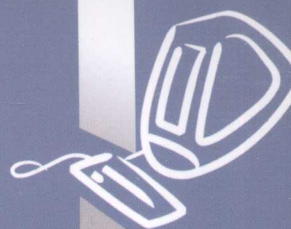


大学

计算机基础 实验指导



21

世纪计算机系列规划教材

陈康宁涛 主编
张英陈斌 袁勋 副主编



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

21 世纪计算机系列规划教材

大学计算机基础实验指导

陈 康 宁 涛 主 编

张 英 陈 斌 袁 勋 副主编

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

内 容 简 介

本书是《大学计算机基础》配套的实验指导教材,针对大学新生的实际情况及他们在学习过程中可能遇到的问题,精选了具有代表性的上机实验,可以大大提高学生的实践技能。

本书内容包括计算机基础知识、Windows XP 操作系统、Word 2003 文字处理软件、PowerPoint 2003 演示文稿制作软件、Excel 2003 电子表格处理软件、计算机网络基础知识、Internet 应用基础、常用工具软件、使用 Dreamweaver 制作网页等。

本书实例丰富、可操作性强,既可以作为本科院校各类专业学生学习大学计算机基础课程配套的上机实践教材,也可以作为各类计算机基础培训教材和参考资料。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

大学计算机基础实验指导 / 陈康, 宁涛主编. —北京: 电子工业出版社, 2008.8

(21 世纪计算机系列规划教材)

ISBN 978-7-121-06776-1

I. 大… II. ①陈…②宁… III. 电子计算机—高等学校—教学参考资料 IV. TP3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 128420 号

责任编辑: 赵云峰 徐建军

印 刷: 北京市海淀区四季青印刷厂

装 订: 三河市万和装订厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本: 787×1092 1/16 印张: 11.25 字数: 288 千字

印 次: 2008 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 4 000 册 定价: 20.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

本书编委会成员

(按汉语拼音排序)

陈 斌	陈 康	陈 婷	陈小宁	段华薇
冯 亮	韩延明	何 亮	胡 伟	黄纯国
靳紫辉	柯育龙	李长松	李玲鞠	梁浴文
吕峻闽	宁 涛	邱 伟	汪晓飞	王 静
王玉晶	吴希敏	肖 忠	谢志龙	杨大友
姚一永	袁 勋	张 笑	张 英	赵 华

前 言

计算机应用能力是衡量当今人才素质的一个重要指标,培养学生基本的获取信息、分析信息、传递信息和加工信息的能力是大学计算机基础教学的目标。大学计算机基础作为一门大学生必修的信息类公共基础课程,对于培养适应信息时代的新型应用型人才尤为重要。

为了进一步巩固学生的理论知识,提高学生的实践能力,我们参照教育部高等学校非计算机专业计算机基础课程教学指导委员会发布的《关于进一步加强高等学校计算机基础教学的意见》(简称白皮书),编写了与《大学计算机基础》教材配套的《大学计算机基础实验指导》一书。本书主要包括大学计算机基础上机实验和习题两大部分。

全书共分9章,每章根据对《大学计算机基础》中的相关知识编写了上机实验和练习题,使学习者能通过实验和练习进一步理解所学理论知识,掌握其使用方法。

第1章计算机基础知识,介绍了计算机开机、关机操作,键盘操作及指法练习。

第2章 Windows XP 操作系统,介绍了 Windows XP 的基本操作、文件和文件夹的使用、程序管理、系统管理、环境设置等实验。

第3章 Word 2003 文字处理软件,通过6个实验介绍了 Word 2003 的基础使用、文档编辑、表格操作、图形处理、文档排版、高级功能与使用等内容。

第4章 PowerPoint 2003 演示文稿制作软件,通过实验介绍了 PowerPoint 2003 的基础使用、演示文稿的制作处理、演示文稿的放映与输出相关的内容。

第5章 Excel 2003 电子表格处理软件,通过实验介绍了 Excel 2003 的基础使用、数据管理、图表的使用、数据统计与分析等内容。

第6章 计算机网络基础知识,介绍了 Windows XP 的网络基本设置。

第7章 Internet 应用基础,讲述了 IE 浏览器的设置与使用。

第8章 常用工具软件,分别介绍了压缩软件、杀毒软件、阅读软件、音频播放软件、看图软件、视频播放软件及网络下载工具软件的使用方法。

第9章 使用 Dreamweaver 制作网页,简单介绍了使用 Dreamweaver 创建网页的过程。

本书由陈康和宁涛组织编写,并做了全书的统稿工作。第1章和第9章由陈康编写,第2章由宁涛编写,第3章由梁浴文编写,第4章由袁勋编写,第5章由张英编写,第6~7章由吴希敏编写,第8~9章由陈斌编写。

由于编者水平有限,加之时间仓促,书中难免有疏漏之处,敬请广大读者批评指正。

编 者

目 录

第1章 计算机基础知识	(1)
实验 1.1 计算机的打开与关闭	(1)
实验 1.2 键盘操作及指法练习	(2)
练习题	(6)
第2章 Windows XP 操作系统	(11)
实验 2.1 Windows XP 基本操作	(11)
实验 2.2 Windows XP 文件和文件夹的使用	(13)
实验 2.3 Windows XP 程序管理	(18)
实验 2.4 Windows XP 系统工具	(21)
实验 2.5 Windows XP 环境设置	(23)
练习题	(26)
第3章 Word 2003 文字处理软件	(32)
实验 3.1 Word 2003 基础操作	(32)
实验 3.2 Word 2003 文档编辑	(39)
实验 3.3 Word 2003 表格操作	(44)
实验 3.4 Word 2003 图形处理	(49)
实验 3.5 Word 2003 文档排版	(53)
实验 3.6 Word 2003 高级功能的使用	(58)
练习题	(60)
第4章 PowerPoint 2003 演示文稿制作软件	(67)
实验 4.1 PowerPoint 2003 基础	(67)
实验 4.2 PowerPoint 2003 演示文稿的制作	(70)
实验 4.3 演示文稿的放映和输出	(74)
练习题	(78)
第5章 Excel 2003 电子表格处理软件	(84)
实验 5.1 Excel 2003 基础	(84)
实验 5.2 Excel 2003 数据管理	(86)
实验 5.3 Excel 2003 图表的使用	(94)
实验 5.4 Excel 2003 数据统计与分析	(98)
练习题	(105)
第6章 计算机网络基础知识	(111)
实验 Windows 网络基本配置	(111)
练习题	(118)
第7章 Internet 应用基础	(120)
实验 IE 浏览器的使用	(120)
练习题	(127)

第 8 章 常用工具软件	(129)
实验 8.1 压缩软件的使用	(129)
实验 8.2 网络下载软件的使用	(132)
实验 8.3 虚拟光驱工具的使用	(136)
实验 8.4 阅读工具的使用	(139)
练习题	(141)
第 9 章 使用 Dreamweaver 制作网页	(145)
练习题	(162)
附录 A 练习题参考答案	(164)

第 1 章 计算机基础知识

实验 1.1 计算机的打开与关闭

【实验目的】

1. 熟悉计算机组成部件及其连接。
2. 掌握计算机的开机、关机及重新启动的操作方法。

【实验内容】

一、熟悉计算机组成部件及其连接

任务要求：

1. 熟悉计算机各部件的组成。
2. 熟练掌握计算机主机与其主要输入输出设备的连接。

操作步骤：

1. 仔细观察计算机主机、显示器、键盘、鼠标等组成部分及其连接。
2. 关闭计算机主机和显示器电源，断开计算机主机与显示器、键盘及鼠标的连接，准备重新安装。

3. 安装显示器。显示器有两根连线，一根是连接主机的信号线，一根是连接电源的电源线。信号线的一端是一个 D 型 15 针插头，将其插入主机显卡上的 D 型插槽上，并将插头上的螺钉拧紧，以免其松动造成接触不良。电源线分为两种：一种接交流电；另一种连主机电源。根据具体情况，将电源线插头连接到交流电或主机电源上。

4. 安装键盘。连接主机的键盘线分为两种：一种是五芯圆形插头，另一种是 USB 插头。根据实际情况，将键盘连接到主机的五芯圆形插座或一个 USB 插口上。

5. 安装鼠标。连接主机的鼠标线分为三种，一种是 D 型插头（老式），一种是五芯圆形插头，还有一种是 USB 插头。根据实际情况，将鼠标连接到主机相应的鼠标插口上。

6. 连接主机电源。将主机电源的一端连接到主机电源插口上，另一端插入交流电插座。

二、计算机的打开与关闭

任务要求：

1. 熟练掌握微机的开机和关机操作。
2. 熟练掌握微机系统重新启动的操作方法。

操作步骤：

1. 检查计算机各部件是否正确连接。

2. 正确开机过程。先打开外部设备电源，然后再打开主机电源。外部设备的开启顺序依次为音箱、打印机、显示器。这种启动计算机的方法叫冷启动。

3. 正确关机过程。先关主机电源，然后再关外部设备电源。

4. 重新启动操作。重新启动是指计算机在不断电的情况下，让其系统重新启动运行，也称为热启动。一般可以用两种方法进行热启动：系统复位或关机时选择“重新启动”选项。

(1) 系统复位。一般在主机箱的控制面板上有一个 Reset 按钮，按下该按钮系统会关闭并重新启动。复位重新启动其实是采用机器瞬间掉电的方式来实现重启的。注意，在一般情况下

不应该使用该方法，除非系统死机。

(2) 关机时选择“重新启动”选项。当需要计算机重新启动运行系统时，最好是使用此方法。关闭系统时会弹出一个“关闭 Windows”对话框，选择“重新启动”选项，系统会正常关闭并重新启动运行。

实验 1.2 键盘操作及指法练习

【实验目的】

- 1. 熟悉键盘结构，了解键盘中字符的位置分配。
- 2. 熟记各键的位置及常用键和组合键的使用。
- 3. 掌握正确的击键方法和录入文字的标准指法。
- 4. 熟悉中英文打字练习软件的使用。
- 5. 使用中英文打字练习软件练习中英文文档的输入。

【实验内容】

一、熟悉键盘的结构及各键的位置

键盘是计算机的主要输入设备，计算机中的大部分文字都是利用键盘输入的。目前微机流行的有 101 键盘和 104 键盘。按功能划分，键盘总体上可分为 4 个大区：功能键区、打字键区、编辑控制键区和数字键区，如图 1-1 所示。

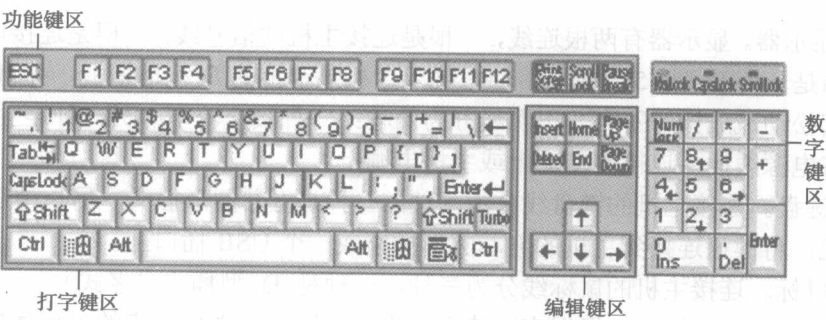


图 1-1 104 键盘的结构

键盘上各键的功能与分类如表 1-1 所示。

表 1-1 键盘上各键的功能及分类

类 型	键 名	符 号 及 功 能
字符键	字母键	26 个英文字母 (A~Z)
	数字键	10 个数字 (0~9)，每个数字键和一个特殊字符共用一个键
	回车键	键上标有“Enter”或“Return” 按下此键，标志着命令或语句输入结束
	退格键	标有“←”或“BackSpace”，使光标向左退回一个字符的位置
	空格键	位于键盘下方的一个长键，用于输入空格
	制表键	标有“Tab”。每按一次，光标向右移动一个制表位（制表位长度由软件定义）

续表

类 型	键 名	符 号 及 功 能
数字/编辑键	光标键	小键盘区的光标键具有两种功能，既能输入数字，又能移动光标，通过“NumLock”键来切换
	箭头键	光标上移或下移一行，左移或右移一个字符的位置
	Home 键	将光标移到屏幕的左上角或本行首字符
	End 键	将光标移到本行最后一个字符的右侧
	PgUp 和 PgDn 键	上移一屏和下移一屏
	插入键 Ins	插入编辑方式的开关键，按一下处于插入状态，再按一下，解除插入状态
	删除键 Del	删除光标所在处的字符，右侧字符自动向左移动
控制键	Ctrl	此键必须和其他键配合使用才起作用，如，“Ctrl+Break”中断或取消当前命令的执行，“Ctrl+C”中断当前命令的执行
	Alt	此键一般用于程序菜单控制、汉字输入方式转换等。例如，在 Windows 环境下，“Alt+F4”为关闭当前窗口
	换档键	标有“Shift”。此键一般用于输入上档键字符或进行字母大小写转换
	Esc 键	用于退出当前状态、进入另一状态或返回系统
	Caps Lock 键	大写或小写字母的切换键
	Print Screen 键	将当前屏幕信息直接输出到打印机上打印，即所谓的屏幕硬复制
	Pause 键	用于暂停命令的执行，按任意键继续执行命令
功能键	Scroll Lock 键	滚动锁定键，按一次该键后，光标上移键和光标下移键会将屏幕上的内容上移一行或下移一行
	包括 F1~F12 键	其功能随操作系统或应用程序的不同而不同，如在 Windows 系统中按 F1 键表示进入系统帮助窗口

使用键盘的正确指法：

开始打字前，左手小指、无名指、中指和食指应分别虚放在“A、S、D、F”键上，右手的食指、中指、无名指和小指应分别虚放在“J、K、L、;”键上，两个大拇指则虚放在空格键上。基本键是打字时手指所处的基准位置，击打其他任何键，手指都是从这里出发，打完后应立即退回到对应基本键位。手指分工示意图如图 1-2 所示。



图 1-2 手指分工示意图

任务要求:

1. 熟悉键盘结构。
2. 熟记各键的位置及常用键和组合键的使用。

操作步骤:

1. 身体保持笔直, 稍偏于键盘右方。
2. 将座椅的高度调整到手指便于操作的高度, 两脚平放。
3. 两肘轻轻贴于腋边, 将双手轻放键盘上, 左手小指、无名指、中指和食指应分别虚放于“A、S、D、F”键上, 右手的食指、中指、无名指和小指应分别虚放于“J、K、L、;”键上, 两个大拇指则虚放在空格键上。

4. 使用正确手指练习击打键盘打字区上各个键。

二、使用“金山打字 2003”进行中英文指法练习**任务要求:**

1. 掌握“金山打字 2003”的使用。
2. 使用“金山打字 2003”练习中英文盲打, 提高盲打速度。

操作步骤:

1. 启动“金山打字 2003”。第一次运行“金山打字 2003”时会弹出一个“用户登录”对话框。在登录之后, 软件随即会弹出“学前测试”对话框提示是否愿意进行“学前测试”, 如图 1-3 所示。软件可以通过测试结果来为用户量身订制学习计划, 当然也可以选择跳过和从此不再运行这个对话框, 这时进入图 1-4 所示的主界面。

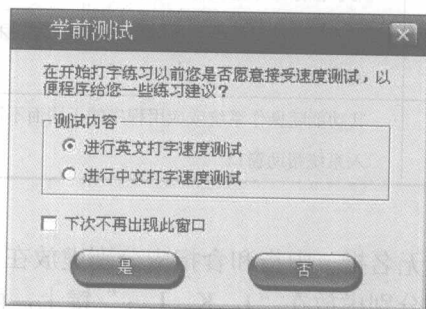


图 1-3 “学前测试”窗口

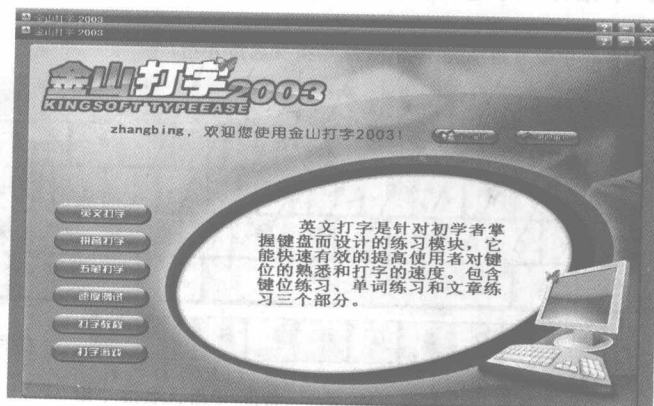


图 1-4 “金山打字 2003”主界面

2. 英文打字练习。在主界面上单击“英文打字”按钮,进入英文打字界面,如图1-5所示。“金山打字2003”提供了“键位练习(初级)”、“键位练习(高级)”、“单词练习”和“文章练习”4种练习模式。



图 1-5 英文打字练习界面

3. 拼音打字练习。在主界面上单击“拼音打字”按钮,进入拼音打字界面,如图1-6所示。“拼音打字”包括音节、词组和文章练习,并提供了方言模糊音的纠正功能。文章练习分为普通文章和专业文章,有散文、诗词、小说、笑话以及医学、电子、化学、计算机等十类专业文章。

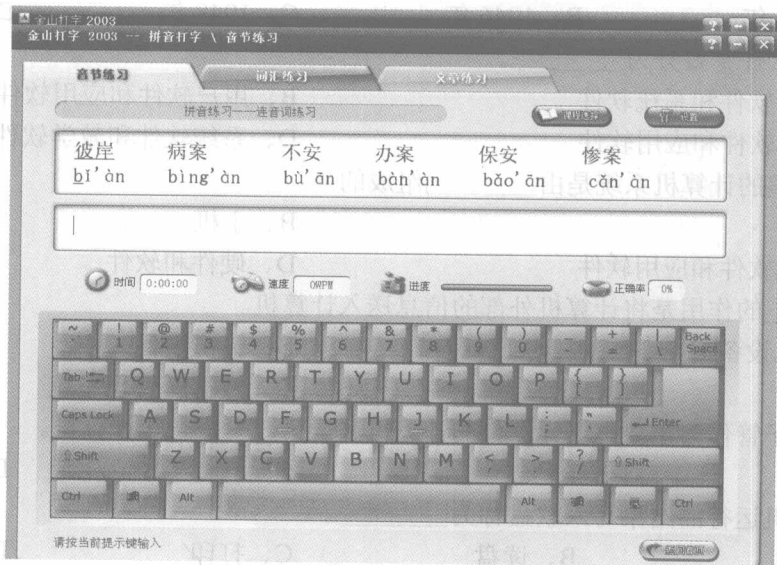


图 1-6 拼音打字练习界面

4. 五笔打字练习。在主界面上单击“五笔打字”按钮,进入五笔打字界面,如图1-7所示。“五笔打字”提供了字根、单字、词组和文章练习,值得一提的是,“金山打字2003”在这里提供了带字根表的键位图,并且输入还实时地提供每个字的编码提示,哪怕是五笔输入法的入门

用户也可以不用死背字根了。

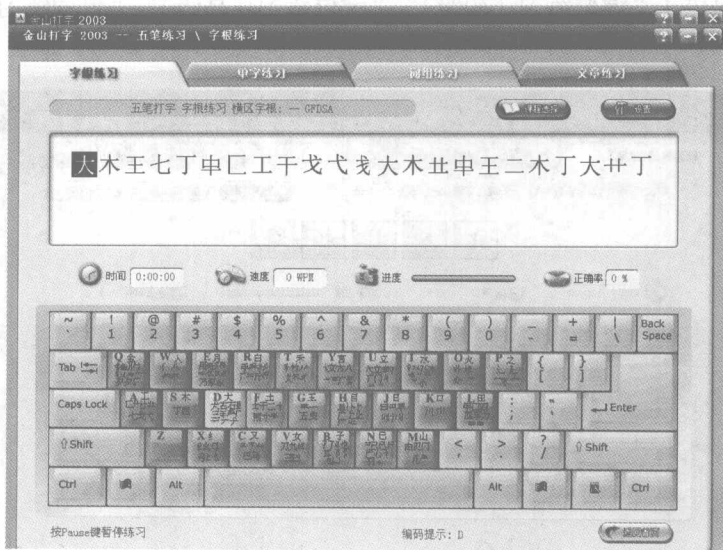


图 1-7 五笔打字练习界面

练 习 题

一、选择题

- 世界上公认的第一台电子计算机诞生在_____。
A、1945 年 B、1946 年 C、1948 年 D、1952 年
- 计算机软件主要分为_____。
A、用户软件和系统软件 B、用户软件和应用软件
C、系统软件和应用软件 D、系统软件和教学软件
- 一个完整的计算机系统是由_____组成的。
A、软件 B、主机
C、系统软件和应用软件 D、硬件和软件
- _____的作用是将计算机外部的信息送入计算机。
A、输入设备 B、输出设备
C、磁盘 D、数据库管理系统
- 采用电子管作为主要电子元件的计算机属于第_____代计算机。
A、一 B、二 C、三 D、四
- 将计算机运行的结果写入软盘称为_____。
A、输出 B、读盘 C、打印 D、输入
- 下列叙述中，错误的是_____。
A、数据从内存传输到硬盘叫写盘
B、源程序转换为目标程序的过程叫编译
C、应用软件对操作系统没有任何要求
D、计算机内部对数据的一切处理都使用二进制

8. 一个字节是由_____个二进制位组成的。
A、8 B、16 C、2 D、32
9. 计算机硬件的五大基本构件包括：运算器、存储器、输入设备、输出设备和_____。
A、显示器 B、控制器 C、磁盘驱动器 D、鼠标器
10. 一台计算机的基本配置包括_____。
A、主机、键盘和显示器 B、计算机与外部设置
C、硬件系统和软件系统 D、系统软件与应用软件
11. 第四代计算机的主要元器件采用的是_____。
A、晶体管 B、小规模集成电路
C、电子管 D、大规模和超大规模集成电路
12. 断电会使存储数据丢失的存储器是_____。
A、RAM B、硬盘 C、ROM D、软盘
13. 通常所说的 I/O 设备指的是_____。
A、输入/输出设备 B、通信设备 C、网络设备 D、控制设备
14. 存储器包括_____两大类。
A、硬盘和软盘 B、软盘和光盘 C、内存和磁盘 D、内存和外存
15. 在下列存储器中，访问速度最快的是_____。
A、硬盘存储器 B、软盘存储器
C、磁带存储器 D、半导体 RAM（内存存储器）
16. 计算机的内存储器比外存储器_____。
A、速度快 B、存储量大
C、便宜 D、以上说法都不对
17. 具有多媒体功能的微机系统，常用 CD-ROM 作为外存储器，它是_____。
A、只读软盘存储器 B、只读光盘存储器
C、可读写的光盘存储器 D、可读写的硬盘存储器
18. 在微机中，存储容量为 5MB，指的是_____。
A、 $5 \times 1000 \times 1000$ 个字节 B、 $5 \times 1000 \times 1024$ 个字节
C、 $5 \times 1024 \times 1000$ 个字节 D、 $5 \times 1024 \times 1024$ 个字节
19. 下列字符中，ASCII 码值最小的是_____。
A、a B、B C、x D、Y
20. ASCII 码是对_____进行编码的一种方案。
A、字符 B、汉字 C、声音 D、图形符号
21. 下列字符中，其 ASCII 码值最大的是_____。
A、9 B、D C、a D、Y
22. 二进制数 11 转换成十进制数是_____。
A、1 B、2 C、3 D、4
23. 十六进制 7A 转换为十进制数是_____。
A、272 B、250 C、128 D、122
24. 与二进制小数 0.1 等值的十六进制小数为_____。
A、0.1 B、0.2 C、0.4 D、0.8
25. 二进制数 1011 与 1001 的和为_____。

- A、10100 B、10101 C、11010 D、10010
26. 十六进制数 (AB) 变换为等值的二进制数是_____。
- A、10101001 B、11011011 C、11000111 D、10101011
27. 十六进制数 (AB) 变换为等值的十进制数是_____。
- A、17 B、161 C、21 D、171
28. 在微机系统中, 对输入输出设备进行管理的基本程序放在_____。
- A、RAM 中 B、ROM 中 C、硬盘上 D、寄存器中
29. 微机唯一能够直接识别和处理的语言是_____。
- A、智能语言 B、高级语言 C、汇编语言 D、机器语言
30. BASIC 语言解释程序属于_____。
- A、应用软件 B、系统软件
- C、编译程序的一种 D、汇编程序的一种
31. 操作系统的主要功能是_____。
- A、控制和管理计算机系统的软硬件资源
- B、对汇编语言和高级语言程序进行翻译
- C、管理用各种语言编写的源程序
- D、管理数据库文件
32. 下列叙述中错误的是_____。
- A、计算机要经常使用, 不要长期闲置不用
- B、为了延长计算机的寿命, 应避免频繁开关计算机
- C、在计算机附近应避免磁场干扰
- D、计算机用几小时后, 应关机一会儿再用
33. DRAM 存储器的中文含义是_____。
- A、静态随机存储器 B、动态只读存储器
- C、静态只读存储器 D、动态随机存储器
34. 计算机病毒的特点是_____。
- A、传播性、潜伏性和破坏性 B、传播性、潜伏性和易读性
- C、传播性、破坏性和易读性 D、传播性、潜伏性和安全性
35. _____是计算机感染病毒的可能途径。
- A、从键盘输入数据 B、软盘表面不清洁
- C、打印源程序 D、通过网络下载软件

二、填空题

- 按照冯·诺伊曼原理构成的计算机由_____、_____、存储器、输入设备和输出设备五大部分组成。
- 计算机的主机是由_____和_____组成。
- 中央处理器是计算机的核心部件, 该部件主要由运算器和_____组成。
- CPU 即_____, 是计算机中一块重要的芯片, 相当于一个人的心脏。
- 常用的数制有_____, 二进制、八进制和十六进制。
- 将十进制 125 转换成二进制数, 结果为_____。
- 将二进制 1101101101 数转换为十六进制数, 结果为_____。
- 将二进制 1101101101 数转换成八进制数, 结果为_____。

9. 微型计算机中, ROM 是指_____。

10. 已知小写的英文字母“m”的十六进制 ASCII 码值是 6D, 则小写英文字母“c”的十六进制 ASCII 码值是_____。

11. 鼠标是一种比传统键盘的光标移动更加方便、更加准确的_____设备。

12. 假定今天是 2005 年 8 月 15 日, 则按美国的日期格式输入为_____。

13. 按病毒设计者的意图和破坏性大小, 可将计算机病毒分为_____和_____。

14. 根据工作方式的不同, 可将存储器分为_____和_____两种。

三、上机操作题

1. 使用“金山打字 2003”软件进行英文盲打输入练习, 练习文稿如下:

The first step when you write from what you read is to be sure you understand what you have read. To ensure your understanding, you should be an active reader. This means that you should read more than once with a different purpose each time, you should ask questions before, during, and after you read, and you should make notes as you read.

Once you have read actively, you will be prepared to write in a number of different ways. You will be able to summarize what you have read. That means you are accurately re-telling the author's main ideas in your own words. A summary also gives the major supporting details the author has used to support the main ideas. Once again though, summaries are written in YOUR words not the author's words.

Another method of writing about what you have read is to respond to the reading. When you respond to a reading, you pick out a particular point or idea that the author has made and then brainstorm to develop your own ideas based on the author's thought. Unlike summarizing, you are generating your own ideas based on the author's original thought.

Rather than generating a new idea, you may also choose to respond to an idea in the reading. You may agree or disagree with a point the author has made. In your writing, you will explain why you agree or disagree with that point. Once again, you are coming up with your own reasoning and your own wording in response to something you have read.

A particular type of writing you will be required to do is writing answers to essay tests. Essay test questions often ask you to read material and then either summarize the material or respond to it in a particular way. The one thing that makes essay test writing different from other writing situations is the time limit. In a testing situation you will carefully monitor your use of time and you won't put all of the polishing touches in that you would if you had unlimited time to complete the writing.

These are some of the ways you can tie the material that you read to the material you write. You will find that if you follow the advice given in this chapter that you will never be at a loss for a topic to write about.

2. 使用“金山打字 2003”软件进行中文盲打输入练习, 练习文稿如下:

中国人学英语最大的障碍——学外语的误区之一——是所谓的自行车现象，不是口语的障碍，不是听力的障碍，不是环境的障碍，而是心理的障碍。传统的英语教学把一代又一代人领入了误区，人们费九牛二虎之力收获到的是挫折、是失败，因而普遍存在英语恐惧症。而社会上形形色色的各类辅导班，在客观上又强化了这种英语恐惧症。今天的国人学英语，与 20 世纪 60 年代的自行车现象有着惊人的相似之处。

自行车刚刚被发明出来的时候，曾一度是杂技表演的保留节目。到了 60 年代，一个村可能也就只有几辆自行车。春节过后的打麦场上，学骑自行车，曾一度是那个年代一道惊险的风景：在自行车后座横绑上一根粗壮的扁担，父亲或大哥用有力的臂膀在车后扶着，一个十六七的男孩或女孩被扶上车，肌肉紧张，手脚僵硬，车把左摇右晃，前轮东摆西歪……今天，已经没有人再去那样学自行车了，骑自行车已经真的是无师自通，自然天成了。有人曾提出异议，说孩子小时候骑童车，长大后自然会骑自行车。不是这样，我曾经观察过一些来自贫困山区从没见过自行车的民工，他们进城后，见到人人都会骑自行车，给他辆自行车，他跨上就走，骑得很好。20 世纪 60 年代的人学自行车之所以那样艰难，是因为人们太认真、太重视、太紧张，那根粗壮的扁担以及有力的臂膀，给学车人以强烈的心理暗示：学车会摔跤，并且会摔得很严重，自行车恐惧症由此而生。紧张、僵硬的动作，使学车变得非常艰险，摔跤是常见的，摔得鼻青脸肿甚至磕掉门牙者有之，终生没有学会者大有人在。那些有幸学会了骑自行车的人，与其说是学会了骑车技巧，不如说是学会了放松！只要学会了放松，战胜了恐惧，骑自行车的确是无师自通、自然天成。

刚出生三天的孩子，把他放进水里，他不知道害怕，不知道紧张，不会呛水，像小青蛙一样四肢协调地划动，不会走路先学会了游泳。三岁的孩子或成年人学游泳就非常困难，紧张、恐惧令他手脚僵硬、动作僵硬。如果仔细观察学会了游泳的人学习过程，就会发现，学游泳的关键就在于通过戏水以适应水性，克服紧张、克服恐水症，游泳是自然天成、无师自通的本能。学英语更是这样。无论小学生还是大学生，甚至成年人，他们学的是应试英语，尽管成年人走出校门后已经自由了，学英语的时候却往往自己给自己套上一条考级的绳索。为了应付考试，为了赶进度，他们心情浮躁，简单的、容易的不屑一顾，热衷于啃硬骨头，做难题，往往是一暴十寒，无功而返。英语学习应该从最简单的开始，不断地感受轻松、美好、快乐，不断地增加兴趣、热情、信心。战略上远大，战术上缜密；千里之行，始于足下。

人都有语言天赋，正如西方人所说的“天赋人权”一样，语言天赋人人生而平等。语言最应该是自然天成、无师自通的，学语言是人的本能。