

这篇文章给大家聊聊关于炒期货晚上睡不着，以及炒期货睡不着觉对应的知识点，希望对各位有所帮助，不要忘了收藏本站哦。

本文目录

- [1. 做期货或者做投资如何保持良好的身体状态？](#)
- [2. 期货日内交易频繁，有什么优缺点？](#)
- [3. 做期货是一件很耗精力的事么？](#)
- [4. 期货现货的心得有哪些？](#)

做期货或者做投资如何保持良好的身体状态？

交易焦虑症，首先，你之所以出现这样，焦虑不安、失眠乱七八糟的乱想，肯定是有有一个环节出现问题，比如：没有看透交易的实质，再就是你没有形成自己的一套交易系统。

设定交易系统规则，该买入时，根据交易信号操作，设置好止损，资金风控控制好了，焦虑就自然没了，心态的不稳定，都是对未来行情的恐惧，所以，要有计划性的交易，设好规则，入场，如果行情走势跟你计划吻合的时候，你要如何处理仓位，又如果行情逆你的计划预测，你又要怎样操作你的仓位。

不要患得患失，从新认识市场，市场中的行情，不是所有你都能把握的，只赚取你自己所认识的势的盈利，明白市场中必须有舍也有得，不要把欲望扩大，踏实做好每次的操作。

之所以贪婪，也就导致自己心态经常不稳定，交易，实质就是交易风险，拥抱不确定性的市场。持有的仓位多少，不让你感觉到有压力，就是适合你的，这样也是稳定心态的一因素。

适当的时候，多出去走走转转，不要执着的去每时每刻的盯着行情，盯的多，也会导致你频繁交易，出错就增多了。

要明白，你的生活不只是交易，应该把交易融入到你的生活，而不是把生活融入交易。希望这回答，对你有帮助，谢谢。

期货日内交易频繁，有什么优缺点？

缺点很多，个人认为最重要的一点就是精力问题，人力又穷时疲惫的大脑很容易给你错误的指令，然后就是容易影响心态，比如要是连续错上几单会出现什么情况？

或者是连续对上几单，又是否会膨胀？这些都是很多人经常出现的情况，优点就是见效快，不需要多少耐心

做期货是一件很耗精力的事么？

谢邀。

期货交易耗不耗精力，得看这个期货交易者的水平。

顶级的企业家，管理那么大的企业，他是如何做到的？是因为他的精力旺盛到可以驾驭所有的程度吗？

不，他会建立规则，他会把大多数需要重复决策的事情分散下去，他只做核心的决策。

期货交易做到最后，也应该如此。

建立起规则，组成交易系统，把大多数需要重复决策的事情交给自己的期货交易系统。比如止损。有些人，每一天的止损都不一样，还经常换着花样止损。这样的话，毫无疑问，他每一天都需要盯盘，时刻关注着自己的持仓。那当然耗精力。

但是也有那么一群人，单子一入场，止损直接就挂上了，他把止损这件事情给规则化了，他就不需要每一次都重复的决策，到底该什么时候止损。

这两者的差别就在于对止损的认知上，更深层次是对行情走势的看法上。你每一次都自己主观的去寻找止损位置的效率，真正的比每一次直接挂上止损的交易者，效率更高吗？

觉得是的，选前者，觉得不是的，选后者。很明显，期货走势是不确定的，我站后者。

期货市场走势是不确定的，提高效率最好的方式，就是规划化，系统化。这样可以让我们节省大量的时间和精力，避免做出重复的决策。

所以，做期货交易，到底耗不耗精力，得看这个期货交易者对交易，对走势，还是有对效率的理解程度了。

在前期，我们摸索期货交易真相的过程，需要耗费大量的时间和精力，这个是毫无疑问的，但是交易做到后期，一定是一个只做核心决策，大多数细节都由系统处理

的过程。

这样做期货，才有驾驭大资金的能力。

各位觉得呢？点赞支持一下，谢谢。

期货现货的心得有哪些？

每个人的分析方式和操作风格不一样，其实很难去真正沟通心得；有时候，2个很厉害的交易员也很难说到一起去，就好比东邪对西毒，都是绝世高手，但是完全不一样。你也许觉得市场上的分析师都是骗代理费的，但这个市场总有一些不愿意这么赚钱的人；我建议你耐心跟踪，总可以找到真正有实力，愿意带领客户赚钱的分析师。但是，想免费吃午餐，那就不要想了。这世界，免费的东西到最后就是最贵的。

希望你有所启发：要么努力学习交易的技术和技巧，要么敢于花钱购买指导服务；别无他法。

如果你还想了解更多这方面的信息，记得收藏关注本站。