

现在不少人都是负债生活，信用卡跟房贷往往是分化他们经济收入的主要原因。而当负债率远远高于经济收入的时候，他们也常会陷入无力偿还债务的状态当中去。

那么，如果房贷和信用卡都还不上了，我们该怎么办呢？

## 一、如果信用卡还不上了

信用卡是人们常用的提前消费工具之一，很多人在使用之后往往无法一次性偿还全部的债务。遇到这样的情况，小小金融小编建议大家选择分期还款。

如果你已经选择了分期还款，且没有用到最长的分期期数，那么小小金融小编建议你直接向银行申请将债务转为最长的分期期数。

还有一种办法，就是选择最低还款。不过，最低还款之后，信用卡债务会转为全额计息，大家也要计算一下信贷成本，再决定要不要使用这种方式。

## 二、房贷还不上了

房贷的贷款周期长、月供压力大，往往让很多人因为这样年复一年的月供压力而无力还款，最终不得不面对断供的局面。

所以，遇到房贷断供的情况小小金融小编也建议大家，向银行申请延长贷款年限，减少月供支出的办法来度过危机。比如，如果你的房贷年限是20年，那么你可以向银行申请延期至30年。

当然，如果你已经贷满了30年，没有办法再申请延长贷款周期了，小小金融小编也建议你跟银行反馈清楚自己的经济状况，并与银行商量出彼此都可以接受的办法来解决眼前危机！

最后，小小金融小编提醒，大家在使用信用卡的时候一定要衡量好自己的经济能力，不要过度超支；在偿还房贷的时候也应提前预备好应急资金以备不时之需。

