

首先联系发卡银行查询目前的欠款金额与利息、违约金分别是多少。已经分过期的信用卡的金额和利息也一定要算上！

接到银行回复电话，与银行协商还款部门沟通的时候，说明自己目前的特殊情况，也就是法规依据。

在特殊情况下确认信用卡金额超出持卡人还款能力，且持卡人有还款意愿的，是可以与银行平等协商的。

对方如果松口，会管你要相关证明的。记得做好录音并提供证明材料！