

21世纪高等职业技术教育规划教材

JISUANJI YINGYONG JICHU 计算机应用基础

主 编 赵旭辉
副主编 王 喆 苏丽丽
主 审 张坤龙



西南交通大学出版社
[Http://press.swjtu.edu.cn](http://press.swjtu.edu.cn)

责任编辑 孟苏成
封面设计  H.C. CULTURE

21世纪高等职业技术教育规划教材

JISUANJI YINGYONG JICHU

计算机应用基础

ISBN 978-7-5643-0293-1



9 787564 302931 >

定价: 32.50元

21 世纪高等职业技术教育规划教材

计算机应用基础

主 编 赵旭辉

副主编 王 喆 苏丽丽

主 审 张坤龙

西南交通大学出版社

· 成 都 ·

内容提要

本书是为高职高专非计算机专业学生编写的教材。本书的特点是基于工作过程，以任务驱动教学法作为主线贯穿全书，教材编写以教育部非计算机专业计算机基础课程教学指导分委员会公布的“高等学校非计算机专业计算机基础课程教学基本要求”和 2009 年 NCRE 一级（MS Office）考试大纲为依据，内容涵盖了 Windows XP 操作系统和 Office 2003 办公软件中的 Word 2003、Excel 2003、PowerPoint 2003 以及网络基础和计算机基本知识等内容。

本书思路新颖，图文并茂，内涵丰富。既可作为高职高专、成人教育的计算机课程教材，也可作为各类计算机培训教材和自学教材。

图书在版编目（C I P）数据

计算机应用基础 / 赵旭辉主编. —成都：西南交通大学出版社，2009.7

21 世纪高等职业技术教育规划教材

ISBN 978-7-5643-0293-1

I. 计… II. 赵… III. 电子计算机—高等学校：技术学校—教材 IV. TP3

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 112872 号

21 世纪高等职业技术教育规划教材

计算机应用基础

主编 赵旭辉

*

责任编辑 孟苏成

封面设计 墨创文化

西南交通大学出版社出版发行
(成都二环路北一段 111 号 邮政编码：610031 发行部电话：028-87600564)

<http://press.swjtu.edu.cn>

四川森林印务有限责任公司印刷

*

成品尺寸：185 mm×260 mm 印张：19.25

字数：479 千字

2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5643-0293-1

定价：32.50 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话：028-87600562

前 言

本书根据教育部非计算机专业计算机基础课程教学指导分委员会公布的“高等学校非计算机专业计算机基础课程教学基本要求”和《全国计算机等级考试(NCRE)大纲》(一级 MS Office)编写而成。

计算机应用基础是各级各类高职高专学生必修的一门文化基础课程。当前高职学生的计算机起点水平不一,传统的教材、教法无法充分调动高职学生参与的积极性,对于具备一定基础的学生而言,显得简单,缺乏吸引力;对另外一些从未接触过计算机的学生来讲,又显得生疏,很难进入角色。

针对这种情况,在教材的写作上,编者将整个课程按“基于工作过程”的观点进行分解,由传统的先讲理论再进行实践的模式,转变为理论与实践同步进行,理论与实践按需搭配。每章内容除第一节的概述外,均采用以任务为驱动进行知识的穿插与安排,知识点是为完成任务而设定,以任务来串联各知识点,通过完成任务进而达到对知识内容的掌握和运用。课堂上学生带着需要解决的任务进行学习研究,目的明确,学生参与热情高,使之充分动手实践,既加深了对所学理论知识的认识,也熟练了操作技能。教材中的教学任务均来自于生活,具有一定的借鉴作用。即使学生只掌握了教学实例的使用,也能在现实生活中随处找到与之相类似的任务,加以完成,定会增强学生的自信。

参加本书编写的几位教师长期工作于一线教学岗位,积累了丰富的教学经验,本书的特点如下:

(1) 突出基本技能的训练。本课程全部采用上机教学,每一节所设定的任务都来自于日常生活中的需要,任务切合实际,使学生学习起来感兴趣,不生涩。任务的完成过程就是综合技能锻炼的过程。通过对任务的实践达到提高综合技能水平的目的。

(2) 突出宽、浅、用、新的特色。本书在内容安排上,突出体现新颖性、实用性和先进性,每一节任务从设定到完成,由浅入深,循序渐进。并且在任务完成后采用总结与提高的形式,对完成任务涉及知识点的最新发展情况或技术的相关内容进行拓宽,扩大学生的知识面。

(3) 突出培养学生解决问题的能力。本书的大部分章节都以任务(问题)开始,带领学生一同分析问题,寻找解决方法。在分析过程中,触类旁通,对相关知识进行介绍。在完成的任务过程后,再进行总结与提高。通过这种形式,有效地启发了学生的思维,帮助学生养成勤于思考、肯于动手实践的良好习惯,从而培养学生灵活运用知识解决实际问题的能力。

(4) 紧密结合 NCRE 一级(MS Office)考试大纲,突出考试重点。本书的内容紧密结合一级考试大纲,对于考试的知识点作了详尽的解释,辅以示例的说明,加深学生的印象,有利于学生对这部分知识的掌握。

(5) 转变教师角色,提高学生主观能动性。采用基于工作过程的教学模式,减少了教师课堂进行理论讲解的比重,教师由传统的讲授人变成了整堂课的导演和策划,学生真正成为教学的主体,教师鼓励和引导学生学会正确思考问题和解决问题,充分调动学生参与的热情,把握学习的氛围和速度。

全书共分为 5 章，分别介绍 Windows XP 操作系统、Word 2003、Excel 2003、PowerPoint 2003 和网络基础知识。由于计算机基础知识部分相对枯燥，学生接受程度不一，故将其放至附录部分，供需要时查阅或根据实际需要选讲。全书建议分配学时如下：

章 节	学时安排
第 1 章 Windows XP 操作系统	12 ~ 14
第 2 章 Word 2003 应用	14 ~ 16
第 3 章 Excel 2003 应用	14 ~ 16
第 4 章 PowerPoint 2003 应用	10 ~ 12
第 5 章 网络基础知识	12 ~ 14
附录一 计算机基础知识摘要	2 ~ 4
学时合计	64 ~ 76

本书由辽宁铁道职业技术学院计算机教研室的五位老师共同编写。其中第 1 章和附录由赵旭辉编写；第 2 章由王喆编写；第 3 章由王素香编写；第 4 章由余鹏编写；第 5 章由苏丽丽编写。全书由赵旭辉负责统稿。杨健伟、刘秀英、张宝石、刘艳春、谭昕、史冶佳等几位老师在教材写作过程中提供了大力支持和帮助，并提出了宝贵的意见，在此深表谢意！

天津大学计算机科学与技术学院张坤龙副教授（中国人民大学博士、硕士研究生导师）于百忙之中对本书进行了审稿，提出了指导性的修改意见，在此深表感谢。对辽宁铁道职业技术学院缪凯歌、任亮老师在本书编写过程中给予的支持和帮助表示衷心的感谢。

本书编写过程中参考了大量的同类书籍，并在互联网上搜索了一些相关内容，在此谨向这些书籍、资料的作者表示诚挚的谢意。

由于时间仓促，加之编者水平有限，书中难免有不足之处，敬请读者和专家批评指正。

编 者
2009 年 6 月

目 录

第 1 章	Windows XP 操作系统	1
1.1	Windows XP 的基本知识	1
1.2	文件查找	12
1.3	文件管理	19
1.4	控制面板的使用	36
1.5	磁盘管理与系统维护	47
第 2 章	Word 2003 应用	62
2.1	word 2003 的界面和基本操作	62
2.2	文字的排版	68
2.3	个人简历	88
2.4	板报设计	100
第 3 章	Excel 2003 应用	114
3.1	Excel 2003 概述	114
3.2	成绩表的制作	121
3.3	教学进程表的制作	141
3.4	制作图表	157
3.5	数据分析	164
第 4 章	PowerPoint 2003 应用	183
4.1	基础知识概述	183
4.2	活动总结报告	187
4.3	市场调查分析报告	204
4.4	事故演示报告	213
第 5 章	网络基础知识	226
5.1	Internet 的基本知识	226
5.2	组成局域网	239
5.3	接入 Internet	253
5.4	浏览 Internet	260
5.5	邮件的收发	273
5.6	建立博客	287
附录一	计算机基础知识摘要	292
附录二	2009 年全国计算机等级考试一级 MS-Office 考试大纲	298
参考文献		301

第1章 Windows XP 操作系统

操作系统用于统一管理计算机资源，合理组织计算机的工作流程，协调计算机系统各部分之间、系统与用户之间以及用户之间的关系。所有的应用软件都是建立在操作系统之上的，并得到它的支持和服务。操作系统是用户和计算机之间联系的桥梁与纽带。

操作系统的种类很多，市场占有率最高的是微软的 Windows 系列操作系统。除此之外 Unix、Linux、MacOS、OS/2、NetWare 等也都是具有较大影响力，性能卓越的操作系统。

1.1 Windows XP 的基本知识

Windows XP 是微软在 2001 年推出的一款性能优越的视窗操作系统。它采用了 Windows NT/2000 的核心技术，功能强大，具有较高的安全性和稳定性。正如比尔·盖茨所说的那样，Windows XP 是微软自从发布视窗 95 软件以来所推出的意义最为重大的一个操作系统软件。XP^①是 Experience 的缩写，其目标是使用户更有效地进行交流与合作，更富有创造力，工作更有效率，并从技术中领会更多的乐趣。

Windows XP 基于 NT 技术，是纯 32 位操作系统，不像 Windows 9x 是 16/32 位操作系统，这样，Windows XP 会更健壮、更稳定。在多媒体性能方面，XP 具有更加强大的性能，多媒体播放器跟系统完全整合在一起，可以提供实时的声音、视频和应用共享，使人们的交流更有成效，特别是数码影像管理方面，在 XP 里面也更加成熟。在网络远程办公上面，XP 支持远程访问控制，让移动用户随时随地访问信息的能力进一步增强。可以说无论是办公还是娱乐，XP 都是相当出色的。

Microsoft 推出了三个 Windows XP 版本，以满足不同用户的需要：

Windows XP Professional 是为商业用户设计的，有最高级别的可扩展性和可靠性。

Windows XP Home Edition 有最好的数字媒体平台，是家庭用户和游戏爱好者的最佳选择。

Windows XP 64-Bit Edition 可满足专业的、技术工作站用户的需要。

此外还有适用于移动媒体的 Media Center 和 Tablet PC 版本。

1.1.1 XP 安装所需硬件环境

XP 的版本不同对硬件的要求也稍有不同，本书以 Professional 版本为例。按照微软的说明，Professional 正常运行所需的最低配置为：

CPU: Intel MMX 233MHz

① 为叙述简便，本书将 Windows XP 一律简称为 XP。

内存：128MB

硬盘空间：1.5GB

显卡：4MB 显存以上的 PCI、AGP 显卡

CD-ROM：8×以上 CD-ROM

这个配置只是 XP 运行起来的最低标准，如果想要获得更高的速度，应用配置更好的机器，这样才能充分发展 XP 操作系统的功用。

1.1.2 常用术语

1.1.2.1 桌面

XP 正常启动后，所看到的整个屏幕称为桌面。桌面是用户使用计算机工作的平台，桌面由图标、任务栏和背景组成，如图 1.1 所示。

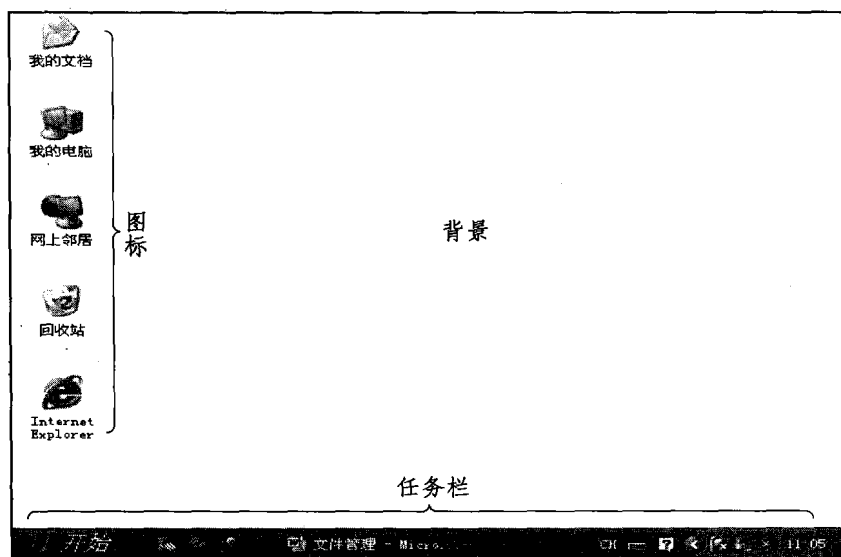


图 1.1

图标：每一个图标代表一个对象，它可以是一个文件、程序或者是一台硬件设备。不同类别的文件将显示为不同的图标，只有在系统内正确地安装了相应的应用程序，才能正确显示与之相应的文件的图标。XP 安装完成后，默认情况下只会在右下角显示回收站图标，其他系统默认的图标并不会显示出来。这是 XP 的一个创新之处，目的是使桌面更加清爽。【我的文档】、【我的电脑】、【网上邻居】等系统图标可以在新版的【开始】菜单中找到。

④ 提示

对于习惯在桌面使用【我的电脑】、【我的文档】的用户，可以通过如下设置将它们显示出来。

在桌面空白处单击右键，在弹出的快捷菜单中单击“属性”，弹出【显示属性】对话框，切换到“桌面”选项卡，点击 自定义桌面(D)...，弹出【桌面项目】对话框，将“我的电脑”

等前面的“√”选上即可，如图 1.2 所示。

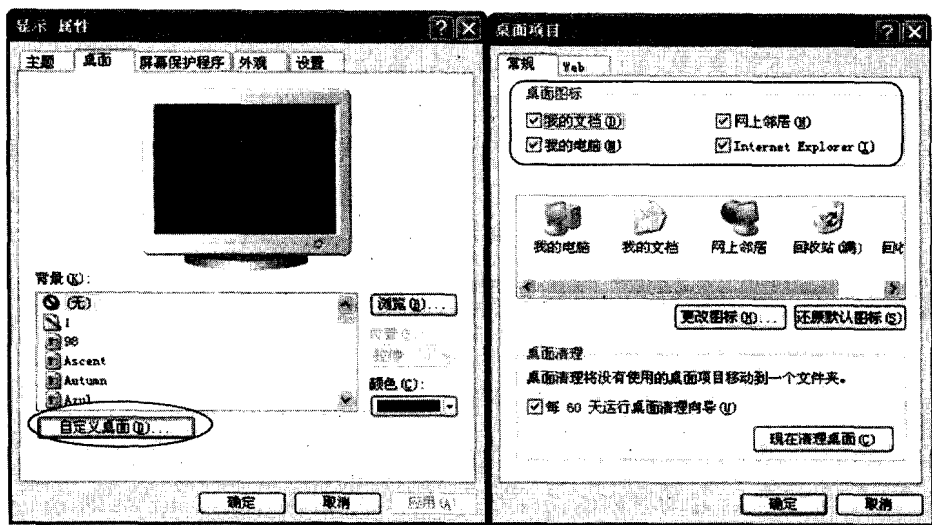


图 1.2

随着使用的增加，桌面的图标会越来越多，在桌面上单击鼠标右键，在弹出的快捷菜单上可以对桌面上图标的排列方式进行设置，如图 1.3 所示。

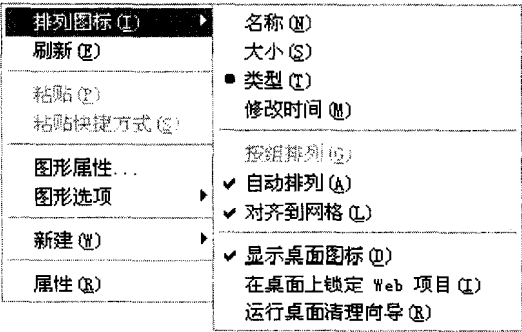


图 1.3

排列图标的各项含义如表 1.1 所示。

表 1.1 排列图标的各项含义

单击项目	目 的
名 称	按图标名称开头的字母顺序排列图标
大 小	按图标代表文件大小顺序排列图标
类 型	按图标代表文件类型顺序排列图标
修改时间	按图标所代表文件的最后所做修改的时间排列图标
自动排列	图标在屏幕上从左边以列排列
对齐到网格	在屏幕上由不可见的网格将图标固定在指派的位置
显示桌面图标	隐藏或显示所有桌面图标

⊙ 提示

选择“自动排列”之后，在对图标进行移动时会出现一个选定标志，这时只能在固定的位置将各图标进行位置的互换，而不能拖动图标到桌面上任意位置。

任务栏：通常出现在屏幕的下方，可以通过拖动的方式将其移动到屏幕的另外三个方向的边缘上。任务栏由开始按钮、快速启动区、应用程序区、语言栏和驻留程序区五部分组成，如图 1.4 所示。

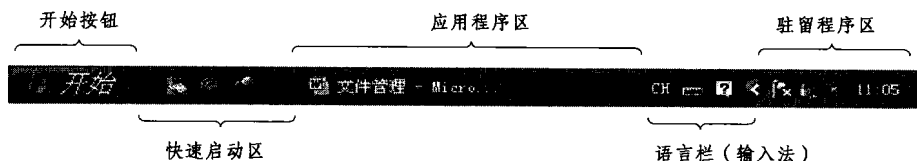


图 1.4

➤ 开始按钮：是 XP 的总开关，位于屏幕的左下角，单击此处会打开【开始】菜单。

➤ 快速启动区：快速启动区内的图标不必双击，单击就可以打开相应的应用程序。将桌面上的图标拖曳到这里，就可以完成添加。反之，在快速启动图标上，单击右键，在弹出的快捷菜单上选择“删除”，即可删除该快速启动图标。

🔧 技巧

在任何时候，单击快速启动区的图标，都可以快速回到桌面状态。也可使用快捷键 **Win + D** 进行同样的快速切换。

➤ 应用程序区：XP 是多任务操作系统，允许同时运行多个应用程序。应用程序区显示的是当前系统运行的应用程序状况。每一个正在运行的应用程序在任务栏上都显示为一个按钮，通过这些按钮可以在多个应用程序间快速切换。“前台运行”是当前正在运行的程序，在应用程序区显示为深色的按钮；“后台运行”是当前在后台运行的程序，显示为浅色的按钮。也可以用 **ALT+TAB** 键进行应用程序的切换。

➤ 语言栏：用于输入法的打开与关闭。

➤ 驻留程序区：位于任务栏的最右侧，显示的是驻留在系统中的应用程序，通常包括音量、时间、杀毒软件等。

1.1.2.2 窗 口

窗口是 XP 的基本表现形式，所有的应用程序、文档等的运行和显示都是以窗口方式来进行的。窗口可以分为标准窗口（简称窗口）和对话窗口（简称对话框）。标准窗口又可以分为应用程序窗口和文档窗口。文档窗口必须在某一应用程序下调用。

1. 标准窗口

标准的窗口通常由以下几部分构成，如图 1.5 所示。

➤ 标题栏：标识窗口，双击标题栏可以在窗口的原有大小和最大化之间切换。标题栏的颜色也标志着该窗口是在前台还是在后台运行。另外移动窗口时只需用鼠标指向标题栏，拖动鼠标到指定位置释放即可。

➤ 控制菜单图标：单击该图标，可以访问控制菜单，可以实现改变窗口大小或者关闭窗口等操作。双击该图标直接将窗口关闭。

- 窗口标题：显示当前窗口的名字，一般为当前文件夹或磁盘驱动器的名字。
- 窗口控制按钮：用来控制窗口的最大化、最小化和关闭窗口。最小化后的窗口只在任务栏上显示为一个按钮。
- 菜单栏：显示该窗口的菜单，通过菜单可以完成窗口支持的各种操作。不同的应用程序，菜单会有所不同，但访问这些菜单的方法基本相同。



图 1.5

- 工具栏：是菜单命令的快捷执行方式，通过单击某一工具图标，可以快速执行相应命令。工具栏上的图标形象直观，使用方便。
- 地址栏：显示当前窗口的路径名称。也可以在这里输入网址，回车后可直接切换到IE浏览器中。
- 滚动条：分为水平滚动条和垂直滚动条。当窗口内容一次显示不全时，会自动在窗口的右侧或底侧出现，通过移动滚动条可以浏览到窗口的其他内容。
- 超级链接区：超级链接是出现在该文件夹的左边窗格中的文本链接。可以单击这些链接来执行任务（例如，移动或复制文件），或转到计算机上的其他位置（例如，“我的文档”文件夹或“控制面板”）。这个区域的内容并不是一成不变的，会根据前窗口内容的不同而自动变换。
- 状态栏：XP窗口在默认情况下并不显示状态栏，需要在查看菜单里进行设置后才能看见。主要用来显示当前窗口的状态提示信息。

2. 窗口的基本操作

(1) 层叠与平铺。当XP打开多个窗口或对话框时，桌面显得十分凌乱，此时可以通过层叠窗口或者平铺窗口来改变这种情况。右击任务栏空白处，在弹出的快捷菜单中选择“层叠”

或者“横向平铺”（“纵向平铺”）项，即可完成多个窗口的层叠或平铺（横向/纵向平铺）。

（2）移动与切换。XP 是多任务操作系统，允许同时启动多个程序，即打开多个窗口。在所有打开的窗口中，最上面的窗口称为活动窗口或者前台窗口，其窗口的标题栏为深蓝色。其他窗口称为后台窗口或者非活动窗口，其标题栏颜色变浅变暗。任务栏上相应的应用程序按钮也做相应的颜色变化。切换窗口时可以直接单击任务栏上相应的按钮，该窗口会自动切换到前台。或者是按组合键 **Alt+Tab**^①，屏幕会弹出一个包含已打开窗口图标的框，此时按住 **Alt** 键，点按 **Tab** 键，每点击一次就下移一个图标。当到达指定图标后，同时释放 **Alt** 键，则相应窗口就被激活，如图 1.6 所示。

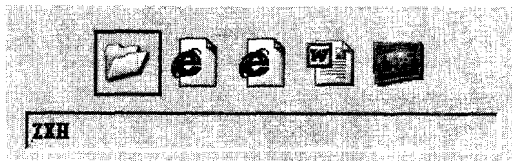


图 1.6

窗口的移动可以用鼠标拖曳窗口的标题栏到达指定位置释放鼠标即可完成移动操作。

（3）改变大小。窗口大小的改变可以通过最大化、最小化来实现。点击最大化按钮后，窗口充满整个桌面，此时最大化按钮变为还原按钮，如果点击还原，窗口可恢复原来大小。也可通过双击标题栏同样的放大/还原效果。点击最小化按钮后，窗口变为任务栏上的一个按钮。再次点击这个按钮，又可以将窗口按原大小重新显示出来。

也可以利用鼠标拖动窗口的边框来改变窗口的大小。

要改变宽度，移动鼠标指向窗口的左边框或右边框，当指针变为水平双向箭头↔时，可向左或向右拖动边框。要改变高度，移动鼠标指向窗口的上边框或下边框，当指针变为垂直双向箭头↑↓时，可向上或向下拖动边框。要同时改变高度和宽度，移动鼠标指向窗口的任何一个角。当指针变为斜双向箭头↖或↗时，可沿任何方向拖动边框。

④ 提示

当窗口全屏幕（最大化）显示时，不能使用鼠标拖动来调整大小。

（4）窗口的关闭。关闭窗口的操作有很多种：

- 使用该窗口【文件】菜单中的“退出”项。
- 使用该窗口的关闭按钮。
- 双击该窗口的控制菜单图标。
- 在任务栏相应图标上右击，在弹出的快捷菜单上，选择关闭。
- 使用快捷键 **Alt+F4**。
- 使用任务管理器结束当前窗口所代表的进程。

⚠ 注意

窗口关闭意味着该窗口已经从内存中移出，若再次执行，需要重新启动该程序。窗口最小化，并不是关闭窗口，此时窗口所代表的应用程序或文档仍是执行状态，只不过是由前台运行转入了后台运行。

^① **Alt+Esc** 也可以在所有打开窗口之间进行切换，但不包括最小化的窗口。此组合与直接按下 **Alt+Tab** 后直接释放作用相同。

3. 对话框窗口

对话框窗口的构成与标准窗口有较大区别，对话框样式很多，它主要用来完成用户与计算机间的交互式操作，如图 1.7 所示。

对话框内包含各种可视化构件，常见的可视化构件有：

- 单选按钮：一般以分组的形式出现，分组的各项具有互斥性，每次只能选择其中之一。在被选择项前面的圆圈内，有一个黑点作为选中标志。
- 复选按钮：用于选择一组互相独立的选项，每次可以选择其中的一项或者是几项。在复选按钮前有一个方框，方框内有“√”标志该项被选中。
- 下拉列表框：以列表的形式，显示可供选择的项目。点击右侧的向下箭头，可以弹出下拉列表，从中选取可用的选项，选取后列表自动收回，并将选取的项目显示在列表框中。

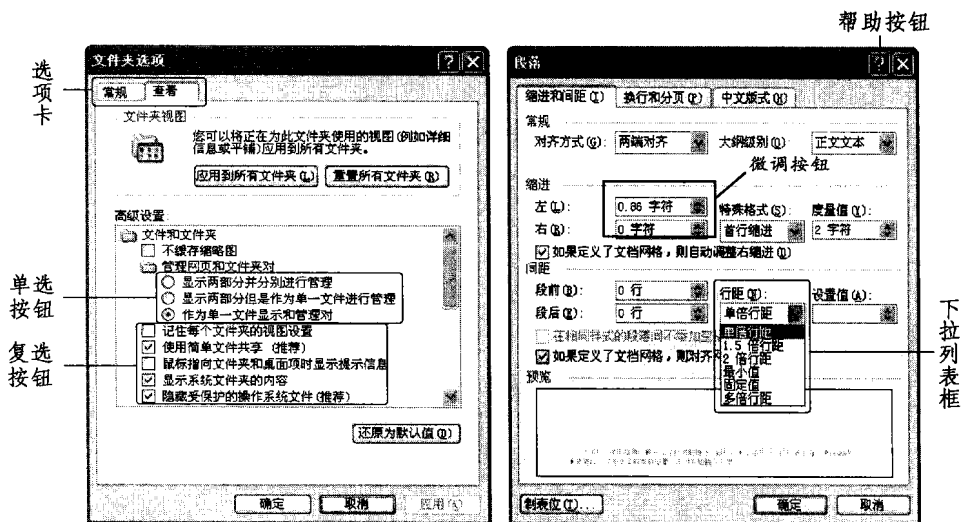


图 1.7

➤ 微调按钮：用于数值的微调。点击右侧的上/下箭头对当前的数值进行增/减的微量调整。也可直接向框内输入数值。

➤ 选项卡：在功能较为复杂的对话框中，常设有多个选项卡，点击选项卡，可以在不同的页面进行切换，这样可以在一个窗口内容纳更多的信息量。

➤ 文本框：提供给用户输入文字信息的地方。鼠标点击文本框后，鼠标显示为一条闪烁的垂直竖线，这是文字的当前位置，可以开始输入文字。

➤ 帮助：点击后光标会变成  样，可以在对话框内任何可视化控件上按下，系统都会提供此控件的相关帮助信息。

④ 提示

对话框不能改变大小，并且没有控制菜单图标。

1.1.2.3 菜单

XP 的各种操作命令基本上都可以通过菜单来实现。XP 系统提供了丰富的菜单，可以说菜单在 XP 中无处不在。

1. 菜单的种类及约定

XP 中系统提供的菜单主要有主菜单、下拉菜单（子菜单）、快捷菜单、控制菜单等。

➤ 主菜单：也叫条形菜单，一般位于窗口的上部。主菜单内包含菜单项，点击菜单项会弹出下拉菜单。

➤ 下拉菜单：也叫子菜单，与条形菜单结合，构成主菜单系统。下拉菜单的子菜单称为下级子菜单。

➤ 快捷菜单：XP 环境中，在任意位置单击右键都会弹出快捷菜单，并且快捷菜单的内容与当前的对象密切相关。用户通过快捷菜单可以方便地执行当前环境下允许执行的各种操作。这种方法简便直观，并且鼠标移动距离小，便于定位，是一种十分方便快捷的操作方法。

➤ 控制菜单：在控制菜单图标上单击，会弹出控制菜单。它主要包括一些对窗口的控制命令。如还原、移动、大小、最小化、最大化、关闭等。

➤ 关于菜单的一些约定：

热键：菜单项内用括号括起来的字母，称为热键，使用 Alt+热键，可以快速打开菜单项。

快捷键：使用快捷键可以在不打开菜单的情况下，快速执行该菜单的命令。

灰色：当前菜单项不可用。

选中标记：该命令已经起作用。

✓：复选菜单，单次点击起用该项，双击点击退出该命令。

●：在提供的一组菜单项中选中一个，且只能选中一个。

带有“...”的：表示选择后会弹出对话框。

带有“▶”的：表示有下级子菜单，这样的菜单也称级联菜单。

关于菜单的各部分名称及作用，如图 1.8 所示。

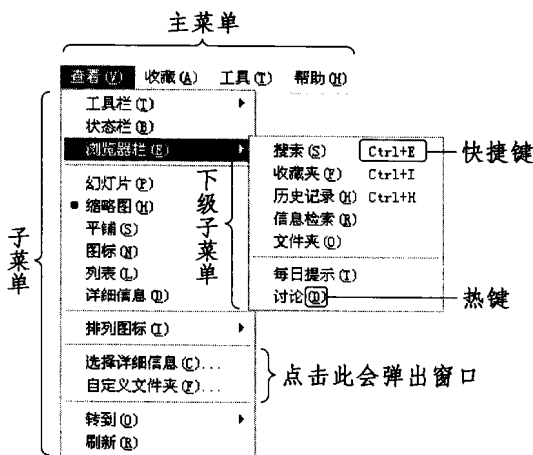


图 1.8

2. 开始菜单

【开始】菜单是 XP 系统中最重要菜单，通过开始菜单可以完成系统提供的所有功能。XP 系统提供了两种类型的【开始】菜单，一种是 XP 系统默认的新版开始菜单，另一种是经典的开始菜单。经典的开始菜单与 XP 出现之前的 Windows9x 版本相一致，如图 1.9 (b)

所示。这里我们重点介绍 XP 特有的新版开始菜单，如图 1.9 (a) 所示。XP 提供的新版【开始】菜单更加智能，提供了更多的自定义选项。不仅可以显示登录的用户名，可以自动地将使用最频繁的程序添加到【开始】菜单中，而且用户还可以将自己需要的任何程序移动至【开始】菜单中。

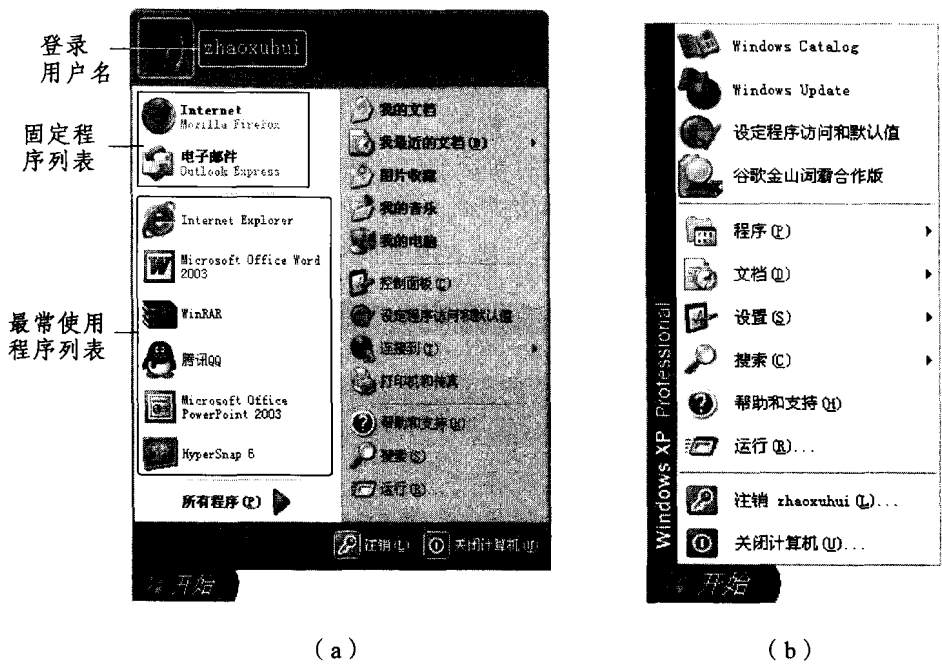


图 1.9

技巧

除了使用开始按钮以外，还可以直接用组合键 **Ctrl + Esc** 或者是直接按键盘上的 Windows 徽标键“**⊞**”来打开开始菜单。

3. 开始菜单的组成及其功能

【开始】菜单上的程序列表分为两个部分：在分隔线上方显示的程序（也称为“固定程序列表”）和在分隔线下方显示的程序（也称为“最常使用的程序列表”）。固定项目列表中的程序保留在列表中，用户可以向固定项目列表中添加程序。

当用户使用程序时，程序即会添加到最常使用的程序列表中。XP 有一个默认的程序使用数量，在最常使用的程序列表中只能显示达到这些数量的程序。程序数达到默认值后，最近还未打开的程序便被刚刚使用过的程序替换。

➤ 所有程序：所有程序子菜单内包括了 XP 系统中所安装的各种应用程序。通常这里也包括附件和启动两个项目。可以通过【所有程序】找到所要执行的菜单项，点击后开始应用程序的运行。

➤ 运行：点击【开始】菜单的运行命令，就会弹出运行对话框。在对话框内输入包含路径信息的程序名，点击确定即可运行该程序。也可以通过点击浏览按钮，从下拉列表中选择某个程序来运行。