

— FINANCIAL ABUNDANCE

财务富足实战营 6.0

—— 兰启昌 主讲 / 20260627

— OVERVIEW

三节课 · 走完一段旅程

01

第 1 课 · 看见自己

建立框架

我是谁 · 家底如何

风险怎么管

02

第 2 课 · 看清资产

理解策略

四笔钱 · 五类资产

三大投资策略

03

第 3 课 · 聪明决策

穿越周期

如何做投资决策

让资产穿越周期

— TODAY · 2.5H

今天 2.5 小时，你会拿到 ——



01

先看清自己在地图上的位置



02

家里的钱长什么样



03

一句话："我以前以为 X，实际上 ——"



04

下周可做的几件小事

— MINDSET · 心态设定

看见，是改变的**开始**
接纳，是成长的**伙伴**

— MINDSET · 起点对齐

今天不假设你有投资经验

听过术语

温故

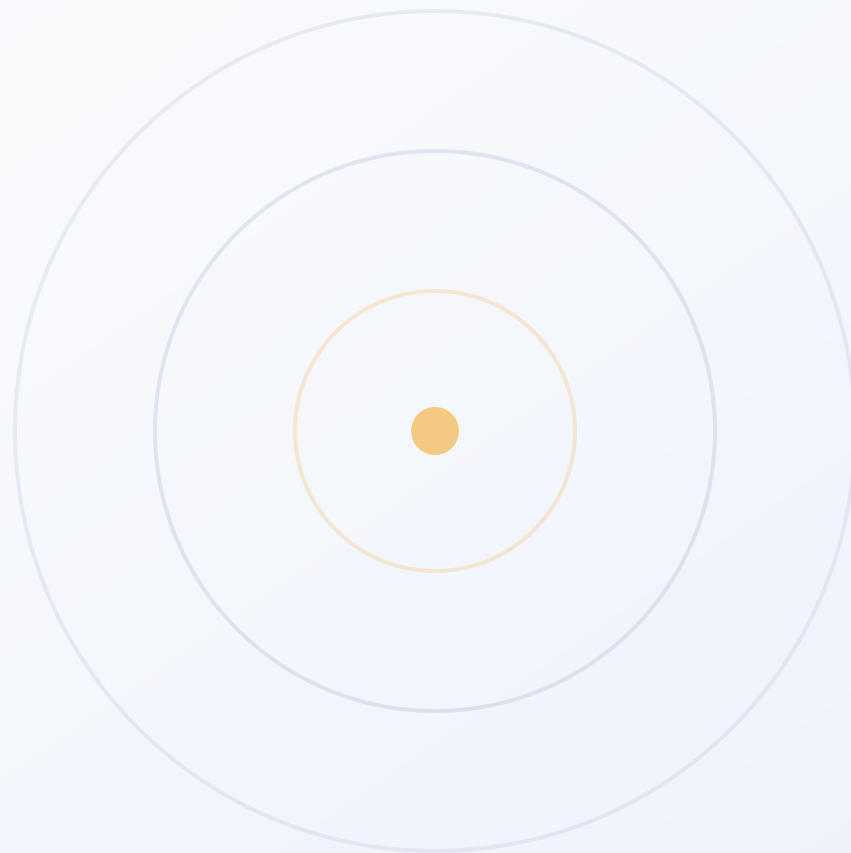
没听过

这就是起点

PART · GOAL

目 标

— 为什么要学财富管理？



— INSIGHT

临终的人最大的遗憾是什么？

~~不是“没多赚钱”~~

而是“**没过自己想过的生活**”

“

理财的目的，是有底气过热爱的一生

— STEP 1 / 2

先认识 2 个数 —— 分两步算

第 1 步

可投资资产 = 总资产 - 自住房

为什么不算自住房？

自住房是你的人生底盘 —— 它不参与“我可以不工作休息几年”这道计算题。

— STEP 2 / 2

可投资净资产

第 2 步

可投资净资产 = 可投资资产 - 相关负债

什么算「相关负债」？

投资性房产房贷 + 消费贷 + 信用卡
自住房贷不算（自住房已撤掉）

年支出 · 单独算一笔

一年总开销，估算就行
不并进资产，单独记一笔

— FORMULA

把这 2 个数一相除 ——

位置 = 可投资净资产 ÷ 年支出

= 可以不工作休息几年

举例 · 私董会常见中产家庭

家庭年支出 **25 万**

可投资净资产 **125 万**



位置

5 年

可以不工作休息 5 年

— THREE TIERS

可以不工作休息几年 = 你的位置

5 年

财务安全

过了生存线

★ 适中目标

10 年

财务富足

你有底气去追寻热爱

20 年

慎重

财务自由

探索更大使命

注：年支出 25 万 ⇒ 富足线 250 万 / 自由线 500 万 · 我们用「富足（10 年）」而非「自由（20 年）」作为本课主目标 —— 更近、更可达。

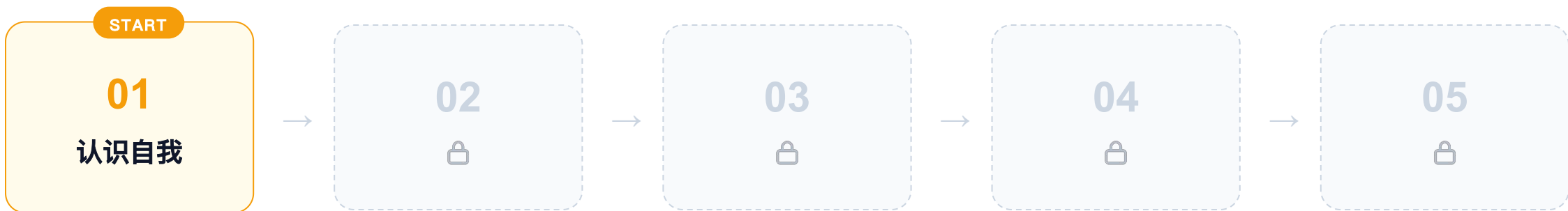
“

金钱是预防痛苦的**疫苗**，
不是提升快乐的**药物**

— FIVE STEPS

怎么实现财务富足？

私董会多年实践 · 财富管理五步法



PART      01 / 05

① 认识自我

—— 你是谁？你在哪一段？

01



“

投资最重要的，是了解你自己



FOUR ABILITIES

财商 · 四种能力

每一种，都对应一个要回答的问题

01 风险管理 ① 最重要

识别 + 防御家庭风险

如何让家庭安心地兜住风险？

02 储蓄能力

把握 + 守住家庭利润率

每月能固定存下多少？

03 投资认知

理解资产 / 品种 / 策略

5 年不用的钱，该配什么？

04 情绪管理

承受涨跌 / 波动 / FOMO

跌 30%，你的第一反应？

财商测试

风险 × 储蓄 × 投资 × 情绪

是**乘法**关系，不是**加法**关系

任何一项接近 0 —— 整体就接近 0



四项有先后 —— 风险管理能力，最重要



EXERCISE

II 小练习 · 画财商雷达图

1 画十字 4 轴

风险 / 储蓄 / 投资 / 情绪

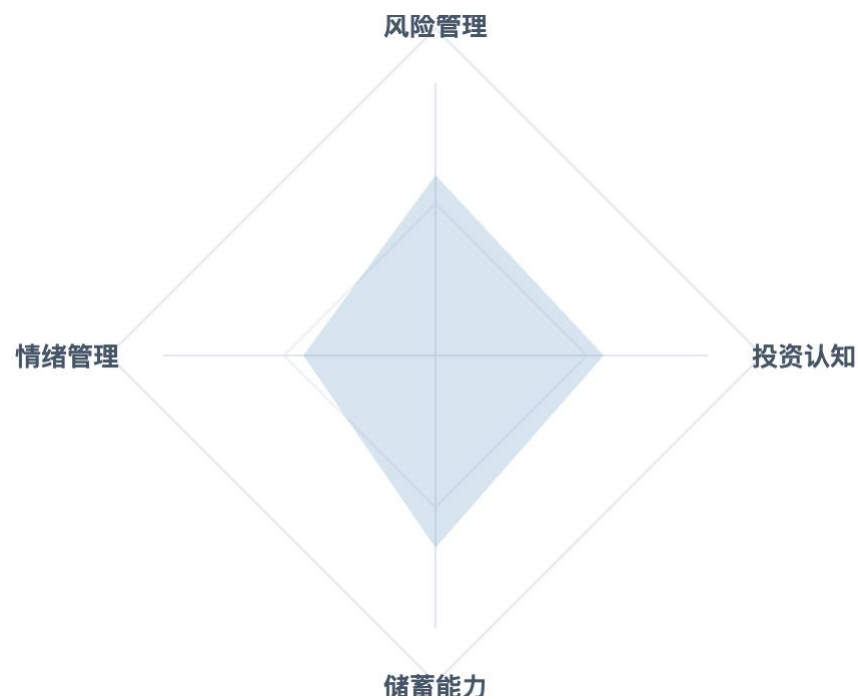
2 每轴标刻度

中心 = 1 · 外缘 = 10

3 凭直觉给每轴打一点

4 4 点连成多边形

凹陷处即短板 · 整体段位 = 最低那一维所在的段



— MAP

用 5 年时间，从L1到L5，成为聪明投资者

L1

漂流者

看不清状况，容易亏钱

L2

启航者

初步管好风险，理解自己

L3

扬帆者

做好初步配置，节奏稳定

L4

掌舵者

资产配置成型、穿越周期

L5

领航者

不只管自己、能帮助别人

— IMBALANCE

两种最常见的「能力失衡」

一项很高、另一项很低 —— 短的那根，决定结果

失衡 1



懂资产配置，但应急金只够 1 个月、保险没买齐 —— 一次黑天鹅就 **打回 L1**

失衡 2



每月存 50%，但全放银行 —— 10 年下来 **被通胀侵蚀购买力**

关键洞察

看见「失衡」，比看见单项高分更重要

PART  02 / 05

② 看清家底

—— 你家的钱长什么样？

02

— QUESTION

|| 心里默想 30 秒

**当我想到"家里的钱",
浮现的画面和感受是什么?**

不说出来 · 只在心里看见



你家的钱长什么样？

资产端 ASSETS · 6 大类

① 现金存款 现金 · 活期存款 · 定期存款 · 外币存款	② 金融资产 股票账户 · 基金账户	③ 另类资产 黄金 / 贵金属 · 比特币 / 加密货币 · 早期股权
④ 保险资产 保单现金价值	⑤ 不动产 自住型房产 · 非自住房产	⑥ 其他资产 汽车（二手价）· 对外借款（应收）

负债端 LIABILITIES · 4 大类

① 自住性负债 房贷—自住 · 汽车按揭
② 投资性负债 金融投资借款 · 房贷—非自住
③ 消费性负债 信用卡 · 借呗等网络借款
④ 其他负债 其他

资产总计	负债总计	净资产	负债率	可投资净资产
A 元	L 元	A - L	L / A	Σ

QUESTION

|| 心里默算 30 秒

你家大概是哪种结构？

房产

现金

投资品

凭印象选 1 个占比最高的 · 带着这个直觉看下面 5 类画像

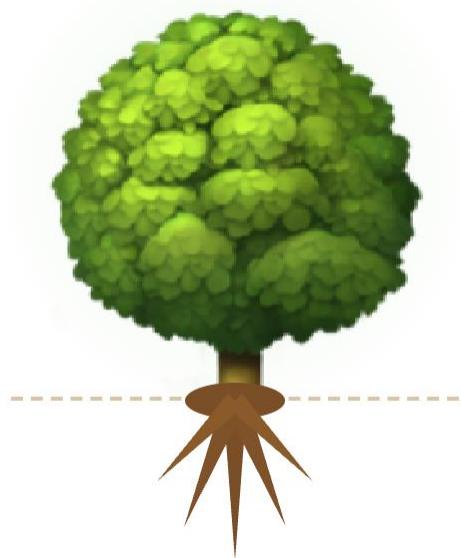


PERSONAS

画像 1—4 · 你家最接近哪一类？

	01 重资产型	02 现金重仓型	03 高杠杆型	04 集中投资型
定义特征	房产 > 60%	现金 > 50%	负债率 > 50%	投资集中 > 70%
典型表象	账面 800 万看着富，可投资净资产 < 100 万	存款 200 万全在银行 + 货基	月供占月收入 60%+，多张信用卡循环	全押股票 / 基金 / 币，应急金不足、保险缺位
核心风险	流动性差 · 抗周期弱	通胀蚕食 · 跑输大盘 · 错过复利	现金流锁死 · 应急零 · 出问题回 L1	黑天鹅一击毙命 · 杠杆放大波动
下一步	不再加房产 + 月结余投可投资资产	分清四笔钱 + 长钱进债基 / 股基	先还高息债 + 控新负债 + 重建应急金	分散四笔钱 + 保险四大金刚 + 补 6 月应急金

画像 5 · 稳健型



根稳 · 干壮 · 叶茂

叶

持续动作

每年再平衡 1 次 · 分批买卖 · 不被新闻影响

干

优势

匹配个人财商 · 做好资产配置 · 财富结构抗波动

根

基础

四笔钱分清 · 应急 6 个月 · 保险四大金刚

“

像**管理公司**一样管理家庭
每个家庭需要一个CFO

BREAKOUT

小组讨论 · 打开视频·每人3分钟

听别人的故事，找到自己的灵感

01

自我介绍

每人 30 秒

姓名 + 标签 + 最近最开心的一件事

02

轮流分享

每人 2-3 分钟

① 听课印象最大的收获是什么？

② 我家资产最接近哪类画像？

重资产型 / 现金重仓型 / 高杠杆型 / 集中投资型 / 稳健型

03

深度链接

从今天开启

看见不同人生样本·打开人生上限

— BREAK

休息 10 分钟

🕒 定时回来

短暂休息 · 茶水 · 和小组同学聊聊

RECAP ·

看见自己 + 家庭

— 欢迎回来 · 我们继续走

2.1

FOUR POSITIONS

我看到的 3 类位置

你在这条线的哪一段？



线外

算不出

"这本身就是一种发现 —— 觉察，就是改变的开始"

SELF KNOWLEDGE · 4MIN

II 面向内心，觉察感受

打开备忘录 / 纸笔，写下两句话 ——

第一句

"关于家庭财富，
我以前是这么想的 ——"

第二句

"今天这一小时，
让我看见 ——"

— QUESTION

|| 心里默想 30 秒

5 年后的家庭 —— 你最希望长成什么样？

不说出来 · 让画面自己浮现



— BRIDGE

你刚写下的那两句话 —— 决定了你从哪里出发

我们去看看这趟旅程怎么走得稳

PART  03 / 05

③ 管理风险

— 守住底盘

03

投资的第一性原理 ——
不是追求盈利，而是管理风险

— CONCEPTS

当我们在谈风险的时候，到底在谈论什么？



黑天鹅

**罕见、难预测的
极端风险**

金融危机 / 战争 / 全球疫情



灰犀牛

**明显存在却
被忽视的大风险**

月供过高 / 保险缺失 / 收入单一

TWO CASES

黑天鹅 vs 灰犀牛 · 双案例



黑天鹅版 · 怕错了对象

担心

2027 年会突发金融危机

做法

把所有钱都放定存

结果

没崩 —— 10 年被通胀吃掉一半



灰犀牛版 · 忽视眼前

现状

月供 60% + 没重疾险 + 单一收入

忽视

只盯着远方的黑天鹅

结果

任一变量出问题 —— 3 年内回 L1

关键洞察

怕错对象，就管不了风险

家庭灰犀牛 · 7 大风险事件

人身3	收入1	现金流2	财务结构1
重大疾病 意外事故 高额医疗	收入单一	负债率过高 月供 > 收入 50% 应急资金不足 撑不了 6 个月	企业 / 家庭账务混杂 创业者必看 ★

— EXERCISE

|| 小练习

对照前面 7 类灰犀牛，
写下你家的 2-3 个

纸笔 / 备忘录都行 · 欢迎发到评论区

— INSURANCE

保险「四大金刚」· 防御灰犀牛

四面盾牌 · 各挡一类风险



医疗险

挡 · 大病治疗费

百万医疗 · 兜底大病开支



重疾险

挡 · 收入中断

一笔现金 · 兜底 3-5 年收入



意外险

挡 · 意外伤亡

几百块 / 年 · 性价比极高



寿险

挡 · 主收入者身故

给家人留下维持生活的本金

优先级

优先为家庭财务支柱配备保险

四大进阶保险

四大金刚之上 · 看个性化需求



房屋财产险

房屋家财

房子与家当受损，有保险兜底

01



高端医疗

提升医疗服务

老年也有保障，看病更从容、更有选择

02



终身寿险

财富传承

传承一笔钱，后代生活无忧

03



境外储蓄险

风险隔离

资产隔离，财富稳健增长

04

INSURANCE PRIORITY

保险优先级指引

如果你现在一个都没买 —— 从下往上、一步步来

1

意外险

一年几百块 · 立即可做

[立即](#)

2

医疗险

百万医疗 · 保住大病开支

[尽快](#)

3

重疾 + 寿险

学完主题课再下手

[主题课后](#)

4

进阶型保险

按个人情况选配「四大进阶保险」

[选配](#)

根据《学习手册》学完相关课程后，在新手村提问，或在私董会大群添加 @廖小瑶 咨询，隐私问题可以在私董专属群提问
关于「四大金刚」精选保险清单，我们会在私董会不断更新

— BRIDGE

风险管住了 ——
接下来该怎么让**财富**增长？

PART  04 / 05

④ 增加本金

— 家庭利润率

04

— HOUSEHOLD PROFIT MARGIN

家庭利润率

$$\text{家庭利润率} = (\text{月收入} - \text{月支出}) \div \text{月收入}$$

月收入 · 100%

月支出 · 68%

家庭利润
32%

"储蓄率，就相当于公司的利润率"

↑ 利润率越高 = 更多本金 · 更快富足



储蓄率越高 = 约等于人生越幸福

— EXERCISE · 5MIN

II 小练习 · 算利润率

$(\text{月收入} - \text{月支出}) \div \text{月收入}$

算出本月利润率

<10%

需调整

30%+

健康

50%+

优秀

— ATTENTION

管理消费 = 管理注意力

消费主义抢夺的不是你的钱，**是你的注意力** · “注意力投向哪里，结果就在哪里生长”

注意力在消费上



家底 · 越来越薄



你越来越会买

注意力在资产上



家底 · 越堆越高



你越来越有底气

— FOUR QUADRANTS

消费的 4 个象限 · 你会先动哪个？

刚性

弹性

高频

高频 · 刚性

房租 · 交通 · 餐饮

高频 · 弹性

咖啡 · 外卖 · 打车 · 买书

低频

低频 · 刚性

房贷 · 学费 · 大件

低频 · 弹性

旅游 · 奢侈品 · 大件电器

刚性 = 基本没节省空间 · 弹性 = 有很多调整余地 · 先想想：你会从哪个象限开始？

让消费，从潜意识变成有觉察的选择

1

第一步 · 觉察

记账 3 个月

账本 / Excel / App 都行 —— 3 个月你会发现：你以为的消费 ≠ 真实的消费



2

第二步 · 压缩

压缩高频弹性

① 列出 3-5 个高频弹性支出 ② 给每个设月度上限 ③ 月底回看是否守住

先支付未来，再支付现在

工资一到账，先转一部分进投资账户 —— 把"存钱"放到消费之前

大多数人

工资



先消费



剩下才存

✗ 结果：常常存不下

财务富足者

工资



先投资



剩下消费

✓ 结果：越来越富

操作 工资到账日，设一笔自动转账到投资账户

— BRIDGE

本金涨起来了 —— 那这些钱该投在哪里？

资产选择、策略选择

下一步：投资管理

PART  05 / 05

⑤ 投资管理

— 如何分配资金，如何选择投资策略？

05

“

长期主义，不仅是一种意愿，
更是一种能力

NEXT CLASS

下节课你会拿到

主题

长钱，怎么管理？

01

五种资产

认识五类资产的特性

02

四笔钱账户

长钱、短钱分账户管理

03

三大投资策略

长钱具体怎么投

— BARREL

财富管理是一项综合能力，钱最终会流向匹配它的人



财务管理能力 = **乘法关系** · 任何一项短板 = 整体被拖垮

“

昔之善战者，先为不可胜，以待敌之可胜。
不可胜在己，可胜在敌。

—— 孙子兵法

FIVE-YEAR MAP

私董会陪你走 · 5 年成长地图

一条向上的路 —— 从建立认知到复利人生



— HOMEWORK

本次课程 · 作业

必选

① 写一篇复盘

在私董会知识星球发布 200+ 字复盘，加标签 #新手村 #复盘 #财务富足实战营，并分享到「2026 私董新手村」群 · 要点 / 感受 / 行动

必选

② 做财商问卷 20–30 分钟

出 4 项分数 + L1–L5 段位 + 看见短板

必选

③ 填家庭资产负债表 20–30 分钟

算出可投资净资产 + 位置 + 最接近哪类画像

必选

④ 听《理财中最重要的事》主题课 1.5 小时

完善家庭保险配置

可选

听《低估值投资课》 选听

加深投资认知

— FIVE STEPS

财富管理五步法 · 今天的全景

这是贯穿整个实战营、**最重要的一张框架图**



① — ④ 今天走完 · ⑤ 投资管理，下节课展开

“

人生的成功，是**框架**的成功
财富的胜利，是**系统**的胜利

“

因上努力 · 果上随缘

—— 我们下节课见 ——

— THREE REALMS

人生三境界

01

财务富足

有底气追寻热爱

02

自我实现

活出真正的自己

03

造福众生

让他人因你而发光

“

向宇宙发出**信号**
找到**同行**的伙伴
