

# 天天看股票心情为什么不好——看到有关股票的书心里会产生很多情绪，这是怎么回事?-股识吧

## 一、给股票搞得整个人都不好了，怎么调节心态

没有人绝对的适合或不适合做股票，关键看你想从它身上得到什么？如果你希望以小博大，劝你还是慎重行事，如果希望补充收入，进行投资，那么就确实可行。初进入股市，很多个人性格和经验很难进行有效控制，下面所列出的几种心态都应警惕：1.投入太多。

投入太多感情、太多时间和太多精力，很可能最终赢了钱，而输了生活：经常烦躁不安，与家人朋友疏远，影响工作记住，股票不是你生活的全部。

2.不惜牺牲生活质量。

很多人因炒股而放弃了旅游、换车甚至周末吃大餐的习惯，这是标准的舍本逐末，他们忘了炒股赚钱的目的是什么。

该拿出多少资本投资股市比较合适？这个问题比较灵活，理财专家建议，拿出一笔至少在2~3年内不会动用的闲钱，失去它也不会直接影响你的生活质量。

只有短期内不需要这笔钱，你才可能保持良好的投资心态，很多股票需要持有1年，才能获得明显的收益。

千万不能借钱炒股，抵押房产更要三思。

3.不重视安全。

在期待获利之前，首先要保证资金安全。

投资大师之所以成为大师，在于他们成功的概率高，即使失败了也会止损，不会伤到本金的安全。

记住，你每损失20%，必须赚25%才能打平。

4.只认准一种死理。

新股民因为知识欠缺，往往有希望把复杂问题简单化的意愿，只认死理，不肯变通，要么就光听消息跟风炒短线，要么就全仓杀入一只股票，死守到底。

其实，牛市的总体节奏是进二退一，最好是一半长线一半短线。

5.毫无主见。

这个心态很常见，投资必须有主见，市场上充满博弈，消息到你手里或许早过时了。

股评家的话别轻信，报纸的推荐也要三思，这个世界没有这么简单，成功的人没有一个不是独立思考的。

甚至连经济学大师和监管部门的话，也不要完全盲从。

## 二、我每天坐在家里玩股票,人怎么这么累啊?

当然了，这是一种脑力劳动啊。  
我每天都看盘，都不分析，还感觉累啊类似于体力劳动了。  
好好加强锻炼啊！

## 三、最近炒股票，人变的患得患失，情绪很不好。心又太急。睡觉也不太好。我这样的，如何坦然面对呢？谢谢

这位朋友 您好！上面几位朋友说的都很有道理。  
股市有风险啊，投入的金额一定不要超过自己的心理承受范围。  
投入后，不要贪，每年收入比银行利息稍高就行，不要有一夜暴富、一年暴富的想法，因为那些只是天方夜谭。  
把它当做一种乐趣，涨了，哈哈几句；  
跌了，嘿嘿几声。  
不要听取任何专家的话，一年做一波。  
每年进股市的时间是所有人不看好的时候，出股市的时间是所有人看好股市的时间。  
祝好~！上海神光心理咨询中心--彭瑞林

## 四、股票亏了20万心情天天很郁闷怎么办

一样的情况，今天我也遇到了。  
4年前的帖子，回复是对自己炒股的一个了断。  
我终于认识到，自己不是炒股的料，看好的涨的犹豫不买;买入的，跌跌不休。  
希望后来者，不要重蹈我的覆辙，赚钱不容易，股市里面亏钱太心痛，而且这个东西很耗时间，如果学不会长线投资，还是不要炒股了。  
之前我跟A股已经做了了断了（亏了大概20w人民币）今天跟美股也做个了断（也亏了大概20w人民币, 4.5w美元，2个月只剩下1.8w了。  
），看清楚自己不是炒股这块料，老老实实的凭知识和劳动赚钱吧，不再去想这些事情了。  
今天决定放下，轻松一些了。  
朋友们，亏钱了心情都不好，还是往前看吧，后悔只能让自己更痛苦，不要再炒股票了，平常心，如果不能从股市赚钱，就好好工作吧，勤劳致富。  
有的人可能天生就没有炒股的命，心理素质也不适合炒股，比如我，长线看的蛮准

的，可是一到实际操作，特别守不住，总想着交易，交易频率太高，管不住自己的手，还花了很多时间看盘，总结下来，还是尽早放弃的好，投入越大，损失越大。上面写的有点乱，记录下自己的心情，自勉为主，但凡对某些朋友能有一些帮助，那也是好事。

## 五、心情突然不好是怎么回事啊？

太压抑了。

人活着没有一个人的人生是一帆风顺的 只要努力就精彩！遇任何事情要乐观对待 保持一颗平常心。

只要谨记：这一秒不放弃，下一秒有奇迹 人生难免跌倒和等候 要勇敢的抬头

阳光总在风雨后！我给您意见，您看行吗？1.用心另眼看世界吧，这世上不是每个人都很顺利，只是看自己怎么解决，比如你走路的时候被人撞了，别人给你道歉了，有时候你还是会觉得很火，但是你却没想到撞你的人心里其实比你还难受，还是想想那句“开心也是一天，不开心也是一天，何不如天天开心”。

2.想到心情不好就心情会不好，那就不用想它，如果还是想，那就让自己忙起来，让自己没有空闲去想它，让自己充实地过好每一分钟，再有早晨醒了以后不要恋床，醒了就起来，忙起来，推开窗，呼吸清晨的新鲜空气，放松全身，让自己想像成一个快乐的小天使..... 3.选择一个空气清新，四周安静，光线柔和，不受打扰，可活动自如的地方，取一个自我感觉比较舒适的姿势，站、坐或躺下。

4.活动一下身体的一些大关节和肌肉，做的时候速度要均匀缓慢，动作不需要有一定的格式，只要感到关节放开，肌肉松弛就行了。

5.作深呼吸，慢慢吸气然后慢慢呼出，每当呼出的时候在心中默念“放松”。

6.将注意力集中到一些日常物品上。

比如，看着一朵花、一点烛光或任何一件柔和美好的东西，细心观察它的细微之处。

点燃一些香料，微微吸它散发的芳香。

7.闭上眼睛，着意去想象一些恬静美好的景物，如蓝色的海水、金黄色的沙滩、朵朵白云、高山流水等。

8.做一些与当前具体事项无关的自己比较喜爱的活动。

比如游泳、洗热水澡、逛街购物、听音乐、看电视等。

9.生容易，活容易，生活却不容易。

别发愁，这个社会的和你差不多还很多，但是都快乐的生活着，并不是每个人都能成功的，只要你努力对待每件事情，对生活认真一点，只要你认真对待每一天，不管你的人生的怎么样，我相信都是精彩的。

加油吧！最后祝你能快乐的过好每一天。

## 六、看见妈妈炒股票就心烦 怎么办

我父母要炒股，我是这么办的，经济上我会去管着，股票上我也会时不时的去关注，然后去向我父母了解，并说明最近国内的经济形势，虽然吧我有些是瞎掰，不过说的一套一套的，父母也就不得不相信，只能看着不敢下手，在炒股人的眼里，宁可去听一个看起来也对炒股有意思的人的话，也不愿意去听善良的劝告的，所以你不仿也可以跟我一样试试看，将自己也装扮成一个热衷关注炒股的人，再来将一些目前不能炒股的思想一点点传给父母。

我父母前几年我不在身边他们经常炒，现在我回老家了，在我的这种思想说服下，他们虽然还有那点盼头，但现在始终只敢看不敢真去炒

## 七、看到有关股票的书心里会产生很多情绪，这是怎么回事？

你要想在股票上赚钱。  
就必须能控制好自己的情绪。  
激动。  
兴奋。  
贪婪恐惧。  
都不行。  
这只是刚开始。  
真正的磨难是等你真的入市后。  
真金白银的投入股市时。  
才会有切肤之痛。  
一会感受到的是天堂。  
过一会。  
你就能感受到有可能是地狱。  
做股票。  
太容易走极端了。  
贪婪与恐惧时时刻刻都会跟着你。  
它影响的不只是情绪。  
更是你的生活。  
就是要锻炼心里承受能力。  
学会战胜自己。  
战胜那些不良的情绪。  
按照客观规律去做。

离成功就不远了。  
你要说有什么方法。  
控制情绪。  
这个相当难。  
你只有经历过以后。  
痛过。  
后悔过。  
才会在你的心里打上记号。  
炒股没几年锻炼。  
是不行的。  
学门手艺还要三四年功夫呢。  
更何况是证券。  
有的人是赚。  
但他不长久。  
你没看到他是怎么赔回去的呢。  
在这里熬时间长了就知道怎么回事了。  
这是必须的一个过程。  
就得靠你自己去悟。  
去抓住问题的实质。  
建立自己的盈利模式。  
交易系统。  
投资理念 知识什么时候都可以学。  
慢慢来。  
这个不用急。  
现在就是知识太多。  
教啥的都有。  
太容易对新投资者造成误导。  
还是有选择的学好。  
宁缺毋滥。  
学多了不一定管用。

## 八、每天都觉得心情很压抑怎么办？

压抑这种事情都是自己对自己的牵绊造成的，如果你能够放下心里的执念，自然就不会再有压抑的情绪了。  
其实就是想开些，看开些。

在乎的多了，就会怕着怕哪，心里也会有很压抑的时候。

我很小就能够体会到压抑的情绪，因为家里的生活环境很压抑，我爸就是一个看起来很压抑的人，他很在乎外界对他的看法，因为他都是尽心尽力去做的，可是得到的回报却不是他想要的，所以他为了躲避这种压抑的人生，很少交朋友。

而且家里从来没有欢声笑语的时候，我爸不爱和家里人开玩笑，他给我的印象一直都是严肃的表情。

那会我对他没有亲密的感觉，更多的是害怕，害怕他下一秒就会爆发脾气，对我不满和呵斥。

而且我奶奶给我的压力也很大，她对我向来都是不满意的，从来没有夸奖过我，我能够回忆起来的都是她对我的各种指责。

所以我压抑了很久，一直到最后患上了抑郁症。

最终我能够从压抑的情绪中走出来，主要是我的思想发生了转变，同时有段时间，我和我的家庭成员发生过激烈的摩擦，这也是我突破自己的一个过程。

那时候我再也不怕我爸的严肃，有什么不满意都会说出来，他们对我束缚惯了，感觉我这样做是对大人的一种不尊敬。

在不断的争吵后，我的内心的压抑也释放了很多，因为我不在是那个战战兢兢的小孩子了，我有了自己的独立意识和自我认知，我开始寻找自己喜欢的东西，想干嘛就干嘛，不会被原来的思想束缚着。

渐渐的压抑的情绪就消失了。

## 参考文档

[下载：天天看股票心情为什么不好.pdf](#)

[《在什么情形下上市公司有可能被强制退市?》](#)

[《华泰证券怎么设置均线》](#)

[《ma5是什么线》](#)

[《开盘就卖要如何挂单》](#)

[下载：天天看股票心情为什么不好.doc](#)

[更多关于《天天看股票心情为什么不好》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/subject/61500400.html>