

我女儿Carissa的棋路历程 - Part 2

2016-04-16 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)

【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。

第三部分下棋好处



下棋有几大好处：

[第一大好处是，它能提高你的智商\[2\]](#)

下象棋一般来说被认为比较聪明的人爱玩的游戏，当然这里面也有一个鸡和蛋的问题：是聪明的人更喜欢下象棋呢，还是下象棋让他们变得更聪明呢？

在委内瑞拉曾经有一个研究，用4000个学生来做研究，让他们学下象棋，四个月以后测他们的智商，结

果发现，不管是男孩还是女孩，下完象棋四个月以后，他们的智商分数都有明显的提高，证明下棋能够提高一个人的智商。

[第二个好处，下棋能够增强你的创造力\[1\]](#)

为什么呢？因为人的右脑是负责创造力的，下棋被证明总是激活人的右脑的。而且也有研究表明，有一个跟踪了四年的研究，把七年级到九年级的学生分成三个组，第一个组下象棋，第二个组用电脑，第三个组做其他的活动，一共持续32个星期，最后发现下象棋这个组在最后的测验中，创造性明显高于其他两个组。

[第三个好处，就是下象棋能够增强你的记忆力和注意力\[1\]](#)

你要做一个好的棋手，意味着你能够记住对方原来各种赛事里他的棋是怎么样走的，而且你也需要记住你原来走了哪些move。而且象棋里有很多策略，一个好的棋手一般都知道策略是怎么样的，他们都能记住。然后慢慢地在下棋的过程中，这些棋手就会慢慢有一种直觉，在什么样的情况下能够用哪一种策略来得胜。这个实际上提高了记忆力的反应，就像是你会游泳的人，实际上他游泳的动作都是潜意识的，都是肌肉记忆力。象棋其实也是一样的，他们看见什么样的棋，记忆就会给他们一个直接的答案，让他们知道用哪一种策略。

象棋还需要很好的注意力。因为在你注意力没有集中的情况下，马上就会得到输掉这场棋这样直接快速的惩罚。所以你的注意力会被训练得越来越集中。

[第四个好处，是它能够增加你解决问题的能力 and 策略性的思考\[1\]](#)

因为象棋是一个策略性的游戏，如果你要赢的话，你的计划一定得比你的对手好。但是没有人生下来就有这种能够想出很好的计划、很好的策略的这种能力，这个能力都是通过实践得到。

一个象棋比赛就像一个大的难题，需要即时的解决，因为对手也在不停的思考。你一定要不停地想你的策略是怎么样的，要怎么改，什么时候进攻，什么时候防守，所以下棋很训练解决问题的能力。

也有研究表明，92年有一个450人的5年级学生的实验，把他们分成三组，第一组是经典数学的训练，第二组是在数学训练的基础上从二年级加上国际象棋的训练，第三组是从一年级开始国际象棋的训练，这样第二、三组比第一组多三、四年国际象棋的训练。在最后测试中发现，解决问题的能力第三组的分数是81分，第二组是62分，第一组的分数只有22分。这也证明象棋能够提高你解决问题的能力。

还有几点好处：

[第一点是，象棋能增加你的情商](#)

下象棋教会你从别人的角度来看问题，因为每次比赛都是两个人，当你象棋比赛越来越好的时候，你的潜意识里就会形成一种习惯，就是怎么样从对方的角度来看问题。如果我是他，我下一步应该怎么办？然后才决定自己该怎么应对。从别人的角度看问题这一点让你能很明显地增加情商，容易跟别人有比较好的关系。

[第二点，象棋还训练耐心](#)

因为象棋比赛一般都要好几个小时，你要是没有耐心一直这样下的话，很容易失误、失败。

第三点能够训练你面对失败的能力

让你把失败当作一个学习的机会。

第四点是象棋能够训练你的毅力

一场象棋比赛里会不断出现很多上下起伏，在自己处于劣势的时候，你是不是有决心，不要惊慌；在很坏的情况下，你能不能坚持下去？都会影响你比赛的结果。

归纳起来象棋有这么多的好处。下象棋实际上也是一个很好的消遣活动，能够训练你的头脑，提高你的IQ，又能提高你的情商。所以我们觉得现在有很多孩子花很多时间在电子游戏上，如果能让这些孩子不玩电脑游戏，而把象棋当作他们的一个业余爱好应该是蛮好的事情。

第四部分 问题回答



我们把问题基本上归纳了一下，同样的问题我们就一起回答了。

一、几岁开始学下棋比较合适？

一般来说，下象棋的孩子都是六岁开始的，所以六岁应该比较好的开始学象棋的时间。

二、儿子学棋多年，现在到了瓶颈期，一年多没有什么长进，换了私教似乎帮助不大。如何做才能够有效的突破瓶颈期？

这个要看你的孩子在哪个水平，不同的水平瓶颈期的原因都很不同。换私教不一定马上就有效，因为要适应一个新的教练，适合一种新的开局方式，都需要时间。最有效的方法就是，如果有机会给他一个短时间

但是高强度的训练，应该对突破瓶颈期很有作用。比如加入一个象棋的夏令营，每天八个小时都是下棋，这样子肯定会很有帮助的。

三、棋艺状态有高低起伏，比赛有输有赢，家长如何辅导孩子保持平衡心态而不让孩子感到额外的压力？

实际上刚才我们已经谈过了，就是不要太重视结果，要让整个过程孩子能够**have fun**，尤其如果家长跟孩子一起参加象棋比赛的话。我们可以给他们树立一个很好的榜样，输了以后我们也不是很在乎，而是把这个当成一个能够让自己学习、进步的好机会。你也可以用一些幽默的语言，输了以后自嘲一下。他们看到你这个样子，可能就会不太在意输赢。

四、刚刚过去的阿尔法狗和李世石的围棋比赛是否会促进围棋在西方世界的大发展？甚至其他象棋成为全世界第一流行的棋呢？你觉得在培养小孩思维能力方面，围棋和象棋哪个更好？

我觉得围棋和象棋在培养孩子思维方面都很好。但是在美国不太容易找到围棋比赛，象棋比赛处处都很**popular**。我们曾经也带Carissa去过麻州一个围棋俱乐部，当时Carissa可能是里面唯一的一个小孩子。但是象棋不管你去哪个俱乐部，都有很多小孩子在里面，而且下围棋比较局限于都是亚洲人。

刚才说到围棋比较局限于亚洲人，主要是中国人、日本人和韩国人，所以它并没有那么流行，不像象棋在欧洲是非常流行的。而且在美国、中国、印度这些地方都很流行，是一个全世界都流行的游戏。比如我们有个例子就是，我们认识一个孩子，他最开始是跟他爸爸学围棋，因为他爸爸的围棋很好。后来他爸爸在他10岁的时候还是决定让他转成象棋，为什么呢？因为围棋在这边基本上找不到什么比赛。

五、平衡爱好和学业。请问你孩子参加什么样的体育运动项目？如何平衡下棋和室外活动？

我们的原则就是跟她说，学校的功课是第一位的，象棋是第二位的，所以一定要把学校要求的所有东西都做完以后，如果还有时间的话才开始象棋。好在美国中学的课程也不是太难，基本上每个学期因为参加各种各样的比赛都要请几个星期的假，但是还是能保持她学校A, A+的成绩。

关于体育运动，在小学的时候她是参加垒球**team**，需要很多时间，每周基本上有三次，训练两次，然后周末一般是打比赛，后来发现有很多时间上的冲突。因为她要去下象棋，所以等她上中学的时候，她就退出垒球队了，现在基本上周围学校有很多中文学校，她有上乒乓球、篮球的课，有时候会带她骑单车，或者打羽毛球。

六、跟所有的体育比赛一样，相信比赛中心理素质极为重要，怎样训练孩子的心理素质呢？

刚才我们也有说过，你不要特别重视结果，你重视过程，这样比较容易让压力小一点。当你进行竞技性比赛时，一般都会习惯于输。因为理论上来说，下棋的时候输赢的机率是一半一半的，所以如果你跟比你高的分的人下的时候肯定输多于赢的。

一般来说能够坚持下来的孩子都是非常习惯输的。我们也看见和Carissa一起下棋的孩子，他们很喜欢打败别人的感觉。但实际上这种小孩后来放弃的很多，因为你不会总是赢。

七、你认为一路走来国际象棋对你女儿的成长有什么样的影响？

我们觉得最大的影响就是国际象棋建立了她的自信心，而且她从中学到了如果她努力，很多事情都可以做到。还有，国际象棋让她的性格也有所改变，变得更加外向一点。她小时候比较内向，现在比较外向，我想可能是因为我们带她去美国各地还有世界很多地方参加比赛，让她见多识广吧。她在比赛过程中认识很多人，所以对她的EQ也有很正面的影响。

八、你认识的比较优秀的棋娃们高中毕业都去了什么样的大学？他们会因为国际象棋上的成就被大学青睐吗？

我们认识的下象棋的棋手去的都是比较好的学校，基本上都是top school。比如哈佛、耶鲁、MIT。我们去年认识的下象棋的女孩一个去了哈佛，另外一个去了MIT。今年我们听说的两个女孩子，一个去了普林斯顿，一个去了UPEN。一般来说，我们觉得MIT很喜欢下象棋的孩子，实际上今年开始MIT有了自己的象棋俱乐部。

九、有一些小孩子下棋到小学高年级就开始觉得下棋比赛太花时间，慢慢想转学数学或者其他课外活动。你觉得什么样的孩子，以及何时应该停止，或者是坚持？有没有建议呢？

我们觉得如果这个小孩对于下棋没有兴趣了，想转去其他方面，比如数学竞赛的话，完全没问题。如果他们没兴趣不想下的话，就不要勉强他们去下。因为这样他们会lost fun，就不会有太大的进步。当你没有fun的时候，就不会进步很快。

实际上所有竞赛都对性格塑造有帮助，但是不一定要下象棋，比如逻辑性思维，你完全可以用数学来建立这方面的能力。当然象棋有更大的好处，跟数学比起来，比较训练你的EO。当然，我们也要强调的是，坚持也是在任何领域能够达到成功的一个很重要的因素，所以要拿到任何的成功都不可能是一个平整的路，肯定会有起伏的。

十、很早听说你先生对人工智能比较熟悉，有尝试用这样AI的理念来训练你女儿的国际象棋技能吗？请介绍一下训练的做法。

实际上他原来就是研究人工智能的，所以他也用一个相同的训练人工的神经网络的方式在Carissa小的时候训练她。你看像阿法狗里面，他们的理论就是用人工神经网络的智能理论去训练机器的，他给机器输入很多高质量的比赛，然后让机器来识别。

在Carissa小的时候，刚开始学下棋，他也用的基本上很类似的方法，就是给他看很多非常高质量的比赛，让她来识别里面的这种pattern。我们觉得这样子潜移默化的训练了她的头脑和神经系统，能够非常好的识别哪种pattern比较好。这种潜意识的训练一般来说在孩子比较小的时候很有效果，但是过了12岁以后可能就没太大效果了。因为过了12岁以后，你的头脑已经发育成熟了，你的神经系统发育得比较慢了，用这种方法就不会太有效。

比如说，Carissa小时候第一次去参加世青赛，美国队的教练看了Carissa的game以后，跟我们

说，Carissa是一个非常好的棋手，他会解释给我们听，哪些棋好，哪些不好。但是问你问Carissa的话，她自己就完全不能解释她为什么要这样走。就是说她自己也不知道她的潜意识里有这个move。所以她没有任何语言来表达象棋方面的术语或者理论，来解释她为什么会有这个Move，但是她就很自然地走出来这一步。所以我们觉得这可能就是跟她从小看了非常多的pattern，看了以后潜意识里能够意识到哪种情况下用哪个pattern。

十一、国际象棋局面千变万化，仅仅是背棋谱是很难取胜。你女儿经常在开局不利的情况下找到非常有创造力的解决方法反败为胜，请问你对培养创造力有什么样的经验体会？

开局对于一场比赛是很重要的，但是更重要不在开局，更重要的在于你如何防守，如何进行反攻。有一些刚学象棋的人，为了能够达到很快的进步，一般都注重在学习开局的理论上，因为开局需要记忆很多。所以他们都比较注重各种各样开局的方法，但没有太强调在开局变化的情况下怎么去反攻。背不是不好，但背很多时候你没有真正理解，所以我们在教Carissa下棋的时候一直没有特别重视开局，所以开局一直是Carissa比较弱的一个地方。她的强项是在于中场，在中场你怎么样制定一个计划，是进攻还是防守。所以她经常在开局不利的情况下反败为胜。

十二、为什么从总体来说，顶级女棋手的水平比顶级男选手有一些差距？

从统计上来说，男女在象棋的比例是10：1，就是有10个男的下象棋，只有一个女的下象棋，男子下象棋的人数比女子多10倍，从统计上来说，当然男子变成top的机率是女子的10倍。当然，社会上也有这样的误解，女孩子下象棋不如男孩子。所以很多象棋教练都不愿意花很多时间来培训一个女孩子，但实际上象棋界也有非常厉害的女选手，比如大家都知道的Polgar 三姐妹，和中国的侯逸凡，都能够和男选手竞争。Carissa现在在她的年龄组，不分男女的排名是在前5名，所以不一定女孩就不如男孩子。

十三、能不能介绍波士顿地区好的教练或者俱乐部、夏令营？

关于选教练，这个有几方面要考虑。第一方面就是这个教练的风格是不是适合你的孩子，因为style有很多的不同，有一些人是进攻型的，有一些人是防守型的，所以你要看你的孩子喜欢哪一种方式，然后选和她喜欢的方式相应的教练。第二个要看这个教练能不能让你的孩子更喜欢下象棋。第三个要看教练有没有训练过其他的小孩子。

教小孩子和大人的方式是完全不一样的。举一个例子，我们原来认识一个小男孩，象棋挺好的，他的强项是攻击和计算。他爸爸给他找一个象棋教练，但是这个教练认为计算能力是天生的，不是教出来的，所以就一直只教positional play，分数就一直停在1800分上不去了。过了几年碰见他爸爸，跟他说可能这个教练不适合他的儿子，你可不可以换一个教练。但是这个爸爸当时就觉得，他儿子从这个教练学了非常多的东西，所以不想换。最近又碰见了他们，又在谈这个问题，后来他爸爸说实际上应该早一点转个非常适合他儿子的教练，如果这样的话，可能他儿子也能变成美国最年轻的象棋大师。所以当你找到一个教练以后，你要仔细的观察，如果你孩子跟了这个教练以后反而对象棋越来越没兴趣的话，就应该赶快换一个。

还有一个例子是另外一个男孩，是麻州很好的棋手。他每两年都会换一个教练，当他到1800分的时候他去了另外一个教练那里。但是这个教练比较严格，每一次出错或者不该输的情况下输了，教练就会批评她，说你这么简单的都没看见啊？后来他就变得很怕输，输棋以后就心烦意乱，脾气暴躁。实际上小孩14岁以下一般来说都不是很稳定，都有可能一不小心就会输，所以后来他妈妈发现了这个问题，马上换了另外一个教练。

换的教练不是特别严格，不是总批评他，所以小孩又恢复了正常。其实正常地对待输赢的这种态度本来就挺好的。所以选教练这几方面都要注意。

十四、您认为哪些是学习国际象棋的必读书籍？孩子学棋我们家长应该怎样帮助比较好？

我们觉得实际上读书不如用Internet好，如果你的孩子在10岁以下，chesskid.com 很合适，Carissa经常在上面发表一些关于象棋的文章和录像。大一点的孩子，就去chess.com，这两个网站都是非常好的。如果要读书，推荐《How to beat you dad in chess》。这本书很有趣，所以小孩子读起来应该觉得蛮有趣的，但一般来说还是用website比读书效果更好一点。另外如果你的孩子喜欢下棋，或者是你想让孩子喜欢下棋或者开始下棋的话，有一个movie也很好玩，叫《searching for bobby fisher》，也可以让你的小孩去看一下。

参考资料：

[1]. “10 big brain benefits of playing chess” - Feb 23, 2014 Princester -

<https://www.chess.com/blog/PRINCESTER/10-big-brain-benefits-of-playing-chess>

[2]. “Top 10 Health Benefits of Chess” - April6, 2015 - Health Fitness Revolution -

<http://www.healthfitnessrevolution.com/top-10-health-benefits-chess/>

（讲座结束）

扫描二维码关注波士顿高中教育群公众号：



