

计 算 机 快 速 上 岗

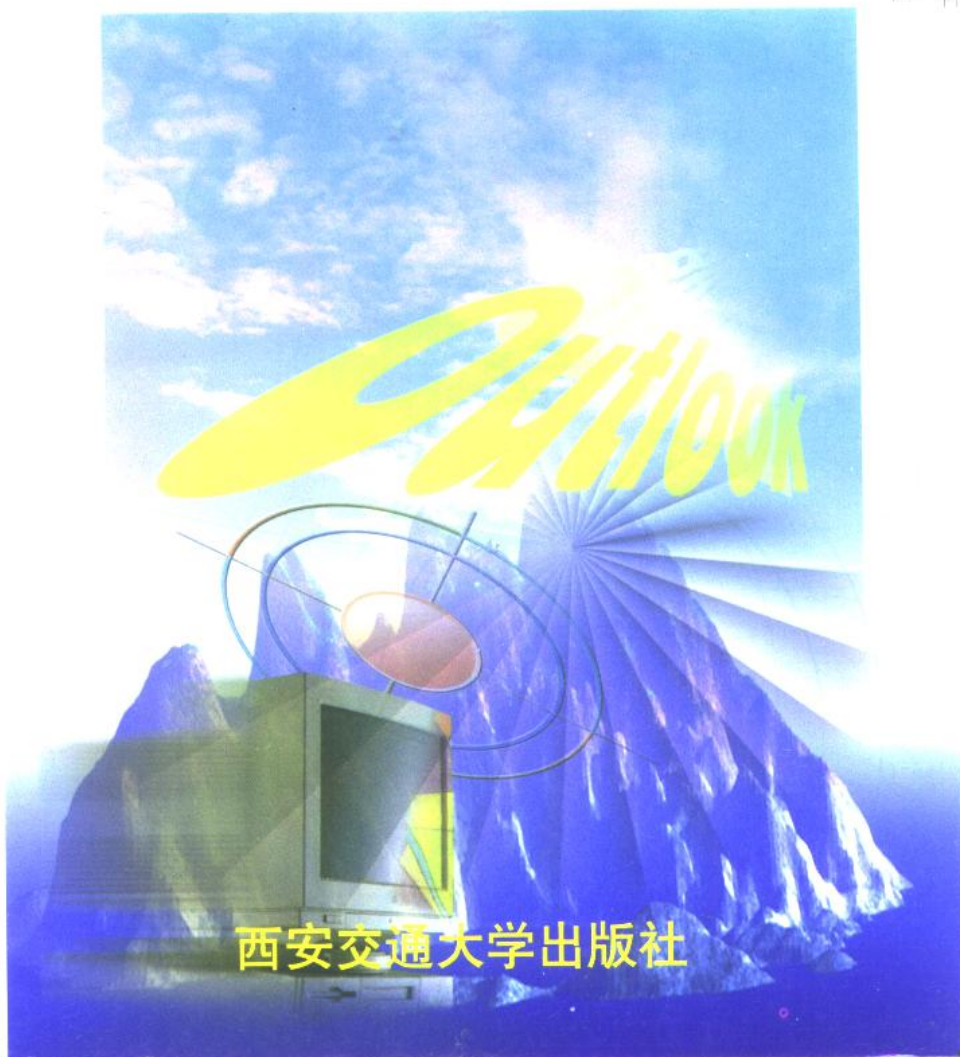
最佳

培 训 系 列

Outlook 2000

短期培训教程

叶林 编



西安交通大学出版社

.....

最佳 例

Outlook 2000

短期培训教程



计算机快速上岗培训系列

最佳 Outlook 2000 短期培训教程

叶林 编

西安交通大学出版社

• 西安 •

内 容 简 介

本书作为“计算机快速上岗培训系列教程”之一，主要讲述 Microsoft Outlook 2000 的基础知识和操作。全书围绕一系列精选的实际工作步骤，完整地展示 Outlook 2000 中文版的特性。每个步骤均以图带文，篇幅精练，文字轻松，深入浅出，通俗易懂，达到即学即用的目的。

全书内容涉及到邮件管理、日程安排、任务调度、人员联系、自动日记、电子便笺等方面。

本书既适合初学者自学，也可作为培训 Outlook 2000 的教材。

图书在版编目(CIP)数据

最佳 Outlook 2000 短期培训教程/叶林编. - 西安: 西安
交通大学出版社, 2000. 1

(计算机快速上岗培训系列)

ISBN 7-5605-1209-7

JS124/18

I. 最... II. 叶... III. 计算机网络-应用软件, Outlook
2000-技术培训-教材 IV. TP393

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 71585 号

*

西安交通大学出版社出版发行

(西安市咸宁西路 28 号码 邮政编码: 710049 电话: (029) 2668316)

西安建筑科技大学印刷厂印装

各地新华书店经销

*

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 12.125 字数: 291 千字

2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

印数: 0 001~5 000 定价: 16.00 元

若发现本社图书有倒页、白页、少页及影响阅读的质量问题, 请去当地销售
部门调换或与我社发行科联系调换。发行科电话: (029) 2668357, 2667874

前 言

我们面临的 21 世纪，是信息急剧膨胀、生活节奏越来越快的时代。我们每天都很忙；商业洽谈、好朋友约会、各种信件来往以及繁多的工作计划。当你每天都在为安排这些日常的繁琐工作感到手忙脚乱时，如果认为生活需要更有规划一些，那么 Outlook 能使你从中解脱出来，它可以协助你管理各种日常事务，将生活和工作安排得有条不紊，而不会向你索要任何报酬。

Outlook 是微软公司 Office 套装软件的一部分，如果你以前从来没有用过 Outlook，或许不知道它的功能到底有多强大。请把 Outlook 想象成一个信息处理中心，因此它可以为你建立、查看和组织各种信息资源；你可以发送和接收电子邮件，管理日常工作，储存通讯录，追踪工作，检查你的工作记录，并及时存档备忘。

信息是你最有价值的资源，而 Outlook 2000 作为微软公司最新推出的 Office 2000 办公软件的一员，主要功能就是管理信息资源。Outlook 2000 不论是软件本身的易用性还是功能的多样性都较以前版本有着质的飞跃。主要表现在：增加的新功能使得你工作更容易、更方便、更快捷；折叠式菜单给你更宽的视野；全新的 Office 助手给你无微不至的帮助；对 Internet 和 Intranet 的全面支持和其强大的协同工作功能。Outlook2000 使用了一种整体的程式来管理你的电子邮件、工作、联系人、日历、日记、便笺、数据传输以及许多附加功能，所以不论你的资源是何种格式，Outlook2000 都将能够让你的工作以以前所未有的方式轻松自如地完成。

为了便于读者阅读、自学本书，每章前面有“要点提示”，指明了本章的大体结构和要点，并且对重点的操作列出了详细的操作步骤，这样将有利于读者能够参照本书自己进行操作。

在本书在编写过程中，作者尽可能作到通俗易懂、层次清晰，但不及之处在所难免，切望广大读者给予批评指正。

本书在编写过程中得到了西安交通大学出版社的帮助，在此深表谢意。

叶林

1999 年 11 月

目 录

第 1 章 Internet 简介

1.1 Internet 简介	2
1.2 中国 Internet 的建设与发展	4
1.3 网络地址管理	8

第 2 章 上网准备

2.1 硬件要求	12
2.2 软件要求	12
2.3 申请帐号	13
2.4 安装及配置调制解调器	13
2.5 拨号上网	19

第 3 章 Outlook 的安装、启动及注册

3.1 安装 Office 2000	22
3.2 第一次启动 Outlook	27
3.3 联机注册	31

第 4 章 Outlook 的面板和窗口

4.1 Outlook 2000 窗口简介	34
4.2 Outlook 的面板介绍	35
4.3 自定义 Outlook 的面板	39
4.4 使用 Outlook 工具栏	42
4.5 自定义工具栏和菜单	44
4.6 自定义 Outlook 的窗口	48

第 5 章 Outlook 的安装设置

5.1 创建个人文件夹	51
5.2 设置邮件服务	53
5.3 设置电子邮件选项	56
5.4 设置自动签名	62

5.5 配置日历	64
5.6 其他选项配置	67

第 6 章 Outlook 的联系人设置

6.1 创建联系人	77
6.2 创建联系人组	79
6.3 查看联系人属性	82
6.4 操作联系人	85
6.5 管理联系人数据库	87
6.6 更改视图显示	89
6.7 自定义视图	95
6.8 打电话和发送电子邮件	97
6.9 安排会议和约会	99

第 7 章 发送电子邮件

7.1 发送最简单的电子邮件	102
7.2 设置文字的格式	104
7.3 暂停并保存您的工作	106
7.4 添加图片、背景和使用信纸	108
7.5 添加链接	111
7.6 插入附件	114

第 8 章 电子邮件的管理

8.1 标记邮件	119
8.2 用不同的方式查看邮件	121
8.3 管理邮件	122
8.4 组织收件箱	125
8.5 使用查找功能	127

第 9 章 使用通讯簿

9.1 打开通讯簿	133
9.2 建立通讯簿组	134
9.3 使用联系人组发邮件	137

第 10 章 Outlook 的其它功能

10.1 创建新约会	140
10.2 管理约会	142
10.3 创建事件	145
10.4 会议的操作	147
10.5 日历视图	151
10.6 打印与组织功能	153
10.7 日记操作	155
10.8 便笺操作	162

第 11 章 Outlook 的高级邮件功能

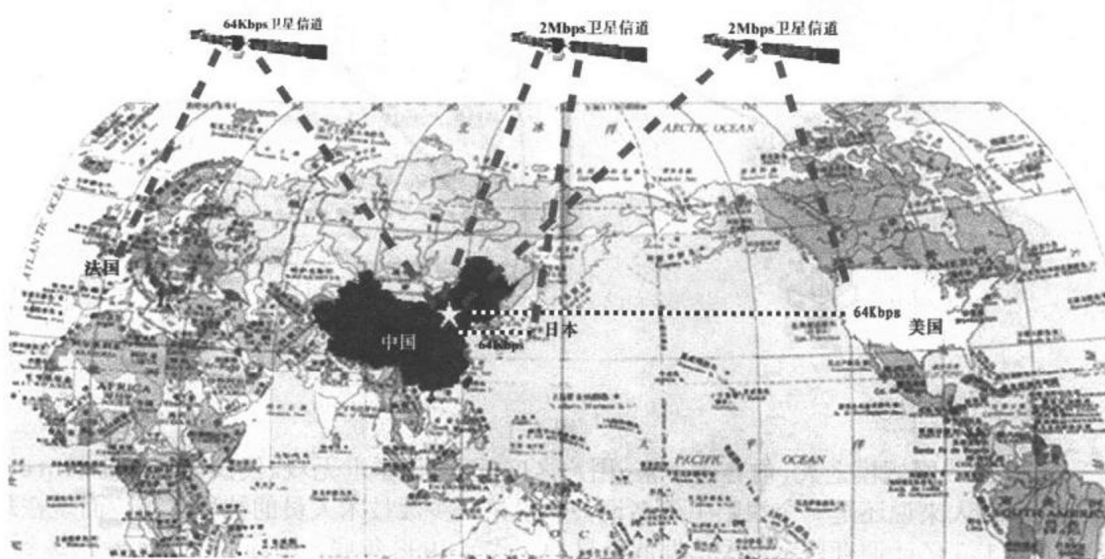
11.1 配置 WordMail	168
11.2 使用 WordMail	170
11.3 使用规则向导	171

第 12 章 Outlook 的打印功能

12.1 打印设置	180
12.2 打印预览	183
12.3 定义打印样式	185

要点提示

- ◆ Internet 的简介
- ◆ Internet 的发展史
- ◆ Internet 的地址与域名
- ◆ Internet 的社会影响、功能
- ◆ 中国的 Internet



1.1 Internet 简介

20 世纪 60 年代后期，美国国防部开发了一种叫做 ARPANet 的实验性通讯系统。起初，它仅用于连接美国军事机构的计算机网络，但随后不久，这个网络很快扩展到与防务有关的公司和研究机构。80 年代，这些互相连接的网络广泛深入大学和其它组织。由于个人计算机的迅速普及，该网络扩展到全球大部分地方，并且开始吸引成千上万的个人以及私人组织加入，由此逐渐形成了所谓的 Internet（因特网）。它是由符合 TCP/IP 协议的网络组成的网间网，包括一系列的局域网、校园网以及其他国家的各种网络等等（如图 1.1）。

今天，Internet 成为一种通过服务器将小型网络连接起来的错综复杂的网络。大部分情况下，服务器通过专门进行 Internet 通讯的线路来传送数据。个人计算机则通过直接线路，或者通过电话线和调制解调器连接到这些服务器上。直接线路一般是高速的电讯线路，专门用于在建筑物之间或组织之间传送数据。而标准的电话线路，或者被称为 ISDN 线路的特殊数字线路（这类情况目前正在增加），则通常用于连接个人计算机。

随着 Internet 的日渐普及，上网已成为一种时尚。在 Internet 上有许多信息存放在数百万个计算机上供用户使用。Internet 基本上就是大量相互连接的计算机。Internet 上的计算机可能位于世界各地，然而它们之间都可以通过 Internet 进行通信。

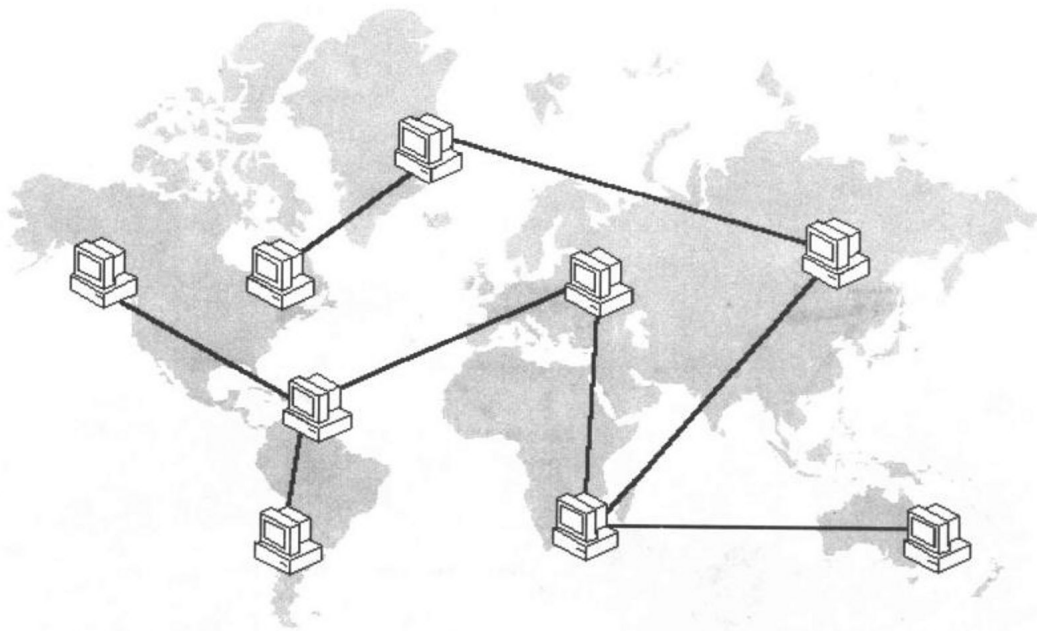


图 1.1

Internet 网规模之大，内容之丰富，用户之广泛，可谓举世无双。仅仅在数年前，Internet 对于大多数人来说还是一个很陌生的名词，似乎只是少数技术人员的神秘术语，而现在却已拥有了近 1.5 亿计调查显示网民。据调查显示，截至 1998 年底，中国的上网人数已达到 940

万人。

在 Internet 发展早期，它向用户提供了电子邮件 (E-mail)，新闻组 (News Group)，远程登录 (Telnet)，文件传输 (FTP) 有限几种功能。

直至 90 年代初，Internet 的用户仍主要局限于科学技术人员，然而随着一种新的应用“WWW” (World Wide Web, 万维网) 的兴起，使 Internet 以爆炸性的速度被大众所接受，吸收了成千上万的非专业用户加入。WWW 俗称万维网，它采用 HTTP (超文本传输协议) 进行信息传输，使得用户在浏览 Internet 信息时变得非常简便，只需用鼠标一点，就可以显示出一个图文并茂的页面，甚至还有声音、动画等。目前，WWW 服务已成为 Internet 上的主要服务。许多人总是容易将 WWW 与 Internet 混淆，认为 WWW 就是 Internet。实际上，WWW 与 Internet 是有本质区别的，具体表现在：

- 1) 从物理概念上讲，Internet 一般指现实生活中数以百万计的计算机相互连接的计算机网络 (本质是硬件)。而 WWW 只是运行于这些计算机和网络上的一种服务 (本质是软件)。
- 2) Internet 使用的协议集是 TCP/IP, WWW 使用的是 HTTP 协议，而 HTTP 协议只是 TCP/IP 协议集中的一个协议而已。
- 3) 如果我们将 Internet 看作是多种服务的集合体的话，它包括了 WWW、E-mail、FTP、Telnet 等许多服务，而 WWW 只是其中之一服务。

下面我们将对 Internet 中的一些典型服务作一简单介绍：

■ E-mail

E-mail 是我们常说的电子邮件的英文名称，有些人戏称其为“伊妹儿”。它是通过网络技术收发以电子文件格式写作的邮件。

■ New Group

New Group 是我们常说的新闻组的英文名称。它是一种特殊的论坛，用户可以对共同的感兴趣主题交换信息。

■ Telnet

Telnet 是我们常说的远程登录的英文名称。用户可以使用 Telnet 命令登录到 Internet 的任何一台主机上。如果你在这台主机上有合法的帐号，就可以像使用自己的计算机一样使用远程主机。

■ FTP

FTP 是指文件传输协议，它可以将 Internet 的一台计算机上的文件传输到另一台计算机上。

■ WWW

WWW 是指万维网。虽然说是叫“网”，但我们一般将其理解为一种服务就可以了。WWW 无疑是 Internet 网上最热的服务了，大多数情况下用户访问的都是 WWW 站点。例如，“古城热线”站点的网址是：www.xaonline.com，中央电视台的网址是：www.cctv.com。

目前，随着多媒体技术的兴起，网络多媒体也日渐成为一个吸引人的应用方向，如网络电话，网上购物，视频电话、网上虚拟漫游、网络电台，网络电视、电影等等。随着 Internet 网络传输速度的不断提高，其应用领域必将日益广泛。

1.2 中国 Internet 的建设与发展

中国已作为世界上第 71 个国家级网加入 Internet。1994 年 5 月,以“中科院—北大—清华”为核心的“中国国家计算机网络设施”(The National Computing and Network Facility of China, 简称 NCFC, 国内也称中关村网)与 Internet 连通。目前,中国的 Internet 发展非常快速。已建成的骨干网有:中国公用计算机互联网(CHINANET)、中科院的中国科技网络(CSTNET)、中国教育和科研计算机网(CERNET)、中国金桥网(GBNET),即将开通的还有中国联通网等。

1. 中国公用计算机互联网(CHINANET)

CHINANET 是中国邮电部门经营管理的基于 Internet 网络技术中国公用计算机互联网。CHINANET 由骨干网、接入网组成,并设立全国网管中心和各接入网网管中心。骨干网是 CHINANET 的主要信息通道;接入网是全国各省(区)内建设的网络节点形成的网络。CHINANET 是中国公用计算机互联和信息资源共享的骨干网,是国际 Internet 的重要组成部分。目前,CHINANET 可覆盖全国 200 多个城市,它已成为国内规模最大、速率最快、用户最多的计算机互联网络。

(1) CHINANET 提供的服务

CHINANET 可以提供 Internet 所具有的全部服务,如:

- 传统 Internet 业务(电子邮件 E-mail、文件传输 FTP 和远程登录 Telnet)。
- 交互式信息服务(Gopher 和 WWW)。
- 域名服务。
- 检索服务(索引服务 Archie 和全球信息服务 WAIS)。
- 其它新业务。

(2) CHINANET 接入方式

全国各地用户可通过 CHINANET 在当地的节点上网,享用国际 Internet 服务。用户通过以下通信线路可接入 CHINANET:

- 普通电话交换网(PSTN)。
- 中国公用分组交换网(CHINAPAC)。
- 中国数字数据网(CHINADDN)。
- 中国公用帧中继业务网(CHINAFRN)。
- 窄带综合业务数字网(N-ISDN)。
- 局域网。

通过普通电话交换网、N-ISDN 和 X.25 网络的拨号方式接入 CHINANET 的用户称为拨号用户;通过 CHINAPAC、CHINADDN、CHINAFRN 等基地电信网络提供的专线方式或直接采用局域网通信线路接入 CHINANET 的用户称为专线用户。

(3) CHINANET 的主页: <http://www.bta.net.cn/>, 如图 1.2。

(4) CHINANET 的全国网络信息中心电话:(086)(010) 62370437、(086)(010) 62670439。

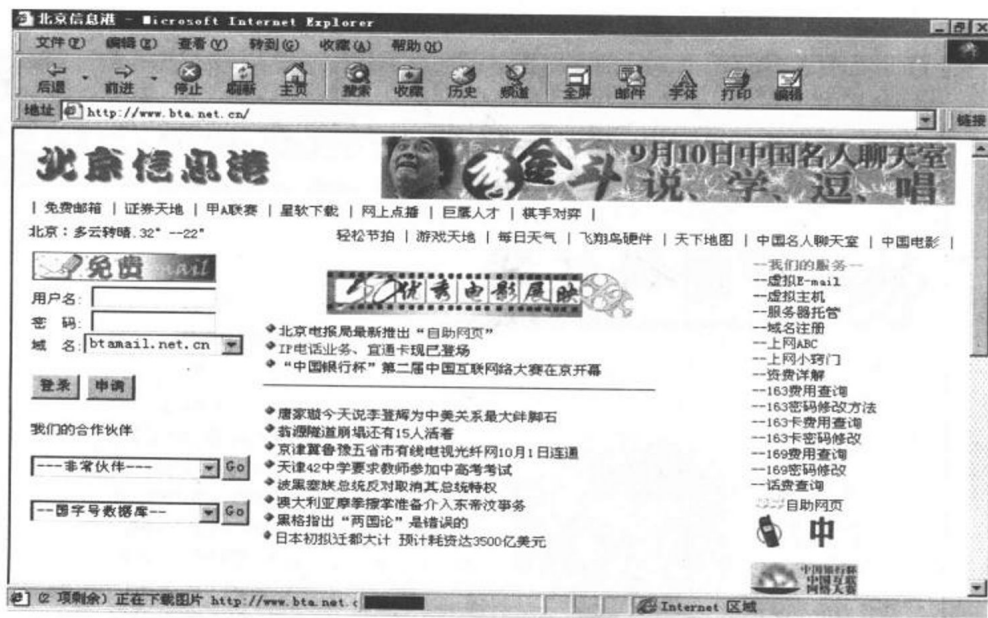


图 1.2

2. 中科院的中国科技网络 (CSTNET)

CSTNET 是以中科院的 NCFC (National Computing & Networking Facility of China 的缩写, 即“中国国家计算与网络设施工程”, 简称中关村网) 和 CASNET 为基础, 连接了中国科学院以外的一批中国科技单位而构成的全国范围的计算机网络。NCFC 是 1989 年由我国国家计委和世界银行共同支持立项的, 于 1990 年正式启动。1994 年 4 月, 整个网络正式运营。NCFC 主要通过中国公用分组交换数据网、高速数据专线 (DDN)、电话网、微波等参通讯线路与北京及全国的科研院所、大专院校的计算机相联。该网上拥有包括各学科、各领域的丰富信息资源。中关村网经营的主导思想是为教育、科研和非经营性质的政府部门服务。中国注册的最高域名 CN 的管理机构就是中科院计算机网络信息中心。

(1) CSTNET 的主页: <http://www.cstnet.net.cn>, 如图 1.3。

(2) 中科院网络管理中心电话: 62533515。

3. 中国教育和科研计算机网 (CERNET)

CERNET 是 China Education & Research Computer Network 的缩写, 即中国教育和科研计算机网, 简称中国教育科研网。CERNET 是由我国政府立项投资, 国家教委主持建设的, 于 1993 年立项, 1995 年底建成。CERNET 的网络结构分为三级: CERNET 为全国主干网; 第二级为地区网, 共分沈阳、北京、上海、西安、南京、武汉、成都和广州八个地区, 每一个地区的网点覆盖一片地方; 第三级为校园网。因此, CERNET 是一个包括全国主干网、地区网和校园网在内的三级层次结构的完全采用 TCP/IP (Internet 各子网之间相互遵守的网络通信协议) 技术的计算机网络。

CERNET 网上现有 10 个主结点, 它们分别设在北京大学、清华大学、北京邮电大学、东北大学、西安交通大学、上海交通大学、东南大学、成都电子科技大学、华南理工大学和

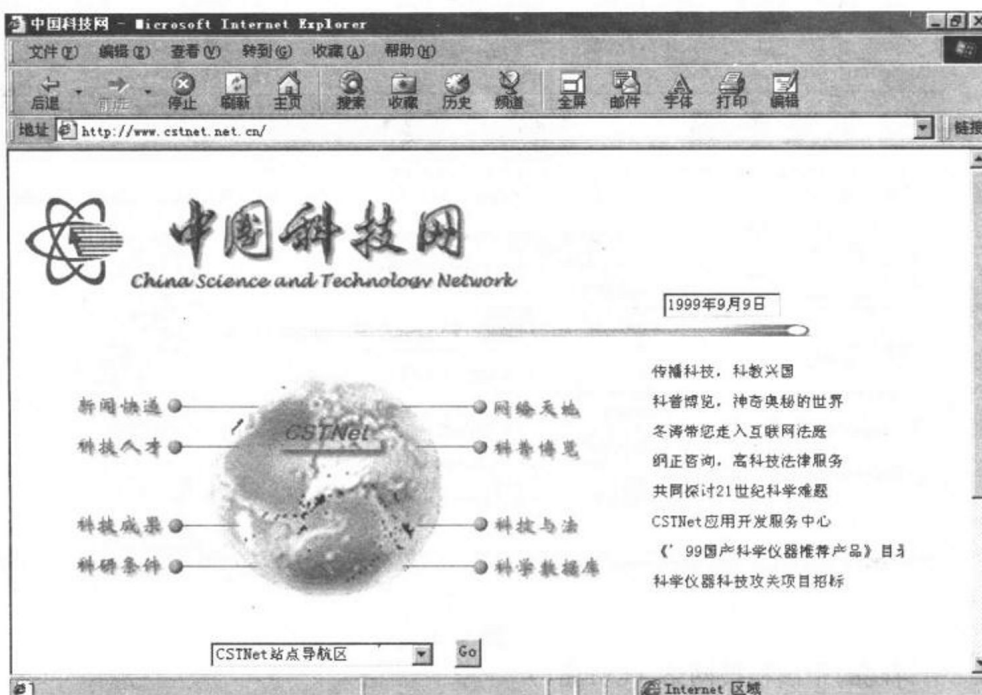


图 1.3

华中理工大学，网络中心建在清华大学。目前，联入 CERNET 的高等院校已达到 100 多所。校园网采用 FDDI(光纤分布式数据接口)光纤环网，校园网上站点可以通过校园网、地区网、主干网与 Internet 相连。CERNET 主要为教学、科研和国际学术交流服务，它是目前我国与 Internet 相连接的最大的学术计算机网。

(1) CERNET 的主页：<http://www.edu.cn>，如图 1.4。

(2) CERNET 网络中心电话（位于清华大学）：62785931。

4. 中国金桥网 (CHINAGBN)

中国金桥信息网 (CHINAGBN) 是架构在中国金桥网通信网络实体上的 Internet 业务网，面向公众提供 Internet 商业服务。CHINAGBN 是全国合法的两家提供 Internet 服务。其主要服务分为两大类，即专线集团用户的接入服务和个人用户的单点上网服务。CHINAGBN 目前只有半个 B 类规模（即 128 个 C 类地址）的 IP 地址，接入的用户数较少。

CHINAGBN 在北京、天津、上海等全国 24 个中心城市利用卫星通信技术建立了一个以 VSAT 技术为主体，以高速透明传输 (IDR) 的帧中继交换 (frame relay) 技术为辅助，可以传输数据、图像、声音的金桥卫星综合信息网络。金桥网分为其干网、区域网和接入网三层。目前已建成的卫星通信网，连接全国网控中心和 24 个省市及地区的网控分中心，在北京、上海、广州、深圳和武汉 5 座城市，利用卫星信道组成的全国骨干网，使用 ATM 交换设备。在上述 5 座城市，利用地面数字数据专线 (DDN) 和卫星道组成中继交换骨干网的建立正在交换中。区域网和接入网主要采用微波方式或电信部门提供的 DDN, X.25 和 PSTN 等电信设施。在试点城市，采用现有的混合光纤电缆 (HFC) 体制的 CATV 网发展用户接入。目前，该网络已经在全国 24 个省市互联网开通业务，并与 CSTNET, CERNET 和国家信息中心连通。其国际

出口目前为 2.256MB。CHINAGBN 的因特网业务包括：

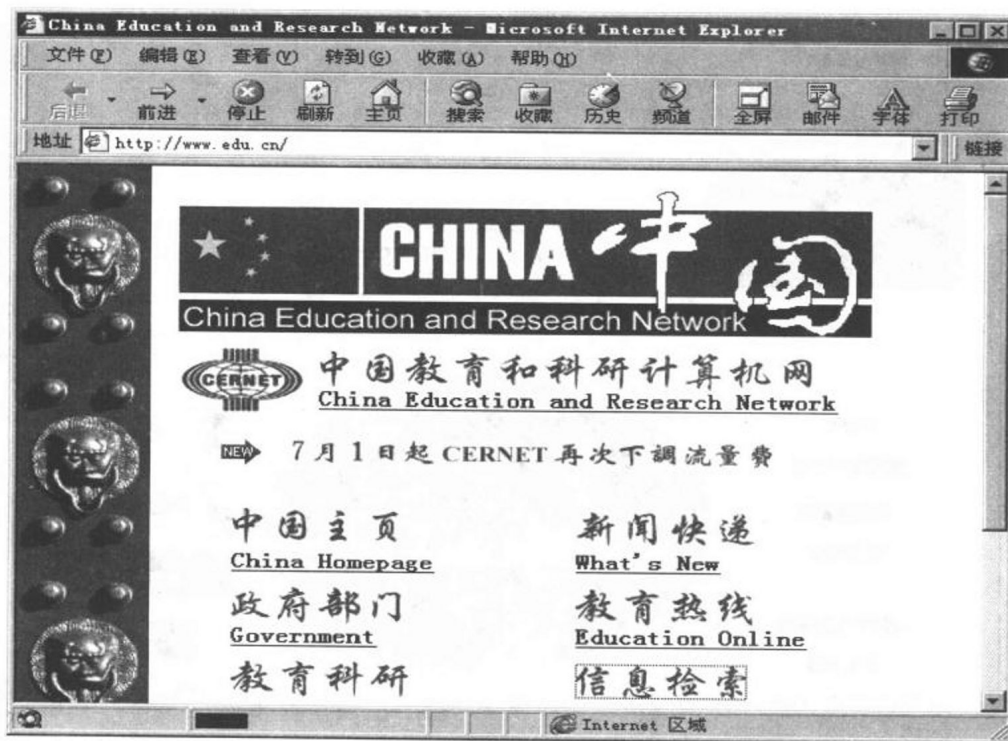


图 1.4

电子邮件 (E-mail)

浏览 (Gopher, www)

远程登陆 (Telnet)

文件传输 (FTP)

网络新闻 (News)

全球信息检索 (Archie, Wais)

(1) CHINAGBN 的主页 <http://www.gb.com.cn/> , (如图 1.5)。

(2) 吉通通信有限公司 Internet 服务中心电话: (086) (010) 64262695。

上面介绍的这四大互联网络体系是针对直接拥有国际出口而言的。除此之外, 一些商业公司也投入 Internet 市场, 自己建立网络服务中心, 通过租用专线与 CHINANET 连接, 开展 Internet 互联和拨号入网服务。与四大网络体系主体相比它们在信道方面没有优势, 但在接入服务、信息服务方面做得比较好, 包括全天办理入网、免费培训和上门服务等。据初步统计, 目前, 全国各种商业 ISP (internet services provider, 简称 ISP) 已有大小近百家。比较有名的如瀛海威、东方网景、中国在线、中网、国联、北京在线、上海在线和网易等。仅 1997 年一年在中国互联网络信息中心注册的域名就增长了 5 倍, 达到 5 100 个, 到 1998 年 5 月, 增长到 8 287 个, 其中商业占 69%, 现在每个月注册的域名净增加在 1 000 个以上。从这个数字可以看出, 我国的因特网正迅猛发展, 尤其是在商业方面。

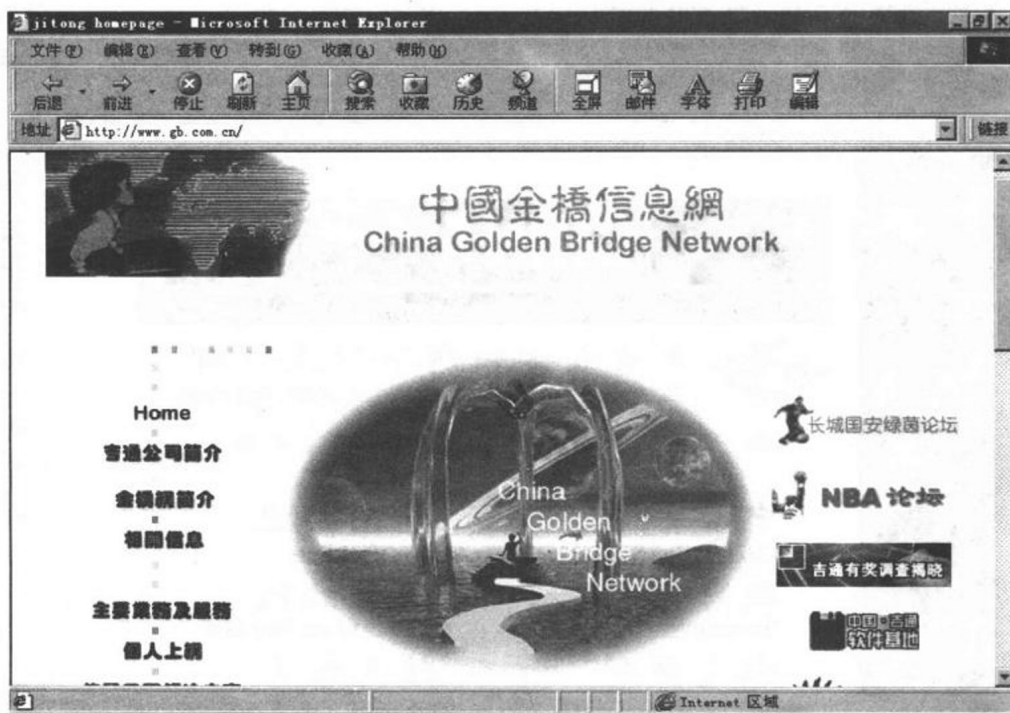


图 1.4

1.3 网络地址管理

INTERNET 的网络地址是指连入 INTERNET 网络的计算机的地址编号，类似于电话号码。在 INTERNET 网络中，网络地址唯一标识一台计算机。由于 INTERNET 采用的是 TCP/IP 协议，而在其中将用户信息的数据包从一处移向另一处的那部分是网际协议（IP），INTERNET 中的一种用 IP 编号来表示地址的称为 IP 地址，每个 IP 地址由地址类型、网络号、主机号三部分内容组成，唯一确认每一台计算机的编号。如某计算机的地址是“202.38.64.1”；由于 IP 地址无任何特征，记忆困难，为了方便管理与维护，INTERNET 又建立了所谓的域名地址，下面分开叙述：

1. IP 地址

IP 地址是用 4 组十进制数，用（.）作为分隔符的表示方法。它占 4 个字节（32 位）的宽度。并且每组数字的取值范围为 0—255。

一般将 IP 地址按节点计算机所在网络规模的大小分为 A、B、C 三类：

A 类地址分配给规模特大的网络使用。A 类网络用第一组数字表示网络本身的地址，后面三组数字作为连接于网络上的主机的地址。

B 类地址分配给一般的大型网络。B 类网络用第一、二组数字表示网络的地址，后面两

组数字代表网络上的主机地址。

C 类地址分配给小型网络，如一般的局域网和校园网。C 类网络用前三组数字表示网络的地址，最后一组数字作为网络上的主机地址。

A、B、C 三类地址所表示的范围是：

A 类：0. 0. 0. 0—126. 255. 255. 255

B 类：128. 0. 0. 0—191. 255. 255. 255

C 类：192. 0. 0. 0—223. 255. 255. 255

余下的从 224. 0. 0. 0—最后分配给 D 类和 E 类，在此不作介绍。

如上面所介绍的“202. 38. 64. 1”即为 C 类地址。

2. 域名地址

域名地址的格式是由域名管理系统 DNS (Domain Name System) 定义，其命名方式为：

计算机名. 组织机构名. 网络名. 最高层域名

最高层域名又称为顶级域名。顶级域名代表建立网络的部门、机构或网络所隶属的国家、地区、大体可分为两类，一类是组织性顶级域名，一般采用由三个字母组成的缩写来表明各机构类型，参见表 1.1，其中，右面七个域名是 97 年 2 月份新增的；另一类是地理性顶级域名，以两个字母的缩写代表其所处的国家，参见表 1.2。我国的一级域名为“CN”，二级域名分为“类别域名”和“行政区域名”两类。“类别域名”（6 个）如表 1.3 所示。

表 1.1 组织性顶级域名

最高层域名	机构类型	最高层域名	机构类型
COM	工、商、金融等企业	Firm	商业或公司
EDU	教育机构	Store	提供购买商品的业务部门
GOV	政府部门	Web	主要活动与 WWW 有关的实体
NET	网络、信息中心和运行中心	Arts	以文化活动为主的实体
ORG	各种非盈利性的组织	Rec	以消遣性娱乐活动为主的实体
MIL	军队系统	Inf	提供信息服务的实体
		Nom	有针对性的人员或个人的命令

表 1.2 地理性顶级域名

域名缩写	国家
. AU	澳大利亚
. CN	中国
. FR	法国
. DE	德国
. IT	意大利
. JP	日本