

# 儿童在国际象棋对弈过程中的心态调节

2015-08-02 网络 哈尔滨市北方棋馆



## 一、作为一名棋手的准确定位

在学棋的孩子中，我发现了一个比较普遍的现象，就是孩子们不知道或者说没有注意到，作为一名棋手是以一个什么样的身份出现的，甚至连一些家长都觉得下棋仅仅是一项娱乐活动，不清楚国际象棋是一样什么活动，不清楚作为一名棋手的身份。这种现象，常常使孩子们在学棋达到一定程度后再没有明显的进步了，还伴随着拼搏精神差、意志力弱的缺点。所以，我明确地告诉孩子们，国际象棋是一项体育项目，棋手是一名运动员；它和其它剧烈的体育项目一样，不仅要有精湛的技术，更要有顽强拼搏的精神；它是对棋手体力、毅力的考验，需要你不断挑战自我、战胜自我才能取得最终胜利的体育项目。



二、双方对弈时，其目的就是战胜对手。

下棋不能有思想包袱，尤其是对处于成长阶段的小棋手，如果老想着“不要输”的话，那结果反而更糟，即使遇到水平不如你的棋手，也可能畏首畏尾，发挥不出自己最好的水平；而遇到水平高于自己的棋手，棋未下就已经败下阵来。遇到这种情况，我告诫孩子们，“不要输”这三个字是你们心中的魔鬼，一定要把这三个字变为“我要赢”，“输”这个字在行棋前的字典里是没有的！那么如何实现“我要赢”呢？

### 1、具备必胜气势

天下没有一定赢的棋，只有一定能赢的气魄和心态！为了胜利，就要下出必胜的气势，视野要开阔，计划要周密，行棋要果断，不要一味地惦记着眼前的得失，要机动、灵活、变通，明确的目标只有一个：求胜！为了让孩子们更加具体地明白我的想法，我给孩子们看了许多优秀运动员比赛时的照片，如美国篮球运动员小皇帝詹姆斯爆扣篮筐时的照片、飞人刘翔冲线时的照片，女排姑娘跳起重扣时的照片，体育项目之间是互通的，这种互通就是拼搏精神和必胜的气势！



## 2、要有必胜气势，切忌浮躁的性格

有的水平高的小棋手在下棋前知道对手是谁时，常常不屑地说“手下败将，你输过我”，浮夸之气溢于言表，结果往往不是赢得很困难就是输掉比赛，成绩总是提高不起来。我告诫孩子们：“生活里你们是好朋友，当对方坐在你面前比赛时，那就是对手！对方昨天输过你，不代表今天还输给你，那时曾经发生的事情，不一定是未来一定还要发生的事情！”有的小棋手实战时一盘棋下得顺风满帆，子力局面都已占优，这时便愉快地哼着小曲，左顾右盼，很可能刺激对手，不紧不慢地和你死缠烂打，这个时候意外出现了，在你注意力不集中的情况下，不是失去取胜良机就是出现昏招，形势顿时翻盘，之后会气得目瞪口呆，接下来绝大多数孩子会立即要求再来一盘以求“报仇”，但是接下来的对局心态已失去了平常心，于是连下连败以致一败涂地。为了让孩子们杜绝这种浮躁的心情，我告诉孩子们：“如果你不确定你的内心是不是很浮躁，比赛前作两道杀棋，使比赛具体化，让内心安静下来”、“要明白‘一步走错，全盘皆输’的道理”、“赛场就是战场，棋盘上的每一个子力都是你的士兵，都是你的兄弟，不可以因为你的浮躁而作无谓的牺牲！”



### 3、具备谋略与心机

谋略是为创造有利条件而实行的全盘性行动的计划和策略，也就是创造致胜条件！这需要每一天的积累。心机约等于骗着，希望对手有所不察。谋略，对于孩子们来讲是比较抽象的概念，在让孩子们多打比赛、多做练习题的情况下，我适时地把中局思想教给孩子们，内容如下：

- 1)真正的进攻就要有所收获，就要使局面朝着有利于自己的方向发展，这叫做攻有所获。
- 2)单纯的防守不好，含有反击的防守才真正具有威力，这叫做守中有攻。
- 3)勇敢的人不惧怕任何对手，敢于搏杀，这叫做勇者无畏。
- 4)在面对可能出现两种有利局面的时候，选择最大程度有利于自己取得胜利的局  
面；在面对可能出现两种不利局面的时候，选择最小程度不利于自己的局面；特别  
注意局部服从全局的道理，这叫做利害选择。
- 5)寻找出进攻的机会和线路，熟练地运用各种技战术，使局面朝理想方向发展，这  
叫做捕捉战机。
- 6)中局作战过程中，要时常对当前局面有清醒地认识，该攻则攻，当守则守，进攻  
的线路，防守的要点，都在审局度势的范围之中。
- 7)多算胜，少算不胜。
- 8)善弈者攻心为上，攻城为下；心战为上，兵战为下。

9)以正合，以奇胜。

10)棋虽小道，棋品最尊。

11)棋品如人品，人品有高低之分，棋品有深浅之说。

12)胜固可喜，败亦欣然。不怕输棋，就怕不敢下，不怕被打倒，就怕起不来。

在给孩子们逐步树立大谋略的意识后，结合行棋的小技巧，将谋略与心机结合起来共同运用到实战中，一些小技巧如下：

1)兵链攻其根。

2)有时孤兵的存在是一个好的局面。

3)王前兵不要轻易出动。



#### 4、具有谋略与心机，切忌优柔寡断

优势下畏首畏脚、优柔寡断，这种情况也是小棋手常见的问题，有的棋手不能及时地分析局面的优劣，仍然将局面引入复杂，希望用小聪明让对方有所不察，舍不得弃子、没有勇气发起进攻、防守没有反击性，这都是患得患失、在优势下节节退让、节节退败的表现。我告诫孩子们，优势下不是兑换子力简化局面，就是集中火力强硬进攻，棋要下得大气明了，优势下切忌优柔寡断。



### 5、具备鲜明的棋风，具有自己的特点

我常常告诫孩子们，下棋就像电视剧《亮剑》里的李云龙打仗一样，一要具备勇猛的精神；二要具备冷静的性格；第三，一个成熟的棋手，还要是勇于拼搏和思维冷静的结合。

在《孙子兵法》里有一句话说：“善守者藏于九地之下，善攻者动于九天之上，故能自保而全胜也。”也就是说善于防守的部队，隐藏自己的兵力如同在深不可测的地下；善于进攻的部队就象从天而降，敌不及防。这样，才能保全自己而获得全胜。



### 6、取胜心态的总结

具有必胜气势→运用谋略与心机→具备鲜明的棋风（勇猛、冷静或攻守平衡）→赢得小的优势→把小的优势转变成必胜的局面→赢得胜利！



### 三、具备忍耐的性格，忍受劣势局面带给心里上的不安

#### 1、调整心态，由求胜向求和转变

儿童棋手由于年龄小，在中局阶段处于劣势的情况下，往往斗志不足，随手棋更加普遍，唯一的想法就是早早结束比赛，认为肯定是输棋了，很少想到继续拼搏下去。因此，我告诫孩子们，假如已经处于劣势，不管是丢半子、丢一子还是局面被动，思维里绝对不能有投降的念头，这种情况的造成要么是对方实力很强、要么是你的状态不好，你的注意力必须立即高度集中，重新审视双方的子力对比和局面，重新制定防守计划，运用一点谋略，在被动情况下寻求机会，不管形势如何，不可摇头叹气，不要考虑成败，拼搏到底。

#### 2、防守要有质量，抓住机会司机反扑

单纯的防守被动，含有反击的防守才真正具有威力，做到守中有攻。绝对不能放弃任何击毙敌人的机会，防守也不是任人宰杀的被动防守。



#### 四、总结经验教训，正确面对失败

作为10岁以下儿童的性格是单纯和直率的，输棋后掀棋盘、大哭大闹是常有的事。但是，一旦你坐在棋盘前，无论你的年纪多大多小，必须在心理上要认定您现在就是一名国际象棋棋手，这就需要你有过硬的意志品质和心理素质。



#### 五、良好的棋风反映良好的对弈心态

我常给孩子们看世界顶尖棋手比赛时的照片，如克拉姆尼克、阿南德、叶江川、小波尔加、谢军、诸宸、许昱华、侯逸凡等超一流棋手，我告诉孩子们：“我给你们看



他们比赛的照片，不仅是让你们认识他们，而且要求你们学习他们对弈时的行为举止和精神面貌，‘王侯将相，宁有种乎？’只有在不断地模仿、创新、再模仿、再创新的模式下，才能成为超越前辈的优秀棋手”。所以，对于棋风，我要求孩子们从小认真模仿优秀棋手：下棋时坐姿端正，神情严肃，不可嬉戏说笑；不管是计划制定得多么坚决，还是抓住了对手的失误，必须沉静片刻再落子；下棋过程中注意力集中，不可看他人棋，不做小动作，不干扰他人，不理睬其他事情。行为反应心态，心态决定行为，经过一段时间的模仿，孩子们下棋时注意力集中了，失误少了，成绩取得了明显地提高。



## 六、正确的心态在国际象棋对弈过程中起到了至关重要的作用

棋之魂在于棋手对胜利的渴望、在于棋手逆境中的临场变通、在于棋手不服输的精神，这是儿童棋手在国际象棋对弈过程中的正确心态，心态是决定棋的灵魂，心随棋动，由心而发，由心而收，心燥棋燥，心忧棋忧，优秀的棋手不在乎胜与负，在乎的是棋局的质量，在乎对弈时的心态！



-----  
总部道里棋馆电话：0451-84278974 13804575785

地址：道里区安良街1号1-1（安顺街63号）

南岗分馆电话：0451-51755928 18045084315

地址：南岗区清滨路6号1单元201

请密切关注北方棋馆的新浪博客

<http://blog.sina.com.cn/bfqg1995128>

# 哈尔滨市北方棋馆



国际象棋是所有竞赛中最公正的竞赛  
——亚瑟·白西维斯·辛格

20余年办学馆史，享誉全国。  
东北地区最早的国际象棋大师摇篮  
——国际象棋大师俱乐部



从基础培训做起，常年开办国际象棋各级别培训班  
并将尽己可能建造一个国际象棋爱好者自己的乐园



微信扫一扫  
关注该公众号