

【365日记式】

【送6个理财包】

家庭记账簿

..... 恒兆文化编辑部 编著

家庭CFO，记账巧理财
每天5分钟，365日余额天天看得到



机械工业出版社
China Machine Press

【送6个理财包】

恒兆文化编辑部 编著



机械工业出版社
China Machine Press

封底无防伪标均为盗版

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

图书在版编目（CIP）数据

家庭记账簿（365日记式）/ 恒兆文化编辑部编著. —北京：机械工业出版社，
2011.6

ISBN 978-7-111-35127-6

I. 家… II. 恒… III. 家庭管理：财务管理—普及读物 IV. TS976.15-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第120559号

机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码 100037）

责任编辑：胡智辉

中国电影出版社印刷厂印刷

2011年7月第1版第1次印刷

185mm×260mm · 8.75印张

标准书号：ISBN 978-7-111-35127-6

定价：28.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：(010) 88379210；88361066

购书热线：(010) 68326294；88379649；68995259

投稿热线：(010) 88379007

读者信箱：hzjg@hzbook.com

家庭记账簿

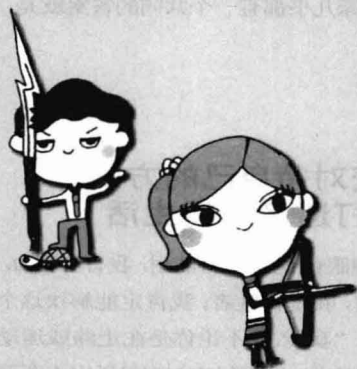


365日记式

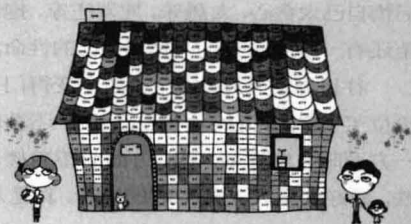
目 录

- 序 2
- 财务知识赏析 4
- 家庭记账簿(365日记式)记账方法 6
- 20年计划表 9
- 计算一生现金流量的方法 12
- 计算保险额度的方法 20
- 提高储蓄的成效 22
- 家庭记账簿 25
- 资产负债管理&重要票据粘贴处 121
- 认识家庭理财活动 122
- 做家庭资产负债表的方法 124
- 重要票据粘贴处 133

“剩”者为王时代



家庭需要管理
养成好的记账习惯
合理消费和储蓄
提升生活品质
现在就动手
越记越有财



欢迎分享各种记账心得

hzjg@hzbook.com

★ 欢迎各大银行、保险公司、信用卡公司、基金管理公司、百货公司合作!

序

每天5分钟激励自己+每月5分钟收支规划=财富激增

有个比喻是这样说的：“不肯放弃过去的人，就像清早起床随身带着发臭的垃圾。”

每当我心生抱怨或说自己坏话的时候，总会把这个比喻重想一遍，这时心里总会发出一句轻笑：“我在干嘛？”于是立刻关掉脑子里负面的档案夹，打开另一个满是胜利成功的记忆档案夹对自己说：“我的生活如意美满，既健康又有钱，有创意又有智慧……”不要说我太夸赞自己了，无论是谁，对自己的福份有再多的信心都不嫌多。

看看周边，对自己讲好话的习惯一向不是主流，最常听到人们所谈论的常常是：“真讨厌，又堵车”、“什么都涨，唯有工资不涨”、“工作真累”、“负担真重”……

如果你想过更好的生活，那就不要再埋怨环境或数落自己，更不要埋怨或数落你的亲人。稀里糊涂地随着周围的人一味地后悔、沉沦、浮华、焦躁，这和一大早就带着一袋发臭的垃圾向前走并没有两样。你是不是见过这种人：稍微不顺心便开始后悔甚至咒骂自己。

股市崩盘了，无论是买基金的还是炒股票的，眼睁睁地看着自己的财富一天天缩水，度日如年，后悔自己太贪心，太愚笨，咒骂庄家，抱怨政府，甚至还有一些想不开的人搭进自己的性命。

往日异常火爆的楼市，如今变得门可罗雀。高价位买了房的，开始觉得自己亏了；还没有买房的，一方面暗自庆幸着，另一方面盼望着楼价再跌、再跌，最好跌至人人买得起的地步。真是几家欢喜几家愁啊。

养成好习惯，保持平常心

养成什么习惯，你将会变成什么样的人，而“对自己说什么话”则是习惯形成的关键！

现在每天清早一起床就要说：“天生我才必有用，千金散尽还复来。”“我是个有能耐的人，我有美好的未来，我是谈生意的高手。”“三年河东，

三年河西。”当你日复一日地说出这些话，很快就会发现，你的自我感觉和自我形象愈来愈好，不但会对自己更欣赏，也会吸引周围思想上进、生活丰富的人，而他们也将成为你事业与生活的助力。如果你要问“为什么”，想一想“物以类聚”这个成语就知道了，如果你一直摆出一种“受害者”、“后悔者”的心态，很容易就会吸引周边同样是受害者、后悔者的人们来跟你交往（君不见许多没有什么建树的人聚在一起就只会抱怨运气差！）如果你心里想的、口里说的处处透露着感恩、自信、有条不紊，具有同类特质的人，同样也会被吸引。

曾上过一堂很有意思的课，老师要求学员写下周围十位亲近的朋友，接着他让学员自己检视这十位朋友，大家几乎都很惊讶地发现，这十位朋友的讲话方式、财务能力、生活、消费习惯竟然跟自己都很相近。

在课堂的讨论上每个人对这种现象都有各自的解读，但大家几乎都有一个共同的答案就是：物以类聚。

改变对待自己的方式， 打造多彩的生活

每天一睁眼就说：“我有能耐，我有自制力，我做出好的决定，我是得胜者。我肯定能解决这个问题。”大声说：“我能。”不论你是在走路或运动，吃饭或开会的空档，别忘轻声对自己说出正面而积极肯定自我的话语，你会惊奇地发现当内心培养出新的形象，所有的事情就会奇迹般地发生改变。

如果你想知道10年后自己是什么模样，听听你现在说的话就知道了，因为你的话在预言你的未来。

别用“还凑合”让自己得过且过，如果你每天专花5分钟宣告好事，你将会被结果所震惊；如果

你每个月只花5分钟的时间把梦想、目标、抱负、财务规划以及你希望能看到改变的事物利用本书记下，好事自然就会发生。

如果你自己一天到晚对自己说诅咒的话（或祝福的话），这些话就会引导你成为你讲的那样。

今天就决定要对自己说正面的、肯定的话。也许你有许多恶习，但不要让你的口舌对自己说出批评的话；要用话语来祝福你的生命。看着镜子并呼唤你所需要的一切。在你生命形象产生外在的改变前，必须先由内在开始改变。

别为失败找退路 要为实现目标做准备

如果你想财多福多万事如意，除了话语上的信心宣告，更要从现在起就付诸行动，为实现做准备。

“1年后升做处长。”

“5年内还清房贷。”

“1个月内减肥10斤。”

“像比尔·盖茨一样45岁退休，余生有很多钱用来做慈善事业。”

别犹豫，现在就
拿笔在本书上写下你
的所梦所想，写下你
的行动计划。等来年，
让我们一起笑看你的
成功和收获。



财务知识赏析

文/石美华

🍏 **72法则——多少年才能翻一番**
用72除以年利率，就可以大致估算出多少年本金会翻一番。例如，

假设当前年利率为4%。你手头现在有1 000元，将它存入银行，多少年才能翻一番，变成2 000元？

$$72/4=18\text{年}$$

如果年利率为6%，那么需要等待
 $72/6=12\text{年}$

如果年利率为8%，
那么需要等待 $72/8=9\text{年}$

.....

运用72法则计算所得为大致时间

哈哈哈哈哈.....
只是，肯给这么高年利率的银行在哪里？



🍏 **钱生钱——货币的时间价值**

假设当前年利率为5%。你手头现在有1 000元，将它存入银行，存一年，年末可以获得1 050元。这1 000元就是年末才能获得的1050元的现值（present value），1 050元是现在的1 000元一年后的终值（future value）。50元的利息就是

你拥有的1 000元钱在这一年期内的价值。

再假设现在的肉价为每斤10元，一年后，肉价上涨为每斤12.5元。年初，你的1 000元可以买100斤肉；年末，只能买80斤了，把赚得的利息50元也算上，可以再买4斤肉。总共还是损失了16斤肉，乘以12.5元，总共损失了200元。

看来，存银行也不是绝对安全——无法保障货币价值。

🍏 **赢家诅咒——赢得有时不是福**

在竞拍中，胜利者可能高估了商品的价值，因此结果是他比失败者得到更大的损失，即表面上的赢家实际上可能是输家。

在股价一路高歌猛进的日子，在股价不断涨停的日子，一掷千金买得若干股股票现在还没有解套的人，就中了“赢家诅咒”。

婚姻中也存在赢家诅咒，当初力克群敌追得的他或她，在婚后却发现不过如此。这可以解释为什么有很多人对婚姻不满意，甚至以离婚告终。

生活中就更多了。自由市场上，你和小贩不断地讨价还价，最终，小贩赔本卖给了你。刚走两步路，一抬头，另一家商店里的同样商品价格更便宜！天哪，赢家诅咒。

谁在乎成本？

变动成本：总额与业务水平变化成正比例变动的成本。开车耗用汽油，油钱是变动成本。起用空调、水龙头，电表、水表转动，电费、水费是变动成本。对于家庭来讲，这些是可控成本哦。

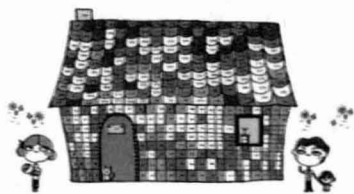
固定成本：无论业务水平如何变化，总额保持不变的成本。这个月，有一半时间在外出差，可是仍然必须向房东交纳整个月的房租。房租就是固定成本。家庭中会发生的固定成本还有：物业费、取暖费、有线电视费、汽车的保险费、房租、固定电话的月租，等等。

机会成本：选择某种方案同时不得不放弃另一种方案而放弃的潜在收益。你的工资是3 000元。你打算回

家探亲半个月，老板批准了，但表示要扣掉你半个月的工资。失去的1 500元就是离职半个月回老家探亲的机会成本。加2小时班可以赚60元，但你觉得太累，在家看电视，加班本可赚得的60元就是看电视的机会成本。

沉没成本：已经发生且现在或将来的任何决策都无法改变的成本。夫妻二人商量好下午去看电影，看完电影后去必胜客吃比萨饼。来到电影院，丈夫发现花80元钱买的电影票丢了。夫妻二人败兴回家。晚上，餐桌上只有2碗粥和一碟咸菜。丈夫抗议吃不饱，妻子生气了：80块钱都丢了，还想吃好东西，省省吧。

丢了的80元钱电影票是沉没成本，无论晚饭吃什么，电影票丢了就是丢了，已经是既成事实了。奉劝天下夫妻，千万莫为沉没成本干架。



家庭记账簿(365日记式)记账方法

家庭账就像公司账一样,主要分三段:第一段月初预算;第二段每日记账;第三段月底结账。

家庭记账簿可以让读者把“家庭公账”(以家庭为主体)与“个人私账”(以家庭成员,如丈夫、妻子或孩子为主体,当然了,孩子在成年之前基本上只会创造支出,很少能创造收入)独立出来。

在“家庭进项”中就能看出个别成员对家庭公共开支所给的生活费。在这个生活费的基础上,先把家中跑不掉的开销大约会有多少预扣下来,剩下的才是这个月可以自由使用的生活费。信用卡使用普及,本表格也指导使用者如何在月初时就掌握刷卡额度。

365日记式是可以掌握月初预算余额的方法,加列每日收入项,对于收入不稳定的soho、业务或是有每日记账习惯的人非常适合。

第一步: 月初预算

1

一定会发生的开支,如房贷或房租、水电费、煤气费、电话费、上个月的信用卡欠账、托儿费、孩子在学校用餐的伙食费、零花钱,等等,可以分为自动转账(如房贷、电话费、上网费等)和现金支出两大项。不确定的数字,可以大概估算。

2

家庭与个人私账应该独立。月初,家庭成员为家庭提供了多少生活费?共同的储蓄与投资会产生多少投资收入?只要是可供支付全家生活费的资金,都填写在这里。

3

“自由生活费”是本月可自由使用的“现金生活费”,也就是把家庭进项扣掉一定会发生的支出之后剩下的余额。如果你不使用信用卡,那么这就是本月安排生活费的起点。

4

想一想你一个月大约刷多少卡费?是否要平均分摊到每周?需要提醒的是,不要忘记这个项目。

5

每年固定大笔支出以提存方式分月先预留,计划性储蓄项目同样列记在这里。

Budget 1

家庭进项		跑不掉的账单预估	
常美丽工资	4 000	自动转账	现金
张富贵工资	8 000	项目	预估金额
5月余额	300	房贷	1 500
利息收入	150	水费	80
兼职收入	1 000	电费	80
合计(a)	13 450	煤气费	80
		电话+ADSL	150
		手机-常美丽	50
		手机-张富贵	150
		招商卡费	220
		兴业卡费	300
		合计(b)	2 610

自由生活费		储蓄与投资预估	
家庭进项(a)	13 450	项目	转帐金额
跑不掉账单(b)	8 180	定期储蓄	3 000
储蓄提存(c)	4 170	教育储蓄保险	1 000
自由生活费	1 100	小计	4 000

月固定安排		现金	
项目	预估金额	项目	预估金额
房贷	1 500	给婆婆家	500
水费	80	给娘家	500
电费	80	保姆费	900
煤气费	80	停车费	150
电话+ADSL	150	汽油费	600
手机-常美丽	50	零用钱-常美丽	800
手机-张富贵	150	零用钱-张富贵	800
招商卡费	220	游泳	120
兴业卡费	300	伙食费	1 200
小计	2 610	小计	5 570
合计(b)	2 610	合计(c)	4 170

月固定安排		月固定安排	
项目	预估金额	项目	预估金额
房贷	1 500	房贷	1 500
水费	80	水费	80
电费	80	电费	80
煤气费	80	煤气费	80
电话+ADSL	150	电话+ADSL	150
手机-常美丽	50	手机-常美丽	50
手机-张富贵	150	手机-张富贵	150
招商卡费	220	招商卡费	220
兴业卡费	300	兴业卡费	300
小计	2 610	小计	2 610

这个月估计刷400元!

第二步：每日记账

6

记账前先把日期填好。月初做好的预算就写在空白处当成自己的提醒。

7

收入指的是前一天的余额与临时的收入，例如拍卖的净利、发票中奖的钱等等。

8

项目可依食、衣、住、行分类或按个人需求分类。例如女孩子就可以把上美容院或买化妆品等当成重点费独立列记。

9

刷卡就用不同颜色的笔标示方便统计。

10

特殊或想要特别管制的开支，例如：想要俭省置装费用，就把置装费列在这里，这样随时可以知道已经花费多少。此外，看病这类临时性支出，也可以列在这里。

日期	21	22	23	24	25	26	27	第1周 6
	(一)	(二)	(三)	(四)	(五)	(六)	(日)	
项目	金额	项目	金额	项目	金额	项目	金额	项目
前日余额	7 127	前日余额	5 794.7	前日余额	5 724.20	前日余额	5 575.80	前日余额
收入								预算 现金:6 000 信用卡:1 000
早餐包子	2.80	买菜	9.50	米	75.00	羊肉串	20.00	
苹果	8.50	油	58.00	鸡蛋	9.60	啤酒	8.00	
买菜	12.50			面包	5.80			
洗衣粉等	8.50	读者	3.00	电话费	58.00	牙刷	8.00	
						理发	50.00	
						付小时工	20.00	
								合计 295.50
								合计 127.50
						袜子	18.00	
						衣(裤)	290.00 (卡)	
						衣(裤)	480.00 (卡)	
								合计 788.00
								合计 1 300.00
								合计 280.00
								合计 2 791.00
								合计 4 336.00
								合计 770.00

11

支出指的是全天包括刷卡与现金的总支出。

12

分项累计，可按需求看看要不要统计。

13

每天收入减支出等于结余，再誊写到隔天的收入，预算还剩多少就能一目了然。

第三步:月底结账

14 这两栏是“私账”的记录,除家庭共同经营的部分,个别成员的收支写在这里。

15 额外的收入,月初未能列记,在此补登载。

16 月初的项目是预估,月底统计本月实际支出有多少。要留意的是本月还的卡费不在此列,因为它是上月的支出。

17 房贷、储蓄等从银行直接转账的项目,每月实际扣款是多少?需要检查。

月底

Balance

个别收支-常美丽	
本月收入	5 000
- 当月家用分担	3 250
- 储蓄提存分担	1 000
+ 工作认真奖金	600
- 个人储蓄 ①	1 300
= 结余	50

个别收支-张富贵	
本月收入	8 000
- 当月家用分担	4 254
- 储蓄提存分担	3 170
- 个人储蓄 ②	500
= 结余	76

本月资金流向	
家庭进项	(13 450)
+ 额外收入	(600)
- 个人储蓄	(1 800)
- 家庭实支	(11 674)
= 本月余额	(576)

家庭实际支出			
自动转账		现金	
项目	金额	项目	金额
房贷	1 500	给婆婆家	500
水费	85	给娘家	500
电费	65	保姆费	900
煤气费	90	停车费	150
固定电话+ADSL	150	汽油费	900
手机-常美丽	10	零用钱-常美丽	420
手机-张富贵	80	零用钱-张富贵	752
		游泳	120
		伙食费	762
卡费-招商银行常美丽	220		
卡费-兴业银行张富贵	300		
储蓄与提存	4 000	储蓄与提存	170
小计(b)	6 500	小计(c)	5 174
实支合计	11 674		

本月家庭储蓄	
① (1 300)	
+ ② (500)	
+ ③ (4 000)	
+ ④ (170)	
= 家庭储蓄	(5 970)



家庭储蓄

18 家庭进项减去实际支出就是月度家庭结余,能把家庭结余控制到0是最好的。千万别寄望省生活费以储蓄,有储蓄计划应该在月初就执行。若有盈余,就转入下月家庭进项使用。

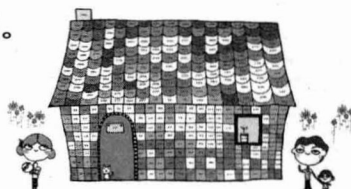
19 月家庭的总储蓄就是私人的储蓄①与②和全家的储蓄自动转账类③与现金储蓄④。①与②仅供参考,因为它是家庭成员私人的理财行为。

20年计划表

懒得动手主要是因为：那件事不是出于内心的需要。

为什么要长长地做20年的计划？

1. 清楚这是自己的目标，不是别人的。
2. 提醒自己专注长期目标，借此压抑一时冲动。



把重要家人的年龄、求学、生涯变动简要写下来，特别是买房、结婚、生子、创业这些人生大事。对照年份与个人的年龄写下后，思考需要准备些什么或会遇到什么问题就一目了然了。

本表以5年为一个周期，大致是求学或者是事业的一个转折点，您可以为自己或他人写下大致的重大变动。试想第1年孩子出生，25年后孩子几乎成家立业了，所以只要掌握住大方向就可以了。

人生的三大成本是买房子、养孩子和养老。现在年轻力壮可能感受不到提前筹备这些成本有多重要，不过放进20年的框架中数一数，算一算，就知道该如何预备了。表中的空白处可以写计划或资金的准备情况。

若你只在心里做一个笼统的储蓄计划，那是很不切实际的，因此在储蓄之前要先分类，如计划购房，首付连同装修款45万，孩子的教养费5万，有目标与数字，就会梦想成真。

20年计划表

	2007 第1年	2008 第2年	2009 第3年	2010 第4年	2011 第5年	2012 第6年	2013 第7年	2014 第8年
夫	张富贵							
个人大事记▶	目标50万业绩 → 升经理 → 独立创业 → 目标年收入80万							
妻	常美丽							
个人大事记▶	考注会 → 开始上班 → 升经理 → 生子 → 升总经理							
子	张聚财							
个人大事记▶	幼儿园 → 小学一年级 → 小学二年级 → 小学三年级 → 小学四年级 → 小学五年级							
个人大事记▶	3岁	4岁	5岁	6岁	7岁	8岁	9岁	10岁
个人大事记▶	岁	岁	岁	岁	岁	岁	岁	岁
个人大事记▶	岁	岁	岁	岁	岁	岁	岁	岁

生涯变动

争取亚洲区经理职等	完成独立创业
-----------	--------

生活经营

房屋	海淀区	目标房价120万 自备款40万	
养老		定期定额基金 18万/年 5年共90万	定期定额基金 18万/年 5年共90万
教育金	儿子	储蓄型保险 12 000/年 5年共6万	储蓄型保险 12 000/年 5年共6万
休闲		每年全家旅游一趟	
备注			



20年计划表

家庭成员的年龄

夫
妻
子

个人大事记 ▶

个人大事记 ▶

个人大事记 ▶

个人大事记 ▶

个人大事记 ▶

第1年

第2年

第3年

第4年

第5年

第6年

第7年

第8年

岁

岁

岁

岁

岁

岁

岁

岁

岁

岁

岁

岁

岁

岁

岁

岁

岁

岁

岁

岁

岁

岁

岁

岁

岁

岁

岁

岁

岁

岁

岁

岁

岁

岁

岁

岁

岁

岁

岁

岁

生涯变动

生活经营

房屋

养老

备注



第9年	第10年	第11年	第12年	第13年	第14年	第15年	第16年	第17年	第18年	第19年	第20年
岁	岁	岁	岁	岁	岁	岁	岁	岁	岁	岁	岁
岁	岁	岁	岁	岁	岁	岁	岁	岁	岁	岁	岁
岁	岁	岁	岁	岁	岁	岁	岁	岁	岁	岁	岁
岁	岁	岁	岁	岁	岁	岁	岁	岁	岁	岁	岁
岁	岁	岁	岁	岁	岁	岁	岁	岁	岁	岁	岁

--	--	--

计算一生现金流量的方法

亲爱的朋友们，
你知道漫长的一生要花多少钱吗？

人生三大成本：

1. 买房子  2. 养孩子  3. 养老 

现在，我们就来做一生活计划，像运营企业一样，提前规划自己快快乐乐过这一辈子需要多少资金。我们一起来制作个人现金流量表。



用数字预测人生

计算一生的现金流量，先找出哪些事情是：

- 过去发生，今天还在发生，但将来不会再发生。
例如，房租，明年入住新房后，就不用再像以往那样每月交房租了！
- 过去未发生，今天未发生，但将来会发生。例如，可爱的宝宝出生后，你要供他吃住，送他上学……这些都要花大钱呀！
- 过去、现在、未来都会发生的事情。例如，衣食住行等。

……
这些一生中必定会发生的事情，可以归类为高概率事件组。

从现在的薪资可预测将来的薪资；从现在的生活消费水准可以推测将来的生活费用；而目前的薪资，也决定了可领退休金额。此外，就是你什么时候想要孩子？期望他受什么教育、过什么生活？最后的一个问题就是老年退休之后你自己期盼过什么样的生活。

以上的事件一条一条计算出来，人生现金流的大事记就掌握的差不多了。失业、生病、交通事故和自然灾害等，这些风险性的问题我们就把它归在“低概率组”。“低概率组”的费用，以“社会保险”和“商业保险”的保险形式在每月生活费中扣除。

工作，一生能赚多少？

有工作才有薪资。假设从25岁工作到55岁（56岁退休），平均税后月薪5 000元，工作30年，一年可获得13个月工资，一生的收入就是195万元（5 000元/月×13月×30年）。

结婚，准备办怎样的婚礼

结婚费用的预估上下落差很大，可以按照理想设计想要的婚礼，但千万不可以完全忽略。因为许多看似已经很跟不上时代的礼数，往往又全部被端上桌面。负债办婚礼是不划算的。

生活，四种基本生活型态

居住型态会决定生活费是多少，例如，单身与父母同住或单身单独生活，在相同的生活水准下，两者的生活费相差甚大。

单身和父母生活

零用钱	600
手机花费	100
伙食费	300
父母生活费	500
合计	1 500

婚后有孩子

（一家开销）

零用钱	1 200
固定电话费、手机话费、上网费	300
伙食费	1 000
租金或房贷	1 800
水电煤气等	300
汽车花费	1 000
保险费	600
医疗费	200
其他杂费	500
合计	6 900

单身单独生活

零用钱	200
固定电话费、手机话费、上网费	200
伙食费	500
租金	1 000
水电煤气等	100
其他杂费	200
合计	2 200

婚后无孩子

（一家开销）

零用钱	1 000
固定电话费、手机话费、上网费	300
伙食费	800
租金或房贷	1 500
水电煤气等	200
汽车花费	1 000
保险费	400
医疗费	100
其他杂费	300
合计	5 600

注：1. 汽车费用包括保险和停车费。不包含购车相关成本。2. 假设有了孩子，很少在外面吃饭，一般在家里吃。3. 小孩教养费用不在此。4. 单位为：人民币元/月。

子女教养, 25万

本文计算教养费的方法是: 第一段, 先掌握基本教养费与生活费; 第二段, 把学龄前、才艺(补习)、其他教育等以专门项目方式再往上加。

基本教养费——幼儿园到大学

类别	就读年	公费	自费
幼儿园	3年	3 000	10 000
小学	6年	0	0
中学	3年	0	0
高中	3年	10 000	20 000
大学	4年	24 000	48 000
合计		37 000	78 000

资料: 一般市场调查; 依所处地区不同, 读者可据此自行调整。

基本生活费——0~22岁

类别	金额
出生到22岁的生活费	132 000

注: 主要指伙食费、杂费、零用钱。每月以500元计。

专门项目1——学龄前

类别	金额
家庭保姆或专业保姆(0~6岁)	144 000

注: 每月2 000元为基础, 含保姆、尿布、零用。城乡保姆费不同, 读者可依据实际情况自行调整。

专门项目2——才艺、家教费

类别	金额
家教, 才艺	60 000

注: 从出生到大学, 包括学习外语、乐器、美术等以及聘请家教等。读者可依据实际情况自行调整。

0~22岁子女教养费预估

类别	金额
从幼儿园到大学的学费	57 500
从出生到22岁的生活费	132 000
家教和才艺费	60 000
合计	249 500

注: 1. 学费取公费和自费的平均数。

2. 伙食费、杂费、零用钱, 按每个孩子500元计。

3. 这里忽略了学龄前的保姆费。



养老金, 每位130万

个人养老金账户的主要内容

养老保险个人账户的内容包括三部分: 个人缴纳的基本养老保险费+单位缴纳的基本养老保险费计入个人账户部分+按社保利率计算的利息。

个人缴费按职工本人上一年度的月平均工资(最低数为上年全市职工平均工资的60%; 最高数为上年全市职工平均工资的300%)的8%缴纳。单位缴费按职工本人上一年度月平均工资的22%缴纳。根据最新相关政策, 单位缴费的3%划入社会统筹。

将来, 你能拿到多少养老金?

对于大多数人来说, 二三十年后可以拿到的养老金的计算公式为:

养老金=基础养老金+个人账户养老金

基础养老金按本人退休时上一年度本市职工月平均工资的20%计发, 个人账户养老金按本人账户储存额除以120计发。(注: 由于客观原因, 全国某些城市的计算标准可能有所不同, 有兴趣的读者可以咨询当地的劳动和社会保障部门。)

新政策相关规定: 在确定按新办法计算个人账户养老金的计发月数时, 对退休(退职)年龄不满整年的余数, 按1整年计算。对不满40周岁退休的人员, 在国家作出统一规定前, 暂按40周岁确定计发月数。

举例

张飞, 男, 1980年7月出生, 2000年9月参加工作, 2040年7月到达60周岁的正常退休年龄退休, 缴费年限为39年11个月。个人账户累计储存额为100 600元, 2039年全省在岗月均工资按4 200元计算, 60周岁退休个人账户养老金计发月数是139, 假设本人平均指数为0.95。

1. 新办法本人指数化月均缴费工资:

$$\text{上年全省在岗月均工资} \times \text{本人平均缴费指数} \text{ (见注释①)} = 4\,200 \times 0.95 = 3\,990 \text{元}$$

2. 基础养老金:

$$\begin{aligned} & (\text{上年全省在岗月均工资} + \text{本人指数化月均缴费工资}) / 2 \\ & \times \text{缴费年限} \text{ (见注释②)} \% \\ & = (4\,200 + 3\,990) / 2 \times 39.92\% = 1\,634.72 \text{元} \end{aligned}$$

3. 个人账户养老金:

$$\begin{aligned} & \text{个人账户储存额} / \text{个人账户计发月数} \text{ (见注释③)} \\ & = 100\,600 / 139 = 723.74 \text{元} \end{aligned}$$

4. 月基本养老金:

$$\begin{aligned} & \text{基础养老金} + \text{个人账户养老金} + \text{本市地方补贴} 33 \text{元} \\ & = 1\,634.72 + 723.74 + 33 = 2\,391.46 \text{元} \end{aligned}$$

自己需要自备多少养老金？

在考虑养老问题时，通常有储蓄存款、养儿防老、股票债券、社会养老保险、企业补充养老保险（也叫企业年金）、商业养老保险等若干方式可供选择。

那么，未来一个人要准备多少钱才够养老？一般说来，养老的费用主要由两部分组成，一是日常开支，二是医疗费用支出。究竟准备多少钱才够养老呢？国际上常用的计算方法是：通过目前年龄、估计退休年龄、退休后再生活年数、现在每月基本消费、每年物价上涨率、年利率等因素来计算。

需要准备的养老金=

退休后每月基本消费×估计退休后生活年数×12

其中，退休后每月基本消费=现在每月消费×(1+每年物价上涨率)^N次方。N=估计退休年龄-现在年龄。举例来说，如果你现在是25岁，估计55岁退休，估计退休后可以再活25年。现在距退休还有30年。假设你现在每月消费1 000元，每年物价上涨率为5%，

年利率为3%。退休后的每月基本消费（保持相当于现在1 000元的消费水准）为：1 000×4.322=4 322元，退休后再生活25年所需养老金总额为：4 322×12×25=1 296 600元。（备注：4.322根据30年来累计物价上涨率计算得出，1.05的30次方就是4.322。）

你可以参照上述公式，根据自己的年龄和消费情况，计算出你可能需要的退休金，然后把退休时可以拿到的社保金计算出来，这两者间的差额，就是自己要准备的退休金。由于医疗费用不可预知，上述公式只是一个普通生活状态下的基本生活费用匡算。如果要考虑重大疾病风险，再增加一些高消费支出（如旅游、出国、社交费用等），所需费用要再增加不少才行。

俗话说，三十年河东，三十年河西，我们这里的所有数据都只是一个估计，但是有一点是不变的，退休后要过上舒心的生活，没有足够的钱是万万不行的。

现在还年轻，趁早作打算。

○ 注释

- ①“平均缴费指数”是指用来反映职工各缴费年度缴费工资高低的一个参数，将职工的缴费工资和养老金挂钩，等于各缴费年度本人缴费工资和职工所在地当年职工平均工资比值的平均数。具体计算公式为：

(第一年个人缴费工资/第一年市职工月平均工资+第二年个人缴费工资/第二年市职工月平均工资+……+第N年个人缴费工资/第N年市职工月平均工资)/N。

- ②“缴费年限”指依据有关规定实行个人缴费至职工退休时，单位和个人实际缴纳养老保险费的年限。缴费年限不足整年的，按月数除以12换算，保留两位小数。

- ③“个人账户养老金计发月数”按本人退休年龄所对应的下表所列标准执行。

退休年龄	计发月数	退休年龄	计发月数	退休年龄	计发月数
40	233	50	195	60	139
41	230	51	190	61	132
42	226	52	185	62	125
43	223	53	180	63	117
44	220	54	175	64	109
45	216	55	170	65	101
46	212	56	164	66	93
47	208	57	158	67	84
48	204	58	152	68	75
49	199	59	145	69	65
70	56				

* 这部分内容改编自：《存多少钱才够养老》，作者：金叶，《南方周末》，2008年5月8日。

