

首先要做好债务优化以及还款计划管理，然后可以做到以下几点：

- 1.提高收入，如增加副业等
- 2.与家人 朋友拆借
- 3.如果有资产可以做抵押贷款，年限拉长，降低月供，到可承受范围。