

PEARSON  
Education

# Beating the Market

3 months at a time

**MACD之父最新力作**

# 懒人赚大钱

每三个月操作一次的简单投资方法

杰拉尔德·阿佩尔 (Gerald Appel)

著

马文·阿佩尔 (Marvin Appel)

王汀汀 陈英志 等 译

 中国人民大学出版社

# 懒人赚大钱

每三个月操作一次的简单投资方法

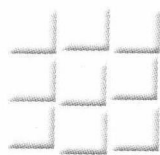
**Beating the Market**

**3 months at a time**

杰拉尔德·阿佩尔 (Gerald Appel) 著

马文·阿佩尔 (Marvin Appel)

王汀汀 陈英志 等译



中国人民大学出版社

• 北京 •

**图书在版编目 (CIP) 数据**

懒人赚大钱——每三个月操作一次的简单投资方法/阿佩尔等著;王汀汀等译.  
北京:中国人民大学出版社,2009  
ISBN 978-7-300-11331-9

I. 懒…  
II. ①阿…②王…  
III. 投资-基本知识  
IV. F830.59

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 184853 号

**懒人赚大钱——每三个月操作一次的简单投资方法**

杰拉尔德·阿佩尔 马文·阿佩尔 著  
王汀汀 陈英志 等 译

---

|      |                                                                                                                                  |      |                     |  |  |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------|--|--|
| 出版发行 | 中国人民大学出版社                                                                                                                        |      |                     |  |  |
| 社 址  | 北京中关村大街 31 号                                                                                                                     | 邮政编码 | 100080              |  |  |
| 电 话  | 010-62511242 (总编室)                                                                                                               |      | 010-62511398 (质管部)  |  |  |
|      | 010-82501766 (邮购部)                                                                                                               |      | 010-62514148 (门市部)  |  |  |
|      | 010-62515195 (发行公司)                                                                                                              |      | 010-62515275 (盗版举报) |  |  |
| 网 址  | <a href="http://www.crup.com.cn">http://www.crup.com.cn</a><br><a href="http://www.ttrnet.com">http://www.ttrnet.com</a> (人大教研网) |      |                     |  |  |
| 经 销  | 新华书店                                                                                                                             |      |                     |  |  |
| 印 刷  | 北京山润国际印务有限公司                                                                                                                     |      |                     |  |  |
| 规 格  | 160 mm×235 mm 16 开本                                                                                                              | 版 次  | 2009 年 11 月第 1 版    |  |  |
| 印 张  | 13 插页 1                                                                                                                          | 印 次  | 2009 年 11 月第 1 次印刷  |  |  |
| 字 数  | 164 000                                                                                                                          | 定 价  | 29.00 元             |  |  |

---

**版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换**

献给杰拉尔德之妻及马文之母  
朱蒂斯·阿佩尔，感谢她这些年来对  
我们的爱和支持

## 懒人投资还可以赚大钱吗？

有的人很“懒”，投资最多是定期存款加国库券，投资收益跑不过CPI；

有的人很“懒”，听听证券“砖家”的推荐后就闭着眼睛买入股票或频繁换股，市况好时还能赚点小钱，一旦市况不好就只好“在地狱中仰望天堂”；

有的人很“懒”，“产品说明书”都没有看懂就买投资品，结果买入的是“kill me later”<sup>①</sup>……

真的有一种方法可以帮助懒人投资的吗？不是说投资都要经济预测+行业分析+财务分析+公司调研+……的吗？不是我不想这么做，实在是工作太忙、老板太狠、孩子太小，嗯，那个，知识太少啊！三个月操作一次？只比那位买入就压在箱底、彻底遗忘、若干年以后想起来然后卖掉的老太太<sup>②</sup>勤快一点呢。真的可以？什么？收益还能超过大多数专业投资者甚至市场领导者？

没错！现在在你眼前的这本书就用简单的方法教会广大懒人怎样三个月操作一次还能赚大钱！

---

① Accumulator（累计股票期权）是一种金融衍生品，这种产品可以和外汇或者股票挂钩，通常合约为期一年，在牛市投资者可以通过按折扣价买入股票或外汇赚钱，但在熊市时必须按协议价格加倍买入，风险极高。港人依照谐音，戏称其为“kill me later”（稍后杀我）。2008年熊市期间，内地富豪有人因购买此产品亏损额高达上千万元。

② 一位美国老太太在第二次世界大战后购买了5000美元的可口可乐股票，50年后，她将此抛售，竟获得了5000万美元的收入，收益高达9999倍。

你能学到债券和股票怎么搭配，什么时候该多买债券，什么时候该多买股票；

你能学到怎么对冲猛涨的房价，又能降低股票市场的风险<sup>①</sup>；

你能学到怎么分散投资，控制风险，免得市场一跌起来你的钱就稀里哗啦，飞流直下；

你能学到怎么把握强势板块，剔除弱势板块，而且保证你的手里始终是强势板块；

如果你想冲出中国，走向世界，你还能在书里学到怎样在全球市场配置资产。

迫不及待想看了？咳，咳，那个，最后提醒一句，书里有不少表格、图表、数据，如果你真的很懒的话，你其实可以很快跳过的，但是要很认真地把作者讲的道理看懂哦，这一点上可是不能懒的。

好了，翻开书，开始你赚钱大业的第一步吧。

---

① 主要是依靠房地产投资信托基金（REIT），我国已在计划推出此产品。

**随** 着中国金融市场的发展，投资与理财的观念日渐深入人心，并成为全社会关注的焦点。财经节目拥有很高的收视率，图书排行榜上总能看到各种理财图书，人们茶余饭后谈论的话题也离不开股市……与此同时，市场上流行的自称“战无不胜”的股市“掘金术”也数不胜数。

与这些掘金术一样，本书介绍的策略同样是为了寻找战胜市场的机会和方法，因此似乎只是为已经让人眼花缭乱的投资策略“丛林”增加了一种选择而已。但译者认为，至少有两方面的特色使得本书成为值得一读的投资实战指南。

首先，本书提出了一种懒人投资策略。正像作者所说，你不需要有任何数学或者专业的背景，也不必花费太多的时间和精力。按照本书所介绍的方法，投资者只需每三个月调整一下投资组合，就可以获得不错的收益。

其次，本书作者从理财的角度来看待投资，将投资策略置于人生规划的大框架内进行解析。投资的目的是自我感觉良好，而是实现人生目标。只有在人生规划的视角下来审视投资，我们才能知道怎样的投资策略适合自己，才能做到在该贪婪时贪婪，在该恐惧时恐惧。

两位作者在投资实战和理论研究方面都有一定

的知名度。这对父子掌管着 Signalert 公司和阿佩尔资产管理公司，为客户管理着总规模超过 3 亿美元的资产；他们先后担任业内知名杂志《系统与预测》的编辑，并撰写了大量文章。更值得一提的是，老阿佩尔发明的 MACD 指标现在仍然是证券投资分析中的重要工具。

本书开篇便明确了投资规划的目的——在人生的每一个阶段上都尽可能地实现财务自由，在需要用钱时有钱可用。作者以“如何成为一名自立的投资人”作为本书的切入点，并围绕这一主题，介绍了成功投资的基本法则以及构建与调整投资组合的具体策略。

与其他投资专家一样，本书的两位作者也强调分散化和风险管理的作用。因此他们建议非专业人士投资于共同基金，尤其是 ETF——一种具有较广泛代表性，从而能够很好地实现分散化，而且成本低廉的基金产品。尽管作者认为大多数的共同基金表现不如指数，但是他们并不建议投资者采用完全消极的购买并持有策略。在他们看来，只要采用积极投资策略的回报足够大，那么为此花费的时间和精力就是值得的。事实上，他们所推荐的策略正是如此——简单易行，但卓有成效。

首先需要明确的是投资组合中的投资品种，包括国内股票、国际股票、投资级债券和投机级债券。投资者可以根据自己的偏好和财务状况设置各类资产的权重，也可以按照本书所推荐的目标比例来构建组合。对每一种投资都应当选择具有广泛代表性的若干种指数型 ETF 来代表。接下来，在整个投资过程中，根据不同 ETF 业绩以及利率等重要指标对投资组合进行调整，使得投资组合中的证券总是能够代表市场上的强势板块。这样的操作只需要每三个月进行一次。最后，作者将投资与家庭实际结合在一起，在人口老龄化的大背景下，探讨正确的理财观和健康的消费习惯，并鼓励投资者尽早开始进行人生理财规划。

阅毕本书，相信很多读者也会和我有同样的感慨：战胜市场原来这么简单！正如 TABR 资本管理公司董事长鲍勃·卡根尼安 (Bob Kargenian) 所说，作者已经完成了所有的工作，投资者只需简单地按照这一策略行事，便可以获得不错的回报。

本书基于两位作者多年的投资咨询与顾问从业经验，他们的策略为很多客户提供了有用的帮助。因此可以说这是一本确实能够指导实际操作的实战手册。

需要注意的是，本书中提出的三个月操作一次的投资策略尽管经过美国历史数据检验，但不能直接应用于中国的实践。一方面，我国的资本市场从诞生到现在不过 20 年，我们无法用足够的数据对这一策略进行验证；另一方面，我国债券市场不够发达，居民也极少能够参与国际市场，因此，如何更好地发掘股市投资机会，是我国投资者需要关注的重点问题。

尽管如此，译者仍然坚信本书对读者的价值。他山之石，可以攻玉，本书提出的简单策略正反映了投资与理财获得成功的基本要求：

第一，通过分散化来降低风险；

第二，顺应市场趋势；

第三，及早规划，并持之以恒。

投资要理性，理财要科学。面对市场上各种投资理念和策略，正确的选择标准是：适合自己才最好。每个人、每个家庭都是不同的理财主体，年龄、性别、家庭状态、收入水平及稳定性、教育背景、工作性质，甚至个人的心理状态，都会影响到理财规划的决策。而所谓适合自己，就是不论投资还是理财，都应该量力而行，根据自身的实际情况选择最适合的方案，并一以贯之地坚持下去，而在这一过程中，需要正确地运用市场时机选择的技巧。

本书是集体劳动的成果。在翻译过程中，张芳、胡传雨、李俊峰、谭超、吴瑕参与了部分工作，全书由王汀汀统稿校正。特别要感谢人大出版社的曹沁颖编辑，在整个翻译和出版过程中，她给予了我们很多专业和文字方面的帮助，为这本书增色不少。

相信本书对读者具有足够的吸引力。

王汀汀

2009 年 7 月

于中央财经大学弘学轩

## 致 谢

在此，我们要感谢为数众多的市场分析师，多年以来我们从他们身上学到了不少东西；还要感谢日复一日为我们提供股票及其他市场信息的互联网网站。我们尤其要感谢耶鲁·西尔斯（Yale Hirsch）和杰弗里·西尔斯（Jeffery Hirsch）对影响股票市场的季度性因素的研究，以及奈德·戴维斯（Ned Davis）在多个领域的广泛研究成果。

我们还要感谢Signalert公司和阿佩尔资产管理公司的研究团队和投资管理团队成员——格兰·哥特纳（Glenn Gortler）、亚瑟·爱普（Arthur Appel）、蔡俊（Joon Choi）、朗尼·格里夫·内尔森（Roni Greiff Nelson）、邦尼·哥特纳（Bonnie Gortler）、乔安妮·权·斯泰因（Joanne Quan Stein）等。他们在编辑和研究方面的贡献对本书的内容以及写作准备都有很大帮助。

同样值得感谢的还有金融时报出版社的工作人员。正是他们的鼓励、支持和建议，帮助我们呈现给读者这样一本容易阅读并且有用的工具书。

在本书的多个章节中，有两种明显不同的写作风格，我们希望这不会给读者的阅读带来困难。尽管各部分是由两位作者分别撰写的，但大多数的内容是两人合作的成果。

杰拉尔德·阿佩尔

马文·阿佩尔

## 导论 “理财智慧”：如何聪明地投资从而在需要用钱时有足够的资金 001

作为投资者，只要能够遵守投资规则，愿意花费一定时间，享受而不是害怕做出决策，你很可能会发现自己能实现不错的长期资本增值。而同时，你会因为满足了自己和家人的理财需求而兴奋不已。

我们相信本书为读者提供了有用的工具，而剩下的将取决于你自己。

## 第1章 构建成功的投资组合 007

赚钱并不是为了让投资者自我感觉良好。要想投资赚钱，你需要遵守投资组合管理的规律，具备逆潮流而动的能力，并且能够保持投资热情和组合的平衡性。

投资组合应该在地域、投资工具结构、行业 and 风险水平等各方面实现充分的多样化。

## 第2章 分散化和风险管理的高级知识 019

分散投资并定期对投资组合进行再平衡，能显著提高投资收益。

ETF 确实是一种有用的工具，因为它为投资者提供了充分分散化、重点投资于关注的特定板块，并且流动性较好的投资机会。

### 第3章 长期财富前奏——股市导论 041

长久以来，股票一直保持向上的走势，这使得它们成为长期投资的最好选择之一。对于那些不能或不愿意花费大量时间研究单个公司的个人投资者（大多数人都是如此）而言，精心选择的共同基金和ETF能带来分散化的好处并且交易成本低廉，因此它们应当是个人投资者参与股市投资的优选工具。

### 第4章 一事顺利，事事顺利 054

我们发现，如果某些充分分散化的ETF在过去三个月的表现超过市场平均水平，那么它们在接下来的三个月中业绩超过市场平均水平的概率高于随机选择的基金。

这一现象表明存在一种简单的选择市场赢家（winner）的资产配置策略：每隔三个月，从上个季度表现最好的ETF中选择你在未来一个季度中的投资对象。

### 第5章 全球机会 069

在选择世界上不同地域进行投资时，也是如此：每个季度选择过去一个季度中表现最强劲的地区进行投资比简单地分散投资于国际资本市场回报率更高。

### 第6章 债券——一种万能的投资工具 087

债券市场中的某些品种为投资者提供了近似股票市场的回报率水平，但风险相对较低。

小投资者投资单个债券难度较大。因此，对大多数投资者而言，进入债券市场的最佳方式就是通过ETF或者债券共同基金。

## 第7章 特殊的债券市场投资机会 104

大多数投资者可以将投资组合中 25% 的资金投资于各种债券（投资级债券和高收益债券），以改善投资组合在风险和回报之间的平衡。

## 第8章 垃圾场中的财富——如何利用高收益债券 122

关注你所投资的每一只高收益债券基金的季度表现。如果你投资的基金在上一季度中表现很好，那么你可以在接下来的三个月中继续持有该基金。然而，如果在上一季度中某只基金遭受损失，那么就需要将其出售，转而持有现金并等待该基金出现盈利的季度。在该基金出现盈利的季度末，尽快地再次购入该基金。

## 第9章 目标投资组合——整体大于部分之和 142

请记住，你只需要简单地购买低成本、充分分散化的 ETF，将高收益债券和投资级债券纳入投资组合中，并且正确利用市场趋势，选择过去一个季度中业绩最优者进行投资。这样你就可以实现期待的资本增长，并且在这一过程中你的投资业绩很可能超越大多数的个人投资者和专业投资者，甚至市场领导者。

## 第10章 不要被他们踢出地球！ 155

如果你步入老年而没有足够的积累来应付自己的生活开支和医疗开支，就会发现那些有权力的人士将会用这样或者那样的手段，利用主动或者消极忽略的方式，将你排除在这个世界之外。不要让他们这么对待你。你最好的防御就是尽可能并且尽快地成为一个经济上自给自足的人。

## 第11章 不要指望政客，能帮助我们的只有自己 ——制定并实施长期财务规划 166

你越早开始为未来进行储备，那么你的财富积累计划就会进行得越顺利，你也越能够满足未来人生中所出现的需求。

附录 对投资者有用的网络资源 / 184

注释 / 187



导论

懒人赚大钱  
——每个月操作一次的简单投资方法

# *B*eating the Market

## “理财智慧”：如何聪明地投资 从而在需要用钱时有足够的资金

杰拉尔德·阿佩尔和马文·阿佩尔

---

作为投资者，只要能够遵守投资规则，愿意花费一定时间，享受而不是害怕做出决策，你很可能会发现自己能实现不错的长期资本增值。而同时，你会因为满足了自己和家人的理财需求而兴奋不已。

我们相信本书为读者提供了有用的工具，而剩下的将取决于你自己。

---

理财和投资规划的文章探讨的焦点通常都是如何为未来生活——维持目前的生活标准、应付医疗开支、购建房地产以及度假——积累财富。

人们在不同的生命阶段有其特定的理财需求。在一定程度上，相对于老年人而言，年轻人对财富的要求较低。他们的医疗开支不大，并且能接受便宜的旅游方式：住旅店、露宿野外、选择廉价或团体食宿。他们也更愿意合租公寓、忍受相对狭小的居住空间。

但另一方面，年轻人往往面临一些巨额开支。创业（成立新公司或提供专业服务）需要一定的初始资本；大城市生活费用高昂；他们必须偿还大学学费，甚至还需要支付研究生或其他更高级教育的费用。某些行业（例如医药行业）需要长期培训，甚至会延续到结婚和养育子女的阶段。

通常在 33~45 岁，人们的专业能力和收入都会不断提升。而这一阶段的家庭开支也同样会高速增长，以满足家庭成员不断增加的需要，其中可能包括购买更大住房、添置汽车、暑期露营、家庭度假，还可能包括私立学校学费、子女特殊活动费用，以及为了确保子女和其他孩子一样幸福所需的其他开支。

这一阶段同样也是家庭储备资金的阶段。随着子女逐渐成年，父母需要为其存钱，以支付大学学费、结婚费用和其他开支。

尽管投资计划越早开始越好，但是对于很多夫妻和个人来说，资本积累只有在孩子离开家庭以后才能真正开始。幸运的是，大多数人收入的顶峰也出现在这个时候。因此中年到退休之间的这段时间有希望为未来的生活积累足够的财富。

## 理财计划和理性投资并非只针对老年人

读者可能会问，上面这些讨论究竟有何意义？我们只是希望大家明白，在人一生中没有一件事情是完全确定的。

导论 “理财智慧”：如何聪明地投资从而在需要用钱时有足够的资金

你可以终生辛苦工作，以便赚足够的钱来应付生活中不断变化的需要，你也可以尝试对未来事务做出规划与安排，并在这一过程中积累一定数量的财富，通过理性、积极的投资，实现自己的目标。

## 本书的切入点

你完全可以将自己的资产委托给理财规划师、资产管理人或者股票经纪人（也就是所谓的投资顾问），也可以购买共同基金，然后就放手不管，并期望获得不错的收益。许多资产管理人有长期的绩优记录，其中不乏会认真地为客户设计与其生活条件、风险承受能力和性格相匹配的投资组合的人。

## 为何以及如何成为一名自立的投资人

然而，尽管将投资委托给职业投资经理有一些好处，但是这样做也存在很多不利的方面。其中之一就是聘请专业投资经理通常需要支付额外的费用——例如，客户每年需要支付投资额的1%~2%的管理费（具体的费率取决于账户资产规模）。而对冲基金收取的管理费通常要高得多。

很多时候，职业投资经理总是不可避免地与客户存在或多或少的利益冲突。保险代理人、共同基金经理、经纪公司员为所在公司工作并得到后者支付的工资，因此他们多半会把公司利益置于客户利益之上。例如，财务顾问和经纪公司员如果向客户推荐并售出基金公司的产品就可以得到基金公司支付的佣金。同时，只要客户不销户，他们就可以获得管理费。不难理解，这类佣金很容易影