心情好，購物獎勵
心情差，購物宣洩

別讓情緒牽走錢財

你对钱有什么感觉吗？爱它？恨它？还是爱恨交织？
有人说，爱钱的人才会倾全力去追求它，最终获得更多的钱，这是否合理？不过，不过就注定穷困？
许多因负债而苦恼的人，陷入恶性困境，是因为他们没有积极的去追求金钱吗？
这一期，《东方理财》带来情绪与理财的课题，让读者从另一个角度，探讨如何对金钱的掌控，以及从这个角度出发，探讨负债的问题。

或许你还会记得，小时候，收到零用钱的感觉吧。兴奋感，不断流淌，因为喜欢口袋里有钱的感觉。然而，时代进步，许多人对钱已经没有这一种「感觉」。钱不过是银行帐本的数字，和没有钱的定义。在下它是否超出你所需要，以及所要求的物品和至上的数字。钱只是一种对商物品的工具，时代进步，科技发达，很多时候，我们都不再需要实际的钱，从而衍生出一种进步的现象。

打工族最主要的收入一工资，每个月通过银行直接转帐，水、电、电话帐单可以通过网上付还或银行转帐，购物可以用信用卡，生意人交易帐款可以用支票，由于现在很多钱币一张张流入手中，以很因素的毛孔感，也就不会感觉到钱大笔大笔流出，那种心痛的感觉。

每个理财事务的业务员在客人对家长对《东方理财》提出，在今天想起钱币那样的环境下，现代人不再需要真正的接触钱，让他们对钱失去了感觉，这也许是许多人没有意识的大脑思考，最终会使家累的原因之一。

破產個案 有增無減

虽然说，金融机构以及商家提供的信贷资料是其中的推手，但是，无法轻空责怪，还是问题的根源。

过去几年信用卡破产的个案持续增加，从2000年的737宗，增加至2004年的1367宗，证明无以倒不是偶然的。

国家银行10月份宣布，在明年第一季成立信贷辅导以及债务管理机构(Credit Counselling and Debt Management (CCDM) Agency)，虽然，国行表示成立这家机构是金融市场大趋势的一部份，不过，市场人士的解读却是：大马人负债问题日益严重，也是政府国行成立这一间机构的关键。

即将在2006年第一季启动的信贷辅导，以及债务管理机构成立的目标是：为面对财务问题的人，提供信贷辅导以及重整债务方面的帮助。

其实在今天，负债已经不是极收入人士的专利，许多高收入的人也一样面对入不敷出，单纯为了追求的物质，这些人都忽略了他花费无节制以外，所时概念不强，是另一个原因。

虽然说，不懂有理财才会出现负债累累的现象，但是在本地理财规划行业以蓬勃的同时，与潜在的理财人，部份有欲有之不的虚荣。

对于这些个人而言，究竟应该怎样自己控制有效的理财，又该如何理财？

然而，这种的观念其实并不正确，理财规划，当中，除了有储蓄、保险、投资、税务、退休和遗产之外，债务管理应该也可以算是一个最基本的问题。

情緒失控 欠下債務

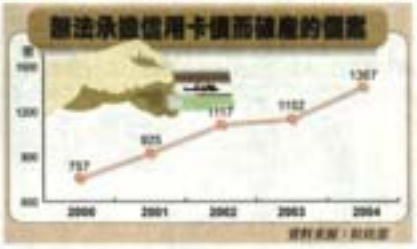
关于提供债务管理课程的叶家乐表示，从教育、家庭、事业等方面的人，几乎每一个都有自己的问题。

一般人心情好的时候，要用购物来发泄自己的时候，又用购物来宣泄情绪，也通过其他种种的情绪，结果不知不觉，花钱一样的容易。

通常经理解过的案例是，太太和先生相处，因以前购物来虐待家人，最后总共「刷」掉信用卡，欠了太多的债务，甚然心情如「走投无路的绝望」，最后，解决为情绪问题，是没有，难以自拔。

之后认为，「要管理好你的钱财，避免陷入重重债务，重要的是先了解自己，然后，找出花钱以外，解决情绪问题的方法。」

叶家乐：要管理好你的钱财，避免陷入重重债务，重要的是先了解自己，然后，找出花钱以外，解决情绪问题的方法。



借貸債務的解決程序

对于面对沉重卡债，并有心重新振作的人士，叶家乐建议他们遵过以下的程序，逐步付还债务：

第一步：

将你所有的信用卡列出，根据所需要支付的利率高低顺序排列。如果还有信用卡所显收的利率水平一致，就以欠款额为准，从最低欠款额，排列到最高欠款。

第二步：

在每个月年轻一张卡需要支付的最低款项金额，同时，立即停止使用这些卡。

第三步：

如果真的需要，可以保留一张卡，不过，这一张卡所有的新帐单，你必须在月内全额付清。

第四步：

从这个月开始，每个月支付每张信用卡的最低付款额，向其中利率最高的一张，或欠款额最低的一张，那种最容的能力，你还不少超过最低付款的水平。

第五步：

当第1张信用卡的欠款还清，将每个月用作偿还这张卡的款额，转存在还清2张卡的欠款。

第六步：

重复第5个步骤，直到你所有的卡债解决为止。

第七步：

如果你能找到一家银行的信用卡债利，能够为你提供0%利率，或比你目前所支付的利率水平低，同时，允许你在没有额外收费的情况下，将你目前的卡债转移，那是最好不过，这你就能够以较低的利率偿还欠债，不过，还是得稍稍留意上述的方式，甚至还要欠款为止。

認清「需要」及「想要」

要如何做到管理好钱财，并解决情绪问题这一点？

叶家乐建议，和公司做帐的方式一样，个人也应该用同样的方式来管理钱财。

「每个月外，至少花两个小时，好好的审阅，以及分析你的消费方式，花了多少钱在吃饭，跟道；多少为费用花在电话、汽油等——，从中就可以理出一些东西，然后再从中着手。」

叶家乐指出，了解这些开销当中，何种的是你真正的「需要」(need)，以及第一项理财目是你「想要」(want)，你不是必要的。

人们通常会让自己的感觉牵着鼻子走，买车的目的是供上班代步，结果，你买了一辆5人大房车，每月供款近千令吉，对物品的需求是过了基本的需要，也让自己承担超越你负担的责任，这也是自信的平衡。

叶家乐指出，我们的感觉如果被转换成行动，久而久之，会演变成一种习惯，这也会「成就」你的未来。

以債還債 沒完沒了

今天你了什么样的钱，明天就得出什么样的果。因此，在分析开销的同时，也分析这些开销是在什么样的情况下作出，是否是理性的？再尝试通过了解自己，掌握自己情绪，避免非理性的消费行为。

叶家乐建议，减少使用塑胶钱币，以现金取代。

「要要钱包的钞票一张一张的减少(花掉)，你会对自己的花费多你考虑。此外，因银行提款的麻烦，也会间接的让你多省一点。」

对于要负多张卡债的人士，叶家乐认为，重要的是有解决问题的决心和诚意。

「他们可以重新按银行商讨，这应比通顺，或是让人主门放弃。」

在能够解决欠款的前提下，许多银行都会愿意和持卡人共同解决问题，一些银行都会将卡人的诚意上，甚至还会同意豁免利息。

不过，叶家乐稍不认为，通过再融资用产或以个人贷款，获取资金以偿还债，是一项好的选择。

以再融资资产而言，她指出，「如果你这样做，你将你的更大数额，以及更长期限的债务，所你还会保留对，万一无法偿还每个月的利息，随欠负款的导致你的房产被银行先公的风险。」

「而以个人贷款还债，也同样的会面对每欠贷款的风险，一旦还债无力时，银行将会取押你的抵押品，或向你的担保人进行欠款，这些情况，都应都不是你所愿意看到的结果。」

此外，她也指出，以债还债的方式，一般人会倾向信用卡债本年的贷款，也可能将能解决这些负担的期限延长，因为人们通常会选择比较还信用卡债抵的每个月供款，以致负款增加及供期延长。

避免非理性消費

台灣新機制：欠債人銀行協商還款方案

台湾以前曾推出新机制，让欠债的民众和银行协商债务，一次7、8家银行，分别欠10数万到数10万不等的民众而言，再能够一次和多家银行谈债务，讲明白，省除很多麻烦。

配合这项机制，马地的联合征信中心也推出协商专用版「信用报告书」，正式展开协商程序以前，最重要的一件事，就是民众先要取得联征中心的信用报告书，又欠款人才能进一步和银行协商还款方案。

之前，当地的一般信用报告书记载的，是当事人的综合式信用记录，像申请人向银行借了多少钱；还欠多少钱；有没有发生过逾期，逾期，被拒绝往来等信用不良状况。

配合新的协商机制，联征中心将推出协商专用版，——用即申请人在各银行积欠的数目，信用卡和贷金卡等无担保欠款的资料。

大馬：信用紀錄機制防借款過多

为了和银行协商还钱事宜，未申请信用报告书的民众，在以选申请报到时，要填写「协商」用。

查詢信用紀錄 了解實還狀況

在大马有没有有拒的信用记录呢？答案是有。

虽然，这一般是供银行机构发放贷款之前，查每个人信贷纪录的要道，不过，民众也可以到国家银行的信贷局，要求查阅本身的信用纪录。

根据国行资料，目前，信贷局的中央信贷参考资料系统内(CCRIS)内，储存着国内大约800万名贷款人的资料，并在3年半期外，提供银行有关消费者信用卡债的资料，以免消费者向多家银行申请过多信用卡，以至入不敷出，间接成银行坏帐。

威克卡大马区经理杰基勒克拉日前表示，此举不但可保障银行贷款来的稳定，亦可让信用卡持有者免于借款过多，而面临破产的困境。

此外，她也表示，信用卡持有人必须学会理财的观念。

叶家乐指出，民众应该随时向到国行查看自己的信用纪录是否正确，也能够从中了解自己的贷款偿还情况。

結語：健康方法宣洩壓力 身心開朗快樂無比

一般人通过花费减压，孰不知，最终负债累累，被银行追收帐款，也会带给自己更多精神上的压力。

重拾压力的方法不只是花钱，了解毫无节制花钱的后果，给自己更健康的生活方式，身心会更开朗。

在撰写这篇文章的时候，叶家乐电邮转寄过来一封信，是一名正在尝试减轻债务的朋友的来信，她表示，虽然还没有完全脱离负债的生活，但是，重新了解掌控财务的重要，逐步清还债务，也以消费量的增加，不再为之所动，让她对工作和经生活都重拾信心。

虽然，没有这名朋友真正负债的情况，但是，那也从她作中，看到走出负债生活方式的雏形，跟与所有积极奋斗脱负债生活的朋友共勉。