



计算机高新技术党政干部 / 公务员培训系列教材



因特网 (Internet) 培训教程

计算机高新技术党政干部 /
公务员培训系列教材编委会 编



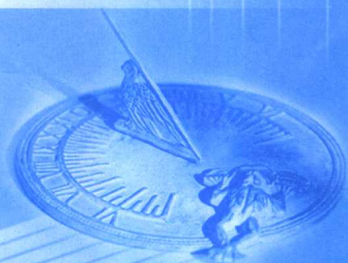
www.net



科学出版社
www.sciencep.com



计算机高新技术党政干部 /
公务员培训系列教材编委会 编



www.net



内 容 简 介

本书是“计算机高新技术党政干部 / 公务员培训系列”教材中的一本, 本书结合 Internet 的主要功能, 以日常工作为背景, 以大量的实例循序渐进地介绍了 Internet 的基本知识、基本功能和基本操作。

本书由 10 章及两个附录构成, 内容分别为: 上网前的准备, 浏览 Internet, 保存和打印网页, 设置上网的安全选项, 资源共享和定制, 学用电子邮件, 下载网络资源, 在 BBS 上发表文章, 利用 Messenger 聊天, 网络病毒的预防。在附录中还给出了公务员常用网站以及各章习题答案。

本书叙述简明易懂、内容全面、通俗易懂, 并配合大量图解强化学习效果。本书适用于急于实现办公自动化的工作人员、广大计算机爱好者和学习使用 Internet 的读者。

需要本书或技术支持的读者, 请与北京中关村 083 信箱 (邮编: 100080) 发行部联系, 电话: 010-62528991, 62524940, 62521921, 62521724, 82610344, 62978181 (总机) 传真: 010-62520573, E-mail: yanmc@bhp.com.cn。

图书在版编目 (CIP) 数据

因特网 (Internet) 培训教程 / 《计算机高新技术党政干部 / 公务员培训系列教材》编委会编. —北京: 科学出版社, 2004.6

(计算机高新技术党政干部 / 公务员培训系列教材)

ISBN 7-03-013059-6

I. 因... II. 计... III. 因特网. —技术培训—教材,
IV. TP393.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 022047 号

责任编辑: 王玉玲

/ 责任校对: 佳宜

责任印刷: 媛明

/ 封面设计: 王焱

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>

北京市媛明印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2004 年 6 月第 一 版

开本: 787×1092 1/16

2004 年 6 月第一次印刷

印张: 19 7/8

印数: 1-5000 册

字数: 455 000

定价: 25.00 元

计算机高新技术党政干部 / 公务员

培训系列教材编委会名单

主 任：路甬祥

副主任：周明陶 及俊川 向安全

委 员：

陆卫民 徐建华 郑明红 陈河南

李 霁 王 钰 高海华 杨如林

韩素华 王玉玲 刘海芳 谢建勋

周凤明 柴 东 邓 伟 曾 华

前 言

随着国际信息调整公路计划的实施和国家信息技术基础设施建设速度的加快,计算机和网络技术已广泛应用于国民经济的各个领域。计算机和网络技术的迅猛发展迅速推动了党政管理工作的信息化进程。现代化的管理模式令人耳目一新,大大提高了办公效率和管理水平。

《计算机高新技术党政干部 / 公务员培训系列教材》是中国科学院计划财务局、管理信息中心、希望电脑公司和中央党校国家机关分校中国科学院分部等单位,为配合中国科学院全面实现管理工作的信息化,对全院党政干部 / 公务员进行计算机高新技术培训而精心设计和编纂的。本书的出版汇集了有关领导、计算机及信息技术专业人员、科普工作者、编辑出版工作者的智慧和经验。主要编写人员都是长期从事机关办公自动化工作,并一直置身于中国科学院信息系统建设第一线的同志。这一套书是集体智慧的结晶,融合了计算机系优秀教师、办公人员的日常工作经验和很多学生提供的宝贵的使用经验。

《计算机高新技术党政干部 / 公务员培训系列教材》具有“系统、实用、通俗”的特点。书中包括了计算机基本知识、适用于管理工作的计算机硬件、软件平台、中文系统的使用方法、办公自动化软件的使用方法、计算机网络在管理工作中的应用等内容。在编写方法上突出实用,注重介绍管理工作中常用的计算机及信息网络技术,同时还介绍了一些相关专业和领域的技能、技巧。书中引用大量作者亲身实践过的实例,详尽讲述在办公自动化中如何更有效地发挥计算机及信息网络的作用。

《计算机高新技术党政干部 / 公务员培训系列教材》共分六册:

《中文 Windows XP 培训教程》、《中文 Office XP 培训教程》、《因特网 (Internet) 培训教程》、《中文 Lotus Notes 6 办公应用培训教程》、《计算机基础培训教程》、《新编电子政务培训教程》。

《计算机高新技术党政干部 / 公务员培训系列教材》可供各级领导干部学习、掌握计算机及网络应用技术时学习参考,也可作为党政管理干部 / 公务员计算机高新技术培训的教材,同时还可作为各类初学计算机人员的工具书。

参加本书编写和整改的人有陈河南、吴新松、孟丽艳、戴风光、胡争辉、贾斌、孟维志、李萱、蒋方帅、宋雁、何晓刚、段涛、陈贵阳、冯涛、盛建武、李伟、马鑫、熊歆斌、黄河、贺军、王雷、韦笑、何晓刚、梁德成、梁彩隆、廖明武、郭涛、龚亚萍。

编 者

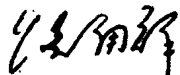
序

跨入 21 世纪之后,人类将面对一个全球信息化的新时代,信息技术将成为最具潜能的生产力。信息化水平标志着一个国家、一个地区的现代化水平,也是一个国家综合国力的具体表现。面对新的挑战,我国正全面推进国家信息技术基础设施的建设,推动工业、农业、国防、科学技术及社会生活各个方面应用现代信息技术,深入开发和广泛利用信息资源,加速实现国家现代化的进程。在这关键时刻,党和政府决策部门的领导和工作人员积极响应党中央的号召,学科学、用科学,率先掌握和运用信息技术,提高驾驭信息的能力,应是当务之急。

《计算机高新技术党政干部 / 公务员培训系列教材》是根据党政干部 / 公务员学习、应用计算机技术的迫切需求,由中国科学院一批长期从事机关办公自动化工作、计算机技术普及工作和计算机教学工作的同志共同编纂的。这套系列教材具有系统、实用、通俗的特点,易学易懂,并且经过了多年的课堂检验,既可作为计算机高新技术党政干部 / 公务员培训的教材,又可作为日常办公中计算机应用的工具书。

祝愿《计算机高新技术党政干部 / 公务员培训系列教材》能够成为广大党政干部 / 公务员的“好伙伴”,为我国的信息化建设贡献力量。

中国科学院院长



修 订 说 明

本套培训教材自 1998 年出版以来,得到了很多学校和广大读者的大力支持,精心的编著和集体力量的大量投入,使得本系列教材有很高的质量,教师和学生都非常满意。因而本系列书在销量上和使用时间上都创造了奇迹。一般计算机教材的寿命为 2 到 3 年,而本系列书达到了 6 年!

由于近年来计算机技术发展很快,我们的教材也要紧跟技术的发展步伐,以便更加满足学员的需求。这一套书我们做了以下修订:

组织使用这套教材的教师和学生,让他们提出宝贵的意见,使这一套书更加实用。删除了原书中过时的内容,增加了大量的先进的实用技术内容,并将修订稿交给计算机教育专家多次修改,从教育心理学的角度对整套书的内容进行了科学的安排。使本套书达到以下效果:

- 教师使用方便,学生易学易懂;
- 内容安排合理,所述技术实用;
- 高效利用时间,注重动手能力;
- 学以致用,目的性强。

目 录

第1章 准备上网..... 1	2.4.2 脱机打开站点..... 64
1.1 将计算机连接到互联网..... 1	2.5 搜索 Internet..... 65
1.1.1 安装调制解调器..... 1	2.5.1 找到自己感兴趣的站点..... 65
1.1.2 安装宽带..... 6	2.5.2 在网页中查找信息..... 74
1.1.3 通过局域网连接到互联网..... 6	2.6 提高浏览速度..... 77
1.1.4 设置拨号连接..... 6	2.6.1 取消显示多媒体内容..... 77
1.1.5 查看连接状况..... 12	2.6.2 加大临时文件夹的空间..... 81
1.2 启动冲浪板——Internet Explorer 6.0..... 12	2.6.3 停止下载过程..... 83
1.2.1 启动 IE 6.0..... 12	2.7 设置 IE..... 83
1.2.2 断开 Internet 连接..... 16	2.7.1 将 IE 的主页设置为人民网 首页..... 83
1.3 熟悉 IE 窗口组成..... 17	2.7.2 指定历史记录保存网页的 天数..... 85
1.4 退出 IE..... 19	2.7.3 清除历史记录..... 86
1.5 本章小结..... 19	2.8 本章小结..... 86
1.6 本章习题..... 20	2.9 本章习题..... 87
第2章 开始浏览 Internet..... 21	第3章 保存和打印网页..... 88
2.1 输入网址..... 21	3.1 保存网页..... 88
2.1.1 网址的基本概念..... 21	3.1.1 保存当前网页..... 88
2.1.2 在地址栏中输入网址..... 22	3.1.2 打开保存的网页..... 91
2.2 开始浏览网页..... 24	3.1.3 将网页信息复制到文档..... 93
2.2.1 浏览网页的一般方法..... 24	3.1.4 保存网页的图片..... 97
2.2.2 超链接的使用方法..... 26	3.1.5 图片作为桌面墙纸..... 100
2.2.3 在网页之间跳转..... 27	3.2 打印 Web 页..... 101
2.2.4 陈主任开始查找需要的信息..... 29	3.2.1 打印当前窗口的内容..... 101
2.3 快速浏览访问过的 Web 页..... 31	3.2.2 打印图片和背景..... 103
2.3.1 浏览栏概述..... 31	3.2.3 更改网页打印效果..... 107
2.3.2 利用历史栏查找最近访问过 的 Web 页..... 32	3.2.4 预览打印效果..... 109
2.3.3 利用收藏夹访问喜爱的网页..... 39	3.3 本章小结..... 110
2.3.4 利用链接栏访问网页..... 55	3.4 本章习题..... 111
2.3.5 刷新网页..... 62	第4章 设置上网的安全选项..... 112
2.3.6 浏览网页的快捷键..... 62	4.1 设置安全区域..... 112
2.4 脱机浏览..... 63	4.1.1 陈主任设置安全区域..... 112
2.4.1 启用脱机浏览..... 63	4.1.2 将 Web 站点分配到合适的

安全区域.....	117
4.2 分级审查	119
4.2.1 分级审查的概念.....	119
4.2.2 设置分级审查.....	120
4.2.3 关闭分级内容审查.....	122
4.2.4 允许其他用户查看 受限内容.....	123
4.2.5 更改监督人密码.....	124
4.2.6 限制可以浏览的站点.....	125
4.3 安全共享个人信息.....	127
4.3.1 保存个人信息.....	127
4.3.2 浏览和修改个人信息.....	129
4.4 本章小结	131
4.5 本章习题	131
第5章 更加流畅地使用 IE: 资源共享 和定制.....	132
5.1 导入和导出收藏夹.....	132
5.1.1 导出收藏夹.....	132
5.1.2 导入收藏夹.....	137
5.2 调整窗口组件的显示与隐藏.....	141
5.2.1 显示和隐藏状态栏.....	141
5.2.2 显示和隐藏工具栏.....	142
5.2.3 显示和隐藏每日提示.....	145
5.2.4 全屏显示.....	146
5.3 本章小结	148
5.4 本章习题	148
第6章 学用电子邮件.....	149
6.1 收发电子邮件的准备工作—— 熟悉 Outlook Express.....	149
6.1.1 启动 Outlook Express	149
6.1.2 Outlook Express 界面简介	149
6.1.3 阅读第 1 封电子邮件.....	150
6.1.4 退出 Express.....	152
6.1.5 申请免费电子信箱.....	152
6.1.6 设置 Express 电子邮件账号 ..	157
6.2 建立自己的通讯录.....	160
6.2.1 将联系人添加到通讯录.....	160

6.2.2 修改联系人信息.....	163
6.2.3 对联系人分组.....	165
6.2.4 导入和导出联系人信息	172
6.3 撰写和发送电子邮件.....	178
6.3.1 编写一封简单的电子邮件	178
6.3.2 创建美观的电子邮件	183
6.3.3 创建多媒体电子邮件	184
6.3.4 发送电子邮件.....	202
6.4 接收和管理电子邮件.....	206
6.4.1 接收和阅读电子邮件	206
6.4.2 回复电子邮件.....	207
6.4.3 转发电子邮件.....	208
6.4.4 另存电子邮件.....	209
6.4.5 打印电子邮件.....	210
6.4.6 删除电子邮件.....	211
6.4.7 管理文件夹.....	213
6.5 本章小结.....	217
6.6 本章习题.....	217
第7章 下载网络资源.....	218
7.1 用 IE 直接下载资源.....	218
7.1.1 找到要下载的软件—— 网络蚂蚁.....	218
7.1.2 下载.....	220
7.2 用网络蚂蚁下载资源.....	222
7.2.1 安装网络蚂蚁.....	222
7.2.2 用网络蚂蚁下载资源	226
7.3 网络蚂蚁高级技巧.....	232
7.3.1 中断后继续下载文件.....	232
7.3.2 下载多个文件.....	233
7.3.3 将下载网址添加到书签.....	234
7.3.4 将指定类型的文件存储到 指定的目录.....	236
7.3.5 添加下载任务的另外一种 方法.....	238
7.3.6 常用参数设置.....	239
7.4 本章小结.....	242
7.5 本章习题.....	242

第8章 在BBS上发表文章	243
8.1 在BBS上注册.....	243
8.1.1 注册的过程.....	243
8.1.2 填写注册单.....	246
8.2 浏览自己感兴趣的内容.....	248
8.2.1 浏览今日十大话题.....	248
8.2.2 浏览分类讨论区.....	250
8.3 在BBS上发表文章.....	258
8.3.1 了解发表文章的注意事项.....	258
8.3.2 发表文章.....	260
8.3.3 回复文章.....	264
8.3.4 将文章转贴到另外一个 讨论区.....	266
8.4 处理BBS信件.....	267
8.4.1 给好友发送信件.....	267
8.4.2 给版面文章的作者发信.....	269
8.4.3 将文章发送给朋友.....	270
8.4.4 浏览收到的信件.....	271
8.4.5 回复信件.....	272
8.4.6 删除信件.....	273
8.5 与BBS好友在线聊天.....	273
8.5.1 添加好友名单.....	273
8.5.2 搜寻网友.....	275
8.5.3 与在线好友聊天.....	277
8.5.4 给好友发送短信.....	278
8.6 个人定制.....	278
8.6.1 修改密码.....	278
8.6.2 设置签名档.....	279
8.7 本章小结.....	281
8.8 本章习题.....	281
第9章 利用Messenger聊天	282
9.1 注册.....	282
9.2 添加联系人.....	287
9.3 发送和接收电子邮件.....	289
9.4 本章小结.....	292
9.5 本章习题.....	292

第10章 网络病毒的预防	293
10.1 什么是网络病毒.....	293
10.2 网络病毒的特点.....	293
10.3 预防网络病毒的措施.....	294
10.3.1 安装并合理设置杀毒软件.....	294
10.3.2 合理设置电子邮件工具.....	294
10.3.3 合理设置浏览器的 安全级别.....	296
10.3.4 慎重对待邮件附件.....	296
10.3.5 不要随便点击不明链接.....	296
10.3.6 不要随意接收文件.....	296
10.3.7 尽量从大型的专业网站 下载软件.....	297
10.3.8 设置始终显示文件的 扩展名.....	297
10.3.9 及时升级邮件程序和 操作系统.....	297
10.3.10 启用网络防火墙.....	297
10.4 本章小结.....	297
10.5 本章习题.....	297
附录A 公务员常用网站	298
A.1 国务院各部委.....	298
A.2 国务院直属机构.....	298
A.3 各省以及直辖市政府站点.....	299
A.4 主要新闻站点.....	300
附录B 练习参考答案	301
B.1 第1章参考答案.....	301
B.2 第2章参考答案.....	301
B.3 第3章参考答案.....	302
B.4 第4章参考答案.....	303
B.5 第5章参考答案.....	303
B.6 第六章参考答案.....	304
B.7 第7章参考答案.....	305
B.8 第8章参考答案.....	306
B.9 第9章参考答案.....	306
B.10 第10章参考答案.....	307

第1章 准备上网

陈主任总是听见办公室的年轻人在说上网聊天，实时了解国内外新闻，与世界保持同步。看到他们眉飞色舞的样子，陈主任又是羡慕，又是感慨，觉得自己快要被这个世界抛弃了，正好上面下来文件说要在近期内对公务员进行互联网方面的培训，让大家能够跟上时代的发展潮流，可以借这个机会弥补一下自己在这方面的差距。那么，在上网之前，需要哪些准备工作呢？

1.1 将计算机连接到互联网

上网之前的第1件事情就是将计算机连接到互联网上。Windows XP 提供了多种连接方式，用户可以根据自己的具体情况选择较为合适的一种 Internet 接入方法。

1.1.1 安装调制解调器

调制解调器俗称“猫”，那是因为它的英文单词 Modem 的读音与“猫”相近。就目前来说，大多数用户是通过调制解调器连接到 Internet 上的。调制解调器是一种将数字信息和模拟信息进行相互转换的设备，它将计算机上的数字信息转换为模拟信息，然后通过电话线传输出去；而电话线上传输进来的模拟信息，经过它转换为数字信息，然后发送给计算机。为了使用调制解调器，您必须拥有音频电话机以及电话线。

调制解调器的传输速度通常以“位/秒”来衡量的，现在市场上的主流调制解调器的速度是 56000 位/秒，一般称为 56K 调制解调器。另外，调制解调器还分为内置和外置两种形式。在安装内置调制解调器的时候，需要打开计算机主机箱，将调制解调器直接安装在主板上；而在安装外置调制解调器的时候，无需打开机箱即可安装。一般来说，外置调制解调器的性能比内置解调器好，但是价格也比内置解调器稍贵。

安装调制解调器分为两个阶段：第1个阶段要将调制解调器连接到计算机上，第2个阶段是在计算机上安装调制解调器的驱动程序。

本小节将介绍陈主任如何安装全向 56K 外置调制解调器。如果您选择购买内置调制解调器，请咨询有安装经验的用户，或者让销售方为您安装。

在外置调制解调器上，一般有 3 个接线口：一个连接到电话线的室内端口；一个连接到电话机；另一个连接到计算机上。具体的连接方法请参见调制解调器的使用说明书。

在将调制解调器连接好之后，打开电源，就可以开始安装驱动程序了。

具体安装过程如下：

(1) 单击“开始”→“控制面板”→“控制面板”，如图 1.1 所示。此时会打开“控制面板”文件夹，如图 1.2 所示。

(2) 在“控制面板”文件夹中，双击“添加硬件”，此时出现了“添加硬件向导”，如图 1.3 所示。



图 1.1 打开“控制面板”文件夹



图 1.2 “控制面板”文件夹

(3) 单击“下一步”按钮，此时系统开始搜索新的硬件，鼠标指针的旁边会出现一个沙漏图形，说明正在搜索，如图 1.4 所示。找到新硬件之后，系统会弹出一个对话框，提示用户指示下一步操作，如图 1.5 所示。

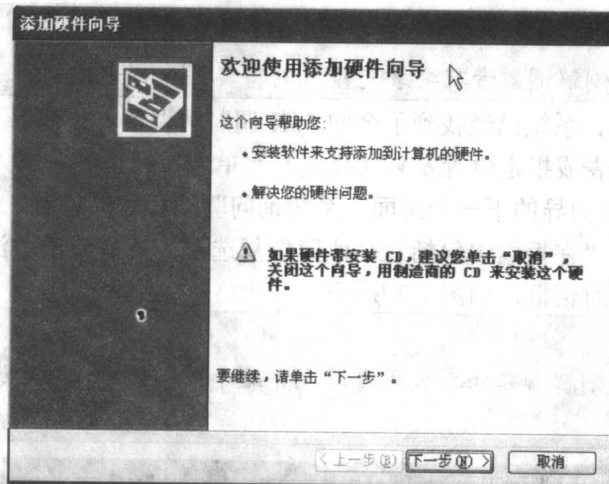


图 1.3 “添加硬件向导”

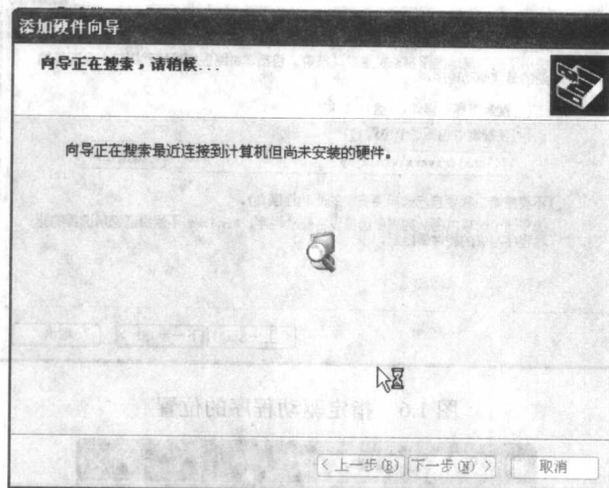


图 1.4 正在搜索新硬件

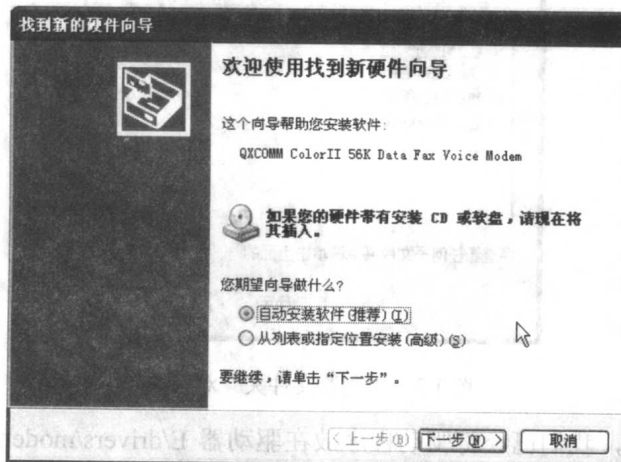


图 1.5 找到新的硬件

提示

如果您安装的调制解调器带有安装光盘，则将其插入到光驱中。

(4) 在图 1.5 中，系统已经找到了全向 56K 调制解调器，并询问下一步操作。在本例中，我们选择“从列表或指定位置安装（高级）”单选按钮，并单击“下一步”按钮。

(5) 此时会弹出向导的下一个画面，系统询问驱动程序的位置，如图 1.6 所示。在这个例子中，我们选中“在搜索中包括这个位置”复选框，然后单击“浏览”按钮，此时会出现“浏览文件夹”对话框，如图 1.7 所示。

提示

如果您已经将调制解调器的安装光盘放在光驱中，则需要选中“搜索可移动媒体”复选框。

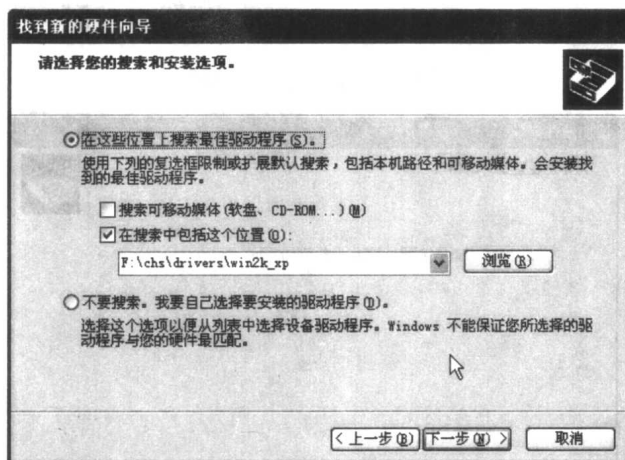


图 1.6 指定驱动程序的位置

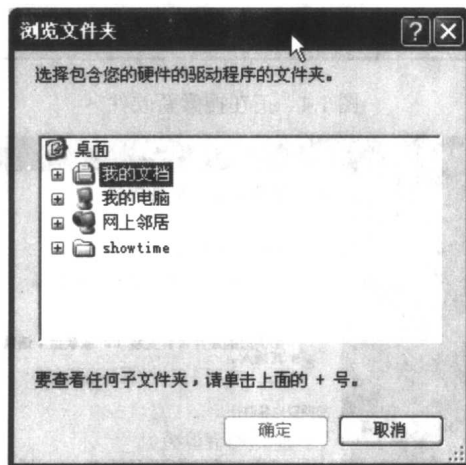


图 1.7 “浏览文件夹”对话框

(6) 在本例中，我们已经将驱动程序放在驱动器 E/drivers/modem 文件夹下，因此在“浏览文件夹”对话框内找到这个文件夹，如图 1.8 所示。

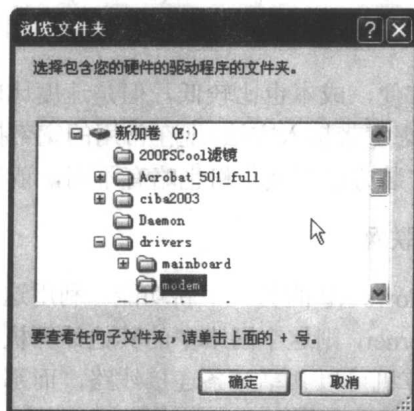


图 1.8 找到驱动程序的文件夹

(7) 单击“确定”按钮，关闭“浏览文件夹”对话框，此时在“新硬件向导”对话框内就出现了刚刚指定的文件夹位置，如图 1.9 所示。

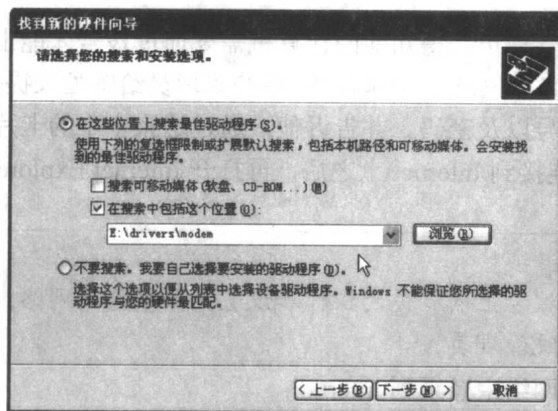


图 1.9 “新硬件向导”中的新搜索位置

(8) 单击“下一步”按钮，系统就开始安装，而且在安装完成之后会给出提示，如图 1.10 所示。单击“完成”按钮，即可结束向导。

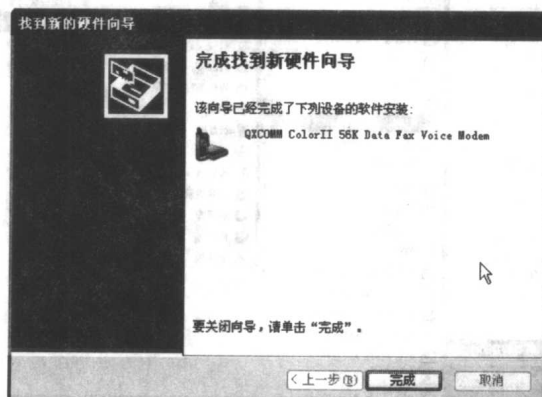


图 1.10 完成安装

1.1.2 安装宽带

调制解调器安装起来很方便, 成本也比较低, 但是速度比较慢。如果您经常上网, 而且周围的条件允许, 则可以考虑宽带接入方法。现在常用的宽带接入方法包括 ISDN、ADSL, 以及电力线接入等。具体的安装方法以及价格也略有不同, 请咨询有关技术人员。

1.1.3 通过局域网连接到互联网

Internet 连接共享是 Windows XP 的另一个新功能。利用这个功能, 只要局域网中的任意一台计算机可以连接到 Internet, 则这个网络中的其他计算机可以通过这台计算机连接到 Internet。也就是说, 多台计算机可以共享一条连接线路, 而那台直接连接到互联网的计算机就是所谓的“出口”。在设置通过局域网连接到互联网的时候, 需要设置两个方面: 作为服务器使用的“出口”计算机以及使用共享连接的客户端计算机。具体的设置方法需要咨询您的系统管理员。这里不再赘述。

1.1.4 设置拨号连接

陈主任咨询了系统管理员, 得知他的计算机需要通过拨号才能上网, 而系统管理员已经设置好了拨号网络及各个网络组件和属性。系统管理员给陈处长提供了一张小小的卡片, 上面写着电话号码, 帐号以及密码。并告诉他, 通过这张小小的卡片就可以通过拨号网络连接到 Internet 上。在连接到 Internet 上之后, 再打开 Internet Explorer, 便可以直接使用它来漫游 Web 了。

注意

本书中仅仅介绍与拨号上网有关的操作和设置。如果您的网络没有使用拨号上网, 具体的网络设置请咨询系统管理员。

按下列方法在拨号网络中登录到 Internet:

(1) 选择“开始”菜单中的“所有程序”命令。选择“附件”→“通讯”→“网络连接”, 如图 1.11 所示。

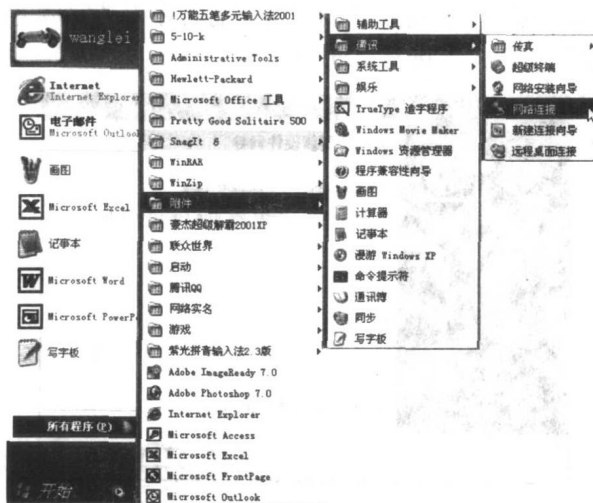


图 1.11 打开“网络连接”窗口

(2) 此时出现“网络连接”窗口，如图 1.12 所示。

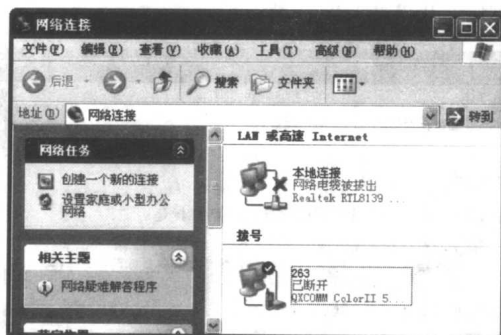


图 1.12 “网络连接”窗口

(3) 单击左边窗格中“创建一个新的连接”选项，此时系统将启动“新建连接向导”，如图 1.13 所示。

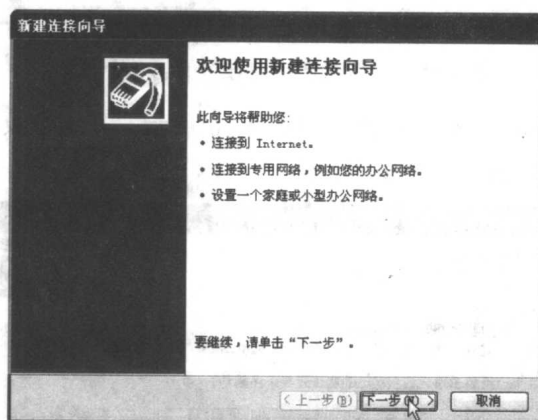


图 1.13 “新建连接向导”的第 1 个页面

(4) 单击“下一步”按钮，此时将进入向导的第 2 个页面，如图 1.14 所示。在这个页面中，选中“连接到 Internet”选项，单击“下一步”按钮。

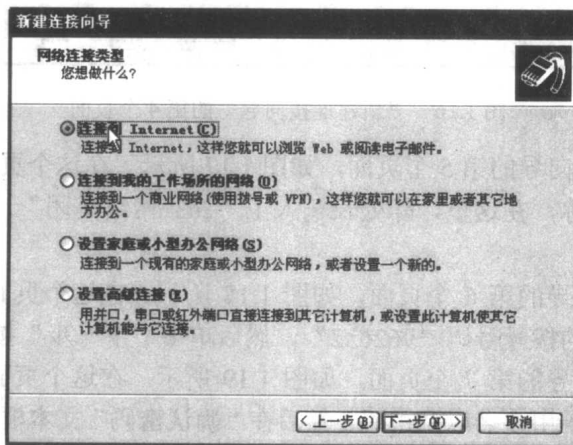


图 1.14 “新建连接向导”的第 2 个页面