

秘书速记基础：速记人员应具备的素质秘书资格考试 PDF 转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao_ti2020/645/2021_2022__E7_A7_98_E4_B9_A6_E9_80_9F_E8_c39_645414.htm id="gggaaa">](https://www.100test.com/kao_ti2020/645/2021_2022__E7_A7_98_E4_B9_A6_E9_80_9F_E8_c39_645414.htm id=)

计算机速记人员不仅要具有与语音同步的文字录入速度，还要具备一定的综合素质和文化修养。如上所述，计算机速记不是单纯地打字，它对学习者有一定的整体素质要求。首先要具备文化素质、心理素质 and 速度素质，其次是对学习环境的要求。

1、文化素质（1）文化素质：指每个人在处理与自然和社会的关系中应该具备的知识、价值观和实践能力等多种因素整合而成的相对稳定的内在品质的具体表现，它与道德修养、健康素质和科学观点构成整体；影响着创新意识和创新能力等多方面因素。（2）文化素质与计算机速记员有关。一定的文化素质，决定着计算机速记者工作质量的提高，而一定的计算机速记工作经验又促进了文化素质的提升。（3）基于汉字表意和同音字较多的特点，计算机速记员的文化素质还要体现出语言文字的应用水平，即：听音辨字。在普通话的基础上，听到汉语语音，即刻反应出对应的汉字。

精简语句。讲话人的讲话有时重复唆，有时说半截话，如果全部都记录下来，其文稿阅读时让人感觉累，如果不全部记下来，表达意义又不全面，此时，精简其语句是最佳途径。

补充语意。有些人讲话，在口语环境中能够听得明白，在书面环境中则别扭，实时修辞和补充语意是十分必要的。但有些情况，如重要的领导人讲话，则必须“原汁原味”，不能擅自补充语意。

顺句分段。要合理理顺句子中各成分之间的关系，合理划分段落，避免句子成分之间矛盾和“一文

一段”。用准标点。对标点符号能够正确选用，不能“一逗到底”。能正确使用各类序数和数词。

2、心理素质

(1) 心理素质：指一个人对外界压力所产生的承受力，承受力的强弱直接影响到心理素质。(2) 良好的心理素质，可以使人精神集中，如闹市无人，心绪宁静和处变不惊。能够面对“压力”和“障碍”，具有排除困难的勇气和信心。(3) 在学习计算机速记的过程中，怕测试、怕实践是心理素质弱的集中表现。克服心理素质弱的方法，就是要具有专一精神和平常心态，以适应测试和实践，以此提高和养成良好的心理素质。

3、速度素质

速度素质应该包括大脑的反应速度，手指的动作速度和工作效率速度。(1) 大脑的反应速度是指从接收语音信息到做出文字反应的过程的速度；来源：考试大(2) 手指动作的速度是指人体快速完成击键频率的动作的速度；二者之间既有联系，又有区别，特别是在内部机制方面，前者与后者相比，更具有差异性。前者着重表现在神经活动方面，后者则着重表现在肌肉活动方面。(3) 工作效率速度是指在一定时间内持续工作的能力。(4) 影响速度素质的因素不仅体现在上述三个方面，同时还具有下列影响因素。

影响反应速度的因素首先，由于听、视觉(感受器)的敏感程度不同，反应速度也就不尽相同。听、视觉越敏感，越能缩短对各种信息的接收时间。听、视觉的敏感程度在很大程度上要受注意力集中程度和疲劳程度的制约。其次，影响反应速度的因素与大脑中枢神经系统机能有关。中枢系统兴奋性高时，对信号的反应就缩短，中枢系统疲劳时，对信号的反应则延长。但是，随着动作技能的日益成熟，反应时就会明显缩短。另外，肌纤维(效应器)的放松

与紧张也与此有关，肌肉放松时比紧张时对信息的接收反应时间要缩短70左右。此外，肌肉疲劳时对信息的接收反应时间则明显延长。上述分析结果说明，注意力集中程度与指向，疲劳程度与反应过程的巩固程度对反应速度有相当大的影响。

影响手指动作速度和工作效率速度的因素 手指动作的速度与工作效率速度的共同特点都是人体通过系统部位和快速活动形式，在最短的单位时间内完成动作。在一般情况下，影响手指动作的速度与工作效率速度的因素首先是人体手指的运动形式。人体手指的运动形式是手指绕关节轴的转动。指尖离轴心的距离越远，动作速度就越大。其次是神经活动过程的灵活性。人体部位各种形式的快速运动，都是神经中枢活动高度协调的表现。只有做到手指、耳和神经中枢的高度协调一致，才能确保快速运动时，迅速地吸收所有必要的肌肉协作参与活动，并抑制对抗肌的消极影响，发挥出最高速度。另外，神经活动过程的灵活性不仅能影响肌肉的猛烈收缩，而且对肌肉随意放松的能力也有直接的作用。在速记时，如果能充分放松肌肉，就能较长时间维持高速运动。

力量与技术因素也是影响手指动作速度和工作效率速度的重要因素。从力学公式中可以知道力量等于人体质量与加速度的乘积，力量是引起加速度的原因，力量越大则加速度也越大，加速度越大，动作速度就越快。此力学原理在速记中往往表现为相对力量，即肌肉在动作中克服键盘阻力的力量越大，产生的收缩速度越快，动作速度也就同步加速。另外，手指的动作速度和工作效率速度往往也要受到技术的影响，速记人员的快速能力在很大程度上取决于完善的技术动作。动作的幅度与半径大小、手指距键盘距离的长短、动作时

间、动作的角度及部位等均与速度的快慢有密切关系。良好的指法基础，合理、有效的技术可以通过缩短动作杠杆，正确摆正重心，从而有效快速地完成动作，并能使动作的完成更省力、更协调。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com