

1、向家人寻求帮助。13万元对普通家庭而言是一笔巨款，但我们也只能开口坦白一切了，家人谅解的话可以快速筹钱还款，若是家人没办法，那么我们只能另寻自救方法了。

2、与银行协商还款。如果信用卡欠了13万，暂时不能全额还款，或者办理分期后还是无法还上，建议和银行协商还款，将借款期限延长，最好能够争取到停息挂账，之后再努力还款。态度需要诚恳，并且还款诚意明确，这样才有可能成功。

3、制定开源节流计划。开源简单讲就是提高个人赚钱能力，除了上班外我们还能够做一些兼职，尽可能快速的赚到一笔钱。另外，在赚钱的同时还得控制消费，也就是节流，消费习惯要进一步改善，刷卡次数应减少。这样的话，就可以缩短还清时间了。