



信用卡逾期应查明所欠本金
遇上套路贷不合理利息可不还……

债务规划师告诉你 “欠债还钱”

有说道

□本报记者 董琳

“透支消费”不是什么新鲜词，房贷、车贷、信用卡、花呗、借呗……很多人通过各种方式借钱来缓解自己的燃眉之急。据央行公布数据，截至2022年末，全国负债人数达7.8亿人，其中逾期率高达40%。另据中国执行信息公开网数据，被法院申请执行人员，也就是俗称的老赖，也已达800万人之多。

如此多的人陷入债务困境，也催生出了新的职业——“债务规划师”。债务规划师张洪武认为，“欠债还钱”天经地义，但这些债怎么还，确实有说道。

新晚报制图 田宇阳



案例二

「套路贷」涉嫌违法

还清本金与合理利息债务关系消除

王先生因过度消费借了多家网贷，一直过着拆东墙补西墙的生活，因债务不断积压，慢慢地，以贷养贷也坚持不下去了。恰在此时，他收到多个自称借贷宝的人发来好友申请，说是能便捷下款，他像抓住了救命稻草，再次完成了借款。

这次他借的贷款是以周为单位来计算，借5000元实际到手只有3000元，一周后需要一次性偿还5000元，如没还清，要交2000元利息后延期一周，这样周而复始，借5000元一个月的利息就要8000元。只要没按时付息，催收电话和短信就疯狂涌入他的电话。

就这样，三个月后，他偿还的利息已远超借款本金，但在借贷宝上看仍欠1.9万元。出借人也仍在要求他还款，而按照王先生一个月6千多的收入，他永远也不可能还清这笔债务。万般无奈之下，他抱着侥幸心理找到了债务规划师李雄。

李雄盘点了王先生的全部债务。经过测算，王先生的借款本金只有25700元，而还款金额达到42900元，即使按照民间借贷的利率上限来计算，利息也只是千余元。

李雄告诉王先生，“还完借款本金和合理的利息后，你们的债权债务关系其实就已经被消灭了，如出借人还不给钱就通过各种来威胁就属于敲诈，是刑事犯罪。”

按照李雄的指导，王先生与借款人反复周旋。最后，在强硬地列出还款明细和法律条文后，出借人骂骂咧咧了几句就把王先生给拉黑了。此后他再没接到过任何催收信息，身边的人也没接到任何催收电话。

案例三

破产老板负债300万两度轻生

协商银行延期不起诉重燃生活希望

孙先生曾是一家大公司老板，企业资质好，银行授信高，他个人名下十张信用卡的额度加起来就有一百五十多万元。也正因如此，在2021年公司破产时，他欠银行贷款和信用卡债达到了300多万元。

破产后，妻子也离他而去，身心俱疲的他一时想不开吃药自杀，幸好被及时抢救回来。从身价千万到不断被追债，想东山再起却连启动资金都没有，害怕被认识的人看到自己的窘境，于是他躲到外地，但催收公司仍然能找到他。感觉人生无望的他第二次想到了“自杀”，好在又被别人救了。

两次走过鬼门关，当孙先生来到债务规划师赵丽英面前时，已连活下去的勇气都没了。赵丽英先是开导他放弃寻死的念头，然后开始帮他分析债务，并逐一与银行进行沟通。

赵丽英将孙先生的情况告知银行，并提供所有病例以及近年的收支明细，以及有可能追回的欠款，建议银行考虑债务人的实际状态，给孙先生一些时间，“毕竟孙先生正当壮年，凭他当年打下千万资产的能力，也是有机会翻身的，如果真把他逼上绝路，对银行也没有益处……”在赵丽英的反复沟通下，几家国有债权银行从人性化服务的角度，都同意对孙先生给与特殊照顾。于是，银行暂缓催缴债务，也不会对孙先生提起诉讼，同意等孙先生各方面情况好转以后，再进行还款。

链接

这些电话关键时刻有用

- 遇到恶意催收：拨打12378银保监会申请协助
- 想知道自己是否已经被起诉：拨打12368查询法院起诉案件
- 遇到法律问题：拨打12348最新法律免费咨询
- 人身受到威胁：拨打110向警方求助

案例一

主动沟通后6000元结清

信用卡逾期多年欠下9万多卡债

早年为给父亲治病，阿城的刘先生透支了信用卡，此后循环使用一直未还清。后因失业，生活入不敷出，产生了逾期。他一度心存侥幸，换了手机号、离开了居住地，试图逃避债务，但几年后，催收电话还是找到了他，要求其立刻还清信用卡透支的3.4万元本金以及近2万元罚息和滞纳金，否则将对其采取法律手段。这让财务窘迫的刘先生慌了神。

了解了他的情况，张洪武先帮他联系到银行贷后管理部，一方面说明刘先生的还款意愿和实际情况，一方面跟银行沟通争取减免数额。张洪武表示，“欠钱肯定要还，但是还多少其实是可以谈的。刘先生透支信用卡后相当长一段时间在循环使用，中间有办理过分期付款，也有过逾期罚息。当时全部是按照银行计算的数额进行还款，究竟还了多少本金、多少利息可以通过账单测算出来。”

通过对刘先生长期用卡的息费计算，张洪武掌握刘先生之前循环使用信用卡所缴纳的各种费用，其实加起来已经接近透支信用卡的本金，而之所以仍显示较多的欠款，是因为有一部分钱是银行收取的利息、手续费和逾期罚息等。

最后，经过与银行的沟通，双方达成一致意见，刘先生只需一次性还款6000元，即可结清该信用卡账单。

专家支招

专业人士教你 如何应对个人债务危机

“欠债还钱”天经地义，但该怎么还确实有说道。专业债务规划师对债务偿还提出了六点建议。

1 清理债权债务心中要有本账

个人发生债务危机，就算有再大的情绪，也要把债务清理一下，就像公司破产前的清算，知道自己欠了多少债务，每个债务的本金和利息情况，然后把自己的收入来源在统计一下，做到心中有本账，再大的困难也不能放任不管。

2 视轻重缓急分别处理

自己还有一定收入的，应根据举债的性质和轻重缓急不同，按照相应的方法处置。首先处置高利息的举债，想尽方法偿还；其次是银行债务，尽量不要逾期，保持好良好征信，有利于在接下来的处置中再通过信贷解决危机；放在最后的是一些亲朋好友的欠款，向他们说出自己的实际困难，请求他们宽限。

3 约束自己的消费行为

对于因为个人过度消费造成的债务危机，要从自己做起，还钱是一方面，节流则更为重要，戒除自己不合理的消费习惯，克制自己的购物欲望，不让债务继续累加。

4 自我反省学会总结

人活着不能只为面子，由于投资经营问题造成的债务危机，不要过度自信，大多数都是自身做得还不够，要及时止损，在失败中汲取经验。

5 积极面对，勇于承担

当问题出现时应正确面对、勇于承担、积极主动配合，通过协商、调解、仲裁、起诉等办法解决当前债务，为以前的行为负责，和以前的自己划一个句号。

6 开动脑筋达到共赢

自己出现债务危机确实非常难堪，但对于债权人来说更加无耐。出现问题不要怕，而应该开动脑筋，通过合法的途径达成共识，在解决当前危机时又能为债权人创造价值预期。如果有足以令人信服的方法，债权人也会同意。这就好比资不抵债的公司申请破产，如果能够有尖端的技术和科学的盈利能力，对相关资产进行置换、重组，使得公司焕发生机，也是债权人希望的结果，即使债务延期甚至继续投资，他们也会欣然接受。