

作为一名13年信用卡老卡奴的自述，告诉你13年来，如何通过中间关键节点，还清50来万负债，以及上岸的全部心历路程。

想必负债累累的你，如今在饱受着信用卡逾期、催款、被起诉、还款的痛苦煎熬吧，是不是彻夜未眠，患得患失，苦苦挣扎，那么我来分享一段亲身经历，希望对于负债路上的你能够有所帮助。

[读之前，你们肯定对负债总额多少？怎么面对催收？怎么面对起诉？如何做还款计划？等这些问题最感兴趣吧。](#)

那么进入主题言归正传，

我从办理信用卡、逾期（临时额度）、催收、被再催收、被起诉执行、还款方案、缴费流程、解封等8个主要步骤分享。

先上一张最新的征信报告，因为时间跨度比较久了，需要根据征信报告来整理一下信用卡的情况。

中国电信 4G
上午4:14
16%

查看报告

16. 2011年11月22日交通银行股份有限公司发放的借记卡(人民币账户), 2012年02月销户。

17. 2013年10月09日平安银行股份有限公司信用卡中心发放的借记卡(美元账户), 2019年07月销户。

18. 2013年10月10日广发银行股份有限公司广州分行营业部发放的借记卡(人民币账户), 2014年04月销户。

19. 2013年10月10日广发银行股份有限公司广州分行营业部发放的借记卡(美元账户), 2014年04月销户。

20. 2014年02月07日中国建设银行股份有限公司广东省分行发放的借记卡(美元账户), 2019年03月销户。

21. 2014年02月07日中国建设银行股份有限公司广东省分行发放的借记卡(人民币账户), 2019年03月销户。

22. 2014年07月01日中国银行股份有限公司广东省分行发放的借记卡(人民币账户)。截至2019年11月尚未激活。

贷款

发生过逾期的账户明细如下:

- 2016年06月26日浙江网商银行股份有限公司发放的10,000元(人民币)个人经营性贷款, 2018年08月已结清。最近5年内有19个月处于逾期状态, 其中12个月逾期超过90天。
- 2016年09月05日浙江网商银行股份有限公司发放的2,000元(人民币)个人经营性贷款, 2018年08月已结清。最近5年内有19个月处于逾期状态, 其中12个月逾期超过90天。
- 2016年09月19日重庆市蚂蚁商诚小额贷款有限公司发放的3,000元(人民币)其他个人消费贷款, 2021年02月已结清。最近5年内有36个月处于逾期状态, 其中36个月逾期超过90天。

从未发生过逾期的账户明细如下:

- 2016年06月16日浙江网商银行股份有限公司发放的4,000元(人民币)个人经营性贷款, 2016年06月已结清。
- 2016年06月16日浙江网商银行股份有限公司发放的4,000元(人民币)个人经营性贷款, 2016年06月已结清。
- 2016年06月16日浙江网商银行股份有限公司发放的2,000元(人民币)个人经营性贷款, 2016年06月已结清。
- 2016年06月21日浙江网商银行股份有限公司发放的6,000元(人民币)个人经营性贷款, 2016年06月已结清。
- 2016年07月20日浙江网商银行股份有限公司发放的900元(人民币)个人经营性贷款, 2016年08月已结清。
- 2016年08月26日浙江网商银行股份有限公司发放的1,750元(人民币)个人经营性贷款, 2016年09月已结清。

非信贷交易记录

系统中没有您最近5年内的非信贷交易记录。

公共记录

系统中没有您最近5年内的公共信息记录。

查询记录

这部分包含您的信用报告最近2年内被查询的记录。

机构查询记录明细

编号	查询日期	查询机构	查询原因
1	2020年07月12日	长沙银行股份有限公司	客户准入资格审查

第 2 页, 共 3 页

说明

- 除查询记录外, 本报告中的信息是依据截至报告时个人征信系统记录的信息生成, 征信中心不确保其真实性和准确性, 但承诺在信息汇总、加工、整合的全过程中保持客观、中立的地位。
- 本报告仅包含可能影响您信用评价的主要信息, 如需获取您在个人征信系统中更详细的记录, 请到当地信用报告查询网点查询。信用报告查询网点的具体地址及联系方式可访问征信中心门户网站 (www.pbccrc.org.cn) 查询。
- 您有权对本报告中内容提出异议, 如有异议, 可联系数据提供单位, 也可到当地信用报告查询网点提出异议申请。
- 本报告仅供您了解自己的信用状况, 请妥善保管。因保管不当造成个人隐私泄露的, 征信中心将不承担相关责任。
- 更多咨询, 请致电全国客户服务热线400-810-8866。

1、办理信用卡

我办理信用卡的时候，非常早，那个时候也没有想那么多，纯粹是试试看的的心态。

第一张2008年招商银行信用卡，不知道是多少额度，因为根本就没有使用过，那个时候还不流行用信用卡，没有用卡环境。

第二张2009年光大银行信用卡，只有1500的额度，用了一年不到主动销户，额度低没有多少使用意义，智能手机还没有普遍，取款手续费高，还款特别不方便，好几次差点逾期，那时候胆子小，生怕逾期咯。

第三张2011年中国银行信用卡，3000额度，后来提到1万，这个银行名下办理了一笔车贷业务，好几张信用卡，卡片存留时间最久。

第四张2012年中国建设银行信用卡，3000额度，后来提到1万，这张银行还办理一个羊城通，是正常用卡时间较长，无逾期的卡之一，这个卡经常使用，主要是坐车方便，网络手机上市咯，网上支付可以绑定银行卡和信用卡，信用卡发卡大潮也是从这个时候开始。

第五张2012年交通银行信用卡，第一次批卡只有2000额度，后来客服打电话过来推广业务，被我骂了一顿，然后重新提交再审批额度，批了26000额度，逾期的时候，银行催得非常猛烈，被爆过通讯录，还款时间较早。

第六张2012年平安银行信用卡

，3000额度，存在感非常低的一张卡，没什么印象咯。

第七张2013年招商银行信用卡

，这张信用卡和第一张就是一个户头，只是重新发了一次卡，再批了一次额度。

当时工作人员专程上门办理公司的对公账号业务，顺带给我们公司的所有人员都办一张信用卡，我提供了一张用了几年的中国银行信用卡，以及名下一台车子做为财产证明，这次批下来的新额度是5万，当时同事他们的都是5千上下的卡，心中窃喜不已，这个时候自己还不知道，就是从这张卡开始，走上了一发不可收拾的卡奴地步。

所以办理大额信用卡一定要慎之又慎，除非是买房子，否则一定要慎重办理，用来创业更加不能办信用卡周转。

第八张2013年浦发银行信用卡

，5万额度，这种大额信用卡就是未来逾期的主要对象，也是被起诉的对象，在这些卡上花费的心思精力最多，还分期手续费逾期利息滞纳金最多。

第九张2013年中信银行信用卡

，5万额度，这个卡是最安份的，存在时间最短，也是机缘巧合下还得上，不然同时三张5万以上的卡逾期，那么压力更大。

第十张2013年广发银行信用卡

，2万额度，这个卡，当时办下来就是专门用来周转债务的，存在感最低，几乎没有怎么用，都忘记是怎么还清欠款的咯。

第十一张2013年广州农村商业银行

，1万额度，办理手机分期业务，顺带办理的卡，没有怎么用。

其中办的26000以下的卡，在当时都没有造成很大的困扰，证明我当时的收入水平和消费能力，只能支撑起这个额度的信用卡。

如果超出自己的能力范围之外，那么有句话叫做，德不配位必有遭殃，后面一系列的事情发生都将证明。

到2015-2016年间基本上把所有能申请的银行都申请了一个遍，最多在用的信用卡9张，额度23万，网贷3笔，花呗6000，网商1万，借呗39000，加上后面提的临时额度88000，实际上总欠款373000元，这是□题□上□的第一个□问题，欠款□总额□。

记住这个总欠款金额，后来因为自己分期还款，卡片左右挪腾，造成的手续费利息滞纳金，本息□总额□一度□达到□50万之多□，而且是那种温水煮青蛙的感觉，当你发现的时候，实际上你都不知道偿还了多少冤枉钱。

2、逾期（临时额度）

这个信用卡额度一提高，心理就会生是非，德不配位就是这个辨识是非的能力，看人的眼光和控制自己的欲望能力不够。

1、开始大手大脚用钱，信用卡窟窿慢慢变大。

2、对于工作这些来钱慢的生意，开始不上心，不务正业的思想日益严重，一心想着赚快钱，收入开始入不敷出，都在超前消费。

3、在朋友的引诱下，成功的染上了赌，这是作死最快的方式之一，如果你想害某个人，把他拉上赌博的路上，这是杀人诛心的勾当，我到现在都没有原谅这位朋友。

4、2013年□5.1的□时候，发现□了□赌博□的□危害□，为了□戒赌□，我□又□被□同学□骗去□了香港□，做□“亮□碧□思□”传销，68000买□会员□，在香港□和□深圳两地□□呆了三个月左右，也□花费□了好几□万，加之□信用卡□代还□手续费□等□七七八八□的费用，在□资金□告急□的时候，也清醒□了。

回到□广州□之后□，招商□银行□和□浦发□银行□分别□给我□提了□临时□额度□，招商□提了□55000，浦发□提了□38000，当时□各个□地方资金□□亏空□，已经□

负债累累咯，只是征信在每月代还的情况下，还没有出现逾期，这笔钱如同甘霖。

只是没想到这提起来的临时额度，也是一个巨坑，因为用过的第二个月，临时额度就给取消了，你还不上，就只能做分期，那个分期手续费又相当高，就这样当时卡上面剩下的余钱，大部分都用在了，

分期还

款手续费，最

低还款额，代还手续费，利

息，逾期滞纳金上面咯。

这个时候，信用卡在临时额度的影响下，开始发生逾期，因为各种瞎操作亏得钱，哪有脸面和家里人说，欠款总额，我估算过，不减反增，接近40万咯，如果要一次性拿出来，对于我和我家人来说，都是一笔巨额债务。

就这样，又老老实实工作了一段时间，其实已经没有什么心思上班了，每月上班的唯一期望就是保住信用卡不逾期，大部分时间都在代还信用卡的路上，每隔几天就会拿出记录信用卡账单的本子，精打细算的规划。

这个信用卡负债最大的问题应该就出在这里，几乎每天要倒腾这个信用卡的事情，生活质量也一下子跌入谷底。

加之一连串的瞎折腾，负债累累，精疲力尽，神经衰弱，你已经极度怀疑自己的能力，怀疑人生，怀疑未来咯。

很多人生的成长就是发生在这个阶段，这才是真实的人生，直面人生困难。

周转半年之后，我发现欠款总额非但没有减少，反而总额还飙升到了40几万，这个时候我是真的吓到了，内心慌得一匹，开始正儿八经的正视这个负债问题，也是这个时候明白自己捅了天大的娄子咯。

其中浦发5万额度，临时额度提到了8.8万，当这个卡逾期的时候，我还特意记录了每个月的欠款金额变化情况，基本上每个月都是在卡总额的10%递增，打个比方欠款8.8万，下一个月的時候就是9.6万。

而且最重要的是，当时社会舆论一个劲的偏向银行和贷款机构，办卡超前消费就像比赛一样，广告铺天盖地的到处宣传其好处，只有我们一部分早早逾期的人体验到了这种恐怖的生活。

我一个朋友办理了一张2000额度的工商银行信用卡，用了之后没有管他，结果几年之后，打征信一看，欠款8800，他当着我的面还了。

可想而知，当时我欠得这个债务总额，我的心理阴影得有多大，感觉压得何止喘不过气，每天就是寝食难安，提心吊胆。

这个逾期和即将全面逾期的时候，是债务人最艰难最难熬最痛苦的时刻，很多人熬不过这个坎的就容易走了极端。

我好在是做互联网IT行业从业者，这个网络新闻，国家政策、法律法规都在网上了解了一些。

当了解的多了，心理虽然害怕，同时也在积极的想办法解决问题。那么还款肯定是当时第一要务，特别是5万以上的大额信用卡，在当时的网络舆论宣传，5万以上的信用卡就能构成诈骗罪，被起诉后坐牢的比比皆是，而我还有3张，最高的额度都有10万咯。

3、催收

当逾期之后，面对银行的催收，虽然很忐忑，但是初次催收都是银行内部人员，有过经历的人都知道，一般情况下都会好言好语和你商量，我也比较幸运，在网上了解了一些法律，明白了诈骗的严重性，事业处在破产之际，还有部分收入，在银行客服循循善诱的劝说之下，偿还了浦发信用卡和招商信用卡各3万本金，实际上这笔钱还是我妹妹的嫁妆钱。（还特意和客服说做好笔录，提供了破产证明，我这是事业破产了，可能很长一段时间，都还不上这个债务咯，请不要过来催我款，有钱的时候我会主动联系银行偿还，这次还款为后面申请减免打下了基础，我也算是积极还款分子咯）。

这口在事后我才知道，你前面还得多，后面上岸就越轻松，和银行谈得底气越足。

同时一些小金额的信用卡也在陆陆续续的进行偿还。

4、被再催收

只是再被催收的时候，公司已经正式破产，被失业，婚姻失败，染上网赌等，这个人生正式进入到最低谷，已经没有比这个更惨的咯。

印象特别深刻的一段是，当年回家过年，和同学谈对象，已经到了结婚阶段咯，连结婚日期都发出去咯，后来要拿彩礼钱，我拿不出来，两家人清查我的债务，我当时也不知道到底欠银行多少钱咯，因为不敢去看了，后来一算，加上利息七七八八已经接近50万咯。可想而知，失败是必然的，因为这个看着无法还清的债务，活生生的没有结成婚，以至于到现在都还是单着。

遇上这样的事情，换做是谁，都会痛苦很长一段时间，彻底摆烂也是有原因的，感情遭受如此挫折。

然后清算债务，更是吓了一跳，就拿浦发和招商来说，我明明已经还款了3万本金，结果呢，年底一看，那个滞纳金和利息居然还超过了我之前还得总额，浦发银行居然破天荒的达到11万，招商银行达到10.6万，看到这个金额的时候，那感觉就像是遇上了黑社会放得高利贷，而且还是披着合法外衣的银行，连讲理的地方都没有，后面口的起诉书口上会有口详细口的描述。

这个银行和第三方催收也是神助攻，我们村委会，我和我一个兄弟的催款函法律文书材料等，发过来的催款口资料口有一蛇皮袋那么多。

各种第三方的催收公司换了一波又一波，无所不用其极。

可想而知当时在村里，社会上，亲朋好友面前，我哪还有半点尊严和面子，可以说大部分人都会被破罐子破摔，连面对生活的勇气都没有，同时还有好多站着说话不腰疼的人，看把戏的人，要知道家家都有一本难念的经，时代的一粒尘落在个人头上就是一座大山。

人要说绝望的时候，就是这个阶段，当真是叫天天不应 叫地地不灵，并且这样的低谷时光还会有好几年，现在回过头来看，依然惊出一身冷汗。

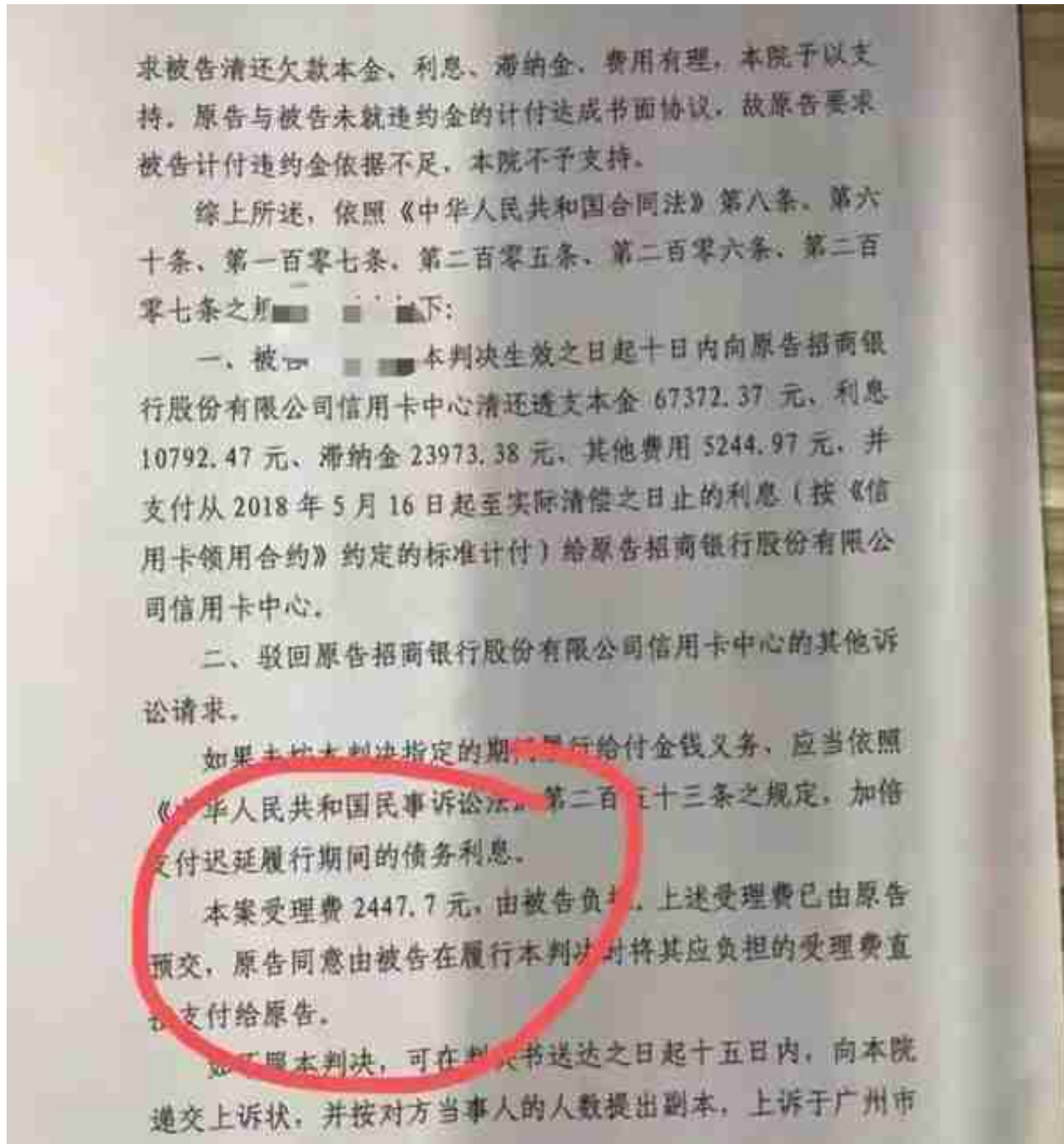
5、被起诉

以至于银行的两次起诉我都不知情，因为我已经做了最坏的打算，反正人已经这样子了，再坏也不过是坐牢而已，我又没有杀人放火犯罪，再说了我还主动还过钱，抱着这样的心态浑浑噩噩的直接消失了一段时间。其实是躲回了老家，担心那些催款的抓到我，把我弄进局子里，毕竟是理亏嘛。

这也是我做得很不对的地方，要不然能够提前3年时间上岸，只是那个时候害怕，然后也没有钱还，也不想找别人借，其实起诉的时候就是最佳的谈判时期，都有一个法律允许的双方协商，希望各位引以为戒，不要逃避责任，跑得了和尚跑不了庙。

起诉发生在2016-2019年期间，由于2017年国家发布了信用卡有封顶的滞纳金和罚款之后，起诉书上的总额和我在账单上看到的差不多一致，但是在没有任何通知的情况下，被起诉咯，也是很吓人的，特别是起诉得额度还那么高了，当真的看到起诉书，面对法律制裁的时候，还是担心怕被抓进去坐牢。

浦发信用110000多。



好在国家出台了一系列利好债务人的政策，心理好受了很多，浦发银行还起诉失败咯，只是招商银行起诉他赢了，居然还被纳入到了黑名单失信人执行高消费，所以接下来还款是唯一方案。

这么算起来，2017年算是负债人的转折年，至少欠得钱能有一个封顶咯，会有一个最终的实际金额。

6、还款方案

这些年我虽然颓废过，逃避过，也染上过网赌，但是一直都在陆陆续续的还债，那些小额信用卡，就是这个阶段还掉的，交通银行是当时业务赚到钱还上，中信银行，广发银行是在网赌的时候，稀里糊涂还进去掉的，因为那个时候卡逾期了，就只能往里面还，不能用，赢了就存一点进去，好在网赌等的时候已经负债累累，借不到钱咯，否则坑还会更大。

长期的还债方案主要针对两笔大金额的，招商和浦发银行。

如果是在良性循环的还款氛围下，我可能5年内就能还清50万债务。

还浦发银行，我是在长沙一家教育一卡通公司上班，买了五险一金，浦发信用卡的外包公司通过社保资料找到我，当时我的实际负债只有浦发和招商，还有一个小额的中国银行，两笔网贷，如果不算利息，实际负债金额只有18万。

这次银行找到我，我和家里商量一下，因为他起诉了我并且银行是败诉，我的预期金额是65000，如果谈成了，就还，否则继续拖着，最差的结果就是再被起诉时进行还款，但是我打赌不可能再去起诉我，

好在被执行高消费的时候，全部欠债只有160000左右咯，银行部分只有10万不到，所以一次性就和银行谈妥咯。

像如今的家庭，拿个30万还是很容易的，此次我老爸住院期间，需要预备30万治疗费用，基本上我们在2天之内就凑齐咯。

所以这个还款慢还有一个原因是我自己，花钱如流水，加之网赌这个恶习一直断断续续的发生，输了几笔大金额的存款。在这里那些有恶习的朋友，一定要早早的戒

掉，否则你就算短时间上岸了，那么很有可能再一次陷入负债累累的困境。

7、缴费流程

这个缴费很简单，我采取的方式也直接，把所有的信用卡停了，全部只能还款，不能再用，所以还一张清理一张，第一张图就是最近的征信报告，各大银行APP都能免费查询。

8、解封

我的重点就是高消费解封，单单这个解封时间，差不多用了3个月有余，这还只是一个银行的，想想那些几个银行的高消费执行，头皮发麻，所以一定一定要珍惜自己的征信，要主动积极的沟通，一定被限制了，不说5年时间才会清消记录，就这个解封都够你喝一壶。

解封的详细流程【怎么样向法院申请取消信用卡执行限高令 - 今日头条】<https://m.toutiao.com/is/eUuwsrk/>

我被执行的法院是在广州海珠区，如今上班的地方是在长沙，又不能专程跑一趟法院，就通过打电话催，那电话我打过几次，基本上都是占线中，10次有一次接上的，都算你运气好，再想想他们一天要处理多少类似的案件，你心理就释然咯，我看到法院是3月份提交的材料，到4月底才破天荒的接到他们一个电话，要是当时错过了，又不知道猴年马月才能办好。

中间还还了一个律师事务所的律师费用，那个是私人单位，还是比较容易解决，一般2天内就能走完流程。

那么征信记录，从2008年开始的第一张招商信用卡，到2021结束于招商信用卡的起诉，为期13年的信用卡生涯，好好的给我上了一课，重新塑造了我的三观，尤其在钱财方面，信誉方面。

我相信经过此事，在我以后的漫漫人生路上，一定会是一笔珍贵的财富。

年轻的时候也不要太害怕负债，负债不可怕，可怕的是如何克服人性弱点，抵御诱惑，不务正业，不劳而获不义之财的心理状态。

但愿我们以后都能通过自己的努力和奋斗获得正义之财取之有道，努力建设自己的家庭，为国家复兴奉献一份力量。

读完之后，是不是觉得干货满满，对信用卡全流程有了初步的认识和了解，没有那种对未知的恐慌和无奈感。

后续如果大家如果有感兴趣，或者需要答疑解惑的方法，可以随时咨询我，并且我也会把于与大家切身利益相关的问题，再做详细解答。