

学习之道

作者：乔希·维茨金

引言

中华杯太极拳国际锦标赛决赛中国台湾台北新庄体育馆

2004年12月5日

第二回合开始前40秒，我躺在地板上大口喘着气，满身伤痛。我下意识地做了个深呼吸，让自己打起精神。明天我的肩膀肯定抬不起来了，要想康复至少也得一年的时间，但此时此刻，它却生机勃勃，活力四射，我感觉到四周的空气充满了节奏感，整个体育场充斥着震耳欲聋的汉语叫喊声，这肯定不是在为我鼓劲。我的队友们跪在我身边，焦灼不安地看着我。他们不停地揉着我的胳膊、肩膀和腿部。铃响了。我从观众席上听到了爸爸的声音：“加油乔希！”我挣扎着站了起来，而我的对手已冲到了赛场中央。他大叫着，用力捶打着自己的胸膛。他的fans的热情也瞬间点燃，大叫着：“水牛！”他比我高，比我壮，动如脱兔，但我能够制服他——只要我能稳稳走到赛场中央。我恨不得一步一个脚印，牢牢地站稳。我们的手腕相碰，铃响了，他像一辆卡车一样对我发起了进攻。

这一切绝对是超乎想象，因为仅仅数年前我还在全球各地参加种种精英棋手赛事。从8岁开始，我就一直是全美同龄人中级别最高的棋手，我的生活中除了比赛就是训练，旨在让我由一个巅峰迈向下一个巅峰。15—18岁间，由于电影《王者之旅》（Searching for Bobby Fischer，又译《天生小棋王》）的发行，我成了美国媒体竞相追逐的对象，该片以我父亲写的书为剧本，描述的是我早年的棋手生涯。我作为“美国伟大的年轻棋手”而家喻户晓，大家告诉我，我应该向着鲍比·菲舍尔、盖利·卡斯帕罗夫这样的大师级人物进军，努力成为世界冠军。

但这其中也有问题。电影放映后，我的麻烦也就来了，每参加一场比赛就会有成群的粉丝前来索要签名。我根本无法静下心来认真研究棋路，反而被“名人”的光环笼罩着，让我烦恼不堪。从孩童时代起，我就非常喜欢象棋，从初级到中级再到高级，循序渐进。我能在棋盘旁边一坐就是几个小时。象棋总能让我心情大好，神经放松。象棋让我全神贯注，它就像是我的朋友，但突然有一天，它变得如此陌生，让我心神不安。

我回想起在拉斯维加斯的一场比赛：作为一名年轻的“国际大师”，我面对着业内1000名竞争对手，其中包括全球26位实力强劲的“国际特级大师”。作为一位正在起步的棋手，我对身边这些大师们心怀崇敬。我曾花了几百个小时苦心钻研他们的杰作，并为他们精湛的技艺所震惊。第一轮比赛开始前，我在棋盘前坐下，思索着开场的准备工作，而此时，广播播报了电影《王者之旅》的主人公就在现场。赛事导演把该片的海报放在我的桌旁，于是马上有一大群粉丝蜂拥而上，冲到了警戒线周围。比赛进行过程中，每当我站起来理清思路时，就会有女生给我递电话号码，并请求我在她们肚皮或腿上签名。

这对于一个17岁的男孩来说就像是一场梦，当然，我不否认我很享受这种备受关注的感觉，但从职业角度说，这就像是一场噩梦。比赛开始对我不利，我发现自己在想的是应该怎样去思考，而非全心投入比赛。那些“国际特级大师”们，我的长辈们都被冷落了，并对我怒目而视，其中有些人根本瞧不起我。此前我曾得了8次全国冠军，无论是人气还是知名度都高得超乎想象，但这些对于我的成功之旅毫无帮助可言，更不用说什么幸福了。

年纪轻轻我就逐渐意识到，名气是虚无缥缈的东西。我一直致力于自身技艺的发展，已经习惯了长时间高强度思考后辛苦换来成就与满足感。这种平静的感觉与外界的称赞毫不相关，我渴望回到那个天真无邪、有着无限创造力的阶段。我怀念那段刚刚开始学象棋时的生活，但现在，我根本摆脱不了媒体的追踪。我发现自己对象棋都有点发怵了，动身参加比赛前心情很低落。下象棋时我难以充满激情，并频频受邀于各种电视节目，还要强装微笑。

18岁时，我无意中读到一本书，名叫《道德经》，从此我的生活也发生了转折。书中的智慧令我感动不已，此后，我开始研究起其他的佛教、道教经典了。我意识到这样一点：为他人眼中的巅峰人物与生活质量之间毫无关系，我所追求的是内心的宁静。

1998年10月5日，我走进了位于曼哈顿市区的威廉姆·C·C·陈的太极拳工作室，那里的男男女女们沉浸于一组组具有舞蹈美感的动作中，他们那种平和的状态深深打动了我。过去我总是与那些好强的棋手打交道，要想赢得大的赛事就必须不断探索、打破自身的狭隘，而现在，一切却以身体的意识为中心，仿佛有意以这种奇怪的方式缓慢做着运动就会带来内在的愉悦。

我学得很快，并对正在经历的成长过程着了迷。从12岁起，我就一直写周记，记下自己的象棋学习心得，不断观察自己的心理变化，现在，我对太极亦是如此。

重新规范了自己的动作约6个月后，陈大师邀请我加入推手班。这个消息让我非常兴奋，我终于向这一艺术的武术方面迈开了第一步。在第一阶段，老师和我会面对面地站着，每个人的右腿向前，右手腕背部相接触。他让我推他，但当我推的时候，他却离开原地。我没推着，身体马上前倾，整个人一下子绊倒了，擦破了额头。接着，他轻轻推推我，我试着躲过去，但又不知道往哪儿躲。最终，出于本能，我往后仰，试着抵抗面临的攻击，和陈几乎没有任何接触，但陈却让我飞到了半空。

随着时间的流逝，陈老师不断教授我“不抵抗主义”的身体机制。随着训练程度不断加强，我学会了如何化解进攻而纹丝不动口我发现自己算计得少了，但感觉得多了，同时，随着这些身体机能逐步融会贯通后，之前所学习的太极打坐中的一些小动作开始在推手练习中起作用了。有一次，在拳击练习过程中，我突然发现了对手的一个漏洞，他马上想跳着躲开我。我的进攻让他大为吃惊，事后他告诉我他被我推开了，但他并没有注意到我这边有什么进攻的举动。我也不知道这是怎么做到的，但我渐渐开始意识到我在卧室中进行的打坐练习所蕴含的巨大威力。在对某些特定动作进行了几千次慢劫作练习和不断改进后，我的身体似乎已本能地发生了变化。在太极里，要想使身体产生很大的影响力，意志力比身体动作更为重要。

这种学习经历和我学象棋有点相似。我把所有的时间都放在了学习技巧、原理与理论上，使之成为潜意识的一部分。从表面看，太极和象棋可谓是风马牛不相及，但在我的意识中，它们逐渐合二为一了。我开始把自己对象棋的看法以太极理念表现出来，似乎这两种艺术由一种本质的东西连接起来了。每天我都能发现新的相似点，以至于在学习太极时都把它看成是在研究象棋了。有一次在曼菲斯做一场40盘即时象棋展示时，我突然意识到，下棋方式与太极是一致的。我并没有算计如何布置棋局或开局，我只是凭着感觉走，把空余的空间填满，这恰恰就像是在海边或在武术中乘风破浪。一切都充满着狂野的气息！不用下棋却能赢得比赛。

无独有偶，在推手比赛中，时间仿佛放慢了脚步，让我能一步步分解对手的阵营，发现他的漏洞，这和象棋比赛本质无异。我对于意识、象棋和太极的着迷，对文学与大海、打坐与哲学的热爱，所有这些都紧紧围绕着一个主题：完全融入某项活动，挖掘自己思维的潜能。我的成长过程逐渐被定义成了“畅通无阻”口从普通的意识模式出发，我也曾注意到不同生活经历存在的明显关联之处。

在探索这些关联的过程中，我的生活也开始了高强度的学习体验。记得一个暴风雨的下午，我坐在百慕大悬崖上，看着海浪拍打着岩石。我的目光停留在了涌回大海的潮水上，突然间，数周来一直让我苦思不得其解的象棋难题有了答案。还有一次连续8小时完全沉浸于一个棋局的分析中，这时，我对太极有了突破性的理解，并在当天晚上的课上成功验证了这一点。伟大的文学作品可以激励我在象棋学习中取得进步，在纽约马路上的跳身投篮让我对流动性有了更好的理解，并可将其用于太极中。作为自由潜水者，在水下70英尺屏住呼吸可以让我在世界象棋或武术大赛期间缓解压力。训练自己在激烈的体力消耗后能够快速减缓心跳有助于我在耗费心力的象棋比赛期间迅速复元。在经历了数年的迷茫之后，我又重新自由起飞，努力获取大量信息，并完完全全地爱上了学习。

在开始构思这本书之前，能以一种很抽象的方式了解到自己在武术上的成长历程我就很知足了。我总是把自己的经历和“平行学习”、“级别转化”等联系起来。我感觉自己把象棋理解的精髓已转移到了太极练

习中去了，但这对我而言，意义并不大。“精髓”实际上能意味着什么？怎么能把意识的东西转化到身体上呢？

2000年11月我赢得首个全国推手赛冠军后，这些问题成了我生活的重中之重。当时我正在哥伦比亚大学学习哲学，尤其是亚洲学派更是让我着迷。在古印度、中国、希腊的书我得到了一些有趣的发现，并能从自己的经历中找到影子：奥义哲学的“精华”，道家的“包容”，新儒家的“原则”，佛教的“非二元性”，柏拉图学派的“理念”对我而言似乎是很冒四古怪、跨越文化的。只要一有新的想法，我就马上会和某位不同意我的结论的教授进行争辩、验证。学术派似乎难以接受抽象的语言：当我在讲“直觉”时，一位哲学教授上下打量着我，并说这个词毫无意义可言。对于精准度的需求迫使我更具体地来思考这些理念。我必须更深入地认识“精华”、“质”、“原则”、“直觉”和“智慧”等概念，以便可以理解自己的经历，并有机会将其表达出来。

在我努力做到更准确地理解自己的学习过程的同时，我需要不断回顾自己走过的路，并要记住哪些我已融会贯通，哪些已经遗忘。在我的象棋与武术生涯中，学习方法对我的成长至关重要。我有时将其归纳为“以数字摆脱数字”，“以形式摆脱形式”。这一过程的一个基本范例可以通过象棋轻松地展示出来：象棋学习者必须先要专心学习基础知识，然后有望获取高级技能。他会学习残局、中局、开局的种种原则。刚开始他会同时考虑一两个关键性主题，但慢慢地，直觉会学着把更多的原理结合起来，融入自己的潜意识中。最终，这种基础已深深扎根，无须去特意思考，但潜意识里却会这么去做。这个过程会往复循环，并不断吸收深层次的习得。

实力强劲的象棋手很少会谈起基本原理，但这些却是他们精湛技艺的基石。无独有偶，在一场专业演出中，伟大的钢琴家或小提琴家不会考虑单个乐符，而是完美地将其全部演绎出来。事实上，在演奏贝多芬的《第五交响乐》时如果只想着某个C调的话，可能会出状况，因为整个乐感可能就没了。问题在于，如果你想为初学者写一本象棋指导书的话，你就必须把潜意识中的所有东西都给挖掘出来——我在写第一本书《乔希·维茨金的进攻型象棋》时就遇到了这个问题。为了给初学者写书，我不得不对自己的象棋知识进行分解，然而多年来，对于那些核心信息我已经形成了一套严密的融合体系。

在分析学习的艺术时也会看到这种状态：各种主题可以被吸收、运用、遗忘。我先是弄明白如何在这个竞争激烈的象棋世界中高效学习，否则，只要停步不前，排名靠前的对手就会赶超你。接着，我会本能地把这些经验教训运用到武术中去。我会避开初学者会面临的种种陷阱和潜在分歧，但我没有真正考虑过这些，因为这一切，就像象棋原理一样，都已了然于心。

自从决定写这本书，我一直在分析自身，对知识进行分解，积极探索自己的经历。对外界讲述自己的学习经历对我也是一种挑战，即如何让自己的想法更易被接受。只要发现所提到的概念或学习技巧太过抽象，我都会将其逐步分解。渐渐地，我开始发现那些曾默默指导过我的种种原则，一套系统性的学习方法也浮出了水面。

我的象棋生涯开始于纽约格林威治村的华盛顿广场公园，之后一过就是16年。这段时间里，我参加过美国、罗马尼亚、德国、匈牙利、巴西和印度的国际比赛，经历了各种心痛与狂喜。近年来，我的太极生涯已成了静思与激烈的武术比赛，每天都有进步，同时这也是对学习过程的观察、测试与探索。现在，我已获得了13项太极拳全国推手大赛冠军头衔，在2002年台湾举办的全球大赛中名列第三，2004年台湾举办的中华杯太极拳国际锦标赛中获得了太极拳推手赛的世界冠军。

一切竞争都未熄灭我对胜利的热情，但现在我越来越喜欢学习和训练本身了。参加了这么多年的大型赛事，在压力下表现卓越已成了我的生活方式。坐在电脑前写下这些话与承受压力参赛的感觉几乎没有有什么不同。我意识到了这样一点：我所擅长的既不是太极，也不是象棋，而是学习的艺术。本书旨在讲述我的学习方法。

第一部分 基础

第一章 无心之举

晚冬的一个寒冷的下午，在纽约市中心，妈妈拉着我的手往华盛顿广场公园走，当时我只有6岁，非常淘气，狂爱蜘蛛侠、鲨鱼、恐龙、体育运动，让父母头大不已。“这孩子太能折腾了，”我妈妈总会这么说。我总是会缠着爸爸玩足球或棒球，或者在卧室里和他摔跤。朋友们称我是“皮肤杀手”，因为在操场上玩金属棒或潜水时膝盖总会皮开肉绽。起初我对极限小轮车产生了兴趣，用隔壁建筑工地上木屑和煤块建成了临时车道。我一向不肯戴头盔，直至有一天因为一次大的扭伤最后做了一个面部植皮，以至于妈妈下了狠心，除非我听话，否则骑马时她也不戴头盔。

这路我们走了很多遍了。我喜欢在猴群中荡来荡去，像人猿泰山那样，丛林就是我的天地。但现在，事情有点不同了。当我转过头时，大理石棋盘上一个个神秘的小塑像令我非常惊讶与好奇。当时的感觉就像是自己在窥探丛林，棋子就是各种动物，充满魔力，随时要跳出棋盘。两个公园常客坐在棋桌两边，互相调侃对方。气氛异常紧张，之后就见一枚枚棋子开始出动，他们灵活地移动着棋子，快如闪电，精准神速，黑白两道占据棋盘，阵营分明。我被这一战场深深吸引住了，觉得这个游戏似曾相识，我喜欢它。紧接着就有一群人围了过来，我没能继续看下去。妈妈轻轻地拉起我的手，继续往前走。

几天后，我和妈妈又经过了公园的这个角落，我松开妈妈的手，朝着一位有银灰色胡子的老人跑了过去，他正在其中一张大理石桌上摆着塑料棋子。那天我曾在学校里看到有些小孩子在下象棋，我觉得我也能下。“想玩吗？”那位老人透过眼镜疑惑地看着我。妈妈马上道歉，解释说我不会下，但老人说没关系，他也有小孩子，也比较空。妈妈告诉我说，在下棋过程中要把舌头伸出来，抵在上唇上，言下之意就是要么放弃要么就专心好好下。当时的感觉很奇怪，仿佛找到了自己遗失的记忆。移动棋子时我感觉自己以前也这样做过。这个游戏，就像一首好歌一样，非常协调。我在思考下一步要怎么走时那位老人就看会儿报纸，但几分钟后他就开始愤怒了，推开我妈妈，说她不该推他。很显然，我的棋下得不错。在对几个棋子的布局进行协调后，我发动了一场进攻，那位老人不得不全力反击。过了一会儿来了一群人围在了桌旁，大家都在窃窃私语，说着“年轻的菲舍尔”之类的话。妈妈有点云里雾里的，不知道她的儿子干了什么。我陶醉在自己的世界中，最后老人赢得了比赛。我们握了手，他问了我的名字，写在报纸上，并说：“乔希·维茨金，有一天我会在报纸上看到你的名字。”

从那天起，华盛顿广场公园成为我的第二个家，而象棋也成了我的最爱。放学后我不再急着去踢足球或打棒球，而一心想去公园。我会对着某个看若有点吓人的家伙坐下，摆出比赛的架势进入战斗。我喜欢比赛的刺激，有时我会不停地玩快棋，连续几个小时盯着棋子看，不断思考战术，来来回回摆弄着棋盘的布局。回到家脑子里总是在想着下棋这件事，接着就会让爸爸把他尘封已久的布棋盘拿出来跟我玩。

慢慢地，我成了公园的常客，他们开始保护我，向我展示下棋的技巧，教我怎么发动致命一击，直接让对手落败。我成了这条街上的宠儿。对于孩子来说，这是个很古怪的学堂，周围的观众有酒鬼、无家可归的天才、赌徒、吸毒者、另类艺术家等，他们粗鲁、聪明、颓废，住在贫民窟里，却对象棋充满了热爱。

每天，除非下雨或下雪，华盛顿广场西南角的19张大理石棋桌旁都会出现这些人的身影。大多数时候我都会在那儿，用小手臂拿着棋子，嚼着口香糖，从比赛中学习象棋。父母在同意我来公园之前也是经过了一番思想斗争的，但我很倔，而且在我来下棋时那些人都都很注意自己的言谈举止。他们熄灭了香烟和大麻烟，说话收敛了很多，不正当交易也明显减少。我总是坐在他们中间，一坐下就聚精会神，开始鏖战。妈妈告诉我说，她看到她的儿子在下象棋时就像是一位老人。我太过于专注，以至于她觉得如果她把手放在我眼前的话都会燃烧起来。为什么一个小小年纪的孩子对象棋这么认真，对此我真的不知道该怎么解释。可能这是一种本能吧。

几个月后，我已经击败了许多下了几十年象棋的人了。每次输的时候，就会有朋友给我提一条建议，比如“乔希，你进攻太少了，让对方一点危机感都没有。你得发动进攻，让对手恐慌起来”，又或者“乔希，你得护住王和车，不护好本营会让你很快败下阵来的”之后我会马上击钟，摆好棋子重新开战。每次失败都是一个教训，每次胜利却是一次喜悦。每天象棋都让我爱不释手，乐在其中。

只要我来下棋，总会有一大群人过来观战。我成了这个小小世界中的明星了，对于一个小孩子来说，能得到这么多的关注很让我兴奋，但同时也是不小的挑战。我很快就意识到了，当我脑子里在想着有人在

观战的话，我的棋就会下得很糟。对于一个六岁的孩子，想忽视身旁大人们对自己的评论真的很难，我似乎处于这样一个状态，棋盘布局的紧张气流与周围的议论声、交通噪音、救护车的警报声，所有这些都形成了一个激人奋发的强大漩涡，开拓自己的思路。有时我在华盛顿广场的吵闹声中甚至比在安静的卧室里更容易进入状态，但有时我会环顾四周，看着身边每一个人，因他们的谈话而分神，下得一败涂地。我相信我爸妈最开始在旁边观看我下象棋时一定很沮丧：他们根本分不清我是在嚼软Q糖、微笑、开玩笑、考虑自己的棋局还是进入了另外一个全新的世界中。

一个周六的下午，我在和朋友杰瑞下快棋时，有一个高个子站在人群中看。我注意到他了，但马上投入到了比赛中。几个小时后，他找到我父亲，并自我介绍说他叫布鲁斯-潘道菲尼，是国际象棋大师和象棋老师。布鲁斯告诉我父亲说我很有天赋，他愿意教我。

我父亲认出，在1972年历史性的鲍比-菲舍尔vs鲍里斯-斯帕斯基的世界象棋大赛上，就是布鲁斯与舍尔比-利曼一起做的电视解说。这场比赛是对国际象棋的大革命，这是冷战期间的一场太赛，矛头直指前苏联世界冠军，他的背后是一支百人教练与陪练团队，而发起挑战的却是一位性格怪异的美国人，他所有的应战准备工作都是独自在一个小房间里进行的。菲舍尔兼具詹姆斯-迪恩与葛丽泰-嘉宝的风采，让全美为之着迷。

两大高手此次对决的政治气息极浓，随着比赛的深入，它逐渐被视为冷战的象征。亨利-基辛格给鲍比打电话加油，双方政客也紧密关注着每场比赛。舍尔比与布鲁斯每天在电视上做深入浅出的赛事分析时，全球人都屏住呼吸观看比赛。最后菲舍尔赢得了比赛，他马上成了国际名人，而象棋也在全美风靡起来。瞬间，这项活动取得了与篮球、橄榄球、棒球、曲棍球同等的地位。之后在1975年，菲舍尔放弃了卫冕赛退出了人们的视线。自此以后，美国的象棋界一直在寻找另一个鲍比-菲舍尔，让这项赛事重新发扬光大。

舍尔比和布鲁斯的解说令父亲二十年来一直记忆犹新，而现在，布鲁斯主动要求教授他6岁的孩子。我有点不知所措，象棋是挺好玩的，公园里这些人也成了我的好朋友。他们把我教得很好，所以为什么我还要再多一位老师呢？我把象棋看成了自己的隐私，它是属于我自己的既亲密又充满狂想的世界。要想进入这个世界，必须要得到我充分的信任，而布鲁斯要想教我也必须先要克服这个问题。

我们最开始的课程并未按常规进行，我们几乎不是在“学习象棋”。布鲁斯知道最重要的是要先互相了解对方，建立起真正的同志情谊，所以我们会谈到生活、运动、恐龙这些让我感兴趣的事。但只要一谈到象棋，我就会坚守自己的想法，拒绝接受任何正规的指导。我一直坚持着自己在公园里学来的一些坏习惯，比如，早早出“后”。这是初学者的一个典型错误：“后”是棋盘上最具威力的棋子，因此大家都想马上让她投入战斗，发挥威力。如果和那些没有技巧、连简单进攻都招架不住的对手比赛时，这个战术非常有效。但问题是，“后”要想和对手的棋子对决的话必定损失惨重，所以她就会在棋盘上被迫着走，而对手自然会出动价值相对小一点但威力十足的棋子对孤军作战的“后”发起猛烈进攻。道理很明显，但我就是不听，因为之前我这样做也赢了不少比赛。布鲁斯只凭这样说无法让我信服，他必须得证明给我看。

布鲁斯决定和我下一场快棋，就像我常常在公园里下的那种。我犯了某个本质错误的时候，他就会提醒我违反了哪项原则。如果我拒绝改变，他会紧接着利用我的失误，直到我的棋局七零八落。慢慢地，我认识到了布鲁斯理念的正确性，他逐渐赢得了我的尊重。我的“后”开始等待正确时机再出动了。我学会了如何布局，如何控制中心地带，如何有系统性地发动进攻。

赢得我的信任后，布鲁斯开始正式教我，并允许我表达自己的想法。主要的问题就是我太过急躁。我是一个极具天赋与本能的孩子，曾击败了众多没有接受正规训练的街头棋手们。现在是时候让我放慢脚步，约束自己的直觉，而布鲁斯对此也有自己的一套。他知道如何教会我更懂得约束自己，同时又不减弱我对象棋的热爱或是压抑我内心的想法。很多老师都不懂得这种平衡状态，而是逼学生采取某种固定模式。多年来，我曾遇到过很多这样自以为是的老师，也逐步意识到，从长期来看，他们的这种做法对学生有极大的杀伤力，无论是哪套模式，在我身上都不管用。

我知道自己的确挺难管的，我的父母培养出了一个任性的孩子。很小的时候父母就鼓励我参与在家中举办的激烈的晚餐会辩论赛，讨论艺术与政治。他们教导我要勇于表达自己的想法，同时也要考虑别人的想法，而不要盲目地追随权威。幸运的是，布鲁斯的教育理念非常契合我的性格，他并没有把自己当成博学之人，更多地是把自己当成是我成长过程中的向导，而非权威。如果我与他意见不一致的话，我们就会面对面进行探讨，而不是单方面的训话。

布鲁斯通过提问的方式让我放慢速度。每当我做一个重要决定，无论好坏，他都会要求我解释自己思考的整个过程。要达到这个目标有没有别的办法？我是否意识到了对手的威胁呢？有没有考虑过不同的布局顺序呢？布鲁斯不会一味地庇护我——有的老师为了避免自己太过独裁，会表扬所有小选手的决定，无论是好是坏。他们的本意是打造信心，但相反的，这样做只会打击小孩子的客观性，鼓励自我纵容，或许最糟糕的一点就是，他们创造出老师和学生间的不诚实的关系，这一点是任何一个聪明的孩子都能够感觉出来的。

当我走错了一步，布鲁斯就会问我是怎么想的，之后帮我找到不同的解决方式。课上大多数时间都是在沉默中度过的，两个人都在思考。布鲁斯不想给我灌输过多信息，而是帮助我的思维逐步走向成熟。慢慢地，通过他劝诱式、幽默、轻描淡写的教学方法，布鲁斯为我打下了根本性的象棋理念根基以及对于分析、计算的系统化理解。尽管这些新知识非常宝贵，但最初几个月的学习中，最重要的一点就是，布鲁斯进一步加深了我对象棋的热爱，并且从未让技术性的东西影响了我对象棋的内在感觉。

在最开始与布鲁斯一起合作的日子，我们会每周在我家见一至两次，有时是早上，有时则安排在放学后。而其他大部分时候，我会到华盛顿广场和朋友们在公园中切磋一下。在六七岁时，我的象棋教育有两大来源，关键就在于如何让它们和谐共处——街头鲁莽的棋童不得不与布鲁斯所栽培的、经过专业训练并且有耐心的棋手合二为一。我非常喜欢欣赏以前世界大赛无与伦比的魅力，我总和布鲁斯一起研究，有时静静地坐着，用上20分钟计算象棋残局的布局会让我兴奋不已。但也有些时候，认真思考也会让我感觉很无聊，我宁愿去和好朋友下快棋，发动进攻。有点鲁莽行事，创造出美丽的混合风格。公园总是很有趣，毕竟我还是个小孩子。

我的父母和布鲁斯一致决定，我至少得过一个年左右才能参加比赛，因为他们希望，在我与象棋的关系方面，学习与激情排第一位，竞争只能在第二位置上。我妈妈和布鲁斯对于让我置身于象棋的巨大压力中甚感矛盾，他们想让我多过几个月天真无邪的日子，这让我心存感激。当我最终开始参加学校比赛时，我刚过7岁生日，感觉比赛比较简单。和公园里那些人一样，与我同龄的小孩子根本不懂得复杂的进攻和防守战术，并在压力中败下阵来。有的小孩子一开局时会布下几个很有威胁性的陷阱，心里记下在哪方面会有机可乘，所以我经常在开局时会丢一两个兵，但之后他们就一点机会都没有了。对我来说，极具竞争性的象棋并不是一项追求完美的项目，它更多的是追求胜败，两个对手互相把握优势，轮流占领上风。我在华盛顿广场的朋友们都是很勇敢的竞争者，你永远都无法把他们排除在外，事实上，在处于困境时他们才最具威胁性。许多很聪明的小孩子期望能顺利获胜，而当遇到麻烦时，他们马上就慌了手脚。

我总能在不利局面下翻盘。我的风格是让比赛变得复杂，然后以我的方式走出混乱局面。当棋局比较乱时，我的信心就非常强。布鲁斯和我也花了很多时间研究残局，也就是在几乎空了的棋盘上，将高水准的象棋准则与深层次计算融合起来，创造出令人犯难的局面。如果我的对手想在开局就获胜的话，我就会布局，进入复杂的中局和捉摸不透的残局。所以，在比赛进行过程中，他们的自信心会逐步减弱，主动权完全掌握在我的手中了。注意到这些趋势后，布鲁斯开始称我为“老虎”，直到现在他依然还这么叫我。

第一年的象棋比赛比较顺利，在和同龄人比赛时我总是战无不胜，街边的粗莽与正规的教育完美结合让对手根本招架不住。或许我在比赛中最关键的一个因素就是我的棋风，它与我的个性完全保持一致。我根本不受内在矛盾的束缚，我已经逐步看到了学习过程的本质。布鲁斯和公园里的那些棋友们都教过我如何在下棋时表达自我，由此，我对于象棋的热爱也与日俱增。

几个月下来，我获奖无数，全国排名也快速上升。只要一现身比赛，选手们就会害怕我，这让我有点不

解。毕竟我也是个怕黑、喜欢史努比的小孩子而已。而且不止一次，比赛甚至还没开始，对手就坐在棋盘旁开始抹眼泪。我为他们感到遗憾，但同时对自己信心大增。不知不觉我就成了全国同龄人中排名第一的选手了。下一步就是即将在北卡罗来纳州的夏洛特举办的全国象棋大赛。公园里的棋友们兴奋不已，不断教我更多的技术，帮我准备比赛。赢得初级赛（幼儿园至三年级）似乎胜券在握，我一点都不担心。

第二章 转败为胜

小学组全国象棋土赛北卡罗来纳州，夏洛特1985年5月5日最后一轮。第一盘。赢者即可获得冠军头衔。我和对手单独坐在棋桌旁，前面放了一台自动摄像机，将比赛过程传送至媒体、教练和酒店大堂焦急等待的父母。此处聚集了全国500多名顶级的年轻棋手，他们也为全国冠军而来，现在坐满了比赛大厅，气氛紧张异常。最后一局是宝座也是囚所，仁者见仁，智者见智。每个人都梦想着能走到最后一步，但当你真的到了决胜局，却发现自己那么孤独，颇有“高处不胜寒”的味道。参赛的那一刻，我就成了竞相攻伐的对象。我知道，很多人会把矛头对着我，用几个月的时间专门针对我来设计开局时极具威胁性的陷阱，让我一开场就败下阵来。但我已经胜了前六位对手，只和了一局。和同龄人对决时我觉得自己是不可战胜的，他们根本不是我的对手。

让我始料未及的是，我的对手却是一个技艺超群的天才。他叫大卫·阿内特。3岁时他就能记下纽约市地铁图；5岁就能做高中数学题；6岁时他就成为全国一级棋手，同时也是著名的道尔顿学校的最佳棋手，他的指导老师是校园象棋史上的传奇人物Svetozar Jovanovic，曾培养出许多年轻的冠军。Jovanovic对大卫进行了系统、正规的象棋教育，并让他有了战胜对手的竞争灵敏度。比赛结束后大卫和我成为了最好的朋友，但现在，他就像是一个恐怖的金发小男孩，面部毫无表情。

比赛进行到第三步棋时，大卫做了个奇怪的决定，竟让我用马吃掉他的王前兵。我应该花点时间找下有没有陷阱，但我没有，而是很快走了一步。之后他就控制了局势，把后放入了一个险要的进攻位置，准备吃掉无处可逃的马。我犯了个愚蠢的错误，而现在，这个聪明的小男孩对我的王虎视眈眈，我不得不为胜败而战。

随着比赛的进行，我能看到8岁的自己是什么样子：坐在棋盘边，汗流如河，鸡皮疙瘩起来了，心跳加速，邻近棋盘边其他选手嫉妒的目光，整个比赛大厅死一般的静寂，众多濒临破碎的梦想。我不是超人，只是一个小孩了，会因为做了可怕的噩梦而躲到父母卧室，现在却肩负着重大的使命，此刻，失败似乎已成定局。

我原本可以做出选择，要么完全自我毁灭式进攻，要么放弃某些棋子进行重组，然后试着反攻。这一方法是在华盛顿广场公园经常用到的，但现在，和我决斗的小孩子对我来说是个陌生人。我曾是全国比赛最被看好的人，对于这样的压力我唯有用“无人能敌”的自信来给自己打气，对于伟大的棋手而言，自信是关键要素，但自信过度就会起反作用。能走到这一步，说明我们两人都是极其聪明的人。我们把失败看作了虚张的勇气下的癌症，当局势开始失去控制时，原有的信念瞬间倒塌。

比赛结束时，我人都呆了，距离自己首个全国冠军曾那么近，而现在却让它从眼前溜走了。我是个失败者吗？我是否让父母失望了呢？是否让公园里那些朋友、布鲁斯和学校里的朋友们失望了呢？我怎么就会失败了呢？位置太高带来的另一个问题就是，失败的路会很长。在自己以及周围人的眼中，我真的失败了吗？努力了这么久，除了获胜，还有没有别的收获？一个8岁的孩子很难处理这样沉重的问题，而幸运的是，在这样极度紧张的时刻，我的家人有能力让我重新获得信心。我们外出钓鱼了。在我尚未出世的时候，大海就成了我生命中极为重要的一部分了。我妈妈怀孕五个月时，我们就到海上旅行，在10英尺长的湾流拖车上捕获蓝色马林鱼。最早的时候，我家位于蚊子成群的南比米尼群岛上的小港口，喂养海鳗，晚上拍臭虫并去追捕鲨鱼。

在成长的过程中，每当夏天一来，不管发生了什么事，不管会出现什么危机，不管我错过了什么比赛，我们都会去海边。我逐渐意识到了，远离激烈竞争与压力的这些短期旅行已经成为，并将继续成为我取得成功的不可或缺的一部分。在海上的时光可以让我重新焕发生机，与家人共同出游，与自然亲近，将

诸事抛在脑后。在海上，我能够让我的意识与思维远离比赛和训练，并对成长过程的下一站有新的创新性的想法。这种旅行和奢侈的度假大有不同，事实上，它们就像是不间断的手工劳动，在操纵室里大汗淋漓，哄动一台老发电机恢复工作，在烈日下工作，在暴风雨中努力让船不出问题，在大海中引航前行，时刻站在风口浪尖上。

航海生活也为表现生理学打下了极好的培训基础。在海上生活要求一直集中精力，控制全盘，不敢大意。船总是与大海一起摆动，在你的脚下左右倾斜，要想生存下来，唯一的办法就是要踏上海浪的节拍，做好准备，时刻迎接各种挑战。在海上，我学到了这样一点，其实只要一直周心，所有的状况都可以处理应对的。另一方面，在远离陆地70英里处遭遇危机，或游泳时遇到大鲨鱼，如果失去了冷静，那你就毫无生路可言了。

当初离开纽约的生活看起来像是在自杀——对手们总在上课，每个周末都会相互切磋，而我却在船上乘风破浪。现在，这种生活方式已经持续了很多年，并且对我颇为有效，因为再度归来，我会带回新的理念、充足的精力与坚定的决心。在我需要的时候，大海总能为我疗伤，并赋予我新的生机，而现在，一个8岁的小孩子身处这样一场危机中，我需要一场海上之旅。

我的父母、妹妹和我乘坐家里24英尺长的潮落号离开劳德尔堡，这是一艘很棒的老渔船，曾载着我们度过了很多夏季深海旅行，直至我12岁那年，她搁浅并沉没。东南方向57英里处便是比米尼岛，这个小岛让我有种家的感觉。在孩提时代，当她缓缓出现在我的视线中，当经历了漫长的海洋航行后眼前奇迹般出现一排排树木，这些记忆仍清晰地留在我的脑海中，永不消逝。接着几周我们都没再讨论象棋，而是钓鱼、潜水，在湾流处捕鱼，在美丽的南部美景中尽情呼吸。我又像一个小孩子一样，和好朋友基尔和基诺在岛上追逐着，嬉闹着，连续几个小时看着风雨飘摇的老港口，钓鱼线在水中晃动着，鱼在四周跃出水面。在下雨的夜晚，妈妈和我会带着小狗布朗尼前往丛林，寻找大的地蟹。逃离了疯狂的校园象棋赛，全家人恢复了普通人的身份，感情也比以前更加亲密。我曾身受重创，但渐渐地，父母帮我重新燃起了对生命的热爱。

在痛苦的日子里，妈妈一直是我的精神支柱，为我承受着一切，直至乌云散去。在我小的时候，她总会把她柔软的脸颊贴在我的脸上，提醒我，我不用一直都这么坚强。我无须告诉她我的感觉，她什么都清楚。妈妈是我所认识的最伟大的人。她是那么睿智、富于爱心、有激情，她独到的见解直至今日仍让我受益匪浅。她安静却强大无比，总是无限度地支持我，一心放在我身上，她一直鼓励我要随心所欲，即使方向偏了或者追求的目标有点古怪。同时，她也非常勇敢（这点有时会让我有些不满）：在深海里面对400磅重的鲨鱼，用渔网收那些跳跃着的蓝色马林鱼，驯服重达2000磅、野性十足的雄马，制止街头斗殴，让爸爸和我始终意见一致。在我们所经历的种种高峰与低谷中，她始终像一般平衡的力量在中间起着作用：在低谷时她会鼓励我们，给我们打气；当我们野心太大已偏离方向时，她又会适时地给予建议；当我流泪时，她又会给我们一个温暖的拥抱。妈妈就是我心目中的英雄，没有她，所有的事都不会成为可能。

爸爸的性格则完全不同。他非常忠诚，感情丰富，有点古怪，是位很慈爱、有责任感的父亲，从我出世的那一天起我们就一直是最要好的朋友了。我不记得两个人有多长时间呆在一起，打篮球、踢足球、打棒球，探索海平线，在成群的鱼儿上方寻找小鸟，一起到全球各地参加象棋比赛，以及之后的武术比赛。从我6岁起，我们一直就是一个精英团队，我们的这一组合源于共同的野心，以及在某种程度上，我们深厚的感情。不管我们如何想保持自己的心态，但我们的感情却随着各种比赛结果而起伏不定。对此我们也没有办法。赢得大的赛事后，一切都那么美好，连天也是蓝的；而输掉比赛时，一切就变了样，连梦想都那么荒诞不经。

我很清楚，在下棋时，爸爸的心始终和我在一起，但我也知道，不管结果如何他都依然爱我。难怪有些心理学家会对父子之间如此深的相互依赖关系有所不解，但当你在追逐顶级目标时，有时极限的限度也是需要做出改变的。不断有大的比赛、气候变化与大的波动，这让我一直需要新的能量与激励，让我之后再次有勇气拿起棋子。有一点是非常肯定的：不管何时，爸爸都会在我身边百分百支持我。

在比米尼住了一个月，他坐不住了，为我和岛上最好的棋手安排了一场比赛。他担心我这么久不下棋会

手生，同时又心里痒痒的，想看我重新拿起棋子的样子。我对这场比赛倒没什么兴趣，而更想拿线钓鱼，去潜水捉龙虾。象棋对我来说仍是一种负担，但比米尼大赛这个想法听起来倒没什么不妥，相反还挺好玩的。我们找到了他，并在酒吧里进行对决。他一口金牙，胸前一条又粗又长的金链子一直垂到了棋盘上，看起来过去曾贩过毒。我用了几分钟才进入状态，但接着，我整个人仿佛一下活了过来了，对象棋的热爱又回来了。“战无不胜”的感觉重新回归，仿佛象棋已成了我的一部分，无法抗拒。那个夏天，8岁的我多了一份坚强：我不会输着走出去。

秋天回家时，布鲁斯正忙着赶各种书的合约，没有时间理会我。他不断地翘我的课，让我感觉被人活生生地扇了耳光。我曾输了比赛，而现在我的老师也不喜欢我了。即使真的见了面，他也是心不在焉，课程也变得机械化，和以往的风格大不相同。或许他真的很忙，但我那时是一个急需他帮助的孩子。

同时，我转学到了位于曼哈顿上东区知名的道尔顿学校。转学带来的麻烦也不小，原来学校离家只有几个街区远，而现在需要坐很久的公交车。我很想念原来学校的好朋友们，觉得与道尔顿这些富家子弟格格不入。我记得第一次我们几个一起去一位新朋友位于市中心的公寓时，我仿佛走进了一个宫殿，有门房、女仆，豪华屋顶上悬挂着漂亮的吊灯。面对这一切我变得很困惑，开始在想我家是不是低人一等。当时我还要求爸爸来接我时把车停在角落里，这样朋友们就不会看到我家那台旧的绿色普利茅斯车。

当时的状况是一团糟。我的象棋生涯遭遇挫败，老师也不再喜欢我了，我想念好朋友们，我家也没有门房或是一辆好车口最重要的是，我在学校里喜欢的一个漂亮女生养成了一个习惯，总是拿她的鞋打我的头，我当时并没有意识到（直到很多年后她告诉我的）这说明她在与我分享我的种种想法与感觉。我是个处于转变过程中的孩子，需要有人帮助我一起度过这一关。几周后，布鲁斯发现匆忙进行机械化的象棋分析并不是我所需要的，所以他退了一步，重新恢复了原来的象棋生活。休息时我们一起到外面踢会儿足球，又像几年前刚开始上课时那样大笑着，像平常人一样交流着感情。

我又开始回华盛顿广场公园和老朋友们一起下棋了，比赛不再是件恐怖的事，我也再次找回了乐趣。之后，布鲁斯和我继续工作。我们深入探寻象棋艺术的核心与精髓，分析各种复杂的中局和残局，研究经典赛事，培养自己的技能和理解力。我们开始进行大量的设想练习，蒙着眼睛进行比赛，不动棋子，只在脑海中进行长时间的走棋练习。

象棋现在已变得不同了。在夏天那几个月里，我曾质疑过很多事，在决定强势回归时，我对象棋所做的承诺已远远超出了乐趣与荣誉，而是热爱、苦痛与激情，激励自己不断跨越，不断提升。遮听起来好像有点荒谬，但我相信从8岁到9岁那一年是我生命中的转折点。我用辛勤的练习来应对比赛的挫败与心灰意冷。我不断激励着自己，并为强大的意志力所驱动着。小时候我就潜力无限。我只知道“获胜”二字，因为我比其他小孩子都更优秀，与大人竞争时我也没有压力。现在，我有了失败的经历。我输给了一个小孩子，同时还有其他很多小孩子，他们都是我强有力的对手。

我仍是全国同龄中最高级别的棋手，凡是我参加的比寒，气氛马上就会紧张起来。如果我取胜了，那没什么大不了的，但如果我输了，天好像立马就塌下来了。有一个男孩尤其要引起我的警惕。他叫杰夫·索亚，样子有点吓人，个头矮小，经常光头、赤脚。他没有上过学，他爸爸让他每天学12个小时的象棋。下棋时，杰夫会一直哼着“杀死他，杀死他，杀死他”。他进攻性极强，很聪明，在棋桌旁威力无比。刚从夏季旅行归来，我就来到曼哈顿象棋俱乐部找布鲁斯上课，而杰夫当时就坐在那边下棋。他对我下了挑战书，我也接受了挑战。我当时不在状态，对这场比赛也没抱太高的期望，那回他放了我鸽子。几个月后，我又回到曼哈顿，和他一起对决，周围一大群人在观看。我击败他后，听到他坐在角落里哭了好几个小时。这太可怕了。这是孩子之间可怕的对决，有点世界末日的感觉。

无数个下午，我都独自坐在房间里研究象棋。有时爸爸会故意分散我的注意力，想带我出去踢足球或打篮球，但我哪儿都不去。有太多需要我学习和思考的东西了。爸妈担心我对象棋太过着迷，爸爸甚至有时会告诉我，如果我想放弃的话也是可以的。他们并不理解，我从没想过放弃。

随着全国比赛日益临近，我的训练强度也越来越大。我在公园比赛中磨练技艺，从街头棋友那儿吸收了不少好的建议，并与布鲁斯进行了更为认真的准备工作。我知道索亚只要是醒着的，就会抓紧每一分钟

与大师们交手，为这场比赛积极做着准备。他就像是一台机器，在快棋课上消灭强大的成人对手，并以他的不屑让他们面子全失。一天他出现在公园中，当时我正好不在，我所有的朋友都告诉他我比他更优秀。他听后大笑说：“乔希根本不值一提。”他们示断嘲讽他，最终把他“轰”出了我的领地。纽约象棋的围观者分成了两大阵营，他一队，我一队。这场比赛已不再是两个孩子之间的比赛了。

全国赛再次在北卡罗来纳州夏洛特举行。我和父母、妹妹凯迪亚、布鲁斯一起前往比赛地。这是布鲁斯首次陪我一起参赛。他的好胜心并不强，看到孩子在这么大的压力下拼得你死我活心里也非常挣扎。我并没有怪他。我的三个好朋友也和他们的父母一起过来了。事实上，他们并不是棋手，对他们来说这更像是在度假。而我则非常认真。我在一号棋盘上比赛，再一次和其他孩子隔开了。父母在酒店大堂焦急地等待着，和其他父母一样紧张地看着视频监视器上转播的比赛过程。第一轮有点难度，但之后我横扫一片，拿下了前六场比赛。进入最后一轮，只有杰夫-索亚和我得了满分。在整个比赛过程中我的对手要更强劲一点，所以如果我们是平局的话，我就获胜，但没人想着以平局收场。

杰夫是我唯一担心的选手。有谣言说他、他的爸爸和妹妹在整个比赛过程中都一直在他们的车里睡的。每轮间隙他都会坐在地板上，抱着他瘦弱的腿，瞪着每个想和他说话的人。他很瞧不起其他小孩子，称他们是“丑陋的废物”，只要他们一近身他就会嘲笑讽刺。他爸爸是个粗暴的独裁主义者，以救世主自居，用他疯狂的精力与想法打造出了一台完美的象棋机器。尽管我们从来没有私人交往，但我很尊重杰夫。他热爱象棋，并且认真的程度无人能及。这场比赛注定了是场战斗。

杰夫执白子，略占先机（白棋先走）。此前我曾做过很多白子开局的准备练习，用黑子有点信心不足。他以大举进攻开局，以一场极其危险的中兵进攻风暴直攻我的“王翼印度防御”。我此前从没见过这种棋路。他的棋速很快，下的时候信心十足，使得我从一开局就身陷险境。他的中兵方阵似乎要吞并我，比赛甚至还没开始我就被步步逼退。他有点趾高气扬，似乎在嘲笑我，好像在说我没有这个资格和他一起坐在棋盘前。

似乎一开局我的胜算就微乎其微了。刚进入中局我就丢了一个兵，之后我试着通过兑子来减缓他的进攻。这一招比较危险：当你棋子少时，兑子会增加对手的优势。但我喜欢残局，并大力向这一安全地带挺进。在鬼后时，杰夫似乎在对我咆哮。他是个天生的杀手，现已扼住我的喉咙不撒手了。

三个小时后，比赛大厅已空了下来，我们这时已进入了比赛的最后关头。整个大厅只剩下我们两人，以及正在对酒店大堂做转播的电视摄像机。在那儿，成百上千人聚在监视器旁，边看边想，哪个小孩子会成为冠军，哪个小孩会失败。死一般的寂静让人窒息，或许这恰恰就是我的处境。我只有一个马和5个兵，对他的象和6个兵。似乎已经没有希望了。记得我当时一边挣扎于前一年伤心的经历，一边寻求出路，但根本无计可施。我去洗手间大哭了一场，之后我洗了把脸，给自己打气，又回到了棋桌旁。

当时我仿佛陷入黑暗的丛林，在灌木丛中动弹不得，饥饿、伤痛，突然看到了一点亮光。我永远忘不了当时突然灵光一现的那一刻。在象棋中，体经常会在出现转机前有一种感知。我整个人马上精神起来了，感官一下子敏感很多，就像是动物感觉到了有猎物在附近。这种感觉让我意识到：对手棋局上有漏洞。紧接着我开始了探索之旅。我开始心算，考虑下面的棋路。慢慢地，作战计划在我脑海里明朗化。我必须要把马拿下来，放弃剩下的兵，这样下来最后棋盘上只剩下两个王了，这完全是一种逆向思维。我所发现的拯救比赛的这些招数远远超出了我当时的年龄与水平，我都不知道自己是做到的。

比赛最后以平局收场，我成了全国冠军。我晕乎乎地走出了比赛大厅，被一大群小孩子和父母们簇拥着，他们沉迷在充满戏剧化的比赛当中，现在都异常兴奋地围了过来。一位国际大师级的教练问我为什么在中局做出这个决定，我根本不知道他在说什么。象棋已经离我万里了，而这一刻人性的某一面却让我非常震撼。我看到杰夫溜出人群，走到他爸爸身边，他爸爸却冷冷地瞪着他，不许他靠近。多么令人心寒的一面。

第三章 整体理论与渐进理论

你可能也意识到了，校园象棋界是个令人窒息与绝望的地方。每一年，成千上万的男孩女孩将希望寄托在这些比赛上，每个人都相信自己会是最棒的由荣耀就是最强大的动力。不可避免的是，总会有梦想遭

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《学习之道》乔希·维茨金 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/949.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

