

# 30年后， 拿什么 养活自己

30年前怎么做 决定了30年后怎么活

张卉妍◎编著



人无远虑，必有近忧。怎样做才能现在潇洒，30年后也轻松呢？赚钱当然重要，但最重要的不是收入，而是理财的方法！未雨绸缪，30年后才可享受幸福的暮年。

30年前怎么做，决定30年后怎么活

# 30年后， 拿什么养活自己

张卉妍◎编著



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

## 图书在版编目 (CIP) 数据

30年后,拿什么养活自己/张卉妍编著. —北京:北京  
联合出版公司, 2015.9

ISBN 978-7-5502-4565-5

I. ①3… II. ①张… III. ①私人投资—通俗读物  
IV. ①F830.59-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 147610 号

## 30年后,拿什么养活自己

编 著: 张卉妍

责任编辑: 王 巍

封面设计: 韩立强

责任校对: 郝秀花

图文制作: 北京东方视点数据技术有限公司

---

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

三河市万龙印装有限公司印刷 新华书店经销

字数 516 千字 720 毫米×1020 毫米 1/16 28 印张

2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-4565-5

定价: 29.80 元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 58815821

# 前言 |

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。



# 目录

<b>第一章 30年后，遇见富足的自己</b> .....	<b>1</b>
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 .....	4
晚七年出发，要追赶一辈子 .....	5
十年的差距造就不一样的明天 .....	7
不要干坐着等钱 .....	9
善于变通，赢得财富 .....	11
让梦想照进现实 .....	12
命运把握在自己手中 .....	14
<b>第二章 你的钱都到哪去了</b> .....	<b>17</b>
你的钱都到哪去了 .....	17
为什么早出晚归还是囊中羞涩 .....	18
谁动了你的10万 .....	20
100元能做什么 .....	21
摒弃一夜暴富的幻想 .....	23
摆脱贫困这种慢性病 .....	24
头脑就是你最有价值的资产 .....	26
人赚钱还是钱赚钱 .....	27
拿“勤奋”来浇灌金钱的种子 .....	29
像玩游戏一样去赚钱 .....	30
笑着迎接财富的到来 .....	32

### 第三章 为你的财富现状照照 X 光..... 34

你的财产，你了解多少 .....	34
你的财务“健康”吗 .....	36
财务亚健康的五大症状 .....	38
是谁遭遇了财富亚健康 .....	39
财富初体检，有效避免自家的财务隐患 .....	41
找出造成你资产不断流失的漏洞 .....	43
财富积累中的马太效应 .....	45
生命在于运动，财富在于流动 .....	46
唯有投资，才能让财富最健康地成长 .....	48
千万不要患上享乐适应症 .....	50
未雨绸缪，防止财富亚健康的入侵 .....	51
从“无产阶级”到“有产阶级”六步走 .....	54

### 第四章 制订富足一生的计划..... 56

合理的投资计划帮你赢在起点 .....	56
你有明确的投资目标吗 .....	58
制订理财计划要考虑的要素 .....	60
理财计划中你需要设计哪些内容 .....	61
收入不同，理财计划也不同 .....	63
年利润率达到 20% 的投资计划不是神话 .....	64

### 第五章 跟投资大师学投资..... 67

沃伦·巴菲特：集中投资，长线持有 .....	67
跟巴菲特学习如何找出自己的“能力圈” .....	69
跟乔治·索罗斯学习“解读市场先生大脑”的能力 .....	71
伯顿·麦吉尔：帮你踏上华尔街的选股原则 .....	73
格雷厄姆：不可不知的价值投资 .....	75
伯顿·麦吉尔：定位所处生命周期阶段，制订最优投资计划 .....	77
迈克尔·沙伊莫：用成本摊平法买更便宜的股票 .....	79
华尔街的股市大师彼得·林奇：做少而精的投资 .....	81

跟罗斯柴尔德家族学习敛财的秘密武器 .....	82
菲利普·费舍：成长股投资策略之父 .....	84
李嘉诚：稳中求进，进中求稳 .....	86
林园：一个 8000 元到 4 亿的传奇 .....	88
杨百万：理念比操作更有价值 .....	90
李书福：用敏锐的眼光抓住流星般的灵感 .....	92
跟李宁学习品牌重塑 .....	94
董明珠：我永远是对的 .....	96
跟俞敏洪学习：走“产业化”扩展之路 .....	98
<b>第六章 打败 95% “专家” 的投资步骤 .....</b>	<b>101</b>
靠工资不如投资 .....	101
排除恶性负债，控制良性负债 .....	103
学习投资的方法，做理性投资 .....	105
投资未动，计划先行 .....	107
根据情况决定你的资产分配 .....	109
养成良好的投资习惯是成功的一半 .....	111
投资从基金开始 .....	113
投资股市，方法决定命运 .....	115
定期检视成果，增加团体讨论 .....	117
懂得放弃，策略随年改变 .....	119
<b>第七章 投资组合——为投资上保险 .....</b>	<b>122</b>
怎样选择适合你的投资组合 .....	122
投资组合也应遵循“合伙人”原则 .....	124
投资组合的目标类型 .....	126
四种方式的投资组合 .....	128
投资组合的强强组合 .....	129
分散投资组合 .....	131
洞察市场动向，调整投资组合 .....	133
为投资组合添金 .....	134



## 第八章 不要让财富从指间溜走 ..... 137

是谁纵容了财富的流失.....	137
省钱是一种生活态度.....	138
管理财富就是管理人生.....	140
决定财富的是收入还是支出.....	142
如何应对通货膨胀.....	143
你看不上小钱，大钱就看不上你.....	145
白领的省钱大法.....	147
量入为出，理财金律.....	149
应对不可预测的支出.....	151

## 第九章 让合理消费成为财富增值的助推器 ..... 153

冲动是魔鬼，不要成为遗憾消费的俘虏.....	153
让5个W为你的消费把关.....	155
消费也要看时机.....	157
只要对的，不要贵的.....	158
学会花钱，把钱花在刀刃上.....	160
避免炫耀性消费.....	161
棘轮效应.....	162
错误的消费心理和消费习惯要不得.....	164
消费陷阱，见招拆招.....	166
低成本小资生活.....	168
网购——花最少的钱，买最好的物品.....	169
超市购物的窍门.....	171
让团购为你的财富指数加油.....	172
拼购：爱“拼”才划算.....	174
花的少，也可以玩得好.....	175
节约家庭消费的“省略”.....	176

## 第十章 玩转储蓄的神秘魔方 ..... 179

摆脱“月光”的命运.....	179
----------------	-----

不做零储蓄一族·····	180
储蓄理财——方向决定命运·····	182
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·····	190
家庭储蓄，分类更轻松·····	191
教育储蓄，你开始了吗·····	192
储蓄不是越多越好·····	194
存钱也会变丢钱·····	196
<b>第十一章 投资有风险，富贵险中求 ·····</b>	<b>198</b>
投资有风险，入市须谨慎·····	198
风险中蕴藏着巨大商机·····	200
做个幸运的冒险家·····	201
冒险投资，从认识风险开始·····	202
不创新才是最大的风险·····	204
信息不对称加剧投资风险·····	206
投资者的风险承受能力·····	208
风险是可以管理的·····	209
规避风险，使收益最大化·····	211
离合同风险远一点·····	213
止损单让风险无法嚣张·····	214
如何防范基金投资风险·····	216
保险是经济的安全门·····	218
购买保险需“三思”·····	220
屏蔽外汇投资中的风险·····	222
期货投资里的风险·····	224
另类理财当心泡沫风险·····	226

<b>第十二章 笑傲江湖的理财工具</b> .....	<b>229</b>
养只金“基”下“金”蛋 .....	229
富贵“股”中求 .....	231
房产是不应忽略的投资产品 .....	233
买保险就是买保障 .....	236
借助黄金圆你的财富梦 .....	237
投资收藏，寓财于乐 .....	240
依靠外汇以钱赚钱 .....	242
债券其实是个香饽饽 .....	244
期货也是不错的选择 .....	246
信托投资你了解吗 .....	248
利用创业进入富翁的队伍 .....	250
典当融资便利多 .....	252
<b>第十三章 财富积累的要诀</b> .....	<b>255</b>
情商也是你的巨额财富 .....	255
善于“借鸡生蛋” .....	257
借力生财也是致富的捷径 .....	258
财富也可以是“说”来的 .....	260
广播人缘 .....	261
勤快地操纵你手中的财富资源 .....	263
注重金钱以外的财富积累 .....	264
紧急预案你准备好了吗? .....	266
视变化为常态，沉着应对市场波动 .....	268
居安思危，留足过冬的粮食 .....	269
防止财富在不经意间溜走 .....	271
<b>第十四章 不同时期如何投资</b> .....	<b>273</b>
20 多岁，单身期的投资理财规划 .....	273
30 多岁，家庭形成期如何制定投资理财规划 .....	275
40 多岁，步入不惑之年的家庭如何投资理财 .....	277

50 多岁，投资方向转移是重点 .....	279
如何为 5 万元闲置资金作投资理财计划 .....	280
如何让 10 万元快速增值 .....	281
50 万元是投资楼市还是投资股市 .....	282
<b>第十五章 不同族群如何投资理财 .....</b>	<b>285</b>
“月光族”的投资计划 .....	285
“北漂族”的理财计划 .....	286
“白领一族”的投资计划 .....	288
“单身贵族”的投资理财选择 .....	289
“孔雀女”理财必读 .....	292
“奔奔族”投资计划 .....	293
“穷忙族”如何脱贫致富 .....	295
<b>第十六章 别让债务成为致富的负担 .....</b>	<b>298</b>
你的债务就是你的敌人 .....	298
理财先理债 .....	300
巧理财，负翁也能变富翁 .....	302
支出永远不超过收入 .....	303
“负翁”怎么买保险 .....	305
聪明贷款有讲究 .....	307
巧用房贷，由房奴变房主 .....	308
给你的购买欲把把关 .....	311
信用卡里有大学问 .....	312
<b>第十七章 小心投资路上的陷阱 .....</b>	<b>316</b>
谨慎投资防陷阱 .....	316
识破骗人的伎俩 .....	318
房产广告，陷阱多多 .....	319
房托，骗你没商量 .....	322
避开股市陷阱有奇招 .....	324
股市庄家八大骗术解密 .....	325

越过陷阱，须克服心理弱点..... 327

## **第十八章 合理避税，保证收益 ..... 329**

合理避税：新的创收利器..... 329

“税”字知识知多少 ..... 331

纳税天经地义，避税合理合法..... 333

合理避税，让收益最大化..... 335

巧发福利，避税有门道..... 336

年终奖避税有高招..... 338

高薪收入者的避税之道..... 340

个人创业巧避税..... 341

新产品如何避税..... 343

## **第十九章 投资自己是稳当的赚钱方法 ..... 345**

自己是回报率最高的投资项目..... 345

为健康投资，稳赚不赔..... 347

好读书，怡情悦性..... 348

你的形象价值百万..... 350

话也可以当钱花..... 351

改变自己的“易燃”指数..... 353

找出自己的“卖点”..... 355

成为拥有“金饭碗”的人..... 356

最大化你的影响力..... 359

## **第二十章 科学理财从娃娃抓起 ..... 362**

从小培养孩子的理财能力..... 362

大方地和孩子谈钱..... 364

鼓励孩子去储蓄..... 366

别让孩子染上“富裕病”..... 367

教孩子正确消费..... 369

压岁钱也要“理”..... 371

不要忽视小小的零花钱..... 374

告诉孩子钱怎么花·····	375
富豪是怎样教孩子理财的·····	376
<b>第二十一章 念好家庭这本难念的经 ·····</b>	<b>378</b>
会理财才能当好家·····	378
认识家庭理财的两大难·····	381
做好家庭收支预算·····	382
不可或缺的五保单·····	385
AA 制家庭理财攻略 ·····	388
私房钱巧理财·····	390
低收入家庭的理财之道·····	392
中收入家庭的理财之道·····	393
高收入家庭的理财之道·····	395
新婚家庭的理财之道·····	397
再婚家庭的理财之道·····	399
单亲家庭的理财之道·····	401
退休家庭的理财之道·····	403
收入不同，各有侧重·····	405
运用好理财的 10%法则 ·····	406
<b>第二十二章 开创你的财富帝国 ·····</b>	<b>409</b>
白手起家，创业致富·····	409
从现在开始，学会编写你的事业计划书·····	410
创业之前要做的工作·····	412
敢于改变才能创业·····	415
创意是创业的推动力·····	416
连横合纵，将天下资源为己所用·····	417
创业融资的省钱之道·····	418
组建一个强有力的创业团队·····	420
抓住一切创业的机遇·····	422
善于从冷门处掘金·····	423

在竞争最激烈的地方寻找成功·····	424
加入网店掌柜的行列·····	425
宠物身上“钱景”宽·····	427
宝宝身上商机多·····	429



## 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×12月×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，落魄与殷实的分水岭！

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