

# 启昌财富私董会 财务富足实战营5.0

## 第二课：长期投资的底层逻辑

# 为什么长期主义那么难？

长期主义不只是一种意愿，更是一种能力

**真正用来做长期投资的钱，门槛非常高**



启昌财富私董会

# 哪些钱可以用来做长期投资？

# 四笔钱：把可投资闲钱分成四个账户

# 1.活钱账户：

准备未来6-12个月生活开支

投资目标：保本且波动极小

## 2.保钱账户：

准备未来1年要支付的保费

投资目标：保本且波动极小

## 家庭保险必选清单【必选】

**意外险：**家庭每位成员都配备，包括老人孩子。

**医疗险：**家庭每位成员都配备，包括老人孩子。健康状况不允许就买惠民保。

**重疾险：**家庭财务主力优先配，保额覆盖3-5年收入。年纪越大，保费越高。

**定期寿险：**家庭财务主力优先配，保额覆盖【所有债务+3年生活开支】

**【私董会资源：保险课程+保险优质产品清单+保险答疑群】**

## 家庭保险可选清单【可选】

**高端医疗：**适合高收入家庭，对优质医疗服务、海外就医有兴趣。【建议香港】

**终身寿险：**具备传承功能，可以规避遗产税。【额度不高买内地，额度高买香港】

**储蓄险：**适合20年以上不动的钱，内地长期收益2%-4%左右，香港5-7%左右。

**【有以上需求，在私董会专属小群@兰启昌 帮你分析，或加小瑶微信：liaoxiaoyao002】**

# 花多少钱买保险是合适的？

**保障型保险：**一年保费占家庭年收入5-10%比较合适

**理财型保险：**首年保费不超过家庭年收入的30%或总保费不超过家庭净资产30%

## 3. 稳钱账户：

未来3-5年内明确用到的钱，如结婚、生娃、储蓄险保费等

投资要求：收益稳健，每年波动小于5%



## 4.长钱账户：

可以锁定5年不用的闲钱

投资目标：在风险可控范围内，在符合自身投资风格的情况下

追求更高收益率



启昌财富私董会

# 如何给四个账户匹配合适的资产？



启昌财富私董会

# 五大核心资产

# 第一种：现金及等价物



启昌财富私董会

# 现金的隐藏收益：不动比乱动好

# 现金的隐藏功能：用等待创造收益

# 现金的隐藏风险：通货膨胀和汇率贬值

# 常用现金管理工具：货币基金

合理的年化收益率：1%-2%左右，回撤小于1%

活钱账户，保钱账户->投货币基金



# 第二种：债券

# 债券相当于是什么？

**投资债券收益来自于：  
利息+债券价格波动**



## 债券分类：

国债：等同于无风险

地方债：未来风险很大

金融债：银行债券

企业债：风险等级不同

可转债：结合股票和债券特性

**不要买地方债、城投债！**

# 投资债券最好的方式：买优秀债券基金

筛选后优秀基金合理的年化收益率：3%-5%左右，回撤小于5%

**推荐学习手册中两节课：**

**【主题课】 债券基金怎么选？**

**【主题课】 如何正确投资美国国债？**



# 第三种：股票

从100年角度来看，哪类资产收益最高？



# 股票是长期收益最好的资产

一百年里，美国每年通货膨胀率3.2%，货币贬值96%；

股票市场年化收益率10.1%，名义收益率16797倍，真实收益率710倍；

长期债券年化收益率4.8%，名义收益率119倍，真实收益率5倍。

Buying power of \$1 over time, 1900-2020

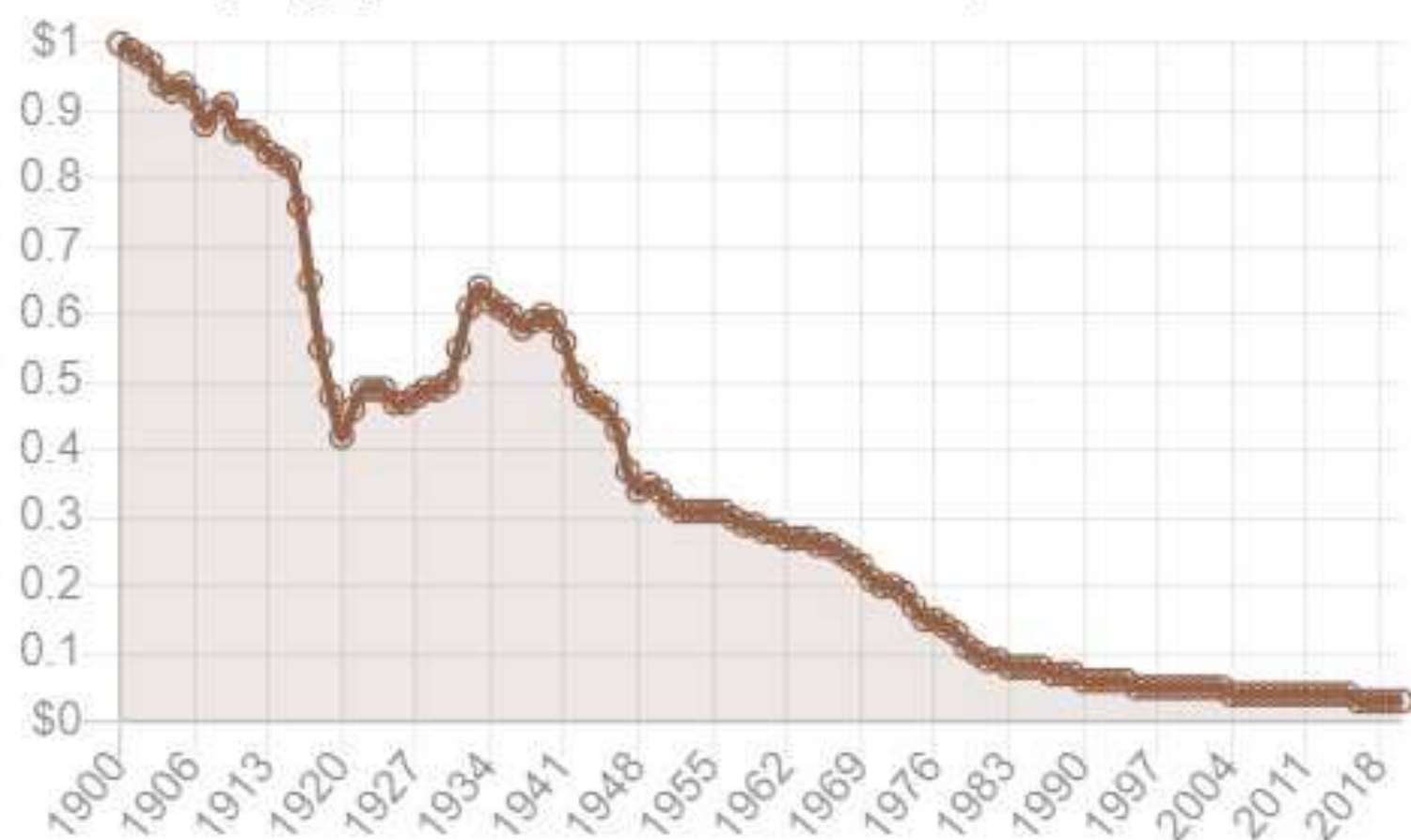
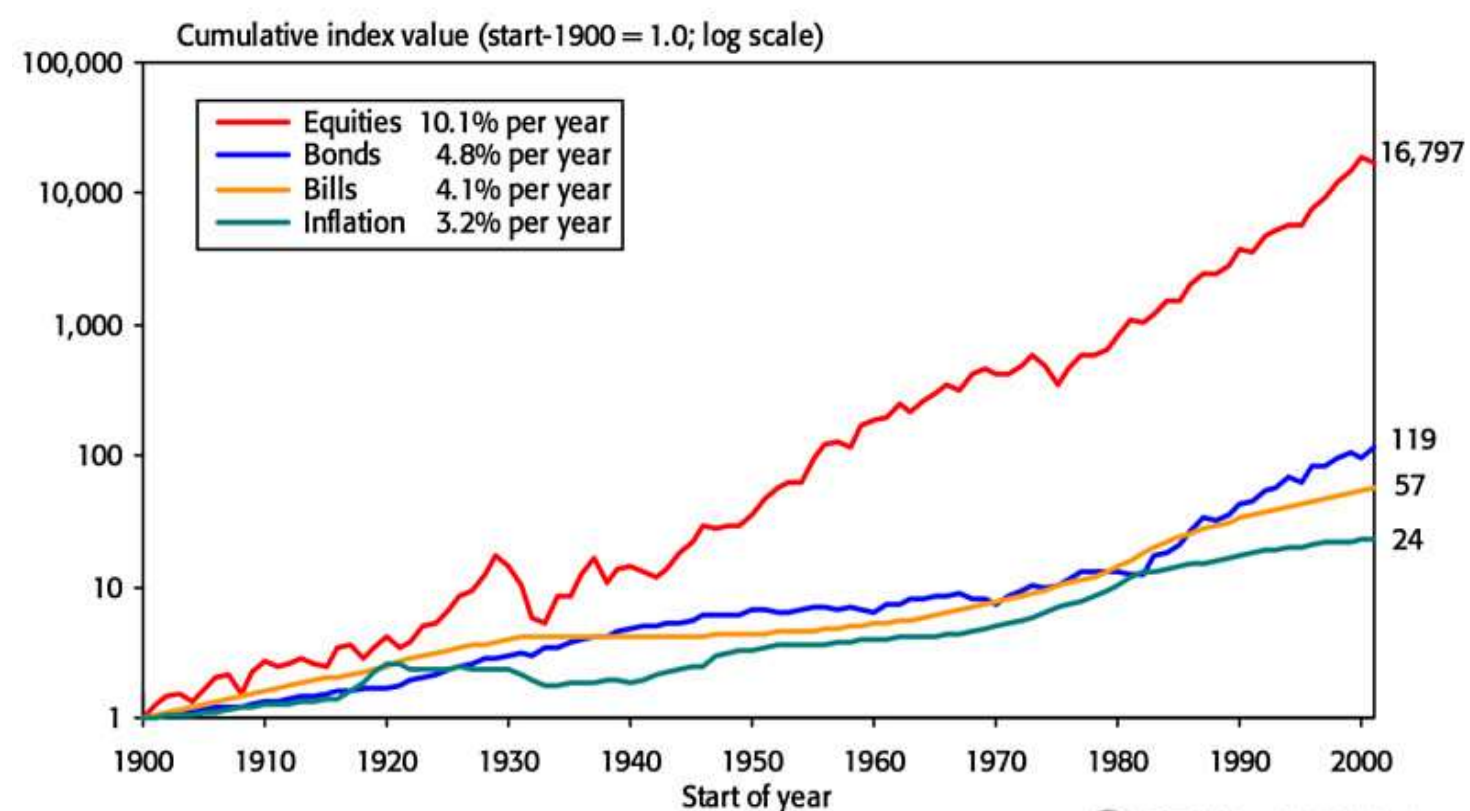
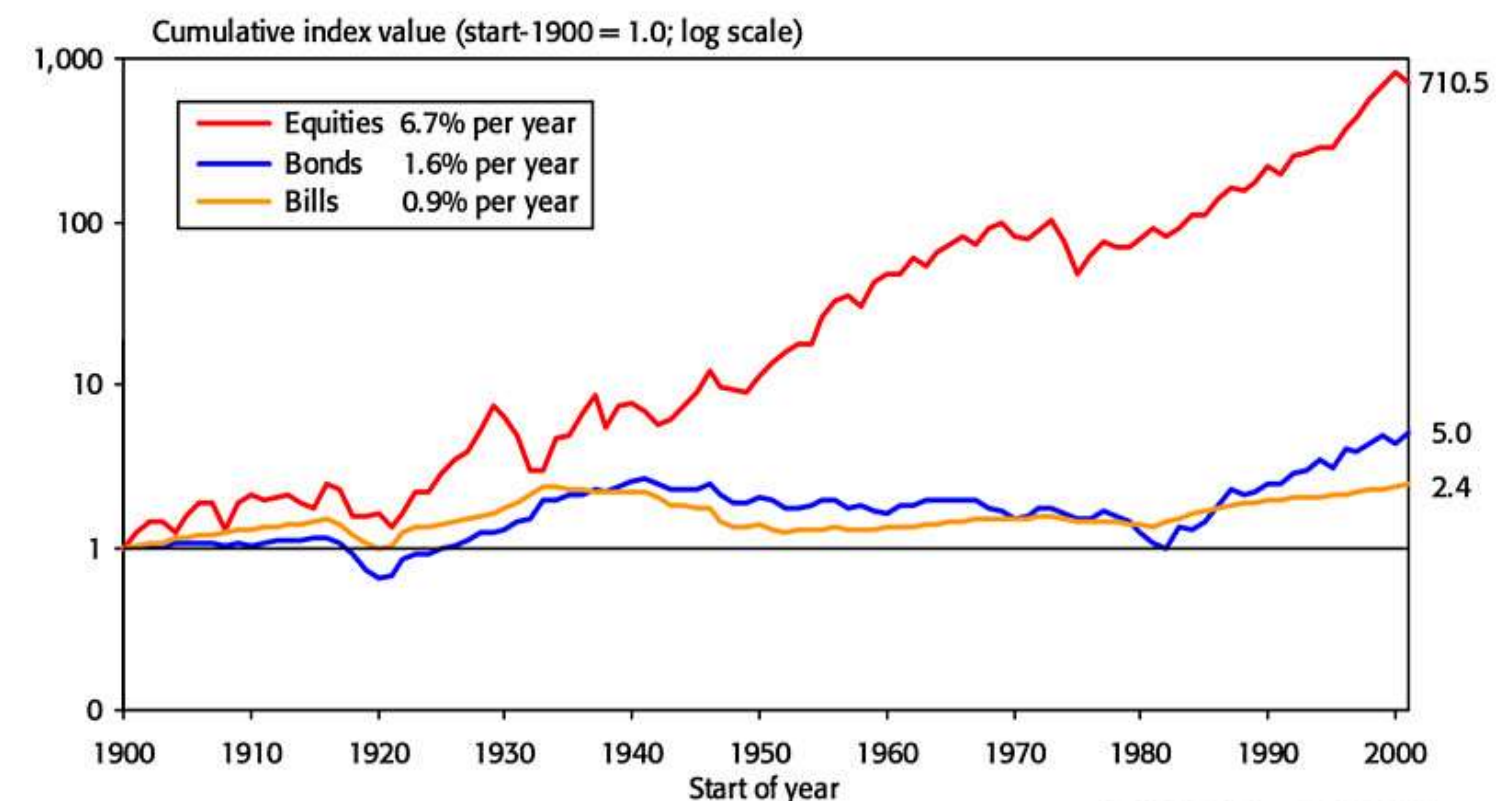


Figure 4-1: Cumulative return on US asset classes in nominal terms, 1900-2000



雪球：无问木东

Figure 4-2: Cumulative returns on US asset classes in real terms, 1900-2000



雪球：无问木东





# A股收益也还可以，只是波动太大

2004年1月到2025年7月，上证50全收益年化涨幅7.56%

2005年8月到2025年7月，沪深300全收益年化涨幅7.07%

2007年1月到2025年7月，中证500全收益年化涨幅6.35%

**A股全指** (1000002.lxr) (PE-TTM 19.70 PB 1.60 股息率 2.26%) 市值加权 发布时间 1994-01-01 样本数 5,373 类型 规模 收盘点位 4,947.14 涨跌幅 -0.40% 成交金额 1.36万亿元 市值 103.35万亿元 A股市值 89.95万亿元 流通市值 81.99万亿元 自由流通市值 43.10万亿元 发布以来年化涨跌幅 6.58% 陆股通持仓金额占市值比例 2.25% (2.24万亿元 2025-03-31) 融资融券余额占市值比例 1.68% (融资余额 1.73万亿元 融券余额 68.95亿元 2025-07-02)

该指数用以反映整个A股市场估值全貌，每年6月和12月第三周的第一个工作日更新样本。2005-01-01之前的指数点位数据使用上证指数替代，并按中证全指做了相应回溯，之后的点位数据使用中证全指。收盘点位数据来源于:中证全指(000985.sh) [指数估值数据计算说明文档](#) [指数财务数据计算说明文档](#)

备注 (36) 无备注 (双击修改备注)

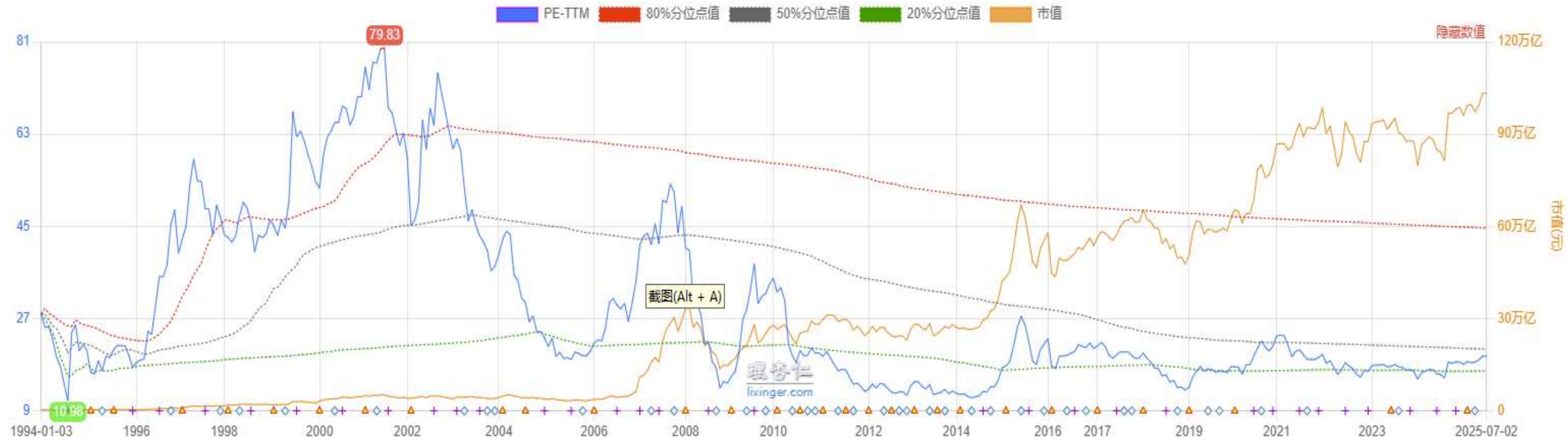
关注 7476 发表讨论 订阅通知

PE-TTM PB PS-TTM 股息率 市值加权 等权 正数等权 平均值 中位数

导出CSV 导出图片 收盘点位 市值 流通市值 自由流通市值 上市以来 20年 10年 5年 3年 1年

## PE-TTM

当前值: 19.70  
 当前分位点: 41.01%  
 80%分位点值: 44.66  
 50%分位点值: 21.04  
 20%分位点值: 16.78  
 最大值: 80.72  
 平均值: 29.19  
 最小值: 10.98



# 把沪深300当做一家公司，过去10年利润平均年化增长率6.99%





启昌财富私董会

**既然股票市场不错，要不要自己买股票？**

# 第一，选股太难



**股票和股票之间的差别，比嫦娥和猪八戒的差别更大**

**A股超过5000只股票，80%都是垃圾股**

**垃圾股特征：不创造长期价值、财务造假、估值太贵**

# 第二，波动太大

**茅台最大下跌幅度： 63%**

**腾讯最大下跌幅度： 64%**

**苹果最大下跌幅度： 79%**

# 第三，估值太难



启昌财富私董会

**“听董秘的亏一半，听董董事长亏光光”**



启昌财富私董会

# 投资股票最好的方式是什么？

# 买指数基金



启昌财富私董会

# 美国90%的基金经理跑输标普500指数

**指数基金的本质**

**是根据盈利、增速等指标**

**筛选出符合条件的公司，定期进行轮换**



启昌财富私董会

# 买指数基金和买个股有什么区别？

**买个股是预测谁能考上清华北大**  
**买指数是预测尖子班一本升学率**



启昌财富私董会

一个公司会死亡  
一只股票会烂掉  
指数基金永远长青

# 沪深300指数：横跨上海深圳两大交易所，A股最具代表性指数



发布时间	2005.4.8
近1年涨跌幅	14.57%
近3年年化涨跌幅	-3.86%
近5年年化涨跌幅	-2.13%
近10年年化涨跌幅	0.21%
发布以来年化涨跌幅	7.03%
股息率	3.01%
调样频率	半年
最大下跌幅度	超过70%

注：以上数据截至2025.7.2，来自“理杏仁”网站

- 指数投资收益 = 指数年化涨幅 + 股息率
- 获得更高收益的方法：低估时买入、高估时卖出

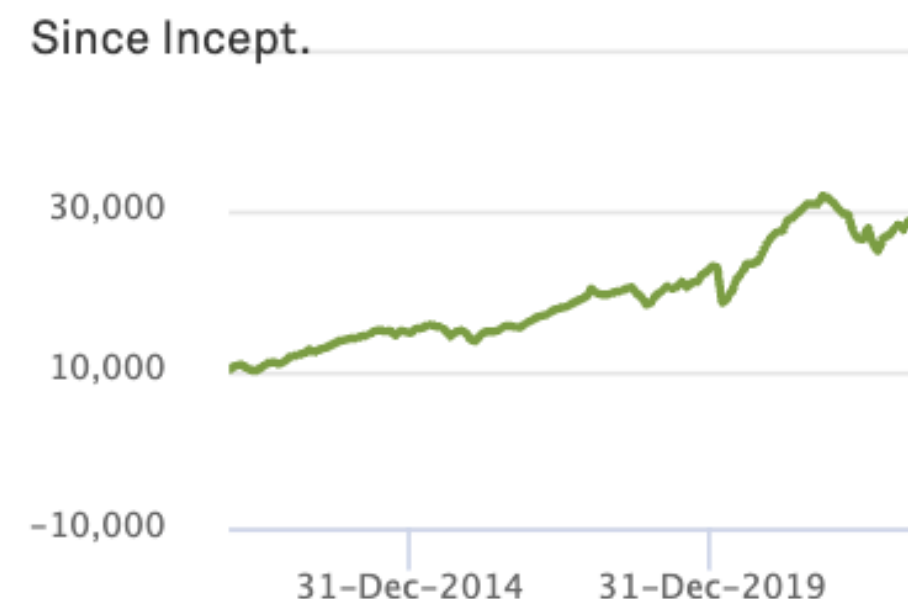


# 我们不仅可以通过指数买下全中国，还可以买下全世界

MSCI World Index 摩根斯坦利资本国际世界指数，追踪23个发达国家的1650只股票

ETF代码: URTH

## Growth of Hypothetical \$10,000 ⓘ



[View full chart](#)

## Distributions

## Returns

Average Annual

Cumulative

Calendar Year

as of

	1y	3y	5y	10y	Incept.
Total Return (%) ⓘ	-6.53	16.64	8.28	9.06	10.00
Market Price (%) ⓘ	-6.70	16.69	8.20	8.95	9.99
Benchmark (%) ⓘ	-7.02	16.40	8.02	8.85	9.79
After Tax Pre-Liq. (%) ⓘ	-6.89	16.19	7.80	8.57	9.52
After Tax Post-Liq. (%) ⓘ	-3.63	13.09	6.46	7.32	8.21



## 指数基金更详细介绍：

1. 微信读书《我们终将变富》基金章节。

2. 私董会学习手册中的两节课：

最重要的五种基金（上）

最重要的五种基金（下）



启昌财富私董会

# 第四种：黄金

# 黄金值得投资的底层逻辑是什么？

# 避险资产：通货膨胀、地缘政治

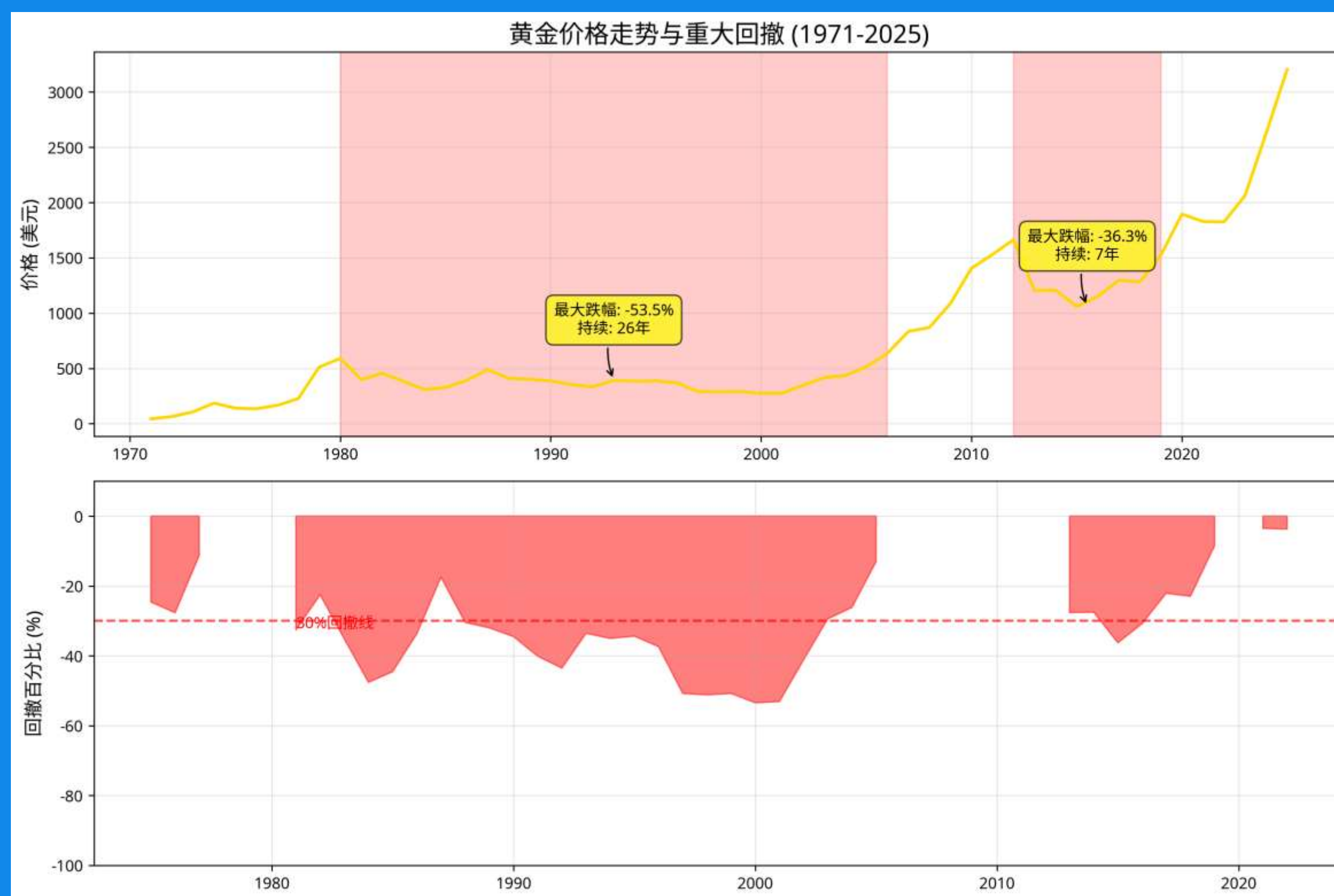
# 黄金价格涨幅

过去100年：年化收益率4.5%

过去50年：年化收益率4.8%

过去20年：年化收益率8.6%

# 黄金价格巨大回撤



**世界越来越动荡，从未来10年来看：  
建议家庭净资产，考虑配置5%-10%黄金  
把黄金当做一种保险，成为家庭资产压舱石**

## 最近金价处在历史高位，短期有**下跌**风险：

- 1.如果完全没有黄金仓位，未来1年，可拿出家庭净资产1%，每月定投
- 2.如果黄金占家庭净资产超过10%，可以考虑分批卖出部分，但要留下一些仓位

(定投推荐：招商银行App 黄金活期，积攒后可兑换成实物黄金)

# 第五种：区块链资产

一生只要懂这五种资产就足够



## 【小组讨论】用真诚的表达开启深度的链接【请全员开摄像头】

1. 听完第一部分课程，你印象最深的是感受是什么？有什么行动计划？（必选）

2. 分享一段印象深刻的投资亏钱/赚钱经历。（根据时间，可选）

（请组长把控时间，让每个私董都能发言）





启昌财富私董会

如何更深入地理解每一类资产？

# 运用能力圈思维

 能力圈内是赚钱圈，能力圈外是亏钱圈



## 能力圈六问：

1. 【底层逻辑】 这项资产的长期价值是什么？
2. 【收益】 过去10年/30年，年化收益率是多少？未来10年预计年化收益率是？
3. 【风险】 这项投资有永久损失本金的风险吗？
4. 【风险】 目前估值贵还是便宜？是周期中的牛市还是熊市？
5. 【风险】 历史上最大回撤是多大？我的投资资金量能承受吗？
6. 【流动性匹配】 这项投资至少应该持有多久？

**对这六个问题理解得越深  
你的能力圈就越深**

# 投资的第一性原理是管理风险，而不是追求盈利

风险等级	最大回撤幅度	典型投资标的	历史极端回撤案例
R1(低风险)	≤1%	货币基金、存款、短期国债	国债指数单日回撤≤0.1%
R2(中低风险)	≤5%	中短债基、高信用等级债券	2023年债基最大回撤5%(利率上升期)
R3(中风险)	≤20%	混合基金(股票≤30%)、香港储蓄险	二级债基回撤8.5%(股债双杀)
R4(中高风险)	30%-50%	宽基指数(沪深300)、黄金、长期国债	沪深300回撤72.7%(2008年) 黄金下跌44.49%(2013-2015年) 长期美债跌50%(2020-2023年)
R5(高风险)	超过50%	比特币、单一股票、行业类指数基金	消费行业指数回撤54%(2022年)

# 如何构建自己的能力圈？

# 第一步，建立初步认知框架

# 如何建立认知框架？

- 1.跟着【新手村计划】和【富足大挑战】循序渐进
- 2.启昌私董会学习手册，跟着问题和兴趣学
- 3.找支持官，获得个性化支持

# 第二步，让AI成为“学习伙伴”

**别把AI当权威！ 别把AI当老师！**

**让AI帮你做思考、整理资料，相互PK**

## 我的常用AI提示词：

1. 根据【能力圈六问】这个框架，请分析当前投资【标普500】这件事？
2. 如果你是巴菲特和芒格，你会怎么思考评估【】？
3. 这句话【】我没看懂，帮我用初中生能看懂的方式解释一下？
4. 帮我检查这段话是否有错误的地方，检查数据和事实【】。

备注：对重要的事情，至少用两个AI，左右手互驳

我最常用的AI：腾讯元宝电脑端（Deepseek 深度思考）、Manus



启昌财富私董会

AI容易产生幻觉，建立一个“专家评审团”

# 第三步，每天一次费曼学习法

**把知识讲一遍，知识才真正属于你**

**把你学到的说出来，会有人帮助你提高**

# 第四步，躬身入局，小步尝试

**第一个周期做中学**

**第二个周期赚小钱**

**第三个周期赚大钱**

## 接下来两周To do:

- 1.写超过300字复盘（“要感动”格式，发在知识星球并添加两个标签#复盘 #新手村，然后分享到新手村微信群中，一周内完成）
- 2.梳理“财富规划表”E/F/H三个分表。
- 3.听完私董会课程“理财中最重要的事”。
- 4.听完私董会课程【主题课】债券基金怎么选？
- 5.听完私董会课程【主题课】如何正确投资美国国债？（可选）



启昌财富私董会

**下一节课：**

**四笔钱账户如何具体投资？**

**长期投资有哪些策略？**

**新增资金如何做投资？**



## 【私董分享】向宇宙发出信号，与私董产生更多链接

1.自我介绍（姓名+标签+最近最开心的一件事）

2.今天你印象最深的感受是什么？

（每人2分钟发言）

