

# 炒股如何控制好自己的情绪和欲望 - 怎么样才能控制自己的情绪？ - 股识吧

## 一、怎样才能更好的正确的把握自己的心态 · 控制自己欲望？

只要正确认识自己就可以了

## 二、怎么样才能控制自己情绪？

人不可能永远处在好情绪之中，生活中既然有挫折、有烦恼，就会有消极的情绪。一个心理成熟的人，不是没有消极情绪的人，而是善于调节和控制自己情绪的人。那么，如何善于调节和控制自己情绪呢？一是意识控制。

当愤愤不已的情绪即将爆发时，要用意识控制自己，提醒自己应当保持理性，还可进行自我暗示：“别发火，发火会伤身体”。

有涵养的人一般能做到控制。

二是自我鼓励。

用某些哲理或某些名言安慰自己，鼓励自己同痛苦、逆境作斗争。

自娱自乐，会使你的情绪好转。

三是语言调节。

语言是影响情绪的强有力工具。

如你悲伤时，朗诵滑稽的语句，可以消除悲伤。

用“制怒”、“忍”、“冷静”等自我提醒、自我命令、自我暗示，也能调节自己的情绪。

四是环境制约。

环境对情绪有重要的调节和制约作用。

情绪压抑的时候，到外边走一走，能起调节作用。

心情不快时，到娱乐场做做游戏，会消愁解闷。

情绪忧虑时，最好的办法是去看看滑稽电影。

五是安慰。

当一个人追求某项目标而达不到时，为了减少内心的失望，可以找一个理由来安慰自己，就如狐狸吃不到葡萄说葡萄酸一样。

这不是自欺欺人，偶尔作为缓解情绪的方法，是很有好处的。

六是转移。

当火气上涌时，有意识地转移话题或做点别的事情来分散注意力，便可使情绪得到缓解。

打打球、散散步、听听流行音乐，也有助于转移不愉快情绪。

七是宣泄。

遇到不愉快的事情及委屈，不要埋在心里，要向知心朋友或亲人诉说出来或大哭一场。

这种发泄可以释放内心郁积的不良情绪，有益于保持身心健康，但发泄的对象、地点、场合和方法要适当，避免伤害别人。

八是幽默。

幽默是一种特殊的情绪表现，也是人们适应环境的工具。

具有幽默感，可使人们对生活保持积极乐观的态度。

许多看似烦恼的事物，用幽默的方法对付，往往可以使人们的不愉快情绪荡然无存，立即变得轻松起来。

九是走进大自然。

大自然的奇山秀水常能震撼人的心灵。

登上高山，会顿感心胸开阔。

放眼大海，会有超脱之感。

走进森林，就会觉得一切都那么清新。

这种美好的感觉往往都是良好情绪的诱导剂处理情绪的办法有很多，保持观照是最重要也最关键。

大部份人的困惑和痛苦都是没有觉知，看不清自己，摸不透别人，所以迷乱不安。

但观照自己也是最难做到的，因为自我比天大，你难于放下，变得谦虚。

也因为我们不懂收心养性，寻找能静下来的方法。

负面情绪的源头可以是负面经验，同样也可以说是负面的惯性，勾起你负面经验的事端只是借来的催化剂而已。

若情绪超越了自己能控制的范围，最好的方法不是释放或是压抑，而是无为而为，学习先定心，因为，负面能量太大时，胡乱释放出来的话可能连自己也承受不起，也容易影响别人。

压抑是万万不能，因为问题的源头正是压抑所致。

心乱须先定心，看护情绪，不认同，不判断，让它出现，把感觉放在心的位置，管它眼还有泪，呼吸还很乱。

心是最大的情绪控制中心，要稳定情绪必须从心开始，学习定心的方法。

至于方法，每个人得靠自己寻找。

法门有很多很多，关键不在法，而在你的用心，和意愿。

相信自己有能力豁出去，海阔天空。

### 三、如何控制自己的购买欲望！

晕，楼主你是不是超有钱啊！觉得你一直沉浸在自己的数码世界里，既然有dc，dv就出去转转拍摄啊，放着不用这些东西不是金子，很快就贬值的。

我节衣缩食两个月也是为了购置一部新的相机（以前那部坏了），但决不是用来收藏的，相机真的给我带来许多欢乐。

还有听歌，好歌是多，但是长时间听歌容易让人沉浸在幻想之中，思维会变得迟钝而不切实际。

每天听歌不要超多2小时。

生活中有那么多有意义的事情：旅游、爱情、赚钱、运动、烹饪.....

随便找件事情转移自己的注意力吧。

实在不行，一有钱就去买金条存着o( \_ )o，或者存银行定期，呵呵...

在生活中，我们不难看到许多人疯狂购物的癖好，我们称之为“购物癖”。

据研究，“购物癖”一般有以下典型症状：当不购物时，人会感到浑身无劲，高兴不起来，总有一种说不明白的“不满足感”。

当购物癖发作时，人还会变得焦虑不安，无所适从。

但是一旦步入商场，或者走进能够进行购买活动的地方，这些人就会变得兴奋起来，对周围的一件件商品显示出极大的热情，甚至不顾自己的经济承受能力，买下自己喜欢的所有商品。

然而，在回到家后，患者又会有新的“不满足感”，恶性循环，情绪变得更加恶劣。

一个30岁的女性告诉心理医生，她走到服装街上就想进店里，进了店看到五颜六色的服装就感到那些衣服在向她招手。

那个时候她没有一点犹豫，只有购物的兴奋和快乐。

从店里出来，她常常会花掉几千元钱。

她知道自己并不需要那么多衣服，也曾暗下决心控制购衣数量，但一到服装店就乐此不疲。

她为控制不住自己的购买欲而苦恼。

购物癖，俗称疯狂购物症。

这种人对商品有一种病态的占有欲，面对琳琅满目的商品，常会不假思索地掏腰包，购买的同时会有占有的满足与快感。

如果硬是控制不买，就会出现焦虑不安、周身不适，勉强控制一次只会使下一次购物更疯狂。

但当理智占上风时，后悔和苦恼必然伴随而来。

如此周而复始，自然影响心情与工作。

有的人认为工作就是为了赚钱，赚钱是为了享受。

所以在有了条件后，往往难以控制欲望。

放纵欲望，或者因为种种压力而逃避到欲望里，是形成购物癖的心理原因。

要改变自己的购物癖，避免情绪化消费，最好是做有计划性的购买。

出门不要带太多的钱，每次逛商店之前想清楚需要什么、不需要什么，必要时与同伴一块去逛街，并要同伴帮助提醒。

最关键还在于搞清楚购物欲望的背后有哪些心理问题，是否有对现实的不满和对自己的不满。

当一个人敢于面对问题并去解决问题时，心理才会平衡。

想一想赚钱很辛苦，想一想赚钱时的不快，多买实用的东东少被花虚的广告所骗，不要被同事的意见所困，相信自己的眼光不会错你可以采用记账的方法，这样你自己看到张单就会有一种心痛干。

也可以把钱换成零钱，自己懒得去用

## 四、如何修炼股市里的心态

在股市中什么是起决定性作用的呢？这个问题也是仁者见仁，智者见智，不过有一点是所有投资者都不会否认的，那就是心态，在股市中如果不能保持一个好的心态，那么终究会竹篮打水一场空，不可能有长久的胜利。

所以从这个角度来看，在股市中心态决定一切。

很多投资者之所以在股市中亏损累累或者不能稳定盈利，归根到底是心态不好，而心态不好也可以说是有一定的“股市心病”，这里讲的股市心病主要就是贪婪和恐惧，投资者往往幻想一夜暴富，急切的想在股市中赚取高额利润，可是俗话说得好：“财不入急门”。

而恐惧则是投资者害怕损失，害怕失去，心理极度恐慌，从而做出错误的决定。

可以说投资者往往意识不到自己的这些“股市心病”，所以总是怨天尤人，很少从自身出发来寻找原因，这都是需要纠正的。

## 五、什么样的炒股心态才是正确的？

当你的朋友无法控制自己的情绪冲动地暴跳如雷的时候，你从旁观者了角度去分析，你的朋友哪里出了问题？他怎么总是这么冲动，你一定会这样对自己说。

其实，我们的内心还有一个潜意识的自己，当外来事物强烈地冲击你的潜意识，愤怒与不满便像火山一样喷发出来。

原因就是很少人有能力控制住那个潜意识中的自己。

有人说，如果一个人能够控制自己的情绪进而改变自己的性格，那么这样一个连性格都可以改变的人，他就有了改变世界的能力。

这话一点不假。

你的问题其实是绝大多数人的问题，我们其实都无法很好地控制住自己。

如果一个人要控制自己的情绪，首先他必须要有丰富的人生阅历，如果你没有这些

阅历不要紧，你应该多看看世界名著多看看成功人士的文章并多与年长者交流。这样你就有了容人之心。而有容人之心，内心不再狭窄，才是控制情绪的首要。

## 六、什么样的炒股心态才是正确的？

最重要的是不要人云亦云，要有自己的见解！融鑫博雅股票培训中心提出的“快乐理财，轻松获利”，我觉得这个心态就是最好的！有时间你可以去他们公司学习一下效果真的很不错我现在就是有自己的交易系统。选股、资金管理、风险控制、盘口、、、、这些都有我自己的看法和见解我觉得现在我已经在接近“快乐理财、轻松获利”这个境界了

## 七、要怎么样的才能控制自己的情绪呢？

当你的朋友无法控制自己的情绪冲动地暴跳如雷的时候，你从旁观者了角度去分析，你的朋友哪里出了问题？他怎么总是这么冲动，你一定会这样对自己说。其实，我们的内心还有一个潜意识的自己，当外来事物强烈地冲击你的潜意识，愤怒与不满便像火山一样喷发出来。原因就是很少人有能力控制住那个潜意识中的自己。有人说，如果一个人能够控制自己的情绪进而改变自己的性格，那么这样一个连性格都可以改变的人，他就有了改变世界的能力。这话一点不假。你的问题其实是绝大多数人的问题，我们其实都无法很好地控制住自己。如果一个人要控制自己的情绪，首先他必须要有丰富的人生阅历，如果你没有这些阅历不要紧，你应该多看看世界名著多看看成功人士的文章并多与年长者交流。这样你就有了容人之心。而有容人之心，内心不再狭窄，才是控制情绪的首要。

## 参考文档

[下载：炒股如何控制好自己的情绪和欲望.pdf](#)

[《拼多多股票的价值多少人民币》](#)

[《淘气天尊推荐的股票有哪些》](#)

[《中风险股票什么意思》](#)

[《股票涨跌价是什么》](#)

[下载：炒股如何控制好自己的情绪和欲望.doc](#)

[更多关于《炒股如何控制好自己的情绪和欲望》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/42018006.html>