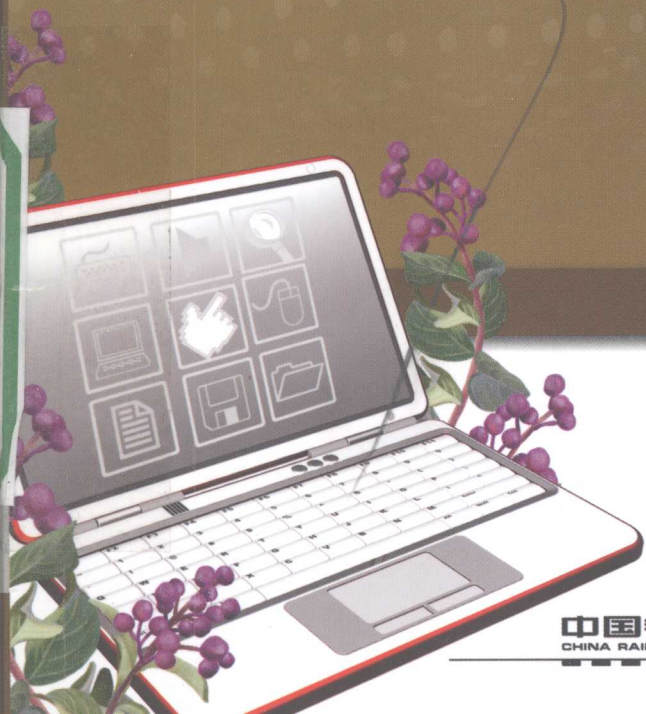


电脑全面掌控

应用与技巧详解

智慧向导工作室 编著

- 集思广益，从应用出发：总结了作者多年的电脑应用经验，每一个部分和内容，都是从实际应用出发教给您最有用的知识！
- 博采众长，荟技巧妙招：吸取并采纳众家之长和多方之言，选取最精彩的实用技巧，让您真正技高一筹！
- 分门别类，易即查即用：内容编排独到，以功能来细分章节，方便您根据个人需要来选择阅读特定的篇目，随时案头即查即用！



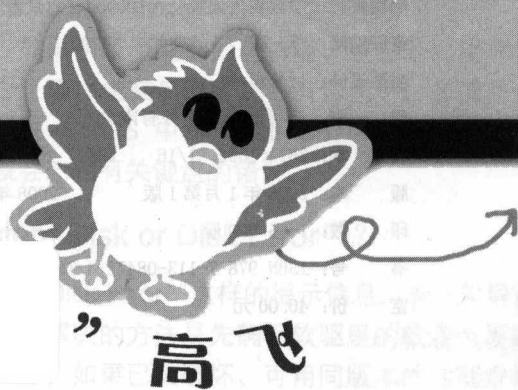
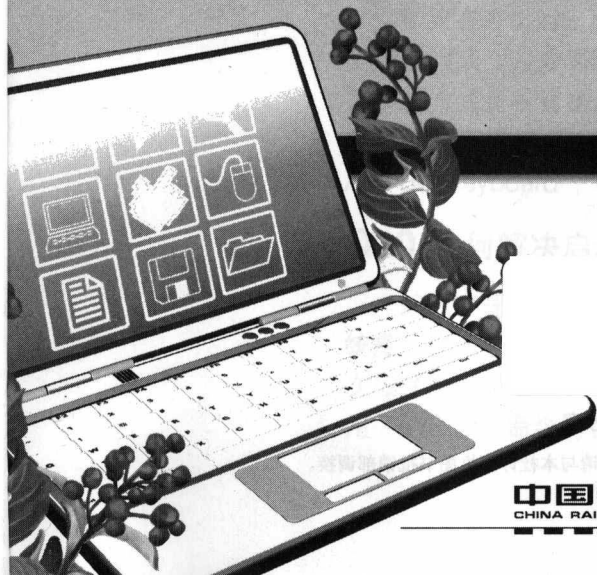
TP36/493

2008

电脑全面掌控

应用与技巧详解

智慧向导工作室 编著



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 简 介

本书是一本系统全面、应用与技巧并驾齐驱的实用图书，它涵盖了电脑操作中技高一筹的应用实例和技巧经验的方方面面，让您读后真正学有所依、用有所循！全书共分 16 章，内容包括完善我的电脑、个性化我的电脑、文字输入法、Word 2003 应用——制作产品用户手册、Excel 2003 应用——制作产品销售统计表、全方位视听享受、导演明星路、Windows XP 局域网、Internet 冲浪、网络聊天、E-mail 传情、抢救数据、系统瘦身、系统安全与病毒防治、常用软件荟萃、设置 BIOS 等。

本书内容丰富、方案详尽、实用性强，适合有一定基础的电脑用户以及广大的电脑爱好者阅读与学习，也可作为培训教材使用。

图书在版编目 (CIP) 数据

电脑全面掌控应用与技巧详解 / 智慧向导工作室编著. —北京:
中国铁道出版社, 2007. 12
ISBN 978-7-113-08471-4

I. 电… II. 智… III. 电子计算机-基本知识 IV. TP3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 199950 号

书 名: 电脑全面掌控应用与技巧详解

作 者: 智慧向导工作室

出版发行: 中国铁道出版社 (100054, 北京市宣武区右安门西街 8 号)

责任编辑: 苏 茜 姚文娟

封面设计: 付 巍

印 刷: 三河市华晨印务有限公司

开 本: 787×1092 1/16 印张: 26.75 字数: 603 千

版 本: 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1~5 000 册

书 号: ISBN 978-7-113-08471-4/TP·2646

定 价: 40.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书，如有缺页、倒页、脱页者，请与本社计算机图书批销部调换。



现今是一个科学技术飞速发展的时代，也是一个全民学电脑、全民用电脑的时代……

电脑的普及不仅改变了人们的工作方式（如：使用电脑处理财务报表、制作公司网页），也改变了人们的生活方式（如：使用电脑来听歌看碟、写网络日记）。那么，电脑的基本操作会了，怎样才能技高一筹，更好地完成工作任务或更开心地享受电脑娱乐呢？这就需要不断地积累经验。但是，如果没有那么多时间来积累，怎么办？

为了使您花费较少的时间就能掌握电脑的高级应用技能，更加得心应手地使用电脑来进行日常工作和娱乐，我们策划并全新推出这套“‘菜鸟’高飞”丛书。

本丛书涵盖了当今流行软件、操作系统以及网络方面的应用与技巧。本着“取其精华、去其糟粕，应用与技巧并驾齐驱”的原则，让您学有所依、用有所循！

《电脑全面掌控应用与技巧详解》是该丛书中的一本。学电脑就像学开车一样，在驾驶车辆时，人们既想追求速度又要确保安全性，这时，就需要根据不同的路况和当时车辆的性能来确定方案。本书针对各种情况，系统全面地介绍了电脑在个性化设置、Word、Excel、娱乐、网络、维护与安全、常用工具软件、BIOS 设置等各个方面的应用实例和技巧经验。翻阅本书，您将可以全面掌控电脑的“脾气”和喜好，从而事半功倍地发挥它的最大功效。本书具体特色包括：

- 集思广益，从应用出发：总结了作者多年的电脑应用经验，每一个部分和内容，都是从实际应用出发，教给您最有用的知识！
- 博采众长，荟技巧妙招：吸取并采纳众家之长和多方之言，选取最精彩的实用技巧，让您真正技高一筹！
- 图文并茂，定直观易学：运用生动的实际操作图来讲解，实现“眼到即手到”，使您如临操作现场，快速直观的学会！
- 分门别类，易即查即用：内容编排独到，以功能来细分章节，方便您根据个人需要来选择阅读特定的篇目，随时案头即查即用！

本系列丛书内容丰富、方案详尽、实用性强，适合电脑中高级用户、电脑爱好者，也是专业人士不可缺少的参考必备。

本书由智慧向导工作室组织编写，参与本书编写、排版、校对工作的人员有陈杰英、张娜、刘菁、何光明、周慧慧、张芮、汤文飞、赵传申、杨明、杨萍、谢波、王国全、范荣钢、钱阳勇、张建林、张久成、冯婉燕、魏友杰、操剑杰、李高芳、刘璇、岳琛等。

由于时间仓促以及作者能力有限，书中内容难免会有一些疏漏和错误，希望读者不吝赐教！
联系信箱：apply_technique@126.com。我们也会在适当的时间进行修订和补充。



第 1 章 完善我的电脑	1
1.1 完善硬件设备	2
1.1.1 安装移动硬盘	2
1.1.2 安装打印机	2
1.2 设置/管理打印机	5
1.2.1 设置默认打印机	5
1.2.2 设置打印机属性	6
1.2.3 共享打印机	7
1.2.4 管理打印文件	7
1.3 安装与卸载软件	8
1.3.1 安装软件	8
1.3.2 卸载软件	10
1.4 鼠标/键盘的高级操作	11
1.4.1 调整鼠标指针速度	11
1.4.2 设置鼠标的单击锁定功能	12
1.4.3 更改鼠标滚动滑轮滚动一个齿格的行数	12
1.4.4 利用 Remapkey.exe 程序修复键盘上的损坏键	13
1.5 升级操作系统	14
1.6 技巧集锦	16
Q1 如何更改鼠标指针外观	16
Q2 如何更改光标的闪烁频率	16
Q3 如何让双键鼠标具有滚页功能	17
Q4 如何为【Caps Lock】键增加响铃提示功能	17
Q5 如何调整键的重复率	18
Q6 如何建立关机快捷方式	18
Q7 如何快速一键锁定计算机	19
Q8 如何一秒钟快速关机、重启	19
Q9 如何实现 Windows XP 操作系统自动关机	19
Q10 如何强制关闭系统	20
Q11 如何解决安装软件时提示“安装 ikernel.exe 时出错 (0x1200) 系统无法读取指定的设备”的问题	21
Q12 如何删除留在“添加或删除程序”窗口中的孤立安装条目	21
Q13 如何解决安装软件提示找不到文件路径的问题	21
Q14 如何解决不能在 Windows XP 操作系统下安装软件的问题	22



第2章 个性化我的电脑	23
2.1 愉快心情——从登录开始	24
2.1.1 修改登录界面背景色	24
2.1.2 在开机时加上自己的音乐	24
2.2 设置桌面图标	24
2.2.1 添加/删除桌面图标	25
2.2.2 调整桌面图标的间距	26
2.2.3 去掉桌面图标文字的阴影	27
2.2.4 删除快捷方式图标中的小箭头	28
2.3 设置任务栏	28
2.3.1 在任务栏中添加“音量”图标	28
2.3.2 在任务栏中添加“桌面”快捷方式图标	29
2.3.3 在任务栏中添加IE快捷图标	29
2.4 设置日期和时间	30
2.4.1 设置系统日期和时间	30
2.4.2 设置日期和时间的显示格式	30
2.5 设置“开始”菜单	32
2.5.1 修改“开始”菜单形式	32
2.5.2 添加/删除“开始”菜单中的项目	32
2.5.3 调整“开始”菜单中“所有程序”项目顺序	36
2.5.4 关闭突出显示新装程序的特性	37
2.6 设置桌面外观	37
2.6.1 赏心悦目——美化你的桌面	38
2.6.2 设置屏幕刷新频率	39
2.6.3 设置屏幕分辨率与颜色质量	39
2.6.4 平衡性能和视觉效果	40
2.7 技巧集锦	40
Q1 如何使用“桌面清理向导”清理桌面	40
Q2 如何隐藏桌面上的所有元素	42
Q3 如何更改桌面上“我的文档”图标	42
Q4 如何取消桌面图标的提示信息	43
Q5 如何自定义桌面上图标的间隔尺寸	43
Q6 如何改变桌面图标大小	43
Q7 如何重命名回收站	43
Q8 如何加快菜单的显示速度	44
Q9 如何禁止任务栏的分组功能	45

Q10	如何显示/隐藏系统托盘内的图标	45
Q11	如何在任务栏中显示“地址”、“链接”和“桌面”	45
Q12	如何在任务栏上新建工具栏	46
Q13	如何为文件夹添加背景	46
Q14	如何在“开始”菜单中显示收藏夹	47
Q15	如何在“开始”菜单中添加“管理工具”菜单	47
Q16	如何找回丢失的快速启动栏	48
Q17	如何恢复误删除的快速启动栏中的“显示桌面”图标	48
Q18	如何直接将图片设置为桌面壁纸	49
Q19	如何将漂亮的网页设置为桌面背景	49
第3章	文字输入法	51
3.1	输入法设置	52
3.1.1	调整语言栏	52
3.1.2	添加与删除输入法	52
3.1.3	设置默认输入法	54
3.1.4	设置输入法的快捷键	54
3.1.5	切换输入法	55
3.2	智能 ABC 输入法	56
3.2.1	使用智能 ABC 输入法	57
3.2.2	使用智能 ABC 输入法输入汉字	57
3.2.3	使用智能 ABC 输入中文标点	59
3.3	紫光拼音输入法	59
3.3.1	设置紫光拼音输入法	60
3.3.2	紫光拼音双语混输	60
3.3.3	快速输入不常用的字——以词定字	61
3.3.4	自己造词——添加常用词语	62
3.3.5	输入汉字偏旁	63
3.4	五笔字型输入法	63
3.4.1	输入单字	63
3.4.2	输入词组	65
3.4.3	巧用拼音学五笔	66
3.5	安装和删除字体	66
3.5.1	安装/删除字体	66
3.5.2	预览字体显示效果	68
3.6	技巧集锦	68
Q1	如何找回消失的语言栏	68



Q2	如何调整语言栏中的输入法顺序	68
Q3	如何在智能 ABC 中自定义常用词语	69
Q4	如何在智能 ABC 中调整词频	70
Q5	如何使用智能 ABC 输入特殊符号	70
Q6	如何在智能 ABC 状态下输入英文	71
Q7	如何巧用字母“v”输入各种符号	71
Q8	如何在智能 ABC 中使用神奇的“i”	71
Q9	如何使用智能 ABC 的朦胧回忆	72
Q10	如何在智能 ABC 输入法下以词定字	72
Q11	如何使用紫光拼音输入法输入特殊符号	72
Q12	如何输入中文大、小写数字及常用单位	73
Q13	如何在紫光拼音输入法下快速修改输入错误	74
Q14	如何使用紫光拼音输入法进行快速重复输入	74
Q15	如何使用紫光拼音输入法设定模糊音	74
Q16	如何快速删除输入框中输入错误的字符	74
Q17	如何使用五笔字型输入法在线造词	74
Q18	如何增大五笔字型输入法的词库	75
第 4 章	Word 2003 应用——制作产品用户手册	77
4.1	设置手册页面	78
4.2	编辑手册内容	79
4.2.1	输入与修改手册内容	79
4.2.2	设置字体格式	79
4.2.3	编辑段落	80
4.3	表格处理	83
4.3.1	插入表格	83
4.3.2	编辑表格	84
4.4	图片处理	85
4.4.1	插入图片	85
4.4.2	编辑图片	85
4.5	锦上添花	86
4.5.1	给手册添加页码	86
4.5.2	设置手册页眉和页脚	87
4.6	应用样式	88
4.6.1	创建样式	89
4.6.2	修改样式	89
4.6.3	应用样式	90

4.7	创建手册模板	91
4.8	生成目录	91
4.9	技巧集锦	93
	Q1 如何输入特殊符号	93
	Q2 如何快速输入上、下标	93
	Q3 如何为文字标注拼音	94
	Q4 如何快速输入汉语拼音中的韵母	94
	Q5 如何在文档中插入其他 Word 文件	95
	Q6 如何用“书签”快速定位到指定的位置	95
	Q7 如何一次性选取不同页中的内容	95
	Q8 如何快速打开多个文档	96
	Q9 如何统计文章字数	96
	Q10 如何解决 Word 文档打不开难题	96
	Q11 如何解决在文字前插入文字或符号时会把后面的文字“吞掉”的问题	97
	Q12 如何将文字转换成图片	97
	Q13 如何去除页眉横线	97
	Q14 如何无限制地改变字体大小	97
	Q15 如何快速拆分窗口	97
	Q16 如何设置自动保存时间	97
	Q17 如何防止表格跨页断行	98
	Q18 如何自动更新目录内容	98
	Q19 如何标记文档中的索引项	98
	Q20 如何提取已标记的索引项	99
第 5 章	Excel 2003 应用——制作产品销售统计表	101
5.1	编辑数据	102
	5.1.1 输入与修改数据	102
	5.1.2 设置数据格式	102
	5.1.3 让数据自动换行	103
5.2	编辑单元格	104
	5.2.1 插入与合并单元格	104
	5.2.2 清除与删除单元格	105
	5.2.3 复制/移动单元格	106
5.3	格式化单元格	106
	5.3.1 调整行高和列宽	106
	5.3.2 添加表格边框	107
	5.3.3 设置底纹	108



5.3.4	添加表格的表头.....	109
5.4	计算表格中的数据.....	109
5.4.1	使用公式.....	109
5.4.2	使用函数.....	110
5.5	用数据库管理数据.....	112
5.5.1	数据记录单.....	112
5.5.2	数据排序.....	113
5.5.3	数据筛选.....	114
5.5.4	分类汇总.....	115
5.6	用图表显示最近半年的销售额.....	117
5.6.1	创建图表.....	117
5.6.2	编辑图表.....	118
5.6.3	添加数据趋势线.....	120
5.7	打印工作表与图表.....	120
5.7.1	设置打印页面.....	120
5.7.2	打印工作表.....	121
5.8	技巧集锦.....	121
Q1	如何拆分工作表.....	121
Q2	如何改变工作簿中工作表的默认个数.....	122
Q3	如何同时向多个工作表中输入数据.....	122
Q4	如何输入一个以“0”开头的数据.....	123
Q5	如何快速插入日期.....	123
Q6	如何自定义单元格名称.....	123
Q7	如何去除工作表中默认的网络线.....	124
Q8	如何利用填充柄快速输入数据.....	124
Q9	如何巧用“自动更正”功能输入文本.....	125
Q10	如何设置输入数据的有效性.....	125
Q11	如何让工作表中的“0”值不显示出来.....	126
Q12	如何给单元格添加批注.....	126
Q13	如何进行行列转置.....	126
Q14	如何快速互换两列数据.....	127
Q15	如何将多列数据合并为一列数据.....	127
Q16	如何将一列数据分为两列.....	127
Q17	如何打印出行号和列号.....	128
Q18	如何在 Excel 中添加计算器.....	128
Q19	如何将工作簿发布到网页上.....	129
Q20	如何在打印时不打印出单元格的顏色.....	129

Q21	如何设置工作簿的保护密码.....	129
Q22	如何隐藏含有重要数据的工作表.....	130
Q23	如何在忘记密码的工作表中修改数据.....	131
Q24	如何解决删除分类汇总结果时单元格停止响应问题.....	131
第 6 章	全方位视听享受.....	133
6.1	视听享受——Windows Media Player.....	134
6.1.1	听歌看碟.....	134
6.1.2	播放 Internet 上的媒体文件.....	137
6.1.3	即时收听电台广播.....	138
6.1.4	建立个人播放列表.....	138
6.1.5	选择个性化的播放器外观.....	140
6.1.6	刻录音乐 CD.....	140
6.2	挖掘“暴风影音”的潜力.....	141
6.2.1	断点续看未完电影.....	141
6.2.2	双字幕播放.....	142
6.2.3	在线收看电视剧的完美解决方案.....	143
6.3	视听享受——千千静听.....	143
6.3.1	千千选秀——选取歌词.....	144
6.3.2	收听与录制实时广播.....	145
6.3.3	更换千千静听皮肤.....	147
6.4	技巧集锦.....	148
Q1	如何在文件中添加同步显示的歌词.....	148
Q2	如何将计算机中的音频或视频文件添加到媒体库.....	149
Q3	如何从 CD 添加曲目.....	149
Q4	如何让音乐播放后自动添加到媒体库.....	150
Q5	如何将媒体库中重复的项目删除.....	150
Q6	如何从 Internet 下载播放器外观.....	150
Q7	如何更改 WMP 播放器颜色.....	152
Q8	如何使用音频交叉淡入淡出效果.....	152
Q9	如何关闭光盘的自动播放功能.....	153
Q10	如何更加流畅地观看 DVD 影碟.....	154
Q11	如何使 WMP 在线视频更流畅.....	154
Q12	如何解决 WMP 无法播放 WAV 音乐、MIDI 音乐问题.....	154
Q13	如何导出 WMP 播放列表.....	154
Q14	如何压缩 MP3 成 WMA.....	154
Q15	如何保存 WMP 中的精彩电影画面.....	155



Q16	如何让暴风影音看完电影自动关机.....	155
Q17	如何使用千千静听定时关机.....	155
Q18	如何发送歌曲到 MP3 播放机.....	156
Q19	如何找回千千静听主窗口.....	156
第 7 章 导演明星路		157
7.1	明星之路——我也能做网络歌手	158
7.1.1	安装并启动 Cool Edit Pro	158
7.1.2	用 Cool Edit Pro 录制歌曲	159
7.1.3	歌曲的降噪	163
7.1.4	调整音量大小	164
7.1.5	歌曲上传	165
7.2	导演之路——视频制作.....	166
7.2.1	制作电影的素材来源	167
7.2.2	导入多媒体素材.....	168
7.2.3	编辑影片.....	169
7.2.4	给个人影片配音.....	175
7.2.5	添加背景音乐	176
7.2.6	添加特效字幕	176
7.2.7	保存作品.....	177
7.3	技巧集锦.....	178
Q1	如何从 MP3 中提取伴奏乐.....	178
Q2	如何控制人的声音起伏	179
Q3	如何调整音准	180
Q4	如何修改换气声.....	181
Q5	如何给伴奏降调或升调	182
Q6	如何延长声音	183
Q7	如何进行高音激励.....	184
Q8	如何压限处理	185
Q9	如何进行混响处理.....	185
Q10	如何混缩文件	186
Q11	如何在 Windows Movie Maker 中将 MP3 文件压缩为 WMA 格式文件.....	186
Q12	为何不能将 MP3 插入到 Cooledit 中.....	186
Q13	为何麦克风在 Cooledit 中录不到声音.....	186
Q14	如何对监视器中的视频进行拍照	187
Q15	如何还原 Windows Movie Maker 默认设置.....	187
Q16	如何在 Windows Movie Maker 中压缩多个 VCD 文件.....	187
Q17	如何共享电影片段.....	189

第 8 章 Windows XP 局域网	191
8.1 配置 Windows XP 局域网	192
8.1.1 配置局域网的操作流程	192
8.1.2 配置通信协议属性	192
8.1.3 配置计算机网络标识	193
8.1.4 管理连接配置	194
8.2 组建家庭网络	195
8.2.1 直接电缆连接	195
8.2.2 利用向导轻松组建家庭网络	197
8.3 使用局域网网络资源	200
8.3.1 调用网络资源	200
8.3.2 搜索网络资源	202
8.3.3 设置共享资源	202
8.3.4 映射网络驱动器	205
8.4 技巧集锦	206
Q1 如何禁止“自动拨号”连接功能	206
Q2 如何禁止检查预定任务	206
Q3 如何解决安装网卡出现假死现象的问题	206
Q4 如何隐藏共享文件	207
Q5 如何加快网上邻居的访问速度	207
Q6 如何去除 Windows XP 操作系统对宽带连接速度的限制	207
Q7 如何释放保留的带宽	208
Q8 如何找回“本地连接”图标	209
Q9 如何获知 IP 地址	210
Q10 如何给一台计算机设置多个 IP 地址	210
Q11 如何清除共享文件夹	210
Q12 如何使用不同的网络配置	210
Q13 如何启动远程桌面连接	211
Q14 如何关闭远程桌面	211
Q15 如何在局域网中发消息	211
Q16 如何不让自己的电脑在局域网中显示	212
Q17 如何解决局域网反应“迟钝”问题	212
Q18 如何解决局域网经常断线的问题	213
第 9 章 Internet 冲浪	215
9.1 突破极限——FlashGet 下载	216
9.1.1 添加下载任务	216



9.1.2	下载加密站点的方法	217
9.1.3	使用“下载规则”管理下载文件	218
9.1.4	突破 FlashGet 下载极限	219
9.2	使用迅雷急速下载	219
9.2.1	下载文件	219
9.2.2	使用迅雷快速查找影视文件	220
9.2.3	巧用迅雷悬浮窗快速下载	221
9.3	使用 BT 另类下载	222
9.3.1	寻找与下载 BT 资源	222
9.3.2	提高 BT 下载速度	224
9.4	技巧集锦	225
Q1	如何在 FlashGet 中设置代理服务器	225
Q2	如何解决单击“使用 FlashGet 下载”命令，程序没反应的问题	226
Q3	如何使用 FlashGet 检测并修复受损的 ZIP 文件	227
Q4	如何彻底清除 FlashGet 下载目录列表	227
Q5	如何减少 FlashGet 对硬盘损伤	227
Q6	如何让 BT 下载时不再“伤害”硬盘	227
Q7	如何更换迅雷默认下载目录	228
Q8	如何将迅雷设置为默认下载工具	228
Q9	如何加快网页的下载速度	228
Q10	如何保存网页的背景音乐	229
Q11	如何让 IE 浏览器窗口始终保持最大化	229
Q12	如何解决 IE 浏览器窗口始终最小化的问题	229
Q13	如何快速收藏网址	230
Q14	如何使用 IE 收藏夹收藏 E-mail 地址	230
Q15	如何在收藏夹内添加其他程序	230
Q16	如何将收藏夹设为 IE 首页	231
Q17	如何破解禁用鼠标右键的网页	231
Q18	如何解决 IE 浏览器无法打开新窗口的问题	232
Q19	如何解决 IE 浏览器无法重新安装问题	232
Q20	如何禁止出现“发送错误报告”提示信息	233
Q21	如何解决 IE 出现“运行错误”提示信息的问题	233
第 10 章	网络聊天	235
10.1	QQ，天天见	236
10.1.1	设置只有通过身份验证才能成为自己的好友	236
10.1.2	设置聊天时自动弹出消息	236

10.1.3	使用备注修改好友名称.....	237
10.1.4	使用通讯录记录好友信息.....	238
10.1.5	QQ 好友分组	240
10.1.6	清除聊天记录	242
10.1.7	开通移动 QQ	242
10.2	MSN Messenger 聊天新体验.....	244
10.2.1	用多种方式添加 MSN 联系人.....	244
10.2.2	给好友添加昵称等个人信息.....	246
10.2.3	更改“我的显示图片”	247
10.2.4	保存 MSN 聊天记录.....	248
10.2.5	使用群组功能	249
10.3	BBS 交流	250
10.3.1	回帖	251
10.3.2	发表新帖.....	252
10.4	技巧集锦.....	253
Q1	如何禁止 QQ 开机自启动功能	253
Q2	如何让 QQ 隐身登录.....	253
Q3	如何从对方好友名单中消失.....	253
Q4	如何用 QQ 网络硬盘上传文件.....	253
Q5	如何使用 QQ 截屏抓图	254
Q6	如何避免 QQ 中垃圾消息的骚扰	254
Q7	如何清除“QQ 用户登录”窗口中的用户记录.....	255
Q8	如何更换 QQ 皮肤.....	255
Q9	如何防止 QQ 号被盗.....	255
Q10	如何使用 QQ 的个人相册.....	256
Q11	如何隐藏 QQ 的 IP 地址.....	256
Q12	如何巧查陌生人和隐身人 IP 地址	257
Q13	如何让 MSN 自动过滤不良信息.....	257
Q14	如何在 MSN 中看电视和收听广播	258
第 11 章	E-mail 传情	259
11.1	上网收发邮件	260
11.1.1	申请免费电子邮箱	260
11.1.2	登录电子邮箱	261
11.1.3	撰写并发送电子邮件	261
11.1.4	读取邮件.....	262
11.1.5	删除电子邮件	262



11.2	使用 Outlook Express 收发邮件	263
11.2.1	建立电子邮件账号	263
11.2.2	接收和阅读邮件	265
11.2.3	撰写和发送邮件	265
11.2.4	回复和转发邮件	266
11.2.5	设计签名	267
11.3	附件处理	267
11.3.1	在邮件中插入附件	268
11.3.2	阅读邮件的附件	268
11.4	邮件管理	269
11.4.1	删除无用邮件	269
11.4.2	查找邮件	269
11.4.3	拒收垃圾邮件	270
11.4.4	自动分类邮件	270
11.5	巧用通讯簿管理邮件地址	272
11.5.1	创建联系人	272
11.5.2	创建新组	273
11.6	使用 Foxmail 收发邮件	273
11.6.1	设置邮件账号	274
11.6.2	发送邮件	275
11.6.3	回复与转发邮件	275
11.6.4	建立通讯簿	276
11.6.5	邮件管理	276
11.7	技巧集锦	276
Q1	如何禁止 Outlook Express 的启动画面	276
Q2	如何禁止 MSN Messenger 自启动	277
Q3	如何自动向通讯簿中添加联系人	277
Q4	如何导入/导出 Outlook Express 的通讯簿	277
Q5	如何备份账户设置	278
Q6	如何快速转移大批量的电子邮件	278
Q7	如何让 Outlook Express 自动完成 E-mail 地址	279
Q8	如何发送秘密邮件	279
Q9	如何发送超大邮件	279
Q10	如何自动拆分与合并大邮件	279
Q11	如何拒收超大邮件	279
Q12	如何自动回复邮件	280

108	Q13 如何群发电子邮件.....	280
109	Q14 如何显示被隐藏的邮件.....	281
109	Q15 如何使用通讯簿拨打电话.....	281
109	Q16 如何恢复通讯簿中被误删的联系人.....	281
109	Q17 如何设置新收信提醒功能.....	281
109	Q18 如何解决邮件乱码问题.....	282
109	Q19 如何解决邮件只能接收不能发送问题.....	283
109	Q20 如何去除转发邮件中的标记“>”.....	283
第 12 章 抢救数据.....		285
109	12.1 未雨绸缪——数据备份.....	286
109	12.1.1 使用文件复制和转移向导备份数据.....	286
109	12.1.2 使用系统“备份”命令备份数据.....	288
109	12.1.3 使用光盘刻录数据.....	290
109	12.1.4 数据还原.....	290
109	12.2 使用驱动精灵备份驱动程序.....	290
109	12.2.1 备份声卡驱动程序.....	291
109	12.2.2 备份显卡驱动程序.....	292
109	12.2.3 备份网卡驱动程序.....	292
109	12.2.4 备份调制解调器驱动程序.....	292
109	12.3 文件加密.....	292
109	12.3.1 在 NTFS 文件系统下加密文件.....	292
109	12.3.2 给 Word 文档加密.....	293
109	12.4 使用 EasyRecovery 恢复数据.....	294
109	12.4.1 恢复彻底删除的文件.....	294
109	12.4.2 恢复误格式化的数据.....	296
109	12.5 技巧集锦.....	296
109	Q1 如何创建“无法打开”的文件夹.....	296
109	Q2 如何备份 QQ 表情.....	296
109	Q3 如何备份 QQ 聊天信息.....	297
109	Q4 如何禁止他人使用驱动器.....	297
109	Q5 如何备份电子邮件.....	298
109	Q6 如何备份收藏夹.....	298
109	Q7 如何备份桌面文件.....	299
109	Q8 如何使用优化大师备份驱动程序.....	299
109	Q9 如何手动备份驱动程序.....	300
109	Q10 如何在关机时清空页面文件.....	300