

# 撒哈拉的FQ博士

林一鸣 著

河北人民出版社



马拉松的成果，日复一日、年复一年的挣扎与感动，是不可以在短期内获得的，同样投资亦是一样，因为投资的本身，就是生命中的一场超级马拉松！

# 撒哈拉的FQ博士

林一鳴 著

——撒哈拉沙漠的FQ博士——



撒哈拉沙漠，位於非洲北部，是世界上最大的沙漠。它的面積約為910萬平方公里，佔非洲面積的三分之一。撒哈拉沙漠的氣候非常乾燥，年平均降雨量只有100毫米左右。在撒哈拉沙漠中，生活著許多種類的動植物，其中最有名的就是撒哈拉沙漠的FQ博士。

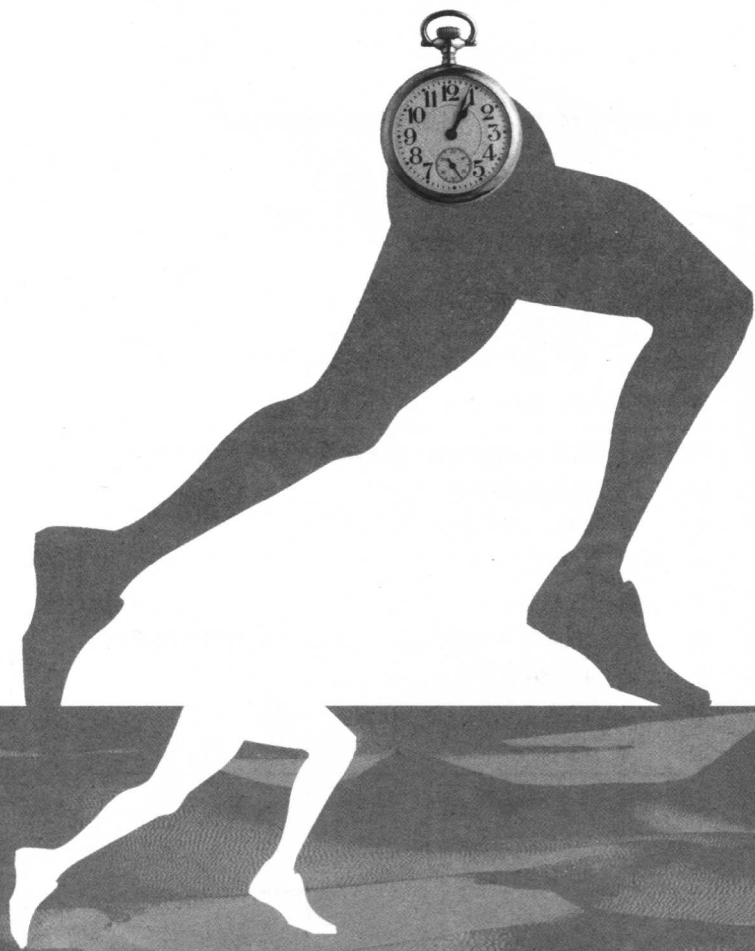


本书由香港经要文化出版有限公司授权出版

# 撒哈拉的FQ博士

林一鸣 著

河北人民出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

撒哈拉的 FQ 博士/林一鸣著. —石家庄: 河北人民出版社, 2006. 4

ISBN 7-202-04090-5

I. 撒… II. 林… III. 投资-经济心理学-通俗读物 IV. F830.59-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 134744 号

本书由香港经要文化出版有限公司授权出版

---

|     |            |
|-----|------------|
| 书 名 | 撒哈拉的 FQ 博士 |
| 著 者 | 林一鸣        |

---

责任编辑 唐 丽

美术编辑 李 欣

责任校对 李 耘

---

出版发行 河北人民出版社(石家庄市友谊北大街 330 号)

印 刷 河北新华印刷一厂

开 本 890×1250 毫米 1/32

印 张 4.875

字 数 88,000

版 次 2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷

印 数 1—5000

书 号 ISBN 7-202-04090-5/F·440

定 价 13.00 元

---

版权所有 翻印必究

## 作者简介

林一鸣，现职中信嘉华银行副总裁，香港中文大学财务系哲学博士，特许财务分析师 [Chartered Financial Analyst]，认可财务策划师 [Certified Financial Planner]，注册财务策划师学会资深会员 [Fellow of Registered Financial Planner] 及英国财务会计师公会资深会员 [Fellow of The Institute of Financial Accountants]，曾受聘于多间银行和金融机构，被南韩政府、国际金融机构及美国最大之按揭证券顾问公司邀为研究顾问，于多份报章及国际学术期刊发表文章，内容包括股票投资、FQ理财智商、投资心理学、儿童理财训练以及基金与投资产品分析等。著作有《国企股不败之谜》、《FQ理财专家》、《FQ儿童理财训练班》、《FQ财智父母速成班》及《负资产翻身秘籍》等。

责任编辑 唐 丽  
美术编辑 李 欣  
责任校对 李 耘



## 序

# 人生难得的疯狂

序

1



很多人说过，人生本来就是一场马拉松。自十年前参加第一次马拉松开始，我就迷上了这项运动，它甚至成了我生活中的一部分。能在阳光灿烂的日子，与三五知己在群山中跑个大汗淋漓，跑完后全身筋骨舒畅，真是痛快得很。

马拉松是一场体力、耐力与意志力的竞争，要想成为一个优良的跑手，就要进行严格的训练并付出踏实的努力，坚持到最后一分一秒都不轻易放弃，从万难中突破个人的极限。投资时的情况也是一样，我爱把投资比喻成跑步，因为投资本身就是一场艰苦的马拉松竞赛，同样需要持久的耐力。要做一个成功的投资者，就要有马拉松的精神，才可以从投资理财中致富，获得满意的成果。

在2001年4月1日的愚人节，我做了一件很多人都认为是疯狂的事，就是参加了一项名为“撒哈拉沙漠马拉松”（Marathon Des Sables）的比赛。这个被喻为全球最艰苦的陆上赛事，参加者要用7天的时间，在日间超越50摄氏度，但入夜却急降至零度的环境下，于一望无际的沙漠中，共跑了243公里的路程，即相当于香港到广州1.5倍的距离。在这7天的比赛中，大会只为参赛者提供每天的饮用水和营帐，其他东西一律自备，所



以每人要在跑步时背负着 15 公斤重的背囊，当中包括每天的粮食、炊具、睡袋、衣物行装及日用必需品等。这不算是疯狂，还算什么？

除跑得辛苦之外，我还要自掏腰包，付出 5 万元的报名费和旅费。不过借着这个活动，可以成功地为民圃行动筹得 50 万元的款项，在云南山区兴建两所希望小学，完成我在 1999 年到湖南山区探访时为自己定下的一个目标。

事隔三年，一直很想找个机会，把这次撒哈拉马拉松辑录成书，并把马拉松比赛的哲学，套用于投资时的实战环境中，与理财智商（Financial Quotient，简称 FQ）合二为一，成功地创出“FQ 马拉松投资法”。如今，愿望终于可以实现了。在本书的讨论中，希望借着分享撒哈拉经历的同时，更能与各位读者讨论 FQ 投资理财的技巧，包括投资心理学、基本分析、技术分析及投资态度等，使大家可以在投资马拉松这场比赛中，跑出可喜的成绩。

这次撒哈拉马拉松及筹款活动的成功，得到很多传媒、机构和朋友的协助，我希望在此多谢中国中央电视台为我们拍摄特辑、香港无线电视台和新城电台的访问、多份报章及杂志的介绍、众多出钱出力的机构、CosmoBoys 和民圃行动各位好朋友的帮忙，以及捐款的善心人士，使我们的筹款活动可以顺利完成。当然最重要的还是得到太太的支持，使我得到无限的信心和动力，完成这次撒哈拉的壮举！



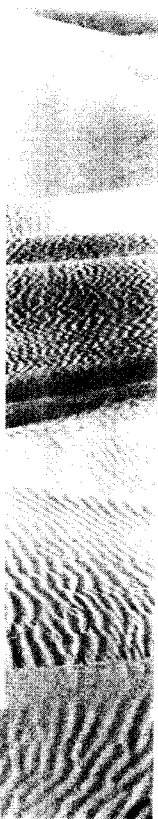
## 作者简介

作者简介

1



林一鸣，现任中信嘉华银行副总裁；一个曾经参加非洲乌干达国际雷利计划、撒哈拉马拉松的中文大学财务系哲学博士，热爱投资及各项上山下海的活动，曾参与多项长距离比赛如毅行者、北京马拉松、纽西兰马拉松、行路上广州等。于 2001 年的愚人节，到达一望无际的撒哈拉沙漠，每天背着 15 公斤重的背囊，饱受着 50 摄氏度高温的煎熬，跑了 7 天共 243 公里的路，并借此活动成功地为苗圃行动筹得 50 多万元，在中国云南山区兴建两所小学。



# 序

## 作者简介

## 目录

1

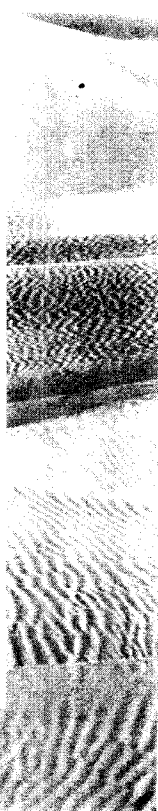


## 第一章 马拉松的人生

|                |    |
|----------------|----|
| 跑马拉松学投资 .....  | 2  |
| 马拉松的故事 .....   | 6  |
| 开始我的跑步生涯 ..... | 10 |
| 第一次跑马拉松 .....  | 13 |

## 第二章 FQ 马拉松投资法

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 马拉松投资法十大要诀 .....      | 20 |
| 要诀一：勤奋练习，准备充足 .....   | 23 |
| 要诀二：定下良好的目标和策略 .....  | 27 |
| 要诀三：维持匀速稳步的前进 .....   | 32 |
| 要诀四：先跑的不一定先赢 .....    | 36 |
| 要诀五：切忌跟着不适当的人去跑 ..... | 42 |
| 要诀六：切勿定下参考点 .....     | 46 |
| 要诀七：不要操之过急 .....      | 48 |
| 要诀八：向高手请教 .....       | 53 |
| 要诀九：与失败做个好朋友 .....    | 57 |
| 要诀十：休息的智慧 .....       | 60 |



### 第三章 撒哈拉马拉松——筹备篇

|                     |    |
|---------------------|----|
| 撒哈拉的挑战 .....        | 66 |
| 神秘的沙漠 .....         | 70 |
| 参加撒哈拉马拉松有危险吗? ..... | 72 |
| “挑战撒哈拉”筹备过程 .....   | 76 |
| 为苗圃行动筹款建校 .....     | 80 |

### 第四章 撒哈拉马拉松——比赛日志篇

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 3月29日：飞往撒哈拉 .....      | 85  |
| 3月30日：初到沙漠 .....       | 87  |
| 3月31日：整装待发 .....       | 90  |
| 4月1日：愚人节到了，正式开跑! ..... | 92  |
| 4月2日：我病倒了 .....        | 96  |
| 4月3日：病后初愈，状态回勇 .....   | 100 |
| 4月4/5日：超级马拉松 .....     | 103 |
| 4月6日：临近尾声 .....        | 108 |
| 4月7日：最后一击 .....        | 110 |

### 第五章 撒哈拉马拉松——技术分析篇

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 什么是技术分析? .....               | 116 |
| 移动平均线 (Moving Average) ..... | 120 |
| 葛兰碧移动平均八大法则 .....            | 126 |

保历加通道 (Bollinger Bands) ..... 129

相对强弱指数 (Relative Strength Index) ..... 133

腾落指数 (Advance Decline Line) ..... 137

## 第六章 乐于跑步世界中

马拉松是我的心灵鸡汤 ..... 144

## 目录

3



# 第一章 马拉松的人生



马拉松的成果，  
日复一日、年复一  
年的挣扎与感动，  
是不可以在短期内  
获得的，同样投资  
亦是一样，因为投  
资的本身，就是生  
命中的一场超级马  
拉松！





# 跑马拉松学投资

我在很久前已有一个愿望。

这个愿望就是写一本通俗易懂的投资书，利用一个浅显的故事，来说明深奥的投资理论。可惜执起笔来，才发觉此路原来并不好行，因为要在“有趣”与“准确”间取得平衡，实在是不容易。

最后终于想到了马拉松。可能你会奇怪，马拉松跟投资有何关系？

## 投资和马拉松的关系

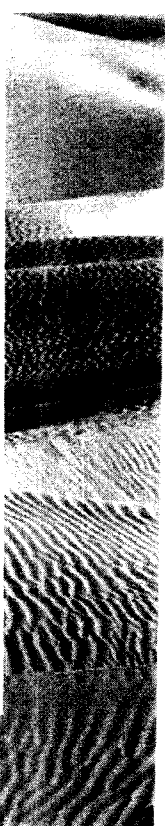
因为要做一个成功的投资者，就必须拥有马拉松跑手的特点。马拉松是一项耐力的比赛，如果大家曾参与过马拉松的话，就会知道每次要完成比赛，可不是一件容易的事。除了事前要有足够的训练外，更需要做出准确的分析，例如路程中哪里是上斜位，哪段路较为平坦，什么时候需要省力，何时要全力以赴等，都要在比赛前做好准备，计算清楚。至于正式上场之时，更要事

事小心谨慎，视当日的天气状况和自己的体力，把状态发挥得淋漓尽致，争取佳绩。

投资与马拉松有相似之处，是因为投资时的“落缸”，就和跑马拉松“落场”的情况一样，一落缸〔场〕便会人在缸〔场〕中，依照着自己的体力〔财力〕，在大会的游戏规则下，努力地跑向终点。在马拉松比赛的时候，虽然跑的只是自己，但由于参与的人数众多，很容易受到旁边人的影响；例如本来想保留实力，开始时跑慢一点的，有时会因为旁边的人跑得较快，迫使自己也要跑得快些，最后导致体力不支而中途放弃。在股市金鱼缸里又何尝不是一样，虽然落缸时也同样孤身一人，但亦容易随波逐流，忘记实力而提早上岸。

在每次参与马拉松比赛之前，认真的选手都会做出赛前的分析，为自己计划完成赛程的目标时间，然后定下策略，分配每段路程的速度。当然在比赛落场之后，实际情况也可能会视乎环境而更改，甚至把定下的策略忘得一干二净，不能做出最佳的成绩，甚至被迫中途退出赛事。

投资的学问亦是一样。在投资前大家都会讲出很多不同的理论，例如做好技术分析，什么位置要定下止蚀盘等，可是，很多时候却是身不由己，把定下的策略抛诸脑后，就算股价已跌穿止蚀位仍死守不放，结果最后只能饮恨缸中。





## 听故事，学投资？

在2001年4月1日，我参加了一个名为“撒哈拉沙漠马拉松”〔Marathon Des Sables〕的比赛，在一望无际的沙漠中，用了7天的时间，跑了243公里的路程，即相当于香港到广州1.5倍的距离。既然投资也是一场马拉松，我正好就利用这个故事，为大家阐述投资上的理论。

撒哈拉马拉松为一年一度的比赛，是长跑界中至高无上的艰苦挑战。一般马拉松比赛的标准赛程为42公里，而撒哈拉马拉松的长度，为标准赛程6倍之多，而且沿途地势险峻，环境恶劣，每天饱受50多摄氏度高温的煎熬。在这7天的比赛中，大会只为参赛者提供每天的饮用水和营帐，其他东西一律自备，当中包括每天的粮食、炊具、睡袋、衣物行装及日用必需品等，沿途携带的背囊重达30磅。

在本书的讨论中，会把投资当做是一场马拉松，并指出马拉松与投资相同的道理，譬如如何事前做足准备工夫，落场时的应变态度，最后冲破终点，完成目标等。至于长达7天的撒哈拉马拉松比赛，我就会当成是一个投资计划，根据每天的结果，来计划明天的策略，情况就好比投资的技术分析，根据不同的情况做出决定：今天的状态很好，但假若跑得太快的话，明天是否后劲不继？股票投资中相对应的问题是，今天的价格升了很多，那明

天应该加码还是减磅呢？希望通过这些有趣的比较，大家可以更容易学习投资分析的道理。

我不是正规运动员，也不是运动教练或专家，没资格教大家跑马拉松，我只能凭自己的经验与心得，跟大家一起分享个中的苦与乐，及如何把这些道理运用在投资之中。马拉松的成果，是日复一日、年复一年的挣扎与感动，是不可以在短期内获得的。投资亦是一样，因为投资的本身，就是生命中的一场超级马拉松！

