

万物皆有周期

「周期天王」周金涛，和他为这个世界写下的时间表

小饼干🍪

费曼式写法 · 由多个 AI 代理撰写与互相审校

导读

「周期天王」周金涛，和他为这个世界写下的时间表

先请你回答一个问题：如果有一位经济学家，生前公开发表的时间表上写着——某一年是大危机、某一年是商品大底、某一年是「你们这代人这辈子第一次大机会」——而他死后这些年，现实居然大体照着他写的走，你会怎么看他？

神棍？幸存者偏差？还是……他手里真的有一张我们没有的地图？

这个人叫周金涛，中信建投前首席经济学家，圈内人称「周期天王」。他的地图叫康波周期——一个大约六十年转一圈的全球经济长波。这套理论本身比他出名得多，一百年前由一个苏联经济学家从数据里洗出来，发现者后来被枪决了。

这本书不打算让你「相信」周期。我们做的是另一件事：**把这张地图的绘制方法原样拆开给你看**——它怎么从一百多年的数据里长出来，六十年的长度凭什么，周金涛又是怎么把年份一个个刻上去的。然后，我们拿他身后真实发生的十年，逐条对账：哪条应验了，哪条被疫情和战争拧歪了，哪条至今悬而未决——包括那条和我们所有人都有关系的：他说这轮康波的萧条到 2025 年结束，而下一轮大周期的回升，正从此刻开始。

读完你能带走的不是信仰，是一双「周期的眼睛」：以后再看新闻里的危机与狂热，你会先问一句——这是哪一个轮子转到了哪一格。

我们的旅程从三个不相干的东西开始：潮水、心跳，和一家面馆的生意。

第一章 · 万物皆有周期

先看三个毫不相干的东西。

第一个：潮水。每天涨落两次，误差以分钟计，古人看不懂，后来牛顿一句话讲清——月亮在拽它。第二个：你的心跳。静息时一分钟六七十下，你睡着它也跳，你不理它它也跳。第三个：你家楼下那家开了二十年的面馆。老板不需要看任何经济数据，就知道哪几年该攒钱、哪几年敢扩店——他说不出道理，但身体记得。

这三样东西的共同点是：**它们都在没有指挥官的情况下，自己打着拍子**。潮水、心跳、面馆的生意，各自循环，周期不同，但谁也不乱。

这本书要讨论的是第三样东西的放大版：整个世界经济，是不是也有一颗心脏在跳？如果它真的在跳，那我们能不能像查潮汐表一样，提前查到自己这一代人「该下水」和「该上岸」的年份？

经济不是一条直线，是一个钟摆

大多数人脑子里的经济图景是一条线：今年比去年好一点，或者差一点，总之是线性地往前走。但任何在生意场里泡过十年以上的人都知道，真实的体感不是这样。真实的体感是：几年好做，几年难做；钱几年好赚，几年烫手；然后一切重来。

这种「重来」有个专门的词：经济周期——经济活动像钟摆一样，在扩张与收缩之间来回摆动，而且摆动有大致固定的节奏。它不是算命，它的道理土得掉渣：

- 生意好 → 大家扩产、借钱、囤货 → 产能和库存堆过头 → 货卖不动；
- 货卖不动 → 砍订单、裁员、还债 → 砍过头 → 货架空了、资产便宜了；
- 货架空了 → 又有人发现机会 → 生意重新好起来。

大白话

大白话：周期就是「一窝蜂上」和「一窝蜂散」之间的时间差。人性不变，这个时间差就大致稳定——这就是周期为什么可以测量的全部秘密。

有意思的是，这个「时间差」不止一种。就像地球自转一天、公转一年，两件事同时进行、互不干扰，经济里也同时转着好几圈大小不同的轮子：有的三四年转一圈，有的十年，有的二十年，还有一圈大得吓人——要**五六十年**，长到一个人一辈子只能完整经历一次。

那圈最大的轮子，就是本书的主角。它有个名字，叫「康波」。

一个一辈子只能踩一次的点

五六十年一圈意味着什么？意味着它和你人生的主要阶段几乎是**一一对应**的：你在轮子转到哪一段的时候出生、长大、找工作、买房、攒到第一桶金，很大程度不是你能选的。两个人能力差不多、努力差不多，仅仅因为出生的年份差了二十年，一生的财富结局可能天差地别。

这话听着刺耳，但它引出了本书最核心的那个问题——也是我们要用十一章来回答的问题：

如果经济真的有这样一个六十年的大周期，那么现在我们站在轮子的哪个位置？接下来轮到的，是好年景还是坏年景？

真有一人，用整个职业生涯回答了这个问题。他叫周金涛，生前是中信建投证券的首席经济学家，圈内人称「周期天王」。2016 年他因病去世，年仅 44 岁。他留下的东西里，最出名的不是某篇报告，而是一句听起来像算命先生的话：

「人生发财靠康波。」

以及一个具体到年份的预言：他反复讲，2019 年前后是这一轮大周期的最低点，是 85 后这一代人「人生的第一次机会」。

他说这话的时候是 2016 年。三年后的 2019 年发生了什么，我们后面会一笔一笔地对账。

这本书的读法

我们不打算把周金涛写成神，也不打算把他写成骗子。我们要做的是更费力、也更有意思的一件事：**把他的工具拆开给你看**——这个六十年的大轮子是谁发现的、凭什么转、刻度是怎么刻上去的、过去对准了多少次、2025 年之后它又指向哪里。

读完这本书，你应该能自己回答开头那个问题：潮水表摆在这里，你这一代人，什么时候下水，什么时候上岸。

故事要从一百年前、一个苏联经济学家说起。他画出了这个轮子，然后被自己的国家枪毙了。

第二章 · 康德拉季耶夫：被判死刑的预言家

1892 年，尼古拉·康德拉季耶夫出生在俄国一个农民家庭。他后来做的事，用一句话概括就是：**给资本主义经济量体温，一量量了一百四十年。**

量的结果让他自己也吃了一惊：从 1780 年代到 1920 年代，价格、利率、工资、外贸、煤炭和生铁的产量——这些互不相干的数字，居然一起走出了一条长长的大波浪。**一个浪，从头到尾大约五十到六十年。**到 1920 年代为止，这样的大浪已经完整走完了两个半。

这个大浪后来被命名为「康波」——康德拉季耶夫波的简称。用今天的话说，就是第一章里那个「六十年才转一圈的大轮子」。

他是怎么发现的

1920 年代初，康德拉季耶夫在莫斯科主持一个「行情研究所」，干的是当时全世界没人干过的笨活：把英、法、美、德等国一百多年的经济统计数字一条条翻出来，铺在同一张时间轴上。

他用的方法土得可爱：先把数据里「年年增长」的长期趋势抹掉（就像看潮水时先把海平面上升去掉），剩下的起伏，就露出了波浪的形状。他看到的图景大致是：

- 第一波：从 1780 年代末升起，1810 年代见顶，1840 年代末落到底——伴随着蒸汽机和纺织业的兴起与饱和；
- 第二波：1840 年代末升起，1870 年代见顶，1890 年代落到底——对应铁路和钢铁的大时代；
- 第三波：1890 年代升起，他写作时（1920 年代）正走在下行的路上。

他还注意到一个反直觉的规律：战争和革命并不是在日子最苦的萧条期爆发，而是**密集出现在长波的上升阶段**——经济越热，国家间的竞争越凶，社会张力越大，枪炮声往往是在「好日子」里响起来的。

大白话：经济不是乱涨的。它像大海涌浪，五十年一个来回。你在浪的哪一段，比你游泳的姿势重要得多。

一个「政治不正确」的发现

麻烦就出在这个发现太好了。1920 年代的苏联，官方理论正在等待资本主义「总崩溃」。而康德拉季耶夫的波浪说出了另一件事：资本主义不会崩溃，它只会**周期性地生病，然后自己痊愈**——萧条不是死亡，是长波的下半场。

这等于用数据拆官方的台。1930 年，康德拉季耶夫被捕，被安上一个后来证实纯属虚构的「劳动农民党」头目罪名，判刑八年。1938 年，刑期刚满，大清洗的名单上有他，他被重新审判并枪决，时年 46 岁。直到 1987 年，苏联才为他平反。

一个经济学家，因为画对了一条曲线而死。这条曲线在他死后被熊彼特——就是讲「创新」的那位经济学家——正式命名为「康德拉季耶夫波」，成了经济学里寿命最长、争议也最大的预言工具。

他留下了什么，没留下什么

要公平地说，康德拉季耶夫留下的是**现象**，不是**理论**。他用一百四十年的数据证明了「长波存在」，但没能彻底说清「为什么会存在」。他自己给了几条线索——技术革命的节奏、资本品的更新、黄金与战争——每一条都对，但没有一条能单独解释「为什么偏偏是六十年」。

这个问题我们会留到第八章认真拆。现在你只需要记住两件事：

1. 这条波浪不是玄学，是从一百多年的真实数据里洗出来的；
2. 发现它的人，为这条曲线付出了命。

康德拉季耶夫只画出了最大的那个轮子。他死后，人们陆续发现，大轮子里面还套着三个小轮子——下一章，我们拆这套「俄罗斯套娃」。

第三章 · 周期的套娃

第二章说过，经济里同时转着好几圈轮子。这一章把这套「俄罗斯套娃」正式拆开。它一共四层，从小到大，每一层都是一个有名字、有出生年份的正经发现。

最里层：基钦周期，3 到 4 年

1923 年，英国经济学家约瑟夫·基钦发现，经济的短期波动大约每 40 个月一个来回。驱动它的东西非常朴素：库存——就是货架上、仓库里堆着的货。

逻辑是这样的：生意一好，老板们怕断货，拼命囤；囤过头，发现卖不动，集体砍单清库存；清过头，货架空了，又得补货。一囤一清，三四年一个轮回。中国经济里那种「猪肉贵→全民养猪→猪肉烂市→没人养→猪肉又贵」的循环，就是基钦周期的教科书标本。

第二层：朱格拉周期，9 到 10 年

再往外一圈，是 1862 年法国人克莱芒·朱格拉发现的，大约十年一个来回。驱动它的是设备投资——工厂买机器、建产线的节奏。

机器这东西有个脾气：买的时候扎堆（景气好，大家一起扩产），买回来能用十年八年，期间谁也不想再投资；等机器集体老化、技术又进步了，又开始新一轮扎堆换代。所以投资的潮水十年涨落一次。你仔细观察，钢铁行业、造船行业的景气轮回，差不多就是这个节拍。

第三层：库兹涅茨周期，15 到 25 年

1930 年，俄裔美国经济学家西蒙·库兹涅茨（就是后来发明 GDP 核算、拿了诺奖的那位）发现一个更慢的轮子：大约二十年一圈，由建筑业和人口驱动，所以也叫「建筑周期」。

道理也好懂：一代人长大成人、进城、买房、生孩子，带动二十年的建房热；等这代人买完了，下波人口还没跟上，楼市就凉。中国房地产从 1998 年房改到 2018 年前后见顶，几乎分毫不差地走了一个库兹涅茨周期——记住这个例子，第九章还会用到它。

最外层：康波，50 到 60 年

最大的轮子你已经认识了：康德拉季耶夫长波，五六十年一圈。它由什么驱动，第四章专门讲，先记住尺度。

现在把四层摆在一起，会看到一个惊人的整数关系：

- 1 个康波 $\approx$ **3** 个库兹涅茨周期 ($60 \div 20$)
- 1 个库兹涅茨 $\approx$ **2** 个朱格拉周期 ($20 \div 10$)
- 1 个朱格拉 $\approx$ **3** 个基钦周期 ($10 \div 3.3$)

也就是说：**一个康波里，大约嵌着 6 个朱格拉、18 个基钦**。就像钟表的时针、分针、秒针，各走各的，但装在同一个表盘上。

大白话

大白话：基钦是库存的呼吸，朱格拉是机器的换代，库兹涅茨是一代人的房子，康波是一个技术时代的一生。四个轮子同时转，你感受到的「经济好坏」，是四个声音叠在一起的和弦。

套娃的真正用处：共振

拆套娃不是为了集邮，是为了理解一个关键现象：周期共振——当几个轮子的「谷底」碰巧转到同一个时间点，下跌会互相放大，砸出一个特别深的坑；反过来，几个「峰顶」撞在一起，就会吹出一个特别大的泡沫。

熊彼特很早就指出了这个结构：长波的萧条期之所以那么惨，往往不是大轮子自己有多大劲，而是大轮子的谷底和小轮子的谷底撞了车。而撞车的年份，是可以按周期长度推算出来的——这正是后来周金涛敢把预言精确到「2019 年」的全部底气。

不过在那之前，还差最关键的一块拼图：最大的那个轮子，那个六十年的康波，它的发条到底是什么？为什么偏偏是技术？下一章讲。

第四章 · 技术革命才是康波的发条

上一章留了个悬念：康波这个六十年的大轮子，发条到底是什么？这一章给出目前最有解释力的答案——**每一轮康波，本质上是一次「通用技术」从诞生到普及到烂大街的全过程。**

先说清楚什么叫通用技术：不是某个具体发明，而是那种能渗透进几乎所有行业、把整个经济的生产组织方式重做一遍的底层技术。蒸汽机算，电灯电话算，计算机算；而榨汁机不算，因为它只改变了果汁。

五轮康波，五次重做世界

按主流的长波分期，从工业革命到现在，世界已经走了五轮康波，每一轮都有明确的「发条」：

1. **第一轮（约 1782-1845）：蒸汽机与纺织。**人类第一次不用肌肉和水车干活，工厂诞生了；
2. **第二轮（约 1845-1892）：铁路与钢铁。**钢轨把大陆缝起来，煤和铁是硬通货，出现了第一批真正的「大基建」泡沫——1840 年代英国的「铁路狂热」，几百家铁路公司挤上市，多数血本无归；
3. **第三轮（约 1892-1948）：电力、电气与重化工。**电进了工厂和家庭，流水线出现，城市竖着长；它的下半场，是 1929 年大萧条和两场世界大战；
4. **第四轮（约 1948-1982）：汽车、石化与高速公路。**郊区、购物中心、中产阶级的美国梦，都建在内燃机上；它以 1970 年代的石油危机和滞胀收场；
5. **第五轮（约 1982-2025）：信息技术。**芯片、个人电脑、互联网、智能手机。这一轮的下半场，就是我们正在亲历的这些年。

为什么一轮技术恰好是六十年

关键在技术的扩散不是线性的，而是一条 S 曲线——先慢（只有少数极客在用），再陡（所有人都在抢），再慢（人人都有，增长到头）。从蒸汽机到智能手机，每一项通用技术的这条曲线，从头走到尾，大约就是五六十年：

- **回升期**：新技术刚证明能用，敢投的人赚钱，旧行业还没死透；
- **繁荣期**：技术大规模铺开，全要素生产率猛涨，工资和利润一起飞——一轮康波里最肥的一段；
- **衰退期**：技术渗透过半，增量变存量。工厂主发现再建新厂不赚钱了，**钱开始离开实体，涌进股市楼市和大宗商品**。资产泡沫、贫富分化、滞胀，都长在这一段；
- **萧条期**：泡沫破掉，旧技术的红利彻底榨干，全社会陷入「钱很多但不知道投什么」的迷茫。而就在这片迷茫的废墟里，下一轮通用技术的幼苗正在发芽——信息技术就是在第四轮康波的萧条期（1970 年代）的车库和实验室里长大的。

大白话

大白话：一轮康波就是一门技术的一生——少年（回升）、壮年（繁荣）、中年危机（衰退）、衰老（萧条）。经济之所以有六十年的大波浪，是因为「重做一遍世界」这件事，一次就要花六十年。

这套解释是谁给的

康德拉季耶夫画出了波浪，却没说清发条。补上这块的是两个人：熊彼特在 1939 年把长波和「创新蜂聚」挂上钩——萧条逼出创新，创新聚成产业，产业撑起飞波；半个世纪后，卡萝塔·佩雷斯在《技术革命与金融资本》里把「钱」的部分补齐：技术革命的每一轮，都要经历「金融资本疯狂烧钱铺路 → 泡沫破裂 → 生产资本接管、红利普惠」的两幕剧。

有意思的是，按佩雷斯的节奏量一量信息技术这一轮：从 1971 年英特尔造出第一块微处理器算起，到泡沫出清、红利见顶，恰好也是五十来年。发条走了五圈，圈圈的时长都差不多。

理论到这就够用了。现在该请出本书的主角登场——一个把这套理论用到极致、敢把年份钉在日历上的中国人。

第五章 · 周期天王周金涛

前面四章，我们把工具备齐了：四个嵌套的轮子、技术革命这根发条。现在，主角登场。

周金涛，1972 年生，中信建投证券首席经济学家、研究部董事总经理。在中国卖方研究圈，几乎所有人都在做同一件事——预测下个季度；只有他，在研究**下个十年、下个三十年**。因为他的偶像叫尼古拉·康德拉季耶夫，他给自己取了个半开玩笑的网名：**尼古拉·金涛**。

2016 年 12 月 27 日，周金涛因胰腺癌去世，44 岁。他去世后，同行和读者把他生前的报告与演讲汇编成书，取名《涛动周期论》——书名里那个「涛」字，一语双关。

他的方法论：先定位，再谈预测

市面上绝大多数预测的逻辑是「因为 A，所以 B」——因为央行放水，所以股市要涨。周金涛的逻辑完全不同，他的口头禅式的思路是：**别问会发生什么，先问我们站在哪**。

这就是第三章那套套娃的用法。他的标准动作分三步：

1. **定大位置**：现在处于第几轮康波的哪个阶段（回升、繁荣、衰退还是萧条）？这决定了未来十年的总基调；
2. **定中位置**：库兹涅茨（地产）和朱格拉（设备）两个中轮子转到哪了？这决定哪些行业有肉吃；
3. **等小周期撞点**：用基钦库存周期找具体的拐点年份。三个轮子的方向一旦对齐，就是大级别的顶部或底部。

大白话

大白话：别人看天气预报猜明天，周金涛是先搞清楚现在是几月、什么季节。季节定了，大概率的事不用猜——冬天该冷，你等着就是。他要预测的只是：寒潮具体哪一周到。

这套方法有个冷酷的推论，也是他最重要的观点之一：**宏观判断上，个人努力的影响远比位置的影响小**。在康波的萧条段，最聪明的人也只能少亏；在繁荣段，普通人闭眼买都能赢。

位置不对，越努力越辛酸。

「人生发财靠康波」的真正意思

2016 年 3 月，周金涛做了一场后来被封神的内部演讲《人生就是一场康波》。流传最广的那段话是：

「人生发财靠康波.....在一个人 60 年的人生主要阶段中，其中 30 年参与经济生活，30 年中康波给予你的财富机会只有三次，不以你的主观意志为转移。」

这句话被无数自媒体引用，但大多引歪了，引成了「躺平等风来」。放回上下文，他说的其实是三层意思：

- **第一层，机会是周期给的，不是自己造的。**大级别的财富机会（房价主升浪、商品大牛市、股市大级别底部）出现的年份，由周期决定，你急不来；
- **第二层，因此人生的关键动作只有几次。**三次机会抓住一次，就能上台阶；三次全错过，再勤奋也难——这不是鸡汤，是算术：30 年职业寿命 ÷ 10 年左右一次大机会 = 3 次；
- **第三层，也是最少人记住的一层：你能做的，是提前知道机会大概在哪一年出现，然后在那之前保住本金、保住工作、保住身体，等它。**

所以「人生发财靠康波」不是宿命论，倒过来读才对：**正因为机会是定时来的，你才配得上提前准备。**

一个知道自己时间不多了的人

现在回头看 2016 年那几场演讲，会发现一个细节：他把时间表讲得异常具体、异常急切，几乎是把未来十年该说的话一次性说完。那次演讲九个月后，他去世了。「泄露天机折寿」是民间的浪漫化说法，更接近事实的解释是：一个用半生研究周期的人，自己也正被一个不属于经济学的周期——健康的周期——追上了。

他留下的那张时间表，是这本书剩下七章要逐条对账的东西。下一章，我们先看清这张表本身：他到底把 1982 年到 2025 年，刻成了什么样。

第六章 · 他给第五次康波刻上了时间轴

周金涛一生研究的结晶，可以浓缩成一张表——第五次康波的时间表。看懂这张表，就看懂了他所有预言的出处。

第五次康波的四段刻度

第四章说过，一轮康波就是一门通用技术的一生，分回升、繁荣、衰退、萧条四段。周金涛把「信息技术」这一轮（1982 年起步）的四段，逐段钉上了年份：

- **回升期 1982-1991**：个人电脑刚走出车库——IBM 在 1981 年推出 PC，《时代》周刊 1982 年把「电脑」选为年度风云人物，微软 1986 年上市。新技术开始赚钱，但还没改变世界；
- **繁荣期 1991-2004**：互联网爆发，生产率猛涨，美国经历了二战后最长的繁荣；终点是科技股泡沫破裂后、全球化接棒的前后；
- **衰退期 2004-2015**：信息技术在发达国家渗透过半，增长引擎换档——**主角从美国换成中国**，中国的工业化起飞，全球进入大宗商品超级周期，铜、油、铁矿石轮番上天；
- **萧条期 2015-2025**：信息技术的红利彻底摊薄，旧引擎熄火，新引擎（当时还看不清是什么）还在实验室里。钱很多，好资产很少，全球进入低增长、高动荡的十年。

大白话

大白话：把 1982 到 2025 这四十二年，想象成信息技术这门技术从「少年」到「衰老」的一生。周金涛干的活，就是给这位技术巨人做体检、量出每个年龄段的起止年份。

每个阶段，钱该待的地方不一样

这张表不是用来怀旧的，是用来指挥钱的。周金涛反复讲一个规律：**康波的每个阶段，都有一类资产是主角，其它都是配角。**

- **繁荣期，买股票**：技术进步变成企业利润，股票是最大赢家；

- **衰退期，买商品**：实体回报下降，钱涌向实物资产和新兴工业化国家的需求，大宗商品走牛——2004 到 2011 年的油、铜、铁矿石就是剧本；
- **萧条期，先拿现金和黄金保命，再等那个「一生三次」的低点**：萧条期的特征是剧烈波动、危机频发，但正是在萧条的中后段，会出现这一轮康波的**终极低点**——所有资产被恐慌打到一个以后再也看不到的价格；
- **回升期，买下一轮技术的股票**：萧条里发芽的新技术，在回升期变成新的印钞机。

这套「阶段—资产」对应关系，和周金涛的预言是同一个东西的一体两面：他在 2015、2016 年反复说，**2019 年前后是这轮康波的终极低点区域**，「2019 年是 85 后的第一次人生机会」——翻译成上面的话就是：2019 年前后，萧条期打到最深，资产价格出现这辈子难再见的位置，手里留着现金的人，在那时下注。

刻度是怎么刻出来的

值得说清楚：这些年份不是拍脑袋。刻度的方法有三层：

1. **技术渗透率**：个人电脑、互联网、手机的用户渗透曲线走到 S 曲线的哪一段，决定大阶段切换的年份；
2. **历史类比**：第五轮康波照着第三、第四轮的「剧本结构」走——比如第四轮康波的萧条期（1973-1982）出现了石油危机、滞胀、1980 年的黄金顶，那么第五轮的萧条期也应该出现对应的危机与资产大顶大底；
3. **周期共振**：用第三章的套娃，算基钦、朱格拉的谷底在哪一年和康波萧条谷底「撞车」——撞车点就是终极低点。2019 年这个年份，就是三条曲线算出来的交点。

所以周金涛的预言风格才那么「嚣张」：别人给方向，他给年份。因为在他自己的框架里，年份不是猜的，是算出来的。

那么——算得准吗？下一章，把他生前公开发表过的预言一条条翻出来对账。

第七章 · 那些年他算准的事

评价一个预言家，唯一体面的方式是**对账**：把他生前白纸黑字发表过的判断翻出来，对照后来真实发生的事。这一章就做这件枯燥但必要的事。我们只收「生前公开发表、时间早于事件」的条目，拒绝事后附会。

2007 年：预警美国危机

2007 年，美股还在狂欢，周金涛在报告里明确提出：美国经济将在 2008 年陷入严重问题，警惕次贷危机的爆发与扩散。依据不是内幕，是他的周期表：美国经济的库存周期和更大级别的周期在 2008 年附近「撞车」向下。

结果：2007 年夏天次贷违约开始暴露，2008 年 9 月雷曼兄弟倒闭，全球金融危机爆发。

对账结论：应验，且提前一年以上。

2008 年：判断大宗商品见顶转熊

2008 年上半年，油价冲向每桶 147 美元，「石油要涨到 200 美元」是主流声音。周金涛按周期框架判断：大宗商品这轮由衰退期驱动的超级行情已近尾声，随后是长熊。

结果：油价 2008 年 7 月见顶，半年内跌到 30 多美元；此后虽有反弹，但商品大顶确实就在那几年，2011 年后商品进入漫漫熊途。**对账结论：应验。**

2015 年：预判全球资产剧烈动荡

2014 年底到 2015 年，他反复提示：2015 年是全球经济和资产价格的重要拐点，下半年风险集中释放。在 A 股最癫狂的 2015 年上半年，他是少数持续提示「剧烈动荡将至」的声音。

结果：2015 年 6 月 A 股见顶，随后两次股灾；8 月人民币汇改引发全球市场共振下跌；新兴市场货币与商品暴跌。**对账结论：应验。**

2016 年：预言商品的历史性底部

2015 年底、2016 年初，市场一片绝望，油价跌破 30 美元，「大宗商品已死」是共识。周金涛却在此时给出了他最有勇气的一个判断：**大宗商品的历史性底部就在 2016 年**——因为康波萧条期的第一个库存周期低点到了。

结果：原油在 2016 年 2 月见底（约 26 美元），此后翻了一倍多；黑色系、有色在 2016 年全面反转，当年的「周期股行情」让无数人事后想起这个名字。**对账结论：应验，而且精确到年。**

同一份清单上的最后一行：2019

以上四条，都是他生前就看到结果的。还有一条他没能亲眼看到——2016 年他反复讲：**2019 年前后是这轮康波的终极低点，「万劫不复之年」，也是 85 后人生的第一次机会。**

这一条的对账要单独做，因为它发生在作者死后，且撞上了疫情这个百年级扰动——第九章专门处理。

对账的方法论提醒

四条全中，听着像神话，但请留意三件事，它们比「全中」本身重要：

- **他给的是位置和年份，不是点位和日期。**「2008 年出大事」和「2008 年 9 月 15 日雷曼倒闭」是两个物种。周期的威力在方向和级别，不在日历精度；
- **他的错误率是真实存在的。**他也曾对个别年份的拐点提前或推迟一年，只是错单不如对单流传广。幸存者偏差不只属于读者，也属于整个「周期天王」叙事；
- **每条预言背后都有可复述的推理。**这才是他和算命先生的区别——算命先生只给结论，他把钟表拆开给你看过（第三、四、六章）。

但问题还没回答完：为什么这些周期这么「守时」？六十年、二十年、十年、三年，这些长度是巧合，还是有什么东西在背后上发条？下一章，我们去拆周期的物理。

第八章·为什么偏偏是六十年

读到这里，一个认真的读者应该已经开始不舒服了：3 到 4 年、10 年、20 年、60 年——这些长度也太整齐了，整齐得像编的。这一章正面回答这个质疑：**周期长度的背后，各有一根实实在在的「发条」，每根发条的长度恰好就是那个数字。**

基钦的 3 年：是「反应时间」的长度

为什么库存周期是三四年，而不是三个月？因为实体经济有巨大的惯性：从发现货不够，到下单、生产、运输、上架，要几个月；从发现货太多，到减产、清库、止血，又要一两年。再加上所有商家差不多同时反应、同时犯错，这个「一窝蜂上、一窝蜂散」的完整来回，物理上就快不起来。**基钦周期的长度 $\approx$ 全社会「生产—库存」系统的反应时间。**

朱格拉的 10 年：是机器寿命的长度

一台机床、一条产线、一艘货轮，设计寿命大约就是八到十二年。景气时大家一起买机器，这批机器就会**差不多同时老化**。设备投资周期不是心理现象，是钢铁的物理寿命在金融上的投影。**朱格拉周期的长度 $\approx$ 资本品的折旧年限。**

库兹涅茨的 20 年：是一代人的长度

人 25 到 35 岁集中买房生子，带动二十年的建设与迁徙潮；等这代人的需求释放完，下一代人口还没接上。房子和城市的寿命又以几十年计，供给一旦建过头，要很多年才能消化。**库兹涅茨周期的长度 $\approx$ 一个世代的成家立业周期。**

康波的 60 年：是一门技术 + 两代人心智的长度

第四章讲了技术 S 曲线：一项通用技术从 breakthrough 到烂大街，五六十年。但还有一根同样长的发条，藏在人身上——

亲历过大萧条的一代人，一辈子不敢借钱、不敢投机；等这代人老去，掌权的换成只在繁荣里长大的人，杠杆和泡沫才敢重新吹起来。**让全社会「忘掉上一次灾难」，需要大约两代人**

的时间——恰好也是五六十年。债务长周期（达利欧说的那种大债务周期）走的也是这个节拍：债务累积到极限、出清、再累积，一代人的教训只够管一代人。

大白话

大白话：3 年是仓库的反应时间，10 年是机器的报废时间，20 年是一代人的买房时间，60 年是一门技术的一生，也是社会忘掉一次灾难需要的时间。周期不是天上掉的数字，是这些「硬时间」的倒影。

共振：为什么有些年份特别深

单根发条不可怕，可怕的是发条们偶尔走到同一格。想象四个转速不同的轮子，多数时候此起彼伏、互相抵消，经济就显得温和；但当三四个轮子的谷底转到同一年，下跌会互相踩踏，砸出几十年一遇的大坑——这就是第三章说的共振。

周金涛算 2019，用的就是这个算盘：康波萧条的谷底段（2015-2025 的中点偏后）× 中国地产库兹涅茨见顶回落 × 朱格拉下行 × 基钦库存谷底——几条线在那两年前后交汇。「**万劫不复之年**」不是修辞，是共振点的另一个名字。

但摆锤之外还有手

最后必须补一句，否则本章就成了机械决定论。经济这个钟摆，有重力（上面的发条）让它回归，但也有一只手会推它——**央行的货币政策、财政刺激，是在逆着周期发力**；还有风会吹它——战争、瘟疫这种外生冲击，不在任何周期表里。

所以周期理论给的不是精确时刻表，而是**重力方向**：它告诉你水往哪流，但某一年具体涨多少跌多少，那只「手」和那阵「风」都能搅局。记住这句话，下一章对账 2019 年之后的真实世界时，你会非常需要它——因为那几年，风特别大。

第九章 · 2019 之后，预言兑现了吗

第七章对的是「生前账」，这一章对「身后账」——更难，也更见真章。因为预言家不在了，没法再出来修正口径；而这几年恰好又是疫情、战争、AI 轮番上场的多事之秋。我们继续用上一章的原则：**周期管方向和级别，不包日期；风不在表里，但重力在。**

第一笔：2018–2019，「万劫不复之年」

周金涛预言：2019 年前后是本轮康波的终极低点区域，是 85 后第一次机会。

实际发生：2018 年，A 股全年阴跌，上证指数跌去约四分之一，是 2008 年以来最差的一年；美股在 2018 年四季度急挫近 20%。然后，**2019 年 1 月 4 日，A 股在 2440 点砸出了此后多年再未见的大底**；同年美联储转向降息，全球股票、债券、黄金齐涨，2019 年成为罕见的「万物齐涨」年。

对账：**应验**。低点位置、恐慌程度、「此后难再见」的性质，都对。在 2019 年初敢于重仓的人，拿到了这代人第一次大级别机会——和预言的用法一字不差。

第二笔：2020–2022，「萧条期危机频发、商品强于股票」

周金涛预言：萧条期的特征是危机密集、货币大放水、实物资产（黄金和商品）跑赢，现金和黄金是保命配置。

实际发生：2020 年疫情，全球央行打出史诗级宽松（那只「手」全力推摆锤）；2021 年大宗商品全面暴动，2022 年俄乌战争再把油气粮送上天价；黄金从 2019 年起进入长牛，2024 年起连破历史新高，2025 年 3 月站上每盎司 3000 美元。同期，股票在 2022 年经历了 2008 年以来最差的年份之一。

对账：**方向应验，剧本被风改写**。危机确实密集、宽松确实疯狂、黄金商品确实跑赢——但引爆危机的是病毒和战争这两个「表外因素」，不是周期自己。周期说中了天气，没说中雷从哪块云里打下来。

第三笔：中国房地产的大顶

周金涛预言：中国房地产的库兹涅茨大周期在 2017-2019 年区域见顶，投资性房产应择机退出。

实际发生：全国商品房销售额在 2021 年见顶，此后连年下行；2021 年恒大爆雷，成为地产时代落幕的标志性事件；三四线城市房价从 2018-2019 年后再未回到高点。

对账：**大体应验**。顶部区域判断正确，最高点比预言区间晚了一两年——考虑到土地财政这只「手」续命的力度，误差在周期理论的合理范围内。

第四笔：萧条期孕育下一轮技术

周金涛预言：下一轮康波的技术萌芽，会在本轮萧条期破土（正如信息技术萌芽于 1970 年代的萧条期）。

实际发生：2022 年底，ChatGPT 发布，AI 大模型爆发；2023 年起英伟达市值冲上全球之巅，全球科技资本开支进入狂潮。时间点恰好落在 2015-2025 萧条期的后半段，和「萧条期孕育新芽」的剧本严丝合缝。

对账：**应验**。至于 AI 配不配得上「第六轮康波的发条」，下一章专门掰扯。

总账

四笔身后账：两笔干净应验，两笔方向应验、细节被外生冲击改写。没有一笔「方向相反」。

这张成绩单说明了什么？不是「周期能预测一切」——疫情和战争证明了它不能。它说明的是第八章那句话：**发条决定重力方向，而 2019 年以来的世界，重力方向几乎全对**。剩下最后一个格子还没翻牌：他说萧条期到 2025 年结束。现在是 2026 年，我们正好站在这个格子上。下一章，翻牌。

第十章 · 2025之后：第六次康波谁来上发条

周金涛时间表上最后一个格子写着：萧条期 2015-2025，此后进入第六次康波的回升期。写这本书的此刻是 2026 年——我们恰好站在翻牌的位置上。这一章做两件事：看看「翻牌」的信号出现了没有；再认真辩一辩，下一轮的发条到底是不是 AI。

萧条转回升，历史上有哪些信号

回看前几轮康波的「换档时刻」，萧条转回升通常同时出现四件事：

1. **新技术开始赚大钱，而不只是讲故事**——从泡沫概念变成真实利润；
2. **资本开支狂潮**——全社会开始为新技术重铺基础设施（铁路、电网、光纤，各轮有自己的「铁轨」）；
3. **旧秩序的泡沫出清完毕**——上一轮的明星资产跌到无人问津；
4. **大国竞争加剧**——萧条期和回升期之交，往往是主导权重新洗牌的时刻（上一轮之交，是美国确立霸权；这一轮之交，中美对垒已经不是预言而是日常）。

拿这张清单量一量 2023-2026 的世界：AI 开始贡献真实收入（云计算和大模型的收入以百亿美元计）；全球掀起算力基建狂潮，数据中心建设热到拉动电力股；旧明星资产——商业地产、传统白马股——被冷落多年；中美在芯片与 AI 上的对垒逐年加码。**四条信号，条条有对应**。单看这张表，「2025 换档」这个格子，正在被现实填上。

AI 够格当发条吗？用「通用技术」的尺子量

第四章给过尺子：发条必须是能重做整个经济的通用技术。候选名单上其实有三位，挨个量：

- **人工智能**：渗透面——写作、编程、设计、科研、制造、物流，几乎无孔不入，过关；重做生产组织——正在发生，软件开发已率先被重做；物理约束——它的瓶颈不是算法而是电力和芯片，恰好是「需要全社会重铺基础设施」的那种瓶颈，和当年电网的角色一模一样。**目前是最强候选。**

- **新能源与储能**：能源确实是每一轮康波的地基（煤、油、电各撑过一轮）。但光伏和电池更像「换地基」而不是「重盖楼」——它降低能源成本，却不直接重做生产组织。更可能的角色是**给 AI 这台新机器供血**：算力的尽头是电力。
- **生物科技**：基因编辑、AI 制药想象空间巨大，但渗透速度受监管和人类伦理的硬约束，S 曲线会拉得更长。它可能是第六轮康波中后段的主角，未必是开头那根发条。

大白话

大白话：第六轮康波最可能的配方是「AI 当发动机，新能源当油箱，生物科技当后来的乘客」。和历史上每一轮一样——蒸汽要配煤，电气要配电网，汽车要配石油。

一盆必要的冷水：生产率悖论

但这里有个必须交代的历史教训。1987 年，经济学家索洛说过一句名言：「计算机时代无处不在，唯独在生产率统计里看不到。」——信息技术 1982 年就起步了，可它反映到全社会的生产率数据上，晚了十几年。原因很朴素：**通用技术的红利要等组织方式跟着改完才显现**。电动机发明后，工厂花了三十年才明白该拆掉传送带、按电的逻辑重排产线。

所以，即使 2025 年真的是换挡点，也不意味着 2026 年就该鸡犬升天。回升期的典型体感是：**新技术公司热火朝天，旧行业继续凋零，大多数人感觉「经济还是不行」**——没错，回升期本来就是冰火两重天，繁荣是后面的事。

这一章能给你什么

如果周金涛的时间表继续灵验，那么我们正处在的位置是：新一轮康波回升期的开头，一段可能持续十年以上的上坡的第一公里。历史说，这一段属于敢于给新技术「铺铁轨」的人和敢于在旧资产废墟上弯腰的人。

但「位置」只是地图的一半。另一半是你自己站在哪——你的年龄、行业、资产负债表，决定了同一张地图对你意味着什么。这就是下一章的事。

第十一章 · 用周期的眼睛看人生

前十章都在看地图，这一章把地图对准你自己。问题很实际：知道轮子怎么转之后，一个普通人——要找工作、要买房、要管点钱的普通人——到底该怎么用？

先算你这辈子有几次牌

回到第五章那道算术：职业生涯约 30 年，大级别机会约 10 年一次，所以**一个人一辈子真正能下重注的窗口，只有三次左右**。周金涛在演讲里给过具体的对号入座：

- **75 后**：三次机会大约在 2008 年、2019 年、2030 年前后；
- **85 后**：第一次在 2019 年（已经发生），第二次在 2030 年代前期；
- **95 后、00 后**：第一次大机会在下一轮康波回升的中段，也就是 2030 年代。

注意这个表的两层含义。一层是泄气的：机会不来，急死也没用，2014 年你再聪明也等不来 2019 年的大底。另一层是提气的：**机会是定时来的，意味着它可以被准备**。子弹、技能、健康、信用记录，都是你在窗口到来之前能攒的东西。周期不奖励焦虑，只奖励准备。

四个轮子，四种用法

第三章的套娃，到个人层面可以这样各管一段：

- **基钦周期（3-4 年，库存）→ 管「买卖节奏」**。做小生意、炒股、管库存的人看这个：补库存年别轻易看空，去库存年别轻易抄底。它回答「今年货好不好卖」；
- **朱格拉周期（9-10 年，设备投资）→ 管「行业选择」**。选专业、换行业的人看这个：设备投资上行的行业，扩张、加薪、缺人；下行的行业，内卷、裁员。入行尽量赶在上行段的头几年，别在末段去接盘；
- **库兹涅茨周期（15-25 年，地产与人口）→ 管「买房决策」**。一辈子碰一两次。中国这一轮的大顶区域已经过去（第九章对过账），这意味着「闭眼买房增值」的时代逻辑变了——房子回归居住品，这个判断的分量比任何中介话术都重；
- **康波（50-60 年，技术革命）→ 管「命运的大方向」**。它决定你职业生涯整体是顺风还是逆风，以及最大的财富机会长什么样：上一轮在地产和互联网，下一轮大概率在 AI 和它的配

套设施里。

大白话

大白话：小周期教你别踩坑，中周期教你选赛道，大周期教你认命——认「时代的命」，然后在时代给的窗口里，把命攥回自己手里。

当下这张地图怎么用

按周金涛的时间表，我们正站在萧条转回升的换挡段。这个位置在历史上的标准动作是：

1. **现金流第一**：换挡段仍有颠簸（回升初期≠繁荣），别在最颠簸的地方把子弹打光；
2. **把自己接进新技术**：回升期的头等舱票永远发给「给新技术铺铁轨」的人。不一定去做 AI 公司——把 AI 用进你现在的行业，就是普通人的「铁轨」；
3. **对旧明星资产保持敬意和距离**：每一轮换挡，上一轮的核心资产（这次是房子）都会用很多年去消化估值；
4. **等属于你的那个窗口**：对照上面的年代表，知道你下一次大机会大概在什么时候，然后——攒钱、练手、保持健康，别在窗口到来之前出局。

最后一条看着像鸡汤，其实是全书最硬的推论：周期的世界模型里，**「活得长、不爆仓、不出局」不是保守，是最高进攻性**——因为机会是定时来的，只要你还在桌上，牌迟早发到你手里。

讲到这里，这本书欠你最后一个诚实：这套理论会不会错？会。下一章，我们亲手给周金涛的体系挑刺。

第十二章 · 周期的边界

前十一章把这套体系讲得很好用，这一章负责拆台。一本书如果只能让你更信一样东西，那它是宣传品；能让你知道它在哪里会坏，才是工具说明书。

刺一：样本太少

统计学上最致命的一击：从 1780 年代到今天，完整的康波只有四轮多一点。**用四个样本总结一条「60 年规律」，在统计上近乎耍流氓。**而且每一轮的分期年份，不同学派能差出十几年——有人把第三轮康波的起点放在 1890 年，有人放在 1896 年。连刻度都有争议，「精确到 2019 年」的底气从何而来？这是学术圈至今不把长波理论请进主流教材的根本原因。

刺二：幸存者偏差

周金涛被记住，是因为他对的那几条太漂亮。但同一个时代，还有一百个用别的周期模型预测「某年崩溃」的分析师，错得悄无声息，没人给他们出书。我们永远无法回答一个反事实问题：**如果 2019 年没有砸出大底，今天还会有人研究康波吗？**对单个预言家的崇拜，必须减掉这一层水分。

刺三：预言会改变被预言的东西

如果所有人都信了「2019 年是大底」，会发生什么？大家提前抄底，底就提前到 2018 年；或者大家都等着抄底，抛压在 2019 年被买盘接住，底根本不出现。预言一旦流行，就会反过来改写自己的剧本——这在金融学里叫反身性：预期会改变行为，行为会改变现实，现实再打脸预期。任何周期理论都逃不开这个怪圈。

刺四：风不在表里

第八章承认过：战争和瘟疫不在任何周期表里。2020 年的疫情证明，一次外生冲击可以把所有资产价格瞬间打到「周期表外」的位置，再用天量货币把摆锤推到另一边。周期理论对这种时刻唯一的贡献是告诉你「别怕，重力还在」——但在风暴中心，这句话安慰不了爆仓的人。

那么，它到底还剩什么用

四刺扎完，康波理论还活着吗？活着，但要换一个用法。它不该是**时钟**（到点行动），而该是**地图**（定位自己）。两者的区别是：

- 时钟告诉你「2019 年抄底」——错了就全错；
- 地图告诉你「我们处在萧条深段，大级别低点大概率在这一两年出现，保持现金和勇气」——哪怕低点迟到一年，你的姿势依然是对的。

这其实就是周金涛自己的用法。回看他对「2019」的完整表述，永远是「2019 年**前后**」「低点**区域**」——他给的是地图，是自媒体把它裁成了时钟。周期理论真正的价值，从来不是预测，而是**位置感**：在所有人被眼前涨跌牵着走的时候，你知道自己站在山的哪一面。

大白话

大白话：别把康波当闹钟，把它当海拔仪。闹钟会哑，海拔仪不会让你在山腰上当成山顶狂欢。

尾声：潮汐表还给你们

现在可以回答第一章的问题了。经济确实有潮汐表——但它是一张概率的潮汐表：潮水大概率这样来，风随时可以搅局，而且看表的人多了，潮水本身也会变。

周金涛用 44 年的一生做的事，是把这张表画得比所有前人都精细，又用它把「2019」这个年份钉在了千万人的记忆里。他死后这些年，世界大体按表走，又处处偏离表——**大体按表走，是周期理论的胜利；处处偏离，是世界的正常。**

一个研究了一辈子周期的人，最后自己被健康的周期追上；一个画了一辈子波浪的人，墓碑立在了浪的半中央。但他那句被引歪了的话，其实是给所有人留的正确姿势：

人生发财靠康波——所以，别和周期赌气，在轮子的低谷攒子弹，在轮子的上坡别缺席。

万物皆有周期。下一个六十年已经上弦了。祝你在自己的三次机会里，至少抓住一次。

万物皆有周期 · 小饼干🍪