

高等学校计算机基础课规划教材

计算机 基础教程

吴长海 陈 达 主编

 科学出版社
www.sciencep.com

高等学校计算机基础课规划教材

计算机基础教程

吴长海 陈 达 主编

科学出版社

北 京

版权所有,侵权必究

举报电话:010-64030229;010-64034315;13501151303

内 容 简 介

本书根据教育部非计算机专业基础课程教学指导分委会提出的《关于进一步加强高校计算机基础教学的意见》中有关“大学计算机基础”课程的教学要求和最新大纲编写而成,主要面向对象为大学非计算机专业本、专科的学生。书中充分结合学生的知识结构与特点,并考虑非零起点的学生和学生来源的差别,强调计算机信息技术的基础知识和计算机实践操作能力的训练。在内容上应用示例学习的方法,贯穿技术性、应用性和示范性。

全书共分6章,系统、深入地介绍包括计算机基础知识、Windows XP 操作系统、Word 2003、Excel 2003、PowerPoint 2003 及计算机网络基础等内容,使学生能较全面、系统地掌握计算机软、硬件技术与网络技术的基本概念。

本书可用作普通高等学校各专业计算机公共教材,也可以作为全国计算机等级考试(一级)的培训教材和其他学习计算机基础知识与操作技能的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

计算机基础教程/吴长海,陈达主编. —北京:科学出版社,2009

高等学校计算机基础课规划教材

ISBN 978-7-03-025366-8

I. 计… II. ①吴…②陈… III. 电子计算机—医学院校—教材 IV. TP3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 149551 号

责任编辑:张颖兵/责任校对:梅 莹

责任印制:彭 超/封面设计:苏 波

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

武汉市新华印刷有限责任公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2009 年 9 月第 一 版 开本:787×1092 1/16

2009 年 9 月第一次印刷 印张:16 1/2

印数:1—5 000 字数:408 000

定价:32.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

《计算机基础教程》编委会

主 编	吴长海	陈 达		
主 审	赵 臻	白春清		
副主编	吴劲芸	刘 艳	孙杨波	雷 宇
编 委	解 丹	王 慧	邓贞嵘	胡 芳
	蒋厚亮	彭 瑜	曾洁玲	李卫平
	张 威	蔡晓鸿	邓文萍	沈绍武
	夏 炜	常 凯	肖 勇	扬海峰
	胡胜森	陈 冲	熊壮志	

前 言

21 世纪将是信息技术和生物技术为核心的科技进步与创新的世纪,也将深刻地改变着人类的生产和生活方式。当今,计算机技术已经渗透到各个科学领域。可以说,没有计算机就没有现代化,掌握计算机的基本知识和基本操作,现在已经成为各行各业,特别是我们高校毕业生的必备条件。

高校学生在毕业后的工作中都离不开计算机以及计算机网络,利用计算机可以对文字、表格、图形、图像、声音等数据进行处理,也就是计算机在日常办公事务中的文字表格应用、各类常规数据信息的检索管理、多媒体基础知识以及计算机网络的基本应用。

本书是根据教育部制定的《普通高等学校计算机基础课程教学大纲》,由长期从事计算机基础教学工作的一线教师,根据他们多年的教学经验而编写的。在编写过程中,作者力求做到概念准确、语言清晰、易学易用、通俗简明。

本书以 Windows XP 为操作平台,介绍了计算机基础知识、中文 Windows XP 的基本操作系统、文字处理软件 Word 2003 的基本编辑操作、电子表格软件 Excel 2003 的基本编辑操作、演示文稿制作软件 PowerPoint 2003 的主要编辑操作、网络基础及 Internet 的基本使用等。并且在每章后都配备了习题。

作为本书的配套实验教材指导书,我们还编写了《计算机基础教程实验指导与习题》,在书中编写了近 20 个具体的实验操作指导及实验内容,以及大量的配套习题,帮助读者进一步学习掌握本教材的知识内容与操作技能。

本书除可以作为普通高等学校非计算机类专业学生计算机基础课教材外,还可以兼顾作为全国计算机等级考试(一级)培训教材和其他学习计算机应用基础知识人员的参考用书。

由于作者水平有限,书中如有错误和不当之处,敬请读者批评指正。

作 者

2009 年 6 月

教育部计算机基础系列教材出版说明

进入 21 世纪之后,我国明显加快了建设世界教育大国的步伐,现在正向世界强国的目标迈进。实现这个历史任务最为关键的指标是要有国际公认的高等教育质量,而高水平的教材是一流教育质量的重要保证。

“九五”期间,教育部计算机基础课程教学指导委员会组织了一批面向 21 世纪教材,其中有不少经典之作。本届教学指导委员会参与了“十五”国家级规划教材的组织工作。为了把计算机基础教学的优秀教材及时地推荐给广大从事计算机基础教育的教师和学生,本届教学指导委员会组织了本系列教材,希望能使我国高校的计算机基础教育的质量再上一个台阶。

计算机基础教育改革一直在不断地深化,课程体系和教学内容趋于更加合理和科学。本系列教材与以前出版的教材会有较大的变化,这也是我们期待的。

每一本教材都有它的应用范围,适合不同的办学层次、学科、地域和人才培养模式的教材必然有差异。本系列教材将会考虑到这种差异,以满足各种层次和类型的教学需要。

列入本系列的教材,当在国内同类教材的优秀之列,我们希望作者把他打造成国家级的精品教材,要求:做到“三新”,即体系新、内容新、方法新;把每一本教材都做成既有文字教材,又有电子教材;既有教科书,又有辅导教材,成为真正意义上的“立体化”。教材的出版仅仅是“万里长征第一步”,要成为精品教材,作者还必须根据读者的反映和需求不断修订原作,真正做到“与时俱进”。

“一切为了教学,一切为了读者”是我们的心愿,书中不足之处,恳望教师 and 同学们指正。

教育部高等学校非计算机专业计算机基础课程教学指导分委员会

ԳԱՅՈՎԻԶՄԱՐԳՈՐԾԻՆՍԻՄԱՅՈՐ

ՀԱՅԿԱԿՈՅՑ
ՅՈՐԴ.Ն. ՅԻՒՆ

治情操

五台山佛教协会副会长

南拳北腿千变万化心为首
佛法世法诸相皆空意为宗
魏文星
己丑春

魏文星

山西省佛教协会副秘书长

佛門秘奉
祛病延年
五臺山妙生題

妙生

五台山普化寺住持

大悲拳為佛門
秘拳，傳時發揚，
功德無量。

力宏俗家 研

王劍霓
敬題



王劍霓

三晉學者 蒙山大佛發現者

晉學晉三

强身健体
行善积德
王继祖

王继祖

原太原市政协副主席

三晋学者

前言

中华武术历史悠久，源远流长，门派繁多，有以拳法和步法变换转行的八卦掌，有以道家学说以柔克刚的各家太极拳，还有根据五行学说及动物特征象形取意，刚劲有力的形意拳，还有南拳、北腿的少林武术，查、华、炮、洪等各门派的拳种举不胜举。随着我国国际声誉的不断提高和国际交往日益增多，我国的武术已闻名遐迩并走向世界，受到越来越多的人们的喜爱，成为联系与发展各国交往的桥梁和纽带。

随着改革开放的不断深入，社会的繁荣与和谐，人民生活水平的不断提高，武术运动已成为广大群众喜闻乐见的健身方式，越来越多地被人们所接受。其中出自佛门别具特色的大悲拳和禅门剑也受到了人民群众的喜爱。大悲拳原是佛门密宗的一种修持功法，是历代高僧大德在参禅、打坐、诵经、拜佛、修身、养性、练身的密拳。该拳通过形象的肢体运动，可达到提神健体的功效并流传至今，后由北京上方山少林密宗高僧上奇下云和尚将此拳以武术形式推广开来，在健身、抗疾病及抗衰老方面很有作用，若坚持锻炼，自会陶冶情操，净化心灵，开启智慧，达到妙不可言的效果。

禅门剑系佛教禅宗少林僧人修行练身的一套剑术。该剑路的风格柔软灵活，翻转自如，身法多变，潇洒奔放，轻灵

舒缓。因其全套路中不同的姿势变化，穿插在游龙般的动态中体现出来，不仅增加了整体的美感，具有欣赏性，而且使不同功底的演练者，都能连贯自如地完成整个套路。手足相应、眼随剑走、身剑合一、行云流水、禅意浓浓，是其一大特点，演练完，练者和观者均有意犹未尽之感。大悲拳、禅门剑必须注重两个方面，一是我们应明确学练的目的，在于强身健体，服务社会，造福人民，加强品德修行；二是锻炼应坚持不懈，持之以恒，才会福慧增长，才能收到事半功倍的效果。

为将大悲拳和禅门剑发扬光大、推广开来，以增强人民的体质，使群众活动丰富多彩，为全民健身作贡献，当代“中华武术百杰”、武术八段、原山西省体工队武术总教练张希贵先生及其同门师弟赵喆先生二人通力合作，编著了此书。

《大悲拳》的套路分为七段，《禅门剑》的套路分为四段，文字简练，通俗易懂，易学易记，适合各个年龄段的人学练。

此书是既能养心又能健身的佛门瑰宝，愿这一佛教文化与武术相融会的拳械，服务于人民，造福于社会，为全民健身发挥积极的作用。

序

展开慈慈喜乐的人生之旅，
顶礼大悲菩提心妙宝！
顶礼大慈大悲观世音菩萨！
大地众生本自具足无上觉性！

释迦牟尼佛于菩提树下同证无上正等正觉，向我们亲证此点；观音、文殊、金刚手等大菩萨，重重无尽地昭于此点；无量无边的高僧大德，正因为坚信此点，才勇敢坚定地展开了他们的觉悟人生。

他们的生命境蜀与人生历程，给了我们无限的信心和希望：“彼即丈夫我亦尔！”

佛法的实践，生动活泼！工作、生活、禅修，只要自觉利他，都是善举；只要慈悲喜舍，都是伟大的菩萨行！

“归元无二路，方便有多门”！“法不孤起，必仗缘生”！

因缘际会，大悲拳如一朵奇葩，显现在佛法无尽花海之中！

该拳法，由北京上奇下云和尚，将少林拳法与大悲咒禅修融合而开演，薪火相传，太原赵喆居士有缘传承。

修持大悲拳，日久功深，自可长养行者的生命品质——敬重生命，信任无上觉情；热爱生活，自觉利他；慈悲喜

舍，并升华为愿，行菩提心；正念专注，身心平衡；和乐共享而不执著……

人贵有自知之明，诸法平等无有高下，契合自己根基者才是最殊胜之法。

你发现大悲拳适合于你，就投入你的身心笃实行持，我们真诚随喜你的法缘，共享你的法喜；如果因缘不契，切莫盲从，应应敬重、护持之！

具信乐者敦请赵喆居士将大悲拳推广发扬于世，愿以此缘起，帮助有缘者展开慈悲喜乐的生命历程，情与无情，同圆种智！

付梓之际，以此序言随喜，愿尽未来际，饶益无量无边的生命！

法王如意宝晋美彭措

！至妙心咒菩提心大乐耶

！随喜普贤大悲大乐大乐耶

！功德无量 惭愧僧 释迦国亮

2008年冬月吉日

述于 大佛山兰若

！功德无量 惭愧僧 释迦国亮

！功德无量 惭愧僧 释迦国亮

！功德无量 惭愧僧 释迦国亮

！功德无量 惭愧僧 释迦国亮

！功德无量 惭愧僧 释迦国亮

！功德无量 惭愧僧 释迦国亮

！功德无量 惭愧僧 释迦国亮

！功德无量 惭愧僧 释迦国亮

！功德无量 惭愧僧 释迦国亮

！功德无量 惭愧僧 释迦国亮

！功德无量 惭愧僧 释迦国亮

！功德无量 惭愧僧 释迦国亮

！功德无量 惭愧僧 释迦国亮

！功德无量 惭愧僧 释迦国亮

序

前几天，省、市佛教协会理事、万柏林区佛教协会秘书长赵老师拿着他撰述的厚厚一摞《大悲拳》书稿来找我，请我给此书写一篇序言。赵老师从小学习佛法和武术，既有佛学修养，又具少林拳、八翻手、太极拳等武术功底，而我呢，虽然研究佛学多年，但对拳术却是知之甚少，确切地说是一位门外汉。因此，我向他推荐少林寺武术大师、禅书画大家德慈师父作序。但他以德慈师父不在太原，此书付梓在即为由，执意要我写序。在此盛情难却的情况下，我只好“禅外谈禅”了。

大悲拳是武术的一种拳法。武术是我国传统文化中艳丽的一株奇葩。它源远流长，薪火相传，随着人们物质、文化生活水平的提高，它将会成为广大群众喜闻乐见的一种锻炼身体、增强体质的体育活动，甚至也会像我们的国学一样，传播于世界各地。

大悲拳是佛教文化和我国传统拳法融合的硕果。大悲是指显密两教通用的《大悲咒》。《大悲咒》，梵名为 Mahākārunikacita-dhārani，亦名千手千眼观世音大悲心陀罗尼、千手千眼观世音菩萨大身咒、广大圆满无碍大悲心陀罗尼、大悲心陀罗尼，还称千手千眼观世音菩萨内证功德之根本咒。本咒前后有六种译本：一是伽梵达摩所译之《千手千

眼观世音菩萨广大圆满无碍大悲心陀罗尼经》，全文计有 84 句；二是智通所译之《千眼千臂观世音菩萨陀罗尼神咒经》；三是菩提流志所译之《千手千眼观世音菩萨姥陀罗尼身经》，此译为 94 句；四是金刚智所译之《千手千眼观自在菩萨广大圆满无碍大悲心陀罗尼咒》，为 113 句；五是不空三藏所译之《金刚顶瑜珈千手千眼观自在菩萨仪轨经》，为 40 句；六是不空三藏所译之《千手千眼观世音菩萨大悲心陀罗尼》，为 82 句。以《大悲咒》在我国甚具灵验，广为佛子所奉持，所以，此《大悲拳》也用此咒，且用的是伽梵达摩所译之 84 句者。又据该《经》说，诵此咒能得 15 种善生，不受 15 种恶死。其善生者：（1）所生之处常逢善王；（2）常生善国；（3）常值好时；（4）常逢善友；（5）身根常得具足；（6）道心纯熟；（7）不犯禁戒；（8）所有眷属恩义和顺；（9）资具财食常常丰足；（10）恒得他人恭敬扶持；（11）所有财宝不被他人劫夺；（12）意欲所求皆悉称遂；（13）天龙善神恒常护卫；（14）所生之处得以见佛闻法；（15）所闻正法能的甚深义。其恶死者：（1）饥饿困苦死；（2）枷禁杖死；（3）怨家仇对死；（4）军阵相杀死；（5）虎狼恶兽残害死；（6）毒蛇蝎所中死；（7）水火焚漂死；（8）毒药所中死；（9）虫毒所害死；（10）狂乱失念死；（11）山树崖岸坠落死；（12）恶人压魅死；（13）邪神恶鬼得便死；（14）恶病缠身死；（15）非分自害死。又据上述智通所译的《陀罗尼神咒经》说，若诵此咒 108 遍，则一切烦恼罪障，乃至五逆等重罪，悉皆消弭，且得身、口、意清静。又据上述不空所译《修行仪轨经》说，诵此咒可得息灾、增益、降伏、敬爱钩召等四种成就。因此，禅宗、密宗等显密宗派均极重视诵持此咒，且我国的拳术也和此咒相结合，形成了大悲拳。

练习大悲拳时，不仅要默念或配合佛乐《大悲咒》，而且要充分发挥意念的导引和身体各部位的协调动作，坚持不懈，就会调心、调息、调血、调经、调身，从而去除烦恼，净化心灵，开发智慧，陶冶情操，气血充足，血脉流通，经