



郁金文化 邹华英 著

轻松摆脱负债，
在理债的同时做到轻松理财，
唯有掌握负债，有效控制负债，
轻松理财才能得以实现。

无债一身轻

别让债务缠住一生

*Out Of Debt
Out Of Danger*

管好债务 轻松理财

DEBT

中国青年出版社

理债从理财开始，理财从身边的小钱做起，培养良好的理财习惯。

债务无法构筑美好未来，债务只会毁掉你的未来。

理财不是一次或几次成功的投资，而是长时间持之以恒地执行理财计划。



无债一身轻

Out of Debt
Out of Danger

DEBT

THE AUTHOR'S NAME AND TITLE
THE PUBLISHER'S NAME
THE CITY - THE ADDRESS - THE POSTAL CODE

郁金文化 邹华英/著

无债一身轻

管好债务 轻松理财

中国青年出版社

(京)新登字083号

图书在版编目(CIP)数据

无债一身轻/郁金文化, 邹华英著. —北京: 中国青年出版社, 2008

ISBN 978-7-5006-8118-2

I. 无... II. ①郁... ②邹... III. 理财—通俗读物
IV. TS976.15-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第038398号

中国青年出版社 出版 发行

社址: 北京东四12条21号 邮政编码: 100708

网址: www.cyp.com.cn

责任编辑: 刘霜 liushuangcyp@yahoo.cn

编辑部电话: (010) 64007495

北京中青人出版物发行有限公司

电话: (010) 64017809

三河市君旺印装厂印刷 新华书店经销

700×1000 1/16 13.25印张 157千字

2008年5月北京第1版 2008年5月第1次印刷

定价: 25.00元

本图书如有任何印装质量问题, 请与出版部联系调换

联系电话: (010) 84035821

前 言

一提到“负债”一词，想必会有许多朋友感触良多，因为很多人都曾有过负债的经历。负债，无非就是欠银行的钱、欠别人的钱。在这个讲求“速食主义”的年代，就连消费也提倡今天花明天的钱，所以“贷款”一词就随着人们的负债应运而生。

如今，信贷消费已经成为了越来越普遍的现象，越来越多的人加入了信贷消费的行列。随着个人消费信贷规模的急剧扩大，我国一些大城市居民已经悄然成为高负债一族。

中国社会科学院的一项统计显示，根据各地统计局公布的城镇居民人均可支配收入、城镇人口、个人消费信贷余额计算，上海家庭债务比例高达155%，北京、青岛、杭州、深圳、宁波等城市家庭债务比例分别达到122%、95%、91%、85%、79%，天津最低为44%。北京、上海已经超过了2003年美国的家庭债务比例115%。

相关机构调查表明，现在年轻人的消费观念愈来愈超前，有57%的人表示敢用明天的钱，48%的人不为自己成为“负翁”担忧。大到商品房、汽车，小到家电，甚至一支口红，都可以通过贷款的形式买了用了再说。

“花明天的钱，享受今天的生活”这种消费方式得到了不少人的认同，但是有些人由于过度负债消费，成为了房奴、车奴和卡奴，许多人因此而入不敷出、债台高筑，生活陷入了困境，这一现象有必要引起我们的重视。

负债消费群体把未来二三十年的时间、智力、劳动全部抵押给了银行。为了不出现债务危机，他们所有的精力都必须放在赚钱上，个人的自由、劳

动、时间甚至道德和思想都受到束缚，成为负债消费的奴隶。

专家指出，适当的负债是社会进步的表现，有利于提高生活质量，但过度负债将成为家庭的负担，加大生活压力，造成生活水平变相下降，甚至可能威胁到家庭资产的安全。

人人都知道，无论是负债经营还是负债买房买车，还是日常生活中的负债，都会给人带来巨大的压力，由此导致焦虑，心神不安，思路萎缩，摧残人的身心健康。

美国俄亥俄大学的研究人员发现，负债压力大容易使人体产生紧张感，而紧张感又是损害人体健康的原因之一。同负债率较低或不负债的人相比，前者的身体状况明显不尽人意。紧张感源于欠人家的钱，而且还要多付利息，这势必会导致精神负担加重，进而促使紧张感和压力程度的双重升级，结果，身体状况会变得越来越糟糕。可以说，负债是摧残人身心健康的一剂毒药。

曾经有一个朋友给我讲述他“贷款”买房的感受，他说：“我每个月的第一天一起床就感觉欠别人一屁股的账；每个月一发工资第一件事就必须赶紧把钱存入银行还贷款，生怕自己忘了，别人追债找上门；为了还贷款每个月除必要开支以外，不敢瞎花一分钱，日子过得相当节俭；长年的还贷让我感觉十分压抑，身心俱疲，每天努力工作生怕自己丢了饭碗，因而还不起贷款……”

想一想，当我们成为车奴、房奴和卡奴而负债的时候，我们将会面对怎样的生活。当我们月供超过我们自身收入50%的时候（一般的原则是，个人负债不要超过个人总资产的50%，这是一条基准线），你还能每天开开心心、毫无负担地工作吗？还能与家人、朋友尽情享受生活的乐趣吗？我想答案是不能，因为对于每个人来说，欠别人的钱都不会是一件轻松的事情。所

以，我们必须改变现在的窘困，不要让自己成为负债的奴隶。

负债让我们失去了很多不该失去的东西，债务危机常常会令我们心力交瘁。如何摆脱困境呢？许多人都希望能找到答案。但答案只有一个，就是控制债务、清偿债务，做到无债一身轻，重新找回财务自由、生活自由。

本书针对负债消费现象，从负债的起因（负债从哪里来）、负债的代价（负债会让我们失去什么）、如何减轻或摆脱债务、负债家庭如何理财、无债一身轻五个方面，对债务问题进行了详尽的分析，提醒人们对债务问题有清醒的认识，以摆脱债务的困扰。

别让债务缠住一生，本书教你轻松摆脱负债，在理债的同时做到轻松理财，唯有掌握负债，有效控制负债，轻松理财才能得以实现。

要做到无债一身轻并不难，翻开本书就能找到详尽的答案。

邹华英

2008年4月

目 录

第一章 我们为什么会负债 1

1. 你的负债是良性债务还是不良债务 / 1
2. 冲动消费是负债的一个重要因素 / 4
3. 被虚荣和面子消费拖进负债深渊 / 8
4. 缺乏计划的盲目消费催生了很多“负翁” / 16
5. 为还不完的“人情”而债台高筑 / 18
6. 由于投资失败、自然灾害、疾病等原因深陷债务困境 / 26
7. 对个人后来的财务状况估计不足而沦为“负翁” / 28
8. 不当担保造成债务缠身 / 30
9. 把借债当成一种生活方式，就会陷入债务泥潭 / 33

第二章 负债会让我们失去什么 36

1. 负债会让我们失去什么 / 36
2. 负债是摧残人身心健康的一剂毒药 / 43
3. 负债影响我们的生活质量 / 45

第三章 怎样减轻和摆脱债务 48

1. 控制个人债务 / 48
2. 养成量入为出的习惯 / 50
3. 克制自己的消费欲望，不做购物狂 / 53

4. 避免过度消费 / 56
5. 有效抑制冲动消费 / 59
6. 崇尚节俭, 拒绝挥霍浪费 / 64
7. 谨慎使用信用卡 / 68
8. 合理消费, 慎重贷款 / 72
9. 消费时要量力而行, 不要超过自己的购买或支付能力 / 78
10. 不要轻易去借别人的钱, 也不要轻易借钱给别人 / 80
11. 借钱早早还, 从利率高的先还 / 85
12. 只有储蓄才能有备无患 / 87
13. 防患于未然, 扼杀潜在的“债务危机” / 90

第四章 给“负翁族”的理财菜单 95

1. 理财, 从控制良性负债、排除恶性负债开始 / 95
2. 一样地花钱, 为什么出现不一样的结果 / 100
3. 省钱就是赚钱 / 102
4. 实现你的理财计划: 先储蓄, 后消费 / 106
5. 工薪族理财, 不要负债投资 / 109
6. “月光族”如何理财 / 114
7. 给“负翁族”的理财菜单 / 120
8. 做好自己的负债管理, 投资理财更有效率 / 124

第五章 君子爱财, 理之有道 128

1. 确定理财目标是成功投资的第一步 / 128
2. 培养良好的理财习惯, 远离不良理财的坏习惯 / 132

3. 理财要从小的积累和小的投资开始 / 138
4. 投资自己熟悉的领域 / 143
5. 投资理财不要盲目跟风 / 149
6. 家庭投资理财要量力而行 / 152
7. 投资理财要有风险意识 / 155
8. 不要把投资都放在一个篮子里 / 160
9. 积极谋求财务安全，有效理财 / 165
10. 现金流管理是家庭理财核心 / 168
11. 君子理财，取之有道 / 171
12. 理财要有长期规划，耐心和坚持是保证 / 175

第六章 无债一身轻 178

1. 负债人如何解压 / 178
2. 勇敢面对债务，获得他人的尊重 / 183
3. 迎战负债，打造你的个人信用 / 188
4. 制订一份个人还债计划 / 195
5. 无债一身轻 / 198

第一章 我们为什么会负债

如今，信贷消费已经成为越来越普遍的现象，越来越多的人加入了信贷消费的行列。随着个人消费信贷规模的急剧扩大，我国一些大城市居民已经悄然成为高负债一族。

“花明天的钱，享受今天的生活”这种消费方式得到了不少人的认同，但是有些人由于过度负债消费，成为了“房奴”、“车奴”和“卡奴”，许多人因此而入不敷出、债台高筑，生活陷入了困境，这一现象有必要引起我们的重视。

是什么原因使我们负担上了不良债务，我们来研究一下负债的起因，分析一下我们的负债是从哪里来的。

1. 你的负债是良性债务还是不良债务

在这个信贷消费盛行的时代，你的负债是良性债务还是不良债务呢？这得先从债务的分类说起。

理财专家刘彦斌把债务分为两类：一类是良性债务；一类是不良债务。刘彦斌将良性债务和不良债务做了如下阐释：

所谓良性债务就是你可以自己控制的负债，如生活费、娱乐费、子女教育费等。一般来说，如果个人购买住房（自己居住）向银行贷款，月还款金额不超过月收入的30%，这样的债务就属于良性债务。

*** 债务分为两类：一类是良性债务；一类是不良债务。**

所谓不良债务有以下几种：第一种不良债务是贷款购买住房时，每月的还款金额超过月收入50%的债务。因为这样会使借款人背上沉重的财务负担，受到巨大的财务压力，甚至陷入财务上的困境。

第二种不良债务是贷款购车。汽车是一种持续消耗资金的消费品，购买一辆车之后，每个月的燃油费、养路费、停车费、过桥费，每年的保险费、保养费、修车费，还有违章的罚款都会让购车人持续地花钱。而汽车又是一种贬值非常快的商品，如果买了一辆新车，十分钟之后想卖出，可能只会卖到原价的75%；如果是一年后再卖出，最多只能卖出原车价的50%。因此我们说，贷款购车对购买人来说是一种非常不好的债务，它会持续地吞噬你的现金，使原本不佳的财务状况更加恶化，社会上出现的车奴大都是贷款购车一族。

第三种不良债务是过度信用卡消费。现在越来越多的人使用信用卡购买商品，信用卡消费实际上是向银行贷款来购买商品。信用卡贷款首先是一种高利贷，如果你不能按时向银行偿还贷款，银行会按照每日万分之五的罚息收取利息，这样一年下来就是18%，远远高于目前银行的商业贷款利率，这是一种典型的高利贷。信用卡是一种“财务鸦片烟”，它是一种可以让你上瘾的东西。由此可见，信用卡消费是一种不良债务。如果过度地刷卡消费，就会造成持卡人财务上的压力，甚至使持卡人陷入财务上的困境，我们在日常生活中经常说到的卡奴就是由于过度刷卡消费造成的。值得注意的是，现有的良性债务很可能会转化为不良债务，使你的生活陷入困境。

这样的例子很多，张先生就是这样，他2007年贷款50万元购置了一套110平方米的期房，每个月要归还5000多元的贷款，同时还需要支付现在住房的租金每月1500元。这些费用原是他和女朋友共同负担的，他的月收入

★ 消费贷款，还要量力而行。

8000元左右，女友的月收入4000元左右，对这样的一个准家庭来说，负担还不算太重，但今年初他与女友分手了，只剩下他一个人来负担购房款、房租，再加上交通费与吃饭的开销，他已经入不敷出了。

无奈之下，他只好离开现在租的房子，花500元去租了一间平房。尽管如此，他还是忧心忡忡，以前他是屡屡炒公司鱿鱼的，现在则非常担心被公司炒鱿鱼。

通过这个案例我们可以总结一点经验：人们在借贷消费的同时，应该对自己未来的收入情况有一个比较现实的预期，否则，一旦未来的收入水平降低，现有的良性债务很可能就会转化为不良债务，使生活陷入困境。

“负债消费”要符合实际情况，尽管负债消费意味着更大的生活压力，但在市场经济大发展的今天，对有着“有房才有家”观念的大多数国人来说，“负债消费”已是必然。专家认为，贷款消费是现代经济的一部分，说明公众的消费观念正在发生变化，这是一大进步。适当地“负债消费”有助于提高生活质量，但过度地“负债消费”则会变成家庭负担，加大生活压力。

因此消费贷款，还要量力而行。同时，在借贷前还应有一定的风险意识，要充分考虑可能面临的困难。

无债一身轻

人们在借贷消费的同时，应该对自己未来的收入情况有一个比较现实的预期，否则，一旦未来的收入水平降低，现有的良性债务很可能就会转化为不良债务，使生活陷入困境。

* 80%以上的年轻女性属于冲动型消费者，年轻男性的冲动型比例为50%左右。

2. 冲动消费是负债的一个重要因素

现在，越来越多的人成为负债一族，很多人负担上了不良债务，甚至成为房奴、车奴和卡奴。是什么原因使他们负担上了不良债务，这里我们研究一下负债的起因。首先，冲动消费是负债的一个重要因素。

冲动消费，又称非理性消费，指没有一定指向的盲目采购行为，多为非计划性的临时购买行为。有分析人士指出，冲动消费在整个消费市场中所占的比例非常可观，不同的人群差异比较大，但总体来说：“至少一半以上的消费行为属于或接近冲动。”

现代社会，小到吃穿用度大到车房投资，女性在家庭消费中的主导地位日趋明显，以至许多商家都认同一句话：“女人和小孩的钱最好赚。”施行冲动消费的人群中又以女性占绝大多数，上海创信市场调查公司的调查报告显示：80%以上的年轻女性属于冲动型消费者，年轻男性的冲动型比例为50%左右。相比之下，中老年的消费趋向理智，但仍然有高达40%左右的人属于冲动消费。

著名的零点调查公司曾在北京、上海、广州三地针对18~35岁的青年女性进行了一次都市青年女性消费观的系列研究调查。

调查表明：93.5%的18~35岁的女性都有过各种各样的非理性消费行为，也就是受打折、朋友、销售人员、情绪、广告等影响而进行的“非必需”的感性消费。非理性消费占女性消费支出的比重达到20%。这种感性消费并非事前计划好的，所购买的商品也非生活所必需的。

女性的非理性消费有几种不同的表现。首先是受到打折、促销、广告等市场氛围的影响。数据显示：受打折影响而购买了不需要或不打算买的东西的女性比例达到56%；为形式多样的店内POP及现场展销而心动并实施购买

* 人们在借贷消费的同时，应该对自己未来的收入情况有一个比较现实的预期。

的女性也有40.8%；另外，受广告影响买了没用的东西或不当消费的女性也不在少数(22.8%)。在女性群体中：“传达打折信息比较多，一般知道哪家店打折多，就赶快去。”

女性非理性消费的第二种表现则是易受到人为气氛的影响。50.7%的青年女性都有过受到促销人员的诱导而发生非自主消费不当产品的经历。

另外，朋友的影响力也不容忽视。青年女性中有55.5%的人因为“和朋友逛街受朋友影响”而购买或消费了本来不打算或不需要的产品或服务。女性对自己的角度定位不同于男性，其受影响受感染的弹性较大，更易产生群体交互和从众心理，从而引发感染性消费。

女性非理性消费的第三种表现就是情绪化消费。52.8%的女孩都曾经因为发了工资钱袋鼓了而突击消费，这是一种在特定情绪下的错觉引发的情绪化消费。除此之外，另一种情绪化消费则表现在与平常心境不同时的消费行为，在极端情绪中购物消费的女性相当多(46.1%)，在不如意时和开心时都会行动。

某媒体曾为我们展示过屡见不鲜的不理智购物，冲动消费的现象：

现象一：降价诱惑

换季降价、动迁大抛售、节日优惠、店庆回报……面对这些五花八门的商品促销，很多人往往抵御不了诱惑，此时“冲动消费”便占了上风，尤其是女性消费者更甚。

谭女士搬进新房后，在整理物品时竟清理出了二十多个、装着一半或大半液体的瓶瓶罐罐，里面都是些润肤霜、爽肤水、精华素、保湿乳之类的护肤品，这些东西的有效期大多还有一两年左右。由于长时间闲置不用，这些护肤品的外包装已蒙上了一层灰。

* 不懂节制，一看到中意的商品就刷刷刷，刷到最后的結果很可能是把每月辛苦赚到的钱买了“汰换率”极高的流行商品。

谭女士一个人能用得了这么多护肤品吗？原来，她有定期到美容院(店)做皮肤护理的习惯，护肤品均是从美容院买来的。每逢五一、国庆、春节甚至妇女节、母亲节、教师节等节日，美容院(店)均以节日优惠为由向新老顾客推荐各类护肤产品，如八折优惠或赠送护肤项目等。谭女士没有放过这些降价机会，大方地买下一两款或一套护肤品，原有的护肤品很快就被“新宠”替代了。

一般情况下，美容院(店)卖的护肤品售价比商场的要高，低则近百元，高则数百元，谭女士花了多少钱可想而知。

除了护肤品、化妆品以外，衣服、首饰、提包、鞋帽等商品也是女性消费者眼中“汰换率”很高的流行商品。

现象二：刷“爆”卡

冲动型的即兴购物也极易引起“刷爆卡”的消费行为。刷卡消费流行已久，持着信用卡、优惠卡等各类卡消费购物方便快捷，更诱人的好处就是可以低廉消费甚至透支消费。但是如果没计划、不懂节制，一看到中意的商品就刷刷刷，刷到最后的結果很可能是把每月辛苦赚到的钱买了“汰换率”极高的流行商品。若是陷入不自觉的消费扩张，甚至动用到透支金额，将会使自己陷入账务困境。

身为白领的徐女士对流行事物很敏感，有事没事喜欢逛商场。为了方便购物，她专门办理了一张信用卡，逛商场时只要刷卡就可轻松、快捷地买到自己中意的东西，更令她感到方便的是，一旦看上喜欢的名牌时装、鞋子，即使卡里余额不足，也可动用透支金额来付款。她对此开心不已。可是贪图一时满足过后，这些花高价买回的流行商品很快便被她列入淘汰品之列，随之而来的便是银行每个月寄来的信用卡账单，看着负值余额她直发愁。

* 一些人在“奢华”广告的诱惑下，负债住豪宅、买名车，于是“富翁”变成了“负翁”。

现象三：花冤枉钱买保健品

老年人常有这样的经历：当你正被某种疾病折磨时，发现电视上有种药正好可以治你的病，而且有专家认证，还有痊愈的患者现身说法，让你感觉“心动不如行动”，但买来服用后却发现效果并不好。

李女士就是这样，看到电视上、报纸上有关风湿病的广告都要认真剪贴下来，并加以比较，看哪个广告上说的更适合自己的病。结果冤枉钱花了几年，风湿病还是没治好。

有的广告还把年轻人作为诉求对象，给他们制造“感恩当图报”的心理压力。“孝敬爸妈还送……”就是这样的广告模式，当广告词成为大家常说的一句话的时候，购买商品就成了一个自觉的行为。一位女士说，尽管自己知道一些“保健品”的广告夸大其词，但是要孝敬父母，没有办法，每年还是要花很多冤枉钱购买“保健品”。

现象四：冲动购房购车

小孙前几个月让好友给她办了一张信用卡，坏事就坏在这张信用卡上了。有了这张贷记卡，即使兜里没钱，小孙也能刷卡买东西。于是一到心情好就逛商场，疯狂购物，短短两个月，刷卡刷了2万多元。但现在欠的钱一时半会儿又还不上，只好拆东墙补西墙。几分钟理智救不了冲动型的消费者，上个周末，小孙准备贷款买车子，“不要太好的，POLO贷不到，QQ也可以。”但是她的一位跑银行的记者朋友告诉她，现在银行车贷卡得紧，怕是贷不到，于是她又准备抵押房子！

尽管朋友对她的举动很担心，但是小孙似乎一点都不担心这个。在她看来，生活就是今朝有酒今朝醉，何时断炊无所谓。“要债的上门来？怕什么，大不了小车拿去卖了！再说了，将来的老公干什么吃的……”