



天津市高校“十五”规划教材

计算机 常用工具软件 实训教程

冯志辉 主编



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

计算机常用工具软件实训教程

冯志辉 主编

杨嘉孟 主审

孟志达 怀艾芹 钱 灵 编著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

内 容 简 介

本书分6章介绍了目前计算机最为常用的工具软件的使用方法, 主要内容包括网络工具软件、系统维护工具、文件和磁盘管理工具、多媒体工具、图形图像工具和杀毒软件6大类共38个软件。

本书在介绍软件使用的同时还介绍相关知识, 使读者深入了解该软件的有关理论基础, 并举一反三对同类软件的使用提供帮助。在每章的最后还设有实训练习题, 便于读者练习提高。

本教材适合于高等职业学校、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的学生使用, 也特别适合于那些迫切需要提高自己计算机应用技能的广大计算机爱好者使用。

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。

图书在版编目(CIP)数据

计算机常用工具软件实训教程 / 冯志辉主编; 孟志达, 怀艾芹, 钱灵编著. —北京: 电子工业出版社, 2004.5
ISBN 7-5053-9786-9

I. 计… II. ①冯… ②孟… ③怀… ④钱… III. 软件工具—教材 IV. TP311.56

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 023344 号

责任编辑: 施玉新 syx@phei.com.cn 特约编辑: 明足群

印 刷: 北京牛山世兴印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

经 销: 各地新华书店

开 本: 787×980 1/16 印张: 22.25 字数: 498 千字

印 次: 2004 年 5 月第 1 次印刷

印 数: 6 000 册 定价: 28.00 元

凡购买电子工业出版社的图书, 如有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系。
联系电话: (010) 68279077。质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

前 言

当前,计算机在我国普及程度日益提高,计算机应用已经深入到了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,很多用户还是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,在遇到一些简单问题时常常束手无策,往往需要专门人员来解决。这类现象的出现主要是由于一般用户对计算机仍然怀有神秘的感觉,没有掌握有关的常用工具软件的使用方法。

实际上,计算机常用工具软件大都功能单一,使用简单方便,它们就好像我们日常生活中的一个个小工具一样,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。

为了使读者能尽快掌握主要的常用工具软件的使用方法,从整体上提升计算机应用水平,我们编写了《计算机常用工具软件实训教程》。其基本思路是:从初学者的角度,介绍最实用的工具软件;采用模块化方式,按任务驱动便于自学;理论知识点到为止,突出应用;除软件基本使用以外,还为今后使用类似软件提出了扩展说明。

本书采用实训指导的方式,分单元介绍各类工具软件的使用方法,在每个单元中设立不同的任务,每个实训任务包括实训目的、实训理论基础、实训内容和实训步骤四方面的内容。通过一系列的训练,使读者可以很快掌握常用工具软件的应用和相关知识。从而提高用户计算机应用的整体水平,轻松地应对日常使用中出现的各种问题。

全书共6章,分为18个实训单元,介绍了38个常用工具软件,由于各章之间没有必然联系,读者可以根据需要打乱次序使用本书。

本书还配有教学光盘,内容较教材更为详细全面,供读者自学使用。读者可到 edu.phei.com.cn 下载。

本书由冯志辉、孟志达、怀艾芹编写,冯志辉主编,杨嘉孟主审,多媒体课件由钱灵制作。

由于编者水平有限,加上时间仓促,书中难免有错误和不足之处,希望读者批评指正。

编 者

目 录

第 1 章 计算机网络工具软件	(1)
单元 1 网络浏览及增强工具	(1)
任务 1 网络浏览器——Internet Explorer	(1)
任务 2 网络浏览增强工具——网际畅游 MyIE2	(13)
单元 2 E-mail 工具	(19)
任务 3 E-mail 工具——Foxmail	(19)
单元 3 网络下载工具	(33)
任务 4 网络下载工具——网际快车 FlashGet	(33)
任务 5 网站下载工具——WebZIP	(39)
单元 4 Internet 通信工具	(46)
任务 6 网络即时通信工具——QQ 2003	(46)
任务 7 网络聊天工具——MSN Messenger 6.0	(61)
任务 8 网络传真工具——免费传真之星	(71)
实训题 1	(73)
第 2 章 系统维护工具	(75)
单元 5 系统优化及维护工具	(75)
任务 1 系统优化工具——Windows 优化大师	(75)
任务 2 系统维护工具——超级兔子	(87)
任务 3 磁盘碎片整理工具——VoptXP	(112)
单元 6 系统测试工具	(116)
任务 4 系统测试工具——SiSoftware Sandra	(116)
实训题 2	(122)

第3章 文件和磁盘管理工具	(124)
单元7 压缩解压缩工具	(124)
任务1 文件压缩工具——WinZip	(124)
任务2 文件压缩软件——WinRAR	(135)
任务3 文件加密工具——“文件密使”	(141)
任务4 文件分割和合并工具——SplitJoin	(146)
单元8 文件、数据恢复工具	(148)
任务5 软盘复制软件——HD-COPY	(148)
任务6 文件恢复工具——Recover	(153)
单元9 硬盘管理工具	(156)
任务7 硬盘分区工具——PQMagic	(156)
实训题3	(166)
第4章 多媒体工具	(167)
单元10 媒体播放工具	(167)
任务1 VCD 播放软件——豪杰超级解霸 3000	(167)
任务2 DVD 播放软件——PowerDVD	(176)
单元11 在线媒体播放工具	(181)
任务3 微软媒体播放器——Windows Media Player	(181)
任务4 RM 播放器——RealOne Player	(187)
单元12 MP3 播放及制作工具	(198)
任务5 MP3 播放器——Winamp	(198)
任务6 音频制作工具——豪杰音乐工作室	(206)
实训题4	(211)
第5章 图形、图像浏览及制作工具	(213)
单元13 图像浏览工具	(213)

任务 1 图像浏览工具——ACDSee	(213)
任务 2 图像浏览工具——“豪杰大眼睛”	(225)
单元 14 图像捕捉工具	(234)
任务 3 图片捕获工具——SnapHand	(234)
任务 4 多功能抓图高手——SnagIt	(237)
单元 15 图形制作工具	(243)
任务 5 动画制作——GIF Movie Gear	(243)
任务 6 图像处理工具——“我行我速”	(249)
任务 7 三维特效工具——COOL3D	(258)
任务 8 动画制作工具——Flash	(262)
实训题 5	(300)
第 6 章 病毒防护工具	(301)
单元 16 病毒防护基础知识	(301)
单元 17 常用杀毒工具	(307)
任务 1 瑞星杀毒软件的使用	(307)
任务 2 金山毒霸杀毒软件的使用	(318)
任务 3 KV3000 杀毒软件的使用	(326)
单元 18 网络防火墙	(331)
任务 4 金山网镖 2003	(331)
任务 5 天网防火墙	(340)
实训题 6	(346)

第 1 章 计算机网络工具软件

随着计算机网络的发展和各种网络服务的使用,传统意义上的 PC 已经发生了根本的变化。对于众多的网络应用服务,与之对应的应用软件也层出不穷。在此精选了一些常用的网络工具软件,它们都是这方面领先水平的软件。通过本章的学习,读者可以掌握因特网浏览和多种网络服务的使用方法以及技巧,很快成为网络使用高手。

单元 1 网络浏览及增强工具

任务 1 网络浏览器——Internet Explorer

微软公司的 Internet Explorer (简称 IE) 浏览器是目前使用最广泛的 Web 浏览器,它集成在 Windows 操作系统中,目前 IE 已经升级到 6.0 版本,用户也可以登录微软公司网站免费下载该软件最新版本的安装程序。IE 功能强大,兼容性好,除了普通的网络浏览外,还包含 Outlook Express 等 Internet 工具以及多媒体附件。在此介绍它的使用和属性设置等。

1. 实训目的

- ① 了解 Internet Explorer 的功能、特点及相关概念。
- ② 掌握使用 Internet Explorer 浏览网页、搜索信息、下载软件、IE 选项的设置。

2. 实训理论基础

(1) 相关概念

① 超链接 (Hyperlink): 是 WWW (万维网) 上使用最多的一种技术。它通过事先定义的关键字或图形,只要用鼠标单击关键字或图形,就可自动连上相对应的其他文件。通过这种方式,可以实现不同网页间的跳转。

② 超文本文件 (Hypertext): 是由超文本标记语言 HTML 编写的,具有超链接功能的文件,它可以将文件中已经定义的关键字 (Keyword),经过鼠标的点取 (Click),便可以得到该关键字的相关解释,用户使用起来更感舒适。类似于早期使用的 WIN32 下的 HELP 文件。

③ Cookie: 是当访问某个站点时,随某个 HTML 网页发送到你的浏览器中的一小段信息。当到达浏览器时,浏览器通常会将其存储在硬盘中,其中有个别存储的信息随同用

户新的网页浏览请求送回发出 Cookie 的网络服务器。

④ URL (Uniform Resource Locator): 即统一资源定位器, 是 WWW 网页的地址, 如: “http://www.sohu.com (搜狐网址)”。“http://”表示 Internet 资源类型是 HTTP 服务, “www.sohu.com”用来指出 WWW 页所在的服务器域名。

(2) 软件介绍

Internet Explorer 6.0 浏览器界面如图 1-1-1 所示。

① 标题栏: 显示当前浏览的主页名称。

② 菜单栏: 使用菜单中不同的命令, 可以完成 IE 中所有的操作。

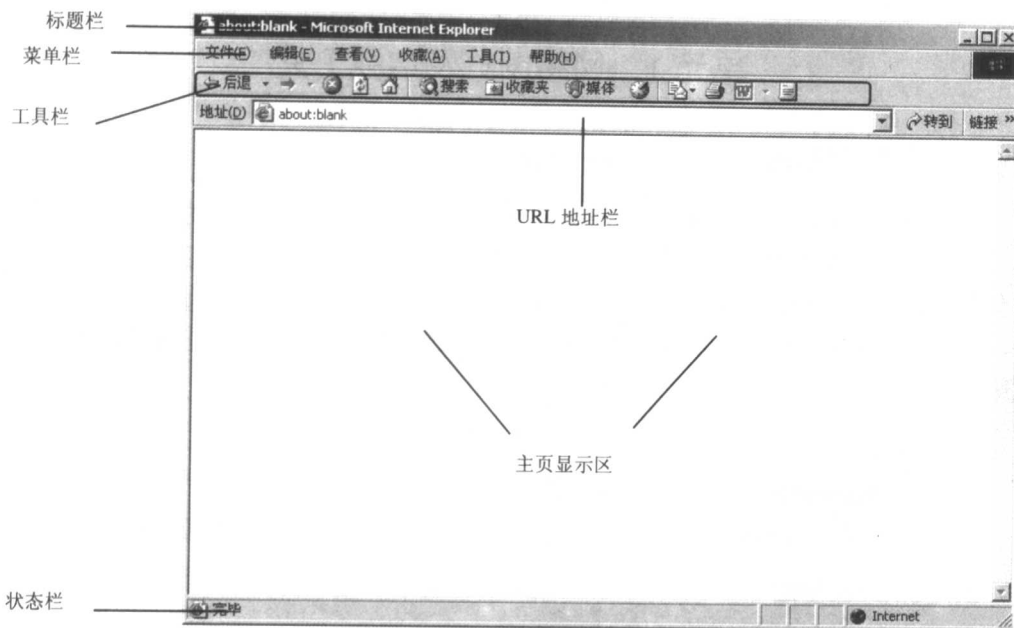


图 1-1-1

③ 工具栏: 使用其中的快捷按钮可以快速完成一些常用的操作, 当某个快捷按钮为灰色时, 表示该功能目前不能使用。各个快捷按钮的作用如表 1-1-1 所示。

表 1-1-1 IE 工具栏中快捷按钮的作用

按钮符号	名称	作用	按钮符号	名称	作用
	后退	查看上一个打开的主页		收藏	在浏览器的左侧显示收藏夹
	前进	查看下一个打开的主页		媒体	在浏览器的左侧显示媒体栏
	停止	停止访问当前的主页		历史	在浏览器的左侧显示历史记录
	刷新	重新访问当前的主页		邮件	打开邮件与新闻菜单

续表

按钮符号	名称	作用	按钮符号	名称	作用
	主页	打开默认的主页		打印	打印当前主页
	搜索	打开搜索主页		字体	设置浏览主页的显示字体

④ URL 地址栏：显示当前访问主页的 URL 地址，用户可在地址栏中直接输入访问主页的网址。

⑤ 主页显示区：显示当前主页或文档的内容。

⑥ 状态栏：显示 IE 当前的活动状态，当光标在所浏览主页中的链接上停留时，在状态栏中显示所指链接的 URL。

3. 实训内容

- ✎ 浏览网页
- ✎ 使用收藏夹
- ✎ 保存与打印网页
- ✎ IE 的设置

4. 实训步骤

(1) 浏览网页

使用 IE 浏览器，可以方便地浏览 Internet 站点，IE 提供 3 种浏览方法。

1) 直接在 URL 地址栏中输入网址

- ① 在 IE 的地址栏中输入要浏览的网址，如：“http://www.5460.net”。
- ② 单击 Enter 键，IE 打开如图 1-1-2 所示的界面。

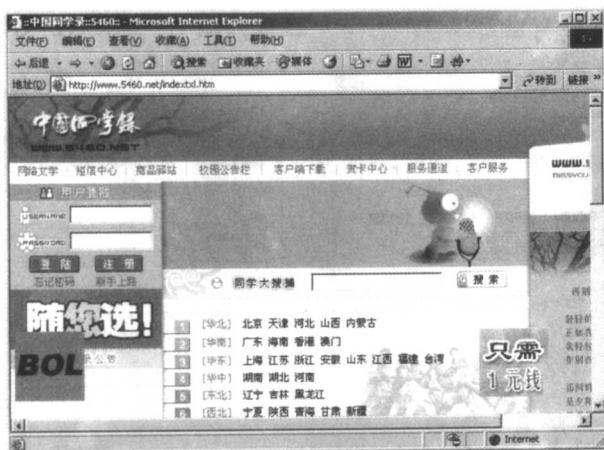


图 1-1-2

2) 使用搜索栏浏览

① 单击工具栏中的  按钮，在窗口左侧打开如图 1-1-3 所示的搜索窗格，在其中输入中文关键词，单击“搜索”按钮即可。

② 搜索窗格中显示了如图 1-1-4 所示的由 3721 搜索引擎搜索到内容，用户单击相应超链接即可打开感兴趣的网页。

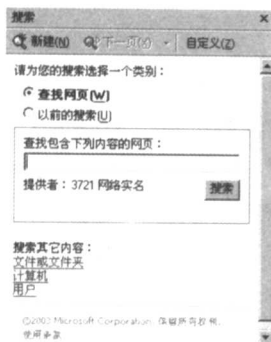


图 1-1-3

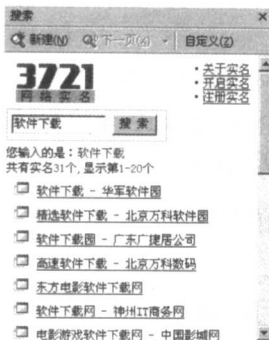


图 1-1-4

③ 对于中文名称确定的网址，可以直接在地址栏中输入其中文名称，如：“北京大学”，单击 Enter 键即可。

④ IE 将自动打开北京大学的网页，当然这也是由于“3721 网络实名”软件的作用。3721 软件是一个网络搜索工具，提供在 IE 浏览器地址栏中直接输入中文关键词搜索目标的服务；用户无需安装，它已经集成到 IE 浏览器中。

3) 其他搜索引擎使用介绍

① 在 IE 的地址栏中输入搜索引擎的网址，如：“http://www.baidu.com/（百度中文搜索引擎）”或“http://www.google.com/”等，打开如图 1-1-5 所示窗口。



图 1-1-5

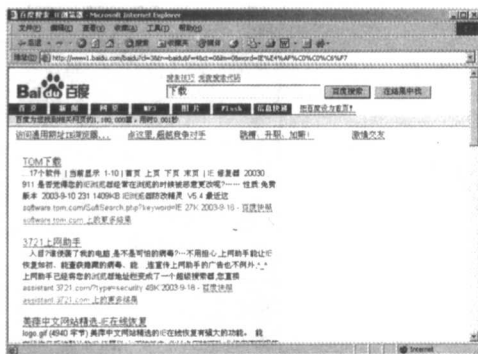


图 1-1-6

- ② 在搜索框中输入想要查找内容的关键字, 如: “IE 浏览器”。
- ③ 单击 Enter 键, 打开如图 1-1-6 所示搜索结果页面。
- ④ 如果搜索的范围过大, 在搜索栏中输入新的关键字后, 单击“在结果中找”按钮, 可在当前搜索结果中再进行精确搜索。
- ⑤ 如果要查的关键字较为冗长时, 可以将它拆成几个关键字来搜索, 词与词之间用空格隔开。
- ⑥ 单击搜索结果中的超链接即可打开该网页。

 各个搜索引擎网址的规定不一, 如: 有的关键字中间是用“+”隔开的, 请读者在使用时注意。

(2) 管理使用收藏夹

1) 将网址添加到收藏夹

① 执行菜单命令“收藏”/“添加到收藏夹”, 弹出“添加到收藏夹”对话框, 如图 1-1-7 所示。

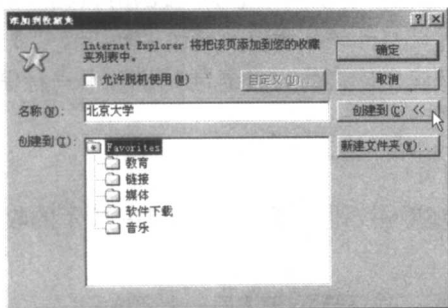


图 1-1-7

② 在“名称”栏中显示当前网页的名称, 选中“允许脱机使用”复选框, 同步保存该网页内容, 今后可以脱机方式查看该网页。

③ 单击“创建到”按钮, 打开收藏夹文件夹树, 将该网址保存到同一类型的文件夹中, 如“教育”分类文件夹。

2) 整理收藏夹

① 执行“收藏”/“整理收藏夹”菜单命令, 在弹出如图 1-1-8 所示的窗口中可以整理收藏夹。

② 单击“创建文件夹”按钮, 将在收藏夹中创建新的分类文件夹, 便于把同类的网址收藏在一起。

③ 选中想要移动的连接, 单击“移至文件夹”按钮, 把该链接地址移到某个文件夹中。

- ④ 单击“重命名”按钮，可以修改网址的名称。
- ⑤ 选择网址或文件夹，单击“删除”按钮，删除该对象。

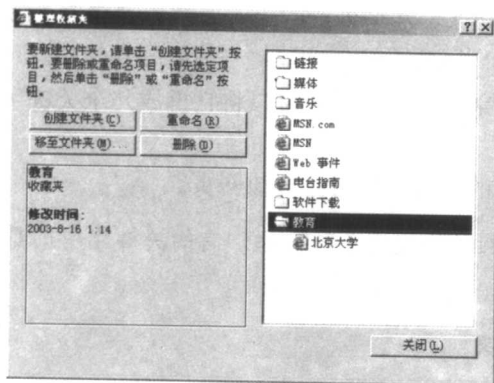


图 1-1-8

 IE 的收藏夹在计算机中是以一个名为“Favorites”的文件夹存储的，一般在 C 盘的系统文件夹中；用户可以打开该文件夹，通过“剪切”、“复制”、“删除”和“重命名”等操作进行整理。也可以将该文件夹的内容复制到软盘中进行保存或交流，省去记录复杂的 URL 地址的麻烦。

3) 使用收藏夹浏览网页

① 单击工具栏中的  收藏夹按钮，打开如图 1-1-9 所示的收藏夹窗格；单击其中的链接，即可打开网页。

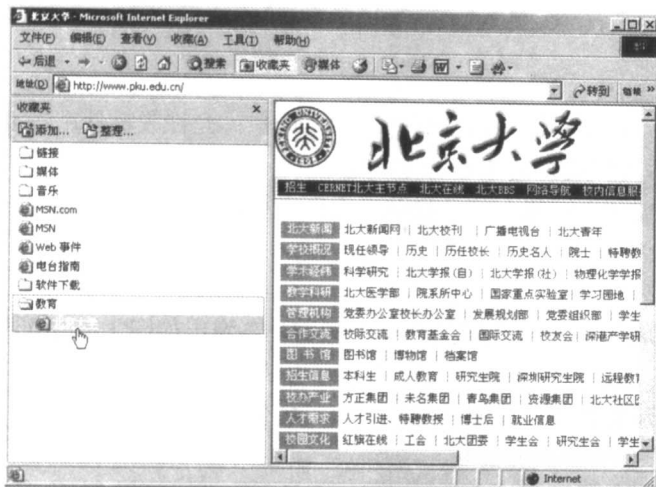


图 1-1-9

② 如果该网页预先被设置成“允许脱机使用”，在没有连接到 Internet 上时也可以打开上一次浏览到的该网页的内容。

(3) 保存与打印网页

1) 保存整个网页

① 在 IE 中打开要保存的网页。执行菜单命令“文件”/“另存为”，如图 1-1-10 所示，弹出如图 1-1-11 所示“保存网页”对话框。

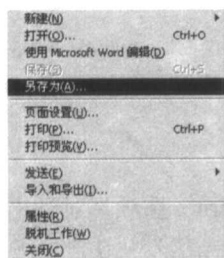


图 1-1-10

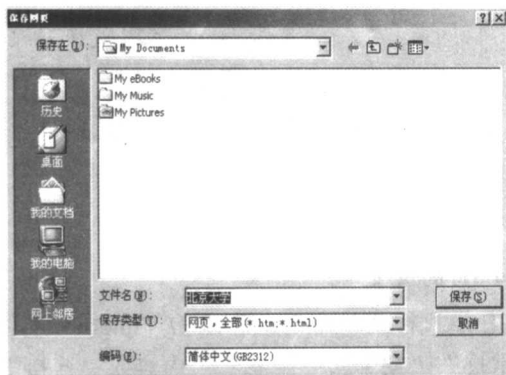


图 1-1-11

② 在“保存在”下拉框中，选择需要保存网页的存储目录；在“文件名”框中，输入想要保存网页的名称；在“保存类型”下拉框中，选择想要保存的文件类型。

③ 设置完成后单击“保存”按钮。

2) 保存图片

① 在浏览的网页中右击想要保存的图片，在弹出的快捷菜单中选择“图片另存为”选项，如图 1-1-12 所示。

② 在打开的“保存图片”对话框中，选择将要保存图片的目录、名称和文件类型。

③ 单击“保存”按钮。

3) 打印网页

① 在 IE 浏览器中打开想要打印的主页。执行菜单命令“文件”/“打印”，打开如图 1-1-13 所示的“打印”对话框。

② 在“页面范围”栏中，选择“全部”单选钮，设置打印的份数等参数。

③ 完成打印设置后，单击“打印”按钮，开始打

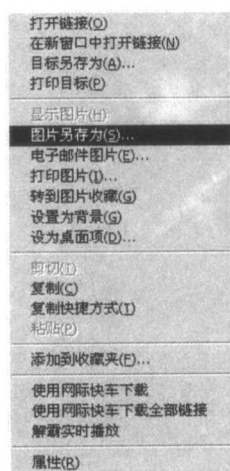


图 1-1-12

印该网页。

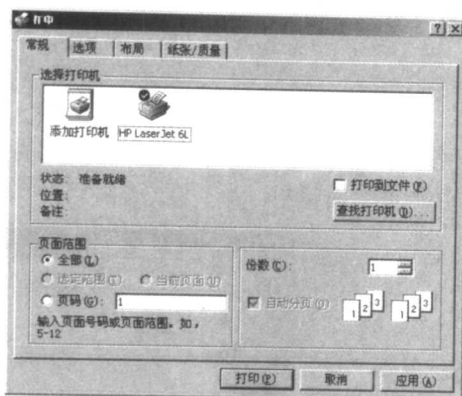


图 1-1-13

(4) IE 的设置

在 IE 中执行菜单命令“工具”/“Internet 选项”，弹出“Internet 选项”对话框，其中包括“常规”、“安全”、“隐私”、“内容”、“连接”、“程序”和“高级”共 7 个标签，通过对这些 IE 选项进行设置，可使浏览器更好地工作。

1) “常规”标签设置

“常规”标签如图 1-1-14 所示，其中包括主页、Internet 临时文件和历史记录共 3 栏。

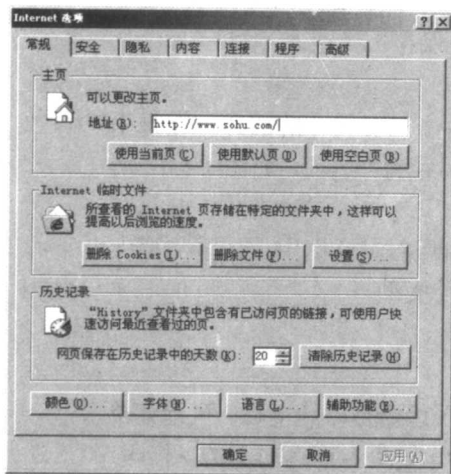


图 1-1-14

① 在“主页”栏中，单击“使用当前页”按钮，将 IE 当前浏览的网页作为默认初始主页。

- ② 单击“使用默认页”按钮，在“地址”栏中出现的是微软公司的网页地址。
- ③ 在“地址”栏中输入指定网址作为 IE 的主页。
- ④ 为了提高 IE 的打开速度，可以单击“使用空白页”按钮，这样 IE 在下次启动时将显示一个空白的 IE 窗口。
- ⑤ 在“Internet 临时文件”栏中单击“删除 Cookies”按钮和“删除文件”按钮，可以清除浏览网络时系统产生的 Cookies 文件和临时文件。
- ⑥ 单击“设置”按钮，打开如图 1-1-15 所示的“设置”对话框，在此可以看到 Internet 临时文件夹存放的位置（如 C:\WINDOWS\Temporary Internet Files）。

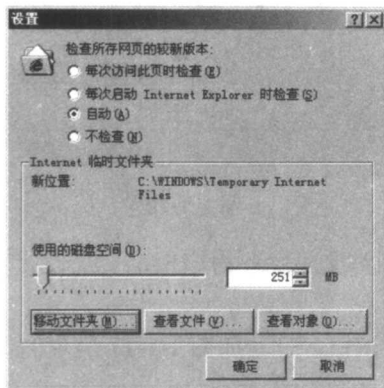


图 1-1-15

- ⑦ 拖动“使用的磁盘空间”滑块，调整保存临时文件的磁盘空间。
 - ⑧ 单击“移动文件夹”按钮，可把 Internet 临时文件夹移到用户指定的文件夹中。这需要重新启动计算机方可生效。
 - ⑨ 单击“查看文件”按钮，打开临时文件夹，浏览该文件夹中的内容。
 - ⑩ 单击“确定”按钮返回图 1-1-14 所示的对话框。
-  Internet 临时文件夹中保存浏览网页时产生的临时文件。有时候占用很多的存储空间，用户可以更改默认的存储文件夹，比如移到 D 盘的某个指定文件夹中，从而节省系统主分区的存储空间。
- ⑪ 在“历史记录”栏中，单击“网页保存在历史记录中的天数”右边的上下箭头按钮，可以调整浏览过网页的历史记录保存在计算机中的天数。
 - ⑫ 分别单击“颜色”、“字体”、“语言”和“辅助功能”按钮，可对 IE 的显示属性进行设置。
- 2) “安全”标签设置
- ① 在图 1-1-14 所示的“Internet 选项”对话框中，单击“安全”标签，如图 1-1-16

所示。

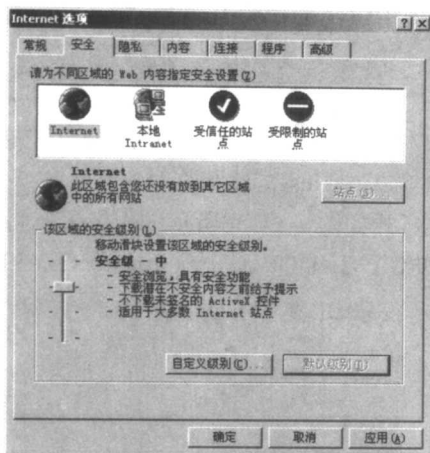


图 1-1-16

② 分别单击“请为不同区域的 Web 内容指定安全设置”栏中的 4 个图标，可查看相应 Web 区域的安全设置级别。

③ 单击“自定义级别”按钮，打开如图 1-1-17 所示的“安全设置”对话框，可以查看该 Web 区域的安全设置。

④ 在“重置为”下拉列表中选择安全级别，或者直接在“设置”栏中根据需要进行调整。

⑤ 单击“确定”按钮结束安全设置。

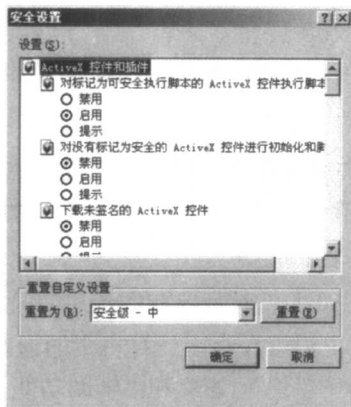


图 1-1-17



初学者最好不要改变这些设置，如果确实需要提高网络安全级别，可以安装网