市场再次崩盘，如何度过这段下跌周期？

原文来自 Edgy

编译 | Odaily星球日报 Golem（@web3\_golem）

加密市场在上周经历重挫，很多用户都对市场感到迷茫：这轮牛市已经结束了吗，还是真正的牛市并没有开始？

加密 KOL Edgy 建议，如果此次暴跌使你的情绪受到影响，那么应该停下来冷静和休息几天，因为在糟糕的心境下无法做出正确的决定。同时 Edgy 撰写了一份其在这轮周期剩余时间中的应对计划，包括了他的投资组合策略。Odaily星球日报对内容进行了编译，希望对读者制定适合自己的加密策略有所帮助。

### 投资组合策略：慎重选择山寨币

美国大选将在几个月后举行、中东局势正在不断升级，没有人知道接下来几个月会发生什么。

市场情况可能会变得比现在更糟，所以目前应该考虑的是如何“生存”下来。也许你的投资组合已经损失了 30% 的资金，但这并不意味着资产不会进一步缩水。（任何现在告诉你要保持激进策略的人可能都别有用心，因为如果保持稳健的风险管理策略他会很难致富）

如果目前的投资组合中仍有 90% 以上是山寨币，那么你可能会很难“生存”下去。 Edgy 个人的投资组合策略包括 25% 的主流币、 45% 的稳定币和 30% 的山寨币。主要持仓如下：

主流币：BTC、ETH、Solana；

稳定币：USDC 或 USDT，也可以将其投入稳定币收益协议中获取稳定收益，稳定币有利于保护个人的投资组合，并在行情发生变化时快速抄底更多项目；

山寨币：目前加密市场很难靠稳定币和主流币致富。山寨币相当于足球队中的“前锋”，现在可能是抄底它们的最佳时机。

那么，在熊市中应该购买什么样的山寨币？

Edgy 倾向于购买一些基于基本面而非纯粹炒作（如 Meme 或 AI）的山寨币，其对 Mantle、Pendle 和 BananaGun 项目感兴趣。山寨币选择标准如下：

指标：相对于价格而言，TVL 强劲，能够产生收入；

8 月 5 日暴跌之后回升最强劲的币种；

项目国库中有钱可以度过熊市；

有坚定的社区支持；

产品/市场契合度和用户量。

尽管如此，Edgy 提醒用户也应该避免任何风险太高的东西，避免持仓太多的山寨币。因为加密市场叙事变化不停，在选择买入之前尽量等待更多周期方向的信息。至于什么时候买？可以建立一个简单的 DCA 系统，在精神上解放自己。（Odaily 注：DCA 译为美元成本平均法，是一种通过定期定额投资来降低市场波动影响的投资策略。）

### 现金为王

现金为王，现金流能够让你在行情动荡时期保持理智，尤其是当你不必出售加密货币来支付你的生活费用时。虽然每个人都想要更多的现金流，但很难给出具体的关于产生现金流的建议，因为每个人擅长的事并不一致。

通常产生更多的现金流的方式可以通过跳槽到一份薪水更高的新工作、与老板协商提高工资或加班。但众所周知加密行业讨厌朝九晚五的工作，所以假设你现在没有现金流来源，也没有可赚钱的具体技能，那么该怎么办呢？以下有几点建议：

阅读 Eric Jorgensen 的《Navalmanack》将为你提供如何思考现代商业的良好基础。培养特定知识 x 杠杆。

对每个人都进行“逆向工程”。最好的商业想法通常来自于观察别人，看他们在做什么，例如他们在推销什么、他们是如何赚钱的、商业模式是什么等等？

实际还有很多可以赚钱的方式：写作、视频编辑、编程、代理等。核心在于努力寻找“自身喜欢 x 自身擅长 x 人们愿意付费”的交集。

同时现金流有一个被低估的好处在于，它能够让你有时间去关注其他事情，在“战壕”里呆太久会导致疲惫过度而表现不佳。

### 做该做的事情

Edgy 分享了其最近的学习方法：

但每次看到不熟悉的短语或术语时习惯做笔记，快速花 5-10 分钟研究一下，看看它是否值得继续花时间学习。如果值得，那么再花几个小时研究。核心是节约时间将注意力集中在重要的事情上。

在钱包中体验新的 Dapp，查看 DefiLlama 及最近新列出的协议。这就是在其他人之前发现 Alpha 的方法。

体验不熟悉的生态系统。如果对 ETH L2和 Solana 非常熟悉，但对 TON 生态系统不熟悉的话，应该花时间体验。

反思，达利欧曾说“痛苦 + 反思 = 进步”。在接下来的几天里花时间看看是否能从这次经历中吸取教训。交易/投资方式相当于头脑中的算法，反思是“更新”该算法的方式。

改善信息获取渠道。如果想要有更好的想法，那么就必须摄入更好的内容。现在可以审核一下信息获取渠道：YouTube 频道、时事通讯、推特账户等。这么做很有必要，也许有人曾经是一个很好的信息来源，但后来他们变得太政治化或者他们开始做秘密的广告推广，因此应该不断升级我们的信息获取渠道。

重新评估自己的交易系统。你组织过自己的研究吗？你的获利和退出策略是什么？你的投资组合在整个周期内如何变化？现在是重新审视和更新任何内容的好时机。

同时应该避免做以下事情：

杠杆。杠杆会影响每个人的生活状态，Edgy 分享自己几年前因害怕被清算而熬夜看持仓头寸，当意识到这不是一种好的生活方式，就没碰过杠杆。

思维混乱。每个人的思想都像是一座花园，不要让杂草进入。不要取笑崇拜名人的人，但同时也要关注每一个加密行业的争论和戏剧。

精疲力竭。也许会有很多人告诉你“枯坐”，这样你才可以赚取世代相传的财富。所以你可能会觉得有必要每天花 16 个小时待在“战壕”里与世隔绝。但实际上加密是一场马拉松，而不是一场比赛，我们需要的是稳步前进。真正的牛市确实会令人筋疲力尽，我们更应该保存体力，避免在牛市之前精疲力竭。

### 结语

这是迄今为止最奇怪的周期。每个人都在为正常的 4 年牛熊周期做准备，两大加密 ETF 将把我们带入牛市。但相反的是，我们却遭遇了自 FTX 以来最大的崩盘。这次崩盘让所有人都措手不及，但我们已经挺过了 Mt. Gox、Terra Luna 和 FTX 爆雷，只要能调整策略度过难关，加密货币的每次崩盘都是一次机会。