

## 经济周期是如何产生的

今天我要向你解释经济周期是怎么产生的，当你明白了经济周期产生的原理，很多的问题就豁然开朗了，比如对于周期性行业的投资逻辑你就能看清楚了。

前方高能预警，这会是一篇烧脑级的文章，但我会尽量用大白话说清楚，记住，我们现在试图探寻一个极其复杂的问题，所以如果你只喜欢看看娱乐，请绕道！

请问，什么叫做周期？

四季的更替就是周期，这个周期之所以产生，是因为地球围绕太阳公转。

所以周期就是隔那么一段时间就要重复一次的事情，比如女孩子的大姨妈就是周期性事件。

当这个事件来临的时候，她们一般情绪不太好，所以你要小心点，别踩到了雷。

搞明白经济的周期也可以不让你的投资碰到雷。

什么叫做经济？

经济是人类交易活动的总和，各位，关键词是交易，这个词是经济活动的基本单位，就像生命的基本单位是细胞。

一交易

交易看似简单实则深刻，经济周期就是交易造成的，所以我们搞懂了交易，就能搞懂经济周期

我们从最简单的开始，一层层往下分析。

交易就是买方用货币或者信用去交换卖方的产品，服务或者金融资产，比如买股票，菜市场买菜都是交易，当人一多，于是就形成了市场。

那为什么会产生交易呢？这是人的天生欲望驱动的，无法泯灭。

交易是推动经济活动最核心的力量，没有交易就没有经济发展。

所以没有欲望的社会经济就会萧条，比如低欲望社会的日本；交易不活跃经济也不

会发展，比如几十年前的中国。

交易会产生支出，支出总额=货币+信用，它是经济的驱动力

解释一下，你去买东西可以用货币，也可以赊账，赊账就是用你的信用购买，你承诺未来会偿还，在生活中用信用支付无处不在，比如信用卡，花呗，还有信用借贷等等。

之所以说交易是经济的核心驱动力，是因为几个原因：

1交易会产生支出，你的支出会变成别人的收入，比如你一个月赚一万，全部花掉，这一万实际上变成了别人的收入。

2用信用作为支出的方式，会产生乘积效应，进而推动经济发展

比如你把一万元收入全部花掉，而且还刷了一万元的信用卡，这一万就是你用信用在支出，你的实际支出就是11万，这11成为了别人的收入，如果他也全部花掉并刷一万块信用卡，就变成了12万，另外一个人同样如此变成13万，自我强化，不断循环，于是经济就开始蓬勃的发展起来了。

## 二信贷

以上描述的其实就是信贷如何促进经济增长，交易产生支出，需要钱，而通过信贷就可以借到钱，所以可以立刻增加支出。

支出越来越多经济向上，资产的价格开始上涨，人们感觉自己越来越有钱，于是借更多的钱花销，因为他的支出是另外一个人的收入，另外一个人的收入增加了，再通过信贷也增长了支出，如此不断循环强化，这个周期就是经济的上行周期。

但是信贷只是把未来的钱提前到现在花销，是要还的，而且还需要支付利息。

信贷一旦产生，就产生了债务，它是贷款人的资产，是借款人的负债，只有借款人今后偿还了贷款，并支付了利息，借贷就消失了。

为了偿还债务，会让未来他缩减开支，而且利息越来越高的话，很多人就不借钱了，支出减少，资产的价格开始下降，股市，楼市一篇萧条，这是经济的下行周期。

这就是信贷决定了短经济周期，这个周期一般5-8年，这也是各国经济的一个特点，就像四季循环一样有规律性。

信贷有好也有坏：

1对于借款人来说：

用信贷去消费，比如买了一个更大的汽车，这个汽车除了炫酷泡妞外并没有产生额外的收入，借代不是好事，因为他是透支了未来的收入，会让他未来变穷。

但如果他是用信贷去赚钱了，那就是提高了收入，所以是好事。

2对贷款人来说是用今天的钱赚了更多的收入，是好事，但如果借款人跑路了，还不起，就不是好事。

三生产率

增加支出既可以通过信贷，也可以通过提高生产率，所谓生产率，就是你一个小时赚50块，我一个小时赚200块，就是生产效率比你高。这需要增加知识和技能水平，这是一个长期的过程。

长期来看，一个人的支出和收入必须平衡，知识的积累随着时间的增加，是生产力的提高，但是短期内不一定体现出来

生产率的提高让支出水平不断提升，他的支出总体是比上一个阶段更高，所以经济也是不断的增长，但是也依然有矛盾，因为人的天性总是倾向于更多的消费，更多的支出，导致产生了长经济周期。

这是因为生产力的提高不是剧烈波动，但是债务水平却短期可以剧烈波动，经济小周期5-8年，大周期75年-100年

对于经济来说，生产力在长期内最关键，但信贷在短期内最重要

这形成三股主要的经济动力：

1生产率的提高

2短期债务周期

3长期债务周期

四经济周期的三个动力和相互作用

经济的上下起伏取决于信贷总量，因为信贷增加会增加支出，经济上升，信贷减少支出减少，经济下行。

那信贷为什么会增加呢？

有时候尽管借款超过收入，但是贷款人愿意借出更多的钱，因为大家认为形势一片大好，因为收入在增加，资产价格在增加，股票市场的价格在增加，繁荣时期人们感觉自己很富有。

短期债务周期，支出增加，当信贷产生的速度，超过商品生产的速度，价格上涨

因此虽然人们的债务大量增加了，但是资产的价格也增加了，用借来的钱消费很划算，当过度消费的时候，泡沫产生了。

这也就是通货膨胀

那信贷的增加和减少是通过什么控制呢？又是谁控制呢？

央行

央行通过控制利率来控制信贷总量，当市场上太热了，资产价格太高了，央行开始提高利率，借钱成本越来越高，能借得起钱的人就越来越少，支出也减少了。因为一个人的支出是另外一个人的收入，环环相扣，经济开始下行。

开始进入去杠杆化时期，经济开始逆转。

第一个阶段

因为支出减少了，价格开始下跌，这就是通货紧缩，于是经济开始衰退

第二个阶段

因为收入进一步降低，资产进一步贬值，甚至失去了价值，人们普遍不消费了，经济开始进入大萧条时期。

因为下行周期的时候，利率已经降到了零，所以无法在通过提高降低利率来提高经济活力，那怎么办呢？

一般只有几招：

1政府和企业和个人消减支出，勒紧裤腰带还债

2债务违约和重组

债务人实在是欠债太多还不起，没有办法只能减免，或者破产重组

3财富再分配

有时候通过以上二个步骤还是不行，只能要富人想办法了，这个办法就是税收，通过高税收向穷人转移财富。

4发行更多货币

市场没有钱了，所以央行会发行更多的货币，让资产的价格涨起来，信贷就能增加，就能借钱消费了，支出增加，新一轮的经济又开始了。

好，各位，这就是经济周期产生的原因。

那对于我们普通人来说，怎么应用呢？

1搞清楚经济处于哪个周期内，比如现在就是下行周期，负债率非常高了，所以需要去杠杆。

这个过程中利率会提高，借钱成本会增加，所以现金为王，别借钱，因为成本太高。也别借钱给别人，因为可能会变成坏账。

2在去杠杆过程中，不去购买大类资产，比如现在买房的利率已经在基准利率上调了50%以上，而资产的价格却会开始下降，会很划不来。

3因为利率提升，股市也会缺乏流动性，所以这个时候大牛市不会来临，可以多去配置一些有固定收益类的产品，或者购买基金。

对于我们普通人来说，还有三条经验法则

1不要让债务增长速度超过收入，因为债务会把你压垮

2不要让收入的速度超过生产率，因为这会让你失去竞争力

3尽一切努力提高生产率，因为长期是生产率起到了关键作用

总的来说，短期内控制消费支出，不陷入恶性债务危机，长期不断学习，提高生产率才能提高竞争力。

好，今天就和你分享到这里。

希望得到你的关注，这里是黑马财经圈——普通人的投资理财成长营

(本文素材来自桥水公司创始人雷·达里奥的经济是怎么运行的)

## 基金周期一般多久

长久看，基金运作一般来说3-5年一个周期，你可以判断一下当前给上一轮最高点差距有多大，差距越大显示机会越好，然后可以去选一只三年内总收益排名在前20位的买进，收益是比较可靠的，短期看不大出来，即使看对都是蒙的。

## 何为周期股，如何投资周期股

周期股是个约定俗成的叫法

用得最多的、一说就明白是什么的周期股，就是钢铁、煤炭、有色。

较真一点的定义分两类：

第一类，指的是跟随经济周期波动的行业，例如钢材、煤炭、水泥、有色、化工、电力、建筑等等。第二类，是跟随较小的周期波动的行业，比如跟随像季节周期波动的饮料、空调、冰箱、啤酒、服装等的。

其实也可以把更多的行业算进来，比如汽车、地产等，它们也有一定的周期性。不过，约定俗称的用法，比教科书的定义更实用。

周期股做法有两种

第一种，按长线做。既然是周期股，底层的逻辑就是经济周期或者行业周期。要对经济基本面有足够的敏感性，不过也不用精通到经济学家的程度。如果自己再某个行业里，就有这方面的优势，服装纺织行业，突然招工数量增加，而且是大面积的工厂都在增加，那么对行业景气度就可以有个基本的判断。

第二种，按短线思路做。在大A股，周期股多数分布在二线蓝筹里。有些特定行情，需要二线蓝筹去维持盘面。这种机会是可以把我的，比如过去经常出现一线大金

融发力之后，紧接着“煤炭、有色、钢铁”起涨，其实就是一种二线蓝筹接力的行情。这个思路，需要对主力思维有足够了解。

## 股市中有情绪周期吗，要如何判断情绪周期

感情邀请，股市是人性博弈的地方，交易市场是群体性的，由人和资金组成，是人性的反应，有博弈就会影响情绪，股市中是否存在情绪周期？我认为有的，能把握情绪周期的绝对是顶尖高手！有人的地方就有分歧，股市波动犹如潮起潮落，是从这个极端到另一个极端——恐惧与贪婪；霍华德·马克斯说过：“市场周期围绕基本趋势线或平均线上下波动，走到一个极端之后，总会向中心点回归或均值回归，但回归到中心点之后，却并不会停留，而是继续冲向另一个相反的极端。”

格雷厄姆：与股市相伴就如同是有了一位患有狂躁抑郁症的合伙人，如果你不能驾驭它，多半就会染上这种极端的情绪波动。多数投资者往往在这种情绪波动中，不断的被市场教训、洗礼，最终能悟道的才能生存下来，也就成为七亏两平一赚的那10%，这是一个漫长进阶和渡劫的过程，股市中的每天涨跌会勾引人性的贪婪，尤其是传奇的市场故事时刻激发人性的贪婪，可一旦迷失在每日涨涨跌跌，最后极少能成功。

股市运行是有规律的，这种规律的背后是情绪周期的直观体现，分析股市规律大致从四面合一角度出发：宏观面决定基本面、基本面决定资金面、资金面决定技术面、技术面决定盈利面，交易是一个系统性的工程，任何环节缺一不可，大多数人交易的两大致命因素就是随意性和情绪化。

交易三宝：格局、心态、方法；这是每个一个高手境界的必经之路。

心态：心性磨练不是一两天的功夫，短时间一般是很难达到理想的心态平和境界，所谓心门不开，技法无用，技法是通往心法彼岸的舟船，通过技法领悟了心法，交易才算上了岸，最终很少人能过得了此关。

格局：股市交易要有大格局，格局不是说胆子多大，敢买敢卖，而是要看清楚大的方向，对宏观经济、趋势分析有大的思辨能力；

方法：就是技术，是对量价时空的判断能力，技术的可塑性比较强，通俗点就是技术容易学，也容易运用，通过技术发现趋势，并且顺应趋势并遵守技术纪律，比如胜算的多少，在于趋势惯性大小，选择强大趋势惯性时候入场，胜算就会提高，这些都需要技术。

有句俗话：一流高手看市场情绪，二流高手看资金流，三流看技术，当然技术固然

重要。市场情绪指数是投资者情绪，是行为金融学解释市场异象的主要理论基础之一。有券商编制出一份关于投资者情绪指数，通过五类指标构建投资者情绪的监控指标体系，具体包括：1、市场整体类指标：整体市盈率、市净率、换手率；2、市场结构类指标：上涨家数比下跌家数、小盘股相对大盘股的超额收益率等；3、IPO系列指标：股票首发上市家数、新股上市首日涨幅；4、封闭式基金折价率；5、资金流动指标：A股账户净增加数。

市场情绪反应当前投资者对市场的恐慌以及狂热程度，很大程度上可以作为价格走势的指向，无论是一个漫长完整的牛熊周期，还是瞬息万变的中短线周期，情绪指数都能为投资者提供有价值信号。

有统计研究发现，数字资产投资领域，情绪指数有极大的指导作用，从股市运行时间规律看，大牛熊周期中都包含极度恐慌与极度狂热，当情绪到达极度狂热甚至情绪癫狂时，市场往往有大量非理性的追涨买入，价格处于相对高位；

情绪达到极度恐慌甚至极度冰寒时，往往出现大量非理性的割肉，价格相对较低，而聪明的资金往往在情绪狂热的时候开始选择卖出，在恐慌时开始选择买入，大资金往往都是市场情绪的驾驭能手，通过人性的弱点完成筹码的搬运，对他们而言是一项高深且又妙不可言的趣事。

情绪指标长线投资中更为稳健，中短线投资中也极具参考价值，最终要结合实际情况理性判断，虽然情绪指标不能反映市场全部，但也是任何资金不得不看重的重要参考，至于如何判断情绪周期，这就是一个比较深奥的学问了，一切随心随缘研究总结把握其中的规律即可，交易最终是人性的博弈，对自身情绪、性格、知识、人性的主动管理。

有不全之处希望多总结和交流，内容未经允许不许随意转载！

我是跑赢大盘的王者，打字很累，最近评论点赞很少，希望各位朋友多多动动小手，您的评论点赞就是最大的理解与支持。