

现在很多人都背着负债，正常人的房车贷，工作稳定的话有压力但是也能还上，但是很多人因为疫情还有现在整体下行的环境，导致还不上，还有些是网贷、信用卡周转爆了。导致头条上很多之类的提问和自我记录。然而，其中或许有债务人自我的夸大，还有很多顶着法律认证的也在其中侃侃而谈，甚至把影响说的比刑事记录都大了，我怀疑很多都是债务公司吓人的号，或者并不了解就随意说的，要么就是说的很片面。那么，我就通过我帮助过的几个人，来聊聊这方面的情况，因为我也不是专业的法律人士，所以说的比较通俗，甚至可能有名词错漏，大家能够理解就好哈

首先，确定几个名词，逾期、征信黑花、失信人、限制高消费、失信被执行人（俗称的老赖），这几个是完全不同的，其实字面意义上也挺好理解的。然后被发强制执行通知到强制执行那就是再下一步了。

接下来说说债务流程，这里总的来说还要区分商业、个人，不过一般我们现在讨论的就是个人。

首先，你借贷到期了，在不同机构或许有的几天到三个月不等的“宽限期”内，及时还上，除了征信会有点花，其他是没什么大问题的，买房可能会卡，车的话不是与你工资流水差距太离谱的也没问题的。

第二种，确实各种原因，周转不了还不上，那么你的征信就确定黑了，影响嘛，说大不大，说小不小。还清之日起五年内（部分地区貌似可以三年），车房贷正规途径你走不通了，除了抵押贷之外的你大概只能搞民间不合规的那种了。而且会对期间的孩子上学、自己考编或者大公司入职有影响。这些你都没什么顾虑的话，那也问题不大。

很多人其实都是卡在上面这步，尤其是网贷，他们万不得已不会走下一步的，即使是外包给催收公司被吃掉一部分。所谓万不得已就是数额较大，五万以上吧这个其实不太准确，有的人两三万被起诉，有的人近十万还没事。还有就是联系不上你，一是停机换号了，二是拒绝联系。不是其他回答里说的每个电话都要接，没必要，其中大多数都是催收的，你在哪借的，直接打app上正规客服电话去协商延期，前期隔几天，一直拒绝的话后面拉开时间，让他们那有记录就好。

第三步，被起诉。这里是信用卡欠债人会经历的，或者比较正规的网贷也会走到这一步。其他的什么律师函什么律所起诉调解员，那些不说全部，九成九都是上面第二步催收公司吓唬人的。

回到正题，你会被书面和短信通知，被XX在某地起诉了。这里先别急，先看看地址，现在很多第三地起诉，搞得就是欠债人没时间应诉或者不能赶到/委托出庭，收到

通知如果是这种第三地法院，你可以提出书面的“管辖异议”，把案子调到你所在地区的法院。成功率嘛，六七成？因为不少网贷在电子合同里是预埋了这个坑的，所以可能会无效。

第四步，这个严格起来算是第三步的前后，但是确确实实有这么一步来着——诉前调解。记住，这其实是很重要的一步，尤其是当着调解法官的面，你一定要提前做好，比如工资流水和实际的困难情况，尽量把自己的困难描述清楚。这样调解的成功率非常高，很多人都在这一步上岸的，一般会调解成延期一到三年或者每月定额（ \leq 工资除去你日常吃住消费）还款，而且协商调解之后，不说罚息，甚至原本利息乃至本金都可能有一定减免。

第五步，调解不成，开庭。没想的，你欠钱，没钱不是理由，几乎必输。然后基本上会限制高消费，对面做的严格点（狠点）还会要求财产保全，那样的话就麻烦点，也就是通常所说的“冻结”账户，一般来说这是一种“软”冻结，很少涉及微信支付支付宝这些，就是银行卡的每月资金划扣。

这一步也是失信人到失信被执行人关键的一步，实在没钱，基本上不会被列为失信被执行人的，除了有的人自己浪，没钱非要搞点“高消费”，现在的信息时代，被查到然后加入名单不要太简单。

第六步，这步已经不是正常人走的了，那就是你名下有房有车，或者财产已经提前转移但是被法院发现了，这里就会先下发强制执行通知，债务方申请的话，法院很可能就强制拍了你的房子、车。

另外最后的最后，所谓的第三方法务帮你协商，我建议不要相信啊，除非你家里人或者很近的亲戚有法律这块的，免费帮你。

不是说他们就是骗子，而是他们走的流程和你个人协商基本上是一个路子，又不是什么顶尖大律所，还能直接联系银行给面子的？他们不过就是想再赚你一波钱罢了。而且很多还比较黑，你如果会算债务复息之类的，他们协商下来，除了没有了催收电话（这步其实你自己也能做到），并没有减少多少钱。