

教育部面向21世纪职业教育课程改革和教材建设
规划项目—教材理论与实践研究课题组推荐教材

—* 高职高专计算机应用能力系列 *

常用工具软件

能力教程

白振林 徐国华 魏宏昌 等编著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



教育部面向 21 世纪职业教育课程改革和教材建设
规划项目—教材理论与实践研究课题组推荐教材

—*高职高专计算机应用能力系列*—

常用工具软件能力教程

白振林 徐国华 魏宏昌 等编著

王英杰 主 审

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 简 介

本书在内容上力求通俗易懂,介绍的每一款软件除了具有按照实际使用的步骤给出的详细说明外,还有大量的图例与之配合,尽可能使读者在图文并茂中学会使用该软件。在使用计算机时,管理磁盘、维护系统、防治病毒、防范黑客、传输网络数据等都是非常重要的技能,因此我们对这些章节有所侧重,力求重点突出。此外,本书主要是让读者学会怎样动手使用软件,因此很少介绍理论方面的知识。在软件的筛选上尽量使用最具实用价值、操作相对简单的最新版本的软件,以满足实际工作的需要。本书共分7章,每章又自成体系,读者可以通过每章的引言,根据自己的需要挑选章节阅读。为了保证本书内容结构设计的严谨,要读者了解的其他知识,不在书的正文中介绍,而是放到书中设置的“相关知识”栏下。

本书是面向高职高专院校学生和计算机初学者的计算机常用工具软件教材,也可作为计算机专业人员的工具书和参考书。

图书在版编目(CIP)数据

常用工具软件能力教程/白振林等编著. —北京:中国铁道出版社, 2006. 7

(高职高专计算机应用能力系列)

ISBN 7-113-07234-8

I. 常... II. 白... III. 软件工具—高等学校: 技术学校—教材 IV. TP311.56

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第075959号

书 名: 常用工具软件能力教程

作 者: 白振林 徐国华 魏宏昌 等

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)

策划编辑: 严晓舟 秦绪好

责任编辑: 苏 茜 李晶璞 张国成

封面设计: 薛 为

封面制作: 白 雪

责任校对: 李 旸

印 刷: 北京新魏印刷厂

开 本: 787×1092 1/16 印张: 15.75 字数: 370千

版 本: 2006年8月第1版 2006年8月第1次印刷

印 数: 1~5 000册

书 号: ISBN 7-113-07234-8/TP·1941

定 价: 21.00元

版权所有 侵权必究

本书封面贴有中国铁道出版社激光防伪标签, 无标签者不得销售

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。

高职高专计算机应用能力系列

编委会

主任：邓泽民

副主任：王义宁 刘炳炎 严晓舟

委员：（按姓氏字母先后为序）

白振林 包 锋 崔雪炜 韩继军 贾 勤

李晶璞 李密生 李亚平 李永利 李玉虹

刘洪武 马国光 秦绪好 孙振池 幸莉珊

张彩霞 张洪星 赵凤芝

本套教材是在教育部面向 21 世纪职业教育教材建设与开发规划课题研究成果的基础上,在现代职业教育课程理论、学习理论、教学理论和教材理论的指导下设计编写的,是一套面向职业院校学生计算机应用能力培养的教材。

为了提高计算机应用能力教学的效能,使同学们既快又好地掌握计算机应用技术,本套教材按照职业院校学生能力形成与学习动机发展的规律进行教材的目标结构、内容结构和过程结构设计。从 2004 年开始,这种结构设计的教材陆续出版以来,受到了广大师生的欢迎。

在教材的目标结构设计上,用能力图表描述教材教学目标并做到教学目标先行。在每本教材开头,都设计了一张由能力领域和单项能力构成的能力图表。这张能力图表将教材的教学目标十分具体清晰地展现在了老师和同学们面前。一拿到教材,同学们就对学习目标一目了然,不但使同学们学习方向明确,更重要的是保证了同学们在教学活动中的主动地位。能力图表的一个能力领域对应着教材的一章,能力图表的一个单项能力对应着教材的一节,这又使得老师和同学们对教材总体教学目标与教材各个章节教学目标的关系一目了然,有利于老师和同学们对这门课程的学习有一个整体把握,并使学生的学习兴趣不断得到激发。

本教材在教学内容结构设计上,紧紧围绕职业院校学生能力形成的条件和过程展开。为了体现职业院校学生计算机应用能力教学以能力为本位的指导思想、服从能力形成的一般规律、提高教学效能,教材内容结构设计按能力形成对知识、技能和态度的需要和能力形成的环节来组织教材内容,使教材的内容结构成为构建学生高效能力学习心理结构的载体。

本教材在教学过程结构设计上,遵循了职业院校学生能力形成和学习动机发展两大规律。每个章节均由 6 个功能块构成。引言功能块,放在每章的开始,帮助了解学习本章内容的必要性,激发学习兴趣。学习目标功能块,对学习目标准确地描述,帮助把握学习方向,充分发挥同学们的主观能动性。正文功能块,首先是知识学习、技能学习、态度学习,然后是知识、技能、态度整合形成单项能力,进一步使多个单项能力整合形成综合能力,充分体现知识学习、技能形成、态度养成和能力整合形成的过程,帮助逐步掌握本章内容,实现每章的学习目标。小结功能块帮助形成系统的知识结构。课业功能块帮助运用所形成的系统知识结构,通过解决实际问题,实现知识、技能、态度整合形成单项能力,单项能力整合形成综合能力。能力考核功能块帮助检验学习成果,是否达到了教学目标,品尝学习的乐趣。

本套教材由中国铁道出版社和教育部面向 21 世纪职业教育课程改革和教材建设规划项目教材理论与实践研究课题组共同策划,由能力培养教材设计专家设计教材的整体结构,由

全国高职高专院校有多年教学经验的老师在设计出的教材结构框架下编写，最后经全国高职高专计算机教育专家审定。在此，向为本套教材设计编写审定做出辛勤劳动的各位同仁表示衷心地感谢。

这套教材尽管充分利用了能力培养教材设计专家、计算机教师和计算机教育专家的优势资源，但也难免有不足之处，敬请读者提出宝贵意见，以便我们进一步改进，为职业院校计算机教育做出更大的贡献。

邓泽民

2006年7月

本教材是“教育部面向 21 世纪职业教育课程改革和教材建设规划项目教材理论与实践研究课题研究组推荐教材——高职高专计算机应用能力系列教材”之一。

随着信息技术的飞速发展，计算机软件产品层出不穷，工具软件已经成为计算机软件的一个重要的分支体系。国际互联网进入我们的生活，为广大用户提供了大量免费和共享的工具软件资源，掌握这些工具软件的使用方法，可以让我们更简单、高效地使用计算机。

本教材应用了现代职业教育课程理论、学习理论、教学理论和教材理论研究的最新成果，注重学生的创新意识和实践能力的培养，体现了现代职业教育的课程观、学习观、教学观和教材观，较好地落实了以素质教育为基础、能力为本位的教学指导思想，是一部面向高职高专院校学生和计算机初学者的计算机常用工具软件教材。

本教材在目标结构设计上，应用了“目标—结构组织者”先行理论。首先，对目标进行分解，在现代职业教育课程观的指导下，将计算机常用工具软件分成了 7 大类，从这 7 类工具软件中可以提取 16 个单项能力，共涉及 34 个常用工具软件；其次，按照计算机常用工具软件的分类，将教材分成为 7 章，分别是：系统工具、文件工具、网络工具、媒体工具、翻译工具、光盘工具和桌面工具；第三，依据各类工具软件所包含的单项能力，设定各章节的教学目标；第四，依据各章节的教学目标，按照能力形成的条件，提出对知识、技能、态度的要求，最终建立起以能力为本位的“目标—结构组织者”先行教材目标结构。

本教材在过程结构设计上，遵循了能力形成和学习动机发展两大规律。每个章节均由 6 个功能模块构成。引言模块放在每章的开始，帮助读者了解本章内容的必要性，激发学习兴趣；学习目标功能块对学习目标准确描述，帮助读者把握学习方向，使其在学习中充分发挥主观能动作用；正文功能模块充分体现知识学习、技能形成、品性养成和能力整合形成的过程，帮助读者逐步掌握本章内容，实现每章的学习目标；小结功能块帮助读者形成系统的知识结构；课业功能块帮助读者运用所形成的系统知识结构，通过解决实际问题，形成需要的能力；能力考核功能块帮助读者检验学习成果是否达到了教学目标，品尝学习的乐趣。

本教材第 1 章、第 6 章部分内容由白振林编写，第 2 章、第 7 章由徐国华编写，第 4 章、第 5 章由王英杰编写，第 3 章和第 6 章部分内容由魏宏昌编写；白振林对全书进行了统稿，王英杰对全书进行了审定；谷建英、兰亭、邹悦临对本书进行了校对。

虽然我们在编写本书时做了很多努力，但由于编者水平有限，加之工具软件更新速度快，书中错误和不妥之处在所难免，恳请读者批评指正。

编者

2006 年 5 月

A 系统工具	A1 魔术分区 Partition Magic	A2 硬盘备份工 具 Norton Ghost	A3 磁盘碎片管 理工具 VoptXP	A4 Windows 优 化大师
	A5 系统测试工 具 PCMark04	A6 瑞星杀毒软 件 2006 版	A7 江民杀毒软 件 KV2006	A8 瑞星个人防 火墙 2006 版
B 文件工具	B1 文件分割工 具 FileSplit	B2 文件加密工 具 AxCrypt	B3 文件备份工 具 Second Copy 7.0	B4 文件压缩工 具 WinRAR
	B5 超星图书阅 览器 SSReader 3.8	B6 电子书刊阅读 器 Acrobat Reader 7.0		
C 网络工具	C1 网际快车	C2 站点下载工 具 WebZip 6.0	C3 聊天工具腾 迅 QQ 2005	C4 邮件收发工 具 Foxmail 6.0
	C5 FTP 服务器工 具 Serv-U 6.0	C6 代理服务器 WinGate 6.1.1	C7 网络测试工 具 IAT	C8 远程控制工具 PCAnywhere 10.5
D 媒体工具	D1 超级屏捕 SuperCapture 5.03	D2 图像浏览工 具 ACDSee Pro	D3 超级解霸 V8	D4 流媒体播放平 台 RealOne Player
E 翻译工具	E1 金山词霸 2006	E2 金山快译		
F 光盘工具	F1 创建虚拟光 驱	F2 光盘刻录	F3 光盘加密	
G 桌面工具	G1 屏保制作软件 2Flyer Screensaver Builder Pro	G2 装饰桌面		

第 1 章 系统工具	1
1.1 魔术分区 Partition Magic	1
1.1.1 安装、启动和退出	2
1.1.2 基本功能	2
1.1.3 实用小技巧	9
1.2 硬盘备份工具——Norton Ghost	9
1.2.1 安装、启动和退出	10
1.2.2 基本功能	11
1.2.3 实用小技巧	13
1.3 磁盘碎片管理工具——VoptXP	15
1.3.1 安装、启动和退出	15
1.3.2 整理磁盘碎片	16
1.3.3 实用小技巧	17
1.4 Windows 优化大师	18
1.4.1 安装、启动和退出	19
1.4.2 基本功能	20
1.4.3 实用小技巧	28
1.5 系统测试工具——PCMark04	28
1.5.1 安装、启动和退出	29
1.5.2 系统测试	30
1.6 瑞星杀毒软件 2006 版	34
1.6.1 安装、启动和退出	34
1.6.2 主要功能	37
1.6.3 实用小技巧	46
1.7 江民杀毒软件 KV2006	47
1.7.1 安装、启动和退出	48
1.7.2 主要功能	49
1.7.3 实用小技巧	56
1.8 瑞星个人防火墙 2006 版	56
1.8.1 安装、启动和退出	57
1.8.2 主要功能	58
1.8.3 实用小技巧	73
本章小结	75
习题	75

第2章 文件工具	78
2.1 文件分割工具——FileSplit	78
2.1.1 安装、启动、退出和主界面	78
2.1.2 主要功能	79
2.2 文件加密工具——AxCrypt	82
2.2.1 简易加密与解密	82
2.2.2 自解密加密包	84
2.2.3 文件粉碎机	85
2.3 文件备份工具——Second Copy 7.0	86
2.3.1 Second Copy 7.0 的主界面	86
2.3.2 Second Copy 7.0 的主要功能	87
2.4 文件压缩工具——WinRAR	90
2.4.1 WinRAR 的主界面	91
2.4.2 WinRAR 的主要功能	92
2.5 超星图书阅览器——SSReader 3.8	93
2.5.1 超星图书阅览器主界面	94
2.5.2 超星图书阅览器的主要功能	94
2.6 电子书刊阅读器——Acrobat Reader 7.0	98
2.6.1 电子图书阅览器 Acrobat Reader 7.0 主界面工具	98
2.6.2 电子图书阅览器 Acrobat Reader 7.0 的主要功能	99
本章小结	101
习题	101
第3章 网络工具	103
3.1 网际快车	104
3.1.1 安装、启动和退出	105
3.1.2 下载文件	106
3.1.3 下载文件类别管理	107
3.1.4 其他功能	108
3.1.5 实用小技巧	110
3.2 站点下载工具——WebZIP 6.0	112
3.2.1 安装、启动和退出	112
3.2.2 下载站点	113
3.2.3 离线浏览	115
3.2.4 实用小技巧	116
3.3 聊天工具——腾讯 QQ 2005	116
3.3.1 安装、启动和退出	116
3.3.2 基本功能	118
3.3.3 参数设置	121

3.4	邮件收发工具——Foxmail 6.0.....	122
3.4.1	安装、启动与退出.....	122
3.4.2	收发电子邮件.....	123
3.4.3	实用小技巧.....	128
3.5	FTP 服务器工具——Serv-U 6.0.....	131
3.5.1	安装、启动与退出.....	131
3.5.2	设置 FTP 服务器.....	132
3.5.3	实用小技巧.....	136
3.6	代理服务器——WinGate 6.1.1.....	136
3.6.1	安装、启动与退出.....	137
3.6.2	使用 WinGate 上网.....	138
3.6.3	实用小技巧.....	141
3.7	网络测试工具——IAT.....	144
3.7.1	安装、启动与退出.....	144
3.7.2	基本功能.....	145
3.8	远程控制工具——PCAnywhere 10.5.....	149
3.8.1	安装、启动与退出.....	149
3.8.2	远程控制.....	150
3.8.3	实用小技巧.....	155
	本章小结.....	155
	习题.....	156
第 4 章	媒体工具.....	158
4.1	超级屏捕 SuperCapture 5.03.....	158
4.1.1	超级屏捕 SuperCapture 的安装、启动与退出.....	158
4.1.2	超级屏捕 SuperCapture 的使用.....	160
4.1.3	图像文件的复制、移动、删除与重命名.....	162
4.1.4	图像文件的格式转换与编辑.....	163
4.2	图像浏览软件 ACDSee Pro.....	163
4.2.1	安装、启动与退出.....	163
4.2.2	基本功能.....	165
4.3	超级解霸 V8.....	169
4.3.1	安装、启动与退出.....	169
4.3.2	超级解霸的基本应用.....	170
4.3.3	实用小技巧.....	174
4.4	流媒体播放平台——RealOne Player.....	175
4.4.1	安装、启动与退出.....	175
4.4.2	基本功能.....	176
	本章小结.....	182
	习题.....	182

第5章 翻译工具	184
5.1 金山词霸 2006.....	184
5.1.1 金山词霸的安装、启动与退出	184
5.1.2 金山词霸的基本功能.....	185
5.1.3 金山词霸的系统选项设置	188
5.1.4 金山词霸的快捷键.....	189
5.1.5 金山词霸的汉英互译.....	190
5.2 金山快译	191
5.2.1 安装、启动与退出.....	192
5.2.2 基本功能.....	193
本章小结	205
习题	205
第6章 光盘工具	207
6.1 创建虚拟光驱.....	207
6.1.1 安装、创建虚拟光驱.....	208
6.1.2 制作虚拟光盘.....	209
6.1.3 使用虚拟光驱.....	215
6.2 光盘刻录	219
6.2.1 安装、启动与退出.....	219
6.2.2 刻录前的准备.....	220
6.2.3 刻录光盘.....	220
6.2.4 实用小技巧.....	223
6.3 光盘加密	224
6.3.1 光盘加密大师的功能及特点	224
6.3.2 光盘加密大师的安装及操作界面	224
6.3.3 加密光盘.....	226
6.3.4 实用小技巧.....	227
本章小结	228
习题	228
第7章 桌面工具	230
7.1 屏保制作软件——2Flyer Screensaver Builder Pro.....	230
7.1.1 主界面	230
7.1.2 主要功能.....	231
7.2 装饰桌面	233
7.2.1 桌面小精灵.....	233
7.2.2 桌面变幻大师.....	234
本章小结	236
习题	236

第 1 章 系统工具

在使用计算机的过程中我们不得不面对这样的事实：随着使用时间的推移，计算机中所安装的软件、新建的文件会越来越多，同时也会卸载、删除一些不再使用的软件和文件，致使整个硬盘变得凌乱不堪；操作系统软件所在分区可用的磁盘空间会逐渐减少；通过软盘、U 盘以及计算机网络等途径会使计算机系统遭受无孔不入的计算机病毒的破坏以及来自网络的黑客侵袭；这些都会导致计算机系统的运行速度越来越慢，甚至出现死机、系统崩溃等严重后果。如何又快又好地整理硬盘？如何在不破坏操作系统分区原有数据的前提下扩大其分区容量？如何防范和清除计算机病毒？如何防止黑客的入侵？如何优化系统以保证计算机快速高效地运行？如何将优化后的系统保存起来以便在系统崩溃后能在几分钟内迅速安装完所有的软件？如何测试计算机的硬件性能……本章介绍的系统工具软件就能够解决上述问题，从而确保用户的计算机系统长期处于一个较好的运行状态。

学习目标

通过本章的学习，你将能够

- ☒ 魔术般地分区硬盘
- ☒ 克隆硬盘
- ☒ 整理磁盘碎片
- ☒ 优化系统
- ☒ 测试硬件系统
- ☒ 清除并防范计算机病毒
- ☒ 防范网络黑客

1.1 魔术分区 Partition Magic

新买的硬盘相当于一张“白纸”，为了能够更好地使用它，我们要在“白纸”上划分出若干小块，然后打上格子。如此一来，用户在“白纸”上写字或工作时，不仅有条有理，而且可以充分利用资源。对硬盘进行划分即打格子操作，也就是通常所说的“硬盘分区”和“调整分区”，一般我们都是使用 Fdisk 工具，这样虽然可以调整分区，但当硬盘已存有数据时，就会将这些宝贵的数据完全丢失。

Partition Magic 是一款非常优秀的磁盘分区管理软件，可以实现硬盘动态分区和无损分区，而且支持大容量硬盘，可以轻松实现 NTFS、FAT16 和 FAT32 分区间格式相互转换，同时还能非常方便地实现分区的拆分、删除和修改，提供了将逻辑分区变为主分区以及分区合并的选择，并能灵活地运行多个操作系统。

Partition Magic 由 PowerQuest 公司开发，最新版本为 Partition Magic 8.0。在这一版中，改进了向导驱动的界面，增强了分区中的错误检查能力。其应用平台为 Windows 98/NT/Me/

2000/XP/2003。该软件可从 <http://www.powerquest.com> 网站上免费下载,也可到国内各大门户网站下载中文版。本节以 Partition Magic 8.0 简体中文版为例介绍此软件。

1.1.1 安装、启动和退出

1. 安装

双击下载后的安装程序,出现安装向导,只要一直单击“下一步”按钮即可完成 Partition Magic 8.0 简体中文版的安装。

2. 启动

安装完成后,桌面上会添加一个 Partition Magic 8.0 的快捷方式图标,“开始”菜单的“程序”组也会添加 Partition Magic 8.0 的快捷方式,运行它们即可启动,其界面如图 1-1 所示。

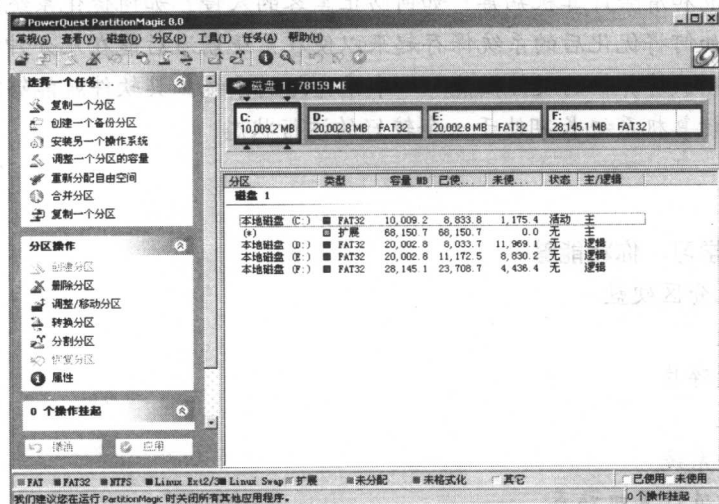


图 1-1 Partition Magic 8.0 主界面

主界面最上方是菜单栏和工具栏。左边上方为“任务”菜单中的内容;中间为“分区操作”的几个功能:创建分区、删除分区、调整/移动分区、转换分区、分割分区、恢复分区和属性;下方提示当前有几个操作挂起,即重启后将执行的操作。右边为硬盘分区的列表,表中列出了各个分区的系统文件类型、容量、已使用容量、状态以及是主盘还是逻辑盘。

3. 退出

退出时,只要单击主界面右上角的“关闭”按钮即可退出,或者选择“常规”菜单中的“退出”命令也可退出 Partition Magic 8.0。

1.1.2 基本功能

1. 创建新的分区

进行分区之前,先简单介绍一下什么是分区,分区包括主分区、扩展分区和逻辑分区。一个硬盘的主分区也就是包含操作系统启动所必需的文件和数据的硬盘分区,要在硬盘上安

装操作系统, 则该硬盘必需得有一个主分区。扩展分区也就是除主分区外的分区, 但它不能直接使用, 必需再将它划分为若干个逻辑分区才行。逻辑分区也就是我们平常在操作系统中所看到的 D、E、F 等盘符。

如果想在原系统分区中创建一个新分区, 可选择“任务”→“创建新的分区”命令, 弹出“创建新的分区”对话框, 单击“下一步”按钮, 出现“创建位置”对话框, 如图 1-2 所示。

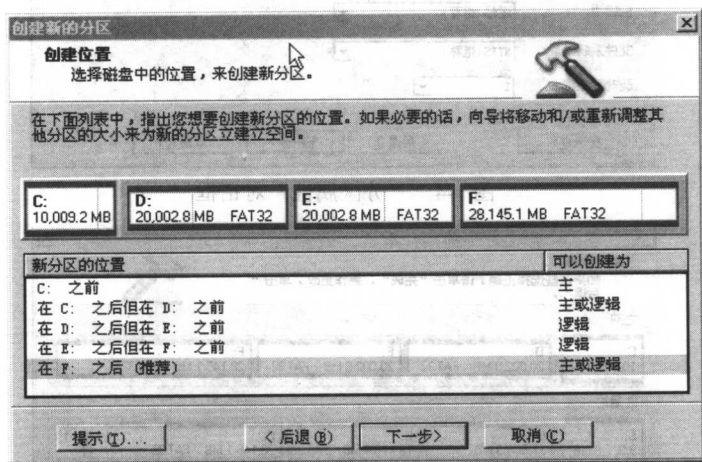


图 1-2 “创建位置”对话框

在这里选择创建新分区的位置, 推荐选择最后一个分区, 再单击“下一步”按钮, 出现“减少哪一个分区的空间”对话框, 如图 1-3 所示。

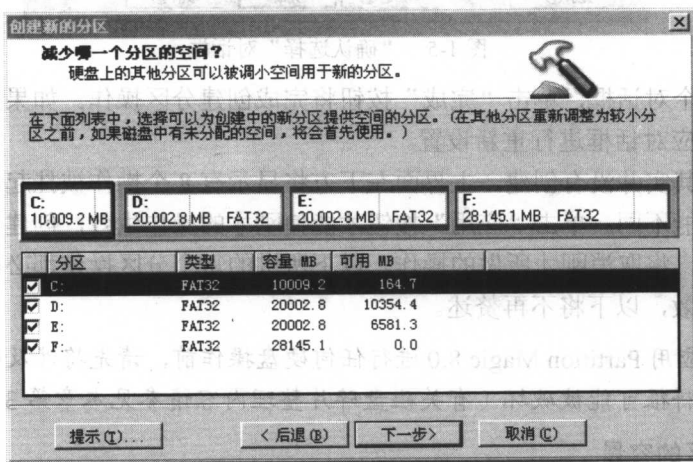


图 1-3 “减少哪一个分区的空间”对话框

在这里选择可以为创建的新分区提供空间的分区, 在复选框中打勾表示选中, 继续单击“下一步”按钮, 出现“分区属性”对话框, 如图 1-4 所示。

在这里设置新分区的容量、卷标、主/逻辑盘、文件系统类型和驱动器盘符。此软件自动计算本地硬盘空余的最大容量, 如果用户输入的新分区的容量大于最大容量, 将以最大容量创建新分区。继续单击“下一步”按钮, 出现“确认选择”对话框, 如图 1-5 所示。

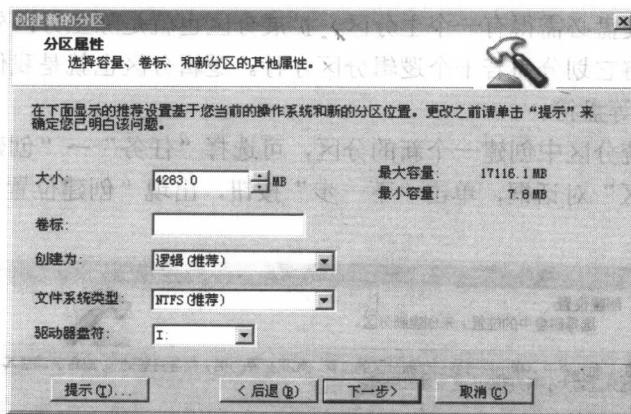


图 1-4 “分区属性”对话框

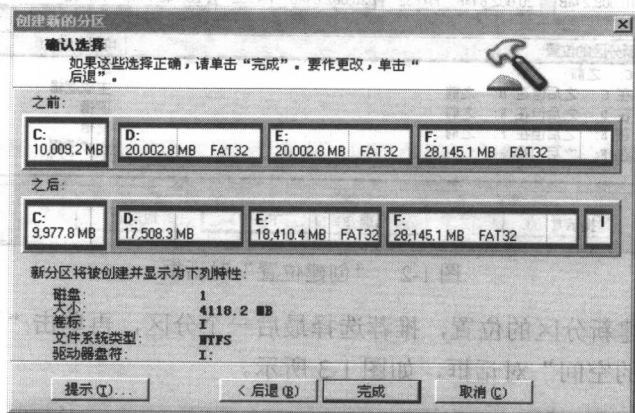


图 1-5 “确认选择”对话框

这是最后一个对话框, 单击“完成”按钮将完成创建分区操作。如果要更改, 单击“后退”按钮回到相应对话框进行重新设置。

这时新分区其实并没有创建, 主界面左下方将显示有 8 个操作被挂起, 注意, 不同机器显示的操作数可能不同。单击“应用”按钮才能使刚才的操作生效, 创建一个新的分区; 单击“撤销”按钮, 将取消刚才所做的操作。以下所讲的每个分区操作都必须单击此处的“应用”按钮才能生效, 以下将不再赘述。

注意: 在应用 Partition Magic 8.0 进行任何硬盘操作前, 请先将涉及的分区的碎片整理, 否则数据资料很可能被破坏 (有关磁盘碎片整理内容请参见本章第 3 节)。

2. 调整分区的容量

计算机使用一段时间后, 很多朋友发现当初建立的硬盘分区已经不能适应当前应用程序的要求了, 最常见的情况是 C 盘分区容量太小, E 盘又太空闲。这时用户一定很烦恼, 因为重新设置分区要备份硬盘所有分区的数据。而 Partition Magic 调整分区容量的功能可以帮上大忙。下面我们就以从 E 盘划出 5GB 给 C 盘为例介绍如何调整分区的容量。

首先选择“任务”菜单中的“调整分区的容量”命令, 弹出“调整分区的容量”对话框, 单击“下一步”按钮, 出现“选择分区”对话框, 如图 1-6 所示。

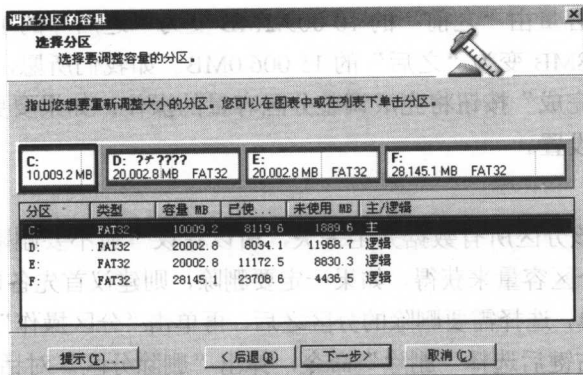


图 1-6 “选择分区”对话框

在这里选择要进行容量调整的分区，可以在图表中或在列表中单击分区，然后单击“下一步”按钮，出现“指定新建分区的容量”对话框，在“分区的新容量”栏中输入在原来基础上增加 5GB 后的容量，本例中输入 15 009.2GB。再单击“下一步”按钮，出现“减少哪一个分区空间”对话框，如图 1-7 所示。

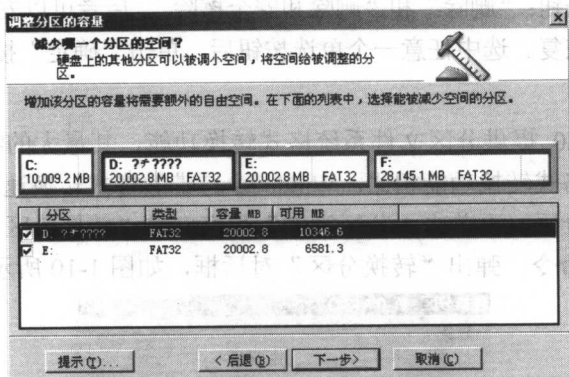


图 1-7 “减少哪一个分区空间”对话框

在该对话框中选择的是需要减少空间容量的那个分区，这里只选择 E 盘。继续单击“下一步”按钮，出现“确认分区调整容量”对话框，如图 1-8 所示。

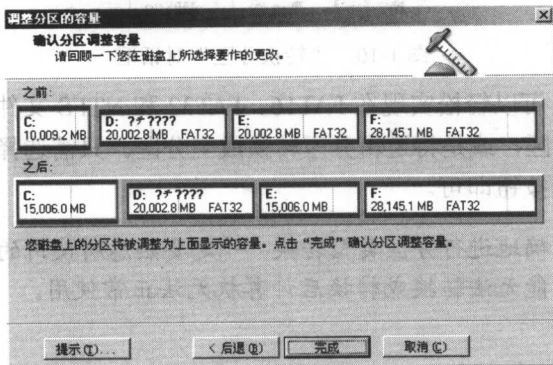


图 1-8 “确认分区调整容量”对话框