

— FINANCIAL ABUNDANCE · DAY 2

财务富足实战营 6.0 ▪ 第二课

看清资产 理解策略

—
应该关注哪些资产？怎么投才能穿越周期？

兰启昌 主讲 · DAY 2

02

— OVERVIEW

我们在哪里？

01

认识自我

第 1 课 · 已完成

02

看清家底

第 1 课 · 已完成

03

管理风险

第 1 课 · 已完成

04

增加本金

第 1 课 · 已完成

05

投资管理

第 2 课 · 今天展开

PART · YOUR MONEY

我们从“你家的钱”开始

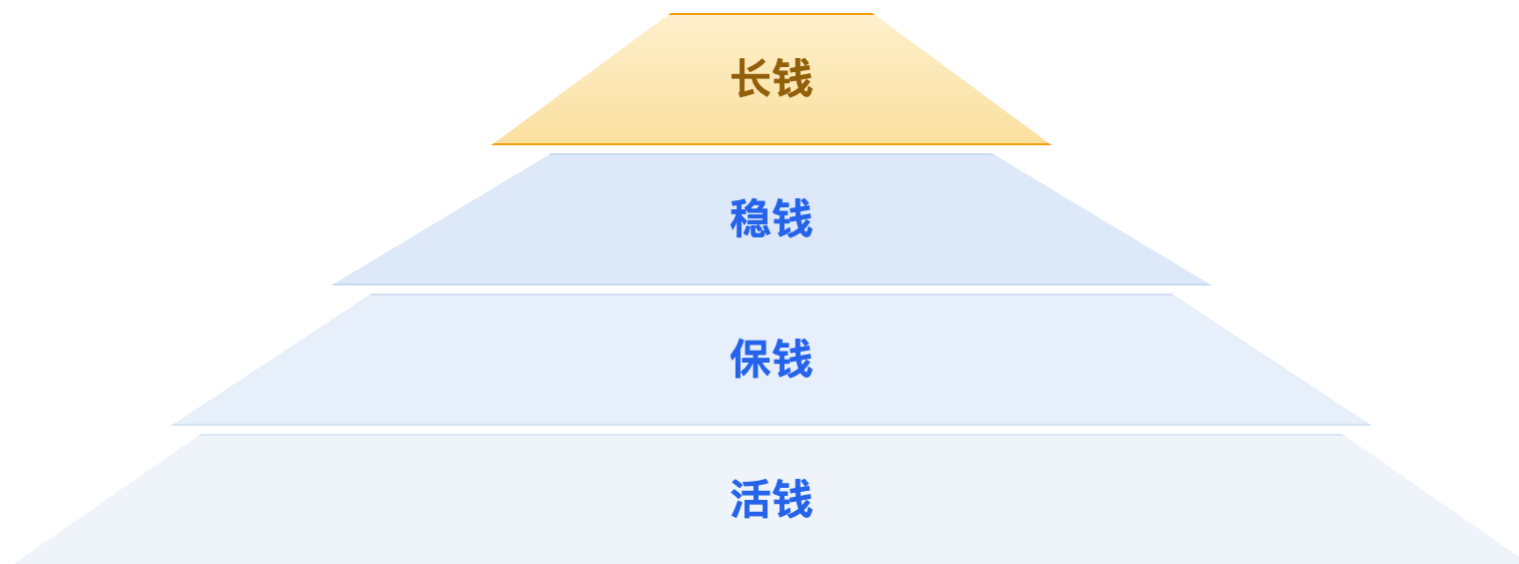


QUESTION

你家的钱 ■ 应该怎么分配？

— FOUR BUCKETS · 四笔钱

活钱 ▪ 保钱 ▪ 稳钱 ▪ 长钱



- **长钱** · 未来 5 年以上不用 · 才拿去投资
- **稳钱** · 未来 2-3 年明确要用
- **保钱** · 应急兜底 · 保险
- **活钱** · 随时要用 · 现金流

越往下 · 优先级越高 —— 先打好活 / 保 / 稳的地基，长钱才动得了

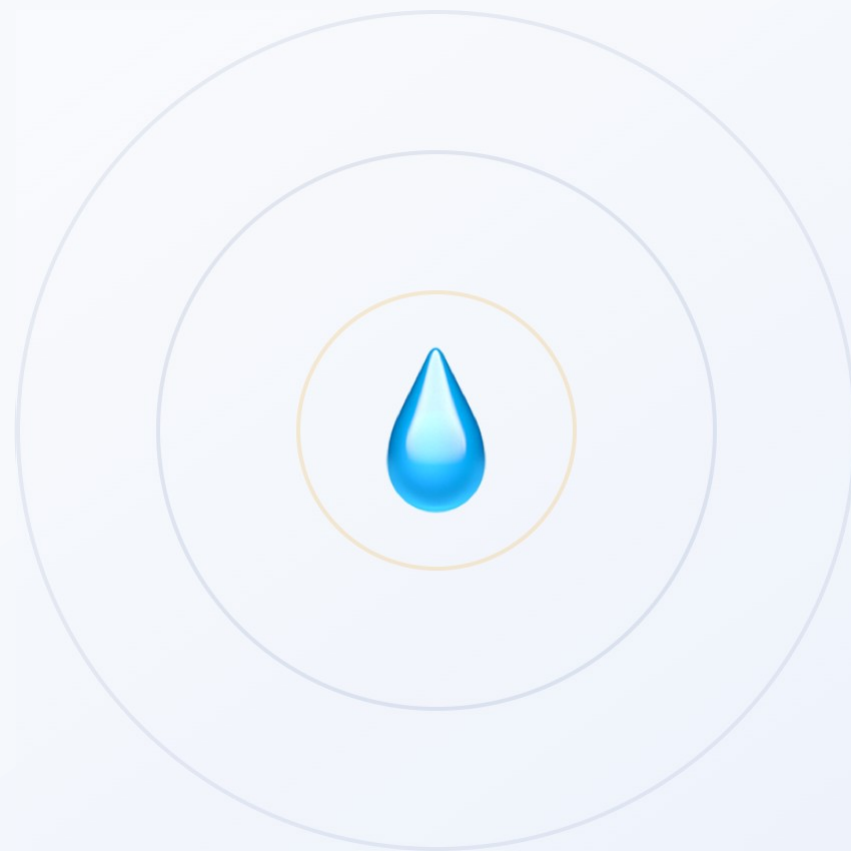
不是按比例分 ▪ 是按用途和时间分

1 · 1

SECTION

活 钱

6 到 12 个月的家庭开支



INSURANCE

保钱：未来一年你要花在保险上的钱，提前准备

四大金刚 ▪ 防御灰犀牛

- 01 医疗险 挡 · 大病治疗费
- 02 重疾险 挡 · 收入中断
- 03 意外险 挡 · 意外伤亡
- 04 寿险 挡 · 主收入者身故

四大进阶 ▪ 个性化配置

- 01 房屋财产险 家当受损兜底
- 02 高端医疗 老年也有保障 · 看病从容
- 03 终身寿险 财富传承 · 后代无忧
- 04 境外储蓄险 风险隔离 · 稳健增长

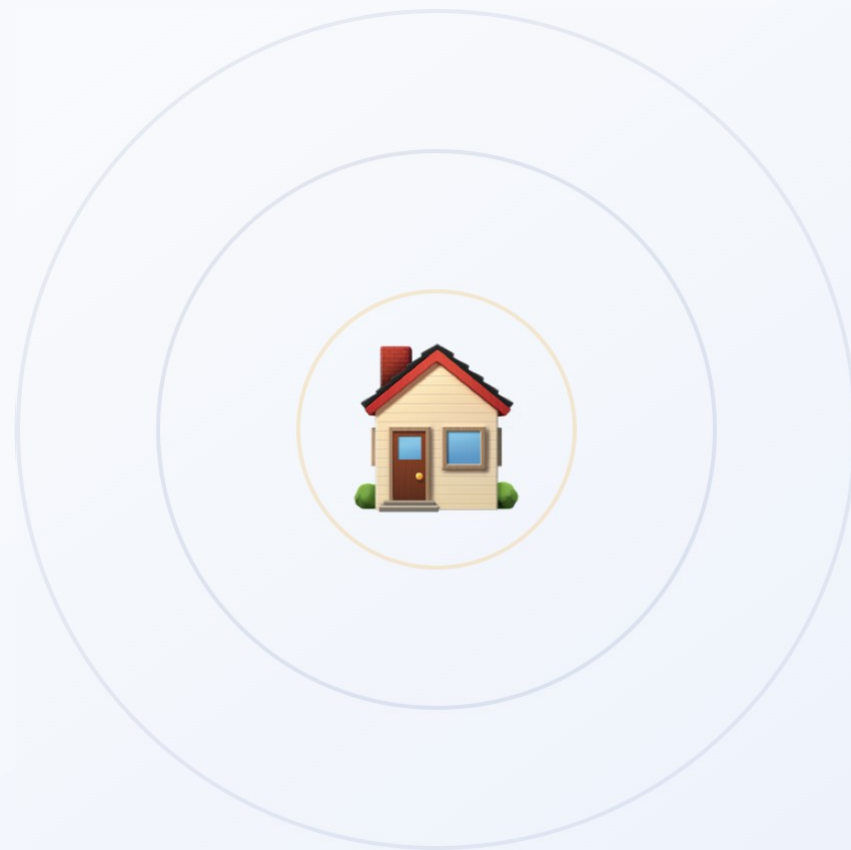
四大金刚每年保费占家庭收入的 **5%–10%** ▪ 保险优先级：意外 → 医疗 → 重疾 + 寿险 → 进阶（选配）

1 · 3

SECTION

稳 钱

—— 未来 2-3 年明确要用的钱 · 婚礼 / 装修 / 学费等



1 · 4

SECTION

长 钱

—— 未来 5 年以上不用的钱 · 先把前三笔理顺



— CORE · 长钱

长钱 · 就像鸡蛋的蛋黄



- 蛋壳 = 活钱
- 蛋白 = 保钱 和 稳钱
- 蛋黄 = 长钱 · 才是拿去长期投资的钱

前三层护住了，蛋黄才能守得住 —— 先把前三笔理顺



QUESTION · 拿 2 分钟评估

- ① 你家活 / 保 / 稳 准备充足了吗？
- ② 用来长投的钱，真属于 "长钱" 吗？

⌚ 倒计时 2 分钟

PART · ASSETS

钱分清楚了
该放到什么**资产**里？



CIRCLE OF COMPETENCE

投资最重要的事情，是找到自己的**能力圈**



● 能力圈之内 ▪ 是**挣钱圈**

看得懂、算得清的资产

⌋ 能力圈之外 ▪ 是**亏钱圈**

看不懂却下注，迟早还回去



QUESTION

如何判断自己的“能力圈”？

SIX QUESTIONS

能力圈六问 ▪ 评估任何资产的一把尺子



六个问题都答得上 —— 它才在你的能力圈之内

用能力圈六问看 沪深 300

- | | | |
|----|--------|----------------------------------|
| 01 | 基本面 | 300 家市值和流动性排名最靠前的公司的整体盈利能力 |
| 02 | 收益率 | 约 7% |
| 03 | 最大回撤 | -72% · 2008 年 |
| 04 | 最长回本周期 | 7 年 · 2007-2014 |
| 05 | 持有时间 | 至少 5 年 |
| 06 | 估值 | 贵不贵？看 PE / PB 历史分位 · 判断处在周期的什么位置 |



QUESTION

投资里，你必须认识的 **5**
种资产是什么？

FIVE ROLES

一支球队 · 5 种角色



后场 ————— 前场 · 风险由低到高 →

现金等价物 · 守门员

示意 · 长期收益率走势

年化约 0-2%

01 基本面

货币 · 央行信用

02 收益率

约 0 - 2%（随利率变动）—— 当前活期仅 ~0.05% · 货基约 1%+

03 最大回撤

几乎 0

04 最长回本周期

无

05 持有时间

随时可用

06 估值

不适用 —— 现金等价物没有估值 · 只比较利率高低



“

现金最大的收益不是利息 是
它帮你保留了 选择权

—

债券 · 后卫

示意 · 长期收益率走势

年化约 1.5—4%

01 基本面

借钱给国家 / 大公司 · 收利息

02 收益率

约 1.5 - 4% （基金口径 · 随利率周期变动）—— 当前 10 年期国债仅 ~1.7%

03 最大回撤

较小

04 最长回本周期

1 - 2 年

05 持有时间

1 - 3 年

06 估值

看利率周期 —— 利率高位买入更划算

— BOND · HOW

普通人投债 ▪ 怎么投？

✓ 推荐做法

最好通过**债基**投资

不建议自己买单只债

✗ 避坑

不碰**地方债 / 城投债**

看着利息高，风险不透明

黄金 · 中卫

示意 · 长期收益率走势（含深跌）

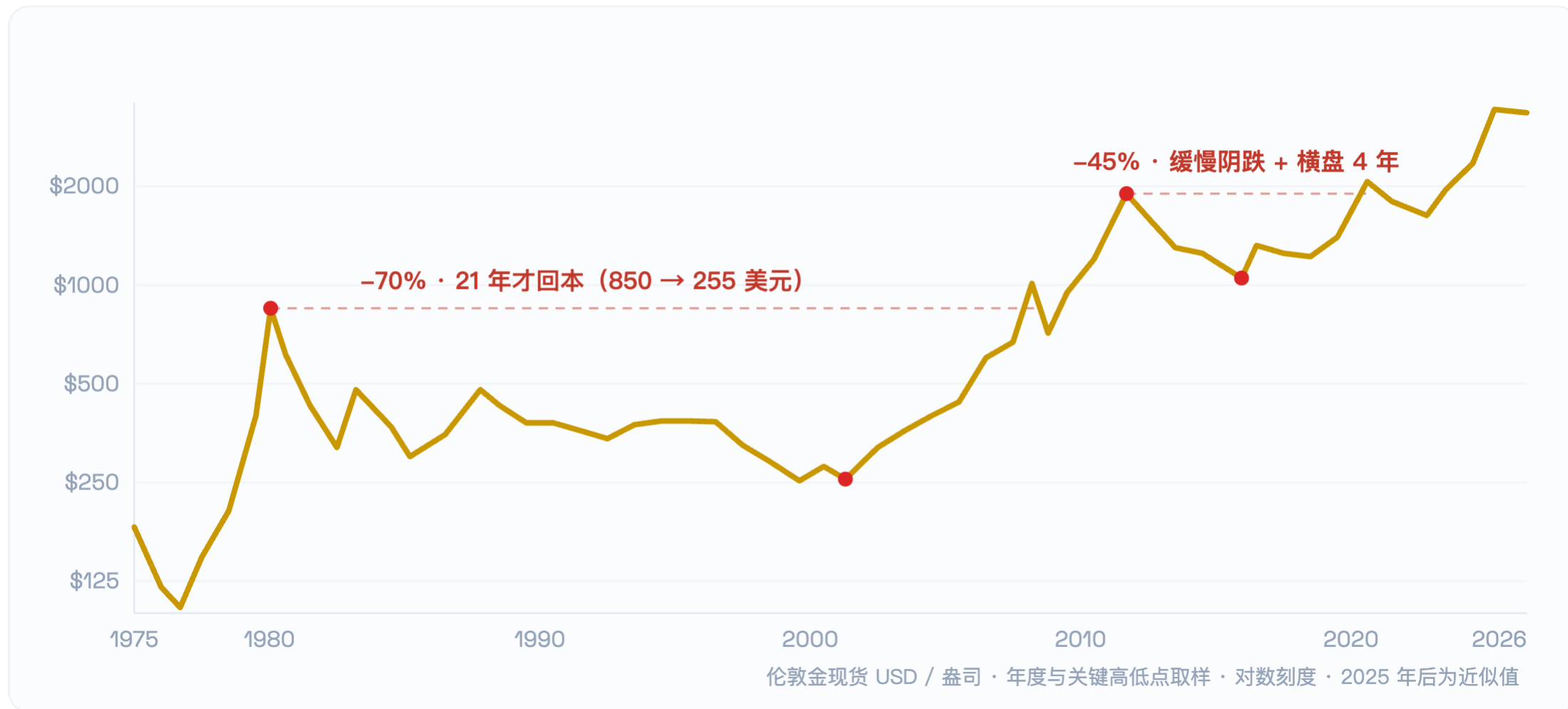
年化 ~7%



- 01 基本面 千年共识 · 对冲货币贬值 + 地缘风险
- 02 收益率 ~7%
- 03 最大回撤 -43%（CNY 30 年内）· 美元极端 -70%
- 04 最长回本周期 21 年（1980-2001）
- 05 持有时间 至少 5 年
- 06 估值 没有现金流 · 难算估值 —— 看周期位置：是否无人问津

GOLD · DRAWDOWN

黄金也是种有波动的资产



GOLD · CONFIG

黄金 · 配置建议

家庭净资产总比例

5 - 10%

当前完全没有的

拿出家庭净资产的 **1 - 3%**

分成 12 个月 · 每月定投一次

工具

实物金条 / 黄金活期 / 黄金 **ETF** · 黄金基金

钱不多也没关系 —— 黄金基金起投门槛低，同样能跟上金价



— EQUITY · THE CORE

权益资产 ■ 是长期投资中 **最重要** 的资产

不是因为它收益率最高（论长期收益率，比特币更高）—— 而是综合考虑的结果

01

基本面长期向上

背后是企业盈利 · 价值能持续创造

02

容量够大

装得下家庭长钱的主力仓位

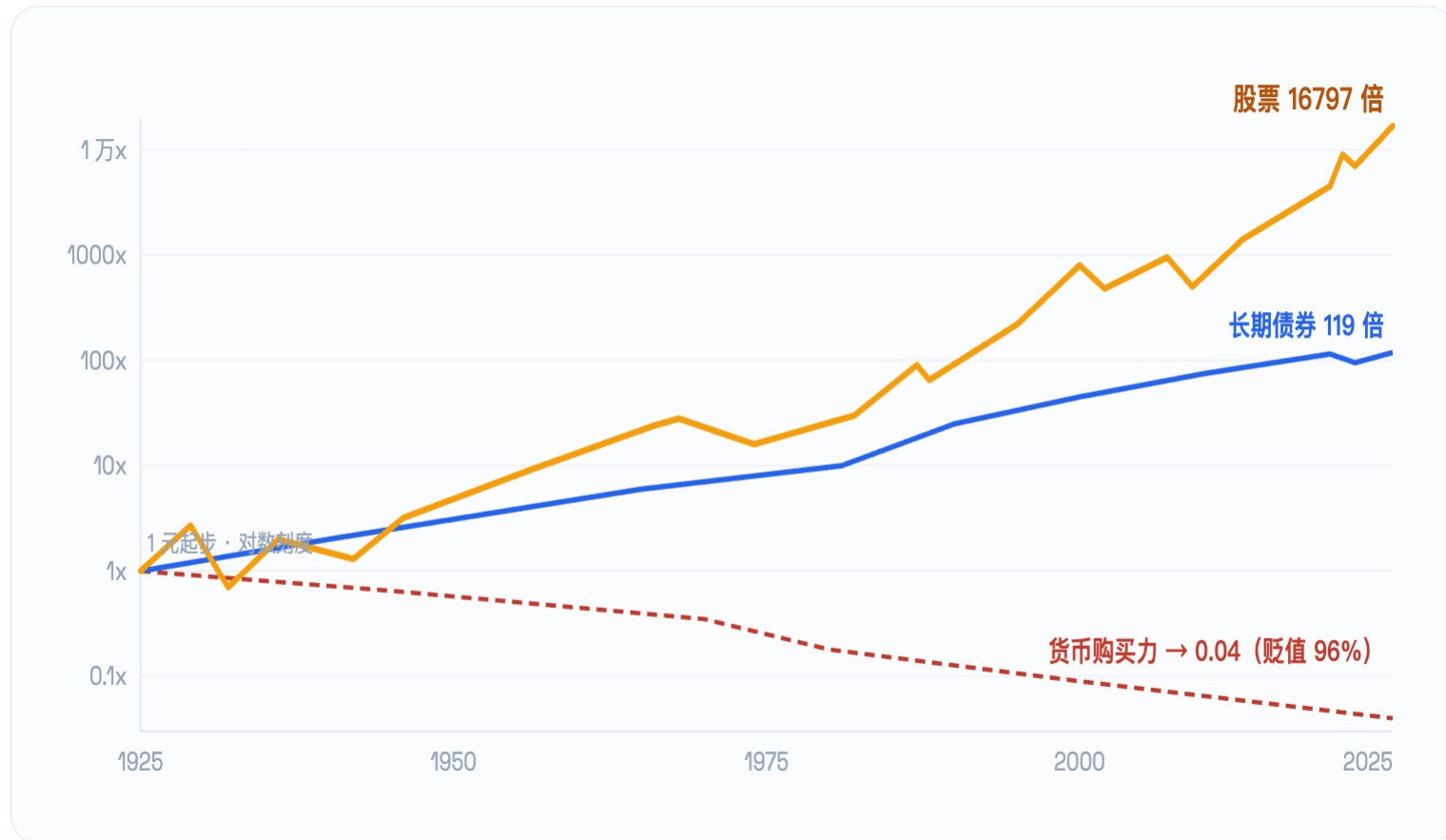
03

风险收益比合适

波动在普通人扛得住的范围 · 拿得住

100 YEARS · US MARKET

拉长到一百年 ▪ 股票是长期收益最好的资产



股票	10.1%/年
名义 16797 倍 · 剔除通胀 710 倍	
长期债券	4.8%/年
名义 119 倍 · 剔除通胀仅 5 倍	
只拿货币	3.2% 通胀 / 年
100 年购买力贬值 96% —— 不投资才是确定的亏损	

同样 1 元 · 复利一百年 —— 差距是四个数量级

美国市场约百年数据 · Jeremy Siegel 《股市长线法宝》口径 · 曲线为按年化收益绘制的累积净值示意 (含关键涨跌, 对数刻度)

CHINA A-SHARES · TOTAL RETURN

A 股收益也还可以 ▪ 只是波动太大

上证 **50** 全收益

2004.1 – 2026.6



约 7.9%

最大回撤 -72%

沪深 **300** 全收益

2005.8 – 2026.6



约 7.5%

最大回撤 -72%

中证 **500** 全收益

2007.1 – 2026.6



约 6.8%

最大回撤 -73%

底仓逻辑：把沪深 300 当作一家公司 —— 过去 10 年利润平均年化增长约 7%，长期收益的根基是企业盈利

全收益口径（含分红再投资）· 截至 2026 年 6 月为近似估算 · 最大回撤为 2007–2008 年熊市区间跌幅（近似）；训练营 2025 版（截至 2025.7）分别为 7.56% / 7.07% / 6.35%

WHY NOT STOCK-PICKING

普通人适合投资个股吗？

99.9%

的人不适合自己的选股

能长期靠选股跑赢的，百里挑一还不止

80% 的基金经理

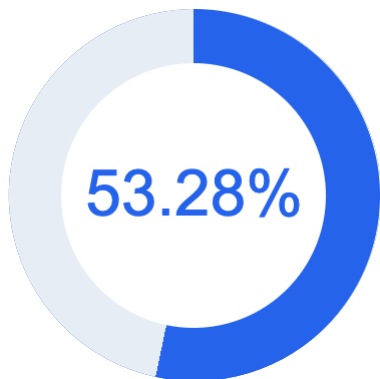


连专业选手都跑不赢标普 500——何况我们？

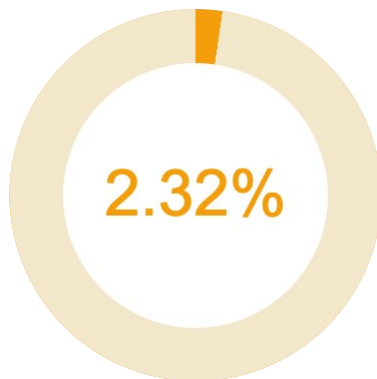
FUND INVESTORS

A 股基民 · 15 年里投资收益率如何？

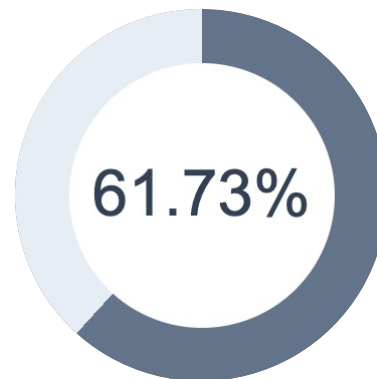
4682 万基民样本



整体盈利人数



收益翻倍的基民



盈亏卡在 $\pm 10\%$

把总收益折算成年化（15 年）—— 盈亏 $\pm 10\% \approx$ 年化 $\pm 0.6\%$ · 翻倍 $\approx$ 年化仅 4.7% · 同期偏股基金指数 $\approx$ 年化 16%

数据来源：《公募基金权益类基金投资者盈利洞察报告 2021》· 统计区间 2006.1 – 2021.3（约 15 年）

RETAIL INVESTORS

A 股散户 · 抢走 85% 交易量，拿走利润不到 15%

A 股 2.4 亿 + 投资者 · 个人占 99.76%



日均交易量



持股市值占比

出手最勤 · 占得最少 —— 交易越多，越是在给别人抬轿

仅约
2.5%

散户能持续盈利

数据来源：SAC 中国证券业协会 / 上交所统计年鉴



自我评估

为什么有些人爱买个股？

结合你自己和身边人的情况——长期买
个股的人，收益率到底如何？

不急着下结论，先诚实地想一想



“

买个股 ▪ 是押注 “谁能考上清北”

买指数基金 ▪ 是押注 “整个尖子班”

尖子班还会自动换人——跟不上的退出 · 更强的进来（指数定期调仓）



权益 ■ 中锋

「权益」即股东权益：买入即拥有公司一部分所有权，享有分享利润的权利——股票、指数基金 / ETF 都属于权益

示意 · 长期收益率走势（大起大落）

年化 7%~10%



01 基本面 持有公司股权 · 分享公司利润（直接买股票，或通过指数基金 / ETF 持有一篮子公司）

02 收益率 沪深 300 约 7% · 标普 500 约 10%

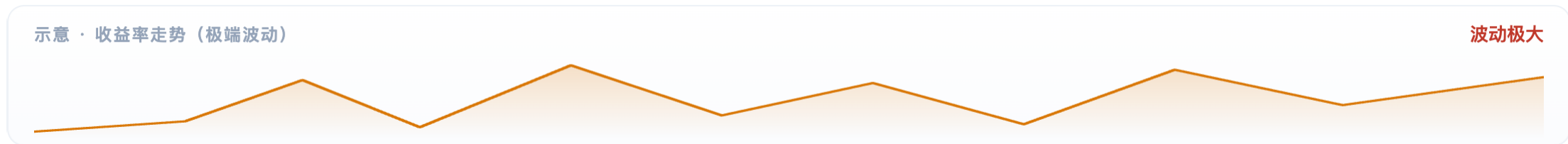
03 最大回撤 沪深 300 -72% · 标普 500 -57%

04 最长回本周期 沪深 300 7 年 · 标普 500 4 年

05 持有时间 至少 5 年

06 估值 看 PE / PB 历史分位 —— 低分位买 · 高分位谨慎

比特币 · 前锋



01	基本面	去中心化数字货币 · 数字黄金
02	收益率	历史短 · 看 10 年
03	最大回撤	-80% 以上
04	最长回本周期	3 - 4 年
05	持有时间	至少 5 年
06	估值	没有估值锚 —— 看减半周期 + 市场情绪冷热

BTC · THREE RULES

比特币 · 三条铁律

01

新手不超过家庭净资产 **5%**

做好风险管理

02

不加杠杆

君子不立围墙之下

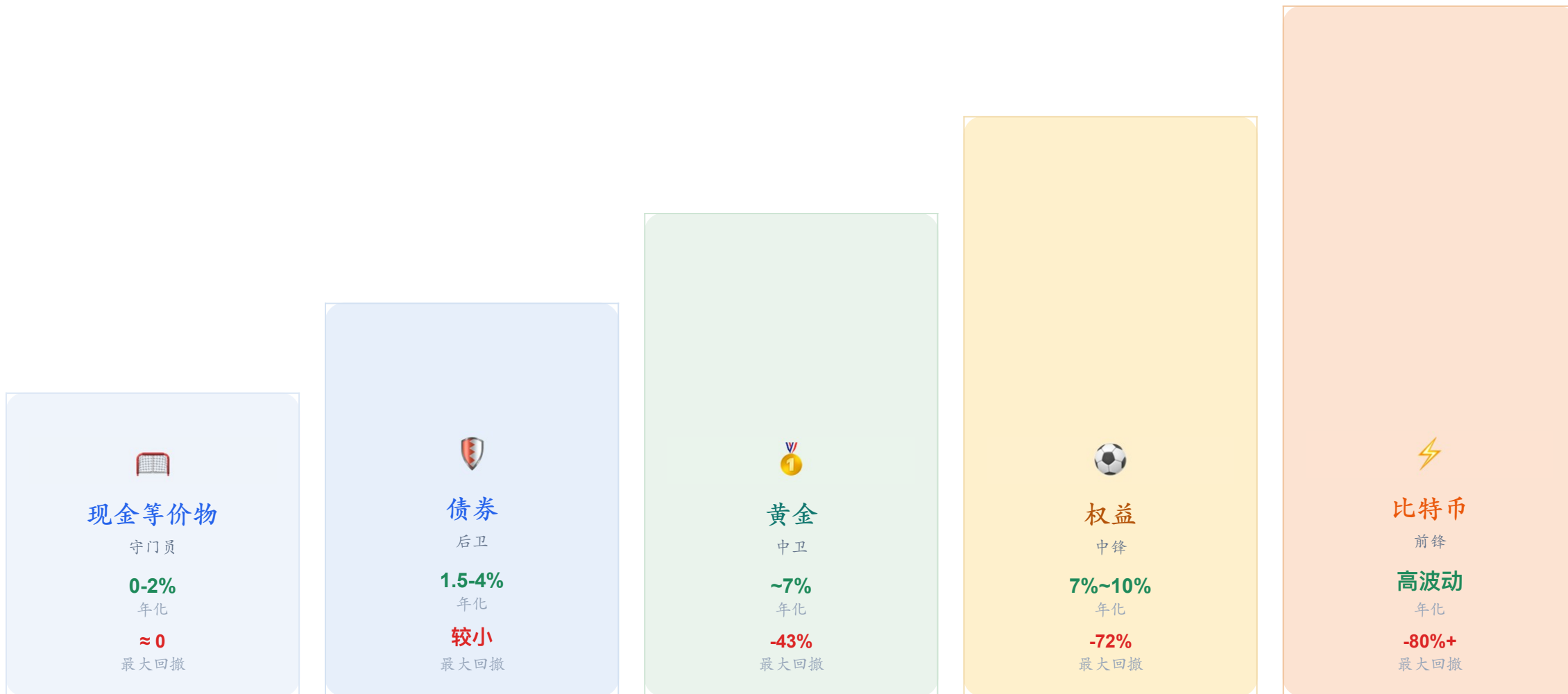
03

长期持有 · 逆周期买入

上涨是风险的累积，下跌是风险的释放

RISK-RETURN LADDER

五类资产 ▪ 风险收益阶梯

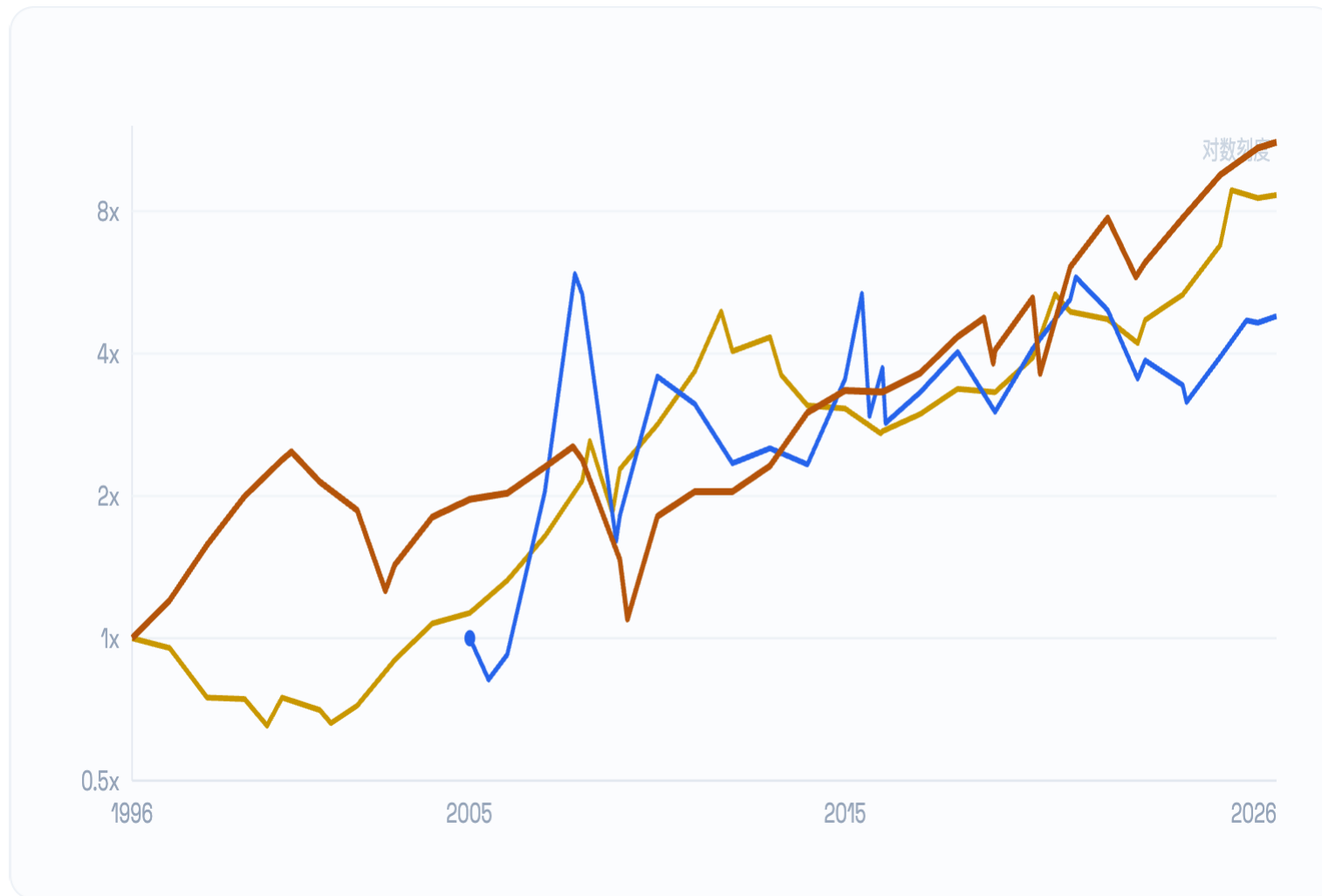


风险 低 ————— 高 ▪ 潜在收益与回撤同步放大 →

COMPARE · 30 YEARS

30 年 · 三资产净值对比

■ 标普 500 ■ 沪深 300 ■ 黄金



资产 年化 最大回撤

标普 500 ~10% -57%

沪深 300 ~7% -72%

黄金 ~7% -43%

没有只涨不跌的资产 —— 回撤的深浅与形态各不相同

真实历史走势 · 年度收盘 + 关键高低点取样 (USD 口径价格指数) · 各线起点 = 1 倍, 沪深 300 自 2005 年发布起计 · 纵轴对数刻度 · 2025 年起为近似值



⚡ 举手快闪 · 60 秒

你家持有的资产当中，最多的是哪一类？你对它们了解吗？

打字到大群："我家最多的是 ____" · 🕒 60 秒

WELCOME BACK

欢迎回来

上半场我们看清了

四笔钱怎么分 ▪ 五类资产怎么看 ▪ 现在持仓值不值得

下半场只回答一个问题

长钱到底怎么投？

在这之前

先把四笔钱和五类资产的对应关系落一下

MAPPING

四笔钱 × 五类资产 · 怎么对应？

	现金等价物	债券	黄金	权益	比特币
活钱	主力	—	—	—	—
保钱	主力	—	—	—	—
稳钱	少量	主力	—	×	×
长钱	少量	✓	✓	主力	少量

主力

可配

少量

不用

只有长钱才能上前锋



稳钱投资去向：小确幸计划



基金 · **ETF** · **QDII** 到底是什么？

打开一个快递盒 —— 盒子不是你买的东西

CONTAINERS

5 种常见容器

盒子不是你买的东西 · 里面装的才是



买任何基金前 · 先问一句：这个盒子里装的是什么？

PART · STRATEGY

看清资产以后——怎么投才能穿越周期？

1 资产配置

2 低估值投资

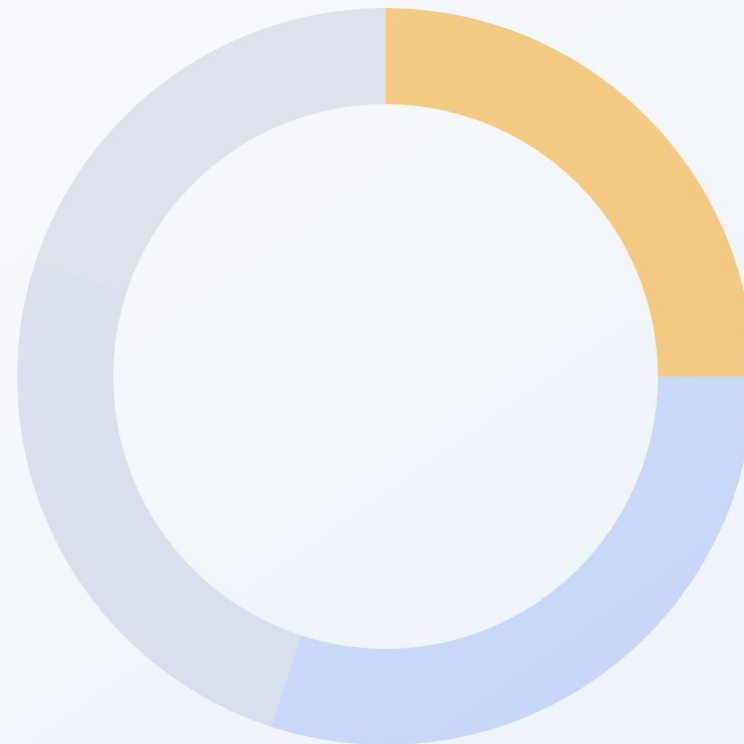
3 逆周期

2 · 1

STRATEGY 1

策略一 ■ 资产配置

不押注任何一类 · 用相关性低的资产组合穿越周期





“

资产配置 ▪ 是投资市场中 唯
一的 “免费午餐”

Diversification is the only free lunch in investing.



—— 哈里 · 马克维茨 · 现代组合理论之父 · 1990 年诺贝尔经济学奖

— STRATEGY · PROS & CONS

资产配置 · 优势与劣势

STRATEGY 1

资产配置

上手难度



适合

想“不操心 · 稳着拿”的人

✓ 优势

0 预测 · 0 择时 · 难度低

不用判断宏观和估值 —— 不操心 · 抗回撤强 · 长期稳健 每年再平衡一次
—— 自动高卖低买

— 劣势

单年收益不会很高 · 不是“今年涨多少”的故事

INSTITUTIONS · LONG-TERM

全球最会管钱的机构 ▪ 都在用资产配置

 挪威主权基金 **GPFG**

全球最大主权基金 · 以股票为主，搭配债券与少量不动产

 哈佛 / 耶鲁基金会

"名校模式" · 私募股权、对冲基金、实物资产等另类资产占大头

 加拿大 **CPIB**

全球多资产 · 公开股 + 私募股权 + 债券 + 实物资产广泛分散

 中国社保基金

股票 + 固定收益 + 未上市股权等多元配置 · 严守长期稳健

具体配置比例与收益以各机构官方年报为准 · 本页仅示意其「多元 + 长期」理念

它们管的都是「不能亏、要管几十年」的钱 —— 没有一家 **all in** 单一资产

BRIDGEWATER · ALL WEATHER

桥水全天候 · 约 30 年回测净值



年化收益
7.45%

最大回撤 (2022)
-23.77%

穿越 2000 / 2008 / 2020 三次危机 · 曲线远比单压股票平稳

全天候组合公开复刻版 (股 30 / 长债 40 / 中债 15 / 黄金 7.5 / 商品 7.5) 回测 · 按真实回测轨迹重绘 · USD 口径 · 来源: quantifiedstrategies / optimizedportfolio (桥水私募基金净值不对外公开)

松柏计划 ▪ 境内可操作版

中股 **25%**

美股 **25%**

中债 **30%**

黄金 **20%**

中股 **25%**

权益

自由现金流 ETF (159201) 跟踪国证自由现金流指数

美股 **25%**

权益

标普 500ETF (513500) 等 QDII 基金

中债 **30%**

债券

30 年国债 ETF (511090) 15%+ 岁丰添利 (161115) 15%

黄金 **20%**

黄金

黄金 ETF (518880) / 实物黄金

真实业绩 (0.77 年)

累计 **+7.10%** ▪ 最大回撤 **-10.88%**



不足 **1** 年 ▪ 年化数据不可信

具体基金代码以《投资组合》文档为准

磐石计划 ▪ 微创新 ▪ 适合境外券商账户



VOO · 30%	权益	先锋标普 500 ETF · 美国大盘股
TLT · 40%	债券 · 长	iShares 20 年以上美国国债 · 对冲衰退
IEF · 7.5%	债券 · 中	iShares 7-10 年美国国债 · 中久期
DBC · 7.5%	大宗商品	景顺 DB 大宗商品指数 · 能源 / 金属 / 农产品
GLD · 7.5%	黄金	SPDR 黄金 ETF · 实物黄金支撑
IBIT · 7.5%	比特币	贝莱德 iShares 比特币 ETF

真实业绩 (1.83 年)

TWR 年化 **+11.98%** · **IRR** **+9.13%** · 回撤 **-9.75%**

⚠ 时长不到 **3 年** · 年化仅供参考

— BTC · WHY

为什么磐石把 7.5% 给比特币？

我的观点 比特币 ▪ 是适配数字时代和 AI 时代的资产

为什么 它和股票 / 债券的同向波动概率小

组合效果 整体组合回撤更稳



COUNTERPOINT · 思考

标普 / 纳斯达克长期年化很高 —— 为什么不能直接 **all in** ?

因为它们跌得深 ▪ 回本久

指数 ▪ 危机

深度回撤

回本时长

标普 500 ▪ 2000 互联网泡沫

-49%

7 年（2000→2007）

标普 500 ▪ 2008 金融危机

-57%

5 年（2007→2013）

纳斯达克 ▪ 2000 互联网泡沫

-78%

15 年（2000→2015）

直投前 ▪ 诚实问自己 3 个问题 ——

- ① 能扛账户从 100 万跌到 43 万、几年不动吗？
- ② 5-7 年确定不需要用这笔钱？
- ③ 最低点朋友圈都在割肉，你还能加仓？

只要有一个答不上来 —— 就说明你需要用资产配置把风险分散开

BACKTEST · 30 YEARS

同样 30 年 · 三种买法，结果差多少？

标普 500

美国长期国债

黄金

回撤减半再减半

① 全部押一个

100% 标普 500



年化收益率 ~10%

最大回撤 -55%

最长回本周期 约 7 年

② 加一点防守

80% 标普 + 20% 长债



年化收益率 ~9.5%

最大回撤 -42%

最长回本周期 约 5 年

③ 攻守平衡

50% 标普 + 25% 长债 + 25% 黄金



年化收益率 ~8.5%

最大回撤 -25%

最长回本周期 约 2 年

年化只低一点 · 回撤 -55% → -25% · 回本 7 年 → 2 年 —— 这就是 "免费午餐"

近似回测 · 1996 – 2025 · 每年再平衡 · 含股息与利息 (USD 口径) · 数字为约数



思考 · 2 分钟

你要的是绝对的高收益
还是牺牲一点收益 ■ 更稳健？

你的家庭资产结构和能力圈 · 能支撑你的风险偏好吗？



“

分散 ▪ 不会出大问题 集
中 ▪ 一定容易出问题

2 · 2

STRATEGY 2

策略二 ■ 低估值投资

在指数估值远低于历史中位时买入 · 安全边际 = 长期收益护城河





QUESTION

估值的贵和低 ▪ 是看资产价格吗？

—— 人的胖和瘦 ▪ 是看体重吗？

PE · VALUATION

怎么判断“低估值”？——奶茶店比喻（PE 版）



欢茶

收购价	195 万
去年盈利	15 万
PE 市盈率	13 倍

VS



甜雪冰城

更低估 ✓

收购价	240 万
去年盈利	20 万
PE 市盈率	12 倍

收购价更高的甜雪冰城 ▪ 反而更低估 —— 贵不贵，不看价格 ▪ 看倍数（PE 越低越便宜，但还要看它为什么便宜）

PB · VALUATION

换个角度 ▪ 奶茶店比喻（PB 版）



欢茶

收购价	195 万
账上净资产	100 万
PB 市净率	1.95 倍

VS



甜雪冰城

收购价	240 万
账上净资产	150 万
PB 市净率	1.6 倍

更低估 ✓

价格不同 ▪ 倍数见真章 —— 甜雪冰城家底更厚 = 更低估

— PE / PB · 口径

两把尺子 · PE 与 PB

PE

市盈率

市值 ÷ 盈利

更偏看一家公司的 赚钱能力 / 利润

PB

市净率

市值 ÷ 净资产

更偏看一家公司的 家底 / 净资产

💡 指数背后是几十、上百只股票 —— PE / PB 同样适用于整个指数

⚠️ 周期性行业（金融 / 地产 / 煤炭 / 航运）利润波动大 —— 红利 / 周期指数看 PB 更靠谱



估**值**是**温**度



仓**位**是**衣**服

天冷多穿 ▪ 天热少穿 —— 估**值**低多投 ▪ 估**值**高少投

VALUATION PERCENTILE

怎么看“现在低不低”？——看历史分位



历史分位 = 现在的估值，在过去 10 年里排第几 —— 排得越靠后，越便宜 看百分位：最优先看 **10** 年期 · 其次看 20 年期和 5 年期相结合

TEN-YEAR FUND

启昌的真实操作 ▪ 十年养基三档定投



十年养基 ▪ 过去几年真实做了什么

2022-23

A 股深跌 ▪ 加大买入 创业板 / 科创板

创业板指两年累计跌超 40% · 2023 年底 PE 约 27 倍，处历史极低区

10 年 PE 百分位 **< 10%**

2024.01

港股冰点 ▪ 买入 恒生指数

恒指最低约 14,800 点 · PE 约 8 倍，恒生国企 PE 低于 2008 年熊市底部

10 年 PE 百分位 **< 10%**

2025-26

消费寒冬 ▪ 买入 白酒 / 消费 / 医药

白酒板块 PE 历史分位 15% 以内 · 细分食品指数 PE 约 19 倍，近 10 年约 1.4% 分位

10 年 PE 百分位 **< 15%**

同一个动作 · 反复发生在 **10** 年期估值百分位的极低区 —— 无人问津时，分批买入

估值为约数 · 具体买入时点与金额以《投资组合》实盘记录为准



小练习 · 2 分钟

你认可**低估值投资**的策略吗？

你每个月可以拿出多少钱 · 来定投「十年养基」？



COUNTERPOINT · 思考

巴菲特反复劝普通人买标普 500 自己却不买指数

为什么？

ANSWER · BUFFETT

因为他的能力圈 ▪ 比大多数人大

对巴菲特

能力圈更大 ▪ 能看懂并覆盖单只股票

指数基金是「够不着企业分析」这一派的最优解——不是所有人的最优解

你需要问自己

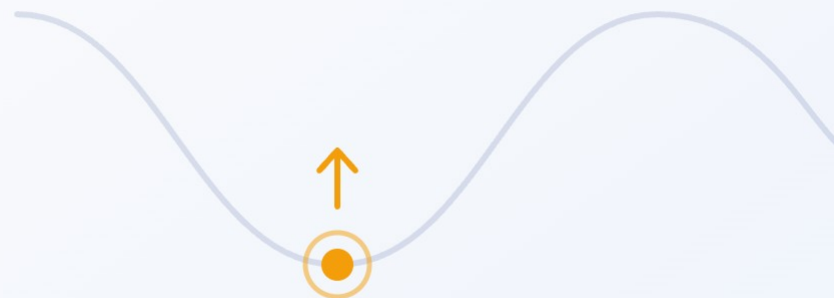
我在能力圈六问上 ▪ 够不到哪一层？

2 · 3

STRATEGY 3

策略三 ■ 逆周期投资

别人贪婪时谨慎 · 别人恐惧时进场





思考 · 30 秒

逆周期投资和 低估值投资 是什么关系？

逆周期 ▪ 优势与劣势

STRATEGY 3

逆周期

上手难度



代表人物

邓普顿

巴菲特

✓ 优势

风险释放 ▪ 别人恐惧时进场

— 劣势

反人性 ▪ 心理压力大 ▪ 容易左侧买太早

HOW TO READ THE CYCLE · 1

如何判断周期？ ▪ 一看涨跌幅度

前提——只适用于长期有价值的资产（先过能力圈六问）

-30%

开始观察

从高点回落三成 · 放进关注清单

-50%

开始兴奋

腰斩 · 好资产打对折

-70%

开始贪婪

极端低位 · 别人恐惧我贪婪

HOW TO READ THE CYCLE · 2

如何判断周期？ ▪ 二看大众情绪

情绪温度计——机场 / 电梯 / 微信群，比 K 线更诚实

微信群 ▪ 热情抄底



往往是熊市开始

"跌这么多，机会来了！"—— 还早

微信群 ▪ 寂静无声



往往是熊市底部

没人聊股票了—— 无人问津处，正是冬天

微信群 ▪ 将信将疑



往往是牛市开始

"这波是不是反弹？"—— 春天已至

微信群 ▪ 别墅靠海



往往是牛市高潮

全民晒收益、加杠杆—— 该冷静了

— REAL PRACTICE

真实操作 · 2022 – 2024



这不是因为我能预测未来

当一个资产无人问津 · 就是它的 ❄️ "冬天"



“

牛市在绝望中诞生 ▪ 在怀疑中成长
在乐观中成熟 ▪ 在兴奋中死亡

—— 约翰 · 邓普顿

COMBINATION

三策略不是三选一 ▪ 是叠加

策略 2 低估值

尺子：估值数据（**PE / PB / 分位**）

策略 3 逆周期

尺子：周期位置 + 反人性

▲ 地基之上的增强

两条各自独立的思路 ▪ 用的尺子完全不同

策略 1 · 地基

资产配置 ▪ 决定组合的大盒子

地基不看估值、不择时——靠比例纪律 + 定期再平衡（松柏 / 磐石）

COMPARE · 3 STRATEGIES

三大策略 · 有什么不同？

策略 1 资产配置

上手难度 · 最简单



需要判断什么

✓ 不需要判断宏观形势 ✓ 不需要判断估值高低

最适合普通人

策略 2 低估值

上手难度 · 其次



需要判断什么

要会判断估值高低 **PE / PB / 历史分位**

策略 3 逆周期

上手难度 · 最难



需要判断什么

要判断周期位置 还要对抗人性 · 心理压力大

不用预测、不用择时 —— 资产配置可以作为最核心的稳健地基



思考 · 2 分钟

你最近的一笔投资 你思考过用的是
什么策略吗？

资产配置 · 低估值 · 逆周期 —— 还是凭感觉？



策略讲完了——
一句话送给你



“

不会重来就是快 可
以积累就是多

—

THE GOAL

做睡得着的投资



NEXT · DAY 3

下一节课——

怎么在真实的市场起伏里 聪明
地做决策？

COURSE MAP

三大核心组合 ✕ 对应课程

策略

核心组合

想深入听

资产配置

★ 核心策略

松柏 / 磐石

《松柏计划主题课》 《磐石计划主题课》

低估值投资

十年养基

《低估值投资课》 · 最易上手

逆周期投资

方舟计划

《区块链实战营》 · 需白银段位解锁听课权益

HOMWORK

下周作业



必做 ▪ 写复盘

建议用「四笔钱三问」+「能力圈六问」给自己做一次自我评估

四笔钱三问

① 四笔钱里最 unhealthy 的是哪笔？② 长钱最该补哪类资产？③ 最想试哪个策略？

能力圈六问 ▪ 把你最大的一笔资产过一遍

基本面 / 年化收益率 / 最大回撤 最长回本周期 / 持有时间 / 估值贵不贵

在私董会知识星球发布 300+ 字复盘 · 加标签 #新手村 #复盘 #财务富足实战营 · 分享到「2026 私董新手村」群——写清：要点 / 感受 / 行动



必做 ▪ 看清自己和资产 到官网 lanqichang.com 完成三项

① 看清自己
财商测试

② 看清家底
资产负债表

③ 增加本金
现金流量表



必选 ▪ 听《低估值投资课》

今天策略二的完整展开 · 听完再设定投



可选

听《松柏计划主题课》/《磐石计划主题课》