

# 炒股如何锻炼定力；怎么样才能让自己更有定力？-股识吧

## 一、如何训练定力？

绩效突出的人，一般分为两种，一种是运气好的人，另外一种则是定力高的人。

运气好坏每个人不同，我们不能总是指望运气，但是定力是可以培养的。

定力的强弱不取决于懂得理论的多寡，而在于心态：大而化之与若无其事。

这两种心态，如果深入体会并运用它们，会有很好的效果。

先来谈谈大而化之，“大”与“化”两个字非常重要；

股市的现象是多元而复杂的，短线充满不规律，但是短线不规律的累积，可以成就中长线的规律。

愈是长线就愈有规律。

为了掌握规律，我们要舍短就长，舍小就大，把心量放大，有“大”才能“化”，化就是圆融，就是纵合。

圆融之后才是最终结果。

操作的五大基本要素：时、空、力、心、物，基本上是相互圆融的，但我们执着于现象时，就丧失圆融，因而经常互相矛盾。

所以我们接受任何信息，如果忽略其短期造成的信息，只评估对市场中长期的影响，就比较容易掌握规律，也就能有较高的定力，减少因为短期震荡而进出频繁，追高杀低的情况。

要做到大而化之，还得搭配若无其事。

我们为什么会被消息干扰而失去定力，就是因为面临消息的冲击时，看不出其内在的本质，匆促应对的结果，多半是失误连连。

所以对于任何消息，我们都要保持若无其事的心态，不要急于应对，如果事件的冲击是长远的，会使市场的中长期产生变化时，该斩仓也要做得毫不留念。

所以若无其事并非麻木不仁，对任何消息或政策均无动于衷，而是保持冷静，把心量放大，看中长规律的改变，然后做出决策。

也就是心无罣碍，不执着，对于股市的风险保持警觉，但又不慌乱，才是真正的若无其事。

透过这两种心态，反复训练，可以逐步培养出操作的定力，大家不妨试试。

## 二、怎么样才能让自己更有定力？

多见见世面，多受点伤！然后最重要的就是多金，智商高！有自信了，定力就有了！

### 三、如何提高定力？

操作绩效突出的人，一般分为两种，一种是运气好的人，另外一种则是定力高的人。运气好坏每个人不同，我们不能总是指望运气，但是定力是可以培养的。

操作定力的高低不取决于懂得理论的多寡，而在于心态：大而化之与若无其事。这两种心态，如果深入体会并运用它们，会有很好的效果。

先来谈谈大而化之，“大”与“化”两个字非常重要；

股市的现象是多元而复杂的，短线充满不规律，但是短线不规律的累积，可以成就中长线的规律。

愈是长线就愈有规律。

为了掌握规律，我们要舍短就长，舍小就大，把心量放大，有“大”才能“化”，化就是圆融，就是纵合。

圆融之后才是最终结果。

操作的五大基本要素：时、空、力、心、物，基本上是相互圆融的，但我们执着于现象时，就丧失圆融，因而经常互相矛盾。

所以我们接受任何信息，如果忽略其短期造成的信息，只评估对市场中长期期的影响，就比较容易掌握规律，也就能有较高的定力，减少因为短期震荡而进出频繁，追高杀低的情况。

要做到大而化之，还得搭配若无其事。

我们为什么会被消息干扰而失去定力，就是因为面临消息的冲击时，看不出其内在的本质，匆促应对的结果，多半是失误连连。

所以对于任何消息，我们都应保持若无其事的心态，不要急于应对，如果事件的冲击是长远的，会使市场的中长期产生变化时，该斩仓也要做得毫不留念。

所以若无其事并非麻木不仁，对任何消息或政策均无动于衷，而是保持冷静，把心量放大，看中长规律的改变，然后做出决策。

也就是心无罣碍，不执着，对于股市的风险保持警觉，但又不慌乱，才是真正的若无其事。

透过这两种心态，反复训练，可以逐步培养出操作的定力，大家不妨试试。

### 四、如何提高我们的定力

每天安排一定的禅修时间。

打坐和冥想，能帮助我们将自己的心安于正念，培养生命内在的自主力量。

这种力量不断强大之后，便有能力抵挡住外在环境的诱惑，保持自己的初心不减。

坚持下去，定力就会不断地增强。

让自己的心真定下来。

不要去接触某些资讯，尤其是那些负面的信息。

否则自己满脑袋都会胡思乱想，被那些不好的东西充斥于大脑，活在妄想与妄念之中，心中永远都定不下来。

不要总是听别人的。

每个人都不同，你要是盲目听从别人，就会失去自己，让自己的人生沦于平庸。

凡事要有自己的主张和意见。

若是听别人的，往往就上当了。

把一些报纸、广播和影视断掉，那么自己的心就会清净很多，心真定下来。

这样便有智慧。

世间的一切事情，只要自己一接触，就会明了，立刻就有判断力，知道该怎么处理才对。

这样每一件事情，自己便会处理得很圆满，不犯错误。

自己的心若有定，不管别人说我好，或是说我坏，都一样，丝毫不会影响到自己，也从来不去在乎。

自己不去依赖于别人的评判，不依赖那些赞美，不由他们来主宰自己的思想。

不要去试自己的定力。

比如你明知那个东西有毒，却偏要尝尝看。

一旦上瘾，想戒掉就不容易。

当你有了试自己定力的想法时，其实已经中邪了，已经破戒了。

要想增强自己的定力，努力做到片叶不沾身。

## 五、怎样才能培养学习定力

### 参考文档

[下载：炒股如何锻炼定力.pdf](#)

[《股票交易中签有效期多久》](#)

[《股票价值回归要多久》](#)

[《股票型基金需要多久》](#)

[《股票合并多久能完成》](#)

[《股票退市多久能拿到钱》](#)

[下载：炒股如何锻炼定力.doc](#)

[更多关于《炒股如何锻炼定力》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/read/33078051.html>