从信用卡使用频次较高的群体来看，中老年人大多无法接受使用信用卡的消费习惯，信用卡的主要使用者集中在年轻一族当中。而银行的大力推广及信用卡市场的集中性也使很多人手里都有不止1张信用卡。

据一家调查机构对上海市内信用卡使用者开展的调查显示，有26.4%的人承认自己每月薪水用到1元不剩，是典型的月光族。并且由于对消费、收入以及负债不能很好的调节，有32.5%的人担心自己会因为过度消费而步入卡奴行列。

年轻人本来就容易冲动型消费，喜欢时髦的东西。银行业通过广告宣传形成了一种刷卡、向银行借钱很时髦的风气，很多年轻人懵懵懂懂就刷卡上瘾了，而且现在的年轻人大多是独生子女，独生子女都容易被家里惯着，虽然收入不高，花钱可比父母大手大脚多了，而信用卡在某种程度上满足了这种不好的消费习惯。

其实，使用信用卡无可厚非，只是每个人都应养成好的消费习惯，合理分配自己每月的收入。一家银行的理财师认为，一般来说，每个月的信用卡消费金额最好不能超出月薪的五分之一;零用钱也不要超过收入的五分之一。这样一来，加上其他的生活必要开销，如：房租、水电费等，才会有结余储蓄;此外，消费者还可用信用卡记账。

信用卡记账是一种轻松简单的方法，信用卡账单上都列有详细的消费明细，消费者可以趁机仔细算算食、衣、娱乐各项金额所占的比重，就能知道自己的消费行为是否有所偏颇。如果其中一项比重过高，往后几个月就要想办法删减，降低花费。