



◆ 小而精的软件技巧 · 快速造就电脑高手 ◆

Windows XP 与 Excel 进阶

昂倍思工作室 编著 双响炮

- Windows XP 瘦身 / 提速 / 维护 / 技巧
- Excel 个性设置 / 编辑技巧

上海科学技术出版社

Windows XP 与 Excel 进阶双响炮

易倍思工作室 编著

上海科学技术出版社

内 容 提 要

本书共分为六章，具体内容为 Windows XP 瘦身全面攻略、Windows XP 提速优化全面精通、Windows XP 系统维护专家速成、Windows XP 使用技巧一击即中、Excel 界面视图随心变、Excel 编辑技巧一把抓。

本书以“小而精的技巧”为出发点，以精选的关键步骤图解标明学习的重点，令学习过程不再是枯燥的文字阅读，使读者花费最少的时间，以最轻松的方式，学习到最实用的技巧。

图书在版编目 (C I P) 数据

Windows XP 与 Excel 进阶双响炮 / 易倍思工作室编著.
上海: 上海科学技术出版社, 2006. 4
(双响炮丛书)
ISBN 7-5323-8413-6

I. W... II. 易... III. ①窗口软件, Windows XP
②电子表格系统, Excel IV. ①TP316.7 ②TP391.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 024546 号

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海 科 学 技 术 出 版 社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

上海市美术印刷厂印刷

新华书店上海发行所经销

开本 787×1092 1/32 印张 9.75 字数 240 000

2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷

印数 1-4 500

定价: 20.00

前 言

现代社会的办公环境中，已经离不开电脑的使用。学习电脑基本的操作，除了学习使用操作系统外，还需要学习使用办公软件。通常在办公环境中，有两部分内容的学习却容易被忽视，那就是操作系统的使用技巧，以及 Office 套件中的 Excel 的实用技巧。

操作系统版本已经升级到最新的 Windows XP (SP2)，许多从 Windows 98 开始用电脑的用户，对于 Windows XP 中的一些新功能特性掌握得并不好，更不用说对其中一些实用性很强的技巧的了解。

在 Office 2003 套件中，许多人都不能很好地使用 Excel 中的各种功能，为自己减轻工作的负担。其实在工作中，表格的适用范围越来越广，甚至有超过 Word 的趋势。为了让读者能充分掌握 Windows XP 与 Excel 的各种应用技巧，我们编写了《Windows XP 与 Excel 进阶双响炮》一书。

本书共分为六章，具体内容为 Windows XP 瘦身全面攻略、Windows XP 提速优化全面精通、Windows XP 系统维护专家速成、Windows XP 使用技巧一击即中、Excel 界面视图随心变、Excel 编辑技巧一把抓。

本书以“小而精的技巧”为出发点，合理地组织内容，充分考虑到学习过程的逻辑性。为了提高学习的趣味，特

Windows XP 与 Excel 进阶双响炮

意以故事性的小情节引导各种应用技巧的学习，以精选的关键步骤图解标明学习的重点，令学习过程不再是枯燥的文字阅读。

请立刻开始阅读本书吧！在本书中，您将花费最少的时间，以最轻松的方式，学习到最实用的技巧。

本书由易倍思工作室宋建龙等编写。在本书的写作过程中，得到很多朋友的帮助，在此表示由衷的感谢。同时由于作者水平有限，书中难免有不妥之处，敬请读者朋友批评指正。

读者在使用电脑中如果遇到问题，可以登录 <http://www.easybase.net/index.html>，我们会尽力为您解答。

编 者

2006 年 3 月

目 录

第一章 Windows XP 瘦身全面攻略	1
1.1 对系统分区进行瘦身	2
1.1.1 移动系统文件夹瘦身法	2
1.1.2 移动应用软件瘦身法	11
1.1.3 移动系统文件瘦身法	15
1.2 对系统文件进行瘦身	23
1.2.1 删除系统文件备份	24
1.2.2 删除驱动及升级程序备份	27
1.2.3 删除无用的文件	29
1.2.4 用瘦身专家为 XP 减肥	32
1.2.5 卸载不用的 Windows 组件	33
1.3 修改设置给系统瘦身	35
1.3.1 关闭休眠	35
1.3.2 关闭系统还原	37
1.3.3 缩小回收站空间	40
1.3.4 关闭内存转储	41
第二章 Windows XP 提速优化全面精通	45
2.1 Windows XP 启动大提速	46
2.1.1 加快启动速度	46
2.1.2 优化启动后台服务	51
2.1.3 优化硬件配置加速启动	61
2.1.4 优化自动加载程序	68
2.1.5 其他启动加速方法	72

Windows XP 与 Excel 进阶双响炮

2.2 Windows XP 性能大优化	76
2.2.1 优化磁盘性能	76
2.2.2 虚拟内存的高级优化设置	83
2.2.3 优化系统性能	91
2.3 Windows XP 网络优化与故障处理	99
2.3.1 提升上网速率 20%	99
2.3.2 优化注册表提升上网速度	101
2.3.3 IE 浏览性能优化	104
第三章 Windows XP 系统维护专家速成	107
3.1 增强 Windows XP 安全性	108
3.1.1 巧妙实现双系统互不干扰	108
3.1.2 配置管理 Windows XP 防火墙	113
3.1.3 玩转 Windows XP 文件共享功能	123
3.2 维护 Windows XP 系统轻松做	146
3.2.1 使用系统还原功能	146
3.2.2 用密码重设盘恢复密码	153
第四章 Windows XP 使用技巧一击即中	161
4.1 挖出 Windows XP 的高级功能	162
4.1.1 让电脑担任免费传真机	162
4.1.2 巧妙管理 Windows XP 关机	173
4.2 让 Windows XP 适应性更高	182
4.2.1 在 Windows XP 中使用繁体版软件	182
4.2.2 快速切换不同的工作环境	185
4.2.3 给 Windows XP 加把锁	187
第五章 Excel 界面视图随心变	192

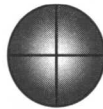
目 录

5.1 让 Excel 用起来更顺手	192
5.1.1 创建自定义工具栏	192
5.1.2 自定义菜单内容	201
5.1.3 按钮和菜单项的高级设置	205
5.2 Excel 视图管理技巧	210
5.2.1 拆分单元格方便资料核对	211
5.2.2 固定表头表格制作与打印	215
5.2.3 在 Excel 中玩隐藏	219
5.2.4 用视图管理器管理视图	232
5.2.5 利用 VBA 来隐藏工作表	233
第六章 Excel 编辑技巧一把抓	237
6.1 Excel 数据输入的技巧	238
6.1.1 巧妙输入各种资料	238
6.1.2 文本输入技巧	241
6.1.3 表格排序技巧	250
6.2 单元格数据有效性编辑	258
6.2.1 巧用数据有效性控制	259
6.2.2 条件格式设置技巧	269
6.3 斜线表头制作技巧	282
6.3.1 制作单斜线的表格	282
6.3.2 制作双斜线的表头	284
6.4 Excel 格式设置省工夫	288
6.4.1 格式应用技巧	288
6.4.2 格式设置技巧	291
6.4.3 Excel 常用格式的快捷键	297

Windows XP 与 Excel 进阶双响炮

6.5 Excel 表格图片另存与截取	299
6.5.1 将图表另存为 GIF/JPG 文件	299
6.5.2 将 Excel 表格内容复制成图片	302

第一章



Windows XP 瘦身全面攻略

虽然现在的硬盘容量已经越来越大，但在 Windows XP 操作系统安装后，仍然让人觉得其占用硬盘空间过多。其实，其中有许多没太大用处的项目可想办法清理掉。另外在系统分区中，各类临时文件也占用了不少的硬盘空间，并且还会产生大量的文件碎片。

小麦自己对如何给操作系统瘦身一直很感兴趣，正好有朋友最近也有类似的问题出现，他觉得趁这个机会向高手请教一下，学会全套的 Windows XP 瘦身方法，让自己和朋友的操作系统更“苗条”。

1.1 对系统分区进行瘦身

小麦前些日子给一个朋友升级操作系统，从 Windows 98 直接升级到了 Windows XP。不过由于朋友的电脑硬盘不是很大，原来的 C 盘空间只有 5G 大小，安装 Windows XP 后，再装些别的软件，就发觉 C 盘上剩余的空间已经不多了。

小麦知道，如果 C 盘（系统分区）上剩余空间不多了，就会影响到系统运行的速度。小麦对朋友很热心，因此想帮他将 C 盘空间清理一下，最好是能给 Windows XP 来个彻底“瘦身”，这样 C 盘就能有足够的空间用于系统运行。小麦自己虽然知道几个有关系统瘦身的技巧，但不够全面，因此想找高手指点一下，给出一个全面的解决方案来。

小麦：高手，有什么好办法可以给 Windows XP 来个全面瘦身呀？现在的系统安装，需要的空间太多了。

高手：这个不难，只要进行一些简单的操作，就可以让 Windows XP “身材”变小许多。

1.1.1 移动系统文件夹瘦身法

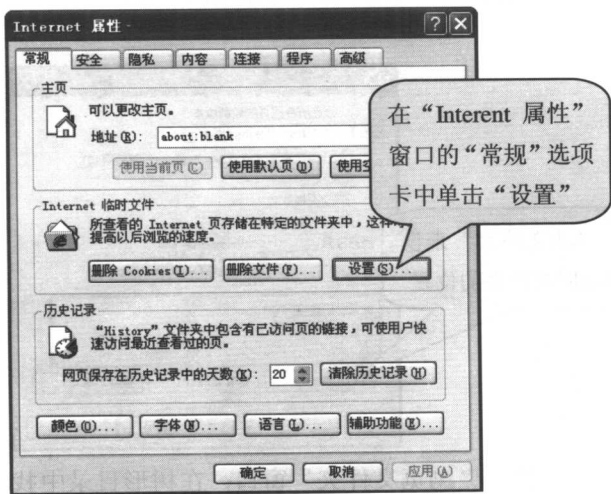
安装好 Windows XP 后，有许多文件都直接保存在默认的位置，而这些保存位置都是在系统分区中。其实有些文件并不是一定要保存在系统分区中的，将其保存在别的分区也不会影响系统的运行，而且有时候还更有利于提高系统运行效率。下面就介绍如何修改这些默认的保存位

置，从而为系统分区瘦身。

移动 Internet 临时文件夹

现在电脑通常都连接了互联网，而使用浏览器浏览网页的同时，就会将网页内容暂时保存在硬盘上。这些文件就保存在 Internet 临时文件夹中，而这个文件夹的默认位置就在系统分区的 X:\Documents and Settings\用户名\Local Settings\Temporary Internet Files\文件夹中。

实际上，可以将这个文件夹的默认位置移动，设置到另外一个空闲分区的指定文件夹中。要移动 Internet 临时文件夹也很方便，只要在桌面的“Internet Explorer”图标上单击鼠标右键，在弹出的菜单中选择“属性”。

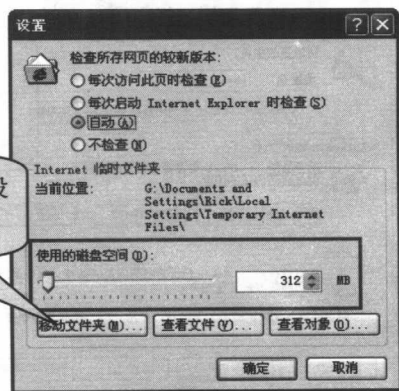


由于网页的内容通常都是些小文件，但数量却很多，

浏览网页的时间一长，就会累积很多小文件，占用大量的硬盘空间，还会产生许多文件碎片。通常的方法是直接使用系统清理方法，将 Internet 临时文件夹内容清空。如果要清理 Internet 临时文件夹，可以单击“删除文件”。想清理浏览时自动生成的 Cookies 文件，只要单击“删除 Cookies”即可。

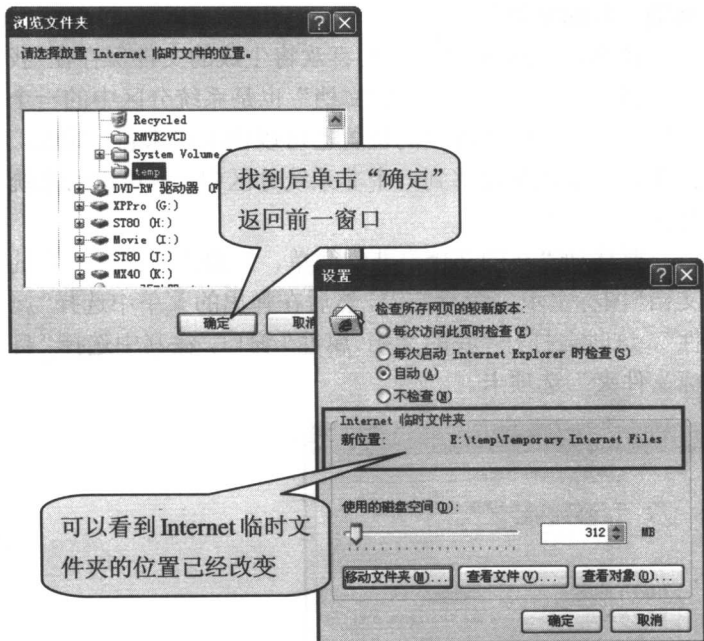
在弹出的“设置”窗口中可以设置 IE 浏览器的临时文件夹的有关特性，特别是临时文件夹使用的硬盘空间，可以由用户自行设置。当浏览网页时，下载的网页内容如果超出了设置的空间大小，就会自动将最“旧”的网页内容删除，空出位置来保存最新浏览的网页。拖动滑块即可设置临时文件夹的占用空间，也可以直接手工输入一个数值。

单击“移动文件夹”来设置移动临时文件夹的位置

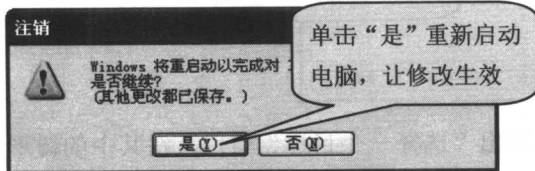


接下来会弹出“浏览文件夹”窗口，在树形目录中找到一个替代的临时文件夹位置（应该是非系统分区）。

第一章 Windows XP 瘦身全面攻略



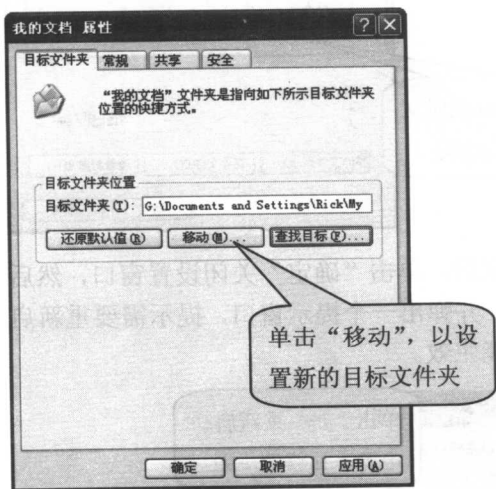
确认设置无误后，单击“确定”关闭设置窗口，然后系统会进行设置，并弹出一个提示窗口，提示需要重新启动电脑后设置才能生效。



移动“我的文档”

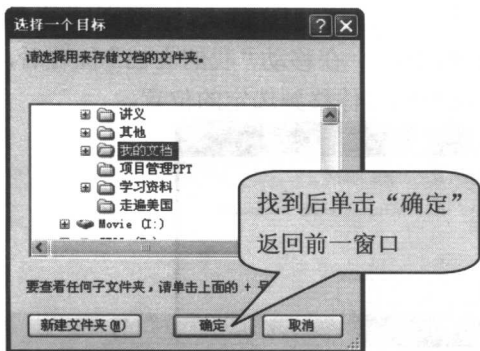
在 Windows XP 中,人们喜欢将生成的文件保存在“我的文档”中,实际上“我的文档”也是系统分区中的一个文件夹,而这个文件夹的位置也可以由用户来自行定义。如果将其默认位置移到一个非系统分区中,就可以给系统分区省出空间来。

要移动“我的文档”非常简单,只要在桌面上“我的文档”图标上单击鼠标右键,然后在弹出的菜单中选择“属性”,这时会打开“我的文档 属性”窗口,在其中选择“目标文件夹”选项卡。

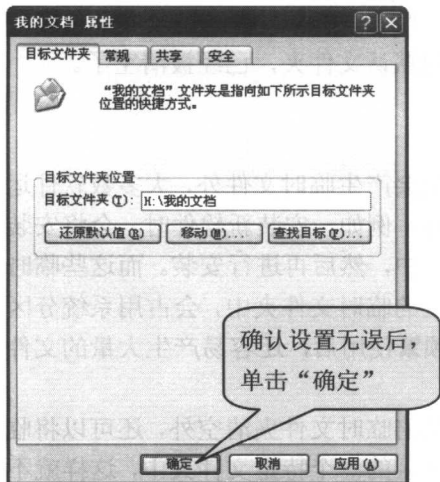


接下来会弹出“选择一个目标”窗口,在其中的树形目录中选择一个新的保存位置(应该是非系统分区)即可。

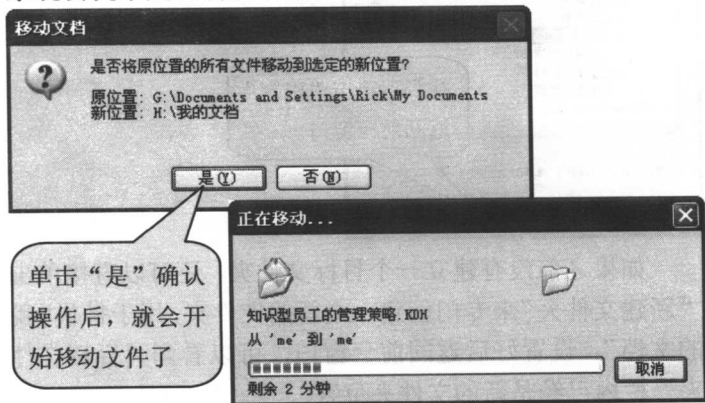
第一章 Windows XP 瘦身全面攻略



如果之前没有建立一个目标文件夹，还可以直接单击“新建文件夹”来专门创建一个新的文件夹，用于替代“我的文档”。设置好后返回前一窗口，可以看到“目标文件夹”栏内已经是新的文件夹位置。



由于“我的文档”内肯定有不少的文件，而这些文件一般都是有用的资料，因此，在移动“我的文档”位置后，系统会提示是否将所有的文件移到选定的位置。



移动文件结束后，“我的文档”就已经改变了位置。而原来在系统分区中的默认文件夹，已经被清空了。

移动临时文件夹

其实除了网页浏览会产生临时文件外，大多数软件运行时都会产生临时文件。例如，安装新软件时，会将安装程序解压到临时文件夹中，然后再进行安装。而这些临时文件都保存在系统分区的临时文件夹中，会占用系统分区的空间。另外，软件频繁使用后，还容易产生大量的文件碎片。

除了可以用清除法将临时文件夹清空外，还可以将临时文件夹移到非系统分区的一个特定文件夹中，这样就不