



启昌财富私董会

拥抱复利 富足一生

启昌财富私董会·复利人生大课

📅 2025年3月1日-2日 📍 深圳南山·益田威斯汀酒店



欧卡游戏

1. 每人抽一张图片卡
2. 图片中你看到了什么？此刻有什么感受？
3. 结合画面讲一个自己的故事



复利人生大课

@兰启昌



启昌财富私董会

感谢大家的到来!

为什么这两天值得你认真参与？

- 理解复利底层行动原则，找准最想发展的领域
- 3位重磅嘉宾+3位私董分享，多维度智慧浸泡
- 链接来自全国各地的优秀朋友，获得能量滋养
- 为自己设计个性化的复利习惯，加速富足人生

**越积极参与
越开放链接
收获会越多！**



启昌财富私董会

为什么两天课程，聚焦一件事“复利”？



启昌财富私董会

第一，复利威力巨大

一张0.1毫米的纸叠多少次，
厚度可以超过地球和月亮之间的距离？

42次

前20次折叠厚度仅达100米

但后22次直接突破地月距离38万公里

为什么巴菲特被称作股神？

从1965-2024年

伯克希尔每股市值的复合年增长率为19.9%

超过标普500指数的10.4%

1964-2024年

伯克希尔市值增长率是5,502,284%，也就是550,22倍
标普500指数为39,054%，即390倍。

每次亏损10%,亏9次以后, 剩下多少?

34.87%



第二，复利应用广泛

生活中所有的回报

无论是财富、人际关系，还是知识

都来自复利。

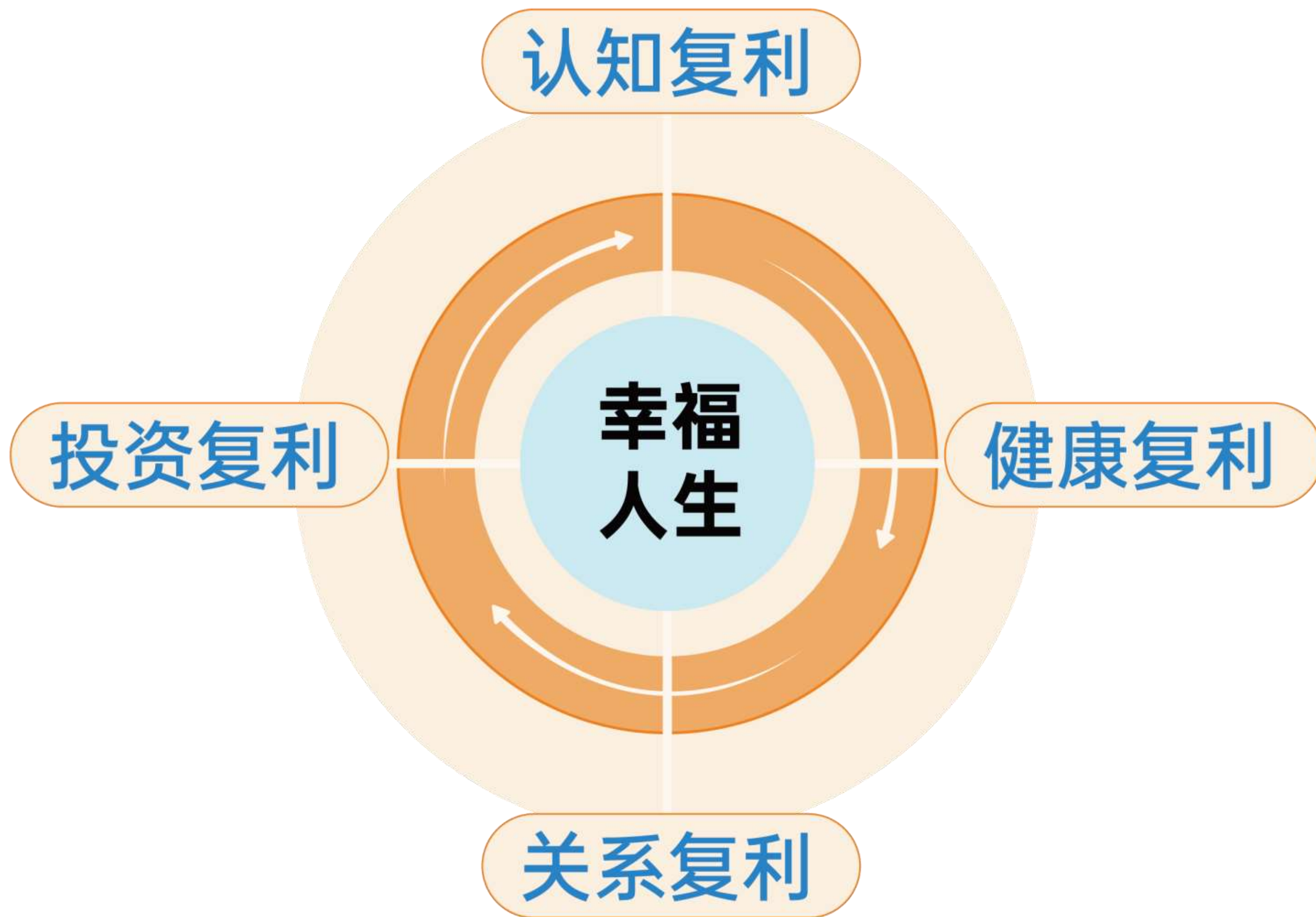
——纳瓦尔



启昌财富私董会

生活中，哪些领域有复利效应？

投资、习惯、健康、认知、关系、IP……



认知复利：让你做对关键人生选择

健康复利：让你获得幸福人生根基

关系复利：让你感受到真正的幸福

投资复利：让你获得更多自由时间



启昌财富私董会

第三，复利改变了我的命运

一个普通男孩的十年



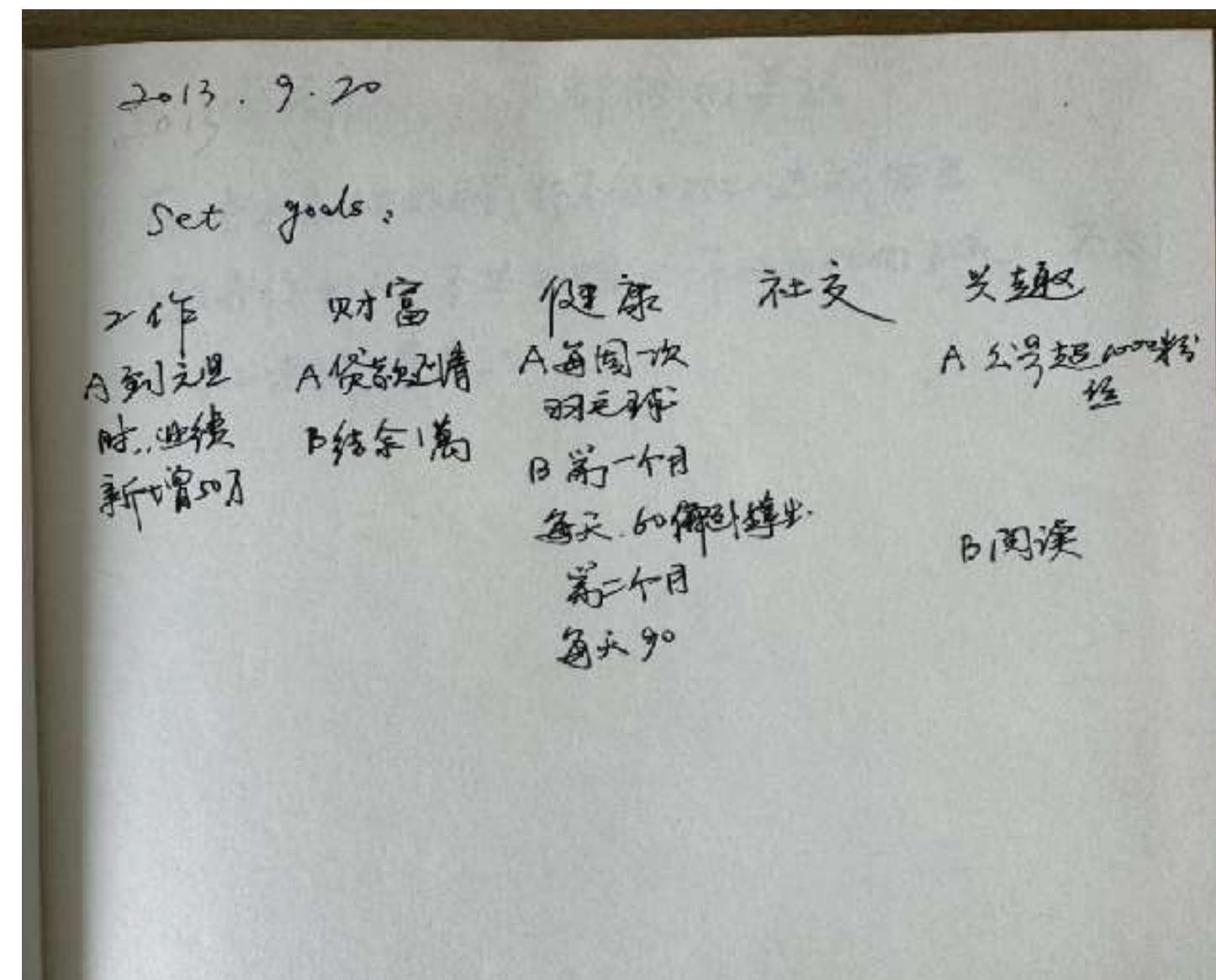
从小山村走出来的我



我小时候的家



自主招生进复旦



刚毕业希望还清贷款

我过上了自己理想的生活：自由、富足、喜悦



第四，获得复利很难，无数人放弃

理解复利的力量和获得它的**困难**

是理解许多事情的核心。

—— 芒格

**为什么你明明知道复利效应很厉害
就是做不到？**

人生因果链条：

想法—>决心—>行动—>习惯—>结果

因上努力，果上随缘

**我想挣100万/1000万/1个亿/10个亿
是好目标吗？**

聚焦因，让人安宁精进

聚焦果，让人焦虑贪婪

人生成功因果链条：

想法—决心—**行动**—**习惯**—结果

用两天课程启发你**行动**

激励你形成一个**新习惯**

帮你成为一个**种因**的人

你愿意吗？



启昌财富私董会

在复利行动中，你会遇到哪些困难？

复利公式

$$A = P \cdot (1 + r)^t$$

- A: 终值
- P: 初始值
- r: 增长率
- t: 复利执行次数

坚持一段时间，方向错了
自我要求高，启动很困难
容易放弃，或者被迫离场

怎样用简洁可行的方式解决这些困难？

复利三原则

大概率 小行动 不中断

大概率：长期方向正确，胜率很高

胜兵先胜而后求战
败兵先战而后求胜



启昌财富私董会

你问我长期是多长，我希望是一辈子

小行动：减少内心阻力，立刻行动

小行动的极致：每天一个俯卧撑

不中断：可以偶尔休息，永不放弃



启昌财富私董会

把复利三原则浓缩成**复利胶囊**：

帮你减少阻力养成习惯的最小行动单元



- 1.未来1年，你想重点积累哪项复利？**
- 2.在哪个领域，你有践行复利的经验？**
- 3.小组里，哪些人和你目标一致，可以做复利合伙人？**



为什么我们把认知复利放在第一位？

人生在于选择
选择源于认知

认知vs知识，区别是什么？

认知是动态的，知识是静态的

认知是算法，知识是数据

认知是思考决策过程，知识是系统处理后的静态结果

认知可以跨领域应用，知识是特定领域内容

认知像操作系统，知识像App

AI可以很快提供知识，很难让你快速认知升级



启昌财富私董会

如何获得认知复利?

在提升认知方面 长期大概率正确的事是什么？

提升认知的最有效方法：

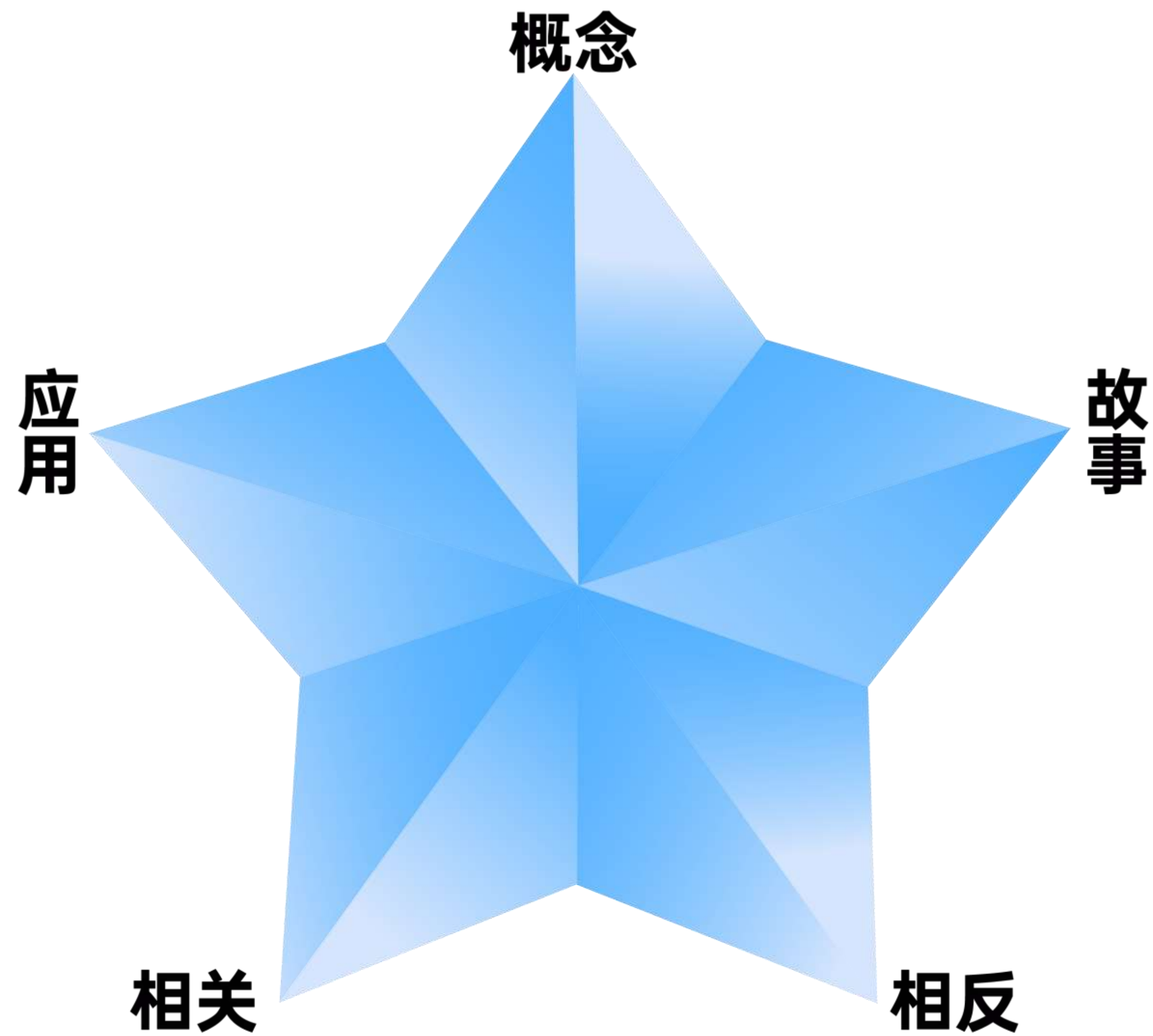
认真读经典，学关键领域关键概念



启昌财富私董会

怎样通过阅读成为认知高手？

 用“认知五角星”，把知识植入大脑神经网络，成为你的一部分



每个小组从下列概念中，选择一个，探讨它的“认知五角星”

1.长期主义

2.能力圈

3.资产配置

4.低估值投资

5.期望值

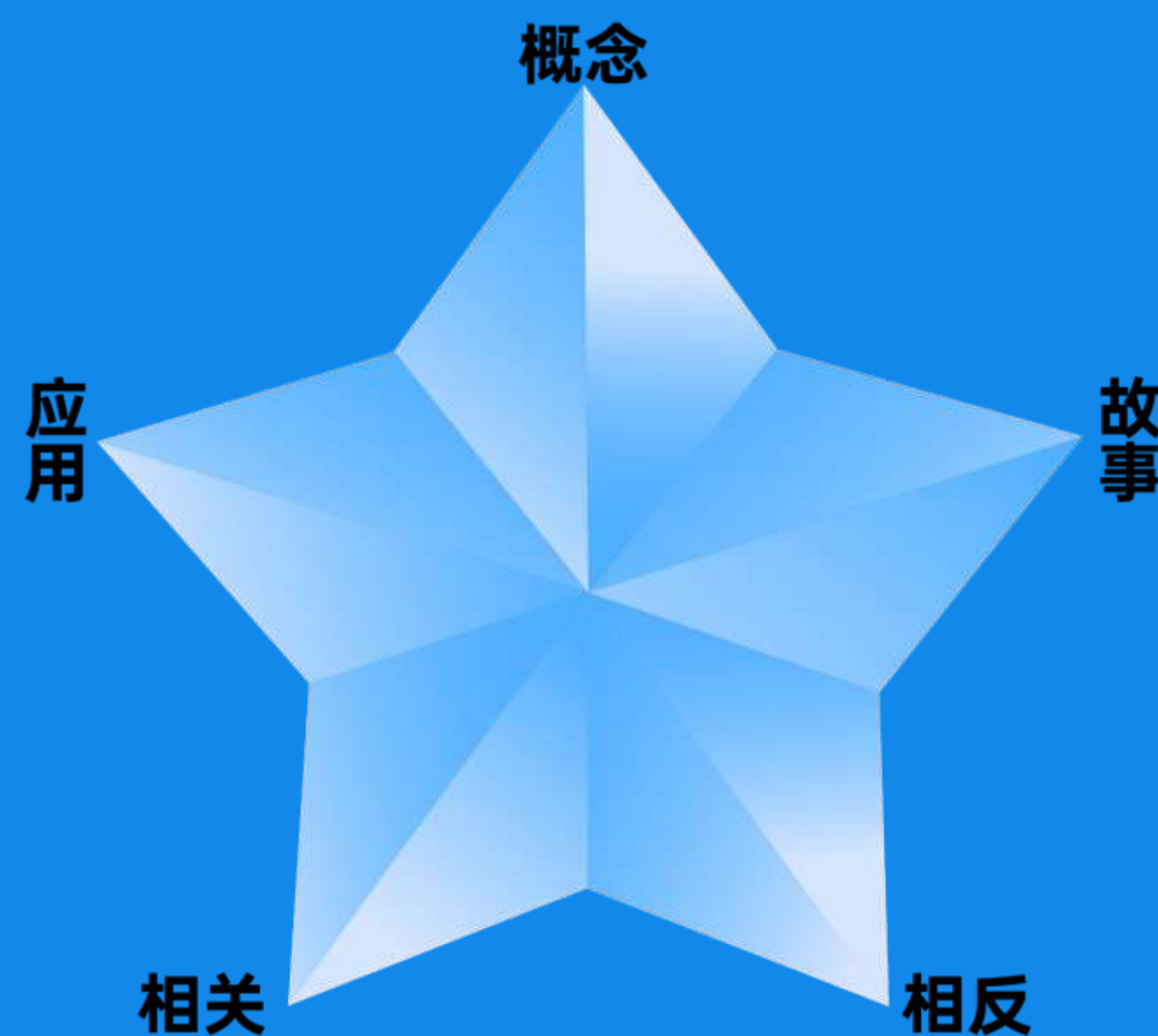
6.周期

7.安全边际

8.杠铃投资

9.黑天鹅

10.有效市场



认知复利胶囊：

挑选一本好书，在1个月内写10篇笔记

每篇笔记应用“认知五角星”方法，超过300字

(概念、应用、故事、相关、相反)

推荐书单

财富：《纳瓦尔宝典》 《金钱心理学》 《富足人生指南》

投资：《投资中最重要的事》 《周期》 《我们终将变富》

成长：《高效能人士的七个习惯》 《穷查理宝典》 《掌控习惯》 《好好学习》

心理学：《终身成长》 《刻意练习》 《坚毅》 《大脑的情绪生活》

育儿：《无条件养育》 《园丁与木匠》 《好妈妈胜过好老师》 《父母的语言》



启昌财富私董会

更简单的写笔记方法：语音写作

推荐App：Slaxnote 或者 Get笔记

复利之路，由此起步

请用1分钟时间写一条复盘，发到群里



启昌财富私董会

拥抱复利 富足一生

启昌财富私董会·复利人生大课

📅 2025年3月1日-2日 📍 深圳南山·益田威斯汀酒店

抓手游戏

1. 围成一个圆
2. 左手食指向上，右手展开掌心朝下
3. 右手掌放在右边同学的食指上方
4. 听主持人口令，去抓手



复利人生大课Day1 下午场

有钱人经常为什么苦恼？

健康复利：幸福人生的根基



启昌财富私董会

如果给你的健康状况打分，你会打多少分？

百岁人生，我们这代人会越来越普遍
我们要打下健康根基，等待各种医学奇迹的发生

**在追求健康的过程中，
哪些事情是大概率正确的？**

有氧运动 间隙性断食法 生酮饮食

正念冥想 冷水澡疗法

健康复利胶囊：

每周有氧运动两次，每次20分钟以上

2025年最大的收获

我爱上了跑步

两个月跑步30次

最佳实践方法——超慢跑

充分拉伸 鼻子呼吸 降低速度 膝盖舒服



保持欲望最好的方式，就是抑制它
杀死欲望最好的方式，就是满足它



启昌财富私董会

每个人都能爱上跑步!



启昌财富私董会

因痛苦而改变，因受益而坚持

为什么关系很重要？

弱关系创造好运，强关系创造幸福

在提升关系复利方面
大概率正确的事是什么？
不一定正确的事是什么？

我的关系复利之道：

以心相交、构建信任、近悦远来

以利相交，利尽则散；
以权相交，权失则弃；
唯以心相交，方能成其久远。

焦虑关系的核心是追求利益

幸福关系的核心是构建信任

**和你喜欢欣赏的人在一起
支持你身边的人变得更好**

如何提升信任？

表达自己、主动链接、用心感恩

关系复利胶囊：语音写作公开日记

每周至少5天用语音写作一篇公开日记，

超过300字即可，持续四周

每天固定30分钟，固定地点

语音写作5-10分钟，编辑10-20分钟

关系复利胶囊：**主动链接**

每星期和一位不太熟的朋友

做一次1小时交流，持续四周

关系复利胶囊：**用心感恩**

每周至少有5天和家人进行感恩对话

互相说今天最感恩的三件事，持续四周

一个能感恩的人，就是富足的人



启昌财富私董会

投资复利：时间自由的终极武器



启昌财富私董会

投资中，长期大概率正确的方法是什么？



如何在投资领域应用复利三原则？

大概率：长期方向正确胜率高的方法是什么？

小行动：怎样减少阻力开启行动？

不中断：怎样避免中途放弃退出？



**长期大概率正确的投资方法：
价值投资→指数基金→资产配置**

**私董会初心：
争取让大家每一笔投资
持有3-5年后都能赚钱**

小行动：分批买卖、定投、60分主义



启昌财富私董会

不中断：风险管理、避免投机、安全边际



启昌财富私董会

怎样确认自己在做大概率正确的投资？

本金比机会更重要
认知比本金更重要

投资复利胶囊：听完启昌私董会“投资必修课”

运用“认知五角星”，在私董会知识星球内

发布10篇笔记，加标签#投资必修课

另外一个启动投资复利的方法：

算账+记账

80%的人，对家庭财务情况稀里糊涂

**不是因为你有钱才需要管理财富
而是你学会管理财富才会很有钱**

投资复利胶囊：**算账+记账**

做一次家庭财富盘点，记一个月账

推荐：随手记App、设置记账起步门槛

名称	行动	要求
认知复利胶囊	阅读经典好书	挑选一本书，在1个月内写10篇笔记 每篇笔记应用“认知五角星”方法，超过300字
健康复利胶囊	有氧运动20分钟	每周至少两次，持续四周
关系复利胶囊	语音写作日记	每周至少有5天用语音写作一篇公开日记，超过300字即可，持续四周
	主动链接	每周和一位不太熟的朋友做一次1小时交流，持续四周
	感恩练习	每周至少有5天和家人进行感恩对话，互相说今天最感恩的三件事，持续四周
投资复利胶囊	算账+记账	做一次家庭财富盘点，记一个月账
	听启昌私董会“投资必修课”	运用“认知五角星”方法，在私董会知识星球内发布10篇笔记，加标签#投资必修课

全新玩法——复利小分队！

第1组、2组、3组、4组的朋友集合在一起

挑战认知复利的朋友，聚集成为第一分队

挑战健康复利的朋友，聚集成为第二分队

挑战关系复利的朋友，聚集成为第三分队

挑战投资复利的朋友，聚集成为第四分队

以此类推

轮流发言：（每人1分钟）

- 1.自我介绍。（我的工作+最近最开心的一件事）
- 2.为什么我特别想积累这项复利？

小组讨论：

- 1.小分队可以用怎样的好玩方式，激励彼此完成挑战？
- 2.小分队建微信群，选队长，给复利小分队取一个名字。

私董复利挑战奖励：

- 1.在3月6号晚上24:00之前，在私董会知识星球发布一篇帖子，写自己选择挑战的复利领域、复利胶囊和复利合伙人，加标签 **#复利挑战**，分享到私董会微信群。
- 2.在4月6号晚上24:00之前，完成复利挑战，在私董会知识星球发布一篇帖子，复盘感受和成长，超过500字，加标签 **#复利挑战**，分享到私董会微信群。

完成以上两项，奖励0.5枚银杏果。

私董亲友复利挑战奖励：

- 1.在3月6号晚上24:00之前，在线下课程微信群发布一篇内容，写自己选择挑战的复利领域、复利胶囊、复利合伙人，加标签 **#复利挑战**。
- 2.在4月6号晚上24:00之前，完成复利挑战，在线下课程微信群发布 一篇内容，复盘感受和成长，超过500字，加标签 **#复利挑战**。

完成以上两项，加微信@梦纯，奖励启昌私董会课程代金券399元。

额外奖励：

完成率最高的5个小分队

1个月后，我去群里发**999元**红包



启昌财富私董会

多少次行动能形成习惯？

10次行动形成习惯

20次巩固习惯

30次终生养成

只要行动1个月
你就能超越90%的人

种一颗树最好的时间是十年前
其次是现在

对人生真正重要的事

只有两种真正的失败

一种是从未开始，一种是过早放弃