

(日) 腹肉艳子/著 丁楠/译

我的存钱生活

——钱包迅速鼓胀的秘密



日子不必紧紧巴巴，2招就能轻松存钱。



中国出版集团



现代出版社

(日) 腹肉艳子/著 丁楠/译

我的存钱生活

——钱包迅速鼓胀的秘密



中国出版集团



现代出版社

版权登记号: 01-2014-1620

DOUSHITEMO TAMERARENAI!! ANATA NOTAMENO
KOTOSHIKOSO 100 MANEN TAMERU CHOKINSEIKATSU by
Tsuyako Haraniku
Copyright © 2011 Tsuyako Haraniku
All rights reserved.
Original Japanese edition published by DAIWASHOBO
Publishing Inc., Tokyo.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with
DAIWASHOBO Publishing Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc.,
Tokyo
through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing.

图书在版编目(CIP)数据

我的存钱生活: 钱包迅速鼓胀的秘密 / (日) 腹肉艳子著;
丁楠译. -- 北京: 现代出版社, 2015.1
ISBN 978-7-5143-3209-4

I. ①我… II. ①腹… ②丁… III. ①女性—财务管
理—通俗读物 IV. ①TS976.15-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 006967 号

我的存钱生活: 钱包迅速鼓胀的秘密

作 者: (日) 腹肉艳子
译 者: 丁 楠
责任编辑: 刘 刚
出版发行: 现代出版社
地 址: 北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码: 100011
电 话: 010-64267325 010-64245264 (兼传真)
网 址: www.1980xd.com
电子信箱: xiandai@cnpite.com.cn
印 刷: 北京画中画印刷有限公司
开 本: 890 × 1240 1/32
印 张: 4
版 次: 2015 年 3 月第 1 版 2015 年 3 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5143-3209-4
定 价: 22.00 元

零存款！长年持有『微额负债』的艳子就是我！

007

第一周想存钱，先整理钱包 017

把钱包里的东西都拿出来晒

重新规划钱包

挑战记录一周的支出

018 022 026

不清楚自己钱包里有什么的人最危险，钱包能看出一个人的花钱习惯

钱包不是各种卡的收容所，规整的钱包才有钱找上门来

024

了解每月一定会花出去多少钱，是通往储蓄体质的第一步

028

通过记录流动支出，找出花钱的坏习惯

030

100万日元储蓄大作战！

第一周总结

032

第二周存钱的秘诀——杜绝浪费 033

停止支付不必要的利息

正视浪费的心理

立刻停止做个在便利店撒钱的女人

『犒劳自己』也要方式得当

做个能爽快说出『下次再约我』的女人

034 038 042 046 050

不知不觉中债台高筑——拒绝使用分期付款

036

养成『想要不买，必要才买』的好习惯

040

积少成多浪费大！寻找潜伏在食品、日用品中的浪费

044

做到在预算内取舍，既不浪费又能为美丽保鲜

048

女子会＋联谊会＋公司内部酒会……为肥大的交际支出减肥

052

第三周存钱的精髓——有钱就存

065

这些真能成为自我投资吗？

054

铭记「借他人之手」断自家财路」

058

学会自己管理预算

062

学习 + 兴趣 + 电影 + 书，重新审视文化修养支出
出外就餐 + 叫快递 + 乘出租车……方便与快捷是要花钱的
将△项流动支出控制在月收入的20%以内

056

063

060

100万日元储蓄大作战！

第二周总结

064

开一个绝对碰不到的储蓄专用账户

066

以备不时之需的存款也不能少

070

化ATM手续费为存款

074

做到脚踏实地，天天有钱存

082

精减积分卡的数量，把卡养肥当钱花

086

靠「画饼存钱法」快乐存钱

088

100万日元储蓄大作战！

090

第三周总结

090

将目标金额按天数平分，算出每日目标金额
和钱包里容易升值的积分卡搞好关系
以ATM服务时间外无手续费为前提选择银行
以储备金应对突发大病及婚丧嫁娶，回避负债危机
以ATM服务时间外无手续费为前提选择银行
以玩游戏的心态存下小钱，熟练掌握「画饼存钱法」

084

080

076

072

088

第四周跨越陷阱，战胜反弹期，胜利完成100万日元储蓄大作战

091

培养「结余资金」的观念

092

发工资前还有结余，是储蓄反弹危险期的标志

094

存钱的哲学——存的不是钱，是幸福 105

不要被别人牵着走，坚持做自己

用心守住钱包里的整钱

100万日元储蓄大作战！

第四周总结 104

做个有定力的人，储蓄终点线就在前方

整钱越破越零，零钱越花越快

098

为了将来存下「幸福」

养老至少需要多少钱？

108

30岁后女性易患疾病增加，医疗费呈逐年增长趋势

110

善待金钱 善待自己

112

不要把日子过得紧紧巴巴，在轻松的氛围中将节约进行到底

115

114

100万日元储蓄大作战！

有田式与金钱的幸福相处法则

116

艳子在成功存够100万日元的同时，瘦身也成功了！

117

我们也成功存到100万日元啦！

124

结语

126

(日) 腹肉艳子/著 丁楠/译

我的存钱生活

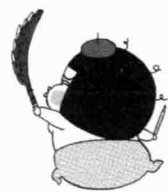
——钱包迅速鼓胀的秘密



中国出版集团



现代出版社



前言

大家好，我是漫画家腹肉艳子！

我整天宅在家里，努力工作到深夜，不知奢侈为何物，可存款仍然是零！

岂止存款为零，实际上我还背负着名为『信用卡分期付款』的微额负债。

海外旅行几乎不去；对奢侈品毫无兴趣；也不出入高级餐厅；和赌博无缘；养男人什么的就更别提了……

明明都这样了，艳子怎么就是存不下钱呢？



万一得了大病或是跌打损伤、行动不便，怎么办？

万一突然丢了工作，怎么办？

万一就这样下去，等变成了老太太，存款仍然是零，怎么办？

一想到将来的种种，心底就瓦凉瓦凉的。

就在这时，我遇到了有田宏美老师。老师隶属的『女性自立会』长年致力于解救被金钱问题缠身的女性群体。我下定决心，挺身冲入以『一年100日元』为具体目标的存钱生活。

这本书描绘的就是拥有『浪费体质』的艳子在有田宏美老师的指导下达成100万日元储蓄目标的日子。

正在为『不知怎么的就是没钱』而烦恼的读者们，现在开始也不迟，和艳子一起畅享『存得住钱』的人生吧！

零存款！长年持有『微额负债』的艳子就是我！

007

第一周想存钱，先整理钱包

017

把钱包里的东西都拿出来晒

重新规划钱包

挑战记录一周的支出

018 022 026

不清楚自己钱包里有什么的人最危险，钱包能看出一个人的花钱习惯

钱包不是各种卡的收容所，规整的钱包才有钱找上门来

024

了解每月一定会花出去多少钱，是通往储蓄体质的第一步

028

通过记录流动支出，找出花钱的坏习惯

030

100万日元储蓄大作战！

第一周总结

032

第二周存钱的秘诀——杜绝浪费

033

停止支付不必要的利息

正视浪费的心理

立刻停止做个在便利店撒钱的女人

『犒劳自己』也要方式得当

做个能爽快说出『下次再约我』的女人

034 038 042 046 050

不知不觉中债台高筑——拒绝使用分期付款

036

养成『想要不买，必要才买』的好习惯

040

积少成多浪费大！寻找潜伏在食品、日用品中的浪费

044

做到在预算内取舍，既不浪费又能为美丽保鲜

048

女子会＋联谊会＋公司内部酒会……为肥大的交际支出减肥

052

第三周存钱的精髓——有钱就存

065

这些真能成为自我投资吗？

铭记「借他人之手」断自家财路」

学会自己管理预算

100万日元储蓄大作战！

第二周总结

064

学习 + 兴趣 + 电影 + 书，重新审视文化修养支出

056

出外就餐 + 叫快递 + 乘出租车……方便与快捷是要花钱的

060

将△项流动支出控制在月收入的25%以内

063

开一个绝对碰不到的储蓄专用账户

以备不时之需的存款也不能少

化ATM手续费为存款

做到脚踏实地，天天有钱存

精减积分卡的数量，把卡养肥当钱花

靠「画饼存钱法」快乐存钱

100万日元储蓄大作战！

第三周总结

090

运用在钱到手之前自动转为存款的储蓄方法

068

以储备金应对突发大病及婚丧嫁娶，回避负债危机

072

以ATM服务时间外无手续费为前提选择银行

076

将目标金额按天数平分，算出每日目标金额

080

和钱包里容易升值的积分卡搞好关系

084

以玩游戏的心态存下小钱，熟练掌握「画饼存钱法」

088

第四周跨越陷阱，战胜反弹期，胜利完成100万日元储蓄大作战

091

培养「结余资金」的观念

092

发工资前还有结余，是储蓄反弹危险期的标志

094

存钱的哲学——存的不是钱，是幸福 105

不要被别人牵着走，坚持做自己

用心守住钱包里的整钱

100万日元储蓄大作战！

第四周总结 104

做个有定力的人，储蓄终点线就在前方

整钱越破越零，零钱越花越快

098

为了将来存下「幸福」

养老至少需要多少钱？

30岁后女性易患疾病增加，医疗费呈逐年增长趋势

善待金钱 善待自己

不要把日子过得紧紧巴巴，在轻松的氛围中将节约进行到底

不是为了成为金钱的奴隶，而是为了将来的幸福存钱

100万日元储蓄大作战！

有田式与金钱的幸福相处法则

艳子在成功存够100万日元的同时，瘦身也成功了！

我们也成功存到100万日元啦！

结语

124

126

117

114

115

110

108

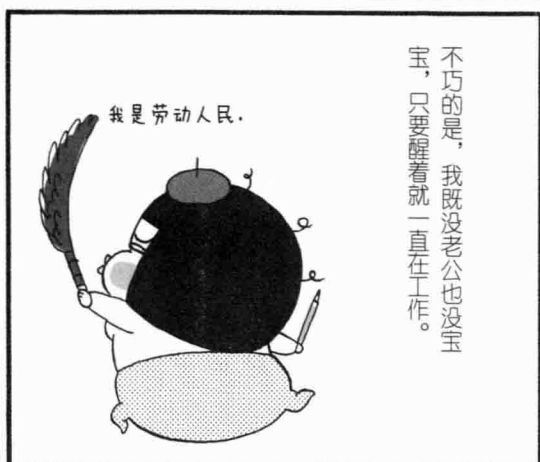
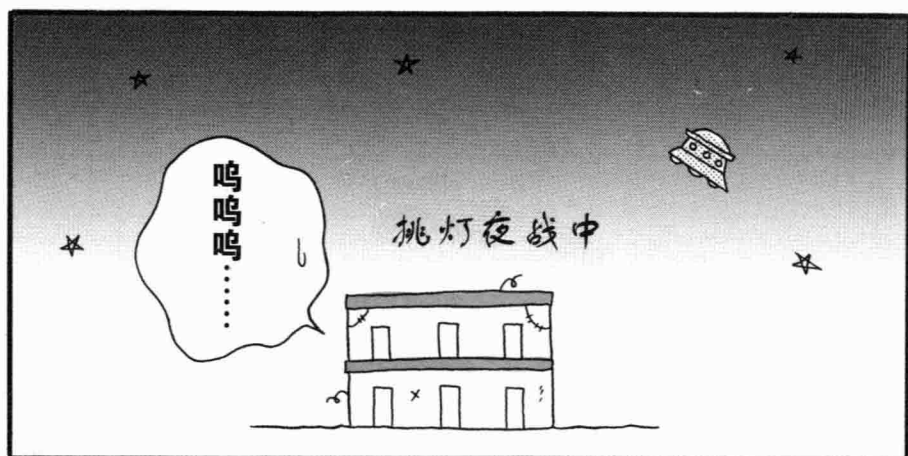
102

100 096

◆
序章
◆

零存款！
长年持有“微额负债”的
艳子就是我！





明明已如此这般，
为什么存款还
是零……

这到底
是怎么搞的……



不仅如此

快开门，我知道你就
在家里！

呜呜

啊！

想象图

分期还款

分期还款

每月都有卡贷
要还……

这样下去真的没问题吗？
不可能没问题吧！

是时候了……

艳子也想认真存钱！！



香油钱怎么给好呢？
破天荒给个100日元
好了。



求神拜佛——
准儿没错

这种事，

嘻嘻

无脑灵能派人士 →

合掌

合掌

保佑我能存
下钱!!

给我等一下。

呜哇

只靠求神拜佛，
能存钱才怪!!

呵呵呵呵

你……!

你是……!?