

电脑初学者掌握电脑操作的必备技能
电脑爱好者从入门到精通的捷径之路



DUOMEITI

多媒体自学光盘:
通过光盘指点轻松学习掌握电脑知识

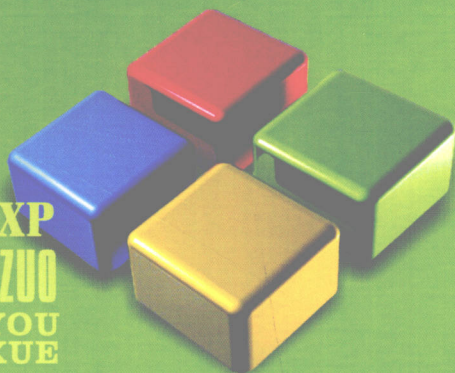
人人学得会 轻松学得快

电脑无忧轻松学 Windows XP 技巧操作

系统基础操作技巧
常用工具软件使用技巧
办公软件使用技巧
注册表相关设置技巧
系统管理维护技巧
网上冲浪技巧
系统安全技巧
网络安全管理技巧
高级上网操作技巧
局域网应用技巧

怡丹文化机构 策划
李彪 主编

Windows XP
JIQIAOCAOZUO
DIANNAO WUYOU
QINGSONGXUE



入门 进阶 提高 精通



电子出版物数据中心出品
中国科学文化音像出版社

DIANZI CHUBANWU SHUJU ZHONGXIN
ZHONGGUO KEXUEWENHUA YINXIANGCHUBANSHE

中国美术学院美术考级教材
中国美术学院考级教材



中国美术学院考级教材
中国美术学院考级教材

中国美术学院考级教材 Windows XP 微机操作

本书是根据中国美术学院考级教材编委会的要求，结合 Windows XP 操作系统的实际情况，编写而成的。本书共分 10 章，主要介绍了 Windows XP 操作系统的安装、使用、维护、故障排除、网络设置、系统优化、病毒防治、数据备份、系统还原、系统升级等方面的知识。本书可作为中国美术学院考级教材，也可作为 Windows XP 操作系统的入门教材。



中国美术学院考级教材
中国美术学院考级教材

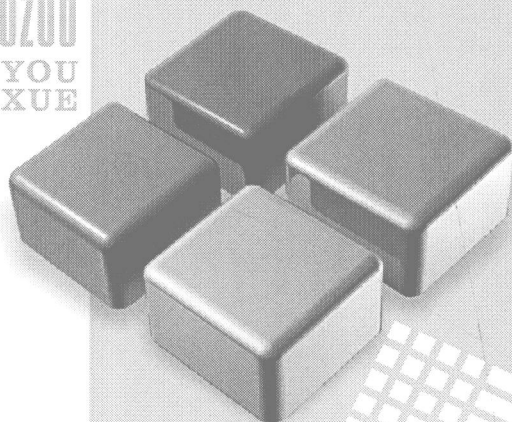
中国美术学院考级教材
中国美术学院考级教材

电脑无忧轻松学 Windows XP 技巧操作



怡丹文化机构 策划
李彪 主编

Windows XP
JIQIAOCAOZUO
DIANNAO WUYOU
QINGSONGXUE



 电子出版物数据中心 出品
中国科学文化音像出版社

DIANZI CHUBANWU SHUJU ZHONGXIN
ZHONGGUO KEXUEWENHUA YINXIANGCHUBANSHE

总 导 言

亲爱的读者，如果你极目四望，你会愉快地发现，在你面前这片绚丽的图书海洋里，又一束灿烂的图书新花绽开了。

《电脑无忧轻松学》系列图书，是由我国知名的计算机类图书、教材的专业供应商，怡丹文化机构倾情打造的，集新颖性、可读性、实用性、易用性为一体的全能之作。目前，已在全国各图书市场、书店中热销。

怡丹文化机构，10多年来潜心对电脑初学者和电脑爱好者的学习心态，进行了仔细的分析和研究，与我国著名的电脑基础教育专家和一线教师长期合作，适时地推出了一套又一套脍炙人口的经典佳作。所有应市的电脑类图书和教材，在全国优秀图书和教材的评选以及在市场畅销书的排行榜中，频频亮相并多次名列前茅。

《电脑无忧轻松学》系列图书，包括《电脑入门》、《电脑入门一本通》、《五笔字型》、《五笔字型完全自学手册》、《电脑操作》、《Windows XP 技巧操作》、《电脑上网》、《电脑上网入门捷径》、《电脑上网开机就会》、《局域网安装 配置和管理》、《组建局域网一学就会》、《电脑办公》、《系统安装与重装》、《电脑组装与维护》等 14 种，几乎囊括了电脑基础教学中的全部知识点。

《电脑无忧轻松学》系列图书，与同类图书相比，其显著特点在于“无忧”和“轻松”。由于这两大特点，将使读者易于系统地、深入地，学习电脑、操作电脑、应用电脑。

众所周知，电脑初学者在初次面对电脑时，往往是愁眉紧锁，看到屏幕上闪烁的图形、符号、文字，既感到神秘而又觉茫然。这时，一定强烈地渴望着手边有一本图书，通过边翻看、边操作就能很快地使疑团释然。如果有这样的图书能神奇地点化读者，这自然对读者是一大幸事。

《电脑无忧轻松学》系列图书，充分地运用了现代教育学和心理学的原理，把电脑的知识原理、操作流程、应用范例有机地结合起来，以通俗的语言，采用电脑特有的窗口图形直观操作方法，使电脑初学者一学就会，会了就能用。从而使读者不仅“无忧”，而且能“轻松”地很快步入到电脑王国。这时，电脑屏幕上的一幅幅画面，就像一张张笑脸迎接着你。

中国人学习电脑，不外乎一是要学会汉字的录入，二是要熟练地运用电脑操作系统，三是要巧妙地掌握各类办公软件，从而满足日常工作、学习、生活的需要。但是，随着电脑技术的迅猛发展，互联网的广泛应用，电脑游戏和数字娱乐的日趋丰富和完善，多媒体电脑技术的不断更新，把电脑的应用推向了极致。尤其是“电脑上网”，已成为当今人们相互问候的语言。传统的问候语“吃了吗？”已被“上了网吗？”“博客了吗？”现代流行语代替。

综观《电脑无忧轻松学》系列图书，作者紧紧追踪电脑技术发展的世界最新潮流，吸取了电脑操作与应用中的精华，结合国人学习和应用电脑的要求和特点，巧妙地把电脑知识中的重点、难点，进行了淋漓尽致的分析和归纳，形成了一条条的电脑知识链，即便是具有中初级文化的读者，也不难踏上电脑的知识链路，循着链条的带动，轻松地走完电脑知识的全程，而且还将逐渐成为“电脑高手”。

有人说，当今的社会，文化、语言、汽车（驾驶技术）、电脑（操作与应用技巧）是现代入适存社会的四大要素，亲爱的读者，你将如何面对呢？

《电脑无忧轻松学》系列图书，起码在电脑学习上能够给予你极大的帮助。因为该系列图书，不仅以电脑专家的丰富电脑知识作为基础，且融入了有关院校电脑专业和电脑教育培训基地一线教师的经验，经过实践、再实践，千锤百炼而形成。

最后，《电脑无忧轻松学》系列图书还以知识系统与知识面的统一；知识基础、知识重点与知识难度的统一；知识技能与知识应用的统一；强化训练与应用实践的统一；内容优选与讲述技巧的统一，五大亮点技压群芳。

笔者相信，《电脑无忧轻松学》系列图书，将成为 2007 年全国电脑图书市场的一匹黑马，我们也为怡丹文化机构为我国图书市场不懈的努力表示敬意。

杨旭明
电子科技大学沙河畔
2007.1.

（杨旭明 著名计算机教育专家、电子科技大学教授、原电子科技大学出版社社长兼总编辑、国家信息产业部专家组成员、中国计算机用户协会常务理事、四川省计算机用户协会常务副理事长兼秘书长、成都市软件行业协会副理事长）

前 言

随着计算机的日益普及，人们的工作、学习、娱乐和生活越来越离不开计算机，学会使用计算机已经成为各行人士最为迫切的需求。然而，由于各种原因不能进入学校或培训班中学习计算机的人们只能采取自学方式，往往面对着屏幕而无从下手，入门非常困难。本手册在对计算机初学者的普遍学习心理总结和分析后，科学地规划了学习内容，为读者提供快速、全面、实用的计算机知识。

本手册以简单为学习原则，以帮助读者增长知识、提高技能、增加就业机会，并提高业务技能为目标，让读者了解并掌握怎样安装与卸载软件、熟悉文件与文件夹操作、OFFICE 常用软件使用、网络应用、注册表操作、系统安全、优化以及局域网管理等相关 Windows XP 平台的操作技巧。

全手册分为 10 章，第 1 章介绍了文件和文件夹操作技巧，画图程序、记事本、录音机、计算机使用技巧；第 2 章介绍了 Windows 组件及应用软件的安装与卸载，WinRAR、Media Player、Realplayer、Winamp、ACDSee 的使用技巧；第 3 章介绍了 Word、Excel、PowerPoint 的使用技巧；第 4 章介绍了注册表的组织结构、数据形式、操作技巧、安全技巧；第 5 章介绍了 Windows XP 的开关机技巧，登录技巧，桌面外观和个性设置，任务栏和开始菜单个性设置，右键菜单个性设置技巧；第 6 章是介绍了基本网络设置、IE 上网技巧、QQ 聊天技巧、MSN 聊天技巧、Outlook 聊天技巧、FoxMail 收发邮件技巧、FlashGet 下载技巧；第 7 章介绍了硬盘维护技巧、清理文件技巧、资源和任务管理器应用技巧、系统备份和恢复技巧；第 8 章介绍了注册表优化技巧、Windows 优化大师应用技巧、超级魔法兔子应用技巧；第 9 章介绍了账户管理技巧、系统安全设置技巧、IE 安全设置技巧、反黑防病毒技巧、Windows XP 功能限制技巧；第 10 章介绍了组建局域网技巧、网络共享技巧、网上邻居使用技巧。

本手册考虑到初学者的特点，采用模块化的结构，图文并茂，重点突出，每一章节内容讲解都包含了详细的操作步骤或操作方法，通俗易懂，实用性强。还采用“提示”、“注意”告知读者，此内容的重要性及扩展性，让读者尽可能注意导致错误发生的地方。每章还配有“疑难解答”使读者对在计算机时出现的疑难问题予以解决。每章后的“上机实践”，使读者结合理论知识上机操作，达到知识熟练运用的目的。

本手册在编写过程中，编者虽然未敢稍有疏忽，但不尽如人意之处仍在所难免，诚请专家与读者批评指正。

编 者



光盘使用说明

▶▶ 光盘使用方法

请将光盘放入电脑光驱中,光盘将自动运行出现右图所示的主界面。如果您的电脑自动运行失败,请手动打开“我的电脑”,并打开光盘,双击光盘中的“Autorun.exe”文件,也可以进入光盘的主界面。

运行环境要求:

- 操作系统: Windows 98/Me/2000/XP
操作系统
- 屏幕分辨率: 1024 × 768 像素以上
- CPU 与内存: CPU Pentium 200 以上,
内存 256 以上
- 声音设备: 音箱或耳麦

▶▶ 配套光盘内容说明

为了方便读者的学习,我们随多媒体教程赠送了手册,相信这些会对大家的学习有所帮助。右图是手册中配套光盘的内容详细说明。

● 光盘内容

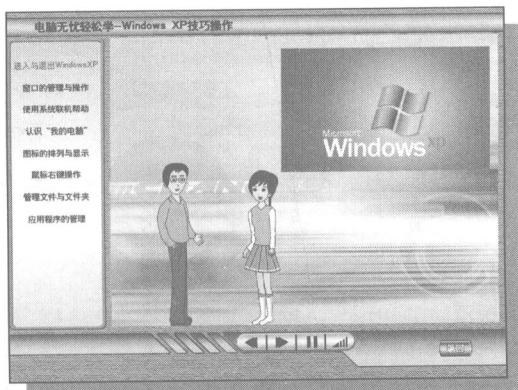
该配套教学光盘直观形象,光盘内容丰富。主要包括:系统基础操作技巧、常用工具软件使用技巧、软件安装与使用技巧、注册表相关设置技巧、系统管理维护技巧、网上冲浪技巧、系统安全技巧、网络安全管理技巧、高级上网操作技巧、局域网应用技巧等内容。单击光盘主界面上的目录按钮,可进入相应的学习内容模块进行互动学习。

● 多媒体教程

在这里读者可以轻松、愉快地学习 Windows XP 操作技巧的各项知识,从而提高学习兴趣。



光盘主界面



多媒体演示界面

目 录

第 1 章 系统基础操作技巧

1.1 文件和文件夹操作技巧	1
1.1.1 随心所欲选择多个文件	1
1.1.2 快速改名技巧	1
1.1.3 批量改名技巧	2
1.1.4 显示隐藏文件和系统文件	2
1.1.5 改变文件的默认打开程序	3
1.1.6 改变“我的文档”的存放路径	3
1.1.7 收藏常用文件	4
1.1.8 压缩存放文件和文件夹	5
1.1.9 将常用文件放进快速启动栏	5
1.1.10 使新启动程序处于非活动状态	6
1.1.11 后悔药“Ctrl + Z”	6
1.1.12 彻底删除文件技巧	7
1.1.13 巧用写字板快速留言	7
1.1.14 win 键组合妙用	7
1.1.15 窗口\对话框快捷键一览	7
1.2 画图程序使用技巧	8
1.2.1 用画图程序也能做出透明图片	8
1.2.2 用画图程序裁剪图片	8
1.2.3 屏幕截图	8
1.2.4 用画图程序中快速复制图块	8
1.2.5 把图片设置为墙纸	9
1.2.6 速调用画图程序	9
1.2.7 画图程序为图片减肥	10
1.2.8 用画图程序解决邮件乱码	10

1.3	记事本使用技巧.....	10
1.3.1	给记事本中的文字加上特效.....	10
1.3.2	显示记事本的状态栏.....	11
1.3.3	显示文本文件的打开时间.....	11
1.3.4	记事本字体设置.....	11
1.3.5	记事本调试网页.....	12
1.4	录音机使用技巧.....	12
1.4.1	增加录音时间.....	12
1.4.2	增加录音时间又一法.....	13
1.4.3	增加录音时间再一法.....	13
1.4.4	给录音文件减肥.....	13
1.4.5	给朗读配上背景音乐.....	13
1.5	计算器使用技巧.....	14
1.5.1	启用科学计算器.....	14
1.5.2	多步骤计算技巧.....	14
1.5.3	如何进行统计计算.....	15
	疑难问答.....	15
	上机实践.....	17

第 2 章 常用工具软件使用技巧

2.1	软件的安装与卸载.....	19
2.1.1	软件的安装.....	19
2.1.2	卸载应用软件.....	23
2.1.3	安装卸载的注意事项.....	26
2.2	WinRAR 使用技巧.....	26
2.2.1	用 WinRAR 做资源管理器.....	26
2.2.2	巧用 WinRAR 分卷压缩.....	26
2.2.3	多级加密文件.....	27
2.2.4	对所有文件加密压缩.....	29
2.2.5	改变文件关联.....	29
2.3	WMP 使用技巧.....	30
2.3.1	用 Media Player 为歌曲添加歌词.....	30
2.3.2	禁止 Media Player 出现升级信息.....	30

2.3.3	设置 Media Player 的外观	31
2.3.4	禁止 Media Player 自动下载解码器	31
2.3.5	隐藏 Media Player 上的链接按钮	31
2.3.6	更改 Media Player 标题栏信息	32
2.3.7	隐藏 Media Player“选项”中的“网络”选项卡	32
2.3.8	配置 Media Player 的“MMS”代理	32
2.3.9	配置 Media Player 的网络缓存	33
2.3.10	设置 Media Player 接收流式媒体的协议	33
2.3.11	指定 Media Player 的 HTTP 代理	34
2.3.12	让 Media Player 巧选播放文件	35
2.3.13	清除 Media Player 的播放记录	35
2.3.14	调整 Media Player 缓冲区又一法	36
2.3.15	指定 MediaPlayer 的编码器下载地址	36
2.3.16	更换 Media Player 播放器皮肤	36
2.3.17	在 Media Player 中播放 VCD	37
2.4	Realplayer 使用技巧	37
2.4.1	加快启动 RealOne Player	37
2.4.2	关闭 RealOne 媒体浏览器加快启动速度	37
2.4.3	将网站添键到 RealPlayer 收藏夹	37
2.4.4	实现多文件连续播放	38
2.4.5	让电影“断点续播”	38
2.5	Winamp 使用技巧	38
2.5.1	善用 Winamp 均衡器	38
2.5.2	利用 Winamp 收看免费网络电视	39
2.5.3	让 Winamp 最小化时不占用任务栏空间	39
2.5.4	Winamp 的高级播放技巧	39
2.5.5	启用“通告”功能	40
2.5.6	取消 Winamp “总在最前面”选项	40
2.6	ACDSee 使用技巧	40
2.6.1	设置桌面墙纸	40
2.6.2	批量转换图像方向	41
2.6.3	添加图片效果	41
	疑难解答	42
	上机实践	47

第 3 章 办公软件的使用技巧

3.1 Word 使用技巧	49
3.1.1 取消自动添加项目符号功能	49
3.1.2 删除页眉中的横线	50
3.1.3 自动去掉文档尾页	51
3.1.4 快速保存多个文档	52
3.1.5 怎样将表格转换成文字	53
3.1.6 怎样利用函数计算 Word 表格中的数据	53
3.1.7 怎样自定义公式计算 Word 表格中的数据	54
3.1.8 制作表格斜线表头方法技巧	55
3.1.9 怎样裁剪图片不需要的部分	56
3.1.10 怎样设置图片水印效果	56
3.1.11 如怎样设置图形阴影效果	57
3.1.12 怎样设置图形三维效果	57
3.1.13 Word 也能做播放器	57
3.2 Excel 使用技巧	59
3.2.1 怎样对表格数据求和	59
3.2.2 快速选择包含公式的单元格	59
3.2.3 批量修改数据	60
3.2.4 快速方式插入时间\日期	61
3.2.5 使用语音播放	61
3.2.6 怎样立即查询计算结果	62
3.2.7 了解自定义公式	62
3.2.8 怎样利用自定义公式进行计算	63
3.2.9 怎样给数据表格创建统计图表	63
3.2.10 用 Excel 玩纸牌游戏	64
3.3 Power Point 使用技巧	65
3.3.1 用 PowerPoint 浏览网页	65
3.3.2 制作自动播放光盘	66
3.3.3 制作电子相册	67
3.3.4 快速统计字数与段落	69
疑难解答	69

上机实践	73
------------	----

第 4 章 注册表相关设置技巧

4.1 注册表组织结构详解.....	74
4.1.1 注册表结构详解.....	74
4.1.2 注册表数据形式详解.....	75
4.2 注册表操作技巧.....	76
4.2.1 打开注册表	76
4.2.2 展开和收缩	76
4.2.3 添加子键或值项.....	76
4.2.4 修改键或值项	77
4.2.5 删除键或值项	77
4.2.6 注册表查找技巧.....	77
4.3 注册表安全技巧.....	78
4.3.1 如何注册表导出和导入.....	78
4.3.2 注册表在 Windows XP 里的备份和恢复方法.....	79
4.3.3 注册表在命令行下的备份和恢复方法.....	84
4.3.4 禁止远程修改注册表.....	84
4.3.5 设置注册表访问权限.....	85
4.3.6 修改 regedit.exe 解除锁定的注册表.....	86
4.3.7 编写 .vbs 文件解除注册表的锁定	88
4.3.8 在 Windows XP 命令行下解除注册表锁定.....	88
4.3.9 在 Windows XP 中通过组策略方便的解除注册表的锁定.....	89
疑难解答	89
上机实践	92

第 5 章 系统管理维护技巧

5.1 开关机技巧	93
5.1.1 开机音乐自己设.....	93
5.1.2 系统启动时不运行 Autoexec.bat.....	93
5.1.3 禁止在启动时执行计划任务.....	94

5.1.4	系统启动时自动执行程序.....	94
5.1.5	USB 设备启动计算机.....	94
5.1.6	关机时自动删除页面文件.....	95
5.1.7	关机时自动结束任务.....	95
5.1.8	关机图标自己做.....	95
5.1.9	启用“休眠”功能.....	95
5.1.10	显示关机脚本运行状态.....	96
5.1.11	彻底关闭计算机电源.....	96
5.2	登录技巧.....	97
5.2.1	自动登录 Windows XP	97
5.2.2	修改 Windows 登录时的背景色.....	97
5.2.3	设置免登录系统功能.....	97
5.2.4	定制进入系统前的欢迎信息.....	98
5.2.5	强制系统进行自动登录.....	98
5.2.6	使用传统登录方式登录.....	98
5.2.7	设置登录窗口的标题栏信息.....	99
5.2.8	设置登录口令过期警告.....	99
5.2.9	登录时不显示欢迎屏幕.....	99
5.2.10	设置登录时的缓存容量.....	99
5.2.11	启动和登录时等待网络初始化.....	100
5.2.12	设置同步运行登录脚本.....	100
5.2.13	强制在登录前按下 Ctrl+Alt+Delete 键.....	100
5.2.14	启用自动登录域.....	101
5.2.15	登录时同步所有脱机文件.....	101
5.3	桌面和外观个性设置.....	102
5.3.1	采用 Windows 98\2000 的窗口风格	102
5.3.2	禁止桌面清理向导.....	102
5.3.3	让 Windows XP 使用传统搜索界面	102
5.3.4	菜单阴影效果	102
5.3.5	驱动器右键菜单的修改.....	103
5.3.6	删除桌面上的系统图标.....	103
5.3.7	让图标的色彩更逼真.....	104
5.3.8	锁定桌面	104
5.3.9	锁定桌面背景	104

5.3.10	设置 Windows 的窗口最大、最小化动画.....	105
5.3.11	修改桌面的提示.....	105
5.3.12	改变图标大小	106
5.3.13	隐藏\显示桌面图标	106
5.3.14	定制按钮字体颜色.....	107
5.3.15	在“我的电脑”中显示“任务计划”.....	107
5.3.16	删除回收站图标.....	108
5.3.17	控制墙纸在桌面上的位置.....	108
5.3.18	为“回收站”改名.....	108
5.3.19	改变“回收站”图标.....	109
5.3.20	调整桌面图标纵向间隔.....	109
5.3.21	为“任务计划”更名.....	110
5.3.22	更改“打印机”图标.....	110
5.3.23	更改 DOS 程序的图标.....	110
5.3.24	更改 Internet Explorer 的图标	111
5.3.25	去掉桌面图标的文字标签的背景色.....	111
5.3.26	更改开始按钮上的文字信息.....	111
5.3.27	更改窗口标题栏的大小.....	112
5.3.28	更改窗口滚动条的大小.....	112
5.3.29	禁止光标闪烁	113
5.3.30	禁止快捷方式中的“快捷方式”四个字	113
5.3.31	隐藏快捷方式的小箭头.....	113
5.3.32	清除多余的配色方案.....	114
5.4	任务栏和开始菜单个性设置.....	114
5.4.1	取消任务栏分组.....	114
5.4.2	重建“显示桌面”图标.....	115
5.4.3	优化任务栏分组.....	115
5.4.4	不能修改的任务栏.....	116
5.4.5	改变时间显示格式.....	116
5.4.6	更改标准时间的名称.....	116
5.4.7	为时间的显示方式加上特别信息.....	117
5.4.8	隐藏通知区域	117
5.4.9	在开始菜单里面添加开机运行程序.....	117
5.4.10	屏蔽开始菜单中的“运行”、“查找”、“关闭系统”	118

5.4.11	在开始菜单的顶部打上个人印记.....	118
5.4.12	开始菜单属性随意调.....	119
5.4.13	锁定开始菜单.....	120
5.4.14	右键单击开始菜单关闭计算机.....	120
5.4.15	定制开始菜单的对齐方式.....	121
5.4.16	更改“注销”的图标.....	121
5.4.17	更改“运行”的图标.....	121
5.4.18	更改“关闭系统”的图标.....	122
5.5	个性化右键菜单技巧.....	122
5.5.1	快速打开文件编辑.....	122
5.5.2	快速清空回收站.....	122
5.5.3	打开新窗口.....	122
5.5.4	定制方便的 DOS 窗口.....	123
5.5.5	汉化右键菜单中命令.....	124
5.5.6	在右键菜单中添加“计算器”.....	124
	疑难解答.....	124
	上机实践.....	130

第 6 章 网上冲浪技巧

6.1	基本网络设置.....	131
6.1.1	随时查看连接状态.....	131
6.1.2	怎样设置代理服务器.....	132
6.1.3	指定 IP、子网掩码、网关和 DNS.....	132
6.1.4	如何添加网络协议.....	133
6.1.5	在宽带路由器上映射 MAC 地址.....	134
6.1.6	在宽带路由器上映射端口.....	134
6.1.7	如何查看本机 IP 信息.....	135
6.1.8	如何查看上网时间及数据包数量.....	135
6.2	IE 上网技巧.....	136
6.2.1	让 IE 更加智能.....	136
6.2.2	让 IE 也使用多线程下载.....	136
6.2.3	禁止弹出窗口技巧.....	137
6.2.4	快速搜索技巧.....	138

6.2.5	个性化工具栏	138
6.2.6	调整 IE 临时文件占用空间的大小	139
6.2.7	指定 IE 浏览器的默认搜索引擎	140
6.2.8	快速输入网址技巧	140
6.2.9	将 IE 主页设为空白页	141
6.2.10	通过注册表修改 IE 浏览器的主页	141
6.2.11	定制允许下载的网页对象	141
6.2.12	加速“自动完成”功能	142
6.2.13	清除 IE 浏览器右键菜单中的多余选项	142
6.2.14	清除软件在 IE 浏览器工具栏中留下的按钮	142
6.2.15	设定网页文件的默认编辑器	143
6.2.16	让 IE 打开时的窗口最大化	143
6.2.17	删除 IE 网址列表	144
6.2.18	改变超级链接单击前后的颜色	144
6.2.19	更改 IE 缓存路径	144
6.2.20	快速访问网址	145
6.2.21	快速发送邮件	145
6.2.22	用“停止”和“刷新”按钮重载网页	145
6.3	QQ 聊天技巧	145
6.3.1	加强 QQ 登录能力技巧	145
6.3.2	巧用 QQ 查看隐藏的文件夹	146
6.3.3	轻松进入热门聊天室	146
6.3.4	让隐身好友“现形”	146
6.3.5	消除多个 QQ 的热键冲突	146
6.4	MSN 聊天技巧	147
6.4.1	如何让消息分段	147
6.4.2	修改“我接收到的文件”保存路径	147
6.4.3	禁止 MSN 随 OE 登录	147
6.4.4	不允许 MSN 和 OE 同时启动	147
6.4.5	禁止 MSN 弹出新闻	147
6.4.6	快速传送文件	148
6.5	OutLook 使用技巧	148
6.5.1	如何添加邮件帐号	148
6.5.2	将联系人添加到通讯簿中	148

6.5.3	在邮件中插入链接或图片	149
6.5.4	让收件人优先阅读自己的邮件	149
6.5.5	如何添加新闻组帐号	150
6.5.6	按关键字查找新闻组分类	151
6.5.7	查看新闻组中对邮件的回复列表	151
6.5.8	如何添加邮件规则	151
6.5.9	巧用标识	153
6.6	FoxMail 收发邮件技巧	153
6.6.1	导入 Outlook Express 邮箱	153
6.6.2	批量转发邮件	154
6.6.3	查看来信人的真实地址	154
6.6.4	快速重发邮件	154
6.6.5	利用“运行”菜单快速写邮件	154
6.6.6	群发邮件技巧	154
6.7	FlashGet 下载技巧	155
6.7.1	批量下载文件	155
6.7.2	自定义下载任务数目及线程数	155
6.7.3	取消监视	156
6.7.4	巧用 FlashGet 修复 VCD 光盘	156
6.7.5	用命令行直接下载文件	156
	疑难解答	157
	上机实践	162

第 7 章 系统安全技巧

7.1	硬盘维护技巧	163
7.1.1	利用磁盘扫描命令对硬盘进行扫描和修复	163
7.1.2	添加磁盘维护计划	165
7.1.3	利用磁盘碎片整理程序加速磁盘运行速度	165
7.1.4	删除系统冗余文件来回收磁盘空间	166
7.1.5	启用写入缓存提高磁盘的读写速度	166
7.1.6	启用磁盘配额	167
7.1.7	设置 Zip 驱动器提高数据传输速度	167
7.1.8	在系统引导期禁止进行碎片整理	167