1. 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

2. 经济是无数交易的总和

3 交易中，买方使用货币或信用向卖方交换商品，服务或金融资产

4 支出总额 = （花费的）货币 + （花费的）信用，支出总额是经济的驱动力

5 价格 = 支出总额 / 销量

6 所有经济周期和动力都是交易造成的

7 一个市场由买卖同一种商品的所有买方和卖方组成，经济就由所有市场内的全部交易构成

8 政府是最大的买方和卖方

9 政府有两个组成部分，收税和花钱的中央政府，和中央银行

10 央行控制着经济中的货币和信贷数量，通过调整利率和发行货币来实现这种管控

11 贷款人相信借款人的承诺，就是信贷，信贷一旦产生，立即成为债务

12 债务是贷款人的资产，是借款人的负债

13 支出是经济的驱动力，因为一个人的支出是另一个人的收入，你花得越多别人挣得越多

14 信用良好的人具备两个条件：1.偿还能立 2.不能还债时的抵押物

15 收入增加代表偿还能立强，则借贷增加，则支出增加，由于一个人的支出等于另一个人的收入，导致借贷进一步增加，并不断循环，这一自我驱动的模式导致导致经济增长，如此产生了经济周期，

16 生产率在长期内最关键，信贷在短期内最重要，因为生产率不会剧烈波动，因此不是经济起伏的一个重要动力，但是债务是一个重要动力，因为可以通过借贷使消费高于产出，但是在还贷时得让消费低于产出，这俩一高于和一低于属于债务量波动周期，这种周期有两种，其中一个周期持续大约5~8年，另一个周期持续大约75~100年，

17 经济的上下起伏主要是靠信贷的总量

18 由于我们借债，于是产生经济周期

19 借债，不过是提前消费

20 一旦借钱，就形成一个周期（支出高于收入->支出低于收入），对于个人是这样，对于整个经济运行也是这样。

21 生活中大部分所谓的钱，实际上是信贷，货币占极少数

22 没有信贷，增加支出的唯一办法是增加生产，有信贷，还可以通过借贷来增加支出

23 信贷能使收入的增长速度短期内超过生产率的增速，但在长期内并非如此。信贷不是坏事，只是会导致周期性变化，周期会上升，最终也会下降

24 经济扩张，支出增长的速度大于商品生产的速度，商品价格就会上涨，称为通货膨胀。这时央行就会调高利率，使借贷减少同时现有债务的成本上升（比如每个月要还的利息增加），支出的增长速度减缓，通货膨胀就会减轻。当支出增长速度低于商品生产速度，商品价格会下跌，称为通货紧缩。经济活动减少，经济便进入衰退。此时再调低利率..

25 信贷容易获得，经济就会扩张，信贷不容易获得，经济就会衰退。

26 在连续的每个短期债务周期的低谷和高峰后，经济增长和债务都超过前一个周期，造成酱紫的原因是：人具有借更多的钱的倾向而不喜欢偿还债务，这是人的天性， 因此在长期内，债务增加的速度超过收入，形成长期债务周期。

27 债务与收入比率称为债务负担

27 当人们过度借贷消费时，泡沫便产生(经济泡沫经济泡沫是一系列资产 (尤其是虚拟资本) 价格膨胀，即在一个连续过程中大幅度上涨，使其市场价格远远超过了它实际代表的价值，形成虚假繁荣和含有过多“泡沫” 的经济总量。)，当到达长期债务周期的顶峰，债务负担变得过重，经济就进入去杠杆化时期

28 经济在去杠杆化时期，人们削减支出，收入下降，信贷消失，资产价格下跌，银行发生挤兑（大量客户同时到银行提取现金的现象），股票市场暴跌，社会紧张加剧，不动产市场一蹶不振，不同于经济衰退的是，这种局面没法通过降低利率来挽回，因为利率已经低到接近0，没法再低了，从而丧失了刺激信贷功能，

29 去杠杆化的4中办法

1）削减支出（紧缩）

会导致收入减少，收入减少的速度大于还债的速度，则债务负担实际更沉重，通货紧缩

2）通过债务违约和重组来减少债务

银行收到挤兑，个人，企业和银行出现债务违约，严重的经济收缩，就是萧条。萧条的主要特征是，人们发现原来属于自己的财富中，有很大一部分实际上并不存在。

债务重组意味着贷款人得到的还款减少或偿还期延长或利率低于当初商定的水平，无论如何合约被破坏，结果是债务减少。债务重组让债务消失，但导致收入和资产价值更快地消失，债务负担继续日趋沉重。

政府的支出超过税收，就是财政赤字，政府必须加税或者举债以填补赤字，

通货紧缩

3）财富再分配

增加对富人的增税，通货紧缩

4）发行货币

购买金融资产和政府债券，通货膨胀

购买金融资产帮助推升资产价格，从而提高了人们的信用

中央政府可以购买商品和服务，向人们送钱

央行购买政府债券，其实是借钱给政府，使其能运行赤字预算，购买商品和服务和提供失业救助金，增加人们的收入，也增加了政府的债务，但能降低经济中的总债务负担。

增发货币的速度信贷消失的速度一致，就不会导致通货膨胀

需要平衡考虑去杠杆化的4种办法，使通货膨胀和通货紧缩达到动态平衡，就能带来和谐地去杠杆化。

收入一定要比债务增长得快