1. 首先设计的文档第一页为封面，第二页开始为正文，并且正文中有标题，否则无法生成目录
2. 点击正文所在页的首行，点击：布局🡪分隔符🡪下一页，这条命令可能要执行两次才有效果。执行完了，会在前增加一个空白页。可以在这个空白页添加目录。
3. 选择第二页空白页，点击： 引用🡪目录，即可插入目录，这时的目录编码是从第三页开始的
4. 然后双击第三页（正文页）的页脚，出现设计选项，点击“链接到前一条页眉”，让它为未选中状态。
5. 然后点击设计下的页码，页码格式，选择起始页码为1
6. 再次点击设计下的页码，页面底端，选择一种样式即可。
7. 双加正文任意位置，退出页码编辑状态。

网上教程：

https://www.kafan.cn/A/1nlp9jw2vr.html

封面与目录不要页码，从第三页正文开始要页码的设置方法

1.鼠标放在正文页（即你的第三页）首行之前，点击“插入”－“分隔符”，选“分节符类型”中的“下一页”，按确定。（此时在正文前自动添上一空白页，若还没有生成目录的话，可用此页作为目录页；如不需要，按主键盘的退格删除即可，不要用Delete键删除）；  
2.把鼠标定位正文第一页，点击“视图”－“页眉和页脚”显示“页眉和页脚”工具栏。

3.切换到页脚状态，点击“页眉和页脚”工具栏中的“链接到前一个”图标，取消此图标的选中状态，此时，页脚右上部的“与上一节相同”的字样消失。

4.点击“插入－页码”弹出“页码”对话框，确定“首页显示页码”复选框被选中，然后点击上面的“格式”按钮，弹出“页码格式”对话框 设置，选中下方的“起始页码”选项，默认显示“1”（此处数字即为正文首页显示的页码），确定，退出。

5.保存，ok