

21世纪高等职业教育计算机技术规划教材



21 ShiJi GaoDeng ZhiYe JiaoYu JiSuanJi JiShu GuiHua JiaoCai

计算机应用基础 实用教程习题集

JiSuanJi YingYong JiChu ShiYong
JiaoCheng XiTiJi



董凤服 刘金萍 尹刚 张旭辉 编著

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

21世纪高等职业教育计算机技术规划教材

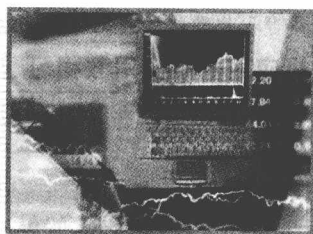


21 ShiJi GaoDeng ZhiYe JiaoYu JiSuanJi JiShu GuiHua JiaoCai

计算机应用基础实用教程 习题集

JiSuanJi YingYong JiChu ShiYong JiaoCheng XiTiJi

董凤服 刘金萍 尹刚 张旭辉 编著



人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

计算机应用基础实用教程习题集 / 董凤服等编著

— 北京：人民邮电出版社，2010.8

21世纪高等职业教育计算机技术规划教材

ISBN 978-7-115-23377-6

I. ①计… II. ①董… III. ①电子计算机—高等学校
：技术学校—习题 IV. ①TP3-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第133666号

内 容 提 要

本书主要介绍计算机基础知识和网络应用，内容包括计算机基础知识、键盘及文字录入、中文 Windows XP 操作系统、Word 2003 中文版、Excel 2003 中文版、PowerPoint 2003 中文版及网络应用知识。本书是《计算机应用基础实用教程》的配套教材。

本书适合作为高等职业院校“计算机基础”课程的教材，也可作为计算机初学者的自学参考书。

21 世纪高等职业教育计算机技术规划教材

计算机应用基础实用教程习题集

-
- ◆ 编 著 董凤服 刘金萍 尹 刚 张旭辉
责任编辑 刘 琦
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京昌平百善印刷厂印刷
 - ◆ 开本：787×1092 1/16
印张：8 2010 年 8 月第 1 版
字数：192 千字 2010 年 8 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-23377-6

定价：16.00 元

读者服务热线：(010)67170985 印装质量热线：(010)67129223

反盗版热线：(010)67171154

前 言

20 世纪最伟大的发明是计算机,随着计算机技术和网络技术的快速发展和广泛应用,计算机逐渐成为人们学习、工作和生活中不可或缺的工具,掌握计算机的基础知识和基本操作技能,已成为当今社会各行从业人员必须具备的能力。

计算机应用基础是高等职业学校各专业的公共基础课,该课程要求学生掌握计算机的基本知识,熟练使用常用计算机软件,为学习后续课程以及将来从事各项工作打下坚实的基础。本书根据高等职业院校教学的特点,精心组织了总体结构,合理安排了全书的内容,既考虑到了基本知识和理论,又兼顾了实际操作和应用,并配有由沈阳职业技术学院与教之初软件公司联合开发的计算机基础上机训练和考试的相关软件及试题库,通过训练及考试软件对学习的内容进行操作和测试,从而达到使学习者快速掌握计算机操作技能的目的。

本书为《计算机应用基础实用教程》的配套教材,全书内容主要包括 7 个项目。

项目一:计算机基础知识,主要通过一些选择和填空使读者熟悉了解计算机的历史和常规知识。

项目二:键盘及文字录入,通过所给文章的输入练习使读者快速成为一名打字高手。

项目三:中文 Windows XP 操作系统,介绍 Windows XP 系统的基本操作、文件的管理以及 Windows 系统的常用功能设置。

项目四:Word 2003 文档处理,题目由浅入深,逐步剖析知识点,让读者在不知不觉中完成复杂的文档排版,大量的样题涵盖了各个岗位所需的基本知识。

项目五:Excel 2003 表格处理,通过大量的练习题使读者掌握表格处理操作。

项目六:PowerPoint 2003 幻灯片制作,题目涵盖的知识广,同时适用于各个岗位的需求。

项目七:网络应用,提供的知识点是目前最通用的技术、最实用的操作。

本习题集题量丰富,以操作为主,注重实践,与日常工作紧密结合,与国家操作员考试大纲相符。

本书由董凤服、刘金萍、尹刚、张旭辉编著,郭学军、郭畅、裴庆丰、耿凯、肖鑫、杨贺、张巧苓、李时、唐焕春、张汉光等参加了部分内容的编写。

本书在编写过程中,参考了大量国内外的相关资料,得到了许多教师、专家的热心帮助,在此一并表示感谢。由于编写的时间仓促,书中难免存在疏漏之处,敬请广大读者批评指正。

编 者

2010 年 4 月

目 录

项目一 计算机基础知识	1
项目二 键盘及文字录入	5
项目三 中文 Windows XP 操作系统	13
任务一 桌面的设置	13
任务二 文件管理	14
项目四 Word 2003 文档处理	16
任务一 启动与退出 Word	16
任务二 文字录入练习	16
任务三 编辑文档练习	18
任务四 排版练习	19
任务五 表格操作练习	21
任务六 Word 综合排版练习	27
项目五 Excel 2003 表格处理	49
任务一 表格和图表的基本操作	49
任务二 数据处理	71
项目六 Power Point 2003 幻灯片制作	112
项目七 网络应用	121

项目一

计算机基础知识

习题 1: 选择题

- 计算机键盘是一个_____。
A) 输入设备 B) 输出设备 C) 控制设备 D) 监视设备
- 计算机能直接执行的程序是_____。
A) 源程序 B) 机器语言程序 C) Basic 语言程序 D) 汇编语言程序
- 操作系统是一种_____。
A) 系统软件 B) 操作规范 C) 语言编译程序 D) 面板操作程序
- 计算机的显示器是一种_____设备。
A) 输入 B) 输出 C) 打印 D) 存储
- 微型计算机的核心部件是_____。
A) I/O 设备 B) 外存 C) 中央处理器 D) 存储器
- 下面_____组设备依次为: 输出设备、存储设备、输入设备。
A) CRT、CPU、ROM B) 绘图仪、键盘、光盘
C) 绘图仪、光盘、鼠标器 D) 磁带、打印机、激光打印机
- 对于内存中的 RAM, 其存储的数据在断电后_____丢失。
A) 部分 B) 不会 C) 全部 D) 有时
- 当前使用的计算机, 其主要部件是由_____构成的。
A) 电子管 B) 集成电路 C) 晶体管 D) 大规模集成电路
- 存储程序的概念是由_____提出的。
A) 冯·诺依曼 B) 贝尔 C) 巴斯卡 D) 爱迪生
- 最早计算机的用途是_____。
A) 科学计算 B) 自动控制 C) 系统仿真 D) 辅助设计
- 关于计算机特点, 以下论述中_____是错误的。
A) 运算速度高 B) 运算精度高 C) 具有记忆和逻辑判断能力
D) 运行过程不能自动、连续, 需要人工干预
- 硬盘 1GB 的存储容量等于_____。
A) 1024KB B) 100KB C) 1024MB D) 1000MB
- 一个完整的计算机系统包括_____。
A) 硬件系统和软件系统 B) 主机和实用程序

- C) 运算器、控制器、存储器 D) 主机和外设
14. 在外设中, 绘图仪是属于_____。
- A) 输入设备 B) 输出设备 C) 外存储器 D) 内存储器
15. 专门负责整个计算机系统的指挥与控制的部件是_____。
- A) 输入单元 B) 输出单元 C) 控制单元 D) 存储单元
16. 内存储器 RAM 的功能是_____。
- A) 可随意地读出和写入 B) 只读出, 不写入
C) 不能读出和写入 D) 只能写入, 不能读出
17. 计算机运算的结果由_____显示出来。
- A) 输入设备 B) 输出设备 C) 控制器 D) 存储器
18. 一台完整的计算机是由_____, 控制器、存储器、输入设备、输出设备等部件组成。
- A) 运算器 B) 软盘 C) 键盘 D) 硬盘
19. 中央控制单元是由_____组成的。
- A) 内存储器和控制器 B) 控制器和运算器
C) 内存储器和运算器 D) 内存储器、控制器和运算器
20. 外存储器比内存储器_____。
- A) 更贵 B) 存储更多信息
C) 存取时间快 D) 更贵, 但存储更少信息
21. 第 1 代计算机使用_____作为主要零件。
- A) 真空管 B) 晶体管 C) 集成电路 D) 超大规模集成电路
22. CPU 与_____组成了计算机主机。
- A) 运算器 B) 内存储器 C) 外存储器 D) 控制器
23. 计算机的主存储器一般由_____组成。
- A) ROM 和 RAM B) ROM 和 A 盘
C) RAM 和 CPU D) ROM 和 CPU
24. Windows 的任务栏可用于_____。
- A) 启动应用程序 B) 切换当前应用程序
C) 修改程序项的属性 D) 修改程序组的属性
25. 自动隐藏任务栏, 可以通过_____任务栏空白处, 选择“属性”选项。
- A) 拖动 B) 单击 C) 右击 D) 双击

习题 2: 填空题

- 主机箱内具有扩展卡、硬盘、_____部件。
- 在计算机内部信息交流使用的是_____制数。
- 一个完整的计算机系统必须包含_____和软件系统。
- 打印机是计算机的一种_____。
- 使用“帮助”的快捷键是_____。
- 存储容量的基本单位 Byte 表示_____。
- 微型计算机的核心部件是_____。

8. 专门负责整个计算机系统的指挥与控制的部件是_____

习题 3: 简答题

1. 简述计算机的发展情况。
2. 计算机的特点包括哪些?
3. 计算机性能指标有哪些?
4. 简述计算机的应用领域。
5. 简述微型计算机系统的组成。
6. 计算机硬件由哪些组成?
7. 简述内存储器和外存储器的区别 (从作用和特点两方面入手)。

参 考 答 案

习题 1: 选择题

1. A 2. B 3. A 4. B 5. C 6. C 7. C 8. D 9. A 10. A 11. D 12. C
13. A 14. B 15. C 16. A 17. B 18. A 19. B 20. B 21. A 22. B 23. A 24. B
25. C

习题 2: 填空题

1. 主板
2. 二进
3. 硬件系统
4. 输出设备
5. F1
6. 8 个二进制位
7. 中央处理器
8. 控制单元

习题 3: 简答题

1. 答: 1946 年 2 月, 美国的宾夕法尼亚大学研制成功了世界上第一台计算机——ENIAC, 至今, 按计算机所采用的电子元件的变化来划分计算机的发展阶段, 大致可分为四代。

第一代电子管计算机 (1946~1958), 计算机所采用的主要电子元件是电子管。

第二代晶体管计算机 (1959~1964), 计算机所采用的主要电子元件是晶体管, 这一时期出现了管理程序及某些高级语言。

第三代集成电路计算机 (1965~1970), 计算机所采用的主要电子元件是中小规模集成电路, 出现操作系统, 出现了分时操作系统和实时操作系统等。

第四代大规模、超大规模集成电路计算机 (1971 至今), 计算机所采用的主要电子元

件是大规模、超大规模集成电路，出现了微型计算机及巨型计算机等多种类型的计算机，并向微型化、巨型化、智能化和多媒体化方向发展。

2. 答：计算机的特点有：(1) 运算速度快；(2) 精确度高；(3) 具有“记忆”功能和逻辑判断功能；(4) 具有自动运行能力。

3. 答：计算机的性能指标有：字长、主频、运行速度和内存储容量。

4. 答：计算机的应用领域有：科学计算、数据处理、过程控制、计算机辅助系统、人工智能和网络应用。

5. 答：一个完整的计算机系统由硬件系统和软件系统两大部分组成。计算机硬件主要由五大部分组成：运算器、控制器、存储器、输入设备和输出设备；硬件提供计算机系统的物质介质。计算机软件包括系统软件和应用软件两大类，是指让计算机完成各种任务所需的程序。

6. 答：计算机硬件由 CPU、内存储器、外存储器输入设备和输出设备等组成，外存储器包括硬盘、软盘等，输入设备包括键盘鼠标等，输出设备包括显示器等。

7. 答：内存储器：计算机存储常用或当前正在使用的数据和程序，所有执行的程序和数据须先调入内存才可执行，它容量小，存取速度快，价格贵。

外存储器：存放暂时不使用的程序和数，它容量大，存取速度慢，价格便宜。

项目二

键盘及文字录入

习题 1

要求：熟练使用键盘进行中英文输入，打字速度达到 40 字/分以上，不限输入法，在规定时间内完成打字，建议时间为 13 分钟以内。

56k Modem

目标：56k Modem，更恰当地说叫作脉码调制（PCM）Modem，在 1996 年底初次亮相，生产厂商允诺其桌面数据传送速度是 28.8kbit/s Modem 的两倍，而价格则与现有 33.6 kbit/s Modem 的价格差不多。

提交：即使是在美国现有通信线路的条件下，56k Modem 的数据传送速度也根本无法达到 56kbit/s。与许多类似的 Modem 相比，56k Modem 对线路条件敏感得多，而且几乎线路上所有的不利因素，包括公共语音的增强，都会降低 56k Modem 的数据传送速度。一般的 56k Modem 的传输速度均低于 45kbit/s，理想条件下可达到 53.5kbit/s，而且只有在下载数据时才能达到较高的速率，上载时的速率会更低。

进展：1998 年更好的 56k 驱动程序将会面世，它能提高速率，解决联网方面的问题。另外，ISP 们将会进一步支持 56k Modem。然而令人遗憾的是，迄今为止还没有出现一个统一的标准。业界究竟是选择 3Com/U.S.Roboticsx2 还是 Lucent/Rockwell 的 K56flex，尚需数月时间。不过很有可能您看到的会是这两个标准的折衷方案。

评述：尽管就性能而言 56k Modem 的宣传存在着一定的夸大其词，它仍有可能是 PC 历史上最畅销的外设之一，越来越多的用户开始使用更新型的 56k Modem 取代旧的 Modem。然而它缺乏统一标准的现实仍旧令人感到失望。与此同时，可以预见的是，56k Modem 不久将被各种高速 Internet 技术，如线缆调制解调器、卫星通信技术、DSL 甚至新型调制解调器技术等所取代。

习题 2

要求：打字速度达到 40 字/分以上，不限输入法，在规定时间内完成打字，建议时间为 13 分钟以内。

我想，我眼见你慢慢倒地，怎么会摔坏呢，装腔作势罢了，这真可憎恶。车夫多事，也

正是自讨苦吃，现在你自己想法去。车夫听了这老女人的话，却毫不踌躇，仍然搀着伊的臂膊，便一步一步的向前走。我有些诧异，忙看前面，是一所巡警分驻所，大风之后，外面也不见人。这车夫扶着那老女人，便正是向那大门走去。

我这时突然感到一种异样的感觉，觉得他满身灰尘的后影，刹时高大了，而且愈走愈大，须仰视才见。而且他对于我，渐渐的又几乎变成一种威压，甚而至于要榨出皮袍下面藏着的“小”来。我的活力这时大约有些凝滞了，坐着没有动，也没有想，直到看见分驻所里走出一个巡警，才下了车。

巡警走近我说，“你自己雇车罢，他不能拉你了。”我没有思索的从外套袋里抓出一大把铜元，交给巡警，说，“请你给他。”

风全住了，路上还很静。我走着，一面想，几乎怕敢想到自己。以前的事姑且搁起，这一大把铜元又是什么意思？奖他么？我还能裁判车夫么？我不能回答自己。

这事到了现在，还是时时记起。我因此也时时煞了苦痛，努力的要想到我自己。几年来的文治武力，在我早如幼小时候所读过的“子曰诗云”一般，背不上半句了。独有这一件小事，却总是浮在我眼前，有时反更分明，教我惭愧，催我自新，并且增长我的勇气和希望。

习题 3

要求：打字速度达到 40 字/分以上，不限输入法，在规定时间内完成打字，建议时间为 15 分钟以内。

孔乙己是这样的使人快活，可是没有他，别人也便这么过。

有一天，大约是中秋前的两三天，掌柜正在慢慢的结账，取下粉板，忽然说，“孔乙己长久没有来了。还欠十九个钱呢！”我才也觉得他的确长久没有来了。一个喝酒的人说道，“他怎么会来？他打折了腿了。”掌柜说，“哦！”“他总仍旧是偷。这一回，是自己发昏，竟偷到丁举人家里去了。他家的东西，偷得的么？”“后来怎么样？”“怎么样？先写服辩，后来是打，打了大半夜，再打折了腿。”“后来呢？”“后来打折了腿了。”“打折了怎样呢？”“怎样？谁晓得？许是死了。”掌柜也不再问，仍然慢慢的算他的账。

中秋之后，秋风是一天凉比一天，看看将近初冬；我整天的靠着火，也须穿上棉袄了。一天的下半天，没有一个顾客，我正合了眼坐着。忽然间听得一个声音，“温一碗酒。”这声音虽然极低，却很耳熟。看时又全没有人。站起来向外一望，那孔乙己便在柜台下对了门槛坐着。他脸上黑而且瘦，已经不成样子；穿一件破夹袄，盘着两腿，下面垫一个蒲包，用草绳在肩上挂住；见了我，又说道，“温一碗酒。”掌柜也伸出头去，一面说，“孔乙己么？你还欠十九个钱呢！”孔乙己很颓唐的仰面答道，“这，下回还清罢。这一回是现钱，酒要好。”掌柜仍然同平常一样，笑着对他说，“孔乙己，你又偷了东西了！”但他这回却不十分分辩，单说了一句“不要取笑！”“取笑？要是不偷，怎么会打断腿？”孔乙己低声说道，“跌断，跌，跌”他的眼色，很像恳求掌柜，不要再提。此时已经聚集了几个人，便和掌柜都笑了。

习题 4

要求：打字速度达到 40 字/分以上，不限输入法，在规定时间内完成打字，建议时间为 12.5 分钟以内。

我们那时候不知道谈些什么，只记得闰土很高兴，说是上城之后，见了许多没有见过的

东西。第二日，我便要他捕鸟。他说：“这不能。须大雪下了才好。我们到沙地上，下了雪，我扫出一块空地来，用短棒支起一个大竹匾，撒下秕谷，看鸟雀来吃时，我远远地将缚在棒上的绳子只一拉，那鸟雀就罩在竹匾下了。什么都有：稻鸡，角鸡，鹁鸪，蓝背。”我于是又很盼望下雪。闰土又对我说：“现在太冷，你夏天到我们这里来。我们日里到海边捡贝壳去，红的绿的都有，鬼见怕也有，观音手也有。晚上我和爹管西瓜去，你也去。”“管贼么？”“不是。走路的人口渴了摘一个瓜吃，我们这里是不算偷的。要管的是獾猪，刺猬，獾。月亮底下，你听，啦啦的响了，獾在咬瓜了。你便捏了胡叉，轻轻地走去。”我那时并不知道这所谓獾的是怎么一件东西，就便是现在也没有知道，只是无端的觉得状如小狗而很凶猛。“他不咬人么？”“有胡叉呢。走到了，看见獾了，你便刺。这畜生很伶俐，倒向你奔来，反从胯下窜了。他的皮毛是油一般的滑。”我素不知道天下有这许多新鲜事：海边有如许五色的贝壳；西瓜有这样危险的经历，我先前单知道他在水果店里出卖罢了。“我们沙地里，潮汛要来的时候，就有许多跳鱼儿只是跳，都有青蛙似的两个脚。”

习题 5

要求：打字速度达到 40 字/分以上，不限输入法，在规定时间内完成打字，建议时间为 12 分钟以内。

阿 Q 也脱下破夹袄来，翻检了一回，不知道因为新洗呢还是因为粗心，许多工夫，只捉到三四个。他看那王胡，却是一个又一个，两个又三个，只放在嘴里毕毕剥剥的响。阿 Q 最初是失望，后来却不平了：不上眼的王胡尚且那么多，自己倒反这样少，这是怎样的大失体统的事呵！他很想寻一两个大的，然而竟没有，好容易才捉到一个中的，恨恨的塞在厚嘴唇里，狠命一咬，劈的一声，又不及王胡的响。他癞疮疤块块通红，将衣服摔在地上，吐一口唾沫，说：“这毛虫！”“癞皮狗，你骂谁？”王胡轻蔑的抬起眼来说。

阿 Q 近来虽然比较的受人尊敬，自己也更高傲些，但和那些打惯的闲人们见面还胆怯，独有这回却非常武勇了。这样满脸胡子的东西，也敢出言无状么？“谁认便骂谁！”他站起来，两手叉在腰间说。“你的骨头痒了么？”王胡也站起来，披上衣服说。阿 Q 以为他要逃了，抢进去就是一拳。这拳头还未达到身上，已经被他抓住了，只一拉，阿 Q 踉踉跄跄的跌进去，立刻又被王胡扭住了辫子，要拉到墙上照例去碰头。“‘君子动口不动手’！”阿 Q 歪着头说。王胡似乎不是君子，并不理会，一连给他碰了五下，又用力的一推，至于阿 Q 跌出六尺多远，这才满足的去了。

习题 6

要求：打字速度达到 40 字/分以上，不限输入法，在规定时间内完成打字，建议时间为 15 分钟以内。

我的很重的心忽而轻松了，身体也似乎舒展到说不出的大。一出门，便望见月下的平桥内泊着一只白篷的航船，大家跳下船，双喜拔前篙，阿发拔后篙，年幼的都陪我坐在舱中，较大的聚在船尾。母亲送出来吩咐“要小心”的时候，我们已经点开船，在桥石上一磕，退后几尺，即又上前出了桥。于是架起两支橹，一支两人，一里一换，有说笑的，有嚷的，夹着潺潺的船头激水的声音，在左右都是碧绿的豆麦田地的河流中，飞一般径向赵庄前进了。

两岸的豆麦和河底的水草所发散出来的清香，夹杂在水气中扑面的吹来；月色便朦胧在

这水气里。淡黑的起伏的连山，仿佛是踊跃的铁的兽脊似的，都远远的向船尾跑去了，但我却还以为船慢。他们换了四回手，渐望见依稀的赵庄，而且似乎听到歌吹了，还有几点火，料想便是戏台，但或者也许是渔火。那声音大概是横笛，宛转，悠扬，使我的心也沉静，然而又自失起来，觉得要和他弥散在含着豆麦蕴藻之香的夜气里。那火接近了，果然是渔火；我才记得先前望见的也不是赵庄。那是正对船头的一丛松柏林，我去年也曾经去游玩过，还看见破的石马倒在地下，一个石羊蹲在草里呢。过了那林，船便弯进了叉港，于是赵庄便真在眼前了。最惹眼的是屹立在庄外临河的空地上的一座戏台，模胡在远处的月夜中，和空间几乎分不出界限，我疑心画上见过的仙境，就在这里出现了。这时船走得更快，不多时，在台上显出人物来，红红绿绿的动，近台的河里一望乌黑的是看戏的人家的船篷。

习题 7

要求：打字速度达到 40 字/分以上，不限输入法，在规定时间内完成打字，建议时间为 15 分钟以内。

“你放着罢，祥林嫂！”四婶慌忙大声说。她像是受了炮烙似的缩手，脸色同时变作灰黑，也不再去取烛台，只是失神的站着。直到四叔上香的时候，教她走开，她才走开。这一回她的变化非常大，第二天，不但眼睛凹陷下去，连精神也更不济了。而且很胆怯，不独怕暗夜，怕黑影，即使看见人，虽是自己的主人，也总惴惴的，有如在白天出穴游行的小鼠，否则呆坐着，直是一个木偶人。不半年，头发也花白起来了，记性尤其坏，甚而至于常常忘却了去淘米。

“祥林嫂怎么这样了？倒不如那时不留她。”四婶有时当面就这样说，似乎是警告她。然而她总如此，全不见有伶俐起来的希望。他们于是想打发她走了，教她回到卫老婆子那里去。但当我还在鲁镇的时候，不过单是这样说；看现在的情状，可见后来终于实行了。然而她是从四叔家出去就成了乞丐的呢，还是先到卫老婆子家然后再成乞丐的呢？那我可不知道。我给那些因为在近旁而极响的爆竹声惊醒，看见豆一般大的黄色的灯火光，接着又听得毕毕剥剥的鞭炮，是四叔家正在“祝福”了；知道已是五更将近时候。我在蒙胧中，又隐约听到远处的爆竹声联绵不断，似乎合成一天音响的浓云，夹着团团飞舞的雪花，拥抱了全市镇。我在这繁响的拥抱中，也懒散而且舒适，从白天以至初夜的疑虑，全给祝福的空气一扫而空了，只觉得天地圣众歆享了牲醴和香烟，都醉醺醺的在空中蹒跚，豫备给鲁镇的人们以无限的幸福。

习题 8

要求：打字速度达到 40 字/分以上，不限输入法，在规定时间内完成打字，建议时间为 10 分钟以内。

缝补高手

某地正在举行缝补有奖大赛，主持人在一件衣服上开了三个洞，他宣布：谁要是能在三分钟内把这三个洞补好，就能获得一万元的奖金。很多家庭主妇都上来一试身手，不过谁也没有获得成功。

就在主持人和观众都感到有些失望的时候，一个头发凌乱、脸色苍白、戴着眼镜的男人

走了上来。他一声不响地拿起针线，动作利落而熟练，很快就把三个破洞补好了，时间还不到两分半钟。

主持人万分惊奇，他没有想到一个大男人居然对缝缝补补这种琐碎的活如此在行，而先前这么多有经验的家庭主妇还做不到呢！

当主持人把一万元的奖金颁发给这个男人时，他问这个男人：“太了不起了，您刚才补得这么快，真是了不起，您对缝补如此在行。听说服装厂里有许多专门负责为有缺陷的新衣服缝补修饰的制衣师傅，您一定是喽？”那个男人彬彬有礼地回答说：“您只说对了一半，我是在公司里负责新产品缝补修饰工作的，不过我不是服装厂里的制衣师傅，我是微软公司的程序员。”

习题 9

要求：打字速度达到 40 字/分以上，不限输入法，在规定时间内完成打字，建议时间为 10 分钟以内。

少而好学，如日出之阳；壮而好学，如日中之光；老而好学，如炳烛之明。

骐骥一跃，不能十步；弩马十驾，功在不舍；

锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂。

古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。

时间会刺破青春表面的彩饰，会在美人的额上掘深沟浅槽；

会吃掉稀世之珍！天生丽质，什么都逃不过他那横扫的镰刀。

古之君子如抱美玉而深藏不市，后之人则以石为玉而又炫之也。

贤者能自反，则无往不善；不贤者不能自反，为人子则多怨，为人父则多暴。

对于要检查别人心灵的人，柏拉图要求他具备三样东西：知识、仁慈、胆量。

在艰苦中成长成功之人，往往由于心理的阴影，会导致变态的偏差。这种偏差，便是对社会、对人们始终有一种仇视的敌意，不相信任何一个人，更不同情任何一个人。爱钱如命的吝啬，还是心理变态上的次要现象。

相反的，有气度、有见识的人，他虽然从艰苦困难中成长，反而更具有同情心和慷慨好义的胸襟怀抱。因为他懂得人生，知道世情的甘苦。

君子在下位则多谤，在上位则多誉；小人在下位则多谤，在上位则多谤。

不论外表上显得怎样精明世故，人总有其纯朴的人性一面。

习题 10

要求：打字速度达到 40 字/分以上，不限输入法，在规定时间内完成打字，建议时间为 10 分钟以内。

书犹药也，善读可以医愚。

书籍是全世界的营养品。

人不能像走兽那样活着，应该追求知识和美德。

读书如饭，善吃饭者长精神，不善吃者生疾病。

善于想，善于问，善于做的人，其收效则常大而且快。

书就是社会，一本好书就是一个好的世界，好的社会。它能陶冶人的感情和气质，使人

高尚。

无论掌握哪一种知识，对智力都是有用的，它会把无用的东西抛开而把好的东西保留住。
读书使人心明眼亮。

一个家庭中没有书籍，等于一间房子没有窗子。

勤奋是成功之母。

阅读使人充实；会谈使人敏捷；写作与笔记使人精神；史鉴使人明智；诗歌使人巧慧；
数学使人精细；博物使人深沉；伦理之学使人庄重；逻辑与修辞使人善辩。

每一本书是一级小阶梯，我每爬上一级，就更脱离畜生而上升到人类一步，更接近美好生活的观念，更热爱书籍。

人是活的，书是死的。活人读死书，可以把书读活。死书读活人，可以把人读死。

习题 11

要求：打字速度达到 40 字/分以上，不限输入法，在规定时间内完成打字，建议时间为 10 分钟以内。

要使人成为真正有教养的人，必须具备三个品质：渊博的知识、逻辑的思维和高尚的情操。

知识不多，就是愚昧；没有逻辑思维，就是粗鲁或蠢笨；没有高尚的情操，就是卑俗。

心灵纯洁的人，生活充满甜蜜和喜悦。

习惯就是习惯，谁也不能将其扔出窗外，只能一步一步地引下楼。

好脾气是一个人在社交中所能穿着的最佳服饰。

一个人的真正伟大之处就在于他能够认识到自己的渺小。

自我控制是最强者的本能。

人喜欢习惯，因为造它的就是自己。

你要记住，永远要愉快地多给别人，少从别人那里拿取。

人应该支配习惯，而决不能让习惯支配人，一个人不能去掉他的坏习惯，那简直一文不值。

习惯，我们每个人或多或少都是它的奴隶。

习惯是一条巨缆——我们每天编结其中一根线，到最后我们最终无法弄断它。

对自己的痛苦敏感，而对别人的痛苦极其麻木不仁，这是人性的可悲的特色之一。

改造自己，总比禁止别人来得难。

习题 12

要求：打字速度达到 40 字/分以上，不限输入法，在规定时间内完成打字，建议时间为 12 分钟以内。

生命是一条美丽而曲折的幽径，路旁有明妍丽蝶，累累美果，但我们很少去停留观赏，
或咀嚼它，只一心一意地渴望赶到我们幻想中更加美丽的豁然开朗的大道。

然而在前进的程途中，却逐渐树影凄凉，花蝶匿迹，果实无存，最后终于发觉到达一个
荒漠。人生最终的价值在于觉醒和思考的能力，而不只在于生存。人生是各种不同的变故、
循环不已的痛苦和欢乐组成的。那种永远不变的蓝天只存在于心灵中间，向现实的人生去要

求未免是奢望。勤劳远比黄金可贵。

自己活着，就是为了使别人活得更美好。谁要是游戏人生，他就一事无成；谁不能主宰自己，永远是一个奴隶。希望是附之于存在的，有存在，便有希望，有希望，便是光明。人间没有永恒的夜晚，世界没有永恒的冬天。过去属于死神，未来属于你自己。冬天已经到来，春天还会远吗？假如生活欺骗了你，不要忧郁，也不要愤慨！不顺心的时候暂且容忍：相信吧，快乐的日子就会到来。宿命论是那些缺乏意志力的弱者的借口。

世界上有两种人，一种人，虚度年华；另一种人，过着有意义的生活。在第一种人的眼里，生活就是一场睡眠，如果在他看来，是睡在既温暖又柔和的床铺上，那他便十分心满意足了；在第二种人眼里，可以说，生活就是建立功绩，人就在完成这个功绩中享到自己的幸福。

习题 13

要求：打字速度达到 40 字/分以上，不限输入法，在规定时间内完成打字，建议时间为 15 分钟以内。

为了在生活中努力发挥自己的作用，热爱人生吧！

工作就是人生的价值，人生的欢乐，也是幸福之所在。

人生犹如一本书，愚蠢者草草翻过，聪明人细细阅读。

为何如此，因为他们只能读它一次。

你明白，人的一生，既不是人们想象的那么好，也不是那么坏。

人真正的完美不在于他拥有什么，而在于他是什么。

人生就像弈棋，一步失误，全盘皆输，这是令人悲哀之事。而且人生还不如弈棋，不可能再来一局，也不能悔棋。

人生是一场无休、无歇、无情的战斗，凡是要做个够得上称为人的人，都得时时刻刻向无形的敌人作战。

本能中那些致人死命的力量，乱人心意的欲望，暧昧的念头，使你堕落使你自行毁灭的念头，都是这一类的顽敌。

我们应该不虚度一生，应该能够说：“我已经做了我能做的事。”

我一向憎恶为自己的温饱打算的人。人是高于温饱的。

虽然勤勉不能保证一定成功，死亡可能摧折欣欣向荣的事业，但那些功业未遂的人，至少已有参加队伍的光荣，即使他未获胜，却也算战斗过。

不管怎样的事情，都请安静地愉快吧！这是人生。

我们要这样地接受人生，勇敢地、大胆地，而且永远地微笑着。

人只有献身社会，才能找出那实际上是短暂而有风险的生命的意义。

人生就是学校。在那里，与其是幸福，毋宁是不幸才是好的教师。因为，生存是在深渊的孤独里。

人生是没有毕业的学校。

最本质的人生价值就是人的独立性。

习题 14

要求：打字速度达到 40 字/分以上，不限输入法，在规定时间内完成打字，建议时间为

10 分钟以内。

谦卑并不意味着多顾他人少顾自己，也不意味着承认自己是个无能之辈，而是意味着从根本上把自己置之度外。

一个人应当一次只想一件东西，并持之以恒，这样便有希望得到它。但是我却什么都想，结果是什么也抓不着。

每次我都发现，当一个所追求的东西唾手可得时，我正在追求别的东西。太晚了。

节食比绝食更难。饮食适量需要头脑清醒，而滴水不进只需死硬的意志。

成名的艺术家反为盛名所拘束，所以他们最早的作品往往是最好的。

不惜牺牲自由以图苟安的人，既不配享受自由，也不配获得安全。

人类是唯一会脸红的动物，或是唯一该脸红的动物。

如果我们把每个人的不幸堆成一堆由大家均分，大多数人都会甘愿接受一份，欣然离去。

呵！高尚的风度！多可怕的东西！风度乃是创造力的敌人。

人生有两出悲剧：一是万念俱灰；另一是踌躇满志。

不要企图永远活下去，你不会成功的。

人就个人而言终有一死，就整体而言则是不朽的。

习题 15

要求：打字速度达到 40 字/分以上，不限输入法，在规定时间内完成打字，建议时间为 10 分钟以内。

对一个尚未成熟的少年来讲，坏的伙伴比好的老师起的作用要大得多。

那些背叛同伴的人，常常不知不觉地把自己也一起毁灭了。

应当在朋友正是困难的时候给予帮助，不可在事情无望之后再说闲话。

受惠的人，必须把那恩惠常藏心底，但是施恩的人则不可记住它。

人世间没有比互相竭尽全心、互相尽力照料更加快乐的了。

原谅敌人要比原谅朋友容易。

谁给我一滴水，我便回报他整个大海。

与其皱着眉头送人一件贵重礼品，不如面带笑容送人一件小礼物。

我向多话的人学到了静默，向偏狭的人学到了宽容，向残忍的人学到了仁爱，但奇怪的是我对于这些老师并不感激。

你在两个仇人之间说话要有分寸，以免他们和好后你将无地自容。

谁若想在困厄时得到援助，就应在平日待人以宽。

沉默较之言不由衷的话更有益于社交。