

# 浅谈国际象棋中的心理学

---

2015-02-07czf

北京金马国际象棋

下棋常常被不懂棋的人误解成思维能力的较量，其实不然，应该说它是智慧的较量，虽然思维在智慧中占有突出的地位，但并不是全部。一个好棋手除了热爱棋并有很好的思维能力之外，其他心理过程也有很大的贡献。这里仅以国际象棋为例，说明各种心理过程对棋手的影响，大多数内容都可类推到其他棋类活动当中。

## 1.记忆因素

初学国象的人首先必须理解并记住一些基本概念和技巧。理解主要基于逻辑思维，正常的人都具备一定的能力，因此记忆内容往往更为重要。科学家们在一系列著名的实验中，比较了国际象棋大师和新手的差异。在实验中，给象棋大师和新手看实际比赛的棋局各 5 秒钟，然后打乱棋子的位置，让他们重新恢复棋局。结果发现，大师正确恢复棋子的数量是 20~25 个，而新手平均只有 6 个。但当大师和新手所看的棋盘上为随即排列的棋局时，他们恢复的棋子的数量没有差别，都是平均 6 个。科学家们认为，当棋局随机排列时，大师与新手都把每个棋子当作一个组块，因此恢复出的棋子数量没有差别。而当使用实际比赛的棋局时，大师的组块包括更多的棋子，所以恢复出棋子的数量比新手要多。大师与新手相比，记忆存储的信息量大，存储的熟悉的棋局模式多，这些差别很可能决定了大师与新手棋艺水平的差别。

按照心理定律论中的学习定律，这些记忆人人都可以通过反复练习来形成，只不过有的人可能记得相对快一点，有的人可能相对慢一点而已。

## 2.注意分配

下一个阶段要学会如何分配自己的注意资源。

按照主题竞争定律，注意分配是不可避免的现象。如果你正在对奕，在布局阶段你会尽量注意双方所有棋子的位置和可能的变化，以争取击败对手或取得优势（即当前主题）。但到了残局阶段，你只会注意棋盘上所剩的那几个棋子，不会再注意已被拿到棋盘外的那些棋子，因为所剩棋子的信息是对当前主题的支持，已被吃掉棋子则与当前主题无关而不再需要注意资源。

然而在对弈中，注意分配的情况更加微妙。有的人残局下得很好，但是在中盘战斗中常常失误丢子，很可能是注意分配不当所致。因为在残局当中，棋盘上所剩棋子数不多，注意资源的使用比较集中，有利于计算思考；而在中盘时，双方常有有很多的活跃棋子，需要将你的注意资源覆盖到更多的对象上。这种分配能力也需要大量的练习和对弈来掌握。通常来讲，对弈中不应带有强烈的情绪，因为它带来的当前主题太情绪化，会使你的注意力过于集中，甚至集中到错误的方向上去。比如说，你发现对方非要吃你的一个子，你如果跟他斗气，就会忽视全局利益，很容易招致失败。

## 3.思维方式

接下来更难的课题是熟练掌握不同的决策思维方式。

面对一个决策问题，是采用逻辑思维还是采用非逻辑思维，实际上是由当前主题所决定的。比如说在时间充裕的慢棋比赛中，当前主题是尽量

把下一步走子可能带来的变化都想清楚以决定最好的一步，因此应选择慎密的逻辑思维方式；当在每方只有 5 分钟的超快棋比赛中，当前主题是在数秒之内走出尽可能对自己有利的步子，因此他必须用反应快的直觉思维方式。

根据心理学研究的意见，人的决策依赖于三个标准的权衡：准确性最大化，认知努力最小化和负性情绪最小化。当在时间充裕时（通常在慢棋比赛中才有），你会采用逻辑思维方式，其优势在于因果清晰及合乎规则，所用的权衡标准是准确性最大化。当在时间紧张时（不仅在超快棋中，慢棋比赛进入时间恐慌时也会出现），最好采用直觉思维，其优势在于反应速度快、不受认知资源限制的影响，这时所用的权衡标准不仅仅是准确性，还有认知努力最小化，即能用对自己简单的变化就别用复杂的变化，以节省时间。

#### 4. 战术灵感

按照未知偏差定律，没有预兆的思维失误与没有预兆的思维灵感都归因于同一类神经生物现象：神经系统中存在着随机触发的神经信号。

所谓“突发灵感”，就是当你不断思考一个问题时，心理多维空间的随机性偏差在那一时刻正好偏向了对解答问题有利的方向。因此，一个人能成为在国际象棋领域的天才，首先其心理上必定有兴趣在棋盘上进行大量的思考，其次其神经系统在思考的过程中产生有利偏差的随机概率较大，而产生不利偏差的随机概率较小。

我们可以用最近两次世界棋后挑战赛中的三位棋手作个相对比较。首先，必须肯定侯逸凡、科内鲁和乌什尼娜都有兴趣在棋盘上进行大量的思考。可是，乌什尼娜比较容易在思考中产生不利偏差，她那“可怕的”第三局就是这种不幸的结果。科内鲁不容易产生大的失误，这是她等级

分长期稳定的基础，但是也不容易见到她有令人称奇的战术表演。侯逸凡则既有灵光一现的战术能力，又有很少失误的稳定性，所以能在两次挑战赛中总计 7 胜 8 平，未失 1 局。

## 5. 竞技状态

由于影响棋手的心理因素很多，因此如何保持良好的竞技状态就是一个难度很大的课题。即使顶尖的棋手，也都经历过状态的起伏。除了充足的睡眠、营养、体能储备、排除干扰等等条件之外，还必须坚持有规律性的训练。棋手都知道，一旦停止了规律性的训练和比赛活动，下棋时判断的敏锐度和计算的准确度肯定会下降。

这是什么道理呢？一个重要的原因，是神经系统每时每刻都会不断出现累积偏差，这是很可悲的事实，不以人的意志为转移。那么通过坚持训练，这些累积偏差会得到外部反馈信息的校正。比如说，一个你以前记住的开局变化，由于大脑的累积偏差作用，现在记混了，而通过训练或比赛，能够提醒你出了什么偏差，就可以及时更新你的记忆