

我们都知道信用卡逾期，银行会采取各种催收措施，常见的有短信催收、电话催收、上门催收等，至于选择哪种催收措施，一般是看持卡人逾期时间和金额来决定的。

打电话是催收常见手段，但并不是持卡人一逾期就会接到电话的，这中间还是有个缓冲时间，一般情况下，银行会给一个星期的时间作为缓冲期，这段时间银行只会通过短信催收，要是逾期时间超过7天以上，逾期金额比较大，很可能就会电话催收，所以与其等催收公司进行“骚扰式”催收，倒不如持卡人主动联系银行，与银行进行协商，既能躲开逾期麻烦，还能为自己争取好口碑。

第一、准备好证明你负债和收入的证明材料，给到银行，一般是征信报告，和公司或单位开具的收入证明等等，证明你有稳定的还款能力。

第二、你给到银行一个什么样的还款方案，比如说你想分期12期，24期，30期，48期，60最长是60期，每一期还多少钱。一定要具体到详细数字，这个方案一定是要合理的，你能接受，银行也能接受的，假如你欠2万元，跟银行协商1-2年来偿还，这就是合理的。如果你上来就跟银行说，我想分60期，那么银行肯定会一口回绝你。

第三、银行那边或催收公司已经有了违规的催收行为，那么你又可以作为谈判有利的依据，认真去执行，你就能得到理想方案，最后一定要好好挣钱，在法律允许的情况下，想尽一切办法挣钱，协商还款的一切前提，是你有还款能力。不然协商下来也是没有意义的。

展望未来，奋力拼搏只有这样才有希望，人生哪有什么岁月静好，大多数人其实都是在负重前行！