



倒扣式記帳法》 設定底線支出不超額

如果你是屬於自制力比較強的族群，無論用流水帳、信封袋記帳法或其他的記帳方式，每個月的開銷都能完美地控制在預算內，而且不是靠著月底吃泡麵來達成，那本篇要介紹的這個門派對你而言，學習起來就會很輕鬆，也不會占用你太多的時間。

這個門派著重在一開始的預算分配，只要金額分配得宜，並且確實執行，就很容易達到每個月多存幾千元的目標，尤其是現代人工作忙碌，下班後還要常用手機回覆信件、簡訊等，每天都覺得用腦過度，因此，利用簡單的「倒扣式記帳法」來控制金流就很適合你。

準備記帳本、規畫好預算，就能輕鬆管理金錢

想要學會「倒扣式記帳法」要準備些什麼呢？最重要的項目有 2 個：記帳本與預算分配，而詳細的執行步驟如下（詳見圖 1）：

圖 1 倒扣的起始金額須從過去的流水帳中算出來 ——倒扣防衛術的 4 個步驟

- 1 參考過去的流水帳，規畫每個月的生活費預算，即「倒扣的起始金額」
- 2 準備記帳本或記帳表格，在起始日寫上倒扣的起始金額
- 3 領錢、刷卡就倒扣，歸零就不能再消費
- 4 計算每日可以動用的金額，便能有意識地控制預算

步驟 1》參考流水帳來規畫每個月的生活費預算

想要用「倒扣式記帳法」來記帳，當然要先算出「倒扣的起始金額」是多少。相對於累計的概念，倒扣有其極限，也就是歸零。如果採用累加的概念來管理金流，因為沒有上限，現金花完還能刷卡，卡刷爆了，再利用貸款等方式消費，所以很容易讓自己的消費無極限（詳見圖 2）。

至於該如何設定倒扣的起始金額呢？一樣仰賴於初期的流水帳，

知道自己每個月扣除掉房租、儲蓄等固定要預留的部分，其餘的生活開銷是多少。舉例來說，透過流水帳，你知道每個月的生活費約 1 萬元。

接著，你可以考慮在生活費的部分多加 5% ~ 10%，當作偶爾小奢侈的預算，讓自己在管控金流的過程中保留一些彈性，如此一來，才不會每個月都被預算壓得很緊繃，容易在狀況差的時候衝動消費，也可以參考把娛樂費獨立出來的做法，原則就是「保留彈性」。

以上述的例子來說，如果你不想把娛樂費獨立出來管控，每個月的生活費為 1 萬元，就外加 10% 的彈性預算，以 1 萬 1,000 元當作倒扣的起始金額。

步驟 2》準備記帳本，並且在起始日寫上起始金額

下一個步驟是準備記帳本或記帳表格，用來記錄每次領錢、刷卡的倒扣歷程，因為只是要記錄「倒扣」的數字變化，記帳本或記帳表格不需要很華麗或很繁瑣，甚至可以用桌曆或簡易的空白表格就可以了。

選擇有日期的桌曆或記帳本，好處在於，除了有倒扣的功能之外，每次記錄都能讓動用金錢的間隔一目了然。而表格則是著重在倒扣

圖2 相對於累計的概念，倒扣的方式更能管理預算
——兩種預算管理的差異



這件事，動用金錢的間隔需要自己另外檢討。不過，對於自制力強的人來說，這點影響倒是不大。

挑選好記帳用的工具，如果是有日期的桌曆或記帳本，就在每個月設定的起始日寫上起始金額；如果是空白表格，則在第一格空白處寫上起始日期和起始金額。有些人會以每個月的 1 日作為起始日、有些人會以發薪日為起始日，選擇哪個沒有好壞問題，只要自己方便就可以。

以上述的例子來說，如果選用有日期的記帳本，並以每個月的 1

日作為起始日，就在 1 日的日期寫上「1 萬 1,000 元」；如果選用空白表格，就在第一格空白處寫上「1 日」、「1 萬 1,000 元」；接著，就可以開始執行第 3 個步驟了。

步驟 3》領錢、刷卡就倒扣，金額歸零就停止消費

寫上起始金額後，只要領錢或刷卡就要記得倒扣。舉例來說，在 1 日寫上 1 萬 1,000 元後，假設隔天領了 1,000 元，就在記帳本上的 1 日，將原先的 1 萬 1,000 元打個叉，並且在 2 日寫上 1 萬元，後續只要領錢，就在領錢的日子將剩餘的生活費減去領出來的金額。

同樣地，刷卡也這麼做，假設刷了 999 元，就用剩餘的生活費減去 999 元、刷了 555 元，就要減去 555 元，絕對不要用「差不多」的金額來控管預算，刷多少就減多少！雖然是刷卡，但是，因為這筆預算早就準備好，所以下個月也不用害怕沒錢繳卡費。

此外，如果擔心月底時，回想不起來自己這個月到底花了哪些大筆開銷，也可以在記錄倒扣金額時，在旁邊寫下「重要戰事」，記錄金額比較大的消費即可（詳見圖 3）。

因此，先算出自己每個月可以消費的金額為多少，倒扣至零便停止消費，就能管理好金錢小兵。

圖3 刷卡、提款後都應該將金額從生活費中扣除

——日曆格式做法

週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
1 1萬1,000元	2 1萬元 (領1,000元)	3	4	5	6 9,001元 (買外套刷卡999元)	7
8 7,001元 (領2,000元)	9	10	11	12	13	14
15	16	17 5,001元 (領2,000元)	18	19	20 4,351元 (唱歌刷卡650元)	21
22	23 2,351元 (領2,000元)	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

——空白表格做法

日期	金額	結餘	備註
1 日		1 萬 1,000 元	
2 日	領 1,000 元	10,000 元	生活費
6 日	刷 999 元	9,001 元	買外套
8 日	領 2,000 元	7,001 元	生活費
17 日	領 2,000 元	5,001 元	生活費
20 日	刷 650 元	4,351 元	唱 歌
23 日	領 2,000 元	2,351 元	生活費

步驟 4》計算每日可用金額以控制預算

如果你想要確認「月底之前每天還能花用多少錢」這個問題，對於倒扣式記帳法的信徒來說，答案非常簡單，用「剩餘金額 ÷ 剩餘天數」就可以計算出來（詳見圖 4）。

首先，將皮夾裡的所有金錢拿出來，再看看記帳本上的結餘是多少，將兩者相加之後，再除以當月的剩餘天數。舉例來說，假設這個月還有 5 天，而皮夾裡尚有 500 元、記帳本的結餘顯示還可以領取 1,000 元，合計 1,500 元要度過 5 天，因此每天可以花用 300 元。

「每天可以花 300 元」比「每個月可以花 1 萬元」來說，更容易給自己設下不超支的限制，以方便管控金流。算出到月底前，每天還能花用 300 元之後，假使今天花了 400 元，剩下的日子就要更有意識地控制消費，落實目標達成。

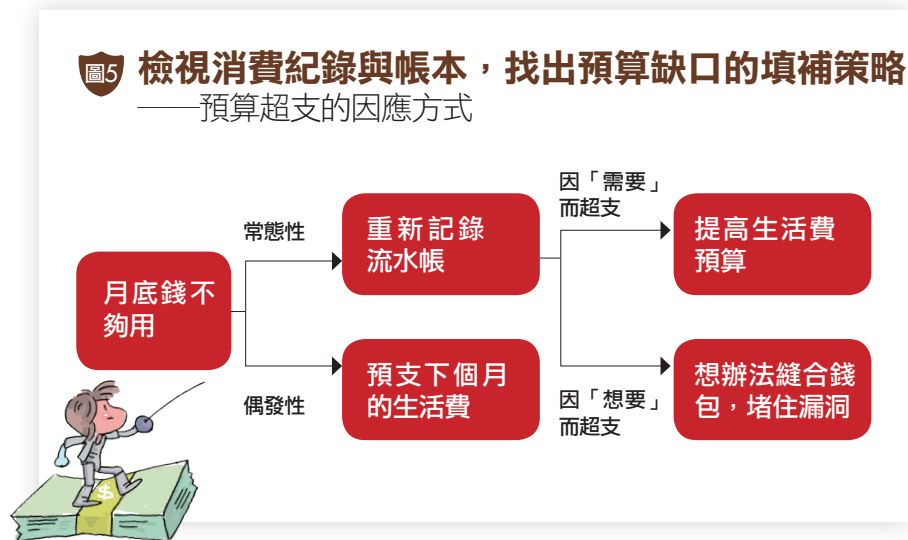
若因為「需要」而超支，可適時提高起始金額

如果還沒有到月底，記帳本就已經沒有結餘、皮夾裡的現金也所剩無幾時，該怎麼辦呢？此時，你先要釐清這是常態性事件還是偶發性事件？



如果是常態性事件，也就是連續好幾個月都發生生活費不夠用的狀況，建議你重新記錄流水帳，看看是哪邊的消費出現了漏洞？如果這個漏洞是「需要」而不是「想要」，例如車資調漲等因素，而不是因為毫無節制地購物，就可以適時地提高每個月的起始金額，讓規畫出來的預算更貼近現實需求，才能更輕鬆地執行倒扣式記帳法。畢竟，金錢大戰可是持久戰，長期壓抑消費欲望，可能會突然大暴衝或犧牲你的健康和快樂。

但是，假如是屬於偶發性的事件，例如：這個月剛好遇到朋友生日，你買禮物花了好幾百元，導致月底拮据，也千萬不要靠吃不健康的食物度日，你還是可以去領錢出來花用，不過，如果領出來 1,000 元，下個月的起始金額就要預先扣掉，從 1 萬 1,000 元變成 1 萬元（詳見圖 5）。



試想，原本每月可以花 1 萬 1,000 元，換算下來，每天能花約 367 元，如果先領 1,000 元出來，下個月剩 1 萬元的預算，每天約能花 333 元，差異不大，生活品質不會突然降低，等於每天只要省下 34 元就能讓預算不超標，比起只剩幾百元要撐好幾天容易！

如果月底記帳本有結餘，你也可以不用領出來，或選擇領取一部分來犒賞自己，只要不超過本月規畫的起始金額就可以了，而把未花用的部分存起來，更能快速達成理財目標。皮夾內的金錢也一樣，你可以用來犒賞自己，如果想存更多錢的話，就用下個月的起始金額扣除，把這個月皮夾內的結餘視為下個月生活費預算的一部分。

NOTE