近些年来，我们大家的生活方式发生了极大的变化，科技的发展和进步不仅给人们带来了方便，还为世界增添了光彩，提到信用卡相信没有人是不知道的，作为年轻潮流的必备精品之一，相信很多美女、帅哥身上都少不了信用卡这个小小的卡片，它的出现可谓是月光族、剁手党的一大福音，每当经济危机出现时，信用卡便是她们强有力的依靠，那么，信用卡欠款还不上怎么办呢?有什么方法可以解决?

1、接到自称是银行某某法务部的，你先要他工号，然后告诉他，现在谈话你全程录音，再继续往下谈。

2、你要告诉他，你办信用卡没有虚构事实，隐瞒真相，是经过银行正轨审批办下来的，不存在欺诈行为!

3、你有良好的还款愿望，并愿意和银行沟通协调作出大家都接受的还款计划。这个还款计划要根据实际情况来制定，不是他怎么说就是怎么样的。即使告到法院，你败诉了，法院执行庭也会综合情况考虑。

4、如果他们催收过程中存在“外围施压”也就是找你亲戚，朋友，工作单位闹等等方式。你要斩钉截铁的告诉他们，你是独立民事行为人，你的债务是个人的，不是你父母的也不是你单位的，就算要追究刑事责任，没有任何人存在连带责任。

5、根据《刑法》第196条，恶意透支的认定有三点要素，缺一不可，一是以非法占有为目的，二是逾期不归还，三是经催收后仍不归还的。你归还了，只是经济状况不行，就构不成恶意透支，这点非常重要。

6、三点要素，缺一不可，一是以非法占有为目的，二是逾期不归还，三是经催收后仍不归还的。你归还了，只是经济状况不行，就构不成恶意透支。

信用卡欠款还不上，千万不要着急心慌乱了分寸，头脑一热找高额贷款，拆东墙补西墙，这种做法是万万不可取的，事情出现之后大家要保持镇静，想想办法尽快把欠款的金额给还上，否则时间长了，便会被各大银行列为黑户，到时候造成的影响是非常大的，绝不是一星半点那么简单。