



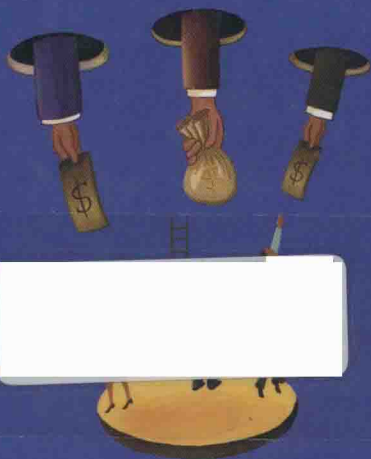
30年前怎么做 决定了30年后怎么活

人无远虑，必有近忧。到底要怎样做，才能现在潇洒，30年后也轻松呢？赚钱当然重要，但是最重要的不是收入，而是理财的方法！未雨绸缪，30年后才可以过着和现在一样的舒适生活，享受幸福的暮年。



30年后拿什么 养活自己

卉妍 编著



25到30岁，锁定财富目标，自力更生，开创“钱”途
40几岁，构建财富理念，投资创收，加速财富积累
50岁以后，深谙理财技巧，稳步赚钱，生活富足无忧

书中结合现实生活中的投资理财案例，系统介绍了“月光族”“北漂族”“白领一族”“穷忙族”等不同族群的理财要诀，帮助读者提前备战，有效迎接30年以后的生活挑战。

中国华侨出版社

30_年后拿什么 养活自己

卉妍 编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

30年后拿什么养活自己 / 卉妍编著. — 北京 : 中国华侨出版社, 2015.2

ISBN 978-7-5113-5233-0

I. ①3… II. ①卉… III. ①投资—基本知识 IV. ①F830.59

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第041458号

30年后拿什么养活自己

编 著: 卉 妍

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 彬 彬

封面设计: 中英智业

文字编辑: 王 宁

美术编辑: 北京东方视点数据技术有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 720毫米×1040毫米 1/16 印张: 26 字数: 598千字

印 刷: 三河市万龙印装有限公司

版 次: 2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-5233-0

定 价: 59.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 88866079 传 真: (010) 88877396

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



人的一生有几个关键时期：初涉人世、升学就业、成家立业。每一个时期都对整个人生的成败影响深远。初涉人世时期，决定了人生的方向；升学就业时期，决定了人生的高度；成家立业时期，决定了人生的幸福。可见，决定人生成败的关键几步，大部分都集中在人的前半生。这一时期不打好基础，以后将抱憾终生。早一点做好人生投资，才能为以后的人生铺平道路、创造机遇。30年前怎么做，决定了30年后怎么活。

人无远虑，必有近忧。30年转瞬即逝，30年后的生活，你准备好了吗？你是否开始意识到，在享受来自父母关爱与呵护的同时，也承担着对父母不可推卸的责任？你是否已经考虑到，在未来的某一天，你也将为人父，为人母，那个时候，你将如何让自己过得幸福：你准备在退休的时候攒下多少养老钱？在医疗保障方面，你是否做好充分的准备？在规划孩子教育方案的同时，你是否把它们和理财计划相结合？你对自己能够安度晚年生活的把握有多大？对于持续上涨的房价、疯狂飙升的物价，你准备采取什么样的手段来应对？面对以上种种问题，你是在用多张信用卡拆了东墙补西墙吗？那么你的人生就是在不停地救火。你将所有问题都怪罪于命运？那就难免在自怨自艾中消磨生命。你信奉享乐主义，宁愿负债也要住大房，开好车？那你终究要遭遇吃了上顿没下顿的尴尬。你总想一夜暴富，将投资当赌博？那你终究有一天会血本无归，上演投资悲剧……

到底要怎样做，才能现在潇洒，30年后也轻松呢？赚钱当然重要，但是最重要的不是收入，而是理财的方法！未雨绸缪，30年后才可以过着和现在一样的舒适生活，享受幸福的暮年。理财应是伴随一生的活动，每个家庭都需要独立面对和处理居住、教育、医疗、养老和保险等问题，每个人都应该做到“我的钱财我做主”。管理财富就是管理你的人生，要想30年后的生活有保障，那么从现在开始，就要进行理财。一份真正适合自己的理财规划，可能会使你少经历10年的辛苦，或者得到相当于10年辛苦财富。

何为理财？财要如何理？本书为你指明了方向。

理财是为明天的生活存储今天的财富。“30年后拿什么养活自己”是每个人

都应该关心的问题。本书结合现实生活中的投资理财案例，说明了理财的重要性，为读者提供了科学的财务规划，并从消费支出、投资理念、理财工具、通胀应对、理财规划等方面进行深入浅出的分析，逐层讲解 20 岁到 50 岁不同年龄段都会遇到的问题和理财战略，并系统介绍了“月光族”“北漂族”“白领一族”“穷忙族”等不同族群的理财要诀，力求帮助读者提前备战，预留出过冬的粮食，有效迎接 30 年以后的生活挑战。本书理清了人生中许多令人困惑的东西，“为什么我会是今天这样？”这是许多人在事情发生之后的疑问。这本书就是在提醒我们未雨绸缪，无论坦途与崎岖，都要有所准备，到时候才能处变不惊。同时它还让我们认识到，投资理财规划越早越轻松，并提醒我们，30 年以后的富足生活，不只是理财那么简单，维护好亲友关系、培养个人兴趣，这些都会让未来的生活丰富和充实。

这是一本会让你觉得相见恨晚的书，越早看，你走的弯路就会越少！如果你还在因为“钱途未卜”而迷茫，还在为人生的理想难以实现而叹息，那么，从现在开始，按照书中的指导，梳理你的生活，像所有成功的理财专家那样经营你手中的财富，让金钱以最适合它的方式来运转，来帮助你实现人生中的财富理想，然后，从容地享受生活中的每次成功，每个惊喜，每份喜悦。





第一章 30年后，遇见富足的自己	1
30年后，你拿什么养活自己	1
一生需要三套房	2
从700元到400万的距离其实并不遥远	3
晚7年出发，要追赶一辈子	5
10年的差距造就不一样的明天	6
不要干坐着等钱	8
善于变通，赢得财富	10
让梦想照进现实	11
命运把握在自己手中	13
第二章 为你的财富现状照照X光	15
你的财产，你了解多少	15
你的财务“健康”吗	16
财务亚健康的五大症状	18
是谁遭遇了财富亚健康	20
财富初体检，有效避免自家的财务隐患	21
找出造成你资产不断流失的漏洞	23
财富积累中的马太效应	24
生命在于运动，财富在于流动	26
唯有投资，才能让财富最健康地成长	28
千万不要患上享乐适应症	29
未雨绸缪，防止财富亚健康的入侵	30
从“无产阶级”到“有产阶级”六步走	32
第三章 制订富足一生的计划	34
合理的投资计划帮你赢在起点	34
你有明确的投资目标吗	35
制订理财计划要考虑的要素	37

理财计划中你需要设计哪些内容	39
收入不同，理财计划也不同	40
年利润率达到 20% 的投资计划不是神话	41

第四章 跟投资大师学投资 43

沃伦·巴菲特：集中投资，长线持有	43
跟巴菲特学习如何找出自己的“能力圈”	45
跟乔治·索罗斯学习“解读市场先生大脑”的能力	47
伯顿·麦吉尔：帮你踏上华尔街的选股原则	49
格雷厄姆：不可不知的价值投资	50
伯顿·麦吉尔：定位所处生命周期阶段，制订最优投资计划	52
迈克尔·沙伊莫：用成本摊平法买更便宜的股票	54
华尔街的股市大师彼得·林奇：做少而精的投资	56
跟罗斯柴尔德家族学习敛财的秘密武器	58
菲利普·费舍：成长股投资策略之父	59
李嘉诚：稳中求进，进中求稳	61
林园：一个 8000 元到 4 亿的传奇	63
杨百万：理念比操作更有价值	65
李书福：用敏锐的眼光抓住流星般的灵感	66
董明珠：我永远是对的	68
跟俞洪敏学习：走“产业化”扩展之路	70

第五章 看准时机，每个机会都价值百万 73

瞬间机遇，永恒回报	73
机遇总是留给有准备的人	74
机会更看好有长远眼光的人	75
投资要认准机会成本	77
祸患中也可能带来商机	78
立足需求，发现商机	80
抓住热点，做投资的独特创意设计	81
经济周期变动激发无限商机	83
在行业周期的每个阶段选择时机	85
爱恨就在一瞬间——巧用时间差，空手也能赚钱	86
跟随时代脉搏，用创意来发掘生活中的投资机遇	88
跑赢大市：如何抢占市场“先机”	90
抓住信息就是抓住了创富先机	91
把握股票买入时机，需先审视成交量	93

审视大盘走势，将股票卖出时机掌握在手	94
--------------------------	----

第六章 打败 95% “专家” 的投资步骤..... 97

靠工资不如投资	97
排除恶性负债，控制良性负债	99
学习投资的方法，做理性投资	100
投资未动，计划先行	102
根据情况决定你的资产分配	104
养成良好的投资习惯是成功的一半	106
投资从基金开始	108
投资股市，方法决定命运	110
定期检视成果，增加团体讨论	111
懂得放弃，策略随年改变	113

第七章 依据性格打造投资风格 116

了解自己的特长，选择适合自己的投资方式	116
找准“地盘”，量力而行	118
投资习惯就是你生存的竞争力	119
偏好长线的人如何集中财力进行投资	120
偏好短线的投资者	121
冒险型投资者	123
做“马拉松”中的胜者——稳健投资	124
步步为营——保守型投资者	126
以小搏大，坚定地赚钱	127

第八章 投资组合——为投资上保险 130

怎样选择适合你的投资组合	130
投资组合也应遵循“合伙人”原则	131
投资组合的目标类型	133
四种方式的投资组合	135
投资组合的强强组合	136
分散投资组合	138
洞察市场动向，调整投资组合	139
为投资组合添金	141

第九章 不要让财富从指间溜走	143
是谁纵容了财富的流失	143
省钱是一种生活态度	144
管理财富就是管理人生	145
决定财富的是收入还是支出	147
如何应对通货膨胀	149
你看不上小钱，大钱就看不上你	150
白领的省钱大法	152
量入为出，理财金律	153
应对不可预测的支出	155
第十章 让合理消费成为财富增值的助推器	157
冲动是魔鬼，不要成为遗憾消费的俘虏	157
让5个W为你的消费把关	159
消费也要看时机	160
只要对的，不要贵的	161
学会花钱，把钱花在刀刃上	163
避免炫耀性消费	164
棘轮效应	165
错误的消费心理和消费习惯要不得	166
消费陷阱，见招拆招	168
低成本小资生活	170
网购——花最少的钱，买最好的物品	171
超市购物的窍门	173
让团购为你的财富指数加油	174
拼购：爱“拼”才划算	176
花的少，也可以玩得好	177
节约家庭消费的“省略”	178
第十一章 玩转储蓄的神秘魔方	180
摆脱“月光”的命运	180
不做零储蓄一族	181
储蓄理财——方向决定命运	183
制订合理的储蓄计划	184
你了解银行吗	185
如何挖掘储蓄品种的潜力	187
一个存折 vs 多个存折	188

最大限度地获取定期利息——阶梯式储蓄	189
家庭储蓄，分类更轻松	190
教育储蓄，你开始了么	192
储蓄不是越多越好	193
存钱也会变丢钱	195

第十二章 投资有风险，富贵险中求 197

投资有风险，入市须谨慎	197
风险中蕴藏着巨大商机	198
做个幸运的冒险家	200
冒险投资，从认识风险开始	201
不创新才是最大的风险	203
信息不对称加剧投资风险	204
投资者的风险承受能力	205
风险是可以管理的	207
规避风险，使收益最大化	208
离合同风险远一点	210
止损单让风险无法嚣张	211
如何防范基金投资风险	213
保险是经济的安全门	215
购买保险需“三思”	216
屏蔽外汇投资中的风险	218
期货投资里的风险	220
另类理财当心泡沫风险	222

第十三章 笑傲江湖的理财工具 224

养只金“基”下“金”蛋	224
富贵“股”中求	226
房产是不应忽略的投资产品	228
买保险就是买保障	230
借助黄金圆你的财富梦	231
投资收藏，寓财于乐	233
依靠外汇以钱赚钱	235
债券其实是个香饽饽	237
期货也是不错的选择	239
信托投资你了解吗	241
利用创业进入富翁的队伍	242

典当融资便利多	244
---------------	-----

第十四章 财富积累的要诀..... 247

情商也是你的巨额财富	247
善于“借鸡生蛋”	248
借力生财也是致富的捷径	250
财富也可以是“说”来的	251
广播人缘	253
勤快的操纵你手中的财富资源	254
注重金钱以外的财富积累	255
紧急预案你准备好了吗?	257
视变化为常态,沉着应对市场波动	258
居安思危,留足过冬的粮食	260
防止财富在不经意间溜走	261

第十五章 不同时期如何投资..... 263

20 多岁,单身期的投资理财规划	263
30 多岁,家庭形成期如何制定投资理财规划	265
40 多岁,步入不惑之年的家庭如何投资理财	267
50 多岁,投资方向转移是重点	268
如何为 5 万元闲置资金作投资理财计划	269
如何让 10 万元快速增值	270
50 万元是投资楼市还是投资股市	271

第十六章 不同族群如何投资理财..... 274

“月光族”的投资计划	274
“北漂族”的理财计划	275
“白领一族”的投资计划	276
“单身贵族”的投资理财选择	278
“孔雀女”理财必读	280
“奔奔族”投资计划	281
“穷忙族”如何脱贫致富	283

第十七章 别让债务成为致富的负担..... 285

你的债务就是你的敌人	285
理财先理债	286

巧理财，负翁也能变富翁	288
支出永远不超过收入	289
“负翁”怎么买保险	291
聪明贷款有讲究	292
巧用房贷，由房奴变房主	294
给你的购买欲把把关	296
信用卡里有大学问	298

第十八章 小心投资路上的陷阱 300

谨慎投资防陷阱	300
识破骗人的伎俩	302
房产广告，陷阱多多	303
房托，骗你没商量	305
避开股市陷阱有奇招	307
股市庄家八大骗术解密	308
越过陷阱，须克服心理弱点	310

第十九章 合理避税，保证收益 312

合理避税：新的创收利器	312
“税”字知识知多少	314
纳税天经地义，避税合理合法	315
合理避税，让收益最大化	317
巧发福利，避税有门道	318
年终奖避税有高招	320
高薪收入者的避税之道	321
个人创业巧避税	322
新产品如何避税	324

第二十章 投资自己是稳当的赚钱方法 326

自己是回报率最高的投资项目	326
为健康投资，稳赚不赔	327
好读书，怡情悦性	329
你的形象价值百万	330
话也可以当钱花	331
改变自己的“易燃”指数	333
找出自己的“卖点”	334
成为拥有“金饭碗”的人	336

最大化你的影响力	338
----------------	-----

第二十一章 科学理财从娃娃抓起

从小培养孩子的理财能力	341
大方地和孩子谈钱	342
鼓励孩子去储蓄	344
别让孩子染上“富裕病”	346
教孩子正确消费	347
压岁钱也要“理”	349
不要忽视小小的零花钱	351
告诉孩子钱怎么花	353
富豪是怎样教孩子理财的	354

第二十二章 念好家庭这本难念的经

会理财才能当好家	356
认识家庭理财的两大难	358
做好家庭收支预算	360
不可或缺的五保单	362
AA制家庭理财攻略	364
私房钱巧理财	366
低收入家庭的理财之道	368
中收入家庭的理财之道	369
高收入家庭的理财之道	371
新婚家庭的理财之道	373
再婚家庭的理财之道	374
单亲家庭的理财之道	377
退休家庭的理财之道	378
收入不同，各有侧重	380
运用好理财的10%法则	381

第二十三章 开创你的财富帝国

白手起家，创业致富	383
从现在开始，学会编写你的事业计划书	384
创业之前要做的工作	386
敢于改变才能创业	388
创意是创业的推动力	389
连横合纵，将天下资源为己所用	390

创业融资的省钱之道	391
组建一个强有力的创业团队	393
抓住一切创业的机遇	394
善于从冷门处掘金	395
在竞争最激烈的地方寻找成功	397
加入网店掌柜的行列	397
宠物身上“钱景”宽	399
宝宝身上商机多	400



第一章 30年后，遇见富足的自己

30年后，你拿什么养活自己

30年后，你是谁？你在做什么？你是否过上了你想要的生活？你是牵着老伴的手在三亚美丽的沙滩上晒太阳，细数往日情怀？还是蜗居在自家狭小的房子中，一日三餐只能白粥配咸菜？

每个人都会慢慢变老，但没有人希望今天的收入比昨天还要少；每个人都希望健康长寿，但是没有人愿意到老了还孤苦凄凉。

对大多数人来说，晚年的生活费用主要来自年轻时的积累。如果年轻时挥霍无度，那么待你晚年不能工作之后，将会穷困潦倒。

很多人的职业生涯还没有30年，所以，晚年规划更要趁早。

也许有人会说，在中国，不用担心老年生活，一是养儿防老，二是有退休金做保障，退休生活一定没有问题。

“养儿防老”这句老话现在已经过时了，如果儿子不“啃老”就已经是你的造化。现在，一套房子很有可能让年轻人一辈子是“负翁”。

而养老金也无法负担起你未来的生活。近年来，由于物价的上涨等因素，一些退休老人原有的退休金越来越难以保障生活需要，而高昂的医疗费用更使老年人难以承受。据零点公司对北京、上海、广州、武汉等城市的一项调查结果显示，近千户居民中有七成市民会经常或偶尔想到养老问题，而四成多的居民则对此有不同程度的担心。同时根据对我国60岁以上老人的生活费调查统计：70%的人需要依赖他人生活；20%的人可以独立生活；只有10%的人能过上自己想过的生活。

你要想晚年生活无忧，在年轻的时候就要未雨绸缪，对未来的财富进行规划。退休生活规划的最重要原则是“越早越好”，反过来说就是“越迟越糟”。

如果把人生分为三个阶段：20年学习、30年工作、30年晚年生活，也就是说晚年时间和工作时间是一样的。需要将自己收入的一半用来储蓄，才能保证自己晚年的生活水准和目前相同，而且这还没有将住房、子女教育等费用计算在内，仅仅是单纯的退休生活所必需的费用。

假设你现在30岁，计划在55岁退休，终老年龄80岁。目前城市基本生活费和医疗保险支出的最基本消费是1500元/月，暂考虑4%的通货膨胀率，25年后，要维持目前的生活水平，需要4000元/月。25年的退休生活至少需要4000元/月 $\times$ 12月 $\times$ 25年=120万元，如果加上旅游、休闲支出按月消费最基本的1000元计

算，还将增加 80 万元，总共 200 万元。200 万，这只是一个人的费用，夫妻双方费用需求总和保守估计也将超过 400 万元。再加上老年人无法躲避的病痛，未来医疗开支几乎无法预估。这些都可能令我们需要的养老金需求变成五六百万元，甚至更高。

你需要在多长的时间里赚够这笔钱？按照上面的假设，假如你是 25 岁开始工作，那你的工作时间是 30 年，退休生活时间 25 年，也就是说，在有工作的 30 年内，你必须准备好未来 25 年的生活基金——400 万元。

30 岁的你，现在只需每个月投资 1000 元，30 年后，也就是当你 60 岁时，就可以换来 600 万！600 万，足够你和太太挽手乐享夕阳人生！

25 年，400 万！相信这组数据已经足够让你阵脚大乱。其实，你大可不必这么慌张，因为亚洲顶级理财师已经为你想到好对策，助你成功跨越穷人与富人，落魄与殷实的水分岭！

有巴西“最后一名花花公子”之称的若热·金莱在他曾经拥有的豪华酒店中病逝，终年 88 岁。他说过的最有名的一句话是：“幸福人生的秘诀，就是在死前花尽荷包里的最后一分钱。不过我算错数，提前把钱花完了。”

时间，从来不等，人，如果你从看到这本书开始，跟随顶级理财师规划你的财富人生，相信不用 30 年，10 年后，你就可以从容面对人生！

一生需要三套房

当您攒了足够的钱、终于买下了属于自己的一套房子，你一定是如释重负。大部分人会把拥有一套属于自己的房子当做人生最大的理财目标，可是，他们可能都低估了现实中自己对于财富的需求。

据社会调查显示，养育一个孩子到他毕业结婚成本高达 60 万，再考虑到教育费用的上涨和孩子留学，你怎么也得准备 100 万。现在如果你是 30 岁，在 60 岁前你需要准备好退休后的花销。按预计寿命 85 岁计算，假如您目前 35 岁，打算 60 岁退休后和老伴过着和现在水准差不多的生活（相当于家庭每月现值 5000 元生活费的水平），退休时仍保持 5000 元/月的收入，不算年通胀率你就得准备 150 万。另外算上买房子的钱，你至少需要有 400 万。这样一算，你是否至少需要准备三套房子的财富呢？第一套房子当然是供自己和家人居住，第二套房子的财富可用来供孩子上学，第三套则是为退休生活准备的。

	退休后家庭月生活（现值¥）		
年通胀率（%）	¥3000	¥4000	¥5000
3%	188 万	251 万	314 万
4%	240 万	320 万	400 万
5%	305 万	406 万	508 万

看一下，大多数人是不是都低估了未来自己对于财富的需求？其实人的一生要有能买起三套房子的钱，你是否已经为未来做好充足的准备了呢？

面对生活，每个人都需要一个稳定、安宁的避风港湾，这个“避风港湾”就是你的“家”，可以是你的“房子”，也可以是与这三套房相等值的财富。而这笔财富，必须可以帮助你解决后顾之忧，即使当你陷入经济上的困难时，房子也可以成为你东山再起的根据地，可以转化为你再次投资的“本金”。

三套房是人生的必需品，也是最基本的，那么从现在开始，为了家人的安心幸福，为了你打开财富之路的大门，学会经营你人生的三套房产吧！

通过工资的慢慢积累，你可以取得自己的第一套房子。或许你还没有意识到，当每月的工资都被公司直接打在了卡上，每月闲钱都放在卡里时，你的第二套房子的目标是很难实现的。有了闲钱该放在哪里呢？如何策动你的第二套房产呢？

对于年轻的工薪族来说，积累人生第一个100万元，通常是需要相当毅力的，即便下定决心每月必须固定存入多少钱，很多时候也因为忙碌、遗忘、额外支出等原因让强制储蓄的愿望泡了汤。很多时候我们也明白，其实每个月收入中抛开必要的生活开支，多花几百元和少花几百元对我们的生活基本没有影响，关键就是，如何在我们还没有随意消费之前，及时地将这些可花可不花的资金沉淀下来。

人生的第一套房靠的是毅力，第二套房靠的是方法。而要积累第二个100万元，就有很多捷径可走了，因为有了理财的本钱，钱生钱就容易得多。

有一种说法认为，如果一个人30岁时有自己的第一套房产，他只需要稳健打理，那么这个人退休时将有几百万元甚至上千万元。积累人生这三套房，需要动用的确实是不同的脑部神经，需要搜集的是不同的理财技巧，需要具备的是同样的理财观念。

作为一个精明的投资者，你要对自己的财富有需求，更需要准确的估计。选择正确的理财方式，从现在开始策划你人生中的三套房。

从700元到400万的距离其实并不遥远

对于一个家庭来说，增加财富有两种途径：一种途径是通过努力工作来储蓄财富，另一种途径是通过理财积聚财富。而实际上，理财给家庭增加财富的重要性，远远大于单纯地通过工作赚钱。

如果每个月你有节余700元，能用来做什么？下几次馆子？买一双皮鞋？有没有想过，每月投资这700元，就能在退休时拿到400万元。

为什么每月投资700元，退休时能拿到400万呢？那就是理财发挥的重要作用。假如现年30岁的你，预计在30年后退休，假若从现在开始，每个月用700元进行投资，并将这700元投资于一种（或数种）年回报率15%以上的投资工具，30年后就能达到你的退休目标——400万。