

# 如何化解心理压力

古人云：“无官一身轻”，当前的股市则是“无票一身轻”，空仓给予我们很好的精神解脱，而当前能做到在下跌之前主动空仓的人并不是很多，事已至此，何不用压力化为动力，弥补自己之前的失误。

当前正是市场的转折期，上涨和下跌的压力使人喘不过气来，该加仓还是该减仓成为最大的难题。股市从调整到现在，很多人还不知道自己在做什么，应该要做什么，压力带给他们的是盲目和无助。要化解这个压力，必须先从自我做起，改变自己。以下将根据笔者长期以来对于人们心态的理解，分别表达在“上涨”、“下跌”和“震荡”中应该如何正视和化解压力。

## 上涨压力转化篇

我是散户，我的朋友也大多是散户，股市上涨的时候，

散户最怕什么——怕赚了再赔回去。这种心态形成的压力笼罩在众多散户的心头，买了怕跌，总想获利了结后等下跌的时候再买。有的散户认为涨停最安全，其实根据笔者的长期观察，涨停的股票尔后往往很容易下跌，坐电梯的感觉“非同一般”，越坐心态越坏，压力越大，这种恶性循环是难以避免的。

压力的转化必须从内心做起，首先要调整自己的买人心态，极力避免在大涨大跌的股票中建仓。要注重投资知识的积累，把握长期趋势，能不看盘就不看或尽量少看。最后要记住巴菲特先生的一句话：“在别人贪婪的时候恐惧，在别人恐惧的时候贪婪。”

## 下跌压力转化篇

股票下跌且跌得较深的时候，一般的散户会认为股市大势已去并斩仓出局。下跌到

一定深度的时候又想抓一把反弹，“刀口舔血”、“虎口拔牙”的危险难道人们不知道吗？其实很多人都知道的，只是赚钱的压力感迫使他们这样做（这里排除自制力的问题，只要求在同等压力下，用自制力转化压力）。

人心总是贪婪的，下跌的时候不贪婪最好的办法不是克制，而是在可以贪婪的地方贪婪，以此来化解压力，正如笔者前段时间提出的《货币基金保护策略》，它就是利用人类的心理偏向，在另一个方向赚钱时吸引人们的注意力，把精力转向赚钱的一方，从而能在股市下跌时保持良好的心态。

还有一种较独特的转化方式需要很强的自制力，这种压力转化是建立在自己对所购买的股票充分了解的基础上的，对大盘未来一段时间走势的预期将为人们释放压力，化压力为动力。

## 震荡压力转化篇

长期处于震荡中，人们的精神会面临双重压力，上下两难，加仓的话，看不出上涨的趋势，减仓的话，不知会不会下跌，这种情况长期存在于以技术面操作的股民中，在牛市中，转化这个压力的方法是极其简单的。

思想上要化繁为简，把震荡的时候视为最好的加仓机会，建立起良好的大局观，抛弃原来技术面上不确定的东西，不要针对性地找哪里是底部，哪个位置会反转。

操作上要果断，坚决地加仓价值低估的个股，坚信价值投资的人加仓之后，心情必会有改变，压力也从此化解。

注：以上方法只适用于牛市中和牛市自我修正的过程，对熊市需要以不同的心态去对待和释放压力，也许熊市是牛市的母亲，它酝酿着你的心态，也酝酿着下一轮牛市。 小T

## ■有问必答

问：什么是均价？  
答：均价是现在这个时刻买卖股票的平均价格。它的计算公式为：均价 = (E分时成交的量 × 成交价) / 总成交股数。

问：白线和黄线代表什么？  
答：白线是上证指数走势图，黄线是不含加权的上证领先指数走势图。因上证指数是以各上市公司的总股本为加权计算出来的，故盘子大的股

## 上证指数白线和黄线各代表什么？

票较能左右上证指数的走势，如马钢、石化等。而黄线表示的是不含加权的上证指数，各股票的权数都相等，所以价格变动较大的股票对黄线的影响要大一些。这样，当上证指数上涨时，如白线在黄线的上方，它说明大盘股的影响较大，盘子大的股票涨幅比盘子小的股票要大；反之，如黄线在白线的上方，就是小盘股的涨幅比大盘股要大。而当上证

指数下跌时，如黄线在白线的下方，它表示大盘股的跌幅较大；反之，如白线在黄线的下方，它表示大盘股的跌幅比较大。

问：红色及绿色柱状线代表什么？

答：红色柱状线和绿色柱状线分别表示的是股票指数上涨或下跌的强弱度。当红色柱状线长度逐渐往上增

长时，表示指数增长的力量逐渐增强，而当红色柱状线的长度逐渐缩短时，表示股票指数增长的力量在渐渐减弱。

当绿色柱状线长度逐渐往下增长时，表示指数下跌的力量逐渐增强；而当绿色柱状线的长度逐渐缩短时，表示指数下跌的力量在渐渐减弱。

老股民教学

## ■个股门诊

问：武钢股份（600005）如何？

杨燕：在半年线附近有较强支撑，目前企稳反弹，如能回调到16元以下可考虑补仓。

问：金地集团（600383）如何？

余伟：短线压力位在55附近，公司致力于中高端房屋的开发和销售，推进以三区三城为中心的发展战略，未来公司房地产开发依然能保持快速增长。

问：山推股份（000680）20元介入，后市如何？

蔡献斌：由于配股，股价弱，目前有望企稳，20元有解套机会，逢低补仓，摊低成本解套后卖出。

问：中国国航（601111）走势如何？

陈文：逆市震荡走高，长期受益于人民币升值，近期国际油价下跌构成短期利好。后市还有上行空间，

持有。  
问：东方明珠（600832）后市如何？

王芬：该股经长时调整，今天拉出大阳线，成交量也有放出。关注成交量变化，反弹第一目标位在半年线。

问：龙建股份（600853）深套，后市如何？

郝国梅：业绩较差，不好看，择机出局。

问：盐湖钾肥（000792）走势如何？

郭峰：已接近底部区域，后市有反弹要求，可持股或补仓。

问：兰生股份（600826）22元成本，如何操作？

李纲：公司盈利状况不佳，成长性不好，属于主力抛弃品种，换股操作。

问：攀钢钒钛（000629）可补仓吗？

杨燕：在换股吸收合并完成前，估计股价不会有太大波动，不急于补仓。

## ■天天出彩

### 福彩双色球(2007143期)

红球号码:1 6 22 23 24 26  
蓝球号码:4  
奖等 中奖注数 每注金额  
一等奖 1注 5000000元

### 福彩3D游戏(2007332期)

中奖号码:9 1 3  
奖等 江苏中奖注数 每注金额  
单选 935注 1000元  
组选3 0注 320元  
组选6 1325注 160元

### 福彩15选5(2007332期)

中奖号码:3 4 9 13 14  
奖等 中奖注数 每注金额  
特等奖 0注 0元  
一等奖 422注 2172元

### 江苏体彩5+1(07096期)

中奖号码:57669+0  
奖等 中奖注数 每注金额  
特等奖 0注 0元  
一等奖 3注 3357元

### 足彩4场进球游戏(07132期)

开奖结果:1 0 2 1 0 2 2 0  
奖等 中奖注数 每注金额  
一等奖 209注 4927元

### 足彩6场半全场胜负游戏(07067期)

开奖结果:1 3 0 3 0 0 1 3 3 3 1 0  
奖等 中奖注数 每注金额  
一等奖 20注 15560元

### 体彩排列3(07332期)

中奖号码:6 6 4  
奖等 中奖注数 每注金额  
排列3直选 22593注 1000元  
排列3组选3 43992注 320元  
排列3组选6 0注 160元

### 体彩排列5(07332期)

中奖号码:6 6 4 7 0  
奖等 中奖注数 每注金额  
排列5直选 40注 100000元

### 体彩22选5(07332期)

中奖号码:11 12 13 18 21  
奖等 中奖注数 每注金额  
一等奖 81注 5885元

# 地板就选中保龙 欢乐大奖周周送

## 中保龙实木地板 中国著名品牌

中保龙地板惊爆喜讯，6.8折优惠还有机会免费得地板

### 中保龙实木地板惊喜价

型号	规格	价格
桦木(枣红色亚光)	910*122*18	118元
桦木(柚木色高光)	910*122*18	128元
番龙眼(紫檀色亚光)	910*122*18	138元
菠萝格	910*85*18	143元
番龙眼(枣红色亚光)	910*122*18	148元
纤皮玉蕊(花纹高光)	910*122*18	218元
龙凤檀(亚光)	910*125*18	238元

中保龙装饰 中保龙地板 中保龙橱柜  
全国诚邀加盟商

加盟热线: 52205888

中保龙地板荣获中国著名品牌，木地板质量公认十大知名品牌。受到了广大客户的钟爱。为回馈盛情使用中保龙地板的广大用户，中保龙装饰工程有限公司决定，即日起，隆重举办“地板就选中保龙，欢乐大奖周周送”大型抽奖活动。

定时定点开奖，即时即点兑奖 礼品多多，惊喜多多。

活动期间，凡在中保龙购买地板的客户，在交清全款货款，且地板安装完毕后，即发给抽奖号牌，参加抽奖活动，每25人设一抽奖号，设一等奖、二等奖、三等奖、四等奖、五等奖各一名，获奖机会多多。

## 地板奖项

一等奖：成为中保龙形象代言人（公司将为其做资料录制）；  
凭购货票据及中奖号牌，**返还**地板**100%**的购货款；

二等奖：凭购货票据及中奖号牌，**返还**地板**50%**的购货款；

三等奖：凭购货票据及中奖号牌，**返还**地板**20%**的购货款；

四等奖：凭购货票据及中奖号牌，**送**苏泊尔电磁炉1台；

五等奖：凭购货票据及中奖号牌，**送**中保龙大酒店礼金券100元。

注：所有参加活动的地板部分不包含踢脚线。木龙骨等辅料；橱柜部分不包含柜体配件。

### 订购地址

水西门大街245号千峰彩翠1-3层 86976888 86995636

江宁双龙街下坊营88-1号 52647518 52647528

山西路8号金山大厦B楼8层E 83205558 83205008

江苏溧水金鹿建材城312号 13585181004

桥北金盛国际家居广场1楼家装联盟01A147号 85051140

升州路51号3楼 52203888 52204888

北门桥路2号 84709108 84709008