



政府上网工程

Government Online Project

推荐用书

政府上网机关工作人员 培训教程

李 进 陈汝来 主编

热门网站

Internet

Word / Excel

Windows 95/98

清华大学出版社

<http://www.tup.tsinghua.edu.cn>



政府上网机关工作人员培训教程

李 进 陈汝来 主编

李 向 朱振霞 参编

清 华 大 学 出 版 社

(京)新登字 158 号

内 容 摘 要

本书针对当前政府上网工程的需要,详细地介绍了有关上网的基本知识和操作。考虑到政府部门经常使用 Word 和 Excel 处理文档和报表,对于 Word 和 Excel 的使用也做了简单介绍。

全书内容共分 8 章,第 1,2 章简单介绍了个人计算机和 Windows 95/98 操作系统。第 3,4 章介绍了 Word 和 Excel 的使用。第 5,6 章介绍了最常用的两种浏览器:网景的 Netscape Communicator 和微软的 Internet Explorer。第 7 章详细介绍了电子邮件。第 8 章介绍了几个网上的应用。附录中列出了一些常用的政府站点和热门站点。

本书内容详实、语言通俗,特别适用于没有或者缺少上网经验的计算机使用者。

版权所有,翻印必究。

本书封面贴有清华大学出版社激光防伪标签,无标签者不得销售。

书 名: 政府上网机关工作人员培训教程
作 者: 李 进 陈汝来
出 版 者: 清华大学出版社(北京清华大学学研楼,邮编 100084)
[http:// www. tup. tsinghua. edu. cn](http://www.tup.tsinghua.edu.cn)
责任编辑: 夏孟瑾
印 刷 者: 北京市清华园胶印厂
发 行 者: 新华书店总店北京发行所
开 本: 787×1092 1/16 印 张: 14.25 字 数: 331 千字
版 次: 2000 年 4 月第 1 版 2000 年 4 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 7-302-01319-5/TP·510
印 数: 0001~5000
定 价: 22.00 元

前 言

1999 年是政府上网年，是实施“政府上网工程”的关键一年。“政府上网工程”是电信总局和相关部委办局信息主管部门策划发动和统一规划部署的，各省、自治区、直辖市电信管理局作为主要支持落实单位，联合信息产业界的各方面力量（ISP/ICP、软硬件厂商、新闻媒体），推动我国各级政府部门建立正式网上站点并提供信息共享和便民服务的应项目，争取 2000 年实现 80% 的政府上网，构建我国的“电子政府”。该工程的实施，将树立中国各级政府各部门在网络上的形象，提高政府工作的透明度，降低办公费用，提高办公效率，有利于勤政、廉政建设，极大的丰富网上中文信息资源，拉动 IT 行业的需求并带来巨大的商业机会，为我国信息产业的健康发展形成一个良好的“生态环境”，对于推进社会信息化进程具有十分重大而深远的意义。

实施“政府上网工程”，意味着对众多的公务员提出新的要求，即不但要求会操作计算机，而且要求会使用因特网，包括使用因特网发送电子邮件、浏览网站等。由于大部分公务员原先并不懂计算机，因此他们需要一本从基础讲起的，详细讲解上网操作步骤的书，本书正是为满足这个需求而编写的。

本书第 1，2 章简单地介绍了个人计算机和 Windows 95/98 操作系统。第 3，4 章介绍了 Microsoft Word 和 Excel 的使用。这是因为 Word 和 Excel 是最常用的办公软件，一般的文件、报表等都是 Word 和 Excel 格式的。第 5，6 章介绍了 WWW 浏览器的使用。WWW 服务目前是因特网上最流行的服务，它使用直观的页面，并能提供一定的交互性。“政府上网工程”要求各级政府各部门建立网上站点，要访问这些网上站点，必须使用 WWW 浏览器。第 7 章详细介绍了电子邮件的使用。电子邮件（E-mail）方式是因特网上最常用的，其通信量占了整个因特网通信量的一半以上。对于跨地域的各个部门之间，电子邮件是高效、廉价的通信方式。第 8 章介绍了几个网上应用。附录中列出了一些政府站点和热门站点。

“政府上网工程”是一个利国利民的大工程，能够为这个工程尽一份力，感到十分的高兴。

李 进 陈汝米

1999 年 9 月

目 录

第 1 章 个人计算机简介	1
1.1 个人计算机的体系结构.....	1
1.2 个人计算机的计算原理.....	2
1.3 个人计算机的常见外部设备.....	2
第 2 章 Windows 95/98 简介	5
2.1 基本知识.....	5
2.1.1 桌面.....	5
2.1.2 “开始”按钮.....	6
2.1.3 窗口.....	7
2.2 基本操作.....	8
2.2.1 鼠标操作.....	8
2.2.2 拷贝和移动文件及文件夹.....	9
2.2.3 对窗口的操作.....	12
2.2.4 查看属性.....	13
2.3 几个常用的对象.....	16
2.3.1 我的电脑.....	16
2.3.2 资源管理器.....	17
2.3.3 网上邻居.....	17
2.4 常用 DOS 命令.....	18
2.5 使用“拨号网络”来拨号上网.....	22
2.5.1 安装“拨号网络”.....	22
2.5.2 安装调制解调器.....	23
2.5.3 配置到因特网的连接.....	24
2.5.4 拨号上网.....	26
2.5.5 优化拨号上网的效率和速度.....	27
2.5.6 常见问题.....	30
第 3 章 使用 Microsoft Word 处理文档	31
3.1 启动 Microsoft Word.....	31
3.2 打开、创建和保存文档.....	32
3.3 编辑文档.....	34
3.4 排版.....	37
3.4.1 简单的排版.....	37
3.4.2 设置字符格式.....	38

3.4.3	设置段落格式	42
3.4.4	使用样式设置格式	47
3.5	打印文档	50
3.5.1	页面设置	50
3.5.2	打印预览	51
3.5.3	打印	51
3.6	一些有用的功能	52
3.6.1	使用格式刷	52
3.6.2	插入目录	52
3.6.3	插入图片	54
3.7	Word 中快捷键	54
第 4 章	使用 Microsoft Excel 处理表格	64
4.1	什么是电子表格	64
4.2	启动 Microsoft Excel	64
4.3	如果你是新手	64
4.3.1	基本概念	65
4.3.2	一些基本操作	66
4.3.3	计算	73
4.3.4	打印	74
4.3.5	在程序里切换文档	75
4.3.6	取得帮助	75
4.4	如果你已经有一定经验	75
4.4.1	参数配置	76
4.4.2	加批注	80
4.4.3	函数	80
4.4.4	保护你的工作	81
4.4.5	Web 协作	82
4.4.6	对象链接和嵌入 (OLE)	82
4.5	进一步提高	83
第 5 章	使用 Netscape Communicator 访问万维网	84
5.1	概述	84
5.1.1	Netscape Communicator 的启动	84
5.1.2	Netscape Navigator 的窗口	85
5.2	浏览 WWW 万维网	86
5.2.1	手工输入 WWW 地址	86
5.2.2	继续往下浏览网站	87
5.2.3	回溯到以前的步骤	89

5.2.4	在多窗口中浏览	89
5.2.5	查看网页信息和源代码	92
5.2.6	保存和打印网页	93
5.3	管理书签	95
5.3.1	加入新的书签	95
5.3.2	创建 Internet 快捷方式	96
5.3.3	整理书签	96
5.4	定制浏览器	97
5.4.1	定制工具栏	97
5.4.2	更改字体	100
5.4.3	更改颜色或背景	102
5.4.4	指定在启动时出现的组件	102
5.4.5	指定起始页面和主页	103
5.4.6	指定历史记录的保护时间	104
5.4.7	提高速度、效率和保密性	104
5.4.8	配置代理服务器	108
第 6 章	使用 Internet Explorer 浏览互联网	110
6.1	介绍 Internet Explorer 5.0	110
6.2	熟悉 IE 5.0	110
6.2.1	拨号到 ISP	110
6.2.2	Internet 向导设置	111
6.2.3	启动并使用浏览器	112
6.2.4	IE 5.0 与 IE 4.0 的区别	115
6.2.5	保存 Web 页	116
6.2.6	打印	117
6.2.7	查看源代码	117
6.3	畅游 Internet	118
6.3.1	搜索 Web 页	118
6.3.2	使用收藏夹	118
6.3.3	使用历史记录	120
6.3.4	邮件功能	120
6.3.5	获取帮助	120
6.4	设置 Internet Explorer	121
6.4.1	一般性设置——“常规”书签	121
6.4.2	IE 安全设置——“安全”书签	124
6.4.3	“内容”书签	126
6.4.4	“连接”书签	127

6.4.5	“程序”书签	127
6.4.6	“高级”书签	128
6.4.7	更改 IE 5.0 的外观	128
6.5	IE 5.0 附带的 Internet 工具	129
6.5.1	聊天	130
6.5.2	网上会议	135
6.5.3	网上媒体播放器	141
6.6	IE 5.0 快捷键大全	142
第 7 章	电子邮件和新闻组	144
7.1	使用 Outlook Express 收发电子邮件和阅读新闻组	144
7.1.1	Outlook Express 的启动	144
7.1.2	创建邮件账号	145
7.1.3	收发邮件	149
7.1.4	使用收件箱助理	152
7.1.5	阅读新闻组	154
7.1.6	Outlook Express 的设置	158
7.2	使用 Foxmail 收发电子邮件	159
7.2.1	Foxmail 的安装与启动	160
7.2.2	配置邮件账号	160
7.2.3	接收邮件	167
7.2.4	撰写新邮件	169
7.2.5	邮箱的远程管理	170
7.2.6	使用邮箱助理	172
7.3	使用 Netscape Communicator 自带的电子邮件功能	174
7.3.1	启动 Netscape Message	174
7.3.2	配置邮件和新闻组	174
7.4	电子邮件的其他应用	177
7.4.1	订阅邮递列表 (Mailing list)	177
7.4.2	用 E-mail 访问 WWW 和 FTP	180
7.4.3	使用电子邮件发传真	182
7.5	使用电子邮件的特色语言	183
7.5.1	网上的一些常用缩略语	183
7.5.2	网上的字符表情符号	184
第 8 章	因特网常用的一些应用	186
8.1	使用搜索引擎查找信息	186
8.1.1	查找 WWW 信息	186
8.1.2	查找 FTP 信息	188

8.1.3 查找 USENET 信息	190
8.2 免费的电子邮件	191
8.2.1 申请	192
8.2.2 使用	194
8.3 网上送贺卡	196
附录 A 常用政府网站地址	199
附录 B 一些热门站点	214

第 1 章 个人计算机简介

1.1 个人计算机的体系结构

个人计算机简称为 PC 机 (Personal Computer)，之所以叫做个人计算机，是为了和那些大中型计算机以及非 IBM PC 兼容机 (如苹果机) 相区别。我们目前使用的计算机大部分是个人计算机，在外观上，它由一个显示器，一个键盘和鼠标，一个主机箱组成。通常个人计算机可以划分为以下几个部分，如图 1-1 所示。

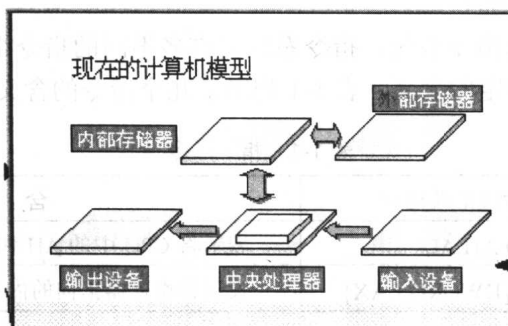


图 1-1 计算机模型

- 输入设备

用于给计算机发送命令，传递数据。常见的输入设备有键盘、鼠标、扫描仪。早期的输入设备还有纸带机等。

- 输出设备

用于输出计算机的计算结果。常见的输出设备有显示器、打印机。

- 中央处理器 (CPU)

这是个人计算机的核心部分，所有功能的实现都是由中央处理器完成的。它就像是人体的大脑一样，接受眼睛、耳朵等输入设备输入的信息，进行思考与计算，然后发布命令给手、脚等输出设备执行动作。

- 存储器

存储器中存放中央处理器所需要的数据。存储器分为两种，一种是内部存储器，就是我们常说的“内存”，它的速度快，但是计算机一旦停电，其中的内容就丢失了。另一种是外部存储器，它的容量比内部存储器大得多，可以存放很多的数据，单位容量价格也比内部存储器低很多，但是速度要比内部存储器慢。外部存储器的优点是可以长久保存数据，不像内部存储器必须用电力来维持。常见的外部存储器有硬盘、光盘、磁带等设备。

1.2 个人计算机的计算原理

个人计算机的计算过程和实际生活中是一样的。例如在实际生活中一个老师叫一个学生计算 $1+1$ ，首先学生要通过眼睛看到，或者用耳朵听到需要计算的是 $1+1$ （输入阶段），然后开始动脑筋， $1+1$ 等于几呢？算出来是 2（计算阶段），学生就会把答案写在纸上，或者直接告诉老师（输出阶段）。同样的，计算机的计算过程同样要由这三个阶段组成，首先通过键盘或者别的设备将需要计算的内容输入到计算机里，存放在存储器中，然后 CPU 从存储器中读取内容进行计算，最后通过显示器或者打印机将计算结果显示出来。

有人要说，计算机可不是只会计算 $1+1$ ，还能用它听音乐、看电影、玩游戏以及商务处理。对，从表面上看计算机无所不能，但深入到计算机的内部，实际上它只会做 $1+1$ 之类的计算，这是怎么回事呢？

在计算机中都有一套指令系统，指令系统由许多不同的指令组成，每个指令就是一个数字串，每个数字串有特定的含义，表 1-1 列出了几个指令的含义。

表 1-1 指 令

指 令	对应汇编语句	含 义
00C4	ADD AH,AL	表示将 CPU 中的 AH 和 AL 寄存器的内容相加
FF00	INC [DWORD EAX]	表示将寄存器指向的内存地址处的值加 1

CPU 依次执行指令，并根据指令的含义进行相应的动作，如加、减、乘、除运算以及对外设的控制（对外设的控制是通过从某个地址处读数或写数，以此来控制各个外设的）。一条两条指令显示不出什么，但是成千上万条指令组合一起，就好像量变导致质变一样，显示出了计算机强大的功能。通常说的程序，就是一大堆指令的组合，CPU 执行这些指令可以实现某个功能。

1.3 个人计算机的常见外部设备

1. 光盘驱动器

光盘驱动器是能够读写光盘的设备。什么是光盘呢？光盘是一种利用光学原理存储信息的存储器。相对应的，磁盘是利用磁原理来存储信息的。光盘具有容量大、价格低廉的特点，特别适合于存放大型安装软件以及图形、声音等多媒体数据。

依据使用的材料和存取方式，光盘一般可以分为三种类型：只读光盘（CD-ROM, Compact Disc Read-Only Memory）、一次性写入光盘（CD-R, Compact Disc-Recordable）和可读写光盘（CD-RW, Compact Disc-ReWritable）。

根据所遵循的技术标准，光盘还可以分为如表 1-2 所示的类型。

表 1-2 光盘的类型

类 型	主要用途	遵循的标准
数字激光唱盘 (CD-DA)	储存数字音频, 也就是常说的 CD	红皮书标准 (1981)
数据光盘 (CD-ROM)	可以存放各种类型的数据, 通常只能在计算机中使用	黄皮书标准 (1985)
交互式 CD (CD-I)	储存视频和音频信号, 可以在 CD-I 播放设备上播放, 有一定的交互性	绿皮书标准 (1988)
Photo CD	储存相片用。一张盘大约可以存放 100 张相片, 还可以配上文字说明和语言解说	柯达公司
Video CD (VCD)	存储连续图像和声音, 动态图像的质量相当于家用录像机的水平, 声音质量达到 CD 的水平	白皮书标准, 由 Philips 和 JVC 公司联合提出
数字化视频光盘 (DVD)	最新的光盘产品, 容量达到 4.7GB 或更多。DVD 也有多种类型, 包括 DVD-ROM, DVD-RW, DVD-RAM 等	

2. 声卡

声卡用于在计算机上播放声音。目前声卡主要有两类: 一类是早期的 ISA 声卡, 占用 CPU 资源多; 另一类是目前流行的 PCI 声卡, 占用 CPU 资源少, 而且音质也比 ISA 声卡好了很多。

声卡的实质是将数字信号转换回模拟信号。因为传统的音箱都只能回放模拟声音信号, 而计算机处理的都是数字信号, 所以需要声卡这个中介。最近, 国内外又出现了一种“数码音箱”, 不需要声卡就可以播放声音, 实际上这种“数码音箱”本身就带有对数字信号的处理功能, 所以不再需要声卡了。

3. 打印机

打印机主要分为针式、喷墨、激光、热升华四类。

针式打印机是通过机械原理, 用打印头上的钢针击打色带, 将色带上的颜色打到纸张上 (和复写纸的原理一样)。缺点是噪音大, 打印分辨率低; 优点是打印成本低廉, 并且能够打印多层单据, 所以在银行等部门内仍然在大量使用。

喷墨打印机是将墨水从喷墨头中喷射出来, 由打印系统控制墨水喷射的位置和多少来形成打印结果。喷墨打印机的优点是打印机本身比较便宜, 打印分辨率高; 缺点是打印成本比较高, 对于纸张有一定的要求。

激光打印机的打印原理是让打印介质上形成静电, 然后用静电吸附原理将碳粉附着在打印介质上, 根据静电的强弱和位置来形成打印结果。激光打印机本身价格比较贵, 碳粉盒也不便宜, 但是碳粉盒使用时间要比喷墨打印机使用的墨盒长, 也就是说打印成本比喷

墨打印机低。激光打印机的打印分辨率也很高，而且对纸张的要求不太高，是目前比较流行的打印机。

热升华打印机需要使用专门的纸张。在打印过程中，让打印介质在通过热敏头时因热敏头的热度产生化学反应从而在介质上留下打印图像。热升华打印机的打印质量是这几种打印机中最高的，特别适合于打印照片等高要求的场合。但是它的价格也不菲，而且对打印纸张的要求也很高，导致它的打印成本最高。

4. 扫描仪

扫描仪的作用是将照片、文档等图片和文字输入到计算机中。扫描仪的指标主要有分辨率、灰度、色彩数、扫描速度和扫描幅面等。

分辨率表示扫描仪对图像细节表现的能力，用每英寸长度上扫描图像所含有像素点的个数表示，单位是 DPI。一般扫描仪的分辨率为 300~2400DPI。

灰度是表示灰度图像的亮度层次范围的指标。灰度级数越多表示扫描图像的亮度范围越大、层次越丰富。目前多数扫描仪的灰度为 256 级。这个指标和复印机上的灰度所表示的含义是一样的。

色彩数体现彩色扫描仪所能产生的颜色范围，和计算机里用的单位一样，也是采用 bit 来表示，如 24bit，32bit。色彩数越多表示所能扫描图像的颜色越多，图像也显得越真实。

扫描速度和幅面表示扫描一定的图像所需要的时间和扫描对象的最大尺寸，和打印机一样，分为 A3，A4 等尺寸。

扫描仪根据使用方式可以分为手持式、平板式和滚筒式。手持式扫描仪体积较小、重量较轻、携带比较方便，但扫描精度较低、扫描质量较差。平板式扫描仪的分辨率一般为 600~1200DPI 左右，高的已经能达 2400DPI，而且扫描速度快、精度高，价格也可以接受，目前使用得最多。滚筒式扫描仪应用在需要大幅面扫描的方面，因为图稿幅面大，扫描精度高，所以价格也比较昂贵，主要应用在一些专业领域。

5. 调制解调器

调制解调器的英文名称是 Modem，所以网上根据谐音常常把它叫做“猫”。Modem 是计算机上网不可缺少的设备，它的作用是将计算机的数字信号转换为能够以电话线路传递的模拟信号，通过网络传递到另外的计算机或服务器；对于接收到的模拟信号，则由它再解调为数字信号，以便计算机能够识别。

Modem 根据安装的位置可以分成外置和内置两种；根据速度可以分为 14.4Kb，28.8Kb，33.6Kb 和 56Kb 四种；根据工作方式可以分为软 Modem 和硬 Modem。硬 Modem 包括市面上常见的内置 Modem 和外置 Modem，所有的处理和控制功能都在 Modem 上。而软 Modem 则将全部或部分功能交给计算机的 CPU 去处理，这样软 Modem 本身就减小了体积，降低了成本。需要注意的是：目前软 Modem 只能运行在 Windows 环境下。

目前，Modem 的标准有：V.34 数据传输、V.42 数据压缩、V.42 纠错能力、V.1714Kb 速率传真、V9.0 标准、K56FLEX 协议、SVD 语音数据同传功能等。其中 V.42 和 MNP4 是错误处理控制通讯协议，V.42BIS 是数据压缩技术。另外，除了数据传输以外 Modem 还可以有别的功能，如传真、语音、语音数据同传，还能通过 Modem 上的电话插孔、麦克风插孔、音箱插孔等连接相应的设备。

第2章 Windows 95/98 简介

2.1 基本知识

在正式开始学习前，先来熟悉一下关于 Windows 95/98 的一些基本概念，以增加感性认识。

2.1.1 桌面

在 Windows 95/98 启动后，首先看到的就是桌面，如图 2-1 所示。

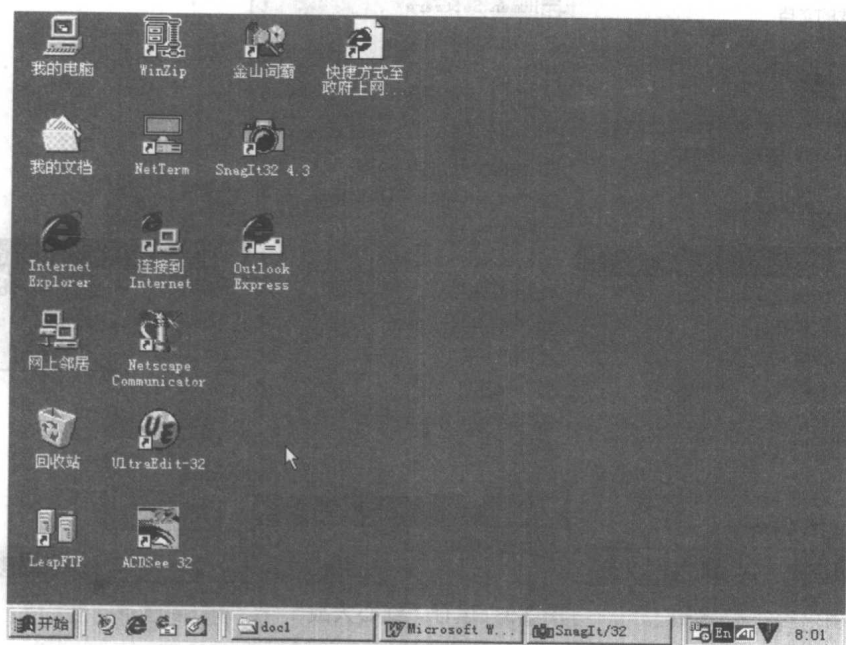


图 2-1 桌面

桌面就像是我们实际使用的办公桌一样，在它上面放着一些常用程序的快捷方式的图标。只需要双击其中某个图标，就可以运行相应的程序。例如在桌面上，只需要双击 Winzip 的图标，如图 2-2 所示，就可以将 Winzip 运行起来了，非常方便。



图 2-2 Winzip 的图标

2.1.2 “开始”按钮

在屏幕的左下角，有一个“**开始**”，这就是 Windows 95/98 中鼎鼎有名的“开始”按钮。可别小看了这个按钮，它的作用可不小。如果要看 VCD、玩游戏、听音乐、写文章，都要从这个“开始”按钮运行相应的程序。“开始”按钮就像文件柜的柜门，我们找文件时首先要打开文件柜，然后再在文件柜里的分类格中查找文件。同样，我们要运行程序时，也要先单击“开始”按钮，然后再在弹出的菜单中选择相应的类别，执行对应的程序。

如图 2-3 所示为通过“开始”按钮运行游戏“红心大战”。

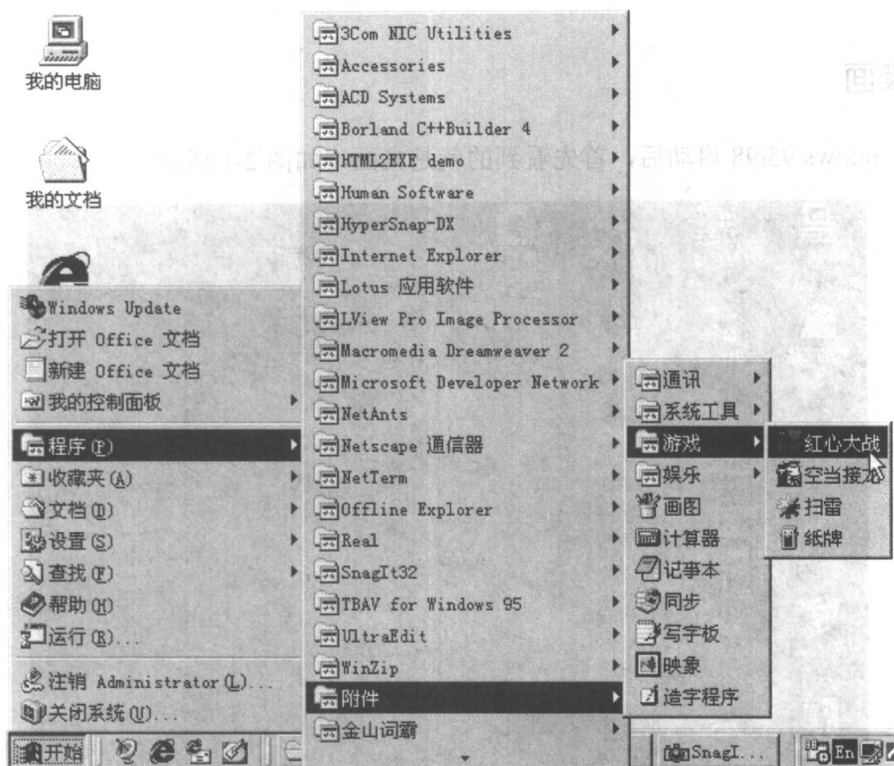


图 2-3 运行“红心大战”

在“开始”菜单中有“程序”、“文档”、“设置”、“查找”、“帮助”和“运行”等项。

- “程序”是一个子菜单，其中存放着安装的应用软件。
- “文档”是一个子菜单，存放着最近查看和编辑过的文档。
- “设置”是一个子菜单，可以在其中使用“控制面板”等对系统进行设置。
- 在“查找”子菜单中可以查找文件和文件夹。
- 在“运行”中可以手工输入命令来运行程序。
- “帮助”项提供了 Windows 95/98 的使用帮助。

2.1.3 窗口

在 Windows 95/98 中，窗口是一个很重要的概念，我们看到的和可以操作的都是以窗口的形式出现的。一个典型的窗口如图 2-4 所示。

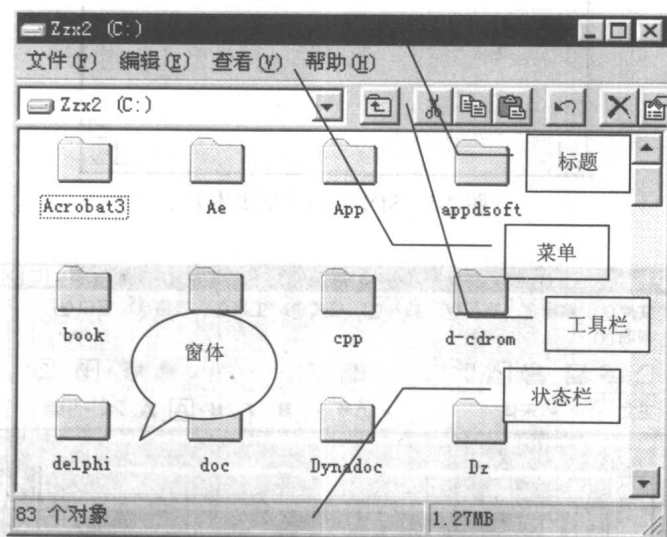


图 2-4 一个典型的窗口

通常一个窗口有如下几个要素：

- 标题栏

显示窗口的名称。在标题栏的最右边，有三个系统按钮：最小化按钮、最大化（还原）按钮和关闭按钮。

- 菜单和工具栏

提供了对窗口内容进行操作的方法。

- 窗口主体

显示窗口的内容。

- 状态栏

显示提示信息。

窗口可以分为两种：一种叫做 SDI 窗口（Single-Document Interface 单文档界面）、一种叫做 MDI 窗口（Multi-Document Interface 多文档界面）。对于 SDI 窗口，其窗体内只能显示内容，而 MDI 窗口的窗体内可以同时有多个子窗口，且可以在这些子窗口间切换，但是任何时候只能有一个子窗口是活动的。

在 Windows 中大部分窗口都是 SDI 的，如记事本的窗口，如图 2-5 所示。也有是 MDI 窗口的，如 Microsoft Word 使用的就是 MDI 窗口，如图 2-6 所示。在 Word 的窗体中有四个子窗口，其中三个以级联的方式排列，另一个被最小化，显示在窗体的左下角。需要注意的是：这四个子窗口都有其自己的窗口元素。

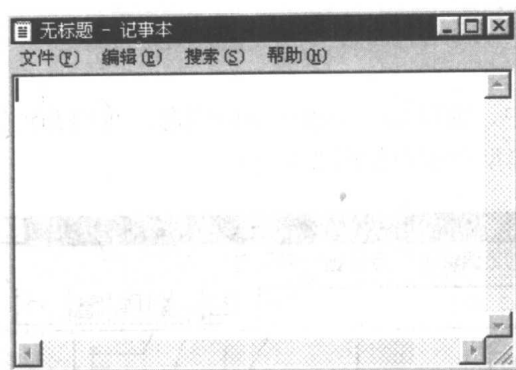


图 2-5 SDI 窗口（记事本）

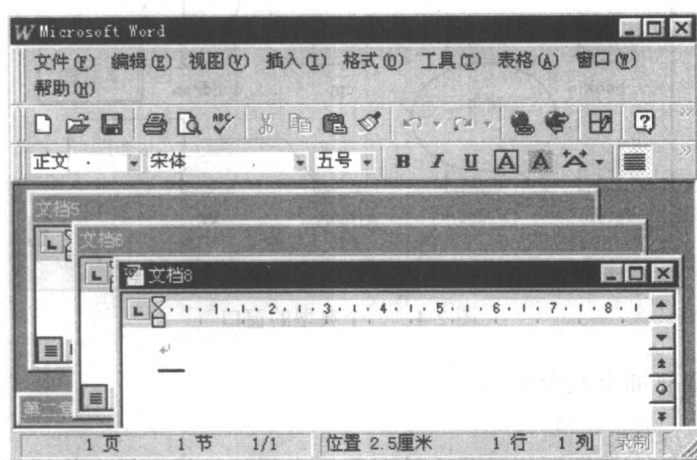


图 2-6 MDI 窗口（Microsoft Word）

2.2 基本操作

2.2.1 鼠标操作

Windows 95/98 使用的是图形界面，使用一只鼠标就可以很轻松地进行操作。可以说，仅用一只鼠标就可以完成 Windows 95/98 中所有的操作，包括输入汉字。由此可见，鼠标在 Windows 中是非常重要的设备，鼠标操作也是最频繁的操作。

移动鼠标时，鼠标光标“”将在屏幕上移动。将光标放在某个对象上时，可以按下（单击或双击）鼠标按钮执行有关对象的不同的操作。例如，可用双击打开并处理文件、单击并拖动文件或用单击来选择文件。鼠标光标常常显示为箭头，在特殊的情况下显示为别的形状以提示用户，如“”表示 Windows 目前正忙于处理某个任务，这时候用户最好等待 Windows 处理完后再进行别的操作。

鼠标的基本动作有“指向”、“单击”、“双击”和“拖放”等。