第 2 讲 损失厌恶｜配套工具与练习工作纸

（可打印填写版 · 随《穷查理宝典实战 24 讲》第 2 讲使用）

> 使用提示：建议先通读本讲图文，再用本工作纸完成工具与练习。
> 重大决策请先搁置 24 小时再填写清单，情绪上头时，你填出来的答案全是自我欺骗。
> 本工作纸为决策辅助工具，方法为决策思路分享，不构成操作建议；是否操作、何时操作，请结合自身风险承受能力和专业意见判断。

第一部分　核心工具《损失厌恶决策校验清单》

涉及大额金钱、长期职业、重要关系的决策，按这四步走一遍，每一步对应破解一重心理死锁：

1. 情绪识别 → 破解损失厌恶：我现在最强烈的情绪，是不是“怕失去”？我的记录：_____

2. 沉没剥离 → 破解沉没成本：已经投入的时间、金钱、精力，是不是已经收不回来了？我的记录：_____

3. 找反方证人 → 破解避免不一致：我能不能拉一个朋友，让他专门挑我留下的坏处？我准备找的证人是：_____

4. 未来对比 → 回归理性决策：坚持死扛和重新评估退出条件，三年后哪个结果更好？死扛三年：_____

他给我的最坏建议是：_____

重新评估三年后：_____

第 1 步情绪勾选：□ 是　□ 否　□ 不确定

> 补充说明：重大决策一定要先搁置 24 小时再填这份清单，情绪上头的时候，你填出来的答案全是自我欺骗。
>
> ⚠ 使用边界：本清单为决策辅助工具，用于帮你剥离情绪干扰，最终判断仍需基于客观事实与自身实际情况，不可脱离现实机械套用。

第二部分　三个补充工具

📝 补充工具一：前置止损规则法（根源破解）

最顶级的解法，是根本不让自己陷入「舍不得」的境地——在你买入、进入或参与前，就提前写好重新评估的触发条件，到点按规则执行，不用和本能对抗：

· 投资：设定一个你能承受的最大回撤线（比如 10%—15%），一旦触及，按事先设定的条件重新评估，必要时咨询专业人士，不靠一时情绪拍板。

· 职业：连续 6 个月没有新技能成长、薪资涨幅低于行业均值，开始留意外部机会、更新简历。

· 消费：购物车只放刚需，满减优惠金额低于凑单金额的 20%，直接放弃。

我的前置止损规则（写下你自己的触发信号）：

1. 触发信号：_____

2. 触发信号：_____

3. 触发信号：_____

✨ 补充工具二：3 秒极简动作（应急用）

下次你产生“再不买就没了、现在走就亏了”的强烈感觉时，先停 3 秒，说一句话：

> **「我现在是怕失去，还是真的想要？」**

🔄 补充工具三：换位代入法（日常决策用）

所有拿不准的选择，先把自己抽离出来，用旁观者的视角问自己：

> **“如果是我最好的朋友，拿着这个东西跑来问我，我会劝他继续死扛，还是立刻放手？”**

人劝别人时，往往极其理智。这一问，能瞬间剥离你脑中的“沉没成本”，让你看清“舍不得”背后的不甘心。

第三部分　基础练习《一次“舍不得”决策复盘》

找出你手上一个“舍不得放弃”的东西（持仓/工作/关系/物品都可以），填完下面四行：

1. 我现在舍不得放弃的是：_____

2. 我真正怕失去的东西是（钱/时间/面子/安稳）：_____

3. 如果是我最好的朋友遇到这事，我会劝他怎么做：_____

4. 我的最终决定是：_____

> 什么算“填得好”？三个标准：能说清自己怕失去的具体东西、能用“朋友视角”给出清醒的建议、能给出一个明确的行动决定。三条都做到，这次练习才算合格。

📎 填写示范（脱敏样例）

我现在舍不得放弃的是：套牢 30%的某只消费股

我真正怕失去的东西是（钱/时间/面子/安稳）：本金损失，以及承认自己选股错误的面子

如果是我最好的朋友遇到这事，我会劝他怎么做：先别急着做决定，把当初买入的理由逐条写下来，看看哪些已经站不住脚，再决定下一步

我的最终决定是：本周内完成一次持有理由复盘，列出具体观察指标和重新评估的时间点，必要时咨询持牌专业人士

第四部分　进阶练习《前置止损规则制定》

给你手里的一只持仓/一份工作/一项消费计划，提前写下 3 个「必须重新评估的触发信号」，写下来贴在显眼处，到点按规则执行，不用纠结。

1. 触发信号：_____

2. 触发信号：_____

3. 触发信号：_____

📎 填写示范（脱敏样例 · 投资类）

单只个股回撤超过 15%，列入重新评估清单

公司核心业务连续两个季度增速低于行业平均，列入重新评估清单

发现当初买入的核心理由存在事实偏差，列入重新评估清单

本讲交付物：一句话操作口诀

先等一天退情绪，算清沉没不心疼；找个外人骂醒你，看看三年哪个赢。

你守着的往往不是价值，是不甘心。看穿这一点，就别再为沉没成本买单。

以上仅为决策思路分享，不构成操作建议；是否操作、何时操作，请结合自身风险承受能力和专业意见判断。