

21世纪新经济时代急需计算机人才职业技能培训教程

电脑上网 培训教程与上机实践

金榜教育资讯 编著



国防工业出版社

National Defense Industry Press

21 世纪新经济时代急需计算机人才职业技能培训教程

电脑上网培训教程与 上机实践

金榜教育资讯 编著

国防工业出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

电脑上网培训教程与上机实践/金榜教育资讯编著.
北京:国防工业出版社,2003.9
21 世纪新经济时代急需计算机人才职业技能培训教程
ISBN 7-118-03182-8

I. 电... II. 金... III. 因特网-技术培训-教材
IV. TP393.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 043403 号

国防工业出版社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路 23 号)

(邮政编码 100044)

北京奥隆印刷厂印刷

新华书店经售

*

开本 787×1092 1/16 印张 21 480 千字

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月北京第 1 次印刷

印数:1—4000 册 定价:26.00 元

(本书如有印装错误,我社负责调换)



计算机（俗称电脑）技术的应用与发展可谓一日千里，信息技术向前推进的步伐锐不可当。身处这个高度繁荣的信息时代，充分领略数字化技术的高速发展为我们带来的无限惬意，当是我们值得自豪的一大幸事。面对信息时代带来的挑战，我们更应该努力尝试，以便享受使用各种各样的操作技巧驾驭计算机给我们带来的百般乐趣。为了适应当前的情况，广大计算机用户纷纷学习上网。上网可以说不难，但是要掌握各种技巧，特别是高效率并节省上网费用，就需要多学习、多积累经验。为此，我们特意编写了这本书，希望通过本书能让广大读者尽快掌握网上冲浪的基本知识，轻松掌握上网的各种方法和技巧。

本书共分为 17 章。其中，第 1 章主要介绍计算机网络基础知识。第 2 章主要介绍网络硬件的安装及调试。第 3 章主要介绍网上冲浪。第 4 章主要介绍设置 Internet Explorer（IE）选项的方法。第 5 章至第 7 章主要介绍怎样搜索网上的资源和下载网络资源以及利用 FTP 上传与下载文件等。第 8 章和第 9 章主要介绍怎样申请电子邮箱、怎样使用电子邮箱以及使用电子邮件软件（Foxmail）收发电子邮件、管理电子邮件等内容。第 10 章至第 14 章主要介绍网上聊天、BBS 与新闻组、体验网络生活、在线求知与求职以及网络游戏和娱乐等内容。第 15 章主要介绍上网的技巧。第 16 章介绍怎样使用 FrontPage 制作个人主页。第 17 章介绍网络安全以及防火墙与防病毒软件的使用等。

本书最大的特点就是在有些章的后面设置了上机实践和习题部分。上机实践是根据其所在章的知识点编写的，它不但可以让读者巩固所学的知识，还可以训练读者的动手操作能力，使读者在实践中能学习到新的知识，探索出计算机学习的技巧，真正学会计算机的操作方法。习题部分包括填空题、选择题、判断题、简答题以及操作题，可以让读者对基本知识点进行练习和测试，以巩固所学的知识，学以致用。这些内容对各类培训班是非常合适的。

本书由金榜教育资讯集体创作，参加编写的人员有蒙文荣、林乾诚、李强、黄晴天、李春鹤、冯曙红、袁军、邓冰、林世永、郑清初、黄重阳、刘浪、岑进华、李光、黄林、岑进炎、康大红、郑吉林、许晓春、陈良程、梁盛、颜玉兰、罗世海、黄玉华、李忠兰

等。另外，吕君、王春玲、刘志红、张国梁、钱艳霞、吕红荣、吕波、张意如、张红梅、杨华等参加了图片的整理以及统稿等工作。

由于编者经验不足，加上时间仓促，书中难免有不足之处，欢迎广大读者批评指正。

如有疑难问题，欢迎登录金榜教育资讯网（<http://www.eduinfo.org>）交流。我们将进行在线答疑。另外，本书所有习题及其答案将同时由金榜教育资讯网和国防工业出版社计算机室主页提供。

编 者

内 容 简 介

全书主要讲解了 Internet（因特网）的基础、上网的准备工作、上网的方法、网上浏览、网上搜索、文件压缩以及网上传输、网上娱乐、网络聊天、网上寻呼、网上求职、网上交易、BBS 等知识，同时还重点介绍了上网常用的应用软件（如 Outlook Express、Foxmail、OICQ、RealPlayer 等）的使用方法与技巧，另外还介绍了个人主页的制作以及上网安全等知识。

本书突出应用技能的掌握，可操作性强。内容由浅入深，循序渐进，语言通俗易懂，为初学者的理解和掌握提供了方便。另外本书介绍了大量简单实用的技巧，相信可以使广大读者达到事半功倍的效果。本书既适合于希望使用 Internet 的初学者阅读，也可作为已经有一定网络基础的读者做参考书，更可供各类社会培训班做教材。



第 1 章 网络基础知识	1
1.1 网络的发展历程	1
1.2 网络的分类	1
1.3 Internet 简介	3
1.3.1 Internet 的用途	3
1.3.2 Internet 的特点	5
1.4 Internet 的原理	5
1.4.1 TCP/IP 协议	5
1.4.2 IP 地址	6
1.4.3 域名	7
1.4.4 电子邮件地址	8
1.4.5 统一资源定位器(URL)	9
1.5 习题	10
第 2 章 上网前的准备	12
2.1 Internet 的接入方式	12
2.2 Modem 拨号上网	13
2.2.1 Modem 的工作原理	13
2.2.2 外置式 Modem 和内置式 Modem	14
2.2.3 安装 Modem	15
2.2.4 拨号上网	20
2.3 ISDN 上网	24
2.3.1 ISDN 简介	24
2.3.2 ISDN 的终端设备	25
2.4 ADSL 上网	26
2.4.1 ADSL 简介	26
2.4.2 ADSL 的上网方式	26
2.4.3 如何申请 ADSL 业务	27
2.4.4 ADSL 资费标准和常见问题	28
2.5 上机实践	30
2.5.1 安装 Modem	30
2.5.2 建立新连接	31
2.6 习题	32

第3章 浏览 Internet	34
3.1 启动 Internet Explorer 5.0	34
3.2 Internet Explorer 的使用	35
3.2.1 浏览器窗口的组成	36
3.2.2 打开网页的方法	36
3.2.3 浏览网页	37
3.3 保存和打印浏览过的网页	37
3.3.1 保存网页	37
3.3.2 打印网页	39
3.4 使用 Internet Explorer 查找信息	39
3.5 查看历史记录	41
3.6 妙用收藏夹	41
3.6.1 将网页的地址加入收藏夹	42
3.6.2 整理收藏夹	43
3.6.3 脱机浏览网页	45
3.7 上机实践	46
3.7.1 用 Internet Explorer 浏览网页	46
3.7.2 把网页上的图片设置为墙纸以及使用收藏夹	47
3.8 习题	48
第4章 设置 Internet Explorer 浏览器	50
4.1 设置网页字体的内码及大小	50
4.1.1 设置网页字体的内码	50
4.1.2 改变网页字体的大小	51
4.2 设置常规选项	51
4.2.1 更改默认起始页	51
4.2.2 管理 Internet 临时文件	52
4.2.3 清除历史记录	54
4.2.4 定义网页的显示方式	55
4.3 设置 Internet Explorer 的安全性	57
4.4 加快打开网页速度的技巧	58
4.4.1 设定缓冲区	58
4.4.2 关闭多媒体演示功能	58
4.4.3 停止正在打开的网页	59
4.4.4 设置代理服务器	60
4.5 上机实践	61
4.6 习题	62
第5章 搜索网络资源	64
5.1 什么是搜索引擎	64
5.2 搜索引擎的工作方式	64

5.3 搜索引擎的一般用法	65
5.3.1 搜索普通信息	65
5.3.2 搜索 MP3 歌曲	67
5.3.3 特殊信息的搜索	69
5.4 使用搜索引擎的其他技巧	73
5.5 常见搜索引擎站点介绍	75
5.6 上机实践	78
5.6.1 使用搜狐搜索引擎搜索关于“世界杯”的信息	78
5.6.2 使用 Google 搜索手机图片	80
5.7 习题	81
第 6 章 下载网络资源	82
6.1 网络资源的类型	82
6.2 下载网络资源的方法	82
6.2.1 用 WWW 的方式下载文件	82
6.2.2 使用 FlashGet 下载	86
6.2.3 使用 NetAnts 下载	89
6.3 压缩/解压缩	92
6.3.1 WinZip 简介	92
6.3.2 进行压缩或解压缩	93
6.4 上机实践	96
6.4.1 使用 FlashGet 下载文件	96
6.4.2 使用 WinZip 解压缩文件	97
6.4.3 使用 WinRAR 解压缩文件	98
6.5 习题	99
第 7 章 用 FTP 上传与下载	100
7.1 FTP 基础知识	100
7.1.1 文件传输中常用的术语	100
7.1.2 FTP 的作用	101
7.2 在浏览器中使用 FTP	101
7.3 CuteFTP 的使用	103
7.3.1 CuteFTP	103
7.3.2 CuteFTP 的界面介绍	105
7.3.3 与 FTP 服务器的连接	106
7.3.4 下载和上传文件	107
7.4 上机实践	108
7.5 习题	110
第 8 章 收发电子邮件	112
8.1 电子邮件常识	112
8.1.1 认识电子邮件	112

8.1.2 电子邮件的特点	113
8.2 申请电子邮箱	114
8.2.1 申请免费电子邮箱	114
8.2.2 使用免费电子邮箱收发电子邮件	117
8.3 使用 Outlook Express 收发电子邮件	119
8.3.1 设置电子邮箱账号	119
8.3.2 接收电子邮件	121
8.3.3 撰写、回复和转发电子邮件	122
8.3.4 发送电子邮件	125
8.3.5 管理电子邮件	126
8.3.6 添加电子邮箱账号	129
8.3.7 设置电子邮件规则	131
8.4 上机实践	132
8.4.1 撰写并发送电子邮件	132
8.4.2 添加用户标识	133
8.5 习题	136
第 9 章 用 Foxmail 收发电子邮件	138
9.1 设置 Foxmail 账户	138
9.1.1 创建一个新账户	138
9.1.2 设置账户的属性	140
9.2 处理电子邮件	143
9.2.1 撰写和发送电子邮件	143
9.2.2 接收和阅读电子邮件	145
9.2.3 回复和转发电子邮件	145
9.2.4 管理电子邮件	146
9.2.5 使用 Foxmail 发送手机短信	147
9.3 使用模板	149
9.4 地址簿的使用	151
9.5 上机实践	152
9.6 习题	154
第 10 章 网上聊天	155
10.1 使用 QQ 聊天	155
10.1.1 QQ 简介	155
10.1.2 使用 QQ 聊天	157
10.1.3 管理网友列表	160
10.1.4 发送手机短信	161
10.1.5 使用不同的 QQ 服务器	161
10.1.6 防备恶意骚扰	162
10.2 使用 Windows Messenger 聊天	162

10.2.1 获取.NET Passport 账户	163
10.2.2 登录 Windows Messenger	165
10.2.3 添加联系人.....	165
10.2.4 发送即时消息.....	167
10.2.5 发送文件.....	168
10.3 在聊天室聊天.....	169
10.3.1 进入聊天室.....	170
10.3.2 常用聊天用语.....	172
10.3.3 其他聊天室站点介绍.....	173
10.4 其他聊天工具介绍.....	173
10.5 上机实践.....	174
10.6 习题.....	177
第 11 章 BBS 与新闻组	179
11.1 BBS(电子公告牌)	179
11.1.1 BBS 的基本功能.....	179
11.1.2 BBS 的特点.....	179
11.1.3 注册一个 BBS 账号	180
11.1.4 主菜单功能介绍.....	184
11.1.5 利用线上说明和在线帮助.....	185
11.1.6 编辑个人档案.....	185
11.1.7 阅读和发表文章.....	186
11.1.8 在 BBS 上收发信件	188
11.1.9 与他人交谈.....	189
11.2 使用 Cterm 登录 BBS	191
11.2.1 Cterm 的优点	191
11.2.2 使用 Cterm 访问 BBS	191
11.2.3 Cterm 的功能介绍	192
11.3 新闻组.....	198
11.3.1 什么是新闻组.....	198
11.3.2 连接到新闻组.....	199
11.3.3 使用新闻组.....	202
11.4 上机实践.....	206
11.5 习题.....	208
第 12 章 网上购物、炒股与旅游.....	209
12.1 网上购物.....	209
12.1.1 网上购物须知.....	209
12.1.2 注册用户.....	210
12.1.3 购物网站集锦.....	213
12.2 网上炒股.....	213

12.2.1	网上炒股基础知识	213
12.2.2	网上股票学校	215
12.2.3	行情分析软件的使用	215
12.2.4	用电子邮件获取实时股市信息	219
12.2.5	股票服务网站集锦	219
12.3	网上旅游	220
12.3.1	网上旅游的优势	220
12.3.2	网上预订的方法	221
12.4	上机实践	223
12.5	习题	227
第 13 章	在线求知、求职与求医	228
13.1	网上求知	228
13.1.1	电子图书馆	228
13.1.2	网上书店	229
13.1.3	网上教育	230
13.2	网上求职	232
13.2.1	如何在网上求职	232
13.2.2	实现网上求职	233
13.2.3	网上求职技巧	236
13.2.4	网上求职禁忌	237
13.2.5	提高简历浏览率	238
13.2.6	求职招聘站点推荐	238
13.3	网上寻医	238
13.3.1	如何在网上寻医	239
13.3.2	医学站点一瞥	241
13.4	上机实践	242
13.5	习题	244
第 14 章	网络游戏和娱乐	245
14.1	网络游戏介绍	245
14.2	MUD 游戏	246
14.2.1	认识 MUD	247
14.2.2	进入 MUD 世界	247
14.2.3	MUD 操作技巧	250
14.3	联众游戏	251
14.4	网上娱乐	255
14.4.1	RealPlayer 的设置	256
14.4.2	网络多媒体	259
14.5	上机实践	262
14.5.1	玩联众在线游戏	262

14.5.2 利用 Windows Media Player 收听网络电台·····	264
14.6 习题·····	266
第 15 章 上网技巧 ·····	268
15.1 如何节约上网费用·····	268
15.2 如何提高上网速度·····	271
15.3 如何对付陷阱网站的诡计·····	275
15.3.1 对付网页上弹出式的广告·····	275
15.3.2 对付无穷打开网页的陷阱·····	279
15.3.3 对付网页上的动画和声音·····	279
15.4 习题·····	281
第 16 章 网页制作 ·····	282
16.1 网页制作基础知识·····	282
16.1.1 网页简介·····	282
16.1.2 网页的基本组成元素·····	283
16.1.3 FrontPage 2000 简介 ·····	284
16.2 创建个人主页·····	284
16.2.1 创建新站点·····	284
16.2.2 创建新网页·····	286
16.2.3 FrontPage 的视图方式 ·····	287
16.2.4 网页视图的显示方式·····	287
16.3 插入对象·····	288
16.3.1 插入图片·····	288
16.3.2 插入表格·····	289
16.3.3 插入水平线·····	290
16.3.4 添加横幅·····	290
16.3.5 添加横幅广告·····	291
16.3.6 插入字幕·····	292
16.3.7 添加计数器·····	293
16.4 超链接·····	293
16.4.1 超链接简介·····	293
16.4.2 与已有网页建立超链接·····	294
16.4.3 与 Web 上其他站点建立超链接 ·····	294
16.4.4 创建发送电子邮件的超链接·····	295
16.5 主题·····	296
16.5.1 使用主题·····	296
16.5.2 更改主题·····	297
16.6 个人主页的发布·····	298
16.6.1 申请个人主页空间·····	298
16.6.2 检查站点·····	299

16.6.3 发布站点.....	299
16.6.4 宣传自己的站点.....	300
16.7 上机实践.....	300
16.8 习题.....	304
第 17 章 网络安全	306
17.1 常见的网络攻击.....	306
17.1.1 特洛伊木马程序.....	306
17.1.2 电子邮件附件病毒.....	307
17.1.3 防止进入不良站点.....	309
17.2 个人防火墙的使用.....	309
17.2.1 天网防火墙简介.....	310
17.2.2 防火墙的系统设置.....	310
17.2.3 设置安全级别.....	312
17.2.4 缺省 IP 规则设置	312
17.3 使用防病毒软件.....	313
17.3.1 如何选择杀毒软件.....	313
17.3.2 金山毒霸的使用.....	314
17.4 上机实践.....	318
17.4.1 设置分级审查.....	318
17.4.2 使用 Norton AntiVirus 杀毒	319
17.5 习题.....	321
参考答案	322

第 1 章 网络基础知识

计算机网络技术是计算机技术与通信技术相互渗透、密切结合而形成的新技术。随着计算机应用的普及和计算机科学的飞速发展，计算机网络已广泛应用于科研、教育、企业生产与经营管理、信息服务等各个方面。

计算机网络是指相互连接起来的计算机的集合，其特点是联网的计算机之间能够相互通信，共享资源。

1.1 网络的发展历程

计算机网络兴起于 20 世纪 60 年代，它基本上经历了萌芽、起步、发展和成熟 4 个阶段。

1. 萌芽阶段

20 世纪 60 年代末到 70 年代初是计算机网络发展的萌芽阶段。当时为了增加计算能力和实现资源共享，将小型计算机连成实验性的网络，一种是小型面向终端分布的计算机网络，另一种是大型面向终端分布的计算机网络。

2. 起步阶段

20 世纪 70 年代中期是局域网发展的重要阶段。局域网作为一种新型的计算机体系结构开始进入产业部门。局域网技术是从远程分组交换网和 I/O 总线结构计算机系统派生出来的。

3. 发展阶段

20 世纪 80 年代是计算机局域网的发展阶段。局域网络完全从硬件上实现了 ISO 的开放系统互联通信协议。计算机局域网及其互联产品的集成，使得局域网与局域网互联、局域网与各类主机互联以及局域网与广域网互联的技术越来越成熟。

4. 成熟阶段

20 世纪 90 年代初到现在被称为计算机网络的成熟阶段。计算机的发展已经完全和网络融为一体，体现了“网络就是计算机”的宗旨。目前，计算机网络已经真正进入社会各行各业。

1.2 网络的分类

按计算机网络的覆盖面积，网络可分为：局域网、城域网、广域网。

1. 局域网 (LAN)

局域网是处于同一建筑、同一大学或方圆几公里地域内的专用网络。局域网常被用于连接公司办公室或工厂里的个人计算机和 workstation，以便共享资源和交换信息，如图 1.1 所示。

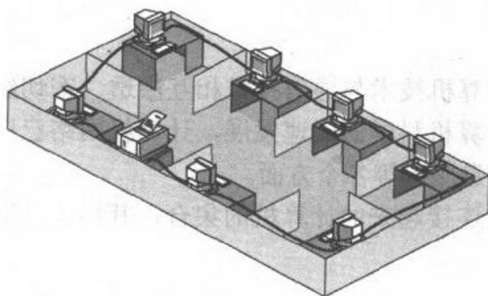


图 1.1 局域网

局域网具有以下 3 个明显特征：

- (1) 局域网的覆盖面积比较小。这就意味着即使在最坏环境下其传输时间也是有限的，所以可预先知道传输时间。
- (2) 局域网通常使用一条电缆连接所有的传输设备。
- (3) 局域网有多种拓扑结构，包括总线型结构、环型结构和星型结构等。

2. 城域网 (MAN)

城域网可以说是局域网的集合，它所连接的计算机或其他设备都位于同一地区，例如一个城市或城镇，如图 1.2 所示。

城域网可以覆盖一组临近的公司和一个城市，也可能涉及到当地的有线电视网，因此可能是私有的，也可能是公用的，它可以支持数据和声音。由于城域网覆盖范围较大，通常需要使用多种传输介质。

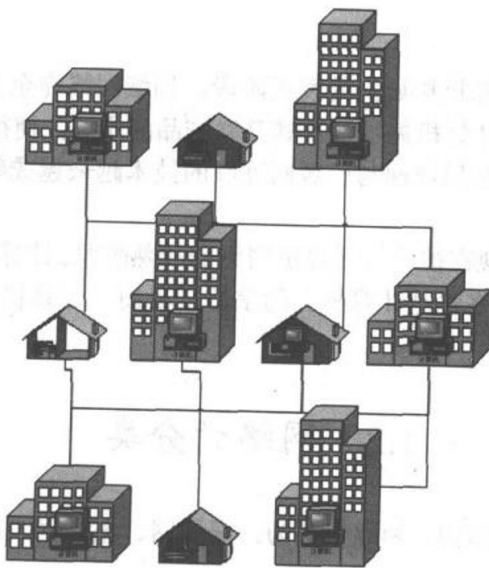


图 1.2 城域网

3. 广域网 (WAN)

广域网是一种跨越大地域的网络, 它的范围可以遍布一个国家, 也可以是整个地球, 如图 1.3 所示。

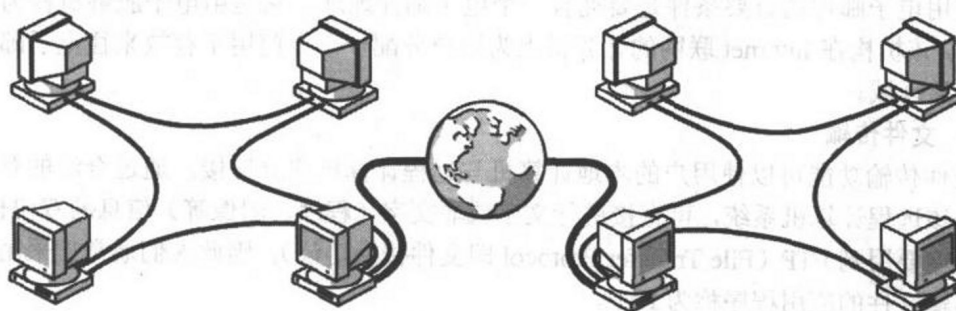


图 1.3 广域网

由于广域网连接的计算机可能相隔很远, 因此不可能像局域网一样使用专用线路连接。广域网一般租用电信部门的线路来连接网络, 其通信速率相对局域网、城域网要低很多, 广域网是网络中通信速率最慢的网络。

随着计算机网络和通信技术的飞速发展, 我们有理由相信, 在不远的将来计算机网络的划分终将消失。未来所有计算机和相关设备都将连接在一起, 形成一个网络, 全世界任何一台计算机都可以随意访问任意位置的另一台计算机, 而不受网络类型和距离等限制, 就像我们现在使用的电话一样。

1.3 Internet 简介

Internet (因特网) 是世界上最大的互联网络, 它本身不是一种具体的物理网络, 它是全世界各个地方已有的各种网络, 例如计算机网、数据通信网以及公用电话交换网等互联起来, 组成一个跨国界范围的庞大的互联网络。因此, 它也可以称为“网络的网络”。

1.3.1 Internet 的用途

Internet 是全世界最大的网络, 它包含丰富多彩的信息并提供方便快捷的服务。

Internet 上的各种信息资源组成世界上最大的信息资源库。经过多年的发展, Internet 已渗透到人类生活的各个方面, 影响和改变着人类的工作及生活方式。

Internet 之所以能够吸引众多的用户, 在于它强大的服务功能。遍布世界各地的 Internet 服务提供商可以向用户提供各种各样的服务。

利用 Internet 可以收发电子邮件 (E-mail)、进行文件传输、实现远程登录 (Telnet)、进行网上查询和交流。

1. 电子邮件

电子邮件 (Electronic Mail, 缩写为 E-mail) 是利用计算机网络交换的电子媒体信件。用户通过 Internet, 可将电子邮件传送给任何一个有电子邮件地址的用户。电子邮件除了作为信件交换工具外, 还可以传递文件、图形、图像、语音、视频等信息。由于电子邮