就在7月底，美联储在议息会议上宣布加息75个基点，这是美联储自今年3月以来的第四次加息。美联储的连续大幅加息，主要是为了降低美国国内的通胀率。资料显示，美国国内6月份的CPI同比上涨9.1%，创下近40年以来的新高。

此外，由于受到俄乌冲突的影响，欧洲各国的能源价格开始大涨，这也导致了欧洲国家的通胀水平也居高不下。同时，像巴西、阿根廷、土耳其等新兴经济体国家的通胀率也超过了5%以上。全球新一轮的通货膨胀已经来临，居民的生活成本明显上升。

而从2021年下半年开始，受到输入性通胀的影响，国内的汽油、粮食、天然气、化肥等价格出现明显上涨。此外，国内房地产市场受到调控之后，各地房价停止上涨，从而失去了赚钱效应。于是大量囤积在房地产市场的资金流向商品市场，这就导致了国内蔬菜、水果、肉类、鸡蛋等农产品价格的大涨。

事实上，导致新一轮通胀的原因除了输入性通胀、房地产市场资金流入商品市场之外，还有就是我国央行的货币政策持续宽松，从去年下半年开始，我国央行连续降准降息，这不仅降低了存贷款利率，并向金融市场注入了大量的流动性。而这些超发的货币无处可去，只能进入到了商品市场，从而推高了国内的物价水平。

那么面对新一轮通胀的来临，普通人该如何应对呢？对此，有业内人士表示，只要做到“两做三不做”就可以从容度过现在的通胀周期。

先来了解一下，什么是“两做”。第一，要做好开源节流。在通胀的情况之下，最好能够再找一份副业去做做，这样可以增加收入来源。此外，减少不必要的生活支出，比如，本来想换个新的大型家电，现在只要原来的那个还能使用，就可以继续用下去。

第二，要再多学一二门技术。在通胀的情况之下，如果再碰到企业大裁员，一时工作不好找，家中又没什么积蓄，日子就很难过了。所以，建议大家在平时工作之余，再多学一门技术活手艺，只要有一二门技术在身，即使碰到企业裁员，也不用担心找不到工作养家糊口了。

那么，在当前通胀的大背景之下，究竟有哪“三不做”呢？首先，普通人不要盲目投资。可能很多人觉得把钱存在银行里面资产会大幅贬值，如果把钱投到股票、基金、黄金等投资领域就能使资产保值增值。但问题是，普通人并不具有投资高风险品种的知识和经验，一旦盲目投资，很可能会面对资产大幅缩水，而不是货币贬值的问题。

再者，普通人不要借债消费。现在很多年轻人收入并不高，但喜欢过高消费的生活，就只能通过借债来超前消费。而在当前通货膨胀的大背景下，盲目的借债消费并不可取，因为一旦失业，那原来欠下的那些债务就无力偿还了。所以，建议大家现在不要再借债消费，争取早日把之前所欠的债务都还清，这样可以从容地度过这一轮通胀。

最后，不要盲目炒房。早在2016年我国就开始了房地产调控政策，到了2021年国内各地的房地产调控政策达到了651次，创下了历史新高。从目前来看，房地产市场已经呈现出调整趋势。不仅是全国平均房价从去年上半年的1.1万元/平米，下跌至今年6月份的9860元/平米。

而且，根据克而瑞的统计数据显示，上半年百强房企的累计业绩规模同比降幅高达50.3%，较2020年同期降幅达到了27.8%。其中，近8成百强房企累计业绩规模同比降幅高于30%。显然，在房地产市场调整趋势非常明显的情况之下，再盲目炒房，最终会落得个高位被套的结局。

新一轮的全球性通胀已经到来，预计还会持续一段时间。面对通货膨胀，普通人该如何应对？主要是做到“两做三不做”。所谓的“两做”就是要做好开源节流、要多学一二门技术；而“三不做“是指，不要盲目投资、不要借债消费，以及不要盲目炒房。只要大家牢记这”两做三不做“的原则，就能从容地度过这段通货膨胀的周期。