

吴洪森 孙力 任文华 周国民 董争鸣 编著

计算机培训 上机操作指导

Windows 95

Word 97

Excel 97

Internet



上海科学普及出版社

计算机培训上机操作指导

(Windows95, Word97, Excel97, Internet)

吴洪森 孙 力 任文华
周国民 董争鸣 编著

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

计算机培训上机操作指导/吴洪森等编著. —上海:上海
科学普及出版社, 1999. 10

ISBN 7-5427-1673-5

I. 计… II. 吴… III. 电子计算机-基本知识 IV. TP3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 43500 号

责任编辑 刘瑞莲 叶绍华

计算机培训上机操作指导

(Windows95, Word97, Excel97, Internet)

吴洪森 孙力 任文华

周国民 董争鸣 编著

上海科学普及出版社出版

(上海曹杨路 500 号 邮政编码 200063)

新华书店上海发行所发行 常熟高专印刷厂印刷

开本 787×1092 1/16 印张 18 字数 438000

1999 年 10 月第 1 版 1999 年 10 月第 1 次印刷

印数 1—7000

ISBN 7-5427-1673-5/TP·320

定价 23.00 元

内 容 提 要

本书从实用角度出发, 将 Windows95, Word97, Excel97 及 Internet 的使用分解为 31 个供上机操作的实验。每个实验都给出了大量的操作实例和屏幕实例显示, 读者可以在没有老师直接辅导的情况下, 通过完成这些实验而初步学会 Windows95, Word97, Excel97 及 Internet 的使用。

本书特别适用于各级学校计算机课程教学的上机实验教材及各类电脑培训班教材。

目 录

第一章 Windows95 上机练习

实验一	Windows95 的启动与退出	1
实验二	鼠标和窗口的操作	4
实验三	DOS 窗口操作及命令 (一)	9
实验四	DOS 窗口操作及命令 (二)	15
实验五	菜单的操作	21
实验六	中文输入法的操作	25
实验七	文件夹和文件的操作	28
实验八	“我的电脑”的基本操作	31
实验九	资源管理器的基本操作	35
实验十	任务栏、控制面板、打印机的设置	40

第二章 中文字处理软件 Word97

实验一	启动 Word97 与创建新文档	48
实验二	文字录入与文本编辑	56
实验三	字符格式化	66
实验四	段落格式化	76
实验五	表格操作与制表符的使用 (一) ..	84
实验六	表格操作与制表符的使用 (二) ..	96
实验七	图形处理与图文混排	108
实验八	版面编排与文档显示	120
实验九	文件操作与文档打印	129

第三章 中文电子表格处理软件 Excel97

实验一	用 Excel 制作工作表格	138
实验二	工作表的基本操作	144
实验三	工作表中公式和函数的应用	154
实验四	工作表数据的格式化	160
实验五	工作表数据的图形化	168
实验六	工作表数据的统计与分析	177
实验七	工作簿文件的操作与打印	187

第四章 Internet 的使用

实验一	IE 的安装及设置	199
-----	-----------------	-----

实验二	IE 5.0 的使用及设置.....	211
实验三	漫游 WWW.....	220
实验四	方正飞扬电子邮件的安装及使用.....	232
实验五	Outlook Express 的使用.....	243

第五章 习题练习

第一节	Windows95 练习题.....	255
第二节	Word97 练习题.....	258
第三节	Excel97 练习题.....	275
第四节	Internet 练习题.....	282

第一章 Windows95 上机练习

实验一 Windows95 的启动与退出

一、实验目的

1. 了解 Windows95 的启动方式。
2. 掌握 Windows95 的启动方法与退出方法。
3. 熟悉 Windows95 的用户界面。

二、预备知识

1. Windows95 的启动

Windows95 操作系统安装好后，在每次启动计算机时就可直接进入 Windows95 桌面，无需使用特殊的启动命令。即打开计算机电源就可进入 Windows95 操作系统。在进入 Windows95 之前，屏幕上会出现“Starting Windows95...”的字样。这时可以有几种方式进入 Windows95 操作系统。

2. Windows95 的退出

Windows95 操作系统的退出与 DOS 操作系统的退出不一样。退出 DOS 操作系统只要关闭电源即可，而 Windows95 操作系统是一个多任务的操作系统，有时在前台运行某一程序的同时，后台也在运行几个程序。这时如果因为前台程序已经完成而关掉电源，后台程序的数据和运行的结果可能会丢失。另外，由于 Windows95 操作系统运行多任务的特性，在运行时可能需要占用大量的磁盘空间来临时保存信息，这些临时性文件在 Windows95 正常退出时将被删除，以免浪费资源。如果非正常退出，将使 Windows95 来不及处理这些工作，从而导致磁盘空间的浪费。因此，Windows95 在“开始”菜单中安排了“关闭系统”命令，以实现 Windows95 的正常退出。

三、实验内容与步骤

1. Windows95 操作系统正常启动

实验步骤

- ① 先打开显示器、打印机等外部设备的电源，然后打开主机的电源。
- ② 系统进行自检，屏幕显示自检信息。等数秒钟后屏幕出现“Starting Windows95...”的字样，然后可看到一些画面，请继续等待。
- ③ 当出现“口令”对话框时，如图 1-1-1 所示，键入正确的用户名和口令，或者单击“确定”或回车。

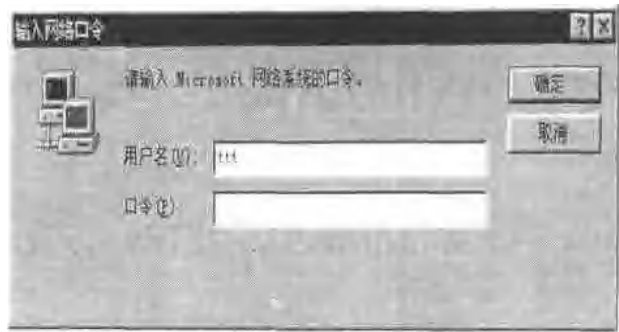


图 1-1-1 “口令”对话框

- ④ 正常进入 Windows95，屏幕显示 Windows95 的桌面，如图 1-1-2 所示。

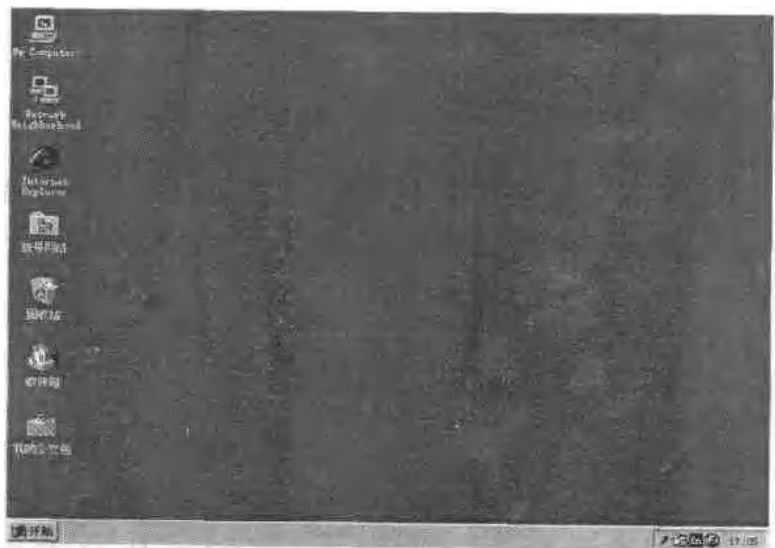


图 1-1-2 Windows95 的桌面

2. Windows95 几种模式的启动

实验步骤

- ① 先打开显示器、打印机等外部设备的电源，然后打开主机的电源。
② 系统进行自检，屏幕显示自检信息，当屏幕出现“Starting Windows95...”时，按 F8 键。

- ③ 屏幕出现如下提示信息：

Enter a choice:

Microsoft Windows95 Startup Menu

1. Normal
2. Logged (\BOOTLOG.TXT)
3. Safe mode

4. Step-by-step confirmation
5. Command prompt only
6. Safe mode command prompt only
7. Previous version of MS-DOS

上述屏幕信息提示意为:

选择“1. Normal”即按通常方式启动

选择“2. Logged(\BOOTLOG.TXT)”即按登录口令方式启动。

选择“3. Safe mode”即按安全方式启动

选择“4. Step-by-step confirmation”即按逐步确定方式启动。

选择“5. Command prompt only”即按命令方式启动。

选择“6. Safe mode command prompt only”即按安全方式和命令方式的结合启动

选择“7. Previous version of MS-DOS”即进入原先的 DOS 操作系统

④ 在“Enter a choice:”后键入数字“1, 2, 3, 4, 5, 6, 7”中的一个, 按回车键

⑤ Windows95 就按对应模式启动。

3. 重新启动 Windows95

实验步骤

① 用鼠标器左键单击 Windows95 桌面左下角的“开始”按钮, 弹出“开始”菜单

② 单击菜单中的“关闭系统”按钮, 弹出“关闭 Windows”对话框, 显示关闭选项列表, 如图 1-1-3 所示。

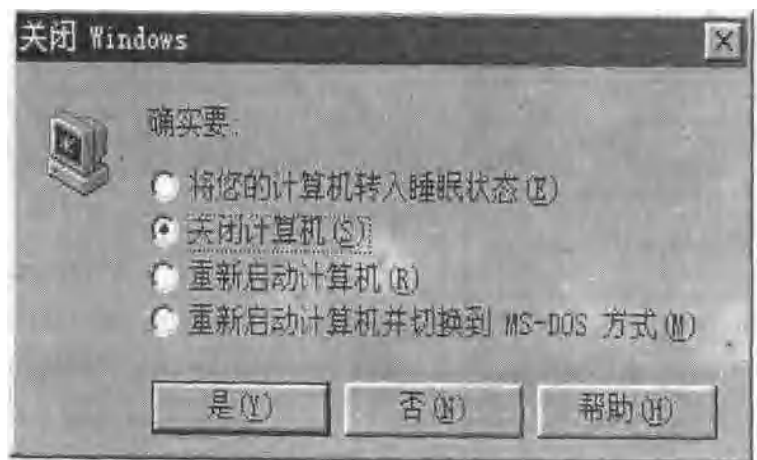


图 1-1-3 “关闭 Windows95”对话框

③ 用鼠标器左键单击“重新启动计算机”，在“重新启动计算机”选项前面出现一个黑圆点。

④ 单击“是”按钮。Windows95 将重新启动计算机。

4. 关闭计算机

实验步骤

- ① 保存正在做的工作。
- ② 关闭所有打开的应用程序。
- ③ 单击“开始”按钮，出现“开始”菜单。
- ④ 选择“关闭系统”，出现图 1-1-3 所示的“关闭 Windows95”对话框。
- ⑤ 单击“关闭计算机”单选按钮，在“关闭计算机”选项前面出现一个黑圆点，然后单击“是”按钮。
- ⑥ 出现“现在您可以安全地关闭计算机了”时，关闭计算机电源。

四、上机练习

1. 重新启动计算机。
2. 关闭计算机。

实验二 鼠标和窗口的操作

一、实验目的

1. 熟悉鼠标器的构造和窗口的组成。
2. 熟练掌握鼠标器的基本操作。
3. 熟练掌握窗口的的基本操作。

二、预备知识

1. 鼠标器的操作

鼠标器是计算机系统中重要的输入设备，在 Windows95 中鼠标器更具优越性，用户可以使用鼠标器快速选择屏幕上的任何对象。在 Windows95 中，鼠标器有以下四种基本功能：单击、右击、双击、拖放。

2. 窗口的组成与操作。

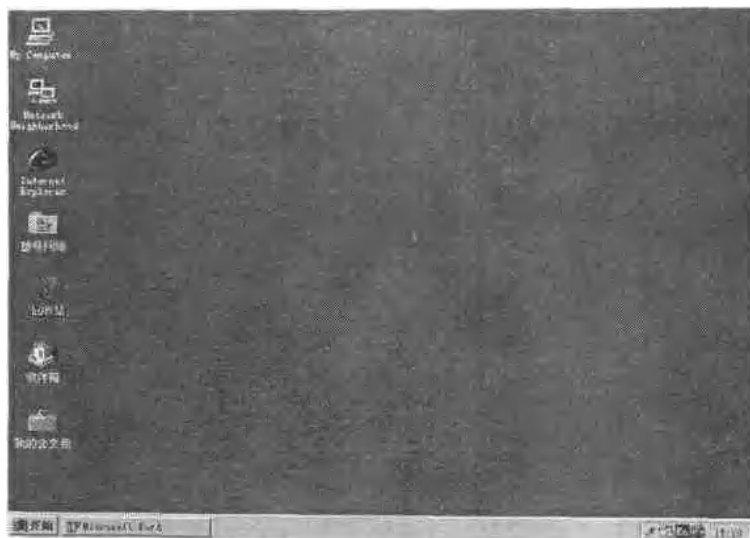
窗口是指桌面上的矩形工作区，窗口的屏幕背景是桌面，在 Windows95 桌面上可以同时打开多个不同的窗口，用户可以设置这些窗口的大小和位置，可以快速找到所需的窗口并在其中进行操作。窗口操作有以下几种基本操作：窗口移动、窗口最大化、窗口最小化、窗口关闭、窗口大小调整。

三、实验内容和步骤

1. 鼠标的单击

实验步骤

- ① 启动计算机，进入 Windows95 状态。
- ② 将鼠标指针指向“回收站”图标，单击鼠标器左键，“回收站”图标逆显示，如图 1-2-1 所示。



1-2-1 “回收站”图标逆显示

③ 将鼠标指针指向 Windows95 桌面上的“我的电脑”图标，单击鼠标器左键，“我的电脑”图标逆显示。

④ 将鼠标指针指向“回收站”图标，单击鼠标器左键，使其逆显示。

⑤ 按回车键，打开“回收站”窗口。

⑥ 将鼠标指针指向“回收站”窗口中右上角的“×”符号按钮，单击鼠标器左键，则“回收站”窗口关闭。

⑦ 将鼠标指针指向“开始”按钮，单击鼠标器左键，打开“开始”菜单。

⑧ 移动鼠标指针到“开始”菜单中的“帮助”命令，单击左键，打开“帮助”对话框。

⑨ 将鼠标指针指向“取消”按钮，单击鼠标器左键，关闭“帮助”对话框。

2. 鼠标的右击

实验步骤

① 在桌面状态下，移动鼠标指针，指向桌面空白的任一位置。

② 单击鼠标器右键，弹出快捷菜单。

③ 在桌面的任一位置单击鼠标器左键，快捷菜单消失。

④ 移动鼠标指针指向“我的电脑”，单击鼠标器右键，弹出如图 1-2-2 所示的快捷菜单。

⑤ 用鼠标器左键单击“打开”命令，打开“我的电脑”窗口。

⑥ 用鼠标器左键单击“我的电脑”窗口的“关闭”按钮，关闭“我的电脑”窗口。

⑦ 移动鼠标指针指向“我的公文包”，单击鼠标器右键，弹出如图 1-2-3 所示的快捷菜单。

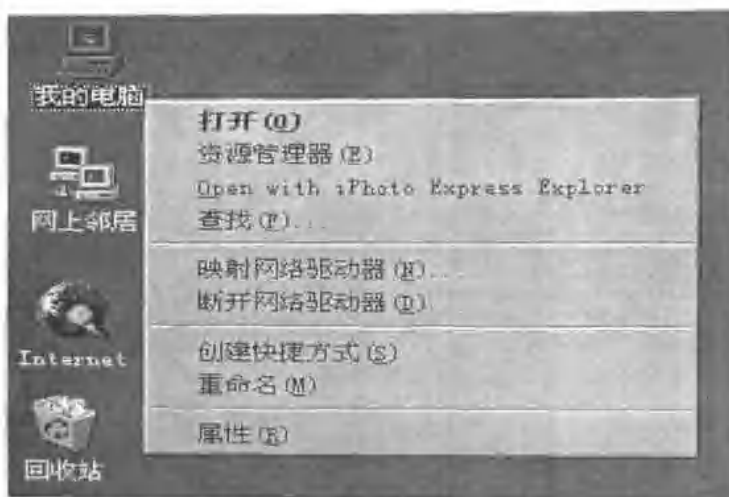


图 1-2-2 “我的电脑”快捷菜单

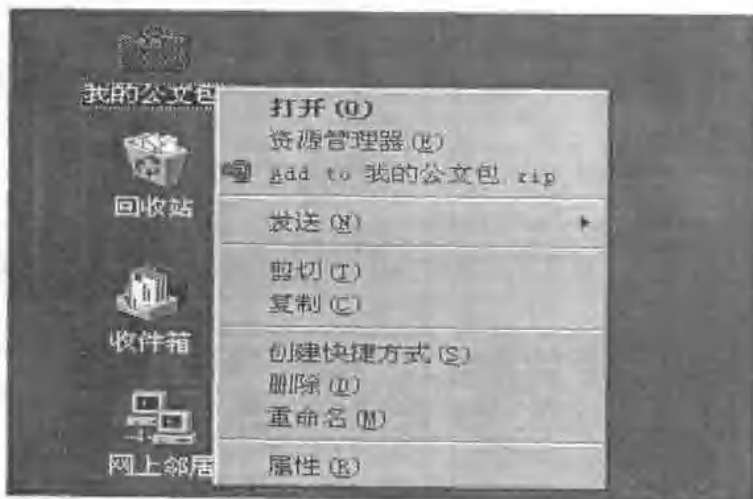


图 1-2-3 “我的公文包”快捷菜单

3. 鼠标的双击

实验步骤

- ① 进入 Windows95 桌面。
- ② 鼠标指向“我的电脑”图标，双击鼠标，打开“我的电脑”窗口，如图 1-2-4 所示。
- ③ 将鼠标指向“打印机”图标，双击鼠标，打开“打印机”窗口，如图 1-2-5 所示。
- ④ 将鼠标指向“打印机”窗口左上角的控制按钮，双击鼠标，则“打印机”窗口被关闭。
- ⑤ 将鼠标指向“我的电脑”窗口左上角的控制按钮，双击鼠标，则“我的电脑”窗口被关闭。

4. 鼠标的拖放



图 1-2-4 “我的电脑”窗口



图 1-2-5 “打印机”窗口

实验步骤

- ① 进入 Windows95 桌面。
- ② 将鼠标指针指向“我的电脑”图标，按下鼠标器左键不放，移动鼠标指针至另一位置，放开鼠标器左键，则“我的电脑”图标被移动到指定位置。
- ③ 将鼠标指针指向“回收站”图标，按下键盘上的“Ctrl”键的同时按下鼠标器左键，移动鼠标指针至另一位置，放开鼠标器左键，放开“Ctrl”键。
- ④ 则在新的位置创建了一个“回收站”的快捷方式。
- ⑤ 将鼠标指针指向“回收站”图标，按下键盘上的“Ctrl+Shift”键的同时按下鼠标器左键，移动鼠标指针至另一位置，放开鼠标器左键，放开“Ctrl+Shift”键。
- ⑥ 在新的位置出现一个快捷菜单。
- ⑦ 单击“取消”命令，返回到桌面状态。

5. 窗口移动

实验步骤

- ① 进入 Windows95 桌面。
- ② 单击“开始”按钮，弹出“开始”菜单。
- ③ 移动“开始”菜单中的光标条到“设置”选项，打开“设置”菜单。
- ④ 单击“设置”菜单中的“控制面板”选项，出现“控制面板”窗口，如图 1-2-6 所示。

所示



图 1-2-6 “控制面板”窗口

⑤ 鼠标指针指向标题栏，按住鼠标器左键拖动窗口到桌面上任何位置后释放左键，则“控制面板”窗口的位置随即改变。

⑥ 单击“控制面板”右上角的关闭按钮，关闭“控制面板”。

6. 窗口的最大化、最小化

实验步骤

- ① 进入 Windows95 桌面。
 - ② 单击“开始”按钮，弹出“开始”菜单。
 - ③ 移动“开始”菜单中的光标条到“设置”选项，打开“设置”菜单。
 - ④ 单击“设置”菜单中的“控制面板”选项，出现“控制面板”窗口。
 - ⑤ 单击“最小化”按钮，窗口缩小成任务栏上的一个按钮。
 - ⑥ 单击该按钮将它还原为正常窗口。
 - ⑦ 单击控制面板窗口的“最大化”按钮，窗口将放大到能占据整个桌面，此时最大化按钮变为“还原”按钮。
 - ⑧ 单击“还原”按钮，使窗口回到正常窗口。
 - ⑨ 双击“控制面板”右上角的关闭按钮，关闭“控制面板”窗口。
- ## 7. 调整窗口大小

实验步骤

① 进入 Windows95 桌面。

② 单击“开始”按钮，弹出“开始”菜单。

③ 移动“开始”菜单中的光标条到“设置”选项，打开“设置”菜单。

④ 单击“设置”菜单中的“控制面板”选项，出现“控制面板”窗口。

⑤ 将鼠标指针放到要改变窗口大小边框部分(垂直边框、水平边框图或某个角)。当鼠标指针正确定位时，它将改变成如下所述的某个形状：

将鼠标指针定位到窗口的上下边框时，出现垂直的双头箭头；

将鼠标指针定位到两侧的窗口边框时，出现水平的双头箭头；

将鼠标指针定位到窗口边框的四角时，出现斜线双头箭头。

⑥ 按住鼠标器左键并拖动边框，窗口的大小随着鼠标的拖动而改变。

⑦ 一旦边框位于合适的位置后，松开鼠标器左键，窗口的大小被改变；

⑧ 双击“控制面板”左上角的控制按钮，关闭“控制面板”。

8. 关闭窗口

实验步骤

方法一：

① 进入 Windows95 桌面。

② 双击 Windows95 桌面上的“我的电脑”图标，“我的电脑”窗口随即打开。单击窗口右上角的“关闭”按钮，“我的电脑”窗口关闭。

方法二：

① 双击 Windows95 桌面上的“我的电脑”图标，“我的电脑”窗口随即打开。

② 在窗口的标题栏上单击右键，弹出快捷菜单，选择“关闭”命令，窗口关闭。

方法三：

① 双击 Windows95 桌面上的“我的电脑”图标，“我的电脑”窗口随即打开。

② 双击窗口左上角的控制按钮，“我的电脑”窗口关闭。

方法四：

① 双击 Windows95 桌面上的“我的电脑”图标，“我的电脑”窗口随即打开。

② 单击窗口左上角的控制按钮，显示控制菜单，选择“关闭”命令，“我的电脑”窗口关闭。

四、上机练习

1. 查看“网上邻居”和“回收站”图标的快捷菜单。

2. 在桌面上用鼠标分别拖动“网上邻居”和“回收站”图标到新的位置。

实验三 DOS 窗口操作及命令（一）

一、实验目的

1. 熟悉 DOS 快捷方式的建立及设置。
2. 掌握 WIN95 状态下的 DOS 窗口的操作及纯 DOS 方式。
3. 掌握 DOS 的目录管理及显示命令。

二、预备知识

1. 在 win95 下打开 DOS 窗口的方法，可以从“开始/程序/MS-DOS 方式”运行，也可以直接运行 C:\COMMAND.COM 文件。DOS 的窗口方式和全屏幕方式可以通过按 Alt+回车键来切换。关闭 DOS 窗口，单击窗口右上角的“×”按钮，也可以在 DOS 提示符下输入“EXIT”+回车键来关闭窗口。

2. 在 MS-DOS 窗口顶部显示一个工具栏。工具栏上自左向右各按钮的功能描述如下：

- ① “字体大小”：决定 MS-DOS 窗口的大小和窗口中字体类型的大小。
- ② “标记”：标记用户想复制到别处的文本。单击“标记”按钮之后，可以单击并拖动鼠标以选择要复制的文本。
- ③ “复制”：在选择了要复制的文本之后单击该按钮，可以将文本复制到剪贴板中。
- ④ “粘贴”：单击该按钮，可以将剪贴板中的内容粘贴到当前插入点位置处。
- ⑤ “全屏幕”：单击该按钮，可以将窗口放大到整个屏幕。可以按 Alt+回车键恢复窗口的大小。
- ⑥ “属性”：在“属性”对话框中可以定制 MS-DOS 窗口的设置，或在其中运行 DOS 应用程序。
- ⑦ “后台”：在后台运行应用程序，这是一种默认模式。它允许 Windows95 除了在 MS-DOS 窗口执行程序之外，也可以在其他窗口中处理应用程序。
- ⑧ “字体”：让用户设置窗口的字体大小。
- ⑨ “中文”按钮设置 DOS 窗口的中英文切换。

3. DOS 目录操作命令及文件操作命令

① 用于显示目录中的文件和子目录命令：DIR[/ P][/ W]。其中 / P 为按屏显示，/ W 为宽行显示。

② 更改一个或一批文件的名字命令：REN。它可以将原文件名改为新的文件名，也可以通过使用通配符改变一个或一批文件名。

③ 删除一个或多个文件命令：DEL。它可以使用文件通配符“?”和“*”删除一批文件。

④ 文件拷贝命令：COPY。该命令有如下三个功能：把一个或多个文件从一个目录拷贝到指定的不同目录下；把文件拷贝在同一张盘的同一个目录上，实现文件的改名，将两个或多个文件连接为一个文件，拷贝到指定位置。

⑤ 显示文件内容命令：TYPE。它可以用来显示 ASCII 码文件。

⑥ 创建目录命令：MD。用来在指定位置创建一个子目录。

⑦ 改变当前目录命令：CD。用来显示或修改当前目录。

⑧ 删除子目录命令：RD。用来从指定的磁盘上或当前工作目录中删去一个空的子目录。

③ 显示目录结构命令: TREE 显示指定驱动器上能找到的所有目录路径, 并能有选择地列出根目录和每个子目录中的文件。参数 /F 表示要显示根目录和所有子目录中的文件名。

三、实验内容和步骤

1. 创建 DOS 快捷方式

实验步骤

① 鼠标在桌面的空白处单击右键, 点击菜单中的“新建快捷方式”显示如图 1-3-1



图 1-3-1 创建快捷方式菜单

② 在创建快捷方式窗口中, 输入“C:\COMMAND.COM”或点击浏览按钮, 选择 C:\COMMAND.COM 文件, 显示如图 1-3-2。

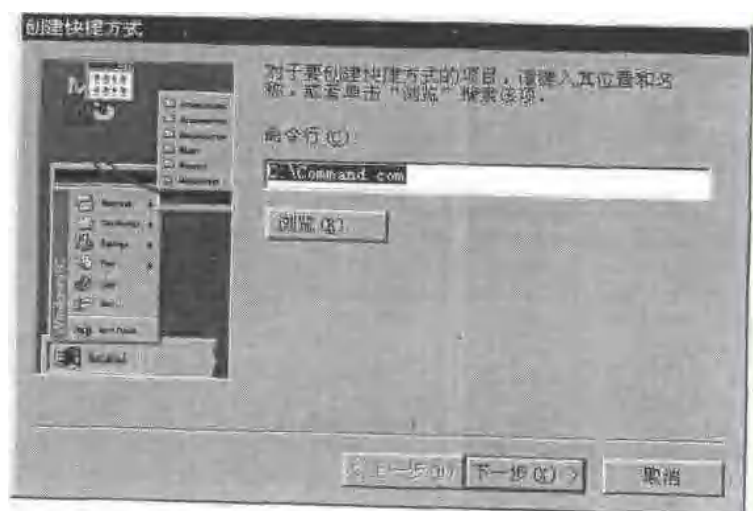


图 1-3-2 创建 DOS 快捷方式