

“上海紧缺人才培训工程”  
教学系列丛书

●上海市计算机应用  
能力考核办公室/编

- ◆ PC机的组成
- ◆ 字处理软件Word
- ◆ 图形操作系统Windows 95
- ◆ 电子邮件E-mail
- ◆ 国际互联网Internet
- ◆ 文稿演示软件PowerPoint

# 计算机应用 简明教程

★  
复旦大学出版社



“上海紧缺人才培训工程”教学系列丛书

# 计算机应用简明教程

上海市计算机应用能力考核办公室 编



复旦大学出版社

## 内 容 提 要

本书是上海市计算机应用能力考核教材之一，介绍了 PC 机基础知识、文字处理软件中文 Microsoft Word 7.0、中文操作系统 Windows 95、拨号上网软件 Internet Explorer 4.0 和电子邮件的收发，以及演示文稿制作软件中文 Microsoft PowerPoint 97。在每章开始给出要达到的目的和学习方法指导，结束时给出 10 个思考和练习题。

本书简明易学，可作为各级学校教学和培训的教材。

## 计算机应用简明教程

---

|      |                                    |
|------|------------------------------------|
| 作 者  | 上海市计算机应用能力考核办公室                    |
| 责任编辑 | 孙未未                                |
| 责任校对 | 韩向群                                |
| 出 版  | 复旦大学出版社<br>(上海国权路579号 邮政编码 200433) |
| 发 行  | 新华书店上海发行所                          |
| 印 刷  | 上海第二教育学院印刷厂                        |
| 开 本  | 787×1092 1/16                      |
| 印 张  | 13.25                              |
| 字 数  | 194 000                            |
| 版 次  | 1998年9月第1版 1998年9月第1次印刷            |
| 印 数  | 1—6 000                            |
| 书 号  | ISBN 7-309-02090-1/T·208           |
| 定 价  | 20.00元                             |

---

本版图书如有印订质量问题，请向本社调换。

“上海紧缺人才培训工程”教学系列丛书，由上海市人民政府教育卫生办公室、上海市成人教育委员会、中共上海市委组织部、上海市人事局和上海市计算机应用与产业发展领导小组办公室联合组织编写

## 上海市计算机应用能力考核专家组成员

组 长：施伯乐，复旦大学教授

组 员：白英彩，交通大学教授

郑衍衡，上海大学教授

汪燮华，华东师范大学教授

俞时权，上海师范大学教授

高毓乾，上海市科委高级工程师

陶 霖，上海第二工业大学副教授

许永兴，上海电视大学教授

## 本书编写人员

陈 信 沈 晴 马德云

## 致 读 者

原 中国共产党上海市委委员会 副 书记 陈至立  
上海市计算机应用与产业发展领导小组组长

高科技及其产业是当代经济发展的火车头。在当代科学技术革命中，计算机信息处理技术居于先导地位。在 90 年代的今天，世界科学技术已经进入了信息革命的新纪元。

上海的振兴正处于这一信息革命的时代。上海要在本世纪末、下世纪初跻身国际经济、金融、贸易中心城市之列，就必须牢牢把握机遇，大力发展计算机应用及其产业。市委、市政府决定尽快发展计算机产业，使其成为上海新一代的支柱产业。这是从上海产业结构调整、城市功能发挥、技术革命发展的战略高度出发作出的战略决策。今后几年，上海计算机产业的销售额将每年翻一番，到本世纪末形成年销售额达数百亿元的产业规模。金融电子化、商业电子化、个人用电脑的普及、机电一体化、城市管理、工业管理以及办公自动化、智能化大楼的建设、软件开发应用及系统集成等，将使上海的经济和社会生活发生深刻的变化，并为上海成为国际经济、金融、贸易中心城市提供必不可少的技术支撑。计算机产业不仅将成为上海工业发展的新的生长点，并将带动一批相关产业的发展。可以预计，不久的将来，计算机在上海将被广泛应用，渗透到各行各业，使上海的现代化水平向前迈进一大步。

发展计算机产业对计算机专业人才的培养及应用人才的培训提出了紧迫要求，一方面要培养一大批能够从事计算机研究开发的高级专业人才，另一方面要培训成千上万的计算机操作人员，普及计算机应用技术。只有各行各业的从业人员都学会计算机操作和应用，计算机的广泛使用和产业发展才能真正实

现。因此，上海市“90年代紧缺人才培训工程”和上海市“三学”（学知识、学科学、学技术）活动都把计算机应用技术的普及作为其重要内容。上海市计算机应用能力考核则是在广大市民中普及计算机应用技术的一项重要举措。这项考核的独创性和实用性使其独具特点，受到应考者及用人单位的广泛欢迎。

希望上海广大市民顺应新技术革命的潮流，努力掌握计算机应用技术，为上海的振兴作出更大贡献！

1994年7月

# 序

上海市委副书记 龚学平

“90年代上海紧缺人才培训工程”实施三年来，取得了较大的成绩。这一成绩表现在下列诸多方面：一、以系统或行业为依托，建立了以十大紧缺人才培训中心为主体的紧缺人才培训体系，分别承担现代企业高级经理、现代企业高级营销经理、房地产开发、涉外商务、涉外法律等26类岗位的紧缺人才培训考核工作。二、建立了计算机应用能力考核制和通用外语水平等级考试制，参加计算机应用能力考核的有93万人，经考核合格的有近59万人；参加通用外语水平等级考试的达13万人，经考试合格的有8.4万人，较好地提高了市民计算机应用能力和外语水平。三、建立了上海教育电视台，在交流教育信息、传播科学知识、弘扬优秀文化、提高市民素质等方面发挥了积极的作用。

“90年代上海紧缺人才培训工程”进展顺利的原因是多方面的，其中最根本的是，它顺应了上海经济建设和社会发展的需要。具体地说，它的成功有赖于市委、市府的正确领导，有赖于这一培训工程的组织者——市教委、成人教委、市委组织部和市人事局——的通力协作，有赖于中央和市有关部门的支持，有赖于从事这一工程的全体同志坚持不懈地努力。这里值得一提的是，这一培训工程的教学系列丛书从内容到形式，具有实用性强、应变性强、适用面宽的特点，与以往教材相比体现了“紧缺”之意，它是本市许多专家、学者与实际工作者共同心血的结晶。现在，其中的某些教材已经出新版本了，表明它们在“紧缺”方面有更进一步追求。

从现在到2010年，是建设有中国特色社会主义承前启后、继往开来的重要时期。上海要努力建设成为国际经济、金融和贸易中心城市之一。在机遇与挑



战并存的形势下，继续努力搞好“90年代上海紧缺人才培训工程”，培养一大批社会主义现代化建设的急需人才，必将对上海的腾飞产生巨大的现实意义与深远的历史意义。

上海的改革和发展为我们提供了实施“90年代上海紧缺人才培训工程”的广阔舞台。市各有关方面一定要进一步加强领导，团结协作，深化改革，扎实工作，努力在这个舞台上大显身手。我们也期待着更多的优秀教材面世，推进这一培训工程的进一步发展，为迎接21世纪的到来作出更大的贡献。

1997年4月

# 序

上海市政协副主席 谢丽娟

由上海市人民政府教育卫生办公室、市成人教育委员会、中共上海市委组织部、市人事局联合组织编写的“90年代上海紧缺人才培训工程”教学系列丛书将陆续出版。编写、出版这套丛书是实施上海紧缺人才培训工程的基础工作之一，对推动培养和造就适应上海经济建设和社会发展急需的专业技术人才必将起到积极的作用。

90年代是振兴上海、开发浦东关键的十年。上海要成为国际经济、金融、贸易中心之一，成为长江流域经济发展的“龙头”，很大程度上取决于上海能否有效地提高上海人的整体素质，能否培养和造就出一大批坚持为上海经济建设和社会发展服务，既懂经济，懂法律，懂外语，又善于经济管理，擅长国际竞争，适应社会主义市场经济新秩序的多层次专业人才。这已越来越成为广大上海人民的共同认识。

目前上海人才的状况与经济建设、社会发展的需求矛盾日趋显著。它集中表现在：社会主义市场经济的逐步确立，外向型经济的迅速发展，新兴产业的不断崛起，产业产品结构的适时调整，城市建设和管理任务的日益繁重，使原来习惯于在计划经济体制下工作的各类专业技术人才进入了一个颇感生疏的境地，使原来以面向国内市场为主的各类专业技术人才进入一个同时面向国内外市场并参与国际竞争的新天地，金融、旅游、房地产、城市建设和管理等以及许多高新技术产业又急切地呼唤一大批新的专业技术人才。这就加剧了本市专业人才总量不足、结构不合理的矛盾。此外，本市的从业人员和市民的外语水平与计算机的应用能力普遍不高。这种情况如不迅速改变，必将影响上海的经

济走向世界，必将影响上海在国际经济、金融、贸易中的地位和在长江流域乃至全国经济发展中的作用。紧缺人才培养问题已引起市委、市政府的高度重视。

“机不可失，时不再来。”我们要大力加强紧缺人才的培训工作和外语、计算机的推广普及工作。鉴于此，及时编写、出版本丛书，是当前形势之急需，其意义是现实的和深远的。诚然，要全面组织实施 90 年代上海紧缺人才培养工程，还有待于各有关方面的共同努力。

在“90 年代上海紧缺人才培养工程”教学系列丛书开始出版之际，感触颇多，简述代序。

1993年8月

## 编者的话

随着信息技术的飞速发展，人们对计算机技术的需求变得越来越迫切，人们已经认识到，在即将到来的 21 世纪，掌握计算机的基本使用和实用操作将成为一种必不可少的技能。

《计算机应用简明教程》是在上海市计算机应用能力考核办公室推出众多考核项目之后的又一个项目，它适合于工作繁忙、学习时间少的人员，尤其是领导干部，利用较少的时间（4～5 天）来学习并了解有关计算机的概况和最新的计算机发展动态，初步掌握最实用的计算机操作技能。

本书在内容选择上本着最新、最实用、最必需的原则，从计算机的基础知识开始，到文字处理软件中文 Microsoft Word 7.0，中文 Windows 95，拨号上网软件 Internet Explorer 4.0 和电子邮件的收发，以及演示文稿制作软件中文 Microsoft PowerPoint 97（由于 PowerPoint 7.0 没有中文版，所以我们以 Microsoft Office 97 中的 PowerPoint 97 为蓝本，介绍了一个演示文稿制作的实例）。在版式设计上，我们采用了一种全新的版式，在每章开始给出要达到的目的和学习方法指导，正文采用分为两栏的版式，右栏约 1/3，给出较为醒目的实例、小图例、要求读者注意的事项等。另外，对软件的操作步骤描述较为详细，适合于成人自学。在文字描述上，尽可能采用图形化，精心制作了一些必要的插图。这样，一方面能方便读者对照屏幕，如鼠标器指针、各种按钮和列表等；另一方面能使读者对许多计算机中的装置和部件有直观的认识。在次序编排上，我们有意将 Word 放在 Windows 之前进行介绍，从文字处理软件着手，先使读者对 Windows 的操作界面有一个印象，然后从特殊到一般，再到 Windows 平台下的其他几个实用软件，这样就容易掌握。

本书的第一、二和五章由上海电视大学陈信编写，第三、四章由中国银行培训部沈晴编写，马德云对本书作了校对并为每章编写了思考与练习题。在书稿形成后，曾在两次短期培训班中作为讲义试用，根据教学中的经验和存在的问题作了必要的修改。

由于编写时间较短以及作者水平有限，书中难免有欠妥或疏漏之处，恳望读者不吝指出。

上海市计算机应用能力考核办公室

1998年5月

# 目 录

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| 第一章 展现在你面前的电脑——PC 机.....        | 1   |
| 1.1 PC 机上的主要部件 .....            | 3   |
| 1.2 衡量微机性能的重要指标 .....           | 15  |
| 1.3 软件的作用 .....                 | 20  |
| 1.4 计算机的开启和关闭 .....             | 22  |
| 思考与练习 .....                     | 26  |
| 第二章 文字处理——中文 Word 7.0 的使用 ..... | 27  |
| 2.1 中文 Word 7.0 的启动与操作界面 .....  | 29  |
| 2.2 文本输入 .....                  | 33  |
| 2.3 文本编辑 .....                  | 38  |
| 2.4 文档保存 .....                  | 44  |
| 2.5 文本排版 .....                  | 49  |
| 2.6 页面设置和文档打印 .....             | 62  |
| 思考与练习 .....                     | 71  |
| 第三章 中文 Windows 95 基础知识 .....    | 73  |
| 3.1 中文 Windows 95 简介 .....      | 75  |
| 3.2 Windows 95 的基本操作界面 .....    | 78  |
| 3.3 资源管理器 .....                 | 97  |
| 思考与练习 .....                     | 115 |

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| 第四章 上网浏览和收发电子邮件.....                            | 117 |
| 4.1 Internet 的基础知识.....                         | 119 |
| 4.2 网上浏览初步——中文 Internet Explorer 4.0 的基本使用..... | 130 |
| 4.3 电子邮件的收发—— Outlook Express 的基本使用 .....       | 141 |
| 思考与练习 .....                                     | 154 |
| 第五章 电子讲演稿的制作——中文 PowerPoint 97 的使用.....         | 157 |
| 5.1 中文 PowerPoint 97 .....                      | 159 |
| 5.2 实例——一篇演示文稿的制作 .....                         | 161 |
| 思考与练习 .....                                     | 178 |
| 附录 常用网址.....                                    | 181 |

# 第一章 展现在你面前的电脑——PC 机



## 【目标】

通过本章的学习，要求初步了解并掌握以下内容：

- ◆ PC 机上的主要部件
- ◆ 衡量微机性能的重要指标
- ◆ 软件的作用
- ◆ 掌握计算机的开启和关闭
- ◆ 熟悉中文 Windows 95 操作界面



## 【学习方法指导】

本章学习时，从新颖的机型 Pentium II 出发，熟悉 PC 机上主要部件和外部设备：CPU、内存、硬盘、显示器、软盘驱动器、CD-ROM 驱动器、打印机和 Modem 等，掌握软盘、键盘和鼠标器的基本使用，学会 PC 机的开启和关闭，熟悉在中文 Windows 95 界面下的简单操作，以此作为学习计算机技术的入门。

