

# 手机电脑办公实用技术 100例

曹宗军 著



黄河出版传媒集团  
宁夏人民教育出版社

# 手机电脑办公实用技术 100 例

曹宗军 著



黄河出版传媒集团  
宁夏人民教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

手机电脑办公实用技巧 100 例 / 曹宗军著.-- 银川: 宁夏  
人民教育出版社, 2017. 10

ISBN 978- 7- 5544- 2172- 7

I. ①手… II. ①曹… III. 办公自动化— 应用软件  
IV. ① TP317.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 271640 号

手机电脑办公实用技巧 100 例

曹宗军 著

责任编辑 超 楠  
责任校对 裴子桐  
封面设计 曹天元  
责任印制 殷 戈



黄河出版传媒集团

宁夏人民教育出版社

出版发行

出 版 人 王杨宝  
地 址 宁夏银川市北京东路 139 号出版大厦 (750001)  
网 址 <http://www.yrpubm.com>  
网上书店 <http://www.hh-book.com>  
电子信箱 [jiaoyushe@yrpubm.com](mailto:jiaoyushe@yrpubm.com)  
邮购电话 0951- 5014284  
印刷装订 宁夏创基伟业彩色印刷有限公司  
印刷委托书号 (宁) 0006823

开 本 787 mm× 1092 mm 1/16  
印 张 15 字 数 340 千字  
印 数 1000 册  
版 次 2017 年 10 月第 1 版  
印 次 2017 年 11 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978- 7- 5544- 2172- 7  
定 价 68.00 元

版权所有 侵权必究

## 前 言

如今的时代是一个科技日新月异的时代,掌握一定的手机、电脑操作方法以及网络维护知识是我们每一个人必备的素质之一。

本人从事信息技术工作已有二十余年,在平时的工作和生活中,经常有同事、朋友就手机操作和电脑使用问题前来寻求帮助。在为他们解决困难的过程中,发现大多数问题其实都非常简单,有时甚至会重复出现,但是只要方法正确,这些问题几分钟就可以得到解决。因此就有了一些想法,把这些问题记录、归纳、总结下来,写成小册子供大家阅读,从而帮助更多的人,更好地普及手机、电脑的使用、维护的方法和技巧。

“十年磨一剑”,《手机电脑实用技术 100 例》这本书终于要出版了。它的宗旨就是帮助人们了解手机、电脑的功能和使用方法,解决使用过程中遇到的实际问题。

本书最大的特点是内容丰富。主要内容分三个部分:手机使用技巧、手机和电脑配合使用技巧、电脑使用技巧。包括微信、QQ 等手机必备软件的使用;手机上处理文字、图片、音频、视频的方法;微信小程序、App 的用法;手机和微信互传文件;电脑文字处理软件的常见问题,等等,范围非常宽泛。

本书最大的亮点是简单明了。每一个教程都图文并茂,它们都是我在日常实践中操作手机和电脑时的经验总结。只要按照实例中的文字、图片的提示一步一步做,每一个人都能学会。

本书最大的优点是实用有效。本书的内容涉及我们日常工作、生活中使用的手机、电脑的方方面面,都是解决实际问题的教程,可以是一部工具手册来使用。如果掌握本书的全部教程,那么在手机、电脑的使用方面,一定会更加得心应手。

在本书的编写过程中,得到了专家、领导、同学和朋友的大力支持,在这里,我对他们表示由衷的感谢!

曹宗军

2017 年 7 月

# CONTENTS 目 录

---

## 手机部分

第 1 例	微信如何定位好友位置 .....	3
第 2 例	如何在不同的微信群里更改不同的昵称 .....	5
第 3 例	微信保护眼睛第一招:放大字号 .....	7
第 4 例	微信保护眼睛第二招:改变微信背景颜色 .....	8
第 5 例	怎样查看自己加入的微信群 .....	9
第 6 例	安卓系统的手机升级微信版本的方法 .....	11
第 7 例	手机 QQ 接收到的文件存放的位置(一) .....	13
第 8 例	手机 QQ 接收到的文件存放的位置(二) .....	14
第 9 例	手机上微信接收的文件在哪里 .....	15
第 10 例	利用微信语音快速输入文字 .....	16
第 11 例	让你发短信时打字速度如飞 .....	18
第 12 例	怎样查看手机的 IP 地址 .....	20
第 13 例	安卓系统手机的隐藏功能 .....	22
第 14 例	如何延迟到账来防止微信转账转错 .....	23
第 15 例	如何保存微信群里可以直接播放的视频 .....	24
第 16 例	如何下载手机上自己喜欢的视频 .....	25
第 17 例	使用安卓系统的手机如何截取屏幕 .....	28
第 18 例	华为手机如何进行屏幕视频录制 .....	29
第 19 例	手机 QQ 之间极速传送文件(不用上网、不耗流量) .....	31
第 20 例	手机资料的备份和恢复出厂设置 .....	33
第 21 例	一分钟教你学会使用微信小程序 .....	37
第 22 例	微信小程序之一:三个微信小程序潇洒走天下 .....	39

第 23 例	微信小程序之二:实用工具箱 .....	43
第 24 例	微信小程序之三:小病自助 .....	45
第 25 例	微信小程序之四:图片文字识别 .....	46
第 26 例	微信小程序之五:图文神器——美篇 .....	48
第 27 例	微信小程序之六:第二空间创作中心 .....	50
第 28 例	微信小程序之七:卡娃电子相册 .....	52
第 29 例	安卓系统的手机不用 Root 也可以录制手机屏幕的方法 .....	54
第 30 例	手机如何同时登录两个 QQ 和微信 .....	56
第 31 例	推荐几款好用的手机 App(配套有软件) .....	58

## 电脑和手机部分

第 32 例	如何利用微信把电脑上的文件传给手机 .....	69
第 33 例	微信重要聊天记录备份和恢复 .....	71
第 34 例	微信中图文并茂的好文章如何保存到电脑 .....	74
第 35 例	如何将手机微信图片、视频等文件传送到电脑 .....	76
第 36 例	如何将手机微信的音乐、Word 文档、Excel 表格文件、PDF、程序安装包等文件传送到电脑 .....	78
第 37 例	如何利用 QQ 把电脑上的文件传送到手机 .....	80
第 38 例	如何利用 QQ 把手机的文件传送到电脑 .....	82
第 39 例	QQ 远程读取电脑文件 .....	83
第 40 例	手机竟能远程控制电脑:远程读取文件、关机 .....	85
第 41 例	将手机屏幕无线投影到电脑、大屏幕上做演示 .....	88
第 42 例	使用“爱莫助手”用电脑管理手机文件 .....	90
第 43 例	如何利用 PC 电脑轻松操作手机 .....	92
第 44 例	袋鼠输入——扔掉键鼠,换个姿势玩电脑 .....	94
第 45 例	电脑创建 Wifi 热点的方法 .....	95
第 46 例	高考填报志愿断电、断网不用愁 .....	96
第 47 例	电脑上运行安卓系统软件 .....	98
第 48 例	如何用手机设置无线路由器 .....	100

第 49 例	使用手机充当无线上网卡,台式机上网 .....	104
第 50 例	利用换机助手在手机之间传送数据 .....	105

## 电脑部分

第 51 例	Word 预览时正常,打印出来文字跳出框外怎么办 .....	109
第 52 例	在 Word 文档中怎样设置页面纸张横竖方向混排 .....	110
第 53 例	利用好 Word 的查找和替换功能 .....	112
第 54 例	一招清除网上复制的各种文本格式 .....	114
第 55 例	Word 中页码怎样从第三页开始排版 .....	115
第 56 例	Word 中页码怎样设置第几页、共几页 .....	117
第 57 例	巧用 Word 的格式刷,提高工作效率 .....	119
第 58 例	如何在 Word 中进行简单计算 .....	120
第 59 例	如何解决 Word 中图片显示不全(只显示部分) .....	122
第 60 例	Microsoft Word 已停止工作的解决办法 .....	123
第 61 例	Word 文档从 A 电脑传至 B 电脑字体要变怎么办 .....	127
第 62 例	桌面图标突然不见了怎么办 .....	129
第 63 例	怎样隐藏文件夹及文件夹里的东西 .....	131
第 64 例	Windows 8 如何更改桌面壁纸 .....	133
第 65 例	如何查看文件后缀名(扩展名) .....	135
第 66 例	怎样搜索电脑里的文件 .....	137
第 67 例	如何设置文件类型的默认关联程序 .....	139
第 68 例	更改分辨率,调整电脑屏幕显示 .....	141
第 69 例	给自己的爱机设置 Windows 开机密码 .....	143
第 70 例	如何格式化 U 盘 .....	145
第 71 例	U 盘或 SD 卡等存储设备无法读取时一招复活 .....	148
第 72 例	U 盘找不到指定的模块怎么办 .....	150
第 73 例	U 盘打不开,提示格式化怎么办 .....	152
第 74 例	忘记 Wifi 密码怎么办 .....	155
第 75 例	让你打字速度如飞(一) .....	157

第 76 例	让你打字速度如飞(二)	158
第 77 例	遇到不认识的字怎么办	159
第 78 例	非常实用的截图方法	160
第 79 例	非常方便的在线翻译	161
第 80 例	让你轻松输入各种符号大全	162
第 81 例	简简单单让电脑自动关机	163
第 82 例	电脑软件的安装与正确卸载	164
第 83 例	介绍三个非常好的信息技术应用	167
第 84 例	“360 安全卫士”测试网速	170
第 85 例	用“360 安全卫士”恢复被误删的文件	171
第 86 例	用“360 安全卫士”鉴定 U 盘内存是否缩水	173
第 87 例	用“鲁大师”鉴定电脑是否为正品	174
第 88 例	用“360 驱动大师”一键安装所有驱动	176
第 89 例	用“360 魔法摄像头”拍照摄像	178
第 90 例	打开 Word 文件提示版本低怎么办	179
第 91 例	通过“QQ 远程协助”帮助别人	180
第 92 例	网站文字不能直接复制怎么办	182
第 93 例	超级好用的下载网页视频、音乐的方法(FVD 插件和傲游浏览器)	183
第 94 例	八个人人都该懂的电脑技巧	185
第 95 例	简单制作 PDF 文档	188
第 96 例	介绍三个实用、免费的好网站	191
第 97 例	世界排名第一的文档识别软件(泰比)	196
第 98 例	文件的加密与解密	197
第 99 例	轻轻松松装电脑不求人	211
第 100 例	推荐几款好用的电脑软件	218



手机部分

---



## 第 1 例 微信如何定位好友位置

1. 我们必须正常登录微信, 然后进入微信首页页面。如图所示:



2. 找到好友, 然后和此好友聊天, 也就是进入聊天的界面。如图所示:



## 手机电脑办公实用技巧 100 例

3. 在聊天的界面里,找到右下角有一个“+”,然后直接点击就可以进入到多项功能应用中。如图所示:



4. 直接点击“位置”,进入位置定位的界面里。在这里有“发送位置”和“共享实时位置”两项选择,这时要根据自己的需要选择。本例我们和好友共享实时位置。如图所示:

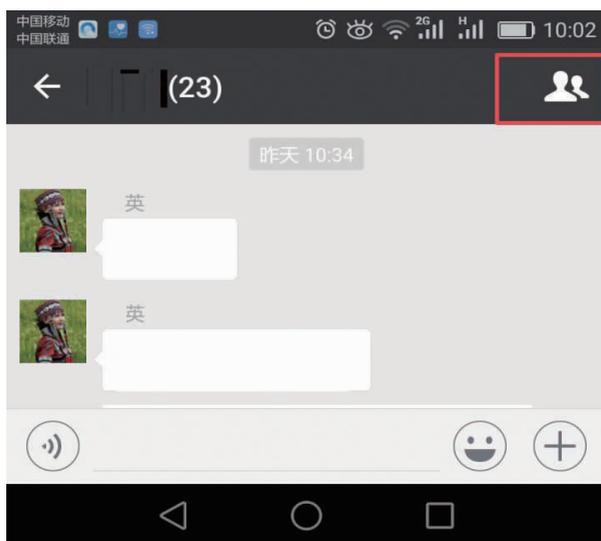


5. 在我们共享自己实时位置的同时,好友接受了我们刚发的共享实时位置,微信会马上进行自动定位,此时,我们和好友的位置就显示出来了,互相都知道到了对方的位置,这样就定位了好友的实时位置。

## 第2例 如何在不同的微信群里更改不同的昵称

当我们建立一个微信群的时候,群主会要求大家更改一下自己在群里的名称,以便辨认和称呼,“幸运草”今天就详细给大家介绍一下更改方法,希望对你们有所帮助。

1. 打开微信,选择想要更改群昵称的微信群,点击打开,接着点界面右上角的“双人像”图标。如图所示:

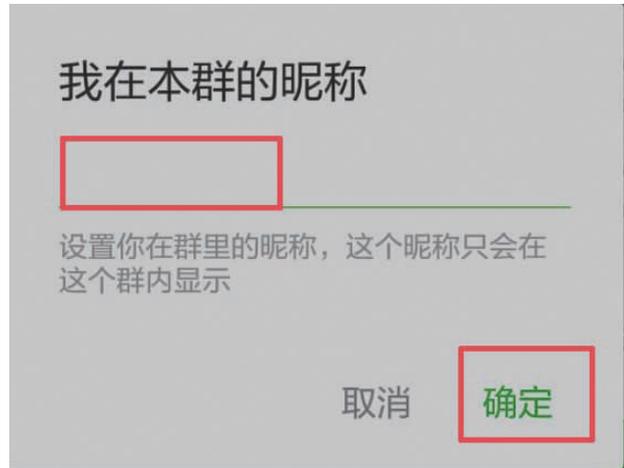


2. 把页面往下拉,找到并点击“我在本群的昵称”。如图所示:



## 手机电脑办公实用技巧 100 例

3. 在弹出“我在本群的昵称”的页面，重新输入自己的昵称，再点击“确定”即可。如图所示：



### 第3例 微信保护眼睛第一招：放大字号

有人常说,过去很远的字都可以看得一清二楚,自从迷上了微信,每天看朋友圈,生活倒是变得丰富多彩了,但眼睛却常常干涩酸胀,视力下降。这是怎么回事呢?

医生分析,视力下降很可能与长时间盯着手机屏幕有关。成人如果长时间紧盯手机屏幕上的小字,不让眼睛适时喘口气,可能导致假性近视。不过经过充分休息,改变用眼习惯,仍可以恢复原本的视力。这里“幸运草”教大家第一招:放大微信字号,看字不费力。

1. 打开微信,点击界面右下角的“我”→再点击“设置”。如图所示:



2. 点击“通用”→“字体大小”,将“标准”按住往右边拖。如图所示:



3. 页面对话框的字号会随着按钮的拖动变大,选择合适的字号后松开按钮即可。

### 第 4 例 微信保护眼睛第二招：改变微信背景颜色

医生说，对眼睛伤害最大的是屏幕底版亮度很高的白色。所以，要解决刺眼的问题，就要改变背景的颜色，将背景调成淡绿色，字号同时也调大。这里“幸运草”教大家第二招：改变微信背景颜色。

1. 请将一张绿色图片保存在手机里。如图所示：



2. 点击微信中的“我”→“设置”→“聊天”→“聊天背景”→“从相册中选择”，找到并选中之前保存在手机中的图片，点击“使用”。如图所示：



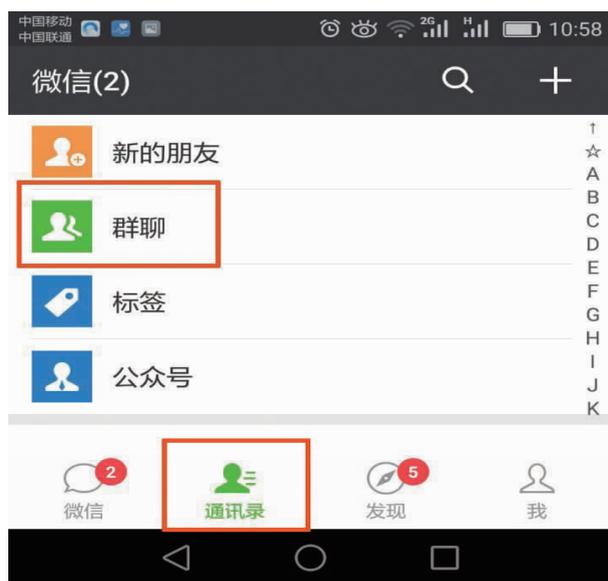
3. 选择“将选择的背景图应用到所有聊天场景”（这一步别忘记），然后点击“确定”，这样就成功了！看看你的微信聊天背景，是不是舒服很多。如图所示：



## 第5例 怎样查看自己加入的微信群

很多使用微信的朋友一般在进入群聊之后,习惯性地吧聊天窗口关闭了,以后再想进入群聊时就会发现入口找不到了,除非群里面有人再发消息过来。那么如果是群里没有人发信息来,这个微信群该怎样找得到?下面“幸运草”给大家讲一讲。

1. 首先,我们登录微信,点击“通讯录”→“群聊”。如图所示:



2. 进去后发现界面是空的,这时我们找到右上的“+”,点击进入。如图所示:

