

中等职业学校计算机系列教材

zhongdeng zhiye xuexiao jisuanji xilie jiaocai

常用工具软件

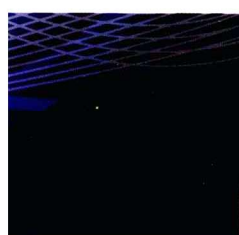
(第3版)

◎ 袁云华 郭鹏 主编

◎ 杨明川 副主编



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



精品系列

中等职业学校计算机系列教材

zhongdeng zhiye xuexiao jisuanji xilie jiaocai

常用工具软件

(第3版)

◎ 袁云华 郭鹏 主编

◎ 杨明川 副主编

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

常用工具软件 / 袁云华, 郭鹏主编. -- 3版. -- 北京: 人民邮电出版社, 2011.8
中等职业学校计算机系列教材
ISBN 978-7-115-25094-0

I. ①常… II. ①袁… ②郭… III. ①软件工具
IV. ①TP311.56

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第092382号

内 容 提 要

本书系统地介绍了目前流行的常用工具软件的用途和使用技巧, 主要包括系统安全工具、系统优化工具、磁盘工具、光盘工具、文件文档工具、翻译转换工具、图形图像工具、音频视频工具、网络通信工具、文件传输工具等, 共 10 大类。

本书内容全面、语言流畅、实例丰富、图文并茂、实用性强。通过本书的学习, 读者可以迅速、轻松地掌握软件的法。

本书适合作为中等职业学校计算机相关专业“常用工具软件”课程的教材, 同时也适合作为电脑短期培训学员、办公人员和电脑初学者的参考资料。

中等职业学校计算机系列教材 常用工具软件 (第 3 版)

-
- ◆ 主 编 袁云华 郭 鹏
副 主 编 杨明川
责任编辑 王 平
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京艺辉印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 15.75 2011 年 8 月第 3 版
字数: 389 千字 2011 年 8 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-25094-0

定价: 29.00 元

读者服务热线: (010)67170985 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号



中等职业学校计算机系列教材编委会

主 任：吴文虎

副 主 任：马 騄 吴必尊 吴玉琨 吴甚其 周察金
梁金强

委 员：陈 浩 陈 勃 陈禹甸 陈健勇 陈道波
陈修齐 戴文兵 杜镇泉 房志刚 郭红彬
郭长忠 何长健 侯穗萍 胡爱毛 龙天才
刘玉山 刘晓章 刘载兴 李 红 李任春
李智伟 李 明 李慧中 刘 康 赖伟忠
李继锋 卢广锋 骆 刚 梁铁旺 刘新才
林 光 蒲少琴 邱雨生 任 毅 石京学
苏 清 税启兵 谭建伟 王计多 汪建华
吴振峰 武凤翔 谢晓广 杨清峰 杨代行
杨国新 杨速章 余汉丽 张孝剑 张 平
张 霆 张 琛 张建华 赵清臣 周明义
邹 铃

中等职业教育是我国职业教育的重要组成部分，中等职业教育的培养目标定位于具有综合职业能力，在生产、服务、技术和管理第一线工作的高素质的劳动者。

随着我国职业教育的发展，教育教学改革的不断深入，由国家教育部组织的中等职业教育新一轮教育教学改革已经开始。根据教育部颁布的《教育部关于进一步深化中等职业教育教育教学改革的若干意见》的文件精神，坚持以就业为导向、以学生为本的原则，针对中等职业学校计算机教学思路与方法的不断改革和创新，人民邮电出版社精心策划了《中等职业学校计算机系列教材》。

本套教材注重中职学校的授课情况及学生的认知特点，在内容上加大了与实际应用相结合案例的编写比例，突出基础知识、基本技能。为了满足不同学校的教学要求，本套教材中的3个系列，分别采用3种教学形式编写。

- 《中等职业学校计算机系列教材——项目教学》：采用项目任务的教学形式，目的是提高学生的学习兴趣，使学生在积极主动地解决问题的过程中掌握就业岗位技能。
- 《中等职业学校计算机系列教材——精品系列》：采用典型案例的教学形式，力求在理论知识“够用为度”的基础上，使学生学到实用的基础知识和技能。
- 《中等职业学校计算机系列教材——机房上课版》：采用机房上课的教学形式，内容体现在机房上课的教学组织特点，学生在边学边练中掌握实际技能。

在教材使用中有什么意见或建议，均可直接与我们联系，电子邮件地址是wangyana@ptpress.com.cn，wangping@ptpress.com.cn。

中等职业学校计算机系列教材编委会

2011年3月

随着个人计算机的不断普及,各种常用工具软件的应用也日益普遍。利用这些软件可以更充分地发挥计算机的潜能,使用户操作和管理个人计算机更加方便、安全和快捷,同时更好地体验 Internet 带来的极大好处。学会使用计算机上各种常用的工具软件,是跨入信息时代必不可少的基本技能。

本书是专门为中等职业学校学生编写的计算机工具软件入门教材。较第 1 版、第 2 版教材的编写,本书精选目前同类工具中优秀的、使用频率高的软件作为讲解对象,详细地介绍软件的使用方法。本书突出实用性,注重培养学生的实践能力,具有以下特色。

- 以软件的功能为主线,重点介绍软件的各种用途。在让学生明确该软件“能做什么”的同时,通过实例讲解具体“怎么做”。
- 以操作案例组织全书的内容,每个案例通过清晰的步骤和丰富的插图来展示,既便于学生自学,又便于教师授课。
- 全书内容丰富,选例典型,主要选取日常生活中使用频率高的软件进行讲解,不但详细介绍软件的用途,也为满足各种用途而配置相应的软件提供参考。

本书每一章自成一体,读者可以方便地选择自己感兴趣的内容阅读。章末配有适量的习题,便于读者巩固所学的知识。结合本书,读者可以在最快的时间内精通这些工具软件,成为信息时代的计算机高手。

本课程的教学时数为 72 学时,教学课时可参考下面的课时分配表。

章节	课程内容	课时分配	
		讲授	实践训练
第 1 章	系统安全工具	4	4
第 2 章	系统优化工具	3	3
第 3 章	磁盘工具	3	3
第 4 章	光盘工具	2	2
第 5 章	文件文档工具	4	4
第 6 章	翻译转换工具	2	2
第 7 章	图形图像工具	6	6
第 8 章	音频视频工具	6	6
第 9 章	网络通信工具	3	3
第 10 章	文件传输工具	3	3
课时总计		36	36

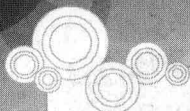
为了方便教学,我们免费为选用本套教材的老师提供电子课件和素材,教师可登录人民邮电出版社教学服务与资源网(<http://www.ptpedu.com.cn>)免费下载使用。

本书由袁云华、郭鹏主编，杨明川任副主编，参加本书编写工作的还有沈精虎、黄业清、宋一兵、谭雪松、向先波、冯辉、郭英文、计晓明、董彩霞、滕玲等。由于作者水平有限，书中难免存在疏漏之处，敬请各位老师和同学指正。

编者

2011年4月

第 1 章 系统安全工具.....	1
1.1 使用杀毒工具——360 杀毒	1
1.1.1 使用 360 杀毒软件杀毒	1
1.1.2 网络实时防护	5
1.1.3 软件升级更新	7
1.2 使用安全防范工具——360 安全卫士	8
1.2.1 常用功能	8
1.2.2 系统辅助功能	19
1.3 网络安全工具——天网防火墙	24
1.3.1 使用天网防火墙	24
1.3.2 天网防火墙高级功能	29
1.4 木马专杀工具——木马克星	30
1.4.1 查杀木马	30
1.4.2 更新病毒库和软件	31
习题	33
第 2 章 系统优化工具.....	34
2.1 Windows 操作系统自带的优化工具	34
2.1.1 磁盘清理	34
2.1.2 取消多余的启动项	35
2.1.3 关闭多余的服务	36
2.2 系统优化工具——Windows 优化大师 7.99	39
2.2.1 优化磁盘缓存	39
2.2.2 优化开机速度	41
2.2.3 备份和清理注册表	43
2.3 系统维护工具——超级兔子 2011beta	45
2.3.1 系统体检和开机优化	45
2.3.2 清理系统	46
2.3.3 系统防护	49
2.3.4 软件管理	51
2.3.5 硬件管理	53
2.4 系统还原工具——一键还原精灵 V 7.52	56
2.4.1 备份系统	56
2.4.2 还原系统	58



习题	60
第3章 磁盘工具	61
3.1 磁盘碎片整理工具——Vopt	61
3.1.1 整理磁盘碎片	61
3.1.2 使用附带功能	64
3.2 数据恢复工具——FinalData	66
3.2.1 从分区恢复丢失的数据	66
3.2.2 从硬盘恢复丢失的数据	69
3.3 硬盘分区工具——PartitionMagic	71
3.3.1 创建新的分区	72
3.3.2 调整分区容量	75
3.3.3 合并分区	77
3.3.4 转换分区格式	79
习题	81
第4章 光盘工具	82
4.1 光盘刻录工具——Nero	82
4.1.1 制作数据 DVD 光盘	82
4.1.2 刻录音乐 CD 光盘	84
4.2 ISO 映像文件制作工具——WinISO	88
4.2.1 编辑映像文件	88
4.2.2 格式转换	91
4.3 虚拟光驱工具——Daemon Tools	94
4.3.1 装载映像文件	94
4.3.2 卸载映像文件	96
习题	96
第5章 文件文档工具	97
5.1 文件压缩工具——WinRAR	97
5.1.1 快速压缩文档	97
5.1.2 设置压缩密码	98
5.1.3 分卷压缩文件	100
5.1.4 快速解压文件	101
5.1.5 解压到指定目录	102
5.1.6 解压分卷压缩文件	103
5.2 PDF 文档阅读工具——Adobe Reader	103
5.2.1 阅读 PDF 文档	104
5.2.2 复制文档内容	107
5.2.3 使用朗读功能	108
5.3 数字图书阅览器——超星阅览器	109



5.3.1 阅读免费图书	109
5.3.2 制作 PDG 格式电子书	111
习题	114
第 6 章 翻译转换工具	115
6.1 多功能翻译工具——灵格斯词霸	115
6.1.1 查词翻译	115
6.1.2 取词翻译	117
6.1.3 文本翻译	119
6.1.4 语音朗读	120
6.2 快速翻译工具——金山快译	121
6.2.1 快速翻译	121
6.2.2 高级翻译	122
6.2.3 批量翻译	123
习题	125
第 7 章 图形图像工具	126
7.1 屏幕捕获工具——SnagIt	126
7.1.1 捕获图像	126
7.1.2 编辑图像	130
7.2 图像管理工具——ACDSee	134
7.2.1 浏览图片	134
7.2.2 编辑图片	137
7.2.3 批量修改图片	140
7.3 图像处理工具——光影魔术手	142
7.3.1 基本的图像调整功能	142
7.3.2 解决数码照片的曝光问题	145
7.3.3 制作个人艺术照	147
7.4 GIF 动画制作工具——Ulead GIF Animator	151
7.4.1 图像 GIF 动画	151
7.4.2 特效 GIF 动画	156
7.4.3 自制 GIF 动画	160
习题	169
第 8 章 音频视频工具	170
8.1 本地音乐播放器——千千静听的使用方法	170
8.1.1 播放本地歌曲	170
8.1.2 设置播放器界面	174
8.1.3 视听网络歌曲	175
8.2 网络音乐播放器——酷我音乐盒	176
8.2.1 观看网络 MV	176

8.2.2 播放本地歌曲	178
8.3 网络电视工具——PPTV 的使用方法	180
8.3.1 观看直播节目	180
8.3.2 收藏电影	182
8.3.3 搜索影片	183
8.4 视频编辑器——Windows Movie Maker 的使用方法	184
8.4.1 捕获视频	184
8.4.2 编辑电影	186
8.4.3 完成电影	195
习题	197
第 9 章 网络通信工具	198
9.1 即时通信工具——MSN	198
9.1.1 MSN 通信	198
9.1.2 管理成员	200
9.1.3 个性化设置	203
9.2 移动聊天工具——飞信	204
9.2.1 手机绑定	204
9.2.2 好友管理	205
9.2.3 发送信息	207
9.3 邮件收发工具——Foxmail	209
9.3.1 创建邮箱账户	209
9.3.2 处理电子邮件	212
9.3.3 使用地址簿	214
习题	217
第 10 章 文件传输工具	218
10.1 资源下载工具——迅雷	218
10.1.1 快速下载文件	218
10.1.2 批量下载文件	220
10.1.3 限速下载文件	223
10.2 新一代下载工具——QQ 旋风	224
10.2.1 下载资源	224
10.2.2 收藏功能	229
10.3 快速传输工具——CuteFTP	232
10.3.1 下载网络资源	232
10.3.2 上传网络资源	236
10.3.3 站点对传	238
10.3.4 计划下载文件	239
习题	240

第1章 系统安全工具

在病毒横行、插件泛滥的今天，保护计算机系统安全已经成为计算机用户的日常工作之一，特别是对于连接了网络的计算机，更需要定期进行病毒扫描、插件清除和木马查杀等维护工作。本章将介绍 4 款针对计算机不同维护需求的系统防护工具。

学习目标

- 掌握杀毒工具——360 杀毒软件的使用方法。
- 掌握安全防范工具——360 安全卫士的使用方法。
- 掌握防火墙工具——天网防火墙的使用方法。
- 掌握木马专杀工具——木马克星的使用方法。

1.1 使用杀毒工具——360 杀毒

360 杀毒是 360 安全中心出品的一款免费的云安全杀毒软件。360 杀毒具有查杀率高、资源占用少、升级迅速等优点。此外，360 杀毒可以与其他杀毒软件共存，是一个理想杀毒备选方案。同时，360 杀毒也是一款一次性通过 VB100 认证的国产杀毒软件。



要点提示

“云安全”通过网络中的大量客户端对网络中软件行为的异常监测，获取互联网中木马、恶意程序的最新信息，传送到服务端进行自动分析和处理，再把病毒和木马的解决方案分发到每一个客户端，从而使得整个互联网变成了一个超级大的杀毒软件。

1.1.1 使用 360 杀毒软件杀毒

使用 360 杀毒方式灵活，用户可以根据当前的工作环境自行选择模式：快速扫描查杀病毒迅速，但是不够彻底；全盘扫描查杀彻底，但是耗时长；指定位置扫描可以对特定分区和存储单位进行查杀工作，可以有针对性地查杀病毒。



操作步骤

1. 启动 360 杀毒软件

在桌面上单击快捷图标启动 360 杀毒软件，其主要界面元素如下。

- 【病毒查杀】选项卡：在该选项卡中可以使用 3 种方式查杀病毒，分别是“快速扫描”、“全盘扫描”和“指定位置扫描”，如图 1-1 所示。同时界面上还将显示病毒处理的历史记录和版本信息。
- 【实时防护】选项卡：主要设置对从外部转移到本地计算机的各种文件的防护措施，避免病毒入侵，如图 1-2 所示。



图1-1 【病毒查杀】选项卡



图1-2 【实时防护】选项卡

- 【产品升级】选项卡：用于手动升级软件，更新病毒库，如图 1-3 所示。

2. 快速扫描

快速扫描可以使用最快的速度对计算机进行扫描，迅速查杀病毒和威胁文件，节约扫描时间，一般用于时间不是很宽裕的情况。

- (1) 在图 1-1 中单击 (快速扫描) 按钮，开始快速扫描硬盘。
- (2) 扫描结束后显示扫描到的病毒和威胁程序，如图 1-4 所示。

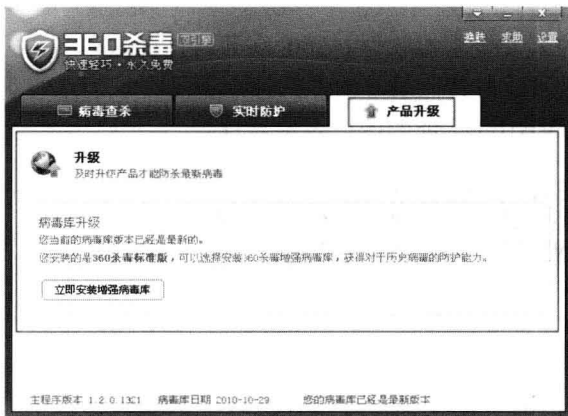


图1-3 【产品升级】选项卡



图1-4 显示扫描结果



要点提示

在扫描结果中，通常包含病毒、威胁和木马等恶意程序。

- 病毒：一种可以产生破坏性后果的恶意程序，必须严加防范。
- 威胁：虽然不会立即产生破坏性影响，但是这些程序会篡改计算机设置，使系统产生漏洞，从而危害网络安全。
- 木马：一种利用计算机系统漏洞侵入计算机后窃取文件的恶意程序。木马程序伪装成应用程序安装在计算机上（这个过程称为木马种植）后，可以窃取计算机上用户的文件、重要的账户密码等信息。

- (3) 首先选取要处理的威胁对象，勾选该对象前的复选项，然后单击 按钮删除或隔离这些对象，如图 1-5 所示。

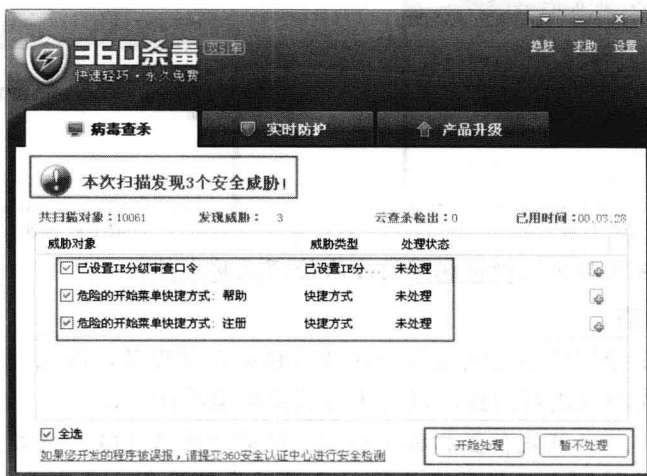


图1-5 扫描结果



要点提示

如果在图 1-4 所示界面底部勾选【自动处理扫描出的病毒威胁】复选项，则扫描完成后将自动处理扫描到的威胁对象；如果勾选【扫描完成后关闭计算机】复选项，则在处理完威胁对象后自动关机。

3. 全盘扫描

快速扫描虽然快速，但是扫描并不彻底。全盘扫描比快速扫描更彻底，但是耗费的时间较长，占用系统资源较多。建议全盘扫描安排在工作间隙来完成，例如休息时间或者夜间，这样可以避开系统资源的冲突。

(1) 在图 1-6 中单击  (全盘扫描) 按钮，开始全盘扫描硬盘。



图1-6 全盘扫描

- (2) 在扫描过程中，系统弹出如图 1-7 所示对话框，显示扫描到的垃圾文件，单击  按钮清除这些文件。
- (3) 在扫描过程中，如果用户的系统 CPU 占用高，可能会降低扫描速度，这时可以在图 1-8 所示对话框中单击  按钮加快扫描速度，也可以单击  按钮停止扫描过程，另选时间扫描。

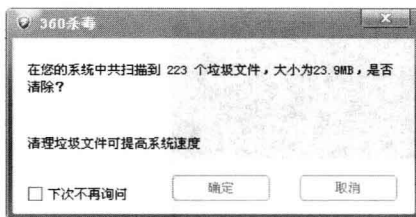


图1-7 清除垃圾文件

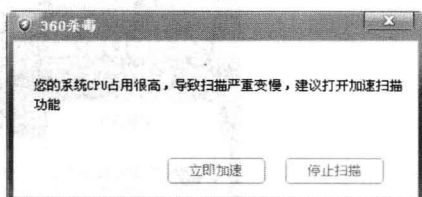


图1-8 加速扫描过程

(4) 扫描完成后，按照与快速扫描相同的方法处理威胁文件。

4. 指定位置扫描

指定位置扫描是指扫描指定的硬盘分区或可移动存储设备。例如计算机上接入 U 盘或移动硬盘后，可以先对其进行扫描，以防止将病毒传染给计算机。

- (1) 在图 1-9 中单击 (指定位置扫描) 按钮，随后弹出【选择扫描目录】对话框。
- (2) 系统显示目前连接到本机的硬盘分区以及移动存储设备，选中需要扫描的对象，如图 1-10 所示，然后单击 按钮。



图1-9 启动指定位置扫描

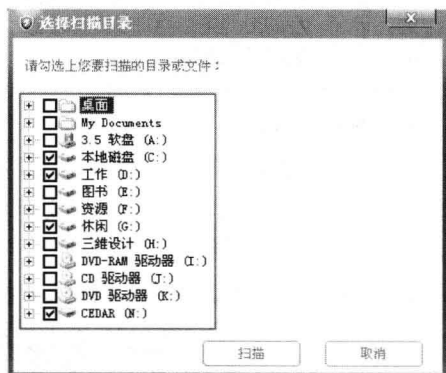


图1-10 选中需要扫描的对象

(3) 系统开始扫描选定的设备，扫描完成后对威胁对象的处理方法同前。



要点提示

如果要终止扫描操作，可以在如图 1-11 所示的对话框中单击 按钮，然后在如图 1-12 所示的对话框中单击 按钮。单击 按钮可以暂停扫描过程，需要重新启动时单击 按钮即可恢复前次中断的扫描任务。



图1-11 停止或暂停扫描

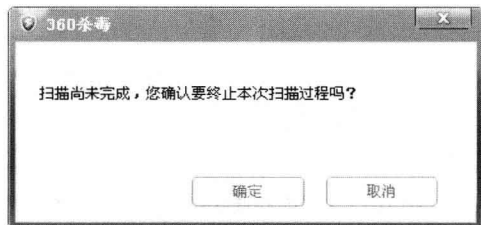


图1-12 确认终止扫描过程

1.1.2 网络实时防护

计算机连接到网络后，为病毒和恶意软件的侵入提供了更多的机会。与其事后杀毒不如事前防护，下面介绍网络实时防护的设置方法。



操作步骤

- (1) 在软件界面中切换到【实时防护】选项卡，如图 1-13 所示。
- (2) 设置以下防护功能。默认情况下将开启这些功能，如果希望关闭选定的功能，可以在该选项后单击 关闭 按钮。

- 文件系统防护：监控系统中的文件访问（例如修改注册表），如果发现破坏性的恶意访问，则对该程序进行拦截。
- 聊天软件防护：通过聊天软件（如 QQ 等）接收文件时，接收完毕后检查该文件是否安全，如果发现不安全文件，给出报警信息。
- 下载软件防护：使用下载软件（如迅雷）下载文件后，检查下载的文件是否安全，若发现不安全文件，则给出报警信息。
- U 盘防护：当 U 盘以及可移动存储设备接入计算机时，阻止其中的恶意程序自动运行，避免计算机感染病毒。
- 木马防火墙：阻止各种木马程序运行，阻止恶意网站在计算机上种植木马。



图 1-13 启动网络实时防护功能



要点提示

在【木马防火墙】选项后选择【设置】选项，可以设置不同种类的木马防火墙，如图 1-14 所示；要关闭选定的木马防火墙，单击该项目后的 已关闭 按钮即可。

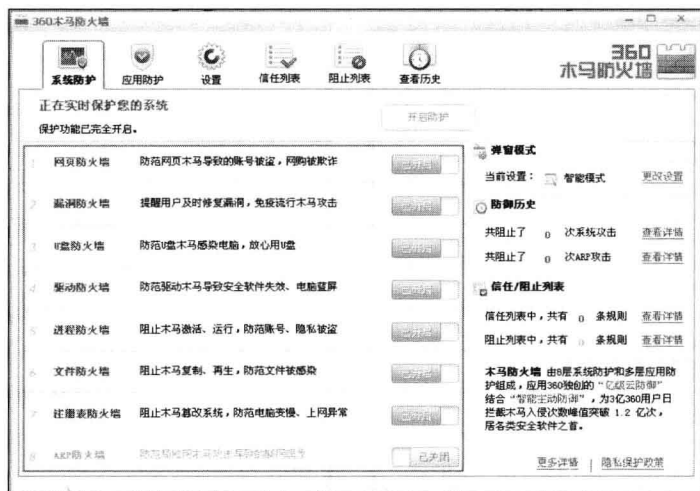


图 1-14 设置木马防火墙

(3) 在如图 1-13 所示的对话框中单击 **详细设置** 按钮, 打开【设置】面板, 主要设置以下选项。

① 常规设置。设置开机自启动、自我保护以及定时杀毒等, 如图 1-15 所示。

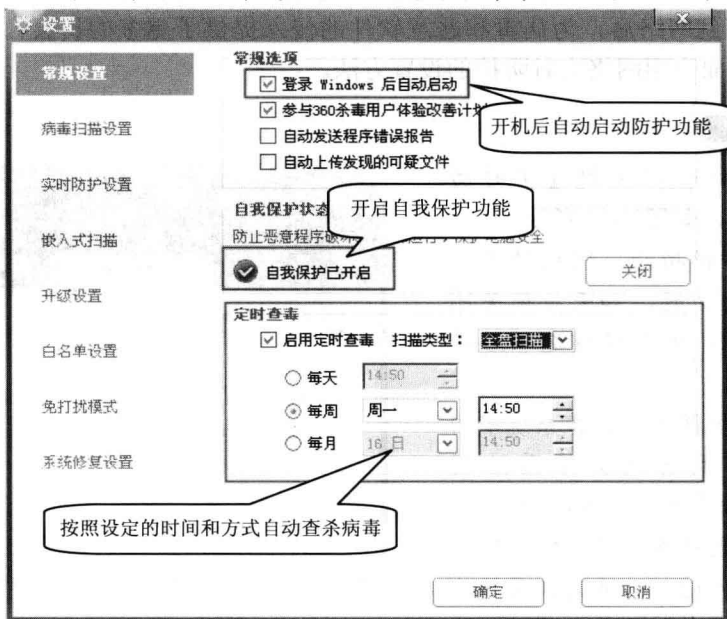


图1-15 常规设置



要点提示

常上网的用户一定要随时注意对计算机系统的防护, 并养成良好的计算机防护习惯, 例如开机后自动启动防护功能, 定时杀毒等, 这样可以大大减少病毒对计算机的破坏。

② 病毒扫描设置。设置扫描病毒时的主要选项, 常用的项目如图 1-16 所示。



要点提示

如果用户对计算机知识掌握不太深, 对病毒处理的相关操作不太熟练, 在选择【发现病毒时的处理方式】时, 可以在如图 1-16 所示的对话框中点选【自动清除】单选按钮, 这样简单快捷。

③ 实时防护设置。设置实施防护的主要选项, 常用的项目如图 1-17 所示。

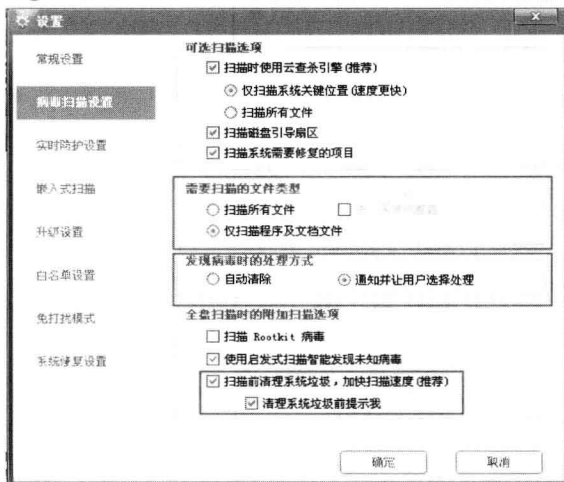


图1-16 病毒扫描设置

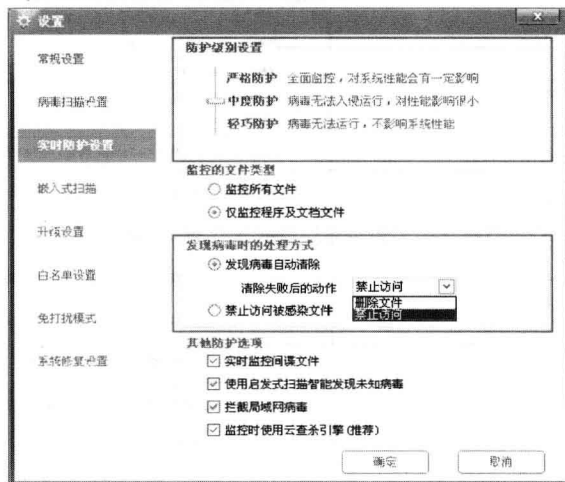


图1-17 实时防护设置