

# 我女儿Carissa的棋路历程 - Part 1

2016-04-13 波士顿高中教育群 GaoZhongJiaoYu



【主讲人】程华琳 女士

文字整理：麦妈

校对：区文(Owen)， 程华琳

【讲座嘉宾介绍】程华琳（Irene Yip）：92年四川大学生物工程本科毕业，98年Case Western Reserve University（Cleveland OH）博士毕业。现在Cambridge从事电脑软件工作。育有一女Carissa Yip，12岁，现就读于Doherty Middle School，7年级。Carissa多次代表美国参加世界青年象棋锦标赛，11岁时成为全美最年轻的女国际象棋大师，已排名进入全美女象棋选手12强（不分年龄）。今天分享Carissa的学棋路程，以及自己在这个过程中学到的为人父母的心得体会。

大家好！今天很感谢群主李磐给我们这个机会，可以和大家一起分享我们女儿学棋的路程，和我们

在她学棋的这几年中学到的一些为人父母的心得体会。

波士顿高中教育群我们是最近参加的，参加了以后都非常喜欢里面各种各样的不同主题的讲座。听了以后都受益匪浅。当群主问我先生能不能也讲一下Carissa的学棋的过程的时候，我们都觉得非常荣幸，能够接到这个邀请。因为我先生是香港人，普通话说得不是太好，所以今天就由我来主讲。但是他也在这一会儿可以回答大家的问题。希望我们今天的讲座对大家、尤其是家里有孩子想学棋或者正在学棋的家庭有所帮助。

先介绍一下我们一家。我们有一个女儿叫Carissa，今年12岁，在Doherty Middle School上七年级。我和我先生都在波士顿从事电脑工作。我先生做博士的时候研究的主题就是人工智能，他对学习的机制是非常有兴趣，所以在教Carissa的过程中把在人工智能中学到的知识也应用在Carissa身上，所以取得了比较好的效果。后面大家有一个问题是问这个的，所以我们多谈一下这个方面。

现在我先说一下讲座的内容。第一部分先说的是Carissa学棋的路程；第二部分是讲一下我们作为父母在她学棋的这几年中间得到的一些经验教训跟大家分享；第三部分讲一下为什么要下象棋，下象棋的好处在哪儿？第四部分针对大家的提问给一些回答。

## 第一部分 棋路历程



Carissa是小学一年级（六岁半）开始学棋的。她在上学前班时学校有象棋俱乐部，Carissa就很有想去学。可我们都觉得下棋不太适合女孩子，另外一个她也很小，这种很复杂的逻辑思维比赛她可能不懂。所以这是我们犯的第一个错误，当时没有教她。后来上了小学一年级，学校的象棋俱乐部开始了，她又说她想学，这个时候爸爸就开始教她一些比较基本的国际象棋规则，她学了以后就去学校的象棋俱乐部下棋，还非常感兴趣。后一年的秋天中文学校也有了象棋课，我们就给她报名参加了，爸爸也开始在家里多教她一些，进步也蛮快的。其实她爸爸当时也不是特别懂国际象棋，他原来很喜欢下中国象棋。但是中国象棋和国际象棋规则是不同的。

最开始她跟爸爸下棋的时候总是输，每一次输了以后就会哭，然后会来找我，要我跟爸爸说让她。她爸爸就说如果你不能承受输棋的话，就不要再下棋了。因为你以后要是下棋的话，会有很多很多的棋都会输，没有人能够总赢。如果你喜欢做什么事情，你就坚持去做，不要说特别关心是输还是赢。所以我们不用太保护孩子，让他们能够从小面对失败，面对输赢。

她爸爸在家里教她，大概六个月左右，进步蛮快的，就能够开始下赢爸爸了。我们就开始带她去周围的象棋俱乐部参加比赛，就是说有分数的，每比一次你的对手多少分，你多少分，你是赢还是输，就会决定你比赛后的分数。Carissa 第一次正式比赛是在 Metrowest 象棋俱乐部。当时俱乐部主席说，她可能太小了，这儿玩的棋手的实力都是很强的，所以她可能所有的比赛都会输，她肯定会总是哭。Carissa说我不会哭的，然后就参加了比赛。结果让我们非常惊喜的是，第一场她就赢了。她的对手是一个teenage的女孩，当时那个女孩是1200分，赢了她以后就有一个临时的分数900多分。那天晚上她正好麻州象棋协会的主席正好也在那儿，他说麻州有一个州竞赛，这个年龄组分数最高的前10名就可以去参加，Carissa有900多分，她有可能去参加。但当时这个900多分是临时的分数，你一定要有正式分数才行。就是说需要下26局以后临时分数才会变成正式的分数。这个Spiegel Cup 州冠军赛是在2月底，选拔看12月底的分数，这就意味着我们在11月到12月之间一定要下26局棋。

当时我和先生有一些分歧，我觉得下象棋一场的时候很长，要几个小时，我们算了一下，每一周她得去三个晚上在不同的俱乐部下棋，才能够下完26局达到要求，那这三个晚上12点都睡不着觉。当时她才七岁，我觉得这样睡眠时间太少了。但是我先生觉得，他不想让她失去参加州际比赛的机会，所以有时候很难说什么样的决定才是最好的。

有的时候要得到一些东西，你也一定要失去一些东西。所以后来我们达成协议，可以让她去。最后他们就每一周晚上去三次，到周围能找到的不同的象棋俱乐部比赛，最后到12月底之前达到了26局的要求，她就被邀请去参加州际比赛了。

这个Spiegel Cup 冠军赛是她参加的第一个大型比赛，我们都觉得非常幸运她能够被邀请参加比赛，但她出乎意料给了我们一个惊喜，拿了8岁组的第二名，这大大增加了她对国际象棋的信心和兴趣。所以我们就接着带她去周围的象棋俱乐部，我们最喜欢的一个象棋俱乐部是位于Fitchburg城的 Wachusett 象棋聚乐部，虽然离我们家最远，但里面的人都非常好，非常欢迎我们。后来这个俱乐部就成为了Carissa象棋的家，在那里面有很多很有实力，也非常善良的棋手。比如象棋俱乐部的主席George Mirijanian，花了很多时间教Carissa，跟她一起分析哪些地方做得好，哪些地方做得不好，所以Carissa从他们那里学到了很多东西。直到今天我们都对他们的帮助非常非常地感激，而且跟他们建立了很好的友谊，所以环境非常重要。孩子如果喜欢学什么东西，我们都会去找一个比较近的地方，但不一定是最好的地方。但是我们觉得有时候做父母的还是需要牺牲一点时间，去找一个真正最适合她的地方，这样对他们以后的发展就会非常好。

2011年的时候，美国国家象棋协会给我们发了一封邀请函，就说根据Carissa的情况，她可以参加美国队，代表美国队去巴西举行的世界青年象棋锦标赛。在美国参加国家队去参加国际象棋比赛跟中国的不太一样，一般中国在比赛前都会有集训，参加比赛的费用都是国家全包的。但在美国，首先没有任何比赛之前的集训，其次所有的费用都是你自己负担的。当时我们就觉得她刚刚qualify，去了也拿不到任何奖章奖杯什么的，所以就决定不去了，因为花费也会挺大的。后来去世青赛的家长组织了一个group，分享他们怎么样支持自己的孩子。看了以后我们觉得挺惭愧的，觉得我们没有给她足够的支持。所以我们就决定多支持她一

些。

从2011年7月份开始，我们就给Carissa请了私教，她的第一个私人教练是 Grand Master Larry Christiansen，曾是三年的美国冠军，教得非常好。后来我们就开始带她去其他州参加各种各样的比赛，这样子开阔一下她的视野，让她更能增加兴趣。实际上那段时间我们带她去各地比赛也没有拿什么奖杯和名次，但是当时我们就是想，如果她喜欢的话，我们就在我们能力范围许可的情况下给予她支持。然后到2012年6月的时候，Carissa代表美国参加在斯洛文尼亚举办的2012年世青赛，她在女子8岁组，当时她的分数已经过了1800分，是美国的8岁女孩最高分。她这次参加国际比赛虽然没有得过什么奖，但是她看见全世界各地的实力很强的选手都非常棒，让她认识到天外有天，人外有人，看见自己还需要很多的努力才可能和世界顶尖的选手抗衡。所以这次经历也让她积累了很多的比赛经验，结识了很多下棋的好朋友，直到今天她们都是很好的朋友。所以虽然我们当时带她去参加比赛花了挺多的假期，也花了不少的费用，但是我们觉得还是挺值得的。

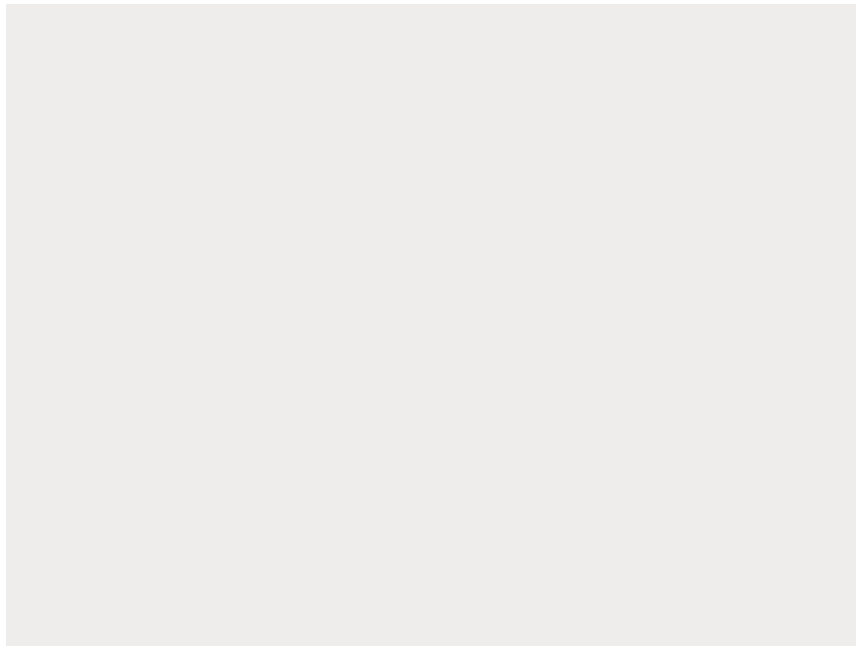
后来到了2013年的夏天，Carissa的分数已经过了2000分。当时她9岁，就成了美国历史上最年轻的女子国际象棋专家。到2013年12月份的时候，她又去阿拉伯联合酋长国参加2013年的世青赛。这次参赛她就比较成熟了，也有一定的比赛经验，所以比赛结果还比较好，当时和另外两个女孩子一起并列第二。但是 tie break 以后，排名第四名，所以也没有得到什么奖章。

2015年2月的时候，她的分数就达到了2200分，就是国际象棋大师的级别。当时她11岁，破了美国的记录，变成了最年轻的女子象棋大师。到2015年10月份的时候我们又去希腊参加世青赛，这次参加了女子12岁以下组，跟另外一个女孩并列第一，tie break 以后，得到了一个银牌。这个是美国队获得的唯一的银牌，美国队同时还获得了三个铜牌。Carissa现在12岁，分数大概是超过2300分了，最近她被邀请去参加美国US Women's Championship，这个是不分年龄的，美国分数最高的前12名 女子参赛。她是被邀请的最年轻的选手。

她比赛能有这些成就，她自己和我们全家都付出了很多的努力，她的教练和不同俱乐部的朋友也给了她很多的帮助，我们对此都非常感激。我们经常鼓励她不仅要为自己的成就感到自豪，也还要想到用她的能力对社会有所贡献。她现在比较小，不过已经开始在中文学校教象棋课，也经常在 [chesskid.com](http://chesskid.com) 上发表一些文章和讲座，以及在周围的俱乐部举办Simul（一个人对同时对很多棋盘下棋）。

我们计划在她逐渐成长的过程中让她更多的参与，尤其是让她能够在促进麻州的象棋的发展，鼓励女孩子下象棋两方面对社会有所贡献。

## [第二部分 经验教训](#)



现在我们讲第二部分，作为**Carissa**的父母，我们在她学棋的过程中学到的一些经验和教训。

## 第一个就是关于设立目标。

怎么样设立目标？

我们做父母的都知道设立目标是非常重要的，但是你是要设立一个很高的目标呢？还是要设立一个很现实很实际很容易达到的目标呢？

我们认为要设立一个高一点的目标。曾经看到一个华尔街邮报的励志广告 “*If you think you can’ t, you won’ t. If you think you can, there’ s a good chance you will. Aim low: boring. Aim high: soaring*” 意思是：如果你觉得你不能，你肯定做不到。如果你觉得你能，那你就有很大的机会可能做到。如果你把目标设得太低的话，你自己很快会觉得无聊。如果你把目标设立得高的话，你很有可能就能向上直飞。

现在我们想跟大家分享一个我们得到的教训，关于设定目标的。在2014年的世青赛，最后一场比赛前，她当时名列第二，美国队的教练和她爸爸都计算了，如果她最后一局是平局的话，她就能拿到银牌。如果赢了的话她就能拿金牌。如果输了的话，就什么都拿不到。当时她爸爸 就想拿银牌已经很好了，不用一定要去争金牌，所以就跟Carissa说你可以提出平局。在最后一场比赛的时候在实际上有利的情况下，她主动跟对手提出平局，然后对手也接受了。紧接着闭幕式的时候，我们就突然发现她不列在拿奖杯的名单上。

是什么原因呢？结果是因为她和另外两个女孩子并列第二，但是因为这次比赛的tie break的计算方法和美国有点不同，最后她变成了第四，正好没有奖牌。后来美国队的教练就跟我们说，你们应该付出你们最大的努力争取去拿金牌，最后即使最后没有拿到，但你也是竭尽全力了。你应该把目标设立得更高一点，永远不要低估自己的能力。这个也是我们学到的教训之一，所以现在我们会经常希望她把目标定得稍微高一点。

当然，最好能够设立一个能够衡量的目标，比如象棋，因为有分数，所以比较容易衡量。我们每年都让她自己来设计自己的目标，然后让她决定需要花多少精力和时间投入进去。因为每一个人的精力和



时间都是有限的，而且她也有很多其他的事情想做。比如说她很想跟朋友玩，很想看TV.....这些都是很花时间的。所以，如果她设立了目标，就要决定自己怎么样分配她的时间来做各种各样的事情，然后我们一般就会经常跟她一起review她的这个progress，看看她有没有进步。如果她一段时间持续不前了，没有进步了，或者退步了，我们会提醒她说：你看你自己说的目标，你现在有没有去跟进，是不是要多花点时间。然后因为这个目标是她自己设的，不是我们强加给她的，所以我们提醒她以后，她都会比较自觉的再花一点时间去学习。

## 第二个就是家长的期望和给孩子的压力的问题。

每一个家长对孩子都有期望，如果这个孩子在某方面比较杰出的时候，这个期望值就会更高。

最开始我们希望她有一个业余爱好，有兴趣做这件事情，但是如果孩子在这方面很有潜能或者是很有天赋的话，我们的期望值就会越来越高，我们就希望她更努力一些，更多地参加比赛，更多地有一些成就，更早地有一些成就。这个是好还是不好呢？

作为家长，当然我们希望他们能发挥出他们所有的潜力，取得更大的成就，这个当然是很好的事情。但是作为孩子来说，他们做一件事最主要的原因实际上是因为有兴趣，因为他们have fun。所以，我们做父母的能做的最好的事情，就是想办法怎样保持他们的兴趣，然后把这个兴趣转化成他们自己持续的热情。

做父母的虽然希望他很快有成就，但是不要太push，不要给他太大的压力，而是要让整个过程中持续让他有兴趣。否则对于孩子来说，你想让他们有成就，他们都成就不了，因为他的压力太大了。

我们的做法是，如果你想去看棋，你就去看；如果你不想我们也不勉强你，你就在家好了。这样她会觉得不是我们一定要让她去看棋，所以她去看棋的时候就没那么大的压力，有助于她进步。

另外一个，我觉得要保持他们生活中的平衡。比如说像Carissa这个水平，真的需要花非常多的时间、精力和资源投入，但是，我们也希望她有一个比较平衡的生活。所以我们会尽量给她安排一些其他的活动，比如带她去画画、滑雪、打乒乓球、阅读什么的，让她像正常的孩子的一样有一个很平衡的生活，这样有助于减少她的压力。我们也一直跟她说，如果有一天你不想再下棋了，不想在这方面有所发展了，我们也会尊重你的意见。我们现在能做的就是尽我们的能力给你提供条件，帮助你达到你的梦想。但是如果你以后决定这个不再是你的梦想了，我们也不会强迫你去追求它。我们这样跟她说，至少到目前为止，效果都蛮好的。因为每一次去看棋，不管是本州的还是外州的，还是国际的比赛，都是她自己主动要求去看的，不是我们一定让她去的。

现在再谈一谈关于鼓励、赞美，批评和安慰应该怎么做？

下棋跟其他的竞技型运动一样，会有很多的赢和输，我们怎么处理这些赢和输呢？当他们赢了或者输了的时候我们怎么鼓励他们、表扬他们？或者是批评他们、安慰他们呢？现在所有的父母都知道表扬和鼓励非常重要，但是你应该怎么表扬和鼓励他们？给大家举一下例子。

比如你的孩子下象棋赢了，出来告诉你，爸爸，我赢了。一般的家长都会这样说：“我真为你自豪！你太棒了！” 如果孩子出来说输了，一般家长，尤其是会下棋的家长看看他是怎么走的，然后就会说，“哎呀！你怎么这么不小心啊！这么简单的棋你怎么都没看见呢？” 这个实际上都是很自然的反应，我们也看到很多家长都是这样的反应。但实际上这两种反应都不是特别好。看看大家可不可以考虑用另外一种方式，就是不要太强调结果，而是强调他怎么下的这一场棋，他放了多少努力在里面，他下棋的时候是什么态度。

比如说Carissa下完一场棋，我们会看，**第一，他棋的质量，这场棋的质量好还是不好？是比她平时的好呢？**还是不如她平时的水平。如果比平时的水平发挥更好的话，就说明她有进步，所以即使她这场棋输了，我们也会表扬她有进步。

**第二，看她下棋的时候是否专心，这一点在Carissa小的时候是她最大的问题之一。**她在下棋的时候总是不能特别专心，经常自己走了一步以后，该对方走的时候，她就跑了，跑去看其他人的棋去了。一般来说，我们也不会到下棋的那间屋，我们一般都在门口，稍微看看，经常就会看见她走来走去看别人的棋。所以下棋不专心当然就容易输了，而且也是一个很不好的习惯。所以如果她下这场棋很专心的时候，我们就会表扬她。如果她不专心，最后虽然是赢了，我们也会批评她。

**第三，就是看她处于劣势的时候，她是怎样的？她是很容易就放弃了呢？还是会很努力的想想怎样反击。**如果她非常容易放弃的话，我们也会批评她。如果她一直在想怎么反击，最后即使没成功我们也会表扬她这一点。所以我们觉得，你用这三点来衡量，而不是用比赛的结果来衡量的时候，就有个好的作用，让她知道结果实际上并不是最重要的事情，而是她有没有竭尽她的全力来做，这个才是最重要的事情。这样有助于让她赢了以后不要非常骄傲，输了以后也不要灰心。她现在很多时候比赛出来第一句话不是我赢了，而是说我今天下得很专心。我们觉得挺好的，有助于培养她良好的下棋的习惯。

另外，特别对于一些年纪比较小的小孩，因为他们年龄的关系，实际上他们下棋最主要的目的并不是去下棋，而是跟朋友一起玩。Carissa小的时候也是这样，她完全不在乎输赢，下棋就是为了找朋友玩。所以每次下了一场棋后，马上就去找其他下完了的小朋友很高兴地去玩了。当时我们也看到很多家长批评小孩，说花了很多精力、时间带他们来下棋，觉得小孩不应该是这种满不在乎的态度。其实当时我们就觉得这也不是特别不好的事，也没有刻意去改变她。她长大以后也比较在意输赢了，我们就觉得最开始没有去刻意改变她的态度，有助于她更能接受输，也有助于让她能够比较快的从输棋的情绪中恢复过来，不至于影响后面的比赛。

当然，不要通过结果来衡量这点，有的时候也是不容易做到的，尤其结果是很关键的时候，我们也在不断地学习，希望能够越做越好。

**最后讲一下安慰是怎么样的？孩子输了以后怎么样去安慰他们。**

一般大一点的孩子不喜欢听特别多的安慰的话，你越安慰他，他越伤心。尤其在人多的地方，他也不愿意显示自己伤心。你安慰他反而就起了反效果，让他越来越伤心。所以你可以不用谈。比如Carissa比赛之前，我们都会问她，如果你输了的话想让我们怎么做？她经常会说你什么都不要做，只需要给我一个big hug就好了。所以一般来说，我们也就按照她说的去做。几天以后，我们会跟她一起分析她的棋，看她哪里走得不好。但是分析的时候她也不想让我们过多的批评她哪儿做得不好，我们也尽量避免这样。

下面一点要讲的是，家长和孩子一起下象棋的好处。

家长和孩子一起下象棋最大的好处就是让你能够更了解孩子。因为象棋经常是会输的，输了以后家长经常就会马上批评，就像我刚才说的一样：这么简单的，你怎么看不见呢？尤其是那种自己会下棋的家长。但实际上当你在下棋的时候，可能因为很多的原因，你就是没看见这么简单的move。比如说你有时间有压力，或者是你头一天晚上睡得太晚了，脑袋想不清楚等很多很多的原因。

所以如果家长跟孩子一起下棋，他就会亲身体验各种各样的压力，他就会明白下棋不是全理性的，有很多心理的因素。实际上所有竞争性运动都有这个特点，除了你的能力以外，还有很多你的心理因素的问题。当然其他的活动家长是不太可能跟孩子一起，但是象棋是不一样的，即使你的分数比孩子低很多的时候，你也可以在不同的section玩。这样能够帮助你更了解他，能够跟他更多的分享。

一般我们做父母的都希望能够更多的了解孩子，这也是一个很好的了解他们的方法。而且当你跟他一起下棋的时候，他会觉得更有乐趣，你可以跟他一起讨论哪些棋下得很好，哪些棋下得不好，就像你和孩子一起解决一个数学难题一样。大家都知道最好的教育就是高质量的陪伴，我们做家长的经常都是当他们的司机，当然这也是陪伴，但如果你能跟他一起enjoy活动，这种陪伴的质量就会高很多。

(To be continued)

扫描二维码关注波士顿高中教育群公众号：

