



若此邮件中部分图片已被屏蔽，请点击邮件上方的“我信任发件人” 或“I trust content from this sender”链接以查看被屏蔽的内容。

过去我们说退休，指的通常是60岁以后。但这两年，越来越多的人在40多岁就已经很想退休了。不是因为钱赚够了，而是因为太累了，厌倦了，都开始思考怎么可以早点退？到底需要多少钱才够？

有些人原本以为只要拼命工作，多存钱，财富自然就会越来越多，达到财富自由，安稳养老。但现实狠狠的打脸：

首先是疫情，美联储狂印钞，通胀飙升，好不容易攒下来的钱，还没花就已经大幅贬值，莫名其妙财富缩水，感觉是越过越穷。接着是加息，银行爆雷，经济转冷，现在又碰到川普的关税战，全球的经济都面临巨大压力。反正就是辛辛苦苦这么多年，不仅没有变得更富，好像离财富目标是越来越远，遥不可及。很多四十多的人已经没有了年轻时候对未来的憧憬和激情，但每天睁开眼还是得疲于奔命的干着早就没有兴趣、没有激情的工作，日复一日。一边又看着不断上涨的物价和生活成本，越来越疲惫不堪，不知道何时是个头。

中国也是一样，都在说经济大环境太糟糕了。中国每个行业都卷到不行，利润已经被榨干。中国产能严重过剩，上游卷完卷下游，下游卷完卷客户，干得实在太辛苦也没啥利润，所以大家都想退休算了，给自己的人生重新规划个版本2.0。

问题是到底需要多少钱才能够安心退休？不是勉强活着的那种退休，而是安心的、体面的退休。中美两边的区别有多大？官方给出的退休金标准到底有多少实际意义？一般人在美国和中国想体面退休需要多少钱才够？很多40多岁的人，他们都是怎么想的、怎么做的？更重要的是我们怎样可以更快的实现体面的退休呢？

最近一项调查显示，美国家庭的退休储蓄中位数只有大约6.4万美元，年龄越大储蓄就越多。但即使是这样，32%的X世代和26%的婴儿潮，在接近退休年龄的时候，退休储蓄还不到5万美元，还有8%的人完全没有退休储蓄。这里调查的美国人的退休储蓄，主要是指放在各种有税收优惠或者雇主赞助的退休账户里面存的钱，比如各种的401k计划、IRA。这些退休储蓄就是美国家庭存来养老的钱，非常少是不是？但并不是说美国家庭都这么穷。虽然这些退休账户是专门为退休做打算的，但它并不是全部。特别是比较富裕的一些家庭，通常他们都拥有更多的投资组合，比如说有公司的股票、债券、房产，还有其他类型比如高净值家庭特别喜欢的股权、债权的私募、另类投资等等各种资产。

这些投资都会为他们的退休打下坚实的基础。很多的中高产一般都是有房子的，这么多年来在房子里面积累了不少的净资产，也可以成为退休后的资金来源。很多企业主也可能把自己经营的公司当资产套现来花。反正越有钱的人各种资产越多，都可以在未来转换成退休时候的现金流。所以只看退休账户肯定是不够的。

那到底需要多少钱才可以退休呢？一般美国人认为他们需要至少146万美元的储蓄才能安享晚年，相当于1000万人民币多一点。但其实很多美国人离这个目标都还是蛮远的。

这个数字也是逐年上涨的，2024年就比2023年又高了15%。年轻的Gen Z和千禧一代的人希望值更高一点，至少需要160万美元，而高净值的退休标准就更高一些，需要400万美元，相当于人民币接近3000万。这些是美国的一些统计数据。那你觉得你个人拥有160万美元够吗？或者400万美元够你今天能够安心退休吗？

那么在中国起码得有多少钱才可以体面养老呢？需要160万或者400万美元那么多吗？也就是差不多1150多万到3000万人民币？根据中国社会科学院2025年1月发布的《中国养老金精算报告》，国内中等城市居民要实现基本养老，个人账户养老金至少需要的是100万人民币，相当于不到14万美元。这个数字真不多。为什么是100万，它怎么算的呢？根据中国银行养老金融研究院2024年的调研，国内北上广深一线城市退休后每个月的生活支出需要差不多7000元人民币，二线城市4000到5000，三四线城市3000左右。

按照一线城市的7000一个月来计算，这里是从60岁退休开始算，如果能活20年，就是说活到80岁的话，不考虑通胀和一些突发的高额支出，纯粹生活费就需要168万人民币。在中国退休后的收入主要来源于两个地方：一部分是国家提供的基本养老金社保这些，另一个部分是你个人的储蓄和各种投资收益。

所以一般人退休后都有养老金的收入，就承担了一部分退休后的支出。2024年，中国企业退休人员月平均养老金在3900左右，那20年内，这就是93.6万元的养老金收入。和前面说的一共需要168万的差距就是74.4万元，需要由自己的个人储蓄填上。再加上应对一些生病突发状况，需要额外的资金，所以得出来至少需要100万才能够退休。

但今年北京社会科学院2月发布的调查，北京的退休门槛已经提高到接近200万元，上海也差不多，但一些中西部城市就只需要100万元的样子。不管是100万还是200万人民币的退休门槛虽然不算太高，但是这里面很多的假定都太保守了：

比如这里讲的退休是从60岁开始，只活20年。我们很多人想法就是今天马上我就想退，等不到60了。20年的养老时间远远不够啊，需要的是40年、50年的养老时间。这里面也没有考虑其他费用，比如说你现在年纪轻轻就想退休的话，可能还有孩子在供养，还需要钱享受生活，定期旅行、健身、买健康保险，还有房贷没还完，万一生病需要急用钱等等很多。所以100万到200万这个数字是远远不够的。

其实中国的住房里面的财富是非常可观的，是退休养老一个非常强的财富保障。住建部的数据显示，中国城镇家庭住房自有率都超过90%了，位居全球前列。美国现在的自住率还不到66%，就算最高的时候也没超过70%。所以美国的租金市场一直不错，后面还会更好，因为大家买不起房，自住率下降，更多的人会需要租房。

反正中国的住房拥有比例在全世界都是名列前茅的。比如如果你在北京拥有一套价值500万的房产，全额付清了，现在中国也开始有住房反向抵押的养老保险了，就是从房子里面每个月取钱出来当养老金花，直到把房子里面多年积攒的钱全部花完。但通过这种以房养老的反向抵押的模式，理论上每个月可以拿到15000左右的养老金直至终老。所以在中国有房的老人还是有一定的保障的。

那中国的高净值人群呢？根据招商银行和贝恩公司2024年联合发布的《中国私人财富报告》里面，中国的高净值人群的养老要求通常至少超过500万人民币。刚才说了，美国的高净值人群需要的是400万美元，相当于接近3000万人民币。这里500万和3000万差距还是蛮大的。不过这些都是些统计数据，报告里面提供的养老标准和大多数人的心理价位还是差很多的。

很多人都觉得被动收入每年至少需要200到400万元才够。这里说的是不用工作，但仍然可以每年持续收到的现金流收入。如果根据4%的规则，就需要5000万到1个亿人民币的资产，去每年产生4%的收益，就可以满足每年200到400万的被动收入了。这个退休标准就高了很多。一些城市白领年轻人的预期是他们需要2000万就非常满意退休了。这些数字都和国家的统计标准差太远了。所以其实很多人早就可以退休了，只是没有达到他们心中的理想退休标准，还在努力的坚持着。

但是现在的生活压力越来越大，挣钱太难，一直的辛苦努力也没能够增加财富多少，反而越来越焦虑，梦想越追越远。从这几年网络上出现的新词都能感受得到，什么躺平、卷、润，还有很多自嘲"牛马"的打工人，现在希望渺茫，让越来越多的人开始放弃条件，降低标准。现在一些中产开始觉得，也许200万也行，就可以退了。如果每年能让它产生年化5%的收益，一年就是10万人民币，基本生活够了。

甚至有一些人连几百万也不想再等，几十万就躺平了。怎么做到的？他们的选择就是去到生活更便宜的地方。这个博主说他回县城生活，不结婚也不生孩子，50万的存款也够活了。从几十万到几千万上亿，这个退休标准的延展性还真是大。怪不得现在的年轻人都不想要生孩子，很多连结婚都省了，就是怕一个字一贵。

所以到底多少钱可以让我们安心退休，它也不是一个绝对值，而是看你每个月能接受的最低生活标准。你可以等到绝对充裕，给自己充分的保障，再退，也可以降低一些标准，只满足基本需求，让你提前退休，换回来自己的时间精力，更重要的是生活的主动权。你就可以去探索自己更喜欢的事业和生活方式。但是不管你想什么时候、多少钱退休，最关键的还得提前开始准备，不要等到四十多岁想歇息了，才想起来攒下的钱不够又没资产，没有任何布局规划，想退也退不了。一退收入就断了，但是单单靠上班的收入，就算干到六十，也很难安心退休。当然也不要冲动退休，最好先把你最近几年所有的账单拉出来看一遍，了解自己真实的生活成本现状，因为很多杂七杂八的费用平常花的时候根本意识不到。

另外还需要多考虑一些，比如退休后你为自己设想的生活方式和现在不同。你工作的时候不怎么旅游，但是退休后你要是想要去各地度假，吃遍美食，那生活方式变了，支出也会改变。然后下一步就是看你退休后能进多少钱，比如你的存款利息、社保养老金、退休账户、房产租金、各种投资收益，甚至偶尔做点兼职的收入等等，通通加起来，看看离你所需要的退休标准，差距有多大就有谱了。说到底，最核心的一点是，其实我们没那么需要超级多的钱才能退休，因为没人真的会啥都不干躺几十年，那也得无聊死吧。人活着还是需要存在感，有价值的感知的。

大多数人只是不想再被现在的工作和生活方式给绑住，想先歇一歇，到处走走，无忧无虑的享受一下生活，然后还是会去做自己真正喜欢的事情，但是不需要担心钱不够。等想明白了，有时候反而会做出一些比过去更成功的事情也说不定。找到自己真正热爱的事情，结果越做越有动力有干劲，顺带还赚了比上班时候更多的钱。所以选择什么时候想退休，还是要看我们此刻的状态。比如你喜不喜欢现在的工作和生活，是不是压力很大，有没有什么事情你是一直很想做，但是苦于现在没有空做不了的等等。至于到底多少钱可以退，在我们满足了基本需求后，它就是一个选择问题，而不是多少钱的问题了。你觉得呢？

如果你也认同这样的思维方式，欢迎加入我们的地产投资圈，获取第一手投资机会、行业知识、以及我的独家线上课程预告：

👉【[点击链接加入](#) | 解锁你的财富跳板】<https://ufundinvestment.com/form/>

Book A Call

每周我们都会把最专业实用的房产投资贴士、致富指南等等精彩内容直接送到您的邮箱，还会不定时放送市场趋势分析，请不要错过哦！更棒的是，我们还会分享独家的投资机会，助您轻松财富增长！

若此邮件中部分图片已被屏蔽，请点击邮件上方的“我信任发件人” 或“I trust content from this sender”链接以查看被屏蔽的内容。

更多内容，请在各平台搜索：

美国Connie

Youtube、Tiktok、Instagram

哔哩哔哩、抖音、小红书、微信视频号



官方网站：[ufundinvestment.com](https://ufundinvestment.com)

基金网站：

[fund.ufundinvestment.com](https://fund.ufundinvestment.com)

[ufundcapital.com](https://ufundcapital.com)

UFUND Investment LLC, 9600 great hills trl, 150w, Austin, Texas 78759, United States

[取消订阅](#) [保存首选项](#)