

【1】 停止借贷

欠款者需要及时停止自己以贷养贷的习惯，停止以贷养贷可把债务扼杀在萌芽之中，早日止损。

【2】 理清债务

借款者需要对自己的欠款有一个大概的了解，然后详细记录成一个表格。随后债务按照轻重缓急排列出来，然后按照表格的内容逐一还款。

【3】 与债权人沟通

主动找到债权人说明情况，让债权人可以多给自己一点时间。对于银行或是其他金融机构的借款，可以采取分期还款的方式进行还款。

【4】 增加收入

对于解决借款最直接的办法就是增加自己的收入，借款者只有在增加自己收入的情况下，才能有更多的金额用于还款。

信用卡分期是非常高的利息了

我是负债20万，目前在电厂上班一月工资11000不管吃，找个副业一个月赚4000左右。虽然两年可以还完，但是真的很难熬。