

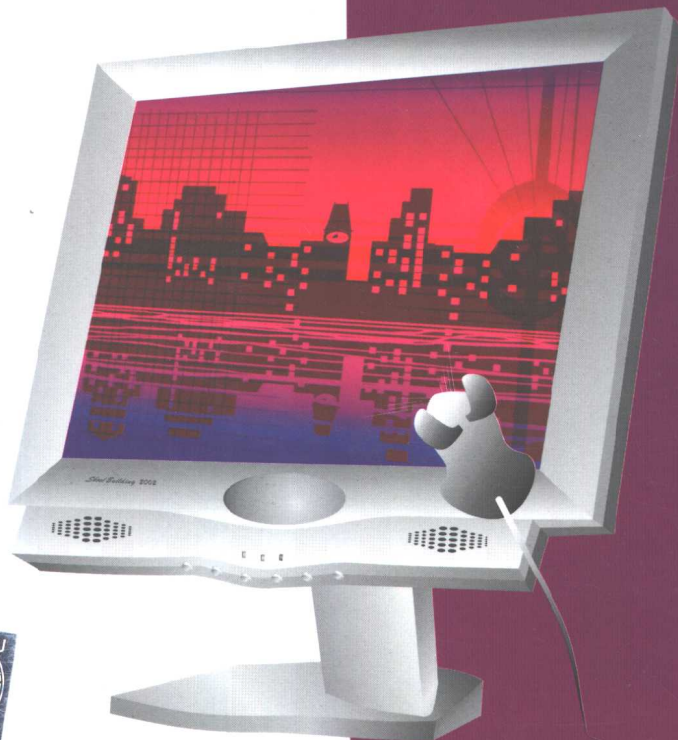
清华电脑学堂

上机培训系列

互联网 上机培训教程

周予滨 主编
蔡保全 编著

- 超越说教讲解
- 全新上机实践教学方式
- 打破软件局限, 实用技能全面突破



清华大学出版社
<http://www.tup.tsinghua.edu.cn>



清华电脑学堂 上机培训系列

互联网上机培训教程

周予滨 主编

蔡保全 编著

清华大学出版社

（京）新登字 158 号

内 容 简 介

本书全面讲解了互联网培训的课程，涉及配置上网要用的软、硬件，登录站点，上网操作，收发和管理 E-mail，制作个人主页，参加专题讨论和发布自己的信息，网络寻呼，节约上网费用，网络安全和网络管理等内容。本书作者根据多年的培训经验，打破了传统的写作方式，按照培训需要设计教学课程，全部内容根据上机学习的规律和教学要求组织。每一单元围绕一个实用技能展开讲解，将软件功能融入到具体应用之中，而不是简单地罗列功能特性。每一单元都点明了相应的学习目标及教学目的，以帮助学生明确学习重点，利用上机指导、演示讲解和上机练习结合的方式，培养学员的实际操作技能，并且精心设计了上机习题和课后练习，以便读者进一步巩固和提高。教师可以按照本教材安排课时和上机练习。

本书面向初中级用户，其独到的内容安排尤其适合各级培训班和职高、职大的学生选用。

版权所有，翻印必究。

本书封面贴有清华大学出版社激光防伪标签，无标签者不得销售。

书 名：互联网上机培训教程

作 者：周予滨 主编 蔡保全 编著

出版者：清华大学出版社（北京清华大学学研大厦，邮编：100084）

<http://www.tup.tsinghua.edu.cn>

责任编辑：章忆文

印刷者：清华大学印刷厂

发行者：新华书店总店北京发行所

开 本：787×960 1/16 **印张：**22 **字数：**530 千字

版 次：2002 年 4 月第 1 版 2002 年 4 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 7-302-05052-X/TP·2948

印 数：0001~5000

定 价：29.00 元

总 序

新世纪已经到来,人类正处于知识经济和信息革命的时代。加入 WTO 后的中国将会遇到前所未有的发展机遇和严峻挑战。信息技术(IT)包括互联网的迅速发展和普及,已经深入影响到人们的日常生活、学习和工作的各个方面。全社会都有了这样一个共识:在信息社会里,掌握与应用信息技术,特别是掌握与应用计算机技术是人们要具备的基本的文化基础,也是生活和工作中必备的工具。

信息技术的发展和应用,人才的培养是关键。一方面要培养各种专门的 IT 技术人才,另一方面要向全社会各行各业劳动者普及 IT 知识与技能。清华大学出版社在 20 世纪 80 年代初就在国内率先开展了计算机方面用书的出版工作,并取得了显著的成绩,为我国计算机技术的普及和应用做出了贡献。今天,面对新的形势和挑战,清华大学出版社决定启动“清华电脑学堂”出版工程,为各级各类学校、社会培训单位、各行业及社会群体提供不同层次的实用型信息技术培训教材。

“清华电脑学堂”是一所虚拟的电脑学校,是一座精品培训教材库,为社会上广大迫切希望学习和提高计算机技能的朋友敞开大门,为他们提供各类课程的自学或培训教材;除了为各行各业、各种层次的读者提供多套系列化的、实用的精品计算机图书和多媒体教学光盘外,还将会陆续开通技术支持网站、电子邮件支持系统和现代远程教育系统,使得“清华电脑学堂”成为读者学习信息技术的名副其实的“学堂”。

“清华电脑学堂”的图书力求内容新颖、实用,跟踪热点技术的发展;教材满足培训班的授课需求,以及课程和学时的安排;编写突出上机操作,加强读者的动手能力;教材内容根据人的认识规律,由浅入深,循序渐进,能激发读者的兴趣。而且,这些教材以任务驱动方式编写,有利于理论与实际相结合,学以致用,也适合广大自学者。

“清华电脑学堂”将继承和发扬清华严谨务实的学风,集中专家智慧、教师教学经验和编辑出版力量于一体,为加快各行各业信息化服务,为培养 IT 行业的专门人才和各行业掌握信息技术的复合型人才贡献力量。“清华电脑学堂”欢迎社会各界的读者鼎力支持。

我们愿意用一句话与广大读者共勉:

读清华电脑学堂,当信息时代主人。



专家指导委员会

主任 周远清

成员 (按姓氏笔画排序)

王行言 杨天行

吴文虎 李晓明

周立柱 康飞宇

程渝荣 谭浩强

MAJS 36/01

前 言

在过去的几年里，计算机技术发展迅猛，计算机普及教育也是如火如荼，这一切都说明高科技已经成为生产力第一主导力量。进入新世纪后，计算机产业更加如离弦之箭阔步向前，软硬件技术也达到了前所未有的水平，人们学习计算机的热情更是空前高涨，计算机教育也从此进入一个崭新的阶段，这就对我们现行的计算机教育图书提出了一个令人深思的课题——究竟什么样的书才能真正满足广大计算机读者的学习要求。

当然，这是一个庞大而全面的话题，肯定不是立即就能解决的问题。我们根据多年从事计算机图书出版的经验，针对过去多年计算机图书的销售形势，各地培训班的招生情况以及各大中专院校的计算机教育水平和变化等多方面因素进行实地考察和综合分析后，尽可能详细地整理出了一些资料和心得，通过本套教材式培训用书来适应当前计算机图书市场的需要。

本套丛书具体书目如下：

- 办公文秘上机培训教程
- 平面设计上机培训教程
- 网页制作上机培训教程
- 电脑组装、维修上机培训教程
- 互联网上机培训教程

下面基于这套丛书对我们的创作意图和宗旨作如下说明：

一、全新的讲解方式

本套丛书不以软件功能划分章节，也不以简单的例子来敷衍了事，而是以短期内学会某项技能为目的，对结构进行编排。

每本培训教材都会根据各自的特点列出若干个单元，每个单元都以一个具体的工作来讲解软件的使用，并在其中辅以一些实用的小例子来帮助讲解局部功能，从而达到举一反三和功能对比的效果。

按照传统的讲解方法，读者首先要学习具体软件的基础知识，才能进入到后面的各个章节，而这些章节又都是对软件的某个功能进行单一的介绍，这通常会使读者很难在短时间内学以致用。而按照本套丛书的编排进行讲解可以很好地解决这一问题，读者学到的是与实际工作极为接近的典型应用范例，能够很好地掌握上机动手的要领。

二、读者面广、结构安排合理

本套丛书强调进度和效率，从而使适应的读者面更广。因为在实际学习和实践中，读者的目的是掌握技能，而不是系统学习计算机理论知识，尤其是培训班和一些技术院校的学员更加注重实用和高效。

本套丛书的读者不再有明显的初、中、高级之分。以往传统计算机图书大都说是针对某一级用户的，而本套丛书在很大程度上减弱这种级别的划分。在实际运用中，具体任务与软件的所谓“初、中、高级”不能等同视之，尤其是那种理论性较差、使用性强的软件。也许一个很高级的功能，由于初学者要经常接触，所以有可能很快学会，甚至能熟练使用；而一个很低级的问题，由于高级用户未曾涉及过，所以也有可能不会使用。

以工作任务为主线而不是以软件功能为主线的讲解方式对各种层次读者都具有不同程度的指导和借鉴意义。由于每个工作任务都经过精心设计，涉及各种软件、工具的综合运用，所以当所有工作任务完成后，相关的软件、工具也就自然而然地掌握了。

三、教材式的创作体系，创意和经验组合的创作队伍

本套丛书是由许多富有创意的在职工作人员和富有教学经验的一线教师相互配合创作出来的。

由于在职工作人员对软件的使用有具体任务，所以会有很好的创意，像丛书中的《平面设计培训教程》就需要有许多好的工作任务才能讲清 Photoshop、Freehand 和 PageMaker 等图形图像制作软件，而有代表性的工作任务都离不开良好的创意。

富有创意的在职工作人员在图书编写上往往不能很好地把握住教材的创作风格和思路，而大中专院校的一线教师可以胜任优秀的执笔者。他们在参考专业制作技术和教学情况的基础上，与在职工作人员紧密配合，合作完成了本套符合当前教育结构体系、学生上机学习要求、学校培训要求的培训教材。

另外，考虑到教材和讲解的需要，本套丛书在讲每个工作任务前，都会先讲清该单元的教学目的和所需学习时间，不仅可以使读者做到心中有数，还能使授课老师把握教学进度。每个工作任务后还有一套完整的课后练习题，每个单元最后的练习题都按照该单元中工作任务所涉及到的软件功能来设计。

在本书的编著过程中，除了封面署名作者之外，艾建强和张兆河老师也参加了编写和组织工作。仇爽、李立华、黄志明、李立文、张征雪和杨林对本书的审查、编排付出了大量的努力，在此一并致谢。

目 录

第 1 讲 硬件准备	2
1.1.1 电脑的准备	2
1.1.2 电话的准备	3
1.1.3 上网卡的准备	3
1.1.4 调制解调器的准备	3
第 2 讲 软件准备	4
1.2.1 安装调制解调器的驱动程序	4
1.2.2 添加各种所需协议	10
1.2.3 Internet Explorer 浏览器简介	11
第 3 讲 建立拨号连接	12
1.3.1 设置拨号网络	12
1.3.2 更改 Windows 设置让“猫”更快	17
1.3.3 使用“快猫加鞭”加快网速	27
1.3.4 几台机器共用一个 Modem 上网	30
第 4 讲 宽带上网——ADSL	33
1.4.1 为什么用宽带上网——ADSL	33
1.4.2 外置 ADSL MODEM 的安装	34
1.4.3 内置 ADSL MODEM 的安装	38
上机练习	40

第 1 讲 浏览主页	42
------------------	----

2.1.1 常用站点介绍	42
2.1.2 查看站点	43
2.1.3 打开主页中流动着的图片广告	45
2.1.4 进入 263 的聊天室	46
2.1.5 利用网址自动完成功能快速输入网址	49
2.1.6 设置下次浏览时总是先看到的主页	51
第 2 讲 在网上寻找所需信息	52
2.2.1 了解搜索引擎	52
2.2.2 模糊搜索同学录站点	52
2.2.3 精确搜索“中国同学录”站点 (www.5460.net)	53
2.2.4 添加“中国同学录”到收藏夹中	55
第 3 讲 尝试常见网络服务	56
2.3.1 游戏	57
2.3.2 电子商务	59
2.3.3 网上购物	60
上机练习	64

3

下载和管理网上资源

第 1 讲 下载免费资源	67
3.1.1 网络吸血鬼、Mass Downloader、网络蚂蚁的介绍	67
3.1.2 网络蚂蚁的安装	68
3.1.3 使用网络蚂蚁下载软件	71
第 2 讲 查看历史资料	74
3.2.1 查看自动保存的“首都在线”的历史资料	74
3.2.2 通过 IE 查看以前浏览过的历史资料	77
3.2.3 为 Internet 临时文件搬家	78
3.2.4 删除历史资料	80
第 3 讲 整理收藏夹	83
3.3.1 脱机浏览收藏夹中的网页	84

3.3.2 为收藏夹安个新家	87
第 4 讲 彻底删除访问过的隐私性站点	90
上机练习	92

4

申请和使用电子邮件

第 1 讲 使用网站提供的免费信箱收发邮件	95
4.1.1 申请免费信箱	95
4.1.2 从 263 信箱中发一个邮件到搜狐的信箱中	98
4.1.3 在搜狐中接收刚从 263 发出的邮件	100
4.1.4 在搜狐信箱中回复收到的 263 邮件	102
4.1.5 将搜狐的 E-mail 地址添加到 263 的地址簿中	105
4.1.6 使用附件发送功能	107
4.1.7 删除 263 信箱中的所有邮件	108
4.1.8 垃圾邮件的预防	109
第 2 讲 使用 Outlook Express 收发邮件	110
4.2.1 创建一个 263 的邮件账号	111
4.2.2 使用 263 账号发电子邮件	114
4.2.3 收取 263 信箱中的邮件	115
4.2.4 回复 263 信箱中收到的邮件	116
4.2.5 将发件人的地址添加到地址簿中	117
4.2.6 用 263 账号以附件的形式发邮件	118
4.2.7 删除 263 账号中的所有邮件	119
4.2.8 垃圾邮件的预防	120
上机练习	124

5

网络寻呼 OICQ

第 1 讲 安装设置 OICQ 软件	127
5.1.1 下载安装 OICQ	127

5.1.2 申请自己的 QQ 号	132
第 2 讲 OICQ 的基本用途	136
5.2.1 通过 OICQ 号码查找朋友	136
5.2.2 在朋友之间收发消息	138
5.2.3 给好友发送文件	141
5.2.4 邮件的自动检查、阅读和发送	144
5.2.5 使用资讯通查看最新信息	146
第 3 讲 OICQ 的其他功能	148
5.3.1 把自己的同学统一放到“同学”组中	148
5.3.2 使用 BP 机短讯给朋友发信息	149
5.3.3 使用手机短讯给朋友发信息	149
5.3.4 给 OICQ 换皮肤	150
5.3.5 自动隐藏 OICQ 的主界面	151
上机练习	153

6

BBS 和虚拟社区

第 1 讲 登录 BBS 网站	155
6.1.1 BBS 的冲浪利器 Cterm 和 S-Term 简介	155
6.1.2 登录大学的 BBS 站点	156
6.1.3 在天津南开大学的 BBS 站点中阅读新文章	160
第 2 讲 进入虚拟社区	161
6.2.1 申请成为虚拟社区中的一员	162
6.2.2 进入社区精华区阅读并下载文章	165
6.2.3 进入情感风铃参与讨论	168
6.2.4 网上求助，发布问题	170
6.2.5 阅读论坛，解决问题	171
上机练习	173

7

制作个人主页

第 1 讲 申请免费主页空间.....	175
第 2 讲 使用 FrontPage 进行主页设计	177
7.2.1 熟悉 FrontPage	177
7.2.2 新建“我的同学录”站点	179
7.2.3 网页的整体布局	181
7.2.4 在网页中插入图片	184
7.2.5 输入并编辑文字	188
7.2.6 在网页中建立表格	188
7.2.7 建立超级链接	191
7.2.8 设置网页特效	193
第 3 讲 使用 HTML 进行简单调整	195
7.3.1 认识 HTML	195
7.3.2 在网页中插入 HTML	196
7.3.3 调整网页的背景颜色	198
7.3.4 把水平滚动字幕改为垂直滚动字幕	198
第 4 讲 上传网页	199
7.4.1 通过 Web 向导发布主页	200
7.4.2 使用 CuteFTP 上传主页	202
7.4.3 发布后调整网页	205
上机练习	206

8

网上通信服务

第 1 讲 廉价快捷的 IP 电话	208
8.1.1 IP 电话简介	208
8.1.2 常用的 IP 电话软件	210

8.1.3 使用 VoxPhone IP 电话打长途	211
第 2 讲 使用 NetMeeting 开网络会议	221
8.2.1 设置 NetMeeting 的基本信息	221
8.2.2 呼叫好友并进行交流	228
8.2.3 召开音频和视频会议	230
8.2.4 使用白板进行图像信息的交流	231
8.2.5 共享计算机桌面	232
8.2.6 传送文件	233
上机练习	235

9

局域网

第 1 讲 局域网知识简介	237
9.1.1 局域网的拓扑结构	237
9.1.2 传输介质及其特点	239
9.1.3 网卡简介	240
9.1.4 集线器和交换机的区别	241
9.1.5 网络互联设备简介	242
第 2 讲 局域网的组建及应用	242
9.2.1 制作双绞线	243
9.2.2 了解 IP 地址和子网掩码	245
9.2.3 网段的划分	248
9.2.4 将两台计算机直接连接	249
9.2.5 资源共享	253
9.2.6 对等网直接相连的常见问题	257
第 3 讲 局域网中的技巧和常见故障的排除	264
9.3.1 查看本机的 IP 地址	264
9.3.2 查看本机共享资源	266
9.3.3 检查网卡安装故障	267
9.3.4 测试局域网的连接	270

9.3.5 快速排除局域网故障	272
上机练习	273

10

网络安全与管理

第 1 讲 特洛伊木马简介及其手工删除	275
10.1.1 特洛伊木马简介	275
10.1.2 手工删除特洛伊木马	276
第 2 讲 使用 KVM3000 病毒防火墙查杀病毒	277
10.2.1 安装 KVM3000	278
10.2.2 使用 KVM3000 清除特洛伊木马及其他病毒	280
10.2.3 使用 KVM3000 病毒防火墙进行实时监测	281
10.2.4 使用 KVM3000 病毒防火墙进行病毒扫描	283
第 3 讲 天网防火墙个人版的使用	285
10.3.1 天网防火墙个人版简介	285
10.3.2 修改 IP 规则	286
10.3.3 设置天网防火墙的启动方式和安全级别	288
10.3.4 查看应用程序网络使用情况	290
第 4 讲 使用 WinGate 代理服务器管理局域网的用户	291
10.4.1 禁止某些用户在上班时上网	291
10.4.2 设置多账号收发邮件	299

11

维护和管理大型网吧

上机练习	301
第 1 讲 进行维护和管理前的准备工作	303
11.1.1 准备工作	303
11.1.2 认识美萍安全卫士和美萍网管大师	304
第 2 讲 使用美萍安全卫士维护网吧	304
11.2.1 将程序项添加到美萍安全卫士的虚拟桌面上	305

11.2.2	在菜单类中新建“我的桌面”选项卡.....	308
11.2.3	让美萍电脑安全卫士自动运行.....	309
11.2.4	设置密码保证美萍安全卫士的安全性.....	310
11.2.5	隐藏驱动器并禁止向驱动器写数据.....	311
11.2.6	增加桌面的提示文字和功能插件.....	312
11.2.7	禁用系统功能键.....	313
11.2.8	禁止 Word 文档被下载.....	314
11.2.9	设置客户机为“网络集中管理模式运行”.....	316
11.2.10	限制黄色站点的访问.....	317
第 3 讲	使用美萍网管大师管理网吧.....	318
11.3.1	设置系统初始数据.....	319
11.3.2	计费的设置.....	320
11.3.3	添加新的网吧管理人员.....	323
11.3.4	管理网吧会员.....	324
11.3.5	管理网吧中的销售商品.....	326
11.3.6	为一般用户开通机时.....	327
11.3.7	为会员用户开通机时.....	328
11.3.8	销售商品.....	329
11.3.9	一般上网用户的结算.....	330
11.3.10	调换计算机.....	331
11.3.11	限时开机.....	332
11.3.12	计费统计.....	332
11.3.13	管理人员交接班.....	333
上机练习		335

第 1 单元 设置机器准备上网

知 识 要 点

当今，互联网正在飞速发展。人们可以通过互联网查阅资料、收发电子邮件、进行文件的传输等。您一定想通过互联网查看新闻、聊天、听音乐；给远方的朋友发个电子邮件；下载资料、发布自己的主页等，这一切并不难。您现在很想知道上网前需要做些什么准备工作吗，本章将为您介绍上网前电脑、调制解调器等硬件的准备以及调制解调器的驱动程序、TCP/IP 协议、拨号网络和 Microsoft Internet Explorer 的设置和安装等工作。

上 网 准 备

- 购买一个调制解调器，一张上网卡
- 如果有多台计算机连网，还需要准备一个 Hub 和几条网线

教 学 目 的

- 能够独立准备上网的电脑、调制解调器和上网卡
- 学会安装调制解调器的驱动程序并检测是否安装成功
- 掌握如何添加 TCP/IP 协议
- 掌握建立拨号网络的方法
- 学会如何让“猫”跑得更快
- 了解如何使几台电脑共用一个“猫”上网
- 了解 ADSL 的使用

教学课时 60 分钟

第1讲 硬件准备

购置硬件并设置以符合上网条件。

在上网前的各项准备工作中，首先是硬件的准备工作，它是软件的基础。包括电脑的准备（主要是 CPU、内存、硬盘、显卡），调制解调器的准备，电话的准备和上网卡的准备。

1.1.1 电脑的准备

上网电脑的硬件配置不需要太高，最低配置是 386DX，4MB 内存，100MB 左右的硬盘空间即可。但是，现在硬件发展非常迅速，而且硬件的价格越来越低，恐怕现在除了一些做特殊工作的人之外，没有人再使用 386 这样的计算机了。

首先，CPU 是计算机的核心部件，它对计算机的性能影响较大。计算机中各种数据的处理都是由它来完成的，它的主频越快越好。

其次，内存是软件的运行空间。用户在浏览网页时，为了更大程度地利用计算机的资源，可能会尽可能多的打开窗口，或一边听音乐一边浏览网页，或打开写字板书写电子邮件。打开的窗口和应用程序多了，相应地对计算机内存的要求也就多了。所以内存大了，可以提高计算机的运行速度，防止死机。

再次，硬盘是计算机的存储设备。现在的软件和操作系统越大，要求您有足够的硬盘空间来存储。而且，硬盘的转速、平均寻道时间、持续传输速率也是非常关键的，这些也是影响计算机速度的一个因素。

最后，显卡是文字、图像等信息输出时的关键部件。图像传输时，显卡的质量好、显存大可以提高图像的分辨率和刷新速度。

总之，上网对计算机的硬件要求不高，在电脑市场上购买一台普通的电脑即可。有关各种硬件的具体性能和参数，请查阅本套丛书中相关的硬件方面的资料。

补充提示：

上网对机器的要求并不高，尤其是对于当前一般用户的情况，基本上不必考虑机器的性能。但是，为了提高上网的效率，读者应该参阅有关提高上网速度的参考资料。