



30年后， 女人拿什么 养活自己

屠爽◎编著

中国华侨出版社

30年后， 女人拿什么养活自己

屠爽 编著



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

30年后,女人拿什么养活自己 / 屠爽编著. —北京: 中国华侨出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5113-3308-7

I. ①3… II. ①屠… III. ①家庭管理—财务管理—女性读物 IV. ①TS976.15-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 050975 号

30年后,女人拿什么养活自己

编 著: 屠 爽

出版人: 方 鸣

责任编辑: 茶 藤

封面设计: 异一设计

文字编辑: 文 娟

美术编辑: 盛小云

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印张: 11 字数: 252 千字

印 刷: 北京世纪雨田印刷有限公司

版 次: 2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3308-7

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发行部: (010) 58815875

传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



前言

目前有很多年轻女性的生活态度是“活在当下，享受当下”，她们只想着今天要快乐，却没有想过自己明天要如何生活，更别提30年后要如何养活自己了，她们总认为车到山前必有路，但残酷的现实情况却往往会让她们悔不当初。因为在这个日益复杂的社会里，有着太多的不稳定与不确定，而保障只来源于我们自己。年轻时没有规划的生活会透支掉晚年的幸福，甚至会造成晚年的不幸。因此，为30年后的幸福生活做好规划工作是女性朋友一辈子的事，女性朋友越早开始规划越可安心。

为了帮助女性朋友未雨绸缪，及早为30年后的幸福生活做好准备，我们推出了《30年后，女人拿什么养活自己》一书。本书从实际出发，针对女性朋友关心的养老问题提出了打造必备的五大资产的具体解决方案，力求帮助大家提前备战，解决未来可能会出现养老难题，为你提前规划出美好的晚年生活。

女性要具有的第一大资产是保障资产。我们现在努力工作换来的是固定的收入，但是如果有不幸降临到自己头上，比如自己或家人突然身患重病，或是遭遇事故，随之而来的支出将成为很大的问题。所以，为了应对这类状况的发生，我们需要准备一些保障资产。本书介绍了不同年龄段购买的保险的种类、配比及要避开的保险陷阱等知识，让女性可以有针对性地做好准备，理性判断、谨慎选择，让保障资产成为女性富足养老的守护者。

女性要准备的第二大资产是退休资产。如果退休后失去固定大额收入，退休资产可以保护你。本书阐述了投资自己、延长职场生涯、增加收入、预算社保养老金的收入、目标资金的准备、养成储蓄习惯等内容，帮助女性制订出科学合理的规划，以增加更多的养老储备。

女性要拥有的第三大资产是投资资产。投资资产包括提供给一家人居住场所的房子、子女教育费用、剩余资金等。本书介绍了买房、装修如何省钱、如何准备子女教育费用、如何教育孩子理财避免被啃老、如何投资理财等方面的知识，帮助女性提前备战，预留出“过冬的粮食”，有效迎接30年以后的生活挑战。

女性要打造的第四大资产是婚姻资产。丈夫与我们不仅在生活中互相照顾，并且是我们非常重要的精神依托，是温馨的老来伴。所以，为了我们30年后的生活更有保障、更幸福，我们一定要经营好自己的感情生活，为自己准备好婚姻资产。本书介绍了远离垃圾男、经营婚姻之道、如何确保婚姻稳定等方面的内容，帮助女性打造幸福的婚姻堡垒，守护好自己的婚姻资产。

女性要具备的第五大资产就是健康资产。疾病是生存的致命威胁，活得越长，这种威胁就越大。如果你想与家人一起幸福地老去，那就要从现在开始，准备好自己的健康资产。本书介绍了定期检查身体、保持运动、注意饮食、缓解压力、保持心理健康、预防疾病、保健防骗等内容，提点你远离疾病，打造健康的身心，准备好健康资产。

人无远虑，必有近忧。30年前怎么做，决定了30年后怎么活。我们早一点做好准备，才能为以后的人生铺平道路。那么，从现在开始，按照书中的指导，梳理你的生活，积极准备你的五大资产，你会轻松过上属于你的理想生活。



contents

目 录

第 1 章 30 年后，你拿什么养活自己

未来 30 年你将面临什么 /2

你将以何种姿态面对未来 /5

你想过退休生活有多长吗 /7

社保养老，只够温饱 /10

养儿防老？靠不住 /13

“嫁得好”不等于一切都好 /16

裁员、工资缩水——风暴来袭怎么办 /19

突然得了大病怎么办 /22

第 2 章 30 年后，遇见优雅富足的自己

30 年后的你应该过上怎样的生活 /26

懂得理财，老了不用为钱奔波 /29

脱离金钱的束缚，让幸福不请自来 /32

有钱“宠爱”自己的爱好 /35

第 3 章 富足退休，从现在开始准备

30 岁前方向不对，30 岁后努力白费 /38

最重要的不是收入，而是理财的方法 /40

把握好未来的最好方法就是把握好现在 /43

对钱的消极态度堵住了钱的流通渠道 /46

不要只当是建议，而要开始去做 /49

第 4 章 绘制希望的地图，做好规划

提前计划退休后的生活 /54

绘制一张希望的地图——目标资金的准备 /58

建立退休生活计划——计算出退休生活费用 /59

建立晚年计划——社保养老金的预计收入 /62

审视目前的资金状况——了解你的资产和负债情况 /66

审视目前的财务状况——分析自己的财务状况 /70

推算自己的劳动时间 /73

第 5 章 延长职场生涯，减轻养老“压力”

将你的兴趣转化为赚钱能力 /78

挖掘你的第一桶金 /81

创业，没你想象中的那么难 /84

选择自己熟悉的行业 /89

从小钱开始，攫取你的第一笔财富 /92

退休之后继续发挥余热 /94

第 6 章 节约开支，不等于变成“晋女郎”

杜绝社交就等于失去生财的良机 /98

学会巧妙地消费 /100

建立零钱账户 /102

充分利用会员卡 /105

买切块蛋糕 /108

把收集赠品当作乐趣 /110

第 7 章 谨慎贷款消费，莫让债务缠身

负债，忧虑的根源 /114

超前消费是好是坏 /118

贷款投资不可取 /121

别让分期付款使你成为月光族 /124

不要被房子压垮 /127

勿让车“驾驭”你 /130

扼杀潜在的债务危机 /132

第 8 章 利用复利，走上财富的殿堂

复利是宇宙中最强大的力量 /136

复合利润的奇迹 /139

复利的力量来自哪里 /142

复利，时间就是金钱 /145

零角碎钞是筑建财富城堡的基石 /148

复利的反面：恐怖的财务杀手 /151

知道复利的人多，成为亿万富婆的人少 /154

第 9 章 学会用钱生钱，让财富种子开花结果

光靠节俭来存退休金是远远不够的 /158

投资常识是你的“宝藏之钥” /161

正确的投资理念是你财富的护身符 /164

不要轻视任何微小的收益率差异 /167

不要妄想不合理的投资报酬率 /171

第 10 章 适合女人投资生财的工具箱

炒股并不像你想象的那么难 /176

债券是储蓄的替代品 /181

基金是女人最明智的选择 /184

黄金是女人最便利的投资 /187

外汇投资也是不错的选择 /191

第 11 章 打败吃钱怪兽——通货膨胀

恶性的通货膨胀就在那里 /196

物价上涨，财富增长最危险的敌人 /198

你可以跑不过刘翔，但是你要跑过 CPI /201

小钱可以搏大，黄金投资抗通胀 /205

建立保值的投资组合 /208

第 12 章 保险，富足养老的守护者

别让保费变成一种负担 /212

购买意外保险并不是浪费钱的举动 /215

- 年金保险，年纪越大领取越多 /219
- 购买足额医疗险，你自己就是“幸福达人” /223
- 投保女性专属险，连带你的宝宝 /226
- 最重要的是，尽量不让坏事发生 /230

第 13 章 爱情可以依靠，婚姻资产不可丢

- 把“笨哥哥”变成“富爸爸” /234
- 切忌在婚礼上血本无归 /237
- 男人的衣袋，女人你别翻 /243
- 管钱是两个人的事儿 /246
- “触犯”了老公，赶紧修补裂痕 /250
- 婚前协议，不浪漫但却实用 /254
- 达成共识，制订家庭理财模式 /258
- 经营婚姻，防火防盗防危机 /260

第 14 章 储备健康资产，节省 30 年后的医疗费用

- 健康没有备份 /266
- “理”健康是理财的基础 /269
- 年收入 10 万抵不过一场病 /271
- 生命在于运动 /274
- 注意饮食健康 /277
- 睡得好才能身体好 /279
- 心理健康才是真健康 /283
- 30 年后，保健也要注意防骗 /285

第 15 章 手中有房，退休不慌

买房应量力而行 /292

想买房子，二十几岁后就开始筹备 /295

买你买得起的房子 /298

买房还是租房，需要算好账 /301

别被房价预言所蛊惑 /304

以租养房，从房奴变成房主 /307

公积金贷款买房更合算 /310

“月供族”如何应对“加息危机” /313

第 16 章 子女教育与退休生活孰轻孰重

你打算为孩子上学准备多少钱 /320

不让子女教育费成为你的负担 /322

为子女教育提前储蓄 /325

专业热不代表前途好 /329

巧打算，孩子上学“不差钱” /332

低成本留学锦囊 /335



第 1 章

30 年后，你拿什么养活自己

生来可以一贫如洗，死时绝不能贫困潦倒。
现在，每个月大家或多或少都会有收入，小日子过得有滋有味，但是你有没有想过等你老了，没法靠工作挣钱的时候，你拿什么来养活自己？

未来30年你将面临什么

也许你现在很年轻，年轻就是本钱，单身粉领贵族最令人羡慕，因为负担较轻，支配所得的自主权也比较高。一个人吃饱了全家不挨饿，每个月都有固定的收入，自己想干什么就干什么。这样的生活确实享受，确实幸福，但是，你想过未来30年你将面临什么吗？

在未来的30年中，单身的小女生会遇上自己心仪的男人，并与之组成一个小家庭，自己也就由“一人吃饱全家不饿”的状态进入了要养家糊口的状态；已经成家的女性朋友可能会面临着小宝宝的到来。这是在未来30年我们将面临的身份的转变，由此会带来很多的责任。诸如孩子长大了要上学，高额的学费你能不能承担得起，虽然现在中国实行的是九年义务教育，小学至初中都不用花费太多的钱在孩子的教育上。但是幼儿园、大学的教育费还是比较高的。这些你做好准备了吗？在未来的30年中，你的孩子长大之后还要成家，结婚费用也是一笔不小的支出呢？你能应付得了吗？

如果你说你一直不结婚，保持单身的生活，不就没有孩子的负担了吗？不就可以天天过逍遥快活的生活了吗？是的，单身确实不会在30年后面临孩子的教育费用、孩子的结婚费用的问题。但是，如果保持单身的话，收入来源只系于你自己一人。30年后，年纪大了没有另一半照顾，或是遇到意外和病痛时怎么办？甚至

万一失去工作能力时怎么办？所以，我们不能因为年轻就尽情挥霍，我们应该为自己准备好医疗与退休基金，并且善用保险，如失业险、医疗险及养老险等险种规避风险。

据专家预测，未来20~30年，中国人口三大高峰将相继到来。

据报道，自20世纪70年代初在我国全面实施的控制人口增长、提高人口素质的人口政策，取得了举世瞩目的成就。但是，由于强大的人口增长惯性，今后20年，我国每年的净增人口仍将保持在1千万左右，“低增长率”与“高增长量”的并存，使人口总量过大仍然成为我国必须长期面对和解决的首要问题。2020年，中国15~64岁适龄劳动力将高达9.4亿，占总人口的65%左右，给就业带来巨大压力。与此同时，老年人口比重将从现在的7%增加到11.8%，预测当峰值到来时，65岁以上老年人口比例将高达23%，这将给中国的社会保障体系提出严峻挑战。

从此材料中我们可以看到，在未来的30年，我们所要面临的就业压力越来越大，养老保障体系也面临着挑战，这就更需要我们未雨绸缪，为自己30年后的生活做好了。

不论男人还是女人，到了一定的年龄，收入都会逐渐减少。据调查发现，70%的人会存在收入越来越少的状况，尤其是步入中年之后。也许现在的你们不觉得有什么，挣的钱足够花，能享受到比较高的生活质量。但是，你有没有想过，在未来的30年中，等到你跟老公都步入中年时，正是父母养老、子女上大学或者结婚的当口，如果在此之前没有做足准备，长则3年，短则一两年，你们的积蓄就会被挥霍一空。到时候你们的工资也已经进

入了下降的阶段，用完积蓄之后的你们以后该怎么办？

如果自己创业呢？在未来的30年会不会收益越来越好呢？俗话说的好，生意场上没有常胜将军，谁也不能保证在做生意的过程中稳赚不赔。除非你或者老公是像比尔·盖茨或者李嘉诚那样的非常人士，即上半辈子赚的钱已经足够自己过好几辈子或者够自己子孙后辈好几代人享用，那么你就有了足够的资本尽情挥霍。但是，假如不是，你就应该在年轻的时候，趁着你跟老公还能挣钱的时候，把每年适量的利润存起来，等到自己10年、20年之后有需要的时候，再动用这笔钱。就像蚂蚁或者松鼠，为自己以及家人储存过冬粮食一样。

不得不说，尽管人们挣的钱越来越多，生活品质越来越好，但在未来的30年中，因为年轻时的不爱锻炼，一些身体上的疾病却越来越多地出现在人们的生活中，并且让人防不胜防。比如肿瘤，其病发率越来越高，而且发病的年龄也越来越年轻化。有钱的人完全可以用钱去抵挡一阵，没钱的人就只能用命去挡了。那么，你何不在年轻的时候，在还有能力赚钱的时候，每年为自己存下一笔应急费用？这样即使有一天你突然倒下了，也不至于让全家人惊慌失措。

聪明的女性朋友，要学会在自己的财富蓄水池还比较充盈的时候，给自己、给家人留足“过冬”的粮食。尽管辛苦一些，但是能够为自己储备下足够的“粮食”，即使冬天来临或者“大雪封山”，你和家人也能泰然处之，衣食无忧。

人生难免有冬天，人生难免有风险，谁知道未来30年会面临怎样的境况，及早做好准备才是一个聪明的女人所应有的生活态度和生活方式。

你将以何种姿态面对未来

人这一辈子，如果把上学的阶段比做春播，工作阶段比做夏种，那么退休以后，就应该是人生中金灿灿的秋季。在灿烂的季节里，我们可以收获的，是在职期间无法享有的时间上的自由；是没有房贷压力、没有子女教育金压力的经济上的自由；是可以恣意挥洒生命、完全自我支配的精神上的自由；是沉甸甸的金色时光。

那么，你是否曾仔细想过，你将以何种姿态面对未来？自己退休后的生活会是怎样的状态？对于退休后的生活，你的心中还留有一份纯真的“梦想”吗？是含饴弄孙享受天伦之乐，还是周游世界尽享列国风情？

对我们而言，未来总是个未知数。一个人即便不会遇到上面任何一种风险，安安稳稳到老，那么也无法避免养老的问题。但是，什么是养老？养老的一个最关键地方就是在“养”。如果你必须从子女手中要钱，那就不是“养”老，而是“熬”老。人的退休年龄是60岁左右，也就是说60岁的你已经算是“老人”了，而60岁到80岁之间还有20年的时间，这20年的费用可不是一笔小数目。你是准备把这些负担加在子女的身上，将来他们说了算，自己心里越来越不踏实？还是趁自己年轻的时候，考虑自己的养老问题，准备自己的养老金，自己说了算？你将以何种姿态面对未来呢？

每个人心中都有一个自己的“退休理想国”。对于退休后的生活，如果你的心中已经有了一个清晰的蓝图，那么恭喜你，你可以尽可能朝着自己编写的退休生活剧本的方向前进了；如果你脑

子里还一片茫然，构思不出个所以然来，还不知道自己该以何种姿态面对自己的未来，那么就要从现在开始编写自己的退休生活的剧本了，就要从现在开始规划你未来的退休生活了。

我们都知道，未来是个未知数，但有一点，某种极有可能发生的事情是可以预见的，就像我们终究在未来的某一天变老，这是必然会发生的事情。那么我们就应该努力去规划好我们未来老了的生活，争取最好的结局。正如穆尔说过：“胜利是不会向我们走来的，我们必须自己走向胜利。”

不管怎样编写自己的退休生活剧本，请记住，这都是一个完全个性化的“独家方案”。你不需要与任何人比较、竞争，不要给自己过多约束。借用一句广告词，让自己的心在此刻“有多远走多远”吧！

虽然还不至于如某些持悲观态度的专家所言，未来几年内我们一切财富都将毁于一旦，但是请相信，未来的日子一定不会太好过，我们必须明白自己将以何种姿态面对自己的未来。

2008年的危机，随后的欧洲金融危机，巨大的国债、赤字及社会保险，因人口增长以及鼓励性政策的缺乏而变得如同一颗定时炸弹一样存在着的养老金，这一切的一切都将置你于这样一种不舒适的甚至难以忍受的处境中：一方面，你需要做好准备，如果发生新的重大金融危机的话，如何确保你的投资安全；另一方面，还需要通过投资挣钱，以弥补无可避免的养老金下跌的损失。

我们必须清楚地认识到这样一个事实，即无论你拥有1000元还是100万元的积蓄，你都会为生活而烦恼。差别仅仅在于，拥有1000元的话，你需要考虑的是如何避免退休后无家可归的状况；而如果拥有100万积蓄的话，你则盘算着如何能保证平静祥