

信用卡本来只是一个给我们生活带来方便的工具，但是有一些信用卡用户却因为过度消费、或者迫不得已的情况，刷爆了信用卡，但是自己的收入又还不起高额的卡债，结果利息越来越多，最终成为了卡奴。

遇到这种情况，持卡人一定要冷静下来，千万不要为了弥补生活开支再去申请第二张第三张信用卡，那么的话只会越欠越多，最终无法自拔。

首先要做的是仔细分析债务成因，针对自己的资产状况，想办法还清债务。

第一招: 降低生活开销，增加工作收入

这是最基本的方法，只有平时少用钱，才有可能把债务问题解决。把买饮料的钱节省下来，把外出打的的钱节省下来，把想用来购物的钱节省下来，理财生活演变成一个主题就是还钱。“减少消费，把生活需求降到最低，只求可以活着就好，把钱存下来赶快还债。”有持卡人这样说。而比减少需求更重要的是不再增加新的债务，也不能够再增加消费，所以，拿出剪刀，把所有信用卡都剪掉吧！另外，增加收入也是减债的基本原则。利用正常工作之余的空档，可以打打零工，或是利用网络上网拍卖东西，都是增加收入的好方法。只有尽快解决债务问题才能恢复正常的生活

第二招: 借低还高，拉长还款期限

信用卡的循环年预期年化利率高达18%，这已经接近房贷年预期年化利率的3倍。两相比较，当然是以房贷的方式借钱更合算。当然，这只适合于有房产的持卡人。即使房子还有抵押，也可以通过银行的一些优惠贷款措施来借出部分资金，先还了信用卡再说。

如有些房产可以利用银行的综合授信额度，将原本打算付现金或者刷卡的大额消费改换作向银行申请贷款，在房屋的授信总额度内解决，这样一来是预期年化利率降低到房贷预期年化利率的水平，二来是拉长了还款期限，使得未来还款更加从容。

而通过跨行转按揭的形式“加按”，享受房屋价格上涨带来的优势，增加房屋贷款额度，腾出资金来还信用卡也是可用的办法之一。实在不行，也可以静下心来算一算自己到底有多少资产与负债。若有抵押的资产如房子或车子先卖掉，不要等着被法院拍卖，因为自己卖的价钱会比法院拍卖好，然后，将债务从高预期年化利率的先还起。

第三招: 主动出击和银行谈判

一般担保公司和催款公司，他们的观点就是，只要欠款人同意还款，其他都好说。言下之意，只要持卡人表达坚决还款的态度，即使将一次性欠款改为年还款甚至月还款的方式，即使大幅降低每次还款额，银行或者催款公司还是同意接受的。因此持卡人不妨大胆和催款人员谈判，诚恳地表明自己将尽力还款的态度，争取到最有利于自己的还款方式，也有助于缓解目前的压力。