



视觉中国供图

给未来做好准备 从来不会太早

□ 洪 岗

我有一个朋友,经常挂在嘴边的愿望,就是在40岁之前实现“FIRE生活”(Financial Independence, Retire Early,即“财务独立,提前退休”)。她今年30岁,在深圳拥有一份还算不错的工作,之前在家人支持下,买了一套面积不大、够自己住的开间,手里也攒下几十万元的积蓄。然而,看似属于“职场精英”的她,却有一个明确目标:用接下来的10年拼命攒钱,然后去过一种自由自在、不再为生计奔波的生活。

有一次我问她,等你40岁“FIRE”了,打算干什么?她想了想,说自己大概会去某个风景不错的地方买个院子,种几棵春天会开花的树,读书、运动、招待家人朋友、偶尔出门旅行,然后就这样一直过下去——听起来很美好。可我忍不住追问:等到45岁、50岁,你会不会又想多赚些钱,到时候重返职场,会不会变得很难?等到60岁、70岁,身体出了问题怎么办?要不要现在就给自己多规划一份医疗储蓄?有朝一日,会不会觉得“提前退休”的决定有点冲动?对此,她只是笑了笑,说“到时候再看”。

近年来,“FIRE生活”在一些年轻人的社交媒体中,已成为一门显学。和退休、养老相关的问题,不再是老年人的专属焦虑,许多青年也开始认真思考:如何为未来的自己铺好一条稳妥的路。具体路径因人而异,有的人像我的朋友那样,希望在不算太大的年纪,就能提前摆脱职场的束缚;也有人更倾向于按部就班地工作到退休;还有人选择成为自由职业者或是创业,在自己追求的事业上能走多远就走多远。

当前,让越来越多年轻人开始关注养老问题的重要背景之一,就是老龄化社会的来临。各种预测显示,未来几十年内,中国老年人口占比将持续上升。年轻人提前做好未来规划,不仅是为养老金算计,也是一种全方位的未雨绸缪。在二三十岁的年纪,我们很少会觉得“老”这个字与自己有关,也不太愿意想象过于久远的未来。

但是,未来的某个时刻,我们一定会迎来年老,而那一天的生活质量,很大程度上取决于我们今天的规划。养老规划并不需要我们在某个特定时刻拿出大量精力“毕其功于一役”,而更像是一个缓慢积累的过程。从告别校园、开始工作的第一天起,对未来养老的筹备与规划,就已经可以展开。

规划未来并做好准备,首先需要年轻人建立属于自己的确定性,想象一种理想中的晚年生活——提前退休、追求自由,或是高龄退休、经济无忧都可以。在这个基础上,下一步便是为这个愿景积累资源。比如,最基础的一点,是不要轻易放弃社保。尽管社保的养老替代率有限,但它至少是一份稳定的退休金来源。此外,可以树立科学理财意识,在自己能接受的风险范围内合理配置投资。除了钱,养老规划还涉及另一个关键问题——健康。所以,趁年轻时养成良好生活习惯,保持运动,坚持体检,避免过度透支身体,也是在给未来做好准备。

当然,并不是所有人都想未雨绸缪。有些人更倾向于顺其自然,认为车到山前必有路。船到桥头自然直。也有人认为社会保障体系会逐步完善,等到自己退休的时候,养老问题也许不再是困扰。无论如何,年轻时作出的每个决定,都会影响几十年后的人生。

就像我的那位朋友,未来还很长,她未必一定会按现在的计划“FIRE”。她或许会在40岁时发现,自己逐渐对工作产生了热情;也可能在35岁时突发奇想,把为提前退休准备的资金投入到一个更大的梦想之中。无论她最终如何选择,她已经开始思考未来,并且为自己的未来作出规划和准备——这才是最重要的一件事。

□ 曾维尼

“嗨,我是曾维尼YETseng,怎么称呼您?”“您有什么想法或需求?让我了解您多一点,看看可以怎么帮助您。”

我是一名保险行业从业者,每天都会接收到天南地北的客户咨询,在日常工作中,以上对话日复一日地发生。

为什么投身于保险行业?我有特殊的经历,30岁时,我不幸患上了癌症,早期癌症的治愈率很高,我在医院接受治疗积极抗癌。然而,麻绳专挑细处断,我还面临着收入锐减的窘境,以及房贷、车贷的还款压力。所幸的是,早前买的商业保险理赔了一笔数目不小的款项,帮我解决燃眉之急,最终渡过了难关。

自己淋过雨,就想为他人撑把伞,这段经历,让我能共情病患的痛苦。我愿意去帮助那些想获得保障,却不了解

□ 王钟的

灵活就业人员怎样参加社保?如何给自己添置一份个人养老金?一段时间以来,围绕社会保障的相关议题,受到不少年轻网友的关注。

年轻人关心社会保障,不仅是在为自己“谋未来”,也是为了更好地“生活在当下”。一方面,在完善的社会保障支撑下,居民能够提高消费意愿、扩大消费需求,经济更有活力;另一方面,有了社会保障的兜底,年轻人更有意愿进行风险性决策,敢于探索未知,给社会创新带来新的动力。正如中国人民大学人口与健康学院教授宋健所言,年轻人积极“备老”,收获的不仅是经济保障、财务规划意识,还有工作的动力、健康的生活方式。

在不久前发布的《提振消费专项行动方案》中,“消费能力保障支持行动”成为排序第二的板块,仅次于“城乡居民增

收促进行动”。其中,“全面实施个人养老金制度”“推动取消灵活就业人员在就业地参加基本养老、医疗保险的户籍限制”“指导有条件的地方将参加职工基本医疗保险的灵活就业人员、农民工、新就业形态人员纳入生育保险”等措施,对近期社会关切的一系列社保话题进行正面回应。

我国社保体系建立以来,随着社会发展实际不断完善。1993年,党的十四届三中全会决定建立社会统筹与个人账户相结合的基本制度和多层次养老保险体系。1997年,国家统一了城镇企业职工基本养老保险制度。2001年,国家组织进行完善城镇基本养老保险制度改革试点,决定逐步做实个人账户……从无到有、从弱

到强,从城镇到农村、从职业人群到城乡居民,这个世界上覆盖人口规模最大、功能完备的社会保障体系,已成为中国社会稳健前行的强大后盾。

与此同时,随着人口结构、社会发展形势的变化以及新就业形态、新业态的涌现,社保制度的可及性和可持续性也值得关注。可以说,没有一种社保方案是一劳永逸的,只有时刻保持对当下与未来的敏感,针对社会上出现的新情况、新变化不断调适,才能更有效地织实社保网络、激发社会活力。

拿灵活就业人员的参保来说,今年全国两会期间,不少人大代表、政协委员建言献策。例如,针对“现在交保险将来

让社保更好地为年轻人未来兜底



视觉中国供图

智慧养老,我们面对的新命题

□ 玛奇朵

趁着电商购物节的活动,我给奶奶老家的客厅里安了一个摄像头,这样我们就能随时了解她在家里的情况,时不时陪她“云吃饭”,不用再因打不通电话而心急了。

奶奶“手速”没那么快,多数情况下,我们拨两次电话她才能接到。有几次她外出串门,忘带手机或手机没电了,电话这头的我们心急如焚,只能一遍遍地连续拨打。有一次,全家人一起打了两个小时,都是无人接听。爸爸一边开车往回赶,一边请邻居帮忙敲门,到家的时候发现奶奶正闲适地在村口聊天,手机则在家充电,真是有惊无险,让人又气又急。

爷爷去世以后,奶奶坚决拒绝和我们同住,只提出让我们每周轮流回去陪陪她。虽然一个人生活确实清静,但孤独感也紧紧地笼罩了这个家。爷爷生前打理的花慢慢枯萎了,原本码得高高的柴火垛渐渐矮了下去,从明亮晶晶的茶杯和零食罐上,也开始蒙上薄薄的一层灰。奶奶正在独自倔强又无奈地承受

着老年生活的孤独和寂寥。我们能感受到:她的幸福感,越来越寄托在每个周末以及对周末的期盼里。

虽然衰老不会发生在一瞬间,但变老从不停歇。终究有一天,我们也会像祖辈父辈一样老去。那时候,我们该如何面对苍老的身体,以及越来越空荡的情感世界?

老去并不是一件优雅的事情,需要足够的物质保障才能维持老年生活的尊严。养老完全可以未雨绸缪,不少年轻人已然开始启动养老存钱计划。在他们看来,这些筹备工作,不仅能增强此后步入老年生活的信心,也是应对随时可能发生的生活变动的底气。

父辈一代,大多经历过生活的贫乏。在不少人的观念中,相较于个人的怡然自得,“含饴弄孙”是他们对幸福更具体的想象。但是,除了天伦之乐,老年生活还应该有更多元的模样。我注意到,现在已经兴起了一种更新潮的抱团养老:刚刚退休的阿姨和闺蜜们一起,去乡村诗意地栖居,开着房车旅居四方,平日里一起分担家务。

找到自己的精神寄托,在精神世界里不断探索,这是长达一生的重要命

题,也是我们迈向老年生活的必要精神准备。读书、旅游、社交……对年轻人来说,未来,我们或许不会再满足于传统的、以家庭为支撑的依赖性养老,而应追求更加独立、自主、有质量的老年生活。在物资充裕的当下,我们可能不再需要过度害怕变老这件事,而更应该关注如何“更好地老去”。

技术发展日新月异,尤其是人工智能的普及,将在可预见的未来为我们构建“智慧养老”的世界。如何在技能上适应、心理上接纳新技术的发展,也是很重要的养老命题。就像现在,很多老年人由于不熟悉移动支付,依旧每月按时去银行排队取现金;因为不会使用打车软件,仍旧习惯在路边等出租车。我也不禁想:将来,我们是否会无法适应更加智能的生活方式?

上野千鹤子在《一个人最后的旅程》中写道:“老人既非‘将死之人’,亦非‘等死之人’,而是‘继续活着的人’。”年轻一代未老先忧,是他们未雨绸缪、增强对未来生活掌控感的体现。衰老或许是不可抵抗、自然降临的,但步入老年后的生活状态如何、心境如何,却可以被当下的计划和行动所影响。

谈及养老焦虑的很少,更多的是担忧未来的不确定性,都想获得资产增值的解决办法。他们购买商业养老保险,一方面是为了给未来一份稳定的保障,另一方面也是为了实现个人资产增值。

投资领域存在“不可能三角”的概念,即高收益、低风险和高流动性,只能择其二。想要高收益、低风险,就得牺牲流动性,得长期持有才拿得住财富。

与时间做朋友,流水不争先,争的是滔滔不绝。与其说养老,不如说人们担忧的是长远现金流。保险是用来缔造终身现金流的工具。而我就是给他们递工具的人,帮助他们规划未来,规避未知风险,让往后余生都更明确些。

能否享受到”的普遍关切,有代表委员提出强化收益预期、破除社保的区域限制和结算障碍。这些建议已在国家政策中得到回应,今年年初,国家发展改革委发布《全国统一大市场建设指引(试行)》,提出全面取消在就业地参保户籍限制,完善社保关系转移接续政策。

“人无远虑,必有近忧。”博鳌亚洲论坛2025年年会上,博鳌亚洲论坛副理事长、中方首席代表、中国人民银行原行长周小川在演讲中表示,伴随着老龄化,当下年轻人需要提前对未来的养老做出预期和计划。中国人民银行原党委书记、原银保监会主席郭树清提出,逐步缩小不合理的群体差异,持续推进基本养老保险扩面

从从容容应对老龄化挑战

□ 金维刚

当前,我国人口老龄化正在不断加快,特别是在20世纪60年代集中大量出生的“婴儿潮”正在进入“退休潮”。截至2024年年底,全国60岁及以上老年人口已达到2.97亿,占总人口的21.1%;其中65岁及以上老年人口2.17亿,占总人口的15.4%。按国际有关标准,我国已进入中度老龄化社会。

预计到21世纪30年代,我国将进入人口老龄化的高峰期,到2034年65周岁及以上老年人口将超过3亿,所占比例将超过20%,将进入深度老龄化社会。根据有关部门预测,到2052年我国60岁及以上老年人口总数将达到峰值4.87亿人,占总人口的比重将达到35%左右。其中,65周岁及以上老年人口将达到3.75亿,占总人口的比例将达到28.5%。未来大半个世纪,人口老龄化将一直是中国经济和社会发展面临的一个突出问题,也让社会保障体系面临长期挑战。

目前,我国已建立多层次养老保障体系,形成多元化的养老金筹资机制和待遇保障机制,能够有效提高养老保障水平和老年人生活品质,实现老有所养的基本目标。一是由政府建立的基本养老保险制度,包括城镇职工基本养老保险和城乡居民基本养老保险;二是由用人单位建立的年金制度,包括企业年金和职业年金;三是由个人自愿建立的个人养老金融储备,包括个人养老金以及商业养老保险等。

不过,我国多层次养老保障体系建设发展还不平衡。基本养老保险参保人数已经达到10.7亿人,参保率超过95%,已经实现全覆盖,但其中城乡居民养老金待遇水平较低。职业年金已经覆盖了机关事业单位的4000多万名工作人员,覆盖率高达99%以上,但截至2024年年末,企业年金只覆盖15.9万家企业的3242万名职工,覆盖率不足7%。个人养老金则整体上处于起步初期。

在基本养老保险方面,城镇职工基本养老保险是国家依法建立的一种社会保险,是国家法定的公共养老金制度,是以政府信用为担保的,在筹资机制上包括单位和个人缴费以及财政补助,并将财政补助纳入财政预算予以保障,由财政托底,确保养老金按时足额发放。这在本质上不同于商业养老保险。城乡居民基本养老保险是依靠政府财政补助而建立起来的,由个人缴费与财政补助相结合,财政补助是城乡居民基本养老保险筹资的主要来源。基本养老保险基金可以通过市场化的投资运营实现保值增值,投资收益已经成为基本养老保险基金的一个重要来源。随着基本养老保险基金统筹层次的逐步提高,能够有效增强基本养老保险的筹资能力、调剂能力和抗风险能力。此外,我国还通过设立全国社会保障基金作为国家应对人口老龄化、确保养老金发放的储备基金,并

题,也是我国迈向老年生活的必要精神准备。读书、旅游、社交……对年轻人来说,未来,我们或许不会再满足于传统的、以家庭为支撑的依赖性养老,而应追求更加独立、自主、有质量的老年生活。在物资充裕的当下,我们可能不再需要过度害怕变老这件事,而更应该关注如何“更好地老去”。

技术发展日新月异,尤其是人工智能的普及,将在可预见的未来为我们构建“智慧养老”的世界。如何在技能上适应、心理上接纳新技术的发展,也是很重要的养老命题。就像现在,很多老年人由于不熟悉移动支付,依旧每月按时去银行排队取现金;因为不会使用打车软件,仍旧习惯在路边等出租车。我也不禁想:将来,我们是否会无法适应更加智能的生活方式?

上野千鹤子在《一个人最后的旅程》中写道:“老人既非‘将死之人’,亦非‘等死之人’,而是‘继续活着的人’。”年轻一代未老先忧,是他们未雨绸缪、增强对未来生活掌控感的体现。衰老或许是不可抵抗、自然降临的,但步入老年后的生活状态如何、心境如何,却可以被当下的计划和行动所影响。

谈及养老焦虑的很少,更多的是担忧未来的不确定性,都想获得资产增值的解决办法。他们购买商业养老保险,一方面是为了给未来一份稳定的保障,另一方面也是为了实现个人资产增值。

投资领域存在“不可能三角”的概念,即高收益、低风险和高流动性,只能择其二。想要高收益、低风险,就得牺牲流动性,得长期持有才拿得住财富。

与时间做朋友,流水不争先,争的是滔滔不绝。与其说养老,不如说人们担忧的是长远现金流。保险是用来缔造终身现金流的工具。而我就是给他们递工具的人,帮助他们规划未来,规避未知风险,让往后余生都更明确些。

题,也是我国迈向老年生活的必要精神准备。读书、旅游、社交……对年轻人来说,未来,我们或许不会再满足于传统的、以家庭为支撑的依赖性养老,而应追求更加独立、自主、有质量的老年生活。在物资充裕的当下,我们可能不再需要过度害怕变老这件事,而更应该关注如何“更好地老去”。

提质增效,推进医养结合。

客观而言,不管是对个人还是企业来说,社保都会带来一定“负担”,给“到手收入”打上一定折扣。然而,一个有持续活力的社会,总是以更充分的准备迎接未来。现实中,往往是给员工提供更充分保障的企业,员工的离职意愿更低,企业发展更加稳健。劳动者处在更有预期的职业环境中,自然也有更大意愿进行生活改善、文旅休闲、个人发展等“非必需”的消费,促进更加良性的经济内循环。

当然,社保制度既要发挥兜底功能,也要具备功能上的弹性。例如,合理设置缴费基数,使更多人群被社保所覆盖;充分发挥国有资产和国有资源的作用;完善对灵活就业人员的社保补贴。总之,社会保障的安全网,是提振消费的“隐形引擎”,也是创新发展的“孵化器”。当每个奋斗者都能在制度庇护下从容前行,经济循环的活水就能澎湃不息。

通过划转国有资本充实全国社会保障基金,为促进基本养老保险基金长期收支平衡和可持续发展提供坚强后盾。

企业年金和职业年金是由用人单位及其职工在依法参加国家建立的基本养老保险的基础上,由用人单位为职工建立的补充养老金制度,是我国多层次养老保险制度体系中第二层次(支柱)的重要组成部分。建立年金制度,使本单位职工退休后在依法享受基本养老保险待遇的基础上,另外增加一份年金收入,有利于显著提高退休后的养老金收入水平和生活质量,也有利于增强用人单位的吸引力、凝聚力和职工队伍的稳定性,在多层次养老保障体系建设和提高退休人员养老保障水平等方面具有重要作用。

建立个人养老金制度是目前我国健全和完善多层次养老保障体系的一项新举措。2022年11月我国启动个人养老金制度试点以来,在36个城市和地区试点两周后,开户人数超过7000万人。在试点的基础上,人力资源社会保障部等五部门于2024年12月12日联合发布《关于全面实施个人养老金制度的通知》,自12月15日起,个人养老金制度将在全国各地全面推广实施。这标志着个人养老金制度在我国正式建立起来,填补了我国多层次养老保障体系建设中的一项空白,这对于健全和完善我国多层次养老保障体系具有重要意义。目前个人养老金产品主要包括银行理财、储蓄存款、商业养老保险、公募基金、国债等五类金融产品;个人养老金产品数量已经增加到900多款。

个人养老金制度是一种普惠型的养老保障制度,是个人主动为自己未来的老年生活进行养老金融储备。对于年轻人来说,在个人正当年富力强的年代便开始为自己年老之后的晚年生活积累养老资金,实属明智之举。通过参与个人养老金制度,在到达退休年龄时,不仅可以从政府的社保部门领取基本养老金,还可以从个人养老金账户中领取自己储备的个人养老金。对个人而言,这将有利于增加养老金的来源,提升退休后的生活品质和幸福感。随着今后我国经济逐步稳定增长以及资本市场的企稳和回升,个人养老金市场的投资收益率特别是长期投资收益是可以期待的。预计未来个人养老金资产在养老金总资产中占比将逐步提升。

总之,除了积极参与基本养老保险制度尤其是城镇职工基本养老保险制度,在具备必要经济条件的情况下,年轻人不妨积极主动地进行个人养老金融储备,其中包括参与个人养老金制度和投保商业养老保险,并争取比较稳健的投资策略进行投资选择,努力实现保值增值,为将来享有幸福晚年生活奠定基础。

(作者系中国社会保障学会副会长兼养老金分会会长、浙江大学国家制度研究院副院长)

从容应对老龄化挑战

□ 金 鑫

年轻群体养老观念由“被动等待”向“主动筹划”转型。

然而,年轻人将这一观念转化为行动,受收入水平、负债率、心理距离感等因素制约。对此,应从人口政策与青年发展视角,构建更具针对性的支持体系。政府层面,应制定分年龄、分地区的养老规划指引,落实个税递延优惠,鼓励在职场早期参与个人养老金,推动企业年金普及;社会层面,应强化养老金融教育,通过新媒体、企业培训等多渠道精准推送养老知识,动态监测并因地制宜优化政策,优化不同收入群体的养老规划。家庭与个人层面,应倡导“养老规划账户”制度,引导青年将养老意识转化为长期、稳定的财务行动。同时,发挥市场力量,丰富养老产品供给,提供更灵活、安全的养老投资选择,构建可持续的养老保障体系。

青年从“养儿防老”向“自我养老”转变,从“临近退休再考虑”向“年轻即储蓄”转型,推动构建“政府+个人+市场”的多元养老模式。未来,随着养老政策体系的完善和金融市场的深化,加速推动养老保障模式的升级,使青年群体在应对老龄化挑战时更加从容。

(作者系北京大学人口研究所助理研究员)