



# 省心省时省力， 懒人专享的理财术

巴菲特：  
“通过定投指数基金，  
一个什么都不懂的业余投资者，往往能够战胜大部分专业投资者。”

银行螺丝钉 著



中信出版集团

## 序言

A股有很多不错的股票基金品种，长期能给投资者提供比较高的回报。不过A股也存在一个奇怪的现象：大部分投资者投资股票基金的时候，很难赚到钱。很多老股民说A股“七亏二平一赚”，还是很有道理的。

一个很重要的原因，就是绝大部分投资者是在A股4000点以上，看到身边的亲戚朋友都赚钱了，才开始买股票基金的。

我们身边的亲戚朋友什么时候讨论股票最多呢？往往是在牛市最火热的阶段。他们的股票账户是什么时候开通的呢？很多人是在2007年牛市和2015年牛市时开通的。

许多投资者不知道股票品种的风险，涨得越多，买得越多。他们在牛市高位投入全部资金，之后市场下跌，收益自然不理想。这也是过去十几年，A股股票基金投资者不怎么赚钱的主要原因。

但有一种方式，可以改变投资者投资股票基金不赚钱的情况。

那就是定投。

就像“股神”沃伦·巴菲特（Warren Buffett）说的，“通过定投指数基金，一个什么都不懂的业余投资者，竟然能够战胜大部分专业投资者。”

定投是分散投资，定投的投资者不可能在牛市高位投入全部资金，风险自然大大降低。能长期坚持定投，最后大概率是赚钱的。

但是定投说起来容易，做起来难。

大部分投资者是难以在动荡的市场环境中做到坚持定投的。如何坚持下来，是投资者定投时面临的最大难点。

但这一问题，也在发生改变。比如说在基金定投方面，银行螺丝钉做得就很好。他不仅自己做好了定投，也帮助了很多人坚持长期定投，解决了投资者定投时的难点。

最早认识银行螺丝钉，是在我创办的雪球网站上。早在2014年的时候，我就看到银行螺丝钉在雪球上发表一些关于基金投资分析的文章，并坚持在收盘后发布指数基金的估值数据，回答一些网友的问题。

简单来说，他做的是基金定投，并把定投的知识和需要的数据，在网上进行分享。但就是这么一件简单的事情，他一干就是五年。

这五年里，他坚持写了近千篇文章，合计400多万字，总阅读量超过5亿人次，帮助超过百万投资者开始定投之旅。并且，他在每个交易日晚上发布估值表，无一日间断。

银行螺丝钉做的是指数基金定投，帮助大家在熊市低迷的时候定投基金，这在很大程度上解决了投资者“牛市高位买入亏钱”的痛点。买得不贵，长期坚持，赚钱也就水到渠成了。

念念不忘，必有回响。

我认为银行螺丝钉坚持做这件事情是很有意义的。

如果你是一个普通投资者，想给自己的收入找一个好的去处，如果你是一个上班族，想了解定投，我推荐你读这本书，一定会大有收获的。

方三文

雪球网创始人

## 前言

在开始这本书之前，我想给大家讲两个国家的故事。第一个国家，叫瑙鲁。第二个国家，叫挪威。

瑙鲁，是全球面积第三小的国家。这个国家曾经被称为“天堂岛”，因为岛上有非常丰富的磷矿。

当时的瑙鲁人，几乎不用上班，医疗、教育全部免费，房子、水电不要钱。许多瑙鲁人由于生活得太好，身患肥胖症。然而瑙鲁人并没有把自己的收入好好打理，而是随意地花掉了。

瑙鲁人原本以为磷矿可以开采150年，结果20年就开采完了。当磷矿开采完之后，瑙鲁就陷入了困局。最后，瑙鲁人不得不依靠变卖资产来维持生活。

同样是资源型的国家，挪威就做得好多了。

挪威是一个能源资源非常丰富的国家，但是人口比较少，产业也比较单一，主要依靠开采石油等能源来获取收入。如果石油等能源开采完了，那挪威会遇到很大的问题。

为了避免出现困境，挪威从1990年开始，设立了“挪威政府养老基金”。这只基金的目的，是储存石油收入并实现长期增长，最后实现财富的代际转移，即把当代人的石油收入，定期转化为更长期的金融产品收入。

这其实就是一个以国家为维度的超长期的定投。

挪威的投资策略，早期是配置40%的股票、60%的债券。其中，股票的参考基准是富时全球指数（FTSE All-World Index），这

个指数是投资全球主要股票市场的指数；债券的参考基准，则是全球债券指数。

这样，挪威就把本土的石油收入，定期地转化为全球的“股票资产+债券资产”收入，分享全球股票和债券的收益。从此，挪威不用再担心自己发展掉队的问题了。

这保证了挪威的长期发展速度跟全球发展的平均速度相匹配。即便将来挪威跟当年的瑙鲁一样出现了资源枯竭，挪威人依靠自己这些年买入并积累下来的资产也可以生活得很好。

从2008年到2018年，这只基金获得了大约8%的年化收益率，表现还是不错的。目前这只基金的规模接近1万亿美元，是全球最大的政府养老基金之一。

挪威人口只有529万，这相当于每个挪威人分配了18.9万美元的股票和债券的养老基金，未来还会继续增长。

通过这种方式，挪威实现了非常稳健的财富积累。在可以预见的未来，挪威的增长速度不会弱于全球平均增长速度。

这两个国家，其实就是我们日常生活中经常看到的两种不同的家庭。

有的家庭没有投资理财的意识，赚多少花多少。家庭成员一旦退休，就只有用大幅减少的退休金、养老金来维持生活，生活质量堪忧。而有的家庭，一开始就做好了计划，用收入定期买入优质的资产。当手里积累了足够多的资产之后，即便原来的收入减少或者消失，他们也可以依靠资产继续过美好的生活。

其实，无论是国家还是个人，在投资理财上，都是有共性的。

对挪威来说，是将石油收入转化为金融资产收入；对我们普通投资者来说，则是将工资收入转化为资产收入。石油有开采完的一

天，退休后工资收入也会下降，但资产是可以长期为我们贡献源源不断的收入的。

那什么样的资产，适合用来长期定投？我们该如何通过定投获得更好的收益？又该如何避免投资中的风险？

这就是这本书要介绍给大家的。

第1章，介绍了定投前的准备，我们要具备哪些理念才能让我们的定投事半功倍。

第2章，介绍了什么是定投，其实很多人已经在定投了，只不过自己没有意识到。

第3章，介绍了如何通过定投来制订自己的财务自由计划，需要积累多少资产，才能让家庭过上理想的生活。

第4章，介绍了普通投资者必须掌握的投资品种。这些投资品种是我们手里的武器，灵活用好它们，我们能更快速地积累财富。

第5~7章，介绍了基金投资时最难的一类品种——股票指数基金。这类品种是长期定投收益最高的一类，也是风险很高的一类。

第8~9章，介绍了投资指数基金的高级技巧，包括如何挑选指数基金以及如何判断一只指数基金是否适合定投。

第10章，介绍了目前市面上最常见的几种定投技巧。我们可以付出更少的成本，获得更高的收益。

第11章，介绍了定投的卖出。俗话说，会买的是徒弟，会卖的是师傅。明白如何卖出，可以帮助我们落袋为安。

第12章，综合运用前面介绍的知识，帮助我们制订一个完整的定投计划，开启财务自由之旅。

第13章，介绍了投资者刚开始接触定投时最常遇到的10个问题。

我在创作这本书的过程中，得到了很多朋友的帮助。在创作这本书之初，我思考过一个问题：市面上讲定投的书很多，我来写定投的书，能给大家带来什么帮助呢？

后来想了一下，这几年我在网上分享了很多基金投资的内容，也得到了超过百万读者的关注。针对定投，大家最关心的内容是可以统计出来的，这其实就是大家对定投真正的疑惑。解答清楚这些疑惑，这本书也就水到渠成了。所以从某种意义上来说，这也是百万定投者一起创作出来的一本书，是属于定投者的一本书。因此，我创作这本

书时最想感谢的人就是长期关注并支持螺丝钉的朋友们。你们的鼓励，是我坚持的最大动力。

也感谢出版社老师，她们在这本书编辑过程中不辞辛劳。中信出版社专业的编辑老师，是这本书坚实的后盾。

特别感谢我的妻子，这几年给了我很大的帮助，没有她的理解和支持，我很难走到今天。

读完这本书，其实只是一个小小的开始，大家可以关注我的微信公众号“定投十年赚十倍”，我会在每个交易日发布基金的估值数据以及关于基金投资的心得和感悟，也会组织一些线下活动，发放一些小福利。后续大家对书里的内容有任何疑问，或者投资中遇到任何问题，都欢迎与我讨论，我们互相学习，共同进步。

# 引子“不上班，也有钱”，真的能做到！

钉大（银行螺丝钉的粉丝对其的昵称），你好，我今年25岁，有可能在45岁左右实现财务自由吗？

经常有朋友问螺丝钉（银行螺丝钉的自称）这个问题，这也是很多朋友的心声，我们都想实现财务自由。

但怎样才能实现财务自由呢？需要攒够多少钱呢？

## 40岁前就退休，和家人一起环游世界

首先，螺丝钉给大家分享一个真实的故事。

在中国宝岛台湾，有这样一个姑娘，她在10年前第一次跟男朋友去泰国“穷游”的时候，就定下了一个目标：要在40岁之前退休，和男朋友一起环游世界。

那么，怎么样才能实现这个目标呢？

这个姑娘设想了很多种方案，一开始她想通过“边旅游边打工”的方式实现，她老公也就是曾经的男朋友，甚至想过从事潜水教练、英语老师等职业。

可是在后来查找资料的过程中，这对夫妻认识到，可以通过投资实现40岁前退休的目标。于是他们确定了一个路线：在10年内，攒下足够的资产，实现财务自由。

后来，他们真的做到了。

他们是怎么实现的呢？主要有三点：节流、开源、依靠基金分红建立被动收入来源。

先说节流。这对夫妻为了攒钱极为节省，蜜月旅行选择了徒步爬山，只花了几百元，平日从不乱买零食饮料，总是自己种菜做饭。他们在收入提高后，还制定了一个规则：每年只花掉收入的10%，将剩下的90%全部存下来，定期投到指数基金上。

再说开源。这对夫妻刚开始上班的时候，家庭月收入在15000元人民币左右。但是通过努力工作，10年后当他们准备退休的时候，月收入已经是刚开始工作时的3~4倍了，是5万~6万元人民币（包括工资收入和副业收入）。

最后说投资。一开始的时候他们一年投入大约8万元到指数基金，到了后期他们一年投入到指数基金的资金大概有五六十万元。

一晃10年就过去了，到了2013年，这对夫妻用近乎“自虐”的方式攒下了大约价值650万元人民币的指数基金，每年依靠指数基金的分红，就轻松实现了财务自由，达成了40岁前退休的目标，开始环游世界。

### **从这对夫妻身上，我们能学到什么**

可能很多人会觉得这对小夫妻“太过分、太小气”，但他们不是“葛朗台”式的抠门。

葛朗台是为了抠而抠，而这对小夫妻是有自己的理想。他们愿意为了自己的理想忍受10年的辛苦生活，之后就可以享受自己想要的生活了。这样有理想和行动力的人是很可敬的。

虽然这样自虐的省钱方式，螺丝钉并不鼓励大家去模仿。但从这对小夫妻身上，我们可以借鉴以下经验。

- 认真工作，用双手创造价值，把自己打造成“获取稳定提升现金流”的资产，同时用保险保驾护航，这是我们的防御武器。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：雪球投资经典系列《定投十年财务自由》银行螺丝钉 著.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/2328.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

