投资者可以根据以下方法止盈止损：

1、根据个股前期的高点和低点来设置止盈止损

当股价上升到前期高点位置时，受到高点的打压，并没进行突破，则投资者可以在此点止盈；如果股价向下跌到前期的低点时，且继续往下跌时，投资者可以设此点为止损点，避免造成更大的损失。

2、投资者可以根据自己风险承受能力来设置止盈止损一些比较稳健的投资者，可能会设置跌幅1% 到2%为止损点，涨幅10%为止盈点；一些比较激进的投资者，可能会设置跌幅5%到10%为止损点，涨幅10%到20%之间为止盈点。