

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！

你后悔进入股市吗

股市开始最吸引我的地方就是暴利的获取，当初我认为股市是一个遍地黄金，短线投机就可以获得丰富的回报，并没有认同价值投资的回报率。

但时间久了，我才发现，股市是一个财不入门的地方，你越急，越投机，你越喜欢跟消息博弈，越想一夜暴富，你的失败概率就越大，最终被人割了韭菜。曾经后悔过，看着自己辛辛苦苦所赚的钱，一次次打了水漂，并且连响声都没有，那心里的滋味就像打翻了五味瓶，酸甜苦辣是刻印在自己的心中，那时候非常后悔，说着不好听的话，连死的心都有了。

随着一次次跌倒，一次次爬起，最终还是走出来了，虽然每年不一定得到丰富的回报，但在盈利和亏损的同时，学到了很多很多知识，学会了控制情绪，学会了稳定好自己的情绪，掌握好自己的心态，磨练了自己的性格，变得稳定成熟多了

所以现在看来也没啥可后悔的，就当花了学费来体验生活吧，其实在这里我也学到

了很多知识。也懂得了很多人生的道理，就是我们在股市要有好的心态？不能因为股票大涨而喜，也不能因为股票大跌而悲，犹如人生一样，遇到不如意的事情，只要勇敢的面对，而不是要死要活的去埋怨。

股市也告诉了我，在股市要懂得什么时候该出场，什么时候该进场，有机会进场，没机会出场观望，就像人生中很多事情一样，有机会要好好把握，错失机会，就会给人生中的遗憾。股市也告诉我，做人要把利益看淡一些，今天别看的太重，金钱乃身外之物，有失有得，你流失的金钱就是你换来更大的利益的资本。

总之我进入股市确实经历了很多很多，也懂得了很多很多，所以说我进入股市并不后悔，并不是我在股市赚到了钱，而是在这里学会了镇定，学会了舍得，学会了怎样面对自己的人生？因此说我进入股市并没有后悔，所以我愿伴着中国股市一起发展，一起成长！