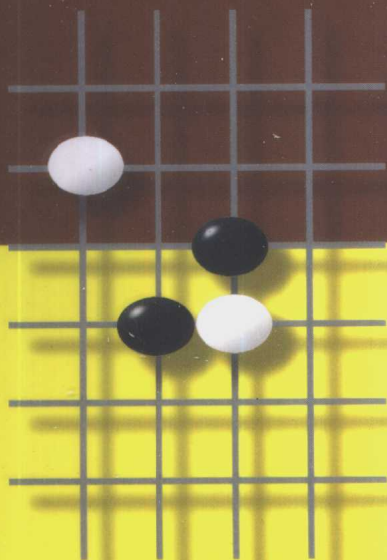


张书
彭建国
编著

五子棋

阶梯强化训练手册



北京体育大学出版社

• 棋艺精进强化训练丛书 •

五子棋阶梯强化 训练手册

张 书 彭建国 编著

北京体育大学出版社

策划编辑:佟 晖
审稿编辑:鲁 牧
责任印制:陈 莎

责任编辑:佟 晖
责任校对:宋 茗

图书在版编目(CIP)数据

五子棋阶梯强化训练手册/张书,彭建国编著. - 北京:
北京体育大学出版社,2003.5

(棋艺精进强化训练丛书)

ISBN 7-81051-928-X

I. 五… II. ①张…②彭… III. 五子棋-普及读物
IV. G891.9-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 025391 号

五子棋阶梯强化训练手册

张 书 彭建国 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京海淀区中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京市昌平阳坊精工印刷厂印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:11.625

定价:20.00 元

2003 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:6000 册

ISBN 7-81051-928-X/G·773

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

有的读者给我来信说：“五子棋的定式太多了，记不住”。还有的学员看完了一些介绍五子棋定式的书之后，突然发现需要记忆的东西实在太多了，因此，常常显露出畏难的情绪。

其实，只要用心，提高记忆力是完全可能的，学好五子棋，也是指日可待的。下面，我简单介绍一下提高记忆力的方法：

第一、要平心静气

在练习“棋道”的时候，练习者应该以沉着冷静的态度去应对其对手或虚拟的敌方。换一句话说，只有在平心静气的状态下，才能很好地应付对手（哪怕是虚幻的敌方），冷静地采取种种攻防技巧。

任何一个欲学好五子棋的人，当他想要把注意力集中到下五子棋这件事情上时，首先必须使自己的大脑安静下来，否则注意力是不能很好的集中起来的。

因此，练习提高记忆力的首要条件就是做这样的事：在任何时候，任何情况下，都能使大脑保持安静状态。

如果我们在一个水平如镜的湖面上，扔进一块石头，它所激起的水波会传播很远，不易消失。但是，如果在已有水波的湖面上，扔进一块石头，它所激起的水波振动，却很快就会消失。我们大脑的记忆力功能在某种意义上和这个现象很相似。大脑皮层是我们人体的记忆器官，当身心处于安静状态时，从外部传来的

情报或信息就容易记住；并且当大脑皮层处于安静状态时，能够暂时中断与过去事物的联系，而把新的信息铭记在头脑中。

为了尽快做到平心静气，可学习缓慢地进行腹式逆呼吸（慢慢吸气，腹腔渐渐凸出来，直到不能吸气为止；然后慢慢呼气，腹腔渐渐凹下去，直到不能呼气为止。每分钟呼吸5次左右），或者学习五子棋健身功。

第二、保证休息

必须学会利用一切机会，充分地休息。因为，疲劳会降低大脑的工作效率。许多连珠高手，在比赛前都非常注意休息，使大脑处于最佳的竞技状态。

有的人喜欢熬夜，甚至连续十多个小时在网上冲浪，长期下去，使大脑得不到充分的休息，记忆力也必然随之降低。还有的学生，在临考前夕，拼命开夜车，其考试成绩往往不尽人意。与其弄得太疲倦，不如去睡觉休息。第二天早晨醒来，头脑变得清醒，记忆效果反而会提高。

正常的睡眠时间，成人需要6~8小时，儿童需要8~10小时（幼儿需要更多的睡眠时间）。只有会休息的人，才会更好地工作或学习。

第三、必须自信“一定能够记住”

心理学认为，如果对自己的记忆力充满了自信心，就能大大地增强记忆力。

五子棋的定式一点都不难，我“一定能够记住”！“五子棋的规则很简单，一学就学会了；我相信，五子棋的定式也很简单，也一定能学会”！

一旦有了这种自信心，学习五子棋一定会事半功倍。

第四、要找出适合于自己特点的记忆方法

采用适合于自己特点的记忆方法是非常重要的。有的人在早晨把昨天学过的内容复习一遍，就能记住；有的人在临睡觉前，在脑海中把今天学过的定式或看过的棋谱复诵一遍，就能记住；还有的人喜欢边看棋谱边作笔记，把一些变招自行演示并记录下来，这样就很容易记住……。每个人都有不同的爱好和个人喜欢的学习方式。你要从中找出适合于自己的方式，灵活动用，加以实践，就能提高记忆力。

第五、要对五子棋充满兴趣

千万不要把五子棋当作一个负担，一定要把五子棋当作一个好玩的东西，一个可以解闷的脑力游戏。

因为，兴趣是记忆的原动力。对于我们感兴趣的事情，不管想它也好，或者去做它也好，都会使人感到愉快和高兴。

第六、强烈的动机可以促进记忆

我有一个学生，他学五子棋的动机就是很想赢他班上的一个同学，因为那个同学比他高半个头，他想在五子棋方面胜过那个同学。

三个月之后，这个学生很自豪地告诉我，他打败了那个同学，而且是连胜十盘。六个月之后，这个学生更自豪地说，他的数学成绩也胜过那个同学。

简单的，但是却十分强烈的动机完全改变了一个人的自信心。因为，动机的强弱与记忆的好坏是紧密相关的。有人说“吹牛的时候也需要记忆力”，实际上也真是这样。

第七、与愉快的事情相联系就容易记忆

我曾给大学生联赛的五子棋优胜者发奖。一位获奖的学生兴

奋地跟我说：“您记得我吗？六年前，您给我们上课时出了一道练习题，当我答出来后，您表扬了我，还对我说‘你很有发展前途！’。我记得，您当时是系了一根斜格的领带。”天哪！六年了，他居然还记得我曾有一个斜格的领带，只是因为我当时表扬了他！

鼓励、表扬或赞美是人生的加油站！每一个人都需要，切记！

第八、仔细地观察能帮助记忆

现代五子棋的规则中没有吃子，它的棋一旦落下，就不会再移动，这给记忆五子棋定式带来了非常大的好处。

仔细地观察，常常可以发现很多定式十分相似，尤其是开局阶段。熟练掌握定式对于减轻对弈时棋手的脑力负担有很大的帮助，一方面可以为大脑提供“休息驿站”，另一方面可增强棋手的自信心，在心理上起着十分重要的作用。

如果，一个初学者弄不懂什么叫“禁手”，与其看书，不如亲自做一做禁手练习题，或者直接上网持黑棋，看对方如何逼你禁手，或持白棋，看如何让对方禁手就范。这样，就很快能学会，因为仔细地观察就可以促进记忆力的提高。

第九、新知和刺激可使胸细胞变得年轻而敏锐

科学家曾做实验，把刚生下来的一窝老鼠分成两组，一组放在又暗又狭小的箱子里，限制其的活动与自由；另一组放在一个宽大的能自由活动的箱子里。老鼠在两种不同的环境下饲养长大之后，让它们去走同一个迷宫，观察哪一组能先记住迷宫的路线。结果表明，生活在宽大箱子里的老鼠的成绩比较好。通过解剖可以看出，后者的大脑要重得多。

要保持胸细胞的活力，其秘诀就在于经常学习新的知识，给胸细胞以刺激。在学习五子棋的时候，把每一着变招都看作是一种新知，就会感到五子棋变幻无穷，魅力无限。

第十、用形象来掌握被记忆的对象

大家一提起“燕阵”，都十分熟悉，因为棋形的样子就像一只展翅的雨燕。许多取形的 VCF 习题也都有各种各样的形状，如“狗”、“羊”、“马”或者“树”、“花”等等。记住这些形状，就可帮助记住那些习题。

对于一些繁杂的东西，可以分开或分段来记，如“赢”字，可以拆开为“亡”、“口”、“月”、“贝”、“凡”五个字。同理，把一盘百多手的棋局分拆为开局、中盘、残局几个谱，就容易记一些。与语言和文字相比，形象的信息量要多得多，所以容易记忆。

第十一、充分理解被记忆的对象

只有理解了的东西，才更易记忆，才不会忘记。要理解定式，就要从研究定式创立者的思维入手，要从创立定式思维活动的三个环节入手，即记忆、判断、构形。通过记忆，可以知道以前是否出现过类似的棋形；通过判断，可以知道这种棋形将导致什么结局；通过构形，可以知道为什么需要构成如此的棋形。

再如，当你记忆某一定式时，如果盲目地去记忆，那就很难记住。如果反复阅读和练习，很好地理解了该定式的意义，那就自然而然地记住。因为，你理解了被记忆对象的意义，记忆就会变得容易。

第十二、要边预想边记忆

预演未来，是提高记忆力的重要因素。在世界五子棋名

人战中，许多优秀的棋手，开局就陷入长考，几分钟都不动声色地注视着棋盘。其实，他并不是故意浪费时间，而是预演此局的未来，从心里把该种开局的变化，细细地想一遍。

不要轻视边预想边记忆的力量，乍看起来似乎不算什么，但是，这样做能培养直观能力和提高思考能力。

第十三、有效地重复是记忆的捷径

人类对于记忆的研究有一个共识，那就是重复是记忆之母。德国的著名心理学家艾宾浩斯的研究结果表明，人的遗忘曲线是随着时间的推移而有规律的变化。如对于一般不重要事情的记忆，识记后的 20 分钟内，被遗忘 47%，在两天后被遗忘 66%，在六天后被遗忘 75%，在 31 天后被遗忘 79%。

有一个学生根据遗忘曲线来安排学习英文单词，每一个英文单词都要复习 15 遍。他第 1 次记后隔 20 分钟记 1 次，第 2 天再记第 3 次，一周以后记第 4 次，一个月以后记第 5 次，再反复二遍，一共 15 次，短短的半年时间，他记住了一万五千个英文单词。

大脑记忆的唯一诀窍就是有效的重复。所谓有效的重复，就是在总体最短的时间内将某一定式记忆最牢。如果，我们对一些难于记住的定式，也采用间隔一定的时间对该定式反复记忆的话，将使我们比较容易和有效地记住这些定式。

第十四、联想能够帮助记忆

有一句广告词：如果人类失去了联想，世界将会怎样？

的确，联想就像一把钥匙，它能打开记忆的窗户。

有时候，一个小小的物体或场景就可以唤起另一个遥远的记忆，我们每一个人常常都可以经历到类似的事情。

为了记住某些定式，应当经常利用联想，利用联想的一连串的记忆，从而赢得时间。

第十五、善待大脑

大脑需要休息，需要必要的营养，需要保护。

心理学家做过这样的实验：以两种不同的方式去记忆新的事物或枯燥的数字，一种是试验者长时间连续地识记而不休息；另一种是试验者识记30分钟休息5分钟，再识记30分钟，再休息5分钟……。实验结果表明，后者的记忆效率远远高于前者。

当大脑刚刚接受从外部传来的信息时，脑细胞就会活动起来。但是，这种刚进入大脑的新信息，还来不及被整理加工。所以，刚记完一件事之后，要稍稍经过一段时间，这样记忆就会增强，这就是所谓的“回忆增强效果”。大脑在一定的时间进行休息，补充营养，对记忆的功能起着润滑油的作用，能使记忆更加顺利地进行。

综上所述，提高记忆力有15个要点。首先要明确目的，即合适自己的目标。不要过高（例如在一年之内达到九段水平），也不要过低，一定要合适（例如一个初学者在一年之内掌握浦月或花月开局的变化，是可望达到的目标）。其次，要使自己的身心有放松的时间，不要过于疲劳，使大脑得到休息，如每天抽几分钟站在阳台上，缓慢地深呼吸，用心去倾听自己呼吸的声音，如此使大脑安静下来。第三，要在头脑中浮现过去自我感觉良好的形象，也就是启动你自己的“开心金库”，使你快乐起来。第四，要预演未来，浮想出对未来的美好形象。例如，学好了五子棋，你的朋友对你的棋技佩服得“五体投地”的情景……。第五，要用心地观察、充分地理解所学的各种知识，用形象来掌握

需要记忆的定式、棋形，边预想边记忆。一句话，用心就能学好。同时，要保持对五子棋的浓厚的兴趣，实践证明，只有你感兴趣的事，你才有用心研究的动力。

本书通过由浅至深的 500 道题的阶梯训练，给读者提供了各种各样有趣的五子棋题解方法，同时也提供了提高记忆力的训练方法。从化学的角度上看，每个人都是由核酸、蛋白质、糖、脂质、维生素、无机物……等物质构成的，你并不比别人差，也不比别人少什么。每个人都应当脚下有立足之地、头顶有一片蓝天。关键之点就是要有积极的心态，要善待自己和别人，善待五子棋的朋友，用“爱”来善待世界。保持童心，努力学习有用的各科知识，坚持不懈，你一定会成功！

有道是：

溪水长流思源头，
月下吟谱古难求。
开怀大笑真情在，
局外观棋任自由。

这是一首藏头诗，每句的第一个字连起来就是五子棋的一种开局“溪月开局”。



目 录

第一章 入门阶段	(1)
第一节 做“二”	(2)
第二节 “三”的攻防	(104)
第三节 强手“四”	(141)
第二章 初级阶段	(178)
第一节 取胜之王牌“四三”	(179)
第二节 “四三”的做杀点	(251)
第三节 怎样形成“四三”	(266)
第四节 “四三”的反攻杀	(288)
第三章 中级阶段	(293)
第一节 “三三”、“四四”	(294)
第二节 魅力“双杀”	(297)
第三节 抓禁手战术	(333)
第四节 连续冲四战术	(340)
第五节 VCF 练习集锦	(354)

第一章 入门阶段

在这一阶段里，我们先让读者了解 and 掌握一些必要的攻击要领和选点占优技能，为中盘的行棋打下坚实基础。



第一节 做“二”

根据白④的守点，黑棋要以易于拓展棋路为指导思想来选点。那么，如何拓展棋路，做“二”对拓展棋路有何意义呢？

图 1，花月局白④的守点

众所周知，花月是执黑必胜开局。白④的主要守点有 A、B、C、D、E、F、G 等点。

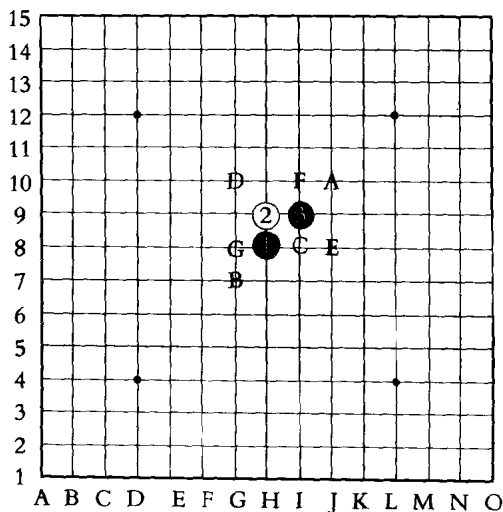


图 1

图 2，白④守于 I8 点

此时黑⑤不急于活三是正着，它于 J7 点明为防守实则拓宽棋形，下一手黑⑦于 K7 点做“二”，奠定了黑胜的基础。

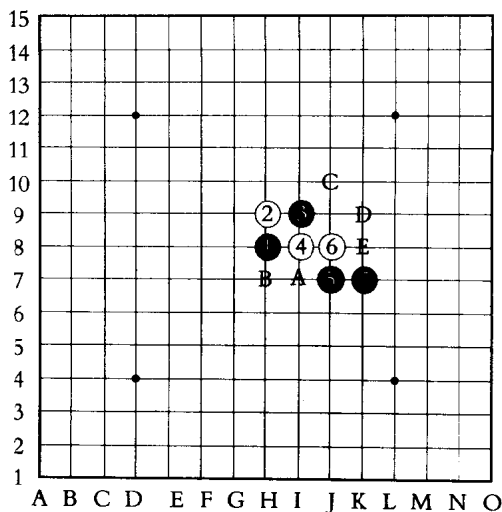


图 2

之后，白⑧有 A、B、C、D、E 等防守点，其中 A 点最强。若黑⑦于 I7 点做“二”，棋形将怎样？请读者思考。

图 3，白⑧守于 I7 点

针对白⑧的强守，黑⑨于 K9 点防守做“二”，既巩固了自己的阵形又拓宽了棋路，之后，黑棋连续活三、做杀，⑤后于 A 点冲四活三胜。

在此局中，黑⑦、黑⑨的两手做“二”是关键之着，它们给黑棋在之后的行棋过程中创造了连续攻击的条件。

图 4，上图白⑩的变化

白⑩改守 K8 点，黑⑪占据 I8 点成双“二”明显占优。黑⑬活三后黑⑭以 A 点的叫杀做晃子继续做“二”拓展棋路，至此，黑棋已成必胜形。

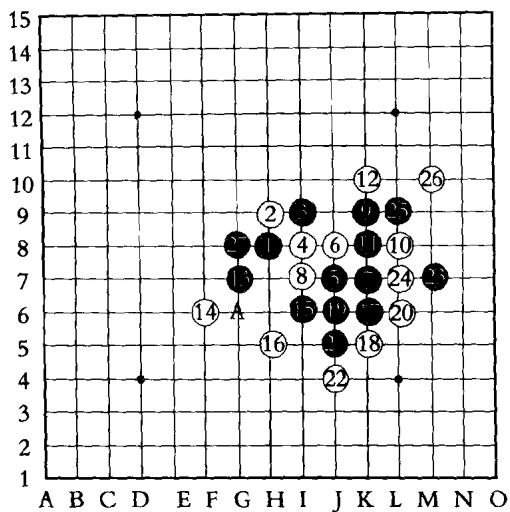


图 3

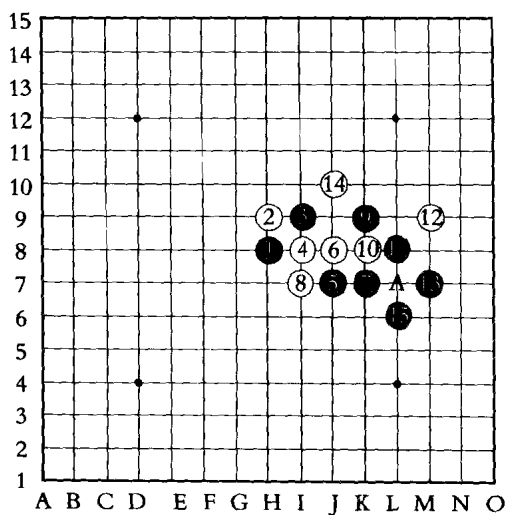


图 4



若黑⑬改走 A 点冲四，之后黑棋在⑬的位置活三也能和⑬成“二”，但由于白棋防守冲四、活三时的棋子阻碍了黑棋的发展，至使黑棋难以展开棋形。

图 5，必胜开局浦月

浦月开局白④的守点较多，其中以图中的 A、B、C、D、E、F 六个点为强防。虽说浦月开局是持黑必胜局，但在白方选择了以上强守点特别是 A 点时，黑方未必是必胜，只要稍有不慎，就会胜负易手。

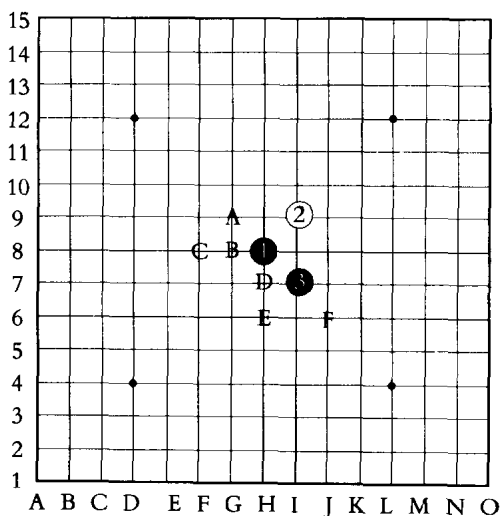


图 5

图 6，白④守于 G9 点

这一手白④在浦月开局中是最强防守点，对此，黑⑤于 J7 点做“二”是定式。白⑥是守方常用的应招，此时，黑⑦于要塞 H9 点落子，与黑①、黑⑤成双“二”拉开了阵形，以下，黑棋