

如今信用卡的主要群体都是年轻人，身为月光族的年轻人消费欲望高但是又没有存款，再加上银行方面也非常鼓励这样的消费方式，这样长期利用信用卡进行透支消费，稍不注意就可能成为卡奴。一旦成为卡奴，如果翻身自救就成了卡奴们最关心的问题。

信用卡卡奴如何自救？

1、首先我们要从思想上彻底断绝透支消费的欲望，要提高自控力。最好是把卡号和密码牢牢记住，或者记在本子上，然后把信用卡剪碎，这样才能杜绝再次冲动消费的可能。

2、确保每个月发工资当天把最小还款额存进信用卡，千万不要刚发工资就还一大笔钱，因为之后你都可能会有一些意外消费。手上留有现金可以避免透支信用卡。

3、学会省钱：准备一个零钱包，用来放100元以内的零钱，另外100元面子的钞票放在钱包里。平时消费只用零钱包，这样的话每当零钱包的钱用完了或不够用时，你就会意识到我钱又花多了。

4、现如今网络如此发达，一个手机APP就可以实现“足不出户，买尽天下好货”的境界。对于卡奴来说，解绑信用卡快捷支付是十分必要的，不然还是不能够斩断冲动消费的魔爪。

5、学会记帐：买东西的发票不要丢，找个发票夹搁在一起放在显眼的位置（这个很有用）！第一，你看到桌上存了那么多发票会知道该省着点花了。第二，月底的时候可以算算一个月下来到底花了多少，哪些是必要消费，哪些是冲动消费。

6、学习一些好的理财习惯，比如存定期。你可以头一个月存3000元，定期为三个月，第二个月也存3000元，定期为三个月，第三个月以此类推。这样到第四个月开始每个月你就有一笔可机动的3000元存款到期可以使用。至此，你开始慢慢有了存款。