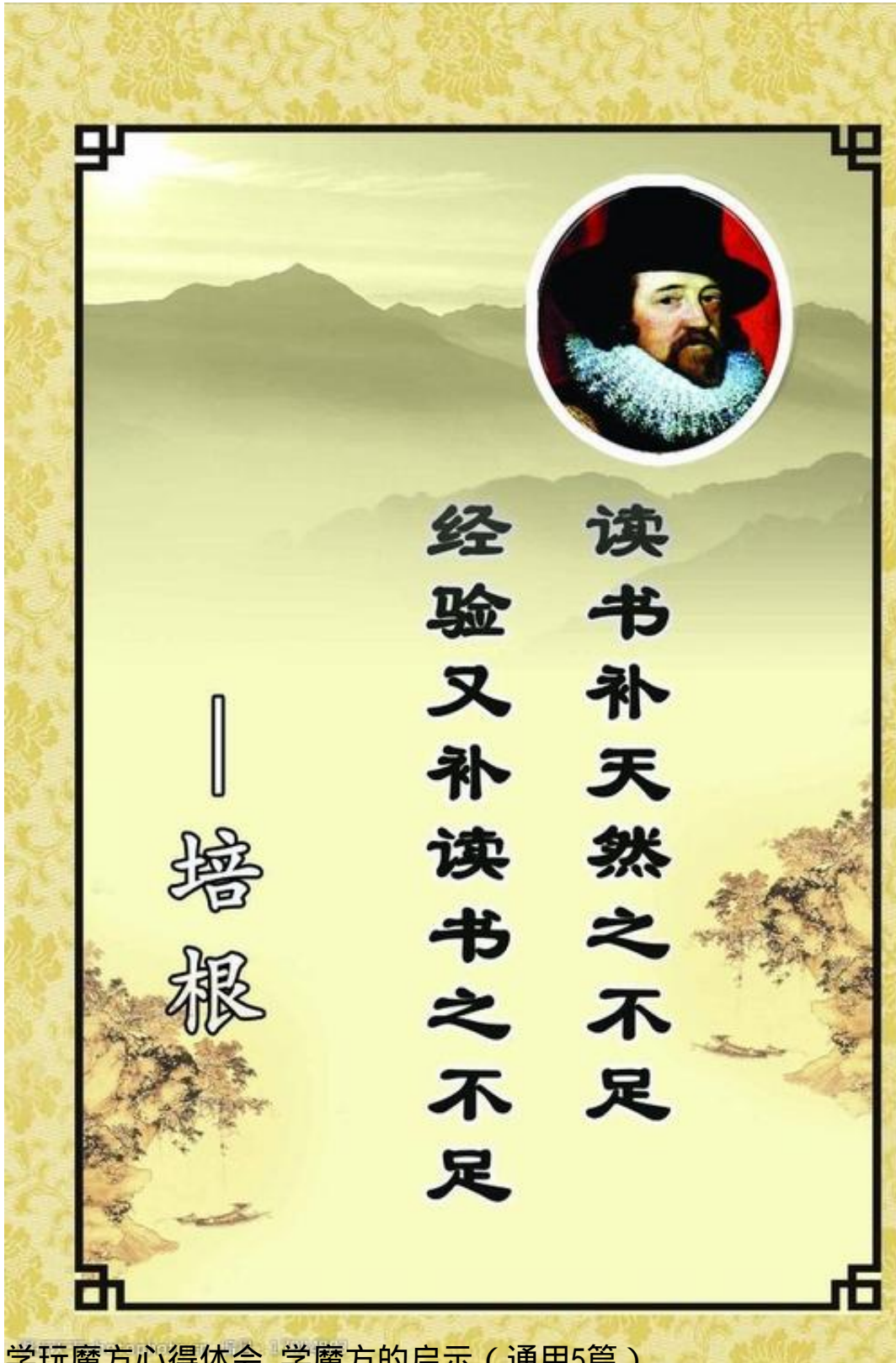


学玩魔方心得体会_学魔方的启示（通用5篇）

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/168567541921376.html>

范文网，为你加油喝彩！



学玩魔方心得体会_学魔方的启示（通用5篇）

学玩魔方_学魔方的启示 篇1

最近班上玩魔方的很多，但还有人一些不知道，

三阶魔方只有三种玩法，初级，。高级。顶尖。(本人停留在高级玩法)，其中高级，顶尖玩法有上白条公式。当然，魔方说白了就是套公式，熟练，指法。先说说有些人为什么老记公式不住。没理解魔方转动的原理。贸然去套公式，。记忆效果很差，因该每走一不就理解一步，和学
习数学是一个道理，生扳硬套是没法记好的，

我对初级公式的心得，先说CROSS。 就是底面十字，有些人总找颜色不到，一般高手能在1。5至2。5S内弄完，一般在魔术方块比赛中会给选手看5秒，高手总会把底色看好，从哪个路径可以上去，然后计算好下一个棱块的位置。如果计算不好的，用小指按好，等到要转时就用上，然后就是多练练眼力，。因该转CROSS不需要太多时间。

在说说F2L，。就是第二层，初级玩法与高级玩不同。只要记两个公式，只有两种情况，而高级玩法对应的有40种情况，初级玩法中只要看好颜色，计算好下一个颜色的走向，因该会

快。

顶面十字初级玩法就一个公式，但要配合指法，顶面还原公式也只有一个公式，。只要指法和眼力上去了，因该没什么问题。但要注意，一开始不要速度太快，不然手指会跟不上眼力，到底转错方向。

8个角块的还原方法，我们称L公式，网络上是从前面开始转，但根据我的玩法和经验，从后面开始转比较好配合指法，速度更快，希望大家借鉴。

一步，还原楞块公式，网络上的我看都没看，很慢，
，我根据别人的玩法创了自己的一套玩法(我也不知道怎么想出来的，。
很抽象，但很快)。，有兴趣找我交流交流

以上是我的心得。

学玩魔方心得体会_学魔方的启示 篇2

在我这个年龄，正好是一生中最贪玩的时候，对任何事情都只有好厅心，却没有足够的

耐心，就在这个时候，一个看似渺小的魔方却彻底改变了我。我第一次玩魔方是在我十岁

那

一年。有一天，我看见爷爷正在桌前专心致志地转动着魔方，我就特别的好奇，心想，咦？这个色彩鲜艳的小方块是什么呢？于是，我央求爷爷教我怎样玩魔方。

一开始，我还觉得很有趣，可是玩着玩着，这也不懂那也不会的我就开始觉得无趣了。爷爷见了，语重心长地对我说：“你要有耐心，不可以学到一半就放弃的，你想想啊，罗马也不是一天就建成的呀！”听了这话，我那快要熄灭的举之火又重新燃烧了起来，我又继续拿起

魔方，开始琢磨其中的奥秘。每次，我都看得眼花缭乱，总是拼不完整一个面，但也正是因为这样，才更好的激发了我一定要学好它的决心。

虽然一开始我对魔方很生疏，但我每天坚持巩固它。练熟一步，才肯向下一步进军。就这么一步步地摸索着，我竟然成功地将一个魔方复原了！这次的成功激励了我。从此，我兴趣大增，对它是爱不释手。现在，经过多年的努力练习，我终于可以比爷爷玩得还要好了。

魔方不仅让我变得更有耐心，更有毅力，还让我明白了，只有坚持不懈的与困难抗争到底，才可以取得最终的成功。这个道理将永远陪伴着我成长。

学玩魔方心得体会_学魔方的启示 篇3

大家都知道快速还原法分为4步：

cross ,f2l, oll, pll,

其实提速最关键的是f2l.不过要从cross说起。。以前我都是从顶层架十字，架完十字才将魔方整体转180度，顶层的十字变成底层，然后进行f2l。现在我直接在底层架十字，开始会很不习惯，不过练多了就快了。注意练习cross的时候不要在乎速度，没拧动魔方前多多观察，开始不习惯的时候要花上1分钟，甚至更多时间考虑。慢慢的你会发现思考cross的时间慢慢减少，直到不用15秒去想。底层cross做到简洁干净~~

f2l:f2l是20秒还原法的精粹，要提速，f2l是大大的关键。f2l的训练，进入30秒训练要求：

cross之后用最短的时间找到最合适进行第一组f2l的角块和菱块。然后进行第一组

的f2l，将要完成第一组f2l或者完成第一组f2l的时候要尽最快找到适合下一组f2l的角，然后用最短的时间找到匹配的菱，接着进行下一组f2l，如此直至4组f2l的完成。训练的时候要注意不求拧动的速度，f2l越慢越好，但要每组f2l衔接流畅。进行f2l尽可能不用整体转动魔方，最多

魔方整体转动90，这要求魔方F面B面两个面的公式。(也就是说正面能完成的f2l魔方转180到背面也可以完成同样的f2l)。开始的时候比较慢的，但慢慢就越来越顺手，越来越快了。总之f2l的训练的时候脑要比手转得快。

进入30秒，oll其实不用全都记完，能记上H系列跟A系列再多加几个好用的公式就OK了。

oll+p11的训练没什么可以说的，快速拧动，手法要好!!能把oll+p11控制在8秒~10秒以内就ok了。oll+p11大家可以请教还猪哥哥、roundy、.....等高手。

CROSS

- 1.做十字时，要牢记四个颜色。临近两边的对应颜色变化也要有印象。必须能作到在看一面的情况下，记得其他面的颜色。
- 2.尽可能的分析每次打乱后的图案。据统计在99%的情况下，7步内就能做出来十字。
- 3.盲拧十字，并做到无错误盲拧
- 4.逐渐减少思考时间，直到每次都能在15秒的观察时间里盲拧十字。
- 5.从完成十字到找到第一组F2L非常重要，但即使再快的人。在这完成这个步骤时，也几乎不可能不停顿一下。
- 6.减慢做十字的速度，在期间就要找到第一对F2L。（译者：这个和extended cross有什么联系?）
- 7.做十字的时候不预先观察，这样就迫使你在做十字的时候减慢速度，从而让你在从完成十字到F2L过渡的时动作更加协调
- 8.把十字摆成一个特有的CASE。这样当完成一个十字时，分析它的F2L走向。

F2L

- 1.如果你只是刚刚开始学习F2L，要充分理解每个公式，并且把一些相似的公式记在一起。这样，不仅可以帮助你记忆 F2L，而且可以在以后的运用过程中让你从直观上认识F2L，这样对你在以后学习的F2L有很大的好处。
- 2.减少观察的时间，另外要能做到从四面都能复原同一个CASE
(译者：这个貌似很难，请问谁能提供顺手的公式?)
- 3.寻找最合适你的公式，在网上看高手的视频，看他们是如何做F2L的
- 4.在F2L里最最重要的一个建议就是，转慢并且预判。如果你每个公式都做的很熟了，但是如果你做完一组F2L以后要花费时间去寻找下一组F2L，那么你F2L的水平还很不到位。预判的意思就是在做第一组F2L的时候，速度要慢一点。这样你就有时间去观察下一组F2L的走向。要保持每组F2L之间的无缝连接。整个4组F2L最后要到的境界，要看起来像一组动作。想要做到SUB-20S，这点是必须的。
- 5.这里有一个很好的方法去训练你的预判能力。用一个音乐上用的节拍器，刚开始的时候让你拨动魔方的速度是每秒2步。能保持每秒2步的速度，已经能让你的手忙活一阵了。如果是平均SUB-20S的水平话，你的目标是每秒3步。
(译者：感觉很好的方法)
- 6.当你练了一段时间以后，你可以试着在做预判的同时提高速度。刚开始，这样会让你感觉很不习惯。但是慢慢的，你会喜欢在那样的节奏下做出准确的预判。
- 7.想要预判OLL是非常困难的，你得花费时间去判断OLL。所以在一切练的非常成熟之后，全速做完4组F2L，去判断OLL的公式吧。

OLL

- 1.每种CASE，学习从两个方向解。对于简单的CASE，学习从任何方向去解。
- 2.学习一些COLL，当在遇到某些CASE时，会非常实用
- 3.计时完成57个OLL，尽可能的快。
- 4.练习，作到零延时判断出PLL

PLL

- 1.所有的图案都要能做到至少能从2个方向复原
- 2.一些简单的CASE，要能做到4个方向都能复原。
- 3.因为这是CFOP中最后的一步。所以你要选择一个好的公式，方便你复原魔方后，用手去按计时器。
- 4.计时完成21个PLL，尽可能的快

5.多上网，多去寻找好的PLL公式

总结

- 1.有条件的话，给自己录象，比较自己和高手的差距。
- 2.要多和高手交流，从他们身上你能学到很多东西。
- 3.不仅要学习速度，还要学习魔方数学、盲拧、最少步数完成。
- 4.试着在有别人围观的情况下玩
(译者：因为自己平时都在家练习，在表演给别人看的时候，心理肯定会紧张)
- 5.参与网上的讨论
- 6.尝试学习一写其他的方法，或许你能从中找出一些新的灵感。
- 7.记住一个打乱公式，然后去复原魔方。这样你就能比较出你在放松和有压力的情况下，你的成绩会有多大波动(译者：这个要好好方法)

理论上的平均时间：在CFOP系统中，复原一个魔方分为7个步骤。十字+ 4*F2L+ OLL+ PLL。在复原时，分别计算这些时间然后将它们相加。

学玩魔方心得体会_学魔方的启示 篇4

更多 在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发