

股市涨跌 心态平常

一位中年男士向我咨询,说他这几天连续失眠,很痛苦。想与我聊聊,有什么办法改善睡眠。原来他前几个月在股市赚了几十万,可在近期的大跌中,不仅盈利全没了,还亏了两三成老本,心里沮丧极了。他觉得自己太笨、太贪了,无法向家里人交待,越想越难过。

听过他的倾诉后,我告诉他:“我们是同路人呀。”“那你怎么跟没事似的?”他望着我淡定的神态有些惊讶。

其实我心里不可能没事,几十万元几天就没了,搁谁身上都不轻松啊,只是我早有思想准备。股市有风险,能赚钱也会亏钱,所以入市之初我就只拿了些闲钱来试试身手。谁知今年的行情太好,一下翻了几翻,赚得盆满钵满。本可以全身而退,却想牛市没有结束,还想多赚些,却落得个亏钱的下场。想去想来,我觉得算是买了个大教训,账上少了些数字,并没有影响我与家人的生活质量。何况,钱从股市赚来,又从股市亏回去,符合“从那里来回那里去”的自然规律。发扬“阿Q精神”一番自我安慰后,自己摆平了自己,才没有表露出什么不快的情绪。

听我解释后,那位股友似若有所思:“是呀!既然能赚就要



能接受亏,再说现在还只亏了一点点,愁什么?”一番闲聊后,他哼着小调离我而去。

在今年六月中旬后股市的持续大跌中,不知多少股民由盈转亏。原本想着赚钱却变成了亏钱,心里怎么想得通?情绪、牢骚自然来了,有的甚至吃不香睡不着,不仅损失了金钱,还伤害了健康。

所以我以为,参与这类风险投资,一定要以平常的心态参与。首先是要有风险意识,有赚钱的欲望,也有亏损的准备,一旦亏损就不至于心理失衡而由投资快

乐变成投资痛苦;二是只用闲钱投资,不管盈亏都不会影响生活;三是要有保本意识,一旦决策失误,危及本金时,要及时止损,留得青山在不愁没柴烧。还有更重要的一点就是不能把投资炒股作为生活的全部,不期望暴富、不与别人比收益,以赚了更好,不赚也无所谓的心态对待股票涨跌,吃喝玩乐与工作,该干什么干什么。总之一句话:股票涨涨跌跌,心态平平常常,不让股票绑架了我们的生活与喜怒哀乐。

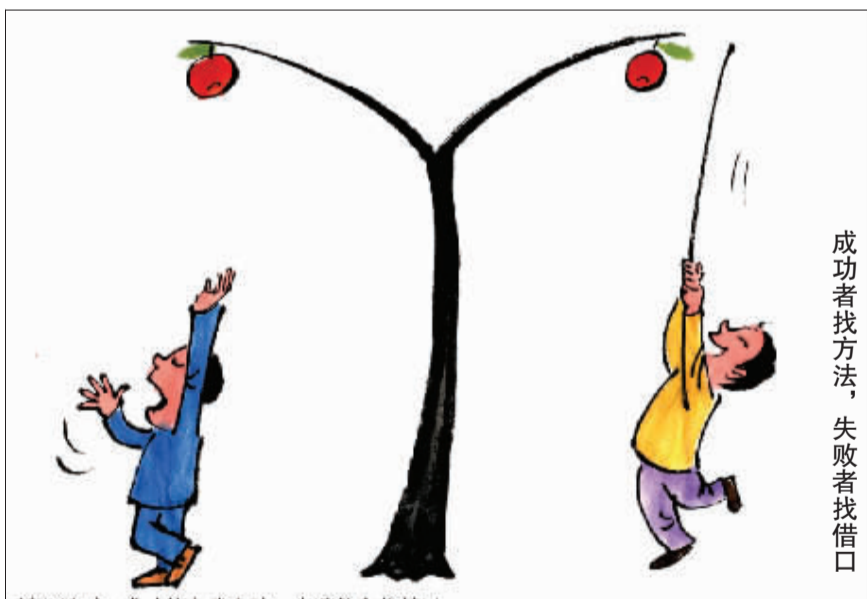
心理咨询师 杨司徒

心灵鸡汤

●如果害怕失去而放弃拥有的权利,人生就失去了它的意义。

●在多宽广的世界,就有多复杂的人心;有多复杂的人心,就有多巨测的想法。不要因此纠缠,不要以此折磨自己。每个人都有自己的世界,都该保持这片天地澄澈。

徐丽华 (山西)



成功者找方法,失败者找借口

刘志永 (天津)

猜疑心重 学会自我调整

生活中我们常会碰到一些猜疑心很重的人,总觉得别人在背后说自己的坏话,或对自己使坏。喜欢猜疑的人,会特别留意他人对自己的态度,别人脱口而出的一句话很可能让他们琢磨几天,努力挖掘其中的“潜台词”。这样便不能轻松、自然地与人交往,久而久之不仅憋坏了自己的心情,也影响到人际关系。对此,需要有意识地进行调整

和控制。

自我暗示法 这是一种对自己施加某种积极的影响,从而调整心境、情境和加强自我意识的方法。当发现别人有某些“可疑”行为时,应该暗示自己要冷静,应全面分析和了解,不要瞎想乱猜。

大智若愚法 在一些生活细节上不必斤斤计较,糊涂一些,这

样可以避免烦恼。

开诚布公法 世界上不被误会的人是没有的,关键是要尽快消除误会。如果误会不能尽快解除,会发展为猜疑;猜疑不能及时解除,可能会导致不幸。所以如果可能的话,最好同你“怀疑”的对象开诚布公地沟通和交谈,弄清真相,解除误会,解除不必要的猜疑。

周楠 (湖南)

与自己讲和

曾经读到过这样一则故事:一位评剧表演艺术家不小心摔碎了心爱的小茶壶,十分心痛。但她马上安慰自己:“碎了就碎了,旧的不去,新的不来,我得马上赔自个儿一把壶。”她不再责怪自己而是扔掉碎壶,迅速上街,买了一把更加漂亮的小茶壶。她把新壶摆在原处,禁不住露出了舒心的微笑。虽是生活里一件微不足道的小事,但却表现出了她对生活的积极态度——与自己讲和。

记得那年中考分数出来以后,我以1分之差与重点高中失之交臂。在考场上做的那道数学题目,我仍然记忆犹新。那是一道5分选择题,我反复演算仍然犹豫不定,在该选第二项还是第三项之间徘徊,临交卷前选择了错误的第三选项。想到距录取分数线只有1分之差,我开始埋怨自己当时的决定,从而将自己关在屋里,情绪低落。

老师知道我的情况后,与我谈心。她告诉我,原本你就不比他们差,虽然输了起点,但你还有机会在拐点上战胜他们,从起点到拐点的路上,你需要做的是与自己和解,不要苦苦纠结于改变不了的事实,打开心结,心里就会照进阳光,你才会有力量超越他们。

听了老师的教导以后,我不再一味的埋怨自己,不再耿耿于怀那1分之差,而是放下苦恼和焦躁,怀揣轻松心情步入非重点学校。在这里,我把更多的时间和精力放在了学习上,成绩在全年级一直名列前茅。3年后,我以优异的成绩考上了梦寐以求的大学。

与自己讲和,就是放过自己已成现实的过错和损失,让一颗纠结的心得到呼吸,乐观豁达地面对得失,它是善待自己最好的方式,懂得与自己讲和不仅是一种人生态度,更是一种智慧。

范丽飞 (河北)

