



# 和秋叶一起学 Word

—— 《和秋叶一起学PPT》兄弟篇 ——

## 第8课

# Word大神才精通的 长文档排版秘技

# 4

长文档必不可少的

**目录和页码制作**



长文档页数多，没有目录真不方便查阅。但是很多人却只会傻呵傻呵的手工制作，费时费力。

## 目录

必看的十部宫崎骏动画电影.....	2
1. 千与千寻 .....	2
2. 天空之城 .....	3
3. 幽灵公主 .....	3
4. 风之谷 .....	4
5. 龙猫 .....	4
6. 红猪 .....	5
7. 起风了 .....	6
8. 哈尔的移动城堡 .....	6
9. 魔女宅急便 .....	7
10. 侧耳倾听 .....	7

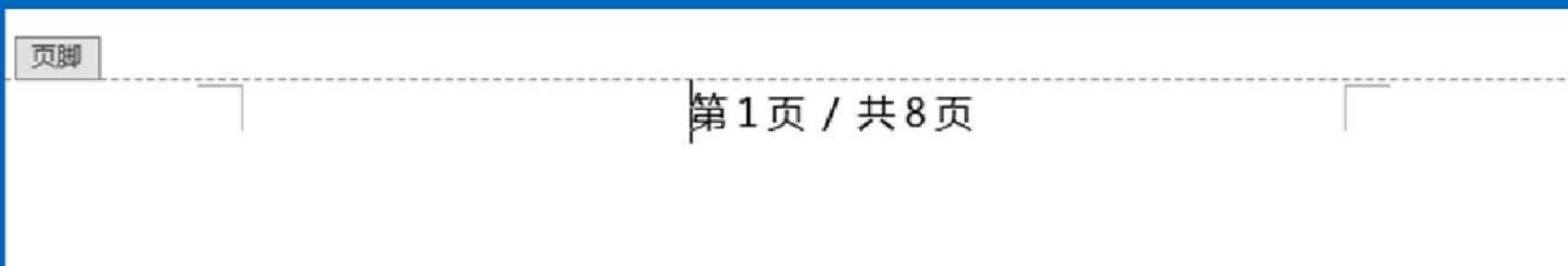


这节课你不单要学会如何自动生成目录，还要学会搞定另外两个文档页面的部件：

页眉：



页码：



# 本节课程内容

- ▶ 一键生成目录  
自动生成页码  
统一添加页眉



[illegible][illegible]

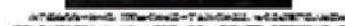
**CONCLUSIONS**

“**Yes, I can!**” is a fun and easy-to-use program that helps children learn to read and write. It includes a variety of activities, such as coloring, tracing, and writing practice, to help children develop their literacy skills. The program is designed to be used by parents and teachers, and it is suitable for children aged 4 to 8 years old.

● 资料来源:根据《2015年中国统计年鉴》整理。

[illegible]

11



© 2004 Blackwell Publishing Ltd, *Journal of Internal Medicine* 255: 105–112

bioRxiv preprint doi: <https://doi.org/10.1101/2019.04.18.347000>; this version posted April 19, 2019. The copyright holder for this preprint (which was not certified by peer review) is the author/funder, who has granted bioRxiv a license to display the preprint in perpetuity. It is made available under aCC-BY-NC-ND 4.0 International license.

IN CONNECTION WITH THE ABOVE MENTIONED SUBJECT, BEING  
TWO KIDNAPING CASES, NORWICH, THE FOLLOWING

[illegible][illegible][illegible]

**REPLY:** REVEREND DEERHOLMERS, WE'RE  
GONE TO THE SUN. IT'S TOTAL DARKNESS TO  
ALL OF US. I'M SORRY.

[illegible]

**AUTHOR'S ADDRESS:** Department of Psychology, University of Illinois at Chicago, Chicago, IL 60607-7181

[illegible]

Downloaded from <http://www.jstor.org/stable/2346126> on Tue, 20 Jun 2016 12:02:02 UTC  
All use subject to [JSTOR Terms and Conditions](#)

## 以练习材料的内容为例

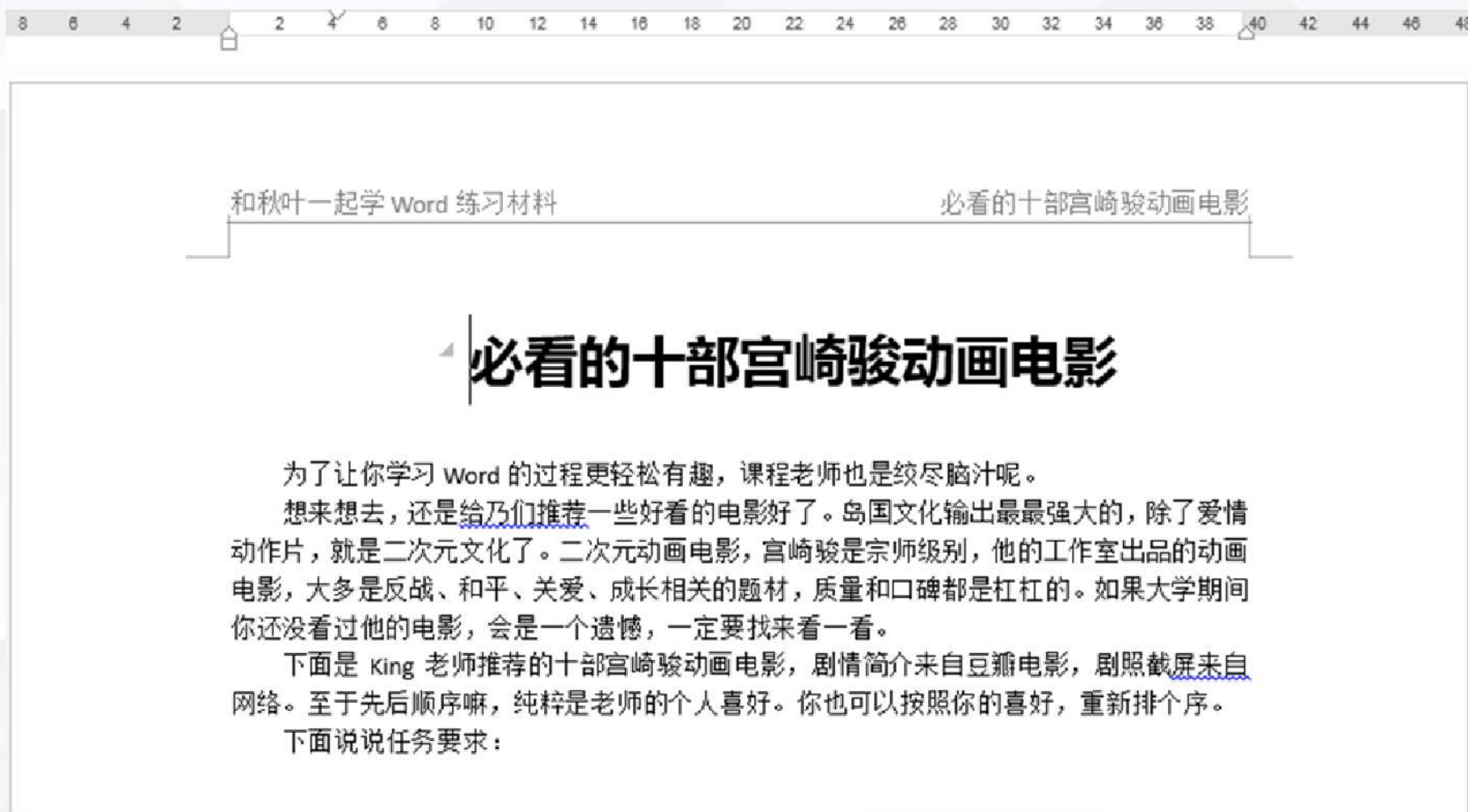
## 目录

必看的十部宫崎骏动画电影 .....	2
1. 千与千寻 .....	2
2. 天空之城 .....	3
3. 幽灵公主 .....	3
4. 风之谷 .....	4
5. 龙猫 .....	4
6. 红猪 .....	5
7. 起风了 .....	6
8. 哈尔的移动城堡 .....	6
9. 魔女宅急便 .....	7
10. 侧耳倾听 .....	7

**要制作这样的目录需要几步呢？**



# 1. 将光标放在要插入目录的位置（比如，最顶部位置）



## 2. 在引用选项卡下，展开目录菜单



### 3. 直接选择自动目录

#### 手动目录

##### 目录

键入章标题(第 1 级).....	1
键入章标题(第 2 级).....	2
键入章标题(第 3 级).....	3
键入章标题(第 1 级).....	4

#### 自动目录 1

##### 目录

标题 1.....	1
1. 标题 2.....	1
标题 3.....	1

#### 自动目录 2

##### 目录

标题 1.....	1
1. 标题 2.....	1
标题 3.....	1

## 4. 搞定！！！！

### 目录

必看的十部宫崎骏动画电影 .....	1
1. 千与千寻 .....	1
2. 天空之城 .....	2
3. 幽灵公主 .....	2
4. 风之谷 .....	3
5. 龙猫 .....	3
6. 红猪 .....	4
7. 起风了 .....	5
8. 哈尔的移动城堡 .....	5
9. 魔女宅急便 .....	6
10. 侧耳倾听 .....	6

### 必看的十部宫崎骏动画电影

为了让你学习 Word 的过程更轻松有趣，课程老师也是绞尽脑汁呢。

想来想去，还是给乃们推荐一些好看的电影好了。岛国文化输出最强大的，除了爱情动作片，就是二次元文化了。二次元动画电影，宫崎骏是宗师级别，他的工作室出品的动画



**有逼格的目录不是一般都自成一页的吗？  
怎么能和正文厮混在一起？**

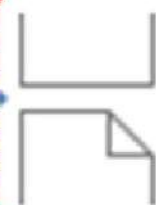
# 只需要插入一个分页符就能自动换页



## 插入方法：

页面布局-分隔符-分页符-分页符

### 分页符



#### 分页符(P)

标记一页终止并开始下一页的点。



#### 分栏符(C)

指示分栏符后面的文字将从下一栏开始。



#### 自动换行符(T)

分隔网页上的对象周围的文字，如分隔题注文字与正文。



## 插入分页符更简单的方法是



Enter **是分段**，Shift + Enter **是分行**，Ctrl + Enter **是分页**

注：

1. 要看到分页符，需要显示段落标记（快捷键 Ctrl + \*）
2. 页面布局菜单包含了所有有关页面的设置功能（比如纸张的大小和方向，建议自行探索工具栏）



**这个目录样式不是我想要的怎么办？**



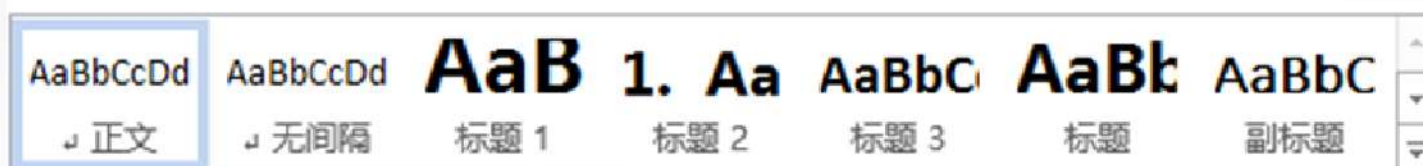
**普通的长文档，一键生成快速搞定就好。**

**目前你只需要知道，目录更新方法是，点击右键更新域就可以了。**

**更多的长文档目录自定义方法，在后面的论文排版小节再详细解析。**



差点漏了一项重要的：要一键生成目录，必须使用Word内置的标题样式。如果是你自己创建的样式，即使起名带标题字样都没有用。



# 本节课程内容

一键生成目录

- ▶ 自动生成页码  
统一添加页眉

## 2. → 天空之城

达是一座漂浮在空中的巨大的机器岛，传说那里已经无人居住，蕴藏着巨

第 2 页 / 共 8 页



这种类型的页码，在Office中都是可以自动生成的！

**下面直接看制作方法 >>**



# 1. 直接在页面底部空白处双击

千寻仓皇逃出，一个叫小白的人救了他，喂了她阻止身体消失的药，并且告诉她怎样去找锅炉爷爷以及汤婆婆，而且必须获得一份工作才能不被魔法变成别的东西。..

千寻在小白<sup>1</sup>的帮助下幸运地获得了一份在浴池打杂的工作，渐渐她不再被那些怪模怪样的人吓倒，并从小玲<sup>2</sup>那儿知道了小白是凶恶的汤婆婆的弟子。..

一次，千寻发现小白被一群白色飞舞的纸人打伤，为了救受伤的小白，她用河神送给她的药丸驱出了小白身体内的封印以及守封印的小妖精，但小白还是没有醒过来。..

为了救小白，千寻又踏上了她的冒险之旅。..

## 2. → 天空之城

古老帝国拉比达是一座漂浮在空中的巨大的机器岛，传说那里已经无人居住，蕴藏着巨

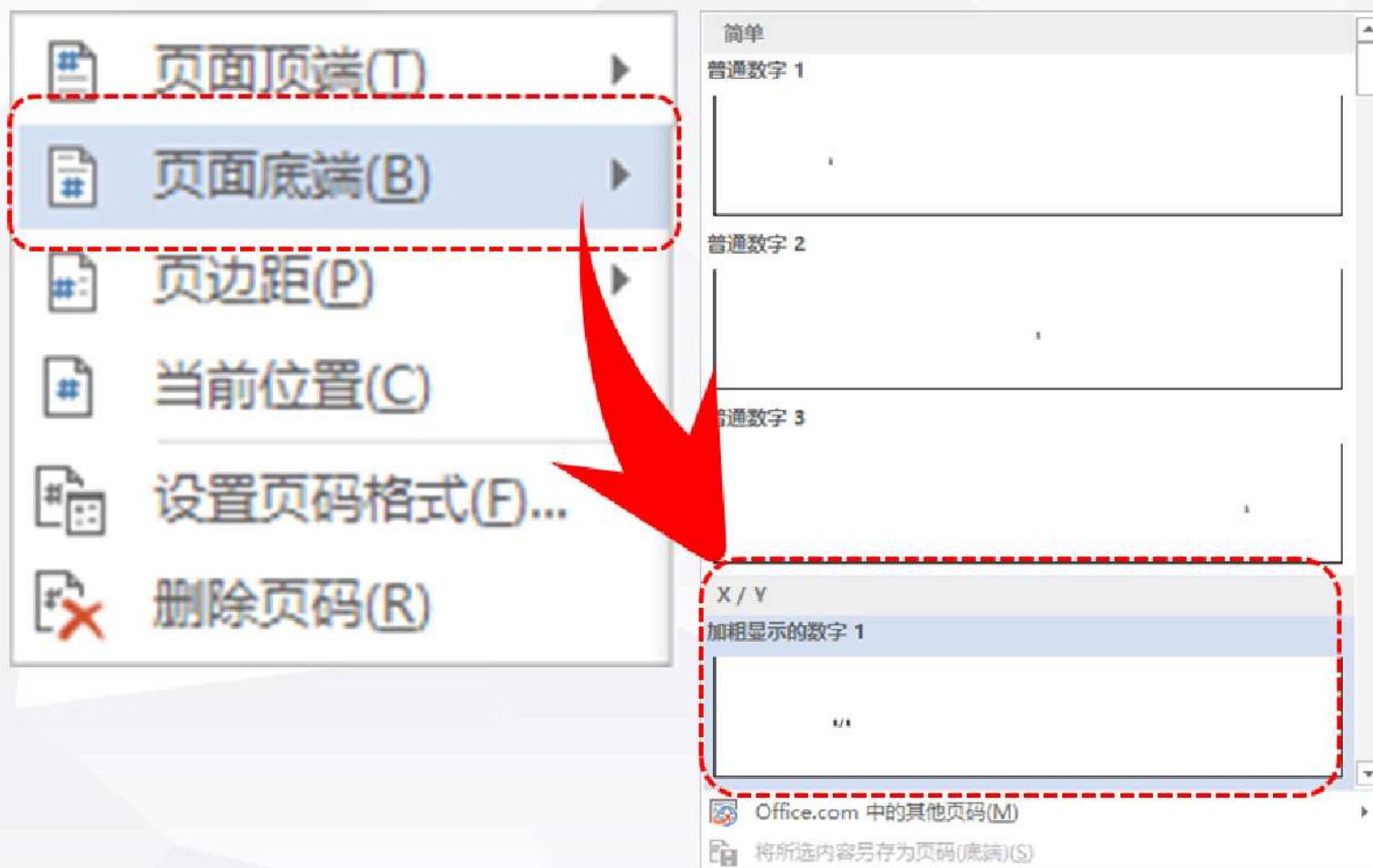


## 2. 点开页码工具



工具栏会自动切换到**页眉和页脚工具**选项卡  
直接找到**页码工具**

### 3. 选择X/Y型页码，添加中文，完成页码设置



在数字域前后，添加  
中文使页码格式变成  
第X页 / 共Y页

共 8 页，第 2 页



这种形式又怎么弄呢？



**你就不会把两个数字域剪切复制一下，调换位置再补中文吗？**

页码还可以放在底部，还可以放在顶边和侧边，你可以试一试。

添加完页码，双击页面其他位置或者按Esc键就退出页码编辑

# 本节课程内容

一键生成目录  
自动生成页码

▶ 统一添加页眉



页码也可以添加在顶部的位置，但是一般不这样用



因为顶部一般都会放其他内容，比如企业单位信息、文档名称等

8 6 4 2 1 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30 32 34 36 38 40 42 44 46 48

和秋叶一起学 Word 练习材料

必看的十部宫崎骏动画电影

## 必看的十部宫崎骏动画电影

为了让你学习 Word 的过程更轻松有趣，课程老师也是绞尽脑汁呢。

想来想去，还是给乃们推荐一些好看的电影好了。岛国文化输出最最强大的，除了爱情动作片，就是二次元文化了。二次元动画电影，宫崎骏是宗师级别，他的工作室出品的动画电影，大多是反战、和平、关爱、成长相关的题材，质量和口碑都是杠杠的。如果大学期间你还没看过他的电影，会是一个遗憾，一定要找来看一看。

下面是 King 老师推荐的十部宫崎骏动画电影，剧情简介来自豆瓣电影，剧照截屏来自网络。至于先后顺序嘛，纯粹是老师的个人喜好。你也可以按照你的喜好，重新排个序。

下面说说任务要求：



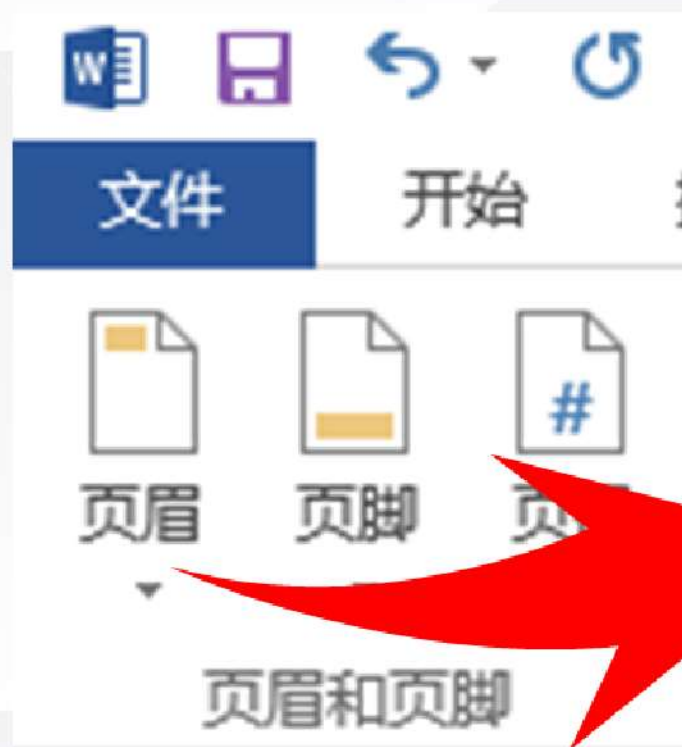
下面就看如何快速添加双栏页眉

和秋叶一起学 Word 练习材料

必看的十部宫崎骏动画电影

必看的十部宫崎骏动画电影

# 1. 双击页面顶部空白处进入页眉编辑状态，点开页眉菜单



## 2. 左右两侧填写对应信息，然后直接删除中间的文字

和秋叶一起学Word练习材料

十部必看的宫崎骏动画电影

[在此处键入]

[在此处键入]

[在此处键入]

点击后，按Del键直接删除

按Esc键退出编辑

# 完成！

和秋叶一起学 Word 练习材料

必看的十部宫崎骏动画电影

必看的十部宫崎骏动画电影



# 页眉中用图片也可以

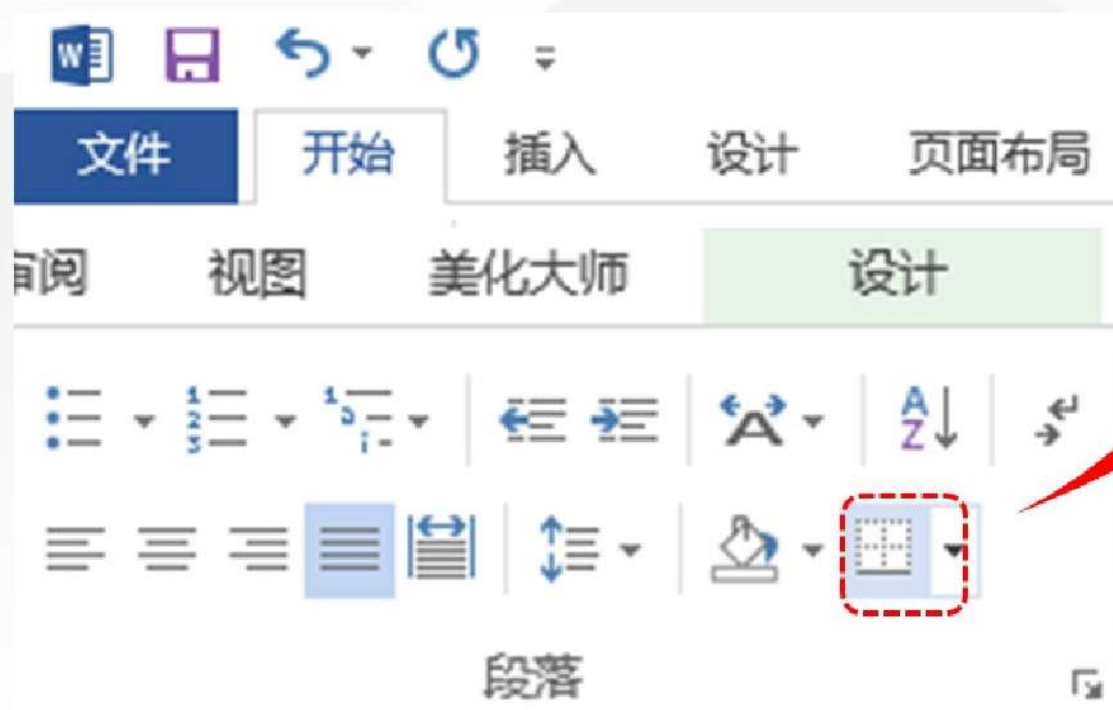


**此线可以上下拖动，调整位置**



**没有这条线肿么办？怎样弄出来？**

开始菜单栏，段落工具组，有一个边框工具，对页眉也起作用



选择下框线就出来，再选一次就取消

通过本节课，你对文档的页面结构以及快速生成方法有一个基本的了解：

**一键生成目录**  
**自动生成页码**  
**统一添加页眉**

下面赶紧动手练习加以巩固 >>



## 三个课后任务

三个任务不难，花一点点时间动起手来。

### 任务一：插入目录

要求：在第二页单独插入一页空白页，在此页面上添加自动生成的目录

### 任务二：添加页码

要求：在页脚为所有页面添加“第 x 页/共 y 页”形式的页码

### 任务三：添加页眉

要求：为所有页面添加页眉信息

左上角：你的头像

右上角：你的[微博名称](#)或昵称

# 下节课开始进入综合实战应用 论文排版！



前面所学的排版基础还有进阶玩法，下节课结合论文排版需求逐一揭晓。



## 更多互动

和秋叶一起学Word

《和秋叶一起学PPT》兄弟篇

秋叶<sup>®</sup>  
系列课程

晒微博：

晒的时候记得加上话题标签 **#和秋叶一起学Word#**，微博记得艾特课程老师 **@Kian\_阿建、@L喜欢吃甜食、@文剑武书生King、@秋叶**。

找答疑：

三种途径：本课程**云课堂讨论区/微博私信**课程老师/**QQ群**小窗答疑老师。

来投稿：

关注幻方秋叶PPT(微信号: **PPT100**)，回复“窝哥01”、“窝哥02”……，可以看到更多Word三分钟教程，也**欢迎投稿**，细节私信课程老师。