

ZHIYE JINENG PEIXUN JIANDING JIAOCAI

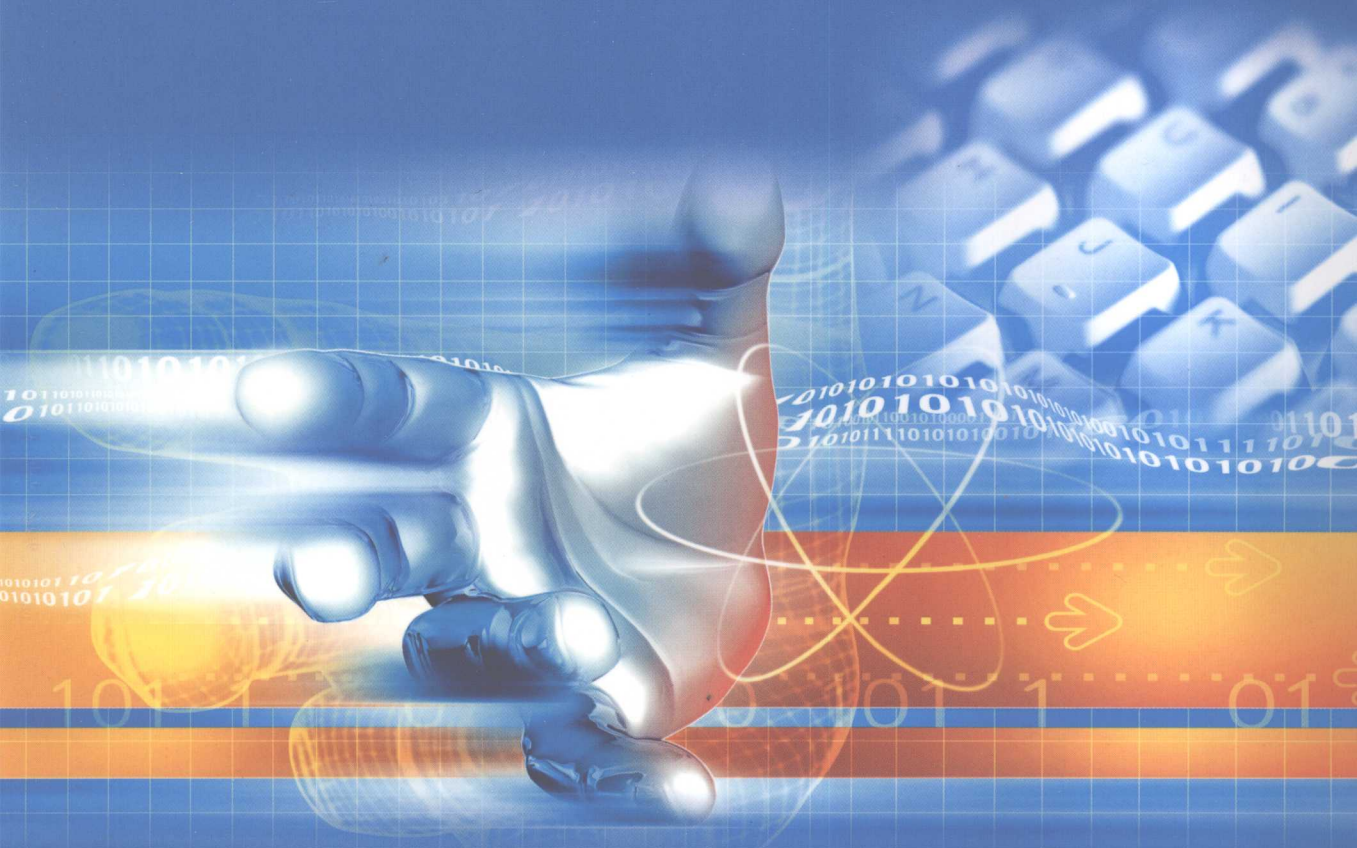
■ 职业技能培训鉴定教材 ■

计算机操作员

JISUANJI CAOZUOYUAN

(初级)

劳动和社会保障部教材办公室组织编写



ZHIYE JINENG PEIXUN JIANDING JIAOCAI

■ 职业技能培训鉴定教材 ■

计算机操作员

JISUANJI CAOZUOYUAN

(初级)

主 编 林 琳

编 者 邱丽双 谢寿衡 刘晋英

主 审 黄培周

审 稿 刘力平 陈 捷

图书在版编目 (CIP) 数据

计算机操作员：初级/劳动和社会保障部教材办公室组织编写. —北京：中国劳动社会保障出版社，2008

职业技能培训鉴定教材

ISBN 978-7-5045-6816-8

I. 计… II. 劳… III. 电子计算机-职业技能鉴定-教材 IV. TP3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 053846 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码：100029)

出版人：张梦欣

*

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷装订 新华书店经销

787 毫米×1092 毫米 16 开本 11.75 印张 255 千字

2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

定价：20.00 元

读者服务部电话：010-64929211

发行部电话：010-64927085

出版社网址：<http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话：010-64954652

内 容 简 介

本教材由劳动和社会保障部教材办公室组织编写。教材以《国家职业标准·计算机操作员》为依据，紧紧围绕“以企业需求为导向，以职业能力为核心”的编写理念，力求突出职业技能培训特色，满足职业技能培训与鉴定考核的需要。

本教材详细介绍了初级计算机操作员要求掌握的最新实用知识和技术。全书分为三个模块单元，主要内容包括：微型计算机基本操作、文字处理、Internet 操作。每一单元后安排了单元测试题及答案，书末提供了理论知识和操作技能考核试卷，供读者巩固、检验学习效果时参考使用。

本教材是初级计算机操作员职业技能培训与鉴定考核用书，也可供相关人员参加就业培训、岗位培训使用。

前 言

1994年以来,劳动和社会保障部职业技能鉴定中心、教材办公室和中国劳动社会保障出版社组织有关方面专家,依据《中华人民共和国职业技能鉴定规范》,编写出版了职业技能鉴定教材及其配套的职业技能鉴定指导200余种,作为考前培训的权威性教材,受到全国各级培训、鉴定机构的欢迎,有力地推动了职业技能鉴定工作的开展。

劳动保障部从2000年开始陆续制定并颁布了国家职业标准。同时,社会经济、技术不断发展,企业对劳动力素质提出了更高的要求。为了适应新形势,为各级培训、鉴定部门和广大受培训者提供优质服务,教材办公室组织有关专家、技术人员和职业培训教学管理人员、教师,依据国家职业标准和企业对各类技能人才的需求,研发了职业技能培训鉴定教材。

新编写的教材具有以下主要特点:

在编写原则上,突出以职业能力为核心。教材编写贯穿“以职业标准为依据,以企业需求为导向,以职业能力为核心”的理念,依据国家职业标准,结合企业实际,反映岗位要求,突出新知识、新技术、新工艺、新方法,注重职业能力培养。凡是职业岗位工作中要求掌握的知识和技能,均作详细介绍。

在使用功能上,注重服务于培训和鉴定。根据职业发展的实际情况和培训需求,教材力求体现职业培训的规律,反映职业技能鉴定考核的基本要求,满足培训对象参加各级各类鉴定考试的需要。

在编写模式上,采用分级模块化编写。纵向上,教材按照国家职业资格等级单独成册,各等级合理衔接、步步提升,为技能人才培养搭建科学的阶梯型培训架构。横向上,教材按照职业功能分模块展开,安排足量、适用的内容,贴近生产实际,贴近培训对象需要,贴近市场需求。

在内容安排上,增强教材的可读性。为便于培训、鉴定部门在有限的时间内把最重要的知识和技能传授给培训对象,同时也便于培训对象迅速抓住重点,提高学习效率,在教材中精心设置了“培训目标”“考核要点”“特别提示”等栏目,以提示应该达到的目标,需要掌握的重点、难点、鉴定点和有关的扩展知识。另外,每个学习单元后安排



了单元测试题，每个级别的教材都提供了理论知识和操作技能考核试卷，方便培训对象及时巩固、检验学习效果，并对本职业鉴定考核形式有初步的了解。

本书在编写过程中得到福建省技工教育研究室、厦门市高级技工学校的大力支持和热情帮助，在此一并致以诚挚的谢意。

编写教材有相当的难度，是一项探索性工作。由于时间仓促，不足之处在所难免，恳切希望各使用单位和个人对教材提出宝贵意见，以便修订时加以完善。

劳动和社会保障部教材办公室



目 录

第1单元 微型计算机基本操作/1-64

第一节 Windows XP 基本操作/3

- 一、Windows XP 的启动和退出
- 二、鼠标的使用
- 三、窗口的组成和操作
- 四、菜单的约定和操作
- 五、对话框的组成和操作
- 六、应用程序的运行与退出
- 七、剪贴板
- 八、设置桌面
- 九、使用打印机
- 十、获得帮助

第二节 Windows XP 文件和文件夹管理/36

- 一、文件和文件夹
- 二、“我的电脑”的使用
- 三、文件和文件夹的操作

第三节 计算机病毒防治/52

- 一、瑞星杀毒软件
- 二、诺顿网络安全特警

单元考核要点/61

单元测试题/62

单元测试题答案/64

第2单元 文字处理/65-130

第一节 文字输入/67

- 一、键盘操作
- 二、常用汉字输入法
- 三、符号的输入
- 四、文字录入实例



第二节 版面编排/77

- 一、Word 2003 基本操作
- 二、编辑文档
- 三、文档编排
- 四、综合实例

第三节 制作表格/102

- 一、创建表格
- 二、编辑表格
- 三、表格格式化
- 四、综合实例

第四节 图文混排/110

- 一、插入图片
- 二、编辑图片
- 三、绘制图形
- 四、图文排版
- 五、综合实例

单元考核要点/122

单元测试题/124

单元测试题答案/130

第3单元 Internet 操作/131—166

第一节 连接 Internet/133

- 一、电话拨号连接
- 二、ADSL 连接
- 三、局域网连接

第二节 信息检索与浏览/141

- 一、IP 地址与网址
- 二、信息浏览
- 三、信息下载与保存

第三节 接收/发送电子邮件/150

- 一、申请电子邮箱
- 二、使用 Outlook Express 收发电子邮件

单元考核要点/162

单元测试题/163

单元测试题答案/166

理论知识考核试卷/167

理论知识考核试卷答案/176

操作技能考核试卷/177

第



单元

微型计算机基本操作

- 第一节 Windows XP 基本操作/3
- 第二节 Windows XP 文件和文件夹管理/36
- 第三节 计算机病毒防治/52

对

于初次学习计算机的人来说，了解操作系统的有关知识，掌握主流操作系统的基本操作，可以为学习文字处理和 Internet 操作打下基础。

无论是对入门学习还是对今后的提高，掌握 Windows XP 的操作都是非常重要的。初级计算机操作员要了解鼠标、窗口、菜单、对话框和剪贴板等的概念，并掌握它们的相关操作；要能够启动和退出 Windows XP、运行应用程序、设置桌面；要能够使用打印机进行打印操作；要能够使用帮助系统解决问题；要了解文件的相关知识，能够使用“我的电脑”管理文件和文件夹。

为了有效地防止计算机病毒，初级计算机操作员还应掌握一两种杀毒软件的基本使用方法，包括查、杀、防病毒和升级等操作。



第一节 Windows XP 基本操作

培训 目标

- 能够进行 Windows XP 的基本操作
- 能够使用常用打印输出设备完成文件的打印

一、Windows XP 的启动和退出

1. 启动 Windows XP

要使计算机工作，首先要启动计算机，启动计算机的过程就是启动 Windows XP。一台计算机可以安装多个操作系统，若只安装一个操作系统（如 Windows XP），称为单操作系统；若同时安装两个以上的操作系统，称为多操作系统。

(1) 单操作系统的启动

1) 如果计算机安装的是 Windows XP，打开电源开关，启动计算机，开始自检过程。

2) 自检完毕后，出现如图 1—1—1 所示的画面，经过一段时间后系统直接进入如图 1—1—2 所示的桌面。

(2) 多操作系统的启动。如果一台计算机同时安装有多个操作系统，在启动时将显示如图 1—1—3 所示的菜单，用键盘上的↓键选择“Microsoft Windows XP Professional”选项，按 Enter 键确定后，计算机开始启动 Windows XP。

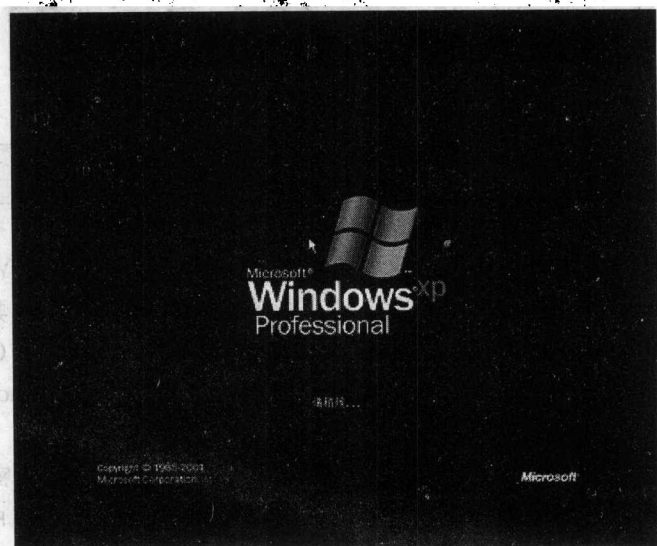


图 1—1—1 Windows XP 启动过程画面

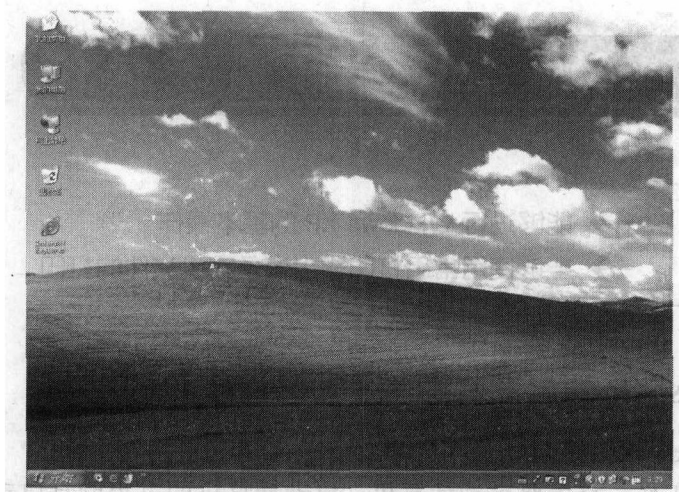


图 1—1—2 Windows XP 启动桌面



图 1—1—3 多操作系统的启动界面。

◎特别提示

➤ Windows XP 是一个多用户多任务的操作系统，如果设置了多个用户，在启动时，Windows XP 的登录界面将显示这些用户名供选择。第一次启动 Windows XP 时，登录界面将只有一个 Administrator 用户。可在“控制面板”中添加其他用户。在安装 Windows XP Professional 时，安装程序会提醒设置系统管理员（Administrator）的密码，所以，如果不知道系统管理员账户的密码，可以向安装 Windows XP 操作系统的用户了解。

➤ 如果输入的密码错误，系统会提示用户再次输入密码，直至密码正确方可进入。如果遗忘密码，可单击问号图标，查看密码提示。密码提示的内容是在创建用户时设定的。

➤ 如果选中的用户没有设置密码，系统将直接登录。

2. 退出 Windows XP

当完成工作后，如果要关闭计算机，不能直接关闭电源，而要通过退出 Windows XP 来正确地关闭计算机。关机方法如下：

(1) 宜先关闭所有打开的窗口和正在运行的应用程序。

(2) 单击“开始”按钮，在弹出的“开始”菜单中单击“关机”命令，弹出如图 1—1—4 所示的对话框。

(3) 若单击“关闭”按钮，计算机保存更改的所有 Windows 设置，将存储在内存中的信息写入到硬盘，然后关闭计算机。

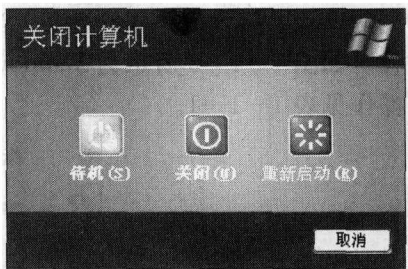


图 1—1—4 “关闭计算机”对话框

(4) 若单击“重新启动”按钮，计算机保存更改的所有 Windows 设置，将存储在内存中的信息写入到硬盘，关闭计算机后重新启动进入 Windows XP。

(5) 若单击“待机”按钮，计算机关闭显示器、硬盘、CPU 风扇，维持低能耗运行，但内存中的信息不写入硬盘中保存。该命令主要用于长时间不使用计算机但又不希望关机的情况。

(6) 若单击“取消”按钮，则取消操作，返回 Windows XP 操作系统界面。

◎特别提示

➤ 关机后，主机和显示器中仍有微量值守电流，并有几瓦的功耗。因此，建议关机后及时关闭电源插座，以节约电能。

单元
1

二、鼠标的使用

1. 鼠标的分类

鼠标的类型很多。按工作原理，可分为机械鼠标、光机鼠标、光电鼠标和光学鼠标（目前市场上的“机械鼠标”是“光机鼠标”，“光电鼠标”是“光学鼠标”）；按按钮数目，可分为两键鼠标、三键鼠标和单键鼠标；按接口类型，可分为串行接口鼠标、PS/2 接口鼠标、USB 接口鼠标和无线鼠标。鼠标虽然有各种各样的类型，但其构造大致相同，都能与计算机屏幕上的鼠标指针（常称为光标）相对应来完成计算机的各种操作。如图 1—1—5 所示为常见的串行接口鼠标和 USB 接口鼠标。

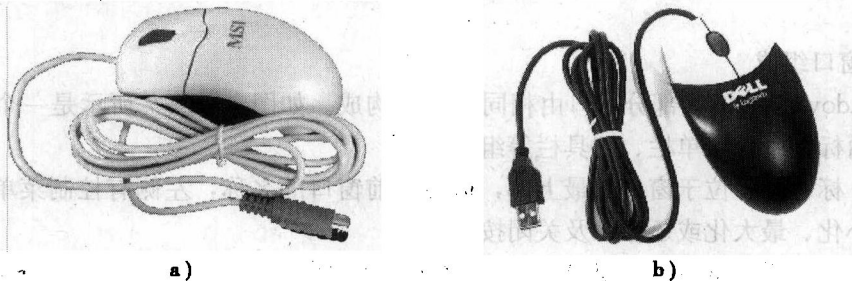


图 1—1—5 串行接口鼠标和 USB 接口鼠标

a) 串行接口鼠标 b) USB 接口鼠标



2. 鼠标指针形状及含义

通常情况下，鼠标指针的形状是一个小箭头。在不同的操作状态下，鼠标指针有不同的形状，且代表不同的含义。当鼠标在板面上移动时，鼠标指针在屏幕上也做相应位移。如图 1—1—6 所示为 Windows XP 操作系统中常见的鼠标指针及含义。鼠标的基本操作见表 1—1—1。

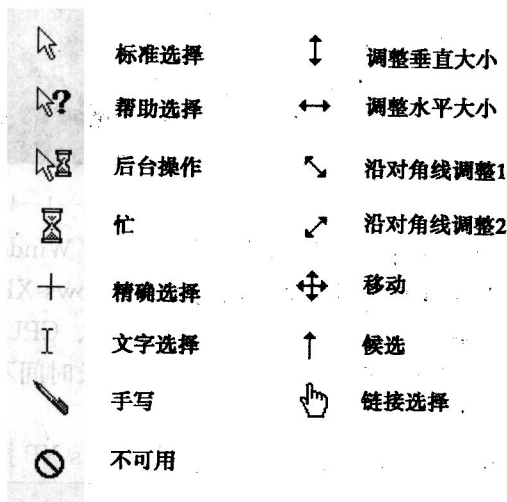


图 1—1—6 鼠标指针及含义

表 1—1—1

鼠标的的基本操作

操作名	操 作 方 法
指向	移动鼠标，将鼠标指针放到某一对象上
单击	将鼠标指针指向某一对象，快速按一下鼠标左键
右击	将鼠标指针指向某一对象，快速按一下鼠标右键
双击	将鼠标指针指向某一对象，快速按两下鼠标左键
拖动	将鼠标指针指向某一对象，按住鼠标左键不放并移动鼠标

三、窗口的组成和操作

窗口是图形界面系统中人与计算机交互的界面。熟练掌握窗口的操作，能够提高工作效率。

1. 窗口组成

Windows XP 的大部分窗口由相同的组件构成。如图 1—1—7 所示是一个标准的窗口，它由标题栏、菜单栏、工具栏等组成。

(1) 标题栏。位于窗口的最上部，标明当前窗口的名称，左侧有控制菜单按钮，右侧有最小化、最大化或还原以及关闭按钮。

(2) 菜单栏。菜单是一组 Windows 操作的相关命令，菜单命令以逻辑分组的形式组织。

(3) 工具栏。工具栏中放置的按钮是菜单中常用的命令，以方便操作。

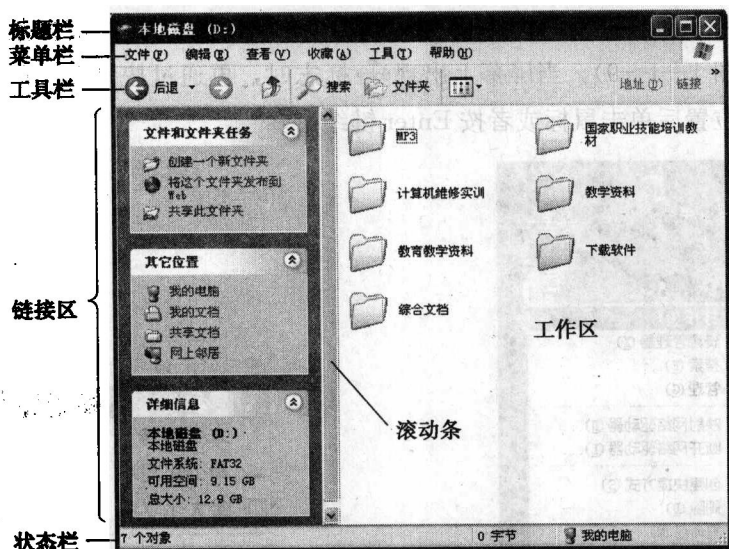


图 1-1-7 Windows XP 标准窗口

(4) 状态栏。在窗口的最下方，标明了当前操作对象的一些基本情况。

(5) 工作区。是窗口中最大的区域，显示了应用程序的全部内容。

(6) 滚动条。当工作区的内容太多而不能全部显示时，窗口将自动出现滚动条，用户可以通过拖动水平或者垂直的滚动条来查看所有的内容。

(7) 链接区域。在 Windows XP 中，有的窗口左侧新增加了链接区域，这是以往版本的 Windows 所没有的。该区域以超级链接的形式提供执行各种操作的便利途径。一般情况下，链接区域包括以下几组选项，用户可以通过单击选项组的名称来隐藏或显示其具体内容：

1) “任务”选项。为用户提供常用的操作命令，其名称和内容随打开窗口的内容而变化，当选择一个对象后，在该选项下会出现可能用到的各种操作命令，可以直接进行操作，而不必在菜单栏或工具栏中选择，这样会提高工作效率，其类型有“文件和文件夹任务”“系统任务”等。

2) “其他位置”选项。以链接的形式为用户提供了计算机上的其他位置。可以快速转到所需的位置，打开所需要的其他文件，如“我的电脑”“我的文档”等。

3) “详细信息”选项。在这个选项中显示了所选对象的大小、类型等信息。

2. 窗口操作

窗口操作在 Windows 系统中是很重要的。窗口操作不但可以通过鼠标进行，而且可以通过键盘快捷键进行。基本的窗口操作包括打开、缩放、移动等。

(1) 打开窗口。可以通过下面两种方式来打开一个窗口：

1) 选中要打开的图标，然后双击鼠标。

2) 在选中的图标上右击，在其快捷菜单中选择“打开”命令，如图 1-1-8 所示。

(2) 改变窗口的位置。打开窗口后，用户只需要在标题栏上按住鼠标左键并拖动，移动到合适的位置后再松开，即可完成移动窗口的操作。



如果需要精确地移动窗口，可以在标题栏上右击，在打开的快捷菜单中选择“移动”命令（见图 1—1—9），当屏幕上出现 $\leftrightarrow$ 标志时，再通过按键盘上的方向键将窗口移动到合适的位置后单击鼠标或者按 Enter 键结束。

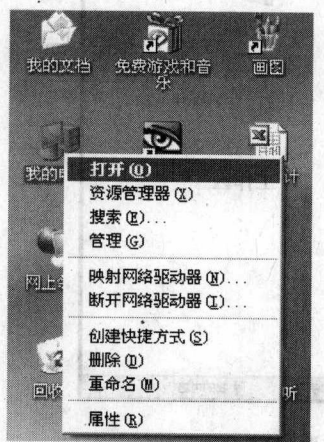


图 1—1—8 用快捷菜单打开窗口

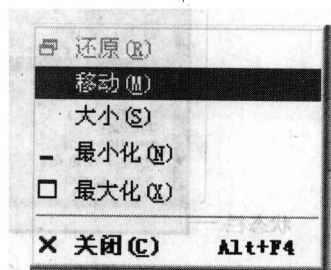


图 1—1—9 用快捷菜单移动窗口

(3) 改变窗口的大小

1) 窗口的缩放。用户不但可以将窗口移动到桌面上的任何位置，而且还可以随意改变其大小，或将其调整到合适的尺寸。

①如果只需要改变窗口的宽度，可把鼠标放在窗口的垂直边框上，当鼠标指针变成水平双向箭头 $\leftrightarrow$ 时，拖动鼠标进行调整。如果只需要改变窗口的高度，可以把鼠标放在窗口的水平边框上，当鼠标指针变成竖直双向箭头 $\updownarrow$ 时，拖动鼠标进行调整。如果需要对窗口进行等比缩放，可以把鼠标放在窗口边框的任意一个角上，当鼠标指针变成 $\nwarrow$ 或 $\nearrow$ 时，拖动鼠标可进行调整。

②也可以用鼠标和键盘的配合来缩放窗口。在窗口标题栏上右击，在打开的快捷菜单中选择“大小”命令，当屏幕上出现 $\leftrightarrow$ 标志时，通过键盘上的方向键来调整窗口的高度和宽度，调整至合适位置时，单击鼠标或者按 Enter 键结束。

2) 窗口的最小化。在暂时不需要对窗口操作时，可把它最小化以节省桌面空间。用户直接在标题栏上单击“最小化”按钮 $\square$ ，窗口会以按钮的形式缩小到任务栏。

3) 窗口的最大化。用户在标题栏上单击“最大化”按钮 $\square$ 即可使窗口最大化。窗口最大化时将占满整个桌面，这时不能再鼠标移动或缩放窗口。

4) 窗口的还原。当把窗口最大化后，若想恢复到打开时的初始状态，单击“还原”按钮 $\square$ 即可。

用户在标题栏上双击可以进行最大化与还原两种状态的切换。每个窗口标题栏的左方都会有一个表示当前程序或者文件特征的控制菜单按钮，单击即可打开控制菜单，其内容和在标题栏上右击所弹出的快捷菜单的内容是一样的，如图 1—1—10 所示。



(4) 窗口的切换。当打开多个窗口时,有时需要在各个窗口之间进行切换,下面是几种切换的方式:

1) 当窗口处于最小化状态时,用户在任务栏上单击所要操作窗口的按钮即可将该窗口切换为当前窗口。当窗口处于非最小化状态时,可以在所要操作窗口的任意位置单击,当标题栏的颜色变深时,表明完成对窗口的切换。

2) 用 Alt+Tab 组合键来完成切换。用户可以在键盘上同时按下 Alt 和 Tab 两个键,屏幕上会出现切换任务栏,在其中列出了当前正在运行的窗口,用户这时可以按住 Alt 键不放,然后连续按 Tab 键,从切换任务栏中选择所要打开的窗口,选中后再松开这两个键,被选中的窗口即成为当前窗口,如图 1—1—11 所示。

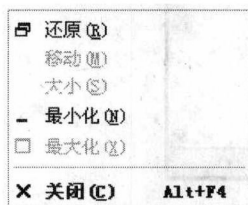


图 1—1—10 控制菜单

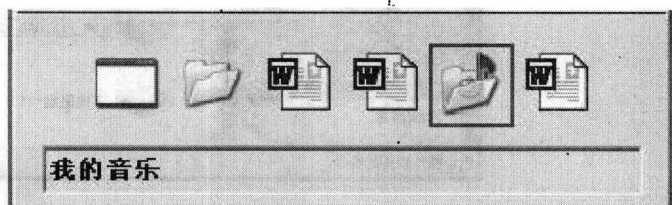


图 1—1—11 窗口的切换

3) 也可以使用 Alt+Esc 组合键,先按下 Alt 键,然后再按 Esc 键来选择所需要打开的窗口。但是这种方法只能改变激活窗口的顺序,而不能恢复最小化的窗口,所以,多用于切换已打开的多个窗口。

四、菜单的约定和操作

菜单是一组 Windows 操作的相关命令,菜单命令以逻辑分组的形式组织。例如,在 Windows XP 中,与“开始”工作有关的所有命令都在“开始”菜单上。为了使所有的 Windows 程序都有一个共同的外观,在不同的程序中常常使用如“文件”“编辑”“查看”“帮助”等相同的命令菜单名字,而“文件”菜单通常包含如“新建”“打开”“保存”和“退出”等菜单选项。典型的菜单如图 1—1—12 所示。

1. 菜单的约定

(1) 可操作菜单选项与不可操作菜单选项

1) 当前可操作菜单选项。以黑色字符显示,表示在当前情况下可以随时选取。

2) 当前不可操作菜单选项。以灰色字符显示,表示在当前情况下不能被选取。

(2) 名字后带省略号 (…) 的菜单选项。选择这种菜单选项,就会弹出一个对话框,要求输入某种信息或改变某些设置。

(3) 名字后带组合键的菜单选项。表示在键盘上按下该组合键与选取该菜单选项的效果一样。

(4) 名字右侧带有三角形标记的菜单选项。表示该菜单还有下一级子菜单,当鼠标指向该菜单,就会自动弹出下一级子菜单。

(5) 菜单的分组线。有时用一条线将多个菜单项分成若干个功能相近的菜单选项组。