



21st CENTURY  
实用规划教材

21世纪全国高职高专  
计算机系列实用规划教材

# 计算机 常用工具软件 教程与实训

主 编 范国渠 周 敏  
副主编 李跃田 王文捷

## 内容特点:

- 详细介绍目前最常用的计算机工具软件的安装、功能设置和使用技巧。
- 模块化点面结合的教学方式，典型的实训案例，完整的图片演示，带领用户轻松完成所有日常工作。
- 本教材可供高等职业学校、高等专科学校等作为必修教材使用，也可供广大电脑爱好者自学使用。



北京大学出版社  
PEKING UNIVERSITY PRESS



## 内 容 简 介

本书详细介绍了目前最常用的计算机工具软件的安装、功能设置和使用技巧等内容。全书按功能分12章,内容主要涉及解压缩工具、病毒查杀工具、翻译工具、多媒体播放工具、多媒体处理工具、图像浏览及处理工具、电子书阅读工具、网络通讯工具、上传下载工具、磁盘管理工具、系统工具和安全防护工具等软件的使用方法及相关知识。读者可以由浅入深地了解各种软件的相关理论基础知识,并在应用中举一反三,对同类软件的使用起到触类旁通的作用。

本书采用模块化点面结合教学方式,各章以实训小节为单位,通过典型的实训案例、完整的演示图片,让从未接触过计算机的读者能够跟随操作界面快速学会使用计算机,轻轻松松地完成各种日常工作任务。本书学习目标明确,实训效果显著,便于自测。本书配有多媒体课件教学光盘,每章设有实训思考题,便于读者练习提高。

本教材可供高等职业学校、高等专科学校、成人高校、本科院校举办的二级职业技术学院和民办高校作为必修课教材使用,也可供想提高计算机应用技能的广大电脑爱好者自学使用。

### 图书在版编目(CIP)数据

计算机常用工具软件教程与实训/范国渠,周敏主编. —北京:北京大学出版社,2005.9

(21世纪全国高职高专计算机系列实用规划教材)

ISBN 978-7-301-09536-2

I. 计… II. ①范… ②周… III. 软件工具—高等学校:技术学校—教材 IV. TP311.56

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第095858号

书 名: 计算机常用工具软件教程与实训

著作责任者: 范国渠 周 敏 主编

责任编辑: 翟 源

标准书号: ISBN 978-7-301-09536-2/TP·0808

出 版 者: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路205号 100871

网 址: <http://www.pup.cn> <http://www.pup6.com>

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62750667 出版部 62754962

电子邮箱: [pup\\_6@163.com](mailto:pup_6@163.com)

印 刷 者: 北京宏伟双华印刷有限公司

发 行 者: 北京大学出版社

经 销 者: 新华书店

787毫米×1092毫米 16开本 20印张 476千字

2005年9月第1版 2007年7月第3次印刷

定 价: 26.00元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究

举报电话: 010-62752024

电子邮箱: [fd@pup.pku.edu.cn](mailto:fd@pup.pku.edu.cn)



## 21世纪全国高职高专计算机系列实用规划教材

### 专家编审委员会

主任 刘瑞挺

副主任 (按拼音顺序排名)

陈玉国 崔锁镇 高文志 韩希义

黄晓敏 魏 峥 谢一风 张文学

委员 (按拼音顺序排名)

安志远 丁亚明 杜兆将 高爱国 高春玲 郭鲜凤

韩最蛟 郝金镇 黄贻彬 季昌武 姜 力 李晓桓

连卫民 刘德军 刘德仁 刘辉珞 栾昌海 罗 毅

慕东周 彭 勇 齐彦力 沈凤池 陶 洪 王春红

闻红军 武凤翔 武俊生 徐 红 徐洪祥 徐受容

许文宪 严仲兴 杨 武 易永红 于巧娥 袁体芳

张 昕 赵 敬 赵润林 周朋红 訾 波

# 信息技术的职业化教育

(代丛书序)

刘瑞挺/文

北京大学出版社第六事业部组编了一套《21 世纪全国高职高专计算机系列实用规划教材》。为此,制订了详细的编写目的、丛书特色、内容要求和风格规范。在内容上强调面向职业、项目驱动、注重实例、培养能力;在风格上力求文字精练、图表丰富、脉络清晰、版式明快。

## 一、组编过程

2004 年 10 月,第六事业部开始策划这套丛书,分派编辑深入各地职业院校,了解教学第一线的情况,物色经验丰富的作者。2005 年 1 月 15 日在济南召开了“北大出版社高职高专计算机规划教材研讨会”。来自 13 个省、41 所院校的 70 多位教师汇聚一堂,共同商讨未来高职高专计算机教材建设的思路和方法,并对规划教材进行了讨论与分工。2005 年 6 月 13 日在苏州又召开了“高职高专计算机教材大纲和初稿审定会”。编审委员会委员和 45 个选题的主、参编,共 52 位教师参加了会议。审稿会分为公共基础课、计算机软件技术专业、计算机网络技术专业、计算机应用技术专业 4 个小组对稿件逐一进行审核。力争编写出一套高质量的、符合职业教育特点的精品教材。

## 二、知识结构

职业生涯的成功与人们的知识结构有关。以著名侦探福尔摩斯为例,作家柯南道尔在“血字的研究”中,对其知识结构描述如下:

- ◆ 文学知识——无;
- ◆ 哲学知识——无;
- ◆ 政治学知识——浅薄;
- ◆ 植物学知识——不全面。对于药物制剂和鸦片却知之甚详。对毒剂有一般了解,而对于实用园艺却一无所知;
- ◆ 化学知识——精深;
- ◆ 地质学知识——偏于应用,但也有限。他一眼就能分辨出不同的土质。根据裤子上泥点的颜色和坚实程度就能说明是在伦敦什么地方溅上的;
- ◆ 解剖学知识——准确,却不系统;
- ◆ 惊险小说知识——很渊博。似乎对近一个世纪发生的一切恐怖事件都深知底细;
- ◆ 法律知识——熟悉英国法律,并能充分实用;
- ◆ 其他——提琴拉得很好,精于拳术、剑术。

事实上,我国唐朝名臣狄仁杰,大宋提刑官宋慈,都有类似的知识结构。审视我们自己,每人的知识结构都是按自己的职业而建构的。因此,我们必须面向职场需要来设计教材。

### 三、职业门类

我国的职业门类分为 18 个大类：农林牧渔、交通运输、生化与制药、地矿与测绘、材料与能源、土建水利、制造、电气信息、环保与安全、轻纺与食品、财经、医药卫生、旅游、公共事业、文化教育、艺术设计传媒、公安、法律。

每个职业大类又分为二级类，例如电气信息大类又分为 5 个二级类：计算机、电子信息、通信、智能控制、电气技术。因此，18 个大类共有 75 个二级类。

在二级类的下面，又有不同的专业。75 个二级类共有 590 种专业。俗话说：“三百六十行，行行出状元”，现代职业仍在不断涌现。

### 四、IT 能力领域

通常信息技术分为 11 个能力领域：规划的能力、分析与设计 IT 解决方案的能力、构建 IT 方案的能力、测试 IT 方案的能力、实施 IT 方案的能力、支持 IT 方案的能力、应用 IT 方案的能力、团队合作能力、文档编写能力、项目管理能力以及其他能力。

每个能力领域下面又包含若干个能力单元，11 个能力领域共有 328 个能力单元。例如，应用 IT 方案能力领域就包括 12 个能力单元。它们是操作计算机硬件的能力、操作计算机软件包的能力、维护设备与耗材的能力、使用计算机软件包设计机构文档的能力、集成商务计算软件包的能力、操作文字处理软件的能力、操作电子表格应用软件的能力、操作数据库应用软件的能力、连接到互联网的能力、制作多媒体网页的能力、应用基本的计算机技术处理数据的能力、使用特定的企业系统以满足用户需求的能力。

显然，不同的职业对 IT 能力有不同的要求。

### 五、规划梦想

于是我们建立了一个职业门类与信息技术的平面图，以职业门类为横坐标、以信息技术为纵坐标。每个点都是一个函数，即 IT(Professional)，而不是 IT+Professional 单纯的相加。针对不同的职业，编写它所需要的信息技术教材，这是我们永恒的主题。

这样组合起来，就会有  $IT((328) * (Pro(590)))$ ，这将是一个非常庞大的数字。组织这么多的特色教材，真的只能是一个梦想，而且过犹不及。能做到  $IT((11) * (Pro(75)))$  也就很不容易了。

因此，我们既要在宏观上把握职业门类的大而全，也要在微观上选择信息技术的少而精。

### 六、精选内容

在计算机科学中，有一个统计规律，称为 90/10 局部性原理(Locality Rule)：即程序执行的 90% 代码，只用了 10% 的指令。这就是说，频繁使用的指令只有 10%，它们足以完成 90% 的日常任务。

事实上，我们经常使用的语言文字也只有总量的 10%，却可以完成 90% 的交流任务。同理，我们只要掌握了信息技术中 10% 频繁使用的内容，就能处理 90% 的职业化任务。

有人把它改为 80/20 局部性原理，似乎适应的范围更广些。这个规律为编写符合职业教育需要的精品教材指明了方向：坚持少而精，反对多而杂。

## 七、职业本领

以计算机为核心、贴近职场需要的信息技术已经成为大多数人就业的关键本领。职业教育的目标之一就是培养学生过硬的 IT 从业本领，而且这个本领必须上升到职业化的高度。

职场需要的信息技术不仅是会使用键盘、录入汉字，而且还要提高效率、改善质量、降低成本。例如，两位学生都会用 Office 软件，但他们的工作效率、完成质量、消耗成本可能有天壤之别。领导喜欢谁？这是不言而喻的。因此，除了道德品质、工作态度外，必须通过严格的行业规范和个人行为规范，进行职业化训练才能养成正确的职业习惯。

我们肩负着艰巨的历史使命。我国人口众多，劳动力供大于求的矛盾将长期存在。发展和改革职业教育，是我国全面建设小康社会进程中一项艰巨而光荣的任务，关系到千家万户人民群众的切身利益。职业教育和高技能人才在社会主义现代化建设中有特殊的作用。我们一定要兢兢业业、不辱使命，把这套高职高专教材编写好，为我国职业教育的发展贡献一份力量。

**刘瑞挺教授** 曾任中国计算机学会教育培训委员会副主任、教育部理科计算机科学教学指导委员会委员、全国计算机等级考试委员会委员。目前担任的社会职务有：全国高等院校计算机基础教育研究会副会长、全国计算机应用技术证书考试委员会副主任、北京市计算机教育培训中心副理事长。

### 参考文献

#### 参考文献 1

1. 刘瑞挺. 计算机教育. 北京: 清华大学出版社, 2005.

#### 参考文献 2

2. 教育部. 教育部关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见. 教高[2006]16号.

#### 参考文献 3

3. 刘瑞挺. 计算机教育. 北京: 清华大学出版社, 2005.

4. 刘瑞挺. 计算机教育. 北京: 清华大学出版社, 2005.

# 本系列教材编写目的和教学服务

本系列教材在遍布全国的各位编写老师的共同辛勤努力下，在编委会主任刘瑞挺教授和其他编审委员会成员的指导下，在北京大学出版社第六事业部的各位编辑刻苦努力下，本系列教材终于与广大师生们见面了。

## 教材编写目的

近几年来，职业技术教育事业得以蓬勃的发展，全国各地的高等职业院校以及高等专科学校无论是从招生人数还是学校的软、硬件设施上都达到了相当规模。随着我国经济的高速发展，尽快提高职业技术教育的水平显得越来越重要。教育部提出：职业教育就是就业教育，也就是说教学要直接面对就业，强调实践。不但要介绍技术，更要介绍具体应用，注重技术与应用的结合。本套教材的主要编写思想如下。

1. 与发达国家相比，我国职业技术教育教材的发展比较缓慢并且滞后，远远跟不上职业技术教育发展的需求。我们常常提倡职业教育的实用性，但在课堂教学中仍然使用理论性和技术性教材进行职业实践教学。针对这种现状，急需推出一系列切合当前教育改革需要的高质量的优秀职业技术实训型教材。

2. 本套教材总结了目前优秀计算机职业教育专家的教学思想与经验，与广大职业教育一线老师共同探讨，最终落实到本套教材中，开发出一套适合于我国职业教育教学目标 and 教学要求的教材，它是一套能切实提高学生专业动手实践能力和职业技术素质的教材。

3. 社会对学生的职业能力的要求不断提高，从而催化出了许多新型的课程结构和教学模式。新型教学模式必须以工作为基础的模仿学习，它是将学生置于一种逼真的模拟环境中，呈现给学生的是具有挑战性、真实性和复杂性的问题，使学生得到较真实的锻炼。

4. 教材的结构必须按照职业能力的要求创建并组织实施新的教学模式。教学以专项能力的培养展开，以综合能力的形成为目标。能力的培养既是教学目标，又是评估的依据和标准。

5. 本套的重点是先让学生实践，从实践中领悟、总结理论，然后再学习必要的理论，用理论指导实践。从这一个循环的教学过程中，学生的职业能力将得到极大的提高。

## 教学服务

### 1. 提供电子教案

本系列教材绝大多数都是教程与实训二合一，每一本书都有配套的电子教案，以降低任课老师的备课强度，此课件可以在我们网站上随时下载。

### 2. 提供教学资源下载

本系列教材中涉及到的实例(习题)的原始图片和其他素材或者是源代码、原始数据等文件，都可以在我们网站上下载。

### 3. 提供多媒体课件和教师培训

针对某些重点课程，我们配套有相应的多媒体课件。对大批量使用本套教材的学校，我们会免费提供多媒体课件，另外还将免费提供教师培训名额，组织使用本套教材的教师进行相应的培训。



# 前 言

当前,计算机在我国的普及程度日益提高,计算机应用已经深入到社会生活的各个方面。但从总体上讲,我国的计算机应用水平还不够高,很多用户还停留在计算机的简单使用上,对许多应用软件和一些工具软件不了解,对计算机系统的日常维护更是陌生,遇到简单问题常常束手无策,需要专门人员来解决。这类现象的出现原因是一般用户对计算机仍然怀有神秘的感觉,没有掌握常用工具软件的使用方法。

为了适应计算机技术的飞速发展,面向新世纪大中专院校、高等职业技术学院教育教学改革和人才培养的需求,让读者尽快掌握主要的常用工具软件的使用方法,从实用的角度出发,我们编写了《计算机常用工具软件教程与实训》。本书总结了多年高职高专的教学经验,全面、系统地分析了计算机常用工具软件的实用技术,以及如何通过网络信息不断更新提高的个人心得。所选软件都是实用性较高、功能性较强、版本较新的工具软件。本书遵循循序渐进的教学规律,采用通俗易懂的语言表述,提供大量的典型实例,引导读者跟随操作界面,顺利地掌握相关操作。

本书的基本编写思路如下:从初学者的角度,介绍最实用的工具软件;采用模块化点面结合方式,明确各节任务便于自学;理论知识点到为止,突出应用;除掌握基本内容外,还对今后软件的使用升级或扩展进行了系统性的说明;全书分12章介绍各类工具软件的使用方法,每章开篇均安排了实训概要、实训内容和预备知识,每个小节中设立了明确的任务,每个实训任务包括实训目的、实训案例(操作步骤和案例图片)、实训内容(训练及要求)、必要提示等四个方面的内容,每章的最后有适当的实训思考题供读者综合练习提高。通过一系列的训练,读者可以很快掌握并提高计算机应用的整体水平,轻松高效地对日常使用中出现的各种问题。

本书作为21世纪全国高职高专计算机系列实用规划教材之一,是根据职业技术教育特点编写的一本以应用、实用为主的软件实训教程。它既可作为各类院校计算机教学用书,也可作为电脑短期培训、计算机管理人员培训的教材或参考书,还可作为普通用户在维护计算机软件系统或使用计算机常用工具、共享网络资源时的参考书。若作为增强就业竞争能力的辅助教材或手册,更是广大计算机爱好者自学的理想选择。

本书在编写定位和写作特色、教学指导性计划、设计思路上有以下特点。

## 一、编写定位和写作特色

首先,从高等职业教育的实际情况出发,贯彻学生的实际动手应用能力和自学能力培养相结合的方针。坚持“学要精,用要通”的原则,简明扼要,突出实用特点。再就是,强调创新特点,既不同于普通高校教材,也不同于一般实验指导书,突出高职高专院校教育特点。

所有编写人员均为教学一线的骨干教师或具有丰富职教经验的专家。本书坚持“以纲为纲”的基本原则,对实训、大纲内容和规定的考核目标,进行了筛选和调整,并予以体

现。本书强调常用基础，注重实用推广，突出实践环节，把工具软件描述和实际应用紧密结合起来，把培养学生分析问题和解决问题的综合能力放在首位，形成实训特色。本书结构严谨，层次清楚，图片清晰，步骤完整，阐述准确，通俗易懂，便于自学。

## 二、灵活的教学指导性计划

1. 每章的实训与思考题，供学生上机自测，与教材内容一致，实验形式可自行设计，利于学生实训复习总结。

2. 本教材适用于中、高等职业院校学生实训教材（建议多媒体同步授课 12 学时，实训指导 24 学时，总学时不低于 36 学时，学分 2），也可按模块化教学集中训练。

3. 全书共 12 章，分为 78 个实训小节，介绍了 68 个常用工具软件，由于各章之间没有必然联系，内容可根据实际教学进行调整或根据学时进行取舍。

## 三、层次结构的设计思路

教材的编写顺序基本遵循循序渐进的原则，部分章节顺序灵活调整，突出实用工具的个性特点。

### 1. 结构层次分明

章节特点—每章包括实训概要、实训内容、预备知识、实训步骤、实训与思考；每节具体有实训目的、实训案例、小节训练内容、提示与思考，使读者对教材一目了然，便于掌握；还介绍了其他教科书不具备的但又非常实用的技术和工具，可增强读者的学习兴趣，启发学生探索、创新，比如多媒体制作工具，电子图书制作工具等。

### 2. 可操作性强

计算机工具软件课操作性很强、动手能力要求高，在计算机专业知识的学习过程中，一半以上的时间需要上机操作。因此，本书突出实验、实训等实践教学环节，教学目的和要求非常明确，结构鲜明，可供学生上机自学，提高自学效果；所设计的实训工具均由该专业教师编写，他们在实际教学过程中积累了丰富的经验，在编书中切合学生自学特点，设计的内容丰富。实训与思考题，更能巩固所学内容的使用效果。

### 3. 重点突出

计算机工具软件的知识点很多，也较难掌握，但有很多可比性，能够较好地以点带面。现在市面上有些培训教材把工具和其它应用软件放在一起进行讲解，没有关键步骤的提示，很难适应高职学生的实训教学的需要，学生难以学到条理清晰、系统实用的工具软件。本书充分考虑到高职高专学生特点和学习的难点、重点，对必须掌握的内容，介绍详略分明，文图清晰，对技巧给出必要提示，提高训练者学习兴趣和自学能力，突出实训教学的特色。

实际上，计算机常用工具软件大都针对性较强、功能单一，但使用方便，它们就好像我们日常生活中的小工具，善用它们，可以给工作、学习带来很多方便，大大提高工作效率。

本书配有多媒体课件教学光盘，内容与教材互补，方便读者自学使用。读者可到 [www.lccsc.com](http://www.lccsc.com) 或 [www.lccsc.cn](http://www.lccsc.cn) 下载。

本书由聊城职业技术学院范国渠和常州职业技术学院周敏担任主编，聊城职业技术学院李跃田和徐州工业职业技术学院的王文捷担任副主编，范国渠负责编写第 10 章和全书统

稿，周敏负责编写第 11 章，李跃田编写第 5、6 章，王文捷编写第 2、3 章。参加编写本书的还有聊城职业技术学院的韩猛，编写第 1、4、7、9 章，大连水产学院职业技术学院的张良，编写第 8、12 章。多媒体课件由范国渠、李跃田整理。本书编写得到了中共四川省委党校四川行政学院韩最蛟副教授、聊城职业技术学院徐洪祥主任、晋中学院杨武主任的热情帮助，向他们表示衷心的感谢！

由于编者水平有限，时间仓促，书中难免有错误和不足之处，衷心希望广大读者批评指正。

编者

2005 年 7 月



4.2.5 其他功能.....	73	6.3.2 FlashCam .....	125
4.3 其他多媒体播放工具简介 .....	74	实训与思考 .....	127
4.3.1 WINAMP 5.0 中文版.....	74	<b>第 7 章 电子图书阅读工具.....</b>	<b>128</b>
4.3.2 Windows Media Player 9.0.....	76	7.1 专业阅读工具——Adobe Reader .....	128
实训与思考 .....	76	7.1.1 系统功能简介 .....	128
<b>第 5 章 多媒体处理工具.....</b>	<b>77</b>	7.1.2 实训 1: 认识主界面功能 .....	129
5.1 RM 文件制作精灵.....	77	7.1.3 实训 2: 使用 Adobe	
5.1.1 系统功能简介.....	77	Reader 6.0 阅读文件 .....	131
5.1.2 实训 1: 安装及注册		7.1.4 实训 3: 使用 Adobe Reader	
RM 文件制作精灵 2.0 .....	78	6.0 进行文字识别 .....	132
5.1.3 实训 2: 制作 RM 文件 .....	80	7.2 实训 4: 用 Adobe Acrobat	
5.1.4 实训 4: 编辑 RM 文件 .....	84	制作 PDF 文件 .....	133
5.1.5 实训 5: 其他功能.....	86	7.3 实训 5: 用 ReadBook 阅读	
5.2 豪杰视频通 2.7 .....	88	电子文档.....	135
5.2.1 系统功能简介.....	88	7.4 其他电子图书阅读工具简介 .....	139
5.2.2 实训 1: 转换视频格式.....	89	7.4.1 E-book.....	139
5.3 其他多媒体处理工具简介 .....	91	7.4.2 BookStar .....	140
5.3.1 实训 1: Super Video		7.4.3 DynaDoc Reader	
Converter 1.2.....	91	(华康阅读器 WDL).....	140
5.3.2 实训 2: ASF-AVI-		7.4.4 RSS 阅读器 .....	140
RM-WMV Repair 1.82 .....	93	7.4.5 CHM 电子书批量	
实训与思考 .....	95	反编译器 .....	141
<b>第 6 章 图像浏览及处理工具.....</b>	<b>96</b>	7.4.6 Vip 维普全文浏览器 .....	141
6.1 超级图像浏览器 ACDSee .....	96	7.4.7 CAJ 浏览器 .....	142
6.1.1 系统功能简介.....	96	实训与思考 .....	142
6.1.2 实训 1: 浏览图片.....	97	<b>第 8 章 网络通信工具.....</b>	<b>143</b>
6.1.3 实训 2: 管理图片.....	101	8.1 “邮件飞狐” Foxmail .....	143
6.1.4 实训 3: 编辑图像.....	106	8.1.1 Foxmail 的基本功能 .....	143
6.1.5 实训 4: 其他功能.....	108	8.1.2 实训 1: 安装 Foxmail .....	144
6.2 屏幕抓图工具 HyperSnap-DX		8.1.3 实训 2: 设置 Foxmail .....	144
V5.60.....	116	8.1.4 实训 3: Foxmail 的	
6.2.1 系统功能简介.....	116	高级功能 .....	153
6.2.2 实训 1: 抓取图像.....	117	8.2 即时通信工具 QQ2005.....	159
6.2.3 编辑图像.....	120	8.2.1 实训 1: QQ2005 的安装 .....	159
6.2.4 系统设置及其他功能.....	121	8.2.2 实训 2: 使用 QQ2005.....	161
6.3 其他图像处理工具简介 .....	124	8.2.3 实训 3: 设定个人参数 .....	164
6.3.1 屏幕录像专家.....	124	8.2.4 实训 4: 设置系统参数 .....	167

8.2.5	实训 5: 其他功能	168	10.1.1	实训 1: Ghost 2003 进行硬盘备份和恢复	207
8.3	网络可视电话	170	10.1.2	“一键恢复精灵” 实现硬盘数据保护	211
8.3.1	万人迷网络电话	170	10.2	硬盘分区格式化工具	218
8.3.2	实训 1: 安装和注册 万人迷网络电话	170	10.2.1	硬盘分区格式化工具 功能介绍	218
8.3.3	实训 2: 使用万人迷 网络电话	172	10.2.2	实训 1: Fdisk 的 使用方法	218
8.4	其他网络通信工具简介	175	10.2.3	实训 2: PartitionMagic 8.0 的使用方法	221
8.4.1	实训 1: UC 即时通信	175	10.2.4	实训 3: Disk Genius 的 使用方法	225
8.4.2	实训 2: 使用 E 话通	178	10.3	其他磁盘工具简介	226
8.4.3	MSN Messenger	183	10.3.1	实训 1: 软盘快速复制工具 ——HD-COPY	226
	实训与思考	191	10.3.2	实训 2: 光盘刻录工具 Nero	227
<b>第 9 章</b>	<b>上传下载工具</b>	<b>192</b>		实训与思考	230
9.1	下载工具——“网际快车”		<b>第 11 章</b>	<b>系统工具</b>	<b>231</b>
	FlashGet	192	11.1	远程管理工具 Symantec pcAnywhere	231
9.1.1	系统功能简介	192	11.1.1	系统功能简介	231
9.1.2	实训 1: 使用 FlashGet 下载文件	193	11.1.2	实训 1: 安装和设置 被控端	232
9.1.3	实训 2: FlashGet 的设置	195	11.1.3	实训 2: 安装和设置 主控端	235
9.1.4	其他功能	196	11.2	Windows 优化大师的使用方法	238
9.2	上传工具——CuteFTP	197	11.2.1	系统功能简介	238
9.2.1	系统功能简介	197	11.2.2	实训 1: 安装 Windows 优化大师	239
9.2.2	实训 1: 上传、下载文件	197	11.2.3	实训 2: 设置主要功能	240
9.3	其他下载工具简介	199	11.3	其他系统工具软件	252
9.3.1	“网络蚂蚁”—— NetAnts1.25 中文版	199	11.3.1	超级兔子	252
9.3.2	BT 下载工具—— BitComet	201	11.3.2	设置注册表终结者	263
9.3.3	P2P 下载工具—— PP 点点通	202	11.3.3	远程桌面共享—— NetMeeting	268
9.3.4	P2SP 下载工具—— 迅雷 4	203		实训与思考	273
9.3.5	网站下载工具—— WebZIP 6.0	204			
	实训与思考	206			
<b>第 10 章</b>	<b>磁盘管理工具</b>	<b>207</b>			
10.1	磁盘备份工具	207			

第 12 章 安全防护工具	274	12.2.2 安装	287
12.1 防火墙工具——天网个人防火墙	274	12.2.3 实训：基本使用方法	287
12.1.1 系统功能简介	274	12.3 Windows 系统的安全防护	293
12.1.2 实训 1：安装天网防火墙个人版	275	12.3.1 实训：安全防护设置	293
12.1.3 实训 2：天网防火墙个人版规则设置	278	12.3.2 漏洞补丁	295
12.2 木马防护工具——木马克星	287	12.4 其他系统安全工具	295
12.2.1 系统功能简介	287	12.4.1 木马助手	295
		12.4.2 3721 上网助手	296
		实训与思考	300
		参考文献	301
第 11 章 系统工具	231		
11.1 远程管理工具 Symantec pcAnywhere	231		
11.1.1 系统功能简介	231		
11.1.2 实训 1：安装和设置	232		
11.1.3 实训 2：安装和设置	232		
11.2 Windows 优化大师的使用与设置	238		
11.2.1 系统功能简介	238		
11.2.2 实训 1：安装 Windows 优化大师	239		
11.2.3 实训 2：设置主要功能	240		
11.3 其他系统工具软件	252		
11.3.1 超级兔子	252		
11.3.2 设置开机启动项	253		
11.3.3 设置桌面背景——NetMeeting	258		
实训与思考	273		
第 9 章 上网工具	192		
9.1 下载工具——“网际快车”	192		
9.1.1 系统功能简介	192		
9.1.2 实训 1：使用 FlashGet	193		
9.1.3 实训 2：FlashGet 的设置	195		
9.1.4 其他功能	196		
9.2 上传工具—— CuteFTP	197		
9.2.1 系统功能简介	197		
9.2.2 实训 1：上传、下载文件	197		
9.3 其他下载工具简介	199		
9.3.1 “网际蚂蚁”——NetAnts 1.25 中文版	199		
9.3.2 BT 下载工具	199		
9.3.3 P2P 下载工具——BitComet	201		
9.3.4 P2SP 下载工具——PP 点点通	202		
9.3.5 迅雷 4	203		
9.3.6 网络下载工具——WarezP.d.o	204		
实训与思考	206		
第 10 章 磁盘管理工具	207		
10.1 磁盘分区工具	207		

其：按个前顺将行进网式 WinRAR 以中皆一这。以用那籍某件并种份指大箇中计本  
 的款件象非必，一要效非创并种此。按支行进网式 WinRAR 进行支。

# 第 1 章 解压缩工具

2. 实训案例

图 1.1 WinRAR 3.42 简体中文版安装过程

## 实训概要

在文件的传输或者保存过程中，为了减少传输时间或者节省空间，经常需要把一些文件打包压缩成一个大文件，或是把一个大文件分割成若干个等份的小文件。这种情况下，就要用到压缩和解压软件。别外，在互联网上下载的绝大多数文件的类型都是经过压缩的文件，如何压缩文件和解压缩文件是经常遇到的问题，本章学习常用的压缩和解压软件的安装及使用方法。

## 实训内容

- 常用软件的安装启动过程
- 压缩文件
- 解压缩文件
- 制作自解压文件
- 比较常用的压缩软件的特点

## 预备知识

- 了解常见的压缩文件的扩展名：ZIP、RAR、ARJ、ISO 等
- 了解压缩的基本原理及压缩率、压缩速度等基本概念

## 1.1 WinRAR 简体中文版

### 1.1.1 WinRAR 简体中文版功能简介

WinRAR 是目前最流行的压缩工具之一，它是一款优秀的免费软件，界面友好，使用方便，在压缩率和速度方面都有很好的表现。其压缩率比较高，WinRAR 3.x 采用了更先进的压缩算法，是现在压缩率较大、压缩速度较快的格式之一。WinRAR 3.3 以上版本增加了扫描压缩文件内病毒、解压缩“增强压缩” ZIP 压缩文件的功能，升级了分卷压缩的功能等。我们可以从 WinRAR 的官方网站 [www.winrar.com.cn](http://www.winrar.com.cn) 上免费下载 WinRAR 中文版，本书以 WinRAR 3.42 中文版为例，介绍 WinRAR 的使用方法。

### 1.1.2 实训 1：WinRAR 的安装

#### 1. 实训目的

通过本节实训，主要学习：

- 掌握 WinRAR 的安装

图 1.1 简体中文版安装过程



本书中的大部份软件安装都很相似，在这一节中以 WinRAR 为例进行详细的介绍，其他软件除非必要，一般就不介绍安装过程。可以参照 WinRAR 进行安装。

### 2. 实训案例

#### 例题 1.1 WinRAR 3.42 中文版的安装过程。

操作步骤：

(1) WinRAR 的安装方法是非常简单的。我们双击 WinRAR 安装文件，将会出现 WinRAR 的安装界面，如图 1.1 所示。

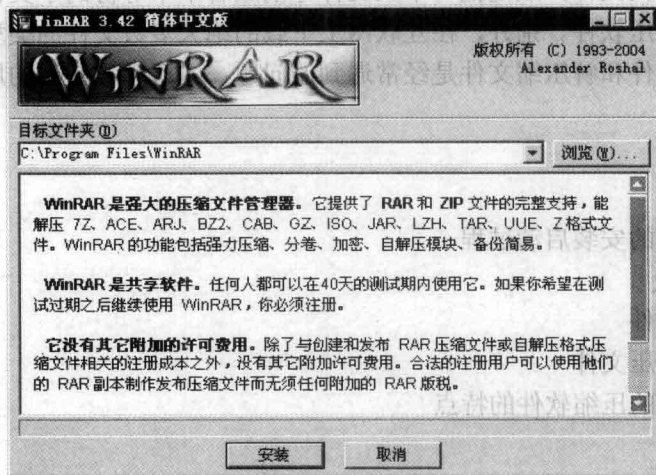


图 1.1 WinRAR 安装界面

(2) 在图 1.1 中，WinRAR 默认的是安装到“C:\Program Files\WinRAR”中。如果想安装到其他位置，可以单击【浏览】，选择其他的安装位置。然后，单击【安装】按钮，WinRAR 安装程序将会自动解压缩安装文件，如图 1.2 所示。

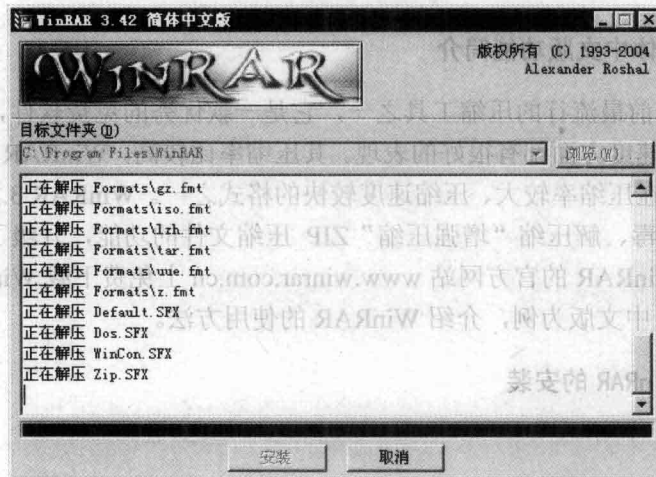


图 1.2 解压缩安装文件