

农家书屋

[电脑与网络 技术培训]

简明教程

张 林 编著



学习专业技能，就业上岗占优势
掌握一技之长，勤劳致富路路通

安徽人民出版社

电脑与网络技术培训简明教程

张 林 编著

安徽人民出版社

责任编辑:汪鹏生 吴 筠

封面设计:

图书在版编目(CIP)数据

电脑与网络技术培训简明教程/张林编著. —合肥:安徽人民出版社,
2008. 12

(农家书屋丛书)

ISBN 978 - 7 - 212 - 03475 - 7

I. 电… II. 张… III. ①电子计算机—教材②计算机网络—教材
IV. TP3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 212881 号

电脑与网络技术培训简明教程

张林 编著

出版发行:安徽人民出版社

地 址:合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场

邮 编:230071

发 行 部:0551 - 3533258 3533292(传真)

经 销:新华书店

制 版:合肥市中旭制版有限责任公司

印 刷:安徽新华印刷股份有限公司

开 本:850 × 1168 1/32 印张:6 字数:130 千

版 次:2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978 - 7 - 212 - 03475 - 7

定 价:10.00 元

本版图书凡印刷、装订错误可及时向安徽人民出版社调换

致农民工读者朋友

十年前，对一个农村家庭来说，拥有一台电脑简直就是一个奢望。因为买不起，因为不会用。然而十年过去，随着现代科技尤其是信息技术的飞速发展，电脑已进入千家万户，网络已普及到全国的各行各业。电脑与网络不仅改变了人们的生活方式，也为人们的工作、学习和娱乐带来了极大的方便。今天，电脑已成为我们生活中与人交往、职场就业、休闲娱乐必需的工具，不会电脑的人会显得与这个社会格格不入。今天，网络已打破了所有的时空界限，并将整个世界连成了一个地球村。不会上网的人已经远远落后于这个时代。21 世纪的中国农村，村村都可以利用电脑架起致富的金桥。21 世纪的中国农民，人人都可以借用网络铺设人生的通途。然而，要做到这些，前提则是必须学会使用电脑，必须掌握上网的技术。

生活在农村的朋友，很多人由于种种原因，为了学习电脑与网络的使用而去参加专门的培训的机会并不是太多。这本书，正是为了愿意学习使用电脑的农村朋友量身订制的，是以易学好懂和简明直观为出发点而精心创作的，是一本适宜农村读者阅读的完全自学手册。

学习使用电脑和上网技术，是一个循序渐进的过程，如何将相关的知识以最简洁的语言、最直观的介绍和最容易理解的方式展现在农民朋友面前，是本书所追求的目的。本书对有关电脑实

用知识包括操作方法、网络登录介绍、日常维护等几大方面，化繁为简、深入浅出地进行了介绍与讲解，充分体现了入门快速、掌握便捷、自学实用的特色，是广大农村朋友初学电脑的重要读物。

希望这本书能帮助更多的农村朋友，轻松地学会电脑的操作，早日进入网络世界，为自己的人生增添更多的乐趣和更丰富的色彩。

目 录 Contents

一

轻轻松松识电脑 >>> 1

1. 电脑的发展简史 / 2
2. 电脑的组成部分 / 2
3. 电脑的重要用途 / 8
4. 如何正确连接电脑 / 11
5. 学会正确开/关机 / 12
6. 鼠标与键盘的操作 / 13

二

常用软件的安装 >>> 19

1. 常用软件的分类 / 20
2. 安装软件的一般方法 / 20
3. 安装与删除系统组件 / 24
4. 安装与删除其他软件 / 28
5. 压缩软件的使用 / 34
6. 看图软件的使用 / 41

三

Windows的操作方法 >>> 49

1. 熟悉 Windows XP 桌面 / 50
2. 从“开始”菜单开始 / 55
3. 桌面图标的操作 / 56
4. 任务栏的使用 / 59

5. Windows XP 窗口的操作 / 60
6. Windows XP 的对话框 / 66
7. 桌面的个性化设置 / 68
8. Windows XP 中的“帮助与支持” / 71
9. 使用适合自己的输入法 / 73

四

管理电脑中的资料 >>> 83

1. 文件管理中的术语 / 84
2. 文件与文件夹的基本操作 / 85
3. 查找文件或文件夹 / 87
4. 隐藏文件与文件夹 / 89
5. 删除或恢复文件 / 91
6. 数据的备份与还原 / 92
7. 在不同电脑间传送文件 / 93

五

掌握文字处理工具 >>> 95

1. 认识 Word 2003 / 96
2. 输入文本的方法与技巧 / 98
3. Word 的基本操作 / 100
4. 文档的编辑与技巧 / 103
5. 让文档图文并茂 / 110
6. 画图程序的运用 / 113
7. 艺术字的妙用 / 117
8. 表格的创建方法 / 120

六

网上冲浪完全手册 >>> 127

1. 就这样轻松上网 / 128
2. 启动和退出 IE / 133
3. 打开网站浏览新闻 / 135
4. 网上搜索与下载 / 139

5. 网上聊天及其工具 / 141
6. 收发电子邮件 / 143
7. 网上购物与娱乐 / 147
8. 建立网上博客 / 148

七

远离电脑病毒 >>> 151

1. 电脑病毒的新特点 / 152
2. 有效防范病毒的危害 / 154
3. 金山毒霸杀毒软件 / 158
4. 设置网络防火墙 / 159

八

电脑的日常维护 >>> 163

1. 使用 Windows 自带维护功能 / 164
2. 对电脑硬件的日常清洁 / 168
3. Windows 优化大师 / 170
4. 简单故障的排除 / 171
5. 常见死机原因及其解决之道 / 175

轻轻松松识电脑

显示器、主机、键盘和鼠标，构成了我们对于电脑最直观的认识。尽管电脑在我们的日常生活中用途极其广泛，却并不显得多么神秘。电脑包括一些基本的硬件设施如 CPU、主板、硬盘等以及系统软件和应用软件。当掌握了如何连接电脑、开关机及操作鼠标和键盘之后，你就可以轻松地操纵电脑了。

1. 电脑的发展简史

电脑的发展历史是按照每代电脑所采用的主要组成元器件来划分的，大致可以分为五个时代，每一代电脑的问世都标志着一种新技术的诞生。

- 第一代电脑（1951—1958）：第一代电脑使用电子管作为主要组成元器件，它的主要特点是体积庞大，发热量大，集成度低，运算速度慢。

- 第二代电脑（1958—1964）：第二代电脑使用了晶体管，其大小只有电子管的二十分之一，所以它的体积比第一代电脑小了很多，不再像以前那么笨重。

- 第三代电脑（1964—1970）：集成电路（Integrated Circuit, IC）电脑的研制成功，标志着第三代电脑的诞生。集成电路技术是将电脑的一些元器件，如晶体管、电容、整流器、二极管等集成在一个硅芯片上。这样的电脑体积小，且运算速度快。

- 第四代电脑（1970—现在）：1971年，英特尔公司研发出了第一块商用微处理器4004，它标志着第四代——微处理器电脑时代的开始。

- 未来时代的电脑：下一代电脑——第五代电脑正处于研发阶段，其中比较显著的成果主要有加入人工智能技术、使用激光进行运算的光学电脑等。

2. 电脑的组成部分

学习使用电脑前首先要知道电脑是由哪些部分组成的，包括哪些硬件和软件，掌握了这些必备的知识后才能更好地使用电脑。

（1）电脑硬件组成部分

电脑的硬件由内部硬件和外部硬件两个部分组成。电脑主机内部硬件主要包括：CPU、主板、内存、显卡、硬盘、光驱、软驱和声卡等。下面将逐个进行认识。

①CPU

CPU（Central Processing Unit）又叫中央处理器，其主要功能是进行算术运算和逻辑运算，内部结构大概可以分为控制单元、算术逻辑单元和存储单元等几个部分。CPU 内部集成了成千上万个电子元件，是电脑的核心部件。同时，CPU 也是决定电脑型号的重要标志。现在市场上的 CPU 主要是以 Intel 和 AMD 公司的产品为主。

②主板

如果说 CPU 是电脑的“心脏”，那么主板则是整个电脑系统的“躯干”。从某种角度来讲，选择一款高性能的主板甚至比选择一个高性能的 CPU 还重要。主板不但是整个电脑系统的载体，还负担着系统中各种信息的交流。好的主板可以让电脑更稳定地发挥系统性能，反之，系统就会变得不稳定。主板上的部件有很多，如内存插槽、CPU 插座、显卡插槽等，可以形象地认为它是一片“土壤”，而内存、硬盘等是生长在其上的“植物”。

③内存

内存就是随机存储器（Random Access Memory，简称为 RAM）。RAM 分成两大类：静态随机存储器，即 Static RAM（SRAM）；动态随机存储器，即 Dynamic RAM（DRAM），我们经常说的“系统内存”就是指后者。内存的主要功能是存放数据、执行指令及结果，并根据需要写入或读取数据。因此，内存的大小和性能的高低，也直接关系到电脑的性能优劣。

④显卡

随着电脑技术的发展,电脑提供给我们更高质量的图像画面,特别是目前广泛应用的 Windows 图形操作系统和 3dsmax、Maya 等大型 3D 图形图像处理软件,以及目前比较流行的各种 3D 游戏,这些都要依靠高性能显卡的支持。目前主流的显卡芯片供应商是 AFI 和 NVIDIA,早期还有 3dfx, Tddent 等。

⑤硬盘

硬盘是电脑中的主要外部存储器,也是电脑中不可缺少的硬件之一。我们使用的操作系统、各种应用软件、游戏都存放在硬盘中。硬盘的发展很快,从 4200 转、5400 转、7200 转到今天的 SATA,速度越来越快,容量也大幅提升。

⑥光驱

光盘驱动器是一个结合光学、机械及电子技术的产品。在光学和电子结合方面,激光光源来自于一个激光二极管,它可以产生波长约 $0.54 \sim 0.68\mu\text{m}$ 的光束,经过处理后光束更集中且能精确控制,光束首先打在光盘上,再由光盘反射回来,经过光检测器捕获信号。光驱是电脑系统用来读取物理介质上数据的专用设备。

⑦主机电源

主机电源为整个电脑系统提供能源。电源的质量好坏,很大程度上决定了电脑的稳定性。

⑧声卡

声卡是多媒体技术中最基本的组成部分,是实现声波与数字信号相互转换的硬件。声卡的基本功能是将来自话筒、磁带、光盘的数字信号进行转换,输出到耳机、扬声器、扩音机、录音机等音响设备,或通过音乐设备数字接口(MIDI)使其发出美妙的声音。声卡在多媒体电脑中是必不可少的设备。它协同 CPU 对声音数据进行处理,将电脑中的数字信号转换成模拟信号并通

过音箱播放出来。

电脑的外部硬件主要包括：显示器、机箱、鼠标、键盘、音箱、打印机和其他输出设备等。

①显示器

显示器，顾名思义它是将一定的电子文件通过特定的传输设备显示到屏幕上再反射到人眼的一种显示工具。显示器作为电脑最重要的输出设备之一，它的好坏直接影响到我们的身体健康。同时，在电脑的所有配件中，显示器也是最为保值的配件之一。

②机箱

机箱是电脑内部设备的外壳，它保护着 CPU、主板、内存、显卡、光驱、软驱等电脑内部硬件的安全，让它们能在一个稳定的环境中正常工作。

③鼠标

“鼠标”的标准称呼应该是“鼠标器”，英文名“Mouse”，它从诞生到现在已经有 38 年的历史了。鼠标的使用是为了使电脑的操作更加简便，代替键盘烦琐的指令输入。鼠标是电脑系统中必不可少的输入设备之一。通过鼠标的各种操作，对电脑发出不同指令，我们对电脑的操作便不再那么复杂。

④键盘

键盘是一组（排列好了的）数字键、字母键及功能键的集合体，用于将信息输入终端，从而送入既定的系统之中，是电脑系统最重要的输入设备之一。作为电脑最基本的输入设备之一，键盘正沿着人体工学化的方向发展，人体工学键盘可以减少使用中带来的疲劳，适合用户长时间使用。

⑤音箱

音箱是将音频信号变换为声音的一种设备。通俗地讲就是指音箱主机箱体或低音炮箱体内自带功率放大器，对音频信号进行放大处理后由音箱本身回放出声音。音箱是电脑的“嘴巴”，负

责输出声音。材质多以木质或塑料为主，是构成多媒体电脑不可缺少的组件之一。

⑥打印机

打印机也是电脑主要的输出设备之一。电脑除了可以把信号输出到显示器屏幕上，还可以利用打印机将文件、图像等打印在纸上。打印机有喷墨激光、针式打印等类型，喷墨打印机最为常见。

(2) 电脑软件组成部分

常见的电脑软件主要包括操作系统和应用软件两大类，下面我们分别来认识一下。

目前个人电脑大多数使用的是微软公司的 Windows 操作系统，如 Windows 2000/NT/XP/2003/Vista。这里简要介绍常用的 Windows 2000、Windows XP、Windows Server 2003、Windows Vista 四种操作系统。

①Windows 2000

Windows 2000 是微软公司出品的一款功能强大而且稳定的操作系统，由于采用了 Windows NT 中的先进技术，同时保持了 Windows 98 的易用性，所以现在很多人都在用它。Windows 2000 系列包括 Professional、Server、Advance Server 和 Datacenter Server 四个版本，是专为各种 PC 和笔记本电脑开发的操作系统。

②Windows XP

Windows XP 有多个版本，Windows XP Professional 专为商业用户设计，具有高级别的扩展性和可靠性；Windows XP Home Edition 具备强大的多媒体和网络等功能。

③Windows Server 2003

Windows Server 2003 是微软公司出品的一款最快、最安全的 Windows 服务器操作系统，并且提供了可靠的、扩充性更好的网

络基础架构，还内置了大量的调配和管理工具。Windows Server 2003 系列提供了很多版本，能够满足不同用户群体的需求。

④ Windows Vista

Vista 版本很多，对 CPU、显卡要求较高，由于推出时间不长，尚未成为主流操作系统。Windows Vista 是微软公司推出的新一代操作系统。它结合了 Windows XP 和 Windows Server 2003 优秀的功能。Windows Vista 划分为“家庭版”和“企业版”两大类。

电脑的应用软件主要有：

① 系统优化软件

Windows 操作系统本身极为庞大、复杂，使用一段时间后难免会出现系统性能下降、频繁出现故障等情况。对操作系统进行复杂的设置、优化，对于大多数普通用户来说并不容易，因此各种 Windows 系统修改、优化软件应运而生。国产软件 Windows 优化大师堪称其中的佼佼者。

② 办公软件

Microsoft Office 是微软公司开发的办公自动化软件，以前使用的 Word、Excel 等应用软件都是 Office 中的组件。Office 2007 是目前最新的 Office 版本。我们在使用电脑的时候，经常需要写文章、画表格、制作简单的个人主页……这些都可以用办公软件来实现。目前最流行的办公软件是微软公司出品的 Office 系列办公软件。

③ 压缩解压软件

在对文件进行处理时，我们经常会将一些大的文件进行压缩或将大量的文件进行统一压缩，以节省磁盘空间。WinRAR 是 32 位 Windows 版本的 RAR 压缩文件管理器，允许用户创建、管理和控制压缩文件。

④翻译软件

金山词霸是一款多功能的词典类工具，是金山公司的著名产品、国内词典软件中的佼佼者。目前金山词霸的最新版本为2007，该版本具有全文检索、模糊查找、浏览器查词、有声以及详解等功能。

⑤多媒体软件

Real Player 是一个非常出色的媒体播放器，它支持多种格式的媒体文件，包括 rm、ra、mp3 等。另外，它支持目前网络流行的各种媒体播放形式。

⑥杀毒软件

在安装完操作系统后，最好能立即安装一款杀毒软件，以免新的操作系统遭到病毒的破坏。在众多杀毒软件中，金山毒霸2007 以其强劲的功能获得广大用户的青睐，其对细节的考虑让人有耳目一新的感觉。目前国内杀毒软件很多，常见的有瑞星、金山毒霸、江民。国外的有卡巴斯基、诺顿等。

⑦通信软件

这里主要介绍 QQ。QQ 又名网络寻呼机，是一种基于 Internet 的即时通信软件。QQ 的功能比较完善，具有好友聊天、聊天室、传输文件、语言邮件、手机短信息服务等功能。到目前为止 QQ 已经成为国内最常用的聊天和联络软件。

⑧下载软件

网际快车 (FlashGet) 是一款优秀的文件下载软件。其特点就是可以最大限度地提高下载速度，它通过把一个文件分成几个部分同时下载，使下载速度成倍提升。

3. 电脑的重要用途

现在，电脑已经深入到人们学习、生活、科研、交流、休闲

和娱乐的各个方面，包括学校老师使用的 Power Point 演示，单位的会议资料，报纸上的数据分析，网上购物、聊天、交友、电子邮件，网络论坛中讨论技术话题或社会热点，网络电子游戏，影视特技制作，电影、音乐和歌曲的播放，嫦娥月球卫星的研制、发射和控制，现代战争中的信息战……

人类的日常生活、工作和娱乐都能直接或间接地找到电脑的影子——电脑的用途实在太多、太广了。下面举几个电脑应用的简单实例。

（1）文档处理

多数电脑都会安装 Word 这样的文字编辑和文稿处理软件——即“字处理软件”。它是所有电脑中必备的基本软件。文章书写、会议记录、信件、邮件，只要是需要纸笔的工作，多数都可以利用字处理软件解决。

用字处理软件可以进行书籍或杂志的版面设计和排版，直接打印到纸张上，或制成胶片去印刷……排版人员也可以利用 Word 来完成书籍排版。

（2）科学计算

电脑发明之初，被称为计算机（Computer），就是为完成军事导弹的弹道轨迹计算而设计的。现代电脑，自然不会丢弃其“固有的计算”特长。进行复杂的数学计算、公式求解、工程计算、卫星轨迹计算等，这些都是电脑的特长。

（3）数据处理与数据管理

电脑中所有的文字、图片、影像均以基本的双态数字（0 和 1）组成。电脑对数据表格、数据库、图形图像等等电脑数据的处理均可称之为“数据处理”。在数据处理之中，最常见的便是各种数据表格。