

# Windows 10

## 使用方法与技巧

## 从入门到精通

 龙马高新教育

◎ 编著



**原创：**以原创经典案例为核心，全面呈现Windows操作系统的核心功能！



**高效：**集实战案例、经验技巧、职场心得于一体！



**全能：**与时俱进地将电脑、网络、手机应用进行了全面覆盖，打造跨平台的高效能力！



### 14小时名师视频教程

教学录像涵盖本书所有知识点，详细讲解每个实例及实战案例的操作过程和关键点。读者可更轻松地掌握书中所有的Windows使用方法和技巧。

- \* Windows 10安装指导录像
- \* Office 2016安装指导录像
- \* 通过互联网获取学习资源和解题方法
- \* 200个Office常用技巧汇总
- \* 1000个Office常用模板
- \* 手机办公10招就够
- \* QQ高手技巧随身查
- \* 微信高手技巧随身查

**倾力  
推荐**

著名华语Office社区Excel Home站长、创始人 **Kevin**

网易云课堂资深经理 **董宁**

电脑报资深编辑 **陈平**

微软全球最有价值专家 **胡建学**

国内专业视频教程分享平台设计软件通联合创始人 **李薇**

同济大学老师 **倪世一**



北京大学出版社  
PEKING UNIVERSITY PRESS



 龙马高新教育

◎ 编著

# Windows 10

## 使用方法与技巧

# 从入门到精通



北京大学出版社  
PEKING UNIVERSITY PRESS

## 图书在版编目 (C I P) 数据

Windows 10 使用方法与技巧从入门到精通 / 龙马高新教育编著. — 北京 : 北京大学出版社, 2016.7

ISBN 978-7-301-27203-9

I . ① W… II . ① 龙… III . ① Windows 操作系统 IV . ① TP316.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 122767 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 Windows 10 操作系统的相关知识和应用方法。

全书分为 4 篇, 共 16 章。第 0 章主要介绍了 Windows 10 的最佳学习方法; 第 1 篇为快速入门篇, 主要介绍认识与安装 Windows 10 操作系统、轻松掌握 Windows 10 操作系统、个性化设置操作系统、高效打字轻松学、管理电脑中的文件资源和软件的安装与管理等; 第 2 篇为网络应用篇, 主要介绍网络的连接与设置、开启网络之旅、网络的生活服务、多媒体和网络游戏, 以及网络沟通和交流等; 第 3 篇为系统优化篇, 主要介绍电脑的优化与维护与备份与还原等; 第 4 篇为高手秘籍篇, 主要介绍电脑硬件的保养与维护 and 数据的维护与跨平台同步等。

在本书附赠的 DVD 多媒体教学光盘中, 包含了 14 小时与图书内容同步的教学录像及所有案例的配套素材文件和结果文件。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。为了满足读者在手机和平板电脑上学习的需要, 光盘中还赠送龙马高新教育手机 APP 软件, 读者安装后可观看手机版视频学习文件。

本书不仅适合电脑初级、中级用户学习, 还可以作为各类院校相关专业学生和电脑培训班学员的教材或辅导用书。

- |       |   |
|-------|---|
| 书 名   | Windows 10 使用方法与技巧从入门到精通<br>Windows 10 SHIYONG FANGFA YU JIQIAO CONG RUMEN DAO JINGTONG |
| 著作责任者 | 龙马高新教育 编著   |
| 责任编辑  | 尹毅  |
| 标准书号  | ISBN 978-7-301-27203-9  |
| 出版发行  | 北京大学出版社   |
| 地 址   | 北京市海淀区成府路 205 号 100871  |
| 网 址   | http://www.pup.cn 新浪微博: @北京大学出版社  |
| 电子信箱  | pup7@pup.cn   |
| 电 话   | 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62580653  |
| 印 刷 者 | 北京大学印刷厂   |
| 经 销 者 | 新华书店  |
|       | 787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 24 印张 568 千字   |
|       | 2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷   |
| 印 数   | 1-4000 册  |
| 定 价   | 59.00 元   |

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

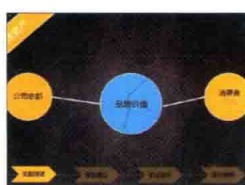
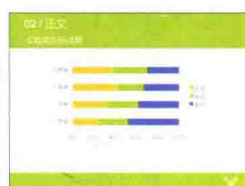
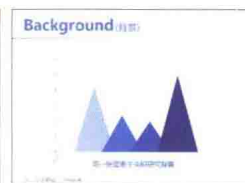
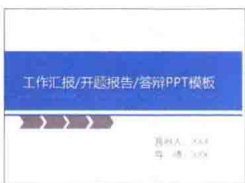
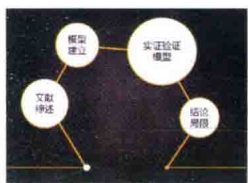
举报电话: 010-62752024 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn

图书如有印装质量问题, 请与出版部联系, 电话: 010-62756370

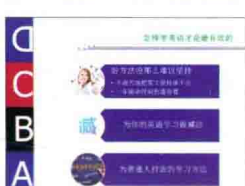
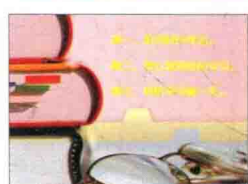
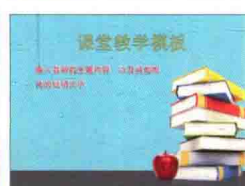
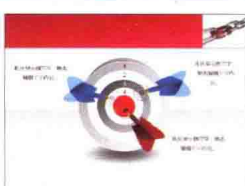
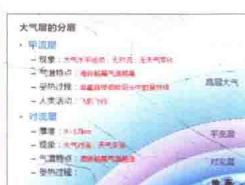


# 超人气 PPT 模版设计素材展示

毕业答辩类模板



教育培训类模板



商务类模板展示，包含以下幻灯片内容：

- 产品营销前期调研 数据报告
- 抓住机会 销售旺季即将来临
- 白汇中央广场
- 世界自己这一面
- 超人气转发
- 自我介绍
- 品牌介绍
- 乌镇探序
- 爱好 (读书、音乐、电影、旅游)
- 工作总结
- 1 基本情况
- 工作分类
- 个人工作经历
- 不是所有电影都会做衍生品
- 传统零售企业2015年共4965家
- XXXX年工作内回顾
- 您威武霸气的报告目录
- 业务现状分析
- 职业规划理解
- 1 2
- 春夏秋冬
- 对话
- 2016 年终总结 2016 工作计划
- 2015年度工作总结报告
- 销售数据 分析模板
- 经验分享
- 职场学习

生活类模板展示，包含以下幻灯片内容：

- 学会感恩，热爱生活
- 做个有魅力的人
- CATALOG
- 输入正能量





Windows 10 很神秘吗?

不神秘!

学习 Windows 10 难吗?

不难!

阅读本书能掌握 Windows 10 的使用方法吗?

能!

## 为什么要阅读本书

如今,电脑已成为人们日常工作、学习和生活中必不可少的工具之一,它不仅大大地提高了工作效率,而且给人们的生活带来了极大的便利。本书从实用的角度出发,结合实际应用案例,模拟真实的系统环境,介绍 Windows 10 的使用方法与技巧,旨在帮助读者全面、系统地掌握 Windows 10 操作系统的应用。

## 本书内容导读

本书分为 4 篇,共 16 章,内容如下。

**第 0 章** 共 5 段教学录像,主要介绍 Windows 10 的最佳学习方法,读者可以在阅读本书之前对 Windows 10 操作系统有初步的了解。

**第 1 篇 (第 1~6 章)** 为快速入门篇,共 42 段教学录像,主要介绍电脑的各种操作。通过对本篇内容的学习,读者可以认识和安装 Windows 10 操作系统、掌握 Windows 10 操作系统、个性化设置操作系统、高效打字轻松学、管理电脑中的文件资源及软件的安装与管理等操作。

**第 2 篇 (第 7~11 章)** 为网络应用篇,共 32 段教学录像,主要介绍上网娱乐。通过对本篇内容的学习,读者可以掌握网络的连接与设置、开启网络之旅、网络的生活服务、多媒体和网络游戏及网络沟通和交流等。

**第 3 篇 (第 12~13 章)** 为系统优化篇,共 13 段教学录像,主要介绍电脑的优化与维护、备份与还原等。

第4篇(第14~15章)为高手秘籍篇,共9段教学录像,主要介绍电脑硬件的保养与维护、数据的维护与跨平台同步等。

## 选择本书的 N 个理由

### ① 简单易学, 案例为主

以案例为主线,贯穿知识点,实操性强,与读者需求紧密吻合,模拟真实的工作学习环境,帮助读者解决在工作中遇到的问题。

### ② 高手支招, 高效实用

每章最后提供有一定质量的实用技巧,满足读者的阅读需求,也能解决在工作学习中一些常见的问题。

### ③ 举一反三, 巩固提高

每章案例讲述完后,提供一个与本章知识点或类型相似的综合案例,帮助读者巩固和提高所学内容。

### ④ 海量资源, 实用至上

光盘中,赠送大量实用的模板、技巧及学习辅助资料等,便于读者在结合光盘资料学习。另外,本书赠送《高效能人士效率倍增手册》,在强化读者学习的同时还可以在工作中为读者提供便利。

## 超值光盘

### ① 14 小时名师视频指导

教学录像涵盖本书所有知识点,详细讲解每个实例及实战案例的操作过程和关键点。读者可更轻松地掌握 Windows 10 操作系统的使用方法和技巧,而且扩展性讲解部分可使读者获得更多的知识。

### ② 超多、超值资源大奉送

随书奉送通过互联网获取学习资源和解题方法、办公类手机 APP 索引、办公类网络资源索引、Office 十大实战应用技巧、电脑常见故障维护查询手册、电脑常用技巧查询手册 100 招、200 个 Office 技巧汇总、1000 个 Office 常用模板、Windows 10 安装指导录像、Office 2016 软件安装指导录像、《手机办公 10 招就够》手册、《微信高手技巧随身查》手册及《QQ 技巧随身查》手册,以方便读者扩展学习。

### ③ 手机 APP, 让学习更有趣

光盘附赠了龙马高新教育手机 APP,用户可以直接安装到手机中,随时随地问同学、



问专家，尽享海量资源。同时，我们也会不定期向你手机中推送学习中常见难点、使用技巧、行业应用等精彩内容，让你的学习更加简单有效。扫描下方二维码，可以直接下载手机 APP。



## 光盘运行方法

1. 将光盘印有文字的一面朝上放入光驱中，几秒钟后光盘就会自动运行。
2. 若光盘没有自动运行，可在【计算机】窗口中双击光盘盘符，或者双击“MyBook.exe”光盘图标，光盘就会运行。播放片头动画后可进入光盘的主界面，如下图所示。



3. 单击【视频同步】按钮，可进入多媒体教学录像界面。在左侧的章节按钮上单击鼠标左键，在弹出的快捷菜单上单击要播放的小节，即可开始播放相应小节的教学录像。





4. 另外,主界面上还包括 APP 软件安装包、素材文件、结果文件、赠送资源、使用说明和支持网站 6 个功能按钮,单击可打开相应的文件或文件夹。

5. 单击【退出】按钮,即可退出光盘系统。

## 本书读者对象

1. 没有任何 Windows 10 操作系统基础的初学者。
2. 有一定基础,想精通 Windows 10 操作系统的人员。
3. 有一定基础,没有实战经验的人员。
4. 大专院校及培训学校的教师和学生。

## 后续服务: QQ 群 (218192911) 答疑

本书为了更好地服务读者,专门设置了 QQ 群为读者答疑解惑,读者在阅读和学习本书过程中可以把遇到的疑难问题整理出来,在“办公之家”群里探讨学习。另外,群文件中还会不定期上传一些办公小技巧,帮助读者更方便、快捷地操作办公软件。“办公之家”的群号是 218192911,读者也可直接扫描二维码加入本群,如下图所示。欢迎加入“办公之家”!



## 创作者说

本书由龙马高新教育策划,左琨任主编,李震、赵源源任副主编,为您精心呈现。您读完本书后,会惊奇地发现“我已经是 Windows 10 操作系统达人了”,这也是让编者最欣慰的结果。

本书编写过程中,我们竭尽所能地为您呈现最好、最全的实用功能,但仍难免有疏漏和不妥之处,敬请广大读者不吝指正。若您在学习过程中产生疑问,或有任何建议,可以通过 E-mail 与我们联系。

我们的电子邮箱是: pup7@pup.cn。

# C 目录

## CONTENTS

## 第 0 章 Windows 10 最佳学习方法

 本章 5 段教学录像

0.1 Windows 10 操作系统需要掌握的操作 .....	2
0.2 新手如何学习 Windows 10 .....	2

0.3 快人一步：Windows 10 常用快捷键 .....	3
0.4 如何解决 Windows 10 学习中的疑难杂症 .....	6
0.5 如何阅读本书 .....	7

## 第 1 篇 快速入门篇

### 第 1 章 先人一步——认识与安装 Windows 10 操作系统

 本章 8 段教学录像

在使用 Windows 10 操作系统之前，首先要对 Windows 操作系统的发展有一定的了解，本章学习认识和安装 Windows 10 操作系统。

1.1 Windows 10 操作系统的新增功能 .....	11
1.2 实战 1：Windows 10 操作系统的升级 .....	12
1.2.1 Windows 10 的版本选择 .....	12
1.2.2 Windows 10 升级的注意事项 .....	13
1.2.3 通过系统推送获取 Windows 10 .....	13
1.2.4 下载微软升级助手 .....	15
1.3 实战 2：Windows 10 的全新安装 .....	16
1.3.1 安装前的准备 .....	16
1.3.2 设置电脑 BIOS .....	16
1.3.3 安装系统 .....	17
1.3.4 磁盘分区 .....	18
1.3.5 安装设置 .....	19
1.4 实战 3：Windows 10 安装后的工作 .....	21
1.4.1 查看 Windows 10 的激活状态 .....	21


1.4.2 回退到升级前的系统 .....	21
1.4.3 清理系统升级的遗留数据 .....	23
● 举一反三——使用 U 盘安装 Windows 10 操作 系统 .....	24



#### 高手支招

- ◇ 在 32 位系统下安装 64 位系统 .....
- ◇ 解决无 Windows 10 升级提示图标的问题 .....

### 第 2 章 快速入门——轻松掌握 Windows 10 操作系统

 本章 6 段教学录像

Windows 10 是美国微软公司所研发的新一代跨平台及设备应用的操作系统，在正式版本发布一年内，所有符合条件的 Windows 7、Windows 8 的用户都将可以免费升级到 Windows 10。

2.1 认识 Windows 10 桌面 .....	30
2.1.1 桌面图标 .....	30
2.1.2 桌面背景 .....	30
2.1.3 任务栏 .....	31
2.1.4 Task View .....	31
2.2 实战 1：桌面的基本操作 .....	31
2.2.1 添加常用的系统图标 .....	31
2.2.2 添加桌面快捷图标 .....	32

2.2.3 设置图标的大小及排列	33
2.2.4 更改桌面图标	34
2.2.5 删除桌面图标	35
2.2.6 将图标固定到任务栏	35
2.3 实战 2: 窗口的基本操作	36
2.3.1 窗口的组成	36
2.3.2 打开和关闭窗口	36
2.3.3 移动窗口	38
2.3.4 调整窗口的大小	38
2.3.5 切换当前活动窗口	39
2.3.6 使用分屏功能	40
2.4 实战 3: “开始”屏幕的基本操作	41
2.4.1 认识“开始”屏幕	41
2.4.2 将应用程序固定到“开始”屏幕	42
2.4.3 打开与关闭动态磁贴	43
2.4.4 管理“开始”屏幕的分类	43
● 举一反三——使用虚拟桌面(多桌面)	44

### 高手支招

- ◇ 添加“桌面”到工具栏 45
- ◇ 将“开始”菜单全屏显示 46
- ◇ 让桌面字体变得更大 46

## 第 3 章 个性定制——个性化设置操作系统

### 本章 5 段教学录像

作为新一代的操作系统, Windows 10 进行了重大的变革, 不仅延续了 Windows 家族的传统, 而且带来了更多新的体验。

3.1 实战 1: 电脑的显示设置	48
3.1.1 设置合适的屏幕分辨率	48
3.1.2 设置通知区域显示的图标	49
3.1.3 启动或关闭系统图标	49
3.1.4 设置显示的应用通知	50
3.2 实战 2: 个性化设置	52
3.2.1 设置桌面背景	52

3.2.2 设置背景主题色	53
3.2.3 设置锁屏界面	54
3.2.4 设置屏幕保护程序	55
3.2.5 设置电脑主题	56
3.3 实战 3: Microsoft 账户的设置与应用	57
3.3.1 认识 Microsoft 账户	57
3.3.2 注册和登录 Microsoft 账户	58
3.3.3 本地账户和 Microsoft 账户的切换	60
3.3.4 设置账户头像	61
3.3.5 设置账户登录密码	62
3.3.6 设置 PIN 码	63
3.3.7 使用图片密码	65
3.3.8 使用 Microsoft 账户同步电脑设置	66
● 举一反三——添加家庭成员和其他用户	67

### 高手支招

- ◇ 解决遗忘 Windows 登录密码的问题 70
- ◇ 无须输入密码自动登录操作系统 71

## 第 4 章 设置电脑主题打字——高效打字轻松学

### 本章 7 段教学录像

学会输入汉字和英文是使用电脑的第一步, 对于输入英文字符, 只要按照键盘上输入就可以了, 而汉字不能像英文字母那样直接用键盘输入计算机中, 需要使用英文字母和数字对汉字进行编码, 然后通过输入编码得到所需汉字, 这就是汉字输入法。

4.1 电脑打字基础知识	74
4.1.1 认识语言栏	74
4.1.2 常见的输入法	74
4.1.3 常在哪打字	77
4.1.4 半角和全角	78
4.1.5 中文标点和英文标点	78
4.2 实战 1: 输入法的管理	78
4.2.1 添加和删除输入法	78
4.2.2 安装其他输入法	80





4.2.3 切换当前输入法 .....	81
4.2.4 设置默认输入法 .....	82
4.3 实战 2: 使用拼音输入法 .....	83
4.3.1 全拼输入 .....	83
4.3.2 简拼输入 .....	83
4.3.3 双拼输入 .....	84
4.3.4 中英文输入 .....	85
4.3.5 模糊音输入 .....	86
4.3.6 拆字辅助码 .....	87
4.3.7 生僻字的输入 .....	87
4.4 实战 3: 使用五笔输入法 .....	89
4.4.1 五笔字型输入的基本原理 .....	89
4.4.2 五笔字型字根的键盘图 .....	89
4.4.3 快速记忆字根 .....	90
4.4.4 汉字的拆分技巧与实例 .....	93
4.4.5 输入单个汉字 .....	95
4.4.6 万能键【Z】的妙用 .....	98
4.4.7 使用简码输入汉字 .....	99
4.4.8 词组的打法和技巧 .....	101
4.5 实战 4: 使用金山打字通练习打字 .....	104
4.5.1 安装金山打字通软件 .....	104
4.5.2 字母键位练习 .....	106
4.5.3 数字和符号输入练习 .....	107
● 举一反三——使用写字板写一份通知 .....	107



### 高手支招

- ◇ 添加自定义短语 .....
- ◇ 快速输入表情及其他特殊符号 .....
- ◇ 使用手写输入法快速输入英文、数字及标点 .....

## 第 5 章 文件管理——高效管理电脑中的文件资源



本章 7 段教学录像

电脑中的文件资源是 Windows 10 操作系统资源的重要

组成部分,只有管理好电脑中的文件资源,才能很好地运用操作系统完成工作和学习。

5.1 认识文件和文件夹 .....	114
5.1.1 文件 .....	114
5.1.2 文件夹 .....	114
5.1.3 文件和文件夹存放位置 .....	114
5.1.4 文件和文件夹的路径 .....	115
5.2 实战 1: 快速访问: 文件资源管理器 .....	116
5.2.1 常用文件夹 .....	116
5.2.2 最近使用的文件 .....	117
5.2.3 将文件夹固定在“快速访问”列表中 .....	117
5.2.4 从“快速访问”列表打开文件/文件夹 .....	117
5.3 实战 2: 文件和文件夹的基本操作 .....	118
5.3.1 查看文件/文件夹(视图) .....	118
5.3.2 创建文件/文件夹 .....	120
5.3.3 重命名文件/文件夹 .....	122
5.3.4 打开和关闭文件/文件夹 .....	124
5.3.5 复制和移动文件/文件夹 .....	125
5.3.6 删除文件/文件夹 .....	126
5.4 实战 3: 搜索文件和文件夹 .....	127
5.4.1 简单搜索 .....	127
5.4.2 高级搜索 .....	128
5.5 实战 4: 文件和文件夹的高级操作 .....	129
5.5.1 隐藏文件/文件夹 .....	129
5.5.2 显示文件/文件夹 .....	131
5.5.3 压缩文件/文件夹 .....	132
5.5.4 解压文件/文件夹 .....	133
5.5.5 加密文件/文件夹 .....	133
5.5.6 解密文件/文件夹 .....	134
● 举一反三——规划电脑的工作盘 .....	136



### 高手支招

- ◇ 复制文件的路径 .....
- ◇ 显示文件的扩展名 .....
- ◇ 文件复制冲突的解决方式 .....

## 第 6 章 程序管理——软件的安装与管理

### 本章 9 段教学录像

在安装完操作系统后，用户首先要考虑的就是安装应用程序，通过安装各种应用程序，可以大大提高电脑的性能。

6.1 认识常用的软件 .....	142
6.1.1 浏览器软件 .....	142
6.1.2 聊天社交软件 .....	142
6.1.3 影音娱乐软件 .....	143
6.1.4 办公应用软件 .....	144
6.1.5 图像处理软件 .....	145
6.2 实战 1：获取安装软件包 .....	145
6.2.1 官方网站下载 .....	145
6.2.2 应用商店下载 .....	146
6.2.3 软件管家下载 .....	148
6.3 实战 2：安装软件 .....	149
6.3.1 注意事项 .....	149
6.3.2 开始安装 .....	149
6.4 实战 3：查找安装的软件 .....	150
6.4.1 查看所有程序列表 .....	150
6.4.2 按照程序首字母查找软件 .....	151
6.4.3 按照数字查找软件 .....	152
6.5 实战 4：应用商店的应用 .....	152
6.5.1 搜索应用程序 .....	152
6.5.2 安装免费应用 .....	153
6.5.3 购买收费应用 .....	154
6.5.4 打开应用 .....	154
6.6 实战 5：更新和升级软件 .....	155
6.6.1 QQ 软件的更新 .....	155
6.6.2 病毒库的升级 .....	156
6.7 实战 6：卸载软件 .....	158
6.7.1 在【所有应用】列表中卸载软件 .....	158
6.7.2 在【“开始”屏幕】中卸载应用 .....	158
6.7.3 在【程序和功能】中卸载软件 .....	159

● 举一反三——设置默认的应用 .....	160
-----------------------	-----



### 高手支招

◇ 为电脑安装更多字体 .....	163
◇ 使用电脑为手机安装软件 .....	163

## 第 2 篇 网络应用篇

## 第 7 章 电脑上网——网络的连接与设置

### 本章 7 段教学录像

互联网已经开始影响人们的生活和工作的方式，通过上网可以和万里之外的人交流信息。目前，上网的方式有很多种，主要的联网方式包括电话拨号上网、ADSL 宽带上网、小区宽带上网、无线上网和多台电脑共享上网等方式。

7.1 常见的几种网络连接方式 .....	167
7.1.1 电话拨号上网 .....	167
7.1.2 家庭宽带上网（ADSL） .....	167
7.1.3 小区宽带上网 .....	167
7.1.4 3G/4G 无线上网 .....	168
7.2 实战 1：网络的配置 .....	168
7.2.1 ADSL 宽带上网 .....	168
7.2.2 小区宽带上网 .....	170
7.2.3 4G 上网 .....	172
7.3 实战 2：组建无线局域网 .....	173
7.3.1 无线路由器的选择 .....	173
7.3.2 使用电脑配置无线网 .....	174
7.3.3 使用手机配置无线网 .....	175
7.3.4 将电脑接入 Wi-Fi .....	176
7.3.5 将手机接入 Wi-Fi .....	177
7.4 实战 3：组建有线局域网 .....	177
7.4.1 硬件准备 .....	178
7.4.2 配置路由器 .....	178
7.4.3 开始上网 .....	180
7.5 实战 4：管理路由器 .....	181
7.5.1 修改和设置管理员密码 .....	181



7.5.2 修改 Wi-Fi 名称 .....	181
7.5.3 防蹭网设置: 关闭无线广播 .....	182
7.5.4 控制上网设备的上网速度 .....	182
● 举一反三——电脑和手机网络的相互共享 .....	183

### 高手支招

◇ 防蹭网: MAC 地址的克隆 .....	186
◇ 诊断和修复网络不通问题 .....	187

## 第 8 章 走进网络——开启网络之旅

### 本章 8 段教学录像

网络技术近年来取得了飞速的发展,正改变着人们的学习和工作的方式。在网上查看信息、下载需要的资源和设置 IE 浏览器是用户网上冲浪经常做的操作。

8.1 认识常用的浏览器 .....	190
8.1.1 Microsoft Edge 浏览器 .....	190
8.1.2 Internet Explorer 11 浏览器 .....	190
8.1.3 360 安全浏览器 .....	190
8.1.4 搜狗高速浏览器 .....	191
8.1.5 谷歌 Chrome 浏览器 .....	191
8.2 实战 1: Microsoft Edge 浏览器 .....	191
8.2.1 Microsoft Edge 基本操作 .....	192
8.2.2 使用阅读视图 .....	193
8.2.3 添加收藏 .....	194
8.2.4 做 Web 笔记 .....	195
8.2.5 隐私保护——InPrivate 浏览 .....	197
8.2.6 安全保护——启用 SmartScreen 筛选 .....	197
8.3 实战 2: Internet Explorer 11 浏览器 .....	198
8.3.1 设置主页 .....	198
8.3.2 使用历史记录访问曾浏览过的网页 .....	199
8.3.3 添加跟踪保护列表 .....	200
8.3.4 重新打开上次浏览会话 .....	201
8.4 实战 3: 私人助理——Cortana (小娜) .....	202
8.4.1 认识 Cortana .....	202
8.4.2 启用 Cortana .....	203
8.4.3 唤醒 Cortana .....	204

8.4.4 设置 Cortana .....	204
8.4.5 使用 Cortana .....	205
8.4.6 强大组合: Cortana 和 Microsoft Edge .....	206
8.5 实战 4: 网络搜索 .....	207
8.5.1 认识常用的搜索引擎 .....	207
8.5.2 搜索信息 .....	207
8.6 实战 5: 下载网络资源 .....	209
8.6.1 使用 IE 下载文件 .....	209
8.6.2 使用 IE 下载软件 .....	211
8.6.3 下载音乐 .....	212
8.6.4 下载电影 .....	213
● 举一反三——使用迅雷下载工具 .....	214

### 高手支招

◇ 将电脑收藏夹网址同步到手机 .....	217
◇ 屏蔽网页广告弹窗 .....	219

## 第 9 章 便利生活——网络的生活服务

### 本章 5 段教学录像

网络除了可以方便人们娱乐、资料的下载等,还可以帮助人们进行生活信息的查询,常见的有查询日历、查询天气、查询车票等。

9.1 实战 1: 生活信息查询 .....	222
9.1.1 查看日历 .....	222
9.1.2 查看天气 .....	223
9.1.3 查看地图 .....	223
9.1.4 查询车票 .....	224
9.1.5 查询招聘信息 .....	225
9.1.6 查询租房信息 .....	227
9.2 实战 2: 网上炒股与理财 .....	227
9.2.1 网上炒股 .....	228
9.2.2 网上理财 .....	230
9.3 实战 3: 网上购物 .....	233
9.3.1 在淘宝购物 .....	233
9.3.2 在京东购物 .....	236
9.3.3 在线购买火车票 .....	237



9.3.4 在线订购电影票 .....239

● 举一反三——出行攻略——手机电脑协同，  
制定旅游行程 .....240

### 高手支招

◇ 如何网上申请信用卡 .....244  
◇ 使用比价工具寻找最便宜的卖家 .....245

## 第 10 章 影音娱乐——多媒体和网络 游戏

### 本章 6 段教学录像

网络将人们带进了一个更为广阔的影音娱乐世界，丰富的网上资源给网络增加了无穷的魅力，无论是谁，都会在网络中找到自己喜欢的音乐、电影和网络游戏，并能充分体验高清的音频与视频带来的听觉、视觉上的享受。

10.1 实战 1：听音乐 .....248

10.1.1 使用 Groove 播放音乐 .....248

10.1.2 在线听音乐 .....249

10.2 实战 2：看电影 .....252

10.2.1 使用“电影和电视”播放电影 .....253

10.2.2 在线看电影 .....253

10.3 实战 3：玩游戏 .....254

10.3.1 Windows 系统自带的扑克游戏 .....254

10.3.2 在线玩游戏 .....256

10.4 实战 4：图片的查看与编辑 .....258

10.4.1 查看图片 .....258

10.4.2 图片的常用编辑操作 .....259

10.4.3 使用美图秀秀美化照片 .....261

10.4.4 使用 Photoshop 处理照片 .....263

● 举一反三——将喜欢的音乐 / 电影传输到  
手机中 .....264

### 高手支招

◇ 将歌曲剪辑成手机铃声 .....267

◇ 电影格式的转换 .....268

## 第 11 章 通信社交——网络沟通和交流

### 本章 6 段教学录像

随着网络技术的发展，目前网络通信社交工具有很多，常用的包括 QQ、微博、微信、电子邮件等通信工具。

11.1 实战 1：聊 QQ .....272

11.1.1 申请 QQ .....272

11.1.2 登录 QQ .....273

11.1.3 添加 QQ 好友 .....273

11.1.4 与好友聊天 .....275

11.1.5 语音和视频聊天 .....276

11.2 实战 2：刷微博 .....277

11.2.1 添加关注 .....277

11.2.2 转发评论微博 .....278

11.2.3 发布微博 .....279

11.3 实战 3：玩微信 .....282

11.3.1 使用电脑版微信 .....282

11.3.2 使用网页版微信 .....284

11.3.3 使用客户端微信 .....286

11.3.4 微信视频聊天 .....287

11.3.5 添加动画 .....288

11.3.6 发送文件 .....290

11.4 实战 4：收发邮件 .....290

11.4.1 写邮件 .....290

11.4.2 发邮件 .....291

11.4.3 收邮件 .....293

11.4.4 回复邮件 .....294

11.4.5 转发邮件 .....294

● 举一反三——使用 QQ 群聊 .....295

### 高手支招

◇ 使用 QQ 导出手机相册 .....297



◇使用手机收发邮件.....298

## 第3篇 系统优化篇

### 第12章 安全优化——电脑的优化与维护

本章6段教学录像

随着电脑的不断使用,很多空间被浪费,用户需要及时优化系统和管理系统,包括电脑进程的管理和优化、电脑磁盘的管理与优化、清除系统垃圾文件、查杀病毒等。

12.1 电脑安全优化概述.....	301
12.2 实战1:电脑系统与病毒查杀.....	302
12.2.1 使用 Windows 更新.....	302
12.2.2 修复系统漏洞.....	303
12.2.3 木马病毒查杀.....	304
12.2.4 使用 Windows Defender.....	306
12.2.5 启用防火墙.....	306
12.3 实战2:硬盘优化.....	308
12.3.1 系统盘瘦身.....	308
12.3.2 整理磁盘碎片.....	309
12.3.3 查找电脑中的大文件.....	310
12.4 实战3:系统优化.....	311
12.4.1 禁用开机启动项.....	311
12.4.2 清理系统垃圾.....	312
12.4.3 清理系统插件.....	312
● 举一反三——修改桌面文件的默认存储位置.....	313

#### 高手支招

- ◇管理鼠标的右键菜单.....315
- ◇启用和关闭快速启动功能.....316

### 第13章 高手进阶——备份与还原

本章7段教学录像

如果系统遭受病毒与木马的攻击,系统文件丢失,或者不小心删除系统文件等,都有可能导

致系统崩溃或无法进入操作系统,这时用户就不得不重装系统,但是如果系统进行了备份,那么就可以直接将其还原,以节省时间。

13.1 实战1:Windows 备份与还原.....	318
13.1.1 文件的备份与还原.....	318
13.1.2 系统映像备份与还原.....	322
13.2 实战2:系统保护与系统还原.....	324
13.2.1 系统保护.....	324
13.2.2 系统还原.....	325
13.3 实战3:使用一键 GHOST 备份与还原系统.....	327
13.3.1 一键备份系统.....	327
13.3.2 一键还原系统.....	328
13.4 实战4:手机的备份与还原.....	329
13.4.1 备份安装软件.....	329
13.4.2 备份资料信息.....	331
13.4.3 还原备份内容.....	331
13.5 实战5:修复系统.....	332
13.5.1 使用命令修复 Windows 10.....	332
13.5.2 重置电脑系统.....	333
● 举一反三——重装电脑系统.....	335

#### 高手支招

- ◇制作 U 盘系统启动盘.....337
- ◇如何为电脑安装多系统.....338

## 第4篇 高手秘籍篇

### 第14章 电脑硬件的保养与维护

本章5段教学录像

电脑在使用一段时间后,显示器表面和主机内部都会积附一些灰尘或污垢,这些灰尘会对敏感的元器件造成损害。因此,需要定期为电脑硬件做清洁保养的工作,以延长电脑的使用寿命。

14.1 电脑保养的注意事项.....	341
14.2 台式电脑的保养与维护.....	342

14.2.1 显示器的保养与维护 .....	342
14.2.2 键盘与鼠标的保养与维护 .....	343
14.2.3 主机的保养与维护 .....	344
14.3 笔记本电脑的保养与维护 .....	346
14.3.1 笔记本接口的保养与维护 .....	346
14.3.2 电池的保养与维护 .....	347
14.4 其他办公设备的保养 .....	348
14.4.1 打印机的保养 .....	348
14.4.2 扫描仪的保养 .....	350



### 高手支招

◇ 手机的日常保养 .....	351
◇ 优化手机电池的使用性能 .....	351

## 第 15 章 数据的维护与跨平台同步

### 本章 4 段教学录像

加密电脑中的数据可以有效地保护个人隐私不被侵犯，也能保证重要文档数据不被窃取，本章就来介绍电脑中数据的维护与跨平台同步数据的方法。

15.1 数据的加密与解密 .....	354
15.1.1 简单的加密与解密 .....	354
15.1.2 压缩文件的加密与解密 .....	355
15.1.3 办公文档的加密与解密 .....	356
15.2 使用 OneDrive 同步数据 .....	358
15.2.1 登录 OneDrive .....	358
15.2.2 OneDrive 的设置 .....	360
15.2.3 将文档备份到 OneDrive .....	361
15.2.4 在手机查看数据 .....	363
15.3 使用其他网络云盘备份数据 .....	365
15.3.1 认识常用的网络云盘 .....	365
15.3.2 上传和分享数据 .....	365
15.3.3 自动备份电脑中的数据 .....	367
15.3.4 下载数据到手机中 .....	368



### 高手支招

◇ 设置文件夹的访问权限 .....	368
◇ 恢复误删除的数据 .....	370