

电脑实用工具软件

实训教程

吴春诚 孙印杰 欧明桥 等编著



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

内 容 简 介

本书介绍了目前最流行、最实用、最新版本的工具软件,具体涉及了系统维护与管理工具,文件处理与修复工具,磁盘、光盘管理工具,加密与解密工具,压缩工具,阅读工具,翻译工具,媒体播放工具,图像、屏幕动画采集与处理工具,网络通信工具,杀毒工具及上传下载工具等12个方面。通过学习本书,读者可以轻松地掌握当前常用工具软件的使用与操作技能。

本书内容循序渐进、图文并茂、简单易懂、实用性强,注重理论知识与实际应用相结合,可作为广大电脑爱好者的自学教程,也可用作各种电脑培训班、辅导班的教材。

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。

图书在版编目(CIP)数据

电脑实用工具软件实训教程 / 吴春诚等编著. —北京:电子工业出版社, 2006.5
(新时代电脑教育丛书)

ISBN 7-121-02519-1

I. 电... II. 吴... III. 软件工具—教材 IV. TP311.56

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 039495 号

策划编辑: 祁玉芹

责任编辑: 郭鹏飞

印 刷: 北京市天竺颖华印刷厂

出版发行: 电子工业出版社出版

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

经 销: 各地新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 22 字数: 477 千字

印 次: 2006 年 5 月第 1 次印刷

印 数: 6000 册 定价: 28.00 元

凡购买电子工业出版社的图书,如有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系。
联系电话: (010)68279077。质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

出版说明

计算机技术的飞速发展，把人类社会推进到了一个崭新的时代。计算机作为常用的现代化工具，正极大地改变着人们的经济活动、社会生活和工作方式，给人们的工作、学习和娱乐等带来了极大的方便和乐趣。新时代的每一个人都应当了解计算机，学会使用计算机，并能够用它来获得知识和处理所面临的事务。因此，掌握计算机的基础知识及操作技能，是每一个现代人所必须具备的基本素质。

学习计算机知识有两种不同的方法：一种是从原理和理论入手，注重理论和概念，侧重知识学习；另一种是从实际应用入手，注重计算机的应用方法和使用技能，把计算机看做是一种工具，侧重于熟练地掌握和应用它。从教学实践中我们知道，第一种方法适用于计算机专业的学科式教学，而对于大多数人来讲，计算机只是一种需要熟练掌握的工具，学习计算机知识是为了应用它，应该以应用为出发点。特别是非计算机专业的职业院校的学生，更应该采用后一种学习方法。

为此，电子工业出版社组织了强大的编辑策划队伍和优秀的、拥有丰富写作经验的作者队伍组成编委会，进行了系统的市场分析、技术分析和读者学习特点分析，并根据分析结果认真筛选出版题目，制定了严格的出版计划、写作结构和写作要求，开发出了这套用于培养初学者计算机应用技能的《新时代电脑教育丛书》。

本丛书是为初学电脑或仅有少量电脑知识的电脑初学者编写的，目标是为了帮助读者增长知识、提高技能、增加就业机会，并提高业务技能。因此，本丛书在编写时基于这样一种理念，即检查计算机学习好坏的主要标准，不是“知道不知道”，而是“会用不会用”。为此，本丛书的核心内容主要不是向广大读者讲述“计算机有哪些功能，可以做些什么”，而是着重介绍“如何利用计算机来高效、高质量地完成特定的工作任务”。

为了帮助初学者快速掌握电脑的使用技能，掌握电脑系统及其软件的最常用、最关键的部分，本丛书在基础和理论知识的安排上以“必需、够用”为原则，每本书中的所有理论知识介绍均以实际应用中是否需要为取舍原则，以能够达到应用目标为技术深度控制的标准，尽量避免冗长乏味的电脑历史或深层原理的介绍；而真正的重心在于培养读者的实用技能——即采用“技能驱动”的写作方案，强调实际技能的培养和实用方法的学习，重

点突出学习中的动手实践环节。鉴于此，本丛书在基础知识和理论讲述之后，安排了大量的动手实践任务和实训项目，这些任务和项目不是对基础知识的简单验证，而是针对实际应用安排的，具有总结性，是对知识运用的升华和扩展，是技能学习和掌握的完美体现。完成了这些实训项目，就能够熟练掌握一种技能，对知识有充分的理解。希望能够帮助初学者达到学有所得、学有所用、学有所获，从学习的过程中得到使用电脑的真才实学；并在重视实用和实例的前提下，注意方法和思路，帮助读者能够举一反三地解决同类问题，而不是简单地就事论事。

总的来说，本丛书既有明确的学习目标，又有完成具体任务所必需的基础理论知识，更有步骤具体的实践操作实例。读者应该边学边做，通过动手理解和掌握理论知识，并在实践操作的基础上进行归纳、总结、思考，上升到一般规律，从感性到理性，以真正融会贯通。本丛书中提供的一些特色段落，有助于读者快速掌握操作技巧，减少或避免错误，提升学习效率；并为读者提供了深入学习的资料和信息，使其知识和能力得到进一步的拓展和提高。

为了方便采用本丛书作为教材的各类学校开展教学活动，我们将为老师免费提供与教材配套的电子课件及相关素材。希望本丛书能够成为职业院校对学生进行综合应用技能培养的教与学两相宜的教材，也希望能够成为计算机爱好者的良师益友！

電子工業出版社

前 言

电脑已经走进人们的生活，它已渗透到人们的日常生活、娱乐、游戏、学习和工作中。如果用户不掌握一些常用的工具，应用起来总会感觉少了些什么。比如喜欢多媒体的不知道怎么应用视频、音频播放软件收听音乐、欣赏电影；喜欢上网聊天的不知道怎么发送即时信息、进行语聊和视频聊天；喜欢阅读电子书籍的不知道如何应用阅读工具，下载到喜欢的电子书籍却又不知道应该用什么软件打开阅读；想要为私人文件或机密文件加密密钥却又不知如何下手。

本书主要介绍目前最流行、最实用、最新版本的工具软件，涉及面广，包括系统维护与管理工具，文件处理与修复工具，磁盘、光盘管理工具，加密与解密工具，压缩工具，阅读工具，翻译工具，媒体播放工具，图像、屏幕动画采集与处理工具，网络通信工具，杀毒工具，上传下载工具等。

全书共分 12 章，各章的内容概括如下。

第 1 章具体介绍如何进行系统测试，了解系统基本信息，使用系统优化及垃圾处理工具提高系统的性能，使用备份工具备份数据等内容。

第 2 章介绍几款常用的切割及修复工具。经常使用电脑的用户都会碰到需要切割的文件，或是打开时受损的文件，如 Office 文件、影音文件或压缩归档文件。文件一旦损坏就无法使用了，如果就这样将其删除，实在太可惜了，用修复软件进行修复说不定会有意想不到的结果。

第 3 章主要介绍磁盘分区、硬盘备份、驱动备份、软盘复制、虚拟光驱、光盘刻录等较为常用的工具。

第 4 章主要介绍加密与解密工具，让用户学会为个人文件或重要文件加上锁、披上伪装服或将其变相地隐藏起来，防止他人查看。

第 5 章详细介绍压缩工具的应用，让用户可以尽可能将文件压缩成“团”，越小越好。最常用的压缩工具为 WinZip 和 WinRAR。

第 6 章介绍用于阅读常见的网络电子书籍格式 PDF、PDG、CAJ、WDL、NLC、CEB、XEB、HTML、TXT 和 OEB 的阅读软件。

第 7 章全面介绍金山词霸、金山快译、东方快车、南极星全球通、整句翻译和时代翻译通等多款常用翻译工具，以方便用户解决在使用电脑学习、工作的过程中遇到的语言障碍。

第 8 章主要介绍 Media Player、RealPlayer、豪杰、Winamp、暴风影音等常用的媒体播放工具，以便用户可以随心所欲地欣赏自己喜欢的音乐和电影。

第 9 章主要介绍图像浏览/管理工具（如 Windows 内置的图片查看器、ACDSee、豪杰大眼睛和 SmartPix Manage），以及图像/动画的捕捉工具（HyperSnap-DX、SnagIt 和 Camtasia）。

第 10 章重点介绍当前最流行的通信工具，如腾讯 QQ、网易泡泡、MSN、Foxmail 和 Outlook，以方便用户选择适合自己的通信工具。

第 11 章主要介绍几款杀毒防毒工具。电脑连接至互联网，随时都有可能遭到各种恶意攻击，这些恶意攻击可能导致上网账号被窃取，银行账号被盗用，电子邮件密码被修改，财务数据被利用，机密文件丢失，系统崩溃等。为了抵御黑客及病毒的攻击，用户必需在自己的电脑上安装杀毒软件查杀病毒，安装防火墙拦截一些来历不明的有害恶意访问。

第 12 章具体介绍几款常用的上传下载工具，以期用户可以更好地上传和下载网络资源。

本书由吴春诚、孙印杰和欧明桥共同编著。此外参与编著的还有何立军、封新亚、杨滔、黄国劲、范云等。在此，向他们表示衷心的感谢。由于作者水平有限，书中难免有不妥之处，欢迎读者提出宝贵的意见。

为了使本书更好地服务于授课教师的教学，我们为本书配备了多媒体教学软件。使用本书作为教材授课的教师，如需要本书的教学软件，可与我们联系。

我们的 E-mail 地址：qiyuqin@phei.com.cn。电话：(010) 68253127（祁玉芹）。

编著者
2006 年 3 月

目 录

第 1 章 系统维护与管理工具	1
1.1 系统测试工具	2
1.1.1 SiSoft Sandra	2
1.1.2 PerformanceTest	3
1.1.3 BurnInTest	4
1.1.4 EVEREST Ultimate Edition	6
1.2 系统优化工具	7
1.2.1 Windows 优化大师	7
1.2.2 超级兔子优化王	15
1.3 系统备份工具	19
1.3.1 Windows 中的备份工具	20
1.3.2 最好的系统备份工具——Acronis True Image	23
1.4 清理系统垃圾	25
1.4.1 Windows 内的磁盘清理功能	25
1.4.2 电脑垃圾清理专家	26
1.5 习题与上机练习	32
1.5.1 填空题	32
1.5.2 选择题	32
1.5.3 上机练习	32
第 2 章 文件切割与修复工具	33
2.1 文件切割工具	34
2.1.1 曙光文件切割机	34
2.1.2 FileCut 文件切割机	36
2.1.3 YoGen File Splitter 文件切割机	37
2.1.4 红剪刀文件切割机	39
2.2 Office 文件修复工具	40
2.2.1 EasyRecovery	40
2.2.2 OfficeFIX	42
2.3 影音文件修复工具	44
2.3.1 DivX 电影的修复	44

2.3.2	RM 电影的修复	45
2.3.3	MP3 文件的修复	45
2.3.4	影音文件修复多面手	46
2.4	压缩文件修复工具	47
2.5	习题与上机练习	47
2.5.1	填空题	47
2.5.2	选择题	48
2.5.3	上机练习	48
第 3 章	磁盘、光盘管理工具	49
3.1	磁盘分区管理——PartitionMagic	50
3.1.1	调整分区容量	50
3.1.2	合并分区	52
3.1.3	分割分区	54
3.1.4	转换格式	55
3.2	硬盘备份工具——Ghost	56
3.2.1	登录注册	56
3.2.2	轻松设置	57
3.2.3	备份功能	59
3.2.4	系统恢复	60
3.2.5	恢复点的管理	62
3.3	驱动程序备份工具——驱动精灵	64
3.3.1	收集驱动	65
3.3.2	备份驱动	65
3.3.3	更新驱动	67
3.4	软盘复制工具——HD-COPY	68
3.4.1	复制磁盘	68
3.4.2	映像文件	69
3.4.3	格式化软盘	69
3.4.4	查看文件	69
3.5	虚拟光驱——Virtual Drive	70
3.5.1	建立虚拟光盘	70
3.5.2	使用虚拟光盘	72
3.6	光盘刻录工具——Nero Burning ROM	72
3.6.1	启动并认识 Nero 6	73
3.6.2	制作音频光盘	74
3.7	习题与上机练习	77

3.7.1	填空题	77
3.7.2	选择题	78
3.7.3	上机练习	78
第 4 章	加密与解密工具	79
4.1	文件加密解密系统 V2.2	80
4.2	文件加密工具——私人保险箱	82
4.3	软件加密工具——Password Door	84
4.4	光盘加密工具——光盘加密大师	87
4.5	文件夹加密超级大师	91
4.6	其他加密解密工具介绍	94
4.7	习题与上机练习	97
4.7.1	填空题	97
4.7.2	选择题	98
4.7.3	上机练习	98
第 5 章	压缩工具	99
5.1	WinZip	100
5.1.1	下载、安装与启动 WinZip	100
5.1.2	压缩文件/文件夹	101
5.1.3	应用向导解压缩文件包	103
5.1.4	应用命令解压缩文件包	105
5.1.5	使用技巧	106
5.2	WinRAR	108
5.2.1	下载、安装与启动 WinRAR	108
5.2.2	压缩文件/文件夹	110
5.2.3	解压文件包	112
5.2.4	自解压功能	113
5.2.5	使用技巧	114
5.3	其他压缩工具介绍	115
5.4	习题与上机练习	119
5.4.1	填空题	119
5.4.2	选择题	119
5.4.3	上机练习	120
第 6 章	阅读工具	121
6.1	Adobe Reader 7.0	122

6.1.1	认识 Adobe Reader 工作区域	122
6.1.2	翻阅文档	124
6.1.3	调整文档的视图	125
6.1.4	复制文档中的内容	127
6.2	超星图书阅览器 3.9	128
6.2.1	注册超星图书阅览器	128
6.2.2	在线升级超星图书阅览器	129
6.2.3	阅读书籍	130
6.2.4	文字识别	133
6.2.5	采集	133
6.2.6	添加标注	136
6.3	CAJ 全文浏览器	138
6.3.1	浏览文档	138
6.3.2	浏览页面	139
6.3.3	搜索功能	140
6.3.4	【书架】窗格	140
6.4	中文阅读软件 eBookRead	141
6.4.1	从网上下载书籍	141
6.4.2	阅读书籍	142
6.4.3	管理书籍	145
6.5	其他阅读软件介绍	145
6.5.1	华康阅读器	145
6.5.2	NLC 电子图书格式阅读器	147
6.5.3	方正 Apabi Reader	148
6.6	习题与上机练习	149
6.6.1	填空题	149
6.6.2	选择题	150
6.6.3	上机练习	150

第 7 章 翻译工具..... 151

7.1	金山词霸 2006	152
7.1.1	认识操作界面	152
7.1.2	应用词典查词	155
7.1.3	屏幕取词	157
7.1.4	全文检索	159
7.1.5	特色工具	160
7.2	金山快译 2006	161

7.2.1	认识操作界面	161
7.2.2	翻译英文文章	163
7.2.3	汉化软件界面	165
7.2.4	多语言的内码转换	166
7.2.5	英文写作助理	166
7.3	东方快车 2003	168
7.3.1	启动东方快车	168
7.3.2	认识东方快车的导航平台	168
7.3.3	东方快文	169
7.3.4	永久汉化	169
7.3.5	多语搜索	170
7.3.6	聊天助理	170
7.3.7	个人阅读助理	171
7.4	内码转换工具——南极星全球通	171
7.4.1	启动南极星全球通	171
7.4.2	选择输入法	172
7.4.3	E-mail 文件	172
7.5	其他翻译工具介绍	173
7.5.1	整句翻译工具	173
7.5.2	时代翻译通	174
7.6	习题与上机练习	175
7.6.1	填空题	175
7.6.2	选择题	176
7.6.3	上机练习	176

第 8 章 媒体播放工具..... 177

8.1	Windows Media Player.....	178
8.1.1	Media Player 的升级.....	178
8.1.2	播放影音文件	179
8.1.3	Media Player 媒体库	180
8.1.4	CD 复制.....	180
8.1.5	Media Player 的文件关联.....	181
8.1.6	使用 Media Player 网络收听网络电台	182
8.1.7	播放 RM 等类型文件（解码器应用）	183
8.1.8	Media Player 的优化.....	183
8.2	RealOne Player	184
8.2.1	播放影音文件	184

8.2.2	保存 CD.....	184
8.2.3	创建播放列表	185
8.2.4	媒体管理器	186
8.2.5	收听网络电台	187
8.2.6	首选项设置	188
8.2.7	RealOne Player 的视觉效果	188
8.3	豪杰超级解霸 3000 英雄版	189
8.3.1	超级解霸 3000	189
8.3.2	音频解霸 3000 与网络版播放器	191
8.4	Winamp V5 简体增强版.....	192
8.5	KMPlayer.....	195
8.6	其他媒体播放工具简介	198
8.6.1	千千静听	198
8.6.2	万能播放器	200
8.7	习题与上机练习	201
8.7.1	填空题	201
8.7.2	选择题	202
8.7.3	上机练习	202

第 9 章 图像、屏幕动画采集与处理工具..... 203

9.1	Windows 内置的图片查看器	204
9.2	图像管理工具——ACDSee	206
9.2.1	【图像文件—ACDSee 照片管理】窗口	206
9.2.2	【图像文件夹—ACDSee 照片管理】窗口	212
9.2.3	获取图像	216
9.3	国产图像浏览软件——豪杰大眼睛.....	217
9.3.1	浏览图像	217
9.3.2	处理图像	218
9.3.3	生成电子相册	220
9.4	图片管理专家——Smart Pix Manager	221
9.4.1	设置 Smart Pix Manager 向导	221
9.4.2	应用数据库	223
9.4.3	设置关键字	227
9.5	抓图工具——HyperSnap-DX	228
9.5.1	捕捉图像	228
9.5.2	特殊捕捉	230
9.5.3	捕捉设置	231

9.6	短小实用的图像截取软件 SnagIt	232
9.7	屏幕动画录制工具——Camtasia	233
9.7.1	屏幕捕捉动画	234
9.7.2	播放捕捉的动画	234
9.7.3	编辑捕捉动画	235
9.8	习题与上机练习	235
9.8.1	填空题	235
9.8.2	选择题	236
9.8.3	上机练习	236
第 10 章	网络通信工具	237
10.1	中国人的聊天工具——腾讯 QQ	238
10.1.1	下载 QQ 软件	238
10.1.2	安装 QQ	239
10.1.3	申请注册 QQ 号	240
10.1.4	登录 QQ	242
10.1.5	添加/删除好友	242
10.1.6	发送即时消息	246
10.1.7	文件传送	247
10.1.8	语音视频聊天	248
10.1.9	给对方播放音乐或影音文件	250
10.1.10	共享文件	251
10.2	网易泡泡	253
10.2.1	下载及安装 POPO	253
10.2.2	登录及注册 POPO	253
10.2.3	添加/删除好友	255
10.2.4	即时聊天	257
10.2.5	传送与接收文件	258
10.2.6	更改个人形象	259
10.2.7	发送和接收手机短信	259
10.3	网络即时通信工具——MSN Messenger	261
10.3.1	下载、安装、注册及登录 MSN	261
10.3.2	添加/删除联系人	263
10.3.3	发送即时消息	264
10.3.4	语音/视频聊天	265
10.3.5	发送/接收文件	266
10.3.6	个人设置	267

10.4 其他网络通信工具介绍	267
10.4.1 电子邮件	267
10.4.2 聊天室	268
10.4.3 论坛 BBS.....	269
10.4.4 Skype	270
10.5 邮件收发工具	271
10.5.1 Outlook Express 6	272
10.5.2 Foxmail 6.....	274
10.6 习题与上机练习	275
10.6.1 填空题	275
10.6.2 选择题	276
10.6.3 上机练习	276
第 11 章 杀毒防毒工具	277
11.1 瑞星杀毒软件 2006	278
11.1.1 认识瑞星主界面	278
11.1.2 【信息中心】功能模块	279
11.1.3 【快捷方式】功能模块	280
11.1.4 【工具列表】功能模块	281
11.1.5 瑞星监控中心	285
11.1.6 设置安全防护级别	285
11.2 江民 KV2006.....	286
11.2.1 江民查杀病毒	286
11.2.2 未知病毒	287
11.2.3 木马一扫光	288
11.2.4 高级设置	289
11.3 金山毒霸	291
11.3.1 查杀病毒	291
11.3.2 漏洞扫描修复	293
11.3.3 金山网镖	293
11.3.4 金山反间谍	294
11.4 NOD32 杀毒软件.....	295
11.5 卡巴斯基杀毒软件	297
11.5.1 扫描对象	297
11.5.2 设置选项	298
11.6 Windows 内置防火墙	299
11.7 天网个人防火墙	301

11.7.1	天网个人防火墙主界面	301
11.7.2	应用程序规则设置	301
11.7.3	IP 规则设置	302
11.7.4	系统设置	302
11.7.5	其他设置	303
11.8	习题与上机练习	303
11.8.1	填空题	303
11.8.2	选择题	304
11.8.3	上机练习	304
第 12 章 上传下载工具		305
12.1	FTP 上传下载工具——CuteFTP Pro	306
12.1.1	设置中文语言界面	306
12.1.2	认识 CuteFTP 专业界面	307
12.1.3	FTP 站点的创建	308
12.1.4	设置访问口令	310
12.1.5	上传与下载文件	310
12.2	网际快车——FlashGet	311
12.2.1	添加下载任务	311
12.2.2	开始与暂停下载	313
12.2.3	站点资源探索器	314
12.2.4	工具选项设置	315
12.2.5	文件管理	316
12.3	网络蚂蚁——NetAnts	318
12.3.1	下载单个文件	318
12.3.2	下载多个文件	320
12.3.3	参数设置	322
12.4	影音传送带——NetTransport	323
12.4.1	下载文件	323
12.4.2	参数设置	325
12.5	迅雷	326
12.5.1	首次启动迅雷	326
12.5.2	下载文件	327
12.5.3	工具配置	328
12.6	BT 类下载软件	329
12.6.1	常用的 BT 下载程序	329
12.6.2	影响 BT 下载速度的几个因素	329

12.6.3	使用 BitComet 下载电影	330
12.6.4	降低 BT 对硬盘的影响	331
12.7	习题与上机练习	332
12.7.1	填空题	332
12.7.2	选择题	332
12.7.3	上机练习	332
附录 A	习题答案	333

第1章 系统维护与管理工具

本章要点

- 测试工具的应用
- 优化工具的应用
- 清理垃圾的方法

本章导读

- 基础内容：了解测试工具 SiSoft Sandra、Performance Test、BurnInTest 和 EVEREST Ultimate Edition 的应用。
- 重点掌握：掌握优化工具 Windows 优化大师和超级兔子优化王的应用，以及垃圾清理工具“电脑垃圾清理专家”的应用。
- 一般了解：了解应用 Windows 系统备份工具及 Acronis True Image 备份工具进行数据备份。

课堂讲解

系统是软件运行的平台，让系统保持最佳状态，可以有效地提高用户的工作、学习效率。本章主要向用户介绍如何进行系统测试，了解系统基本信息；如何使用系统优化及垃圾处理工具提高系统的性能；如何使用备份工具备份数据等内容。