

给年轻人的  
省心省力的  
“抄作业”式  
养老方案

做好规划  
退休自由

方铭辉——著

# 轻松攒够 养老基金



给年轻人的  
省心省力的  
“抄作业”式  
养老方案

做好规划  
退休自由

方铭辉——著

# 轻松攒够 养老金



中信出版集团

# 版权信息

书名：轻松攒够养老金

作者：方铭辉

出版社：中信出版集团

出版时间：2023-07-01

ISBN：9787521756203

品牌方：中信联合云科技有限责任公司

---

本书由中信联合云科技有限责任公司进行制作与发行

版权所有·侵权必究

# 前言 努力与“躺平”

人生最理想的状态，是能够完全按照自己的意志来生活。达成这种状态需要两个基本条件：自由支配的时间和足够的钱。但在现实中，自由支配的时间和足够的钱往往是矛盾的，大多数人需要不断用自己的时间去工作赚钱，而大多数的工作又都那么不自由。为了一份好的工作，我们还需要不断付出努力。

那什么时候才能达到人生的理想状态呢？应该是退休之后。

退休了，我们就有了自由支配的时间。但能不能达到人生最理想的状态，还取决于我们有没有足够的养老金。如果两者兼备，我们就终于可以舒服地“躺平”了。

所以，今天的一切努力，都是为了明天能更好地躺平。

这句话，解释了为什么我们现在要工作，也很好地诠释了养老的逻辑。

从短期看，我们工作挣钱，是为了支付生活所需的消费以及梦想所需的筹码。从长期看，我们在“当打之年”的努力付出，是为了自己未来在“卸下戎装”退休之后依然能够老有所养。

虽然养老的概念和意识我们都已了解和具备，但在现实中，却被眼前的杂事所纠缠，顾不上养老那么“遥远”的事。每月的房租或房贷、日常消费、养娃开支，每年的保险费、物业费、旅游费、孩子的课程费、老人的赡养费、家人的医疗开销，以及几年内买房或改善住房计划、买车或升级座驾目标、孩子的教育留学规划……柴米油盐、衣食住行、琴棋书画、婚丧嫁娶、生老病死，还有心中的诗和远方，哪一件事不需要钱来支付？想到这些，养老的规划就显得不那么迫切了。也有人选择“断舍离”，不要婚姻、不要房子、不要孩子，就地躺平，似乎能省掉不少大额开销。

但无论我们是哪一种人，无论我们做什么选择，我们都有一天会老，也都会面临养老问题。

退休以后的世界，才有可能是完全属于自己人生的开始。我们终于可以完全遵从自己的意愿，不必再听从任何上级的指示。我们可以去北欧看看挪威的森林，也可以去东南亚吹吹湿润的海风；我们可以去成都的街头尝尝麻辣小吃，也可以自己在家煮一杯香醇的咖啡；我们可以置换一套舒适的宅子，也可以搬到海边每天看看海鸟和夕阳；我们可以在家照顾可爱的孙辈，也可以去公园会会心仪的“老李”。

仔细想想，很多人所梦想的财务自由，也就是不用工作，还能有足够的资金来支撑自由的生活，这不就是退休了还有足够的养老金来生活吗？

养老金的多少决定了我们退休后的生活质量，决定了完全属于我们自己的人生该如何开启。如果我们在人生的上半场觉得还留有遗憾，那么提前布局人生的下半场，才有机会让自己感受到“人间值得”。

但是养老金是要提前进行规划的。现在已经退休的老年人，养老金的形式还比较单一，都叫“退休工资”。而将来，养老金的来源将非常丰富，有国家统筹发放的基本养老金，也有单位统筹建立的企业年金或者职业年金，还有个人养老金账户的养老金，此外还有个人通过储蓄、投资、购买保险等方式所积累的养老钱，甚至还可以在退休后获得很多持续性收入。这也是国家为我们规划的“多层次、多支柱”的养老金模式。这些养老金你了解多少呢？你又为自己准备了几种养老金来源呢？可能在你全身心忙于工作的同时，身边的人已经悄悄把自己的养老金安排得明明白白了。为了不让自己的后半生输在“起跑线”上，现在就得提早给自己的养老金做一个清晰的布局。

回答下面几组关于养老金的问题，可以看出你对养老金是否有足够的了解，也可以确定本书对你的吸引力有多强。

关于你的养老金领取额度：

·你知道在你退休之后，每个月能领多少养老金吗？

·到底要存多少钱，才够自己养老？

关于你的养老金领取来源：

·你能领取的养老金有多少种？都是谁发的？

·社保、企业年金、职业年金、个人养老金、商业养老金，你知道这些养老金都是什么吗？你都准备好了吗？

关于你的养老金领取方式：

·养老金是活多久就能领多久吗？还是有一个总额，领完就没有了？

·领取养老金时还要缴税吗？需要缴多少？哪种领取方式可以少缴税？

·养老金能一次性领取吗？

·养老金可以跨省领取吗？

·移民了还能领取养老金吗？

关于养老金的缴存与投资：

·你现在有多少比例的工资缴了养老金？

·你开立个人养老金账户了吗？有必要开吗？开立个人养老金账户之后该怎么投资呢？

·你所在的单位有企业年金吗？到上个月为止你的年金总额累积了多少？

·如果单位没有企业年金，可以自己建立年金吗？

·要缴多少年社保才有资格领取养老金？中间断缴了会有影响吗？

关于养老金的一些关键问题：

·现在的国家基本养老保险是现收现付制，自己缴的养老金都被已经退休的人领了，而随着人口出生率的下降，等自己老了，就领不到多少养老金了。这个说法对吗？

·基本养老保险累计缴15年就可以领取养老金了，那是不是只缴15年最划算？

·换工作对养老金有影响吗？如果打算跳槽，在养老金方面应该注意什么？

这些都是非常基础的养老金问题，如果你全都可以回答上来，那么你已经为自己的未来做好了比较充足的准备。如果这些问题里还有你回答不了的，那么本书可以给你想要的答案。不仅如此，本书还会给你一些“标准答案”，帮你省下研究养老金政策的时间和精力，想要好好布局自己的下半生，只要看这本书“抄作业”就可以了。

栽一棵树最好的时间是十年前，其次是现在。

——丹比萨·莫约(Dambisa Moyo)，《援助的死亡》(Dead Aid)

# 引言 你理想的养老生活是啥样



罗马的小巷

午后，暖和的阳光洒在亚平宁半岛。罗马的小巷里，熙熙攘攘的市民与游客享受着属于自己的时光，其中不乏头发花白的老人。想在花甲之年坐在意大利街头品尝一杯纯正的意式咖啡吗？

## 跳广场舞和捡瓶子的老人

在很多城市的广场上，我们经常能看到这样的景象：广场的中心是一群退休的老人，他们正在欢乐地跳广场舞，而广场的角落，也有年龄相仿的老人在垃圾箱里捡饮料瓶。

表面上看，似乎是有贫富差异，其实并非这么简单。跳舞的老人并不一定富有，而捡瓶子的老人也未必就没有房子和存款。关键的区别，其实是在于他们有没有养老金。在广场欢乐起舞的老人大多是有养老金的，而捡瓶子的老人很可能没有养老金。

能否在不劳动的情况下获得持续性的收入，决定了老人的心态。如果不论还能在这个世界上活多久，都有一份稳定的收入，作为老人，何不去尽情享受天伦之乐呢？

除了跳舞的老人，还有很多旅游的老人、学习的老人、下棋的老人、品茶的老人……他们都是快乐的老人。想做一个快乐的老人，最好有能够持续领取的养老金，而我们自己的养老金，只能由我们自己尽早规划。

尽早规划养老金会对我们现在的生活产生很大影响吗？其实并不会。我们现在的资产和收入情况，已经决定了我们的消费观和生活质量。养老规划，不会让我们每餐少一个菜，也不会牺牲我们当下的育儿、旅游开销，只会在我们的理财与消费观里加一根养老的弦，从而令我们在一些可有可无的花销上认真考虑是不是真的要花这些钱。比如，本来打算在一年内买两个名牌皮包，考虑是不是有一个就足够了。又比如，购买新座驾时，同款车的高配版有漂亮的20英寸(50.8cm)大轮毂以及其他奢华配置，但贵出几万元钱，而中配版也能满足自己的所有硬性需求，考虑是不是买中配版就可以了。某些奢侈性消费往往是在还没拥有时是最令人渴望的，而一旦得到，很快就会失去新鲜感。但如果能够将这些不必要的花销转化成自己养老金的一部分，能够让未来的自己拥有更好的生活，是不是更明智呢？

## 养老金的三个支柱

很多国家的养老金体系都是由“三个支柱”构成的，我们国家也不例外。简单来讲，三个支柱就是国家养老、单位养老和个人养老。这三个支柱，共同支撑起每一位国民可以安度晚年的养老金体系。

第一支柱是由国家主导建立的基本养老保险，也就是我们常说的“五险一金”中的养老保险。基本养老保险由用人单位和职工共同缴纳。根据人力资源和社会保障部的数据，截至2022年年末，全国基本养老保险参保人数约为10.5亿人，基本实现了劳动人口全覆盖，社会保险基金累计结余为7.4万亿元。

第二支柱是由企事业单位发起设立的职业养老金，包括企业年金和职业年金。企业年金和职业年金也是由用人单位和职工共同缴纳的。企业年金是企业为其职工在参加基本养老保险的基础上自主建立的补充养老保险制度，职业年金是机关事业单位为其工作人员在参加基本养老保险的基础上建立的补充养老保险制度。截至2021年年末，我国参加企业年金和职业年金的人数约为7200万人，占我国总人口的5%左右。企业年金和职业年金的累计规模约为4.4万亿元。

第三支柱是由居民个人自愿开立账户进行投资，由商业机构提供产品的个人养老金。2022年国务院办公厅发布了《关于推动个人养老金发展的意见》，明确“国家制定税收优惠政策，鼓励符合条件的人员参加个人养老金制度并依规领取个人养老金”。在个人养老金制度发展初期，对交费者按每年12000元的限额予以税前扣除，投资收益暂不征税，领取时享受3%的优惠税率。截至2022年年末，个人养老金参加人数为1954万人，交费人数为613万人，总交费金额为142亿元。

这三个支柱，构成了我们养老金的基本架构，是三种养老金的来源。你都已经参加了吗？这三种养老金在交纳形式、投资渠道和领取方式上，都有较大的差异，而且彼此之间是有互补性的。要想用好这三个支柱撑起自己的养老生活，就需要尽早了解交费和领取规则，并做好相应的安排。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《轻松攒够养老金》方铭辉 著.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/2884.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

