

# 股票跌了如何调整心情买的股票跌了赔了很多,心情不好怎么办-股识吧

## 一、股市暴跌时如何控制情绪

炒股最重要的是心态，如何保持好的心态——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。

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。

你是新手，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，不要老师听从别人的推荐以及评说。

## 二、亏了股票如何调整心情

炒股最重要的是心态，如何保持好的心态——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。

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。

你是新手，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，不要老师听从别人的推荐以及评说。

### 三、股市暴跌时如何控制情绪

股市下跌时如何控制内心的情绪最近六个交易日以来，股市特别是银行股大跌，市值缩水超过了我一年的收入。

浮云说，跌了你要开心，因为你可以用更低的价格买汉堡包了。

尼玛，说得轻巧，假如公司告诉你，年终奖没有了，你开心么？从08年第一次买入民生银行至今，已经4年又9个月，期间跌幅最多超过50%，后来涨幅最高也达到30%（相比买入价），而后又全部还了回去。

最后到今天，较成本价仍有88%的上涨空间。

说股市涨跌不影响情绪，那是不可能的。

因为有了精神上对自己的激励机制，那么就无所谓买不买股票了。

记得在1月18日，大家还沉浸在银行股大幅上涨的喜悦中时，我就拟文《银行股上涨的同时保持一份清醒（非看空）》，告诉大家理性看待股价涨跌。

那些在股价上涨时喜形于色的人，在这波下跌中肯定是最难受的。

那么，股市下跌时如何克服情绪的影响？一、坚持价值投资，理解“股票就是企业细胞”的实质，才有投资耐心和信心。

二、多看看《怎样选择成长股》、《彼得林奇的成功投资》等书，其中有讲到一些股票的操作得失，以及大家在股票大幅波动时都在干嘛，方能淡定看待股价涨跌。

三、忍不住想卖出的时候，将股票的收益率分别与房屋租金回报、贷款利率等其他投资渠道进行对比。

同时想想，如果我卖出了，这笔钱能投入到更高回报的领域么？四、如果没有子弹了，那么就少看股价吧。

五、不是闲钱，不要炒股。

六、听彼得林奇的吧，在买股票前先拥有一套房产。

## 四、买的股票跌了赔了很多,心情不好怎么办

我去年追奥运行情，亏了30%，都不敢看账户了，后来一想，总不能不管啊，有句老话，叫“不要为打翻牛奶而哭泣”。

损失已经产生了，当前最要紧的是如何减小损失，而不是后悔，这样既亏了钱，又伤身体。

然后我开始恶补财经知识，先把技术基础打好，然后再尝试分析市场心理（主要包括管理层、机构还有散户的心理变化），卖了两只亏钱的股票，集中到唯一一只赚钱的股票上，做中线波段，结果还不错，去年3000点进的，今年2600就解套了，现在已经赚了50%。

如果你是一个有信心有毅力，平时也擅长某种技能的人，就应该勇敢面对股市，把它当作一门功课来学习。

如果你认为自己能力不足，那么有两种选择，一是卖了，再不要进股市；二是当个死多头，耐心等解套。

我见过一些股民，过高估计自己，结果越操作越亏，心态变得很坏，这是最坏的结果。

## 五、面对股票大涨大跌怎么调整心态

股票没有买跌的权限，所以你在买的时候就应该知道股票会跌，而且现在的中国股市大盘，股民都已经不抱希望了。

要想调整好心态，你应该把股票投资当作是一种让你奋斗的动力，看看是它给你赚钱快还是你自己赚钱快，可以和它比比，他输了你要高兴。

他赢了你应该更高兴。

2、不要对股票报太大的希望，可以把他当作是一种娱乐，输赢无所谓。

## 参考文档

[下载：股票跌了如何调整心情.pdf](#)

[《股票和茅台股票差不多的药企叫什么?》](#)

[《市盈率五百多是什么意思》](#)

[《六朵金花股票是哪6个》](#)

[下载：股票跌了如何调整心情.doc](#)

[更多关于《股票跌了如何调整心情》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/3963324.html>