



【美】 德博拉·麦克诺顿 \ 著
张育媛 \ 译

怎样摆脱

信贷

债务困境

THE GET OUT
OF DEBT
KIT

中国对外经济贸易出版社

怎样摆脱信贷债务困境

THE GET OUT OF DEBT KIT

[美] 德博拉·麦克诺顿 著
张育媛 译

中国对外经济贸易出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样摆脱信贷债务困境 / [美] 麦克诺顿著; 张育媛译. —北京: 中国对外经济贸易出版社, 2003.7
ISBN 7-80181-125-9

I. 怎… II. ①麦…②张… III. 信用—债务—研究 IV. F830.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 032687 号

版权出让方: ©2002 by Dearborn Financial Publishing

版权代理: 万达版权代理中心

京版权登记号 图字: 01—2003—0221

怎样摆脱信贷债务困境

[美] 德博拉·麦克诺顿 著

张育媛 译

中国对外经济贸易出版社出版

(北京市安定门外大街东后巷 28 号)

邮政编码: 100710

电话: 010—64269744 (编辑室)

010—64220120 (发行部)

Email: cfertph@caitec.org.cn

网址: www.cfertph.com

新华书店北京发行所发行

北京市松源印刷有限公司印刷

890×1240 毫米 32 开本

7.125 印张 185 千字

2003 年 9 月 第 1 版

2003 年 9 月 第 1 次印刷

印数: 5000 册

ISBN 7-80181-125-9

F·637

定价: 25.00 元

前言

在我们这些人当中，有多少人曾经由于愚蠢的财务决策而领略过其中艰辛？为什么我们非得经历艰难才能了解一件事情，然后才能做出相应改变？这是人类的天性吗？或者我们的思考方式就是，当我们做出重大突破时，事情就会好转。

在我的生涯中，从未有人教过我管理钱财的正确方式。在20世纪80年代，我丈夫和我拥有一家房地产特许经营公司。我们经历过好年头，也经历过坏年头。在那时，房地产业不是丰获就是灾荒，这要取决于经济环境的好坏。

在公司发展过程中，我看到了一种需求，那就是帮助我们的一些潜在客户获得信用贷款，并有控制地消费，这样他们就能买下一套房子。我研究了几种关于信任修复的法律，这样做结果是，我创立了专业信贷咨询公司（Professional Credit Counselors）。我的主要意图不仅在于帮助人们解决信贷方面的需求，并且还应有有助于我们的房地产经营。我拥有知识和情感，并且决心去帮助人们。

以前我从未曾预料到，有一天我也会成为一个牺牲品，并且几乎破产。

根据经验，我知道，拥有一家公司会给你一种虚假的安全感。总会有一桩大买卖发生，它会使我的金钱梦变成现实。在这桩大买卖就要到来的时候，为什么要担心明天呢？这正是我想为个人和企业主们写这本书的原因。

朋友们，我要告诉你们，大买卖很少发生，假如发生了的

话，把它看做是蛋糕上的糖霜，而不是什么能使你摆脱债务，并且解决你的所有的金钱烦恼的良机。

90年代早期，我丈夫和我决定卖掉我们的房地产特许经营公司，并将钱投资到另外一项事业。如你所猜测的，新事业从未能腾飞起来。国家经济处于一个下降趋势，我们被套住了。我们所投入的钱没有了，这致使我们的收入减少了70%。

我必须承认，我们曾经生活得很好，并未计划过生意若是失败了怎么办。我们未留出足够的钱以应急，而且为了取悦债权人，我们过去所攒的钱很快就花光了。收账人和债权人并不关心我们收入的减少，他们只想要回属于他们的钱。而账单仍在积欠。

债务的大多数是商业贷款，信用卡消费及各种税。加上所有的迟付费及罚款，总计超过了30万美元。债务负担还在不断地加重。

债务的压力是可怕的。我们得不到安宁，收账人没有同情心，他们没日没夜地缠着我们要钱。

那时破产还不可取。所欠税款不可以核销，我们又不想将亲友们牵扯进来。当然我知道如何打发讨债的人，可是我们没有钱给他们。我们必须做出什么账单可以支付，以及如何照顾家人的决定。

现在请记住，这不是发生在一夜之间的事。我所讲的这种情况延续了好几年。当你给自己掘了一个那么深的坑时，你得花些时间才能爬出来。

在我们着手寻找出路之时，又做出了糟糕的决策，我们听从了糟糕的建议者的话。在我们既绝望又感到压力重重的时候，要区别正确与错误是困难的。

最后，我们做了计划和预算。首先关注家人的需求是必然的。我有三个女儿——蒂法尼、克里斯蒂和敏迪——需要我们抚养，照顾她们是应该的。

在想方设法省钱及节省开支时，我决定不再支付我们的医疗保险费，因为我们的身体都那么健康。我计划等到手头不那么紧时再支付。

放弃医疗保险三十天之后，我最小的女儿敏迪要做紧急大脑手术。看似为流感的症状被证实为脑积水。敏迪陷入了昏迷状态，快要死了。一位神经外科医师被请来给敏迪做手术。我不知能否看到她再醒过来，或者手术后她若是活着，会是什么情形。更糟的是，我们没有上医疗保险。

对于女儿将死以及没有上医疗保险的恐惧超出了我们所能应付的范围。我甚至想到了一旦医院发现我们没有保险，就会停止给敏迪治疗。看来山穷水尽是免不了。

但奇迹还是发生了！敏迪的手术成功了。他们从她的大脑中抽出了 30CC 的液体并插进了分流器。她活下来了，所有迹象都表明没有产生副作用。我们是一个做祷告的人家，我知道上帝听到了我们的祈求。

第二个奇迹是那家医院有一项针对儿童的特别项目，敏迪正好符合条件。总计超过 5 万美元的医疗费用都从这个项目来支出。即使知道我们没有上保险，医院也投入了最好的专家和医疗小组以挽救我女儿的生命。

敏迪手术一周后，不用说全家都耗尽了情感。但更糟的是，在敏迪手术的那一周，在我们不知道的情况下，国税局（IRS）拿走了我们银行账户中的所有钱。发现这事时我慌了，因为我以为已同代理机构安排妥了这件事。我的首要失误是没有将此项安排以书面形式记下来，这是我的错。

当我找到国税局时，我的神经都不听使唤了。我试图富有感情地解释过去一周来，敏迪手术时发生的一切。在明白是个误会之后，与我对话的女士退回了我们所有的钱（除了 100 美元），并做出了新的方案。对于国税局，我没觉得难以对付，特别是在暂时摆脱了税务问题，并使国税局满意之后。

如上所述，若有可能的话，安排好家务并制订一个摆脱债务的计划，那么任何经济危机都是有望解决的。当然，首先最好是不陷入债务陷阱。即使做出了错误决策，也仍是可以纠正的。

不用说，我的遭遇改变了我以及家人的生活。职业上的转折产生了，因为我知道我们必须为现已存在这种情况的敏迪上保险。

我们是糟糕的经济形势和糟糕的决策的牺牲品，但是我们挺过来了。我丈夫和我重估了我们的财产并做出了必要的变动。

我们有能力还清 30 万美元吗？没有。但是我们同每一位债权人签订了偿还量更少的合同。债权人知道，如果我们申请破产，他们将什么也得不到。在他们看来，有点什么总比一无所有要好。我们不用申请破产债务也还清了。其间经过了几年，除非我们手头有钱，我们不会向债权人支付。

如今我们的灾难已过去了许多年，我很高兴地宣告，我的三个女儿现在都已结婚并有了孩子。对于我来说，灾难使我产生了一种热情来帮助指导人们处理其财务问题，以便使他们避免我所经历过的灾难。在与我的客户会谈或做广播电视采访节目时，我可以实事求是地说，我是一个能汲取经验教训的人。我不仅了解了信用和债务，我还有着热情，对那些想方设法要摆脱生活中的债务负担的人的热情。我了解你的感受，因为我也曾处于那种境况。

本书的目的是帮你找到处理债务并从债务束缚中解脱出来的方法，它便利了使用者。工作表将帮你看清你的经济状况的方方面面，并制定出摆脱债务的计划。

如果事情看起来非常棘手，不要灰心丧气。只须振作起来，制定一个计划，获得你所需要的帮助或建议，做出明智的决策，并坚持不懈。你终将战胜你的债务。可能这不是一夜之间就能做到的事，但最终你能够做到。如果我能做到，你也就能做到。现在，马上开始吧。

目 录

第1章 你正为债务所困?	(1)
第2章 信用贷款的十个鬼话	(9)
第3章 哪儿做错了? 分析你的个人状况	(17)
第4章 SOS! 欠债的警示信号	(31)
第5章 决定先支付哪一项: 列出优先支付的债务项目	(54)
第6章 在困顿状态下提高你的收入	(68)
第7章 一些省钱还债的建议	(79)
第8章 做好你的预算	(119)
第9章 和债权人谈谈	(142)
第10章 摆脱债务的策略	(156)
第11章 债务还清了! 现在做什么?	(175)
第12章 你应该拥有什么样的信用卡?	(185)
第13章 摒弃欠债积习	(198)
附录:《公平债务催收行为法案》	(203)

第一章

你正为债务所困？

永远的乐观主义者！梦想家！知道事情会好转的空想家！渴望着一笔大买卖的人！

这是一些为未来而活着但却从不面对当前实际的人——攫取手头所能攫取的一切而不担心未来的人。这种类型的人拒绝接受发生在今天的事情。

这看起来矛盾吗？是的，的确矛盾。这种类型的人一定会搞糟财务的！我所描述的这种人将掉到债务的汪洋大海中并且找不到一件救生衣！没有实际的构想，没有方向，没有计划，也没有救星。无论是拥有一家企业或者是受人雇用，你管理个人财务的方式总能反映你管理自己的企业的方式。它们是一脉相通的。

没有远见的人不能明白眼前发生的一切。他们是一些不愿花时间来学习信用体系是如何作用的人，个人债务应如何管理的人，以及缺乏这种常识的后果会是怎样的人。这就是那些极易欠债，却永远也搞不明白自己是怎么欠下债务的那种人。

没有一个能使自己摆脱债务的计划，无怪乎你压力重重，夜不能眠。试着分析如何从自己所掘的坑中走出来是最重要的。针对你的特定情况，制定一项计划以达到你所渴望的解脱是至关重要的。通过本书，你将发现几种可以帮你制定计划的不同策略。

盲目的制约对你的财务状况来说不仅是失败的，而且是灾难性的。正是通过有计划的制约，你才能成功达到财务目标，并能

在摆脱债务的同时享受到一种内心的安宁。

确定行程时，你若能对你的最终目的地拥有一张路线图最好不过。如果没有的话，你可能会发现自己陷入迷津，失去方向，并感到莫大的挫折。一个财务路线图是返回到正道的必要条件。本书后面的章节可帮你在管理债务的同时，画出你的自始至终的路线。

没有什么比一切尽失更令人感到不安或泄气的了。负担过重及陷于债务会让你觉得这恶性循环似乎永无止境。我可以告诉你，暗道的终点是光明的，而你终将获救！

债务仍在上升。当经济状况良好时，我们花钱并积起几百万美元的债务；当经济逆转时，我们中的许多人突然面临着山一样的债务却没有征服这座山的计划。银行、百货公司和信用卡公司都爱我们，因为是我们使他们赚钱。

让我们面对这一点：假如不积累债务，我们怎么支付那些奢侈品，那些没有就没法生活的东西？我们需要和左邻右舍比排场比阔气，我们需要吃某些东西，我们需要穿某些衣服，需要大型的奢侈玩具，如大屏幕彩电和最先进的电脑，需要那些我们认为没有它们孩子们就无法生活的玩具。所有这些东西使我们欠下了过多债务。明天能支付的话，为何还要担心今天能不能支付呢？小笔的月付额（small monthly payments）！可知这三个词正是导致恶果的起因。欠债开始了。

我们是我们自己的可恶敌人。在生活中的许多领域，我们可以试着控制自己，但对于信用卡和其他债务，我们很少有意志力，或者说根本没有意志力。

是我们克服弱点启用自制的时候了。信用和经济事务方面的知识将给予我们动用自制力，并停止使用频频诱导我们购买实际上并不需要的东西的信用卡。

安妮的故事

为安妮做咨询是我的第二笔业务。我和安妮首次会面时，她和

她的丈夫——本，正为还清他们的债务而挣扎着。他们债务过多并有两个拖欠的信用卡。我指点他们与有关债主联系并做出偿还安排。

几个月后，安妮又打来电话说，他们的状况更糟了。他们的信用卡欠下了 2.5 万美元的债，如今他们所有的信用卡都在拖欠。他们没有资产也没有房子，所以别想通过抵押来贷款还账。

安妮解释说，她和本两个人都有工作，还做着一项副业。他们将一些余钱投入了该业务，而不是用来支付他们的信用卡的欠账。他们等待着一笔“大买卖”（big deals），以便付清所有信用卡债务。

听到他们说的一笔“大买卖”，我就知道了他们不是生活在现实中。对我来说这已不是什么新鲜事。我听到其他人同样的故事已有多次了。他们沉迷于副业——那些为自己干的人，以及受雇于人的人。作为事实，我这么说是因为我自己也走过这条路，但很快就发现许多“大买卖”其实都未发生。如果事态发展并不太快，一个执迷于“大买卖”的人可能以破产为终结。这正是安妮所考虑的做法的最终结果。

只要你能实事求是地关心家人和自己的需求，对你的事业保持乐观并不是坏事。

安妮告诉我，一旦“大买卖”来了，他们就会付清所有的信用卡。但她正面临着应付债主讨债这个大麻烦呢。

我告诉安妮，别把“大买卖”当成他们获得解放的票证，而是要看成“蛋糕上的糖霜”。“大买卖”确实能增加他们的收入，但不可以用来救火。如果“大买卖”永不发生，他们将面临幻想世界的崩溃，他们的生活将被毁掉。现在是面对现实，控制债务，使财政走上正轨的时候了。

我鼓励安妮列出一个债主的清单，并与他们中的每一位做出新的偿还安排。因为安妮和本都有工作，一份固定的收入支票正好用来帮他们实施偿还计划。我还建议，如果他们觉得与每位债权人打交道不舒服，他们可以找一家债务管理公司来帮他们与债权人交涉。

当“大买卖”真的到来的时候，他们不必全部用它来偿还欠账，这些钱攒起来就行了。

测试时刻

在进一步探讨之前，让我们先来对你的信用体系知识做一个简短的测试。这个测试将向你表明，在你的财务处理方面你有多少责任心。在参看正确答案之前，先圈出你的答案并计算你的得分。

信用体系知识测试

1. 在做出使用决定之前，对于邮寄来的信用卡申请表，你应该：
 - a. 查看年度费用及其他手续费。
 - b. 查看利率及利息的计算方式。
 - c. 查看处罚细则。
 - d. 所有上述选项。
2. 债权人决定给你贷款时，最看重的因素是什么？
 - a. 信用报告上的还贷历史及你的收入。
 - b. 需要你来抚养的亲属以及你的婚姻状况。
 - c. 你是租房住还是住自己的房子。
 - d. 一个不上电话簿的电话号码。
3. 在给一份购房、购车，或信用卡的申请打分时，贷方看重的是：
 - a. 你的“FICO 信用分”^①。

① 给个人信用打分在美国得到了广泛的运用，其中以 FICO 信用分最为有名。FICO 代表 Fair Isaac Company（费尔艾萨克公司），它是世界上第一家提供信用评分数学模型的专业化公司。“FICO 信用分”采用工程师费尔和数学家艾萨克发明的一种统计模式，根据信用报告中的五项基本信息评定分数：付账历史（包括按时或延误、破产记录等）、有待偿付的债务（包括信用卡额度的利用率）、信用历史（所开账户时间的长短）、新贷款申请的查询次数和使用的信贷种类。

- b. 你的债务与收入的比率。
 - c. 工作年限。
 - d. 所有上述选项。
4. 在决定你的信用消费时，最重要的指标是：
- a. 最低月付额。
 - b. 利率。
 - c. 贷款额。
 - d. 月付数额。
5. 假如你只付了一部分而不是信用卡所开具的贷款数额，你的信用报告会记录下：
- a. 拖欠。
 - b. 支付及时。
 - c. 无评价。
 - d. 上述选项都不是。
6. 假如你的信用卡余额是 2000 美元，每月支付最低限额，并且从未提高过余额，多久你才能付清余额？（假设利率为 21%）
- a. 2 年。
 - b. 4 年。
 - c. 8 年。
 - d. 16 年以上。
7. 假如你是为自己工作，你觉得贷款审批人想知道你在这方面已经干了多少年？
- a. 2 年或 2 年以上。
 - b. 3 年或 3 年以上。
 - c. 4 年或 4 年以上。
 - d. 5 年或 5 年以上。
8. 在申请信用贷款的时候，你的债务与收入比是多少时（除了抵押与租金支付），小红旗会闪现（表示警告），并且你的

申请会立刻被拒绝——

- a. 债务占拿回家来的收入的 2%~7%。
- b. 债务占拿回家来的收入的 8%~12%。
- c. 债务占拿回家来的收入的 12%~19%。
- d. 债务占拿回家来的收入的 20% 或更多。

9. 假如你收到一份已事先批准的信用卡的征求信或者是申请书，而你不想申请该卡，你会——

- a. 将它扔到垃圾箱里。
- b. 撕碎或毁掉征求信。
- c. 打电话给公司要求取消。
- d. 上述选项都不是。

10. 对你的信用报告而言，最理想的账户数应该是多少？

- a. 0~1 个。
- b. 2~3 个。
- c. 4~5。
- d. 6 个或更多个。

评分：

9~10 个正确：做得不错！凭你的信用知识，在此活动中你可以遥遥领先。

5~8 个正确：要小心！你很容易被信用卡提供者们俘虏，却不知自己已经陷入。检查每份征求信，了解合同上所列出的这一切。这意味着你要查看一下处罚规定。无论何时申请信用卡，都需要做你该做的工作；要确保你不会负担过重或是欠下你承担不起的过多债务。

0~4 个正确：注意了！你的债务问题很可能压垮你。现在是时候了，在你做出错误决定而导致过多债务和财务问题之前，尽可能多地学习并了解信用与债务知识。

检查每个答案

1. (d) 所有上述选项。无论何时收到信用卡申请表，你都需要详细地阅读申请表上的每一个词，以及声明。有些信用卡可能会向你收取年费、超限费、过时费、退费罚款 (returned check fees) 等等。同时还列出的有利率及利息的征收方法。可能还有一个从购物日算起的宽限期 (大约 20~25 天)，在此期间，不收利息，这使你可以不必付手续费就可以付清新近购物的余额。假如没有宽限期，则利息自购物日起按天数来计算。

2. (a) 借贷人可能对你的支付报告上的信用历史看得很重要。根据你的信用报告上的信息及你的月收入，债权人可以推断你是否能承担起你所申请的信用卡上的新一笔支出。

3. (d) “FICO 信用分”是列在你的信用报告上的几种因素的数字表格，诸如支付历史、你所使用的信用卡的种类、相对于信贷限额的余额、所开账户、新贷款申请的查询次数，如此等等。每一因素能打多少分是最高机密。申请信用贷款时，“FICO 信用分”的限制是很重要的。假如你过度负债，你的“FICO 信用分”就会比较低。

除了你的“FICO 信用分”之外，你的债务与收入的比率也被考虑在内，以确保你能处理支付问题。假如你就业时间尚不足两年，则很可能没有资格申请信用贷款。

4. (b) 知道你的贷款利息率有多高，是决定你为使用信用贷款事实上付出了多少钱的最重要的因素。利息率越高，你要付的融资费就会越多。

5. (a) 假如你在还账方面有问题，所做的部分付款会作为“拖欠”项目记在你的信用报告上。由于支付额少于最低还款额，于是支付额与应还款额之间的差值将被归入下一个月。这被称作“拖欠归并” (rolling late)。除非收到该笔付款，否则账户就不会再度流转。在你的信用报告上这会是一个负面记录。

6. (d) 如果信用卡余额为 2000 美元，仅支付最低数额的

话，要花16年又8个月来还清贷款！你还要支付2500美元的利息。

7. (a) 你必须为自己工作两年或两年以上才有资格申请信用卡。你的财务状况，诸如退税、银行对账单及一份每年乃至每日的损益表都要包括在内。对于贷方而言，一个为自己工作的人是更大的冒险，因为他没有稳定的月收入。

8. (d) 假如你的债务与收入比是20%或更高的话，你的申请会立即被否决。即使只有15%或15%以上，对贷方来说，你也可能会存在偿还问题。

9. (b) 无论何时，如收到已事先批准的信用卡的征求信或者是申请表，而你并不想申请该卡，撕碎它！许多人由于列在征求信上的信息而成为身份遭窃的牺牲品。

10. (b) 能表明支付历史的账户的理想数目是2~3个。你不必有过多债务并且不必只用一种支付方式。

懂得尽可能多的信用贷款知识及如何避免债务陷阱的知识，你就会在此测试中胜出。你会成为你自己的财务的聪明的管理者。

消除债务的秘诀

- 了解信用体系是如何工作的。
- 建立摆脱债务的计划。
- 自我约束以避免中途受挫。
- 提高你在信用贷款及金融事务方面的知识，以增强克服欠债积习的能力。

第二章

信用贷款的十个鬼话

我们生活在一个充满信息的世界。一些专家宣称，每天我们都被 24/7^① 的媒体信息所充斥。除了这方面的直接干扰，我们之中有许多人仍执著于错误的理财观念。说到学习以一种能提高生活质量并提高我们自身的方式来管理钱财，我们不知怎的总是寻求别的方式。由于我们所处的社会是如此的以消费者为主导，我们以相当的精力投入此类议论，诸如我们将买些什么，或炫耀我们最近的购物，甚至羡慕地梦想所有那些我们没有但绝对能使我们全然快乐起来的东西。

这类想法是有害的，尽管许多人在这些错误设想指导下行事已是司空见惯。许多人用关注明天的一切的想法来安慰自己，或者幻想某天会有一位身着锃亮铠甲的骑士降临，并魔术般地替他们管理好事情。或许一些女性认为要学习管理财务她们还不够聪明。有些人则可能觉得他们不能挣足够的钱来为财务计划添光加彩。事实是所有这些想法都是不真实的，因为对于财务来说，你不懂的东西会影响你的作为。与其沉迷于错误的想法，不如学习

① 24/7 媒体公司 (www.247media.com)，是美国最大的互联网广告业巨头，全球最大的网络媒体公司之一，服务对象超过三分之一的全球在线用户。公司为广告商及 Web 出版商提供因特网广告服务以及在线直销的解决方案。总部设在美国，在全球 14 个国家 26 个城市设有办事处。