

炒股亏损后焦虑恐惧症如何摆脱！如何克服玩股指期货亏损后的恐惧心态-股识吧

一、我炒股解套一个多月了却不敢操作 如何克服恐惧心理

这跟一个人的性格和生活经历直接相关，不容易改变。

如果你在工作学习中是那种稳定、持久，敢于迎难而上的人，并且有在跟他人在竞争中赢得胜利的心理体验（比如高考、各种竞赛、竞争职位等等），那么你很容易克服这种负面心理。

否则的话只有慢慢培养，股市是个不错的修炼环境，但开始不要重仓，以免产生重大损失，熟悉后再提高仓位。

本人在面对困难时，常常给自己一个暗示，那就是以一种“修炼”的态度去完成，即使失败也增加了经验。

同时估计最坏的结果，看自己能不能承受，如果能承受，就勇敢去干。

二、如何克服玩股指期货亏损后的恐惧心态

出现恐惧心态是因为亏的太多、太痛！有国际交易大师曾经说过，很多人是因为痛苦而止损砍仓。

人就是这样，因为太痛，所以恐惧。

这对每个交易者都是一个学习、改善、适应的过程。

如果你现在还用恐惧感，我给你的最好建议就是休息。

不要下单。

至于休息多长时间，看个人看不同的亏损情况，长的话可以到半年、一年。

一般的话，建议至少休息1到2周。

这个休息的时间会慢慢缩短的，到后期交易，一来资金管理风险控制更加成熟不容易出现大亏，二来即便不小心出现大亏，心理上的调整可能只要半天、几小时就够了。

对于以后的预防就是要有止损观念，控制好资金风险、合理利用仓位杠杆。

三、请高人指教：炒股应该如何克服（恐惧贪婪，畏首畏尾，优

柔寡断，患得患失)的性格弱点？

这个弱点其实人人都有的，如果你能做到像巴菲特所说的“别人恐惧我贪婪，别人贪婪我恐惧”的话，你在性格上就是天生适合投机的人了。

可惜我们都不是。

所以如果总想着买到最低、抛在最高的话，是永远无法实现的，也是永远无法克服心理弱点的。

因此我觉得找到一个适合自己的赢利模式就显得非常重要了，你能做到买股卖股心中有数，严格按照事先制定的方案来执行，在享受到成功的快感时，就会发现不会那么患得患失了。

四、套牢股民心理上怎样克服恐惧

你好，股市叫人喜欢又叫人恨。

中国有这个我就在里面了。

关键是要学会生存。

不是赚钱。

会生存了还愁没有钱赚吗，在我看来套牢了，只要不是要退市的股票就不要动，总会解套的。

- 。
- 。

五、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！

六、怎么克服股市恐惧心里？

多做市场分析。

参考文档

[下载：炒股亏损后焦虑恐惧症如何摆脱.pdf](#)

[《科创板股票自多久可作为融资券标》](#)

[《股票卖出后钱多久可取》](#)

[《股票一般翻红多久》](#)

[《股票停止交易多久》](#)

[《只要钱多久能让股票不下跌吗》](#)

[下载：炒股亏损后焦虑恐惧症如何摆脱.doc](#)

[更多关于《炒股亏损后焦虑恐惧症如何摆脱》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/35847057.html>