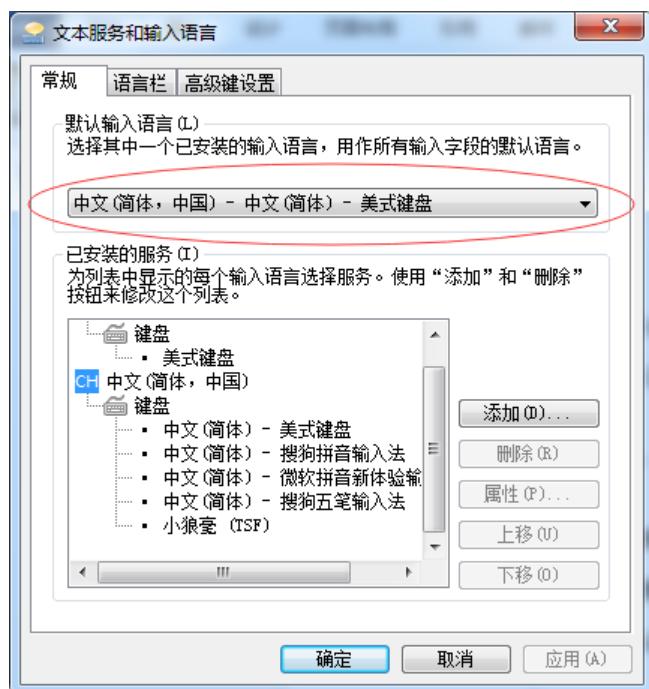


E 迅起航 - 如何开始

学习和使用 E 迅速记技术，需要一定的软硬件环境，下面我们就向你详细介绍如何连接这些硬件设备，以及安装、配置各种必须的软件。

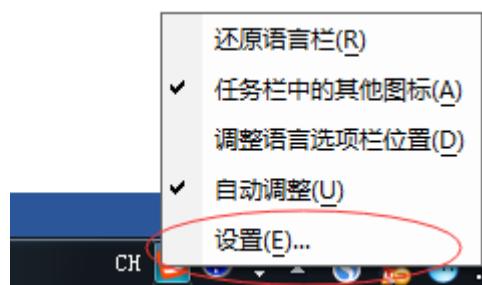
特别提示

- 1、由于经常性地误报、异常拦截程序控制消息和系统 API 调用，会导致 E 迅软件无法正常启动或出现功能异常，所以建议大家不使用 **360 杀毒**、**360 安全卫士**或者**腾讯电脑管家**这三款安全软件，推荐使用金山毒霸和金山卫士；
- 2、系统默认输入法设置为“中文（简体）-美式键盘”，如下图。不要将**搜狗输入法**设置为默认输入法，Win10 系统下可将**微软拼音输入法**设置为默认输入法，否则经常会引起目标程序少字、乱序等多种异常状态。



设置方法：

- 1、在屏幕右下角输入法图标上点右键，弹出右图菜单，选择设置，打开上图对话框；
- 2、按上图选择默认输入法，然后点“确定”按钮。

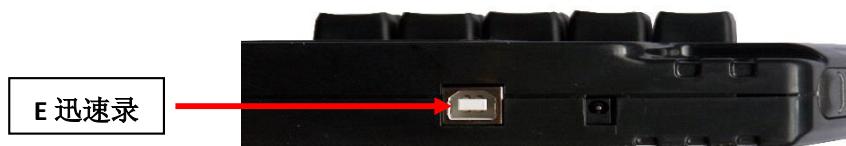


第一讲 连接速记键盘与计算机

E 迅速录机只需要一根配套的 USB 连接线就可以方便地连接到电脑上。键盘通过计算机的 USB 口供电，不需要外接电源，大大提高了键盘使用的便利性。连接线如右图：



注：USB 连接线由于长期插拔、拉拽和弯折，是速记键盘中最容易损坏的部件，这个易耗品是不在产品保修范围之内的。为了尽量避免加大学员的后期使用和维护成本，我们除了选用好的线材以外，还特意选择了标准的 USB 连接线，这种连接线你可以很容易地在各地的电脑市场上买到，价格一般都不超过 10 元人民币。



USB 连接线的梯形方口插在键盘顶面对应的插口上（如下图）：

另外一头长方形的插头插在计算机任意一个 USB 口上，笔记本的 USB 插口一般在屏幕背后或者两侧，台式机的 USB 插口一般会在机箱前面板上或者背后。



经常换不同的插口连接 USB 设备，可能会导致意外的设备冲突，引起系统的不稳定，所以建议你在用来练习或者工作的计算机上，选择一个最方便的 USB 口，固定用来连接 E 迅键盘。

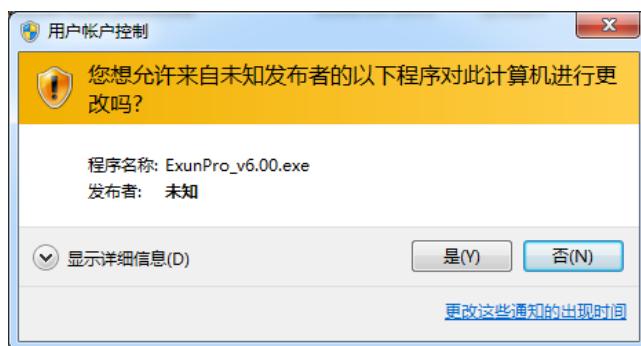
第二讲 安装主程序

主程序安装完成之前，请先不要连接速录机！

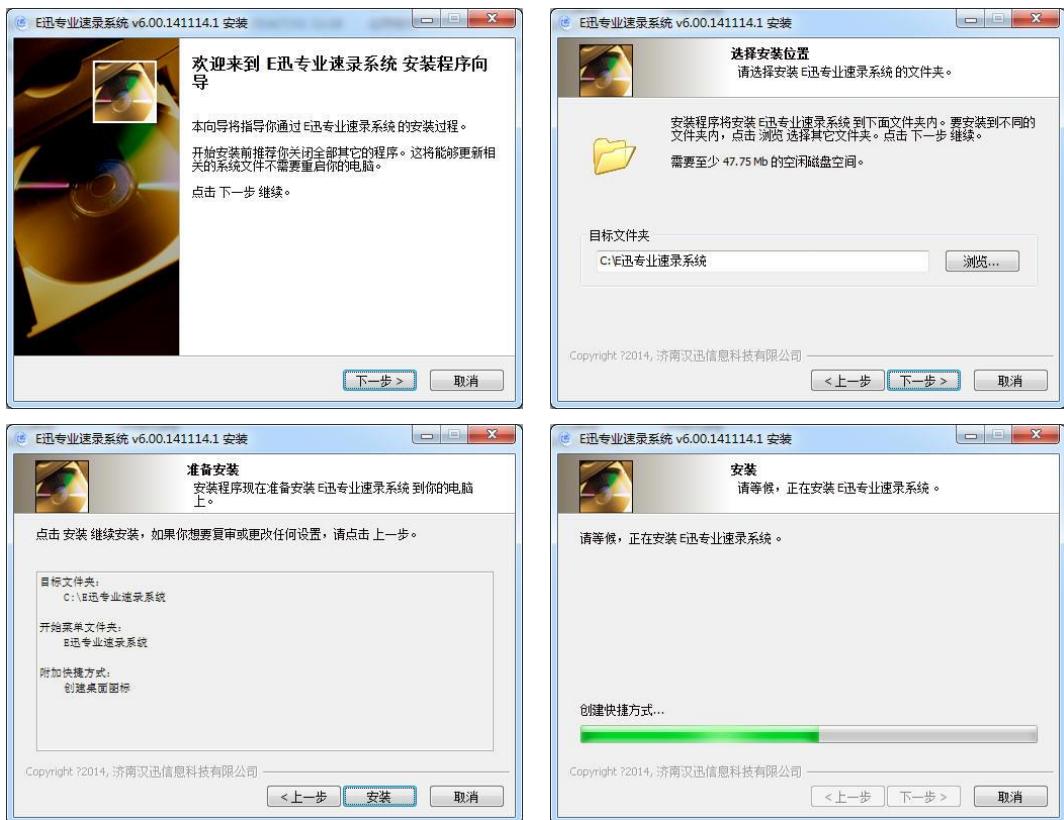
首先请访问 E 迅官网（www.suji.com）下载最新版本主程序及其它配套软件。

E 迅速记技术要求使用 WindowsXP 以上的操作系统，建议使用 Win7 及以上版本的操作系统。下面我们以目前主流的的 Win7 操作系统为例，介绍 E 迅速配套硬件驱动程序、输入法等软件的安装过程。

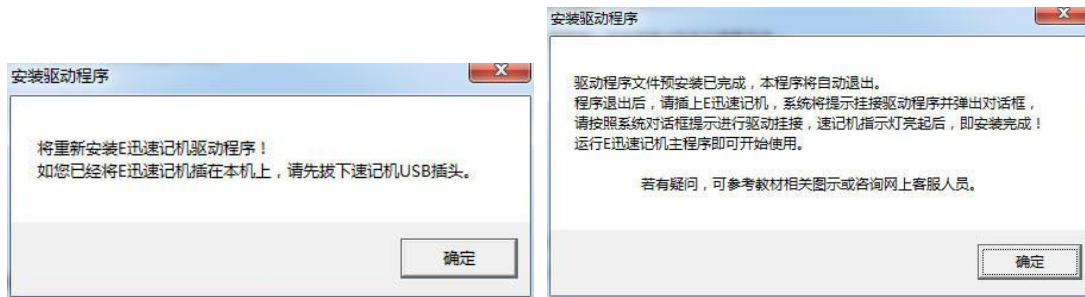
双击运行下载的主程序安装程序（如：ExunPro_v6.00.exe），Win7 操作系统有很强的权限管理要求，此时会弹出“用户控制”窗口，如下图，请点击“是”允许启动安装程序。



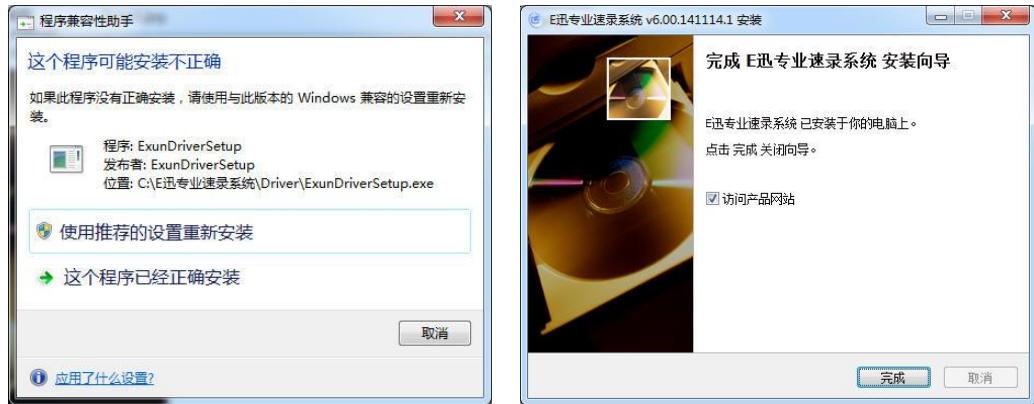
安装程序启动后，如下图，按照提示点击“下一步”和“安装”按钮进行安装。



安装进度最后，安装程序将自动安装 E 迅速录机硬件驱动程序（如下图左），此时确认速录机没有通过 USB 线连接到计算机上，然后点击“确定”按钮开始安装驱动程序，完成后会弹出驱动预安装完成提示，点击“确定”按钮结束。



驱动预安装程序完成后，由于是被外部程序结束，可能会弹出程序兼容性助手的提示框（如下图左），点击“取消”按钮即可，安装程序完成（如下图右）。



系统桌面上会建立一个快捷方式（如右图），双击即可启动 E 迅主程序。



安装完软件后，就可以连接 E 迅键了。第一次连接 E 迅键时，系统会自动弹出“发现新硬件”提示，如右图：

E 迅速录机的接口驱动程序是经过微软官方认证的，所以 Win8 以上操作系统不需要预安装驱动，系统会自动连接到微软服务器进行驱动安装，按照提示进行安装即可。如果你使用的是 Win8 以上操作系统，但插上速录机连接线后，屏幕右下角并没有弹出找到新硬件的提示，说明你的 Windows 系统被一些软件“优化”过，有两项关键服务被禁止了，请到“计算机管理” - “服务和应用程序” - “服务”中开启下图两项关键服务，然后重新插上速录机即可开始安装和挂接驱动程序。

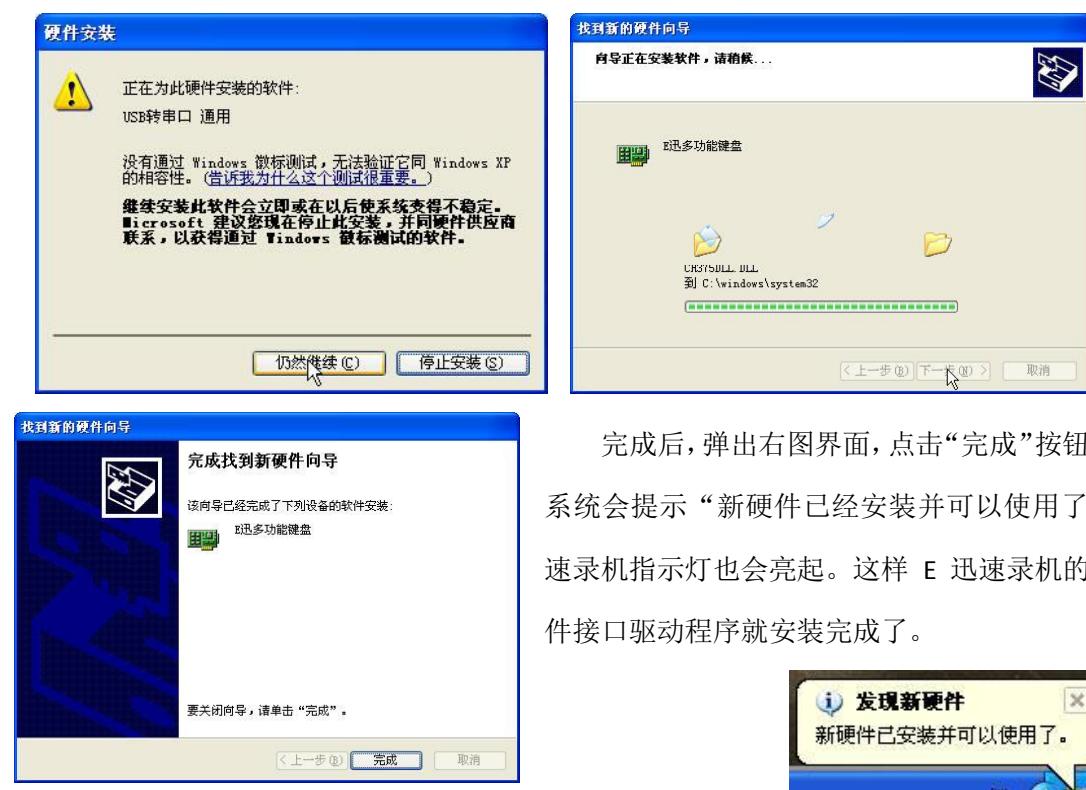




“找到新的硬件向导”对话框弹出后，询问你是否需要通过 Windows Update 搜索软件的驱动程序，XP 和 Win7 系统下选择“否，暂时不”，Win8 以上操作系统请选择“是，仅这一次”（如下面左图）。



点击“下一步”按钮，进入上面右图界面，默认选项是“自动安装软件（推荐）”，不用修改，直接点击“下一步”按钮，系统会自动查找驱动程序并开始复制文件，如果弹出以下提示信息，选择“仍然继续”进行安装，系统自动完成复制文件、设置还原点等操作，如下图。



E 迅其它软件安装均比较简单，都是按照提示按“下一步”即可完成。

第三讲 基本设置

双机桌面 E 迅主程序图标（如右图）启动主程序，首次运行时，系统会重新生成和配置各项数据，完成后输入条上会显示你当前使用的指法方案和语境，如下图：



E 迅 6.0 以上系统默认支持三种指法方案：

1. E 迅 2014 全能版指法
2. E 迅 2010 标准版指法
3. 传统亚伟速录机兼容指法

如果启动后，输入条上显示的指法方案并不是你使用的，请在输入条上点击右键，弹出设置菜单，并在“指法方案”中选择你要使用的指法方案，如下图：



设置好指法方案后，你就可以开始学习或使用 E 迅录入文字了，其它选项和功能我们将在以后的学习中再详细介绍。

第四讲 坐姿与操作习惯

使用 E 迅速录机进行录入的时候，操作者必须注意以下一些要点，以保持能够长时间操作：

- 上身挺直，肩部放松，上臂下垂；
- 大腿向前平升，小腿自然下垂，双腿轻触地面；
- 将 E 迅键盘放于大腿面或电脑桌键盘托架上，前臂平伸，左、右手五指轻松放在键盘上；
- 调整桌椅高度，保证手指轻触键盘时，前臂与地面基本平行；
- 全身各部位要求处于自然放松的状态。

操作速记键盘最基本的要点就是一定要放松，不然连续几个小时的工作下来，一定是腰酸背痛，甚至引起椎间盘突出等其它不良反应。你可以按照上面的要求坐好并放置好 E 迅键盘，将手轻放在键盘上，然后根据下面的问题认真感觉一下你是否真正放松下来了：

- 我的头和颈部放松了吗？是否仰得太高或者俯得太厉害？
- 我的肩放松了吗？是否还可以再往下沉一点？
- 我的上臂和前臂放松了吗？是否还有在使劲的感觉？
- 我的手腕放松了吗？是否手掌和手臂是在一条直线上？
- 我的腰放松了吗？是不是还有往前挺的感觉？
- 我的大腿、小腿放松了吗？脚掌是不是很自然地完全落在地面上的？

如果这些都做到了，你也就放松下来了。真正的速记录入过程中，也需要手臂、手腕、手指一张一弛地配合完成上下击键的动作，身体的其它部位应尽量保持现在这种放松的状态。



第五讲 指法入门学习中的动作要点

练习速记技能是一个比较枯燥的过程，尤其是在开始练习编码的时候，因为必须要经过一段时间的苦练，才能达到应用自如的程度。练习速记虽然没有捷径，但却是有方法的。在开始练习的时候，切忌不要上来就求快，必须分解开每一个按键动作，认真分析按下、抬起、转换等各个动作的连贯性，这样将能为以后的提速打下良好的基础。一个坏习惯养成可能很难，但如果等它养成以后再想改正，那就更难了。所以大家开始练习的时候一定要用心去理解标准动作设计的合理性，认真分析自己的动作是否合理、连贯。以下一些问题是特别需要注意的：

(一) 基本动作要领

并击击键的动作不同于我们平时在键盘上的按键动作，关键需要做到以下几点：

- 手掌根部需要轻轻抬起，不能放在键盘托上；
- 手腕与手背保持直线，手背不能向上拱起；
- 手指微曲，自然收拢，指尖轻触键面；
- 触键必须做到快速准确、有弹性地“击”，不能缓慢地“按”；
- 一般情况下，每一击完成后，手需要完全抬起，让所有按键完全放开后，再进行

下一击。**E迅专业速记机**因为允许部分按键不完全抬起的情况下，也可以按下一组按键，所以最快的击键方式是“抬而不离，轻触键面”。但无论哪种击键方式，都应该避免抬手过高。

在对上百名初级到高级的速记员进行了科学的动作统计分析，我们发现优秀的速录师和一般速记员在指法动作上有明显的区别。下面所列出的几种典型错误动作，是会对以后速度提高产生严重影响的，请大家务必理解和避免。

手指手臂僵硬无弹性——手指手臂始终处于紧张状态，尤其是初学者容易犯这个毛病，打不了多久就手臂酸痛了。正确的击键动作一定要注意发力和放松的节奏与方法。

手腕和肘部转动——部分学员由于手小，或者小指、无名指力量不够，就借助腕部转动的力量来弥补，这样同时就会导致肘部张合、肩关节运动，甚至整个身体左右晃动。由于运动幅度大，这样会严重限制击键速率的提高。正确的方法应该是类似弹钢琴时按和弦的方式，即上臂自然放松靠近身体两侧，手腕除了适合指法必要的水平方向运动以外，尽量保持不动，靠手指发力和前臂直上直下运动的力量上下按键，手腕的力量主要用于保持手型在按键时不变。一般而言，手比较大的学员，可以使用前臂和手腕基本不动、手掌和手指发力的方式，这样运动幅度最小，击键频率也容易达到较高的水平；而手比较小的学员，适合使用指法手形固定、前臂上下小幅运动按键的方式，通过一段时间的训练后，击键频率也能达到足够的速度。

手指平伸张开——手指平伸张开铺在按键上，按键时手指需先收拢抬起。这是个完全多余的动作，正确的基准手形应该是半握空心拳的状态，五指略微分开，轻触基准键位。

手形不固定——击打按键时，同样的音节码，手指与键帽接触的位置不确定，最常见的表现就是频繁丢键（少按键）带键（多按键）。正确做法应该是将每个音节码的指法、以及音节码之间转换的动作都通过练习固定下来，每次触键时保持手和键帽基本相同的位置，这样才能形成真正的“手指记忆”的效果。

击键运动幅度太大——手抬起很高后按下，运动距离过长，这样会对提高击键频率产生障碍。要达到高速的击键，手的动作幅度必须尽量小。

击键力量太大——击键很用力，按键声音很大。这也是完全没必要的，无论标准键盘还是专业速记机，按键需要的力量都不大，轻轻按下就能完成，这样既能提高按键的频率，同时按键的声音还小。

摸键归位——表现为一组指法完成后，找不到基准键位，需要摸一下按键让手指归位后，才开始打下一组指法。应该通过手指间的相对感觉来记忆按键的位置，当按键记忆熟悉以后，不仅不能摸键，连归位的动作都是不能有的。

斜向按键——击键发力方向不对，不是垂直按键。这种按键方式不利于发力，同时容易将按键按偏，出现带键。正确的按键方法应该尽量保持手指垂直向下发力。

击键节奏混乱——熟练自如的并击击键声音是整齐并富有节奏感的，如果在提高击键频率的时候听到按键声音噼里啪啦的混乱，就应该及时降低自己的速度，让按键动作稳定下来，然后再尝试更高的速度。

（二）指法练习与手指记忆

并击指法的键位不用死记硬背，要懂得用“手指记忆”，就是产生编码和手指动作之间的直接条件反射。就像能够熟练使用五笔、自然码等输入法的人，很多并不能完整地背出他们的键盘编码口诀，但他们却打得很快，这就是已经形成了“手指记忆”。手指记忆的关键就是对手形的整体记忆，即每一个字母、字母组合、音节编码对应一个固定的手型。

（三）手指独立性训练

人的小指和无名指的神经是在一起并互相影响的，所以小指和无名指除了力量弱以外，通常还会一起动作，尤其是需要小指固定不动而无名指独立运动的时候，难度最大。在 E 迅速记技术的指法中，虽然尽量减少了这种情况，但仍然会需要到小指和无名指有分开独立运动的能力，必须经过刻意的训练才能自如。

这里给大家介绍两个简单的练习方法：

1) 手指支撑力量练习：速记按键需要的手指力量其实是固定手指在触键时保持不变。你可以将手放在桌面上，用一个手指保持按键动作，然后前臂慢慢加力往下压，保持 3~5 秒钟，然后放松活动一下这个手指，接着练习另外的手指。

2) 手指独立发力练习：将手平放在桌面上，手腕内侧接触桌面，五指成空握的状态，食指、中指、无名指和小指的指腹按在桌面上，手心悬空。保持其余四指不动，轮流

抬起一只手指，然后落下尽力敲击桌面，每次连续练习 10 分钟以上。熟练后，还可以在这种状态下练习手指前后敲击。

(四) 击键发力与放松

多键并击的速记方式，也被成为“和弦式速记法”，其指法的方式和我们弹钢琴等键盘乐器时弹奏和弦的方式类似，其动作技巧也是相通的，其中一个关键点就是发力和放松的掌握。

在练习速记指法的时候，一定要掌握好发力和放松的节奏，当手在抬起并定位到下一个指法对应的按键上时，整个手臂和手指都应该是放松状态的；当手指到达需要的按键上以后，才开始发力，按键动作完成后迅速恢复到放松的状态，完成一个有弹性的按键动作。

只有懂得了发力和放松的技巧，才可能完成长时间的速记工作；也只有熟练了这个技巧，才可能提高击键的频率，提高录入的速度。

第六讲 指法训练

安装好配套的 E 迅训练系统软件后，双击桌面图标运行。

首次使用时，系统会要求你输入用户名、密码等信息，如下左图，输入各项信息，指法类型选择你使用的指法。



完成用户信息登记后，点击“确定”按钮，进入登录界面，如上右图。选择刚才我们建立的用户，输入设置的密码，点击“登录”按钮，进入“选择训练脚本”界面，如下图：



训练脚本是在长期教学经验的基础上设计制作的，每个训练脚本包含了一组训练方法和通过标准。学员只要根据相应的学习程度，选择合适的训练脚本，就可以跟随系统的指导一步一步地进行练习，并达到训练的目的。

点击“打开”按钮，选择指定的训练脚本，然后点击“打开”按钮，系统会弹出训练脚本的版权信息和一些说明信息。



点击“确定”按钮关闭版权信息窗口，回到“选择训练脚本”窗口，你可以通过点击窗口中的“总体要求”、“当前步骤要求”、“版权信息”来查看本训练的各种要求。

这样我们就为自己选定了一个将要训练的课程，点击“确定”按钮，就会进入训练脚本指定的训练模块。

E-迅单机版训练系统提供了速记技能基本训练所需的音节码训练、看打训练、听打训练三种训练功能，如下图为音节码训练模块的界面：



现在，你就可以开始按照课程的要求开始进行训练了。