



ส.ส.ส. สำนักงานคณะกรรมการ  
กำกับและจัดพิมพ์ โดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย  
The Stock Exchange of Thailand

THAILAND  
SECURITIES  
INSTITUTE **TSI**

# สมุดบัญชี เพื่อความสุขทางการเงิน



Happy Money

ลงบัญชีง่ายๆ  
ลดรายจ่าย เพิ่มเงินออม



## ข้อมูลส่วนตัวของฉัน...



ชื่อ - นามสกุล : .....

ที่อยู่ : .....

เบอร์โทรศัพท์ : .....

เริ่มจดรายรับรายจ่าย ตั้งแต่วันที่ ..... ถึงวันที่ .....

## เป้าหมายของฉัน

1. ฉันจะเก็บเงินให้ได้ ..... บาท ภายในระยะเวลา ..... ปี  
เพื่อ .....
2. ฉันจะเก็บเงินให้ได้ ..... บาท ภายในระยะเวลา ..... ปี  
เพื่อ .....
3. ฉันจะเก็บเงินให้ได้ ..... บาท ภายในระยะเวลา ..... ปี  
เพื่อ .....

สรุปปีนี้ฉันจะเก็บเงินเพื่อเป้าหมายของฉันทั้งหมด  
จำนวน ..... บาท  
เฉลี่ยเดือนละ ..... บาท  
หรือวันละ ..... บาท





รู้จักตนเอง...

ผ่านแบบทดสอบรูปภาพทางการเงิน





## แบบทดสอบรู้ภาพทางการเงิน...

1. เป้าหมายชีวิตและเป้าหมายทางการเงินของคุณในวันนี้ คือ

.....  
ตัวอย่าง : ซื้อบ้านราคา 400,000 บาท ภายในระยะเวลา 2 ปี

2. ปัจจุบันคุณมีรายรับหลักมาจากแหล่งใด

- ก. เงินเดือน ค่าจ้าง
- ข. รายรับจากธุรกิจส่วนตัว หรือการประกอบอาชีพอิสระ
- ค. ไม่มีรายรับประจำ

3. นอกจากรายรับในข้อ 2 แล้ว คุณยังมีรายรับมาจากแหล่งอื่นอีกหรือไม่

- ก. มี... ทั้งยังแน่นอนและต่อเนื่อง
- ข. มี... แต่รายรับก็ไม่ค่อยแน่นอน
- ค. ไม่มี

4. โดยทั่วไป คุณจะ...

- ก. แบ่งเงินออมไว้ก่อน เหลือแล้วค่อยใช้
- ข. ใช้จ่ายก่อน เหลือแล้วค่อยออม
- ค. อยากรอমনะ แต่ไม่เคยมีเงินพอใช้ถึงสิ้นเดือนเลย

5. ที่ผ่านมามีเงินคิดเป็นร้อยละเท่าใดของรายรับต่อเดือน

- ก. มากกว่า 20%
- ข. 10% - 20%
- ค. น้อยกว่า 10%







6. **ถ้าคุณได้รับเงินรางวัล 10,000 บาท คุณจะ...**
  - ก. เก็บไว้ โดยฝากธนาคารหรือลงทุนทั้ง 10,000 บาท
  - ข. แบ่งไปออมสัก 5,000 บาท และแบ่งไว้ใช้อีก 5,000 บาท
  - ค. ใช้เงินซื้อของที่อยากได้ทั้งหมด
  
7. **ปัจจุบันคุณมีเงินสำรองเผื่อฉุกเฉินที่ทำให้สามารถดำรงชีพอยู่ได้โดยไม่มีรายรับมานานที่สุดกี่เดือน**
  - ก. มากกว่า 6 เดือน
  - ข. ประมาณ 3 - 6 เดือน
  - ค. ไม่เกิน 3 เดือน
  
8. **เวลาคุณจะใช้เงินซื้ออะไรบางอย่าง คุณจะ...**
  - ก. พิจารณาว่าจำเป็นและได้ใช้ จึงจะซื้อ
  - ข. หากมีการลดราคา 50% - 70% จึงจะซื้อ
  - ค. อยากได้ก็ซื้อ
  
9. **ในแต่ละเดือน คุณมีภาระต้องชำระหนี้สินทุกประเภท คิดเป็นร้อยละเท่าใดของรายรับ**
  - ก. 0 - 25%
  - ข. 25 - 45%
  - ค. มากกว่า 45%





10. ปัจจุบันคุณมีบัตรเครดิตที่มียอดคงค้างและต้องชำระดอกเบี้ยอยู่ที่ใบ

- ก. ไม่มีบัตร หรือไม่มียอดคงค้างเลย
- ข. 1 - 2 ใบ
- ค. ตั้งแต่ 3 ใบ ขึ้นไป

11. สมมุติว่าคุณมีหนี้อยู่หลายประเภท คุณคิดว่าหนี้ประเภทใดที่เป็นปัญหากับชีวิตของคุณมากที่สุด

- ก. เงินกู้ระยะยาว เช่น เงินกู้เพื่อซื้อบ้าน เงินกู้เรียน ฯลฯ
- ข. เงินกู้ระยะสั้น เช่น เงินกู้ค่าผ่อนชำระสินค้า สินเชื่อส่วนบุคคล ฯลฯ
- ค. เงินกู้ในระบบ หรือหนี้บัตรเครดิต



12. กรณีที่ให้คุณเป็นสมาชิกของครอบครัว และไม่สามารถทำงานหารายรับได้อีกต่อไป คุณคิดว่าครอบครัวของคุณจะเป็นอย่างไร

- ก. ไม่เดือดร้อน เพราะมีเงินออมและทำประกันชีวิตเอาไว้แล้ว
- ข. เดือดร้อนพอสมควร เพราะมีเงินออมและทำประกันชีวิตไว้บ้างนิดหน่อย
- ค. เดือดร้อนแน่ เพราะขาดหลักประกันในชีวิต

มาดูผลและผลการทดสอบกัน



ที่ 2 - 12 >> ที่ 1 - 2 << ที่ 1 - 2 << ที่ 1 - 2 <<

ที่ 1 : 1234





## 0 - 6 คะแนน : สุขภาพการเงินอ่อนแอ

มีสัญญาณบ่งบอกถึง**ความอ่อนแอในสุขภาพทางการเงิน**ของคุณ อาจเพราะคุณมีมุมมอง ทักษะคติ และพฤติกรรมการใช้จ่ายที่มุ่งเน้นความสะดวกสบายในปัจจุบัน แต่หาก คุณจะใช้จ่ายอะไร ลองพิจารณาถึงความจำเป็น พร้อมทั้งหาทางเพิ่มรายรับให้มากขึ้นเพียงเท่านี้... สุขภาพทางการเงินของคุณก็จะแข็งแรง เป้าหมายชีวิตและเป้าหมายทางการเงินก็จะเป็นไปได้ตามที่ตั้งใจไว้

## 7 - 15 คะแนน : สุขภาพการเงินปานกลาง

จริงๆ แล้วสุขภาพการเงินของคุณอยู่ใน**เกณฑ์มาตรฐานทั่วไป** แต่เพื่อความไม่ประมาท การเพิ่มความระมัดระวังด้านการใช้จ่ายที่เกินความจำเป็น จะช่วยเพิ่มพูนเงินออมหรือเงินลงทุน ส่งผลให้สุขภาพทางการเงินของคุณมีความแข็งแรงมากขึ้น เป็นการสร้างความมั่นคง มั่นคงให้กับตนเอง และบรรลุเป้าหมายตามที่ตั้งใจไว้

## 16 คะแนนขึ้นไป : สุขภาพการเงินแข็งแรง

ขอแสดงความยินดี... ที่คุณมี**สุขภาพทางการเงินแข็งแรงดีมาก** อาจเป็นเพราะคุณมีมุมมอง ทักษะคติ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการหารายรับและการใช้จ่ายที่ดี อีกทั้งยังมีวินัยในการออมสูง จึงทำให้คุณมีโอกาสที่จะบรรลุเป้าหมายตามที่ตั้งใจไว้ แต่เพื่อความไม่ประมาท คุณควรรักษาสิ่งดีๆ เหล่านี้ได้ พร้อมทั้งเพิ่มพูนความมั่นคงให้ตนเองด้วยการออมและลงทุนอย่างต่อเนื่อง สุขภาพทางการเงินของคุณจะแข็งแรงอย่างนี้ตลอดไป



รู้จักสถานะการเงิน...

ผ่านเงินออมและการลงทุน





## เงินออมและการหนี้สิน

ประเภทเงินออม	เงินออมต้นปี	เงินออมปลายปี
เงินฝากธนาคาร		
เงินฝากสหกรณ์		
เงินฝากอื่นๆ		
<b>รวมเงินออม</b>		

ประเภทหนี้สิน	ยอดหนี้คงค้างต้นปี	ยอดหนี้คงค้างปลายปี
บัตรเครดิต		
หนี้สหกรณ์		
เงินกู้ซื้อรถยนต์ / มอเตอร์ไซด์		
เงินกู้จำนองบ้าน		
เงินจำนำ		
เงินผ่อนสินค้า		
สินเชื่อส่วนบุคคล		
เงินกู้ยืมในระบบ		
หนี้สินอื่นๆ		
<b>รวมภาระหนี้สิน</b>		

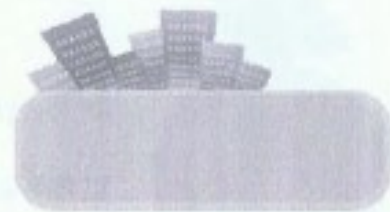




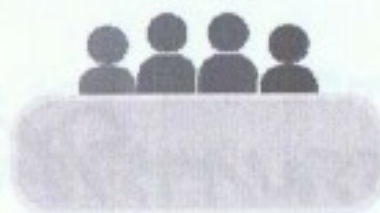
ต้นปี

ปลายปี

เงินออม (1)



หนี้สิน (2)



เงินเกิน (ขาด) (1 - 2)



บันทึกเงินออมและการหนี้สินที่มีในขณะนี้  
แล้วนำไปเปรียบเทียบกับอีกครั้งตอนปลายปี  
ดูว่าสถานะการเงินดีขึ้นหรือแย่ลงอย่างไร



รู้จักพฤติกรรมการใช้จ่าย...  
ผ่านสมุดบัญชีรายรับรายจ่าย







## 5 เหตุผล... ควรทำบันทึกรายรับรายจ่าย

เหตุผลง่ายๆ 5 ข้อ ดังนี้

1. **ถ้าคุณต้องการเป็นเศรษฐี** เพราะ “เงิน” เป็นปัจจัยสำคัญในการเป็นเศรษฐี และบันทึกรายรับรายจ่ายก็เป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้คุณจัดการกับเรื่องเงินๆ ทองๆ ได้อย่างจริงจัง
2. **ถ้าคุณต้องการรู้จักตัวเองมากขึ้น** เพราะ “บันทึกรายรับรายจ่าย” คือ แหล่งข้อมูลที่ดีที่จะบอกเล่าถึงกิจกรรมที่คุณทำ พฤติกรรมที่คุณเป็น และการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งคุณอาจจะอึ้งเมื่อได้รู้นิสัยทางการเงินของตัวเอง
3. **ถ้าคุณต้องการตัวช่วยในการสร้างนิสัยทางการเงินที่ดี** เพราะ “บันทึกรายรับรายจ่าย” เป็นเครื่องมือง่ายๆ ที่จะช่วยให้คุณกำหนดเป้าหมายในชีวิตได้ชัดเจนขึ้น และช่วยสร้างวินัยทางการเงินที่ดีให้คุณได้
4. **ถ้าคุณไม่มีความรู้เบื้องต้นในการจัดการเงิน** เพราะ “ความรู้” เป็นความเสี่ยงที่เราสามารถจัดการได้ “บันทึกรายรับรายจ่าย” จะช่วยสร้างความรู้ความเข้าใจในวิธีการจัดการเงิน จึงช่วยลดความเสี่ยงทางการเงินได้
5. **ถ้าคุณต้องการมีความสุขทุกวัน** เพราะ “กิจกรรมต่างๆ” ในชีวิตเราล้วนเกี่ยวข้องกับเงินแทบทั้งนั้น “บันทึกรายรับรายจ่าย” จะช่วยให้คุณรู้ที่มาและที่ไปของเงินจากกิจกรรมที่ทำในแต่ละวัน ซึ่งคุณสามารถจัดการกับเรื่องเงินๆ ทองๆ ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ และความสุขจากอิสรภาพทางการเงินก็จะเกิดขึ้น





## คำแนะนำในการบันทึกรายรับรายจ่าย

- ว/ด/ป** → รับ - จ่ายเงินวันไหน ลงบันทึกไว้ทุกวัน จะได้ไม่หลงลืม
- รายการ** → ได้เงินจากไหน จ่ายเงินค่าอะไร จดรายการไว้ นำกลับมาทบทวน
- รายรับ** → ได้เงินมาหลักร้อยหลักพันต้องจดกันให้ละเอียด
- รายจ่าย** → จ่ายเงินออกไปเท่าไร? มากน้อยแค่ไหน จดไว้ทุกรายการ
- หมายเหตุ** → ใส่รายละเอียดเพิ่มเติม ช่วยย้ำเตือนตนเอง

**อย่าลืม!!!** สรุปยอดรวมของ “รายรับ” กับ “รายจ่าย” ในแต่ละเดือน ช่วยย้ำเตือนว่าคุณบริหารเงินเป็นหรือไม่ ตรวจสอบดู... ได้เงินมากับใช้จ่ายไป ส่วนไหนที่มากกว่ากัน



















































































## มีเงินเหลือ... จะเอาเงินไปทำอะไรดี

หากคุณมีเงินเหลือจากการออม คุณควรรหาวิธีที่จะทำให้เงินออมของคุณงอกเงยขึ้น เช่น นำเงินไปฝากธนาคารหรือนำไปลงทุน เพื่อให้ได้ผลตอบแทนที่มากกว่าเงินเฟ้อในปัจจุบัน โดยผ่านช่องทางต่างๆ ดังนี้

- **ฝากธนาคาร** ผู้ออมจะได้รับดอกเบี้ยจากการฝากเงิน ซึ่งจำนวนดอกเบี้ยที่ได้รับจะขึ้นอยู่กับ “จำนวนเงิน ระยะเวลา และอัตราดอกเบี้ยจากการฝากเงิน”
- **ทำประกันชีวิต** บางคนมองว่าการประกันชีวิตเป็นการออมประเภทหนึ่ง แต่บางคนมองว่าน่าจะเหลือเงินออมก่อน แล้วจึงมาเก็งถึงเรื่องการทำประกันชีวิต อันนี้ก็คงขึ้นอยู่กับแต่ละคน แต่จริงๆ แล้ว การทำประกันชีวิตเป็นเหมือนการสำรองเงินเอาไว้ใช้ในอนาคตเพื่อประโยชน์ในด้านต่างๆ เช่น เพื่อการศึกษาของลูก เพื่อเลี้ยงชีพยามเกษียณอายุ หรือเพื่อรองรับเหตุการณ์ไม่คาดฝัน ทำให้ไม่ต้องดึงเงินออมเพื่อเป้าหมายต่างๆ ในชีวิตออกมาใช้
- **ลงทุน** ก่อนการลงทุนใดๆ คุณต้องศึกษาหาข้อมูลเกี่ยวกับการลงทุนนั้นๆ ให้ดีเสียก่อน ไม่ว่าจะเป็นเราลงทุนลงแรงเอง เช่น เปิดร้านขายกาแฟ ร้านขายของชำ จั๊อทอง ฯลฯ หรือการลงทุนในตราสารทางการเงิน เช่น จั๊อหุ้น จั๊อหุ้นเติบโต จั๊อกองทุนรวม ฯลฯ ที่สำคัญ...  
อย่าลืมหาความเสี่ยงถึงความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากการลงทุนด้วย เพราะจะมีผลต่อจำนวนผลตอบแทนที่เราคาดหวังไว้

