

第9章 这样规范操作，文档长治久安

本章相当于《其实你还没懂 Word》精华章之一第 6 章，因此，也是本书精华章之一，但发生了翻天覆地大修订！因为：一方面，读者一致称赞那一章让他们彻底改变了使用 Word 的方式，体验到了从未有过的轻松感和成就感，“好比从泥泞的沼泽地走上了康庄道”；另一方面，许多读者指出那一章信息量真大，要照书做很多操作，读起来就很吃力——这使我决心好好改进！我的行动如下：

①将“样式”和“段落自动编号”抽出来独立成章，以减少一次阅读的信息量。②提供电子文档下载。③从而，大家可以从电子文档中立刻品尝胜利果实，奠定继续阅读的好心情与浓兴趣☺。④更从而，在现成的电子文档中，大家只要进行很少的操作、就能体会、就能掌握最精华的规范行为。⑤还从而，使读者读起来不再很吃力，而且能颇有“看看故事、咂咂滋味”的惬意。

9.1 首先，一起品味“长治久安的文档”

请从 www.jyee.net 下载“[这样征服糖尿病_完整节选电子版.docx](#)”。谨以此例铭记我的博士生涯。在此期间，在导师江苏省人民医院内分泌科主任刘超教授、老领导南京鼓楼医院内分泌科主任朱大龙教授、田成功教授鼎力支持下，在十多家三级医院内分泌科 20 多位专家热情供稿下，共同主编出版了《这样征服糖尿病》，希望给广大糖尿病或代谢综合征患者、以及所有希望避免这些疾病的健康 / 亚健康人群送去真正写得对、看得懂、用得上的治病 + 防病的知识、理念、行动指南。

有了现成的电子文档，你只要做很少量、也极简单的操作啦，你的主要任务变成了——翻翻纸、点点头、微微笑（间或品品茶）☺。

9.1.1 题外话：体会文档首、文档尾按钮

按钮长相分别为  ，点击它们，体会作用。如果你没有装修，就算了，看下一步。

经字罗嗦 此功能与文档是否长治久安无关，所以叫“题外话”☺（但我特别喜欢这两按钮）。

9.1.2 体会文档结构图 - 轻松浏览文档、审视思路

注意看，Word 在屏幕左下角显示该文档有四十多页！

请问：同志哥/小师傅/×先生/×女士/×小姐/×大姐/×老师：你打算怎样这篇浏览文档？

是不是打算、是不是长期以来都是：①点击（右侧）滚动条的、、。②敲击键盘 PageUp、PageDown。③滚动鼠标滚轮。④用缩略图（Word 2003 才有，知道这玩意的人还真不算多）。

请问，你是不是感到：那样浏览文档、那样翻前翻后、滚前滚后，很吃力、麻烦、头晕、眼花？现在，我们来体会一种在 Word 97 就已经提供的神妙功能。

操作方法 选中  **文档结构图**（如果你没装修，就先点击“视图”选项卡）见到图 9-1。

这就是神妙的“文档结构图”，它使我们：①能“凌空俯瞰”、“一目了然”地从整体上把握了文档概貌。②快速、轻松地直接跳到感兴趣的章节。③更为重要的是，有了“凌空俯瞰”的整体把握，才能极大地方便自己 / 导师 / 编辑借助“文档结构图”审视、评析、整理、调整写作思路。

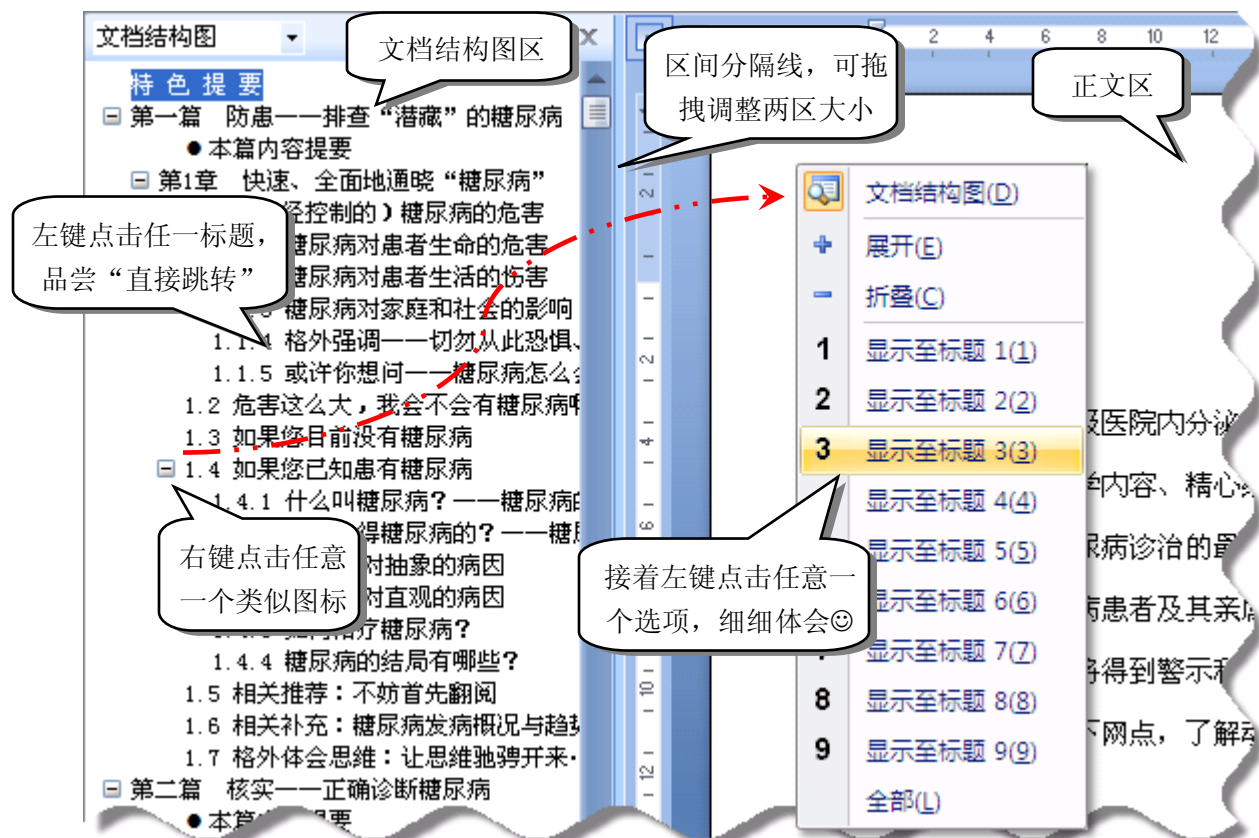


图 9-1 文档结构图

现在，去打开若干篇用原始生产力制造的 Word 文档，也尝试“文档结构图”，请体会：①能得到精确、准确的文档结构吗？（一般只有“似是而非”的文档结构！）②能自由展开 / 折叠文档结构吗？——为什么在那些文档中，“文档结构图”不起作用 / 变味儿了呢？后文分解（9.1.15 节）。

经字罗嗦 你想用哪种方式表达惊叹😊？——①心里赞叹，嘴上不说，伴 / 不伴微笑与点头。（古典淑女型）②嗯，蛮方便的！（温雅儒生型）③嘿，特方便！（20 世纪末热门用语）④呀，好方便呢！

(21 世纪初流行用语) ⑤ 喔哟, 不要太方便喔! (3~4 年前时髦用语) ⑥ 哇噻 / 拷, 巨便 / 狂便! (1~2 年前巨 / 狂流行) ⑦ 贼方便 / 爆强! (更新用语) ⑧ 捶桌子、敲盆子、摔瓶子、……。

9.1.3 体会自动更新 - 轻松大批修改段落格式

这写给“由于跳着看书、因而没有了解过 6.1 节之“狂减重复操作 2”的读者朋友。

操作方法 写在了 7.4.6 节。

经字罗嗦 这就叫、这才叫“长治久安的文档” ☺!

9.1.4 体会大纲视图 - 轻松调整段落次序 / 自动修改段落编号

这写给“由于跳着看书、因而没有阅读 7.4.4、7.4.5 节的读者朋友, 操作方法也在那里, 尤其值得记住图 7-9。

经字罗嗦 这就叫、这才叫“长治久安的文档” ☺!

9.1.5 体会交叉引用 1 - 轻松插入异地文字

操作方法

先, 将光标移动到示例文档“特色提要”中的第 2 段末 → (输入“例如:”, 想偷懒不输也行 ☺) → 点击  按钮 → 如图 9-2 设置 → 点击“插入” → 点击 (由“取消”变来的)“关闭”按钮。

然后, 将光标移动到第 3 段末尾 → (输入“例如:”, 想偷懒不输也行 ☺) → 点击  按钮 → 在 ③ 区找到、并点击“第 2 章 治疗之前必须 3……” → 点击“插入” → 点击“关闭”按钮。

(注: 如果没有装修  按钮, 请依次点击“引用”选项卡、“题注”组、“交叉引用”按钮)

Hi, 朋友: ① 这样插入一段“异地文字”, 是不是“不仅快速、轻松, 而且不会出错!”。② 而且, 而且什么? 我到 9.1.7 节再把这话说完吧 ☺。③ 现在去打开若干篇用原始生产力制造的 Word 文档, 也这样试试看。能行吗? ——为什么在那些文档中, 就玩不起来了呢? 后文分解 (9.1.15 节)。

补充话题 读到这里, 渐渐兴致高昂的朋友, 可以尝试图 9-2①、②之其它选项咂咂味儿 ☺。

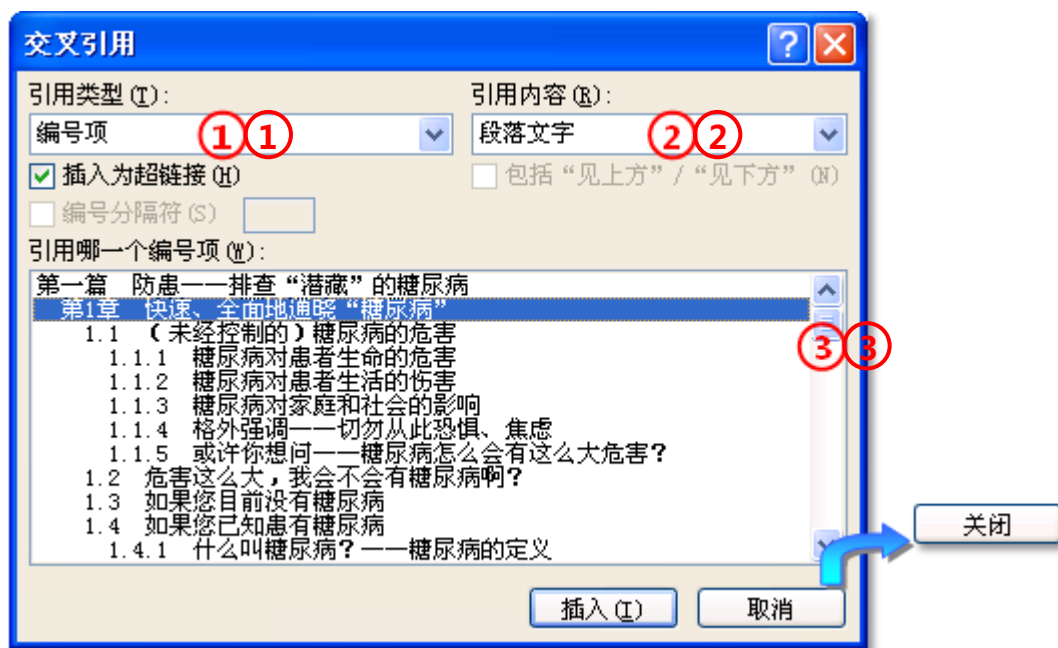


图 9-2 交叉引用编号 / 标题

9.1.6 体会超级链接 - 轻松 A↔B 两地来回跳

提前说明 这回，没有装修的同志体会起来有麻烦了。暂时跳过这小节。

操作方法 点击刚才插入的“快速、全面……”→是不是一下子就跳到了相应地方，爽不爽☺——什么？你点了 n 下都没反应？让我问问 Word。哦，你没按我的建议装修。请先按下 Ctrl 键再点击。

(继续) 点击  按钮——什么，你找不到这个按钮？说你没装修吧还不信☺ (5.6.2.6 节)

点击刚才插入的“治疗之前……”→体会、体会→点击  按钮→接着改为点击  按钮。

9.1.7 体会交叉引用 2 - 轻松更新异地文字

操作方法

从“文档结构图”中点击“第 1 章 快速、全面……”→删除“快速、”，

从“文档结构图”中点击“特色提要”→移动鼠标指向第 2 段开头、并继续朝前（向页面边缘）移动→光标变成  →双击左键——恭喜你，你顺便学会了“快速选定整个段落”，

请注意看：现在，（段末的）引用文字仍然包含“快速、”→敲击 F9 键——体会到没有：引用的文字自动修改了（即：“快速”2 字被自动删掉了）！

好，点击此处引用文字→（将立即跳到正文相应地方）→在“全面”前再次输入“快速、”；

点击  按钮返回（或仍从“文档结构图”返回开头）→选中这个段落→敲击 F9 键——体会到没有：引用的文字又自动修改了（即：自动补上了“快速”2字）！

兴致高涨的朋友，请整个删除“第1章 快速、……”这个段落→回到开头用 F9 更新，发现什么了？Word 说“**错误！未找到引用源。**”——这表示“源头”被你删掉了——也许你会说：那 Word 不能帮我自动删掉吗？呵呵，应该说：确实不宜自动删除！确实应当等待人工删除！这解释起来颇复杂，就懒懒不细说了罢！但大家要树立“看看有无错误域”的意识（在 29.7 节还会细说）。

补充话题 ①如果，你不通过 9.1.5 节的方法插入异地文字，那么，现在就不能这样自动修订！——这就是 9.1.5 节中说了一半的那句话：**而且，这样操作将来才能享受自动修订的神妙！** ②在《其实你还没懂 Word》、这本书、以及《这样征服糖尿病》中，都有许多“参阅××节”，都是用 9.1.5 节的方法进行引用的，这样，我做再多的修改都不怕！因为只需最后同时按下 Ctrl+A（选中全部文档）→敲击 F9，所有引用就都自动修订好了！——所以，**这就叫、这才叫“长治久安的文档”** ☺！ ③细心的读者可能会观察到 Word 这个“交叉引用”功能存在至少 2 个缺陷！还一定能找到相应的、避免发生问题的简单方法（要说清缺陷，还得举例子、画插图、写上三页纸☹，就懒懒吧）。

经字罗嗦 我从程序开发的角度，感觉其中一个缺陷确实蛮难弥补的，不能苛求 Word 程序员。

9.1.8 题外话：体会前进 / 返回按钮的必要性

很可能会有（事实上以前就有过）读者说道：干嘛非要装修 、 按钮呢？有了文档结构图，跳到哪里都非常方便，你看，在 9.1.7 节实例中，我们不正是通过文档结构图跳来跳去嘛？

好的，我们还是用实例体验来说话吧。

操作方法 请从“文档结构图”中点击“2.1.2.4 其它检测、评估方法”→点击它旗下段落末尾的“欢迎翻翻：第 31 页……”→一下子就跳到相应地方了吧，真是爽呆☺→现在，眼睛不要看我书上两行文字，你还记得应该跳回哪里吗？

补充话题 在这篇“节选”性的文档中，①引用编号 / 页码与“源编号 / 页码”不一致（因为删节后没有更新引用）。②点击有些引用文字后，跳到文档开头去了（因为其“源”被删掉了）。③该文档中的引用文字不能被 F9 更新；那些已经失去源的引用既不显示为“**错误！未找到引用源。**”、也不能通过 F9 更新，这是为什么呢？今天先品味胜利果实，改日再专门细细道来☺。

经字罗嗦 前进 / 返回按钮与文档长治久安无关，是在反映装修的必要，所以叫“题外话”☺。

9.1.9 体会题注 - 自动表格 / 图形编号

操作方法 请从“文档结构图”中点击“2.8.2 胰岛素是如何降糖的？”→注意看：这里有个插图（该书的图 2-2）。该小节第 1 段末尾有一句“我们用图 2-2 作比喻性的解释……”

现在，按照 7.4.4 节的方法，将第 2 章下移到第 3 章的后面；

接着，点击“页面视图”按钮（在哪？在“大纲视图”按钮前面，若不知道请看图 7-8）；哈，在新的“文档结构图”中，已经自动修订为“3.8.2 胰岛素是如何降糖的？”→点击它；现在注意看：文中两处仍然是“图 2-2”！

请选定该小节（请从“大家知道……”一直拖选到图下方的题注，甚至涵盖下一节也行）→敲击 F9——看见没有：都自动变成了“图 3-2”——**这就叫、这才叫“长治久安的文档”** ☺！

补充话题 ①兴致高涨的朋友们，在那篇电子文档中，除页眉与索引外，只有这 2 处“源”及其“引用”是“自由”的，其它都被孙悟空用“定身术”暂时定住了，就不要尝试更新其它图、或引用、或源了 ☺。②如何制造这种“活”的表、图的编号、及其引用呢？后面专门细细道来。

9.1.10 体会自动生成的目录

操作方法 请从“文档结构图”点击“目录”（不在开头，而在末尾 ☺）——这是一个自动化的目录！（创建方法到 9.2.19 节介绍）→点击“目录”中的“第 2 章 快速……”→是不是立刻跳到正文相应地方啦→点击  按钮→再点击另一个标题→……再想想手工创建的目录，有没有想起一个成语“天壤之别” ☺。

补充话题 ①什么？你点了 n 下都没反应？请温一下 9.1.6 节的“操作方法”。②为什么《目录》中是“第 2 章 快速……”，正文却是“第 1 章 快速……”？前面说过了，这是“节选版”电子文档呀。③那么，如何从目录中删除已被删除的章节？又如何让《目录》跟改动后的正文一致呢？**选定目录→敲 F9 键**就自动更新啦！——虽然，在 Word 2007 出现了“引用—更新目录”按钮，但，值得你记住我说的方法，因为，该按钮只更新文档中第 1 个目录（文档中会有 2 个目录吗？呵呵，考究的书有 n 个目录呢！）。④那为什么这个目录敲了 F9 没变化呢？请温 9.1.9 节之“补充话题”。

经字罗嗦 **这就叫、这才叫“长治久安的文档”** ☺！

9.1.11 体会自动生成的索引

操作方法 请从“文档结构图”点击“主要词汇索引”——现在，你看到的是“全书的索引”，我们来看看，（删掉那么多章节后）修改这个索引有多么的快！

请、请、请，依次点击“引用”选项卡、“索引”组、“插入索引”按钮→我偏好如图 9-3 那样设置，你可以随便试→点击“确定”→如果 Word 问你“是否替换所选索引”→点击“是”。

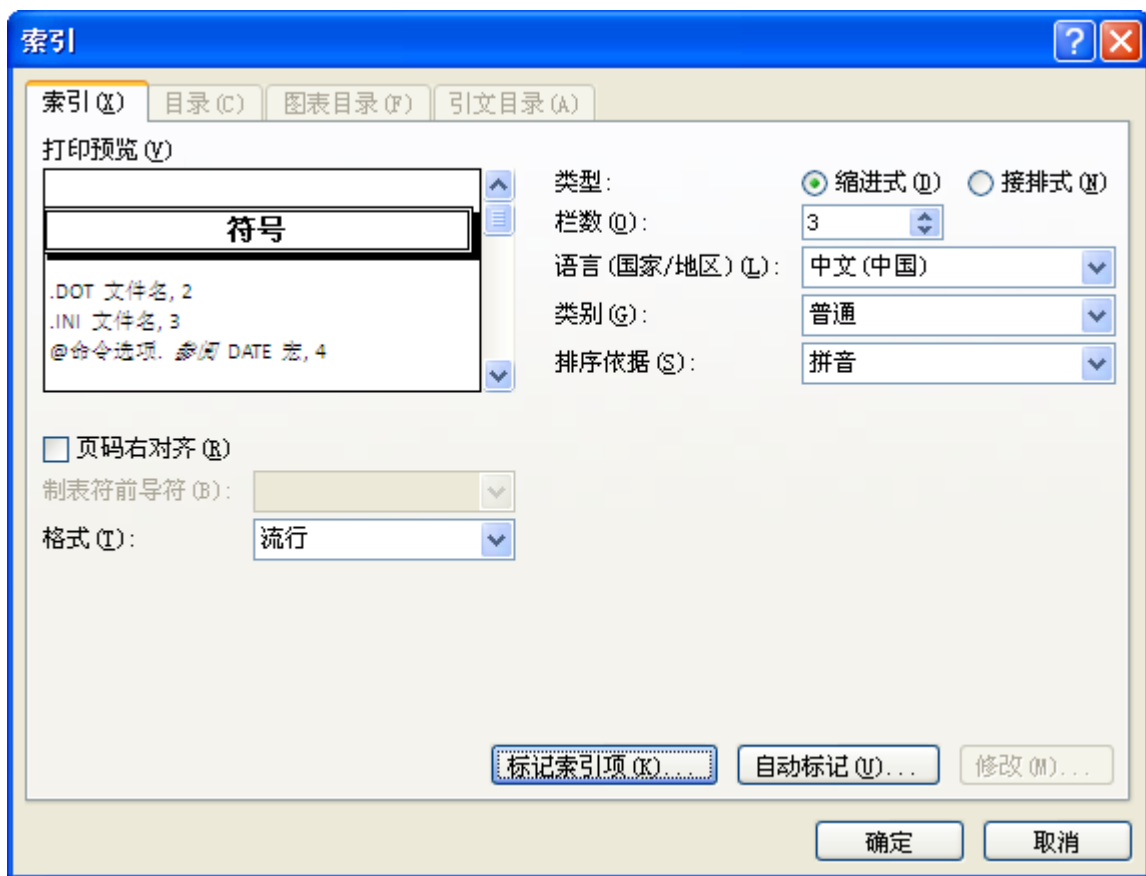


图 9-3 插入索引

经字罗嗦 爽得不得不喊一嗓子：**这就叫、这才叫“长治久安的文档”** ☺！现在，**①**请允许我采访你一下☺：先生 / 小姐，如果让你手工编写这种“索引”、以及负责“修订索引”的话，你的心情还好吗？**②**去打开若干篇用原始生产力制造的 Word 文档，也这样试试看。能行吗？——为什么在那些文档中，就没法插索引了呢？到 9.1.15 节作分解。

9.1.12 体会全自动的页眉

首先要说：这里的页眉是自动创建的（不是手工编写的）！创建的方法改日再聊，今天先体会。

操作方法 简单极了，就是“翻页→看→翻页→看”（呵呵，其实这叫“体会方法☺”，不叫“操作方法”）——请从“文档结构图”点击“第一篇 防患……”→注意看页眉的右上角→（随你用什么方法翻到下一页）→注意看页眉的左上角→再翻到下一页→看……→再翻一页→看……

补充话题 **①**请从“文档结构图”点击“第 1 章 快速、全面……”→删除“快速、”→再看页眉的变化→体会到了吗，啥叫“全自动”？就是：当源变化时，不、需、要、手工“选中页眉→按

F9 键”！②细心的读者肯定发现：咦，“第二篇 核实……”的右上角怎么是“第 1 章 快速……”呢？这不对吧？答：嗯，这可说来话长了，关键是“合并模式不妥当”（这到第 20 章再讨论）；其次是（既然合并模式不妥，就须修整才能正确，但，）我偷了懒、没修整（修东西烦哪☹）。反正就是给大家体会一下“噢，原来页眉也能自动生产”，那么，目的就达到了☺。如果你想修改，请参阅 27.3.7 节。

经字罗嗦 这就叫、这才叫“长治久安的文档”☺！现在，请闭上眼睛，在想像中体会一下：如果让你手工编写这种“按一定规则隔页不同”的页眉的话，你的心情会怎样？是不是“好恐怖”！——要知道，这不是故意刁难人啊！这是书籍页眉的常规模式！据传说，北京、天津、上海一些高校就要求学位论文的页眉像这样隔页不同！只不过，我在这里让它更复杂了点（例如，有的要求其中一页固定用“书名或××学校博士论文”，那么，对于手工编写来说，就相对简单了一点。）**现在，继续在想像中体会：**如果你好不容易、一页一页手工编完了这样的页眉，结果正文又发生了修改！甚至，“页眉”的规则有改变，要重新修订你那手工制造的页眉，那、将、是、什么、感、觉？

9.1.13 体会烦死人的页脚

呵呵，其实本节标题应写作“体会自动化的页脚”☺。现在这个标题是想表达以下意思：请大家看看这个示例文档的页码，如果要求编写这样一个页脚（即只有奇数页有页码），可能会有很多人犯愁——而且真的听说过，有人就碰到过这种折腾人的要求，结果他（她？）硬是一页、一页用文本框手工插入页码！他（她？）一定骂了无数遍“烦死人了”及其它各种顶级骂人语言。**其实更令人担心的是：**当他（她）好不容易完工后，不知道正文有没有发生增加 / 删除？如果有……！

该示例文档的页脚（页码）的创建方法改日再聊（27.4 节），今天先就这么看看、想想、咂咂味儿——嗯：**这就叫、这才叫“长治久安的文档”**☺！

9.1.14 体会脚注 / 尾注 - 轻松从正文查看文献

嘿嘿，不好意思，在这个文档中，没有列出参考文献，所以，现在体会不了这个功能，等到 9.2.10.3 节再向大家直观演示。

经字罗嗦 也许你要说“废话，那写这一节干嘛呀”。呵呵，我的考虑是：本节总标题是“品味长治久安的文档”，而这也是“长治久安”的一个方面，虽然该范例中未体现，也应当提到这事儿。

9.1.15 集中补充解释、一起感悟更多

前面，我多次提到“现在去打开若干篇用原始生产力制造的 Word 文档，也这样试试……”

相信大家已经发现：在那些文档中，文档结构图、段落自动更新、大纲调整、交叉引用、F9 自动更新、插入目录、插入索引……统统失灵了！

怎么会这样滴泥？（网络语言，“滴”通假“的”，“泥”通假“呢”。）

因为：那些，是用“原始生产力”制造的文档，缺乏“内在的规范”！

因为：Word 中有许多按钮不是孤胆英雄！我们不能孤立地看、孤立用、孤立教、孤立地学一个、一个按钮！必须横向联系、融会贯通地看、用、教、学一组、一组按钮——那是一组、一组按照一定的规范、有序地、联合地作业，具有“彼此呼应、相辅相成”团队精神的按钮——我们不尊重 / 不遵守它们之间的规则，我们不能看到、不能感受到、不能运用好它们的团队精神和行为，我们就不会享受到它们的听话、乖巧、能干、魅力……☺——更多感悟写在 7.8 节。

所以，从今天起，让我们一起充分了解、充分发挥 Word 身怀的无穷智慧，让 Word 英雄有用武之地！——而且、其实，让 Word 充分发挥才智之时，也正是、也才能是我们充分享受轻松之日啊！

9.1.16 总结体会“长治久安”

以上这些，就是我所谓的“长治久安的文档”的主要特征。

为什么用“长治久安”作比喻呢？我是这样想的：①写文章，难免要修改，用原始生产力制造的文档，好比某个封建王朝的末年，危机四伏、隐患重重，稍有风吹草动，就能天下大乱。②而用规范操作打造的文档，犹如一个“成熟、有序、长治久安”的社会，虽然也会有变故、起波澜，但，都能轻松平息、处变不惊、波澜不兴，让人有安全感、舒适感、更有自信感、成功感。

此外，就该示例文档而言，其实还有一些值得体会的特征，例如：表的编号及其引用、插图中文本框之间的连接箭头，等等，都有“长治久安型”和“随时动乱型”的差别。我们以后再聊。

9.1.17 引出：我一直鼓吹的理念

综上之演示，我想水到渠成地引出我一直鼓吹的运用 Word 的理念——规范创建每一篇、长治久安享轻松！

9.1.18 结束语 for 9.1 节

到这里，累了吗，快睡吧☺——这是我、我的老婆、都最爱的事，都做不够的事，我们无限地羡慕我们的小小的犬子能有“天天睡到自然醒”的享受☺——呵呵，有时真盼 60 岁早点来☺。

9.2 然后，高屋建瓴地掌握“操作规范”

现在，我将细致叙述如何一步一步创建“长治久安的文档”。经过我努力改变写法，这次，您在阅读以下文字时，只需要跟着做很少的操作，因此，可以将注意力集中于回味各小标题（即 9.2.1 等标题）的内涵——这些小标题，也正是我所谓的“规范操作”的具体步骤 / 关键事项。

提前说明 上一小节所用的示例文档较复杂，适合用作“体会用例”，不适合作为“一步一步讲

操作的教学用例”。因此，请从 www.jyee.net 下载“规范创建长治久安的文档.docx”——谨以此例铭记我的硕士生涯、导师、同学、朋友、事件，回忆他们是惟我能独享的美味的心灵鸡汤☺。

9.2.21 结束语 for 9.2 节

我们已奔到文档末尾了，连“其它规范”这样的罗嗦也补充过了，好像结束了嘛☺。

嗯，可以这么说吧——从大的纲要来说、高屋建瓴地说，“规范创建（每）1 篇文档”的主要环节就是以上这些。但，实际上还有不少细节问题，也值得细说；又但，那些，在下不敢说是“规范”，只敢说是“比较优质的工艺”；还但，那需要开辟专门的章节来写，包括：

- 改造以前用原始生产力制造的文档（或者别人的原始文档），让它们也规范起来
- $\bar{x}$ 、入胰岛→等等特殊字符或格式如何快捷输入？
- 全文许多地方有 FEV₁、 β_2 -AR 这样的专业用语，怎样狂减打字时的重复劳动？
- 表格、插图、流程图最好如何处理？
- 参考文献编号能否自动编号、自动修改？
- 如果要打成“稿纸”格式，该怎么办？
- 从此以后，写同类文章还要像今天这么复杂地操作吗？

——就让这些遗留问题，改日再会吧。此刻呢，夜深了吗？困了吗？快去睡吧，推荐睡前喝杯白开水☺。我呢，也许早已梦上天庭找仙女开玩笑，也许正在朦胧双眼给小儿把夜尿☺。

9.3 最后，听我吹吹“Word（我的）规范我知道”

如果天色还早，你也很闲，那就倒杯水 / 茶 / 饮料……，听我吹吹“Word（我的）规范我知道”。

我出版《其实你还没懂 Word》后，先后做过 20 场大型讲座，我总是要谈到“规范创建（每 1 篇）文档”的话题，这使我经常被问到 2 个问题：①凭什么你所说的创建文档的模式就是规范呢？微软公司都没拿出规范，你说的就是规范？②我们平时写文章真用得着这么规范吗？

9.3.1 创立规范凭谁说？

我这样理解“规范”：规范是一套行为规则 / 法则 / 模式，具有 2 个最基本的特征：①富有内在的、理性的根基，富有科学性、逻辑性，闪烁着理智和智慧。②因而，能给普遍的人群送去肯定的、丰富的、持久的收益。

——因此，创立规范不是谁的特权！关键是要问责：有没有合理性？能不能带来普遍益处？我认为：我提出的、我介绍的创建 Word 文档的流程、的模式、的建议，具备上述基本特征。所以，我毫不脸红地说：我的以上内容，有资格称为“Word 规范”。当然，如果你就是不肯承认，或者确实得不到普遍认同，那么，就当是“我的规范”吧。——反正，我是毫不脸红、而且坚定不移地说：Word（我的）规范我知道☺！

9.3.2 执行规范谁监督？

我们平时写文章，真用得着这么规范吗？

“抄+稍改写”一段武玉言的小说（《觅知音》或《大学 2000》未完稿出版）作回答吧——华迟跳跟而出，侃侃道：唉喂，我说这位实在无法令我敬爱的科长啊！作为一所大学，怎么能这样以身作则地违规呢！我老爹倒台双规之前，那可经常上台这样训话的啊——讲求规范、规范办事是一种民族精神！中国最缺乏的民族精神之一就是“遵守规范”、中国最深重的民族劣根性之一就是“擅自违规”——看看古时候的“刑不上大夫，王子犯法、不与庶民同罪”，看看现代社会的“招标丑闻、巨型贪官、惊人的违法医药审批”，……等、等、等。看出来吗：不守规范祸国殃民啊！

我想：“规范”主要用于规范公共的、公开的行为。拿创建 Word 文档来说，我们创建“公文”（例如：论文、计划书、总结报告、项目策划、书籍专著、有条有理需不断添改的学习笔记，等等）时，应当“规范操作”，至于创建“情书”这样的生活用品嘛，我在 9.2.2 节已有“非常建议”☺。

9.4 就这样享用 Word、从此一生 / 一身轻松

就我的经历来说：除写书、写论文外，创建“有条有理、需不断添改的学习笔记”更是日常性劳动——在创建那些 Word 文档的过程中，我正是通过规范操作，省下了大量、大量、大量的脑力、体力、精力，并获取了由于快速、轻松、得心应手而引发的“如享美味”般的好心情☺。

我相信：现代社会的绝大多数高层次人才——尤其是硕士、博士、教师、医护、律师、程序员、不断进取的公务员，等等——在至少 60 岁以前吧，肯定会经常性地创建学习笔记、以及各种“公文”，我估猜：广大朋友早已在 Word 中常常为了“设置、修改、调整……”而熬夜奋战，饱受头痛、眼胀、手酸的肉体折磨，也饱尝郁闷、气急、无奈的精神摧残。

因此，我决心：把我的一点点心得写出来供分享，让更多人士也能“就这样享用 Word、从此一生 / 一身轻松”。

当然，另一方面，“规范”本身应适度、应让绝大多数人感到具有可操作性、不要追求完美，否则，人们不可避免地要违规——例如，我没有把“横向的（段落内）自动编号”作为“规范”提出来，那样的话，恐怕就规范过头了。