

(美) 彼得·桑德◎著
高采平 史鹏举◎译

当经济衰退来临，我们该做什么？
96条建议帮你保住房子、工作，保持生活品质！



What to Do 我们 When the Economy Sucks

——当经济环境糟糕时

怎么过冬

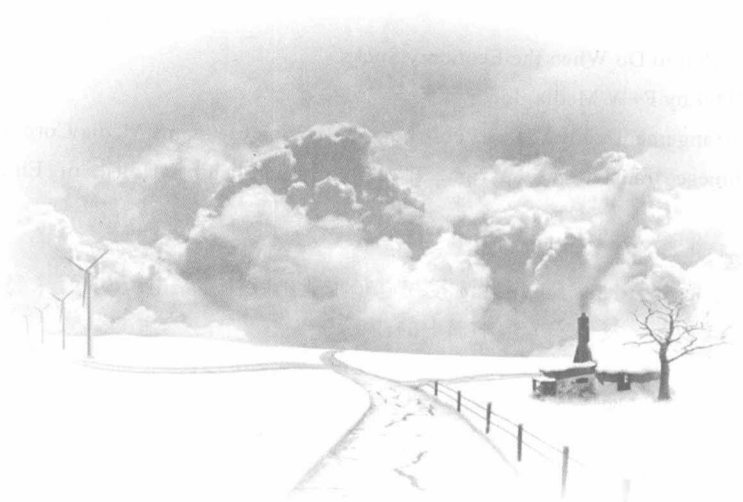


电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

(美)彼得·桑德◎著
高采平 史鹏举◎译



What to Do
When the Economy Sucks

我们

——当经济环境糟糕时

怎么过冬

电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

北京·BEIJING

Peter Sander: What to Do When the Economy Sucks

Copyright © 2009 by F+W Media, Inc.

Published by arrangement with Adams Publishing, a division of Adams Media Corporation

Simplified Chinese translation copyright © 2009 by Publishing House of Electronics Industry

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Adams Publishing 授权电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字：01-2009-2732

图书在版编目（CIP）数据

我们怎么过冬：当经济环境糟糕时 /（美）桑德（Sander, P.）著；高采平，史鹏举译。

北京：电子工业出版社，2009.5

书名原文：What to Do When the Economy Sucks

ISBN 978-7-121-08353-2

I. 我… II. ①桑…②高…③史… III. 家庭管理：财务管理—通俗读物
IV. TS976.15-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 054232 号

责任编辑：刘露明

印 刷：北京机工印刷厂

装 订：三河市鹏成印业有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：720×1000 1/16 印张：12 字数：156 千字

印 次：2009 年 6 月第 1 次印刷

定 价：26.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言

有些新闻头条总是挥之不去，报纸、网站、电视……在每一个地方，都是糟糕的消息：

“上星期，首次申请失业救济的人数达到 373 000 人，远远大于经济学家的预测，失业率接近于 3 年来的最高水平。”

“耐用品订单下降 2.5%，工厂订单继续着 3 年来的暴跌。”

“消费者信心指数降到 5 年来的最低水平。”

“由于投资者对财政部门的担心，股票指数暴跌 777 点。”

“上个月，消费物价破纪录地暴涨 1.5%，然而，住房价格却跌至 3 年来的新低。”

“上个月，消费者债务涨到从未有过的最高水平。”

“丧失抵押品赎回权比例令人震惊地达到 33%，并且没有好转的迹象。”

希望有人能够使这些赶快结束。

从这些新闻中，你可以看到经济的衰退。现在它离我们越来越近了。周二上午 9:30，邻居的轿车竟然还停在车道上。你最终忍不住好奇去询问缘由，原来他上周五被解雇了。你孩子的小伙伴们不再去贵族学校上学，因为他们的父母已无法承担高昂的学费。你的另一个邻居刚刚减价出售了他们的游艇——他们需要钱来维修房屋，支付冬季取暖费。

你感觉你的工作节奏慢了下来。更少加班，更少的收入预期。没有人考虑扩建厂房、增添分厂，所有人都在想方设法减小规模。如果你是在公共机构工作，你应该能注意到，你们的经费正在削减。所有的一切都不再增长，甚至不能维持原来的水平。一切都让人感觉慢了、少了。

你的工作可能正面临危机。很少的收入，甚至没有收入！当然，你的账单不会消失，你会不停地接到账单，而且甚至变得更多了。找个新工作同样需要

花钱！

由于经济衰退，燃气、食物等日常用品，以及看医生、牙医等，所有的费用都变得越来越贵。越来越少的收入面对的却是越来越高的消费！

你比以往任何时候都感到无助。即使世界经济、美国经济、本地经济并不是很糟糕，你个人的经济也会陷入危机。因为可能你所从事的行业出现了问题，很多人还记得几年前的钢铁工业，或者最近的汽车工业（仍在继续）、报刊业、房地产业及建筑业出现的问题。或者其他的消费，例如，不可预期的医疗账单，会使你的个人财务陷入危机，即使其他人看似一切都好。

这就是经济学家和媒体所说的“经济衰退”或者“经济回落”。从技术角度讲，如果一年中有两个及以上季度的 GDP 为负值，那么就是经济衰退。我们发现 2007—2008 年的经济回落，在两个季度的 GDP 出现负增长前，经济已经出现了问题。

无论官方公布的经济状况是否出现衰退，如果你的经济出现问题，那么你现在就该采取行动了。本书就是向你介绍这些行动的。

什么是防御性个人理财

这是一本有关个人理财的书，“理财”即关于钱，“个人”即关于你的钱。那么，大多数个人理财的书都是关于什么内容的呢？让我们看看这些书名：《怎样成为百万富翁》、《怎样变得富有》、《怎样才能得到好的退休生活》。它们或者是关于挣钱、增加财富的，或者是关于省钱的。

而这本书与众不同，它根本不涉及挣钱。我将处理理财的另一方面：保持你现在所拥有的，维持你的生活方式，维持你曾努力为其工作的房产，以及为了维持这一切而去维持你的工作。我称之为防御性个人理财。

防御性个人理财，是关于你和你的家庭为了维持工作（从而维持收入）、住所、生活方式等所有的一切，而必须有的态度和理财行动。防御性个人理财基于这个假设：通过你的努力工作，你已经得到了现有的一切——你已有了你的职业，有了住所（无论是租房，还是买房），以及令你舒适的生活方式。当然，你可能还有长期的理财目标，例如，买艘船或者买个更大的房子（你一直在为

此追求)。这些事情可能不久就会如愿，也可能不会。

但是，你不想因为经济衰退而使自己的生活倒退一步。也就是说，你要采取防御措施，让不好的经济环境不干扰你的生活方式。这包括你已经得到并计划实行的退休生活。经济骚动可能会将你买船或买第二套房的计划推迟到更远的将来，但这不是本书所关心的——本书将讨论以最小的忧虑和压力，来维持你现在拥有的、你已经得到的一切。这句话是很重要的。理财的争吵和压力，是夫妻、家庭争吵和压力的第一大诱因。经济衰退的后果，远比银行账户的缩水严重，它会在很大程度上改变你的生活。

本书提出的 96 个行动建议，将帮助你严阵以待，维持你所拥有的——无论是财产上的，还是感情上的。这是首要的目的，我希望你能在全世界都出问题的时候，自己能感到一点强大，不要觉得自己很脆弱。

本书中的很多建议，在经济环境变好后，也会帮助你积累财富。在进行个人理财时，目光要放远一点。如果经济（或你的经济）现在没有衰退，本书也是很有帮助的。应用防御性策略，是为了应对可能出现并必须应对的经济衰退。

关于经济衰退的看法

经济衰退并不是一个新事物。

人性总是让我们把一切都预期得很好——特别是当一切确实很好的时候。我们挣更多的钱，拥有更多，并且节余更多。我们以往的成功让我们放大了胆：买房、投资股市、换个新工作……一切都很顺利，我们自我感觉良好，我们有能力做出理财决策，我们影响着理财收益。

之后，经济开始衰退……

经济周期

经济衰退是经济周期中很正常的阶段。从 1950 年到 2001 年，全球经济共经历了 9 次衰退。尽管经济学家现在仍不承认，但我仍要称 2007—2008 年是第 10 次经济衰退。平均下来，差不多每 6 年经历一次经济衰退。

确实，经济衰退发生的频率有所降低。美联储较好的财政政策，以及技术

的进步、商业和生产率的迅速提高，带来了不同寻常的繁荣时期：从 1991 年 3 月到 2001 年 3 月，从 2002 年年末到 2008 年。如果你不到 40 岁，那么或许你只能记得起 2001—2002 年的因特网泡沫，以及第一次海湾战争时期发生的经济衰退，那时你或者还在上大学，或者刚刚参加工作。其他的经济衰退或许你只能听你的父辈和祖父辈回忆了。

需要指出的是，在经济周期中，经济衰退是一定会发生的。有时经济衰退会动摇商业信心，或者动摇消费者信心，或者二者兼而有之。2001 年 9 月 11 日恐怖袭击后，紧接着是估值过高的新兴“网络股”的崩盘。2007—2008 年的衰退，则是因为房地产市场收缩和信贷紧缩造成的。

商品市场震荡、信贷震荡、破产、政治事件，以及这些因素的组合，或许还有其他因素，将最终导致经济衰退。经济繁荣，通常紧接着就是经济衰退，一切都即刻向反方向发展，如此强大的对比，使经济衰退的影响更加鲜明。经济衰退确实存在，它总将会发生。

▮ 比你认为的要短

就像生活一样，不好的事情看上去总是那么漫长。2001—2002 年，网络经济的衰退似乎永无终止。一些结构的变化，加之生产率提高的推动，以及大量关键工作的外包，使得它的影响留存至今，因此很多人称其为失业复苏。

经济衰退的影响确实会缓慢地消失。这些影响也能带来好处——1973—1975 年原油市场震荡，带来了能源效率的提高和对能源问题的关注。大萧条带来了更好的银行法案，以及一揽子政府应对金融衰退的防御体制。2007—2008 年的经济衰退，带来了更合理的租赁标准和切实可行的房产价格。

大多数情况下，困难总是短期的。看一下股票市场，自 1950 年以来的 9 次经济衰退，只有 1 次持续时间超过一年——1973—1975 年。政府的干预和努力地工作，通常会使我们摆脱经济衰退。美国劳工统计局公布的数据显示，2008 年 6 月，平均失业持续时间是 17.5 周，只有 1/3 的失业者失业持续时间长于 4 个月，1/5 的失业者失业持续时间长于 6 个月。

大部分经济衰退都是有一线希望的。例如，2007—2008 年经济衰退期间，出口却有所增长。值得欣慰的是，事情不管看起来多坏，事实上经济衰退持续

时间通常少于一年，随后将是更长期的繁荣发展。

如何应对经济衰退？

不要忽视。当我们的财富、人际关系、健康和生活都变得糟糕的时候，通常我们趋向于认为它仅仅是速度的调整。“它将很快过去！”真的是这样吗？忽视工作的稳定和所承担的债务，不恰当地使用退休储备，这些就像在暴风雨的夜晚开车并闭上双眼一样，只会把事情弄得越来越糟！

不要恐慌。另一方面，盲目恐慌几乎肯定会导致错误的后果。你将以荒唐的价格卖掉房产、撤回投资。你将失去多年拼搏所得到的收益和积蓄。情感的波动将给家庭、工作及生活的其他方面带来相应的危害。

让你的家人参与进来。孤军奋战解决不了问题。你的家人是团队的一部分，是解决方案中的一环。你要与家人同舟共济，一起做决策，一起行动起来。

采取积极的措施。采取保护现有工作的措施；保护你的房产；削减支出，做出明智选择。你将得到安全感，你将感觉更好。本书的 96 条建议将告诉你做什么、为什么，以及如何做。

总结经验。在经济衰退的环境下，对大多数家庭来说，都需要做些调整。你并不孤单。你要多向他人学习，如果有必要的话，调整自己的生活标准。最好让你的孩子也学会这些，以便他们能处理人生道路上将会遇到的困难。

这不是一本枯燥、乏味、面面俱到的理财书，而是可以直接切入你最关心的问题、提出一些方便实用的理财建议的书。

祝你好运！

作者

目 录

第 1 部分 保住你的工作

第 1 章 坚持的艺术

2

怎样保住你的工作？怎样在工作中提升自己的价值？怎样在工作中适当表现自己才能使自己免受裁员风波的影响？

建议 1 成为最有价值的员工 / 4

建议 2 像往常一样正常工作 / 6

建议 3 多读，多写，多说 / 8

建议 4 不要特立独行 / 9

建议 5 保持积极的态度 / 11

建议 6 树立自己的品牌形象 / 12

建议 7 争取成为领导者 / 14

建议 8 编织一个安全网 / 16

第 2 章 提升自我

18

你要尽力保住现在的工作，同时也要留意行业内外其他的工作机会。怎样使自己在人才市场上更有竞争力？你可以尝试学习新技术，了解新的行业，提升自己的知名度，利用自己的人际关系网，或者向猎头公司寻求帮助。

建议 9 打磨你的锯 / 19

建议 10 建立自己的人际关系网 / 21

建议 11 在行业中树立自己的品牌 / 22

- 建议 12 丰富你的简历 / 24
- 建议 13 了解招聘单位和招聘原因 / 25
- 建议 14 尝试新的工作 / 27
- 建议 15 获取资格证书 / 29
- 建议 16 借力猎头公司 / 30
- 建议 17 使用网络扩大搜索范围 / 31

第 3 章 其他防御措施

34

你可能有了新的想法。也许现在你应该做些大的改变，你是否应该开始自己当老板？那么怎样判断你是否适合创业？你又应该为创业做哪些准备呢？

- 建议 18 选择适合自己的方向 / 36
- 建议 19 做别人想不到的生意 / 38
- 建议 20 做好营销计划 / 39
- 建议 21 做好预算 / 40
- 建议 22 做好商业计划书 / 42
- 建议 23 “脚踏两只船” / 43
- 建议 24 勇于提出自己的想法 / 45
- 建议 25 蓄势待发 / 46

第 4 章 假如你真的失业了

48

怎样应对这突如其来的变化？怎样渡过失业期？下一步应该怎么办？怎样才能使自己在经济和情感上保持正常状态？

- 建议 26 利用安全网，避免恐慌 / 49
- 建议 27 为自己找些事做 / 51
- 建议 28 保持积极的态度 / 52
- 建议 29 把你的情况告知债权人 / 54
- 建议 30 争取大家的帮助 / 55

建议 31 正确认识你现在的处境 / 57

第 2 部分 守住你的房子

第 5 章 该节衣缩食了

60

无论从经济还是从情感上来说，失去房子都是最难以接受的事情之一。本章会给出一些合理化建议，帮助你渡过房贷危机。

建议 32 立即采取行动 / 61

建议 33 把账算清楚 / 63

建议 34 对你的房子进行评估 / 64

建议 35 利用一切现有的资源 / 65

建议 36 看一下你能减少哪些开支 / 67

建议 37 通过其他途径增加收入 / 68

建议 38 寻找新的途径借钱 / 70

建议 39 不要孤军奋战 / 71

第 6 章 再协商，再融资，但不要违约

73

详细了解止赎的相关知识，看一下止赎过程中涉及哪些当事人，以及在止赎过程中怎样与他们进行协商。

建议 40 了解丧失住房抵押品赎回权的高额代价 / 74

建议 41 了解各方面的情况 / 76

建议 42 了解止赎程序 / 77

建议 43 寻找解决方案 / 79

建议 44 主动与各方取得联系 / 80

建议 45 了解自己的偿还能力 / 82

建议 46 从法律的角度审视房产问题 / 83

建议 47 做好沟通记录 / 84

建议 48 注意防骗 / 86

第 7 章 最后的办法

88

有时你没有必要硬撑。本章将会告诉你怎样把你的房子卖出去，怎样重新安家，怎样得到最好的解决方案。

建议 49 使用止赎替代契约 / 89

建议 50 考虑“卖空” / 91

建议 51 减少支出 / 92

建议 52 为出售房子做好准备 / 94

建议 53 包装出售你的房子 / 95

建议 54 认真考虑“房主自售”形式 / 97

建议 55 考虑租房 / 98

建议 56 也许可以考虑买房 / 100

建议 57 坚强地渡过痛苦时期 / 102

第 3 部分 保住你的生活品质

第 8 章 进行财务分析

106

你的钱都花到哪里去了？本章将会告诉你怎样对你的支出情况进行客观合理的分析，目的是让你学会合理理财。

建议 58 查看你的收支状况 / 107

建议 59 将你的支出进行分类 / 109

建议 60 了解你的收入来源 / 110

建议 61 谨慎透支 / 111

建议 62 控制好“拿铁因素” / 113

建议 63 再次将你的支出进行分类 / 115

建议 64 冷静应对预算失控 / 116

建议 65 注意一些隐蔽的开销 / 117

建议 66 不要盲目消费 / 119

第 9 章 按预算生活

121

每个人都不太喜欢预算，但是它其实并没有人们想象的那样糟糕。人们通常将预算这个词与“细节”、“控制”这些不受欢迎的词联系起来。本章将会讲到如何进行宏观预算，以维持现有的生活方式，并在经济形势好转时提高生活水平。

建议 67 了解预算失败的原因 / 122

建议 68 为预算打好基础 / 124

建议 69 先预留出一部分钱 / 125

建议 70 留出一些零花钱 / 127

建议 71 制定预算表 / 128

建议 72 平衡你的收入和支出 / 129

建议 73 准备好随时应对特殊情况 / 131

建议 74 寻找省钱的途径 / 132

建议 75 给一起努力的家人以奖励 / 134

第 10 章 管理好你的债务和信用

136

在经济危机时期，管理信用和债务的方式对你的生活影响会更大。怎样做出正确决定，避免常见的债务问题，提高你的信用，以及怎样从债务危机中恢复过来？你将从本章中找到答案。

建议 76 区分良性债务和不良债务 / 139

建议 77 评价你的信用积分 / 140

建议 78 密切关注你的信用报告 / 141

建议 79 将你的信用卡分类使用 / 143

建议 80 遇到麻烦时保持诚实 / 144

- 建议 81 远离债务的五种途径 / 146
- 建议 82 五种提高信用积分的途径 / 148
- 建议 83 制定债务清偿计划 / 150
- 建议 84 危机过后理性恢复 / 151

第 11 章 保护你的资产

154

不好的经济状况不但会对你的收入造成影响，还会影响到你的财务基础。怎样保护包括养老金在内的存款和投资，以及怎样在经济危机中使你的投资获得最大收益？你将从本章中找到答案。

- 建议 85 转向防御性投资 / 155
- 建议 86 长线作战 / 157
- 建议 87 选择最好的投资方式 / 159
- 建议 88 购买政府发行的有价证券 / 160
- 建议 89 学会如何在危机时期买入和卖出股票 / 162
- 建议 90 保护好你的投资组合 / 164
- 建议 91 正确选择退休金储蓄 / 166

第 12 章 适度减少开支

168

一些小的防御措施可能会有所帮助，但是有时你需要做出大的调整。怎样在减少支出的情况下，使生活和以前一样丰富多彩，甚至更加充实？你将从本章中找到答案。

- 建议 92 调整你的房子大小 / 169
- 建议 93 在退休计划和其他计划之间权衡 / 170
- 建议 94 保持健康——它比你想象的更加重要 / 171
- 建议 95 合理购物 / 173
- 建议 96 自始至终牢记你的目标 / 174

第 1 部分

保住你的工作

第 1 章

坚持的艺术

在防御性个人理财方面，最重要的是维持现有的收入。除非你拥有很多财产，或者即将继承大笔的遗产，否则你就必须用收入来保证经济的正常运转。为什么？因为如果你不是靠父母养活的话，你就需要花钱。当有了开销却无法支付的时候，你就会欠债，借用明天的钱来应对今天的开销。

欠债不是长久之计。原因很明显，明天你需要为今天付账，但是谁又知道明天会出现什么情况呢？当经济出现衰退的时候，维持你的收入是个人经济战的第一道防线。总之，你要尽一切所能来保住你的工作。

企业方面的情况

企业如何应对经济衰退？2008年，一份针对1389家企业（其中275家为美国企业）所做的调查报告显示了企业在经济困难时期的对策：

- 52%的企业裁员
- 46%的企业进行重组
- 39%的企业进行小规模集资
- 13%的企业维持现有的工资水平
- 9%的企业设立提前退休窗口
- 8%的企业减少工作时间

来源：华信惠悦咨询公司（Watson Wyatt Worldwide），发表于《华尔街日报》

最重要的是价值——你的价值

保住工作的第一道防线不仅仅是坚守岗位，你还要向你的老板证明你的价值。在经济形势好的情况下，企业也会有一些调整；在经济困难的情况下，裁员的可能性就更大了。在经济状况不佳、销售减少、利润降低的情况下，企业往往会集中注意力控制它所能控制的因素——成本。不管你怎么看待你对公司的价值，你总是一项成本。

此外，公司的其他员工也是成本。当公司的管理层把注意力转向精简人员的时候，你就需要证明自己的价值。你要证明你是这条战线上最好的战士。在