

RUBIK'S CUBE

玩 来 玩 趣 益 智 系 列

一起魔方吧

我的第一本魔方书

无私、自信、好学、激情，还有一点寂寞

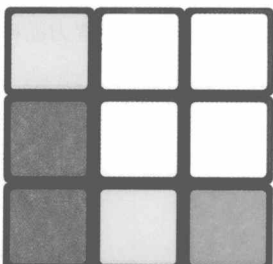
魔方吧俱乐部 ■ 著

附赠
价值50元
的魔方!

中国铁道出版社

玩来玩趣益智系列

**RUBIK'S
CUBE**



一起魔方吧
我的第一本魔方书

魔方吧俱乐部 著

中国铁道出版社

2010·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

一起魔方吧：我的第一本魔方书 / 魔方吧俱乐部著.
—北京：中国铁道出版社，2010.7
(玩来玩趣益智系列)
ISBN 978-7-113-11274-5

I. ①一… II. ①魔… III. ①智力游戏 IV. ①G898.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第058747号

书 名：一起魔方吧——我的第一本魔方书
作 者：魔方吧俱乐部

策划编辑：凌遵斌
责任编辑：范晓婷
封面设计：视觉共振
责任印制：郭向伟

出版发行：中国铁道出版社(100054，北京市宣武区右安门西街8号)
网 址：<http://www.tdpress.com>
印 刷：北京铭成印刷有限公司
版 次：2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷
开 本：700mm×1 000mm 1/16 印张：15 字数：350千
印 数：1~1 0000册
书 号：ISBN 978-7-113-11274-5
定 价：35.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书，如有缺页、倒页、脱页者，请与本社读者服务部调换。

电 话：市电(010)51873170，路电(021)73170(发行部)

打击盗版举报电话：市电(010)63549504，路电(021)73187

作者的话

2004年，一批魔方玩家通过“魔方吧”网站相识了，可能今天一个地区能相聚的玩家就比当时大家全国所认识的玩家还多。当时大家都因热爱魔方而相聚，大家喜欢魔方都是无私而且充满激情的，希望将自己热爱的东西向别人展示，希望将这项有意义的运动发扬光大。

我们共同经历了从无到有，从幼稚、躁动，到逐步走向成熟的过程。魔方吧也是向世界展示我国魔方运动风采的窗口。越来越多的世界纪录在我国诞生，越来越多的朋友开始感受魔方的魅力。编一部介绍魔方的书，是很早以前就有魔友提出过的事情了，是很多玩家们共同的心愿，大家都希望向别人展示自己所热爱运动的魅力。

2008年11月我正式接受了任务来负责出书的事。本来觉得我可以一个月就弄好的，可是拖了整整一年。这一年的过程我在不断提高，始终在心中希望塑造一本自己满意的书。我不断地推翻以前的想法，不断在进步，只希望最终出来的作品能对得起这一年多的学习和准备。

拥有世界纪录的作者们

最近两年，我国诞生了很多魔方世界纪录，也有很多国外的高手采用我们设计的速拧魔方创造了更惊人的成绩。作为我们用心去编的第一部魔方书，我们邀请了国内各领域最顶尖的高手来共同完成本书内容。

魔方分类和MOD改造部分由我国最资深和最有影响力的改造专家大烟头（包大庆）完成。

三阶速拧技巧和心得方面由我国最早突破20秒以及15秒，最早上央视展示魔方速拧的高手江淦源（Gan）写的比较经典的文章，还有我与他最

早完成的一部初学魔方教程。

SQ1魔方的初级部分由世界纪录保持者朱剑伟（臭虫）完成，这将首次展示精美的说明插图和用心编辑的SQ1教程。

高级公式选用的是比较流行也有一定历史的Gan和张砦稼的版本。张砦稼是我国首位打破Gan的速拧纪录的高手。

单手心得是专门请北京高手王富博（东方）编写的，还有北京全能高手张录辰（吃的）写的多阶心得。

让我们一起探索魔方

本书的初级部分和插图都是筛选这几年最成功和成熟的教程，在网络上影响了一批玩家、效果非常好的三阶魔方还原之菜鸟入门教程是资深玩家张春勇（青年农民）所写。

魔方有着其它运动所无法比拟的优势，它起点低，体积不大、投资相对很少，不受年龄、场地限制，随时随地，两手有空就可以拿出来转几下。

转魔方能锻炼逻辑思维能力、增强空间概念，是不可多得的大脑体育活动，魔方比赛也是手部极限运动的竞技比赛，这种脑和手同时展开运动是别的运动所无法代替的。

魔方代表的智慧不过时，让我们一起探索魔方的精彩世界。

目 录

作者的话 / 1

01 认识魔方

你知道吗?我国有世界顶级的魔方高手,我们的魔方发展速度是世界第一,我们创造了世界最领先的三阶魔方,我们引领着世界魔方专业化的发展方向。

魔方怎么玩? / 8

魔方介绍 / 12

魔方运动在我国的发展 / 14

我们的世界纪录 / 16

术语 / 22

魔方的分类 / 26

DIY与MOD魔方简介 / 29

02 魔方介绍

不同水准的玩家对魔方的要求是不同的,而选择顶级并且适合的产品能使得锦上添花。想告诉大家,你对魔方融入了感情,它的表现就能更好。

好魔方的指标及竞速魔方设计理念 / 32

调校组装 / 38

打磨篇 / 40

理解调校 / 42

最后精调 / 43

润滑和日常使用 / 46

配色原则 / 47

入门之路 / 50

还原魔方必须要明白的道理 / 51

03 初级入门

的准备好了吗?

魔方的发明者鲁比克教授发明第一个魔方后用了几周时间才将它还原,世界上还原魔方花费时间最长的英国人用了26年时间。不看教程,你能多少时间还原出魔方呢?

魔方的正确握持姿势 / 52

三阶魔方还原方法概述 / 54

三阶魔方还原之全图攻略 / 60

三阶魔方还原之幼儿级入门教程 / 64

幼儿级魔方教程之第二层 / 68

公式表达与手法基础 / 70

拆解CFOP最佳入门方法 / 74

三阶魔方还原方法之花絮篇 / 84

04 高手进阶

你想成为高手吗?

通过前面初级方法的介绍,我们已经掌握了一些基本方法。但是要达到更高水准,就需要你对魔方有更详细的认识。

调整中央方向 / 100

魔方花样 / 101

成为高手前的进阶CFOP / 104

F2L逐步学 / 108

OLL逐步学 / 118

OLL简表 / 124

PLL双向简表 / 127

PLL连做 / 129

如何快速学会新公式 / 133

05 高手必得

玩魔方的过程也是一个学习和理解的过程,慢慢地你会发现玩魔方由一种思考和摸索的方式转变为了一项挑战身体极限不断提高的运动。

怎样提高水平 / 138

三单技巧 / 140

单手魔方速拧心得 / 145

四阶速拧心得 / 152

关于学习与练习,练习与测速 / 155

06 高级解法

魔方除了入门解法，还有好多高级解法，可以用更少的步骤玩出六面。层出不穷的创意，带给你五花八门的生活乐趣。

- 桥式解法 / 158
- 四阶解法 / 168
- 五阶解法 / 172
- 魔方吧SQ1秘笈 / 176

07 魔域文化

接触过魔方的很多，而了解它的人却不多。在大多数人眼中，它仅仅是玩具。玩物并不丧志，就此介绍一下魔方的历史及影响。

- 魔方吧介绍 / 188
- 我们共同经历的发展 / 189
- 谈论盗版 / 193
- 魔友介绍 / 194
- 魔方玩家是MM择偶的最佳选择 / 204

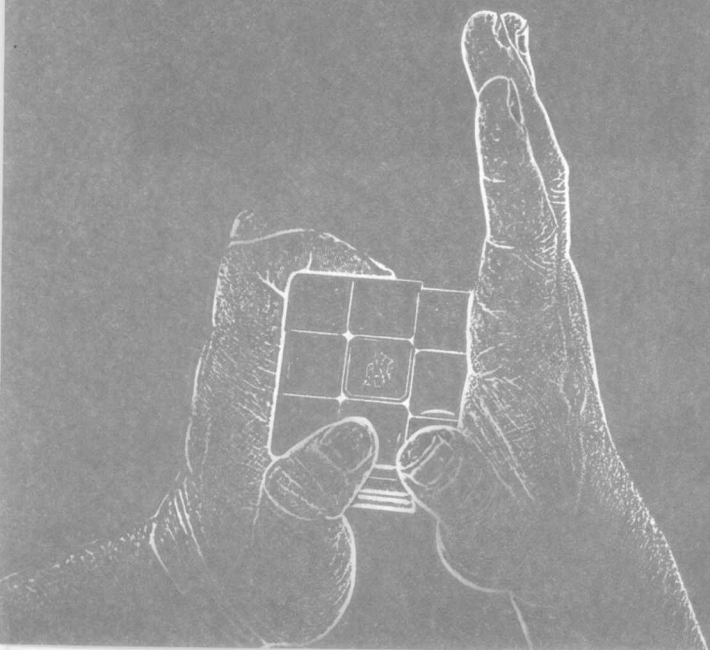
08 附录

- 世界魔方协会(WCA)比赛规则简体 / 208
- 广东省第一届魔方比赛的资料 / 225
- 国内官方魔方比赛事件 / 226
- 国内选手排名 / 232
- 三阶魔方公式总揽 / 234

魔友们将通过这本书向你展示我们的风采。
这本书不仅能使你拥有二十秒内还原魔方的
水平，还是一部精彩的图册。

01 认识魔方

你知道吗？我国有世界顶级的魔方高手，我们的魔方发展速度是世界第一，我们创造了世界最领先的三阶魔方，我们引领着世界魔方专业化的发展方向。



魔方怎么玩？

魔方怎么玩？

当然是用手拧着玩了。

其实魔方还可以用脚拧着玩，除此以外，还可以有很多玩法。

思考

在全世界绝大多数地方，能将魔方还原的人都会被大家视为聪明人。

也许很多朋友没有教程根本没办法将魔方还原，但竭尽全力的去努力思考，这种感觉是很美妙的。就算不能将整个魔方的六面都还原，知道大概的方法后看看自己能走多远。

有了还原魔方的教程还原魔方就不思考了吗？就算有了教程，这也是提高学习能力的



TIM 在北京公开赛表演脚拧

一个机会。就算有教程也并不是所有朋友都能轻易看懂还原的。

就算会还原了，千篇一律的方法再还原还需要思考吗？竞速玩法、盲拧玩法、多阶玩法等更多高级玩法，自己成绩每提高一步也需要更多摸索。

无论菜鸟还是世界上最顶尖的高手，思考是伴随着魔方时刻存在的。

竞速

当你可以将魔方还原了，不断的样板试的还原就没有意义？

魔方速拧的玩家手速最高时候基本都能将魔方以每秒十多次变换的速度旋转。魔方竞速是非常少有的教验手部速度极限的竞速项目。而且还配合观察和反应的极限，这是别的运动项目没有涉及的锻炼部分。

速拧又分为双手速拧和单手速拧，还有脚拧的几种玩法。除了可以一个人去比，还可以安排出不同的团体比赛项目，体现集体合作的观念。

速拧之后，还可以尝试盲拧。盲拧就是看一次，然后蒙着眼睛还原魔方。我国的盲拧玩家是世界上最强大的，盲拧水平遥遥领先于国外选手。多盲（多个魔方看一次以后蒙着眼睛还原，单盲比速度，多盲比成功数）也大幅度地领先于国外玩家。

改造

魔方是丰富的，除了拼速度，很多方面都能吸引到专门的一批玩家，甚至能产生某些方面的专家。

改造和手工方面，我们达到了一定的水平后，对魔方的性能要求也越来越高。怎样改进和调校出手感最好和最适合发挥的比赛利器？这又是一个值得去探讨的内容。

体会不同结构和设计带来的性能和手感差异也是达到一定水平后才能够去玩味的。当你懂得去体会魔方手感，就能感受到不同设计的差异。甚至自己烹饪美食一样感受细节变化的快乐。

魔方，除了大家最常见的三阶魔方，现在还有各种各样花样繁多的魔方种类。单是以三阶魔方的框架就有很多不同形状的产品。除了六面的还有异形的、多阶的、内外分层的等等。三阶的魔方会还原了，还想尝试一大堆异形和多阶的魔方吗？当你有了更深的了解，可能你的爱好就不仅局

限于三阶魔方了。

玩儿到了一定深度，你还可以拿起DIY工具，创造自己想象出来的魔方。这种玩法叫做魔方的改造和MOD，拿着自己构思并且手工制作出来且独一无二的魔方是一种极大的成就。

交朋友

魔方最好玩的是什么玩法呢？

魔方最好玩的玩法是通过魔方交朋友。魔方是世界的，通过魔方你不仅可以找到自己周围志同道合的朋友，还能联系到全国的魔友，甚至还能和众多国外的玩家相识。

很多玩家通过魔方相互认识，即使一段时期以后，大家已经不再热衷于魔方了，也能成为永远的朋友。

通过魔方可以认识距离很远但有共同爱好的人，通过魔方可以极大地扩充自己的朋友圈子。

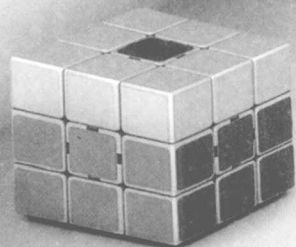
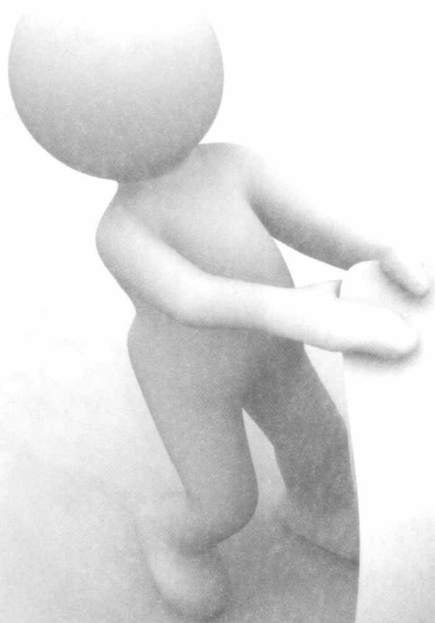
我们认识很多朋友，即使已经不再像最开始那样热衷魔方，但是还能和以前的玩家经常玩儿在一起的。有通过魔方让别人刮目相看找到新的工作的，还有通过魔方相识，然后相恋结婚走到一起开始过幸福生活的。

喜欢魔方的朋友都有很多共同的地方。

无私、自信、好学、激情，还有一点点寂寞，魔方玩家大多都是有股力量藏在内心的。

通过魔方找到释放和展示自我的方式，给自己更多的肯定，从而在别的方面也能够更大地体现自己的价值。

就算只是曾经十分投入地喜欢过魔方，你也肯定永远不会后悔。



魔方介绍

魔方是匈牙利建筑学教授和雕塑家鲁比克·艾尔内（Rubik Erno）发明的，于1974年夏天研制出来，原本打算用做教具。鲁比克随意转动了几下却发现无法被还原，他花了好几个星期的时间去研究各方块的位置关系，最后才使魔方恢复了原状。他认为这实在是一种很有教育意义的智力玩具。魔方最初的英文叫 Magic Cube，1980年 Ideal Toys 公司为了销售此玩具，将名称改为 Rubik's Cube。魔方面世不久后，很多类似的玩具也纷纷出现，包括2阶、4阶和5阶版本的魔方。这些新版本有些出自鲁比克，有些则是出自别人之手。

魔方在20世纪80年代风靡全球，可能不再会有什么游戏能像魔方当时那样流行。社会学家根据魔方对人类的影响和作用，将魔方列入20世纪对人类影响较大的100项发明之列，世界排名第七。

魔方在发明出来的20多



魔方发明者鲁比克教授，“魔方之父”现在已经60多岁了，除了大家所熟知的魔方，他还发明了很多精彩的玩具。媒体对他的评价是“低调而且顽固”。他不大关心自己的“粉丝”，也不大关心媒体。

年里，始终都是被当作一项益智玩具去发展和被大家认识。当时魔方被誉为是世界上“至今发明的最有教育意义的玩具”。中国人发明的“华容道”、法国人发明的“独立钻石”和匈牙利人发明的“魔方”被称为智力游戏界的三大不可思议。

从魔方运动的发展来看，它除了锻炼思维能力、大脑的体育活动外，魔方比赛也成了手指灵敏度的竞技比赛，参赛时选手的手指都几乎达到了自己灵敏的极限。

魔方虽然早在20世纪70年代就被发明，在80年代也有过大型的魔方比赛，但魔方真正被当作一项竞技比赛去发展还是最近几年。世界魔方协会（WCA）成立于2003年，中国在2007年才有了第一次WCA认证的魔方比赛。

虽然魔方的历史不短，但是真正将它当作竞技运动去发展，全世界也只是几年的时间。

在我国，魔方真正被当作一项竞技运动发展是从2004年开始的。我国的第一届汇集较多高手的大型魔方比赛是2007年10月在广州南武中学举办的。我国的第一次WCA（世界魔方协会）认证的正式比赛也是于2007年10月在广州举行。最近的两三年，这项运动在全世界的普及和竞技水平又有了显著的提高。我国的发展可能是全世界发展最快的，越来越多的世界纪录在中国诞生，越来越多的超一流选手涌现。魔方运动发展的氛围和专业化的发展方向可能已经走在了世界的前列。

魔方中蕴含着太多的精彩，虽然这项运动在我国才刚刚起步，但通过这两年的发展，我们在逐渐领略它无穷的魅力。

魔方运动在我国的发展

三年前，将魔方看作是一项竞技比赛的玩家还很少，我们看国外玩家的魔方水平只能用“羡慕”和“渴望”这样的形容词。然而通过短短两三年的努力，我们国家现在已拥有发展魔方运动的良好氛围。

魔方运动在我国最近两年的发展是世界上发展最快也是发展最好的，你相信吗？

首先，我国玩家创造的世界纪录越来越多。三阶速拧方面已经逼近了世界最顶尖水准，甚至已经有具备了世界纪录的超一流高手出现，我们的很多高手都很年轻。

其次，产品方面，以前都是我们追捧国外的产品，现在有了我们的自主创新，我们已经让竞速魔方的设计理念以及性能都彻底脱离了传统玩具产品，产品的性能和理念方面，我们绝对是最领先的。世界上最顶尖的成绩基本上全是由高手使用我国的产品创造的，世界最顶尖高手也越来越多地喜欢和接受了我国的产品。

第三，我们国家的魔方运动氛围是最好的，有很多人去推动这项运动的发展。因为有了新理念的厂家和团队的诞生，现在的魔方运动已经不像以前那样业余，越来越多的人通过推广已经可以维持自己的开销甚至可以赚钱。越来越多的比赛有越来越多魔方厂家愿意花钱赞助，高手也能获得厂家赞助去各地比赛了，各地的魔方能够获得赞助举办自己的比赛。而目前国外的玩家大多都还没这么好的待遇，推广魔方也不如国内这么有热情。

魔方能有专业玩家出现，你相信吗？国外可能没有专业玩家，魔方就是业余爱好，但是中国已经有了魔方专业玩家。