

探索Windows系统秘密，管理电脑随心所欲



Windows XP

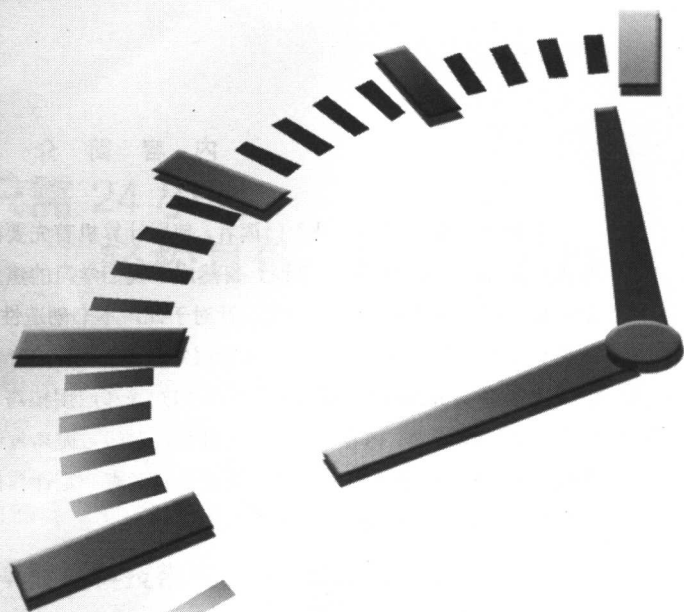
24小时轻松掌握

华师傅资讯 编著



- * 科学安排，学会不难
- * 按图索骥，提高最快
- * 边学边练，事半功倍

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



Windows XP

24 小时轻松掌握

华师傅资讯 编著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 简 介

无论是计算机高手还是入门读者,使用计算机首先要面对的就是计算机操作系统,作为当今主流的 Windows XP 操作系统,自然成了我们学习的焦点。由于操作系统体系庞大,内核复杂,初级用户往往不知从何学起。针对于此,本书创造性地安排了 24 小时的学习内容,通过这种分段学习的方式帮助入门读者轻松掌握 Windows XP 操作系统日常应用的重点方面,使读者快速掌握 Windows XP 操作系统的入门知识和应用技巧。

本书结构清晰、内容丰富、实用性强、入门与提高为一体,充分体现知识的相对完整性和系统性,具有较大的知识信息量。无论是对具有一定计算机水平的读者,还是对初学计算机的读者都会有很大的帮助。

图书在版编目(CIP)数据

Windows XP 24 小时轻松掌握/华师傅资讯编著. —北京:中国铁道出版社, 2006. 5
(24 小时轻松掌握系列)
ISBN 7-113-07121-X

I. W... II. 华... III. 窗口软件, Windows XP
IV. TP316. 7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 056821 号

书 名: Windows XP 24 小时轻松掌握

作 者: 华师傅资讯

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 魏 春

责任编辑: 苏 茜 荆 波 熊严飞

封面设计: 梵绅数字

封面制作: 白 雪

责任校对: 张国成

印 刷: 北京鑫正大印刷有限公司

开 本: 787×1092 1/16 印张: 20 字数: 471 千

版 本: 2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 1~5 000 册

书 号: ISBN 7-113-07121-X/TP·1861

定 价: 28.00 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。

丛书序

只需 24 小时， 轻松具备一种电脑技能

进入 21 世纪的你，如果还不能熟练地使用电脑，不能不说是一种遗憾。

电脑的世界是十分美妙的世界，我们通过 Internet 了解世界，通过 E-mail 和朋友们沟通，上网购买所需要的图书……电脑，越来越成为生活的必需品，给我们的工作、学习和生活带来了巨大的帮助。

只要会中文，就可以享受高科技带来的便利

可是，在今天，还是有不少读者朋友，不会使用电脑，或者说不能熟练地驾驭电脑，让电脑帮我们完成各种工作，体验电脑文化带给我们的神奇感觉，享受高科技的产品带给我们的便利。

很多读者向我们抱怨，电脑学习这么难，而且，没有足够的时间去学习……根据我们多年的教学经验，只要会中文，可以阅读中文书籍，就能够看懂电脑的中文应用界面，培养基本的电脑技能，并逐步地熟练。只要你能定期抽出一个小时的完整时间，认真地实践我们提供的技能培养计划，就一定可以成功地驾驭电脑，并可以体验学习新知识的快乐。

科学安排，学会不难

我们把常用的电脑技能，分解成一个一个的学习单元。只要能定期抽出一个小时的空余时间，按照本书的安排，学习其中一个单元，一个小时一点进步，一个小时一点提高。由慢到快，电脑技能很快就可以上一个新的台阶。

按照我们的学习安排，只要 24 小时，一定可以掌握一种电脑应用技能。这个时候，学习的流程安排和内容就相当重要。

根据作者多年的经验，我们在这 24 个小时里面的每一个小时，或者安排读者学习某种技能；或者让读者跟我们学做某个实例；或者让读者强化训练某项技能。这 24 个小时的安排串联起来，就是一张电脑技能的学习地图，它伴随读者探索电脑奥秘的全过程。加上一定时间的训练，一定能教会读者应用电脑，并熟练起来。

按图索骥，提高最快

针对任何一项电脑技能的学习，24 小时培养计划，犹如学习中的 24 级台阶，由作者精心设计。读者可按这个学习顺序，由浅入深，由易到难，逐步掌握好有用的电脑技能。

学习是一个由慢到快的过程。每个人的情况不一样，一般来说，前面的基础打好了，后面的学习速度就会越来越快。所以，在一些内容的安排上，

我们遵循了这个特点。在最后的几个小时的学习计划中，学习内容具有并列特性，读者可根据自己的需要选择学习的顺序。

另外，作为正文的补充，有的图书我们还提供了附录，供读者查询某些资料。

边学边练，事半功倍

学习电脑技能，还要讲究一定的技巧。有了完美的学习方案，还得有足够的练习。

根据我们的经验，电脑技能的学习，上机练习非常重要。所以，建议读者在学习的过程中，同时找一台电脑练习所学内容。

一本图书，一台电脑，一边学习，同时按书中所讲练习，可加深印象，更能巩固技能，越用越熟练，越用越体会到使用电脑的乐趣。希望我们的每一本书，加上读者的 24 小时自我训练，能使读者的电脑水平在某一个方面得到飞快地提升。

联系作者，答疑解惑

每一个读者，都有不同的基础和学习经验。我们虽然设计了大多数读者的学习地图，但由于每位读者电脑配置不一定相同，学习碰到的问题也可能各不相同。所以，除了本书之外，我们特地开辟了读者答疑邮箱：**beone2000@126.com**。

如果读者在应用电脑的过程中碰到疑难问题，可以发邮件给我们，我们很乐意为您解答，并将典型问题放在下一版的图书中。

编 者
2006 年 5 月

前言

Windows XP 操作系统以其强大的功能和良好的稳定性为广大用户所称道,当之无愧地成为当前系统装机最主流的操作系统。对于没有接触过 Windows 98,直接进入 Windows XP 的计算机新用户,在实际入门学习中会遇到这样或那样的问题,在这个时候,该怎么办呢?是一一次次地打售后服务电话求助,还是把电脑主机搬到维修店?但是用户很可能会说,要是身边有一本好看、好懂、最新的 Windows XP 指导教程,该有多好!本书恰好可在此时为用户提供帮助。

本书有两大特点:其一是 24 小时的小时节安排,每小时内容 12~16 页,读者可坐在计算机前,在 1 个小时的时间内轻松读完,然后参考书中介绍的知识要点动手实践,从而轻松掌握这一个小时的内容。

本书的第二个特点是内容系统、全面,语言通俗易懂,深入浅出,体贴地考虑到了电脑初学者的接受能力,尽量避免技术图书呆板乏味的通病。书中安排了大量的插图,形象直观,使读者只需模仿实例,就能够快速掌握应用技巧。

本书从 Windows XP 的基本操作开始,1~5 小时对 Windows XP 的安装和工作环境设置作了细致的描述;6~9 小时代表性地选取和介绍了写字板、画图、播放器等几个简单程序的使用方法和应用技巧,以及输入法的安装设置;10~12 小时介绍 Windows XP 在网络方面的应用,包括网络浏览、收发邮件及即时通信软件的使用;13~15 小时介绍系统维护方面的基本应用;16 小时介绍小型局域网的安装、设置;17~19 小时介绍了应用各种工具软件的安装卸载,以及几款装机必备的工具软件的使用;20 小时对数码、移动存储等热点应用分别予以介绍;21~22 小时深入探讨了系统和网络安全方面的话题,介绍如何反击骇客和病毒的攻击、如何防患于未然;23 小时介绍如何利用帮助自我学习和解决问题;24 小时介绍常见疑难问题的排除办法。

本书以计算机初级用户为出发点编写,通过对本书的学习,读者可以掌握 Windows XP 最基本、最经常的应用,满足日常生活和学习需要。只要每天抽出一小时时间阅读本书,总共 24 小时的阅读时间,就能轻松掌握 Windows XP 操作系统的应用技巧。

本书由华师傅资讯主编,水淼、吴万军、贾洁茹担任了主要的编写工作。参与本书的资料收集,图书设计和编写人员还有张燕、杨明、李树成、谢春雷、李玲、路文彬、黄成利、高山、胡磊、李洪贵、王新亮、姜金元、李恒亮、苏义、孔宪伟、孙名古、叶玉如、张超、徐子义、马飞云、王勇、刘剑光、王治勇、张春艳、陈东润、郑育、孙浩、董静、解磊、秦俊华、张鑫超、乔雷、刘念、王艳、黄庆亮、祁冬冬、郭中伟、刘景龙、王芳、任国军等,在此对他们的工作表示感谢。尽管编者写作时尽了最大努力,但由于水平有限,书中难免会出现一些不足之处,还望广大读者给予批评指正。

编者

2006 年 5 月

目 录

第 1 小时 Windows 前传——预备知识	1
1-1 PC 操作系统史话	1
1-1-1 MS-DOS	1
1-1-2 Windows	1
1-1-3 Windows 操作系统的特点	2
1-1-4 Windows 版本历史	4
1-2 Windows XP 对硬件的要求	5
1-3 Windows XP 安装	6
1-3-1 Windows XP 安装准备	7
1-3-2 Windows XP 安装图解	7
第 2 小时 横空出世——认识 Windows XP	13
2-1 Windows XP 的启动和退出	13
2-1-1 Windows XP 的启动	13
2-1-2 Windows XP 的退出	14
2-1-3 创建新账户	14
2-1-4 两种不同的登录方式——传统与经典	16
2-1-5 什么是注销	17
2-2 桌面上的摆设	17
2-2-1 什么是桌面	17
2-2-2 添加/删除桌面快捷方式	18
2-2-3 更改快捷方式图标	19
2-2-4 显示/隐藏桌面图标	19
2-3 开始菜单和任务栏	20
2-3-1 “开始”菜单	20
2-3-2 定制自己中意的“开始”菜单	21
2-3-3 任务栏	21
2-3-4 任务栏的设置	21
2-4 认识“我的电脑”	23
2-4-1 磁盘驱动器	23
2-4-2 系统盘	23
2-5 几个常用的系统程序	24
2-5-1 注册表编辑器	24
2-5-2 系统配置实用程序	25
2-5-3 资源管理器	26



第3小时 与 Windows 对话——认识视窗.....	27
3-1 认识窗口和对话框.....	27
3-1-1 窗口	27
3-1-2 对话框	28
3-2 典型窗口	28
3-2-1 Windows 第一窗口——资源管理器窗口	28
3-2-2 应用程序窗口代表——Word	32
3-3 典型对话框.....	34
3-3-1 简单对话框.....	34
3-3-2 综合对话框.....	35
3-3-3 打开、保存对话框.....	36
3-3-4 操作向导	37
3-4 窗口的操作和管理.....	39
3-4-1 调整大小、移动和关闭窗口	39
3-4-2 利用任务栏访问窗口	40
3-4-3 排列所有打开的窗口	41
3-4-4 利用键盘截取屏幕图像.....	42
第4小时 随心所欲——定制个性化工作环境.....	43
4-1 设置桌面墙纸.....	43
4-1-1 在桌面属性中设置墙纸.....	43
4-1-2 在画图程序中设置墙纸.....	44
4-1-3 在 Windows 图片和传真查看器中设置墙纸.....	44
4-1-4 把网页中的图片设置为墙纸	45
4-1-5 设置桌面背景纯色显示.....	45
4-2 设置 Windows 的主题	46
4-2-1 Windows 的两种桌面主题.....	46
4-2-2 修改 Windows 的桌面主题	47
4-2-3 自定义主题.....	47
4-3 设置屏幕保护程序.....	48
4-3-1 设置屏幕保护程序的两大意义.....	48
4-3-2 如何设置屏幕保护程序.....	49
4-3-3 电源设置的意义和方法.....	49
4-4 窗口外观设置.....	51
4-4-1 基本外观设置.....	51
4-4-2 高级外观设置	52
4-5 设置屏幕分辨率和刷新率	53
4-5-1 了解分辨率和刷新率	53
4-5-2 设置分辨率.....	53
4-5-3 设置刷新率.....	54

第5小时 井井有条——文件管理.....	55
5-1 文件和文件夹概述.....	55
5-1-1 文件与文件夹概念.....	55
5-1-2 查看文件和文件夹属性.....	55
5-2 文件、文件夹基本操作.....	57
5-2-1 打开文件或文件夹.....	57
5-2-2 移动、复制文件或文件夹.....	58
5-2-3 新建或重命名文件夹.....	59
5-2-4 删除或还原文件和文件夹.....	59
5-2-5 清空回收站.....	60
5-3 我的文档.....	60
5-3-1 我的文档概述.....	60
5-3-2 分类管理自己的文件和文件夹.....	61
5-4 高级应用.....	61
5-4-1 资源管理器.....	61
5-4-2 搜索文件或文件夹.....	62
5-4-3 设置文件夹视图.....	63
第6小时 从涂鸦开始——画图程序.....	67
6-1 画图程序概述.....	67
6-1-1 画图程序的窗口.....	67
6-1-2 画图程序的功能.....	68
6-2 画图程序的使用.....	70
6-2-1 熟悉工具.....	70
6-2-2 手动画图.....	73
6-2-3 图片的使用.....	74
6-3 画图小秘密.....	75
6-3-1 图过留影.....	75
6-3-2 制作阴影字.....	75
6-3-3 制作双色字.....	76
6-3-4 制作倒影字.....	76
6-3-5 擦除大块区域.....	77
6-3-6 显示网格.....	77
6-3-7 屏幕复制.....	77
第7小时 不“输”不相识——输入法.....	78
7-1 输入法设置.....	78
7-1-1 如何启动输入法设置.....	78
7-1-2 设置系统默认输入法.....	78
7-1-3 删除输入法.....	79
7-1-4 添加输入法.....	80



7-2	输入法基本应用	80
7-2-1	切换输入法	80
7-2-2	中/英文切换	80
7-2-3	定制输入法状态条	81
7-3	安装五笔输入法	81
7-3-1	从 Office 2003 光盘安装	81
7-3-2	下载安装	82
7-4	常用输入法技巧	83
7-4-1	智能 ABC 输入法使用技巧	83
7-4-2	五笔输入法使用技巧	87
7-5	输入法小解答	90
7-5-1	如何改变输入法顺序	90
7-5-2	任务栏中的输入法图标消失了, 怎么办	90
第 8 小时	电子文档创作——写字板程序	92
8-1	写字板概述	92
8-1-1	电子文档创作——初识写字板	92
8-1-2	小试写字板——基本操作	94
8-2	写字板快速上手	96
8-2-1	实战操练——快速编辑	96
8-2-2	让版式更美观——格式化文本	97
8-2-3	在文档中插入时间和日期	99
8-3	写字板高级应用	99
8-3-1	将对象嵌入到写字板	99
8-3-2	将对象链接到写字板	100
8-4	精彩案例——用写字板进行编辑操作	101
第 9 小时	玩在 Windows——多媒体与游戏	104
9-1	媒体播放器	104
9-1-1	播放音频 CD	104
9-1-2	设置个人播放列表	105
9-1-3	更换界面皮肤	106
9-1-4	用键盘操作	107
9-2	录音机	109
9-2-1	录音机概述	109
9-2-2	录制和播放声音	109
9-2-3	将声音文件添加到文档	110
9-3	音量控制	110
9-3-1	定制音量控制	110
9-3-2	设置任务栏中的音量控制图标	110
9-3-3	启用麦克风	111

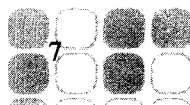
9-4 Windows 小游戏	111
9-4-1 玩转红心大战	111
9-4-2 玩转空当接龙	112
9-4-3 玩转扫雷	113
9-4-4 玩转桌上弹球	113
9-4-5 玩转漩涡式星体	114
9-4-6 玩转蜘蛛纸牌	115
第 10 小时 网中漫步——Internet Explorer	117
10-1 使用 IE 浏览器	117
10-1-1 IE 浏览器概述	117
10-1-2 启动 IE 浏览器	117
10-1-3 访问 Web 站点	117
10-1-4 善用浏览器工具栏	118
10-1-5 使用收藏夹	118
10-1-6 访问历史记录	120
10-2 IE 浏览器使用技巧	120
10-2-1 设置默认主页	120
10-2-2 快速输入网址	121
10-2-3 快速打开收藏夹	121
10-2-4 在新窗口打开网页	121
10-2-5 重新打开不小心关闭的网页	122
10-2-6 清除浏览的隐私记录	122
10-3 资源搜索	123
10-3-1 搜索引擎的作用	123
10-3-2 搜索引擎简介	123
10-3-3 搜索引擎使用技巧	123
10-3-4 搜索引擎注意事项	125
10-4 资源下载	126
10-4-1 保存网页	126
10-4-2 保存文字	126
10-4-3 保存 Internet 上的图像或动画	127
10-4-4 下载 Internet 上的软件	127
10-4-5 打印网页	127
10-5 在线电影	128
10-5-1 什么是在线电影	128
10-5-2 看在线电影的步骤	128
第 11 小时 “E 燕传书”——收发邮件	130
11-1 免费电子邮件申请	130
11-1-1 电子邮件概述	130





11-1-2	电子邮件的特点	130
11-1-3	电子邮件的原理	130
11-1-4	邮件地址格式	131
11-1-5	免费申请电子信箱	131
11-2	收发电子邮件	132
11-2-1	登录电子邮件服务器	132
11-2-2	接收电子邮件	133
11-2-3	发送电子邮件	134
11-2-4	发送附件	135
11-3	客户端收发电子邮件	135
11-3-1	邮件客户端账户设置	135
11-3-2	使用邮件管理软件收发邮件	138
11-3-3	使用 Outlook Express 中的通讯簿	139
11-4	防止电子邮件病毒	140
第 12 小时	千里传音——即时通信	142
12-1	即时通信概述	142
12-2	QQ	142
12-2-1	QQ 简介	142
12-2-2	申请注册 QQ 号码	142
12-2-3	登录 QQ	143
12-2-4	在好友列表上查找好友	143
12-2-5	收发消息	143
12-2-6	QQ 网络硬盘	145
12-2-7	QQ 传文件	146
12-2-8	语音视频聊天	147
12-2-9	使用 QQ 信箱	148
12-3	POPO	148
12-3-1	POPO 简介	148
12-3-2	登录 POPO	148
12-3-3	设置个人资料	149
12-3-4	添加 POPO 好友	149
12-3-5	发送聊天信息	150
12-3-6	多人聊天	150
12-3-7	在 POPO 中接收邮件	151
12-3-8	共享文件夹	151
12-4	即时通信安全指南	152
第 13 小时	长治久安——系统维护	153
13-1	桌面清理向导	153
13-1-1	桌面清理向导的功能	153

13-1-2	桌面清理向导的使用方法	153
13-2	磁盘清理	154
13-2-1	为什么要进行磁盘清理	154
13-2-2	磁盘清理程序的使用方法	154
13-3	碎片整理 (Defrag)	156
13-3-1	碎片整理的必要性	156
13-3-2	碎片整理前的准备工作	156
13-3-3	碎片整理的使用方法	156
13-4	任务管理器 (Taskmgr)	158
13-4-1	如何启动任务管理器	158
13-4-2	认识任务管理器	158
13-4-3	任务管理器之特别任务	160
13-5	系统配置实用程序 (Msconfig)	160
13-5-1	“一般”选项不一般	161
13-5-2	查看 SYSTEM.INI 文件和 WIN.INI 文件	162
13-5-3	轻松管理多重启动	163
13-5-4	清清楚楚看服务	163
13-5-5	定制自启动程序	164
第 14 小时	极速动力——系统优化	165
14-1	系统优化概述	165
14-1-1	什么是系统优化	165
14-1-2	软件优化与硬件的关系	165
14-2	优化开关机	166
14-2-1	认识计算机的启动	166
14-2-2	管理自启动程序	166
14-2-3	减少开机载入网络的等待时间	167
14-2-4	减少开机时的磁盘扫描时间	167
14-2-5	快速关机	168
14-3	优化内存	168
14-3-1	改变页面文件的位置	168
14-3-2	自定义页面文件的大小	169
14-3-3	监视内存	169
14-3-4	释放内存空间	170
14-4	优化系统功能	170
14-4-1	禁用错误报告	170
14-4-2	更改系统变量设置	171
14-4-3	禁用系统还原功能	172
14-4-4	启用电源保护功能	172
14-4-5	关闭磁盘索引	173





14-5	磁盘清理	173
14-5-1	磁盘管理器	173
14-5-2	磁盘清理工具	174
14-5-3	特别模式的磁盘清理工具	175
第 15 小时	有备无患——系统备份与恢复	176
15-1	系统还原	176
15-1-1	系统还原的意义	176
15-1-2	还原点的类型	176
15-1-3	如何手动建立还原点	177
15-1-4	如何使用系统还原	178
15-1-5	系统还原的技巧	179
15-1-6	系统还原中的注意事项	180
15-2	备份工具	181
15-2-1	备份数据	181
15-2-2	还原数据	182
15-3	“文件和设置”转移向导	182
15-3-1	转出“文件和设置”	183
15-3-2	转入“文件和设置”	184
15-4	系统重装的十大备份	185
15-4-1	为什么重装系统需要备份数据	185
15-4-2	系统重装前应备份哪些数据	185
15-4-3	系统重装后应备份哪些数据	189
第 16 小时	“网络”之家——家庭组网	192
16-1	硬件准备	192
16-1-1	双绞线的制作	192
16-1-2	网卡的安装	195
16-1-3	其他硬件准备	196
16-2	网络连接设置	198
16-2-1	双机互联方案	198
16-2-2	利用路由器或交换机或集线器连网	199
16-3	局域网中共享宽带连接	199
16-3-1	建立拨号连接	199
16-3-2	设置代理服务器	201
16-3-3	ADSL 硬件拨号共享	202
第 17 小时	自己动手丰衣足食——安装和卸载软件	204
17-1	安装软件	204
17-1-1	软件安装的磁盘规划	204
17-1-2	使用“添加/删除程序”安装程序	204
17-1-3	手动安装程序	206

17-1-4	运行程序	206
17-2	卸载软件	207
17-2-1	使用“添加/删除程序”删除程序	207
17-2-2	手动卸载程序	208
17-2-3	通过注册表卸载程序	208
17-2-4	使用工具软件卸载程序	209
17-2-5	彻底清除残余程序	211
17-3	添加或删除组件	213
17-3-1	添加组件	213
17-3-2	删除组件	214
第 18 小时	常用软件——系统工具篇	216
18-1	系统设置工具——超级魔法兔子	216
18-1-1	超级兔子优化王	216
18-1-2	超级兔子 IE 修复专家	220
18-1-3	超级兔子安全助手	221
18-1-4	超级兔子系统检测	222
18-1-5	超级兔子系统备份	222
18-2	压缩工具——WinRAR	223
18-2-1	压缩文件	223
18-2-2	对压缩文件进行解压	224
18-2-3	建立自解压格式的文件	224
18-2-4	快速压缩和解压缩	225
18-2-5	使用压缩工具的技巧	225
18-3	输入法工具——紫光拼音	226
18-3-1	紫光拼音简介	226
18-3-2	使用方法	227
18-4	多媒体播放——暴风影音	227
18-4-1	为什么选择暴风影音	227
18-4-2	如何使用暴风影音	228
18-4-3	暴风影音的功能设置	229
第 19 小时	常用软件——网络工具篇	231
19-1	多窗口浏览器——傲游[Maxthon]	231
19-1-1	傲游[Maxthon]概述	231
19-1-2	经典应用	231
19-1-3	使用技巧	234
19-2	下载利器——FlashGet	235
19-2-1	什么是下载	235
19-2-2	为什么使用下载工具	235
19-2-3	FlashGet 的主要功能	235



19-2-4	FlashGet 的基本用法	236
19-2-5	管理下载后的文件	239
19-2-6	FlashGet 实用技巧	239
19-3	电子邮件——Foxmail	240
19-3-1	Foxmail 简介	240
19-3-2	建立邮件账号	241
19-3-3	撰写邮件	242
19-3-4	接收邮件	242
19-3-5	回复、重发及转发邮件	243
19-3-6	Foxmail 使用技巧集锦	243
19-4	网络电视——SeeTV	244
19-4-1	SeeTV 简介	244
19-4-2	经典使用	244
第 20 小时	移动存储——文件大挪移	246
20-1	使用软盘传送文件	246
20-1-1	软盘的基本概念	246
20-1-2	使用软盘传送文件	247
20-1-3	使用软盘注意事项	247
20-2	使用 U 盘传送文件	248
20-2-1	U 盘的特点	248
20-2-2	U 盘的使用方法	249
20-2-3	使用 U 盘注意事项	251
20-3	使用刻录光盘传送文件	251
20-3-1	光盘刻录的意义	251
20-3-2	CD 刻录	252
20-3-3	DVD 刻录	252
20-3-4	光盘刻录步骤	253
20-4	移动硬盘	254
20-4-1	移动硬盘的基本概念	254
20-4-2	USB 移动硬盘的安装和使用	255
20-4-3	移动硬盘使用注意事项	255
第 21 小时	防患未然——远离病毒和黑客	257
21-1	使用杀毒软件	257
21-1-1	计算机病毒常识	257
21-1-2	金山毒霸	258
21-1-3	江民 KV2006	260
21-1-4	其他	261
21-2	安装防火墙	261
21-2-1	防火墙概述	261
21-2-2	天网防火墙	262

21-2-3	设置天网防火墙的安全规则	262
21-2-4	在线检测服务	267
第 22 小时	防患未然——Windows 更新和补丁	268
22-1	Windows XP 自动更新	268
22-1-1	了解 Windows 自动更新	268
22-1-2	启用自动更新	268
22-2	安装更新	269
22-2-1	手动下载更新	269
22-2-2	使用快速安装	271
22-2-3	使用自定义安装	273
22-3	更新应注意的问题	274
22-4	使用系统漏洞扫描工具	276
22-4-1	瑞星漏洞扫描工具简介	276
22-4-2	漏洞扫描	276
22-4-3	阅读扫描报告	276
22-4-4	查看安全漏洞信息	277
22-4-5	查看安全设置信息	278
22-4-6	漏洞扫描使用时出现的问题及解决方法	278
第 23 小时	用好帮助——我的问题我解决	279
23-1	了解自己的需求	279
23-2	使用帮助和支持中心	279
23-2-1	“帮助和支持中心”的功能	279
23-2-2	启动“帮助和支持中心”	280
23-2-3	在“帮助和支持中心”查找	280
23-2-4	浏览帮助	283
23-2-5	使用疑难解答	285
23-2-6	Microsoft 在线支持	285
23-3	程序中的帮助	286
23-3-1	使用程序的本地帮助	286
23-3-2	使用程序的在线帮助	287
第 24 小时	寻医问药——Windows XP 常见故障排除	288
24-1	启动和关机故障	288
24-1-1	为什么 Windows XP 启动速度特别慢	288
24-1-2	为什么进入 Windows XP 登录画面后蓝屏并重启	288
24-1-3	屏幕上提示“NTLDR is missing, Press any key to restart”，怎么解决	288
24-1-4	系统总是重新启动，重装系统的时候又提示“hal.dll”文件错误	289
24-1-5	为什么 Windows XP 无法正常关机	289
24-1-6	开机时显示的“未读”邮件藏在哪里	290
24-2	系统疑难故障	290
24-2-1	为什么 Windows XP 运行起来特别慢	290