



21世纪 高等职业技术教育通用教材

大学计算机应用基础 上机实验指导

Windows 2000 版

● 周安国 主编

上海交通大学出版社

大学计算机应用基础上机实验指导

Windows 2000 版

上海交通大学出版社

21 世纪高等学校计算机基础教育系列教材

大学计算机应用基础

上机实验指导

周安国 主 编

薛万奉 副主编



上海交通大学出版社

内容简介

本书是上海市计算机基础教育协会 21 世纪高等学校计算机基础教育系列教材编审委员会组织编写出版的《大学计算机应用基础》配套的上机实验指导书。书中共介绍了计算机应用基础方面的 19 个实验, 内容包括: 键盘的输入, 中文 Windows 2000 的基本操作, 中文 Word 2000 的基本操作, 中文 Excel 2000 的基础, 中文 PowerPoint 2000 的应用, IE5.0 的应用, 收发电子邮件, 站点的建立与网页的制作等。

图书在版编目(CIP)数据

大学计算机应用基础上机实验指导/周安国主编.

—上海: 上海交通大学出版社, 2002

21 世纪高等学校计算机基础教育系列教材

ISBN7-313-03116-5

I. 大... II. 周... III. 电子计算机—高等学校

—教材 IV. TP3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 056856 号

大学计算机应用基础上机实验指导

周安国 主编

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路 877 号 邮政编码 200030)

电话: 64071208 出版人: 张天蔚

常熟市华通印刷有限公司 印刷 全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 10 字数: 238 千字

2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—5 050

ISBN7-313-03116-5/TP·513 定价: 15.00 元

版权所有 侵权必究

上海市计算机基础教育协会 21 世纪高校系列教材编审委员会

主任： 杭必政

副主任： 龚沛曾 东鲁红

委员（按姓氏笔画为序）：

汤观全 许永兴 阮家栋 张红 张昌林 张慕蓉 周安国 夏宽理
徐安东 黄国兴 黄俊民 龚正良 龚华礼 薛万奉 瞿彭志

本书策划： 杭必政

序

人类已进入 21 世纪, 计算机仍然在快速的发展而不断地更新换代。掌握计算机的知识和相关操作已被全社会所高度重视, 计算机的知识和相关操作已是人类社会的一种“文化”。如今, 计算机知识和操作已在小学和中学中设置课程, 计算机的发展极大地推动着社会和经济的发展, 以计算机为重要物质基础的信息产业已成为国家经济的主要支柱产业。

上海市高校计算机基础教育遵循教育部提出计算机基础教育的三个层次的教学改革的思路进行改革, 已经取得了可喜成果。教材改革是深化计算机教学改革的基础。实践和多种信息表明, 《计算机文化基础》课程应增加网络教育内容; 程序设计的教学内容则应启动“面向对象”的程序设计。这将是深入教材改革的一项重要目标。非计算机专业的教材应注重先进性、实用性和可自学性。

上海市计算机基础教育协会为了推动我市高校计算机基础教育的教材建设, 请来了具有丰富教学经验的并在第一线进行教学的有关学校的教师组成了新一届教材编委会, 组织编写“21 世纪高等学校计算机基础教育系列教材”。编委会要求每位主编和作者坚持一个“新”字, 即编写教材要有新意, 要注重基础知识和基本操作的训练, 坚持先进性、实用性和可自学性。编委会相信, 在各位主编和作者的共同努力下, 本系列教材一定会对我市高校的计算机基础教育的教材建设作出贡献。

上海市计算机基础教育协会 21 世纪高等学校计算机基础教育系列教材编审委员会

2002 年 5 月

前 言

《大学计算机应用基础上机实验指导》一书，是《大学计算机应用基础》的上机实验指导教材。本书在 1999 年上海市教委颁布的非计算机专业大学生一级考纲的基础上，将原来的 Windows98/Office97 版本升级为 Windows 2000/Office 2000，并且增加了网页制作等方面内容，比较适应当前非计算机专业的大学生在计算机教学和应用等方面的实际情况，同时也可作为一般读者和专业人员的参考用书。

本书共安排了 19 个实验，内容比较实用，操作性较强，深入浅出。每个实验都设有【实验目的】、【实验要求】和【实验内容及步骤】等栏目，有的实验根据需要还增设了【实验环境】、【要点和难点】、【思考与练习】等栏目。本书配有实验盘。

本书由周安国主编，薛万奉任副主编。参加编写的有：上海水产大学徐峰（实验 1）、薛万奉（实验 2～实验 5），上海外国语大学涂勇生（实验 6～实验 9）、周安国（实验 18、实验 19），上海汽车工业培训中心乔建荣（实验 10～实验 14），上海金融高等专科学校张贇（实验 15）、董建寅（实验 16、实验 17）。全书由周安国统稿。

本书在编写过程中得到了上海市计算机基础教育协会、有关高校领导和教师以及有关人员的大力支持，在此一并致谢。

由于时间仓促，水平所限，错误与不妥之处在所难免，恳请读者批评指正。

编者

2002 年 5 月

目 录

实验 1	认识微机和熟悉键盘的输入	1
实验 2	中文 Windows 2000 的基本操作	8
实验 3	资源管理器	12
实验 4	桌面管理和任务栏	20
实验 5	环境设置、命令行和常用附件及应用程序的使用	27
实验 6	中文 Word 2000 的编辑与版式设计	40
实验 7	中文 Word 2000 的图文混排	57
实验 8	中文 Word 2000 的表格	61
实验 9	中文 Word 2000 的邮件合并	64
实验 10	中文 Excel 2000 的基本操作和公式的使用	72
实验 11	工作表的编辑和格式化	79
实验 12	数据图表化	86
实验 13	数据清单管理	95
实验 14	工作表和图表的打印	103
实验 15	中文 PowerPoint 2000	106
实验 16	Internet Explorer 5.0 的一般使用	118
实验 17	使用 OUTLOOK EXPRESS 5.0 收发电子邮件	127
实验 18	站点的建立与网页的编辑	134
实验 19	网页的组织结构和动态网页的实现	141

实验 1 认识微机和熟悉键盘的输入

【实验目的】

掌握微机的基本操作和键盘的输入。

【实验要求】

- (1) 认识微机。
- (2) 开机与关机。
- (3) 显示器的调整。
- (4) 认识键盘。
- (5) 掌握数字盘的输入。
- (6) 掌握西文的输入。
- (7) 掌握中文输入法。
- (8) 键盘符号的输入。

【实验内容及步骤】

1. 认识微机

实验用的微机，虽然型号不尽相同，但其大致由：主机、显示器、键盘、鼠标等组成。

在主机面板上有电源开关、复位（Reset）启动键、电源指示灯、硬盘指示灯、软盘驱动器、光盘驱动器等。此外还有显示器的屏幕、电源和一组调节按钮。

了解主机电源、显示器电源的接入。了解显示器、键盘、鼠标与主机间的连接。

2. 开机与关机

(1) 开机。

①打开显示器的电源（如果显示器电源关闭的话）。

②打开计算机面板上的电源开关。

③选择启动 Windows 2000 后（默认为 Windows 2000），就进入 Windows 2000。整个开机的过程即为启动 Windows 2000 的过程。

(2) 关机。

关机即为退出 Windows 2000。其操作为：开始→关机→在“关闭 Windows”对话框中选择“关机”→确定。

在有电源管理（ATX 电源）的系统上，计算机将自行关闭主机的电源。

显示器的电源一般不用关。

3. 显示器的调整

显示器的屏幕是用户操作计算机的工作界面，调整显示器的目的是使屏幕更适应用户的观察，符合用眼卫生的要求。

显示器上都有一组调节按钮。这组按钮是用来调节显示器屏幕的明亮度和对比度、高度和宽度、左右平移、上下平移、上下宽窄和凹凸等。

4. 认识键盘

当前使用的键盘一般为 101 键或其改良型（102 键、104 键等）的扩展键盘。整个键盘划

分为四个区：打字键区，数字盘区，编辑键区和功能键区。

打字键区：是使用频率最高的区，ASCII 码中 94 个符号和 34 个控制符都能在这里输入。打字键区的常用按键的功能说明见表 1.1。~~~~~

表 1.1 常用按键的功能说明

键名	功能说明
Esc	正常退出键，Windows 中为取消当前操作
Tab	格式键，文本中跳过 8 个字符；在视窗中为按钮或区域的选择
CapsLock	大写锁定键，按下，灯亮为大写状态
Shift	上档键，打字键区的键值有两义，按此键转换（大小写互为转换）
Ctrl	控制组合键与其他键配合使用，用于控制操作
Alt	功能组合键与其他键配合使用，也可单独使用。在 Windows 中为系统功能键
SpaceBar	空格键
BackSpace	退格键，删除当前光标的字符
Enter	回车键，视窗中为执行当前操作或确认命令按钮

数字盘区：俗称小盘，由数字 0~9，加减乘除运算符号以及数字锁定键组成，锁定键用于切换数字盘上的数字与编辑键的转换。

编辑键区：共 10 个，包括 4 个为光标移动的方向键。

功能键区：由 F1, F2, …, F12 共 12 个组成。

5. 掌握数字盘的输入

在 NumLock 灯亮时（若灯不亮，按下 NumLock 键使其亮），用右手进行数字的输入。具体为：将中指放在数字 5 处，键上有显著的特点。食指、中指、无名指点分别按数字 4, 5, 6；转下排为 1, 2, 3；转上排为 7, 8, 9；0 用拇指；回车用小指。

【操作实例 1】打开“写字板”，即依次单击（开始→程序→附件→写字板）。在“写字板”中输入以下数字：

```
456  564  654  645  465  546  789  978  879  897  798  987
132  312  231  213  321  123  174  471  528  825  639  396
200092      200081      200041      100437      533015      246809
45068217    58846791    65710546    65682390    56004829    62741803
13807595130      13674568059      13020885710      13671026984
310109550427268  310105480707065  310101820915639  310107681226041
```

练习结束，请在写字板的“文件”菜单中→选择“另存为”→A:\E01_01→确定。而后关闭“写字板”，即单击右上角的“☒”按钮。

6. 掌握西文的输入

键盘是目前输入文档、人机进行信息交流的主要工具之一。使用时，以打字键区为主要的操作区域。打字键区的英文键盘分为上、中、下三部分，除左手大拇指不用外，右手大拇指控制空格键；其余 8 指以中排为默认位置：左手食指在“F”键上，右手食指在“J”键上，键上有显著的特点，其余依次而定；左右食指各分别控制两键，如：左手食指控制“F”和“G”键，右手食指控制“H”和“J”键；并以此为轴心，分别控制键盘上的其余各键；每

次击键后，一般都回到默认位置。经常使用计算机者必须掌握称之为“盲打”的方法，即眼睛只看原稿或屏幕，以手的触觉击键，实现眼和手的完全分工。如果不用盲打，眼睛老在键盘、屏幕和原稿之间看来看去，极易造成漏行、漏字或重复输入等差错。

大写字母的输入：左手字符，右手按 Shift 键；或右手字符，左手按 Shift 键。

【操作实例 2】打开“写字板”，即依次单击（开始→程序→附件→写字板）。当“任务栏的指示器区”的输入法显示为“En”时，请在“写字板”中输入以下字符。

中排练习：

Jfhg	fjgh	ghfj	hgjf	fhjg	jghf	fjgh	jfhg	jghf	fhgj	hfgj	hfgj
dkkd	kddk	slls	lssl	a;;a	;aa;	asd;	lkas	dsak	l;ds	lk;f	alls
Fjhd	gl;j	fhdj	salh	asks	fall	lad;	sadg	dflk	falk	kalf	gass

E、I 练习：

Fed	ill	kill	kid	jail	said	sail	jaill	lake	sell	deal	like
Jell	less	jade	idea	leaf	said	fail	his	ice	yes	the	are

G、H 练习：

him	cut	air	they	call	give	each	rich	them	film	much	card
Ever	like	face	file	case	this	else	side	high	head	fish	here

RTUY 练习：

Fire	cast	east	meet	easy	mile	read	ride	fish	have	care	nigh
Idea	field	early	third	first	carry	teach	visit	dirty	hard	dusk	duty
Ally	salt	shut	star	stay	dark	drug	dual	flag	flat	dust	full

WQOP 练习：

Fury	jury	will	hold	pass	put	look	equal	told	puart	took	peop
------	------	------	------	------	-----	------	-------	------	-------	------	------

VBMN 练习

And	bad	end	bed	can	lab	any	bus	nice	but	ten	big
bit	busy	baby	ang	near	back	name	bank	blue	ball	burn	base
need	best	nine	bear	ness	able	knee	verb	lend	ably	rain	mine
Abet	mean	abut	many	main	sink	sent	sand	maid	turn	kind	bird
Link	bike	hang	bier	land	bile	than	bias	then	bend	ever	even
bell	fine	beet	eden	basic	never	build	bulid	nurse	birth	angry	blind
Thing	clean	lunch	break	train	break	under	black	until	blank	until	blank

CXZ 练习：

china	climb	bring	dance	seize	brush	drink	habit	ince	clear	chalk	zero
car	six	size	cold	fox	zoo	next	zeal	taxes	shall	taxis	who
Above	one	belon	dose	how	check	next	text	serve	wide	size	mix

综合练习：

Abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

He has three sisters, she has eight sister.

I left all the keys at stage.

The quick brown fox jumps over a lazy dog.

Pack my box with five dozen liquor jugs.

The five boxing wizards jump quickly.

练习完毕后，在写字板的“文件”菜单中→选择“另存为”→输入：A:\E01_02→确定。关闭“写字板”，即单击右上角的“☒”按钮。

【操作实例 3】打开“写字板”，即依次单击（开始→程序→附件→写字板）。在“写字板”中进行符号键的练习。

练习完毕后，在写字板的“文件”菜单中→选择“另存为”→输入：A:\E01_03→确定。关闭“写字板”，即单击右上角的“☒”按钮。

7. 掌握中文输入法

选择中文输入法：用鼠标单击任务栏右端指示器区的表示当前输入法处，在显示的多种输入法中选择一种。如西文用“En”（English 的缩写）表示，标准输入法用“标准”表示等。

（1）标准输入法。

标准拼音编码法（又称智能 ABC）有其独特的特点和功能。其编码输入由英文字母组成，大小写均可，结束一般按空格键。

打开“写字板”，即依次单击（开始→程序→附件→写字板）。在“写字板”中进行智能 ABC 的学习和练习。

①全拼、简拼和混拼 在标准输入法中可以打全拼，也可以打简拼，甚至可以简拼和全拼混合使用（混拼）。例如：

汉字	杂志	日常	主任	小姐
全拼	zazhi	richang	zhuren	xiaojie
简拼	zz 或 zzh	rc 或 rch	zr 或 zhr	xj
混拼	zaz 或 zazh	ric 或 rich	zren 或 zhren	xjie

最常用汉字（20 个）与字母间的对应关系为：

字母	d	l	s	z	h	j	w	t	b	g	n	r	i	y	x	f	zh	ch	sh	p
汉字	的	了	是	在	和	就	我	他	不	个	年	日	一	有	小	发	这	出	上	批

某些具有二意性的词组可通过加隔音符号（'）解决。例如：

汉字	历年	因而	平安	称号
全拼	linian	yin'er	ping'an	chenghao
简拼或混拼	li'n	y'e	p'a	c'hao

②纠错式词汇生成的功能 当输入一个词汇，按空格不出来时，不会白打，而会把前面可以选入的字或词提供给用户选入，然后再选入后面的字或词，第二次输入时就可以输入该词了。

汉字	黄浦区	交通大学出版社	上海外国语大学
第一次输入	huangpuqu	jiaotongdaxuechubanshe	shanghaiwaiguoyudaxue
以后使用	hpg	jtdxcbs	shhwgydx

记忆最大长度为 9 字，最大词条容量为 1.7 万条，至少使用三次才有资格保存。

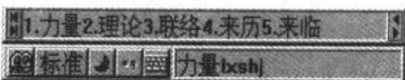
在自动记忆过程中，如果结果与用户需要不符，可用退格键或回车键进行干预。例如：若想输入“理论联系实际”这个词组，可以连续输入外码“llxshj”如下：



按空格键后，系统自动分词为：



按下退格键，显示：



键入序号“2”，即显示：



按空格键后，即将该词输入。以后键入“lllxshj”即可直接输入该词。

③自定义词组 在输入法名左边的图标  处单击鼠标的右键，选择“定义新词”；然后输入新词、输入编码，添加后即可使用。例如：

新词	微软公司	办公自动化	计算机考核办公室
编码（自定义）	ms	oa	kb

④特殊字母的含义 标准输入法下，通过前导字母 l, I, v 或 u，后跟字母或数字，将表示不同的含义：

字母	i	I	v	u
含义	中文小写数量词	中文大写数量词	输入西文、数字	使用自定义词组

量词与字母间的对应关系为：

字母	g	s	b	q	w	e	z	d	n	y	r	t	k	\$	f	l	m	j	p
量词	个	十拾	百佰	千仟	万	亿	兆	第	年	月	日	吨	克	元	分	里	米	斤	磅

例如：

数量词	一	叁	百	一百三十二	年月日	壹玖玖捌年
编码	i1	I3	ib	ib3s2	inyr	I1998n
数量词	第六	元	吨	米	斤	秒
编码	id6	i\$	it	im	ij	ia
西文	flag	IBM	China	Windows95	1024KB	
编码	vflag	vIBM	vChina	vWindows95	vv1024KB（再删除 v）	
自定义词组	微软公司		办公自动化		计算机考核办公室	
编码（同前面定义）	ums		uoa		ukb	

例如，若要输入“二〇〇二年十月二十二日”，只须键入外码“i2002nsy2s2r”，按下空格键后即输入了该词条。

⑤中文标点符号 使用中文标点符号时，需要对输入法进行设置。其方法为：在输入法名右边的输入法标符图标  处，单击鼠标左键，使之成为中文标符  即可。

⑥常用中文标点符号如下：

字板”，即单击右上角的“”按钮。

实验2 中文 Windows 2000 的基本操作

【实验目的】

中文 Windows 2000 的基本操作。

【实验要求】

- (1) 掌握中文 Windows 2000 的启动。
- (2) 掌握鼠标的操作。
- (3) 掌握窗口的基本操作。
- (4) 熟悉应用程序的运行。
- (5) 熟悉联机帮助。
- (6) 掌握中文 Windows 2000 的退出。

【实验内容及步骤】

1. Windows 2000 的启动

- (1) 打开计算机面板上的电源开关。
- (2) 选择启动 Windows 2000 后（默认为 Windows 2000），就进入 Windows 2000，其时，要求用户输入设定的管理员密码或以系统中已设置其他用户的身份及其密码，才能正式登录进入系统。
- (3) 当启动 Windows 2000 后，系统将显示欢迎窗口。习惯上在重新启动时，都将该窗口关闭。随后进入相应的个人设置的用户系统界面。
- (4) Windows 2000 的工作桌面上有一些图标，如“我的文档”、“我的电脑”、“网上邻居”、“回收站”、“Internet Explorer”等。底端是一条状态栏，状态栏的左端是“开始”按钮，单击后有一菜单；状态栏的右端是显示输入法、时间、音量控制及常用软件的指示器。

2. 鼠标的操作

鼠标上有两个按键，右手握鼠标时，食指放在左键上，中指或无名指放在右键上。其操作主要有：

- (1) 单击左键。用食指单击左键，即按下左键后，立即放开。
- (2) 双击左键。用食指连续单击两次左键。
- (3) 滑动。握住鼠标使其移动一定的距离。
- (4) 拖放。用食指按下左键，移动鼠标一定距离后，再放开左键。

除此以外，还有单击右键，左右键同时击（“扫雷”游戏中使用）等操作。

3. 窗口的操作

打开“我的电脑”（双击“我的电脑”图标）。

- (1) 窗口的移动。拖曳窗口的标题或标题栏。
- (2) 窗口大小的改变。光标在左右边框处成双向箭头时，拖曳（改变宽度）。光标在上下边框处成双向箭头时，拖曳（改变高度）。光标在四角处成斜双向箭头时，拖曳（高、宽度同时改变）。
- (3) 窗口的最大化和还原。单击最大化按钮或双击标题栏（最大化操作）。单击还原按钮

(还原操作)。

(4) 窗口的最小化和还原。单击最小化按钮(最小化操作)。单击任务栏上的程序窗口(还原操作)。

(5) 滚动条的操作。打开“控制面板”(双击“我的电脑”中的“控制面板”图标)。单击滚动条两端的箭头按钮(小幅度滚动)。单击滚动条的滑块与箭头间的空白处(大幅度滚动)。拖移滚动条的滑块(随意地滚动)。按住滚动条两端的箭头按钮(连续滚动)。

(6) 关闭窗口。单击“控制面板”窗口右上角的关闭按钮;单击“我的电脑”窗口右上角的关闭按钮(关闭窗口操作)。

4. 应用程序的运行

(1) 启动应用程序。

桌面上有图标的应用程序: 双击该应用程序的图标。如: 双击“回收站”。

“开始”菜单中有的应用程序: 依次单击(开始→程序→...→应用程序)。

【操作实例 1】打开计算器, 选择科学型:

开始→程序→附件→计算器→“查看”菜单中选择“科学型”。

【操作实例 2】计算: $\sin(3.141592/2)$, $\cos 600$; 将二进制数 110010001 转换为十进制数; 将十进制数 658732 转换为十六进制数。将上述的结果以记事本文件 E02_01.txt 存放在 A:\下:

①打开“记事本”(依次单击: 开始→程序→附件→记事本), 输入:

```
sin(3.141592/2) =  
cos600=  
(110010001)2=  
(658732)10=
```

②打开计算器, 选择科学型→依次点按: 3.141592/2=→选择弧度→点按: sin→“编辑”菜单中选择“复制”→切换到记事本→光标移至“sin(3.141592/2) =”后→Ctrl+V。

③切换到计算器→依次点按: 60→选择度数→点按: cos→“编辑”菜单中选择“复制”→切换到记事本→光标移至“cos600=”后→Ctrl+V。

④切换到计算器→选择二进制→输入: 110010001→选择十进制数→“编辑”菜单中选择“复制”→切换到记事本→光标移至“(110010001)2=”后→Ctrl+V。

⑤切换到计算器→选择十进制→输入: 658732→选择十六进制数→“编辑”菜单中选择“复制”→切换到记事本→光标移至“(658732)10=”后→Ctrl+V。

⑥在记事本的“文件”菜单中选择“另存为”→输入文件名: A:\E02_01→保存。(千万不要输入文件名: A:\E02_01.TXT)

【操作实例 3】打开图画, 调整画布大小:

开始→程序→附件→图画→在画布右边中间点处成双向箭头时→拖曳调整宽度→在画布下边中间点处成双向箭头时→拖曳调整高度。

【操作实例 4】在图画中使用工具和颜色创作一幅画, 整幅画以 A:\E02_02.bmp 文件名保存在 A 盘根目录上; 选择画的一部分, 以 A:\E02_03.bmp 文件名保存在 A 盘根目录上:

①打开图画→调整画布大小→使用工具和颜色任意创作一幅画→“文件”中选择“另存为”→输入: A:\E02_02→确定(千万不要输入文件名: A:\E02_02.bmp)。

②使用工具中的矩形选定按钮→选择图片的一部分（左上角至右下角拖出区域）→“编辑”菜单中“复制到”→输入：A:\E02_03→确定）。

(2) 退出应用程序。

退出应用程序常用的方法为：单击应用程序窗口右上角的关闭按钮或按 Alt+F4。

【操作实例 5】关闭计算器、记事本、图画程序：

依次单击：计算器、记事本、图画程序右上角的关闭按钮。

(3) MS-DOS 应用程序的运行。

开始→程序→MS-DOS 方式。进入 MS-DOS 后，可以使用命令的方式运行 MS-DOS 下的应用程序。

在 MS-DOS 方式中，有几个重要的操作：

①全屏幕与窗口间的切换：Alt+Enter。

②MS-DOS 与 Windows 间的切换：Alt+Tab。

③返回 Windows：键入 EXIT→回车。

【操作实例 6】运行 MS-DOS；切换到全屏幕方式；使用命令 DIR,CLS；切换到 Windows，再切换到 MS-DOS 方式；返回到 Windows：

①开始→程序→MS-DOS 方式。

②按 Alt+Enter。

③在 MS-DOS 提示符下输入：DIR→回车→CLS→回车。

④按 Alt+Tab（切换到 Windows）→再按 Alt+Tab（切换到 MS-DOS）。

⑤在 MS-DOS 提示符下输入：EXIT→回车（返回到 Windows）。

5. 联机帮助

(1) 联机帮助的打开。

①通过“开始使用 Windows2000”对话框获得：依次单击（“开始”菜单→程序→附件→系统工具→开始使用 Windows 2000），打开“开始使用 Windows2000”对话框。单击“搜索 Windows(D)”，可以启动 Windows 2000 的多媒体教程。该教程着重介绍所有最新最酷的功能，是 Windows 2000 入门的好帮手。

②通过标准 Windows 2000 professional 的“帮助”窗口获得：选择“开始”菜单上的“帮助”，即可进入标准 Windows 2000 professional 的“帮助”窗口。

③通过应用程序获得：应用程序窗口一般都包含帮助菜单，例如：在“我的文档”窗口，单击“帮助”菜单，在下拉菜单中选择“帮助主题”，弹出标准 Windows 2000 的“帮助”窗口。

④通过对话框获得：对话框中由于往往需要输入信息，进行设置，而用户又常常不能理解这些信息和设置用处，那么就需要用到对话框内的帮助了。例如：在“控制面板”窗口中，双击“显示”图标，弹出“显示属性”对话框，选择“效果”选项卡。假设现在的疑问是“更改图标”对象，则使用帮助的具体步骤如下：

单击对话框右上角的帮助按钮→移动鼠标到“更改图标”对象上→单击鼠标左键，则弹出帮助信息→单击对话框任意位置，取消帮助信息。

(2) 联机帮助信息的获取。

以 Windows 2000 的“帮助”窗口为例。