

学生活动



第一课

---

预算的学问



实用理财技巧



# 你的目标是什么？

## 说明

列出你在教育、社会、财务、家庭、健康/身体、休闲娱乐方面的目标。在某些方面，你的目标可能多于6个；而在另一些方面，你的目标可能少于6个。

**我的教育目标包括：**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

**我的社会目标包括：**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

**我的财务目标包括：**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

# 你的目标是什么？（接上文）

---

我的家庭目标包括：

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

我的健康/身体目标包括：

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

我的休闲娱乐目标包括：

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_



# 努力实现目标

## 对你来讲, 哪些是最重要的目标?

从每一个方面选取2个对你来讲最重要的目标。明确每一个目标的期限, 是短期(1-4周)目标、中期(2-12个月)目标, 还是长期(1年以上)目标。

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_

## 给目标排序

挑选6个对你来讲最重要的目标, 并按重要程度排序。在每一个目标后面注明你为实现这一目标目前可以采取哪些行动, 以及实现这一目标所需的资源(如果需要的话)

目标1 \_\_\_\_\_

我目前可以做些什么:

---

---

---

实现这一目标需要哪些资源:

---

---

---

# 努力实现目标（接上文）

---

目标2

\_\_\_\_\_

我目前可以做些什么：

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

实现这一目标需要哪些资源：

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

目标3

\_\_\_\_\_

我目前可以做些什么：

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

实现这一目标需要哪些资源：

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

目标4

\_\_\_\_\_

我目前可以做些什么：

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

实现这一目标需要哪些资源：

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# 努力实现目标（接上文）

---

目标5

\_\_\_\_\_

我目前可以做些什么：

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

实现这一目标需要哪些资源：

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

目标6

\_\_\_\_\_

我目前可以做些什么：

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

实现这一目标需要哪些资源：

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





## 你有哪些开支?

---

### 说明

记录你在1个月内所有的花销，然后回答以下问题：

1. 从你自己的消费习惯中，你能看到什么消费模式？

2. 你是如何决定购买对象的？

3. 你认为哪些因素影响你的购买决定？





# 编制并执行个人预算

## 说明

利用以下表格编制个人预算。完成预算规划后，尝试在1个月内执行这一预算。月底时，记录你的实际收入和实际开销。计算预期收入和实际收入之间的差额；计算预期开销与实际开销之间的差额。

收入	预算	实际	差额
工作1	\$	\$	\$
工作2	\$	\$	\$
其它	\$	\$	\$
<b>月收入总计</b>	<b>\$</b>	<b>\$</b>	<b>\$</b>
<b>开销</b>	<b>预算</b>	<b>实际</b>	<b>差额</b>
<b>常规固定开销</b>			
房租	\$	\$	\$
汽车保险	\$	\$	\$
汽车分期付款	\$	\$	\$
工作1	\$	\$	\$
<b>日常的不常规开销</b>			
储蓄	\$	\$	\$
食品	\$	\$	\$
水电煤气费用	\$	\$	\$
<b>交通</b>			
公交车费	\$	\$	\$
燃油和机油	\$	\$	\$
停车费和过路费	\$	\$	\$
修车费	\$	\$	\$

## 编制并执行个人预算（接上文）

其它

医药费	\$	\$	\$
服装	\$	\$	\$
休闲娱乐	\$	\$	\$
家庭用品	\$	\$	\$
个人用品	\$	\$	\$
学费	\$	\$	\$
在校花费	\$	\$	\$
月开销总计	\$	\$	\$



## 修改预算

### 说明

使用后面所附的其中一份预算表帮助加布里埃尔编制并实施预算。然后，用另一份表格修改加布里埃尔的预算，以符合你的个人生活方式。

### 她计划的收入和开销

加布里埃尔分别在一家贺卡公司和一家唱片店做兼职。前者的每月净收入为\$600，后者的每月净收入为\$800。

#### 她计划的每月固定开销包括：

- \$200 房租（和两个朋友合租一套公寓）
- \$175 汽车分期付款
- \$220 汽车保险

#### 她计划的灵活开销包括：

- \$100（为将来去职业学校学习做储备）
- \$150 食品
- \$40 燃油和机油
- \$50 服装
- \$60 休闲娱乐
- \$30 个人用品

### 本月实际情况

#### 1. 本月额外收入：

- 本月获得\$45加班费

#### 2. 本月实际的固定开销：

- 本月起房租涨到\$225
- 月付汽车分期付款\$175
- 从本月起，月付汽车保险费升至\$295

#### 3. 本月实际灵活开销：

- \$190 食品（本月举办一次晚餐派对，是之前未计入预算的）
- \$60 燃油和机油（车子需要更换机油）
- \$34 停车费和过桥费
- \$220 汽车维修
- \$80 新跑鞋
- \$70 休闲娱乐
- \$60 个人用品
- \$36 给妈妈买生日礼物

#### 4. 未预料到的开销：

- 加布里埃尔在同一星期内收到两份超速罚单。共计\$230。

## 修改预算（接上文）

---

现在看来她的预算情况怎么样？

1. 加布里埃尔的计划开销和实际开销之间的差距有多少？
2. 她在哪些方面超支了？
3. 她在哪些方面的花销比预期的少？
4. 她本月在汽车使用方面共花了费多少钱？
5. 她月末还有多少钱可用来储蓄？

假如这是你的预算...

1. 使用后面附的预算表编制你自己的预算。以加布里埃尔的收入为起点，并记住你自己的财务目标。
2. 你对预算有什么改变？
3. 你想每月存多少钱来实现你的个人目标和财务目标？

## 修改预算（接上文）

### 加布里埃尔的预算

收入	预算	实际	差额
工作1	\$	\$	\$
工作2	\$	\$	\$
其它	\$	\$	\$
月收入总计	\$	\$	\$
开销	预算	实际	差额
<b>常规固定开销</b>			
房租	\$	\$	\$
汽车保险	\$	\$	\$
汽车分期付款	\$	\$	\$
工作1	\$	\$	\$
<b>日常的不常规开销</b>			
储蓄	\$	\$	\$
食品	\$	\$	\$
水电煤气费	\$	\$	\$
<b>交通</b>			
公交车费	\$	\$	\$
燃油和机油	\$	\$	\$
停车费和过路费	\$	\$	\$
修车费	\$	\$	\$
<b>其它</b>			
医药费	\$	\$	\$
服装	\$	\$	\$
休闲娱乐	\$	\$	\$
家庭用品	\$	\$	\$
个人用品	\$	\$	\$
学费	\$	\$	\$
在校花费	\$	\$	\$
月开销总计	\$	\$	\$

## 修改预算（接上文）

假如这是你的预算

收入	预算	实际	差额
工作1	\$	\$	\$
工作2	\$	\$	\$
其它	\$	\$	\$
月收入总计	\$	\$	\$
开销	预算	实际	差额
<b>常规固定开销</b>			
房租	\$	\$	\$
汽车保险	\$	\$	\$
汽车分期付款	\$	\$	\$
工作1	\$	\$	\$
<b>日常的不常规开销</b>			
储蓄	\$	\$	\$
食品	\$	\$	\$
水电煤气费	\$	\$	\$
<b>交通</b>			
公交车费	\$	\$	\$
燃油和机油	\$	\$	\$
停车费和过路费	\$	\$	\$
修车费	\$	\$	\$
<b>其它</b>			
医药费	\$	\$	\$
服装	\$	\$	\$
休闲娱乐	\$	\$	\$
家庭用品	\$	\$	\$
个人用品	\$	\$	\$
学费	\$	\$	\$
在校花费	\$	\$	\$
月开销总计	\$	\$	\$



## 第一课测试：预算的学问

### 判断对错题

1. \_\_\_\_\_ 预算编制过程从监测当前支出开始。
2. \_\_\_\_\_ 大部分短期目标应基于未来2-3年内的活动。
3. \_\_\_\_\_ 新生儿的父母为孩子将来的大学学费做储蓄，是一种常见的长期目标。
4. \_\_\_\_\_ 房租是固定开销。
5. \_\_\_\_\_ 每月的灵活开销基本上是一样的。

### 选择题

6. \_\_\_\_\_ 编制预算的最后一步是：
  - A. 设定个人目标和财务目标
  - B. 比较预算和实际花销
  - C. 审查财务进度
  - D. 监控目前的开销模式
7. \_\_\_\_\_ 以下哪个属于长期目标：
  - A. 年假
  - B. 退休储蓄
  - C. 购买二手车
  - D. 在未来6个月内完成大  
学学业
8. \_\_\_\_\_ 清晰明朗的财务目标应当是：
  - A. 为接下来5年的大学学费存钱
  - B. 在12个月内还清信用卡账单
  - C. 投资国际共同基金，为退休做  
储蓄
  - D. 在18个月内攒下一笔\$4,000的应急  
资金
9. \_\_\_\_\_ 以下哪项属于固定开销：
  - A. 服装
  - B. 汽车保险
  - C. 电费
  - D. 教育花销
10. \_\_\_\_\_ 通常被认为是灵活开销：
  - A. 房租
  - B. 还房贷
  - C. 房屋保险
  - D. 休闲娱乐

### 案例应用

玛丽和布兰德约翰逊每个月都会因为家庭开销而进行长时间的讨论。他们想不透，为什么两个人的薪资水平都不低，但钱经常不够用。为了避免个人和财务上的困难，可采取哪些措施？