



赠送多媒体光盘

从梦起步

卓文 编著

新手学

电脑实用技巧

DIANNAOSHIYONGJIQIAO

本书特点

易学易用

本书在丛书内容和知识点的选择上更加精炼、实用且浅显易懂，在结构安排上逻辑清晰、由浅入深，符合读者循序渐进、逐步提高的学习规律

一学必会

本书以“全程图解”的方式将各种操作直观地展现出来，配以简洁的文字对内容进行说明，并在插图上进行操作标注，更准确地对各知识点进行操作演示


全新教学体例 轻松自学

全书每章都安排了“章前知识导读”、“新手重点索引”、“光盘视频链接”、“学习成果测试”等特色栏目，让读者可以在赏心悦目的教学体例下高效地进行学习

版式设计精美 双色印刷

本书在版式设计与排版上更加注重适合阅读与精美实用，采用双色印刷，图文并茂，美观实用，让读者可以在一个愉快舒畅的氛围中逐步完成整个学习过程

上海科学普及出版社



赠送多媒体光盘

从零起步

卓文 编著

新手学

电脑实用技巧

DIANNAOSHIYONGJIQIAO

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新手学电脑实用技巧 / 卓文编著. —上海: 上海科学普及出版社, 2011.11

(从零起步丛书)

ISBN 978-7-5427-5036-5

I. ①新… II. ①卓… III. ①电子计算机—基本知识
IV. ①TP3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 164409 号

策 划 胡名正

责任编辑 刘湘雯

新手学电脑实用技巧

卓文 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销

北京市蓝迪彩色印务有限公司印刷

开本 880×1230

1/32

印张 10

字数 260000

2011 年 11 月第 1 版

2011 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5427-5036-5

定价: 29.80 元

ISBN 978-7-900518-28-6 (附赠多媒体光盘 1 张)

内 容 提 要

本书针对电脑新手的学習需求，从零起步，详细讲解了新手学习电脑需要熟练掌握的大量实用操作技巧。全书共分为三篇，其中：第一篇（第1~2章）为Windows系统设置篇，包括Windows XP和Windows 7系统应用技巧；第二篇（第3~6章）为办公与工具软件篇，包括Word 2010、Excel 2010、PowerPoint 2010和常用工具软件实用技巧；第三篇（第7~8章）为网络应用与安全防范篇，包括网络应用技巧和电脑安全防范实用技巧等内容。

本书由电脑教育专家精心编写，内容通俗易懂，图文并茂，版式精美，并配有多媒体演示光盘，便于读者学习。本书适合作为新手学习电脑的速查手册，也可作为电脑爱好者和自学读者的参考用书。

前言 Foreword

丛书简介

“从零起步”丛书由多年从事电脑教育的专家组精心策划编写而成，是一套专为初学者量身打造的丛书。通过学习本丛书，读者能够真正掌握电脑实际操作技能，从而得心应手地驾驭与使用电脑。

“从零起步”丛书包括以下书目：

1	新手学电脑应用八合一	6	中老年学电脑操作与网络应用
2	新手学 Office 高效办公	7	新手学 Photoshop 图像处理
3	新手学 Excel 高效办公	8	新手学 Photoshop 数码照片处理
4	新手学家庭电脑综合应用	9	新手学 AutoCAD 辅助设计
5	新手学电脑实用技巧	10	新手学系统安装、重装与电脑维护

本书导读

本书针对电脑新手的 learning 需求，从零起步，详细讲解了新手学习电脑需要熟练掌握的大量实用操作技巧。全书共分为三篇，其中：第一篇（第1~2章）为 Windows 系统设置篇，包括 Windows XP 和 Windows 7 系统应用技巧；第二篇（第3~6章）为办公与工具软件篇，包括 Word 2010、Excel 2010、PowerPoint 2010 和常用工具软件实用技巧；第三篇（第7~8章）为网络应用与安全防范篇，包括网络应用技巧和电脑安全防范实用技巧等内容。

本书特色

《从零起步——新手学电脑实用技巧》具有以下几大特色：

1. 内容精炼实用，易学易用

本书在丛书内容和知识点的选择上非常精炼、实用且浅显易懂；在丛书内容和知识点的结构安排上逻辑清楚、由浅入深，符合读者循序渐进、逐步提高的学习规律。

全书首先精选适合初学读者快速入门、轻松掌握的必备知识与技能，再配合相应的操作技巧，轻松阅读、易学易用，起到事半功倍、一学必会的效果。

2. 全程图解教学，一学必会

本书使用“全程图解”的讲解方式，以图为主、文字为辅。首先以简洁、明了的文字对知识内容进行说明，再以图形的表现方式将各种操作直观地表现出来。在图形上添加“1、2、3、4……”操作序号与说明，更准确地对各知识点进行操作演示。形象地说，初学者只需“按图索骥”地对照图书进行操作练习和逐步推进，即可快速掌握电脑使用的丰富技能。

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

Foreword 前言

3. 全新教学体例，轻松自学

我们在编写本书时，非常注重初学者的认知规律和学习心态，每章都安排了“章前知识导读”、“新手重点索引”、“光盘视频链接”等版块，让读者可以高效地学习电脑知识。

☞ 章前知识导读：在每章的首页，简明扼要地介绍了本章将要学习的重点内容及学习时间等。

☞ 新手重点索引：介绍重点内容和知识点的页码标识，以便读者有选择地进行查阅。

☞ 光盘视频链接：对应光盘内容在章扉页上引导链接，便于读者学习。

4. 精美排版，双色印刷

本书在版式设计及排版上，更加注重适合阅读与精美实用，并采用全程图解的方式排版，重点突出图形与操作步骤，便于读者进行查找与阅读。

本书使用双色印刷，完全脱离传统黑白图书的单调模式，既便于读者区分、查找与学习，又图文并茂、美观实用，让读者可以在一个愉快舒心的氛围中逐步完成整个学习过程。

5. 互动光盘，超长播放

本书配有交互式、多功能、超长播放的多媒体教学光盘，既是与图书知识互补的多媒体教学光盘，又是一套具备完整教学功能的电脑学习软件。

适用读者

本书讲解的是学习电脑操作的实用技巧，着重于提高初学者解决实际问题的能力，非常适合以下读者群体阅读：

- (1) 没有任何电脑操作经验的零基础初学者。
- (2) 对电脑操作有所了解但不熟练的学习者。
- (3) 从事各种办公工作的在职人员。
- (4) 大中专院校的在校学生和社会电脑培训机构的学员。
- (5) 想在短时间内掌握电脑操作技能各类读者。
- (6) 其他电脑爱好者。

售后服务

如果读者在使用本书的过程中遇到问题或者有意见或建议，可以通过发送电子邮件（E-mail: zhuoyue@china-ebooks.com）或者通过网站：<http://www.china-ebooks.com> 联系我们，我们将及时予以回复，并尽最大努力提供学习上的指导与帮助。

希望本书能对广大读者朋友提高学习和工作效率有所帮助，由于编者水平有限，书中可能存在不足之处，欢迎读者朋友提出宝贵意见，我们将加以改进，在此深表谢意！

编者

第一篇 Windows XP 系统设置

Windows 系统是目前应用最为广泛的操作系统,本篇是 Windows 系统实战技巧与经验的精华总结,让您轻松体验 Windows 的强大功能,并熟练地对其进行应用。

第 1 章 Windows XP 系统应用技巧

1.1 Windows XP 设置技巧 2

- 例 1 更换桌面图片 2
- 例 2 更换系统主题 2
- 例 3 修改屏幕保护图像 3
- 例 4 改变系统外观 3
- 例 5 设置屏幕分辨率 3
- 例 6 关闭 Windows XP 自动升级功能 4
- 例 7 彻底删除文件 4
- 例 8 设置屏幕刷新频率 4
- 例 9 自定义“开始”菜单 5
- 例 10 清除最近打开的文档列表 6
- 例 11 关闭启动时搜索共享资源功能 6
- 例 12 调整视觉效果为最佳性能 6
- 例 13 增大虚拟内存 7
- 例 14 修改文件关联程序 7
- 例 15 让电脑时间与 Internet 时间同步 8
- 例 16 将 IE 收藏夹设置为首页 8
- 例 17 禁用多余启动项 10
- 例 18 取消分组相似任务栏 10
- 例 19 恢复 Windows XP 经典菜单 11
- 例 20 关闭系统还原功能 11
- 例 21 关闭远程桌面功能 11
- 例 22 禁用错误报告 11
- 例 23 设置默认的浏览器 12
- 例 24 在“开始”菜单中加入收藏夹 12
- 例 25 缩短操作系统列表显示时间 13
- 例 26 不让光驱自动播放 13
- 例 27 添加开机启动程序 14
- 例 28 调节图标间距 14
- 例 29 在任务栏显示音量图标 15
- 例 30 定制 Windows 启动欢迎信息 15

例 31 让程序打开时窗口最大化 16

1.2 Windows XP 操作技巧 16

- 例 1 批量修改文件名 16
- 例 2 快速输入大写字母 17
- 例 3 Windows XP 定时关机 17
- 例 4 释放剪贴板的内存 17
- 例 5 显示隐藏的文件 18
- 例 6 查看操作系统版本 18
- 例 7 更改计算机名 18
- 例 8 快速锁定电脑 19
- 例 9 快速关机 19
- 例 10 让软件安装后的设置快速生效 20
- 例 11 临时阻止 U 盘自动运行 20
- 例 12 批量修改文件扩展名 20
- 例 13 找回快速启动栏 21
- 例 14 让页面自动滚动 21
- 例 15 为文件夹添加图片 21
- 例 16 拖动文件的妙用 22
- 例 17 调整任务栏高度 23
- 例 18 一次关闭多个程序 23
- 例 19 快速更换账户图片 23
- 例 20 自动生成文件列表 23
- 例 21 一键打开程序 24
- 例 22 将常用文件夹添加到收藏夹 24
- 例 23 检测系统文件完整性 25
- 例 24 快捷合并文件的方法 25
- 例 25 显示排列文件更多可用属性项 26
- 例 26 删除磁盘中无用的文件 26
- 例 27 打开屏幕键盘 27
- 例 28 让指针自动移动到默认按钮 27
- 例 29 操作系统常用快捷键 27
- 例 30 指定程序打开文件 28
- 例 31 使用公文包同步更新文件 29
- 例 32 在任务栏中添加程序图标 29



1.3 Windows XP 高级技巧 30

- 例 1 快速转换分区格式 30
- 例 2 查看系统是否已经激活 30
- 例 3 删除不需要的系统组件 31
- 例 4 安装 Windows XP 不用
输入序列号 31
- 例 5 重建显示桌面图标 32
- 例 6 简单还原 Windows XP 注册表 ... 32
- 例 7 屏蔽网络共享功能 33
- 例 8 查看网络连通情况 33
- 例 9 关闭 Dr. Watson 程序 33
- 例 10 加快菜单显示 34
- 例 11 关闭阅读 ZIP 文档功能 34
- 例 12 关掉不必要的服务 34
- 例 13 重装 Windows XP 不需再激活 ... 35
- 例 14 关机时自动结束任务 35
- 例 15 彻底隐藏文件 36
- 例 16 不用密码进入 Windows XP 36
- 例 17 禁用注册表编辑器 36
- 例 18 解除注册表编辑器禁用状态 37
- 例 19 禁止直接从 IE 浏览器下载文件 ... 37
- 例 20 让 IE 窗口打开最大化 37
- 例 21 清除无用的动态链接库 38
- 例 22 隐藏硬盘分区 38
- 例 23 减少开机滚动条次数 38
- 例 24 加快硬盘读取速度 39
- 例 25 修改分区图标 39
- 例 26 让电脑死机时自动重启 40
- 例 27 加快关机速度 40
- 例 28 快速查看网络参数 40

- 例 7 隐藏通知区域的 QQ 图标 44
- 例 8 使相似任务在任务栏分组显示 ... 45
- 例 9 调整任务栏的大小与位置 45
- 例 10 设置输入法的默认语言 46
- 例 11 更改桌面图标的显示图案 46
- 例 12 更改窗口颜色 47
- 例 13 设置桌面背景 48
- 例 14 设置屏幕保护程序 48
- 例 15 更改系统声音 48
- 例 16 调换鼠标左右键的功能 49
- 例 17 设置鼠标指针的显示图标 49
- 例 18 更改主题 50
- 例 19 更改屏幕刷新频率 50
- 例 20 添加可以通过 Windows
防火墙的程序 51
- 例 21 自定义 Windows 自动更新 51
- 例 22 创建新用户 52
- 例 23 为低权限用户设置权限 52
- 例 24 删除用户账户 52
- 例 25 创建账户密码 53
- 例 26 自定义程序访问和计算机
的默认值 54
- 例 27 修改时间和日期的显示格式 ... 55
- 例 28 自定义自动播放功能 55
- 例 29 禁用远程协助 55
- 例 30 显示文件扩展名 56
- 例 31 关闭 Superfetch 56
- 例 32 关闭 UAC 57
- 例 33 隐藏文件或文件夹 57
- 例 34 显示隐藏的文件或文件夹 58
- 例 35 建立新的网络连接 58
- 例 36 更改网络位置 59
- 例 37 在“开始”菜单中添加经常
使用程序的快捷方式 60
- 例 38 更换文件夹图标 60
- 例 39 批量更改 JPEG 格式图片文件
的详细资料 61
- 例 40 更改程序的兼容模式 61
- 例 41 禁用虚拟内存 61

第 2 章 Windows 7 系统应用技巧

2.1 Windows 7 设置技巧 42

- 例 1 显示系统图标 42
- 例 2 在小工具栏处添加时钟 42
- 例 3 更改桌面显示图标的大小 43
- 例 4 更改时间和日期 43
- 例 5 使音量图标在通知区域显示 43
- 例 6 调节音量 44

例 42 还原驱动器版本	62	例 5 在桌面上创建特定文件的快捷方式	69
例 43 禁用同步中心	63	例 6 快速打开程序所在的文件夹	69
例 44 优化开机速度	64	例 7 使用屏幕键盘	70
例 45 设置 Windows 7 视觉效果 优化系统性能	65	例 8 启动 Microsoft 讲述人	70
例 46 关闭 Windows 7 节能设置	66	例 9 启用视频预览	70
例 47 开启 Windows 7 系统的 磁盘定额功能	66	例 10 启用幻灯片放映图片	71
2.2 Windows 7 操作技巧	67	例 11 安全退出移动硬件设备	71
例 1 搜索文件	67	例 12 进行磁盘清理	71
例 2 卸载程序	68	例 13 使用“服务”查看或管理 服务程序	72
例 3 利用任务管理器关闭没有 响应的程序	68	例 14 禁用注册表管理器	72
例 4 启动语音识别	68	例 15 从回收站恢复已删除的数据	73
		例 16 彻底删除文件	73

第二篇 办公与工具软件

本篇将详细介绍办公与工具软件的大量实用技巧，其中包括 Word 2010、Excel 2010、PowerPoint 2010 以及一些常用工具软件的使用技巧，读者应该熟练掌握。

第 3 章 Word 2010 办公实用技巧

3.1 Word 2010 文字编辑技巧	76	例 16 更改文字排列方向	83
例 1 设置字体格式的三种方法	76	例 17 自定义项目符号	84
例 2 调整字符间距	77	例 18 设置超链接	84
例 3 为生僻字添加拼音	77	例 19 设置首字下沉	85
例 4 清除格式	78	例 20 自定义标题样式	85
例 5 设置断字形式	78	例 21 套用已定义好的标题格式	85
例 6 调换段落位置的两种方法	78	例 22 使用排序功能	86
例 7 设置段落间距及行间距	79	例 23 为文字添加着重号	87
例 8 快速复制并使用其他段落 的格式	80	例 24 添加批注	87
例 9 插入小节符	80	例 25 定义批注方式	87
例 10 插入生僻字	81	例 26 查找 Word 文档中的拼写 和语法错误	88
例 11 输入公式	81	例 27 对文档内容进行修订	88
例 12 插入上标	82	例 28 拒绝或接受修订	89
例 13 插入带圈字符	82	例 29 添加脚注	89
例 14 插入交叉引用	82	例 30 手动添加目录	89
例 15 使用替换功能	83	例 31 自动生成目录	90
		例 32 更新目录	91
		例 33 插入引文	91

例 34 生成书目	92	例 14 更改艺术字的效果	108
3.2 Word 2010 表格处理技巧	92	例 15 将已输入的文字更改为 艺术字	109
例 1 快速插入表格	93	例 16 设置艺术字阴影效果	109
例 2 精确插入表格	92	例 17 改变艺术字的文字方向	110
例 3 自由绘制表格	93	例 18 将艺术字链接到文本框	110
例 4 插入 Excel 电子表格	94	例 19 插入自选图形	110
例 5 快速插入带样式的表格	94	例 20 绘制任意多边形	111
例 6 选择整行或整列的两种方法	95	例 21 利用鼠标绘制图形	111
例 7 手动调整表格的行高和列宽	95	例 22 重置任意多边形的顶点	111
例 8 精确设置行高和列宽	96	例 23 设置图形的三维立体效果	112
例 9 在单元格中插入斜线	97	例 24 对齐多个图形	113
例 10 插入行或列	97	例 25 调整多个图形的层叠 位置关系	113
例 11 删除整行或整列	97	例 26 组合或取消组合多个图形	114
例 12 删除单元格	98	例 27 插入剪贴画	114
例 13 合并单元格	98	例 28 插入 SmartArt 图形	115
例 14 拆分单元格	98	例 29 改变 SmartArt 图形中单个 图形的形状	115
例 15 将表格转换成文本	99	例 30 使用绘图画布	116
例 16 将文本转换为表格	99	3.4 Word 2010 页面设置技巧	116
例 17 使用擦除工具	100	例 1 拆分窗口	116
例 18 使用排序功能	100	例 2 调整 Word 文档中页面 的显示比例	117
例 19 利用公式求和	101	例 3 如何分栏	117
例 20 设置表格中内容的 对齐方式	101	例 4 插入页眉	118
3.3 Word 2010 图形应用技巧	101	例 5 插入页码	118
例 1 插入文本框	101	例 6 添加边框和底纹	119
例 2 移动文本框	102	例 7 在 Word 文档中插入水平线	119
例 3 更改文本框大小的两种方法	102	例 8 更改水平线样式	120
例 4 设置文本框的填充效果	103	例 9 添加自定义的水印效果	120
例 5 更改文本框的边框样式	103	例 10 插入分隔符	121
例 6 更改文本框的形状	104	例 11 利用标尺调整段落格式	121
例 7 插入图片	104	例 12 设置段落的缩进量	122
例 8 裁剪图片	104	例 13 自定义页边距	122
例 9 设置图片与文字的 布局方式	105	例 14 设置纸张的方向	123
例 10 旋转图片的两种方法	106	例 15 设置纸张大小	123
例 11 精确设置图片大小	107	3.5 Word 2010 其他应用技巧	124
例 12 给图片添加题注	107		
例 13 插入艺术字	108		

例 1 为 Word 文件设置密码	124	例 2 修改图表标题	140
例 2 使用 Word 模板	125	例 3 添加坐标轴名称	140
例 3 转存文档为 Word 模板	126	例 4 设置图表背景墙和图表基底 ...	141
例 4 设置使用记录的显示数量 ...	126	例 5 修改图表类型	141
例 5 增强 Word 文档的兼容性 ...	126	例 6 添加图表数据标签	142
例 6 撤销连续的多步操作	127	例 7 移动图表	143
例 7 使用翻译功能	127	例 8 为图表的数据系列添加 数据趋势线	143
例 8 开启屏幕翻译提示	127	例 9 创建图表模板	144
例 9 添加书签	128	例 10 使用图表模板	144
例 10 使用阅读版式视图 浏览 Word 文档	128	例 11 调整图表中三维图形的 旋转角度	145
例 11 使用大纲视图浏览 Word 文档	129	例 12 制作函数图像	145
例 12 使用 Web 视图浏览 Word 文档	130	例 13 更改图表数据区域	146
例 13 自定义快速访问工具栏	130	4.3 Excel 2010 函数应用技巧	147
例 14 取消显示段落标记	130	例 1 使用公式求平均值	147
例 15 使用并排查看和同步 滚动功能	131	例 2 自定义公式求值	148
例 16 使用切换窗口功能	131	例 3 利用函数转换大写字母	148
例 17 自定义浏览对象	132	例 4 使用函数求四舍五入值	149
		例 5 使用 IF 函数进行数据选择	150
		例 6 显示公式	151
		例 7 追踪引用单元格	151
		例 8 设置函数数据计算条件	151
		4.4 Excel 2010 数据处理技巧	152
		例 1 设置日期格式	152
		例 2 设置数字格式	153
		例 3 快速填充数据	153
		例 4 填充系列	153
		例 5 自定义填充	154
		例 6 数值区间内的统计	155
		例 7 自定义排序	156
		例 8 使用自动筛选功能	156
		例 9 进行高级筛选	157
		例 10 进行分类汇总	158
		例 11 创建数据透视表	158
		例 12 设置数据透视表的布局及样式 ...	159
		例 13 进行合并计算	160
		例 14 设置数据有效性	161

第 4 章 Excel 2010 办公实用技巧

4.1 Excel 2010 表格编辑技巧

例 1 单元格选择技巧	134
例 2 选中整行或整列	134
例 3 插入行或列	135
例 4 删除单元格	135
例 5 合并单元格	136
例 6 自动调整行高或列宽	136
例 7 设置行高和列宽为固定值	137
例 8 复制粘贴表格内容	137
例 9 设置单元格对齐方式	138
例 10 设置单元格的边框和颜色	138
例 11 使用“条件格式”设置 单元格格式	139

4.2 Excel 2010 图表应用技巧

例 1 插入图表	139
----------------	-----

例 15 复制粘贴由公式产生的数据 ... 162

4.5 Excel 2010 页面设置技巧 ... 162

例 1 自定义页边距 ... 162

例 2 设置打印区域 ... 163

例 3 添加工作表背景 ... 163

例 4 添加打印标题 ... 164

例 5 插入页码 ... 165

4.6 Excel 2010 其他应用技巧 ... 166

例 1 使用 Excel 模板 ... 166

例 2 设置新建工作簿中工作表的张数 ... 166

例 3 重命名工作表 ... 167

例 4 新建工作表 ... 167

例 5 删除工作表 ... 168

例 6 移动工作表 ... 168

例 7 拆分窗口 ... 169

例 8 隐藏窗口 ... 169

例 9 显示已隐藏的窗口 ... 169

例 10 在快速访问工具栏中添加选择性粘贴按钮 ... 170

例 11 使用工作表保护 ... 170

例 12 设置工作表标签的颜色 ... 171

例 13 在工作表中插入组合框 ... 171

例 14 设置保存自动恢复信息的时间间隔 ... 172

例 15 在单元格中插入斜线 ... 173

例 16 设置 Excel 工作簿属性 ... 173

例 17 为单元格添加批注 ... 174

例 18 隐藏 / 显示工作表 ... 174

例 19 将 Excel 表格转换为图片 ... 175

例 20 使用定位功能快速查找数据信息 ... 176

例 21 保存为早期版本 ... 176

例 2 编辑或修改幻灯片母板 ... 178

例 3 编辑幻灯片模版 ... 178

例 4 将幻灯片保存为模板 ... 179

例 5 使用幻灯片模板 ... 180

例 6 使用幻灯片主题 ... 180

例 7 选择主题的配色方案 ... 181

例 8 设置单张幻灯片的背景样式 ... 181

例 9 使用重用幻灯片功能 ... 182

例 10 隐藏幻灯片 ... 182

例 11 调整插入图片的亮度和对比度 ... 183

例 12 对图片重新着色 ... 183

例 13 设置图片中的透明色 ... 184

例 14 使用主题效果 ... 184

5.2 PowerPoint 2010 对象插入

应用技巧 ... 185

例 1 在幻灯片中插入页眉和页脚 ... 185

例 2 在幻灯片中插入 Excel 文件 ... 185

例 3 在幻灯片中插入音频 ... 186

例 4 设置幻灯片放映时音频的音量 ... 187

例 5 隐藏幻灯片中音频的图标 ... 187

例 6 录制声音 ... 188

例 7 实现幻灯片内部链接 ... 188

例 8 取消超链接 ... 189

例 9 修改超链接字体颜色 ... 189

例 10 在幻灯片中插入视频 ... 189

例 11 将图片裁剪成任意形状 ... 190

例 12 插入“返回”按钮 ... 191

例 13 导入 Word 文档大纲 ... 192

例 14 将文字内容转换为 SmartArt 图形 ... 193

例 15 加 SmartArt 图形中的模块 ... 193

例 16 改变 SmartArt 图形中模块的级别 ... 193

5.3 PowerPoint 2010 动画

应用技巧 ... 194

例 1 使用幻灯片切换效果 ... 194

例 2 添加幻灯片切换的声音效果 ... 195

第 5 章 PowerPoint 2010 办公实用技巧

5.1 PowerPoint 2010 外观

设置技巧 ... 178

例 1 新建幻灯片 ... 178

- 例 3 添加自定义动画 195
- 例 4 修改自定义动画设置 195
- 例 5 更改或删除已添加的自定义动画 ... 196
- 例 6 编辑动画路径 196
- 5.4 PowerPoint 2010 幻灯片
放映技巧** 197
- 例 1 从头开始放映幻灯片 197
- 例 2 从当前页开始放映幻灯片 197
- 例 3 使幻灯片非全屏放映 198
- 例 4 结束放映幻灯片 198
- 例 5 自定义幻灯片放映 199
- 例 6 设置绘图笔和激光笔颜色 199
- 例 7 设置单张幻灯片的播放时间 ... 200
- 例 8 放映过程中实现幻灯片的
跳跃播放 200
- 例 9 在幻灯片放映时对内容进行标记 ... 200
- 例 10 在幻灯片放映过程中进行
程序切换 201
- 例 11 放映隐藏的幻灯片 201
- 5.5 PowerPoint 2010 其他
应用技巧** 201
- 例 1 设置最多可取消操作数 201
- 例 2 调整演示文档的显示大小 202
- 例 3 添加并查看备注 202
- 例 4 添加 / 删除批注 203
- 例 5 用一张纸打印多张幻灯片 203
- 例 6 压缩 PowerPoint 文件中的图片 ... 204
- 例 7 使用幻灯片浏览视图 204
- 例 8 录制旁白 205
- 例 9 使用排练计时 205
- 例 10 用 PowerPoint 创建相册 206
- 例 11 编辑相册 207
- 例 12 在 Word 文档中创建
PowerPoint 讲义 208
- 例 13 打包 PowerPoint 演示文稿 208
- 例 2 提前知晓文件压缩后的大小 ... 210
- 例 3 用 WinRAR 给压缩包添加注释 ... 211
- 例 4 WinRAR 批量压缩文件 211
- 例 5 快速解压单一文件 211
- 例 6 快速向压缩包里添加文件 212
- 例 7 用 WinRAR 合并文档 212
- 例 8 修复压缩文件 212
- 例 9 使用 WinRAR 为压缩文件
添加密码 213
- 例 10 设置默认压缩密码 213
- 例 11 将压缩项目分卷压缩 214
- 例 12 使用解压选项解压文件 214
- 例 13 查看压缩包中的项目 215
- 例 14 使压缩包内项目以平面
文件夹方式显示 215
- 例 15 向压缩包内添加压缩项目 215
- 例 16 为压缩文件添加注释 216
- 例 17 用 WinRAR 连接 MP3 片段 ... 216
- 例 18 设置压缩文件的时间 217
- 例 19 使用 WinZip 直接查看图片 ... 217
- 例 20 使用 WinZip 同时解压多个
压缩文件 217
- 例 21 分卷压缩文件 218
- 例 22 使用 WinZip 为压缩文件加密 ... 218
- 例 23 在不同压缩文档间移动
内部文件 219
- 6.2 影音软件应用技巧** 219
- 例 1 使用 Windows Media Player
管理本地多媒体文件 219
- 例 2 缩短 Windows Media Player
网络播放等待时间 220
- 例 3 设置 Windows Media Player 窗口
布局及视图 220
- 例 4 在 Windows Media Player 中
创建播放列表 221
- 例 5 为 Windows Media Player
媒体库添加文件 222
- 例 6 禁止 Windows Media Player
自动添加文件 222
- 第 6 章 常用工具软件实用技巧**
- 6.1 压缩软件应用技巧** 210
- 例 1 WinRAR 压缩后自动关机 210

例 7	删除 Windows Media Player 媒体库中的项目	223
例 8	在 Windows Media Player 中创建自动播放列表	223
例 9	在 Windows Media Player 中更改播放器外观	224
例 10	在 Windows Media Player 中查看文件信息	224
例 11	设置 Windows Media Player 检查更新的频率	224
例 12	设置 Windows Media Player 视频边框的颜色	225
例 13	向千千静听的播放列表中 添加项目	225
例 14	在千千静听中创建播放列表 ..	226
例 15	设置播放列表、均衡器及 歌词秀的显示与隐藏	226
例 16	调整千千静听中的歌词 显示时间	227
例 17	在千千静听中编辑歌词	227
例 18	使千千静听的歌词以桌面 显示方式呈现	227
例 19	使用千千静听迷你窗口	228
例 20	从千千静听窗口打开音频文件 ..	228
例 21	设置千千静听自动检查更新 的频率	228
例 22	更换千千静听的皮肤	228
例 23	自定义千千静听的快捷键	229
例 24	在快速启动栏创建千千静听 快捷方式	229
例 25	复制粘贴千千静听中播放歌曲 的歌词	230
例 26	在千千静听中对音频文件进行 格式转化	230
例 27	在千千静听播放列表中 快速定位	230
例 28	快速定位千千静听播放列表中 歌曲的位置	231
例 29	断断续续看未看完的电影	231

例 30	使用暴风影音切换声道	232
例 31	让暴风影音跳过片头	232
例 32	将视频转换为 MP4 格式	232
例 33	使用格式工厂将视频转换为 VOB 格式	233
例 34	使用格式工厂制作 GIF 动画 ..	234
例 35	使用格式工厂转换图片	234
例 36	使用格式工厂合并影音文件 ..	235

6.3 超级兔子应用技巧

例 1	使用超级兔子修复 IE 浏览器 ..	236
例 2	使用超级兔子优化系统	236
例 3	使用超级兔子清理系统垃圾	237
例 4	使用超级兔子设置文件安全 ...	237
例 5	使用超级兔子修复漏洞	238
例 6	使用超级兔子备份驱动	239

6.4 优化大师应用技巧

例 1	使用优化大师清理上网痕迹 ..	239
例 2	使用优化大师卸载软件	240
例 3	使用优化大师禁止 USB 设备 自动运行	240
例 4	使用优化大师对开机 / 关机速度 进行优化	241
例 5	使用优化大师对系统进行清理 ..	241
例 6	使用优化大师进行磁盘空间分析 ..	242
例 7	在优化大师中设置启动程序 ..	242
例 8	使用优化大师删除无用的 快捷命令	243
例 9	使用优化大师对 IE 进行设置	243
例 10	使用优化大师为右键菜单 添加背景	243
例 11	使用优化大师设置系统启动 画面	244
例 12	使用优化大师破解主题	245
例 13	使用优化大师修改系统 临时文件夹位置	246
例 14	使用优化大师设置系统外观 ..	246
例 15	使用优化大师对任务栏 进行设置	247

第三篇 网络应用与安全防范

互联网已经成为人们工作和生活中不可或缺的重要组成部分，通过它可以浏览与使用丰富的网络资源，实现零距离沟通等。本篇将介绍网络应用与安全防范方面的实用技巧。

第 7 章 网络应用技巧

7.1 网络浏览实用技巧	249	例 3 使用快捷键查看消息	261
例 1 使用新选项卡	249	例 4 使用 QQ 捕捉屏幕	262
例 2 快速输入网址	249	例 5 备份自己的聊天数据	262
例 3 屏蔽网站弹出的广告	249	例 6 快速发送消息	262
例 4 清空 IE 临时文件	250	例 7 使用 QQ 传送文件	263
例 5 快速选定地址栏	250	例 8 修改消息文字格式	263
例 6 更改 IE 默认搜索程序	251	例 9 快速识别好友	263
例 7 快速打开已预设的主页	251	例 10 使用 QQ 远程协助	264
例 8 移动 IE 临时文件夹	252	例 11 使用网易邮箱中的便签功能	264
例 9 打印网页前进行页面设置	253	例 12 使用网易邮箱建立电子名片	265
例 10 设置网页的显示比例	253	例 13 为邮件添加标签	265
例 11 调节网页文字大小	254	例 14 在网易邮箱中新建文件夹	266
例 12 查看网页源文件	254	例 15 在网易邮箱中移动邮件	266
例 13 订阅网页源	254	例 16 使用邮箱中的记事本	267
例 14 删除已订阅的源	255	例 17 使用 QQ 邮箱发送明信片	267
例 15 对源进行设置	255	例 18 在 QQ 邮箱中新建提醒	268
例 16 使菜单栏显示在浏览器窗口中	256	例 19 使用 QQ 邮箱的定时发送功能	268
例 17 自定义 IE 工具栏	256	例 20 使用 QQ 邮箱的文件中转站	269
例 18 设置 IE 的默认颜色	257	例 21 使用 QQ 邮箱发送音频邮件	270
例 19 搜索忽略的词	257	例 22 使用 QQ 邮箱绑定其它邮箱	270
例 20 搜索完整的词	258	例 23 为 QQ 邮箱的“文件夹区域” 加锁	271
例 21 搜索地图	258	例 24 管理 QQ 界面	271
例 22 使用百度快照浏览网页	258	例 25 添加 QQ 通讯录	272
例 23 排除某个关键词的搜索	259	例 26 种用 QQ 网络硬盘存储文件	272
例 24 包含某个关键词搜索	259	例 27 QQ 快捷传送文件	273
例 25 包含多个关键词中的任意 一个的搜索	259	7.3 网上娱乐实用技巧	273
例 26 搜索网页标题	260	例 1 使用 QQ 音乐听歌	274
例 27 快速搜索不同格式的文件	260	例 2 使用 QQ 音乐搜索歌曲	274
7.2 网上信息沟通实用技巧	260	例 3 向 QQ 音乐列表中添加本地磁盘 中的音乐	275
例 1 快速查找好友	261	例 4 与好友分享 QQ 音乐中的歌曲	275
例 2 隐藏 QQ 任务栏图标	261	例 5 在 QQ 音乐窗口中查看歌曲信息	276
		例 6 收藏优酷视频	276

例 7	在优酷网站上订阅视频专辑 ...	276	例 7	判断电脑中毒的技巧	289
例 8	在优酷网站上查看订阅的专辑 ...	277	例 8	添加卡巴斯基安全程序	289
例 9	下载 iku 爱酷	278	例 9	加快卡巴斯基扫描速度	290
例 10	向土豆网上传视频	278	例 10	备份卡巴斯基的病毒库	290
例 11	下载土豆小软件	278	例 11	设置卡巴斯基保护范围	291
例 12	取消飞速土豆的开机自动 运行功能	279	例 12	创建瑞星杀毒目标文件夹的 快捷方式	292
例 13	使用飞速土豆的状态检测	279	例 13	禁止 IE 的历史记录功能	292
例 14	使用飞速土豆导出视频	280	例 14	删除并禁止 IE 记录登录信息 ...	293
例 15	使用土豆网的“一键转帖” 功能	280	例 15	系统还原	293
例 16	将土豆网上的视频转帖到 博客或 BBS 上	281	例 16	禁止自动更新驱动	294
例 17	利用百度搜索并试听音乐	281	例 17	修复 IE 主页	295
例 18	利用迅雷搜索并观看在线视频 ...	282	例 18	用 Syskey 设置双重密码	295
例 19	在 QQLive 上进行节目预订 ...	282	例 19	创建 Windows 7 的 U 盘密码 启动盘	296
例 20	使用 QQLive 搜索并观看 电视节目	283	8.2 信息文件安全实用技巧	296	
例 21	对 QQLive 进行关闭设置	283	例 1	清空 Windows 日志	297
例 22	快速加入 QQ 游戏	283	例 2	禁止使用注册表管理器	297
例 23	查找游戏玩家所在房间	284	例 3	新建用户账户	297
例 24	为 QQ 游戏中的游戏桌 添加密码	284	例 4	更改用户账户控制设置	298
			例 5	为用户指派权限	299
			例 6	限定密码长度	299
			例 7	防止 U 盘数据丢失	300
			例 8	修改文件扩展名以保护文件 ...	300
			例 9	修改文件夹图标保护文件	301
			例 10	使用 EasyRecovery 恢复被删除 的文档	301
			例 11	磁盘格式化后使用 EasyRecovery 恢复文件	302
			例 12	限定 Word 文档部分内容的 修改权限	303
			例 13	防范 Word 中的宏病毒	303
			例 14	为 Excel 工作表加密码	304
			例 15	保护 Excel 中特定单元格 的内容	304

第 8 章 电脑安全防范实用技巧

8.1 系统安全实用技巧

例 1	使用 360 安全卫士修补 系统漏洞	286
例 2	有选择地开启 360 防火墙	286
例 3	使用金山毒霸粉碎 无法删除的文件	287
例 4	使用金山毒霸清理 视频缓冲	288
例 5	金山毒霸文件防病毒设置	288
例 6	使用金山毒霸同步 正常时间	289



章前知识导读

本章从三个方面介绍了 Windows XP 系统的应用技巧。读者通过学习本章内容，可以打造个性化的系统显示风格、实现快速有效的系统操作、通过修改高级参数提升系统性能。

Chapter

01

Windows XP 系统应用技巧



新手重点索引

- ◆ Windows XP 设置技巧
- ◆ Windows XP 操作技巧
- ◆ Windows XP 高级技巧



光盘视频链接



设置显示属性



设置高级外观



设置网络共享



Windows 任务管理器