

心理象棋



张庆敏 编著

轻工业出版社

象棋心理战

张庆敏 编著

轻工业出版社

内 容 提 要

本书是作者根据他多年从事象棋训练、教学的经验、体会，为了填补在象棋运动中，关于如何进行心理训练，提高象棋运动员的心理素质，进行心理战这项空白而编著的。全书共分五章：

第一章：介绍了古代兵法与象棋运动之间的密切关系，并通过实战对局加以论述。

第二、三章：把运动心理学中，与象棋运动关系密切的部分知识，作者在平时进行长期、艰苦、细致的心理训练过程中，经常使用的个别手法，以及如何进行赛前的心理准备、打心理战的过程，作了简单扼要的介绍。

第四章：是本书的精华所在。作者通过大量的中局心理战术运用的实例，把《孙子》、《三十六计》、《投笔肤谈》、《百战奇略》等古代兵书战策中，与象棋运动有密切联系的古代兵法，运用到弈棋中去，并结合心理上的分析，对这些中局进行了精辟的讲解。

第五章：是实战对局。作者通过心理分析，结合兵法，对每盘棋都进行了细致的讲评。

本书既可供各业余棋校教练员作为进行心理训练的参考，又可作为少年、儿童及广大象棋爱好者进行自我训练的教材。

象棋心理战

张庆敏 编著

轻工业出版社出版

(北京广安门南滨河路25号)

轻工业出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

787×1092毫米1/32印张，5¹⁸/₃₂字数：124千字

1988年10月 第一版第一次印刷

印数：1—13,000 定价：1.80元

ISBN7—5019—0229—1/G·001

编者的话

作为一个象棋工作者，在我多年从事象棋训练、教学的过程中，深深感到：运动心理学对象棋运动，尤其是在象棋训练中，具有多么重要的意义。在历年全国重大的比赛中，各地棋手因心理素质的不同，在比赛中的表现也不同。因此，应胜反败，或败中取胜的事例屡见不鲜。这就促使我在认真学习运动心理学的基础上，加强对少年运动员的心理训练，以提高其心理素质上的修养，教会他们一些心理战术以及使用方法是必要的。自古以来，人们常说：“兵、棋一理。”出于本人对军事学的喜爱，自己在学习古代军事著作的同时，又感到：古代军事学与象棋运动有着密切的关系。军事思想，对于棋类运动有着重要的指导意义。军事上战略的制定、战术的运用，对于棋类运动员参加比赛具有极其重要的现实意义。古代军事家对于战争的指导思想，对于了解敌、我双方情况的重视，从战略方针的制定，到战术的灵活运用，与每一场重大的象棋比赛，从赛前准备，到临场发挥，又该多么相似。尤其是军事学中，由掌握敌人心理，到利用对方心理，对于象棋运动有着多么重大的现实指导意义。因此，自己在平时的训练、教学中，对少年运动员灌输一些军事知识，则成为自己教练工作中的一项重要内容。经过多年实践证明，这对于培养少年运动员十分有益。

出于本人对象棋事业的无比热爱，以及自己作为一个普通象棋工作者的责任心，为了象棋事业的发扬光大，贡献出自己一点点菲薄之力，特此，把自己在学习古代军事学与运动心理学的基础上，并以其作为指导思想及理论依据，结合

自己多年搜集的典型例局所编写的教材，撰写成书，仅奉献给初学象棋的少年、儿童，以及广大象棋爱好者。只是由于本人水平所限，又是初次尝试，因而，书中错漏以及不当之处，实属难免，尚望广大读者见谅，并望提出批评帮助。

作者

1985年12月

本书于1985年年底完稿，在整理、修改的过程中，得到北京棋院领导张光华、赵崇琪同志的支持和帮助，得到国家体委体育科研所于道中、丁雪琴同志的大力支持和帮助，并由特级大师李来群同志代写序言，特在此一并致谢！

作者

1987年5月

序 言

读罢这本象棋与心理学、军事学相结合的书，给人以清新的感觉。作者张庆敏同志原来系北京市少年宫棋校教练，后因工作需要，调到北京棋院工作。他以自己多年的实践经验和切身体会写成了这本书。他在平时训练、教学中重视科学训练。包括技术、战术、心理和身体素质的训练，注意因人施教、因材施教。先后为北京市输送了8名运动员。这本书的内容和题材都是作者在他多年的训练和教学中选择的典型棋例，在精心和细致进行技术分析的基础上，结合心理和军事方面的知识编撰的。这无疑是广大象棋爱好者及各业余体校教练员的一本好参考书。另外，这本棋书的特点不但富有哲理性，而且由于和心理、军事方面相结合，又增加了一定的趣味性，希望大家能一睹为快。

李来群

1987年6月7日

目 录

第一章 兵棋浅说	(1)
第二章 象棋与运动心理学	(7)
第一节 运动心理学简介.....	(7)
第二节 象棋与运动心理学的关系.....	(7)
一、什么是心理训练.....	(8)
二、心理训练的重要作用.....	(8)
三、气质与性格.....	(9)
(一) 气质.....	(9)
(二) 性格.....	(11)
(三) 气质与性格的关系.....	(13)
(四) 性格与棋风.....	(14)
第三节 心理素质培养.....	(18)
一、条件反射.....	(18)
二、动力定型.....	(18)
三、技能培养.....	(21)
(一) 动作技能.....	(21)
(二) 心智技能.....	(21)
第四节 心理训练举隅.....	(22)
一、意志品质的培养.....	(22)
(一) 自觉性.....	(22)
(二) 果断性.....	(23)
(三) 自制力.....	(23)
(四) 毅力.....	(23)
二、个性培养.....	(26)

第五节 心理训练的体现	(29)
第三章 心理战简介	(36)
第一节 赛前准备	(36)
一、心理准备.....	(36)
二、技术准备.....	(36)
第二节 心理战的实施	(37)
一、情况分析.....	(37)
二、比赛过程.....	(38)
第四章 中局心理战术范例	(43)
第一局 出其不趋	(43)
第二局 攻敌无备	(46)
第三局 乘虚而入	(48)
第四局 击其虚翼	(51)
第五局 实则虚之	(52)
第六局 兵形似水	(55)
第七局 兵贵神速	(57)
第八局 以利诱之	(59)
第九局 奇谋制胜	(62)
第十局 以力强攻	(66)
第十一局 上屋抽梯	(69)
第十二局 顺水推舟	(71)
第十三局 以治待乱	(73)
第十四局 迂回作战	(76)
第十五局 击其要害	(79)
第十六局 分而歼之	(82)
第十七局 声东击西	(85)
第十八局 引蛇出洞	(88)

第十九局	弃子引离	(90)
第二十局	犬牙交错	(92)
第二十一局	先发制人	(94)
第二十二局	兵不血刃	(96)
第二十三局	暗渡陈仓	(100)
第二十四局	炮打边陲	(102)
第二十五局	顺详敌意	(105)
第二十六局	围魏救赵	(108)
第二十七局	一念之差	(110)
第二十八局	反客为主	(112)
第二十九局	激水漂石	(115)
第三十局	乘敌之隙	(117)
第三十一局	缓急之宜	(120)
第三十二局	动如雷霆	(121)
第三十三局	饵兵勿食	(124)
第三十四局	轻骑挑攻	(127)
第三十五局	弄巧成拙	(129)
第三十六局	进而不御	(132)
第三十七局	击其惰归	(134)
第三十八局	可胜者攻	(136)
第三十九局	进退有方	(139)
第四十局	投石问路	(142)
第四十一局	以迂为直	(144)
第四十二局	投其所好	(146)
第五章	实战对局	(150)
第一局	决胜千里	(150)
第二局	调虎离山	(154)

第三局	偷梁换柱·····	(158)
第四局	混水摸鱼·····	(161)
第五局	釜底抽薪·····	(164)
第六局	恃吾有待·····	(166)
第七局	通权达变 (一) ·····	(170)
第八局	通权达变 (二) ·····	(173)

第一章 兵棋浅说

古代兵法与中国象棋之间有着密切的联系。从象棋的棋子来看，象征着古代军队的兵种。车代表古代的战车，马代表古代军队里的战马，而炮则是古代军队里用来鸣放的火炮，帅、将是全军的统帅，仕、相则代表卫士，兵、卒则代表战士。从中国象棋的棋盘来讲，则代表着古代作战时的广阔的战场。弈棋时的布局，与古代作战时两军的列兵排阵又极其相似。而象棋中各种战术的运用，又多脱胎于古代兵法中的战略战术。因此，人们常说：“兵、棋一理。”这句话是很有道理的。

古代兵书战策虽然研究的是军事学，从军事的指导思想，到战略的制定，以及战术的运用，临阵的机变等等。但是，在兵法中有很重要的一项内容，就是研究心理。

在《孙子》计篇（五）中讲到：“兵者，诡道也。故能而示之不能，用而示之不用，近而示之远，远而示之近。利而诱之，乱而取之，实而备之，强而避之，怒而挠之，卑而骄之，佚而劳之，亲而离之。攻其无备，出其不意。此兵家之胜，不可先传也。”

在这一段话里，把用兵的诡诈，介绍得多么详尽，用各种诡诈的手段迷惑敌人，以便造成其心理上的错觉和思想上的混乱，从而达到乱中取胜的目的。“利而诱之，乱而取之，攻其无备，出其不意”，是在象棋比赛中人们经常使用的心理战术。

在《孙子》计篇（六）中介绍到：“夫未战而庙算胜者，得算多也；未战而庙算不胜者，得算少也。多算胜，少算不胜，而况于无算乎！吾以此观之，胜负见矣。”

古代打仗在出兵之前，都在祖庙里举行军事会议，分析敌情，研究、制定作战方案。这和现代象棋比赛之前的备战，分析对手的实力，以及棋风棋路，性格爱好等，并制订比赛的战略方针，又该多么相似。

在《孙子》谋攻篇（十五）中谈到：“故上兵伐谋，其次伐兵，其下攻城。”……

就是说，指导战争的上策，也就是最好的策略，不外乎挫败敌人的作战计划。

在下棋时，很多高明的棋手通过事先对对手的分析，了解并掌握其开局特长，有针对性地准备好自己的开局，从而破坏掉对方事先准备好的作战计划，则会给对手造成措手不及，并能造成其心理上的压力和思想上的混乱，为最后获胜打下基础。这和“上兵伐谋”多么相同。因此，“上兵伐谋”这一军事指导思想，对于弈棋有着极其重要的指导意义。另外，在实施“上兵伐谋”的过程当中，从了解敌情，分析对手的棋风棋路，到猜测对手的作战方针，其整个过程，也就是心理战的过程。

在《孙子》谋攻篇第（二十）中还介绍到：“知彼知己者，百战不殆；不知彼而知己，一胜一负；不知彼，知己，每战必殆。”

军事上如此，在象棋比赛中也是如此。一个棋手，如果能够在赛前了解对手的情况，又能正视自己的优、缺点，从而作出正确的判断，制定切实可行的计划，往往能够立于不败之地。反过来讲，如果既不了解对手的情况，又不能正视

自己，往往是把自己的力量估计得过高，而把对手的力量估计得过低，这样，在比赛中没有不失败的。

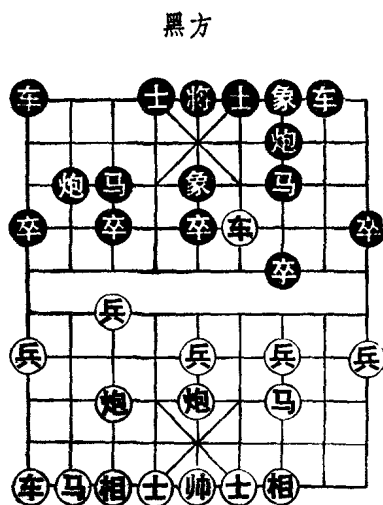
在《孙子》军争篇（五十七）中谈到：“故三军可夺气，将军可夺心。是故朝气锐、昼气惰、暮气归。”

古代大军事家孙武，仅仅用了“朝气锐、昼气惰、暮气归”这九个字，就生动、形象、全面地概括了敌军早、午、晚士气和心理上的变化，并且科学地作出结论说：“避其锐气，由其惰归”。又是仅仅用了八个字，作出了克敌制胜的论断。

孙子兵法这一军事指导思想，不仅在军事学上有着极其重要的意义，而且，也是象棋运动的座右铭。对于每个棋手来讲，都有着极其重大的指导意义。尤其是后手方，在对弈时，如果已经了解先手方的实力，双方水平接近，当对方在开局阶段即发动猛烈攻击时，后手一方则遵照避其锐气的原则，尽量避免和对方硬拼猛杀，而是与对方耐心地纠缠，伺机兑子，消磨其锐气。假如对方求胜心切，必然避兑，则可乘机抢占好位。而当对方久攻不下，锐气减退时，其攻势已成强弩之末，其情绪上也往往出现心浮气燥，因而也必有可乘之机。一旦对方发现形势不利，而想谋求和棋，则往往为时已晚，此时可称击其惰归，当无不胜之理。

由此可见，在比赛当中，经常出现后手方战胜先手方，或是实力稍弱的棋手，战胜实力较强的对手。此种情况的出现，大多出于此理。因此，运用“避其锐气，击其惰归”这一军事思想来指导弈棋，是有很大实用价值的。下面，仅举一例加以说明。

如图一局势，是由五七炮对屏风马演变成的实战中局，双方已经弈完8个回合，现在轮到红方走子。本局，红方开



红方
图一

局伊始就向黑方发动猛烈进攻，而黑方遵循“避其锐气”的原则，不与红方对攻，而是小心防守，耐心纠缠，等待有利时机再进行反扑。实战过程如下：

- ⑨车四进二 炮7平8
- ⑩兵七进一 象5进3
- ⑪马八进九 士4进5
- ⑫车九平八 车1平2
- ⑬车八进六 炮8进2
- ⑭车四退二 ………

红方双车均已过河，继续向黑方发动猛攻。黑

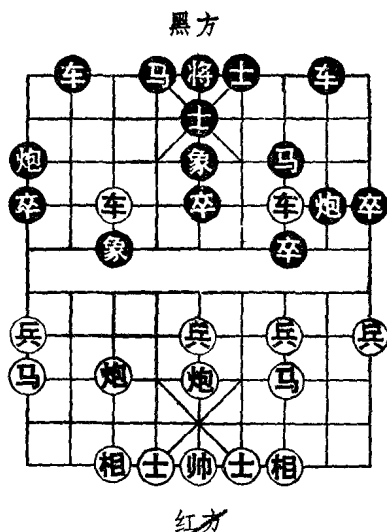
方进8路炮保卒，对红车进行反牵制。红方此时本可炮七进四吃卒兑炮，黑方是不敢交换的，否则，红方车八平七后黑方要丢象。但是，从红方当时的心理状态来讲，退车比用炮打卒的威胁性要大，既可车四平三压马，又保留有车八平七吃卒捉马捉象的手段。以后九路边马再从七路跃出，将会对黑方造成更大的压力。

- ⑭…………… 象7进5 ⑮车四平三 炮2平1 ⑯车八平七 马3退4 (图二)

虽然红方前一阶段的攻势非常猛烈，但是，黑方巧妙地避开了红方的进攻矛头，做到了避其锐气。现在，红方已经找不到攻击的目标，说明了红方的攻势已经受阻。

- ⑰车七平九 ………

至图二局势，双方形势基本已成对峙局面。现在已经是中局的扭杀阶段，从红车随手吃边卒来看，由于黑方一手退马，使红方双车突然失掉攻击目标所造成的。红方此时的心理状态，必然由开局时的猛攻猛打，准备一鼓而下，发展到现在的扫卒，准备打持久战，最后以多兵取胜。其进攻的态势，已由开始时的猛烈发展到现在的缓和，也就是说，开始时的猛攻是朝气锐，现在则是暮气惰了。



⑰…………… 炮8进5

黑方抓住红方此时的心理，马上进8路炮准备反击，正是时机。

⑱仕四进五 ……………

红方如果改走炮五进四抢中卒，黑则 马7进5，车三平五，车2进7，炮七平五，炮8平2，红方有丢子之虞。

⑲…………… 炮8平7 ⑳车三平四 炮7退2 ㉑相五进一 车2进6 ㉒兵九进一 车8进5

黑方从开始阶段的防守，到相峙，再发展到如今的大举反攻，正如孙子兵法所说的，击其惰归。

㉓车四退三 车8平3 ㉔炮七进一 卒7进1 ㉕相一进三 马7进8 ㉖炮五进四 马4进3 ㉗炮五平七 ……………

红方平炮打车是迫不得已。如果改走车九平七压马，黑则马3进5，车七平五，车2进1，车五平二，车3进1，车二退一，车3进2，车四平三，炮1进5，黑方胜势。

②⑥…………… 车3平7 ②⑦车九退一 车2进1 ②⑧前炮平八
车2退4 ②⑨车九进二 马3进5

经过以上几个回合的较量，红方虽然多两个小兵，但是丢一个相，单从子力上来看，尚属均势。可是，从双方子力的位置来看，黑方各子活跃，而红方只有一车过河，无疑，黑方优势。

③⑩车九进二 士5退4 ③⑪炮七平六 车7平6

黑方此时兑车是争先之着。红方已经被动。

③⑫四车进一 马5进6 ③⑬炮六平三 马8进7 ③⑭马三退一
车2平8

红方如果改走马三退四，黑则马6进8，红方仍难应付。现在黑车调至红方右翼，红方边马必丢。黑方车、双马集结于红方空虚的右翼，红车又无法及时退回增援，红方已呈败势。

③⑮马九进七 车8进5 ③⑯车九退三 车8平9 ③⑰仕五退四
车9平3 ③⑱马七进五 马7退5

黑方得子后，为了简化局势，又把红方另一只马兑掉，至此已经胜定。

④①兵五进一 车3进1 ④②车九平四 马6进5 ④③仕四进五
车3退3（黑胜）

黑方最后退车捉一路边兵，红兵很难逃脱，黑方车、马、卒、士象全，以后必胜车、双仕、双兵，红方只得认负。

通过本局不难看出，“避其锐气，击其惰归”这一军事思想，对于象棋运动有着多么巨大的指导意义。

第二章 象棋与运动心理学

第一节 运动心理学简介

运动心理学是心理学的一个分支，属于应用心理学的范畴。运动心理学的萌芽阶段是在20世纪初，而迅速发展阶段是在60年代末或70年代初。运动心理学是一门比较年轻的学科，也是体育科学中一门新兴学科。它是体育科学的基础学科之一，同时也是一门应用学科。

心理学是研究心理现象及其规律的科学，包括心理过程和个性心理特征。运动心理学是研究人在体育运动中的心理活动规律及人在体育运动中的心理过程和个性心理特征发生、发展的规律，为体育教学、训练、竞赛的现代化、科学化、合理化提供心理学依据。

目前，世界各体育强国，普遍加强了对运动心理学的研究。对运动员的心理训练，被列为运动训练的主要内容之一。近些年来，我国体育界，对运动员的心理训练，被列为进行科学训练的主要内容之一。对运动心理学的研究，正在逐步加强。

第二节 象棋与运动心理学的关系

运动心理学对象棋运动有着极其重要的意义。当前，各省、市棋类专业队，都已重视起对运动员的心理训练。尤其