

FINANCIAL ABUNDANCE 6.0 · LESSON 3

投资决策

财务富足实战营 6.0 · 第三课

买入前 · 卖出时 · 手里有的怎么办

兰启昌 主讲 / 20260707

03

— RECAP · 财富管理五步法

前两课 · 打完了地基



TODAY

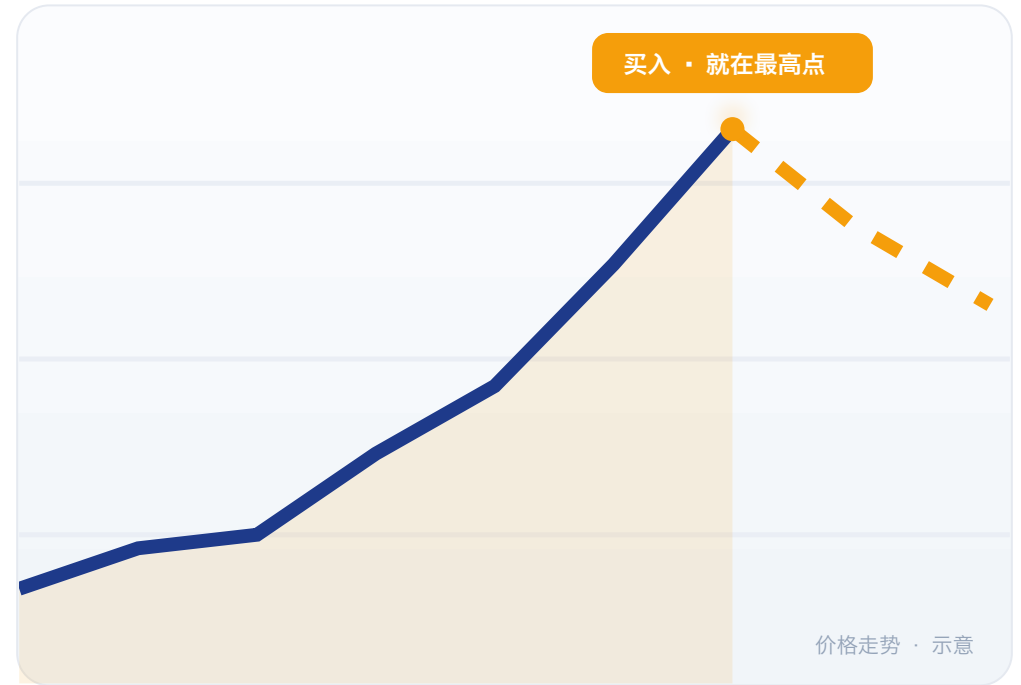
前两课打完了地基 —— 今天 · 我们要走出去做投资了

MISTAKE 01

01 错误一 · 追高

看到大家都在赚钱 一咬牙 · 把闲钱**全投进去**

你是不是也上头过？那一刻 · 你在想什么？

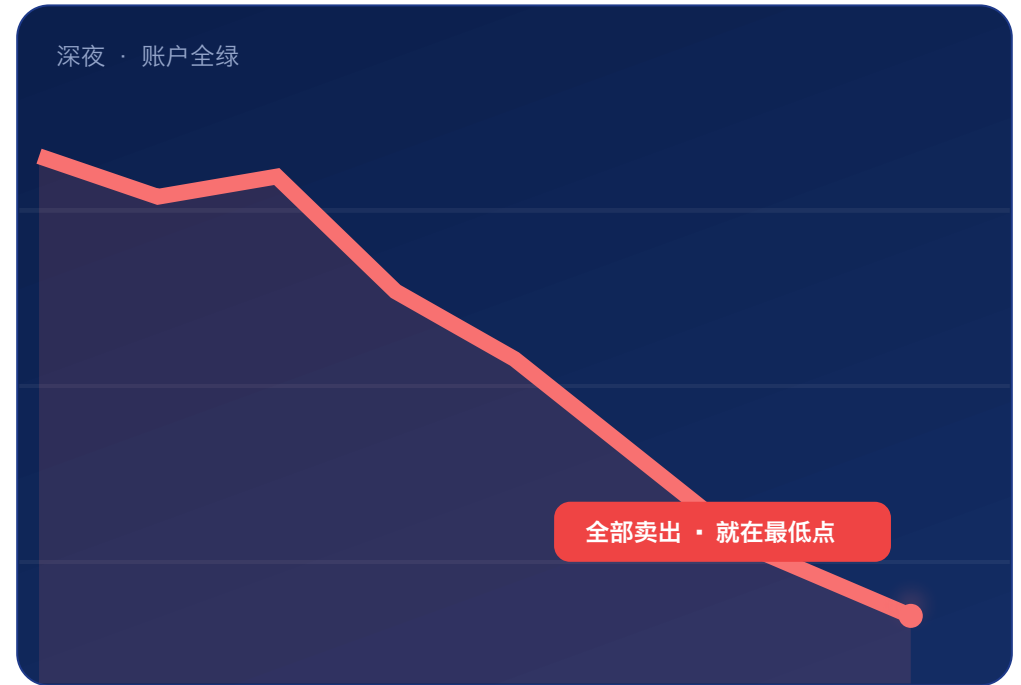


MISTAKE 02

02 错误二 · 割肉

账户绿得吓人 半夜起来 · 全部清仓

你是不是也半夜清仓过？ 按下『卖出』那一刻 · 你在怕什么？

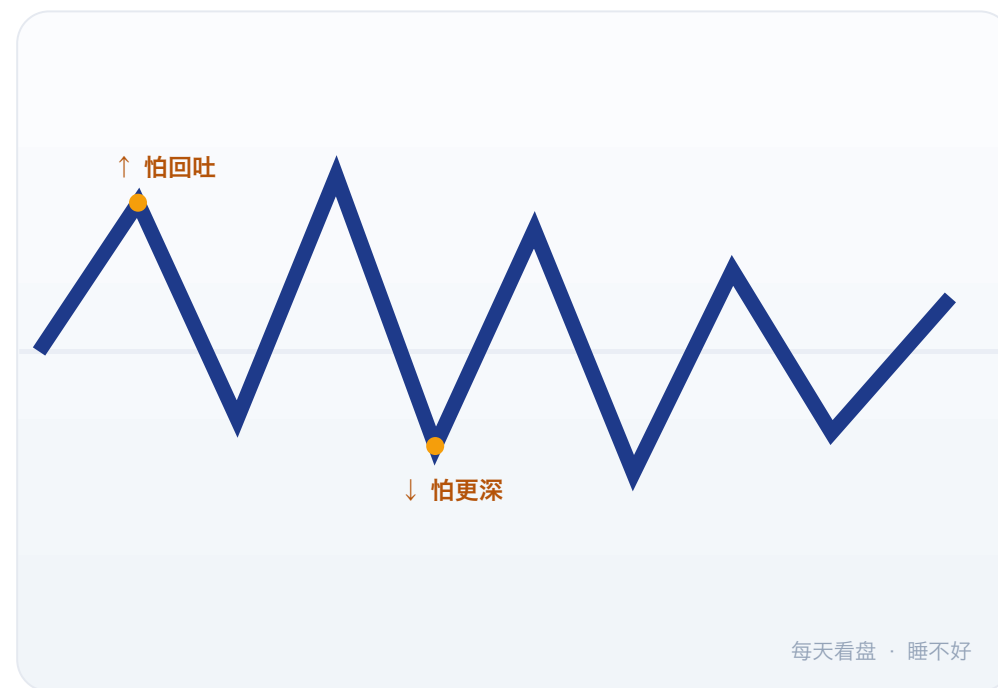


— MISTAKE 03

03 错误三 · 拿不住

- 一涨就想跑 · 怕回吐
- 一跌就想清 · 怕更深
- 每天看盘 · 睡不好觉

不是资产不行 · 是持有的过程太难受





INSIGHT · 三个错的共同点

没有规则 · 全凭感觉

不是资产不行 —— 是决策没纪律

— TODAY · 3 SCENARIOS

今天 · 三个场景的投资决策

SCENARIO 01

买入前 的决策

对应 —— 追高

SCENARIO 02

卖出 的决策

对应 —— 割肉

SCENARIO 03

持有 的决策

对应 —— 煎熬

“

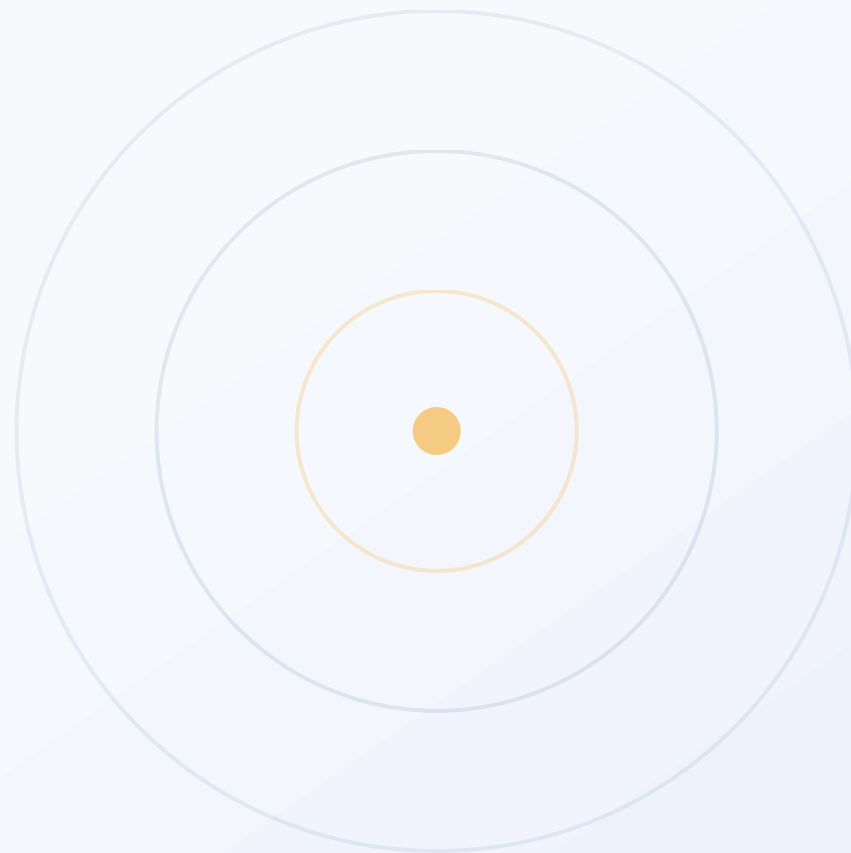
计划你的交易 交易你的计划

决策在事前 · 执行在事中

SCENARIO 01

买入前的决策

—— 买之前 · 先过**五关**



①

风险管理

买入之前 · 先问自己

- ✓ 家庭保险买好了吗
- ✓ 活钱账户 准备好了吗
- ✓ 保钱账户 准备好了吗
- ✓ 稳钱账户 准备好了吗

安全垫没搭好
后面都不要谈

② 能力圈 · 回顾第二课的六问

对这个资产 · 我至少要能回答清楚 ——

1 基本面

价值从哪来？什么会改变它？

2 收益率

过去 20 / 10 / 5 年年化大概多少？

3 最大回撤

过去 20 / 10 年最深跌过多少？

4 最长回本周期

跌下去最久多久才回到峰值？

5 持有时间

要拿多久才能稳定吃到收益？

6 当前估值 / 周期位置

现在是贵还是便宜？

六问答不清 → 能力圈之外 · 尽可能买得谨慎

③ 底线思维 · 想清楚最坏两件事

MAX DRAWDOWN

最大回撤

能扛住 **20%** 吗？ **30%** 吗？ **50%** 吗？

RECOVERY TIME

最长回本周期

3 年回不了本 · 你会不会慌？

举例

50 万 投进去 · 最大回撤 **20%** · **3 年**才回本 —— 你能不能扛？

— GATE 03 / 05 · 续

再打个八折

风和日丽时 · 我们会**高估** 承受风险的能力
真到那一天 · 市场的鬼故事会把人吓退

给自己再打八折

可投入的仓位 $\times 80\%$

④

买入条件

不是随性买 —— 每种策略有各自的买入条件

资产配置

松柏 / 磐石

不需要择时 · 有闲钱就可以进

低估值投资

长期向上的好资产 且当前低估

逆周期策略

周期中 · 偏熊市阶段

⑤

买入节奏

分批买入 · 是一种非常好的策略

×

一次性买入

你的子弹 ——



一次打光 · 之后没有子弹了

心态 · 进不能攻 · 退不能守

✓

分批买入

推荐

你的子弹 · 分几批打 ——



已上车

子弹还在手

心态 · 进可攻 · 退可守

跌了还有子弹 · 涨了也已经在车上

— STRATEGY · 定投

定投 · 是 80 分的好策略

不用择时 · 省心

天然分批 · 回撤时越买越便宜

长期看 · 能拿到**市场平均以上**的收益

不折腾 · 是普通人最大的优势

为什么只是 80 分 · 不是 100 分？

80 / 100 分

好资产 + 好时机

100

好资产 + 定投

80

但对 90% 的人来说 · 80 分就是最优解

— RECAP · 买入五关

买入前 · 过这五关

五关都过了才动手 —— 缺一关 · 就先别买



实操指南：先分清三个数字 · 再谈“投多少”

家庭净资产

你家所有身家

总资产 - 总负债

可投资净资产

除去自住房 · 能真正参与投资的钱

可投资资产 - 相关负债 (可投资资产 = 总资产 - 自住房; 相关负债 = 除自住房贷外的所有负债)

当前可投资长钱

真正可以 5 年以上不动的钱

当前可投资的**现金类资产** (可 5 年不动) - 活钱缺口 - 保全缺口 - 稳钱缺口

今天九宫格里说的“钱” = **当前可投资长钱** · 不是家庭净资产 · 也不是可投资净资产

举个例子 · 先算清三个数字

李先生一家 · 资产负债表

自住房	600 万
三线城市海景房	50 万
货币基金 / 现金	70 万
保单现金价值	30 万
实物黄金	20 万
A 股券商账户	25 万
基金账户	15 万
总资产	810 万
自住房房贷	80 万
三线海景房房贷	10 万
消费贷	5 万
总负债	95 万

家庭总资产 · 净资产 715 万 **810 万**

– 自住房自用 600 万

可投资资产 **210 万**

– 相关负债（除自住房贷） 15 万

可投资净资产 **195 万**

这 195 万还不是 " 这次要投的钱 " —— 下一页再算

提示：自住房房贷 80 万只减「家庭净资产」· 不进「相关负债」（相关负债只算除自住房贷外的负债）；
三线海景房 50 万 是资产但非现金，也不进这次的新钱。

再算『这次要决策的长钱』

可投资净资产 195 万 里 · 只有**现金类**才算这次的新钱

什么算 " 现金类资产 " ? · 可 5 年不动

现金 · 货币基金 · 活期等 —— 随时能动用、且这笔能 **5 年不动** 的钱

李先生 · 现金类资产

70 万

海景房 · 股票 / 基金持仓 · 黄金 · 保单 —— **非现金 · 不算**这笔 " 新钱 "

现金类资产 (可 5 年不动)

70 万

- 活钱缺口 3-6 个月开支已备足

0

- 保全缺口 保费预留已到位

0

- 稳钱缺口 稳钱账户还差 15 万

15 万

当前可投资长钱

55 万

李先生今天真正要决策的『新钱』 · 大约 **55 万**

|| 30 秒 · 打开官网表单算你家

— EXERCISE · 定位

II 实操指南 · 长钱九宫格

假设你现在有一笔**当前可投资长钱**——你在哪一格？

	L1	L2	L3
小于 100 万			
100-300 万			
300-1000 万			

TWO AXES

¥

资金档位

小于 100 万 / 100-300 万 / 300-1000 万

L

能力等级

L1 / L2 / L3

你在哪一格？

九宫格 · 小于 100 万 档

共同心法：起步阶段 · 以**资产配置**为主， 低估值定投 + 逆周期作补充 · 余钱兜底小确幸

策略	L1	L2	L3	底层容器
资产配置	30~50%	40~60%	50~70%	松柏计划（可一次性 · 或分 2 笔每次隔半年）
低估值定投	0~10%	0~15%	0~20%	低估值定投组合（十年养基）
逆周期	5~10%	5~15%	5~20%	黄金 + BTC （BTC 参考方舟 · 黄金策略大群更新）
余钱兜底	剩余	剩余	剩余	小确幸计划（一次性买入）

分批节奏 · 松柏一次性 · 或分 1-2 笔（每次间隔半年）

九宫格 · 100-300 万 档

共同心法：该考虑跨币种 · 分散海外 · 加入境外储蓄险容器

策略	L1	L2	L3	底层容器
资产配置	30~50%	40~60%	50~70%	松柏 + 磐石（无美股账户就全松柏）
低估值定投	0~10%	0~15%	0~20%	低估值定投组合（十年养基）
逆周期	5~10%	5~15%	5~20%	黄金 + BTC（同小于 100 万档）
可考虑境外储蓄险	≤30%	≤30%	≤30%	详见 · 谁适合香港储蓄险
余钱兜底	剩余	剩余	剩余	小确幸计划

分批节奏 · 资产配置分 2-4 笔（每次间隔半年）

九宫格 · 300-1000 万 档

共同心法：更注重分散 · 更注重分批买入 · 更注重风险管理

策略	L1	L2	L3	底层容器
资产配置	30~50%	40~60%	50~70%	松柏 + 磐石
低估值定投	0~10%	0~15%	0~20%	低估值定投组合（十年养基）
逆周期	5~10%	5~15%	5~20%	黄金 + BTC
可考虑境外储蓄险	≤30%	≤30%	≤30%	详见 · 谁适合香港储蓄险
余钱兜底	剩余	剩余	剩余	小确幸 或 境外优秀债券基金

分批节奏 · 资产配置分 3-6 笔 · 每次间隔半年

长钱九宫格 · （最重要的是，关注每类投资的仓位上线）

	L1 · 漂流者	L2 · 起航者	L3 · 扬帆者
小于 100 万	资产配置策略 30~50% 低估值策略 0~10% 逆周期策略 5~10% 余钱 → 小确幸	资产配置策略 40~60% 低估值策略 0~15% 逆周期策略 5~15% 余钱 → 小确幸	资产配置策略 50~70% 低估值策略 0~20% 逆周期策略 5~20% 余钱 → 小确幸
100-300 万	资产配置策略 30~50% 低估值策略 0~10% 逆周期策略 5~10% 境外储蓄险 ≤ 30% 余钱 → 小确幸	资产配置策略 40~60% 低估值策略 0~15% 逆周期策略 5~15% 境外储蓄险 ≤ 30% 余钱 → 小确幸	资产配置策略 50~70% 低估值策略 0~20% 逆周期策略 5~20% 境外储蓄险 ≤ 30% 余钱 → 小确幸
300-1000 万	资产配置策略 30~50% 低估值策略 0~10% 逆周期策略 5~10% 境外储蓄险 ≤ 30% 余钱 → 小确幸 / 债基	资产配置策略 40~60% 低估值策略 0~15% 逆周期策略 5~15% 境外储蓄险 ≤ 30% 余钱 → 小确幸 / 债基	资产配置策略 50~70% 低估值策略 0~20% 逆周期策略 5~20% 境外储蓄险 ≤ 30% 余钱 → 小确幸 / 债基

- 资产配置 松柏 · 磐石
- 低估值定投 十年养基
- 逆周期 黄金 +BTC
- 境外储蓄险 100 万 + 才建议，适合资产隔离
- 余钱兜底 小确幸计划 · + 加境外优秀债基

规律 · 能力越高 → 资产配置 + 逆周期上限越高 资金越大 → 分批次数越多、越多加境外资产

谁适合买香港储蓄险？

核心价值 · 跨币种配置 + 现金流规划

- ✓ 同时满足一半以上
- ✓ 保障型保险已配齐（医疗 / 重疾 / 意外 / 寿险）
- ✓ 想要一部分美元资产 · 分散汇率风险
- ✓ 可投资长钱 **100 万以上**
- ✓ 这笔钱未来 **8-10 年**不用（前 8 年回本期）
- ✓ 想要后期自动派发现金流（养老 / 教育）
- ✓ 有资产隔离需求 · 或未来有海外消费需求

- ✗ 不适合
- ✗ 保障险还没配齐
- ✗ 当前可投资的闲钱不多
- ✗ **5 年内**可能要用

双引擎

松柏计划 人民币 + 香港储蓄险 美元

汇率风险 · 一起分散

— COUNTER-CYCLICAL · 执行

逆周期策略 · 怎么执行

STEP 1

设好这类资产的**总仓位上限**

STEP 2

分成多份 · **分不同价格点投入**

例

从高点跌 **30%**

可以考虑开始定投

从高点跌 **50%**

积极定投

NEW CAPITAL · 一笔大额新钱

有一笔比较大的新钱进来 · 该怎么办？

别急着投 —— 先回到这三步 · 再动手

①

先看风险管理

保险 · 活钱账户 —— 安全垫搭好了吗

没搭好 · 先别投

②

准备三笔钱

活钱 · 稳钱 · 保费预留

先补齐缺口

③

再按九宫格 · 重新过一遍

按资金档 × 能力档 —— 分配这笔新钱

回到九宫格

— MONTHLY INFLOW · 月度新增

每个月新增可投资的钱 · 怎么投？

每月都有新的可投资资金进来 —— 工资结余 · 奖金 · 副业收入 · 房租… 这笔 "月度新增" · 该往哪里投？

STRATEGY 01

低估值定投

= 十年养基

用估值感做加减法 · 指数策略

STRATEGY 02

优选主动基金

= 马拉松健将

选优秀基金经理 · 选人策略

共同点：都不用你择时 · 用规则替你决策

策略一 · 低估值定投 · 十年养基

启昌私董会 · 低估值指数定投组合

三档估值感知定投

- 正常档
- 低估档
- 深度低估档

估值越低 · 投得越多

心法

· 用**估值感**做加减法 不用**心情**做加减法 ·
用规则对抗情绪

为什么适合月度新增

· 每月一笔 · 天然分批 · 大跌反而买得更多（心态稳） · 大涨自然投得少（不追高）

长期看 · 能拿到**市场平均以上**的收益

策略二 · 优选主动基金 · 马拉松健将

不是二选一 —— 指数与选人 · 可以一起做

筛选逻辑 · 附录 A 摘录 1-5

长期业绩优秀（10 年 + 稳定） · 风格稳定 · 偏长期价值投资 · 在他们“光还没照过来”时买入

当前持仓举例

易方达优质精选混合

国富中小盘

十年养基
指数 · β 收益

+

马拉松健将
选人 · α 收益

两种收益来源 不完全同频 · 组合更平滑

每月新增 · 分配建议

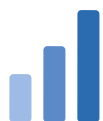
能力档	十年养基	马拉松
L1 · L2	70%	30%
L3 · L4	50%	50%

大群 · 一行字：我每月新增 **x 万** · 按我的 L 档分配

SPECIAL CASE

特例 · 小额定投买入

有一种情况 ——



20 年趋势向上
不会死的好资产

+



你刚接触时 它正
处在周期高位

+

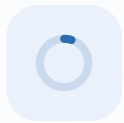


但你 **FOMO**
了 就是想参与

PRINCIPLE · 通用原则

守住三条上限

想参与一个还没完全看懂、并且当前处在周期牛市阶段的好资产？—— 守住这三条 · 就不会伤筋动骨



单一上限

≤ 可投资净资产 5%

一笔试探 · 不占大盘



可投资闲钱上限

≤ 10% 的可投资闲钱

亏光也不伤生活



节奏上限

分 12 个月 · 每月一笔

不要一次投入

先挪屁股，再挪脑袋

本节小结 · 买入前决策

风险管理

能力圈

底线思维

买入条件

买入节奏

每月新增 · 双引擎

三个数字：家庭净资产 · 可投资净资产 · 可投资长钱

九宫格找位置

进阶产品按需上

承受力打八折 · 分批进场 · 留出余地

II 思考题 · 2-3 min ·

- 买入五关里 · 过去你最容易忽略的是哪一关？

— BREAKOUT · 买入 + 卖出

小组讨论 · 每人 3 分钟

回顾过去

讲一次让你**最纠结**的 买入或卖出

当时是什么心情？现在回头看 · 你满意那个决定吗？

面向未来

如果能**重来一次** 你想对当时的自己说什么？

把那句话 · 变成你下一次的『决策纪律』

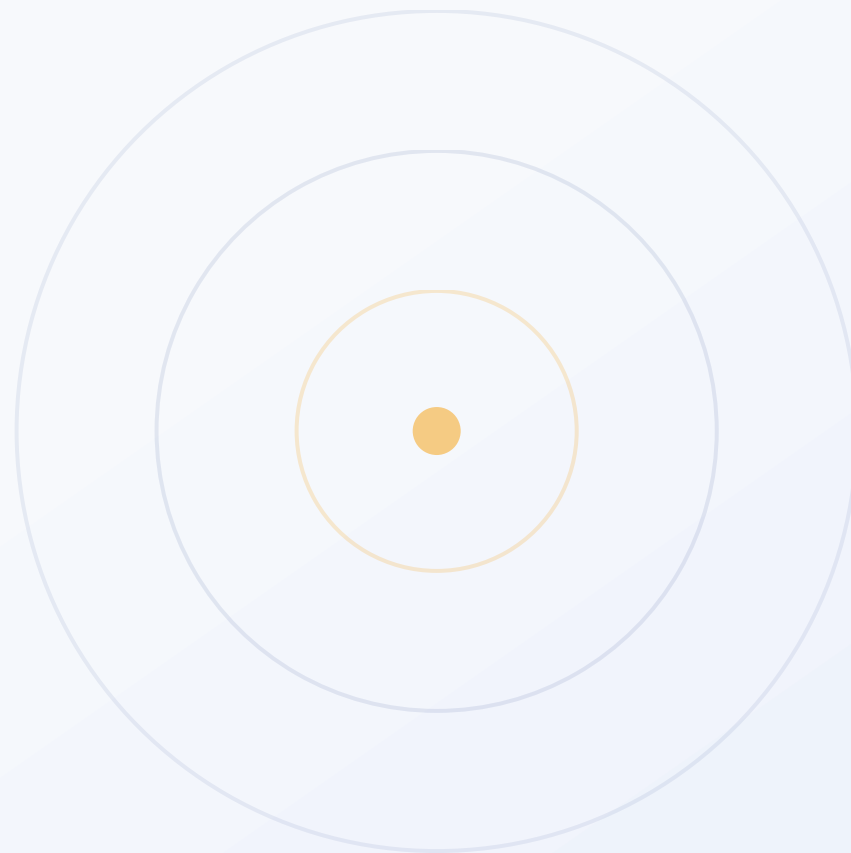
BREAK
10
休息 分钟

 定时回来 · 喝口水 · 和小组同学聊聊

SCENARIO 02

卖出的决策

—— 卖出 · 更要有**纪律**



①

卖出条件

遵循投资策略：看策略本身的卖出条件

投资单一资产：基本面持续恶化，或者发现是烂资产 → 卖

资产配置

触发再平衡 · 或自身需要动用资金 —— 否则不卖

低估值投资

资产进入 **高估区间**

逆周期投资

进入顺周期泡沫期 · **价格高点分批卖**

RULE 02 · 分批卖出

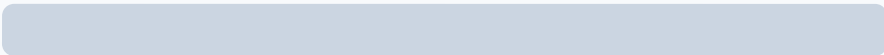
②

好资产分批卖出

×

一次性清仓

一下全卖光 ——



情绪会 翻船

✓

分批出来

卖一批 · 看一看 · 再卖一批 ——



心态 稳 · 出错了还有回旋

— RULE 03 · 保留底仓

③ 保留底仓

即使在价格高点 · 保留 1/10 或 1/5 仓位

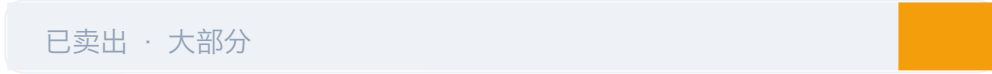
为什么？

- 全卖了 · 涨得更高 · 心态失衡
- 后悔 · 甚至可能追高再买入
- 留一点仓位 · 才不至于跟它完全『绝缘』

1/5 ~ 1/10

高点也要**留的底仓**

已卖出 · 大部分



3 RULES · 卖出

卖出的三条纪律

卖出不是凭感觉 —— 靠这三条 · 稳稳地出



达到卖出条件才卖

不到条件 —— 不动手

有条件 · 才动手



分批卖出

一次清仓 —— 情绪翻船

分几次 · 稳住



不要全部卖出好资产

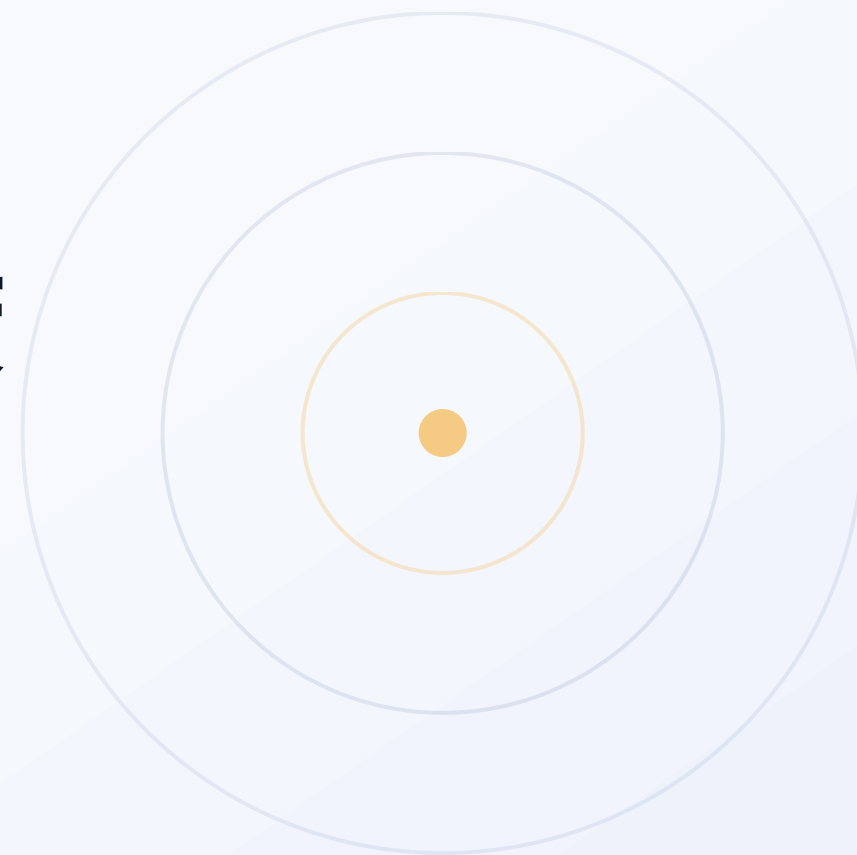
高点 —— 也留一点底仓

留 1/10 · 不绝缘

SCENARIO 03

针对已持有资产的决策

—— 已经拿在手里的 · 该怎么办



— 3 PRINCIPLES · 持有

已经拿在手里的 · 靠这三条决定 " 拿住 · 还是换掉 "



资产质量

垃圾资产 —— 尽早卖掉

清掉不该拿的

1



能力圈

好资产但你不懂 —— 换成相关但更稳的

只拿看得懂的

2



仓位管理

即使是好资产 —— 也不能过度集中

分散 · 不 All in

3

— SCENARIO A · 卖掉坏资产

坚决卖掉『垃圾资产』

质量不佳的资产 · **该卖就卖**
不要因为『亏钱了』而拖着

SUNK COST

不要在意 **沉没成本**

— 如果你持有的是 · 个股

场景：如果你持有的是个股

A 情况 A

听消息买的 小盘股 / 投机股

→ 建议全部卖出

对齐 P42 · 垃圾资产就是全清

B 情况 B

行业龙头 · 基本面扎实 但你对它缺乏深入研究和信心

→ 换成对应的行业 **ETF**

— SCENARIO B · 扛不住的好资产

感觉是好公司 · 但你扛不住它的跌幅

如果一个公司的股票 · 你不确定能长期持有、也扛不住它的跌幅 —— 换成性质类似、但确定性更高的资产

保护下限 · 减少下跌空间
保留上限 · 保留上涨可能

EXAMPLE · 个股换 ETF

举例：个股换成相关行业 ETF

腾讯

信心不强



恒生科技 ETF

茅台

拿不住



消费类 ETF

即使 10 年后腾讯不行了 · 恒生科技 ETF 大概率还在 —— 整个行业上涨时 · 你还是能享受收益

用一个下行更浅、上涨可期的组合 · 替代单一企业的重仓

📌 你现在有没有一只拿不住的个股？换成对应 ETF 会是什么？（写下来 · 60 秒）

— 如果你持有的是 · 指数基金

场景：如果你持有的是指数基金

UNDervalUED

当下低估

→ 继续持有

OVERVALUED

当下高估

→ 分批卖出

对照 § 段 2 · 卖出条件

如果你持有的是 · 主动型基金

如果你持有的是主动型基金 · 问四个问题

1 过去 10 年 · 有没有长期优秀业绩

2 基金经理风格 · 是否稳定

3 是不是偏长期、价值投资风格

4 所投的行业当下估值高不高

情况 A · 基金经理不行

→ 及早卖出

情况 B · 基金经理不错

只是当下行业估值偏低 · 不受市场待见

→ 可以继续持有

— POSITION LIMITS · 三条红线

仓位管理 · 我的三条红线

单一 个股

≤ 家庭净资产

5%

单一 行业指数

≤ 家庭净资产

10%

单一 宽基指数基金

≤ 家庭净资产

30%

▮ 当堂算一下 · 自己有没有踩线

本节小结 · 持有的决策

好资产

能力圈

仓位管理

换掉不该拿的 · 拿住该拿的



思考题 · 想 2 min

- 1 此刻你手里 · 有没有一只『该卖掉却一直没舍得』的？
- 2 用今天的三条原则重看它 —— 你会怎么处理？

SEGMENT 04 · 投资中的情绪管理

三场景的决策都讲完了 —— 但真到执行那一刻

决策做对了 情绪也可能拆台

—— 管理情绪 · 是投资中最难的事



— TWO EMOTIONS · 两种情绪

投资里 · 两种情绪

贪婪 GREED

让你在 **高点** 重仓

恐惧 FEAR

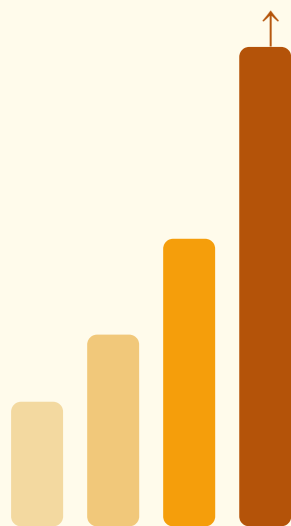
让你在 **低点** 清仓

每个人不一样 —— 你是**哪一种**更难克服？

— GREED · 触发信号

贪婪 · 一般发生在什么时候？

A 某资产快速上涨



一个月翻倍 · 大 V 天天吹

B 身边有人挣到钱



同事换车 · 朋友晒收益 · 群里齐刷刷 "上车了"

两个信号叠加 —— 贪婪几乎无法抵抗

— GREED · MOVE 01

第 1 招 · 屏蔽信息源

牛市高点 · 不做深入研究

越研究 · 你越有信心 越有信心 · 越容易在高点重仓

具体动作

- 卸载 / 隐藏行情 App
- 退出热门币圈 / 股票群
- 少看 K 线 · 少看财经号

在市场狂欢时 · 关掉 K 线才是修行

第 2 招 · 面对 20 年不死的优质资产，小额定投上车

屏蔽不住 · 心里痒 → 允许上一小车 · 但要有前提 + 上限 + 节奏

01 前提 · 三条都满足

- ① 20 年趋势向上、不会死的资产 黄金 / 纳指 / 沪深 / BTC · 不是个股
- ② 长期基本面健康
- ③ 不是听人荐股

02 上限 · 两条取小

- ① 不超过可投资净资产 **5%**
- ② 不超过 当前可投资长钱的 **10%**

哪个小 · 用哪个

03 节奏 · 分批

1/12

每月定投 · 分 **12 个月** 走完

接受自己会追 · 但用 **小份额** 控制伤害

第 3 招 · 找同频朋友交流

不是找同意的 —— 而是 会追问你 “你真的做好各项准备了吗” 的朋友

启昌

私董

同伴互相挑盲点

恐惧 · 一般发生在什么时候？

信号：你持有的资产快速下跌 —— 不是“跌一点点”，是那种 **账户绿油油 · 朋友圈都在割肉 · 媒体天天喊“崩盘”** 的时候

第二课我们讲过 · 这些数字都真实发生过

-72%

沪深 300

-57%

标普 500

21 年

黄金回本

-80%

比特币

这些数字在 **PPT** 上是**历史** · 在你账户里是**当下**

第 1 招 · 检查策略 & 基本面

先问策略 · 对齐第二课三大策略

资产配置

失效极低

低估值指数

失效极低

逆周期投资

失效极低

相关性低的组合 / 均值回归 / 人性不变 —— 数学与规律未来数十年不会失效

再问基本面 · 对齐能力圈六问第 1 问

沪深 300 跌 30% —— 中国 300 家大公司的整体盈利消失了吗？

黄金跌 20% —— 千年货币共识没了么？

某只个股跌 50% —— 产品 / 客户 / 现金流变了吗？ → 这个要认真查

「跌」不是理由 · 「策略失效」才是 · 「基本面变坏」才是

第 2 招 · 找朋友 / 老师 / 教练

恐惧要说出口 · 说出口就减半

同频朋友

大群发一句 "我今天有点恐惧" · 立刻有人回应

老师 / 教练

大群 @ 兰启昌 · 心理按摩

月度答疑会

主题课 · 结构化的支持

启昌承诺：只要你在群里 @ 我 · 我不会让你一个人扛

3-5 年后你会 "美化记忆" —— 事后看都是马后炮 · **当下写下
来才是真实**

第 3 招 · 写投资笔记

1 日期 / 资产 / 事件

YYYY-MM-DD 资产: ____ 事件: 跌了 X% / 涨了 X%

2 我此刻的感受

焦虑? 恐惧? 想割肉? 想加仓?

3 我看到的事实

基本面变了吗? __ 策略失效吗? __ 这是短期还是长期? __

4 我要做的决定

☐ 不动 (默认) ☐ 加仓 (有明确理由) ☐ 减仓 (有明确理由) ☐ 全部卖出 (很少 · 有大前提)

写完不要立刻执行 睡一觉 · 明早再看 —— 90% 的情绪化决定 · 过一夜就消失

GREED vs FEAR · 小练习

贪婪 vs 恐惧 · 哪个更难克服？

贪婪更难

恐惧发生时 · 账户在痛 · 你会自动谨慎

但贪婪发生时 · 账户在爽 · 大脑会给你各种理由

2 MIN 思考

- 1 我是 **哪种** 更难？
- 2 下次它来时 · 我用 **哪三招** ？

 写在纸上 · 下次拿出来看

三场景决策卡 + 情绪双主线

场景 / 情绪	问自己	关键动作
买入前	五关过了吗 · 我在九宫格哪一格 五关： 风险管理 · 能力圈 · 底线思维 · 买入条件 · 买入节奏	承受力打八折 · 分批进 · 留出余地
卖出时	达到条件了吗 单一资产： 基本面持续恶化 · 策略： 触发再平衡 / 需动用资金	好资产：分批出 · 留底仓
已持有	好资产 · 能力圈 · 仓位	卖掉不该拿的，或者换成风险更低的
● 贪婪来了	是不是快速上涨 + 身边有人挣钱	屏蔽信息 · 小额定投 · 找朋友
● 恐惧来了	基本面变了吗 · 策略失效吗	检查两件事 · 找人聊 · 写笔记

GO DEEPER · 推荐后续课程

注意力投射在哪里，结果就在哪里产生

今天讲的每一个容器 · 都有一门课带你走得更细

01

债券基金主题课

稳钱与余钱兜底的底层

02

低估值投资课

十年养基 · 定投心法

03

松柏计划主题课

资产配置的主力容器

04

磐石基金主题课

美元 / 全球配置容器

具体课程信息见官网 · www.lanqichang.com

— PRACTICE · 动手练一遍

别停在『听懂』 · 去练一遍

两个都在官网 · 搜名字就能找到 —— 这里先做个精炼介绍

STEP 01

新手村

从 0 到 1 的第一段路 —— 开户、算清家底、搭好第一笔配置，跟着走一遍就上手

→ 官网搜索『新手村』 · 看完整闯关

STEP 02

富足小挑战

一个个小任务 —— 把五关、卖出纪律、情绪工具，练成日常习惯

→ 官网搜索『富足小挑战』 · 领取任务清单

“

计划你的交易 交易你的计划

纠错以后 · 做睡得着的投资

投资是一场马拉松 · 跑得久 · 比跑得快更重要

① 看见

② 守护

③ 行动

THE LONG GAME

人生中所有的重大回报，都源自复利



股市，是把钱从**没有耐心**的人 · 转移到**有耐心**的人手中的工具

—— 沃伦·巴菲特

本次课程 · 作业

必做 · 3 项

必选

用官网，测自己的财商能力，家庭资产负债表填一遍，现金流量表填一遍，每隔一段时间可再填

必选

检查你的仓位红线 · 有没有踩线

必选

在私董会知识星球发布 200+ 字复盘 · 打标签 **#新手村** **#复盘** **#财务富足实战营** · 分享到「**2026 私董新手村**」群

选做 · 2 项

可选

拿出你手里 **最纠结的一笔** · 用今天的框架写一张决策清单（一个动作 + 要克服的情绪）

可选

用投资笔记模板写下最近的一次情绪时刻（贪婪 **or** 恐惧 · 任选）

“ 由投资入道 · 借投资修心

投资的终局 · 是我们成为一个更好的人

