

炒股心情沉重怎么办！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？-股识吧

一、股票亏了15000，心情很复杂，怎么办？

炒股有亏有赚很正常，例如18年上涨指数下跌了百分之二十多，如果你能把亏损控制在百分十以内那你就已经是一名不错的股民了，如果你能做到仅小亏个百分之几，那你就是高手了，如果你能不亏，或者赚钱，那就是高手中的高手了，基本就是凤毛麟角了。

亏钱不可怕，可怕的是你没有把损失赚回来的勇气。

亏损就要找亏损的原因，为什么亏损，怎么亏损的，亏损的过程，哪里出现问题造成亏损的，是技术指标已经告知多头变空头我没有遵守纪律，还是进场时机有问题，是选股有问题，还是不懂如何降低出股成本，还是建仓是没有分批建仓，持仓过重，不知道如何控制风险。

等等等等，出现亏损，就一定有原因的，找到原因解决它，慢慢不就盈利了吗。

二、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、控制好自己的仓位，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！

三、买股票心理很重要

制定自己的计划和买卖原则，坚决按照原则执行，长久如此就可以了！

四、老公辞职炒股，我心理压力，负担重，该怎么办

您好，很高兴为您解答：股市风险很大的，如果只是一个散户，没有专业的技术以及专业的团退操作是很难持续盈利的，即使偶尔转了钱但也不是长久之计，所以建议你跟老公好好的沟通协商解决，可以炒股票，但是不能放弃工作，只要业余炒一下就可以了；

希望回答对您有帮助！

五、我想知道现在各位股民的心情？

现在股民的心情非常沉重。

六、买股票心理很重要

制定自己的计划和买卖原则，坚决按照原则执行，长久如此就可以了！

参考文档

[下载：炒股心情沉重怎么办.pdf](#)

[《股票是多久派一次股息》](#)

[《公司上市多久股东的股票可以交易》](#)

[《三一股票分红需要持股多久》](#)

[《股票多久能买能卖》](#)

[下载：炒股心情沉重怎么办.doc](#)

[更多关于《炒股心情沉重怎么办》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/store/68216736.html>