



高等教育“十二五”规划教材

Computer

计算机

文化基础实训指导



黄俊莲 冯花平 主编

 科学出版社

高等教育“十二五”规划教材

计算机文化基础实训指导

黄俊莲 冯花平 主 编

赵淑晶 王 馨 薛小荣 副主编

韩光胜 主 审

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书是“计算机文化基础教程”的配套实训指导教材,全书共6章,内容包括计算机基础知识、Windows XP 操作系统、Word 2007 文字处理软件、Excel 2007 电子表格处理软件、PowerPoint 2007 演示文稿制作软件及计算机网络基础的上机实验和相应练习题。

本书可作为高等院校计算机基础课的实验教材,也可作为各种计算机培训班的实验辅导用书。

图书在版编目(CIP)数据

计算机文化基础实训指导/黄俊莲,冯花平主编. —北京:科学出版社, 2011

(高等教育“十二五”规划教材)

ISBN 978-7-03-031802-2

I. ①计… II. ①黄…②冯… III. ①电子计算机-高等职业教育-教材
IV. ①TP3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 131859 号

策 划: 姜天鹏 王新文

责任编辑: 李 瑜 张振华 / 责任校对: 王万红

责任印制: 吕春珉 / 封面设计: 科地亚盟

科学出版社出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

北京路局票据印刷厂印刷

科学出版社发行

各地新华书店经销

*

2011 年 8 月第 一 版 开本: 787×1092 1/16

2012 年 2 月第二次印刷 印张: 8

字数: 178 000

定价: 14.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换<路局票据>)

销售部电话 010-62140850 编辑部电话 010-62132460

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010-64030229; 010-64034315; 13501151303

前 言

随着计算机技术的发展，特别是近年来计算机网络和 Internet 的迅速普及，计算机应用水平的高低已成为衡量当代大学生信息素养和基本技能的一个重要标准。怎样使学生掌握计算机知识，培养学生的计算机技能，提高学生的计算机应用水平已成功计算机教育工作者的责任。

本书的编者都是具有丰富教学经验的一线教师，在进行计算机研究、应用和教学的过程中，发现现有教材内容有很多滞后和不实用之处，经过不断的总结、凝练和充分讨论，确定了本书的内容结构，确保了教材内容的正确性和实用性。

全书共 6 章，内容包括计算机基础知识、Windows XP 操作系统、Word 2007 文字处理软件、Excel 2007 电子表格处理软件、PowerPoint 2007 演示文稿的制作软件及计算机网络基础的上机实验和相应练习题。本书操作内容和步骤指导详细，实用性强，可作为计算机文化基础课程的实验指导教材，也可供计算机初学者自学使用。

本书由黄俊莲和冯花平担任主编，由赵淑晶、王馨、薛小荣担任副主编，由韩光胜担任主审。

由于时间仓促和编者水平有限，书中难免有不足之处，恳请广大读者批评指正。

目 录

第1章 计算机基础知识.....	1
实验一 了解计算机的组成及连接	1
实验二 指法练习.....	1
习题.....	3
第2章 Windows XP 操作系统	10
实验一 Windows XP 的基本操作	10
实验二 Windows XP 的系统设置	13
实验三 认识注册表.....	14
实验四 Windows 的文件管理	15
实验五 控制面板的使用.....	16
实验六 体验 Windows XP 的数字媒体	17
习题.....	18
第3章 Word 2007 文字处理软件.....	35
实验一 文档的基本操作	35
实验二 编辑文档.....	38
实验三 格式化文档与图文混排	43
实验四 表格的制作与编辑	48
习题.....	52
第4章 Excel 2007 电子表格处理软件	63
实验一 输入各种类型的数据.....	63
实验二 工作表的管理及编辑.....	68
实验三 基本公式和函数的应用	76
实验四 数据管理与分析.....	79
实验五 创建数据图表	83
习题.....	86
第5章 PowerPoint 2007 演示文稿制作软件.....	98
实验一 简单演示文稿的制作.....	98
实验二 幻灯片母版的应用	102
实验三 制作精彩动画效果	105
习题.....	107
第6章 计算机网络基础.....	109
参考文献	114
附录	115

第1章 计算机基础知识

实验一 了解计算机的组成及连接

一、实验要点

- ◆ 观察主机和显示器上的按钮
- ◆ 初步了解计算机的连接
- ◆ 观察主机箱内的部件及连接

二、实验目的

通过本实验的学习,要求初步了解计算机的外部连接,熟悉各种按钮的位置及用途,并认识主机箱内的各种部件。

三、实验内容

1. 观察计算机的外观

观察主机和显示器的外观,找到主机上的 Power 和 Reset 按钮、控制光驱开关的按钮,以及显示器的电源开关,并记住它们的位置及用途。

2. 了解计算机的连接

认真观察主机后面的接口及连线,找到鼠标、键盘、显示器、耳机和电源的接口位置。

3. 查看主机内部的连接

打开主机箱,仔细观察主机内部各个组成部分,辨别电源、光驱、硬盘、显卡、内存、网卡和中央处理器等部件。

实验二 指法练习

一、实验要点

- ◆ 掌握大小写字母的输入
- ◆ 利用小键盘输入数字
- ◆ 修改输入内容

二、实验目的

通过本实验,要求能够灵活、准确地输入字母的大小写形式和数字,并且能对输入内容进行修改。

三、实验内容

1. 输入小写字母

步骤 1: 执行“开始”→“程序”→“附件”→“写字板”命令,启动写字板程序。

步骤 2: 输入如下内容进行指法练习。

eimixcmkdieok, 655ijek@sina.com

2. 输入大写字母

完成上一步的输入后,按 Enter 键,然后按 CapsLock 键,这时 CapsLock 指示灯变亮。输入以下大写字母。

DMVITPEVMVRTODKS;DEICLX, HEOZMN

3. 大小写字母混合输入

输入以下 M 和 F 的对话内容。要注意,在按下 Shift 键的同时输入的字母为大写字母。

M: Kate, look! The passengers are coming from the plane, and there's Susan.

F: Which one?

M: The tall one next to the window.

F: The one with the suitcase?

4. 输入数字

按下键盘上的 NumLock 键,使得 NumLock 指示灯变亮,然后输入以下内容。

15687+24555*584236/9625-4562

5. 修改输入的内容

步骤 1: 输入单词 light,然后将光标移动到字母 l 的前面,输入字母 f,这样就将单词由 light 改成了 flight。

步骤 2: 按 Insert 键,然后将光标移动到字母 l 的前面,输入字母 h,这时单词变成了 fhight。

步骤 3: 将光标定位在字母 h 的前面,然后按 Backspace 键,将首字母 f 删除,这时单词就变成了 hight。

6. 综合练习

使用写字板或记事本输入以下英文对话,进行键盘操作练习。



- M: Do reporters act fast when something happens?
F: Yes, they act fast when something happens.
M: Are they active in gathering news?
F: Yes, they are active in gathering news.
M: Is their job to inform people?
F: Yes, their job is to inform people.
M: Are their reports generally informative?
F: Yes, their reports are generally informative.
M: Are viewers free to select good programs?
F: Yes, they are free to select good programs.
M: Are viewers selective?
F: Yes, they are selective.
M: Do reporters sense what viewers like to watch?
F: Yes, they sense what viewers like to watch.
M: Are they sensitive to viewers' tastes?
F: Yes, they are sensitive to viewers' tastes.
M: Do they try to create a good image?
F: Yes, they try to create a good image.
M: Do they do creative writing on news items?
F: Yes, they do creative writing on news items.
M: Do they compete with other reporters?
F: Yes, they compete with other reporters.
M: Are the news media competitive?
F: Yes, the news media are competitive.
M: Do reporters sometimes repeat what was reported?
F: Yes, they sometimes repeat what was reported.
M: Do they try not to be repetitive?
F: Yes, they try not to be repetitive.

习 题

一、选择题

1. 所谓“裸机”是指_____。
A. 没有主机箱的计算机
B. 微型计算机
C. 不安装任何软件的计算机
D. 只安装操作系统的计算机

2. 硬盘工作时应特别注意避免_____。
A. 潮湿 B. 震动 C. 噪声 D. 日光
3. 世界第一台电子计算机 ENIAC 诞生于_____年。
A. 1946 B. 1949 C. 1956 D. 1971
4. 操作系统是_____的接口。
A. 主机和外部设备 B. 系统软件和应用软件
C. 用户和计算机 D. 高级语言和机器语言
5. 下列字符中, ASCII 码值最小的是_____。
A. a B. B C. c D. D
6. 如果电源突然中断, 则存储在计算机_____中的信息将丢失。
A. 光盘 B. RAM C. ROM D. 硬盘
7. 微型计算机存储系统中, PROM 是_____。
A. 动态随机存取存储器 B. 可读写存储器
C. 只读存储器 D. 可编程只读存储器
8. 计算机硬件能直接识别和执行的是_____。
A. 符号语言 B. 高级语言 C. 汇编语言 D. 机器语言
9. 1MB 等于_____。
A. 1000B B. 1024B C. 2000B D. 2^{20} B
10. 下列 4 种设备中, 既是输入设备又是输出设备的是_____。
A. 键盘 B. 扫描仪 C. 闪存 D. 鼠标
11. Cache (缓存) 的引入是为了解决_____。
A. 扩大 CPU 存储容量
B. 扩大内存存储容量
C. 匹配 CPU 与内存的速度差异
D. 匹配内存与外存之间的速度差异
12. 假设一个班级中有 78 个学生, 如果学号中只允许出现 0、1 两种符号, 请问每个学生的学号位数至少是_____。
A. 2 位 B. 6 位 C. 7 位 D. 8 位
13. 将十进制数 96 转换成二进制数, 结果是_____。
A. 1000011 B. 1100000 C. 1101111 D. 1100011
14. 下列 4 个不同数制表示的数中, 数值最大的是_____。
A. $(24)_8$ B. $(32)_{10}$ C. $(1101011)_2$ D. $(15)_{16}$
15. 关于 CPU, 以下说法错误的是_____。
A. CPU 是中央处理器的英文简称 B. CPU 是计算机的核心部件
C. CPU 是运算器和控制器的合称 D. CPU 由运算器和内存组成
16. 把汇编语言源程序翻译成目标程序的过程称为_____。
A. 编译 B. 编辑 C. 解释 D. 汇编



17. 计算机内部存储器比外部存储器_____。
- A. 便宜但能存储更多的信息 B. 存储容量大
C. 存取速度快 D. 虽昂贵但能存储更多的信息
18. 微机存储器的容量单位是_____。
- A. 位 B. 字节 C. 字 D. bit
19. 一个 64×64 点阵的汉字字形码在计算机内占_____个字节。
- A. 128 B. 256 C. 512 D. 1024
20. 第三代电子计算机使用的电子器件是_____。
- A. 中小规模集成电路 B. 晶体管
C. 电子管 D. 超大规模集成电路
21. 当前计算机中所采用的电子器件是_____。
- A. 晶体管 B. 电子管
C. 中小规模集成电路 D. 超大规模集成电路
22. 某编码方案用 10 位二进制数对字符进行编码, 它最多可表示_____个字符。
- A. 1024 B. 10 C. 128 D. 256
23. 若要用二进制数表示 200 个字符, 则需要_____个二进制位。
- A. 6 B. 7 C. 8 D. 10
24. 把二进制数 0.11 转换成十进制数, 结果为_____。
- A. 0.75 B. 0.2 C. 0.5 D. 0.25
25. 二进制数 1001101.0101 对应的十进制数为_____, 对应的八进制数为_____, 对应的十六进制数为_____。
- A. 77.3125、115.24、4D.5 B. 154.3125、461.24、4D.5
C. 154.625、461.21、5E.5 D. 77.625、115.21、5E.5
26. 下列各数中, 一定是十六进制数的是_____。
- A. 1001 B. 35 C. 79 D. 2A
27. 下列各数中, 可能是二进制数的是_____。
- A. 1001 B. 35 C. 79 D. 2A
28. 微型计算机的内部存储器通常采用_____。
- A. 光存储器 B. 磁表面存储器
C. 半导体存储器 D. 磁芯存储器
29. 与十六进制数 AB 等值的十进制数是_____。
- A. 188 B. 177 C. 176 D. 171
30. 与二进制数 101101.101 等值的十六进制数是_____。
- A. 2D.5 B. 2D.A C. 2B.A D. 2B.5
31. 大写字母 A 的 ASCII 码值是_____。
- A. 41H B. 96 C. 65 D. 97
32. 十进制数 10000 转换为等值的十六进制数是_____。
- A. 23420H B. 271H C. 9C40H D. 2710H

33. 二进制数 1010101.1 转换为等值的八进制数是_____。
A. 524.1 B. 125.4 C. 125.1 D. 55.4
34. 下列能进行逻辑操作的部件是_____。
A. 累加器 B. 寄存器 C. 控制器 D. 运算器
35. 十进制数 8000 转换为等值的八进制数是_____。
A. 5710 B. 571000 C. 1750 D. 17500
36. 微型计算机键盘上的 Shift 键是_____。
A. 退格键 B. 控制键
C. 交替换挡键 D. 制表定位键
37. 打印术语中 DPI 的含义是_____。
A. 每英寸内所含的字符数 B. 每行中所含的字符数
C. 每英寸所打印的点数 D. 每秒钟打印的页数
38. LED 指的是_____。
A. 阴极射线管显示器 B. 等离子显示器
C. 液晶显示器 D. 平面直板显示器
39. 为了避免混淆, 十进制数在书写时常在后面加的字母是_____。
A. H B. D C. O D. B
40. 微型计算机中, 运算器、控制器和内部存储器的总称是_____。
A. 主机 B. CPU C. MPU D. ALU
41. 下列 4 个不同数制表示的数中, 数值最大的是_____。
A. 二进制数 11011101 B. 十进制数 219
C. 八进制数 334 D. 十六进制数 DA
42. 完整的计算机硬件系统一般包括外部设备和_____。
A. 中央处理器 B. 存储器
C. 主机 D. 运算器和控制器
43. 计算机的指挥中心是_____。
A. 运算器 B. 主机 C. 控制器 D. 存储器
44. 现代计算机之父是_____。
A. 图灵 B. 冯·诺依曼
C. 比尔·盖茨 D. 罗伯特·诺伊斯
45. 将高级语言编写的程序翻译成机器语言程序, 所采用的两种翻译方式是_____。
A. 编译和解释 B. 编译和汇编
C. 编译和链接 D. 解释和汇编
46. 中国国家标准汉字信息交换编码是_____。
A. GB 2312-80 B. GBK C. UCS D. BIG-5
47. 某汉字的国标码是 5448, 它的机内码是_____。
A. D4D8H B. E4E8H C. E4D8H D. D4C8H



48. 计算机的存储系统通常包括_____。
- A. 内存储器 and 外存储器 B. 软盘和硬盘
C. ROM 和 RAM D. 内存和硬盘
49. 运算器的主要功能是_____。
- A. 实现算术运算和逻辑运算
B. 保存各种指令信息供系统其他部件使用
C. 分析指令并进行译码
D. 按主频指标规定发出时钟脉冲
50. 计算机的发展趋势是巨型化、微小化、网络化、_____、多媒体化。
- A. 智能化 B. 数字化 C. 自动化 D. 以上都对
51. 从第一台计算机诞生到现在的几十年中, 按计算机采用的_____来划分, 计算机的发展经历了4个阶段。
- A. 存储器 B. 计算机语言 C. 电子器件 D. 体积
52. 我国自行设计研制的银河II型计算机是_____。
- A. 微型计算机 B. 小型计算机
C. 中型计算机 D. 巨型计算机
53. 电子数字计算机工作最重要的特征是_____。
- A. 高速度 B. 高精度
C. 存储程序和程序控制 D. 记忆力强
54. 巨型计算机指的是_____。
- A. 重量大 B. 体积大 C. 功能强 D. 耗电量
55. 微型计算机属于_____计算机。
- A. 第一代 B. 第二代 C. 第三代 D. 第四代
56. 在计算机中应用最普遍的字符编码是_____。
- A. 国标码 B. ASCII 码 C. EBCDIC 码 D. BCD 码
57. 在计算机内部, 一切信息的存取、处理和传送都是以_____形式进行的。
- A. EBCDIC 码 B. ASCII 码 C. 十六进制 D. 二进制
58. 若在一个非零无符号二进制整数右边加两个零形成一个新的数, 则新数的值是原数值的_____。
- A. 4 倍 B. 2 倍 C. 1/4 D. 二分之一
59. 为解决某一特定问题而设计的指令序列称为_____。
- A. 文档 B. 语言 C. 程序 D. 系统

二、填空题

1. 计算机中表示信息的最小单位是_____, 存储信息的最小单位是_____。
2. 计算机系统是由_____和_____组成的。
3. 一个字节等于_____二进制位。
4. 著名数学家冯·诺依曼 (Von Neumann) 提出了_____和_____的概念。

5. 计算机死机时,可按下主机箱上的_____键启动计算机。
6. 文件名的通配符“?”代表_____,“*”代表_____。
7. 十六进制数使用_____和_____来表示。
8. 八进制数转换成二进制数时,_____位表示二进制数的3位。
9. 1MB=_____。
10. 每张盘片只有_____个根目录,它是在磁盘格式化时建立的,且用_____符号来表示。
11. CPU的主频=外频×_____。
12. 在CPU中,用来暂时存放数据和指令等各种信息的部件是_____。
13. CPU执行一条指令所需的时间被称为_____。
14. 显示器的分辨率指的是_____和_____的乘积。
15. 打印机可以分为针式打印机、_____和_____三种。
16. 把计算机高级语言编制的程序翻译成计算机能直接执行的机器语言的两种方法是_____和_____。
17. 微处理器能直接识别并执行的命令被称为_____。
18. 一个二进制整数从右向左数第8位上的1相当于2的_____次方。
19. 用8个二进制位组成一个_____。
20. 计算机应用从大的方面来分,可以分为_____和_____两大类。
21. 存储程序把_____和_____存入_____中,这是计算机能够自动、连续工作的先决条件。
22. 用计算机汇编语言编制的程序是经过_____翻译成计算机能直接执行的机器语言程序。
23. 用 24×24 点阵的汉字字模存储汉字,每个汉字需要_____字节。8836个汉字需要存储容量_____MB。
24. 内存可分为_____和_____两种。
25. 计算机的工作过程实际上是周而复始地_____、_____的过程。
26. 正确的打字指法是将左手食指放在_____键上方,右手食指放在_____键上方。
27. 目前硬盘的接口主要有IDE和_____两种。
28. 目前微机使用的硬盘大多采用温彻斯特技术,所以有时硬盘又称_____。
29. CPU能直接访问的存储器是_____。
30. 计算机对外界实施控制,必须将机器内部的数字量转换成可被使用的模拟量,而这一过程被称为_____转换。
31. 计算机使用二进制是因为二进制具有_____、可行性、逻辑性和_____的特点。
32. 将十进制数87转换成二进制数是_____。
33. 在衡量计算机的主要性能的指标中,_____指标通过主频和每秒百万指令数两个指标来对其进行评价。



34. 计算机不能直接执行的源程序是用_____、_____编写的。
35. 时钟频率和字长常用来衡量计算机系统中_____的性能指标。
36. 计算机性能指标中的 MTTR 表示_____。
37. 目前微型计算机中常用的键盘有电容式和_____式两类。
38. 已知字符“A”的 ASCII 码为 65，则“F”的 ASCII 码值为_____。
39. 目前，微型计算机中常用的鼠标有机械式和_____式两类。
40. 将十进制数 240 转换成二进制数是_____。

第2章 Windows XP 操作系统

实验一 Windows XP 的基本操作

一、实验要点

- ◆ 掌握 Windows XP 的启动与关闭
- ◆ 灵活使用键盘和鼠标
- ◆ 了解 Windows 桌面上各种图标的作用
- ◆ 熟悉 Windows 窗口组成及其操作方法
- ◆ 掌握菜单、工具栏和对话框的基本操作
- ◆ 掌握“开始”菜单和任务栏的使用及设置

二、实验目的

通过本实验的练习，要求掌握 Windows XP 的基本操作。

三、实验内容

1. 启动 Windows

步骤 1：按下计算机主机上的 Power 按钮后，计算机进入自检阶段。

步骤 2：在进入如图 2-1-1 所示的用户登录界面后，在“输入密码”文本框中输入正确的密码，然后单击  按钮或按 Enter 键即可进入系统。



图 2-1-1 用户登录界面

2. 练习使用鼠标

(1) 将桌面上“我的电脑”图标拖动到其他位置

步骤：将光标移动到“我的电脑”图标上，按下鼠标左键拖动图标到新的位置，完成后松开鼠标即可。

(2) 打开“网上邻居”和“我的文档”的快捷菜单，并观察其中包含的命令是否相同

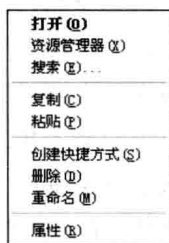
步骤：将光标分别移动到“网上邻居”和“我的文档”图标上，然后在图标上单击



鼠标右键，弹出的快捷菜单如图 2-1-2 所示，可见快捷菜单包含的命令是不同的。



(a) “网上邻居”快捷菜单



(b) “我的文档”快捷菜单

图 2-1-2 快捷菜单的比较

(3) 双击桌面上的“我的电脑”图标，查看计算机中有几个盘符

步骤：双击桌面上的“我的电脑”图标，打开如图 2-1-3 所示的窗口，这时就可以看到计算机中包含 C、D、E、F 和 G 五个驱动器，其中 C、D 和 E 是逻辑驱动器，F 是光盘驱动器，G 是虚拟光驱（只有安装过虚拟光驱软件后才会有虚拟光驱盘符）。

(4) 将桌面上的图标按照“类型”排列

步骤：在桌面的空白位置右击，在弹出的快捷菜单中选择“排列图标”→“类型”命令，如图 2-1-4 所示，桌面上的图标就会自动按“类型”排列。

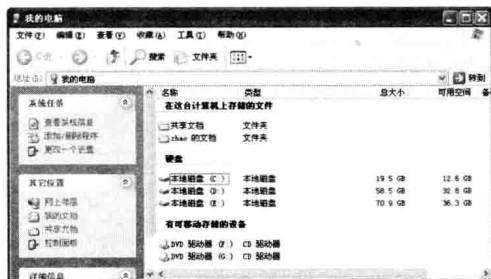


图 2-1-3 查看磁盘驱动器

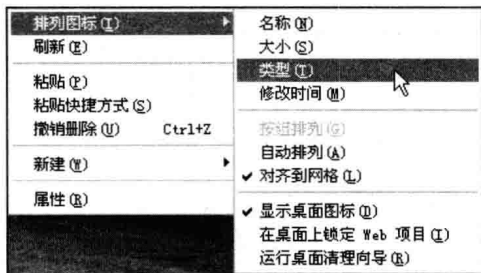


图 2-1-4 设置图标按类型排列

3. 运行应用程序

步骤：双击桌面上的图标或者执行“开始”菜单中“程序”下的子菜单即可运行应用程序。

4. 窗口的基本操作

(1) 切换窗口

步骤：单击窗口上任意位置，该窗口就会成为当前活动窗口。另外，也可以使用组合键 Alt+Tab 或 Alt+Esc 切换。

(2) 移动窗口

步骤：将光标移动到窗口的标题栏，注意不要指向左边的控制菜单或右边的按钮，

然后拖动标题栏到需要的位置即可。

(3) 最大化、最小化和还原窗口

步骤 1: 单击窗口右上角的“最大化”按钮, 窗口便最大化显示并占据整个桌面, 这时“最大化”按钮变为“还原”按钮.

步骤 2: 单击窗口右上角的“还原”按钮, 或者双击该窗口的标题栏, 窗口就还原为最大化前的大小和位置。

步骤 3: 单击窗口右上角的“最小化”按钮, 窗口就最小化为任务栏上的图标。

步骤 4: 单击任务栏上要还原的窗口的图标, 窗口便还原为最小化前的大小和位置。

(4) 调整窗口大小

步骤: 光标指向窗口的边框或四个边角, 待光标发生变化后, 拖动窗口的边框或边角到指定位置即可。

(5) 排列窗口

步骤: 右击任务栏上的空白处, 在弹出的快捷菜单中分别选择“层叠窗口”、“横向平铺窗口”、“纵向平铺窗口”命令, 并观察各个窗口的位置关系变化情况。

(6) 关闭窗口

方法 1: 单击窗口右上角的“关闭”按钮.

方法 2: 按 Alt+F4 组合键。

方法 3: 执行“文件”→“关闭”命令。

方法 4: 双击窗口左上角的控制菜单按钮, 如“我的电脑”的控制菜单按钮.

5. 设置任务栏和开始菜单

(1) 观察任务栏

步骤: 观察“开始”菜单中各个菜单项和任务栏右侧的“时钟”。

(2) 调整任务栏的位置及大小

步骤: 将光标指向任务栏的上边缘, 待光标变为上下双箭头后, 拖动鼠标可以调整任务栏的高度。将光标指向任务栏的空白处, 将任务栏拖动到桌面的左侧, 再将任务栏拖动到原位置。

(3) 隐藏任务栏

步骤: 右击任务栏上的空白处, 在弹出的快捷菜单中选择“属性”命令, 或者执行“开始”→“设置”→“任务栏和开始菜单”命令, 在弹出的“任务栏和开始菜单属性”对话框中选中“自动隐藏”复选框, 并取消选中“显示时钟”复选框, 单击“确定”按钮, 观察任务栏的变化。

(4) 清除访问记录

步骤: 在“任务栏和开始菜单属性”对话框中, 切换到“开始菜单”选项卡, 单击“自定义”按钮, 在弹出的“自定义开始菜单”对话框中单击“清除列表”按钮, 删除最近访问过的文档、程序和 Web 程序记录。