

《商业银行信用卡业务监督管理办法》第70条：

特殊情况下，信用卡逾期后，若欠款金额超过了持卡人的还款能力，但持卡人有还款意愿，发卡行可与持卡人协商达成最长不超过5年的个性化分期还款方案。

先联系发卡行，查询自己所有的欠款金额和利息，把违约金也算上，然后告知银行需要协商还款，让银行的协商部门给你打电话。

接到银行协商部门的电话后，告知对方自己有还款的意愿，但还款金额的确超出了个人还款能力，想与银行协商分期。

一定要明确告诉协商人员，是什么特殊情况导致自己出现经济问题，如果理由足够充分，那么对方会要求你提供相关证明资料。



银行愿意协商分期后，尽量争取60期分期，并最终询问对方，他的方案是否代表银行？整个过程必须要录音。

签订纸质协议或录音协议，然后就可以正式还款了。

在此期间一定要注意，
只要与对方电话联系，就一定要录音
。如果对方拒绝协商，就可以拿着录音去银监会投诉，协商还款的协议签订后一定要记着按时还款，如果又违约了，银行会直接起诉你。