

初练 CFOP 可能遇到的困惑

制作：小小

1. 由于 CFOP 公式量较大，很多人初学者会望而却步。。。其实公式量大并不是 CFOP 中最难的部分，而是对公式的理解以及熟悉程度在很大程度上是比较难的。个人经验，如果你把每个公式单独连续的做 20 遍左右或者更多就会形成肌肉记忆，以后只要经常练习就会形成条件反射，这样你就会有在忘了公式的条件下做出相应的 CASE。
2. 对于 F2L 是否需要理解比较纠结。。。当然 F2L 有 4 种标准状况，所有 F2L 公式都是把相应情况处理成 4 种标准状况再放下去，如果理解的话，可以不用背 41 个标准公式而自己可以总结出适合自己的公式（当然一定要以标准公式可作为参考）对以后的单拧有很大的帮助，所以灵活性较高。但是你如果感觉理解有困难的话，可以进行背公式（我个人就是直接记的公式，现在 F2L 可以 9 秒左右做完），所以，初学者不需要对不理解 F2L 公式而气馁，直接记公式也是行得通的。
3. 到底是先记 F2L 还是 PLL。。。这两步都可以提速，而 PLL 短期提速较明显，F2L 背完可能在原有的水平上相应的退步，但是 F2L 公式潜力较强，一旦熟练，提速空间将会非常大。（但对于 F2L 的练习不可三日打渔，两日晒网，一定要有一个适合自己的计划，直到自己学完为止）所以这个问题主要看个人喜好。
4. 练习 F2L 时如何做出自己想要练习的那种情况。。。练习 F2L 公式时，大可不必做出标准的状况，可以先将公式练成肌肉记忆而后再进行练习
5. 遇到瓶颈应该咋办。。。首先你要认识到，不管任何人，只要刻苦练习都是可以 SUB15 的，这是毋庸置疑的。即要自信。然后分析自己到底是哪儿做的不好，有条件的可以拍自己的恢复魔方的视频，这样可以更直观的认识到自己哪里不足。比如：你在做 F2L 时候不连贯，观察时间太长。这就是由于对公式对应的情况不熟悉，需要多做相应的慢拧练习。一般你会遇到的瓶颈在 30 秒，25 秒，20 秒，15 秒这几个阶段。
6. OLL 公式不背可以 SUB20 吗？。。。直接回答，可以。只要你 F2L 足够熟练，且手速较快的话，即使你不背 OLL,PLL 都可以 SUB20 的（我自己只学了 F2L 和 PLL 以及 OLL 的十字情况就可以 sub20 了），当然，你如果背了 OLL，速度当然会更快的。
7. 如何练习可以使自己快速进步。。。要想快速进步，最好是经常和别人 PK，或多参加魔友聚会，相互交流经验，这样会使自己有很大的进步，当然不要忘了，自己刻苦练习才是王道啊！！
8. 练习时切忌出现的心态。。。练习时千万不要在自己把情况做错的时候变得焦虑，千万不要在没进入自己规定的时间内而发火，大没必要，魔方是慢慢积累的过程，只要自己功夫到了，自然而然就会水到渠成，不要急功近利，要有好的心态，只要有进步，哪怕只有 0.1 秒，也是值得高兴的。
9. 各步公式对比：

步骤	公式量（标准态）	难度	一般练习时间（达到熟练）
F2L	41	CFOP 中难度最大，潜力较大	3 个月左右
OLL	57	公式量大，但难度小，短期提速明显	4 个月左右
PLL	21	公式量不大，相比 F2L 较简单，短期提速明显	1 个月左右

最后祝大家早日达到自己满意的成绩，少说话，多练习，记住：
努力练习才是王道！