



现代速录技能提升丛书

现代五笔速录

XIANDAI WUBI SULU

王耀昶 张沛溶 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

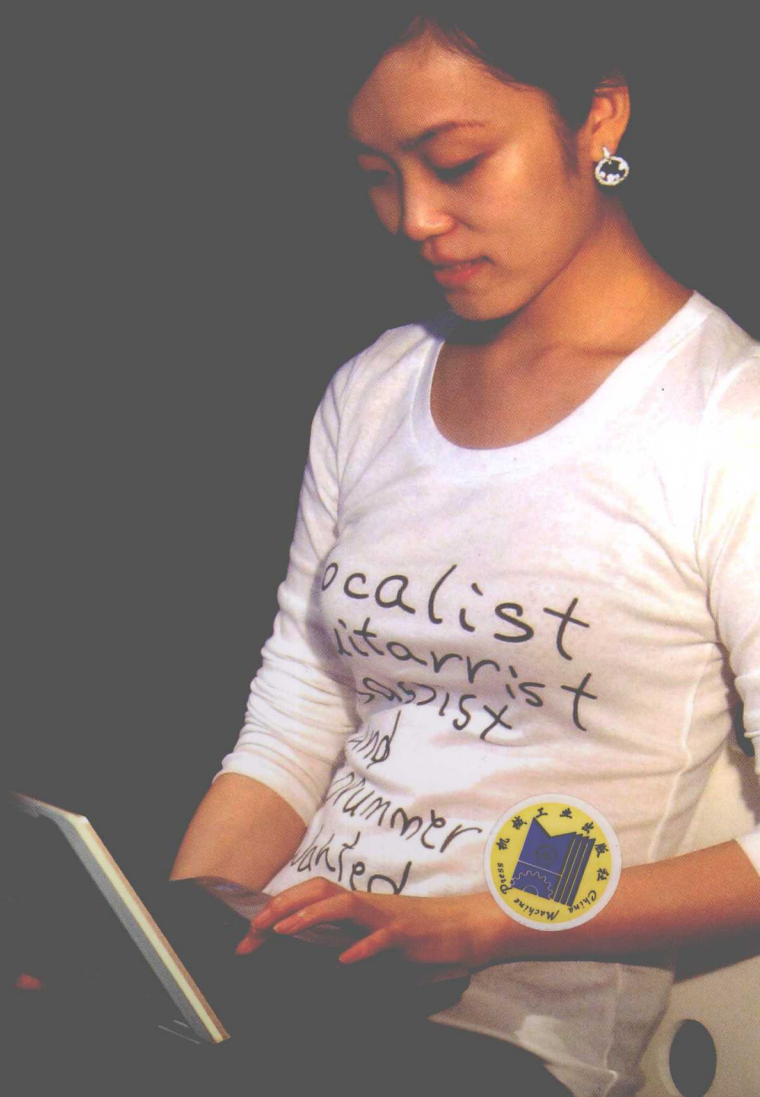
现代五笔速录



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

现代五笔速录

王耀昶 张沛溶 编著



机械工业出版社

这是第一本教你用五笔输入法进行速录的教材。学五笔打字到每分钟120字对一般人来说是比较困难的,但学五笔速录到每分钟160字是完全可以做到的。用五笔输入法记录人的讲话过去只是有天赋的人可以做到,现在一般人经过努力都是可以做到的。本书更适合于能熟练使用五笔输入法的读者。

本书作者是计算机键盘中英飞耀速录的发明人王耀昶教授,也是速录、速记的培训专家。本书是作者多年从事速录教学的理论和实践的总结,除重点介绍中文速录之外,还介绍了当前社会就业急需的英文和数字速录。

本书适合于各类需要快速录入的人员,如数据录入人员、书记员、会议记录人员、新闻记者、广播电视创作人员,以及文秘、网络办公人员、电子商务办公人员等。

本书从教和学两方面介绍了速录、速记教学的特点和方法,也是很好的速录专业教材和教师参考书。

图书在版编目(CIP)数据

现代五笔速录/王耀昶,张沛溶编著. —北京:机械工业出版社, 2009.9

(现代速录技能提升丛书)

ISBN 978-7-111-28218-1

I. 现… II. ①王…②张… III. 汉字编码, 五笔字型—输入
IV. TP391.14

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第158262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:马晋

版式设计:霍永明 责任校对:申春香

封面设计:饶薇 责任印制:杨曦

北京富生印刷厂印刷

2009年11月第1版第1次印刷

184mm×260mm·17.25印张·412千字

0001—4000册

标准书号:ISBN 978-7-111-28218-1

ISBN 978-7-89451-234-5(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

读者服务部:(010)68993821

封面无防伪标均为盗版

前 言

全球信息化时代已经到来，“世界办公室”的竞争已经在全球展开，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。为适应社会需求，特编写本书，特点如下：

1. 本书从教和学两方面来讲解速录学习各关键点的学习方法和教学方法，尤其讲述了速录技能规范的教学流程和教学课时安排原则，使本书既可作为速录专业课教材，又可作为速录教师的参考书。

2. 本书各章都融入了丰富的速录教学经验，讲解细腻、深入浅出、举一反三、易懂易学，非常适合自学人员使用。

3. 本书提供教学软件支持，使学习更有兴趣、效率更高。

4. 本书免费提供速录仿真练习器软件，可达到免费学习的效果。

请读者注意，五笔速录的学习方法与五笔打字的学习方法有明显不同。从零学起的读者会体会到学五笔速录比学五笔打字更容易。

对五笔输入法比较熟练的读者可以跳过五笔速录的拆字基础一章，学习流程是：键盘双手并击→英文双手并击→五笔双手并击→字词练习→短文看打练习→听打练习。希望成为高级速录师的读者可以继续学习高级速录师部分的速记知识练习和速记技巧练习。

在本书的编写过程中，得到了王晨晓、程丹丹的帮助，在此表示感谢。

由于作者水平有限，书中难免有不足之处，请广大读者批评指正。

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 五笔速录与五笔打字的区别 2

第三节 速录系统 3

第二章 速录的教学方法与学习方法 6

第一节 速录教学的规范流程 6

第二节 速记教学的规范流程 7

第三节 速录教学的学习要点 8

第四节 五笔速录教学对学员的 不同要求 10

第五节 速录教学的特点 11

第六节 速录教学的基本方法 11

第七节 速录课时安排的基本原则 13

第三章 飞耀速录的指法练习 14

第一节 标准键盘的指法操作练习 14

第二节 计算机键盘实现双手并击的 原理 16

第三节 右手键盘独立操作练习 18

第四节 左手键盘独立操作练习 19

第五节 飞耀速录仿真练习软件 20

第六节 双手并击的指法操作 25

第四章 英文二倍速打法 29

第一节 英文二倍速打法操作 29

第二节 英文二倍速打法练习 30

第五章 数字速录 33

第一节 数字双键盘的定义 33

第二节 数字双手并击 34

第三节 看功练习 35

第六章 五笔速录的拆字基础 42

第一节 25个字根群的记忆方法 42

第二节 五笔字速拆方法 50

第三节 五笔字编码规则 53

第四节 字根的四种连接方式 54

第五节 五笔编码的四个原则 55

第六节 五笔字型的识别码 59

第七节 词组编码规则 62

第七章 五笔字双手并击打法 64

第一节 英文双手并击打法复习 64

第二节 一级简码的打法 64

第三节 二级简码的打法 65

第四节 三级简码的打法 66

第五节 五笔全码的打法 66

第八章 五笔单字练习 70

第一节 一级简码练习 70

第二节 50个高频单字练习 71

第三节 60个高频单字练习 72

第四节 难拆字练习 74

第五节 百家姓练习 78

第六节 二级简码练习 84

第九章 小短文练习及高频字练习 89

第一节 诗词练习 89

第二节 名言短句练习 93



第三节 短文练习	98	第四节 每分钟 160 字文章	174
第十章 初级短文练习及常用字练习 ...	101	第五节 每分钟 170 字文章	185
第一节 每分钟 80 字文章	101	第六节 每分钟 180 字文章 (一)	198
第二节 每分钟 90 字文章	104	第七节 每分钟 180 字文章 (二)	210
第三节 每分钟 100 字文章	108	第八节 每分钟 180 字文章 (三)	221
第四节 每分钟 110 字文章	112	第九节 每分钟 180 字文章 (四)	232
第五节 每分钟 120 字文章	116	第十节 每分钟 190 字文章	245
第六节 每分钟 130 字文章	120	第十二章 五笔听力训练方法	250
第七节 每分钟 140 字文章 (一)	124	第一节 听打的概念和方法	250
第八节 每分钟 140 字文章 (二)	128	第二节 初级听打练习	251
第九节 每分钟 150 字文章 (一)	132	第三节 中级听打练习	252
第十节 每分钟 150 字文章 (二)	137	附录	255
第十一节 每分钟 160 字文章	140	附录 A 中外文飞耀速录器使用说明 ...	255
第十一章 中级文章练习	144	附录 B 飞耀看功软件使用说明	257
第一节 每分钟 140 字文章	144	附录 C 五笔造词	260
第二节 每分钟 150 字文章 (一)	151	附录 D 五笔词库的导出、导入方法 ...	261
第三节 每分钟 150 字文章 (二)	162		

第一章 概 论

第一节 速录与打字的区别

打字和速录的键盘操作方式明显不同。

传统的一次击一键的录入方式，都以串行方式录入，叫做打字方式。每一次击键只录入一键信息，像单车道行车一样，一辆跟一辆地通过，叫做串行。

双手多指同时击打键盘叫做双手并击，这种录入方式就像多车道并行行驶一样，不再是一辆一辆地通过，而是两辆或多辆车并排行驶。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录入方式？其目的是使打字速度提高一倍。一般人中文专业打字速度是每分钟 70 ~ 110 字，要获得每分钟 140 ~ 220 字的录入速度，对一般人来说，不采用双手并击方法是很难做到的。过去，很多人用单纯改善输入法的方法都没有明显奏效。

实践证明，无论采用哪种输入法，对一般人来说，用一般的打字方法速度瓶颈都在每分钟 70 ~ 110 字。提高录入速度的最根本、最有效的方法是把串行录入方法改为并行录入方法，即采用“双手并击”的录入方法。“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。

目前有许多关于速录的定义：

速录是一种特殊的计算机键盘操作方式——双手并击方式。

速录不是一种输入法，是一种双手并击的打法。

速录不是一种编码方式，是一种具有双手并击打法的计算机录入系统。

速录是一种快速录入的方式，这种方式就是双手并击。

速录是一种“绝技”，是一种录入速度比打字方式翻一番的绝技。

学习速录主要是学习一种高效的计算机键盘录入方式，而不是仅仅学习一种输入法。用普通串行录入方法练习打字，虽然速度可能会达到或超过一般人速录的速度，但仍旧是打字方式。

一些有天赋的打字员即使是用打字方式也能创造出比速录还好的成绩。例如五笔字型汉字输入全国第一名王君，她的成绩是每分钟 316 字。1999 年 11 月，在军区科技练兵成果观摩会现场表演时，她又创造了 10 分钟输入 3165 个汉字的好成绩。这个成绩远高于现在一般人的每分钟 220 字的速录成绩。这当然是个例，如果王君也采用双手并击速录方式的话，相信她的成绩会更好。

由于速录比打字快一倍，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，“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”和“打字”的区别仅在于方法。一个用好方法的人比用一般方法的人更容易实现目标。例如从零起点学打字的人，要达到每分钟打100字的目标，假如用打字方式需五个月，那么用速录方式仅需两个月。如打五笔字，目标是每分钟140字，普通人用打字方式如果需要学两年，用速录方法只需要四个月。

速录是打字的升华，打字员的一般速度是每分钟80字左右，而一般速录员的录入速度是每分钟160字左右，速度几乎翻了一番。速录涵盖所有计算机领域，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效率，速录将是高效办公的代名词。现在，社会已经发展到向计算机键盘要效率的时代，新一轮的“世界办公室”竞争首先是计算机键盘录入速度的竞争。

“速记”是速录的一个分支。在没有计算机录入之前，都采用手写速记，有了计算机录入之后，又出现了计算机速记。速记的对象是人的语言信息，把语言信息实时转换为文字信息叫做速记。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。

速记是速录的一个高端技能。速记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，只是“听则能懂”这一项就比较难做到，而“打则成文、文准意达”更是要求有比较好的文学功底。

第二节 五笔速录与五笔打字的区别

五笔打字：使用一般的键盘输入方法（串行输入）录入文字。

五笔速录：使用双手并击输入方法（并行输入）录入文字。

五笔打字与五笔速录在学习上的不同

项 目	五 笔 打 字	五 笔 速 录
打法	一指一键的一般打法，一拍输入一个字根	双手并击，多指多键，一拍输入两个字根
字根记忆	按字根与键盘的对应关系记忆	按字根与26个英文字母的对应关系记忆。无需记忆键位与字根的对应关系
字根练习	字根需专门练习	无需练习字根，直接练习单字，熟悉单字与26个英文字符的关系
一级简码	字符+空格，打两拍	字符+空格，打一拍
二级简码	字符+字符+空格，打三拍	两字符与空格一起并击，只用一拍
学习流程	键盘指法→熟悉字根键位→拆字方法→打字	双手并击打法→英文打法→熟悉字根与字母的对应关系→拆字方法→打字→提速→速记技能



五笔速录的显著特征是双手并击，每拍打两个字根，空格与字根同时并击且不占拍。因此，五笔速录至少比一般五笔打字快一倍以上。

第三节 速录系统

一、速录系统的组成

一个速录系统由以下三个部分组成：

【速录系统】=【打法】+【输入法】+【词库】

速录系统的速度（抛开人的因素）主要取决于三大部分：打法、输入法和词库。

1. 打法

打法有两种：打字打法（串行打法）和速录打法（并行打法）。并行打法的速度是串行打法的两倍以上。速录系统采用双手并击打法不仅能提高录入速度，还有降低击键频次、减少疲劳的作用。

2. 输入法

输入法：汉字输入法的种类较多，曾有过“万码奔腾”的局面。自从谷歌、搜狗智能拼音输入法问世以来，其他输入法都渐渐地退出打字界，只有五笔字型还长盛不衰。现在的外包企业（BPO）像雨后春笋般迅猛发展，几乎所有的外包企业都使用五笔字型，因此，五笔字型是进入 BPO 企业必备技能。

3. 词库

词库有两类：先进的动态开放式词库和落后的静态封闭式词库。

动态词库：可以在线升级更新的词库。例如谷歌、搜狗词库都是可在线升级更新的词库，并具有网络同步功能。

开放式词库：词库的所有使用者都可参与管理和维护的词库。例如搜狗词库是个完全开放的词库，每个使用者都可创建极具个性的专业词库，由于词库使用者遍布各行各业，因此搜狗的词库可细分到几千种，号称“细胞词库”。这种开放式词库与过去的封闭式词库相比，词汇更丰富，覆盖各行各业。

静态封闭式词库与动态开放式词库恰好相反，这类词库需要开发者去更新、维护，其更新速度远远跟不上时代的发展。

词库的另一重要指标是编码的唯一性。过去把“重码率”归于编码方式，即归于输入法。如今，由于词库的开放性，允许用户以自己的编码方式制作自己的词库。这样可以使用户充分发挥自己的才智，自己动手解决十分棘手的重码率问题。

4. 词库对录入速度的影响

词库是速录系统的重要组成部分。词库的丰富程度、更新速度、功能的强弱和完善程度等，直接影响打字的流畅程度、准确率和使用的方便程度，从而影响打字的速度。

要保证高速记录时的流畅性必须有丰富的、与时俱进的、重码率低的词库。



现代词库和过去传统词库的比较

功 能	现 代 词 库	传 统 词 库
开放性	充分开放 全球网民参与维护	封闭式 几个人维护
更新周期	在线随时更新，与时俱进	两三年更新一次
丰富性	首创细胞词库，专业分门别类，精细到“细胞”，上百个门类	有限
更新方式	自动更新，有强大的网络引擎技术支持	人工手动更新，无新技术支持
输入模式	支持整句智能输入 以整句为输入单位	不支持整句智能输入 以字、词为输入单位
词库互通性	其他输入法的词库都可以导入	自我封闭
自造词种类	可包括所有符号 诗词可按列排列 可按文章段排列	单一、受限
自造词兼容性	几乎不冲击原来词库	经常冲击原来词库
携带性	词库与人同行，免携带	自带词库

现代词库应具备以下功能：

(1) 开放性 所有输入法的用户都可以管理和维护词库。例如“搜狗”的词库可以由全球的华人来维护，由于用户来自各行各业，专业可以划分得十分精细，可以用“细胞词库”来形容。

通过“细胞词库”的功能，各个领域、行业的人群都能够大大提高其词库覆盖率。用户只需要选择适合个人应用的“细胞词库”，即可迅速提高个人词库的广度，从而大大减少了由于词频低的专业词汇缺乏所带来的输入困惑。

(2) 在线升级 词库管理网络化或者说网络化词库是汉字录入系统技术进步的一大飞跃。搜狗细胞词库是中国互联网行业的一个重要创新。在知识爆炸的年代，新的领域不断扩充，各行各业的词汇也在不断地更新，因此，利用网络技术不断更新词汇是用户所需求的。

(3) 与其他输入法词库的互通性 当由一种输入法转向另一种输入法时，最大的损失莫过于长期积累的个人词库。新型词库都有常用的词库转换软件，为用户提供方便。

(4) 兼容多种输入法的习惯 现代输入法以开放的形式兼容和正在兼容多种输入法的键盘设置、细节习惯、双拼方案等。用户可以通过设置属性菜单来修改。

(5) 网络同步、免携带 无论是在办公室、在家还是出差，只要能上网，随时都可以使用自己的词库，无需复制携带，充分体现了网络技术的优越性。

(6) 留有广阔的个性空间 例如：足够大的自定义空间和自定义的内容都较传统词库有质的飞跃。

二、速录系统的评价

优秀的速录系统要从两个方面来评价：第一，从速录系统的结构上来评价；第二，从速录系统是否符合中国速录发展的大趋势来评价。



1. 从速录系统的结构上来评价

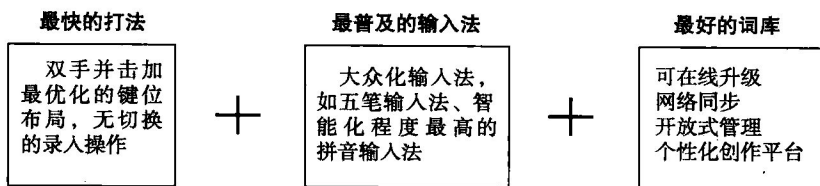
只有打法、输入法、词库这三大组成部分都是最优秀的，它们的组合才能最优秀。来看下面的三种组合。

速录系统三种组合比较表

组 合	打 法	输 入 法	词 库
A 组	计算机键盘 双手并击 各种外文都可	大众化输入法，如谷歌、搜狗、五笔等；中外文输入法	智能词库，可在线升级，大众维护，有个人开发平台
B 组	外挂键盘 双手并击 仅中文	陌生输入法 仅中文输入法	只有少数开发者更新维护，不能在线升级
C 组	不能双手并击 属打字系统	陌生输入法 仅中文输入法	只有少数开发者更新维护，不能在线升级

由上表可以看出，A、B 两种系统为速录系统，其中 A 较 B 更有优势。

一个优秀的速录系统不仅仅依靠好的输入法，还要选择最快的打法和现代化的词库。各优秀子系统的集合如下：



最优秀的速录系统不仅结构上优秀，还应该具有经济、易学、方便的特点，即要符合中国速录的发展趋势。

2. 从中国速录的发展趋势来评价

世界已经进入向计算机键盘要效率的时代，中国已经越来越向世界开放，中国今后要争取成为“世界办公室”之一。面临这样的社会前景，中国速录必然向如下的趋势发展：

趋势一：速录系统必然采用世界通用的计算机键盘。

采用通用的计算机键盘——经济、方便、通用，是世界速录的大趋势。而采用计算机键盘做速录的关键是要解决计算机键盘的双手并击问题。飞耀速录已经成功地解决了这一难题。

趋势二：必然采用大众化输入法，如谷歌、搜狗、五笔等通用输入法。因为这些输入法易学，普及面广，已经熟悉这些输入法的人不用再花时间去学习另一种陌生的输入法。速录要大众化必然要结合大众的习惯、采用大众易学的输入法。

趋势三：不仅仅要解决好中文速录的问题，更要同时解决好世界各国语言都能速录的问题。这样才能提升我国要成为“世界办公室”的竞争力。

优秀的系统组合，永远允许用户自己选择最好的输入法和最好的词库，这样的整合才是最灵活的、与时俱进的速录系统。

第二章 速录的教学方法与学习方法

第一节 速录教学的规范流程

一、规范指法、熟悉键盘

规范指法是基础的基础，不能忽视任何微小的不规范动作，否则，形成不良习惯到高级阶段很难提速。无论何种速录，都有熟悉键盘的过程，都必须从盲打开始。实践证明，无论哪种键盘，一般人都是可以掌握的，仅仅是所需要的时间长短不同而已。学习速录困难不在“手”而在“脑”，如果所选择的是需要记忆词汇的输入法，则学习难度自然要增大。

熟练键盘的关键是熟练键与键的过渡，练习某一键位时，连续按 n 次的练法不可取，按一次与按一万次效果一样。高效率的练习方法应是练习这一键位与其他三个键位间的过渡。

二、熟练掌握输入法

对五笔字型来说，要做到没有不会拆的字，一级简码和二级简码的字要能达到条件反射，词汇打法娴熟，尤其要重视高频字词的熟练程度。

三、手速提升阶段

手速是描述手的物理频率的概念，是速录师最重要的基本功之一。从学习速录开始，手速就应是每天必练的基本功。练习到每分钟 80 ~ 160 字都属于手速提升阶段。随着基本功的全面练习和日益熟练，打字速度会稳步上升，有时会直线上升。此阶段一般有两个特点：一是速度的提升主要依赖手的熟练程度，初学者会为自己的成绩而欣慰，尤其是手快的学员会有一种优越感；二是速度的提升具有阶段性，每一阶段速度的提升斜率是不同的（主要是由基本功的“短板效应”引起的）。

值得提醒的是，此阶段的最终结果是速度提升变得越来越慢。这种结果表面上是手的潜力已经趋于极限，其实根源是脑的潜力没有发挥出来，是脑的反应速度限制了手速的发挥。我们把“脑的反应速度”称之为“脑速”。



四、脑速提升阶段

不同的输入法对人脑记忆程度的要求是不同的。

脑速主要由三个方面决定：一是需要记忆的词汇量越多，反应速度越慢；二是每个词汇需要记忆的要素越多反应速度越慢；三是记忆的熟练程度。

五笔速录的脑速训练主要有：难拆字的训练、带识别码字的训练、重码字的训练、准确用词的训练等。

五、高级听力提速阶段

此阶段是速录的最后综合提速阶段，包括手速、脑速和知识面的综合提升。进入此阶段的前提是手速、脑速的基本功都已经经过规范训练，在此阶段要使手速和脑速得到均衡提升，两者互相促进、互相支持，从而得到进一步提升。由于在高速记录中，对知识面的要求更加广泛，所以还要扩充练习的知识面。这一阶段的培训，需要教师对不同的学员进行针对性的指导，切忌一刀切。培训时间要相对集中，同水平的学员集中培训学习效率会明显提高。

速录培训的五个阶段中应注意如下几点：

- 1) 注意不同学员即使是同一起点学起，进入不同阶段的时间也是有差别的。
- 2) 开头学习较慢的人在后几个阶段的学习中往往是较好的。
- 3) 采用不同的输入法（智能和非智能、拼音和五笔等）教学方法有明显的不同，不能互相照搬，但在第五阶段的教学是类似的。
- 4) 课程的安排应适应各个阶段的教学特点，如第一阶段和第四阶段时间安排最好相对集中。自学的学员也要根据各阶段的特点安排时间，第五阶段的学习最好采用集中学习。
- 5) 要区别速录和速记的教学，速记教学的流程和特点见本章第三节。
- 6) 速录的第五阶段结束并非是速记训练的结束，而是速记专业的开始。

第二节 速记教学的规范流程

一、速记教学流程的依据

速记教学流程主要依据速记学员应具备四种职业能力——听则能懂、懂则能打、打则成文、文准意达。

为使速记人员具备以上能力，要进行两方面培训，一是技能培训，二是知识培训。其中知识培训要贯穿始终，要与技能培训结合进行。

二、速记技能培训的流程

1. 速录基础培训

速录教学流程的第一阶段～第四阶段。



2. 听力基础培训

速录教学流程的第五阶段。这一流程单独提出来，目的是加强听力基础的训练。

以上是速记的两种基础训练，下面是速记的专业训练。

3. 压句技能培训

“压句”是速记的核心技术。什么是压句？压句就是“耳听一句、心记一句、手打一句”的能力。压句是速记必须掌握的技能。

压句是速记的最高境界，能掌握压句的人，必定是步入速记“自由王国的人”。

压句不是独立的速记基本功，而是速记基本功（手速和脑速）的最综合的应用。压句是高级速录师综合能力的体现，过去，评价一个高级速录师总是以其速度来评价，而忽视了对速记能力的评价。

学习压句的必要性：

1) 速记要听得懂才能记录，至少能听懂一整句话。听懂了，才能知道这句话该不该记，该怎么记录。

2) 只有能压句，才能确保不遗漏关键内容。

3) 只有能压句，才能对语言内容进行优化、归纳。

4) 只有能压句，才能提高记录效率，可以有时间做精简压缩记录，从而可以记录速度较快的内容（即下面讲的“软跟”技能）。

学压句的起点：手速要达到每分钟 180 字以上，知识面要广，有好的听力。

4. 软跟技能培训

软跟技能是“压句”技能的延伸。

通俗地讲，只依靠手的速度来跟打记录叫做“硬跟”。当讲话速度超过手的速度时，仅仅依靠手的速度就不够用了，这种情况下就要用到“软跟”技术。

软跟就是用“脑”来跟打记录，在高速讲话状态下，利用压句技能，大脑对讲话内容进行快速整理、压缩、去粗取精，用简练的语言记录丰富的内容，这种记录方法叫做“软跟”记录。

软跟是记录快速讲话最有效的方法，是职业高级速录师必备的绝技之一。

5. 听辨能力和听打耐力培训

职业听力培训与一般听力培训不同的是，要突出听辨能力的培训，要训练出“职业速录师超人的耳朵”。

普通人的听力超过 10 分钟就会下降，在学校内训练的持续能力一般仅能延续到一个小时左右，这与实际工作需要差距太大，一场会议至少要坚持 3~4 个小时，因此对职业速录师的培训要增加听打耐力的培训。

以上是一个职业高级速录师的完整技能培训流程，是规范的培训流程。

第三节 速录教学的学习要点

一、熟悉键盘的学习要点

这一阶段重点解决三个问题：



1) 键盘操作的四个要点，即四句话：

五指微曲，“闪电”出击，归位成行，低指轻弹。

这里的“归位”，不是每个字都要归位，有“字归位”、“词归位”、“句归位”三种，要习惯在节奏的间歇归位，为以后的操作做好定位准备。

字归位：初学者要求每打一个字归位一次。

词归位：打完一个词归位一次。

句归位：打完一句归位一次。

键盘记忆的关键是“过渡”——矩阵键位记忆法。

计算机键盘与外挂键盘指法操作上的最大区别是：外挂键盘指法要求是“按而不弹”，而计算机键盘指法要求相反，即“弹而不按”。

2) 养成“双手并击”的习惯和规范的手形。对指法的要求应一丝不苟。

3) 英文二倍速看打的方法。重点掌握英文大写和空格键的操作方法。

4) 在指法规范的前提下把手速提到极致。

二、熟练掌握输入法的学习要点

1) 掌握字根与 26 个英文字母的对应关系。

2) 熟练掌握难拆字的打法。

3) 熟练掌握一级简码、二级简码字的打法。

4) 重点提高高频字词的熟练程度。

三、手速提升阶段的学习要点

此阶段重点是看打。应注意：

1) 在看打达不到每分钟 160 字之前最好不过早安排听打。

2) 熟练字词句的连贯打法，以节奏训练提高连贯性。

3) 打词和成语的目的有两个：一是提高反射能力；二是提高节奏感。

4) 短文的练习方法——正确处理“提速”和“求准”的矛盾。

① 同一篇文章应分两个侧面练习，先求准再提速。先做求准练习，提速后允许准确率降低，但不能低于 70%；然后再做求准练习，直到准确率恢复到 98% 以上为止。

② 不可用同一篇文章反复提速，避免形成机械反射，应选择新文章继续提速。

③ 用看打软件做速度牵引，看打软件速度设置应稍高于学员目前速度，使学员总有跟不上的感觉才会有提速效果。但在做求准练习时，速度设置可适当放缓。

④ 每一遍练习都要查错，把错字、错词练熟。

四、脑速提升阶段的学习要点

1) 以手速达到极致为前提。

2) 高频字词的速度应达到极致。

3) 扩展词汇量和知识量。

4) 交替训练难度系数不同的文章。

5) 逐步增加文章的长度，提高脑的集中能力。



- 6) 重点加强“无差错”训练,以减少“回改率”为重点。

五、高级听力提速阶段的学习要点

- 1) 同一水平的学员集中提速效果会更好。
- 2) 看打速度达到每分钟 170 字之前(实际上屏速度),先进行看打练习。练习不熟悉的文章之前应“先看打后听打”。看打速度高于每分钟 170 字之后,练习不熟悉的文章时改成“先听打后看打”。
- 3) 听打练习与“字词练习”并重,不要只练习听打,忽视基本功练习。
- 4) 听打后的查错以纠正病句为主。
- 5) 熟文章和生文章的练习各有目的,都不可偏废,但以生文章练习为主。
- 6) 听打速度达到 180 字速后,应加强标点符号和分段的训练。
- 7) 听打速度达到 220 字速前,以朗读的文章为主;达到 220 字速后,应逐渐以实际的讲话资料为主。

第四节 五笔速录教学对学员的不同要求

一、初级学员的重点要求(每分钟 0~140 字)

- 1) 指法正确,纠正不良习惯。
- 2) 熟练掌握字的拆分,单字速度不少于每分钟 80 字。
- 3) 熟练掌握二级简码。
- 4) 熟练掌握高频词的打法。
- 5) 词、句子的连贯打法。

二、中级学员的要求(每分钟 140~180 字)

- 1) 单字速度不少于每分钟 100 字。
- 2) 熟练掌握三级简码。
- 3) 熟练掌握常用词的打法。
- 4) 达到每分钟 160 字以上的速度后再开始练习听打效率较高。
- 5) 练习听打时,应先看打后听打。

三、高级学员的要求(每分钟 180~220 字)

- 1) 看打达每分钟 180 字以上练习听打时,应先听打后看打。
- 2) 掌握 220 字的跟打。
- 3) 打一般单字的速度应超过每分钟 120 字以上,高频字应达到每分钟 160 字以上。
- 4) 学会记录讲话内容的方法。



第五节 速录教学的特点

速录教学不同于一般的技能课教学，也不同于一般的文理科教学，这是由速录和速记的教学特点决定的。速录，特别是高级速录，是一门知识含量较高的技能，具有以下的特点：

- 1) 学习进度不一。即使是统一招生、同一文化水平、同一年龄段的学生，学习进度都有很大差别，因此要因人施教。
- 2) 开始学得慢的，常常是将来学得好的。因为学速录是“三分手、七分知识”，手再快，顶多只占三分。多年的教学经验证明，很多速录学得成功的多是开始学得慢的。
- 3) 集体学习比自学效果好、气氛浓、有攀比。
- 4) 集中学比零散学效率高。学速录最忌讳“三天打鱼两天晒网”。
- 5) 学速录成功的因素中心态最重要，老师要注重学生的心理辅导。
- 6) 基本功教学一定要扎实，基础越好，提高得越快。

第六节 速录教学的基本方法

一、坚持“全效率”教学原则

1) 每个学生都要达到“全效”，要因人施教，不能“一刀切”。如用广播练习听力的方式就不可取。不同程度的学生都听一种速度的录音，效率最多是 $1/3$ ，最好是不同程度的学生听不同速度的录音。

2) 同一个学生在学习的全过程中要“全效”，不同科目有不同的学习方法，不能互相照搬。一些人看打熟练，听打不熟练；一些人打熟文章熟练，打生文章不熟练，这就是由于没有找准不同科目、不同人的学习特点。

二、坚持“一元化”教学原则

“一元化”是借助数学中“一元方程”的概念，解一个未知数比同时解两个未知数要容易。在速录教学中，常常有需要解两个未知数的时候，例如既要打准，又要打快，快和准这两个“未知数”该怎么解？还有听打和看打都要好，怎么实现？最好的方法是坚持“一元化”教学方法，把一个学习过程分为若干阶段，每个阶段只解一个“未知数”。

例如，解决速度和准确率的问题，我们采用“阶梯式提速法”，初学者首先要解决键位打准的问题，这期间求准是主要的，解“求准”这一个未知数；求准后，就要牺牲一些准确率（政治文章准确率不得降低到 90%，

