

电脑应用一点通系列

# 笔记本电脑使用技巧

## 九日速成

北京金企鹅文化发展中心 策划  
甘登岱 主编



赠送

- ❑ 电脑入门九日速成
- ❑ 电脑上网技十日速成
- ❑ 电脑组装与维护八日速成
- ❑ 电脑故障诊断与排除十日速成
- ❑ 电脑应用技巧九日速成
- ❑ 网上开店七日速成
- ❑ 常用工具软件八日速成



航空工业出版社



金企鹅计算机畅销图书系列

电脑应用一点通

# 笔记本电脑使用技巧

九日速成

北京金企鹅文化发展中心 策划

甘登岱 主编

航空工业出版社

北京

## 内 容 提 要

笔记本电脑以其方便携带、可实现移动办公和低辐射等特点，得到越来越多用户的喜爱。本书用通俗易懂的语言介绍了笔记本电脑使用过程中的常见问题与技巧，包括笔记本电脑的选购、上网、办公和娱乐、常用软件使用、优化、安全防护、系统安装与恢复、检测、维护与升级等技巧。

本书旨在帮助初学者在最短的时间内学会笔记本电脑日常使用和故障排除技巧，特别适合拥有或希望拥有笔记本电脑的初级、中级爱好者使用。

### 图书在版编目（C I P）数据

笔记本电脑使用技巧九日速成 / 甘登岱主编. — 北京 : 航空工业出版社, 2011.5

ISBN 978-7-80243-735-7

I. ①笔… II. ①甘… III. ①笔记本计算机—基本知识 IV. ①TP368.32

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 052911 号

## 笔记本电脑使用技巧九日速成 Bijiben Diannao Shiyong Jiqiao Jiu Ri Sucheng

航空工业出版社出版发行

(北京市安定门外小关东里 14 号 100029)

发行部电话: 010-64815615 010-64978486

北京市科星印刷有限责任公司印刷

全国各地新华书店经售

2011 年 5 月第 1 版

2011 年 5 月第 1 次印刷

开本: 787×1092

1/32

印张: 9

字数: 218 千字

印数: 1—10000

定价: 18.00 元

# 本书导读

## 读者对象

本书旨在帮助初学者在最短的时间内学会笔记本电脑日常使用和故障排除技巧，特别适合拥有或希望拥有笔记本电脑的初级、中级爱好者使用。

## 内容导读

第1日：了解笔记本电脑的内外部件和接口；了解笔记本电脑的性能参数和品牌，以及在选购时如何对笔记本电脑进行验货和鉴别硬件的真伪等知识。

第2日：学习利用 ADSL、小区宽带、无线热点、3G 手机和无线上网卡等方式将笔记本电脑接入 Internet，以及组建无线局域网的方法和技巧；了解常见的联网故障排除方法和技巧。

第3日：学习使用笔记本电脑连接办公外设，进行商务演示、视频会议和电子交易，以及管理、保护和急救办公文件的方法和技巧；了解常见的办公故障排除方法和技巧。

第4日：学习使用笔记本电脑连接数码设备，处理数码相片和制作电子相册，以及观看影片、在网上冲浪等的方法和技巧。

第5日：学习文件管理、图像处理、翻译、光盘刻录、光盘镜像文件制作和虚拟光驱等常用软件的应用技巧。

第6日：学习优化笔记本电脑的电源、CPU、电池、内存、硬盘等硬件，以及加快系统启动速度和清理磁盘空间的方法和技巧。

第7日：学习笔记本电脑安全防护技巧，包括防盗、防病毒、防非法用户侵入，以及加强数据安全等。

第8日：学习安装和恢复笔记本电脑系统的方法和技巧，包括备份重要资料和驱动程序，将电脑设置为光驱启动，安装 Windows XP 和 Windows 7，使用 Ghost 备份和恢复操作系统等内容。

第9日：学习检测笔记本电脑各硬件参数或性能，保养电池、显示屏、键盘、硬盘和光驱，维修笔记本电脑，以及升级内存、硬盘、光驱和电池的方法和技巧。

## 光盘内容，超级赠送

本书附带的光盘中赠送了以下8本电子书，并附有书中用到的全部素材和部分教学视频，是真正的超值光盘！

- 《笔记本电脑使用技巧九日速成》
- 《电脑组装与维护八日速成》
- 《电脑故障诊断与排除十日速成》
- 《电脑应用技巧九日速成》
- 《常用工具软件八日速成》
- 《网上开店七日速成》
- 《电脑入门九日速成》
- 《电脑上网技巧十日速成》

# 目 录

<b>第 1 日 了解和选购笔记本电脑</b> .....	<b>1</b>
<b>1.1 了解笔记本电脑</b> .....	<b>1</b>
1.1.1 笔记本电脑的特点.....	1
1.1.2 认识笔记本电脑外部部件.....	2
1.1.3 认识笔记本电脑的接口.....	6
1.1.4 认识笔记本电脑内部部件.....	9
<b>1.2 笔记本电脑选购技巧</b> .....	<b>12</b>
1.2.1 了解笔记本电脑的性能指标.....	12
1.2.2 了解笔记本电脑的品牌.....	14
1.2.3 网上查询笔记本电脑行情和价格.....	15
1.2.4 选购笔记本电脑应避免哪些误区和陷阱.....	16
1.2.5 如何对笔记本电脑进行验货.....	17
1.2.6 如何鉴别笔记本电脑硬件规格.....	18
1.2.7 注意质保事项.....	22
<b>第 2 日 学习笔记本电脑联网技巧</b> .....	<b>23</b>
<b>2.1 笔记本电脑上网的方法</b> .....	<b>23</b>
2.1.1 通过 ADSL 上网.....	23
2.1.2 通过小区宽带上网.....	28
2.1.3 在酒店、机场等场所无线上网.....	29
2.1.4 通过“笔记本电脑+3G 手机”无线上网.....	30
2.1.5 通过“笔记本电脑+无线上网卡”无线上网.....	35
<b>2.2 组建无线局域网</b> .....	<b>40</b>



2.2.1	无线局域网入门	40
2.2.2	组建无线局域网需要的设备	41
2.2.3	无线/有线混合局域网的硬件连接	42
2.2.4	设置计算机和工作组名称	43
2.2.5	设置 IP 地址	44
2.2.6	登录无线局域网	46
2.2.7	设置无线路由器	46
2.2.8	加密无线局域网	49
2.2.9	登录加密或禁止 SSID 广播的无线网	50
<b>2.3</b>	<b>笔记本电脑快速互联技巧</b>	<b>52</b>
2.3.1	通过无线网卡互联	52
2.3.2	通过蓝牙互联	53
2.2.3	通过红外线互联	56
<b>2.4</b>	<b>笔记本电脑联网故障排除技巧</b>	<b>57</b>
2.4.1	用 Ping 命令查询网络是否连通	57
2.4.2	用 ipconfig/all 命令查询网络状态	57
2.4.3	无线网互访速度	58
2.4.4	显示“无法找到网络路径”错误提示	58
2.4.5	访问网络时出现短暂的反应迟缓	59
2.4.6	网络访问频繁中断	60
2.4.7	笔记本电脑不能访问无线网络	60
<b>第 3 日</b>	<b>学习笔记本电脑办公技巧</b>	<b>61</b>
<b>3.1</b>	<b>笔记本电脑办公外设连接技巧</b>	<b>61</b>
3.1.1	连接键盘和鼠标	61
3.1.2	使用外部鼠标时禁用触控板	62
3.1.3	连接打印机	63
3.1.4	连接扫描仪	64

3.1.5 连接投影仪	64
3.1.6 连接显示器	66
<b>3.2 笔记本电脑移动办公技巧</b>	<b>66</b>
3.2.1 使用笔记本电脑进行商务演示	66
3.2.2 使用笔记本电脑召开视频会议	67
3.2.3 在笔记本电脑与手机之间交换文件	68
3.2.4 使用网上银行	71
3.2.5 使用笔记本电脑进行电子交易	72
<b>3.3 办公文件管理、保护和急救技巧</b>	<b>73</b>
3.3.1 永久删除无用文件	73
3.3.2 为 Word 文档加密	74
3.3.3 保护 Excel 工作簿	75
3.3.4 保护 Excel 工作表	76
3.3.5 隐藏 EXCEL 工作表	77
3.3.6 隐藏 EXCEL 单元格内容	77
3.3.7 修复损坏的 Word 文档	78
3.3.8 恢复被误删除的文件	79
3.3.9 急救损坏的压缩文件	82
<b>3.4 笔记本电脑办公故障排除技巧</b>	<b>83</b>
3.4.1 外接键盘无法正常使用	83
3.4.2 投影仪无法满屏输出	84
3.4.3 投影仪无输入信号	85
3.4.4 投影仪投影图像偏色	85
3.4.5 投影仪有信号输入但无图象	85
3.4.6 投影仪输出图像有条纹波动	85
<b>第 4 日 学习笔记本电脑娱乐技巧</b>	<b>86</b>
4.1 连接数码设备及处理数码相片技巧	86



4.1.1	连接数码相机	86
4.1.2	安装摄像头	87
4.1.3	安装电视卡	88
4.1.4	读取存储卡中的数据	89
4.1.5	去除照片中的红眼	90
4.1.6	修补照片	91
4.1.7	制作电子相册	94
4.1.8	捕获摄像头中的视频	102
<b>4.2</b>	<b>用笔记本电脑观看影片技巧</b>	<b>106</b>
4.2.1	播放影片时禁止运行屏保	106
4.2.2	截取影片画面	107
4.2.3	切换影片的声音	108
4.2.4	打造移动“数字”电视	109
4.2.5	将笔记本电脑的屏幕影像输出到电视机	110
<b>4.3</b>	<b>用笔记本电脑聊天冲浪技巧</b>	<b>112</b>
4.3.1	将自己的 MSN 名称变为空白	112
4.3.2	使用 MSN 一次发送多行信息	112
4.3.3	让隐身的 QQ 好友现身	113
4.3.4	在 QQ 中隐藏自己的摄像头	113
4.3.5	在 QQ 和 MSN 中快速发送文件	114
4.3.6	禁止 MSN 自动启动或自动登录	114
4.3.7	快速输入网址	115
4.3.8	一键上网	115
<b>4.4</b>	<b>娱乐故障排除技巧</b>	<b>116</b>
4.4.1	QQ 不能正常进行视频聊天	116
4.4.2	影片的声音和画面不同步	117
4.4.3	修复损坏的视频文件	117

4.4.4 播放影片时无画面或画面异常	118
4.4.5 播放影片时无声	119
<b>第5日 学习笔记本电脑常用软件</b>	<b>120</b>
<b>5.1 文件管理及图像处理软件应用技巧</b>	<b>120</b>
5.1.1 用 WinRAR 压缩和解压文件	120
5.1.2 用 WinRAR 加密文件	123
5.1.3 用“文件保护专家”加密文件	124
5.1.4 用 ACDSee 浏览和处理图片	126
5.1.5 用 SnagIt 捕捉屏幕图像	128
<b>5.2 中英文翻译软件应用技巧</b>	<b>131</b>
5.2.1 用谷歌金山词霸进行屏幕取词	131
5.2.2 用谷歌金山词霸快速翻译英文	132
<b>5.3 光盘和虚拟光驱软件应用技巧</b>	<b>133</b>
5.3.1 用 Nero 刻录数据、音频和视频光盘	133
5.3.2 用 Nero 复制光盘	138
5.3.3 用 Nero 制作操作系统安装光盘	139
5.3.4 用 UltraISO 制作镜像文件	141
5.3.5 用 Daemon Tools 虚拟光驱读取镜像文件	142
<b>5.4 常见软件故障排除技巧</b>	<b>144</b>
5.4.1 压缩文件损坏	144
5.4.2 压缩密码丢失	147
5.4.3 图片文件损坏	149
5.4.4 刻录光盘失败	151
5.4.5 无法复制加密光盘	152
<b>第6日 学习优化笔记本电脑技巧</b>	<b>156</b>
<b>6.1 笔记本电脑整体优化技巧</b>	<b>156</b>
6.1.1 优化电源	156



6.1.2	延长电池的续航时间	160
6.1.3	优化音频	162
6.1.4	为 CPU 降温	163
6.1.5	关闭光驱的自动播放功能	164
6.1.6	设置虚拟内存	166
6.1.7	整理磁盘碎片	167
6.1.8	妙用 Fn 功能键	168
<b>6.2</b>	<b>笔记本电脑启动优化技巧</b>	<b>169</b>
6.2.1	禁止程序自动运行	169
6.2.2	关闭不必要的服务	171
6.2.3	清理桌面图标	172
6.2.4	使用软件加快开机速度	172
<b>6.3</b>	<b>笔记本电脑空间优化技巧</b>	<b>175</b>
6.3.1	清理系统临时文件	175
6.3.2	清理 Internet 临时文件	176
6.3.3	清理系统预读文件	177
6.3.4	删除驱动备份	177
6.3.5	删除无用的输入法	178
6.3.6	使用软件清理系统垃圾文件	179
6.3.7	清理无用插件	179
<b>第 7 日</b>	<b>学习笔记本电脑安全防护技巧</b>	<b>181</b>
<b>7.1</b>	<b>笔记本电脑防盗措施</b>	<b>181</b>
7.1.1	安装防盗锁	181
7.1.2	安装防盗报警器	182
7.1.3	使用智能追踪系统	183
7.1.4	安装防盗卡	184
<b>7.2</b>	<b>笔记本电脑系统安全防护</b>	<b>185</b>

7.2.1	设置 BIOS 开机密码	185
7.2.2	为账户设置登录密码	188
7.2.3	禁用存在隐患的来宾账号	190
7.2.4	利用屏保自动锁定 XP 系统	191
7.2.5	禁止远程编辑注册表	192
7.2.6	禁用远程协助和远程桌面	193
7.2.7	修复系统漏洞	193
7.2.8	使用 360 安全卫士查杀木马	195
<b>7.3</b>	<b>笔记本电脑数据安全防护</b>	<b>197</b>
7.3.1	设置专用文件夹	197
7.3.2	对重要的文件夹进行加密	198
7.3.3	清除最近访问的文档记录	198
7.3.4	锁定硬盘分区	200
7.3.5	隐藏硬盘分区	201
7.3.6	隐藏 IE 收藏夹	202
<b>7.4</b>	<b>笔记本电脑安全故障排除</b>	<b>204</b>
7.4.1	忘记 BIOS 开机密码	204
7.4.2	双击打不开 EXE 文件	204
<b>第 8 日</b>	<b>学习安装与设置操作系统技巧</b>	<b>206</b>
<b>8.1</b>	<b>安装操作系统前的准备工作</b>	<b>206</b>
8.1.1	了解常用的操作系统和版本	206
8.1.2	备份 IE 收藏、聊天记录和电子邮件等个人资料	207
8.1.3	导出和导入加密文件的密钥	212
8.1.4	备份和还原驱动程序	213
8.1.5	将笔记本电脑设置为从光驱启动	215
<b>8.2</b>	<b>安装操作系统和驱动程序</b>	<b>218</b>
8.2.1	安装 Windows XP	218



8.2.2	安装 Windows 7	223
8.2.3	安装 Windows XP 和 Windows 7 双系统	230
8.2.4	安装和查看驱动程序	232
<b>8.3</b>	<b>笔记本电脑系统的备份、恢复与管理</b>	<b>233</b>
8.3.1	用笔记本电脑自带的一键恢复功能恢复系统	233
8.3.2	用一键 Ghost 快速备份和恢复操作系统	234
8.3.3	用 Ghost 快速备份操作系统	236
8.3.4	用 Ghost 快速恢复操作系统	241
8.3.5	设置“我的文档”保存路径	243
8.3.6	设置“收藏夹”保存路径	244
<b>8.4</b>	<b>笔记本电脑系统常见故障排除</b>	<b>246</b>
8.4.1	无法启动添加/删除程序	246
8.4.2	“关闭计算机”选项丢失	246
8.4.3	提示找不到“Rundll32.exe”文件	247
8.4.4	提示 Explorer.exe 遇到问题需要关闭	247
8.4.5	使用最后一次正确配置	249
<b>第 9 日</b>	<b>学习笔记本电脑的检测、维护与升级技巧</b>	<b>250</b>
<b>9.1</b>	<b>笔记本电脑检测技巧</b>	<b>250</b>
9.1.1	检测电池使用状况	250
9.1.2	检测 CPU 的型号和参数	251
9.1.3	检测显卡的性能	252
9.1.4	检测硬盘的健康状态	253
9.1.5	检测内存的稳定性	255
9.1.6	检测显示屏的质量	256
9.1.7	检测键盘是否有损坏	256
9.1.8	检测光驱的性能	257
9.1.9	检测硬件温度	258

<b>9.2 笔记本电脑保养技巧</b> .....	<b>259</b>
9.2.1 保养并清洁屏幕.....	259
9.2.2 保养电池.....	260
9.2.3 保养键盘.....	261
9.2.4 保养触摸板.....	261
9.2.5 保养硬盘.....	262
9.2.6 保养光驱.....	263
<b>9.3 笔记本电脑维修技巧</b> .....	<b>263</b>
9.3.1 笔记本电脑的温度过高.....	263
9.3.2 拆解笔记本电脑并清洁散热器.....	264
9.3.3 笔记本电脑键盘破损.....	269
9.3.4 键盘进水导致笔记本电脑无法开机.....	269
9.3.5 笔记本电脑蓝屏.....	269
9.3.6 电源指示灯亮但显示屏无显示怎么办.....	270
<b>9.4 笔记本电脑升级技巧</b> .....	<b>270</b>
9.4.1 升级内存.....	270
9.4.2 升级硬盘.....	272
9.4.3 升级光驱.....	273
9.4.4 升级电池.....	274

### 本日导读

笔记本电脑种类繁多、价格昂贵、配置也参差不齐，为了能够选择一款真正适合自己的笔记本电脑，非常有必要学习一些选购技巧。

### 内容提要

- ✓ 了解笔记本电脑----- 1
- ✓ 笔记本电脑选购技巧----- 12

## 1.1 了解笔记本电脑

### 1.1.1 笔记本电脑的特点

与台式电脑相比，笔记本电脑具有以下优点。

- ☺ **体积小:** 笔记本电脑的长度一般为 35cm 左右，宽度一般为 25cm 左右，一些甚至只有一本书那么大；机身厚度一般为 3~4cm，超薄机型的厚度甚至不到 2cm，如图 1-1 所示。
- ☺ **质量轻:** 笔记本电脑的重量一般在 2kg~3kg 之间，如图 1-2 所示，超轻的机型一般在 1kg 左右，有的不足 1Kg。



图 1-1 笔记本电脑体积小



图 1-2 笔记本电脑重量轻

- ☺ **功耗低:** 15 英寸左右的笔记本电脑, 其功耗大概在 50~80W, 而台式机的功耗一般在 200~250W。
- ☺ **可用电池供电:** 笔记本电脑都配有电池, 可以在室外或断电的情况下正常使用笔记本电脑。
- ☺ **无线上网:** 笔记本电脑大都配有无线网卡, 连接上无线网络后, 可以在任何时间、任何地点访问互联网, 非常方便。
- ☺ **携带方便:** 由于笔记本电脑体积小、重量轻、可用电池供电, 因此我们可在外出时随身携带笔记本电脑, 方便办公。

与台式电脑相比, 笔记本电脑的缺点之一是性价比不高, 在相同的配置下, 笔记本电脑的价格要比台式机高; 之二是升级和维修不方便; 之三是散热性没有台式机好。

## 1.1.2 认识笔记本电脑外部部件

从外观看, 笔记本电脑由主要显示屏、键盘、触摸板、指点杆、光驱和电池等部件组成, 下面我们简单了解一下这些部件的特点。

### 1. 显示屏

笔记本电脑的显示屏与笔记本电脑机身连接在一起, 不需要单独供电, 如图 1-3 所示。目前常见的笔记本电脑显示屏大多数为 16:9



的宽屏，尺寸在 12 英寸至 18 英寸之间，如图 1-3 所示。



图 1-3 笔记本电脑的显示屏

## 2. 键盘和触摸板

键盘和触摸板均为笔记本电脑的输入设备，各自的特点如下。

- ☺ **键盘**：是笔记本电脑最主要的输入设备，它与笔记本电脑融为一体，如图 1-4 所示。其最大的特点是有一个【Fn】功能键，该键与其他键配合使用可以实现一些特殊功能，例如戴尔笔记本电脑按【Fn+向上方向键】可以调高显示器亮度。

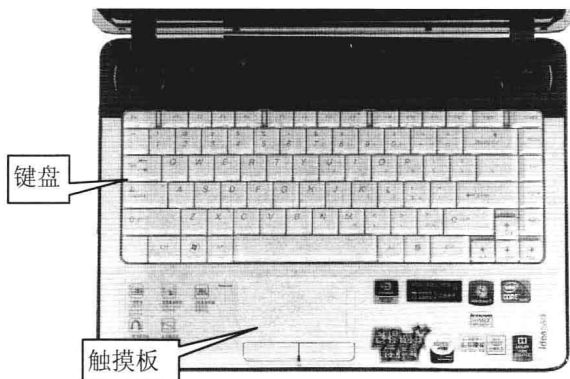


图 1-4 笔记本电脑的键盘