神的作用。

3实在睡不着时可以看看书，千万不能勉强自己睡觉。

如果以上方法都不能缓解您的症状，请您要及时到医院检查。

最后祝您做个香甜的美梦！

五、我最近不知道为什么晚上老是睡不着，白天很没精神，头晕脑涨的。

这位朋友你晚上休息不好，白天肯定没精神工作啊，以前我也有过失眠，我感觉了

解你的感受，我失眠那段时间特别难受，头昏脑涨的，四肢无力，做什么都没劲，人特别憔悴，建议你还是早点去医院看一下。
我那时候是在成都市青羊区中医医院治，他们医院有青羊五行平衡疗法，是针对治疗失眠的，见效快，楼主不妨也过去看看。

六、为什么晚上怎么也睡不着呢？

首先，在价值观上不要把睡眠看得非常重要。

睡眠是让大脑和身体休息的最好方式，但体力劳动和锻炼也是让身心放松的另一最好方式，如果前一晚上没睡好，可以在早晨洗个热水澡，外出锻炼一下身体，精力一样充沛。

而失眠患者往往认为睡眠是人生第一重要的事，整天想的就是怎样才能睡好觉，他不理解睡觉是为了保证健康，健康是为了工作，而工作并不是为了睡觉，也就是说：睡觉并不是人生的目标。

另外，人每天只需要深度睡眠2-4个小时，其他是有梦睡眠，如果人真的一夜不睡，3天就可以让人的精神崩溃，5天就可以导致死亡，但有的人说好多年都没怎么睡觉，可是他思维仍很正常，所以他的失眠问题并不是想象得那么严重，人应该相信自己的生命。

其次，睡眠也是人身体的自然反应，困了就想睡觉，不要人为地去控制它，越让自己别想了，自己就越发胡思乱想，停不下来，应该采取顺其自然的态度：想去吧，我今天不打算睡觉了！结果，当你不控制情绪和思维时，20分钟后自然而然地就会入睡了。

对于害怕和焦虑情绪也是一样，有的人特别怕睡不着觉，有的总怕半夜醒来难以入睡，越怕就越清醒，又对自己的害怕感到紧张，结果形成恶性循环。

正常人也会由于各种原因半夜醒来，不同的是，正常人并没有害怕和排斥的想法，不反省和讨厌自己，完全接受自己的自然状态，这样才能放松。

第三，许多失眠者总觉得自己晚上觉没有睡够，一有时间就要补觉，白天睡得越多，晚上就越睡不着，而且也没有心思去参加业余爱好活动。

正确的做法应该是多参加户外的体力活动，劳其筋骨才能放松心情，尤其是睡觉前不要让大脑处于兴奋地思考状态，应做一些散步、爬楼梯、跳绳、洗衣服、拖地等简单枯燥乏味的体力活动，感到累了，困了再上床睡觉，然后以顺其自然的放松状态，进入睡眠

七、我炒股亏了，想放弃又不甘心，就这样心里总是放不下，就

引起了失眠。不知道成都有哪些方法可以缓解呢？

每一个十年以上股龄的股民都是这样走过来的。

看了楼主的帖子，说实话，我很难受。

楼主在没有找到自己的交易方法之前，盲目加大投资金额，结果却越亏越多，心理压力加大，是导致失眠的主要原因。

股市中有一句话：留得青山在，何愁没柴烧。

钱财乃身外之物，如果因为炒股亏钱而失眠，我认为大可不必。

炒股是一个漫长的探索过程，需要从心理、交易系统、交易纪律入手，一个一个彻底解决了才有可能赚钱。

这些都是自己写的，不妨我们交流交流，我也一直在股市探索：

先说系统：系统的建立主要用均线，MACD作为辅助。

牛市、熊市、震荡市采用三种操作不同的策略。

记住：月K线定牛熊。

这是决定你炒股成败的第一步，需要你去反复研究，翻看指数与所选个股反复验证，分析成功、失败原因。

选股和选时也很重要，但大盘趋势我认为最重要。

选股次之。

如果大方向都不对，迟早玩完。

这一层是基石。

就是会看大盘趋势。

没有这一步就没有第二步。

再说心态：心理的变化与仓位有关，在买卖中一定要作好资金的管理，才可以让心态放松。

具体方法是：1、控制好自已的仓位，熊市中最高仓位永远不能超过50%，如果你的仓位过重，大盘一有风吹草动就玩完，你心理紧张，频繁买卖，失手就会多；

2、客观明了的交易方法。

前面已经说过，就是交易方法。

这个方法经得起检验，能够从容应对震荡，即使看错了，由于你及时止损，亏损也是可控的。

有了这两个基础，好心态会逐渐建立。

这个过程一般需要两年才能毕业。

也就是说，系统建立后还要两年。

再说说纪律：从2009年10月自己的方法形成后，总体胜率还不错。

但今年8、10月操作依然失误，仓位没有控制好，感觉自己还有很多东西需要总结。

失误主要在于仓位及熊市快进快出这个特点，自己还没有很好掌握。

纪律才是交易的核心，我现在也还是个门外汉，呵呵。

晚安，愿炒股大哥心态轻松起来，身体比钱重要！

参考文档

[下载：玩股票晚上为什么老睡不着觉.pdf](#)

[《股票公告减持多久可以卖》](#)

[《股票的牛市和熊市周期是多久》](#)

[《挂牌后股票多久可以上市》](#)

[下载：玩股票晚上为什么老睡不着觉.doc](#)

[更多关于《玩股票晚上为什么老睡不着觉》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/book/52862210.html>