

超值版

独创 图书 + 光盘 + 手机 立体化学习方式

- 图书 精选真实案例，全面讲解基础知识
- 光盘 名师视频指导，透彻解析关键技能
- 手机 汇集点滴时间，随时学习查缺补漏

学电脑 入门与提高



龙马高新教育 编著

超值 DVD

多媒体教学光盘

10 小时全程同步教学录像 2 大王牌资源免费赠送

- **扩展学习库：**《电脑使用技巧电子书》《网络搜索与下载技巧手册》《五笔字根查询手册》《常用五笔编码查询手册》《电脑维护与故障处理技巧查询手册》等 8 本电子书
- **教学视频库：**7 小时 Windows 7 教学录像、100 集 Word 技巧 & 案例教学录像、100 集 PPT 技巧 & 案例教学录像、9 小时 Photoshop CC 教学录像



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

超值版

学电脑 入门与提高



龙马高新教育 编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

学电脑入门与提高 : 超值版 / 龙马高新教育编著

-- 北京 : 人民邮电出版社, 2017.4

ISBN 978-7-115-45070-8

I. ①学… II. ①龙… III. ①电子计算机—基础知识

IV. ①TP3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第039078号

内 容 提 要

本书通过精选案例引导读者深入学习，系统地介绍了电脑的相关知识和应用技巧。

全书共 16 章。第 1 章主要介绍电脑的入门知识；第 2~4 章主要介绍 Windows 7 的使用方法，包括基本操作、个性化设置以及文件和文件夹的管理等；第 5 章主要介绍打字方法；第 6 章主要介绍软件的安装与管理方法；第 7~8 章主要介绍图片的浏览与处理以及多媒体娱乐方法等；第 9~12 章主要介绍家庭组网方法、上网的基本操作、网络便利生活以及网上聊天的方法等；第 13~15 章主要介绍电脑的优化与设置、电脑病毒的防御与安全设置以及电脑故障的处理方法等；第 16 章主要介绍电脑操作的高级实战秘技，包括云盘的使用以及操作系统的安装、备份、还原及重装方法等。

本书附赠的 DVD 多媒体教学光盘中，包含了与图书内容同步的教学录像及所有案例的配套素材和结果文件。此外，还赠送了大量相关学习内容的教学录像及扩展学习电子书等。

本书不仅适合电脑的初、中级用户学习使用，也可以作为各类院校相关专业学生和计算机培训班学员的教材或辅导用书。

◆ 编 著 龙马高新教育

责任编辑 张 翼

责任印制 彭志环

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：15

字数：350 千字

2017 年 4 月第 1 版

印数：1~2 500 册

2017 年 4 月河北第 1 次印刷

定价：29.80 元（附光盘）

读者服务热线：(010)81055410 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广字第 8052 号

随着信息化的不断普及，计算机已经成为人们工作、学习和日常生活中不可或缺的工具，而计算机的操作水平也成为衡量一个人综合素质的重要标准之一。为满足广大读者的实际应用需要，我们针对不同学习对象的接受能力，总结了多位计算机高手、国家重点学科教授及计算机教育专家的经验，精心编写了这套“入门与提高”系列图书。本套图书面市后深受读者喜爱，为此我们特别推出了对应的单色超值版，以便满足更多读者的学习需求。

写作特色

从零开始，循序渐进

无论读者是否从事计算机相关行业的工作，是否接触过电脑，都能从本书中找到最佳的学习起点，循序渐进地完成学习过程。

紧贴实际，案例教学

全书内容均以实例为主线，在此基础上适当扩展知识点，真正实现学以致用。

紧凑排版，图文并茂

紧凑排版既美观大方又能够突出重点、难点。所有实例的每一步操作，均配有对应的插图和注释，以便读者在学习过程中能够直观、清晰地看到操作过程和效果，提高学习效率。

单双混排，超大容量

本书采用单、双栏混排的形式，大大扩充了信息容量，从而在有限的篇幅中为读者奉送了更多的知识和实战案例。

独家秘技，扩展学习

本书在每章的最后，以“高手私房菜”的形式为读者提炼了各种高级操作技巧，为知识点的扩展应用提供了思路。

书盘结合，互动教学

本书配套的多媒体教学光盘内容与书中知识紧密结合并互相补充。在多媒体光盘中，我们仿真工作、生活中的真实场景，通过互动教学帮助读者体验实际应用环境，从而全面理解知识点的运用方法。

光盘特点

10 小时全程同步教学录像

光盘涵盖本书所有知识点的同步教学录像，详细讲解每个实战案例的操作过程及关键步骤，帮助读者更轻松地掌握书中所有的知识内容和操作技巧。

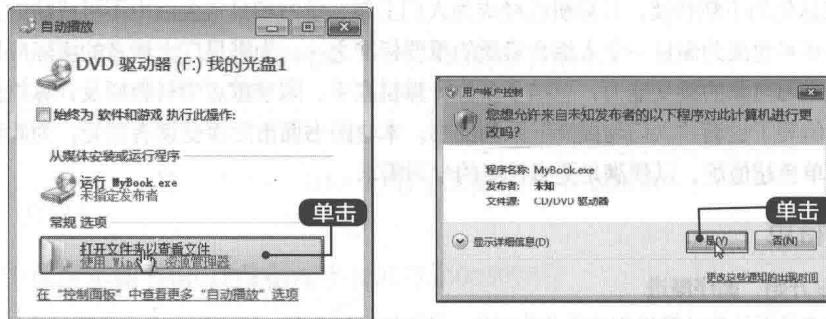
超值学习资源大放送

除了与图书内容同步的教学录像外，光盘中还赠送了大量相关学习内容的教学录像和扩展学习电子书，以方便读者扩展学习。

配套光盘运行方法

(1) 将光盘放入光驱中，几秒钟后系统会弹出【自动播放】对话框。

(2) 单击【打开文件夹以查看文件】链接以打开光盘文件夹，用鼠标右键单击光盘文件夹中的MyBook.exe文件，并在弹出的快捷菜单中选择【以管理员身份运行】菜单项，打开【用户账户控制】对话框，单击【是】按钮，光盘即可自动播放。



(3) 光盘运行后会首先播放片头动画，之后进入光盘的主界面。其中包括【课堂再现】、【龙马高新教育 APP 下载】、【支持网站】3个学习通道和【素材文件】、【结果文件】、【赠送资源】、【帮助文件】、【退出光盘】5个功能按钮。

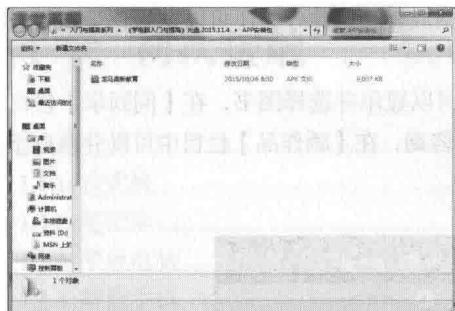


(4) 单击【课堂再现】按钮，进入多媒体同步教学录像界面。在左侧的章号按钮上单击鼠标左键，在弹出的快捷菜单上单击要播放的节名，即可开始播放相应的教学录像。



(5) 单击【龙马高新教育 APP 下载】按钮，在打开的文件夹中包含有龙马高新教育的 APP 安装程序，可以使用 360 手机助手、应用宝将程序安装到手机中，也可以将安装程序传输到手机中进行安装。

(6) 单击【支持网站】按钮，用户可以访问龙马高新教育的支持网站，在网站中进行交流学习。



(7) 单击【赠送资源】按钮，可以查看对应的文件和学习资源。



(8) 单击【帮助文件】按钮，可以打开“光盘使用说明.pdf”文档，该说明文档详细介绍了光盘在电脑上的运行环境和运行方法。

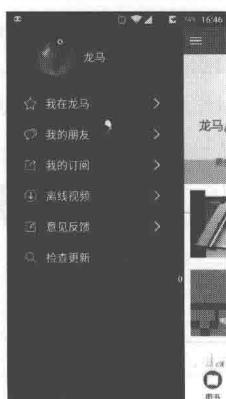
(9) 单击【退出光盘】按钮，即可退出本光盘系统。



龙马高新教育 APP 使用说明

(1) 下载、安装并打开龙马高新教育 APP，可以直接使用手机号码注册并登录。在【个人信息】界面，用户可以订阅图书类型、查看问题及添加的收藏、与好友交流、管理离线缓存、反馈意见并更新应用等。

(2) 在首页界面单击顶部的【全部图书】按钮，在弹出的下拉列表中可查看订阅的图书类型，在上方搜索框中可以搜索图书。



(3) 进入图书详细页面，单击要学习的内容即可播放视频。此外，还可以发表评论、收藏图书并离线下载视频文件等。

(4) 首页底部包含 4 个栏目：在【图书】栏目中可以显示并选择图书，在【问同学】栏目中可以与同学讨论问题，在【问专家】栏目中可以向专家咨询，在【晒作品】栏目中可以分享自己的作品。



创作团队

本书由龙马高新教育编著，参与本书编写、资料整理、多媒体开发及程序调试的人员有孔万里、周奎奎、张任、张田田、尚梦娟、李彩红、尹宗都、王果、陈小杰、左琨、邓艳丽、崔姝怡、侯蕾、左花萍、刘锦源、普宁、王常吉、师鸣若、钟宏伟、陈川、刘子威、徐永俊、朱涛和张允等。

在本书的编写过程中，我们竭尽所能地将最好的内容呈现给读者，但也难免有疏漏和不妥之处，敬请广大读者不吝指正。读者在学习过程中有任何疑问或建议，可发送电子邮件至 zhangyi@ptpress.com.cn。

编者

第1章 初次接触——认识电脑

本章视频教学时间
43分钟



1.1 电脑的分类	2
1.1.1 台式机	2
1.1.2 笔记本	3
1.1.3 平板电脑	3
1.1.4 智能手机	4
1.1.5 可穿戴电脑、智能家居与VR设备 ...	4
1.2 电脑的硬件组成	6
1.3 电脑的软件组成	8
1.4 连接电脑	11
1.4.1 电脑上的按钮用法	11
1.4.2 电脑上的接口连接	12
1.5 开/关机操作	13
1.5.1 开启电脑	13
1.5.2 关闭电脑	14

第2章 Windows 7操作系统

本章视频教学时间
34分钟



2.1 Windows 7桌面的组成	20
2.1.1 桌面背景	20
2.1.2 图标	20
2.1.3 【开始】菜单按钮	21
2.1.4 快速启动工具栏	22
2.1.5 任务栏	23
2.2 桌面图标	23
2.2.1 添加桌面图标	23
2.2.2 将程序的快捷方式添加到桌面	24
2.2.3 删除桌面图标	24
2.2.4 设置桌面图标的大小和排列方式	24
2.3 桌面小工具	25

第3章 个性化设置

本章视频教学时间
20分钟



3.1 设置日期和时间	32
3.2 设置账户	32
3.2.1 创建和删除账户	33

1.5.3 重启电脑	14
1.6 使用鼠标	14
1.6.1 鼠标的正确“握”法	15
1.6.2 鼠标的基本操作	15
1.6.3 不同鼠标指针的含义	16
1.7 使用键盘	16
1.7.1 键盘的基本分区	16
1.7.2 打字的正确姿势	17



高手私房菜

技巧1：怎样用左手操作鼠标	18
技巧2：为鼠标指针设置自己喜欢的外观	18



高手私房菜

技巧1：快速显示桌面	30
技巧2：快速隐藏\显示任务栏程序图标	30

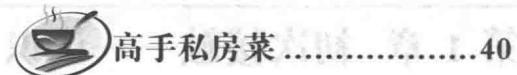
3.2.2 设置账户密码和头像	34
3.2.3 切换账户	35
3.3 桌面的个性化设置	35

3.3.1 设置主题	35
3.3.2 将照片设置为桌面背景	36
3.3.3 设置合适的分辨率	37
3.3.4 更改桌面图标	37
3.4 实战演练——为账户添加家长设置	38

第4章 文件和文件夹的管理

4.1 认识文件和文件夹	42
4.1.1 文件	42
4.1.2 文件夹	42
4.2 文件和文件夹的基本操作	43
4.2.1 打开/关闭文件或文件夹	43
4.2.2 更改文件或文件夹的名称	44
4.2.3 复制/移动文件或文件夹	45
4.2.4 删除文件或文件夹	46
4.2.5 隐藏/显示文件或文件夹	47

本章视频教学时间
24分钟



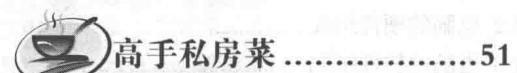
高手私房菜 40

技巧1：设置屏幕保护程序	40
技巧2：快速设置桌面背景	40

第5章 轻松学会打字

5.1 正确的指法操作	54
5.1.1 手指的基准键位	54
5.1.2 手指的正确分工	54
5.1.3 正确的打字姿势	55
5.1.4 按键的敲打要领	56
5.2 在记事本中输入数字和字母	56
5.3 输入法的管理	57
5.3.1 输入法种类	57
5.3.2 挑选合适的输入法	58
5.3.3 安装与删除输入法	58
5.3.4 输入法的切换	60
5.3.5 设置默认输入法	60

本章视频教学时间
39分钟



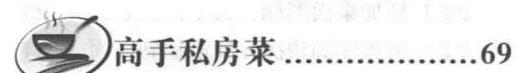
高手私房菜 51

技巧1：为什么1TB的硬盘只有930GB 左右	51
技巧2：C盘空间会越来越小	51
技巧3：修改扩展名为文件“加密”	52

第6章 软件的安装与管理

6.1 软件的安装	72
6.1.1 认识常用软件	72
6.1.2 获取软件安装程序	73

本章视频教学时间
22分钟



高手私房菜 69

技巧1：使用软键盘输入特殊字符	69
技巧2：造词	70

6.1.3 安装软件	74
6.2 软件的更新/升级	76
6.2.1 自动检测升级	76

6.2.2 使用第三方软件升级	77
6.3 卸载程序	77
6.3.1 使用自带的卸载组件	78
6.3.2 使用【添加或删除程序】卸载	78
6.3.3 使用360软件管家卸载程序	79
6.4 实战演练——软件组件的添加/删除	80

第7章 图片的浏览与处理

7.1 查看图片	84
7.1.1 使用系统自带的看图工具	84
7.1.2 使用ACDSee查看与管理图片	85
7.2 使用美图秀秀美化照片	86
7.2.1 照片添加特效	86
7.2.2 人物照片美容	87
7.2.3 照片抠图换背景	88
7.3 照片的导入与导出	90

本章视频教学时间
25分钟



高手私房菜 81

技巧：安装更多字体

第8章 多媒体娱乐

8.1 听音乐	98
8.1.1 常见的音乐文件格式	98
8.1.2 使用Windows Media Player播放音乐	98
8.1.3 播放CD	100
8.1.4 翻录CD	100
8.2 看电影	101
8.2.1 电影文件的常见版本格式	101
8.2.2 播放电影	102

本章视频教学时间
31分钟



高手私房菜 95

技巧1：快速打印图片

技巧2：将图片做成DVD光盘

第9章 家庭组网全攻略

9.1 常见的网络连接名词	112
9.2 电脑连接上网	114
9.2.1 ADSL宽带上网	114

9.2.2 小区宽带上网	117
9.2.3 PLC上网	119
9.3 组建有线局域网	120

本章视频教学时间
52分钟

9.4 组建无线局域网	122
9.5 管理你的无线网	124
9.5.1 修改无线网络名称和密码	125
9.5.2 IP的带宽控制	126
9.5.3 网速测试	127
9.5.4 路由器的智能管理	128
9.6 实现Wi-Fi信号家庭全覆盖	129
9.6.1 无线网络不能完全覆盖的原因	129

第 10 章 开始上网

10.1 认识浏览器	136
10.1.1 IE浏览器	136
10.1.2 其他浏览器	137
10.2 使用IE浏览器浏览网页	138
10.2.1 输入网址打开网站	138
10.2.2 使用超链接浏览网页	138
10.3 收藏网页	139
10.3.1 将浏览的网页添加至收藏夹	139
10.3.2 归类与整理收藏夹	139
10.4 保存网页上的内容	140
10.4.1 保存网页上的图片	140
10.4.2 保存网页上的文本	141
10.5 网络搜索	141

本章视频教学时间  30分钟

9.6.2 解决方案	130
------------------	-----

9.6.3 使用WDS桥接，增强路由覆盖区域	132
------------------------------	-----

高手私房菜 134

技巧1：“蹭”网需谨慎，安全使用免费Wi-Fi	134
技巧2：将电脑转变为无线路由器	134

第 11 章 让生活更便捷——网络便利生活

本章视频教学时间  30分钟

11.1 生活查询	150
11.1.1 天气查询	150
11.1.2 车票查询	150
11.1.3 线路查询	151
11.1.4 股票行情查询	151
11.2 网上购物	152
11.2.1 认识网购平台	153
11.2.2 网上购物流程	153
11.2.3 网上购物注意事项	154
11.2.4 网上购物	154

11.3 网上团购	159
-----------------	-----

11.3.1 认识团购网站	159
---------------------	-----

11.3.2 团购流程	160
-------------------	-----

11.3.3 进行团购	160
-------------------	-----

11.4 实战演练——网上购买火车票	162
--------------------------	-----

高手私房菜 163

技巧1：认识网购交易中的卖家骗术	163
技巧2：网购时如何讨价还价	163

第 12 章 网上聊天

本章视频教学时间
24分钟



12.1 使用QQ聊天.....	166
12.1.1 申请QQ账号	166
12.1.2 登录QQ	167
12.1.3 添加QQ好友	167
12.1.4 与好友聊天	168
12.1.5 语音和视频聊天.....	169
12.1.6 使用QQ发送文件.....	170
12.2 使用电脑玩微信	171

第 13 章 电脑的优化与设置

本章视频教学时间
26分钟



13.1 加快开关机速度	178
13.1.1 调整系统启动停留的时间.....	178
13.1.2 设置开机启动项目	179
13.2 加快系统运行速度	180
13.2.1 禁用无用的服务组件	180
13.2.2 结束多余的进程	182
13.2.3 使用Ready Boost加速系统	183
13.3 系统瘦身	184
13.3.1 关闭系统还原功能	184
13.3.2 更改临时文件夹位置	185

高手私房菜 175

- 技巧1：备份与恢复QQ聊天记录 175
- 技巧2：一键锁定QQ保护隐私 176

13.3.3 禁用休眠

13.4 实战演练——使用360安全卫士优化 电脑	186
13.4.1 电脑优化加速	186
13.4.2 系统盘瘦身	187
13.4.3 移动系统盘重要资料和软件	188

高手私房菜 189

- 技巧：如何对文件进行优化

第 14 章 电脑病毒的防御与安全设置

本章视频教学时间
30分钟



14.1 电脑病毒与木马	192
14.1.1 认识电脑病毒	192
14.1.2 认识电脑木马	192
14.1.3 电脑中毒后的表现	193
14.2 常用杀毒软件介绍	194
14.3 查杀病毒	195
14.3.1 查杀电脑中的病毒	195
14.3.2 升级病毒库	196

14.4 预防病毒	198
14.4.1 设置杀毒软件	198
14.4.2 修补系统漏洞	199
14.4.3 设置定期杀毒	199
14.5 实战演练——网络账号安全	200

高手私房菜 201

- 技巧1：设置系统自带的防火墙
- 技巧2：安全模式下彻底杀毒

第 15 章 电脑故障处理

本章视频教学时间

24分钟

15.1 故障产生的原因	204
15.2 故障诊断的原则	205
15.3 蓝屏	206
15.3.1 启动系统出现蓝屏	206
15.3.2 系统正常运行时出现蓝屏	208
15.4 死机	208
15.4.1 “真死”与“假死”	209
15.4.2 系统故障导致死机	209
15.4.3 软件故障导致死机	209
15.5 网络连接故障	210

15.5.1 测试网络的连通性	210
15.5.2 无法发现网卡	210
15.5.3 网线故障	211
15.5.4 无法链接、链接受限	211
15.5.5 无线网故障	211
15.5.6 无网卡驱动的问题	212
15.6 实战演练——用360安全卫士修复故障	212



高手私房菜

技巧1：上网经常掉线解决方案	213
技巧2：关机时出现蓝屏	213

第 16 章 实战秘技

本章视频教学时间

51分钟

16.1 使用云盘保护重要数据	216
16.2 安装Windows 7系统	218
16.3 使用GHO镜像文件安装系统	223

16.4 一键GHOST备份和还原系统	224
16.4.1 使用一键GHOST备份系统	224
16.4.2 使用一键GHOST还原系统	226
16.5 重新安装系统	227

DVD光盘赠送资源

扩展学习库

- 电脑使用技巧电子书
- 网络搜索与下载技巧手册
- 五笔字根查询手册
- 常用五笔编码查询手册
- 电脑维护与故障处理技巧查询手册
- Office 2013 快捷键查询手册

➤ Excel 函数查询手册

➤ 移动办公技巧手册

教学视频库

- 7 小时 Windows 7 教学录像
- 100 集 Word 技巧 & 案例教学录像
- 100 集 PPT 技巧 & 案例教学录像
- 9 小时 Photoshop CC 教学录像

第1章

初次接触——认识电脑

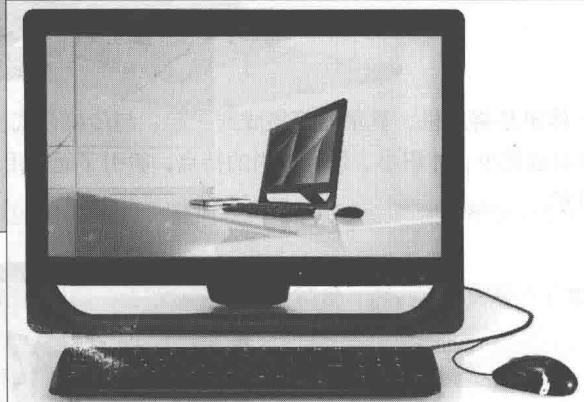
重点导读

本章视频教学时间：43分钟



对于电脑初学者，要想熟练地掌握电脑应用知识，首先就要认识电脑并掌握电脑上各种按钮与接口的使用，还要学会如何正确地启动与关闭电脑，以及使用鼠标与键盘等。

学习效果图



1.1 电脑的分类

本节视频教学时间 / 11分钟



随着电脑的更新换代，其类型也日新月异，有了更多的种类，市面上最为常见的有：台式机、笔记本、平板电脑、智能手机等，另外智能家居、智能穿戴设备也一跃成为了当下热点。本节将介绍不同种类的电脑及其特点。

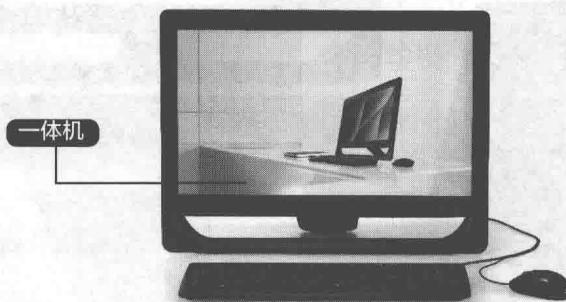
1.1.1 台式机

台式机也称为桌面计算机，是最为常见的电脑，其特点是，体积大，较为笨重，一般需要放置在电脑桌或专门的工作台上，主要用于比较稳定的场合，如公司与家庭。

目前台式机主要分为分体式和一体机。分体式是出现最早的传统机型，显示屏和主机分离，占位空间大，通风条件好，与一体机相比，用户群更广。下图所示就是一款台式机。



一体机是将主机、显示器等集成到一起，与传统台式机相比，它结合了台式机和笔记本的优点，具有连线少、体积小、设计时尚的特点，吸引了无数用户的眼球，成为一种新的产品形态，如下图所示。



当然，除了分体式和一体机外，迷你PC产品逐渐进入市场，成为时下热门产品。虽然迷你PC产品体积小，有的甚至与U盘大小一般，却搭载着处理器、内存、硬盘等，并配有操作系统，可以

插入电视机、显示器或者投影仪等，使之成为一个电脑，用户还可以使用蓝牙鼠标、键盘连接操作。下图所示就是一款英特尔推出的一体式迷你电脑棒。



1.1.2 笔记本

笔记本电脑（英语NoteBook Computer，简写为NoteBook），又称为笔记型、手提或膝上电脑（英语Laptop Computer，简写为Laptop），是一种方便携带的小型个人电脑。笔记本与台式机有着类似的结构组成，包括显示器、键盘/鼠标、CPU、内存和硬盘等。笔记本电脑主要优点有体积小、重量轻、携带方便，所以便携性是笔记本电脑相对于台式机电脑最大的优势。



(1) 便携性比较

与笨重的台式电脑相比，笔记本电脑小巧便携，且消耗的电能较少，产生的噪音较小。

(2) 性能比较

相对于同等价格的台式电脑，笔记本电脑的运行速度通常会稍慢一点，对图像和声音的处理能力也比台式电脑稍逊一筹。

(3) 价格比较

对于同等性能的笔记本电脑和台式电脑来说，笔记本电脑由于对各种组件的搭配要求更高，其价格也相应较高。但是，随着现代工艺和技术的进步，笔记本电脑和台式电脑之间的价格差距正在缩小。

1.1.3 平板电脑

平板电脑是PC家族新增加的一名成员。其外观和笔记本电脑相似，是一种小型、携带方便的个人电脑。集移动商务、移动通信和移动娱乐为一体，是平板电脑的最重要的特点，其具有与笔记

本电脑一样的体积小而轻的特点，可以随时转移使用场所，移动灵活性较高。

平板电脑最为典型的是iPad，它的出现，在全世界掀起了平板电脑的热潮。如今，平板电脑种类、样式、功能更多，可谓百花齐放，如有支持打电话的、带全键盘滑盖的、支持电磁笔双触控的。另外，根据应用领域划分，平板电脑可分为多种类型，如商务型、学生型、工业型等。



1.1.4 智能手机

智能手机已基本替代了传统的、功能单一的手持电话，它可以像个人电脑一样，拥有独立的操作系统、运行和存储空间。除了具有手机的通话功能外，它还具备PDA的功能。

智能手机，与平板电脑相比，以通信为核心，尺寸小，便携性强，可以放入口袋中随身携带，从广义上说，是使用人群最多个人电脑。



1.1.5 可穿戴电脑、智能家居与VR设备

从表面上看，可穿戴电脑与智能家居和电脑有些风马牛不相及的感觉，但它们却同属于电脑的范畴，可以像电脑一样智能。下面就简单介绍可穿戴电脑与智能家居。

1. 可穿戴电脑

可穿戴电脑，通常称为可穿戴计算设备，指可穿戴于身上外出进行活动的微型电子设备。它由轻巧的装置构成，更具有便携性，具有满足可佩戴的形态，具备独立的计算能力及拥有专用的应用程序和功能，可以完美地将电脑和穿戴设备结合，如眼镜、手表、项链，给用户提供全新的人机交互方式和用户体验等。

随着PC互联网向移动互联网过渡，相信可穿戴计算设备也会以更多的产品形态和更好的用户体验，逐渐实现大众化。