

# 图起占

- \* Windows Vista 操作系统的基础知识
- \* 硬件设备的安装与管理
- \* 网络连接的设置和网络应用
- \* Windows Vista 操作系统的娱乐应用
- \* 操作系统的安全防护、优化与维护

卓越科技 编著

## Windows Vista 基础操作 培训教程



电子工业出版社  
Publishing House of Electronics Industry  
<http://www.phei.com.cn>



---

# Windows Vista基础操作 培训教程

---

卓越科技 编著

电子工业出版社  
Publishing House of Electronics Industry  
北京 • BEIJING

## 内 容 简 介

本书主要介绍 Windows Vista 操作系统的基础知识。操作系统是计算机运行的基础,是人机交互的重要界面。Windows Vista 是目前最先进的 Windows 操作系统,广泛应用于家庭和企事业单位。针对初学计算机的读者,本书以 Windows Vista 操作系统的操作与应用为基础,详细而全面地介绍 Windows Vista 操作系统的基本操作、文字输入、文件与文件夹管理、应用程序的启动和管理、系统的个性设置、账户和硬件管理、附带程序的使用、畅游 Internet、收发电子邮件、使用局域网和系统维护与安全防护等知识。

本书内容深入浅出、图文并茂,配有大量实用的操作实例,并在每课后结合该课的内容给出了练习题,以便于读者巩固所学的知识。

本书适合于各类培训学校、大专院校和中职中专等作为教材使用,也可供初中级计算机用户和各行各业需要进行计算机操作的人员作为参考书使用。

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

Windows Vista 基础操作培训教程 / 卓越科技编著. —北京: 电子工业出版社, 2008.1

(零起点)

ISBN 978-7-121-05428-0

I. W… II. 卓… III. 窗口软件, Windows Vista—技术培训—教材 IV. TP316.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 179350 号

责任编辑: 牛 勇

印 刷: 北京东光印刷厂

装 订: 三河市鹏成印业有限公司

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

开 本: 787×1092 1/16

印张: 20

字数: 512 千字

印 次: 2008 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 32.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

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。

服务热线: (010) 88258888。

# 反侵权盗版声明

电子工业出版社依法对本作品享有专有出版权。任何未经权利人书面许可，复制、销售或通过信息网络传播本作品的行为；歪曲、篡改、剽窃本作品的行为，均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人应承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。

为了维护市场秩序，保护权利人的合法权益，我社将依法查处和打击侵权盗版的单位和个人。欢迎社会各界人士积极举报侵权盗版行为，本社将奖励举报有功人员，并保证举报人的信息不被泄露。

举报电话：(010)88254396；(010) 88258888

传 真：(010)88254397

E-mail：dbqq@phei.com.cn

通信地址：北京市万寿路 173 信箱

电子工业出版社总编办公室

邮 编：100036

中国出版集团  
人民邮电出版社

# 前言

## Qianyan

Windows Vista 是微软公司推出的一个优秀操作系统,与其他操作系统相比,它界面友好、兼容性强,因此成为了目前最流行的操作系统之一。学计算机就要先学操作系统,因为它是在计算机中进行其他操作的基础。

本书从初学者的学习过程着手,详细讲解了 Windows Vista 的基本操作、汉字输入法的使用、Windows Vista 的个性设置、文件和文件夹管理、Windows Vista 的常用附件操作、在 Windows Vista 中进行软硬件安装、局域网的设置和资源共享、畅游 Internet、Windows Vista 操作系统维护和故障排除等知识。本书每课都提供了众多典型案例与上机练习,让读者通过实践掌握相关知识。

### 本书定位

本书定位于 Windows Vista 的初学者,以一个 Windows Vista 初学者的学习过程来安排各个知识点,并融入了大量操作技巧,让读者能学到最为实用的知识,迅速掌握计算机的常用操作技能。本书特别适合于各类培训学校、大专院校和中职中专等作为教材使用,也可供在校学生和办公人员等学习和参考。

### 本书主要内容

本书共 17 课,从内容上可分为 8 部分,各部分主要内容如下。

- 第 1 部分(第 1 课~第 2 课):主要讲解 Windows Vista 的基础知识。
- 第 2 部分(第 3 课):主要讲解键盘和输入法的使用,如键盘的结构、指法分区以及中文输入法的使用等。
- 第 3 部分(第 4 课):主要讲解文件与文件夹的管理和使用,包括文件与文件夹的新建、复制、移动、查找、属性设置和文件压缩等知识。
- 第 4 部分(第 5 课~第 8 课):主要讲解启动和管理应用程序、Windows Vista 的个性化设置、账户和硬件管理、附带程序的使用等相关知识。
- 第 5 部分(第 9 课~第 11 课):主要讲解有关 Windows Vista 娱乐功能的知识,例如玩游戏、管理数码照片与制作家庭电影等。
- 第 6 部分(第 12 课):主要讲解 Windows Vista 硬件设备的安装与管理。
- 第 7 部分(第 13 课~第 14 课):主要讲解 Windows Vista 中网络连接的设置和网络应用等,包括在 Internet 中搜索与下载资源、使用电子邮箱、共享网络资源等知识。
- 第 8 部分(第 15 课~第 17 课):主要讲解 Windows Vista 的安全防护、优化与系统维护,包括磁盘的管理、系统的安装和病毒的防治等知识。

### 本书特点

本书从计算机基础教学的实际情况出发,设计了一个“**本课目标+知识讲解+上机练习+**

**疑难解答+课后练习**”的教学结构，每课均按此结构编写。该结构各板块的编写原则如下。

- **本课目标：**包括本课要点、具体要求和本课导读三个栏目。“本课要点”列出本课的重要知识点，“具体要求”列出对读者的学习建议，“本课导读”描述本课将讲解的内容在全书中的地位以及在实际应用中有何作用。
- **知识讲解：**为教师授课而设置，其中每个二级标题下分为“知识讲解”和“典型案例”两部分。“知识讲解”讲解本节涉及的各知识点；“典型案例”结合知识讲解部分内容设置相应上机示例，对本课重点和难点内容进行深入练习。
- **上机练习：**为上机课时设置，包括2~3个上机练习题，各练习题难度基本保持逐步加深的趋势，并给出各题最终效果或结果、制作思路及步骤提示。
- **疑难解答：**列出在学习本课的过程中读者可能会遇到的常见问题，以一问一答的形式体现出来，解答读者可能产生的疑问，使其进一步提高。
- **课后练习：**为进一步巩固本课知识而设置，包括选择题、问答题和上机题几种题型，各题目与本课内容密切相关。

## 本书约定

本书对图中的某些对象加注了文字说明，有的还对图标注了使用步骤，这些步骤与正文中的步骤没有对应关系，只是说明当前图所对应的操作顺序。

连续的命令执行（级联菜单）采用了类似“【开始】→【所有程序】→【附件】→【写字板】”的方式，表示先单击【开始】按钮，打开【所有程序】菜单，再展开【附件】子菜单，最后选择【写字板】命令。

除此之外，知识讲解过程中还穿插了“注意”、“说明”和“技巧”等几个小栏目。“注意”用于提醒读者需要特别关注的知识，“说明”用于正文知识的进一步延伸或解释为什么要进行本步操作（即本步操作的目的），“技巧”则用于指点捷径。

## 本书作者

本书的作者均已从事计算机教学及相关工作多年，拥有丰富的教学经验和实践经验，并已编写出版过多本计算机相关书籍。我们相信，一流的作者奉献给读者的将是一流的图书。

本书由卓越科技组稿并审校，参与本书编写的人员有：蔡颢、于海波、蒋丽、周秀、严欣荣、艾琳、胡洁、刘斌、陈腾、吴光蓉、徐建利、陈强、李文浩、张瑾、青晓琴、常锐、张丽丽、陈文建、陈均辉、唐文彬、邓春华、陈波、冯淑斌、罗凤华、吴劲松、李梅、黎严、朱永康、卢颖、王鹏、徐璐、成斌、张显伟、康昱等。

由于作者水平有限，书中疏漏和不足之处在所难免，恳请广大读者及专家不吝赐教。



# 目 录

|       |                                           |       |                                                   |
|-------|-------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------|
| 第 1 课 | 安装 Windows Vista.....1                    | 1.7   | 课后练习.....17                                       |
| 1.1   | 初识 Windows Vista.....2                    | 第 2 课 | 初识 Windows Vista.....18                           |
| 1.1.1 | Windows Vista 简介.....2                    | 2.1   | Windows Vista 的新特性.....19                         |
| 1.1.2 | Windows Vista 的版本.....2                   | 2.1.1 | 知识讲解.....19                                       |
| 1.2   | 安装前的准备.....2                              | 1.    | Aero 界面.....19                                    |
| 1.2.1 | 知识讲解.....2                                | 2.    | Windows Flip 3D.....19                            |
| 1.    | 硬件的基本配置.....3                             | 3.    | 边栏和小工具.....20                                     |
| 2.    | 软件的基本配置.....3                             | 4.    | Windows Defender.....21                           |
| 3.    | 安装的基本流程.....4                             | 5.    | 用户账户控制.....21                                     |
| 1.2.2 | 典型案例——确认计算机是否<br>能够安装 Windows Vista.....4 | 6.    | 家长控制.....22                                       |
| 1.    | 检查计算机的各种硬件配置.....4                        | 7.    | Windows Movie Maker 与<br>Windows DVD Maker.....22 |
| 2.    | 与 Windows Vista 的最低配置<br>要求进行对比.....4     | 8.    | 网络和共享中心.....23                                    |
| 3.    | 确认能否安装.....5                              | 9.    | 磁盘数据保护——BitLocker<br>驱动器加密.....24                 |
| 1.3   | 使用鼠标.....5                                | 10.   | 即时搜索功能.....24                                     |
| 1.3.1 | 知识讲解.....5                                | 11.   | 系统评分.....24                                       |
| 1.    | 手握鼠标的正确方法.....5                           | 2.1.2 | 典型案例——使用【开始搜索】<br>文本框打开 Word.....25               |
| 2.    | 鼠标基本操作.....5                              | 2.2   | 认识与操作 Windows Vista<br>桌面.....26                  |
| 3.    | 鼠标指针的状态.....6                             | 2.2.1 | 知识讲解.....26                                       |
| 1.3.2 | 典型案例——打开【计算机】<br>窗口.....7                 | 1.    | 认识桌面.....26                                       |
| 1.    | 双击鼠标左键打开.....7                            | 2.    | 桌面图标操作.....27                                     |
| 2.    | 单击鼠标右键打开.....7                            | 3.    | 设置边栏与小工具.....29                                   |
| 1.4   | 安装图解.....8                                | 4.    | 【开始】菜单的使用.....31                                  |
| 1.4.1 | 知识讲解.....8                                | 5.    | 任务栏操作.....32                                      |
| 1.    | 全新安装 Windows Vista.....8                  | 2.2.2 | 典型案例——设置个性桌面.....34                               |
| 2.    | 升级安装 Windows Vista.....13                 | 1.    | 重命名并调整桌面图标的位置.....34                              |
| 1.4.2 | 典型案例——激活<br>Windows Vista.....14          | 2.    | 调整任务栏.....35                                      |
| 1.5   | 上机练习.....16                               | 2.3   | Windows Vista 窗口操作.....35                         |
| 1.5.1 | 启动和退出计算机.....16                           | 2.3.1 | 知识讲解.....36                                       |
| 1.5.2 | 使用鼠标启动程序.....16                           | 1.    | 打开与关闭窗口.....36                                    |
| 1.6   | 疑难解答.....16                               | 2.    | 最大化、最小化和还原窗口.....37                               |



|                                       |    |                                           |    |
|---------------------------------------|----|-------------------------------------------|----|
| 3. 缩放窗口 .....                         | 37 | 6. 为输入法设置快捷键 .....                        | 55 |
| 4. 排列窗口 .....                         | 37 | 7. 设置默认输入法 .....                          | 56 |
| 5. 移动窗口 .....                         | 37 | 3.2.2 典型案例——安装紫光华宇<br>拼音输入法 .....         | 56 |
| 6. 切换窗口 .....                         | 37 | 3.3 使用全拼和微软拼音<br>输入法 .....                | 58 |
| 2.3.2 典型案例——对窗口进行操作 .....             | 38 | 3.3.1 知识讲解 .....                          | 58 |
| 1. 打开窗口 .....                         | 38 | 1. 使用全拼输入法 .....                          | 58 |
| 2. 设置窗口 .....                         | 39 | 2. 使用微软拼音输入法 2007 .....                   | 59 |
| 2.4 Windows Vista 菜单和<br>对话框操作 .....  | 39 | 3. 输入符号 .....                             | 60 |
| 2.4.1 知识讲解 .....                      | 40 | 3.3.2 典型案例——输入一段文字 .....                  | 61 |
| 1. 菜单操作 .....                         | 40 | 1. 用全拼输入法输入标题 .....                       | 62 |
| 2. 对话框操作 .....                        | 41 | 2. 用微软拼音输入法 2007<br>输入正文 .....            | 63 |
| 2.4.2 典型案例——查看计算机属性 .....             | 42 | 3. 排版并保存文档 .....                          | 63 |
| 2.5 上机练习 .....                        | 43 | 3.4 上机练习 .....                            | 64 |
| 2.5.1 对桌面上的图标进行排列 .....               | 43 | 3.4.1 输入字母和数字 .....                       | 64 |
| 2.5.2 操作【计算机】窗口 .....                 | 43 | 3.4.2 输入一段散文 .....                        | 64 |
| 2.6 疑难解答 .....                        | 44 | 3.5 疑难解答 .....                            | 64 |
| 2.7 课后练习 .....                        | 44 | 3.6 课后练习 .....                            | 65 |
| 第 3 课 在 Windows Vista 中输入<br>汉字 ..... | 45 | 第 4 课 管理文件与文件夹 .....                      | 66 |
| 3.1 键盘的结构与使用 .....                    | 46 | 4.1 文件管理的基础 .....                         | 67 |
| 3.1.1 知识讲解 .....                      | 46 | 4.1.1 知识讲解 .....                          | 67 |
| 1. 认识键盘 .....                         | 46 | 1. 文件与文件夹的关系 .....                        | 67 |
| 2. 键盘上按键的分布 .....                     | 46 | 2. 文件的管理场所 .....                          | 69 |
| 3. 基准键位 .....                         | 49 | 3. 打开文件/文件夹 .....                         | 70 |
| 4. 键盘操作的正确姿势 .....                    | 49 | 4. 设置文件/文件夹的显示方式 .....                    | 70 |
| 5. 输入数字和字母 .....                      | 50 | 4.1.2 典型案例——以详细信息方式<br>显示【计算机】窗口的内容 ..... | 71 |
| 3.1.2 典型案例——输入英文谚语 .....              | 50 | 4.2 文件与文件夹的操作 .....                       | 72 |
| 1. 输入标题和正文 .....                      | 51 | 4.2.1 知识讲解 .....                          | 72 |
| 2. 输入标点符号 .....                       | 52 | 1. 文件/文件夹的新建 .....                        | 72 |
| 3.2 汉字输入的基本操作 .....                   | 52 | 2. 文件/文件夹的选定 .....                        | 72 |
| 3.2.1 知识讲解 .....                      | 53 | 3. 文件/文件夹的删除和恢复 .....                     | 74 |
| 1. 输入法分类 .....                        | 53 | 4. 文件/文件夹的移动和复制 .....                     | 75 |
| 2. 使用语言栏 .....                        | 53 | 5. 文件/文件夹的重命名 .....                       | 76 |
| 3. 切换输入法 .....                        | 54 | 4.2.2 典型案例——新建并复制文件夹 .....                | 76 |
| 4. 添加和删除输入法 .....                     | 54 |                                           |    |
| 5. 切换英文输入状态 .....                     | 55 |                                           |    |

|                                          |                                         |
|------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 4.3 文件与文件夹的管理.....77                     | 4. 直接运行程序.....91                        |
| 4.3.1 知识讲解.....77                        | 5. 通过文件启动.....92                        |
| 1. 设置文件/文件夹的属性.....77                    | 6. 关闭应用程序.....92                        |
| 2. 查找文件/文件夹.....78                       | 5.1.2 典型案例——启动和关闭<br>计算器程序.....93       |
| 3. 查看隐藏的文件.....79                        | 5.2 安装和删除应用程序.....93                    |
| 4. 创建文件/文件夹桌面快捷方式....80                  | 5.2.1 知识讲解.....93                       |
| 4.3.2 典型案例——隐藏重要的文件夹...80                | 1. 安装前的准备.....93                        |
| 4.4 压缩文件的管理.....82                       | 2. 安装应用程序.....94                        |
| 4.4.1 知识讲解.....82                        | 3. 卸载应用程序.....94                        |
| 1. 压缩文件夹的创建.....82                       | 5.2.2 典型案例——安装千千静听软件..95                |
| 2. 查看压缩文件夹中的内容.....82                    | 5.3 使用任务管理器.....97                      |
| 3. 向压缩文件夹中添加文件.....82                    | 5.3.1 知识讲解.....97                       |
| 4. 解开压缩文件夹中的文件或<br>文件夹.....83            | 1. 管理应用程序.....98                        |
| 5. 给文件加密.....83                          | 2. 进程管理.....98                          |
| 4.4.2 典型案例——压缩管理重要文件...83                | 3. 查看系统资源.....99                        |
| 4.5 Windows 字体的管理.....84                 | 4. 查看联网情况.....100                       |
| 4.5.1 知识讲解.....84                        | 5. 用户情况监视.....100                       |
| 1. 查看计算机中的字体.....85                      | 5.3.2 典型案例——使用任务管理器<br>管理程序.....100     |
| 2. 添加更多的字体.....85                        | 5.4 上机练习.....102                        |
| 3. 删除无用的字体.....86                        | 5.4.1 启动附件中的应用程序<br>并关闭.....102         |
| 4. 查看字体的外观.....86                        | 5.4.2 安装压缩软件 WinRAR.....102             |
| 4.5.2 典型案例——安装并查看字体....86                | 5.4.3 使用任务管理器查看<br>系统资源.....102         |
| 4.6 上机练习.....88                          | 5.5 疑难解答.....102                        |
| 4.6.1 新建【我的照片】文件夹.....88                 | 5.6 课后练习.....103                        |
| 4.6.2 复制和删除【我的照片】<br>文件夹中的文件.....88      |                                         |
| 4.6.3 压缩【我的照片】文件夹并<br>提取【个人照片】文件夹.....88 |                                         |
| 4.7 疑难解答.....88                          |                                         |
| 4.8 课后练习.....89                          |                                         |
| 第5课 启动和管理应用程序.....90                     | 第6课 使用 Windows Vista 中<br>附带的程序.....104 |
| 5.1 启动和关闭应用程序.....91                     | 6.1 使用文字处理程序.....105                    |
| 5.1.1 知识讲解.....91                        | 6.1.1 知识讲解.....105                      |
| 1. 通过【开始】菜单启动应用程序....91                  | 1. 使用记事本程序.....105                      |
| 2. 通过【计算机】窗口启动程序....91                   | 2. 使用写字板程序.....107                      |
| 3. 通过搜索启动程序.....91                       | 6.1.2 典型案例——在写字板程序中<br>输入文本.....109     |
|                                          | 6.2 使用计算器程序.....111                     |



|                                                 |            |                                |            |
|-------------------------------------------------|------------|--------------------------------|------------|
| 6.2.1 知识讲解.....                                 | 111        | 7.3 设置日期和时间.....               | 133        |
| 6.2.2 典型案例——计算 $(28+16-8) \times 5/4$ 的值.....   | 112        | 7.3.1 知识讲解.....                | 133        |
| 6.3 使用画图程序.....                                 | 113        | 1. 查看日期和时间.....                | 134        |
| 6.3.1 知识讲解.....                                 | 113        | 2. 设置日期和时间.....                | 134        |
| 1. 认识画图程序.....                                  | 113        | 7.3.2 典型案例——修改计算机的日期和时间.....   | 135        |
| 2. 绘制图形.....                                    | 114        | 7.4 设置键盘和鼠标.....               | 136        |
| 3. 在图片中添加文字.....                                | 115        | 7.4.1 知识讲解.....                | 136        |
| 4. 编辑和修改图形.....                                 | 116        | 1. 设置键盘.....                   | 136        |
| 5. 保存作品.....                                    | 117        | 2. 设置鼠标.....                   | 137        |
| 6.3.2 典型案例——绘制卡通太阳图案.....                       | 118        | 7.4.2 典型案例——自定义鼠标光标样式.....     | 139        |
| 6.4 上机练习.....                                   | 120        | 7.5 上机练习.....                  | 140        |
| 6.4.1 输入哲理笑话并进行排版.....                          | 120        | 7.5.1 将自选图片设置成桌面背景.....        | 140        |
| 6.4.2 计算 $60 \times 2/3 + 12 \times 20$ 的值..... | 121        | 7.5.2 将生活照设置为屏幕保护.....         | 140        |
| 6.5 疑难解答.....                                   | 121        | 7.6 疑难解答.....                  | 140        |
| 6.6 课后练习.....                                   | 121        | 7.7 课后练习.....                  | 141        |
| <b>第7课 设置个性化的 Windows Vista.....</b>            | <b>122</b> | <b>第8课 用户账户管理.....</b>         | <b>142</b> |
| 7.1 设置 Windows Vista 桌面.....                    | 123        | 8.1 Windows Vista 账户管理.....    | 143        |
| 7.1.1 知识讲解.....                                 | 123        | 8.1.1 知识讲解.....                | 143        |
| 1. 将界面还原成 Windows 经典主题.....                     | 123        | 1. 添加新用户账户.....                | 143        |
| 2. 将喜欢的图片设为桌面背景.....                            | 124        | 2. 更改账户的设置.....                | 144        |
| 3. 设置个性化的屏幕保护.....                              | 126        | 3. 切换用户.....                   | 147        |
| 4. 设置桌面颜色和外观.....                               | 127        | 8.1.2 典型案例——创建并删除计算机管理员账户..... | 147        |
| 5. 调整屏幕显示.....                                  | 128        | 8.2 家长控制.....                  | 150        |
| 7.1.2 典型案例——将自选图片设置为屏幕保护.....                   | 129        | 8.2.1 知识讲解.....                | 150        |
| 7.2 设置【开始】菜单.....                               | 130        | 1. 启用家长控制.....                 | 150        |
| 7.2.1 知识讲解.....                                 | 130        | 2. 设置家长控制.....                 | 151        |
| 1. 常规设置.....                                    | 130        | 3. 设置家长控制活动报告.....             | 152        |
| 2. 通知区域的设置.....                                 | 131        | 8.2.2 典型案例——禁止儿童使用特定程序.....    | 153        |
| 3. 工具栏的设置.....                                  | 132        | 8.3 用户账户控制.....                | 155        |
| 4. 任务栏的设置.....                                  | 132        | 8.3.1 知识讲解.....                | 155        |
| 7.2.2 典型案例——设置个性化【开始】菜单.....                    | 132        | 1. 什么是用户账户控制.....              | 155        |
|                                                 |            | 2. 更改用户账户控制消息的行为.....          | 155        |
|                                                 |            | 3. 启用和禁用应用程序安装检测.....          | 157        |



|                               |     |                            |     |
|-------------------------------|-----|----------------------------|-----|
| 8.3.2 典型案例——关闭 UAC .....      | 158 | 10.1.1 知识讲解 .....          | 177 |
| 8.4 上机练习 .....                | 159 | 1. Windows 照片库简介 .....     | 177 |
| 8.4.1 以自己的姓名新建一个账户 .....      | 159 | 2. 导入数码照片 .....            | 177 |
| 8.4.2 把当前用户图片更改成自选照片 .....    | 159 | 3. 编辑数码照片 .....            | 178 |
| 8.4.3 关闭 UAC .....            | 159 | 4. 标记照片 .....              | 179 |
| 8.5 疑难解答 .....                | 160 | 10.1.2 典型案例——对照片进行分级 ..... | 179 |
| 8.6 课后练习 .....                | 160 | 10.2 查看数码照片 .....          | 180 |
| <b>第 9 课 Windows Vista 中的</b> |     | 10.2.1 知识讲解 .....          | 180 |
| <b>娱乐世界</b> .....             | 161 | 1. 以缩略图方式查看照片 .....        | 180 |
| 9.1 玩游戏 .....                 | 162 | 2. 以带有文本的缩略图方式             |     |
| 9.1.1 知识讲解 .....              | 162 | 查看照片 .....                 | 181 |
| 1. 启动游戏 .....                 | 162 | 3. 以平铺方式查看照片 .....         | 181 |
| 2. 牌类游戏 .....                 | 162 | 10.2.2 典型案例——筛选照片 .....    | 182 |
| 3. 扫雷游戏 .....                 | 163 | 10.3 优化照片效果 .....          | 183 |
| 4. 新游戏 .....                  | 164 | 10.3.1 知识讲解 .....          | 183 |
| 9.1.2 典型案例——玩墨球游戏 .....       | 165 | 1. 调整照片的曝光和颜色 .....        | 183 |
| 9.2 使用 Windows Media          |     | 2. 旋转照片 .....              | 183 |
| Player 听歌看电影 .....            | 167 | 3. 剪裁照片大小 .....            | 184 |
| 9.2.1 知识讲解 .....              | 167 | 4. 消除红眼 .....              | 184 |
| 1. 用计算机听歌 .....               | 168 | 10.3.2 典型案例——定时删除照片 .....  | 185 |
| 2. 用计算机看电影 .....              | 169 | 10.4 导出照片 .....            | 186 |
| 3. 设置播放情况 .....               | 169 | 10.4.1 知识讲解 .....          | 186 |
| 4. 设置个性化的播放器外观 .....          | 170 | 1. 将照片设置为边栏 .....          | 186 |
| 5. 调整音量大小 .....               | 170 | 2. 打印照片 .....              | 186 |
| 9.2.2 典型案例——播放计算机中的           |     | 3. 以邮件形式发送照片 .....         | 187 |
| 音乐 .....                      | 171 | 4. 制作电子影集 .....            | 187 |
| 9.3 使用录音机录音 .....             | 172 | 10.4.2 典型案例——制作并预览         |     |
| 9.3.1 知识讲解 .....              | 172 | 电子影集 .....                 | 188 |
| 9.3.2 典型案例——自己录制一首歌 .....     | 173 | 10.5 上机练习 .....            | 190 |
| 9.4 上机练习 .....                | 174 | 10.5.1 调整照片曝光 .....        | 190 |
| 9.4.1 玩扫雷游戏 .....             | 174 | 10.5.2 调整照片颜色 .....        | 190 |
| 9.4.2 播放 VCD 电影 .....         | 174 | 10.5.3 制作电子影集 .....        | 190 |
| 9.4.3 使用录音机录制自己喜欢的歌 .....     | 174 | 10.6 疑难解答 .....            | 190 |
| 9.5 疑难解答 .....                | 174 | 10.7 课后练习 .....            | 191 |
| 9.6 课后练习 .....                | 174 | <b>第 11 课 制作家庭电影</b> ..... | 192 |
| <b>第 10 课 管理数码照片</b> .....    | 176 | 11.1 Windows Movie Maker   |     |
| 10.1 Windows 照片库 .....        | 177 | 的工作界面 .....                | 193 |



|                                                  |     |                                                 |     |
|--------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------|-----|
| 11.1.1 知识讲解.....                                 | 193 | 12.2.1 知识讲解.....                                | 211 |
| 1. 使用 Windows Movie Maker<br>的条件.....            | 193 | 1. 认识设备管理器.....                                 | 211 |
| 2. Windows Movie Maker<br>界面简介.....              | 193 | 2. 卸载硬件设备.....                                  | 212 |
| 11.1.2 典型案例——创建 Windows Movie<br>Maker 快捷图标..... | 195 | 3. 升级硬件设备.....                                  | 213 |
| 11.2 创建电影的方法.....                                | 196 | 12.2.2 典型案例——卸载打印机<br>端口并升级网卡驱动.....            | 214 |
| 11.2.1 知识讲解.....                                 | 196 | 1. 卸载打印机.....                                   | 214 |
| 1. 导入电影素材.....                                   | 196 | 2. 升级网卡.....                                    | 215 |
| 2. 处理剪辑.....                                     | 197 | 12.3 设置与管理打印机.....                              | 216 |
| 3. 获取静态图像.....                                   | 197 | 12.3.1 知识讲解.....                                | 216 |
| 4. 给导入的素材配音.....                                 | 198 | 1. 设置打印机属性.....                                 | 216 |
| 5. 制作片头和片尾.....                                  | 198 | 2. 查看和管理打印队列.....                               | 217 |
| 6. 创建自动电影.....                                   | 199 | 12.3.2 典型案例——设置打印机并<br>暂停打印任务.....              | 218 |
| 11.2.2 典型案例——将所拍的<br>照片制作成影集.....                | 199 | 12.4 上机练习.....                                  | 219 |
| 11.3 发布电影的方法.....                                | 201 | 12.4.1 手动添加打印机.....                             | 219 |
| 11.3.1 知识讲解.....                                 | 201 | 12.4.2 升级显示卡驱动程序.....                           | 219 |
| 1. 发布到本地计算机.....                                 | 201 | 12.5 疑难解答.....                                  | 220 |
| 2. 制作为 DVD.....                                  | 202 | 12.6 课后练习.....                                  | 220 |
| 3. 制作为可录制 CD.....                                | 203 | <b>第 13 课 Windows Vista 的网络<br/>    连接.....</b> | 221 |
| 4. 以邮件形式发送.....                                  | 203 | 13.1 网络连接概述.....                                | 222 |
| 5. 保存到摄像机中.....                                  | 203 | 13.1.1 知识讲解.....                                | 222 |
| 11.3.2 典型案例——发布并播放电影.....                        | 203 | 1. 网络和共享中心.....                                 | 222 |
| 11.4 上机练习.....                                   | 204 | 2. 【网络】文件夹.....                                 | 223 |
| 11.4.1 创建电影.....                                 | 204 | 3. 映射网络驱动器.....                                 | 223 |
| 11.4.2 发布电影.....                                 | 205 | 13.1.2 典型案例——为共享文件夹<br>创建映射网络驱动器.....           | 224 |
| 11.5 疑难解答.....                                   | 205 | 13.2 接入 Internet.....                           | 225 |
| 11.6 课后练习.....                                   | 205 | 13.2.1 知识讲解.....                                | 225 |
| <b>第 12 课 安装与管理硬件设备.....</b>                     | 206 | 1. Internet 与上网方式.....                          | 225 |
| 12.1 安装硬件设备.....                                 | 207 | 2. 配置网络连接.....                                  | 226 |
| 12.1.1 知识讲解.....                                 | 207 | 3. 拨号连接 Internet.....                           | 227 |
| 1. 自动安装新硬件.....                                  | 207 | 4. 断开连接.....                                    | 227 |
| 2. 手动添加新硬件.....                                  | 208 | 13.2.2 典型案例——配置【我的<br>宽带网络】网络连接.....            | 228 |
| 12.1.2 典型案例——添加摄像头.....                          | 209 | 13.3 网络资源共享.....                                | 229 |
| 12.2 卸载与升级硬件驱动程序.....                            | 211 |                                                 |     |



|                                      |     |                                                |     |
|--------------------------------------|-----|------------------------------------------------|-----|
| 13.3.1 知识讲解.....                     | 229 | 14.4.1 在 126 网站申请免费<br>电子邮箱.....               | 255 |
| 1. 设置【网络发现】.....                     | 229 | 14.4.2 在 Windows Mail 中为申请的<br>免费电子邮箱创建账户..... | 256 |
| 2. 共享文件.....                         | 230 | 14.5 疑难解答.....                                 | 256 |
| 3. 共享打印机.....                        | 232 | 14.6 课后练习.....                                 | 257 |
| 4. 访问共享文件夹.....                      | 232 | <b>第 15 课 Windows Vista 的安全防护</b> ..           | 258 |
| 13.3.2 典型案例——共享并访问<br>、【图片】文件夹.....  | 233 | 15.1 开启 Windows 防火墙.....                       | 259 |
| 13.4 上机练习.....                       | 235 | 15.1.1 知识讲解.....                               | 259 |
| 13.4.1 创建映射网络驱动器.....                | 235 | 1. 查看防火墙状态.....                                | 259 |
| 13.4.2 配置【宽带上网】网络连接.....             | 235 | 2. 防火墙的设置.....                                 | 259 |
| 13.4.3 共享公用文件夹.....                  | 235 | 15.1.2 典型案例——设置 Windows<br>防火墙.....            | 261 |
| 13.5 疑难解答.....                       | 235 | 15.2 更新 Windows 系统.....                        | 263 |
| 13.6 课后练习.....                       | 236 | 15.2.1 知识讲解.....                               | 263 |
| <b>第 14 课 网上冲浪</b> .....             | 237 | 1. 设置 Windows Update.....                      | 263 |
| 14.1 浏览网页.....                       | 238 | 2. 下载并安装更新程序.....                              | 264 |
| 14.1.1 知识讲解.....                     | 238 | 3. 查看与卸载更新.....                                | 265 |
| 1. 认识 IE 浏览器.....                    | 238 | 15.2.2 典型案例——使用<br>Windows Update.....         | 266 |
| 2. 多选项卡浏览网页.....                     | 239 | 15.3 使用杀毒软件防治<br>计算机病毒.....                    | 267 |
| 14.1.2 典型案例——浏览搜狐网站<br>与网易网站.....    | 241 | 15.3.1 知识讲解.....                               | 267 |
| 14.2 搜索与收藏网络信息.....                  | 243 | 1. 启动瑞星杀毒软件.....                               | 268 |
| 14.2.1 知识讲解.....                     | 243 | 2. 手动查杀病毒.....                                 | 268 |
| 1. 搜索引擎.....                         | 243 | 3. 定时查杀病毒.....                                 | 269 |
| 2. 下载资料.....                         | 244 | 15.3.2 典型案例——对文件进行杀毒.....                      | 270 |
| 3. 收藏网页.....                         | 245 | 15.4 上机练习.....                                 | 271 |
| 14.2.2 典型案例——搜索并<br>下载 QQ.....       | 245 | 15.4.1 开启并设置防火墙.....                           | 271 |
| 14.3 使用 Windows Mail 收发<br>电子邮件..... | 247 | 15.4.2 使用 Windows Update.....                  | 271 |
| 14.3.1 知识讲解.....                     | 247 | 15.4.3 对计算机中的某个文件<br>进行病毒查杀.....               | 271 |
| 1. 电子邮件简介.....                       | 247 | 15.5 疑难解答.....                                 | 271 |
| 2. 申请免费电子邮箱.....                     | 248 | 15.6 课后练习.....                                 | 272 |
| 3. 使用 Windows Mail 收发<br>电子邮件.....   | 249 | <b>第 16 课 Windows Vista 的性能优化</b> ..           | 274 |
| 14.3.2 典型案例——申请新浪免费<br>邮箱并撰写新邮件..... | 252 | 16.1 使用 Windows Vista<br>新特性让系统加速.....         | 275 |
| 14.4 上机练习.....                       | 255 |                                                |     |



|                                                 |     |                                           |     |
|-------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------|-----|
| 16.1.1 知识讲解.....                                | 275 | 16.4.3 使用 Vista 优化大师清理磁盘<br>冗余文件.....     | 291 |
| 1. 内存管理机制 SuperFetch .....                      | 275 | 16.5 疑难解答.....                            | 291 |
| 2. 低优先级磁盘访问.....                                | 276 | 16.6 课后练习.....                            | 292 |
| 3. 使用 ReadyBoost 提升系统性能..                       | 276 | <b>第 17 课 Windows Vista 的维护</b> .....     | 293 |
| 16.1.2 典型案例——使用 U 盘启动<br>ReadyBoost 提升系统性能..... | 278 | 17.1 磁盘的管理与维护.....                        | 294 |
| 16.2 利用技巧优化和调整<br>系统性能.....                     | 279 | 17.1.1 知识讲解.....                          | 294 |
| 16.2.1 知识讲解.....                                | 279 | 1. 磁盘清理.....                              | 294 |
| 1. 加快窗口弹出速度.....                                | 279 | 2. 磁盘碎片整理.....                            | 295 |
| 2. 关闭侧边栏.....                                   | 280 | 17.1.2 典型案例——对 F 盘进行<br>碎片整理.....         | 296 |
| 3. 共享虚拟内存.....                                  | 280 | 17.2 备份与还原操作系统.....                       | 297 |
| 4. 关闭玻璃显示特效.....                                | 282 | 17.2.1 知识讲解.....                          | 297 |
| 5. 关闭任务栏缩略图功能.....                              | 283 | 1. 备份 Windows Vista 系统.....               | 297 |
| 16.2.2 典型案例——将系统视觉<br>效果设为最佳性能.....             | 284 | 2. 还原 Windows Vista 系统.....               | 298 |
| 16.3 使用 Vista 优化大师<br>优化系统.....                 | 285 | 3. 关闭系统还原.....                            | 299 |
| 16.3.1 知识讲解.....                                | 285 | 17.2.2 典型案例——为 C 盘设置<br>系统还原功能.....       | 300 |
| 1. 系统优化.....                                    | 285 | 17.3 故障排除.....                            | 301 |
| 2. 网络优化.....                                    | 286 | 17.3.1 知识讲解.....                          | 301 |
| 3. 系统清理.....                                    | 287 | 1. 故障产生的原因.....                           | 301 |
| 4. 系统设置.....                                    | 288 | 2. 故障排除的方法.....                           | 301 |
| 5. Vista 工具箱.....                               | 289 | 17.3.2 典型案例——排除 Vista<br>侧边栏故障.....       | 302 |
| 6. 查看硬件信息和软件信息.....                             | 289 | 17.4 上机练习.....                            | 303 |
| 16.3.2 典型案例——使用 Vista 优化<br>大师清理注册表.....        | 289 | 17.4.1 磁盘碎片整理.....                        | 303 |
| 16.4 上机练习.....                                  | 290 | 17.4.2 手动创建 Windows Vista<br>操作系统还原点..... | 303 |
| 16.4.1 关闭侧边栏.....                               | 290 | 17.5 疑难解答.....                            | 303 |
| 16.4.2 使用 Vista 优化大师优化内存<br>和缓存.....            | 291 | 17.6 课后练习.....                            | 304 |
|                                                 |     | <b>参考答案</b> .....                         | 305 |



# 第1课

## 安装 Windows Vista

### 本课要点

- 认识 Windows Vista
- 使用鼠标
- 安装 Windows Vista

### 具体要求

- 认识 Windows Vista 的版本
- 掌握安装 Windows Vista 的基本流程
- 了解鼠标的使用方法
- 掌握安装 Windows Vista 的具体操作

### 本课导读

Windows Vista 是目前最流行的操作系统之一, 计算机中的大部分操作都能在 Windows Vista 操作系统下完成。任何程序都必须安装在操作系统中才可以运行, 因此需要学习安装 Windows Vista 的方法, 为以后学习计算机打下坚实基础。

- 学生: 帮助学习的好工具。
- 教师: 进行多媒体教学。
- 公司职员: 进行无纸化办公。
- 休闲一族: 进行游戏或娱乐。



## 1.1 初识 Windows Vista

操作系统是控制计算机进行各种工作的管理工具，目前使用最广泛的是微软公司的 Windows 系列操作系统，它采用图形化操作界面，支持网络和多媒体，支持多用户和多任务，支持多种硬件设备，还兼容多种应用程序，可满足用户各方面的需求。

### 1.1.1 Windows Vista 简介

Windows Vista 是微软公司推出的新一代 Windows 系列操作系统，是 Windows XP 的后继版本，它继承了 Windows XP 的标准性、安全性、可管理性和可靠性，以及即插即用、友好的用户界面和创新的支持服务等特性。

说明：Vista 的中文意思是“展望”，这个操作系统的三个主导思想是“简明”、“信心”和“互联”，微软公司也想通过这个名字传递一种“展望未来”的意境。

### 1.1.2 Windows Vista 的版本

为保证针对不同类型的用户都具有满足其特定需求的产品，微软公司准备了 5 种不同版本的 Windows Vista。

- Windows Vista Business (商业版)：无论组织的规模如何，Windows Vista Business 都将帮助用户降低计算机管理成本，提高安全性，提高效率及帮助用户更好地保持联系。
- Windows Vista Enterprise (企业版)：能够满足具有高度复杂 IT 基础结构的大型全球组织的需求。Windows Vista Enterprise 可以帮助用户降低 IT 成本，同时为用户的敏感数据提供附加保护层。
- Windows Vista Home Basic (家庭基础版)：能够为只需要使用计算机执行基本事务的家庭计算机用户提供增强的可靠性、安全性和可用性。
- Windows Vista Home Premium (家庭加强版)：无论用户使用计算机来写电子邮件或网上冲浪、享受家庭娱乐，还是统计家庭开支，Windows Vista Home Premium 都将提供更完整、更令人满意的使用体验。
- Windows Vista Ultimate (最终版)：如果用户需要所能提供的全部最佳业务功能、全部最佳移动性功能和全部最佳家庭娱乐功能，Windows Vista Ultimate 就是最佳选择。

## 1.2 安装前的准备

在安装 Windows Vista 之前，还有一些准备工作需要做。

### 1.2.1 知识讲解

Windows Vista 对计算机硬件和软件的要求较高，安装之前需要看看所用计算机的配置是否符合安装的最低硬件配置要求，然后购买一张正版 Windows Vista 的安装光盘，另外还要了解安装的基本流程。

## 1. 硬件的基本配置

通常情况下,只要是 Windows 操作系统,都有两种配置要求,一种是微软公司要求的最低配置,另一种是能够得到较满意运行效果的推荐配置。

### 1) 最低配置

- CPU (中央处理器): 800MHz。
- 内存: 512MB。
- 硬盘: 6GB 可用空间。
- 光盘驱动器: DVD-ROM 光驱。
- 显示器: 支持 VGA 接口。
- 显卡: 支持 DirectX 9。
- 输入设备: Windows 兼容键盘和鼠标。

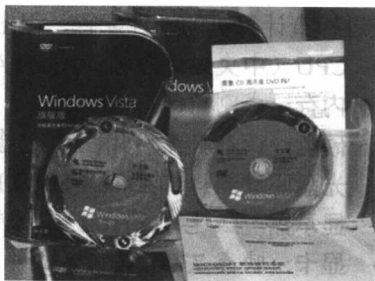
**注意:** 最低配置和实际使用有一定的差异,因为 Windows Vista 拥有强大的多媒体功能和动态图形界面,对计算机硬件的要求很高。这里的最低配置只是能够基本运行 Windows Vista 的配置,如果要流畅地体验 Windows Vista 的强大功能,就需要更高性能的硬件支持。

### 2) 推荐配置

- CPU: 1GHz 32 位 (X86) 或 64 位 (X64) 以上。
- 内存: 1GB 以上。
- 硬盘: 20GB 以上可用空间。
- 光盘驱动器: DVD-ROM 光驱。
- 显示器: 至少支持 VGA 接口。
- 显卡: 支持 DirectX 9, 128 MB 以上显存, 支持 Pixel Shader 2.0 和 WDDM, 32 位真彩色。
- 输入设备: Windows 兼容键盘和鼠标。
- 其他设备: 音频输出能力和 Internet 访问能力。

## 2. 软件的基本配置

对于普通家庭用户来说,Home 版的功能足够使用了,而对于商业用户和专业用户,则建议安装 Business 或 Enterprise 版,如果要体验 Windows Vista 的所有功能,而且计算机硬件能够支持,可安装 Ultimate 版(如图 1.1 所示)。本章将以 Ultimate 版为例讲解安装 Windows Vista 的方法。



**注意:** 在 Windows Vista Ultimate 版的安装光盘中包含了所有的版本,用户只需在安装时选择需要的版本进行安装即可。

图 1.1 Windows Vista Ultimate 安装光盘