

年度賬單裏，藏着打工人的心酸

“觸目驚心”“不可思議”，2021年一結束，支付寶、銀行、外賣年度賬單相繼推出，打工人看完賬單不淡定了，紛紛問自己：“我哪來的這麼多錢”、“我的錢去哪裏了？”

在社交平臺上，曬年度賬單之餘，不少打工人開始眼饞別人賺得多，埋怨自己花得多，高呼掙的錢一分都帶不回家，也默默放下了開源節流、理性消費的Flag。

今天，深燃跟5位一二線城市的打工人聊了聊，了解了他們藏在年度賬單裏的生活碎片。他們中，有的人成了“外賣王”，羞愧于“吃”掉了收入的一大部分；有的人感慨相親請客吃飯花費太大，開始謹慎篩選目標；有人沉迷追星買周邊樂此不疲；有人放縱物質欲望導致入不敷出；還有人一邊美容健身囤保健品，一邊熬夜加班傷身體。

在消費這件事上，從來就是有人持續深陷消費主義帶來的快感中，有人默默地消費降級，捂緊口袋。

年度賬單，既是生活的儀式感，一定程度上也能提醒更多人復盤梳理過去的消費，規劃未來。事實上，祇要量入為出、心中有數，消費觀念沒有高低好壞之分，享受當下、未雨綢繆都是人生態度。

以下是他們的故事。

01 一年點了440次外賣，沒存下錢但吃到停不下來

小可樂 28歲 年花費22萬 影視行業從業者

我的微信年度賬單顯示2021年花了13.3萬，支付寶上顯示支出9萬，加起來有22萬，雖然這個數據不完全準確，沒有算上我墊付一些款項後，別人再轉賬給我的收入，但總的來說，我這一年差不多花了近20萬，而我的全年收入是15萬。

2021年沒有存下錢，除了房租上的支出，我花的最多的是“吃”。

我没有做飯習慣，主要是靠點外賣，平時也愛和朋友出去吃火鍋、烤串。美團外賣賬單上，我2021年一共下了440單，總計花費了2.8萬，平均一單63元。加上平時到店吃的，在吃方面，怎麼也花了有5萬以上了。

我是特別愛吃的人，可以不花錢買衣服，但是必須得吃。別人可能一天3頓就飽了，我很多時候一天點4頓外賣。

我也愛吃水果，車厘子、草莓本來就很貴，遇到水果漲價，導致我支出更多了。火鍋、燒烤這些支出，就更不用說了。拿2021年第一個月來說，我花了2萬，有7000多是房租，剩下的很多和吃有關，比如去海底撈花了480元，吃韓式燒烤花了300元。

我也會後悔自己吃得太多，有時候看到一樣東西，就立即要吃到，這更像是欲望的滿足。有一次，我看到一個小咸魚的廣告，裏面的主持人吃得好香，我立刻就點了小咸魚的外賣，還買了一些杏幹、葡萄幹，當天一直吃，第二天因為吃得太多吐了，當時真想錘自己一拳。

2021年花的最有意義也最讓我感到羞愧的一筆錢，是給我媽轉了3萬多元。當時她的生意需要錢，找我借。我手裏可動用的資金就三四萬，基本都轉給她了。

當時我的第一反應是羞愧。我在想，天哪，我工作了這麼久，怎麼能在她需要的時候，祇能給她出3萬多，反思自己平時太大手大腳了。

這件事後，我有了繼續好好存錢的念頭。外賣平臺上有一個每日簽到可以領米粒的活動，米粒積累到700多，就可以兌換30減5的券，我現在就天天簽到，這是我之前不可能會幹的事。

有時候刷豆瓣、小紅書，頻繁的看到大家說28歲存款幾十萬，我都會反思自己。但我依然沒有辦法像很多人那樣，過極簡的生活。衣食住行這些硬性開支，在一線城市很難省下來。我的消費觀念裏，還是不想虧待自己。2022年，既然很難節流，我計劃開源，做一些副業，希望能順利吧。

02 相親花費太大，我選擇篩選一遍條件再約飯

葛小臺 26歲 年花費12萬 算法工程師

我是一名程序員，去年一年微信支付加上支付寶累計支出了12萬多，占我收入的五分之一。這個花費在我預期之中，相較其他朋友和同事并不多。

我的年度花費還是覆蓋在基本的衣食住行，其中，房租占了大頭。我明年中旬能拿到北京戶口，也在計劃再過兩年就買房，現在祇就在公司周邊租了一間每個月3000元的小房間，一年合計3.6萬元。我現在單身，一個人湊合着住吧。

在吃上面的支出更少。早餐和午餐都可以在公司食堂吃，晚餐基本上也會留在公司，周末才會定外賣以及買些水果、零食等。日常吃飯花費不到2萬。

不過，去年7月份和女朋友分手之後，我感到婚戀危機，整個下半年，開始頻繁地和別人相親，額外支出大概有1萬多元。

剛開始，如果是朋友和同事介紹的同行，我一般就請客吃飯，如果聊得來可以去看個電影，一次約會至少花掉350元。不過，接觸幾次之後，和大部分人是沒有下文的。

後來我開始總結規律，在約見面之前，會進行畫像篩選。我定的標準是，女孩要是二線城市及以上的幸福中產家庭，最好獨生女，學歷是211及以上，收入不能低於我的60%，年齡在96年以後，身高165+公分，體重不超過60公斤。如果達到這個標準，我才會約出來看看有沒有可能。

不過，有的女孩在某一些條件上特別有亮點，我會放寬條件。一次，我在一個相親社交網上認識了一個小學老師，他們家可以在北京全款買房，在二線城市還有多處房產，聊了幾天之後，我還是約她出來了。不過，見面之後，發現女孩偏胖，說話也很無趣。當時，我祇定了炸醬面，兩人加上交通花費不到150元，感覺對方也沒有不滿意。

因為相的人很多，累計花費并不少，我秉持“能省則省”的原則。有時候，對方會主動挑選餐廳，消費就有點不可控。去年聖誕，我約了一個女孩，她說要去吃日料，一餐下來花了500元。說實話，我是覺得有點貴的，不過她家庭條件不錯，人長得也很漂亮。我決定先觀望，如果日後聊不來，找個機會再讓她請客吃一頓給吃回來。

我本人不愛旅行，也沒什麼花錢的愛好，花的每一筆錢還比較有數，整體消費在我掌控之中。在2022年，我主要還是以賺錢為主，會做一些副業，而且現在大環境不好，除却生活必要的，更不會去買消耗品了。

03 支出比工資還要高，2022年要開始控制物欲了

張天澤 38歲 年花費77萬元 影視行業從業者

我很少用微信支付，主要兩大支付工具是銀行卡和支付寶。看2021年的年賬單，銀行卡的總支出超過了58萬，支付寶的支出有將近19萬。看到年度賬單的那一刻，我自己都嚇到了，沒想到這一年總支出這麼高，比我2021年的工資收入還要高。

我近兩年確實沒有特別控制自己的物質欲望，既不委屈自己，也會盡可能去滿足家人的需求。比如，眼霜、口紅這些護膚品、化妝品之類，我想要的基本都會拿下，家裏囤了好多。兩個孩子考試取得了好成績，或者心情不好，我就會帶她們出去吃飯、買東西來放鬆。

看賬單上的支出，餐飲美食消費最多，銀行卡和支付寶加起來達到了10.6萬，除了經常帶家人出去吃，這其中也包括請客戶吃

飯。其次，就是網購，買日用品、化妝品等，兩個孩子的零食、衣服，家裏寵物的日常用品，這些都不能斷。

除了賬單上能看到的，我印象中2021年還給兩個孩子報了興趣班，加起來也花了六七萬。我估算，每個月出去給孩子買衣服、鞋子、玩具等至少也得花5000元。2021年我最後悔的一筆花銷是辦健身卡、買私教課，花了大概四五萬，但是辦卡買課之後，去健身的次數却并不頻繁。

疫情之前，我們全家每年都會出國游，每次都會花20-30萬，這兩年相當于省下了這筆錢。不過，年度總花費並沒有因為這一大頭的減少而降低。

但錢却越來越難賺。我畢業後一直做銷售相關的工作，都快20年了。這中間去國外留學、以及回國後買了兩套房，都是自己掙出來的。我前些年的時候賺得比較多，但2021年前幾個月的信用卡，都不是用收入，而是用存款還的。

我近期對於金錢的不安全感在增強。而且，我們家老大2022年就要上初中了，我們家以後的花銷祇會越來越高。所以，2022年，我也要審視自己的花銷，把好好存錢這件事兒提上日程。

為了存錢，我還專門看了一些極簡主義相關的書，越來越覺得物質欲望會“毀人”，原本是為提高生活舒適度，但最後把錢都花出去了，反而可能會被社會碾壓。

我還跟身邊的朋友交流，他們是怎麼存錢的，發現有些朋友月入不過萬，每年都還能有有一定結餘。我覺得節流還是非常必要的，也跟我們家孩子說，2022年要盡量控制，少買衣服和鞋子。

04 追星買娃娃，我一年買了“503斤棉花”

Nikol 25歲 年度棉花娃娃消費4530元 傳媒行業從業者

我是2019年開始追星，2020年入“周邊坑”，2021年一整年都在陸陸續續買娃。棉花娃娃（一種明星衍生周邊，一般會有某個明星比較明顯的臉部特徵）基本都在微店賣，年底微店生成了一個“2021我的棉花記錄”，顯示我花了4530.97元，把79個娃娃/娃衣帶回了家，相當于503斤棉花。

我的娃娃消費在圈子裏是平均水平，大家基本都是這個數。一年不到5000元，相當于一個月400塊錢左右。我有個朋友2021年的棉花賬單都上萬了。

我没有刻意數過我具體有多少個娃娃，因為娃娃在我手裏還會流通，我玩着玩着不感興趣的就會在閑魚上賣掉。大概總共買了80祇，出掉10來祇，家裏現在剩30來祇，路上還有30來祇沒到。光是2021年12月，我就買了9祇。

娃娃分為10cm、15cm、20cm和40cm，有的娃我還會買好幾個尺寸。單祇娃娃的價格在51-65元之間，一套娃衣從30元到128元不等，有時候娃衣比娃娃都貴。而且我們這個圈的娃娃很保值，甚至還溢價，有一款很出名的娃娃，現在在閑魚都賣到1500塊錢往上了，還需要“配貨”，搭配別的周邊買。

買娃娃基本都靠搶，因為都是娃媽（設計娃、賣娃的人）自己出的，本來就數量有限，加上不二販，所以競爭一向很激烈。有的名氣很大的娃娃，還要找朋友一起幫搶。所以，買娃不僅是花錢那麼簡單，還要緊張兮兮地拼手速，收獲的也不是幾祇娃娃那麼簡單，是一些珍藏感、稀有感和來之不易感。

之所以越買越多，是因為娃娃太好看了，每一個娃媽出的都各有特色，娃做得用心，衣服設計得也特別精緻。我的原則就是看到喜歡的就買，能搶到就買。不過，我也逐漸在克制，畢竟也出掉了一些，留下那些

比較火的、貴的、自己最喜歡的。除了娃娃，周邊還有立牌、相框、掛布等等形式的，入坑兩年我已經脫了立牌和相框的坑，以後不會再買了。但是我一定會繼續買娃娃，娃娃不一樣，又可愛又好玩，換裝遊戲也很治愈，光是衝這個遊戲體驗我也願意一直買，一直收藏。

05 衝最貴的美容健身卡，熬最深的夜 瀟瀟 30歲 年花費54.6萬元 互聯網從業者

2021年我總計花費54萬多元，最大的支出方向是個人消費。比如，我在輕醫美上花了5萬元，報了100節瑜伽課花了5萬元，服飾方面花費有8萬多元，電子產品2.5萬元，美容美發上1.3萬，買過的保健品也上萬元了，這類型花費就有20多萬元了。

健康和醫美方面的投入主要是因為年齡焦慮。我生完孩子加上工作忙，作息、飲食極不規律，皮膚狀態下降了許多，就找了一些看似能很快解決問題的辦法，一定程度上也是緩解自己的內心焦慮吧。

但其實美容和健身都是長期堅持才能見效，因為工作忙，經常熬夜加班，目前健身課祇上了10節左右，輕醫美也祇做了幾次，經常皮膚剛好轉，一熬夜又回去了。不過，這些錢花的不後悔，未來如果時間允許，希望能規律地護膚、健身。

比較坑的花費是在保健品上。我經常看直播間，遇到主播介紹針對熬夜或飲食不規律的產品，很容易就會下單。Swisse的保健品我大部分都買過了，像一些軟糖、蛋白粉、維生素等。但現在發現，幾乎沒有一樣規律地吃過，好多都過期了。保健品是我2021年的消費裏最後悔的一類。

我認為所有的消費裏最不能少、最值的，就是吃和穿。如果讓我在這方面克制，克制一次，痛苦一次。我衣服飾品買得特別多，因為沒什麼時間逛街，大部分都是在線上買。日常不忙的工作日晚上或周末我都會出去吃飯或把餐叫到家裏。2021年，我有8萬多元的服飾和3萬多元的餐飲花費。

還有一大項是給孩子的花費，賬單裏顯示我在教育培訓上的花費是4.8萬元，母嬰用品2萬多元，文化休閒7000多元，這部分大概七萬多。我給小孩報了運動、思維、音樂、英語、閱讀等早教課程，有一些課程內容類似，但是孩子喜歡，就都報了。都說小孩三歲前至關重要，我給自己洗腦，這部分花費是無價的。再加上我陪孩子的時間很少，也算是一點彌補吧，想着至少要給她創造豐富的條件。

家庭花費大約有20多萬，包括給兩邊父母的10萬多元，另外，因為和公婆住在一起，一家五大一小，家庭支出4萬多左右。

我屬於一邊熬夜一邊狂美容健身保健的一類人，工作起來不太考慮身體，既享受在工作上的付出和成果，也很享受給自己和家人花錢。

可以說，是消費主義讓我變成了工作狂，高壓的工作又讓我變成了消費狂。我是一個需要高頻消費的人，一天消費十次我就會開心十次。

我没有儲蓄習慣，但也不超前消費。看完年度賬單之後我覺得，裏面有很多不必要的花費，以後還是該為孩子存一些錢，雖然還不知道將來要花在哪，但知道會是一個未知的無底洞，以後還是在消費上謹慎一點。

*應受訪者要求，文中小可樂、葛小臺、張天澤、瀟瀟為化名。



美林貸款

Marion Mortgage LLC

誠實敬業 經驗豐富 顧客至上

NMLS#176854

Yue (Jill) Zhou NMLS#281400 Sr. Loan Officer 571-432-5811(C) yzhou@marionmortgage.com

Jia Yu NMLS #2017104 loan officer 571-207-5811(C) jia@marionmortgage.com

Mark Shankle NMLS #1047216 loan officer 703-424-0750 (C)

Triet Le NMLS #2094471 loan officer 571-249-3321(C)

Ha Chu Processor 540-208-8006(C)

黃捷 NMLS#177851 President 571-934-8000(C) jrowe@marionmortgage.com

Tel: 703-830-6680(O) 703-830-6681(O) Fax: 703-830-6682

地址: 14637 Lee Highway, #103 Centreville, VA 20121

http://www.marionmortgage.com

5-106

Hard Money Loans, Fix Up, Condo Investment, Business to Business Only 民宅 (包括FHA貸款)、商業、土地及建築貸款

MC-2854 NMLS ID #176854 MB 11096 www.nmlsconsumeraccess.org