

卡奴是怎样炼成的（[测试你是不是信用卡卡奴？](#)）

），不必再多说。一旦成为卡奴，掉入暗黑用卡的圈套，如何自救，就成了卡奴们最关心的话题。融360整理了卡奴自救的全攻略，希望能对卡奴们有所帮助：

1、从思想上断根：控制欲望，提高自制力 这是造成卡奴的最根本性原因！冲动消费害死人，信用卡的额度就是这么一点点被侵蚀的。想一个月的银子有几许，就这么匆匆付之流水。此法成功的标准是：促销如烟花绽放，我色不改！

2、改变消费习惯：减少刷卡次数，尽量使用现金结账 如此可以深切感受到，钱如江水滚滚去的长度、宽度、深度和速度。刷卡消费帮助我们成为卡奴的原因之一，也是无法体会真金白银往外掏的肉疼感觉！

3、减少卡片数量，保留合理必要的2-3张卡片 卡奴普遍有10张以上的信用卡，不容易管理放一边，是否每一张都能用到，实在值得商榷。以融360采访若干卡神的经验来看，绝大多数人能用到的信用卡数量，在2-3张最为合适。可以根据自己的实际需要，搭配保留合适的卡片。比如有车一族保留一张车主卡（加油洗车优惠）+招行卡（商户优惠）+交行卡（超市优惠）；爱旅游的人士则可以选择全币卡（境外优惠）+光大旅游卡（线路优惠）+中信卡（超市优惠）。

4、解绑信用卡快捷支付 网购剁手党必看，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。对该剁手的卡奴来说，解绑信用卡快捷支付虽然如壮士断腕，但是不如此不能够斩断冲动消费的魔爪。

5、合理管理现有信用卡，避免逾期 手里十几张卡，每个过人的脑袋，还真数不过来，账单日、还款日，数的眼花缭乱，一不小心就忘了还其中一张了，逾期就是这么的简单！有个好的信用

卡管理软件就很有必要了，比如融360我要办卡

（[戳此了解更多](#)）

，导入所有信用卡信息后，可以实时看每一张卡片的免息期和还款日，设置自动还款或还款提醒，让逾期跑的远远的。6、用好信用卡优惠，省钱又有逼格 用卡到了卡奴的地步时，已是观卡色变，其实大可不必。信用卡用好了也可以帮助省钱的，比如车主卡加油、洗车优惠；超市卡的刷卡金返还；招行卡的商铺优惠等等。只要合理使用，也可以让天天为还款发愁的卡奴，省钱同时，又保持逼格。

7、抱银行大腿，商讨还款权宜之策 如果透支太多，实在还不起，那只能向债主求救了。银行本质是商人，虽然会对你各种威逼，也是为了收回款项，不到万不得已，银行也不会愿意与你对簿公堂，耗时耗力的。如果短时间内确实无法按时还款，可以与银行商讨，注意态度一定要诚恳。总之，一旦成为了卡奴，不要绝望等死，要积极应对，相信天无绝人之路。这里融360建议卡奴们，如果亲友有能力帮忙的话，尽量先借亲友的钱还上信用卡欠款，否则循环利息长时间累积起来，可能会比本金还要多。以10万元信用卡欠款为例，每天利息就需要50元，月利息1500元。工资再高，也抵不住这么支出。

最后，还是奉劝广大卡友：信用卡虽好，用好不容易，且用且珍惜！

