适当的分期是可以帮助提额的，首先，持卡人进行分期，需要支付一笔分期手续费，银行就产生了一笔收入，其次，适当的分期也可以帮助持卡人避免逾期还款，有时就是因为无法全额还款，造成了部分逾期还款，提额也就受了影响。

当然，小编也说了“适当”的分期可以帮助提额，如果持卡人经常进行分期，甚至每个月都要申请分期，那对提额也是没有帮助的，经常地分期会让银行感觉持卡人资金无法承受账单，从而不会进行提额。

一、选对分期时机

信用卡分期是有讲究的，比如大的节假日后申请分期，按时还款后提额的陈功率提高很多。这是因为在这种大的节假日时卡友的消费需求比较高，通常都能刷到信用卡60%-70%甚至更高比例的额度。

二、使用账单分期而非现金分期

信用卡分期分为账单分期和现金分期，账单分期是卡友消费后，出了账单后在还款日前进行分期。现金分期不占用额度，是银行单独核发给持卡人的现金贷款，卡友可直接取现使用。注意，账单分期对提额的帮助明显高于现金分期。

三、多采用小额分期

小额分期对于提额的效果不是很显著，尽量选择在大笔消费后再申请分期。

四、分期期数在6期以上

分期期数越多，手续费率越高，银行从中获得的收益也就越多。因此，在提额时自然也就比较痛快。

五、按时还款

按时还款是最重要的一点。一旦发生逾期，提额基本就没戏了。