

想股票失眠怎么办—[讨论] 买股你还睡得着觉吗?-股识吧

一、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！

二、叔叔喜欢炒股，但是最近因为炒股赔了不少钱就失眠了，整夜都睡不着，怎么办？

你叔叔的这种情况最好是转移注意力，从股票这件事转移到其他事，找点事做不要老让他闲着，这样做的理由有两点：一、让其他事情占据他的时间，让他没时间想股票，二、他不停的做事情就会疲劳，累了就有助于睡眠。
西安治疗失眠最好是去西安红缨失眠诊疗中心，听说那里口碑很好，就在西安大学东路和红缨路交叉口附近，可以去看看。

三、炒股失利，得了神经衰弱，怎样可以轻松迅速彻底地治好神经衰弱？

乐天知命，顺其自然。
在日常生活中要做到：养精蓄锐、不急不躁、多休息、少些功利心。
我也神经衰弱过，那种滋味不好受。
告诉你我曾用过的治好我神经衰弱的偏方：配方内容：所需的配料：八角250克 食盐250克 绿片枝茶250克 桂皮500克 生姜1250克 具体做法如下：每次取用八角5克 食盐5克 绿片枝茶5克 桂皮10克 生姜25克（生姜要去皮），然后把八角、食盐、绿片枝茶、桂皮和生姜充分切碎或碾磨碎，均匀掺合在一起，放入锅中加水3-5升，然后用小火慢慢熬制30分钟。
熬制完毕以后充分静置片刻，待充分沉淀后，等到汤液温凉时饮用即可。
然后把剩下的渣滓倒掉就可以了。
每天两次。
在饭后两个小时后使用此配方。
很容易治好神经衰弱、很容易恢复健康，没有什么问题的。
没什么了不得的事情。

四、股票被套，失眠，思立普能让我睡觉么？

这位仁兄，股市下跌，觉还得睡，用用思立普吧，股市一时半会的是没戏了，咱先保睡觉

五、炒股失利，得了神经衰弱，怎样可以轻松迅速彻底地治好神经衰弱？

乐天知命，顺其自然。

在日常生活中要做到：养精蓄锐、不急不躁、多休息、少些功利心。

我也神经衰弱过，那种滋味不好受。

告诉你我曾用过的治好我神经衰弱的偏方：配方内容：所需的配料：八角250克 食盐250克 绿片枝茶250克 桂皮500克 生姜1250克 具体做法如下：每次取用八角5克 食盐5克 绿片枝茶5克 桂皮10克 生姜25克（生姜要去皮），然后把八角、食盐、绿片枝茶、桂皮和生姜充分切碎或碾磨碎，均匀掺合在一起，放入锅中加水3-5升，然后用小火慢慢熬制30分钟。

熬制完毕以后充分静置片刻，待充分沉淀后，等到汤液温凉时饮用即可。

然后把剩下的渣滓倒掉就可以了。

每天两次。

在饭后两个小时后使用此配方。

很容易治好神经衰弱、很容易恢复健康，没有什么问题的。

没什么了不得的事情。

六、失眠睡不着觉怎么办

我知道一些睡眠不好的预防法则： ;

一、睡觉前先洗个澡，使身体放松，因为洗澡可以提高体温，使人困倦。

睡前洗澡要养成习惯。

 ;

二、上床睡觉前要保持情绪稳定，不要胡思乱想，有事情可以留待明天讨论。

 ;

三、可以饮一杯温热的牛奶。

牛奶中的钙是一种镇静物质。

饮温热饮料是一种很好的习惯，可以使身体放松，犹如一天生活结束时的奖赏。

 ;

四、亦可用麦特宁进行预防。

它不仅能够调节睡眠，还能改善整个身体的机能状态，提高机体免疫力。

 ;

五、请把忧虑暂时放在一边，不要去想它，闭上眼睛静静入睡。

 ;

六、进行深呼吸，听节奏缓慢和不会令人心情激动的音乐或歌曲，使混乱的心情随着音乐节奏缓和下来。

 ;

七、读一些容易拿起来也容易放得下的书，读一些容易理解的文章，如短篇故事、喜剧故事或者你童年时喜欢的故事等。

 ;

 ;

 ;

八、睡不着觉时，请保持安静，什么事也不要做，以使精神集中起来，尽快入睡。这只是辅助法。

要治疗好失眠多梦症我建议你用要治疗好失眠症建议你用一种叫做灵芝健脑smxha ;

我是搜索（胶囊smxha ）咨询专家了解的 ;

治疗失眠效果不错！-----

七、[讨论] 买股你还睡得着觉吗?

.....这是摩根说的？偶只知道，如果凡事必有因果，睡不着基本上可以归集为以下几大因素：1、仓位过重，全仓了或者重仓，差不多也就是老摩的说法2、就基本面而言，存在一定的不良而且干扰因素3、技术形态在你买入后开始走弱4、买入价位高于日的成交价或一定期间的均价=====对于1，对让你担心的个股进行减仓处理，减到你可以安心而又不失关注度为止（注意保留一定压力的关注度，否则这项投资是失败的），如果觉得资金没有得到合理运用，那就把减仓空出来的资金投到其他的个股上；

2、防狗查这家公司的资料，落实存在干扰面的主要因素，分析干扰的实质，而这些因素是否对大多数投资者的干扰，干扰是单边的（利好或者利空）还是多边的（也就是操作题材，既可以做多也可以做空）；

3、这个只能做健忘者，买入之后技术形态走弱，而且破了止损价马上立场，留得x在哪怕没柴烧。

4、做波段买入，不要一次性投入，分散在高点买入的风险。

八、股票被套，失眠，思立普能让我睡觉么？

这位仁兄，股市下跌，觉还得睡，用用思立普吧，股市一时半会的是没戏了，咱先保睡觉

九、[讨论] 买股你还睡得着觉吗？

.....这是摩根说的？偶只知道，如果凡事必有因果，睡不着基本上可以归集为以下几大因素：1、仓位过重，全仓了或者重仓，差不多也就是老摩的说法2、就基本面而言，存在一定的不良而且干扰因素3、技术形态在你买入后开始走弱4、买入价位高于日的成交价或一定期间的均价=====对于1，对你担心的个股进行减仓处理，减到你可以安心而又不失关注度为止（注意保留一定压力的关注度，否则这项投资是失败的），如果觉得资金没有得到合理运用，那就把减仓空出来的资金投到其他的个股上；

2、防狗查这家公司的资料，落实存在干扰面的主要因素，分析干扰的实质，而这些因素是否对大多数投资者的干扰，干扰是单边的（利好或者利空）还是多边的（也就是操作题材，既可以做多也可以做空）；

3、这个只能做健忘者，买入之后技术形态走弱，而且破了止损价马上立场，留得x在哪怕没柴烧。

4、做波段买入，不要一次性投入，分散在高位买入的风险。

参考文档

[下载：想股票失眠怎么办.pdf](#)

[《股票跌停多久退市》](#)

[《股票需要多久出舱》](#)

[《滴滴上市股票多久可以交易》](#)

[《股票开户许可证要多久》](#)

[下载：想股票失眠怎么办.doc](#)

[更多关于《想股票失眠怎么办》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/chapter/51923159.html>