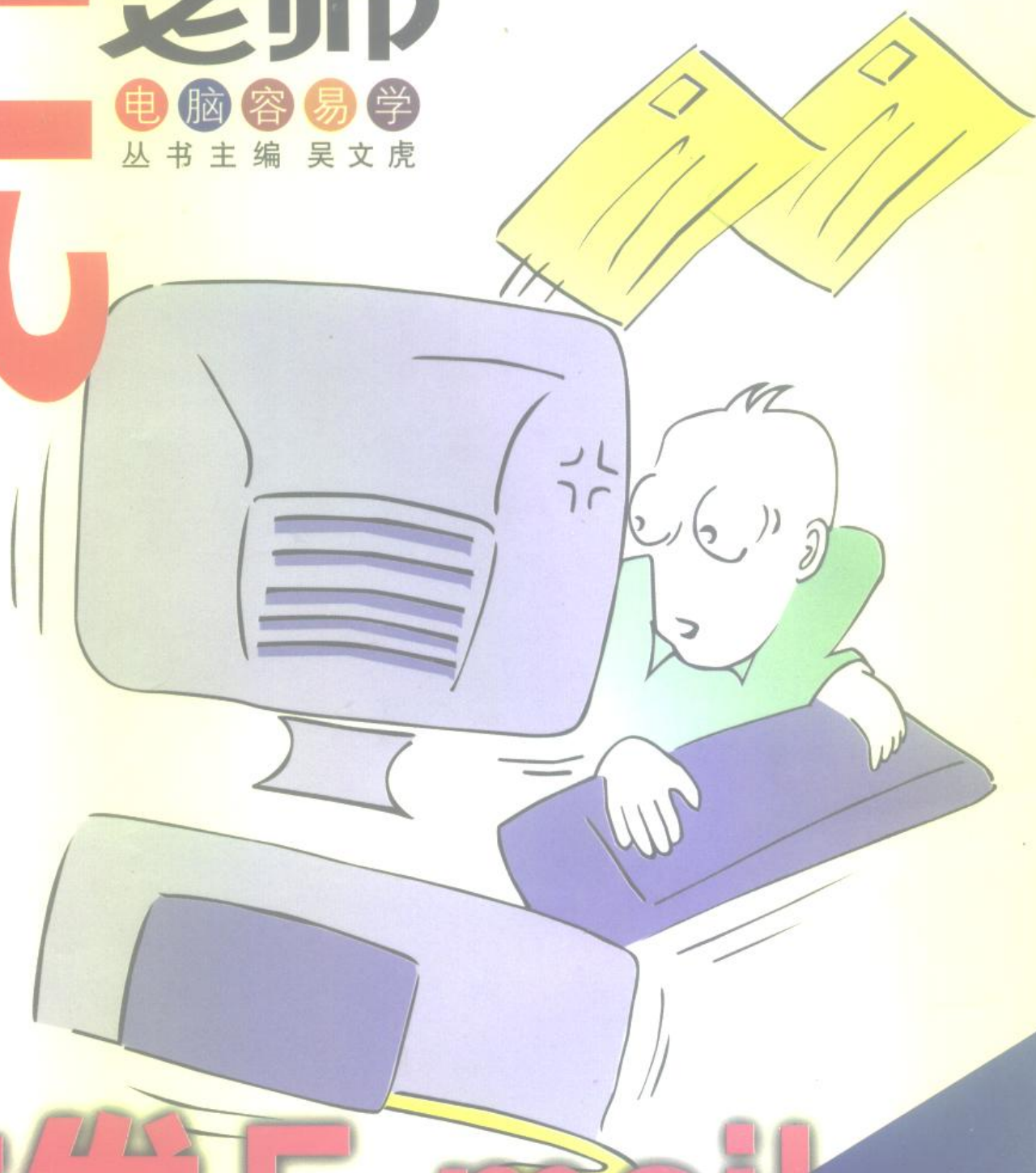


无老师

电脑容易学

丛书主编 吴文虎



收发 E-mail

丛书策划：联想集团 丛书主编：吴文虎

无老师电脑容易学丛书

收发 E-mail

辽宁科学技术出版社
大连理工大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

收发 E-mail/张欣研编. - 沈阳: 辽宁科学技术出版社,
1999.1

ISBN 7-5381-2875-1
(无老师电脑容易学丛书)

I. 收… II. 张… III. 电子函件 IV. TP393

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 27126 号

JS/55/20

辽宁科学技术出版社出版

(沈阳市和平区北一马路 108 号 邮政编码: 110001)

大连理工大学出版社出版

(大连市凌水河 邮政编码: 116024)

沈阳新华印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

开本: 787×1092 毫米 1/16 字数: 180 千字 印张: 8.75

印数: 10 001—13 000

1999 年 1 月第 1 版

1999 年 2 月第 2 次印刷

责任编辑: 谷迁乔

责任校对: 赵淑新

封面设计: 创先河图文设计公司

版式设计: 于 浪

定价: 14.00 元

前 言

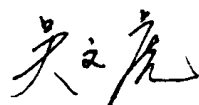
电子计算机半个世纪的快速发展与广泛应用,把社会生产力水平提到前所未有的高度。世纪之交,全球数字化信息革命的浪潮方兴未艾,正在改变人类的生活和工作方式,使全世界再一次出现新的经济增长期。人类的工作方式,将从集中化走向分散化,导致人类从工业社会转向知识社会,知识将成为社会的核心,“智力资本”成为企业的命脉,数字革命形成的新产业是社会新经济的基础。“知识就是力量”,“知识就是财富”。

要有知识,就要有创造知识、处理知识、储存知识和传递知识的手段。作为一种现代文化和数字化信息革命的支柱,计算机科学与技术最具本质和最有划时代意义的,就是为每个人提供了“人类通用智力工具”。掌握还是不掌握,会用还是不会用这个智力工具,是关系到跨世纪人才具备不具备现代科学素养,能不能发挥创造才能的重要问题。一个民族,如果不具备创造能力,就只能跟着人家走,或者说让人牵着鼻子走,谈不上自立于世界民族之林。没有创造力,自立、自尊、自信、自强是没有基础的。小平同志关于“计算机的普及要从娃娃做起”的指示,高瞻远瞩,需要认真落实。

要普及计算机就要有老师,要有老师编写的教材。计算机是高科技产品,在一般人眼里其理论与技术高深莫测,玄而又玄。要普及,首先就要破除人们对电脑的神秘感。因此,要求教材突出通俗性,深入浅出,既不失科学性,又让人感到很亲切。一本好书应该具备趣味性和生动性,但更重要的是实用性。学了不能解决问题,读者会感到索然无味,“不解渴”。从初学者的认知规律出发,要突出可操作性,因为要真正学好计算机知识与应用技能,不操作、不引导读者动手实践,那是学不会的。动手,理论联系实践

地学，有助于消除神秘感；动手，可以学到真知灼见；动手，就会有成功感，使人越学越爱学；动手，就会使你感到入门不难，深造也是办得到的。《无老师电脑容易学丛书》在策划和写作过程中要求每一位作者都能够把握住上述这些正确的思想，我相信这本书会在中国普及计算机的大潮中，起到一定的推动作用。

中国计算机学会普及委员会主任
清华大学计算机技术与应用系教授
国际信息学奥林匹克中国队总教练



千呼万唤始出来

陈建功

这一套书，我已经期盼很久了。

我相信，每一位希望学电脑的朋友在翻看本书以后都会为之欣喜：这真是一套期盼已久的书。

我曾经写过一篇文章，名曰《假充圣人》，说的是自己如何只读了一本关于 DOS 使用方法的书——而且顶多也就是读懂了半本——便“半部论语治天下”起来，成为了文学界同行眼中的“电脑专家”，到处假充圣人。我由此感慨：专家们写的电脑读物，为什么只让我们读懂“半本”？更糟糕的是，据我所知，更多的人连这“半本”也读不懂，有的朋友只好自认“科盲”，把电脑退货了事。退货的朋友们都是豁达之人，有几位还写了文章，姿态颇高，对电脑绝无半点怨言，一而再，再而三地自嘲自己的愚蠢。

我觉得，无论他们怎么高姿态，栽了面子的，还是电脑公司和电脑专家们。是的，用电脑的人，应该具备一定的科技知识修养，因此有个专家说得也对：本来电脑就不是给这号笨蛋预备的。可您不是还想让电脑走进千家万户吗？您还是得从那些连灯泡也不敢安，连 DOS 为何物也不知道，却对电脑感兴趣的人开始做起啊。电脑知识的通俗化对于电脑专家和电脑商来说，实在是“一荣俱荣，一损俱损”的事业，也就是说，中国的电脑专家和电脑商们，共同面对着培育市场的艰巨任务。然而我得坦率地说，你们做得太少了。更准确地说，或许你们做得不少，然而做得“到位”的太少了。以至于性喜“奇技淫巧”的我辈，都看不懂你们的入门书。譬如不久前我决心学一学 Word，又找了一本入门书来看，还是看得“一头雾水”，看了一晚上，连标尺怎么定都闹不明白，最后只好放弃伟大的 Word，继续使用我的最原始的编辑系统。一个用了 7 年电脑的人尚且这样，对那些初学者，一上来就听阁下讲什么 DOS，讲什么 ROM、RAM，

他不抱头鼠窜才怪。

这一套《无老师电脑容易学丛书》的长处就在这里——这不是一本让人“抱头鼠窜”的书。这是一本浅显易懂的书，一本循序渐进的书，一本把电脑的操作步骤为你“掰开揉碎”的书，甚至可以说是一本“婆婆妈妈”地教你学电脑的书。

生活中的婆婆妈妈让人烦恼，而教你电脑的“老师”，充分考虑到你的“愚蠢”，为你“掰开揉碎”，对你“婆婆妈妈”，是不是会让你感激涕零？

譬如我随便翻开一本，撰稿人如此周到地教你掌握扫描技术：

- (1)准备好扫描仪；
- (2)定位原始照片；
- (3)选择源扫描接口；
- (4)选择扫描模式；

……

他一项一项地告诉你怎么做，要点是什么，应该注意的是什么，他甚至提醒你检查被扫描的照片是否有灰尘，以防扫描出的图像被歪曲和丑化……就这样，拿着这本书，你可以“按图索骥”，一步一步地学会 Word，学会 Windows95，学会图像处理，学会上因特网……

对初学者，这浅显和周到就是福音。

单为这浅显和周到，我也不能不对本书的编撰者和出版者表示由衷的敬意。

科技知识的贫乏、文化素质的低下，不能不说是影响我国计算机事业发展的一个难以逾越的屏障。我曾经不无悲观地对某位电脑专家说，或许，只有等到我们的下一代人成长起来了，中国的计算机时代才真正地到来。那位专家非常热心地要帮助我所供职的作家协会上网，我告诉他说，您还不如先到作家协会来，为我们办一个电脑入门的培训班。现在，作家协会的十几部计算机，充其量也就是十几部打字机而已。我们缺少的，是掌握计算机的人才。没有人，再先进的设备和软件，又有什么用处？而要为人才的产生奠定广泛的群众基础，高深固然可贵，浅显又怎能或缺？由此观之，这套以初学者为对象，以普及为目的，以浅显为特征的计算机读物的出版，浅显而有深意存焉。

是为序。

《无老师电脑容易学丛书》

编 委 会

主 编 吴文虎

副 主 编 陶振宗

编 委 (按姓氏笔画)

吕品 李冬梅 陈星火 郭善渡

本书撰稿 张欣研

导 读

联想集团策划的《无老师电脑容易学丛书》为广大初学者提供了一条学习计算机的捷径，阅读它并不要求初学者具有计算机的知识。

电子邮件，作为一种高效的通讯工具，已经成为国外很多地方的标准通讯手段。

本书是为那些希望了解、使用电子邮件的读者准备的。它围绕微软公司最新的电子邮件软件 Outlook Express，介绍了最基本的使用方法和这个软件的一些很好用的功能，另外还以实例为主线讲解了如何申请和使用当今很流行的免费电子邮件信箱。通过本书，你可以很快地学会使用电子邮件，体会电子邮件给你带来的方便和乐趣。

在本书中，你可能会看见下面的标志，它们是用来提醒你的，你应该记住它们的作用。



这是胜利的标志，如果你达到了这个标志后的要求，你就可以进入下一步了。



危险！不要试图做这些事情，听从它的警告吧。



想找到问题的解答吗？它后面的信息会很有帮助的。



想成为高手吗？这里都是经验之谈，可以帮助你迅速熟悉这一切。

目 录

第1章 你了解电子邮件吗	1
1.1 电子邮件是什么	1
1.2 为什么要使用电子邮件	1
1.2.1 快捷的通讯手段	2
1.2.2 方便的交流方式	2
1.2.3 便宜的信息通道	2
1.2.4 丰富多彩的邮件世界	2
1.3 使用电子邮件需要什么	2
1.3.1 信箱	3
1.3.2 硬件	3
1.3.3 软件	3
1.4 Outlook Express 好用吗	3
1.4.1 为什么要使用 Outlook Express	3
1.4.2 安装 Outlook Express	4
1.4.3 设置 Outlook Express	5
1.5 回顾与总结	10
第2章 电子邮件的基本功能	11
2.1 写信	11
2.1.1 开始写信	11
2.1.2 收件人	12
2.1.3 写给多个人	14
2.1.4 信的主题	14
2.1.5 正文	15
2.1.6 保存未写完的信件	16
2.2 发信	18
2.2.1 立即发送	19
2.2.2 过一会再一块发吧	21
2.3 收信	25
2.3.1 开始收信	25
2.3.2 有信来了	27
2.3.3 我的信在哪儿	28

2.3.4 看看信的内容	29
2.3.5 让 Outlook Express 自动收信	31
2.4 回信	33
2.4.1 回信还是写新信	33
2.4.2 回复作者	33
2.4.3 回复作者及其他收信人	34
2.5 转信	36
2.5.1 为什么要转信	36
2.5.2 转信	36
2.6 打印信件	38
2.7 删除信件	39
2.7.1 删除不想要的信件	39
2.7.2 删错了,还有机会找回来吗	40
2.7.3 彻底删除信件	42
2.8 回顾与总结	43
第3章 附件	45
3.1 了解附件	45
3.1.1 什么是附件	45
3.1.2 为什么要使用附件	46
3.1.3 我可以附带什么	46
3.2 接收附件	46
3.2.1 来信了,有附件吗	46
3.2.2 打开和保存附件	47
3.2.3 保存多个附件	50
3.3 发送带附件的邮件	51
3.3.1 使用附件的原则	51
3.3.2 添加附件	52
3.3.3 添加多个附件	52
3.4 回顾与总结	53
第4章 让你的邮件更漂亮	54
4.1 我的邮件可以更漂亮吗	54
4.2 制作一封电子贺卡	55
4.2.1 来自远方的祝福——电子贺卡	55
4.2.2 准备工作	56
4.3 各式各样的文字	56
4.3.1 字体和字号	57
4.3.2 字形	59

4.3.3 字的颜色	60
4.3.4 文字位置	60
4.4 图片与背景	61
4.4.1 插入图片	61
4.4.2 改变信的背景	65
4.5 签上自己的名字	66
4.5.1 制作你的签名	66
4.5.2 签上自己的名字	67
4.6 回顾与总结	68
第5章 通讯簿	69
5.1 使用通讯簿能够做什么	69
5.2 制作通讯簿	69
5.2.1 添加新联系人	70
5.2.2 导入和导出通讯簿	73
5.2.3 没有通讯簿怎么办	75
5.2.4 分组	76
5.3 使用通讯簿	79
5.3.1 使用通讯簿填写收件人	79
5.3.2 给很多人写信	80
5.3.3 在通讯簿中找人	80
5.3.4 附带你的名片	82
5.3.5 打印通讯簿	84
5.4 回顾与总结	85
第6章 新闻组	86
6.1 什么是新闻组	86
6.1.1 新闻组——一个巨大的舞台	86
6.1.2 新闻组的分类	87
6.1.3 你需要新闻组吗	88
6.2 添加新闻组帐号	88
6.2.1 新闻组帐号从何而来	88
6.2.2 添加帐号	88
6.3 使用新闻组	93
6.3.1 查找和订阅感兴趣的新闻组	93
6.3.2 阅读文章	97
6.3.3 发表文章	99
6.4 回顾与总结	100
第7章 多帐号功能	101

7.1	新的电子邮件帐号,我该怎么办	101
7.2	使用多个帐号	104
7.2.1	接收邮件	104
7.2.2	发送邮件	105
7.3	回顾与总结	106
第8章	收件箱助理	107
8.1	什么是收件箱助理	107
8.2	管理文件夹	107
8.2.1	文件夹是什么	107
8.2.2	新建文件夹	108
8.2.3	移动文件夹	109
8.2.4	删除文件夹	110
8.2.5	文件夹与邮件	110
8.3	使用收件箱助理	111
8.3.1	添加规则	112
8.3.2	分拣信件	114
8.3.3	更仔细地分拣	116
8.4	回顾与总结	118
第9章	免费电子信箱	119
9.1	免费电子信箱是什么	119
9.2	申请免费电子信箱	120
9.3	使用免费电子信箱	123
9.3.1	在网页上使用邮件系统	124
9.3.2	使用电子邮件软件	126
9.4	回顾与总结	126

第1章 你了解电子邮件吗

1.1 电子邮件是什么

电子邮件是 E-mail (Electronic Mail) 的中文名称。对于电子邮件，现在几乎所有的人都不会陌生，你可能在报纸、杂志、电视甚至名片上都已经见过电子邮件地址。那么电子邮件到底是什么呢？

- 电子邮件是一种全球范围的快速、方便、廉价的通讯手段；
- 电子邮件和现实生活中的邮递系统很相似；
- 电子邮件是 Internet 使用最多、最广泛的系统；
- 电子邮件通过计算机网络传输数据；
- 电子邮件可以传递文字、图片、Word 文档以及计算机上的其他文件。

其实，每个人在使用电子邮件之后，都有自己对电子邮件的理解，要了解电子邮件，最好的办法就是亲身去使用电子邮件。

1.2 为什么要使用电子邮件

电子邮件是为下面的人准备的：

- 喜欢交朋友，和别人交流的人；
- 经常希望收到朋友问候的人；
- 很多朋友都使用电子邮件的人；
-

以下这些人更会体会到电子邮件的好处。

- 每天需要处理大量邮件的人；
- 有朋友或亲戚在其他国家的人；
- 与远方的人有合作交流的人；
-

对于在网络上生活了很长时间的人，电子邮件已经是他们生活不可分离的一部分了，但对于更多的没有使用过电子邮件的其他人来说，有什么理由让他们选择电子邮件，这是一个值得提出的问题。让事实来回答这个问题吧。

1.2.1 快捷的通讯手段

如果你使用过电子邮件，那么你一定会对普通邮件的传送速度很不满意，我使用电子邮件的时候，往往是给对方发电子邮件的同时，给对方打个电话，告诉他电子邮件已经发出了，就在打电话的时间内，电子邮件就已经发送到了对方的服务器上，有时，电话还未放下，邮件已经到了，这就是电子邮件的速度。

对于更遥远的地方，电子邮件同样十分迅速，往往在发出邮件几分钟以后，我就能收到对方发来的邮件，告诉我邮件已经收到了。

1.2.2 方便的交流方式

写信，填写信封，贴邮票，送到邮局的邮筒中，这是普通邮件的邮递步骤。在电子邮件的使用中，邮局就像在你的家里。你完全可以在 10 分钟内处理几十封信件。

在电子邮件的世界里没有邮递员，接收信件是你自己的事情，但这正是电子邮件的方便所在，因为你随时可以查看你自己的信箱，还可以让邮件软件自动检查是否有邮件到来。

1.2.3 便宜的信息通道

在电子邮件的世界里，邮递几乎是免费的，你要花费的只是 Internet 连接的费用，无论你的邮件携带多少信息，无论你邮寄到世界的哪一个角落，所有的费用都取决于你处理邮件的速度。因此，你越熟悉电子邮件，电子邮件的费用就越低。

1.2.4 丰富多彩的邮件世界

电子邮件的世界现在已经越来越精彩。你可以在节假日给远方的朋友送去一张精美的电子贺卡，你可以订阅各式各样的电子杂志，你可以加入邮件列表，参与自己感兴趣的话题的讨论，你甚至还可以使用电子邮件访问 Internet 上丰富的信息资源。

1.3 使用电子邮件需要什么

在进入电子邮件的世界之前，你最好检查一下你的装备，以免在这个丰富多彩的世界里迷失方向或四处碰壁。

1.3.1 信箱

你是否已经有了一个自己的电子邮件信箱？这是你使用电子邮件的必要条件。如果你现在还没有，那么请参考第9章，去申请一个免费电子信箱。

1.3.2 硬件

你是否拥有一台可以连接 Internet 的计算机？现在很多家庭中都已经有了计算机了，在提供 Internet 接入服务的公司申请一个帐号，就可以连接到 Internet 上了。

1.3.3 软件

除非你使用免费电子信箱，否则你需要电子邮件客户软件来收发电子邮件，你可能要花几天时间来使用和熟悉电子邮件软件。本书将围绕微软公司的 Outlook Express 来介绍电子邮件的使用方法。

1.4 Outlook Express 好用吗

Outlook Express 是微软公司推出的电子邮件客户软件，它是 Internet Explorer 4 或更高版本中处理电子邮件的部分。无论以前有没有使用过电子邮件软件，你都可以在很短的时间里学会使用这个软件。

1.4.1 为什么要使用 Outlook Express

无论你从未使用过电子邮件软件，还是已经是个电子邮件的使用高手，你都会被 Outlook Express 下面这些优秀的特性所吸引。

- 丰富的邮件制作功能

Outlook Express 可以让你在十分钟之内制作出一封精美的电子贺卡，发送给你远方的朋友，不相信吗？请看第4章。

- 强大的通讯簿功能

如果你讨厌记忆复杂的电子邮件地址，Outlook Express 的通讯簿功能使你可以使用鼠标选择收信人，通过恰当的分组还可以迅速的将信件发给很多人。通讯簿中还可以存储更多的联系人信息，你可以打印出来随身携带。请看第5章。

- 有效的查看新闻组功能

在众多的新闻组中晕头转向了吗？Outlook Express 可以让你方便地查找和订阅你所感兴趣的新闻组，还可以使用脱机模式查看；节省宝贵的联机时间。请看第 6 章。

- 管理多个邮件和新闻帐号

Outlook Express 支持多帐号功能，你可以方便地使用多个帐号发送和接收邮件，或是遨游在多个新闻组服务器中。请看第 7 章。

- 方便的邮件分拣功能

若想要有一个高效的邮件分拣员，收件箱助理可以从来信中区别不同类别的信件，分别放到不同的文件夹中，让你每天的邮件清清楚楚，提高你处理信件的效率。请看第 8 章。

更多的用户更关心下面这些。

- Outlook Express 是免费的

Outlook Express 是免费的 Internet Explorer 4 的一部分，你可以通过很方便而合法的渠道得到 Outlook Express。

- Outlook Express 便于安装

在安装 Windows 98 的过程中，Outlook Express 已经被自动安装上了，你无需再安装；在 Windows 95 中，你也可以很方便地安装 Outlook Express。

- Outlook Express 设置简便

Outlook Express 采用向导的模式设置，用户只需填写恰当的信息，跟随设置向导的指导就可以完成设置。

- Outlook Express 的用户界面十分友好

Outlook Express 为您考虑得细致周到：在危险操作的时候给予警告，在容易错误操作的地方提供提示……使您很快就可以使用和熟悉它。

1.4.2 安装 Outlook Express

现在的软件安装都越来越简单了，硬件上大家都在谈论“即插即用”，软件上自然也在向“即装即用”的方向发展；但另一方面，要把软件装好并正确设置，使用户能很方便地使用这个软件，就得看用户自己的本事了。如果您的机器已经装好了 Outlook Express，您可以直接进入下一章。

您的机器是否已经安装了 Outlook Express？如果您不清楚，最简单的办法就是看一看您机器的屏幕，如果出现了图 1-1 这样的图标，那么祝贺您，您已经安装上 Outlook Express 了，您可以开始进入下一步——设置 Outlook Express。



图 1-1 Outlook Express 的图标