

# 教师手册



## 第三课

---

## 预算的艺术

实用理财技巧

受用终生



有效的资金管理需要为储蓄和支出制定按部就班的计划。简单地说，它需要一个好的预算。学生需要熟悉建立和维持切合实际需要的预算的方法。

本节课的相关链接和资源，请访问：

**[practicalmoneyskills.com/teens/3](http://practicalmoneyskills.com/teens/3)**

# 预算的艺术 课程大纲

---

## 概述

个人预算是将未来收入分配给支出、储蓄和债务偿还的财务计划。在预算和资金管理方面，许多个人和家庭都面临着“钱去哪里了”这个共同的困境。

有效的资金管理需要为储蓄和支出制定按部就班的计划。财务目标应该是切实可行的、具体的，而且要有一个时间表，意味着要采取哪些行动。本节课将鼓励学生花时间和精力去制定他们个人的财务目标和预算。

在本章中，学生将监控他们的消费习惯（以书面形式），并且能够更好地实现他们手中美元的最大价值。我们还将论证，个人和家庭通过仔细考虑必需物品和想要物品，会将合适的金额花在当前的生活成本上，同时也会为了长期的财务安全进行储蓄与投资。

## 目标

协助确定个人和财务目标并确定其优先顺序，制定实现这些目标的计划，并就建立和维护个人预算付诸实践。

## 课程目标

- 确定一些个人和财务目标并确认优先顺序
- 确定你可以采取的步骤和实现目标所需的资源
- 确定并检查你当前的消费习惯与模式
- 了解预算的意义，并辨别出维持预算的原因
- 创建和维护一个用于实现你个人和财务目标的个人预算。



## 幻灯片目录

3-A 预算过程

3-B 目标设定指南

3-C 创建和维护预算

# 预算的艺术 课程大纲

---

## 学生活动

### 3-1 你的目标是什么？

- 基于学生的生活情况，问他们的目标是什么。将目标分为短期，中期和长期目标列出来。
- 从每个组中选择一个目标。让班集体头脑风暴他们可以采取的步骤和实现这些目标所需的资源。
- 让学生独立完成“你的目标是什么？”和“制定目标”。

### 3-2 你的钱从哪儿来？

- 让学生识别当前或潜在的（新工作，职业变动）的收入来源。
- 讨论财务依赖和财务独立的感受。

### 3-3 你的钱去哪儿了？

- 让学生记录他们一个月内的所有消费支出。
- 问学生他们从消费习惯中看到了怎样的消费模式。
- 讨论话题，例如冲动消费，如何决定购买什么，以及哪些因素可能会影响购买决策。

### 3-4 建立和维护个人预算

- 创建一个个人预算，用于实现你个人和财务目标。
- 要求学生坚持一个月实施他们的预算。
- 一个月以后，讨论一下坚持预算的感受是什么。预算实现了吗？哪个方面超支了？在哪些方面他们花的比预算的少？他们能朝着自己的财务目标前进吗？他们会如何改变自己的预算？

### 3-5 修改预算



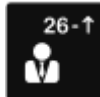
- 让学生建立，维护和修改预算方案。

### 3-6 第三课测验

**更多信息，参见附录。**

# 预算的艺术 目标群体

## 第三课：适合不同目标群体的学习活动

			
活动	青少年 ( 14-18 )	年轻人 ( 19-25 )	成年人 ( 26+ )
学生活动 3-1	●	●	●
调查/访谈	●	●	●
学生活动 3-2	●	●	
学生活动 3-3	●		●
口头展示	●	●	●
班级演讲	●	●	●
学生活动 3-4	●	●	
学生活动 3-5	●	●	●
网站活动	●	●	●
第三课测验 3-6	●	●	●



# 预算的艺术 教学笔记

## 你的目标是什么？

- 1.为什么要设立目标？
- 2.列出你的目标。
- 3.目标范畴：
  - 短期目标（1-4周）
  - 中期目标（2-12周）
  - 长期目标（1年或更长）
- 4.优化你的目标
- 5.为了实现你的目标，你能做什么？
- 6.为了实现目标，你需要什么资源？
  - 个人（能力、技能、时间、教育等等）
  - 外部（金钱、汽车、工具、等等）

讨论



学生活动 3-1



调查/访谈



## 你的钱从哪儿来？

- 1.目前的收入来源
  - 工作
  - 父母
  - 赡养费/子女抚养费
  - 投资
- 2.感受怎么样...
  - 财务依赖
  - 财务独立

讨论



学 生  
活 动  
3-2



## 你的钱去哪儿了？

1. 记录一个月内的所有消费支出：
  - 你都买了什么？
  - 你能从消费习惯中看出一个消费模式吗？
  - 你的必需物品是什么？
  - 你的想要物品是什么？
2. 花什么钱，花在什么地方，你是如何做决定的？
  - 把当前花费的钱进行分类（例如衣服，食品，光盘，汽车）
  - 把近期可能增加的支出领域列出来
  - 复习决策的概念和策略
- 3.什么能让一个支出型的人变成一个储蓄型的人？  
什么能让一个储蓄型的人变成一个支出型的人？

讨论



学生活动 3-3



# 预算的艺术 教学笔记

## 为什么要做预算？

1. 你怎样理解“预算”这个词？
  - 把答案写在黑板上
  - 强化你控制预算的概念，而不被预算左右。
2. 预算的原因：
  - 决定你花多少钱
  - 决定如何花你的钱
  - 决定在未来如何花钱
  - 学会收支平衡。
  - 远离财务困境。

### 讨论



### 口头展示



让学生在课上（或视频）展示常见的预算错误，以及这些错误产生的后果。

## 预算过程

1. 什么是：
  - 一个支出和储蓄的计划
2. 它需要：
  - 选择一个预算周期
  - 估计支出与收入
  - 平衡支出与收入
3. 预算对你有什么影响：
  - 掌控财务
  - 帮你创建一个可视化的消费画面
  - 帮你避免冲动消费
  - 帮你决定买什么或者不买什么
  - 帮你追踪支出情况
  - 帮你创建一个储蓄计划
  - 帮你保护自己，免受应急事件发生的后果影响

### 讨论



### 幻灯片 3-A



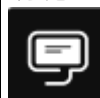


# 预算的艺术 教学笔记

## 建立和维持预算

1. 预计你的收入
2. 预计你的支出，包括：
  - 每个月规律性固定支出的数额。
  - 每个月非规律性固定支出的数额。
  - 每个月的灵活开支
  - 冲动消费的数额
3. 预计你未来的支出：
  - 记录你花费的所有支出
  - 你的财务目标以及你为了达到这些目标所做的计划是什么？
4. 应对变化
  - 计划新的情况
  - 为增加或减少你开支的多变情况制定计划
5. 记录你的个人和财务目标
  - 留出钱以帮助达到财务目标
6. 平衡预算
  - 每个月比较一下开支与收入的情况。继续更改你的预算，直到你的收入大于支出。
  - 讨论不同的预算选项
7. 实行个人预算

## 讨论



## 班级演讲



邀请财务顾问或资金管理顾问在课堂上讨论。

## 学生活动 3-4



## 幻灯片 3-C



## 维护预算的提示

1. 成为一个好消费者
  - 了解如何充分利用你的资金
2. 锻炼意志力和自我控制
  - 尽量避免不必要的开支
3. 建立一个良好的记录保存体系
  - 了解如何维持可行的预算
4. 定期评估你的预算

## 讨论



# 预算的艺术 教学笔记

## 修改预算

1. 工作与预算表
2. 突发事件
3. 比较计划支出与实际支出
4. 设计预算，牢记个人和财务目标

学 生 活



动 3-5

网络活动



让学生进行网络搜索获取信息，并提出明智的预算管理建议。



## 修改预算 答案

现在来看，她的预算怎么样？

1. 加布里埃的计划开支和实际开支之间有什么差别？

实际为 1675 美元，计划为 1025 美元。差异是 650 美元。（考虑到她 45 美元的加班费，她只花了 605 美元。）

2. 她在哪些地方超支了？

交通运输，食品，服装，娱乐，个人，其他（门票，生日礼物）

3. 她在哪些方面花的比她计划的少？

储蓄

4. 这个月她在使用车上花了多少钱？

784 美元，不包括票钱

5. 这个月底她存了多少钱？

没有

### 假如是你的预算...

1. 使用附带的预算单，为自己制定预算。以加布里埃的收入为出发点。记录你个人的财务目标。

2. 你对这个预算做出了哪些改变？

3. 你每月存多少钱用于个人理财目标？



## 第三课测验：预算的艺术 答案

### 对-错题

1. f 预算制定的过程开始于监控当前的支出情况。
2. f 大多数短期目标是基于接下来 2 到 3 年的活动。
3. t 通常长期目标会包括一个新生儿的父母为其大学教育所进行的储蓄。
4. t 租金是一项固定支出。
5. f 灵活支出每月保持不变。

### 选择题

6. C 预算过程的最后一个阶段是：  
A. 设定个人的财务目标  
B. 把预算和实际开销作比较  
C. 记录财务的进展  
C. 投资国际退休共同基金  
D. 18 个月内设立一个 4000 美元的应急基金
9. B 固定支出的一个例子？

- D. 监控当前的支出模式
7. B 关于长期目标的一个例子是:
- A. 年假
  - B. 为退休作储蓄
  - C. 买一辆二手车
  - D. 六个月内完成大学学业
8. D 明确的财务目标将是:
- A. 接下来五年存钱上大学
  - B. 12 个月内支付信用卡账单
  - C. 家庭保险
  - D. 娱乐
- A. 服装
- B. 汽车保险
- C. 电费
- D. 教育支出
10. D 通常被认为是一项灵活支出?
- A. 房租
  - B. 抵押付款
  - C. 家庭保险
  - D. 娱乐

### 案例应用

每个月玛丽和巴特·约翰逊针对他们的家庭支出都会进行漫长的讨论。他们不明白为什么尽管有很不错的工资，但是却总是缺钱用。可以采取什么行动来避免他们个人和财务上的困难？

*约翰逊应该根据他们的收入、需要物品和想要物品，制定一个具体的支出计划。他们应该根据当前和未来的需求来决定各种财务目标。他们应该根据生活中变化的情况，定期修改预算。*