

在股市炒股上瘾怎么办

很多人做股票开始是尝试，当股市成为精神和经济寄托的时候，炒股上瘾确实存在，那么如何改掉这种习惯呢？

1、尝试拒绝频繁交易

短线交易刺激紧张，所以很容易上瘾，所以要先拒绝短线交易，才有可能拒绝上瘾的股市；

2、尝试分仓

一般分仓后，能大幅改善自己的持股心态，这样能有效规避股市波动带来的情绪影响，也能有效戒股；

3、交易时间听点音乐，非交易时间多运动

交易时间听些音乐能有效改善心情，而运动能分泌多巴胺，能人感觉比较轻松愉悦，也能缓解炒股带来的压力和依赖性。

笔者同时也是职业投资人，通过以上方法，能有效规避炒股对生活的影响。也希望能帮助到大家！

怎样消除股票卖飞了后的心理阴影

卖飞和踏空在股市是非常常见的事情。要怎么消除这种心理阴影呢？个人认为可以从以下几个方面去做。

分批卖出

很多人容易卖飞主要还是不会卖，如何避免卖飞，主要还是要学会怎么卖，市场上有句话说的是会买的是徒弟，会卖的师傅。如果你持有的一个票，涨了一些，如果你担心回撤，可以先卖出手中的一半，比如说A公司，你有1000股，涨了10%，你可以考虑先卖掉500股，这个时候你的收益已经有20%了，这个时候就算回撤，你也不会有太大的压力，这个500股的成本低了，很多时候我们拿不住就是因为持仓成本太高了，所以很多票没有办法持有，一旦你的持仓成本低了，那么事情变的很简单了，跌的时候你不会在意，涨的时候你也不至于没有。

做计划

很多人卖飞很多情况下是由于盘中临时决定的，大部分情况盘中临时做的决定都是错的，大部分人都不喜欢盘前做好计划，盘前你受到的干扰很少，很容易保持清醒的头脑和独立思考的能力，如果盘中大盘出现一些比较极端的情况，你再去思考，很容易就会判断失误，这个就会出现卖飞的情况，所以提前在盘前做好计划，一切按照计划去执行就好了。

总结

卖飞是每个人都会经历过的事情，我也经常卖飞，但是卖飞其实没有必要太在意，关键是需要多思考如何才能避免下次再卖飞，不要怕踏空，股票市场不是一次成功就能决定以后的，凭运气赚的，最终凭实力亏回去了。

如何成为股市高手

要想成为股票高手你需要从三个方面进行修炼：适合的交易系统，正确的投资理念，严格的执行力。

1.我们可以把股市比喻成战场，而技术就是你手中的剑，试想你连武器都没有怎么能生存。技术方面可以先简单了解下股票的基础知识，如竞价机制，交易时间，开盘价，收盘价等。然后学习下k线，macd，布林等技术指标的概念。最后去系统学习某一交易系统。这里推荐缠论，网上有很多视频教程，可以先从它学起。原著直接看太抽象，视频学习便于理解。在视频学习差不多后，再去缠中说禅博客上系统学习教你炒股票108篇的原著。多看下文章后面的评论和解答。下面的更重要，在你觉得学习的差不多的时候，开始大量的去复盘，复盘可以让你跨越时间的界限，复盘学习再复盘，直到你确认彻底理解掌握，这样你才具有了进入市场的资本。

2.合适的投资理念，建议好好看看幽灵的礼物这本书。学习别人成功的交易理念和行为习惯。

规则一：只持有正确的仓位。不要等出现损失才清除不正确的仓位，永远不要等市场提醒你已经出错。

规则二：没有例外的，在正确的已经获利的部位加码。

规则三：小量时怀疑所有信号，巨量时立即清仓。

3.成功的秘诀在于坚持。知易行难，要培养自己的耐心和自信心，相信自己的判断，克服自己的恐惧和贪婪，在离场信号没有出现前，坚定执行自己的交易策略。同时要培养三种行为能力：约束自我，驾驭情绪，自我反省的能力。交易就是修心。

做到以上三点，你也可以成为稳定盈利的交易者。

股市交易中亏损了，如果调整心理状态

谢谢邀请：胜败乃兵家常事，世界上本来就没有常胜将军。商品市场上也是如此，无论何种交易都存在着风险，没有只赢不输的买卖，也没有只赚不亏的玩家。赢亏是交易中的正常现象，简述如下：

第一，人思维的局限性和固有性，与商品市场的可变性决定了，股市中必然有赢有亏。商品世界中各种商业信息瞬息万变，人的思维模式基本上是固定的并且是惯性的，还有一些人追逐高利润，高回报的欲望把握不住应有的限度，外界的客观因素和人自身的主观原因，相互交织在一起，股市里亏损现象也就不难理解了。最有智慧最聪明思维最敏捷的人，也不可能时刻都能跟上市场千变万化的步伐。尤其是股市各种股指的变化，受国内外各种经济信的影响之大，而在股市上玩的人由于知识，信息的对称性相对不足，特别是小型股家和一些散户，对自己手中的股票进出把握，就显得捉襟见肘了。眨眨眼间可天翻地覆。稍不留神就可能从巅峰跌入谷底。有的人因此企业瞬间倒闭；有的人则刹时倾家荡产，有些人因此酿人间悲剧，追悔莫及者亦屡见不鲜。

第二，自觉树立辩证思维方式，正确面对股市中的赢亏问题。记得股市开市前有一句发人深省的提示语：“股市有风险，入市须谨慎”。股市说穿了也是一个人间玩家们，最大的乐园和游戏场。游戏玩家们虽然玩的方式方法不一样，但是心态、目的基本上是不谋合的，那就是通过玩来赚钱且越多越好。其实在股市中亏了人，在玩的过程中对其风险性也是预知的，只不过输了以后不愿意面对罢了。在股市交易中亏了的人要懂得股市交易，虽然说不是刀光剑影，血肉横飞的战争，但也是暗流涌动惊心动魄的人间利益的博击场，身居其中胜败乃兵家常事，入市前就应该做好亏损的思想准备，金钱亏损了不要紧，重要的不能因此而倒下。要知道：“世上本无常照月，天边还有再来的春”。泰极则否，痞极泰来。太阳不可能在一家门前照耀，三天河东三天河西。有亏就必然有赢，亏赢都是交替螺旋式的。亏损与赢利都是交易中正常之事，赢了要总结经验，亏了要吸取教训。同时，要加强学习有关交易中的各种知识，以备再战而用之。

通过上述分析可知，世界上任何事情都有两面性，因此，人们必须一分为二地去对待，股市交易也如此，赢亏乃交易中的常事，不能因为亏损而一蹶不振，从此沉沦下去。赢亏成败只是一瞬间，这也是世之常情，人之常事没有比此事更正常的了。股市交易亏了不要紧，重要的是要总结经验教训，不要让亏损变成常态，这才是应该着重思考的问题。谢谢！

如何调整炒股心态

第一，要懂一些技术形态指标，可以大概率避免风险，这样心里就不会慌。

第二，金融新闻，国际时事需要每天关注，有大事件随时调整仓位，可减轻压力。

第三，股市难以暴富，心态摆正，长远投资方可累积受宜！