

博雅广华

# 专注的 孩子 不简单



棋后谢军陪你一起练就  
孩子最强大脑

谢军 著



诸宸、李跃儿、刘称莲  
联合推荐


让棋告诉孩子什么是冷静、规则、逻辑、  
远见……在方寸之间、趣味之中，让孩子  
思维灵动

 北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.



专	注	的
孩	子	
不	简	单

棋后谢军陪你一起练就  
孩子最强大脑

谢军  著



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 ( CIP ) 数据

专注的孩子不简单：棋后谢军陪你一起练就孩子最强大脑 / 谢军著.  
—北京：北京联合出版公司，2014.5

ISBN 978-7-5502-2996-9

I. ①专… II. ①谢… III. ①国际象棋—儿童教育—普及读物  
IV. ①G891.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2014 ) 第 093024 号

专注的孩子不简单：棋后谢军陪你一起练就孩子最强大脑

作 者：谢军

选题策划：北京博雅广华文化传媒有限公司

责任编辑：李征

特约编辑：雷娜 刘沛

封面设计：郝薇薇

---

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京晨旭印刷厂印刷 新华书店经销

字数 148 千字 787 毫米 × 1092 毫米 1 / 16 13.75 印张

2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-2996-9

定价：35.00 元

---

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：010-82894445



## 一种无声而有效的教育方式

我很欣喜地看到越来越多的青少年参与到下棋的活动中，成为棋艺爱好者群体中不断成长的生力军。

我不止一次面对家长朋友们提出的各种有关下棋、学棋方面的问题，比如，如何训练、如何保持状态、如何保持孩子下棋的兴趣、如何正确对待胜负、如何将下棋过程中所获得的能力应用到其他领域等问题。家长的问题五花八门、无奇不有，其中一些属于技术性的问题，回答起来尚能找到具体的策略和方法，而诸如为什么自家的孩子不如别家的孩子、比赛时遭遇潜规则怎么办、好久不训练之后该如何以最快的速度恢复等带有个性色彩的问题，就不那么容易寻得答案了。

当然，我最不愿意做的事情是帮一些家长“鉴定”孩子是否有下棋的潜力、是不是职业棋手的材料。碰到这种家长，真是说深了也不是，说浅了也不成。通常，这些孩子已经表现出了一些成为优秀棋手的潜质，但是离所谓的天生“奇才”还差得远。一个人的职业选择怎能是随便下断言的事情？于是，我只能说几句模棱两可的鼓励话，可能各行各业“权威专家建议”的模式都差不多吧。当然，还有一类带着功利想法让孩子下棋的家长，这类家长的期望在于，让孩子拿到获奖证书，或者体育特长生资质，以便在未来升学

考试中获得相关的政策优惠，得到某种特殊的“通行证”……

哎，可怜天下父母心！

孩子的棋艺之旅伴随着林林总总的故事，也引发了一些社会关注。各种积极的、消极的现象令人不禁陷入思考，同时也促使我撰写一本给棋童家长们读的书。因为我自己也曾经是一名棋童，棋手生涯给我的人生带来了太多的感悟，把这些记下来与更多的棋童以及他们的家长们分享，应该是一件很有意义的事情。不同棋种的训练虽说内容各异，但方法倒也大同小异。棋类项目的核心是弈者的智力比拼。虽说社会上流行的棋种不少，各种棋的下法也不尽一致，但棋理都是相通的，只是难度和表现形式有所差异，而同样都是好玩儿的智力游戏。

老实讲，棋手的成长道路没有固定模式可以依循，身边成功的、失败的案例比比皆是，他人的成功经验只能借鉴，不能照搬。所以，这本书也不可能像有些家长所期盼的那样，提供什么成为棋坛高手的捷径和绝活儿。教育从来都是慢工出细活儿，小棋手的成长也是如此！每个孩子的成长都有自身的特点和一定的规律，唯有适合孩子个体特点的培养方案才是最佳的。当然，培养一名棋手还有很多事情需要注意，如计划的制订、方法的选择、具体步骤的实施，以及下棋竞技性所要求的状态把控和调整等。

这本书既轻松又沉重，对爱下棋的孩子而言，有棋子相伴是一件很快乐的事情。但很多孩子单纯的下棋爱好会被外界附加上竞赛成绩等诸多要求，简单的爱好变成了复杂的人生成长工程，下棋这件事便为孩子增添了一些难言的负担。本书将以一名棋童的视角、

一名多年征战赛场的一线棋手的视角、一名教练老师的视角、一名普通家长的视角漫谈孩子下棋的点点滴滴，希望给那些喜欢下棋的家庭提供一些有用的信息。

最喜欢看到孩子下棋时开心的笑脸。那些笑脸总令我回想起小时候跟着父亲观战的情景：父亲温暖的大手紧紧拉着我的小手，一起钻进街头下棋的人群，找个空隙或蹲或坐，借助昏黄的路灯观看棋盘上的战局，生怕漏掉了其中任何一个变化。与棋相伴的快乐感觉很单纯，带着这样的快乐感我走上了棋手之路，在思维火花不断碰撞中踏踏实实成长……

棋童的岁月中充满了挑战和乐趣，对他们来说，下棋本不过一件好玩儿的事情！

谢军

 目录

前言 一种无声而有效的教育方式 / 1

 第一章 用小棋子激发孩子的心智潜能

一、棋，提高情商与智商的好工具	/ 3
好玩儿的智力体操	/ 3
不容忽视的全局观念	/ 5
无声的挫折教育	/ 8
深思后行的习惯	/ 11
二、突破思维定式	/ 14
玩儿中学，最重要	/ 14
不一样的思考力	/ 16
环环相扣的推理能力	/ 19
小棋盘，大世界	/ 22

三、我的故事——棋子背后的点点滴滴	/ 25
丰富的棋艺内涵	/ 25
最喜欢的棋子	/ 27
不同棋不同魅力	/ 29
巾帼不让须眉	/ 32
下棋教会我的那些事	/ 35

## 第二章 建立自我认知，做事专注的第一步

一、你帮孩子正确认识自己了吗	/ 39
孩子自己喜欢下棋吗	/ 39
帮孩子找到他最喜欢的	/ 41
我是不是比别人笨	/ 44
棋品不是小事	/ 47
二、让孩子选择适合自己的	/ 51
要学棋也要学习	/ 51
天赋不等于成功	/ 53
我要当冠军	/ 56
不走职业道路也能玩得很好	/ 59
三、我的故事——幸运遇到棋	/ 64
从看大人打牌开始	/ 64
成为街头小棋王	/ 65
从象棋到国际象棋	/ 67
北京棋院的回忆	/ 68



## 第三章 胜负间培养孩子的竞争力

- 一、当棋艺训练渐入正轨 / 73
  - 每一次对局都要有收获 / 73
  - 对局后的复盘很重要 / 76
  - 打好基础有后劲儿 / 79
  - 让常规训练变成习惯 / 81
  
- 二、专注细节就会提高 / 84
  - 怎样选对手 / 84
  - 奖与惩让孩子更有动力 / 85
  - 网络不是训练场 / 86
  - 少不了的逻辑思考能力 / 88
  
- 三、在对弈中提升竞争力 / 92
  - 量力而行 / 92
  - 做好打硬仗的准备 / 93
  - 比赛情况千变万化 / 95
  - 世上没有后悔药 / 96
  
- 四、向着更高标准前进 / 99
  - 科学分配精力和时间 / 99
  - 安排训练的小窍门 / 102
  - 孩子需要榜样的力量 / 105
  - 没有最好，只有更好 / 108

五、我的故事——专注下棋带给我的成长	/ 112
有关复盘	/ 112
棋手之间的友情	/ 114
学习对手之所长	/ 115
不老的战神	/ 116

## 第四章 冷静、理智才能专注

一、冷静对待考验	/ 121
稳定且兴奋的状态	/ 121
水平徘徊莫着急	/ 123
棋，绝不会白学	/ 125
只是下棋，不要有杂念	/ 126
二、万事一局棋	/ 128
学棋获益不仅在棋盘内	/ 128
帮孩子做好规划	/ 129
冠军只有一个	/ 130
理智面对进与退	/ 132
三、我的故事——棋对我人生的引导	/ 134
我心目中的棋坛大姐大	/ 134
棋理本相通	/ 138
校园求学经历	/ 140

## 第五章 专注的孩子更能发现和体验快乐

- 一、让孩子自己寻找快乐 / 145
  - 享受过程的快乐 / 145
  - 学棋的酸甜苦辣 / 146
  - 子未必承父业 / 147
  - 你要学会放手 / 150
  
- 二、教会孩子注重并体验每一个细节 / 153
  - 指挥好棋上“部队” / 153
  - 条条大路通罗马 / 154
  - 高手究竟强在哪儿 / 157
  - 罗马不是一天建成的 / 158
  
- 三、我的故事——与棋相伴的体验 / 161
  - 棋手是棋局的主人 / 161
  - 如何面对高科技的考验 / 162
  - 教学互相长 / 165

## 第六章 做孩子学棋的好帮手

- 一、家长也要有个好心态 / 171
  - 做一个开明的家长 / 171
  - 用孩子能懂的语言沟通 / 173
  - 陪孩子一起完成课后练习 / 175

抓住孩子学棋的关键期	/ 178
二、棋童家长不容忽视的问题	/ 181
孩子眼中的好帮手	/ 181
比赛不是度假	/ 184
对不称职的教练说“不”	/ 187
不受升学优惠政策影响	/ 189
三、我的故事——我也是个棋童家长	/ 192
女承母业的最初愿望	/ 192
兴趣是学习的前提	/ 194
无条件耐心原则	/ 196
鼓励求知欲，保持胜负心	/ 197
不要被称号迷住眼睛	/ 199
后记 发自内心的感言	/ 201
致谢	/ 203

## 第一章

# 用小棋子激发孩子的心智潜能







## 一、棋，提高情商与智商的好工具



### 好玩儿的智力体操

什么活动能被列宁称为“智力的体操”？什么活动能被大诗人歌德比喻成“人类智慧的试金石”？没错！答案是国际象棋——一种融竞技、艺术、科学和娱乐为一体的体育项目。其实，不仅国际象棋具有这样的功能，起源于我国的围棋、象棋同样是人类文明的智慧结晶。难怪，古往今来，有人把下棋称为“文明的战争”和“思维的艺术”。

几乎所有的棋类活动都与计算、判断、思考等思维特点相关，而这些思维特点也是人类其他智力活动所需要的。正因为棋本身的魅力，越来越多的人参与到小小棋局的活动之中。灿烂的棋文化广为流传，也使纹枰对弈成为人们业余生活中的一件乐事。为了锻炼身体，人们经常参加各种各样的体育活动，目的就是通过运动增强体质，拥有更强健的体魄。人的大脑同样需要这样的积极锻炼，这样才能让它保持良好的状态。特别是对于身体、智力不断发育成长的青少年，棋类活动的启智益智作用更加明显。“智力体操”的训练活动对青少年想象力、逻辑思维和综合素质方面的提升，效果显著。



陈先生有一个六岁的儿子和一个三岁的女儿，儿子出生时，他和太太在德国，女儿则生长在中国。和绝大多数传统家庭一样，陈先生特别注重孩子的早期教育问题。对比德国和中国，他认为最大的区别是，中国父母的教育重点在孩子的形象思维能力，

比如朗诵、创作、绘画、背诵诗歌等；而德国恰恰相反，注重培养孩子的抽象思维能力。

在德国，陈先生经常能看到三四岁的幼儿在父母的启发下，玩魔方、走迷宫、下棋等，很少看到父母教孩子认字和背书。

回国以后，看到身边的父母都把孩子送进早教机构和各种培训班，陈先生和太太却觉得必须给孩子的大脑留下想象空间，启发他们主动思考。于是，他们把德国的教育理念应用到自己家中，根据孩子的兴趣，让儿子参加了围棋班，女儿去了国际象棋班。

慢慢地，陈先生发现了孩子学下棋的好处。本来儿子不喜欢数学，现在对数学却很感兴趣。而女儿更是有了很大进步，有一次她起床晚了，必须在9分钟内出门上课，女儿并没有慌张，而是表现出很强的条理性——刷牙洗脸时让妈妈帮忙装好书包，吃早饭时让爸爸帮忙穿鞋，结果9分钟不到就出门了。陈先生认为，正是下棋培养了儿子对数学的兴趣，锻炼了女儿的逻辑思维能力。



### 棋后支招

下棋对人的身心发展具有积极的影响，下棋不仅能够令人精神愉悦地投入到活动过程当中，而且棋局思考的过程能起到锻炼思维、增加智慧的积极作用。各种各样的棋类活动，已经成为人们社会生活中不可分割的组成部分。





一个人孩童时期的智力发展最迅速，小孩子具有精力充沛、好奇心强、求知欲旺盛的特点。他们富于幻想，在他们的眼中外部世界处处充满神奇，棋类项目的训练无疑是帮助儿童提高智力水平的好工具。正如俄罗斯著名国际象棋教学专家尼亚泽娃在《国际象棋进入课堂百年历程》一文中所言：“父母把孩子送进学校都希望孩子能够轻松学习，成绩出色。孩子们个个希望自己聪明绝顶，学习优秀。很多代教育工作者都曾经苦苦探索可以帮助学生轻松获得知识的秘密方法，在多年的探索过程中，他们获得了许多有意义的重要发现，终于明白：学校开设国际象棋课程如同为学生们寻找一根启智魔杖。”



### 不容忽视的全局观念

下棋是一项简单易学、从中又能体会到博大精深文化内容的活动。虽说棋手双方掌握的是一模一样的棋局资源，但是对局开始后不久，两名棋手水平孰高孰低就会逐渐明朗。为什么水平高的棋手总在比赛中取得优异的成绩呢？小小棋局里的门道为什么这样神秘莫测呢？下棋这件看似不难掌握的事情到底有多深的学问呢？……一个个问题接踵而来。

是的，学会下棋只需要不长的时间，但把这门学问搞清弄透，却是古往今来多少人梦寐以求的事情。下棋不是对弈者简单地将棋子摆放到某个位置便实现预定目标，而是一场贯穿全局的较量。要想成为一名优秀的棋手，首先要建立全局观念，处处从大局着眼，时时在