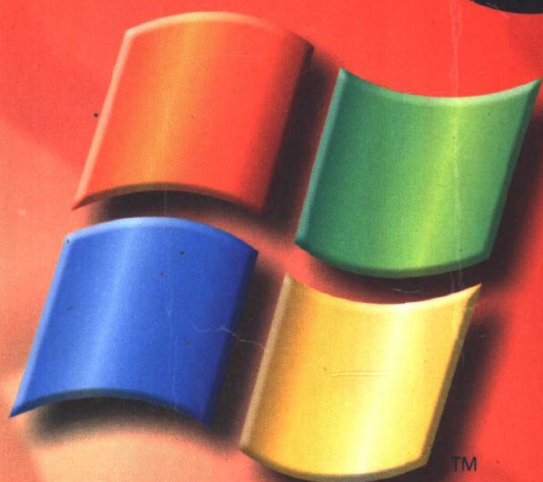




国家职业资格信息技术双认证考试教材
微软公司授权培训中心(ATC)指定教材



Microsoft®
Windows xp
标准教程 (自学手册)

国家职业资格信息技术双认证考试教材

微软公司授权培训中心 (ATC) 指定教材

Microsoft Windows XP

标准教程

(自学手册)

微软公司 著

中国劳动社会保障出版社

版权所有

翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

Microsoft Windows XP 标准教程自学手册/ 微软公司著. —北京: 中国劳动社会保障出版社, 2002

国家职业资格信息技术双认证考试教材. 微软公司授权培训中心 (ATC) 指定教材

ISBN 7-5045-3592-3

I.M…

II.微…

III.窗口软件, Windows XP—自学参考资料

IV.TP316.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 025033 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

*

北京外文印刷厂印刷 新华书店经销

787 毫米×1092 毫米 16 开本 22.25 印张 1 彩插页 563 千字

2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月第 1 次印刷

印数: 10000 册

定价: 38.00 元

读者服务部电话: 64929211

发行部电话: 64911190

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

国家职业资格信息技术双认证考试

教材编审委员会

主任委员 林用三

副主任委员 陈 宇 田本和 张梦欣

委 员 李京申 孙文清 丁增珣 谭浩强 罗 军
陈 敏 韩东辉 马 力 任 萍 周雨阳

国家职业资格信息技术双认证考试教材

作者团队

组织策划 田本和 孙文清 林资山 刘敬平 周雨阳

技术总监 丁增珣

主 编 马 力

副 主 编 苏岳鲁

作者团队 (按姓氏笔画排列)

马 力 文 华 邓 刚 关 超 刘丽华
刘晓良 刘敬平 吉 燕 朱建方 汤继伟
何 瑜 冷 琼 李宇明 李纯立 李 岩
李越辉 杜金芳 杨跃峰 闰颐兰 林 楠
费 朴 郝 鹏 寇京伟 傅 旻 董延峰
鲁 军 魏 军

本书作者 费 朴 傅 旻 李宇明

前 言

国家职业资格信息技术双认证考试教材出版了,我们高兴地向广大读者介绍该套教材出版的意义和设计、编写理念。

当前,科学技术迅猛发展,以计算机技术为代表的信息产业的发展尤为世人瞩目,计算机不仅在高新技术领域、企业生产发展中产生了极大的推动力,而且逐渐走进了日常生活,已成为人们学习、工作和生活的重要组成部分。如何培养和造就一支掌握娴熟信息技术的职业大军,以适应我国可持续战略发展目标的要求,是各级职业培训部门肩负的重大历史使命。为此,劳动和社会保障部职业技能鉴定中心与微软公司合作开展“国家职业资格信息技术双认证考试”工作,这是一项与经济全球化进程相适应的合作项目,具有重要意义。该项考试是以国家职业资格认证管理政策为依据,由劳动和社会保障部职业技能鉴定中心组织,微软公司提供技术支持,旨在测评受试者掌握计算机的实际应用水平,对考试合格者由国家职业技能鉴定中心和微软公司共同颁发证书。这项考试纳入国家职业资格考试体系,既体现了国家职业技能鉴定的权威性,又体现了微软公司的技术先进性。

我们以科学、缜密的态度完成了本项目指定教材的编写、审定和出版工作,为双认证项目的规范化培训和严格的考试认证奠定了基础。

本套教材由劳动和社会保障部与微软公司聘请资深专家组成作者团队精心编著。在编写过程中,作者团队进行了大量的市场调研,书中的范例均来自企业的实际应用资料。

教材紧紧围绕国家职业资格信息技术双认证的培训与鉴定,形成以应用为主线的全新教材理念。同时,教材的开发得到微软技术部门的全力支持,使教材内容能够紧跟软件发展步伐,全面诠释微软最新软件。

根据我国计算机技术培训市场的现状和未来发展的要求,我们对开设的课程进行了深入的研究,形成了应用、管理、编程的全方位覆盖,初级、中级、高级培训梯次配备的教材体系。每一课程均配有教师手册、学生手册、自学手册和习题精解,最大限度地满足不同对象的需求和实现双认证考试的目标。

2002年新年的钟声已经敲响,我们相信,随着本套教材的出版和双认证项目的实施,我国的职业培训工作将在在新的一年里书写更为绚烂的篇章。

国家职业资格信息技术双认证考试

教材编审委员会

2002年1月

内容介绍

现在, 很多人都在使用计算机, 而且越来越多的人的计算机里安装了 Windows XP。但是, 有些人并不知道计算机里为什么要安装 Windows XP, 也不知道 Windows XP 究竟会给他们带来什么样的便利和好处。本书将从 Windows 的初步操作入手, 重点介绍 Windows XP 操作系统的新功能和应用范围, 体验计算机应用的能力, 帮助读者以最快的速度掌握 Windows XP 的各种实用功能。

■ 第一章 体验 Windows XP

Windows XP 究竟增添了哪些新功能? 本章将带您体验 Windows XP。

■ 第二章 开始使用 Windows XP

本章将介绍 Windows XP 最为初步、简单的操作, 如: Windows XP 的启动与退出; 鼠标、键盘的使用; 窗口的控制以及如何获取帮助等。

■ 第三章 文件及文件管理

本章将着重介绍“我的电脑”“资源管理器”和“回收站”的使用方法, 使您更为轻松地管理好您的文件。

■ 第四章 让 Windows XP 为您服务

在 Windows XP 中, 系统自带的一些应用程序可以帮助广大用户快速、轻松地完成一些日常应用工作。本章将介绍 Windows XP 常用的附带程序及如何方便、稳定地运行和操作应用程序。

■ 第五章 定制个性化工作环境

在 Windows XP 中, 提供了许多个性化的桌面环境设置的方法, 您完全可以使自己的工作环境变得与众不同。

■ 第六章 管理与控制 Windows XP

本章将为您介绍如何在 Windows XP 中管理软硬件; 设置使用者的账户; 以及通过各种系统工具进行管理与控制。

■ 第七章 与因特网 (Internet) 连接

从本章开始我们将带领您进入更加神奇的计算机数字通讯领域, 告诉您如何把计算机连接到互联网上。

■ 第八章 用浏览器获得网上信息

Internet 是一个信息的宝库, 其内容五花八门, 包罗万象。为了找到您自己感兴趣的内容, 感受 Internet 上的无穷乐趣, 掌握浏览器的使用是非常重要的。

■ 第九章 电子邮件

Windows XP 专门为用户提供了处理电子邮件的工具——Outlook Express 邮件程序, 通过该程序您可以轻松地发送和接收电子邮件。

阅读方法

为了帮助您快速掌握 Windows XP 的使用，在提供操作步骤的同时，本书还包含了多种提示信息。其功能如下：



观念

对文中提到的词语或者技术进行解释，帮助建立新的理念，并提示您在操作中应遵循的行为规范。



诀窍

技巧性的操作将会使您的工作效率更高，这些诀窍都是精心为您准备的，千万别错过！



问题

遇到问题怎么办？这些提示信息可以帮助你绕过容易出现的错误，更快更好地完成任务。

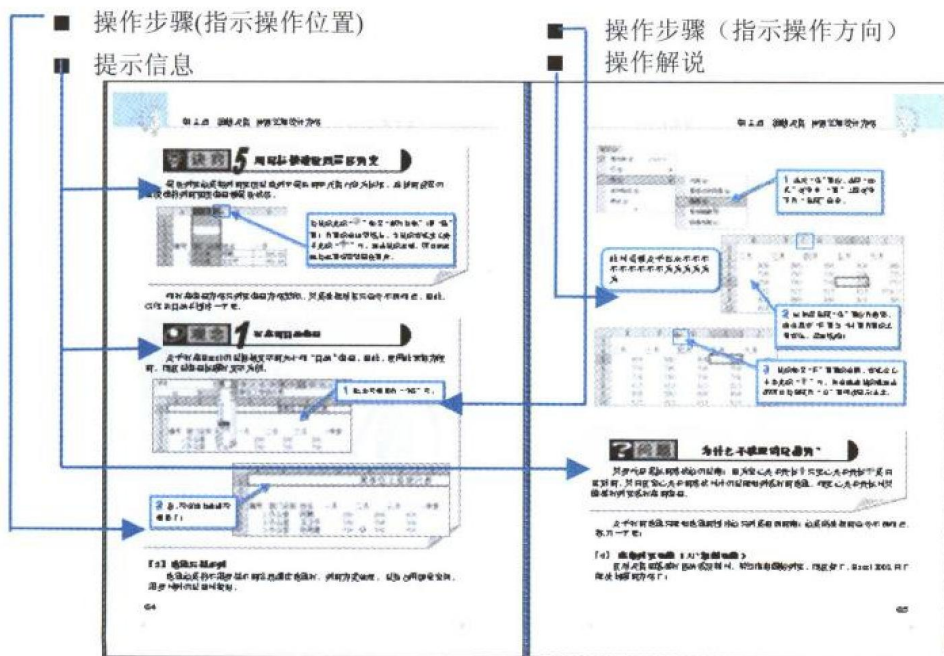


练习

对应每章所讲述的内容，为了检验您的阅读效果而准备的小题目。

■ 阅读提示：

Windows XP 中每个功能的实现在本书中都按“操作步骤”进行了介绍，并用箭头指示了操作方向或操作位置，请在阅读时仔细观察所示方向的周边区域。为了帮助您更好地理解操作方法，我们还为您设置了“操作解说”，这一定对您很有帮助！



175519/06



第一章 体验 Windows XP 1

1.1 为什么要学会用 Windows	3
1.1.1 快速获取信息	3
1.1.2 提供高效率、高质量的工作手段	8
1.1.3 多种交互方式	10
1.2 Windows 常用功能一览	11
1.3 Windows XP 特色功能展示	12
1.3.1 智能化的新界面	12
1.3.2 丰富的数字媒体技术	14
1.3.3 增强了的网络功能	14
1.3.4 良好的可靠性、稳定性、兼容性	14
本章复习	18

第二章 开始使用 Windows XP 19

2.1 启动与退出	21
2.1.1 开机启动 Windows XP	21
2.1.2 激活 Windows XP	26
2.1.3 退出 Windows XP 后关机	28
2.2 熟练鼠标的的使用	30
2.2.1 认识鼠标和鼠标光标	30
2.2.2 单击、双击和拖拉	31
2.2.3 通过游戏练习鼠标操作	33
2.2.4 用好鼠标的右键	35
2.3 熟悉键盘	38
2.3.1 键盘的分区	38
2.3.2 正确地进行键盘操作	43
2.3.3 使用中文输入法	44
2.4 学会控制窗口	48
2.4.1 窗口组成	48

2.4.2 移动窗口	49
2.4.3 改变窗口大小	50
2.4.4 最大化窗口	52
2.4.5 最小化窗口	53
2.4.6 滚动窗口	53
2.4.7 关闭窗口	54
2.4.8 整理多个窗口	54
2.5 获取帮助	57
2.5.1 从“开始”按钮获得帮助	57
2.5.2 获得特定程序的帮助信息	60
2.5.3 使用功能键 F1	61
2.5.4 使用对话框中的“帮助”按钮	61
本章复习	63

第三章 文件及文件管理 65

3.1 “我的电脑”与“资源管理器”	67
3.1.1 “我的电脑”窗口结构	67
3.1.2 文件与文件夹操作	73
3.1.3 其他重要操作	94
3.1.4 了解“资源管理器”	105
3.2 回收站	108
3.2.1 启动回收站	108
3.2.2 恢复删除文件	109
3.2.3 清空回收站	109
3.3 查找指定文件	111
3.3.1 打开最近使用的文档	111
3.3.2 通过“开始”菜单查找指定文件	113
3.3.3 在“我的电脑”(或“资源管理器”)中查找	114
本章复习	117

第四章 让 Windows XP 为您服务 119

4.1 Windows XP 常用附带程序一瞥	121
4.2 应用程序常用操作	123

4.2.1 启动应用程序.....	123
4.2.2 在程序窗口间切换.....	127
4.2.3 在程序间复制信息.....	128
4.2.4 使用菜单.....	132
4.2.5 对话框操作.....	133
4.2.6 结束程序运行.....	137
4.3 常用小程序.....	138
4.3.1 绘制图画.....	138
4.3.2 编辑文章.....	140
4.3.3 插入特殊字符.....	144
4.3.4 进行计算.....	147
4.3.5 欣赏多媒体.....	148
4.3.6 控制声音.....	151
本章复习.....	153

第五章 定制个性化工作环境 155

5.1 整理桌面.....	157
5.1.1 使桌面干净、整洁.....	157
5.1.2 显示桌面上的图标.....	157
5.1.3 移动与排列图标.....	159
5.1.4 创建快捷方式图标.....	161
5.1.5 删除快捷方式图标.....	162
5.1.6 更改快捷方式图标名称.....	163
5.1.7 自动清理桌面提示.....	164
5.2 控制任务栏.....	166
5.2.1 任务栏的作用.....	166
5.2.2 解除锁定任务栏.....	167
5.2.3 移动任务栏的位置.....	167
5.2.4 改变任务栏的高度.....	168
5.2.5 隐藏任务栏.....	168
5.2.6 向快速启动栏添加图标.....	169
5.3 整理“开始”菜单.....	171
5.3.1 “开始”菜单的作用.....	171



5.3.2 将程序添加到“开始”菜单	172
5.3.3 从“开始”菜单列表中删除程序	172
5.3.4 调整显示程序数目	173
5.3.5 缩短“开始”菜单	174
5.3.6 启用传统 Windows 98 样式	175
5.4 改变屏幕显示	176
5.4.1 设置桌面背景	176
5.4.2 设置屏幕保护程序	178
5.4.3 改变窗口主题	179
5.4.4 更改屏幕分辨率	180
5.5 控制鼠标	181
5.5.1 改变鼠标指针形状	181
5.5.2 设置双击速度	183
5.5.3 左右键功能互换	183
5.5.4 变双击为单击操作	184
本章复习	185

第六章 管理与控制 Windows XP 187

6.1 系统管理	189
6.1.1 更改系统日期和时间	189
6.1.2 添加/删除 Windows XP 组件	192
6.1.3 安装/卸载软件	193
6.1.4 安装打印机	196
6.1.5 管理用户账户	202
6.1.6 管理计算机电源	206
6.2 提高 Windows XP 系统性能	209
6.2.1 获得远程帮助	209
6.2.2 系统的更新	212
6.2.3 系统还原	215
6.2.4 卸载 Windows XP	217
6.2.5 文件和设置的转移	218
6.2.6 死机及对策	220
6.2.7 病毒的预防与清除	221



6.3 磁盘管理	223
6.3.1 备份及还原数据	223
6.3.2 磁盘清理	226
6.3.3 磁盘碎片整理	228
6.3.4 磁盘分区和格式化	231
本章复习	234

第七章 与因特网(Internet)连接 237

7.1 连接前的准备	239
7.1.1 网络的基础知识	239
7.1.2 常用的上网方式	242
7.1.3 拨号上网应具备的条件	246
7.1.4 获得上网账号与密码	246
7.2 设置网络连接	248
7.2.1 安装调制解调器	248
7.2.2 建立一个新的连接	252
7.2.3 配置网络属性	253
7.3 连接到因特网	255
7.3.1 拨号连接	255
7.3.2 断开连接	256
7.3.3 两台计算机共用一个 Internet 连接	256
本章复习	257

第八章 用浏览器获得网上信息 259

8.1 启动 Internet Explorer 浏览器	261
8.1.1 启动与界面	261
8.1.2 Internet Explorer 6.0 的新功能	264
8.2 浏览网页	266
8.2.1 输入网址	266
8.2.2 在网页间跳转	267
8.2.3 刷新与出错	269
8.2.4 返回已浏览过的网页	270
8.3 Internet Explorer 高级功能	272



8.3.1 使用收藏夹.....	272
8.3.2 媒体栏.....	277
8.3.3 图片处理.....	278
8.4 基于 WWW 的几种常见服务	283
8.4.1 搜索引擎.....	283
8.4.2 软件下载.....	285
8.4.3 网上聊天.....	288
8.4.4 网上论坛.....	290
8.5 Windows Messenger.....	294
8.5.1 登录.....	294
8.5.2 使用.....	298
本章复习.....	305

第九章 电子邮件 307

9.1 收发邮件前的准备工作	309
9.1.1 电子邮件地址.....	309
9.1.2 申请一个免费电子邮件地址	309
9.2 收发电子邮件	313
9.2.1 启动 Outlook Express 并添加新账号	313
9.2.2 撰写新邮件	316
9.2.3 发送/接收邮件	318
9.2.4 收发邮件中的附件	321
9.2.5 邮件的回复和转发.....	322
9.3 管理邮件	325
9.3.1 删除邮件	325
9.3.2 拒收垃圾邮件	327
9.3.3 邮件的归档管理.....	328
9.3.4 使用通讯簿.....	330
9.3.5 处理乱码邮件.....	335
本章复习.....	337

第一章 体验 Windows XP

本章介绍

Windows XP 的开发代号称为 Whistler，源于微软总部不远处滑雪胜地的一座山。这座拥有众多滑雪爱好者的白雪皑皑的山峰就叫做 Whistler。开发者们也是希望每一个使用者在使用 Windows XP 时感受到滑雪中所享受到的风驰电掣般的速度和遥望四周跌宕起伏的群山所拥有的那种心旷神怡的感觉。

当然，对于一个初学的滑雪者，已经顾不上双脚拖着长长的滑雪板，在雪地上行进的艰难，心里想的只是如何快点掌握滑雪技术。Windows XP 也是一个庞大的体系，学会使用它需要花一些时间和精力，但掌握了它，您肯定会有在 Whistler 滑雪的感受。

在这一章中我们将粗略地浏览 Windows XP 的诸多功能，感觉一下它迷人的魅力。

.....

下面就让我们进入主题，开始 Windows XP 之旅吧！

本章索引

1.1 为什么要学会用 Windows	3
1.2 Windows 常用功能一览	11
1.3 Windows XP 特色功能展示	12

有了 Windows 就有了统一的操作界面（见 1.1）



Windows XP 有新的智能化界面，可以简化使用，提高工作效率（见 1.3）



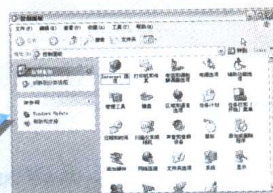
有了 Windows XP，加装打印机、调制解调器、扫描仪……会变得非常容易（见 1.1）



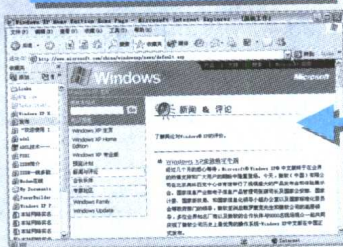
如果您的计算机没有操作系统该怎么办（见 1.1）



Windows XP 使系统管理变得更加简单易行（见 1.1）



Windows XP 使多媒体播放、扫描图像、接收数码相机照片变得极其容易（见 1.3）



Windows XP 加强了网络特性，使上网、联络变得相当地轻松愉快（见 1.3）

1.1 为什么要学会用 Windows

当今世界,个人计算机基本上有两种:一种是在我国广为流行的 PC 机;另一种是苹果机。在这两种计算机上,主要运行着两种不同的操作系统:一种是微软公司开发的 Windows;另一种是苹果公司开发的 Macintosh。两种系统都在视窗图形界面进行操作,这种人机对话和形象直观的方式,术语称为界面友好。

应该说,Macintosh 是视窗图形界面的开山鼻祖,而 Windows 后来居上。Windows 不仅大大推进了计算机的广泛应用,而且还进一步成为了全球重要的同业标准,以至于很多人错把 Windows 界面与计算机应用混为一谈。

在中国,Windows 家喻户晓,随处可见,已经成为人们学习、工作和日常生活中不可缺少的现代工具和得力助手。

1.1.1 快速获取信息

计算机的设计原理是二进制,它利用线路的“开”和“关”来传递信号,用数字表达就是“0”和“1”。随着科技的发展,计算机有了越来越广阔的应用空间。

然而,计算机的天然不足依然存在,这就是“0”和“1”组合的表达方式不但与人们的日常表达方式和思维方式相佐,而且与人脑的能动特征有着本质上的差异。正因为如此,尽可能地按照人类的习惯和需要来改造计算机,就成为了人们不懈努力开发计算机功能的动力和目标,而且目前正朝着功能更强大,操作更简便的方向发展。Windows 系统的推陈出新、不断升级,正是这一发展趋势的体现。

大家都知道,计算机分为硬件和软件两大部分。硬件是指那些看得见、摸得着的设备或元件,如主板、硬盘、磁盘、鼠标、键盘、各种电路、显示器、打印机、调制解调器等。软件是指那些实现计算机功能的数据和信息,由人工操作输入,交计算机默认(自动)处理,如程序、文件等。

程序的作用是实现计算机上的运行、操作和受理功能。它们分别由一些小程序构成,将这些小程序捆绑(组合)在一起,使它们形成一个整体(集合),就是我们常说的操作系统。

【1】人机中介

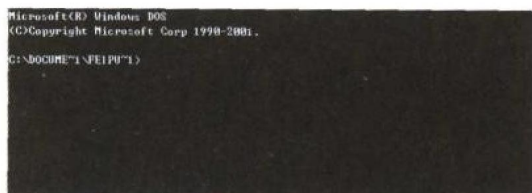
操作系统伴随着计算机的更新换代而发展,从应用的意义上说,操作系统的发展,改变了人们的工作方式。下表是计算机操作系统的发展历程。



操作系统发展历程表

阶段	年代	计算机硬件	操作系统	工作方式
1	1945 - 1955	真空管时代	无	所有操作都使用机器语言，没有操作系统概念
2	1955 - 1965	晶体管时代	简单批处理系统	由专门的操作员将程序员编制的程序整批输入计算机处理。计算机处理结束后自动返回
3	1965 - 1980	小规模集成电路时代	多任务批处理系统和分时系统	在小型机上出现了多任务处理方式和分时的多用户方式，并逐步发展成为当时热门的 Unix 操作系统
4	1980 - 现在	大规模和超大规模集成电路时代	个人计算机操作系统	由于系统结构的限制，发展了单用户单任务的 DOS 系统，伴随个人计算机功能的增强，发展了多任务的 Windows 操作系统等

上表记录的是计算机操作系统在二战结束以后短短的几十年间发生的巨大变化。最初，微软公司开发的操作系统是 DOS，它总共发展了 6 个式代（版本），其工作界面的共同特征是字符界面。该系统虽然有丰富的命令可供使用，但它的前提是必须准确地记忆这些命令才能进行相关的操作，即学了再干，而不可边干边学。更主要的缺陷是，DOS 系统以英语为基础，制约了计算机在其他非英语国家、地区的使用和推广。



80 年代中最常见的 DOS 工作界面。只有比较熟悉 DOS 命令的用户才能够较好地应用它。

渐渐地，DOS 系统成了个人计算机普及和发展的桎梏，因为，功能越多命令越丰富，需要事先记忆和学习的东西就越多。于是，微软公司推出了以视窗图形为其外观的工作界面，这就是风靡全球的 Windows 操作系统。

早些时候，世界范围内以视窗图形为界面的操作系统主要是苹果公司的 Macintosh 和微软公司的 Windows 两种。1990 年，微软公司开发了主要适用于美国以及商务需要的 Windows NT 操作系统，并同步推出了另一种适用于个人用户的 Windows 3.X 版本，其新增的程序管理器和任务管理等程序，极大地方便了普通用户的应用操作，从而确立了 Windows 在个人计算机操作系统中的优势地位，产生了深远的影响。

其一，自从计算机问世以来就存在着人机对话的难题，那些使人感到陌生、难懂的字符界面一直被认为是“不友好”的。视窗图形界面从根本上改变了人机对话的方式和环境。

其二，商用 Windows NT 版本与普通 Windows 版本长期以来的不兼容状态带来诸多不便，已经过时。这个不足终于在今天的 Windows XP 中得到了解决。