



现代速录技能提升丛书

现代英文速录

XIANDAI YINGWEN SULU

王耀昶 编著

实现双手并击
提高四倍字速
世界通用速录
方便实用易学



内含仿真练习软件



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



现代速录技能提升丛书

现代英文速录

王耀昶 编著



机械工业出版社

本书主要教读者如何使用普通计算机键盘实现英文四倍速录。本书主要介绍英文速录的原理，英文速录的指法练习，英文四倍速词汇压缩方法、练习方法及听打练习方法等，并提供大量的练习文章。本书配备光盘，包括常用的看打练习软件、听打练习文章的电子版和语音版。

本书主要适合于各类英文信息工作者，如会议记录人员、新闻记者、英文办公人员等，也可作为英文速录爱好者自学用书。

图书在版编目 (CIP) 数据

现代英文速录/王耀昶编著. —北京: 机械工业出版社, 2011.3

(现代速录技能提升丛书)

ISBN 978-7-111-32852-0

I. ①现… II. ①王… III. ①英语—速记 IV. ①H312

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 254303 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑: 郎 峰 责任编辑: 郎 峰

责任校对: 张 薇 责任印制: 李 妍

北京外文印刷厂印刷

2011 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

184mm×260mm·16.25 印张·391 千字

0001—3000 册

标准书号: ISBN 978-7-111-32852-0

ISBN 978-7-89451-966-5 (光盘)

定价: 48.00 元 (含 1CD)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心: (010) 88361066

门户网: <http://www.cmpbook.com>

销 售 一 部: (010) 68326294

教材网: <http://www.cmpedu.com>

销 售 二 部: (010) 88379649

读者购书热线: (010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

前 言

全球信息化时代已经到来，社会已进入向计算机键盘要效率的时代，用双手与世界沟通已成为时尚和必须。速录已被列为青年一代三大必备技能（外语、速录、驾驶）之一。

学习英文速录也可大幅度提高英文水平。由于采用双手并击技术，左右脑同时并用，开发了右脑，协调了左右脑的平衡应用，促进大脑突触的链接，因此，英文速录学习过程也是极有效的和非常直观的健脑益智过程。

为适合 BPO 服务外包企业英文速录的需求，本书还特意增加了适合初中水平的速录技能训练方法——二倍速英文速录方法。凡认识 26 个字母的人都可以学会这种二倍速英文速录技术，速度可以达到每分钟 300 ~ 600 字符，远远高出现有的英文打字速度；高中以上英文水平的人可学习四倍速英文速录，可达到每分钟 800 ~ 1400 字符；英文功底较好的人完全可以做英文讲话记录，可以填补中国英文速记的空白。

本书浅显易懂，适合各种层次的英文读者学习，也适合自学，有疑难问题可登录网站 [www. sujihp. com](http://www.sujihp.com)，咨询相关的英文速录老师。

学习英文四倍速速录时，二倍速部分可以跳过，但“连贯”练习时，不能跳过二倍速部分，必须把连贯练好，连贯越好，以后的提速越快。

在本书编写过程中，得到张涛、肖泽秋两位中国第一代英文速录老师的鼎力相助，在此特表示感谢！

编者

目 录

前言

第一章 概论 1

第一节 速录与打字的区别 1

第二节 速录与速记的区别 2

第三节 英文四倍速录入原理 3

第二章 速录的提速原理 7

第一节 录入速度分析 7

第二节 手速三要素 7

第三章 速录的指法练习 12

第一节 标准键盘的指法操作复习 12

第二节 计算机键盘实现双手并击的 原理 14

第三节 左键盘独立操作练习 15

第四节 右键盘独立操作练习 17

第五节 飞耀速录仿真练习软件 19

第六节 双手并击的指法要求 23

第四章 英文双手并击打法 25

第一节 英文双手并击打法操作 25

第二节 英文双手并击打法练习 26

第五章 英文看打连贯练习 28

第一节 英文单词连贯练习 28

第二节 英文大写练习 31

第六章 英文二倍速看打练习 33

第一节 英文短句练习 33

第二节 英文文章练习 34

第七章 英文四倍速录入法 46

第一节 英文四倍速录入法简介 46

第二节 英文压缩规则 47

第三节 单音节词汇的压缩方法 49

第四节 双音节词汇的压缩方法 51

第五节 三音节、多音节词汇的压缩 方法 53

第六节 数词的压缩方法 54

第七节 原词+语法词尾的压缩方法 58

第八节 常用带撇【'】词汇的压缩 方法 59

第八章 英文压缩方法综合练习 61

第九章 英文二级简码 67

第一节 单音节词的编码规律 67

第二节 双音节词的编码规律 74

第三节 三音节词的编码规律 78

第四节 多音节词的编码规律 80

第十章 英文常用短语压缩法及练习 ... 81

第十一章 英文短句练习 89

第十二章 英文四倍速段落练习 92

第十三章 英文四倍速短文练习 96

第一节 每分钟 135 词短文练习 96

第二节 每分钟 140 词短文练习 98

第三节 每分钟 150 词短文练习 100

第四节 每分钟 155 词短文练习 101

第五节 每分钟 160 词短文练习 103



第六节 每分钟 165 词短文练习	108	第一节 听打的概念和方法	158
第七节 每分钟 170 词短文练习	114	第二节 听打练习文章	163
第十四章 英文文章练习	123	附录	169
第一节 每分钟 130 词文章练习	123	附录 A 词汇压缩总表	169
第二节 每分钟 135 词文章练习	126	附录 B 一级与二级简码表	231
第三节 每分钟 140 词文章练习	129	附录 C 中外文飞耀速录器使用说明 ...	244
第四节 每分钟 145 词文章练习	132	附录 D 飞耀看功软件使用说明	247
第五节 每分钟 150 词文章练习	144	附录 E 英文四倍速录入法使用说明 ...	249
第十五章 听打训练方法	158		

第一章 概 论

第一节 速录与打字的区别

一、打字方式不同

速录采用双手并击方式。普通打法每次击键只敲击一个键位，输入一个字符，即一指一键打法（串行输入）。双手并击打法是双手同时敲击键盘，每次敲击2~4个键位，输入两个字符（并行输入）。因此，从打字方式上进行如下定义：

串行方式录入文字称为打字方式。传统的一次击一键的录入方式，都是串行方式录入，叫做打字方式。每一次击键只录入一个字符信息，像单车道行车一样，一辆跟一辆地通过，叫做串行。

并行方式录入文字称为速录方式。双手多指同时敲击键盘叫做双手并击，每一次击键可录入两个字符信息，这种录入方式就像多车道行车一样，不再是一辆一辆地通过，而是两辆两辆并排行驶。显然，对同一个人来说并行录入方式比串行录入方式要快两倍以上。这种并行录入方式叫做速录方式。

为什么要采用双手并击的录入方式？有两个目的：一是要获得比打字速度快一倍，即速度翻一番的目的。二是减轻高频击键的疲劳。双手并击的频率比单指击键方式减轻一半劳动强度。

“双手并击”是速录方式最基本的特征。没有“双手并击”的击键方式都称其为打字方式。

速录是一门“绝技”。双手写对联虽然也是写字，但却是一种双脑双笔书法绝技。速录和双手写对联一样，都是双手绝活，所以都把速录称为“打字的绝技”。以往都认为打字快全依赖于人的“手快”，其实，人的手快是有限的，采用“双手并击”方法会使人快上加快。采用“双手并击”打法是使普通人打字速度翻一番的最有效的方法。

“速录”比“打字”更容易学。“速录”采用双手并击，双手同时刺激左右脑，属于全脑型工作。现代脑科学研究的结果认为，全脑学习比单脑学习效率高。实践证明，采用双手并击方法学习，比采用普通打法的学习效果明显提高。

二、速度不同

速录的平均速度比打字快两倍以上。

一般人的打字速度都在每分钟20~30个词汇，职业打字员的打字速度在每分钟40~60个词汇范围，一般速录人员打字速度要超过每分钟80个词汇，专业速录人员至少都要



达到每分钟 100 ~ 130 个词汇。

三、看打和听打侧重点不同

打字一般都是看打，看着文字稿录入。这种录入是将书本文字转为计算机文本文字，是文字到文字的转换，即使有不认识的字也可以打出来，例如英文和日文，只要认识字母就可以打出来。这种录入所需的文化水平不高。

速录除可以看打外，更主要的是要完成听打的任务。听打，就是把听到的语音信息转换为计算机文本文字，是语音到文字的转换。这就要求有广泛的知识。例如，听英文，不懂英文打不出来，古诗文听不懂打不出来，各种专业术语听不懂也打不出来，因此，学习速录不仅是学打字，还要掌握广博的知识。一个高级速录师不仅要懂中文，还要具有外语听打基础。现代的中国已经成为世界关注的焦点，几乎在每一个层面上都要与国外交往，一个真正的中国速录师如果不会英文速录，就只能完成一半的记录，永远是半成品。

今后最有前途的职业速录师是中英文速录师。

四、综合素质的要求不同

打字员只需要在打字室里完成工作。职业速录师要参加各种高峰论坛现场或网络直播现场，还需要具有一定的礼仪素质。

第二节 速录与速记的区别

“速录”的应用对象涵盖所有计算机应用领域，包揽各行各业，只要用计算机录入，都用得上速录方式。各行各业的网络办公都需要录入效率，速录将是高效办公的代名词。

“速记”的应用对象是人的语言，是把语言信息实时转换为文字信息，这种信息的采集和转换方式叫做速记。也就是说速记应满足两个条件：一是其记录速度应能跟上人的讲话速度；二是“现场记录”，而不是后期记录。那种整理录音资料的工作严格地说不是速记而是速录。速记有两种方式：一种是手写速记，另一种是电脑速记。没有电脑之前都使用手写速记，有了电脑之后就衍生出一种新的电脑速记。

速记这个专业需要的不仅仅是速度，更需要知识和文学功底。确切地说，需要的是三分手，七分知识。一个好的速录师，应做到“听则能懂、懂则能打、打则成文、文准意达”。在如今知识爆炸的时代里，一个人能听得懂各行各业专家的语言是很难做到的，听不懂则打不出来，所以，只“听则能懂”这一条就比较难做到。“打则成文、文准意达”即要求有比较好的文学功底。

因此说，速记是在速录领域中的一个高端技能。

第三节 英文四倍速录入原理

飞耀速录可使一般人的英文录入速度翻两番，主要采用以下两种方法。

- 1) 采用双手并击方法——录入速度翻一番。
- 2) 采用压缩词汇编码长度的方法——把实际录入键位数缩减一半，录入速度又可翻一番。

以上两种方法的结合可使录入速度翻两番。

词汇编码长度压缩有以下几种情况。

- 1) 有 672 个词汇可以用两码打出来，其他单词可用 3 ~ 4 码打出来。672 个词汇约占一般文章用词量的 80%，即 80% 的词汇可以用双手并击一拍打出来（两字母 + 空格上屏）。
- 2) 多音节词一般用 4 个字母可打出来，即双手并击两拍打出一个多音节词。
- 3) 有 52 个一键最高频词。

【说明】打一键高频词时，字母和【】内的内容同时击打。例如，“a + 【;】”表示，a 和 “;” 同时击打。

一键最高频词（52 个）

一键高频词（26 个）			
a	a + 【空格】	man	n + 【空格】
possible	b + 【空格】	open	o + 【空格】
course	c + 【空格】	part	p + 【空格】
word	d + 【空格】	life	q + 【空格】
every	e + 【空格】	right	r + 【空格】
feel	f + 【空格】	same	s + 【空格】
great	g + 【空格】	late	t + 【空格】
hold	h + 【空格】	use	u + 【空格】
l	i + 【空格】	small	v + 【空格】
point	j + 【空格】	well	w + 【空格】
fact	k + 【空格】	must	x + 【空格】
large	l + 【空格】	year	y + 【空格】
many	m + 【空格】	those	z + 【空格】



(续)

一键常用词 (26 个)			
another	a + [;]	prefer	f + [;]
because	b + [;]	ago	g + [;]
since	c + [;]	however	h + [;]
during	d + [;]	within	i + [;]
therefore	e + [;]	otherwise	j + [;]
across	k + [;]	seem	s + [;]
below	l + [;]	too	t + [;]
meanwhile	m + [;]	upon	u + [;]
among	n + [;]	above	v + [;]
off	o + [;]	without	w + [;]
per	p + [;]	almost	x + [;]
such	q + [;]	beyond	y + [;]
already	r + [;]	than	z + [;]

4) 有 78 个一键最高频短语。

一键最高频短语 (78 个)

一键最常用短句 (26 个)	
Are you sure?	a + [,]
Believe me.	b + [,]
Call me tomorrow.	c + [,]
Do you understand?	d + [,]
I see.	e + [,]
Have you finished?	f + [,]
Give me a hand.	g + [,]
Have a good trip.	h + [,]
I can do it.	i + [,]
I think so.	j + [,]
I don't think so.	k + [,]
Let me see.	l + [,]
Me too.	m + [,]
As soon as possible.	n + [,]
I'm sorry.	o + [,]



(续)

一键最常用短句 (26 个)	
I hope so.	p + [,]
I found it.	q + [,]
How are you doing?	r + [,]
See you tomorrow.	s + [,]
I don't have time.	t + [,]
Show me.	u + [,]
Congratulations.	v + [,]
Wait for me.	w + [,]
I'll miss you.	x + [,]
You're welcome.	y + [,]
Thank you very much.	z + [,]
一键自定义短句 (26 个)	
自己定义	
一键聊天短句 (26 个)	
Are you crazy?	a + [/]
I will do my best!	b + [/]
I don't care.	c + [/]
Don't forget us.	d + [/]
Take it easy.	e + [/]
That's fantastic!	f + [/]
It's dangerous!	g + [/]
Hi. Long time no see.	h + [/]
I've heard so much about you.	i + [/]
Thank you for everything.	j + [/]
I made a mistake.	k + [/]
It's a small world.	l + [/]
May I help you?	m + [/]
No doubt about it.	n + [/]
What do you do?	o + [/]
I appreciate your help.	p + [/]
Sorry to hear that.	q + [/]



(续)

一键聊天短句 (26 个)	
I'm very proud of you.	r + 【/】
Same to you.	s + 【/】
That's a great idea!	t + 【/】
Take care of yourself.	u + 【/】
May I have your name, please?	v + 【/】
What's up?	w + 【/】
It's a good opportunity!	x + 【/】
You look great!	y + 【/】
Zip your fly!	z + 【/】

除上述各种压缩方法外，一般词汇压缩后最长不超过 4 个字符，因此使总体击键次数减少一半以上，仅词汇长度压缩这一方法即可使速度翻一番。

另外，四倍速录入采用英语单词空格不占拍打法，至少可节约 1/3 的按键时间，系统总提速 $4 \times 1.33 = 5.3$ 倍，约等于 5 倍。

第二章 速录的提速原理

第一节 录入速度分析

录入速度 = 系统设计速度系数 × 键盘操作速度

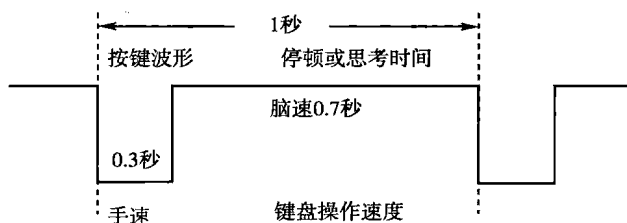
即录入速度等于机器所能提供的速度系数与人的速度之积，或者说由机器和人两种因素决定。显然，机器系数一定时，录入速度完全取决于人的因素。在 2009 年 12 月由微软主办的“极品飞车”大赛中，由于飞耀速录选手使用了计算机键盘双手并击技术，提高了系统速度系数，因此以悬殊比分获得冠军。

系统设计速度系数取决于：打法方式、输入法类型、词库功能。如果大家都使用同一种速录系统，那么录入速度将主要取决于人的操作速度。

对于人来说：

键盘操作速度 = 手速 + 脑速

手速：手按键盘的速度。此速度主要由击键的方式决定。



手按键盘的速度快慢称为手速。上图中左边的波形表示手按键盘用了 0.3 秒。手离开键盘开始思考下一个键位应该落在何处，应该打哪一个字，例如打“right”还是“power”，这个时间是动脑所用时间，所用时间的长短叫做“脑速”。如果脑速时间用了 0.7 秒，则从一个键位到下一个键位所用时间为：

手速 0.3 秒 + 脑速 0.7 秒 = 周期 1 秒（即打字速度为每分钟 60 键）

第二节 手速三要素

影响手速有三个要素：弹键质量（简称弹键）、手指离开键面的高度（简称指高）和手弹键的频率（简称手频）。



一、弹键和按键的区别

速录要求“弹键”，不允许“按键”。要提高打字速度，一定要“弹”而不“按”。弹和按的主要区别是手指接触键面的时间不同。

- 1) 接触键面的时间长于0.2秒叫做“按”。
- 2) 接触键面的时间短于0.2秒叫做“弹”。
- 3) 接触键面的时间在0.15~0.2秒，虽然也属于弹的范围，但此范围属于按和弹的过渡阶段，因此，此范围叫做“似弹似按”。
- 4) 接触键面的时间少于0.15秒，叫做真正的弹——闪电般的接触键面，眼睛几乎感觉不到手有接触键面的时间。

二、弹的要点

- 1) 用指尖弹，不要用指肚弹。按键一般都用指肚按。
- 2) 手掌要拱起来，确保指尖与键面垂直。由于手的大小不同，手掌拱起来的程度也应不同，但都会有一个最佳的程度。把手心面向自己，将四指对齐、拱起，然后把手翻过来放在键盘的基准位置上，使指尖与键面垂直，如下图所示。



四指对齐时拱起来的程度就是最佳的程度。



① 手心面向自己，四指对齐



① 四指对齐（侧视图）



② 把手翻过来



③ 放在键盘基准位置上



手拱起来，可确保四指指尖垂直击键。

3) 四指与键面垂直正交，最大倾角不要超过 85° 。



4) 要低指轻弹。手指离开键面的高度不要超过 3mm。

三、第一时间要学会弹

开始学速录的人都缺乏弹的意识，大多数都是按键，以为按熟了就变成弹了。这是不对的，按的习惯养成了，很难改成弹。所以要求初学速录的人，第一时间就要学会弹。

为什么第一时间要学会弹？

1) 防止过早出现瓶颈。如果是按键，与键面接触的时间假如是 0.5 秒，键与键的间隔也是 0.5 秒（动脑时间是 0.5 秒），则按一键的周期是 1 秒，这样很快会出现每分钟 60 键的瓶颈。

2) 弹键比按键准。弹键是闪电般出击，干脆利落，不容易带键。

3) 弹键是用指尖击键，对大脑刺激比按更为强烈，因此很容易建立起键位感，学习效率 high。

弹的动作的建立关系到突破今后手速的瓶颈，初级速录指法的基本功主要有两个：弹和连贯。键位的练习固然重要，但仍比不上“弹”重要。如果弹没有学会，就先不要练习键位。

如果用“按”的方法练习键位，很快会出现速度瓶颈，等出现瓶颈时再回头练习“弹”，克服按的习惯就要费力气了。

实践证明，先学会弹的学员的学习进度是用按的学员的 2~4 倍。

四、弹的练习方法

1) 在桌面上体会什么是弹。把桌面想象成一块烧红了的铁板，手指迅速地敲击桌面后迅速抬起。

2) 体会发力点。手指击打桌面时，发力点在手腕上，手腕以上的部分不动，不要用小臂带动手掌敲击桌面。



3) 在桌面练习完成“弹”的动作后,把手移到键盘上练习,注意每次击键后要归位(所有手指都要回到基准键位上来),可以用一般打法练习 26 个字符的弹。

五、要低指轻弹

手指离开键面的高度越低,录入速度越快。所以把“指高”作为指法的一个重要指标。

强调“弹”,但不要用力去“弹”,要轻弹。初学者刚练习“弹”时,为了体会“弹”的动作,用力大些是允许的,待掌握了弹的动作后,可以逐渐学会轻弹。

六、手指击键的频率(指频)

这也是指法的一个重要指标。这里的指频是指手指击键的物理频率。

一般人的指频都需要经过长期的训练才能达到高级速录师的水平。一般人的击键频率都在每秒钟 7~8 键,速录师的击键频率每秒钟可达 12 键,世界吉尼斯纪录是每分钟 807 键,即每秒钟 13.45 键。

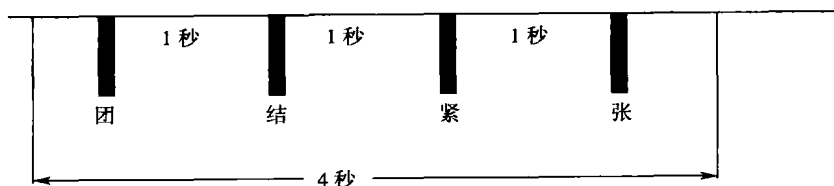
如果能养成低指轻弹的习惯,手的击键频率能达到每秒钟 12 键(次),如果用双手并击打法,那么英文二倍速录入速度可以达到每分钟 720 字符,英文四倍速录入速度可以达到每分钟 1440 字符。

七、“连贯”的重要性

初学速录时,最重要的指标并不是速度和准确率,而是“连贯”。“连贯”是速录练习的生命线。

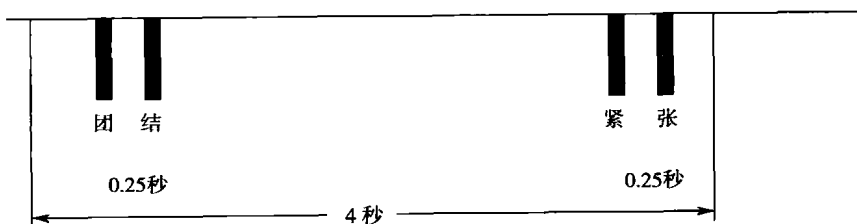
例如:以练习两字词为例,打“团结”、“紧张”两词,要求用 4 秒打完。

方法一,以打字为目的的打法。



以打字为目的的打法

方法二,以连贯为目的的打法。同样在 4 秒内打了 4 个字,但这种打法是连贯的打法。



以连贯为目的的打法



什么叫连贯？相邻两键的间隔小于 0.25 秒，叫做连贯。连贯是速录的主要基本功之一。

练习连贯的流程是：

两字符的连贯→四字符的连贯→六字符的连贯→八字符的连贯→课文中句子的连贯。