

在有了想加入保险的想法后，可以多找几家保险公司比较，然后从中选择3到4种比较合适的就保险费进行估价，以便最终做出决定。

决定了以后可以打电话去咨询中心或住地附近的支店，请求与业务员当面咨询。然后填写必要的书面申请书，必需的时候还要去指定的医院接受健康诊察。现在网络普及了，还可以直接在網上向公司索取资料，填好后邮寄到公司或直接去公司办理手续。

如果是已加入的保险想变更的话，最好先与保险公司取得联系，确认一下能否按照自己的愿望变更。可以的话再就保险费等进行估价，满意的话就可以办理变更手续了。

如果已加入的保险不能按照自己的愿望变更，或者虽然可以变更但保险费过高时，就不如另外选择其它保险了。方法同如何选择新的保险一样，多做调查研究，确保所需保障。

选择新保险的时候，首先要通过各种渠道收集尽可能多的资料。除了传统的保险杂志外，使用网络的人还可以利用保险公司的网页请求资料并进行估价。也可以给保险公司打电话向业务员咨询，还可以去承办多家保险公司商品的保险代理店相谈。

从众多候选商品中选出3到4个认为比较合适的以后，就可以同不同的保险公司联系，进一步地咨询和估价，权衡保障内容和保险费，以做出最终的决定。