

理财瘦身

THE FINANCIAL DIET

A Total Beginner's Guide
to Getting Good with Money

用好每一分钱的 实用指南

即使涉世不深的懵懂小白，
也能学会理财

清新、时尚、理财、瘦身，
你都可以兼得

[美] 切尔西·费根 / 著
(Chelsea Fagan)

[美] 劳伦·维尔·哈格 / 设计
(Lauren Ver Hage)

孙峰 / 译

“2018年度好书之一”

Refinery29
全球时尚潮流网站

“毕业生励志好书之一”

Real Simple
美国生活时尚杂志

理财瘦身

THE FINANCIAL DIET

A Total Beginner's Guide
to Getting Good with Money

用好每一分钱的
实用指南

[美] 切尔茜·费根 / 著
(Chelsea Fagan)

[美] 劳伦·维尔·哈格 / 设计
(Lauren Ver Hage)

[美] 伊芙·莫布利 / 插图
(Eve Mobley)

孙峰 / 译

图书在版编目 (CIP) 数据

理财瘦身：用好每一分钱的实用指南 / (美) 切尔西·费根著；孙峰译. -- 北京：中信出版社，2019.2
书名原文：The Financial Diet: A Total Beginner's Guide to Getting Good with Money
ISBN 978-7-5217-0005-3

I. ①理… II. ①切… ②孙… III. ①财务管理 - 指南 IV. ①TS976.15-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 017120 号

The Financial Diet: A Total Beginner's Guide to Getting Good with Money
by Chelsea Fagan and Lauren Ver Hage
Copyright © 2018 by Chelsea Fagan and Lauren Ver Hage
Simplified Chinese translation copyright © 2019 by CITIC Press Corporation
ALL RIGHTS RESERVED
本书仅限中国大陆地区发行销售

理财瘦身——用好每一分钱的实用指南

著 者：[美] 切尔西·费根
设计者：[美] 劳伦·维尔·哈格
译 者：孙 峰
出版发行：中信出版集团股份有限公司
(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)
承印者：北京通州皇家印刷厂

开 本：880mm × 1230mm 1/32 印 张：6.5 字 数：86千字
版 次：2019年2月第1版 印 次：2019年2月第1次印刷
京权图字：01-2018-8252 广告经营许可证：京朝工商广字第8087号
书 号：ISBN 978-7-5217-0005-3
定 价：48.00元

版权所有·侵权必究
如有印刷、装订问题，本公司负责调换。
服务热线：400-600-8099
投稿邮箱：author@citicpub.com

献给马克（Marc）和乔（Joe），
谢谢你们在我们最艰难时刻的鼓励，
以及在我们最美好时刻的陪伴。

作者提示

本书仅向希望改善财务生活的读者提供灵感
和信息。书中针对典型财务情况的举例和常见问
题的解决方案仅用作说明。如果读者需要有关特
定法律、财务风险或责任的评估和管理方面的建
议，请向专业人士寻求帮助。

对本书的赞誉

这是一本实用的个人财务指南，对于那些不懂得如何在 Excel（电子表格软件）中创建公式以及对个人财务情况望而生畏的人来说，这本书浅显易懂。

——“嗡嗡喂”新闻网站（BuzzFeed）

这本书源于两位女性的亲身经历，其中的建议立竿见影，不论你关心什么，你都能从中获益匪浅。终有一天，未来的你会感谢今天的你所做的这个阅读选择。

——Refinery 29（全球时尚潮流网站）

这本书是给毕业生的完美礼物，将帮助他们尽早做出明智的财务决策。

——《简单生活》杂志（*Real Simple*）

这本书以费根的人气博客TFD（The Financial Diet，理财瘦身）为基础，提供了实用且精辟的财务建议，将财务平衡视为成功的关键要素。书中内容简明，汇集专家智慧，从要求读者戒掉牛油果吐司等小处着手，提出了经久不衰的建议。

——《书单》杂志（*Booklist*）

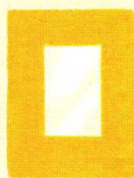
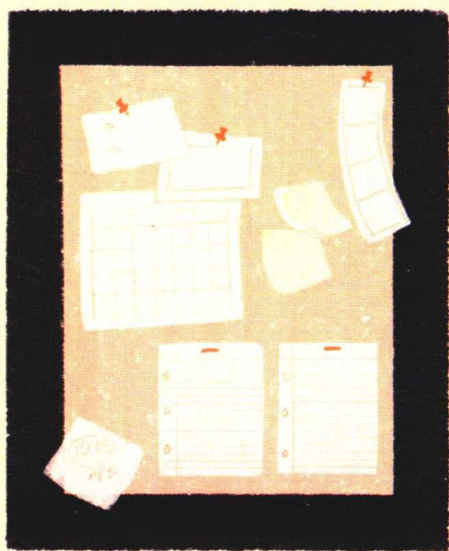
针对如何维持个人预算和积累个人信用等基本操作，这本书给出了清晰简明的建议。费根是一名杂志记者兼资深博主，她的写作基调轻松亲切。在解析投资和退休金计划等棘手问题的过程中，她为读者奉上了一门内容丰富且令人享受的经济学速成课！设计师劳伦·维尔·哈格的精心编排让这本书引人入胜。

——《书页》杂志 (*BookPage*)

目 录

引 言	如何把钱当回事	002
第 1 章	预算——如何充分利用已有财产	018
第 2 章	投资——如何驾驭你的资产	040
第 3 章	职业生涯——如何成为自己人生的 CEO	058
第 4 章	食物——如何变身意大利祖母	086
第 5 章	家——如何让住所舒适宜居	118
第 6 章	爱——成为米兰达，别学卡丽	148
第 7 章	行动——如何构建（并买下）幸福	168
术语表 ^[1]		188
致谢		194

[1] 注：文中术语已用黄色荧光笔标出。



引言

如何把钱当回事

省钱并非自我剥削，
它关乎决策，
让你像爱今天的自己一样
爱未来的自己。





我 17 岁时高中毕业，那时次贷危机还未发生，那是一段不用为钱发愁的惬意时光。银行职员有时会站在他们所在分行的房顶，向路过的行人抛发贷款广告；有时也会进入高中校园，寻找毫无戒心的少年，询问他们是否想要信用卡。回想一下，当你对比入门级信用卡和这些少年所签署的学生贷款的潜在影响时，你也会觉得获得一张 500 美元额度的维萨卡（Visa）更为省心。不过，话说回来，向那些主要“生活技能”都是从《迪格拉斯中学的下一代》^[1]剧集中学来的人发放信用卡还是相当残忍的。我们都想要意外之财，当然我们也必须按时还款。但是那时候我们都还是青少年，对于财务责任毫无概念，却热衷于及时行乐。我也曾是这些青少年中的一员。

18 岁生日那天，我获得了属于自己的信用卡，然而经过一个半月的胡乱消费，我把它刷爆了。当刷卡不再能换来我渴望的“永远 21 岁”（Forever 21）连衣裙时，我就直接把那个“坏家伙”扔进了垃圾桶，对邮箱中日趋紧急的警告单毫不在意。最终，我夏天打工时在储蓄账户里存下的几千美元全泡汤了。你可不能效仿年轻时的我！

[1] 《迪格拉斯中学的下一代》（*Degrassi*）是加拿大电视剧，讲述了迪格拉斯中学 15 名学生克服青春期的各种障碍的故事。——译者注

当 2008 年金融危机爆发的时候，银行不再提供“免费的午餐”，我的信用卡已经违约（这意味着我的信用评分很糟糕，而且我已经被许多债务催收公司盯住），我搞没了所有自己的存款。当我振作精神，准备进入社区大学的时候，我已经身无分文。但是，我父母郑重其事地说过不会给我提供贷款担保（除非我有优异的成绩，申请到声誉好且学费低的学校，选择容易就业的专业），所以当我从社区大学转出的时候，我去了法国上学，而不是留在美国——在法国，我不需要交学费。

回头想想，我感激他们阻止我签署学生贷款进入学费 5 万美元一年的理想学校。我在结束学业时，只有几千美元的政府补贴贷款，只要每月少量还款就能将其还清。当然，我没有学位——但幸运的是，在结束法国的学业之前，我就获得了第一份全职工作。不过，鉴于我的起步情况，我认为自己能走到今天，都是因为幸运。

我在年轻愚钝之时就可以做出影响我之后成年生活的重大财务决策，这真是胡说。我都不能为自己的衣橱挑选颜色方案，更别说决定自己未来 20 年的财务状况了。我今天相对健康的财务状况，主要感谢我父母拒绝为我担保大学贷款，感谢我幸运地找到一份工作，让我早早停止了在教育方面的支出。然而，我最明智的做法是在 22 岁时用自己的前几笔薪水的大部分还清了违约的维萨卡，并且用较低的金額和催款公司达成和解。我意识到我的问题并不普遍，但我也知道年轻时犯下的财务错误有很多遗留问题，那是迟早要解决的。关于年轻人陷入财务问题的故事并不新鲜，我的同辈中有很多人选择上大学，他们在还没有工作之前就担负

着五到六位数的学生贷款。

的确，这个体系对我们不利。我是说，如果像我这样的傻瓜能够逍遥自在，而我那位从高中起就花一半时间取得全 A 成绩、另一半时间做志愿工作的朋友却陷入严重的债务状况，那么一切都不合理了。这也是为什么我们很容易放弃“学会理财”这个想法。关于个人财务，你了解的信息有限，要么是你的爸爸因为股票问题朝你大喊大叫，要么是一些搞不清状况的文章写什么“千禧一代不买房”（那是因为我们背负着几十亿美元的学生贷款，蠢货！），这些并没有什么用。这种时候，避而不谈通常更为容易。

对我来说，拒绝与“理财”和“财富”相关的一切，就意味着拒绝成为一个可以掌控自己生活的成年人。没错，我自己租了一套公寓，我有工资，甚至还有我父母所说的那些难以搞懂的“福利”，但这些并不意味着我有能力制定预算或者决定如何使用自己现有的钱。“投资”和“IRA”（Individual Retirement Account，个人退休账户）这类词能把我吓破胆，而我在金钱方面唯一能做的事情就是把钱存进活期账户。即使是在那些我自认为突然获得一笔巨款的罕见时候，我也不知道如何“让钱为我工作”。在我 20 岁出头的时候，我所做的唯一一项实际投资是在神游状态下在百货商店购买了一款意大利高档钱包。我在这几年里，除了活期卡里有几千美元、一居室的公寓里装着宜家家具之外，也没有什么拿得出手的实质性投资。

不过，从理论上讲，我在 25 岁之前收获了很多：我有一份自己引以为傲的工作，有稳定的恋情和坚固的友谊，而且我年轻时在

财务上的轻率基本上已经成为过去。但我渐渐明白，这是在根据我为曾经的自己所设置的低标准来评判自己当前的生活，我盲目地认为“生活没有脱轨”就相当于“消费有度”。于是，我开始用汤博乐^[1]一点点记录我的预算并开始自我反思。我把它叫作“理财瘦身”（The Financial Diet，简称 TFD），因为我不想

用对待自己身体的方式——晚上吃一整袋墨西哥胡椒薯片，然后第二天早上怀疑自己的脸被人给揍了——来对待我的财务健康。我知道，善于用钱的关键在于收支平衡和深思熟虑的决策。我也知道正如我没有毅力成为那种怀胎八月还参加交叉健身（CrossFit^[2]）比赛的女人，我也不会成为精力充沛的资本经营者。不过，在进行“理财瘦身”的过程中，我不仅和金钱建立了坚实的关系，让我惊喜的是，我还变得更加了解自己——希望这也能帮到你，比如“花钱让专业人士帮你处理自己不懂的事情绝对物有所值，否则你只能在最后关头骑虎难下”，还有“不要害怕 Excel，因为它是你的朋友”。现在我可以自信地说，相比以前，我在理财方面——以及好好生活方面——更加自如睿智。

理财 瘦身

整理衣柜的爱与伤

最近几周，我花了大量的时间清理衣物，并且很少买新衣服。如今，每当我在脑海中想象自己的衣柜，想到它在我的人生中应占的位置时，我通常会保持一定的比例。我想要一定量的这个，一定量的那个，不想要任何的浪费。当我察看

TFD 的汤博乐初稿

[1] 汤博乐（Tumblr）是一种介于传统博客和微博之间的新媒体形态。——编者注

[2] CrossFit 是一套源于美国的健身体系，以获得特定的运动能力为目标。——编者注

我从创建 TFD 的过程中学到的最为重要的一课是与优秀的人为伍的重要性，在个人方面和财务方面都是如此。我们在网站中一直谈论好的理财社区的重要性以及朋友、爱人和专家在财务方面对你的帮助。当我创建 TFD 的时候，我的合伙人劳伦·维尔·哈格（Lauren Ver Hage，你现在读的这本书就是由她设计的！）在第三天就加入了我的团队，现在我们是一个由 5 位女性组成的小团队，每年发布来自全球上百位女性（偶尔也有男性！）的文章。我们不断征询专家的建议和反馈，而且汇集了 20 余位最受欢迎的理财专家（以及最受欢迎的普通人）来完成这本书。我们（或者我们的专家）的观点并非完全吻合，你会发现本书对于不同的需求和目的提供了形形色色的不同建议，但关键是我们都愿意敞开心扉，进行对话。我们提出问题，相互之间坦诚相对并且分享我们学到的惨痛的教训。如果没有劳伦和我们的团队，我永远都不可能创建 TFD；同样地，如果你孤军奋战，你也永远不能与钱交好。关键是你要和能够让你变得更好的人为伍。

明智地理财并不仅仅在于你在银行里存了多少钱，而是和你每天放到衣橱里的衣服以及放到厨房里的食物（是实实在在的烹饪，而不是点外卖）有关。学会如何组装一个书架或者挑选一件可以穿好几个冬天的夹克，类似这样的基本技能在财务上给予我的帮助比每两周涨一次薪水还要大。我们今天的生活方式决定着明天生活的点点滴滴，有句话是老生常谈，但对我来说仍然是痛彻心扉的领悟：省 1 美元就等于赚 1 美元。

我原以为我在 18 岁时已经自毁信用，因此自己注定在 20 多岁

的时候停滞不前。不过，现在我可以骄傲地说，我的信用评分已经接近“良好”，而且我并没有为此煞费苦心。我现在已经可以为自己制定预算，并且我已经开始攒钱了。我知道了哪些事情是自己力所能及的，也清楚自己何时需要寻求帮助（比如在税收方面）。作为一个财务起点并不完美的千禧一代，我已经知道如何进行自我管理并且收到了惊人的效果。

如果你也想变得更善于理财——我猜你想这样，因为你买了这本书——那么我保证，解决办法比你想象的简单。首先，你要清楚你当前的状况，诚实面对你需要改进的地方，并开始从你力所能及的最小地方采取行动，做出改变。高瞻远瞩（拥有持续几年甚至几十年的长远目标）当然很好，但掌控生活的唯一途径是从小事做起。你的起步可以是简单地开始阅读这本书，为此，先祝贺你，你正在朝着你的目标行进！

我从小事做起的方式是和人谈钱。这就要问问题，别怕丢人（在钱这一方面，我确实很蠢）。我开始在吃便餐的时候和朋友聊起储蓄、工资和401(k)计划^[1]的话题，让我惊讶的是每个人都对此很感兴趣。一旦打破隔阂，谈论财务问题就不再是禁忌，每个人都会讲述自己的故事。人人都想了解他们一直纠结的问题或者在关键的财务决策上听取他人的意见。

当我们在进行这些谈话的时候，我很快发现许多人（包括曾经的我）并不真正清楚投资是什么。我的意思是，我看过《华尔街之

[1] 401(k)计划：美国的一种特殊的退休储蓄计划，由雇主和雇员共同缴费而建立，由于可以享受税收优惠而深受欢迎；相当于中国的企业年金计划。——译者注