

## 小白训练营干货整理

### 早读部分：

#### 第一节：遇见未来不一样的自己

富人思维的建立，富人各种努力的理由，穷人各种放弃的理由

月光、负债等都是“财务病”，学会正确的理财投资方法，利用“小钱”去理财

#### 第二节：如何从穷人思维过渡到富人思维

学会量化思维，因为时间才是最珍贵的

#### 第三节：普通人是如何通过复利法则变富的

抛弃穷人思维。让自己的思维变成富人思维，认真学习理财投资知识，选出好公司，长期持有，利用复利作用实现财务自由

#### 第四节：怎么才能越花越有钱

穷人在没钱的时候更应该多为自己花钱，重点投资自己，因为钱本来就不多，更应该投资回报率最高的地方

#### 第五节：无论投不投资，你都是在投资

在法定货币的时代，现金是少有的 100%确定亏损的资产

如果你不投资，生活会帮你做选择，通货膨胀会一口一口吃掉你的钱

#### 第六节：8岁小女孩问倒巴菲特，为啥那么牛？

父母的财商是孩子财商的起点，要想让孩子财商高，最好的方式就是父母先提高自己的财商

#### 第七节：别让“有时间再做”毁了你

比复利还重要的是【复时间】，股神巴菲特工作时间看财报、读工作日报，平常做各种运动，弹吉他等等，巴菲特这么努力，我们有什么理由找时间再做呢

【智力资本】永远胜过金融资本，你的资产有可能因为智力资本的增长而获得更高倍的增长，【复时间】是一次一次把时间投入到高效益的事情上去。

有时间了再做，这是无限拖延的借口，真正的含义是，闲的无聊再去做。

#### 第八节：免费到底是便宜还是贵

免掉的是钱，付出的是时间和效率，蹭资源是最短视的行为。

在这个时代，我们要努力培养的是雇佣关系而不是人情关系，一旦你把钱花对了地方，你的社交与眼界就会开始流动起来。

#### 第九节：如果你爱他，一定让他学会理财

理财不是唯一的致富途径，也不是只要理财就能赚到钱，但掌握正确的理财姿势，是大部分普通人致富的唯一途径。

#### 第十节：对于年轻人，财务自由有多重要？

财务自由，不是“想干什么就干什么”，而是“不想干什么就不干什么”！财务自由最大的好处就是让你活得更真实！不用刻意，不用装逼，不用掩饰，不用和别人比较！财务自由给你足够的安全感。

在一个法治健全的国家，几乎没有什么风险能让一个人的非工资收入中断。但是却有很多因素让你一个人的工资收入中断，比如重大疾病、意外事故、失业等。

### 防骗部分：

股票投资骗局、P2P 骗局、原始股投资骗局、炒外汇投资骗局、虚拟货币投资骗局、二元期投资骗局、信用卡融资骗局、互联网金融传销骗局、房地产投资骗局、企业融资骗局。

记住一句话：天下没有免费的午餐，天上也不会掉馅饼，不懂不要乱投资，懂了安心投

### 晚课部分：

正确的系统的股票投资技能包括：理财的底层逻辑、富人思维，股票的海选~精选出好公司~财务报表分析~企业分析~计算好价格~制定买进标准~制定持有标准~卖出标准等

## 第一节：人生穷富的关键

理财，凡是跟前有关的安排都是理财

资产的内涵是【现金流】

生钱资产、耗钱资产、其他资产概念；重点掌握生钱资产概念：持续产生净现金流流入的资产，注意【持续】

工资收入、非工资收入的概念；掌握提高不需要工作就能带来持续收入的非工资收入的技能

注意：一般 10 年一个经济周期

富人秘密两条：生钱资产占总资产 80%以上、好支出占总支出 80%以上，与之对应穷人的两条死穴

财务自由：非工资收入覆盖掉生活支出

## 第二节：从 1 万到 100 万的理财法则

复利公式：最终收益 = 本金  $\times (1 + \text{收益率})^{\text{时间}}$ ；用微淼计算器计算，

[www.yaocaiwuziyou.com/calculator.html](http://www.yaocaiwuziyou.com/calculator.html)

最重要的是【收益率】、其次是【时间】、最后是【本金】

## 第三节：财务自由的三大核心工具

掌握好无风险的理财工具与低风险的理财工具即可；

【捡钱小秘密】平时把钱买货币基金，每年可以获得 4%左右的无风险收益

当国债逆回购收益高时，比如大于 10%时，卖掉货币基金直接买入国债逆回购，这样就可以获得几天的高收益。等国债逆回购的钱回来后，当天买进货币基金

【风险和收益的大小】主要不是由理财工具本身决定的，而是由我们的理财知识决定的，低风险≠低收益，高风险≠高收益。

实现财务自由的三大核心工具：生钱资产类型的股票、REITS,企业。

## 第四节：牛 X 的财务报表

判断好公司的好坏，从竞争力、安全性上来判断

应付预收：应该付的（实际没付）预先收到的；应收预付：应该收到（实际没收到）预先付出的

【竞争力】：应付预收÷应收预付，数值越大竞争力越强；【安全性】：总负债÷总资产，比例越小安全性越高

富人、中产、无产可以相互转换

## 第五节：股票暴跌收益会更高

股票是公司所有权的凭证，投资股票的实质就是投资企业

好上市公司的收益率 > 上市公司的收益率 > 所有公司收益率 > GDP

好公司的真实盈利是持续稳定增长的，长期看每年的分红也会稳步增加。如果股价一直下跌，就可以用分红在低价位买到更多股票，从而获得更高的市值。

好公司的股价持续大暴跌你会赚大钱，垃圾公司股价持续大暴跌你会亏大钱

股价持续下跌不是风险，公司利润持续减少才是风险，股价持续下跌不是风险，害怕暴跌恐慌卖出才是风险

## 第六节：升职？创业？投资？不懂企业怎么行？

强大企业圆模型，包括 9 个关键要素。这 9 个关键要素是：领导者、企业文化、治理结构、商业模式、团队、沟通、现金流、系统、法规。其中最重要的是领导者。

读懂企业的好处：1、一家企业中收入最高的人是最懂企业的那个人，你要想大幅提高你的收入一定要懂企业；2、一家企业中职位最高的人也是最懂企业的人，你要想在公司中做中高层管理者，也要懂企业；3、买股票就是买企业，选好股票就是选好企业，懂企业你才能选出最好的股票，长期赚钱；4、如果你要想创

业做老板，那你必须要懂企业，不懂企业而创业很可能会失败。连续创业成功的人不是运气好，而是懂企业。

### **第七节：小白必备的房地产投资神器**

买卖 reits 在证券账户中就可以操作，优点有：定期强制高分红、投资门槛低，几百几千元就可以投资、交易成本低、流动性强、专业化管理、收益率相对较高，高的可以达到 20% 左右。缺点是有房价涨跌的原因。

### **第八节：懒人躺赚的理财方式**

无脑定投法——定期变额定投

定期可以是每年每季度每月，定投日可以设定为发薪日。投资额度随着市盈率变化，市盈率小于 15 时，投资 X 元，市盈率小于 12 时，投资 2X 元，市盈率小于 10 时，投资 4X 元，这样做的优点为投资工具在价格便宜的时候会买的更多，起到降低总成本的效果。市盈率简单来说是为了获得 1 元的收益愿意付出的价格。

基金分为主动型基金和被动型基金，投资选择被动型基金，也就是指数基金。指数基金优点：长生不老。

### **第九节：理财不被割韭菜**

通货膨胀是个普通人韭菜的神器，每年大概会损失 10% 左右的，低于这个收益率的理财可以判失败了。通货膨胀是货币膨胀。我们如何应对如此高的贬值？投资收益率大于 12% 的工具（好股票、好 REITs、好的指数基金），跑赢通货膨胀带来的金钱贬值。

费雪方程式： $MV=PQ$  M 为货币量，V 为流通速度，P 为价格水平，Q 为交易商品总量。社会中 V 和 Q 一般是比较稳定的，所以货币量 M 决定物价 P，货币越来越多，物价就会持续上涨。

实际  $CPI = M2 \text{ 增长率} - GDP \text{ 增长率}$ ，M2 增长率反应了一个国家每年钱的增长速度，GDP 增长率反映了一个国家每年创造的商品和服务的增长速度，CPI 反应货币增长比商品和服务增长多出来的部分，这就是实际 CPI，也就是实际的通货膨胀率。

韭菜的特点：韭菜是投机者而不是投资者；追求短期收益，高频交易，而不是长期投资；不学习或者不深入学习，盲目乱投资。

### **第十节：手把手教你查看常用理财工具**

华泰买卖 A 股，富途买卖美股，港股。雪球是行情软件。

证券账户的 9 大功能：买卖股票、申购新股、买卖债券、申购债券、买卖场内基金、申购赎回场外基金、买卖国债逆回购、购买券商理财产品、免费跨行转账。

## **富人思维部分：**

### **【富人关键思维-第一条】**

□获得经济独立、财务自由的意义是什么？

□经济独立、财富自由并不是独善其身，它的本质是让自己、家人变的更好的能力。

【从个人讲】，可以更好的选择自己喜欢的东西、自己喜欢的生活方式、婚姻方式，最终实现踏踏实实靠自己，得来属于自己的精神自由。把经济这个生存的“命脉”交给他人，其实就是把自己选择的权力让给了他人，也把自己生活的主动权让给了他人。

【从家庭讲】，与爱人共同分担家庭的财务重担，应对老人的医疗花销、孩子的教育花销，让家庭关系因为共同的努力获得财富而更美好，而不是因为钱受到冲击而动摇。

□一句话总结：提升理财技能，实现财务独立，获得更多自主选择的权力，获得给家人更好的生活的能力。

### **【关键富人思维-第二条】**

□月光或者积蓄不多的人，为什么不能等有钱再学习理财？

□月光和积蓄不多本质是错误理财思维造成的，

【在花钱上】，很多都是不合理的坏支出，一心只想买买买，而很多东西冲动消费之后要么用了几次就放置一边，要么后悔自责又在下次陷入到恶性循环，但对于投资自己成长的好支出，却又思前想后。其关键在于，没有好支出、坏支出的思维意识，被欲望牵着走，没有将有限的资金花在刀刃上。

【在攒钱上】，单纯靠工资攒钱是最低效最差的方式，如果只靠工资收入来攒钱，很可能到退休了还没有攒够理财的本金。真正聪明的小伙伴会在获得第一笔工资收入时就开始选择合适的理财工具来积累自己的本金和非工资收入了。

具有富人思维的人即便是月光，或者积蓄不多的时候，就会从一开始就通过工资和非工资收入两条路径来增加自己的收入。两条腿走路肯定比只靠工资收入一条腿走的更快更远。

□一句话总结：提升财富要靠工资和非工资收入两条腿走路，绝对不能独腿前行。

### 【关键富人思维-第三条】

□中产家庭为什么不能沉溺在自己的工资收入中？

□中产家庭看似收入比较稳定，其实抗风险能力不强，他们有房贷要还，小孩要养，甚至父母还要大量的开销。

【孩子还未成人的家庭】，孩子没有收入，花销逐年增大，这时候如果夫妻中有一人遇到一段时间不能工作的情况，家庭财务整体情况可能会出现较大落差，进而影响生活质量。

【全职宝妈的家庭】，女性负责照顾孩子，没有工资性收入，只有丈夫一人的收入是家庭收入的主要来源，如果丈夫遭遇大裁员等意外情况，家庭很可能立即陷入坐吃山空的财务危机中，或者啃老的尴尬境地。

所以中产家庭更需要尽早尽快建立自己的非工资收入体系，

【在没有意外发生的时候】，可以为家庭提供一份额外的收入，补贴家用；

【在意外发生的时候】，能够抵御财务风险，不至于到毫无收入的被动地步。学习并掌握获得非工资收入的能力，是为自己负责，也是为了家人负责。

□一句话总结：中产的财务安全来自工资收入和非工资收入的双管齐下，没有充沛的非工资收入的中产家庭，谈不上财务真正安全。

### 【关键富人思维-第四条】

□为什么说复利三要素中最应该掌握的是收益率？

□复利三要素，本金、时间、收益率。把钱存在保险箱中，复利会发挥反向作用，把钱一口一口吃掉，一万块每年贬值一千左右。投资开始的越早，时间要素发挥越大，复利的正向作用越早发挥作用，但说到底时间还是我们无法控制的。本金大的人，复利作用也比较大，但是投错了方向，本金再大也会亏完。本金大、有时间都没法保证赚钱，那如果两个都没有呢，如果这两个都没有，那么唯一可以改变复利作用的就是提高收益率，而提高收益率的关键在于自己的理财投资能力。

□一句话总结，时间无法改变，本金依赖投资方向，收益率对应的理财能力才是决定复利的关键。

### 【富人关键思维—第五条】

□为什么说投资自己的大脑、用钱换他人的经验是最快的脱贫之法，也是中产升级之法？

□如同经典书籍《富爸爸》中说的，穷人卖时间换钱，其实本质是“卖命”。他们抱怨自己没有钱，其实本质是他们没有认识到投资自己的大脑是最快的脱贫之法。比如一个专家花费一生写了一部巨著，我们花100元买了他的书回来看，其实某种意义上我们是买到了他一生的生命成果，学到了能获得成千上万的收益，这就叫“站在巨人的肩膀上”，贫穷的矮人站在“巨人的肩膀上”也会达到巨人的视野，但很多人心疼这点投资大脑的钱，所以一直什么都不懂，一直贫穷下去。反之，穷人也能通过投资自己的头脑，学习他人成功的经验，买他人的时间转化的成果，变成自己的东西，快速创造财富，这是最快的脱贫之法。

□一句话总结：心疼投资大脑的钱，一直什么都不懂，一直穷下去。反之买他人成功的经验，变成自己的技能，是最快的脱贫、升级之法。

#### 【关键富人思维第六条】

□到底什么时候可以开始投资？

□为什么有的人买股票必亏，看了几本书，学了几天课就急急忙忙要去股市里了，我们学车还要几个月，投资作为高度专业化、精细化的一个领域，不经过系统的学习就去“尝试”，这和训练了三天、看了几本武侠小说就上战场的士兵有什么区别呢？士兵进行系统训练是为了保命，投资者进行系统的学习是为了保钱的“命”，反之，学个半瓶水就去投资市场，美其名为“试试”，这样的“试试”不会学到任何教训、经验，只会收获痛苦。那些经过系统训练的人会把那些无知而自以为是的人收割的一滴血不剩。

【这就是投资的真相】，不系统学习就想赚快钱就是送命。当你打算投资一个目标，有系统的分析方法，不再为了涨跌而心惊胆战的时候，这才是投资可以真正开始的时候。

□一句话总结：投资第一原则：不懂不要投，懂了安心投，盲目“尝试”无疑送命，系统训练方可真正保住钱“命”。

#### 【关键富人思维—第七条】

□为什么负债的人应该拿出一部分资金学习理财技能？

□这里的负债主要指的是让自己的财务状况不断恶化的【坏负债】。

有较多坏负债只是不懂理财的结果，没有理财技能才是负债的原因。很多人一方面不懂投资的骗局，一方面又眼红想赚一下，最终都入了骗局的“坑”，如果提前投资自己的大脑，难道还会犯这样的错误吗？还有很多人，本来钱就不多，贷款买了一堆耗钱资产，要么不断的刷信用卡、花呗、借呗，窟窿越来越大，要么生活拮据，每天人前风光，人后遭殃，但对于投资自己，提升理财技能的好负债，他们却斤斤计较，错失了复利的好机会，这样的人生活只会越来越难过。

【成长有顺序，生活致富也有顺序】——先投资大脑，掌握理财的技能，然后再去生钱，负债不学习只会越来越穷。

□一句话总结：坏负债多是病，病根是缺少投资技能，忽视病因、不治病根，坏负债只会越来越严重。

#### 【关键富人思维-第八条】

□股票价格大跌能跌出什么？

□我们【投资股票正确的方法】可以分为两大步：

第一步：选出内在价值高的好企业，

第二步：在合理的价格把握时机，及时买入

这两步是不能颠倒的。

【当股市的价格出现下跌时】，好企业代表的好股票出现合理的买入价格，但是对于坏企业会跌出让投机者眼红的“陷阱”。如果在选择企业这一步错了，不管是多便宜的价格都徒劳无功，反而损失惨重。

【理性的投资者】对自己掌握市场能力有自知之明，因为价格的波动总是难以预测的，因此将投资的主要精力投入在企业内在的价值分析研究上，将一部分精力投入在好价格的等候上，而当好价格出现的时候果断出手，而后不管是继续跌还是涨，都是任凭风浪起稳坐钓鱼船。

□一句话总结：机会的识别需要眼力，机会的把握需要实力，当眼力和实力配不上这个机会的时候，往往会步入陷阱之中。

### 【关键富人思维—第九条】

□很多人炒股都亏，就说股票风险高，到底该怎么看待投资股票这件事？

□【投机炒股的人】，不懂就去投，一心想赚一把就走，那么股市就是一个大赌场，都特别想赢钱，但又特别怕输钱，风险自然是非常大，而且还很容易上当受骗，赚了以为是自己的本事，亏了又说运气不好，说到底都是自欺欺人。涨了开心要命，跌了悲伤绝望，被价格的波动带着一天悲喜两重天，说到底还是没有技能让自己内心踏实。

□【真正的投资股票】，是关注股票代表的公司的好坏，是看到股票背后的本质，经过严谨的分析得出的结论，这样的投资，即使短时间的价格波动也能心理踏实，最终能够获得真正的复利带来的长期收益。

□一句话总结：投资股票的正确姿势是靠分析，分析选出好股票风险自然小，赌徒在股市是把身家性命交给市场，不懂就投贪财，肯定要被懂的人收割。

### 【关键富人思维—第十条】

□为什么工作者、投资者都需要通晓企业分析技能？

□并不是创业者、大老板才需要了解企业。

□【投资中】，股票本质是企业，只有把每一个因素都分析清楚，才能分析出好企业，只有这样才能找出好股票。

□【工作中】，即便不升职，干工作的时候也要有企业经营的思维。因为当你站在更高层去看自己的工作内容的时候你才能更好的理解自己的工作内容，这样你可以把工作做成老板真正想要的样子，而那些只盯着自己的岗位的“井底之蛙”，有的时候挨了骂都不知道为什么，因为他缺乏跳出自己的框框看企业的技能，这就是他自己工作干不好的原因。

所以无论投资、工作，都需要通晓企业经营技能。

□总结一句话：工作者用企业分析模型看透工作，投资者用企业分析模型看透股票

### 【关键富人思维—第十一条】

□为什么要自己掌握理财技能才是最可靠的？

□很多之前学员都表示跟着自己的家人、朋友投资，当赚了的时候会特别感激对方，但是亏的时候又怨恨对方不靠谱。其实他们的家人、朋友很多也真的是好心，但是他们没有掌握投资技能，靠着小道消息，本

质是投机，赚了是运气好，长期亏损是必然。

□理财投资这么重要的事情，如果交给别人，就像把自己的“财富之命”交给了别人，如果遇上的是一个没有扎实理财技能的人，那就对自己的“财富之命”太不负责了。因为缺乏理财技能的人，是根本拿不住好股票的，他们无法分析企业，就无法正确面对价格的波动，最终还是逃不过亏损的命运。

□而听信银行经理的话，选择银行理财，长期看收益连通货膨胀的贬值都跑不赢。

特别是【中产家庭】，与其听信他人的小道消息，【最可靠的】还是自己通过学习成为家庭资产理财师，为自己的家人打理财产，创造更多非工资收入，这才是最安全可靠的方法。

□【一句话总结】：最重要的本事需要掌握在自己的手中，就像企业要把核心竞争力掌握在自己的手中一样，理财——事关自己和家庭的财富之命，只有自己掌握了，才是对自己的负责。

### 【关键富人思维·第十二条】

□我们最应该为孩子留下什么财富？

□我们总想为孩子留下一笔钱、一套房等，这并没有错，但我们给孩子留下的最重要财富却不是金钱。因为如果给孩子留下了金钱，但孩子无法对抗通货膨胀的贬值、缺少科学的理财知识，金山也会吃空，最终落得个流离失所的下场，正如我们前面讲到的富豪之子一样。

□【聪明的父母】会选择在孩子很小的时候就开始正确的财商教育，让孩子从小就养成正确的金钱观，从很小的时候就享受理财技能带来的复利，而【这都取决于父母的理财能力】，如果父母对理财一无所知，或者学个半瓶水，看似明白实则跑偏，那么不仅教不好孩子，还会把孩子带到错误的方向。

□【不要让孩子像我们父辈和自己一样】，那样又要陷入“无知” — “试错” — “损失” 的恶性循环之中，耗费大量的时间成本、试错成本，又错失了大量的机会成本，我们走错的路，就不要让孩子再走一遍了。

□【总结一句话】：我们最应该留给孩子的财富是可贵的品格和可靠的理财能力，身教重于言教，用我们的行为带动孩子品格的养成，用我们的理财能力让孩子的财商有一个好基础。

### 【关键富人思维·第十三条】

□掌握收益率高的工具的科学方法是什么？

□【方法一】：很多人刚刚知道有一个高收益的工具，恨不得马上就买一个，然后就自我憧憬能赚多少。或者选择去市场中直接尝试，事实证明，他们自己总结的方法时而有效，时而无效，时而自信找到了暴富出路，时而迷茫否定自己、骂社会，我称之为焦虑的“【烧钱尝试法】”。其实他们不仅损失了自己的血汗钱，同时在错误尝试的时间里，也错过了正确买入好目标的机会。

□【方法二】：其实最快的方法，绝对不是马上去盲目尝试，莫刀不误砍材工，应该先去学习，在学习中最快的方法，是什么，是看书吗？如果看书能够实现财务自由，那么很多人早就财务自由了，因为看书最大的弊端就是没有反馈，没有人告诉你学的对还是学的错。沉溺在书中寻求财富自由的人，不能说不努力，但是因为没有老师指点，很多都成了【无效的努力】，最可怕的不是慢，是选错了方向，走错了路，在错误方向上的努力只是巩固错误。

□【方法三】：那么最快的学习方法是什么？答案是【巨人同行法】，跟着已经长期成功的投资者学习，巴菲

特的老师是投资之神格雷厄姆，我们前天早读课中 8 岁的投资神童，她的老师是父亲，也是成功投资家。

他们都是一边勤奋学习理论，一边在老师的指导下纠正错误，一直走在一条正确的努力之路上。这就是看似缓慢，但实际最快的投资之路。这是一条少有人懂得的路，也是一条少有人走的路，所以真正赚钱的投资者才不多。你打算选哪条路？

□【总结一句话】：站在巨人的肩膀上，在少有人走的投资学习之路上最快成长。

#### 【关键富人思维·第十四条】

□有投机者说自己也赚了钱，那做投资者到底好在哪？

□我们投资理财到底是为什么：第一直觉是赚钱，但深入想，理财是为了不被钱奴役，解放时间做自己喜欢的事，快乐的生活。你理财不就是为了生活的好点吗？

【投机者】：投入资金赚差价。每天花大量时间盯着大盘，分析各种“技术指标”，昼夜惦记着明天是红了还是绿了。甚至睡觉都在想着，在焦虑、忧虑中度过，夜不能寐。事实证明：投机者短期内可能会赚到钱，长期必亏，因为他们在赌博。

【投资者】：根据投资计划投入资金买卖“生钱资产”。制定标准化、流程化，可操作的投资标准，选出优质生钱资产，算出买入好价格买入，卖出好价格卖出。不被价格的涨跌影响，符合买入标准就买入，符合卖出标准就卖出。随着生钱资产规模变大，非工资收入持续增加，个人和家庭的财务安全等级越来越高。

□【总结一句话】：投资者获得的是金钱自由，时间自由，心理自由，投机者就算撞运赚了点，却一直在焦虑与煎熬中渡过。