

一、如果无力偿还时该如何操作

1、申请延期

持卡人知道自己换不上款了，那么就在还款日的前几天给银行打电话申请，不过前提是持卡人需要要一个适当的理由。

2、容时容差

部分银行的信用卡都会有三天的宽限期，这要在这三天内还清，那么就不算逾期，所以大家把握好这个时间，能够在这个时间内想到解决办法就好。

3、分期还款

选择合适自己的分期期数，可以减轻持卡人的经济压力，也有利于提高信用卡的额度，不过分期需要支付手续费也是比较高的。

4、最低还款

它的利息相对来说比较高，不过至少能解决眼前的难题，小编这里不建议大家长期使用分期还款，但是还是看大家的自身实际情况来选择。

二、如何快速自救？

1、主动和银行去协商，他们的目的也只是想拿回欠款，所以只要你还款的态度，银行也愿意和你协商。

2、如果卡友们没有良好的自控力和财力，建议可以注销信用卡，防止过度刷卡消费。

3、养成良好的消费习惯，在自己的经济范围内使用不要过度使用。

4、可以想亲戚朋友借款，先把信用卡的钱还上，之后慢慢挣钱再去还上亲戚朋友。

根据《商业银行信用卡业务监督管理办法》第七十条规定，在特殊的情况下，确认信用卡欠款金额超出持卡人的还款能力，且持卡人仍有还款意愿的，发卡银行可以

与持卡人平等协商，达成个性化分期还款协议。

1：生病住院、失业下岗、不可抗拒

2：持卡人还款意愿

3:个性化分期还款协议最长期限不超过五年。