

金融危机下的 100条生存法则



金融危机下，老百姓应该怎么办？

陶涛◎编著



消费方面，作为我们普通百姓，关键是量入为出。
工作方面，应该珍惜劳动岗位，就业是生活保障。
理财方面，胆大心细抓住机会，危机中蕴含生机。
情感方面，学会宽容互相理解，用爱去化解危机。

金融危机下的 100条生存法则



金融危机下，老百姓应该怎么办？

陶涛◎编著



中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

金融危机下的 100 条生存法则 / 陶涛编著.

—北京: 中国言实出版社, 2009.9

ISBN 978—7—80250—274—1

I. 金…

II. 陶…

III. 金融危机—通俗读物

IV. F830.99—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 146172 号

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

电 话: 64924716 (发行部) 64963101 (邮购)

64924880 (总编室) 64890042 (三编部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京东海印刷有限公司

版 次 2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米×1000 毫米 1/16 15 印张

字 数 220 千字

定 价 29.8 元 ISBN 978—7—80250—274—1/F·288

前言

2008年下半年开始，由美国引发的金融危机迅速向整个世界蔓延，在经济全球化的今天，恐怕没有哪个国家和地区能够独善其身，中国也不能例外。之后的一年多来，各国政府纷纷推出经济刺激方案，并通力合作，共同应对危机带来的巨大破坏。截至目前，一些国家的经济虽然暂时止住下滑的势头，但由金融危机引发的全球经济衰退后果却难以彻底消除。温家宝总理在2009年7月21日强调：“国际金融危机使世界经济陷入深度衰退，现在还难言见底。世界经济的复苏将是一个缓慢、曲折的过程，必须做好有效应对的长期准备。”

巨大的危机总会给人带来不可估量的伤害。这场金融危机撼动了全球人的生活、工作、财产、心理甚至是健康。受祸于此，我们正常的生活节奏也不可避免地产生振荡和冲击：股市跳水、楼市泡沫、企业裁员、公司减薪、求职艰难……

当我们于恐慌中感受到潜在的威胁时，无论你情愿与否，都必须要去面对一副残酷的现实画面：

是惶惶不安、怨天尤人、还是理性对待、从容面对？

是僵化保守、裹足不前、还是灵活应对、大胆创新？

是选择甘于平庸，还是在危机之中寻觅机会再攀高峰？

是在激烈的竞争中被淘汰，还是在众多的同场竞技者中脱颖而出？

……

《金融危机下的100条生存法则》一书所要告诉你的是，如何在这场百年不遇的金融危机面前成为一名赢家。本书将现代人所需要面对的生活层面逐个拆解，围绕着心理、健康、职场、理财、家庭生活、情感、生活保障等多个方面，为我们每一个人打造属于自己的生存法则。

前言 / 1

第一章 金融危机下的心理调整

- 法则 1：学会应对金融危机下的心理危机 / 3
- 法则 2：接种金融危机的“心理疫苗” / 6
- 法则 3：缓解金融危机下的生存恐慌 / 9
- 法则 4：掌握在金融危机下进行心理调节的方法 / 10
- 法则 5：让金融危机提升你的心理抗压力 / 12
- 法则 6：金融危机下的企业员工心理援助 / 15
- 法则 7：金融危机下的心情“环保”小方法 / 17
- 法则 8：拯救孤独失业者的 7 个良方 / 19
- 法则 9：白领调整精力的 18 个习惯 / 21
- 法则 10：避免金融危机信息过敏症的方法 / 24
- 专家解惑：金融危机是不是一场心理危机 / 26

第二章 别让金融风暴损害你的健康财富

- 法则 11：寻找身体越来越差的原因 / 31
- 法则 12：金融危机下更要关注健康 / 32
- 法则 13：金融危机下要做好健康管理 / 34
- 法则 14：金融危机下的健康全攻略 / 36
- 法则 15：金融危机下更需体检 / 38
- 法则 16：金融危机下更要重视健康细节 / 40
- 法则 17：用健身来对抗金融危机 / 42

金融危机下的 100 条生存法则

- 法则 18: 金融危机下选择健身房的方法 / 44
- 法则 19: 金融危机下的简约护肤法 / 45
- 法则 20: 遵循饮食健康原则 / 47
- 法则 21: 消除“应酬饭”带来的伤害 / 48
- 法则 22: 按己所需补营养素 / 51
- 法则 23: 金融危机下要远离健康慢性杀手——抑郁 / 53
- 法则 24: 金融危机下远离焦虑的 5 种方法 / 56
- 法则 25: 在危机中战胜悲伤 / 58
- 专家解惑: 金融危机下的健康投资 / 61

第三章 金融危机下的职场生存之道

- 法则 26: 了解金融危机对职场人士的影响 / 65
- 法则 27: 不让自己失业 / 66
- 法则 28: 了解金融危机下白领丽人的职场危机 / 69
- 法则 29: 你会被优先裁掉吗 / 72
- 法则 30: 应对金融风暴裁员的方法 / 73
- 法则 31: 金融危机下职场生存所需的 10 项技能 / 75
- 法则 32: 抓住危机中的职场生机的 7 个措施 / 77
- 法则 33: 在金融风暴中成为职场达人 / 79
- 法则 34: 做好 4 件事, 让你不失业 / 81
- 法则 35: 金融危机下离职前应做的事情 / 82
- 法则 36: 金融危机下职场“充电”之法 / 84
- 法则 37: 职场人士提升核心能力的方法 / 87

- 法则 38: 了解金融危机下适合女性的 10 大热门职业 / 89
- 法则 39: 发现金融危机下的就业转机 / 91
- 法则 40: 跳槽时间有讲究 / 93
- 法则 41: 职场新人站稳脚跟的策略 / 95
- 专家解惑: 金融危机下的你会面临哪些职场危机 / 97

第四章 在金融危机下的理财之道

- 法则 42: 金融危机对理财造成哪些冲击 / 101
- 法则 43: 金融危机下如何投资理财 / 102
- 法则 44: 金融危机下理财要遵循 8 个步骤 / 104
- 法则 45: 金融危机下要捂紧自己的荷包 / 105
- 法则 46: 金融危机下 10 个理财好习惯 / 108
- 法则 47: 危机理财中应注意的 3 个事项 / 110
- 法则 48: 金融危机下的理财要点 / 111
- 法则 49: 年轻人走出财务危机的窍门 / 114
- 法则 50: 月入微薄时的理财之道 / 116
- 法则 51: 资产严重缩水时的理财计划 / 117
- 法则 52: 投资黄金的妙招 / 119
- 法则 53: 储蓄理财时应注意哪些事项 / 121
- 法则 54: 随息而动的存款技巧 / 122
- 法则 55: 低利息下处理闲钱的最佳方法 / 124
- 法则 56: 适用于 2009 年后的投资方案 / 125
- 法则 57: 简单 3 招, 家庭轻松理财 / 126

法则 58: 制定完美家庭理财计划的 5 个步骤 / 128

法则 59: 股市生存先要学会保本 / 130

法则 60: 找到适合自己的投资工具 / 132

专家解惑: 危机中更应积极理财 / 134

第五章 金融危机下的持家之道

法则 61: 了解自己的家庭是否陷入了危机 / 137

法则 62: 家庭主妇如何摆脱金融风暴的影响 / 139

法则 63: 金融危机下如何勤俭持家 / 142

法则 64: 了解聪明人持家的高明之处 / 143

法则 65: 做好家庭预算 / 145

法则 66: 巧持家的省钱妙招 / 148

法则 67: 不同年龄的男人, 不同的持家术 / 150

法则 68: 持家要量力而出 / 151

法则 69: 建立家庭之前的财务“体检” / 152

法则 70: 持家重在经济平衡 / 154

法则 71: 不让自己的家庭出现情感“危机” / 156

法则 72: 单身男女体面生活小窍门 / 157

法则 73: 持家高手的理财之道 / 159

法则 74: 持家要学会钱生钱 / 161

法则 75: 年轻女性实现买房梦的措施 / 162

法则 76: SOHO 一族的持家之术 / 165

法则 77: 巧还房贷的 3 个招数 / 167

- 法则 78: 结婚时的省钱方法 / 170
- 法则 79: 女人要避免的持家缺点 / 172
- 法则 80: 80 后职场新人的持家术 / 174
- 专家解惑: 金融危机会给家庭带来哪些隐患 / 176

第六章 金融危机下的消费法则

- 法则 81: 金融危机下如何消费 / 179
- 法则 82: 让网购成为自己的购物方式 / 180
- 法则 83: 购物时几种有效的省钱措施 / 182
- 法则 84: 超市购物的省钱诀窍 / 183
- 法则 85: 商场购物省钱小技巧 / 186
- 法则 86: “贬值时代”的衣食住行 / 187
- 法则 87: 消费也要量入为出 / 189
- 法则 88: 金融危机下要理智消费 / 192
- 法则 89: 消费陷阱面面观 / 195
- 专家解惑: 金融危机是因超前消费引起的吗 / 198

第七章 金融危机下如何买保险

- 法则 90: 金融危机下理财重保险 / 201
- 法则 91: 少花钱又满足现实风险保障的方法 / 202
- 法则 92: 让保险更好地为我们服务 / 204
- 法则 93: 金融危机下更要买人寿险 / 206
- 法则 94: 购买养老保险要注意的问题 / 208

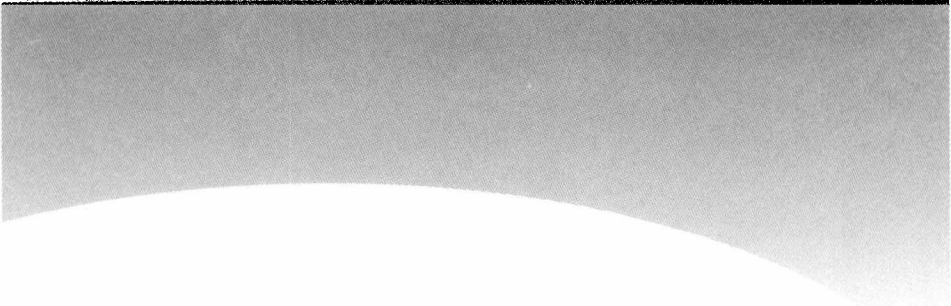
金融危机下的 100 条生存法则

- 法则 95：做好买保险前的准备工作 / 210
- 法则 96：金融危机下买保险“四忌” / 211
- 法则 97：合理使用保单渡难关 / 214
- 法则 98：走出家庭保险理财规划的误区 / 216
- 法则 99：女性购买保险全攻略 / 219
- 法则 100：金融危机下适合新婚族的保险种类 / 221
- 专家解惑：金融风暴来袭，还要买保险吗 / 225

附录

1. 你是金融危机的受害者吗 / 226
2. 测一测，你的健康被金融危机伤害了吗 / 228

后 记 / 230



第一章

金融危机下的 心理调整

全球范围的金融危机在许多人的心里投下了阴影，并产生难以负荷的心理压力。面对金融危机，进行心理调节很有必要。调整自己的心理，就要正视金融危机，适应当前经济形势，平和自己的心态，这样才能给自己的生活雪中送炭，甚至锦上添花。

法则 1：学会应对金融危机下的心理危机

以前，金融危机只是出现在书本、杂志上的一个名词，然而如今这个令人恐惧的名词已实实在在地发生在了我们身边，全球各国都面临着严峻的考验。这场严重的金融危机不但打击了许多国家的经济，更令许多人面对难以负荷的心理压力，全球各国不时传出有人因此轻生的人间悲剧。

中国的许多民众也感受到了金融危机的巨大压力。王琴和丈夫刘先生经过多年打拼逐渐积累了一些财富，他们将一部分钱投资了房产，一部分投到了股市上。然而，金融危机袭来时，股市暴跌，王琴夫妇的钱全部被套牢，而手中的房产又不好卖，王琴家中几乎没有现钱了。如今她家过得很拮据，入不敷出。2009年春节前几天，王琴家中的热水器忽然坏了，夫妻二人决定买一个新的，然而钱从哪里来呢？王琴觉得非常郁闷，和刘先生吵了起来，而刘先生也是一肚子火，两个人因此而大打出手。王琴的情绪越来越低落，开始吃不下饭、失眠，天天心烦意乱、浑身说不出的难受，她不得不找到心理专家倾诉。

心理专家指出，王琴患上了严重的抑郁症。由于王琴对自己的期望过高，以致面对突然而至的金融危机，她觉得自己看不到一点希望，心灰意冷，于是渐渐变得抑郁了。

金融危机来了，许多职场人士压力明显增大，其心理、身体上都出现了不适反应，如记忆力下降、失眠、焦虑、烦躁等。

一向精明的房产经理人陶先生发现最近自己的记性越来越差，10分钟前和客户在电话里说好的看房时间马上就记不清了；到处找钥匙，却发现明明在自己的手里……周围的人都笑他得了老年痴呆症。陶先生认为自己之所以出现上述的状况，是因为自己受金融危机的影响，工作业绩逐月下滑，工资越领越少，情绪越来越失落。

金融危机刺痛了中国老百姓的神经：工作变得不稳定、薪酬减少了、

股市低迷、存款利率下调……人们的精神健康在不断经受着考验，许多人的心理、身体上都出现了不适反应，心理医生称之为“初期抑郁症”。

那么，我们该如何应对金融危机下的心理问题呢？

可将自己承受的压力写出来 一旦将压力具体为 1、2、3……的条款，你就会发现，只要各个击破，其实压力很容易缓解。



自己的事情要统筹安排 事情往往分为必须做、应该做和想做的。如果必须做的没做就会增加内心的紧张或压力。所以只要先把必须做的完成，就会减轻压力。

学会适时放松 每个人在工作之后都需要放松，如听听音乐、洗洗澡、看看喜剧片，还可拜访朋友、到公园散步、参加文体活动，并培养收藏、

养宠物等兴趣。

用餐要定时、定量，细嚼慢咽 用足够的时间吃饭可缓解压力，狼吞虎咽会增加紧张情绪。

张开想象的翅膀 比如想象在蓝天白云下坐在草地上，心中充满安详、宁静的感受，可在短时间内缓解紧张恢复精力。

多读书 在书的世界遨游时，一切忧愁悲伤便会付诸脑后，烟消云散。读书可以潜移默化使人变得开朗豁达。

学会寻求帮助 当需要别人倾听、提出建设性的意见和帮助时，尽管向他人开口，请求帮助不丢人，或许还能从此结识好朋友呢！

想哭就哭 哭能缓解压力，让情感抒发出来要比深埋在心里有益得多。

此外，我们还应该做到以下几点：

1. 对自己不苛求。
2. 不处处与人攀比。
3. 对亲人期望不要过高。
4. 暂离困境。
5. 适当让步。
6. 对人表示善意。
7. 帮助别人做事。
8. 积极娱乐。
9. 知足常乐。

生存法则

在金融危机下缓解压力、调整心态的根本在于自己的期望值不要过高，要量力而行，让经济涨跌都在自己心理能承受的范围，别让期望值也随经济形势轻易波动。若自觉无法承受，潇洒退出也是很不错的方法。

法则 2：接种金融危机的“心理疫苗”

据美国报纸报道，因失去家园、失业等问题而引发的命案屡见不鲜。如洛杉矶一名失业数月的前金融经理兼控股公司合伙人用枪杀死妻子、岳母和 3 个儿子后自杀；田纳西州的一名妇女不甘物业被回收，在警员执行迁出令时自杀；俄亥俄的一名年过 9 旬的老妇为阻止房利美收屋而自杀未遂后重伤；佛罗里达州一名男子杀死妻子、纵火焚烧房屋后再自杀……



从某种角度讲，金融危机其实是一场心理危机。因此接种金融危机的“心理疫苗”对很多人来讲非常必要。一位美国心理专家指出“金融风暴给人们带来了巨大的心理影响，根据人们的经济卷入程度分三级：投资漩涡级、间接影响级和后方观望级。”

投资漩涡级 众所周知，人们一旦陷入投资漩涡，其造成经济损失不能避免。这种危机既无法回避，又无法用通常的方法解决问题，然而却能给当事人的心理造成强大的刺激，甚至可能使其产生抑郁焦虑或强迫症。

心理专家指出如果有人面临这种心理漩涡，可以用下面的“药方”来治疗：

首先，心理上要做一个转变，从自己“已失去”转到“还拥有”。想一想自己还拥有哪些资本，这些资本并不仅仅只是金钱，还有人脉以及其他对你的发展有利的资源。有时人的惯性思维会使我们的注意力集中在损失上，如投资了10万元只剩下2万元，有人就认为自己亏了8万元，感到心烦意乱。但如果换一下思维，就会发现手中还有2万元，关注自己手中的可支配资金还是会有大作为的。

其次，学会肢体放松。我们人体一旦紧张绷紧时，就无法进行理性地思考，可以做些瑜伽、静坐和深呼吸练习。

再次，正确评估自己的财务状况。要对自己的财务状况了如指掌，不要总认为自己一无所有。有时焦虑就像一面放大镜常常夸大实际损失，灾难化自己的心理感受。了解自己的财务状况，你就会发现自己大可不必担心。

间接影响级 尽管你没有投资股市，然而因经济下滑的间接影响，许多行业如房地产、IT、证券、金融、印刷企业等开始降薪裁员，而且很多外资、合资企业也纷纷降薪裁员，职场人士可谓是人人自危，其心理波动非常明显。在大经济环境不景气的当前，既使在职人士发生突发状况的几率也很高，更不要说失业人员了。因此一些心理医生建议职场人士在企业培训领域要多做一些逆境商数的培训，简称AQ培训，即一个人的抗挫折能力。一个人AQ越高，越能面对逆境，接受困难的挑战。