

# 如何重建信用

當您經歷財務挑戰時，您的信用分數可能會受到負面影響。重建信用需要時間，沒有捷徑或秘訣。

## 以下步驟可以提供幫助

### 1. 按時支付每一張賬單

「按時」指公司在賬單到期前收到款項。如果您採用郵寄付款，請提前幾天寄出您的付款郵件。

### 2. 存錢支付頭期款

信用分數會考慮您接近信用卡上限的額度。如果您信貸限額使用過多，可能會損害您的信用分數。有些專家建議不要達到信貸限額的 30% 以上，另一些專家則認為不應該超過 10%。

### 3. 短期內不要申請過多信貸

如果您在短期內申請或開立多個新賬戶，您的信用分數將會下降。這包括取得可用於餘額轉賬的新信用卡或可取得折扣的新商店信用卡賬戶。

### 4. 如果您無法取得常規信用卡，請試用擔保信用卡

很多銀行與信用社都提供擔保信用卡。大部分這種信用卡的起始信貸額度都很低。您要先在賬戶中存入一筆相當於信貸限額的錢款。



當您顯示有能力按時付款後，您的信貸限額可能提高，並且可能得以取回存款。這種擔保信用卡的手續費與利率可能較高，但使用這種信用卡可以幫助您建立信用記錄。

### 5. 如果您用信用卡付款，請每月付清餘額

您可以藉由使用信用卡並每次都按時付款建立信用。每個月都付清餘額可避免支付財務費用。每個月都付清餘額所建立的信用也會優於餘額未付的狀態，因為這能使您免於過於接近信貸限額的狀態。

### 6. 持之以恆

信用分數取決於您支付賬單的總體記錄。您按時支付信貸的時間越長，就有更多的資訊顯示您的信用風險較低。

## 7. 查看您的信用報告，並立即糾正錯誤

您的信用報告會顯示您的貸款及借款記錄。

您每 12 個月可在下列網站從三間全國性信用報告公司分別獲得一份免費信用報告列印複本：[annualcreditreport.com](http://annualcreditreport.com) (連結內容為英文)

◦ Equifax 還可在 2026 年 12 月 31 之前每 12 個月額外提供六份免費信用報告。您可能會在該網站上看到如何透過網路取得更頻繁更新報告的方法，幫助您更好地監控您的信用變化。

您可能發現會降低您信用分數的錯誤資訊。如果您發現此類資訊，請向信用報告公司和該資訊來源公司提出異議。

### 您的信用報告上的負面資訊通常會留存多久？

延遲付款	7 年
第 13 章破產	7 年
第 7 章破產	10 年
喪失抵押品贖回權	7 年
法律訴訟與判決	7 年以上

一般而言，近期的負面資訊對您的信用分數影響會大於更久遠的資訊。

以下四件事無助於重建您的信用

1. **使用借記卡或用現金付款。** 這些交易無法幫助您證明自己有能力償還債務。
2. **使用預付卡。** 預付卡是用您自己的錢款事先儲值到卡上。
3. **使用發薪日貸款。** 即使按時付款，也無法幫助您建立信用。
4. **使用「甲地買，甲地付」汽車銷售中心的汽車貸款；** 除非對方以書面方式保證會呈報您按時付款的狀況。

## 提交投訴

某金融商品或服務有問題？我們會將您的投訴轉給該公司，並努力為您爭取回覆——通常在 15 天內。



線上：

[consumerfinance.gov/complaint](http://consumerfinance.gov/complaint)  
(連結內容為英文)



電話 (用 180 多種語言提供服務)

週一至週五

美東時間上午 8 時至晚上 8 時

(855) 411-CFPB (2372)

(855) 729-CFPB (2372) TTY/TDD



郵寄

P.O. Box 2900

Clinton, IA 52733-2900