

一起放飞理想的翅膀，在天空中自由翱翔.....

Word高级应用

毕业论文排版



教学目标

熟练掌握样式、目录的使用

熟练掌握页眉和页脚、页码、节的使用

了解长文档的阅读方式——文档结构图的使用

了解 Word 域的使用

重点难点

样式、节、页眉和页脚

常见问题

1. 对“节”在 word 中的作用概念模糊，并常常把“分节符”和“分页符”混淆。
2. 在对页眉页脚进行设置时，对奇偶页不同和首页不同的应用范围存在误区。
3. 在创建标题样式时，对各级别之间的相互关系、编号格式的设置等掌握得不好，导致排版时出现标题级别混乱。



毕业论文排版案例分析

- 本节将以毕业论文排版为例，详细介绍长文档的排版的方法与技巧，其中包括应用样式，添加目录、添加页眉页脚，插入域、制作论文模板等内容。



1、任务的提出

- 学生小陈就要大学毕业了，他在大学要完成的最后一项“作业”就是对毕业论文进行排版。开始他并没有当回事，因为他以前用过**Word**进行文字编辑，觉得很简单。但当他看完学校下发的“毕业论文格式”后却轻松不起来了。一般来说，学校关于“毕业生毕业论文格式”的要求如图所示。

1. 封面

内容包括：姓名、专业班级、论文名称和指导老师，请使用黑色水笔填写在论文纸的封面上。

2. 目录

目录（标题、居中、小二、宋体）

第一章 选题背景（黑体、四号）页号

1.1 课题概述.....页号

1.2 技术背景.....页号

第二章 用户需要分析（黑体、四号）页号

2.1页号

2.2页号

.....

.....

3. 论文正文

正文章节分三级标题

第一章 章名（标题 1 居中书写黑体四号）

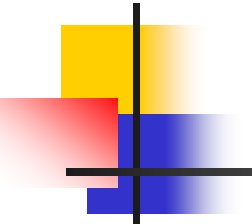
1.1 节名（标题 2 顶格书写黑体五号）

1.1.1 小节名（空两格书写黑体五号，两格为 0.75 厘米）

论文正文（五号、仿宋、采用 1.25 倍行距）

4. 页面设置

上边距 4.5 厘米、下边距 2.54 厘米；左边距 2.4 厘米、右边距 1.6 厘米；页眉页脚各 3.5 厘米；纸张大小为“自定义大小”，宽 19 厘米，高 26.5 厘米。

- 
- 毕业论文不仅文档长，而且格式多，处理起来比普通文档要复杂得多，如为章节和正文等快速设置相应的格式、自动生成目录、为奇偶页添加不同的页眉、让页眉随文档标题改变等。这些都是小陈以前比未遇到过的问题，不得已他只好去请教老师。经过老师的指点，他顺利完成了对毕业论文的排版工作。请看他的解决方案。



2、解决方案

- 小陈按照老师的指点，通过利用样式快速设置相应的格式、利用具有大纲级别的标题自动生成目录、利用域灵活插入页眉和页脚等方法，对毕业论文进行了有效的编辑排版。效果如图所示。



湖南大众传媒学院

Hunan Mass Media Vocational Technical College

毕 业 论 文

摘 要

大学生社会适应能力是大学生在大学校园生活环境中为达到与所处环境的和谐状态而必须具备的一种综合能力,主要由认知能力、独立生活能力、学习能力、人际交往能力、应对挫折能力和实践能力等方面构成。通过查阅已有成果及调查研究表明,大学生在社会适应能力方面存在着诸多不足,如认知能力较差,不能正确评价自我和他人;缺乏有效的学习方法和自主学习的能力;人际交往存在障碍;实践能力弱等。要提高大学生社会适应能力,应从学校教育和大学生自我教育两个方面入手,主要包括:强化认知训练,提高大学生的认知能力;加大“三自”教育力度,提高大学生的独立生活能力;注重学习方法的训练,提高大学生的学习能力;加强人际沟通,提高大学生的人际交往能力;优化心理适应的辅导,提高大学生的应对挫折能力;加大实践性教育的力度,提高大学生的应变能力等等,不断提高大学生社会适应能力、促使大学生健康人格的养成,从而最终促使大学生顺利适应新的社会角色。

关键词: 大学生社会适应能力培养

学生姓名: 李 灿 辉

专业班级: 计算机软件技术02班

论文名称: 大学生社会适应能力研究

指导教师: 王 光 强

Abstract

Ability of social adaptation is a kind of integrate ability, which college students must have, being in harmony with the surroundings in the school campus. It is mainly composed of ability of cognition, independent life, learning, communication with others, cope with setback and ability of practice, and so on. According to the survey, it shows that in the ability of social adaptation college students lack rather badly ability of cognition in which they couldn't correctly evaluate ego and others, lack effective learning methods and ability of self-learning. And communication with others lacks obstacle, the ability of practice is very poor. Therefore, it is very necessary to improve college students' ability of social adaptation. To improve the ability, the author thinks that we must start with two aspects: school education and self-education. The measures are strengthening cognition training to enhance the college students' ability of cognition, intensifying, "self-education, self-manage and self-service" of college students to improve their ability of independent life, reinforcing more communications with others to improve ability of communication, strengthening the practice education in order to improve ability of meeting an emergency and more training mind adaptation to improve ability of coping with setback. All these measures finally aim to improve ability of social adaptation of college students and to adapt them to the new social poles.

Keywords: college students ability of social adaptation develop

目录

导 论	1
第一章 大学生社会适应能力的概述	3
1.1 大学生社会适应能力的定义	3
1.2 大学生社会适应能力的表现层次	4
1.3 大学生社会适应能力的构成	6
第二章 大学生社会适应能力的现状与分析	9
2.1 大学生的认知能力及分析	9
2.2 大学生的独立生活能力及分析	11
2.3 大学生的学习能力及分析	13
2.4 大学生的人际交往能力及分析	16
2.5 大学生的应对挫折能力及分析	18
2.6 大学生的实践能力及分析	20
2.7 大学生社会适应能力研究的启示	22
第三章 提高大学生社会适应能力的途径	24
3.1 强化认知训练	24
3.2 加大“三自”教育力度	26
3.3 注重学习方法的训练	27
3.4 加强人际沟通	27
3.5 优化心理适应的辅导	28



3.6 加大实践性教育的力度	29
结束语	30
参考文献	31
致 谢	33

导 论

面对复杂多变、竞争激烈的社会环境,只有具有较强适应能力的人才能获得更充分的生存与发展的条件,大学生作为社会成员中的一员,必须学会做事、学会求知、学会与人共处、学会生存。大学生社会适应能力的强弱,关系着他们未来事业的发展与成功,因此,增强社会适应能力,具有十分重要的现实意义。

社会适应能力是 society 对人才素质的基本要求。21 世纪是知识经济时代,是信息时代,也是创新时代,未来社会竞争更加激烈,对人才适应社会的素质要求更加迫切。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》(1999 年)指出:“进一步改进德育工作的方法方法,寓德育于各学科之中,加强学校德育与学生生活和社会实践的联系,讲究实际效果,克服形式主义倾向。针对新形势下青少年成长的特点,加强学生的心理健康教育,培养学生坚韧不拔的意志,艰苦奋斗的精神,增强青少年适应社会生活的能力。”1999 年 6 月,李岚清同志在全国第三次教育工作会议上全面阐述和一再强调要全面推进素质教育。而社会适应教育又是素质教育的重要内容之一,只有具备良好的适应能力,才能承受并克服困难和挫折,失败造成的不良心理影响,才能从容地应对各种挫折环境,减轻和排除精神压力,有效地防止心理失调,才能在激烈的社会环境中镇定自若,游刃有余。

社会适应能力也是大学生成才的内在要求。大学教育是学校教育的最后阶段,大学时代是人的社会化最重要的时期,其主要任务就是促进大学生适应社会,成为有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义现代化建设的合格人才。大学生社会化的任务是多重的,既有文化传授、智力培养、技能训练等内容,也有社会认知、社会角色转换等方面的内容。如何在大学阶段培养和训练学生的社会适应能力,使他们在跨入社会后能尽快地适应社会,是教育者不能回避的问题。只有提高大学生的社会适应能力,通过采取有效途径和方法,才能使大学生正确认识自我,合理地调动自身潜能;才能客观地理解自我与他人的关系以及自我与环境的关系,有策略地解决各种生活困难,摆脱各种生存困境,科学地把握自己的人生之路;才能实现人生目标和成才的愿望。

目前,我国在校大学生中存在“适应问题”。一般发生在两个阶段:一是入学的初始阶段,二是就业前后。前者属于如何适应大学新生活的问题,后者属于如何适应社会的问题。入学后的“适应问题”,通常表现为不会自主地进行学习、独立生活能力差、师生之间和同学之间

的人际交往能力差。大学教育是专业教育,大学毕业后绝大多数学生随之要就业,如何就业和如何适应新的职业生活对于他们来说也是一个“适应问题”。笔者在调查了解过程中,发现有 20.9% 的大学生感到社会变革快,难以适应; 65.9% 的大学生感到社会竞争激烈,就业前途未卜;有 48.9% 的大学生感觉目前的心态压抑;有 45% 的大学生感到空虚;有 34.3% 的大学生感到烦躁。这种情况表明,大学阶段较之中小学对社会的了解更广、更深,对自我的认识更趋复杂,对理想与现实之间、个人与社会之间的矛盾有了更多的体会,已开始思考不远的将来进入社会后自己的位置和处境。由于家长和教师的权威已逐渐削弱,由于学校灌输的理想已受到部分怀疑和动摇,由于缺乏对复杂社会现象的准确判断力,大学生在怀疑社会的合理性的同时也怀疑自己,他们面临着价值观的重新选择和人格的重建,也面临着社会严酷的选择和淘汰的巨大压力。国内也有研究者对大学生毕业后的社会适应情况做了调查研究,结果显示,“大学毕业生在工作单位感到最不满意的前三项分别是知识不够用、能力不足、同事不友好等,分别占所调查人数的 44.2%、17.4% 和 11.1%。在适应的能力方面感到不足的占 61.6%,这说明有过半数的大学毕业生感到自己的专业素质还不够硬”。国内许多相关调查结果都表明,大学生在校期间需要加强社会适应能力的培养。因此,开展大学生社会适应能力教育研究,对增强大学生社会适应能力非常重要,有利于引起更广泛的社会参与。

社会发展的要求是我们从事大学生社会适应能力研究的强大动力。研究这一课题有利于提高高等学校对大学生社会适应教育的重视程度和教育的针对性,并为高等学校更加有效地开展大学生社会适应教育提供对策,以便于形成有效的教育和管理模式,促使大学生更好地适应社会和适应未来。

第一章 大学生社会适应能力的概述

1.1 大学生社会适应能力的定义

社会适应能力是指个体独立处理日常生活与承担社会责任达到他的年龄和所处社会文化条件所期望的程度,也就是个体适应自然和环境的有效性。这里的适应有个体应对、顺应自然和社会环境的意思,包括两个方面,其一是个体自己独立生活和把握自己的能力程度;其二是对个人和社会所提出的文化要求自己所能满足的程度。社会适应能力是一种社会实践能力,其特征不仅包括个体改变自己以适应环境,也包括个体改变环境使之适合于自身的需要。

“社会适应能力的指标可以从以下几个方面来认识:①生活方面,包括几乎全部使自己能为社会所接受的日常生活技能和习惯,如自理能力、饮食、穿戴等;②人际沟通方面,即表达和理解他人的能力,如人际交往能力、语言等;③社会技能方面,包括和他人共同生活及合作必需的技能,对于青少年来说,则是与人合作的能力和顺应社会行为规范的能力以及实践能力等。”

大学生社会适应^①包含大学生在校学习生活期间的各种适应,如学校生活环境的适应、学校学习环境的适应、学校人际环境的适应等等,并在大学期间找到和与社会的衔接点。大学生社会适应能力是大学生在学校和在社会生活中为达到与所处环境的和谐状态而必须具备的一种综合能力。当代大学生的社会适应能力主要涉及适应时代、适应大学校园生活和从学校走向社会顺利发展等三大环节的能力,包含适应知识经济、适应市场经济、适应高等教育改革发展、适应大学环境变化、增进心理健康、学会学习、素质发展、树立正确择业观及就业观、实现角色转换和从业后顺利发展等具体能力。本文所论述的大学生社会适应能力主要指大学生在大学校园生活环境中所必需具备的各种能力。

大学校园环境是社会环境的一部分,是社会环境的缩影,大学校园环境是一个开放的系统,它和家庭、社会等都有着密切的联系。如果把大学作为进入社会的最后一个缓冲带,那么,大学生在校期间培养的各种能力和适应大学校园环境的程度如何,将对大学生将来适应社会大环境产生一定影响。在大学校园环境中,大学生除了学习上的适应之外,还要在生活

^①大学生社会适应指的是高校大学生在毕业离开学校走入社会阶段,通过社会互动,努力与社会达到一种和谐状态的一个角色转换过程。

习惯、行为方式上作出相应的改变,以适应大学生活的特点。这种适应的范围越广泛,对大学生的影响就越明显。这些改变不仅仅是大学生所需要的,任何一个处于这一年龄段的人都必须在新环境下作出改变,因为这是个体发展不可缺少的一步,甚至在将来进入社会之后同样的情境还会出现。大学生在应对校园生活中一系列问题的挑战时,其社会认知的能力、独立生活的能力、人际交往的能力以及实际操作的能力都得到了相应的提高,而这些能力在处理现实问题时,又都是相互制约、相互促进的。对大学校园生活环境的适应可以看作是大学生进入社会前的一次模拟演练,它最大的好处是,使大学生开始独立解决生活中出现的重大问题,自己教育自己、自己管理自己。因此,培养大学生的社会适应能力是现代社会的需要,也是教育改革和为社会培养人才的趋势。

1.2 大学生社会适应能力的表现层次

大学生社会适应能力表现为两个层次,一是内在心理层次;二是外在行为层次。

1.2.1 内在心理层次

大学生社会适应能力内在心理层次大体可以分为三个方面,即掌握、应对和防御。掌握是指个体以管理社会情境技能的渐渐形成和自主化运用来适应社会;应对是个体以即时情境下应对策略的选择和运用来适应社会;而防御是个体以内在情感和本能反应的自然流露来适应社会。很显然,掌握、应对和防御是有区别的。从要适应的问题性质上看,掌握是一个预期的准备过程,它不是针对某个具体的情境问题,而是预期地针对将来的一般适应问题,而应对和防御的启动需要某些具体应激的问题情境的刺激;应对与防御的区别是,情境问题难度与自身资源的容量相当时,个体一般启用应对机制,而情境问题的难度远远大于个体自身资源的容量时,个体就会自动采用防御机制。从时间维度上看,掌握是一个长期的过程,应对是一个短期的过程,而防御是一个瞬间的过程。从个体的意识能动程度看,掌握有时需要意识能动,有时不需意志努力,应对则是高度意识能动的过程,而防御则基本上没有意识能动的参与。其实,把掌握、应对、防御区别开来只具有相对的意义。三个层次完全可以整合到一个完整的适应过程中来。在面对外在情境的压力时,个体的本能的情感反应,可以给个体预留充足的时间和空间,让其来得及调动和组织自身的资源,有效地应对;而有效应对努力的熟练操作又是一个应对技能的掌握过程,技能的有效掌握反过来又会有助于个体的对类

似情境的应对。

1.2.2 外在行为层次

大学生社会适应能力的外在行为层次是指大学生在现实生活环境中形成的适应各种社会生活领域和内容的技能和习惯。大学生社会适应能力的外在行为层次可以分为个人定向的行为层次和社会定向的行为层次。个人定向的行为层次是指与大学生个人生活内容有关的适应活动技能和习惯。主要包括:

(1) 生活适应,即具有生活自理能力,特别是新生活环境中的自理能力。

(2) 学习适应,即恰当的学习态度和学习方式,包括学习的动力性、计划性和方法性等内容。

(3) 生理适应,即适应生理上的变化,具有合理的性观念,形成健康的性意识和性行为,包括生理变化适应、性观念及性心理调适。

(4) 职业适应,即根据自己的能力、兴趣、性格、气质等选择和从事职业的能力,它包括择业价值取向的自主调节、积极的求职准备和择业心态的自我调适。

社会定向的行为层次是指与社会生活内容有关的适应活动技能和习惯。它包括:

(1) 社会环境适应,即对社会的现状和未来有较正确清晰的认识,采取现实的态度,并用积极主动的方式保持与社会的协调一致,包括社会认同感、社会参与性和社会接纳性。

(2) 人际环境适应,即改善人际环境,建立和谐的人际关系。

(3) 应激情境适应,即面对挫折与失败而采取的行为反应、归因和自我调节方式,包括应激感受、策略性归因和应对策略等方面。

大学生社会适应能力的强弱,是与他们所受的教育和所培养起来的基本素质分不开的。国内有关学者使用世界卫生组织(WHO)《健康和卫生系统反应性》量表,对居民的社会能力和适应性及影响因素进行调查研究,得出的结果显示,“文化程度较高,知识面较宽,具备一定的技能的人,其社会能力和适应性良好”。知识的积累和能力的培养有助于大学生提高社会适应能力。一般而言,大学生在大学里已完成基本社会化和预期社会化,掌握了基本的生活技能和社会规范,价值观基本形成,并对今后自己所要扮演的社会角色有一定的心理准备,因而具备了一定的社会适应能力。自这些大学生离开学校起,他们便开始脱离各方面的监护,独立地跨入社会门槛,开始真正的社会生活。他们的社会角色发生了极大的变化,从学生变为劳动者。应该说,大学生毕业后如果对新的角色认知产生误差,不能正确地把握自己的角

大学生的人际交往能力是大学生在人际交往过程中处理各种人际关系的能力。生活中的每个人都处在各种各样的社会关系中,人际关系的好坏不仅仅是一个人的心理健康水平、社会适应能力的综合体现,而且在很大程度上影响一个人的生活质量和事业拓展。

1.3.5 应对挫折能力

应对挫折的能力是个体遭遇挫折后,对挫折进行直接的调整和转变,积极改善挫折情境,解脱挫折状态的能力。正确应对挫折有助于发挥挫折的积极作用,防止和克服其消极作用。

“挫折是指干扰或阻碍意志行为的情境。挫折包含着三层涵义:一是挫折情境,即干扰或阻碍意志行为的情境,如大学生由于考试过于紧张没有正常发挥而使成绩不理想等。二是挫折认知,即个体对挫折情境的认知、态度和评价,这是产生挫折和如何对待挫折的关键。挫折情境能否构成挫折,在很大程度上取决于个体对挫折情境的态度和评价,同一挫折情境由于个体的志向不同,感受挫折的程度也是有区别的。如有的学生满足60分的成绩,而有的学生得同样的成绩会感到失败和沮丧。第三是挫折反应,即伴随着挫折认知而产生的情绪和行为反应,如愤怒、焦虑和攻击等。当挫折情境、挫折认知和挫折反应同时存在时,就可以构成心理挫折。有时只有挫折认知和挫折反应这两个因素,也可以构成心理挫折。”挫折具有两重性,它既可培养个体的坚强意志,引导个体总结经验、汲取教训,使个体的追求得到完善和提高;同时,它又可使个体消沉、情绪低落,甚至诱发心身疾病。

由于社会进步,时代变化很快,各种社会要求都会被大学生所反映,从而使大学生产生各种与现实有矛盾的需要和动机。因此,大学生在学习、生活、交往中遇到各种挫折是必然的和无法避免的。培养应对挫折能力也是大学生有效适应社会的一个重要方面。

1.3.6 实践能力

实践能力是指人们在实践活动的基础上形成的有目的有意识地改造自然、社会和人的自身的实际活动的能力。实践能力的强弱也是大学生社会适应能力强弱的一个指标。实践能力是综合性的能力,它体现在主观见之于客观的活动中,是建构主、客观的桥梁,是大学生运用知识的载体,是大学生各种能力的整体呈现和实际运用,是检验大学生的知识及其他能力发挥程度的标尺,作为整合能力的最终价值体现,实践能力是大学生必须具备的最基本的能力。本文探讨的实践能力主要是指大学生在校期间所需培养的,为将来选择和从事职业所必须具备的实际操作能力。

从大学生入学学习到毕业这个过程来看,检验大学生是否合格的一个基本标准是大学生

是否能顺利毕业获得文凭和学位。但大学生最终是要进入社会,那么进入社会后,他们能不能符合要求,能不能把所学的知识很好地运用到实践中去,则需要接受实践的检验,实践成为了检验大学生培养质量的根本标准。拥有了文凭、学位证书,并不说明个体在将来的社会实践中就是一个人才,就适应了社会发展的需要。获得文凭和学位只是社会对人才要求的一部分,人才的实践能力越来越引起用人单位的重视,大学生在大学里学到的理论文化知识,是否理解、领会了,只有通过实践这个环节才能得到检验,实践是检验大学生是否成才的重要环节。

第二章 大学生社会适应能力的现状与分析

2.1 大学生的认知能力及分析

根据前文所述,本文探讨的大学生的认知能力特指大学生个人的社会认知能力。可以从以下几个方面来对大学生的社会认知能力进行分析。

2.1.1 大学生社会认知的主要内容

大学生的社会认知内容应该体现出多样化和高层次特点。主要体现在三个方面:

(1) 对他人认知的多样化和高层次。他人认知是指在人际交往中,通过对他人外在行为表现及特征的观察,对其内在情绪、态度、动机、人格等心理状态和特征的认识。对他人认知的多样化和高层次主要表现在:①认知对象扩大。②认知方法多样。③认知内涵加深。

(2) 对自我认知的多样化和高层次。自我认知就是一个人对自己的认识、评价和期望。“人贵有自知之明”,正确认识和评价自己是大学生适应社会的关键。一般而言,一个人的自我认知是根据自己过去的经历,自己的成功或失败,他人对自己的反应,自己与环境中其他人的比较等方面形成的,它会因势力变,但个人的所有行为、感情和举止,甚至才能都始终与自我意识一致。自我认知是发挥大学生主观能动性的基础。正如著名的成功学大师拿破仑·希尔所言:“一切的成就,一切的财富,都是始于自我认知。”

(3) 对人际关系认知的多样化和高层次。主要体现在:①善于分析认识不同的人际关系结构及其社会价值,认识在人与人之间的交往中的特性、共性、社会准则和行为。②善于理智地选择在不同的人际关系中自己的社会角色定位,也就是说,根据自己内化“教化”的需

能适应,有 36.9% 的大学生对“饮食习惯”的适应一般;大学生对所在学校的食堂伙食不太满意,有 44% 的大学生对学校食堂的伙食适应一般,37.2% 的大学生难适应。这些都说明了大学生在进入一个新环境后,需要一段时间来适应新环境。在这段时间内,如果大学生加强有关适应内容的指导,就会缩短大学生适应新环境的时间,否则,大学生就有可能产生心理问题,导致适应障碍。

表 1 关于对环境的适应 (N=675)

项目	适应情况
无论遇到什么环境都能应付自如,给人印象好	7.3%
能良好适应环境	30.7%
当进入一个新环境,经过一段时间努力,能基本适应	37.8%
遇到困难会怨天尤人,甚至消沉	7%
无法适应新环境	7%

表 2 你来大学后的适应情况之一 (N=675)

项目	能适应	一般	难适应	项目	能适应	一般	难适应
居住环境	76.4%	19.9%	3.6%	住宿条件	70.2%	25.4%	4.4%
饮食习惯	50.7%	36.9%	12.3%	宿舍管理	64.9%	28.1%	6.5%
学习氛围	53%	40%	6.8%	同学关系	76.7%	19.9%	3%
学习内容	47.6%	42.4%	9.9%	师生关系	51.9%	41.6%	5.9%
学习方式	46.3%	43.1%	10.1%	食堂伙食	18.1%	44%	37.2%
授课方式	44%	47.7%	8.3%	课外活动	47.6%	44.4%	7.4%

究其原因分析,众所周知,我国目前的家庭教育还没有摆脱“摇篮教育”的状况。学生在家庭生活圈里受到全方位的保护和照顾,如同在摇篮里的婴儿唯一的任务就是“好好吃饭”,其唯一的任务就是“好好学习”,基本上处于“两耳不闻窗外事,一心只读圣贤书”。在整个学前教育 and 基础教育阶段几乎过着“衣来伸手,饭来张口”的生活,很少有与父母与社会进行接触和交流的机会。他们年龄在不断增长,生活自理能力却长进很慢,以至于很多孩子上了大学后还不知道如何洗衣服、如何叠被、如何与人相处等一些基本的生活常识。从人的全面发展看,可以说,这种“摇篮”式的家庭教育其实是一种“无教育”的家庭教育。

从有关调查中发现(见表 3),大学生在独立生活这方面的能力总体上是好的,自我管理

和自我调适的能力强的人数分别达到了 50.1% 和 53%。这其中也有可能是大学生自尊心和独立意识较强的原因。但在这两方面能力一般的人数也不少,分别达到了 42.7% 和 42.5%,而在独立处理问题方面能力强的只有 39.7%,能力弱和能力一般的分别是 9.9% 和 49.8%。这说明大学生的自我管理、自我调适和独立处理问题等方面的能力还有待进一步提高和加强,以便将来更好地增强自己的适应能力。

表 3 大学期间大学生的能力情况之一 (N=675)

项目	强	一般	弱
独立处理问题	39.7%	49.8%	9.9%
动手操作	23.3%	55.9%	20.9%
自学	42.7%	50.1%	7.3%
自我管理	50.1%	42.7%	7.3%
自我调适	53%	42.5%	4.3%
表达能力	23%	63.3%	13.8%

2.3 大学生的学习能力及分析

2.3.1 大学生学习能力的再认识

学习能力是创造和实践的基础。当今时代,知识经济已见端倪,知识经济是主要依靠知识创新、知识创造性应用的经济。知识的创新及其创造性应用将成为人类社会进步的不竭动力,成为国家和民族生存发展和竞争力的基础。无论是知识创新,还是技术创新,都离不开学习知识。从这个意义上说,知识经济也是“学习经济”。因此,学习能力就成为大学生所必须具备的能力。

大学生的学习能力首先是自主性学习能力。主要指自学能力和学习的自觉性,以适应知识经济时代对“终身教育”、“终身学习”的要求。《2000 年中国教育白皮书》在“高等教育的使命与功能”中指出:高等教育要“为学习者提供可以终身接受高等培训和学习的空间,为他们提供一系列最佳选择的课程和进入与离开高等教育系统的灵活措施,使他们能够获得自身发展和社会流动,从而培养他们成为积极参与社会的公民”。管理专家彼得·圣吉博士说过,未来唯一持久的优势是有能力比你的竞争对手学习得更快。无论是企业还是个人说到底都是学习力的竞争,即学习动力、学习毅力、学习能力与学习速度。拥有知识更新和不断学习

是环境的产物同时又是环境的主人,人在不断适应和改造环境的过程中不断发展与完善自己,这是人在其与环境的关系问题上必须认真面对的永恒主题。大学生正处在求学长知识、加速实现社会化进程的特殊时期,他们的社会适应能力如何,能否较快地适应社会,并具有发展的后劲,在一定程度上取决于在大学里受教育和发展的程度。

第三章 提高大学生社会适应能力的途径

大学阶段是大学生成才的一个极其重要的阶段,在大学阶段所获得的经验将有助于培养大学生全面适应社会的能力。因此,大学生在适应大学的学习和生活的过程中,必须学会独立(相对于中学时的依赖),学会学习(主动求学),学会与人相处(真正意义上的社交),学会选择(面对各种机会与得失),学会自我调节(面对不时出现的压力),从而真正获得大学生的社会角色,并为今后适应社会能力的形成搭建现实的平台。此外,大学生的社会适应能力的提高,也离不开家庭教育的支持和大学生自我教育意识的提高。只有社会、学校、家庭和大学生自我的共同努力,才能使大学生彻底摆脱“适应问题”的困扰,增强社会适应能力,更好地适应社会,服务社会,健康生活。提高大学生社会适应能力的途径主要从学校教育和大学生自我教育两个方面入手,主要包括以下几个方面。

3.1 强化认知训练

强化认知训练,有利于大学生提高对自己、他人和社会的认识、了解,并对此作出正确的评价。

3.1.1 学校教育层面

(1) 抓住契机,发挥“两课”的主渠道、主阵地作用。大学新生入学之初,是对其进行心理健康和适应教育的最佳契机。因此,思想政治教育工作者要抓住这一契机,紧紧围绕成才中心,从社会实际和大学生实际出发,通过“两课”的教育教学,引导大学生学习马克思主义,用辩证唯物主义和历史唯物主义的科学态度来对待人生和社会问题;通过“两课”的教育教学,向大学生讲授大学集体生活、大学学习和人际交往的特点,以及大学新生学习、生活和心理适应不良的表现、原因和对策,引导他们尽快完成从中学生到大学生的角色转换,正确评价自己和他人,培养大学生自我教育、自我管理 and 自我服务的能力,使他们迅速适应

大学生活。

(2) 注重大学生理想、信念和责任感的培养,发展主体意识。正如曾任美国哈佛大学校长陆登庭先生所言,“最佳教育不仅应有助于我们在专业领域内更具创造性,它还应使我们变得更善于深思熟虑,更有追求的理想和洞察力,成为更完美、更成功的人。”因此,我们在肯定教育的外在价值与物质力量的同时,应更多着眼于“人”的发展与完善,注重年轻一代的理想、信念和责任感的培养,防止教育的片面工具化与功利化;采用不同层次的教育形式,从国家、社会这个大视角出发,塑造“社会人”的形象,深化“人”对社会的认识,强化“社会”角色意识。

(3) 积极开展调查研究。开展深入的调查研究,有利于准确把握大学生的心理变化与思想动态,及时回答他们普遍关心的热点问题,教育大学生自觉抵制腐朽思想和错误思潮的影响,引导他们转变观念,调整心态,帮助大学生树立科学的世界观、人生观和价值观,帮助大学生形成科学的思维方法,培养大学生的责任意识和奉献精神。同时还应重视发展大学生的个性,对大学生的正当兴趣和爱好给予必要的引导和支持,激发大学生进行自我教育的主观能动性,从而提高社会适应能力。

3.1.2 大学生自我教育层面

大学生自己也要不断优化自我意识,提高认知能力。健全的自我意识是个体健康成长、全面发展并走向成功的必备因素。

(1) 大学生要正确地认识自我。正确地认识自我是大学生培养健全的自我意识的基础,主要包括以下三个方面:一是全面深刻地了解自我。对大学生来讲,了解自我可以通过不同的渠道和途径:①通过自己与其他人的比较,尤其是与自身条件相类似的作比较;②通过别人对自己的态度,即从别人那里得到的反馈信息来了解自己;③通过对自己活动成果的社会效应来了解自己。二是客观评价自我。在全面深刻地了解自己的基础上,对自己进行较为客观、准确的评价。在评价自我时,要有合适的社会尺度,否则就可能作出错误的评价。三是时常反省自我。个人自己的观察与思考也是自我认识的一个重要方面。他人对自己的评价不等于自己对自我的评价,两者往往存在一定的差距。因而,大学生个人还应该时常反省自我,对自己作一分为二的分析,严于剖析自我,敢于批评自我。

(2) 大学生要积极地悦纳自我。悦纳自我是发展健全的自我意识的核心和关键。一个人只有先自我接纳,才能为他人所接纳。悦纳自我就是要无条件地接受自己的一切,无论是好

结束语

较强的社会适应能力是大学生学业和事业的基础,也是日后走入社会、适应社会的“通行证”。因此,大学生社会适应能力的培养应贯穿于整个教育教学过程中。同时,我们还必须对大学生社会适应的程度有个正确的认识。一是适应是主客体达到和谐的状态。一般而言,只有当作为适应主体的大学生自觉身心愉悦,在物质上感到富足,在精神方面感到满足;同时他们的社会实践有利于适应客体——社会的进步时,有利于社会、经济、文化的全面发展时,才能说他们适应社会。主客体达到和谐的状态是适应的最佳境界。二是适应是一种动态的渐进的过程。由于环境的复杂性、社会的多样性以及个人的成长,每个人的适应总是不断变化的,适应能力是在社会实践中不断培养的,因此,大学除了教授专业知识外,还应多给学生一些社会实践的机会,教会他们认知、做事、共同生活和生存的本领。大学生在社会适应这个问题上,应该是主动去适应社会,而不是让社会来适应自己。大学生们应该看到,科学技术发展日新月异,谁能够站在潮流前沿,谁就能独领风骚,社会呼唤有创造精神的高校毕业生,他们在社会发展中创新作用的发挥将极大地推动社会的进步。在适应过程中,还应防止大学生过度社会化倾向。任何事情都会“过犹不及”,增强大学生的社会适应能力也是如此。大学生过度社会化是指大学生社会化程度过高或速度过快,超过了大学生社会化标准的畸形社会化现象。要防止大学生过度社会化,一方面,在教育过程中,应该联合社会、学校、家庭等多个方面的教育力量,防止一些大学生片面追求社会适应能力的提高,忽视个性发展的做法。另一方面大学生自身在加强社会适应能力的同时也应有意识地加以避免。

参考文献

- [1] 陈杰著.《学生心理健康与社会适应》[M].北京:国际文化出版公司、教育科学出版社,2002
- [2] 韩翼祥,常雪梅主编.《大学生心理辅导》[M].杭州:浙江大学出版社,2003
- [3] 郑希付主编.《健康心理学》[M].上海:华东师范大学出版社,2003
- [4] 陈青萍著.《现代临床心理学》[M].北京:中国社会科学出版社,2004
- [5] 张再生编著.《职业生涯管理》[M].北京:经济管理出版社,2002
- [6] 刘爱莲,吴远编著.《高等教育管理》[M].南京:河海大学出版社,2001
- [7] 拿破仑·希尔 N.V.皮尔著.《积极心态的力量》[M].成都:四川人民出版社,2000
- [8] 李悦辉.关于大学生社会适应及教育的研究[J].河南社会科学,2002 (4)
- [9] 王学臣,朱庆忠.大学毕业生社会适应状况调查[J].健康心理学杂志,2001 (4)
- [10] 梁晓燕,章竟思.大学生的自我意识与社会适应性[J].中国高等教育,2002 (7)
- [11] 徐媛.关于“适应问题”与“适应教育”的思考[J].煤炭高等教育,2002 (3)
- [12] 陈晓荆.挫折承受力与个体心理因素的关系[J].云南师范大学学报,2002 (3)
- [13] 余秀华,吴雄鹰.浅析青年学生挫折的预防与调适[J].教育理论与实践,2001 (1)
- [14] 唐玲.大学生社会适应之探讨[J].福建工程学院学报,2003 (3)
- [15] 周学红.新时期大学生挫折教育琐议[J].河南教育学院学报(哲学社会科学版),2001 (3)
- [16] 马英霞.大学生人际交往能力的培养[J].长春理工大学学报(社会科学版),2004(1)
- [17] 江瑞芳.谈当代大学生的“自我教育、自我管理、自我服务”[J].福建医科大学学报(社会科学版),2002 (2)
- [18] 黄天元.美国社会能力培养研究与启示[J].比较教育研究,2003 (6)
- [19] 陈晓荆.挫折承受力与个体心理因素的关系[J].云南师范大学学报,2002 (3)
- [20] 时善华.社会心理学[M].上海:上海人民出版社,2003 (11)
- [21] 王淑祯.培养大学生自主学习能力适应终身学习需要[J].黑龙江高教研究,2004, (4)
- [22] 尹观海,方燕红.提高大学生应付挫折能力的教育策略[J].江西广播电视大学学报,

2002 (3)

- [23] 珍妮特·沃斯戈登·德莱顿. 学习的革命[M]. 上海: 上海三联书店, 1998
- [24] 李双. 论大学生社会适应能力的意义及培养[J]. 衡水师专学报, 2003 (3)
- [25] 陈传联. 大学教育必须注重大学生实践能力的培养[J]. 求实, 2004 (11)

致谢

回顾这三年多来的研究生学习历程, 首先, 应该感谢我的导师——吴远教授。拜师求学三年有余, 吴老师不弃愚钝, 谆谆教导, 以其渊博的知识、精辟独到的见解、诲人不倦的精神和严谨治学的态度深深地感染了我, 催我奋进。本文的写作, 更是得到了吴老师的悉心指导, 从选题、开题到撰写都倾注了吴老师大量心血, 特别是在论文的修改阶段, 老师不顾政务繁忙, 牺牲难得的休息时间, 对文章的论点、结构乃至句读都字斟句酌地润色、披冗斧正, 这一切都点点滴滴铭记在心。个人的懈怠, 使我很难给自己定位一个合格的学生, 而正是吴老师的谆谆教诲, 进一步坚定我努力学习的信念, 进一步夯实了我成长的基础。在此, 向吴老师深深鞠躬。

感谢在我论文写作过程中给予我很大帮助的各位领导、老师和同门师兄妹们! 感谢在我论文写作过程中所参考过的所有资料的作者和提供者。

最后, 再次向各位关心和帮助我的人致以诚挚的谢意!

张三

二〇〇×年××月



3、相关知识点

- **1、文档属性**
- **2、样式**
- **3、目录**
- **4、节**
- **5、页眉和页脚**
- **6、页码**
- **7、Word域**



文档属性

- 文档属性包含了一个文件的详细信息。
- 例如：
- 描述性的标题、作者、
- 类别、关键词、
- 文件长度、创建日期、
- 最后修改日期、
- 统计信息等。



样式

- 样式就是一组已经命名的字符格式或段落格式。样式的方便之处在于可以把它应用于一个段落或者段落中选定的字符中，按照样式定义的格式，能批量地完成段落或字符格式的设置。
- 样式分为**字符样式**和**段落样式**；
- 样式分为**内置样式**和**自定义样式**。



目录

- 目录通常是长文档不可缺少的部分，有了目录，用户就能很容易地了解文档的结构内容，并快速定位需要查询的内容。
- 目录通常由两部分组成：
 - ① 左侧的目录标题
 - ② 右侧标题所对应的页码。

节



- 所谓“节”就是**Word**用来划分文档的一种方式。之所以引入“节”的概念，是为了实现在同一文档中设置不同的页面格式，如不同的页眉页脚、不同的页码、不同的页边距、不同的页面边框、不同的分栏等。
- 建立新文档时，**Word**将整篇文档视为一节，此时，整篇文档只能采用统一的页面格式。
- 为了在同一文档中设置不同的页面格式就必须将文档划分为若干节。节可小至一个段落，也可大至整篇文档。节用分节符标识，在普通视图中分节符是两条横向平行虚线。



页眉和页脚

- 页眉和页脚是页面的两个特殊区域，位于文档中每个页面边距（页边距：页面上打印区域之外的空白空间）的顶部和底部区域。
- 通常诸如文档标题、页码、公司徽标、作者名等信息需打印在文档的页眉或页脚上。



页码

- 页码用来表示每页在文档中的顺序。
- **Word**可以快速地给文档添加页码，并且页码会随文档内容的增删而自动更新。



Word域

- 域是一种特殊的代码，用来指示**Word**在文档中插入某些特定的内容或自动完成某些复杂的功能。例如，使用域可以将日期和时间等插入到文档中，并使**Word**自动更新日期和时间。
- 域的最大优点是可以根据文档的改动或其他有关因素的变化而自动更新。例如，生成目录后，目录中的页码会随着页面的增减而产生变化，这时间可通过更新域来自动修改页码。因而使用域不仅可以方便地完成许多工作，更重要的是能够保证得到正确的结果。



2、实现方法

打开“毕业论文（素材）.doc”，将文档另存为“毕业论文.doc”。完成毕业论文的排版过程：

- （1）页面设置与属性设置。
- （2）对章节、正文等所用到的样式进行定义。
- （3）将定义好的各种样式分别应用于论文的各级标题、正文。
- （4）利用具有大纲级别的标题为毕业论文添加目录。
- （5）利用插入域的方法设置页眉和页脚。
- （6）浏览修改，直到满意。



1、页眉设置

- 毕业论文的格式要求：
- 纸张大小：自定义大小
 - 宽：**19**厘米 高：**26.5**厘米
- 页边距为：
 - 上边距：**4.5**厘米 下边距：**2.54**厘米
 - 左边距：**2.4**厘米 右边距：**1.6**厘米
- 版式：页眉页脚——奇偶页不同



2、属性设置

- (1) 设置方法:
 - 文件——属性——摘要
- (2) 设置内容:
 - 标题：大学生社会适应能力研究
 - 作者：自己的学号+姓名
 - 单位：所在班级



3、使用样式

- 长文档不仅内容多，而且格式多，如果沿用前面的方法按部就班地排版，既费时又费力。阅读起来也很不方便。
- 那么如何解决这类问题呢？

方法： Word中的样式！



(1) 应用内置样式

- 将所有红色文字（章名）应用“标题**1**”样式。

字体颜色	正文章节标题	应用样式
红色	章名	标题 1
蓝色	节名	标题 2
鲜绿色	小节名	标题 3



(1) 应用内置样式

■ 方法:

- ① 选中“格式——样式和格式”；
 - ② 选择文档中任意处的红色文字（或将插入点置于红色文字所在段落的任意位置）
 - ③ 单击“样式和格式”任意窗格中的“全选”按钮
 - ④ 单击任务窗格中的“标题1”
- 看看出现了什么情况？



(2) 修改样式

样式名称	字体	字体大小	段落格式
标题 1	黑体	四号	段前、段后 0.5 行， 单倍行距
标题 2	华文新魏	四号	段前、段后 8 磅， 单倍行距
标题 3	黑体	五号	段前、段后 0 磅， 1.5 倍行距



方法:

- ① 将插入点置于”标题**1**”文本中,在”样式和格式”任务窗格的”所选文字的格式”框中,单击”标题**1**”样式右边的下拉按钮,选择”修改”命令。
- ② 在”修改样式”对话框中的”格式”区域中,选择字体为”黑体、四号”。
- ③ 单击“格式”按钮，在弹出的菜单中选择“段落”命令，设置“段前、段后**0.5**行，单倍行距”。



（3）新建样式

- 新建样式“论文正文”，要求：论文正文的格式为“五号、仿宋”，多倍行距**1.25**字行，首行缩进**2**个字符，并将“论文正文”样式应用于封面之后、字体为“楷体_**GB2312**”的文本中。



操作步骤:

- 在“样式和格式”任务窗格中单击“新样式”按钮，打开“新建样式”对话框。
- 在“名称”文本框中输入“论文正文”，在“后续段落样式”下拉列表中选择“正文”，单击确定。
- 参照样例，将新建样式“论文正文”应用到封面之后，除标题以外的文本中。



(4) 应用其他样式

- 将文档“表格样式.doc”中的“表题”、“表头”和“表文”样式复制到当前文档“毕业论文.doc”中，并将“表题”、“表头”和“表文”样式分别应用于论文中的表题、表头和表文。



操作步骤:

- 选择“工具——模板和加载项”命令，打开“模板和加载项”对话框，在其左下方单击“管理器”按钮。
- 单击对话框右侧的“关闭文件”按钮
- 单击“打开文件”按钮，打开“表格样式.doc”
- 在“管理器”对话框右侧“表格样式.doc”样式列表框中，选中“表题”、“表头”和“表文”样式，单击中间的“复制”按钮，选中的样式并会出现在“毕业论文.doc”中。
- 单击“关闭”按钮。
- 再应用新的“表题”、“表头”和“表文”样式



(5) 使用多级编号

- 对于一篇较长的文档，需要使用多种级别的标题编号，如第一章、**1.1**、**1.1.1**或一、（一）、**1**、（**1**）等等。如果手工加入编号，一旦对章节进行了增删或移动，就需要修改相应的编号。那么，**如何能使标题编号随章节的改变而自动调整呢？**
- 这就要用自动设置多级编号的方法来实现。



标题样式与对应的编号格式

样式名称	多级编号	编号位置	文字位置
标题1	第一章、第二章、...	左对齐、0厘米	0.75 厘米、缩进为 0.75 厘米
标题2	1.1、1.2、1.3、...	左对齐、0厘米	1.5 厘米、缩进为 1.5 厘米
标题3	1.1.1、1.1.2、1.1.3、...	左对齐、 0.75 厘米	默认或根据需要设置



操作步骤:

- ① 在“样式和格式”任务窗格的“请选择要应用的格式”框中，单击“标题**1**”样式的下拉按钮，选择“修改命令”；
- ② 在“修改样式”对话框中，单击“格式”按钮，从中选择“编号”命令。
- ③ 在“多级符号”选项卡中，选择除“无”以外的任一选项。单击“自定义”按钮，打开“自定义多级符号列表”；
- ④ 从中设置：
 - 为“标题**1**”设置编号；
 - 为“标题**2**”设置编号；
 - 为“标题**3**”设置编号；



4、添加目录

■ (1) 生成目录

- 目录是长文档必不可少的组成部分，由文章的标题和页码组成。
- 手工添加目录既麻烦又不利于以后的编辑修改。
- 但是，在完成样式及多级编号设置的基础上，巧用样式可以快速生成目录。

利用二级标题样式生成毕业论文目录，要求：
目录中含有“标题1”、“标题2”。其中“目录”
文本的格式为“居中、小二、黑体”。

三、为毕业论文添加目录（Tables），如下图所示。

目录	
一、前言	2
二、实验部分	4
2.1 实验试剂和仪器	4
2.2 实验方法介绍	5
三、结果与讨论[3]	6
3.1 印刷线路板蚀刻液添加剂的工作条件探索	6
3.2 定性分析蚀刻液添加剂	9
3.3 添加剂的研制及其与工业品的对照性实验	11
四、结论	12
五、致谢	12
六、参考文献	13

其中：“目录”文本的格式为居中，小二、宋体。



操作步骤:

- ① 将插入点置于“导论”之前的空行中，输入文本“目录”并按回车键。
- ② 插入→引用→索引和目录，打开“索引和目录”，选择“目录”选项卡；
- ③ 在“显示级别”中选择“**2**”，单击“确定”按钮。
- ④ 将文本“目录”的格式设置为“居中、小二、黑体”



（2）修改目录样式

- 如果要对生成的目录格式做统一修改，则和普通文本的格式设置方法一样；如果要分别对目录中的标题**1**和标题**2**的格式进行不同的设置，则需要修改目录样式。

自定义目录样式（修改目录样式）：

样式名称	字体	字号	段落格式
目录 1	黑体	四号	段前段后 0.5 行，单倍行距
目录 2	幼圆	小四	段前段后 8 磅，单倍行距



操作步骤:

- 将插入点置于目录中的任意位置;
- 插入→引用→索引和目录, 打开“索引和目录”对话框, 在“格式”框中选择“来自模板”。
- 单击“修改”按钮, 打开样式对话框;
- 在样式框中选择目录**1**, 单击“修改”;
- 单击确定。

5、插入分节符



- 我们在阅读一本书时，通常会发现前言、目录、正文等部分设置了不同的页眉和页脚，如封面、目录等部分没有页眉，而正文部分设置了奇偶页不同的页眉和页脚；目录部分的页码编号的格式为“Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ、...”，而正文部分的页码编号的格式为“**1、2、3、...**”。如果直接设置页眉页脚，则所有的页眉页脚都是一样的。那么如何为不同的部分设置不同的页眉页脚呢？

解决这一问题的关键就是使用“分节符”。



5、插入分节符

- 在“目录”和“导论”之前分别插入“分节符”，将论文按封面和摘要部分、目录部分、导论之后部分共分为**3**节。



操作步骤:

- ① 先将视图切换到“普通视图”；
- ② 将插入点放在“目录”文字的前面，选择“插入→分隔符”，选择“下一页”，单击确定。
- ③ 在“第一章 导论”之前插入一个“分节符（下一页）”
- ④ 由于中文摘要和英文摘要需要单独设置为一页，可在“**Abstract**”之前插入一个“分节符”，以保证中文摘要和英文摘要在同一节不同页中。



6、添加页眉

- **1、设置页眉**
- **要求：**
- 封面、摘要和目录页上没有页眉；
- 从论文正文开始设置页眉，其中：奇数页的页眉为论文名称在左侧，章名在右侧；偶数页的页眉为章名在左侧，论文名称在右侧。



在偶数页上插入页眉：

- ① 单击“页眉和页脚”工具栏上的“显示下一项”按钮，移动到正文所在节的“偶数页页眉”；
- ② 在格式工具栏上选择“两端对齐”；
- ③ 插入→域，在“类别”中选择“链接和引用”，在“域名”中选择“**styleRef**”，在“样式名”中选择“标题**1**”。
- ④ 将插入点放在章名的左边，重复③，在“样式名”列表框中选择“标题**1**”的同时选中“插入段落编号”复选框，单击确定。
- ⑤ 按**TAB**键，将插入点移动页眉右端，选择“插入→域”，在“类别”中选择“文档信息”，在“域名”中选择“**Title**”，单击确定。



（2）修改页眉的样式

- 页眉的样式是**WORD**提供的内置样式。
- 例题：
- 改变页眉底端默认的单实线。
- 操作：在“样式和格式” → “请选择要应用的格式” → 修改 → 格式 → 边框和底纹 → 线型



（3）调整页眉的位置

- 通过预览发现，页眉的位置距页边距上端较近，需要进行适当的调整。
- ① 将插入点置于论文正文所在的节（第三节）；
- ② 打开“页面设置”对话框，在“版式”的“距边界”区域中，适当调整“页眉”列表框中的数字。在“应用于”中选择“本节”。

7、添加页脚

■ (1) 插入页码

■ 要求：

① 封面无页码；

② 目录页的页码位置：底端，外侧；页码格式为： I、II、III、...，起始页码为 I。

③ 论文正文的页码位置：底端，外侧；页码格式为： **1、2、3、...**，起始页码为**1**。

断开所有奇偶页中第**1**节、第**2**节、第**3**节之间的页脚链接，使“与上一节相同”字样消失。



（2）添加文档作者

- 在论文正文的页脚中间添加文档作者。
- ① 将插入点定位在论文正文所在“节”上；
- ② 进入页眉页脚之间的页脚链接，将插入点移到页脚处；
- ③ 断开本节与前节之间的页脚链接，使“与上一节相同”字样消失。
- ④ 在奇（偶）页页脚上插入文档作者。方法：在格式工具栏上单击“居中”。在“域”对话框中，在“类别”选择“文档信息”，在“域名”选择“**Author**”选项。



6、进一步设置不同的页面格式

- (1) 自定义**Word**样式
- 导论、结束语、参考文献、致谢等名称和章名一样，应该出现在目录中，但又不带有章节编号，可为这些名称专门定义一个样式。
- 自定义**Word**样式，要求：样式基于“标题1”新建样式，新样式的名称为“导论”，并将“导论”样式应用于导论、结束语、参考文献、致谢等名称。

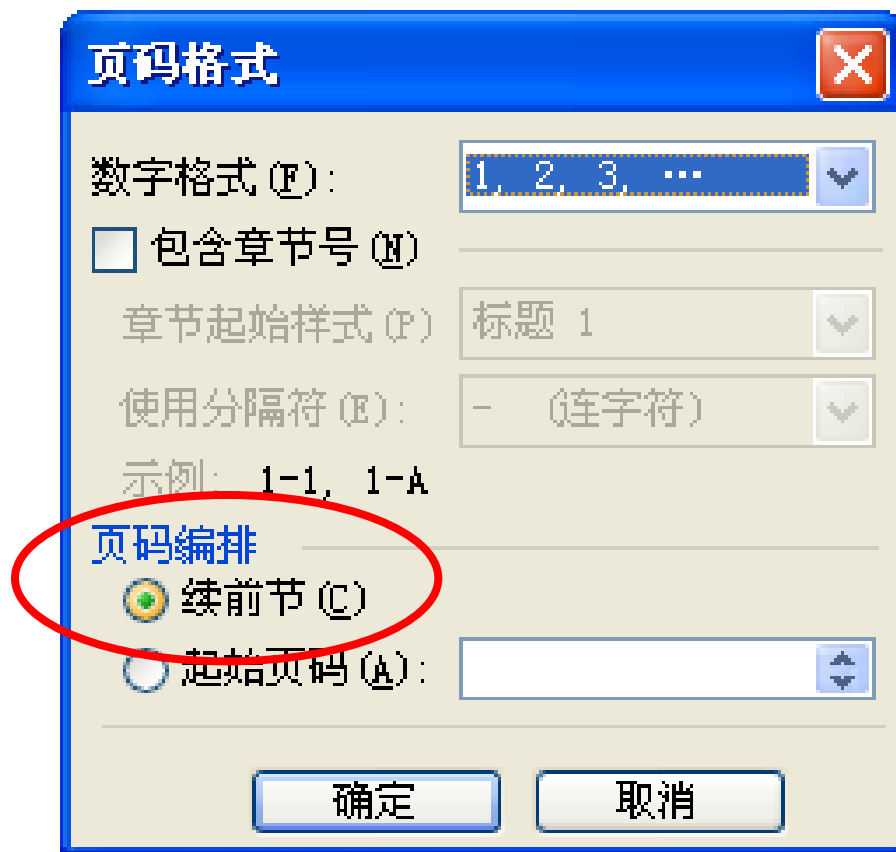


(2) 重新设置文档中的“域”

- **例题1：**将封面单独设置为一节，将目录之后的内容分为**3**节。
- **例题2：**使“导论”部分、“第一章”至“第三章”部分、最后部分的页眉中具有不同的章名。

(3) 重新设置页码

- 在“页码编排”区域中选择“续前节”。





(4) 设置背景图片

- ① 断开“封面”页所在的第**1**节和“摘要”所在第**2**节的页眉链接；
- ② 将插入点置于“封面”的页眉处；
- ③ 选择“插入→图片→来自文件”，插入背景图片；
- ④ 设置图片“衬于文字下方”，将图片“图像控制”为“冲蚀”；
- ⑤ 调整大小

格式→背景→水印

9、添加脚注



- 在文档中，有时要为某些文档内容添加注解以说明该文本的含义和来源，这种注解说明在**WORD**中称为脚注和尾注。
- 脚注一般位于每一页文档的底端，可以用作对本页的内容进行解释，适用于对文档中的难点进行说明；
- 尾注一般位于文档的末尾，常用来列出文章或书籍的参考文献等。



9、添加脚注

- 例题：给第**3**页中的第一次出现的“大学生社会适应”添加脚注“大学生社会适应指的是高校大学生在毕业离开学校走入社会阶段，通过社会互动，努力与社会达到一种和谐状态的一个角色转换过程。”

插入→引用→脚注和尾注



10、制作论文模板

- 按格式要求对毕业论文进行了编辑排版后，就可以创建论文模板了，目的是让大家共享，避免重复性的格式设置。

文件→另存为.....

保存类型： 文档模板(*.dot)



三、案例总结

- **1、文档属性**
- **2、样式**
- **3、目录**
- **4、节**
- **5、页眉和页脚**
- **6、页码**
- **7、Word域**