



不必忍 也能存到钱

【日】森安理惠·著
冷野·译

从负债累累
到理财达人

存钱就像减肥

光是忍得住是没有用的



风靡全球的超级存钱法则强势来袭！

教你用不亏待自己的方式，存到第一桶金！

特别
推荐给

不知道钱花在哪、不清楚自己的理财目标
月初“富豪”月末“负壕”的人

全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

不必忍

【日】森安理惠·著
冷婷·译

也能存到钱

从负债累累 到理财达人

全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不必忍, 也能存到钱 / (日) 森安理惠著; 冷婷译.
—合肥: 安徽人民出版社, 2013.4
ISBN 978-7-212-06501-0

I. ①不… II. ①森… ②冷… III. ①家庭管理—财务管理—通俗读物 IV. ①TS976.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 074897 号

安徽省版权著作权合同登记 字: 12121186 号

KOUNINKAIKEISHI GA OSHIERU NENSHU NO 4WARI WO CHOCHIKUSURU HOUHOU
© RIE MORIYASU 2010

Originally published in Japan in 2010 by SUNMARK PUBLISHING, INC.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged through

TOHAN CORPORATION, TOKYO., and Jia-Xi Books co., Ltd.

不必忍, 也能存到钱

作 者 | (日) 森安理惠

译 者 | 冷 婷

出 版 人 | 胡正义

选题策划 | 胡俊生

责任编辑 | 胡俊生 李晶晶

责任印制 | 刘 银

营销推广 | 孙向雷

装帧设计 | 程 慧 祝志霞

出 版 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场 8 楼

邮编: 230071

发 行 | 北京时代华文书局有限公司

北京市东城区安定门外大街 138 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267120 010-64267397

印 刷 | 北京鹏润伟业印刷有限公司 电话: 010-80261198

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880×1230 1/32

印 张 | 6.5

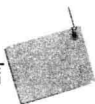
字 数 | 90 千字

版 次 | 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-212-06501-0

定 价 | 28.00 元

版权所有, 侵权必究



前言

28岁，无职业、无固定职业者。

平日是一名时薪1400日元*的派遣职员，假日则是一名日薪兼职者。

然而，即便如此，年收入大约也能达到200万日元。

正因如此，虽然没钱，却十分热衷于购买高价物品。不要说存钱，甚至还欠债300万日元。

此外，我从小就是一个追星族，学生时代总是四处追星，因为没有用功读书，所以学历不高。

……这都是发生在我身上的事情。

20岁，原本应该是年轻朝气蓬勃的年龄，而我却每天过

*注释：文中所说的币值均为日元单位，按照最新汇率100日元约折合人民币6.78元。



不必忍，也能存到钱

着为钱担忧的日子。

另外，在这个学历当道的社会，我受尽低学历带来的差别待遇及偏见，以致于我总是悔不当初。

这样的我想来个 360° 大逆转，让周围的人都对我刮目相看！

而通过反复试行后最终诞生的便是这个“储蓄四成年收入之法”。

所谓的“储蓄四成年收入之法”，就是在以下三大观点的基础上，切实记录三大笔记的方法。

1. 过往笔记……过去，自己把钱花在什么上了？

2. 当下笔记……现在，自己现在有多少钱？

3. 未来笔记……将来，自己的财产状况会如何？

我将以上三大笔记称之为“年收入四成笔记”。

只要基于以上三大观点，仔细做好三大笔记的话，我敢断言，您一定能确确实实储存到“四成年收入”。

为何我敢如此断言呢？因为这三大观点均是我本人痛苦



经历的结晶。

从前存不到一分钱的我，现在成为了一名会计师。在银座开了一间个人事务所，努力工作的同时，也深切感受到了这份工作的意义所在。以被尊称为老师的立场，指导从小型企业到东证一部上市企业*等众多公司的财务。

如以当今会计师的身份，给从前的自己提个建议的话，我会告诉自己：“如能运用会计的思维方式，严谨计划管理家计，定能存下钱哦！”

虽然我大学的专业是会计，但学习的层面仅仅局限于书本。但是，自从将学到的会计知识运用到实际生活当中后，不但可以存下相当于“四成年收入”的钱财，还能在一年半的时间内还清 300 万日元的巨额欠债。之后，银行账户的存款金额也在不断增多。

现在，我用手上这笔积攒下来的存款，开了一家规模虽小却属于自己的公司兼会计师事务所，自己想做的事也都在逐步实现中。

正如前文所述，只要记录三大笔记便可储蓄“四成年收

* 注释：东证是东京证券交易所的简称。



不必忍，也能存到钱

人”！

那么，为何是“四成年收入”呢？这一构想来源于**将自己的纯收入对半分给“当下的自己”及“未来的自己”**！

通常如果是公司职员的话，从账面收入扣除约两成的税金及社会保险费等费用后，实际到手的薪水就是账面收入的八成左右。倘若为了“未来的自己”，将这笔纯收入的二分之一储存下来的话，就可以存下相当于年收入（也就是账面收入）四成的钱财。

然而，虽说是“四成年收入”，但既有年收入超过 1000 万日元的人，也有像从前的我一样年收入只有 200 万日元的人，每个人的年收入金额都是各不相同的。当然，也有很多人认为薪水越高的人越容易存下钱。

不过，这里有份非常有趣的数据报告。平成 21 年（即 2009 年）“关于家计金融行动的舆论调查（金融宣传中央委员会）”结果显示，“**大约有三成单身族群没有积蓄（包括存款及有价证券等投资）**”。

当然，在没有积蓄的人群比例中，还存在所得越低积蓄越少的倾向。令人吃惊的是，即便是年收入 1000 万日元的



高收入者，也有两成左右的人没有积蓄。所以，即使具有高收入但不擅长存钱的人还是会将工资全部花光，最终也只能还是没有积蓄，难道不是吗？

在不知薪水能否顺利上涨，以及看不见未来的现在，无论你收入多少，无论你是谁，都必须为了存钱而努力奋斗。

我们通常默认的存钱标准是每月存下“纯收入的两到三成”，且预先将“自己的年收入”设定为目标。倘若按照这一标准来存钱的话，四至五年后便可存到与自己年收入相对等的金额。

截至到目前为止，我身边那些一直坚持不懈努力存钱的人，在他们28岁时也都已经存下与自己年收入等额甚至超额的存款。

而另一方面，在我28岁时，别说存款，甚至还欠债300万日元。所以，我必须以超出他人两倍的速度加速存钱！

因为没有钱，所以没有想做的事，这一说法是不存在的。我认为，主要还是因为这也想做，那也想做，想做的事情太多的缘故。可是，大部分人放弃想做的事的理由都是“因为没有钱，所以做不了……”从今往后，请不要以没有钱为借



不必忍，也能存到钱

口放弃自己想做的事！

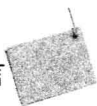
我希望大家能够一步一步慢慢实现自己的愿望！为此，金钱是实现梦想的坚实后盾，所以不管存多少，总会有积少成多的一天。

实际上，通过三大笔记尝试积攒“四成年收入”存款的做法“出乎意外的简单”！

在这里，我并不是要大家把存钱当成人生唯一的大事，而是告诉大家如何面对并分配自己有限的钱财，包括是花在“当下的自己”身上，还是“未来的自己”身上。另外，希望大家不要为了“当下的自己”，把钱财无端浪费掉，而应该投资到“未来的自己”身上，努力增多年收入及存款，让自己的经济状况逐渐富裕起来。

本书序章部分就基于三大观点记录的三大笔记，即“过往笔记”“当下笔记”“未来笔记”及其关联性进行了相关解说。

第一章针对“过往笔记”的记录方法进行了详尽的介绍。解说的主要方向是，了解过去自己把钱花在什么上，且应该如何从这些积累的经验中获取造福“未来的自己”的诀窍。



第二章详细介绍了“当下笔记”的记录方法。解说的主要方向是如何朝自己的期望目标，一边活用当下持有钱财，一边如何打造目标实现之路。

第三章则详细介绍了“未来笔记”的记录方法。解说的主要方向是，明确自己将来的财产状况会如何，以及为了实现自己设定的目标，应该怎样管理钱财。

本书介绍的方法并不是那种必须具备会计知识的复杂之法，而是任何人都可做到的贴心小方法。

唯一需要必备的是认真存钱的心态，以及充分的耐性！

本书重点强调的是，即便只有一点钱也要尽量存下来，并试着努力拓展自我可能性。

衷心希望本书能帮助各位读者增多存款、丰富人生。



目 录

前 言

序 言 三大存钱观点

你正在经营一家名为“自己”的公司 /3

为了追星，我曾经花了一年的零用钱 /6

以大逆转为目标奋发学习的无固定职业时代 /9

28岁，以欠债300万日元为起点 /11

储蓄第一步——“模拟” /14

发现“存得下钱的公司”与“存不下钱的公司”的差异 /17

以过往·当下·未来“三大观点”为基础，做好记录 /22



不必忍，也能存到钱

存不下钱的人必定有存不下钱的理由 /28

珍惜钱的人才能留得住钱 /30

利用三大笔记单脚跳！跨步！！飞跃！！ /33

活用三大笔记，立即存钱 /41

存钱之法只有两种 /43

第一章 “过往笔记”的记录方法

“花钱方式”是自我个性的特写 /49

为了储蓄而“轻松记录”的三个技巧 /52

首先准备一本“百元笔记本” /59

把生活费分成“十大类” /61

本人生活费的分类 /66

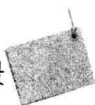
尝试开始记录“过往笔记”吧！ /70

为生活费分类而困惑时的思考法 /81

赤字原因可通过“过往笔记”追溯 /86

想花钱时，先问自己几个问题 /89

储蓄的基本在于“想清楚再花钱” /91



第二章 “当下笔记”的记录方法

通过“当月反思会”改变每一天 /97

制作“财产清单”，记录现有财产 /99

令人涌现奋斗欲的“财产清单”图表 /104

“预算表”就是自己未来的花钱方式 /109

建立“预算”的六大步骤 /113

将“希望实现的目标”写入笔记本中 /120

把钱包分成两个 /123

现在开始立即“预先扣钱储蓄” /126

从年收入 200 万日元的无固定职业群中解脱的理由 /130

首先应该投资的是“自己” /132

制作“提高水准的过往笔记” /134

为了实现预算，尝试先努力“三个月” /138

第三章 “未来笔记”的记录方法

“做比较”是有意义的 /143



不必忍，也能存到钱

一边比较预算与现状，一边制作“未来笔记” /148

通过“未来笔记”打造一个光明的未来 /152

预算无法达成时要做好确认工作 /155

在“未来笔记”中以○、△、×符号进行自我评价 /165

将三大笔记应用于投资的方法 /171

认真确认工资明细 /175

不明白何谓“扣除额”的话，将蒙受损失 /178

请铭记：刷信用卡就是“借款” /180

管理信用卡的笔记活用法 /183

“不要太过努力，重在坚持”非常关键 /185

“四成年收入笔记”将改变人生 /188

后 记

序 章 三大存钱观点

从欠债无固定职业者到会计师并轻松
储蓄“四成年收入”





你正在经营一家名为“自己”的公司

你有认认真真存过钱吗？

金钱用于何处，似乎基本上都是由我们自身决定。既然花钱购物以及金钱的使用方式均由自己决定，那身无分文也应全归责于自己。

自从创建自己的会计师事务所之后，这一感触便日渐加深。因为在此之前，我是个对金钱漫不经心、有多少则花多少的人。

创建自己的会计师事务所是在一年半前，当时我 34 岁。

我的父母都是普通的上班族，家人朋友中没有从事会计师或税务师工作的，我是从毫无关系门路、顾客为零的状态开始的。

起初，我在东京品川区的自宅中设立了事务所，经营了