别只凭感觉：12 个数字给家里的财务打分

每项算出实际值再对档位，和「勾选式自检」互补

一 · 逐项填数（每项算出实际值，再圈定档位）

	指标	实际值	参考档位
1	应急金月数 = 可动用现金 ÷ 月支出	_____ 个月	< 3 偏薄 · 3–6 尚可 · ≥6 稳健
2	储蓄率 = 年结余 ÷ 年收入	_____ %	< 10% 偏低 · 10–30% 尚可 · ≥30% 稳健
3	负债收入比 = 年还款额 ÷ 年收入	_____ %	≤40% 尚可 · > 40% 偏高
4	高息负债占比（信用卡 / 网贷 / 消费贷）	_____ %	> 0 即应优先处理
5	保障支出率 = 年保费 ÷ 年收入	_____ %	5%–20% 常见区间
6	寿险覆盖倍数 = 寿险保额 ÷ 年收入	_____ 倍	行业常见 5–10 倍
7	教育金准备度 = 已备金额 ÷ 目标金额	_____ %	越低越需提前规划
8	养老准备度 = 已备金额 ÷ 预估缺口	_____ %	结合退休年限看
9	单一资产集中度 = 最大单项 ÷ 总资产	_____ %	过高时波动会被放大
10	流动资产占比 = 可快速变现 ÷ 总资产	_____ %	过低时应急能力弱
11	负债期限是否延续到退休后	〔是 / 否〕	「是」需明确还款安排
12	家庭主要收入者是否有备份方案	〔是 / 否〕	包含保障与家庭分工

「偏高 / 偏低」的项数： _____ 项 → 优先处理排在最前面的两项：_____、_____

最该先动的两项： ① _____（当前 _____ → 目标 _____） ② _____（当前 _____ → 目标 _____）

高息负债优先处理金额： _____ 元（年化利率 _____ %）

未来三个月要做的三件事： ① _____ ② _____ ③ _____

怎么用这张表

- **先算，再看档位。**数字填出来之前，任何判断都是感觉 —— 这张表的价值就在这一步。
- **和 13 号自检表配合用：**自检表回答「有没有」，这张表回答「有多少」，两张一起看才完整。
- **每年同一个月算一次。**绝对值不重要，趋势才重要；连续记三年，比看任何理财文章都清楚自家状况。
- **算完别急着换产品。**先改行为 —— 多存、还高息债、补齐应急金；换产品永远是最后一步。

编制说明：本表指标与参考档位取自家庭财务规划中的常用口径，**不属于监管指标，不构成投资或保险建议**；各家庭的收入结构、稳定性与负债性质差异较大，档位仅供自评参照。

更多具体问题可咨询 **13510076356**（微信同号）