

外行学电脑

「多媒体光盘版」

COMPUTER

TECHNIQUES

从入门到精通

梵绅科技 编著

SOFTWARE

TOOLS

多媒体教学光盘

超大容量

■ 电脑入门抓重点

扎实基础操作，熟练鼠标、键盘和输入法。

■ Windows全面应用

实现文件管理和系统设置，打造个性化操作环境。

■ 学习工作好帮手

专业办公软件Word和Excel、各种常用工具软件应用全浏览。

■ 影音娱乐新感受

Windows自带游戏和播放器、网络游戏、在线视频和音乐全接触。

■ 实时通讯很快捷

使用QQ聊天、电子邮箱传书、飞信发短信。

■ 网络应用有心得

浏览网页、搜索信息、下载资源、自己开博客。

■ 优化维护、安全防范一把抓

系统管理、备份与还原，病毒与木马防护。

重点推荐

光盘内容含演示时间长达120分钟的96个视频教程，真实再现实例操作过程！

外行学电脑

「多媒体光盘版」

COMPUTER

3592-10-1

TECHNIQUES

从入门到精通

梵绅科技 编著

SW

SOFTWARE

TOOLS

北京科海电子出版社
www.khp.com.cn

内 容 提 要

电脑上手容易,应用好难。怎样才能又快又好地学会电脑操作,抓住关键技法,转变为有实用意义的技能呢?本书正是针对初、中级读者的这一需求编写的实例型教程书,书中对电脑的硬件知识、必备软件、日常应用和维护养护等内容做了详细介绍。本书的知识系统全面、实例教程丰富、步骤详尽、演示直观。确保读者学起来轻松,做起来有趣,在项目实践中不断提高自身水平,成为电脑的应用高手。

全书分为 17 章。首先介绍了电脑的入门必备知识、Windows XP 快速入门、键盘与鼠标操作、输入法设置与汉字输入等基础内容,接着介绍了 Windows XP 文件管理、Windows XP 系统的设置和账户管理、Windows XP 多媒体使用、Word 文字处理、Excel 电子表格软件、玩转常用工具软件、网络应用与畅游 Internet、下载网络资源、网上冲浪、信息网络传输等必备知识。最后介绍了系统的优化与维护、电脑安全与防范等综合实务。

本书配 1 张 CD 光盘,内容极其丰富,含书中实例的原始文件和最终文件,以及时长近两个小时的 96 个重点 Lesson 操作实例的视频教学录像。

本书适合电脑初级用户、对电脑有一定基础认识需要进一步提高应用水平的电脑爱好者、中老年读者、需要使用电脑办公的各行业人员阅读;也可以作为各类电脑培训学校、大中专院校的教学辅导图书。

声 明

《外行学电脑从入门到精通(多媒体光盘版)》(含 1 多媒体教学 CD+1 配套手册)由北京科海电子出版社独家出版发行,本书为多媒体教学光盘的配套学习手册。未经出版者书面许可,任何单位和个人不得擅自摘抄、复制光盘和本书的部分或全部内容以任何方式进行传播。

从入门到精通

外行学电脑从入门到精通(多媒体光盘版)

梵绅科技 编著

责任编辑 杨 倩 陈治立

封面设计 Fashion Digital 梵绅数字

出版发行 北京科海电子出版社

社 址 北京市海淀区上地七街国际创业园 2 号楼 14 层 邮政编码 100085

电 话 (010) 82896594 62630320

网 址 <http://www.khp.com.cn> (科海出版服务网站)

经 销 新华书店

印 刷 北京市鑫山源印刷有限公司

规 格 185 mm×260 mm 16 开本

版 次 2009 年 8 月第 1 版

印 张 27.75

印 次 2009 年 8 月第 1 次印刷

字 数 475 000

印 数 1 - 4000

定 价 48.00 元(含 1 多媒体教学 CD+1 配套手册)

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

电脑这个奇妙的东西

10年前，谁要有一台个人电脑的话，一定会被人刮目相看。一方面因为它的价格太贵，一般人不会买了当玩具使；一方面因为能弄明白怎么使的人太少，搞得好像用电脑的人都是高级知识分子一样……。10年时间而已，随着硬件技术的飞跃、网络的普及、现代办公的需求，电脑早就平民化、普及化了。它的身价不再高不可攀、性能更加强大、操作也更加简便和人性化……。今时今日，环顾四周，电脑早已深入我们的生活、学习和工作中。

会操作电脑是不是一种必须的职业技能？会操作电脑是否能改变你的生活方式？

答案当然是肯定的！

即使你可以选择无视电脑的存在，以自己的方式来工作或学习，但是你无法阻止其他人使用电脑，更无法抗拒由此带来的差异。当别人使用电脑软件快速、高效、准确地完成工作时；当别人使用网络获取丰富的信息、轻松地与异地客户取得深入沟通、及时地在线填报各种你需要亲自跑几趟才能完成的报表时；当亲朋好友早就通过电子邮件、聊天软件互相交流，而你还在等待一周一次的来信时……你能无动于衷吗？

电脑是如此奇妙的东西，它绝对可以改变你的生活方式、提高你的工作效率，甚至可以改变你看待问题的一些角度，影响你做事的方法！所以不要犹豫了，赶紧用能突破自身能力的热情、探索新领域的好奇心来学习电脑吧！

电脑学习和本书

电脑上手非常容易，只有在不断使用的过程中，才会逐渐发现它的功能有多强大、多么富有娱乐性。那么怎样才能又快又好地学会电脑操作，抓住关键的技法，转变为有实用意义的技能呢？本书正是针对初、中级读者的这一需求编写的实例型教程书，全书从实用角度出发，对电脑的硬件知识、必备软件、日常应用和维护养护等内容做了详细介绍。在介绍知识点时，采用阶梯式递进的方法，便于读者扎实根基、稳步前进。例如在每章中，首先对基础知识进行介绍，接下来以详尽的图解实例操作步骤的方式，引导读者对所介绍的知识点进行演练。在这一过程中读者能够更详细、更清楚地了解电脑用法。

本书内容

本书针对新手学电脑循序渐进的学习需求和先扎实基础再逐渐深入的思维模式，编排、整理了知识体系；又借鉴杂志的编排方式，设计了本书的图文结构。力求全书的知识系统全面、实例教程丰富、步骤详尽、演示直观。确保读者学起来轻松，做起来有趣，在项目实践中不断提高自身水平，成为电脑的应用高手。

书中精选了187个典型实例，覆盖了电脑应用中的必备知识和关键技术，并根据实际所需，针对系统的优化与维护、电脑安全与防范等实务进行了专门的介绍。全书按电脑入门基础知识、常规应用软件详解、网络应用和实务演练等内容分部讲解，可以使读者在短时间内掌握更多有用的技术，快速提高电脑应用水平。

全书分为17章。首先介绍了电脑的入门必备知识、Windows XP快速入门、键盘与鼠标操作、输入法设置与汉字输入等基础内容，接着介绍了Windows XP文件管理、Windows XP系统的设置和账户管理、Windows XP多媒体使用、Word文字处理、Excel电子表格软件、玩转常用工具软件、网络应用与畅游Internet、下载网络资源、网上冲浪、信息网络传输等必备知识，最后介绍了系统的优化与维护、电脑安全与防范等综合实务。

在内容安排上，全书采用了统一的编排方式，每章内容都通过Study环节明确研究方向，通过Work小节掌握技术要点，再通过Lesson进行实例操作，全部过程共3个层次，贯穿了技术要点。在Study中提纲挈领地介绍了讲解重点；在Work中给出了技术要点、难点和相关操作技巧，如相关工具的参数、对话框中的选项、设置不同选项时所产生的较大差异、电脑的处理结果等，比以往同类书籍做了更深入的探讨；在Lesson中介绍了具体的实例操作过程和主要的实现步骤。

此外，本书中的Tip代表提示。在表述某个知识点时，用Tip来对该部分内容进行详细讲述，或将前面未提到的地方进行解释说明；在应用某个命令或者工具对文件进行操作时，Tip内容可能是从另外的角度或者使用其他方法对工具或者命令进行阐述。

◎ 本书特色

分类明确：书中内容系统、全面，为了方便读者快速解决问题，对每一类别的知识都进行了提纲挈领的分类总结，让读者在系统、易查的状态中学习。

体系新颖：书中采用了新的教学方式，重要的知识点都是通过实例操作来演练，让读者更有体会，最终达到融会贯通。

操作简单：为了便于读者快速掌握操作技能，本书在编写过程中力求采用最简便、最有效的步骤进行讲解，通俗易懂、简单实用。

内容全面：硬件、软件、开机、关机、操作系统、打字、办公、上网、娱乐、安全维护……初学者该知道的都在书里面了，可以随时学用查。

学电脑不求人：读者只需要每天花1~2个小时学习一章的内容，就可以在最短的时间内掌握电脑的全方位技能。

◎ 超值光盘

随书的1张CD光盘内容非常丰富，具有极高的学习价值和使用价值。

收录了原始文件和最终文件

书中重点原始文件和最终文件全部收录在光盘中，方便读者查找学习。原始文件为书中Lesson小节在制作时以及各个Study环节做知识点讲解时用到的文件；最终文件为Lesson中操作完成后的最终效果文件。

高清晰多媒体视频语音教程

对应书中章节安排，收录了96个重点Lesson的操作步骤的配音视频演示录像。

其他

使用本书实例光盘前，请仔细阅读光盘中的“光盘说明”。

◎ 本书的创作团队

本书由梵绅科技组织编写，参与书中资料收集、书稿编写、实例制作和整稿处理的有孟尧、张意、王晓芬、李双双、陈皎颖、路雅惠、余翊姿、曹媛、张晓晓、王海燕、尚永芹、肖尧露、黄二秀、方志刚、涂宝石、邓鹏、饶瑞波、饶盈坤、许衍、洪竣煜、吕继家、吴益峰、江海洋、邓刘飞、张羽、黄佳、杨焕琦、欧阳克庆等人。

◎ 本书的服务

如果读者在使用本书时遇到问题，可以通过电子邮件与我们取得联系，邮箱地址为：kh_reader@163.com，我们将通过邮件为读者解疑释惑。此外，读者也可加本书服务专用QQ：1149360507与我们联系。由于作者水平有限，疏漏之处在所难免，请广大读者批评指正。

编著者
2009年6月



多媒体光盘使用说明

多媒体教学光盘的内容

与本书配套的多媒体教学光盘内容包括实例文件和视频教程。其中实例文件为教程中所用到的原始文件和最终文件；视频教程为本书96个重点Lesson操作过程的配音视频演示录像，课程设置对应书中各章节的组织结构，读者可以先阅读书中内容再浏览光盘，也可以直接通过光盘学习电脑的使用方法。

光盘使用方法

将光盘放入光驱后会自动运行多媒体程序，并进入光盘的主界面，如图1所示。如果光盘没有自动运行，只需在“我的电脑”中双击光驱的盘符进入光盘，然后双击AutoRun.exe文件即可。

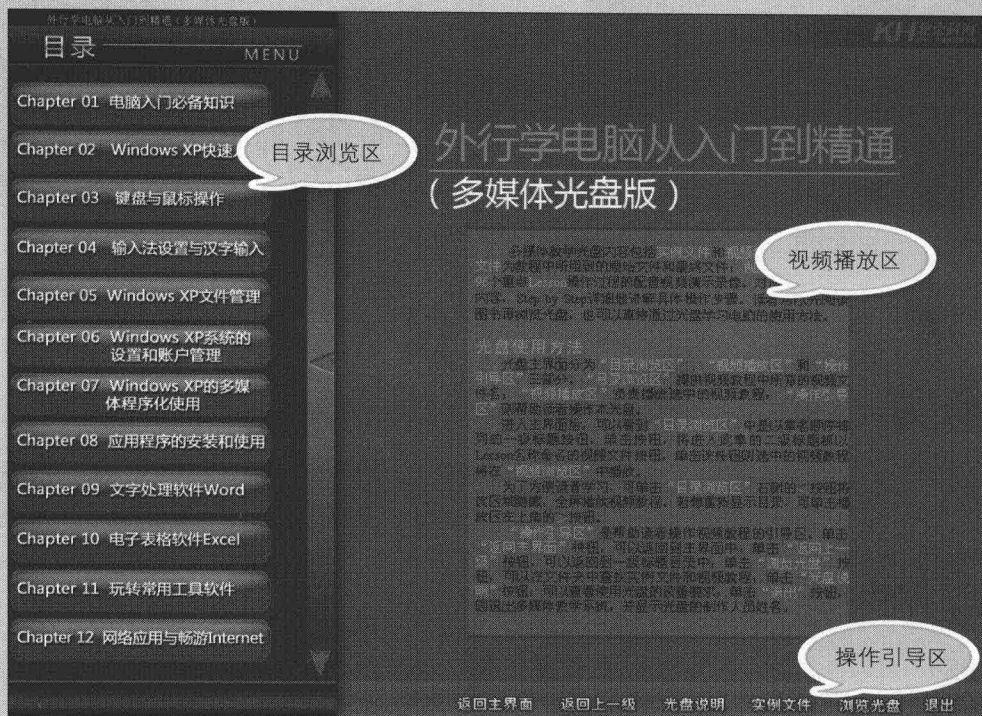


图1 光盘主界面

光盘主界面分为“目录浏览区”、“视频播放区”和“操作引导区”三部分（见图1的图注）。“目录浏览区”提供视频教程中所有的视频文件名；“视频播放区”负责播放选中的视频教程；“操作引导区”则帮助读者操作本光盘。

“目录浏览区”和“视频播放区”

“目录浏览区”是所有视频教程的总目录，“视频播放区”可播放视频教程。进入主界面后，可以看到“目录浏览区”中是以章名顺序排列的一级标题按钮。单击按钮，将打开此章的二级标题目录——显示以Lesson名称命名的视频文件按钮。当鼠标单击二级标题目录中的按钮时，视频教程将在“视频播放区”中播放，如图2所示。

为了方便读者学习，可单击“目录浏览区”右侧的 ◀ 按钮将该区域隐藏，全屏播放视频教程，如图3所示；若想重新显示目录，可单击“视频播放区”左上角的 ▶ 按钮。



图2 播放视频教程



图3 全屏播放视频

操作引导区

“操作引导区”是帮助读者操作视频教程的引导区。

单击“实例文件”按钮，可打开与章节内容对应的操作实例的原始文件和最终文件，如图4所示。

单击“返回主界面”按钮，可以返回到主界面中；单击“返回上一级”按钮，可以返回到一级标题目录中；单击“光盘说明”按钮，可以查看使用光盘的设备要求；单击“浏览光盘”按钮，可以在文件夹中查找相应的视频文件；单击“退出”按钮，则退出多媒体教学系统，并显示光盘的制作人员姓名。

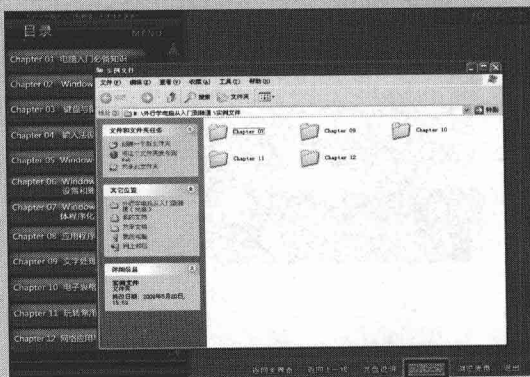


图4 查看本教程的实例文件

Chapter 01 电脑入门必备知识..... 1

Study 01 电脑的用途..... 2
Work ① 学习教育.....2
Work ② 办公软件.....2
Work ③ 娱乐.....3
Work ④ 通信.....3
Study 02 电脑的分类..... 4
Study 03 电脑的组成..... 5
Work ① 组成电脑的必备硬件.....5
Work ② 组成电脑的其他硬件.....6
Work ③ 支持电脑运行的软件.....6
Study 04 安装操作系统..... 7
Work ① 选择适合的操作系统.....7
Work ② 安装操作系统前的准备.....8
Lesson 01 设置BIOS光驱启动.....9

● 视频文件: Chapter 01\Study 04\Lesson 01 设置BIOS光驱启动.swf
Work ③ 安装Windows XP操作系统.....10
Lesson 02 光盘安装Windows XP操作系统.....10
● 视频文件: Chapter 01\Study 04\Lesson 02 光盘安装Windows XP操作系统.swf

Study 05 安装驱动程序..... 14
Work ① 驱动程序的获取途径.....14
Work ② 驱动程序的安装.....15
Lesson 03 安装DirectX程序.....15
Lesson 04 安装声卡驱动程序.....17
Study 06 正确地操作电脑..... 18
Work ① 正确地开机和关机.....19
Lesson 05 正确地开机.....19
Lesson 06 正确地关机.....19
Work ② 正确地设置电脑状态.....20
Lesson 07 休眠.....21
Lesson 08 注销.....22

Chapter 02 Windows XP快速入门..... 23

Study 01 桌面简介..... 24
Work ① 桌面图标.....24
Work ② 任务栏.....24
Work ③ 快速启动栏.....25
Work ④ 语言栏.....25
Work ⑤ 通知区域.....25
Study 02 “开始”菜单..... 25
Work ① “开始”菜单的组成.....26
Work ② “开始”菜单的操作.....26
Lesson 01 设置“开始”菜单样式.....26
Lesson 02 “开始”菜单的常规设置.....27
● 视频文件: Chapter 02\Study 02\Lesson 02 “开始”菜单的常规设置.swf
Lesson 03 “开始”菜单的高级设置.....29
Study 03 操作桌面图标..... 30
Work ① 显示系统图标.....30

Lesson 04 在桌面上显示“我的文档”图标.....30
Work ② 添加应用程序图标.....31
Work ③ 删除图标.....32
Work ④ 整理桌面.....32
Lesson 05 清理未使用的图标.....33

Study 04 设置任务栏..... 35
Work ① 设置快速启动栏.....35
Work ② 设置通知区域.....36
Lesson 06 在通知区域中隐藏指定的图标.....36
● 视频文件: Chapter 02\Study 04\Lesson 06 在通知区域中隐藏指定的图标.swf
Study 05 Windows XP的窗口..... 37
Work ① Windows XP窗口组成.....37
Work ② 窗口的最小化和最大化操作.....40
Work ③ 窗口大小的调整.....40
Work ④ 移动窗口.....41

Lesson 07 窗口的移动和调整大小	41
* 视频文件: Chapter 02\Study 05\Lesson 07 窗口的移动和调整大小.swf	
Work ⑤ 关闭窗口	42

Work ⑥ 管理多个窗口	43
Lesson 08 窗口的切换	44
Lesson 09 分组显示任务栏上的窗口	45
Lesson 10 排列窗口	45

Chapter 03 键盘与鼠标操作 47

Study 01 认识键盘 48

Work ① 主键盘区	48
Work ② 功能键区	51
Work ③ 编辑键区	52
Work ④ 数字键区	53

Study 02 键盘输入操作的基本要求 54

Work ① 基本姿势	54
Work ② 十指分工	54
Work ③ 键盘的设置	55
Lesson 01 设置键盘响应速度	56

* 视频文件: Chapter 03\Study 02\Lesson 01
设置键盘响应速度.swf

Study 03 认识鼠标 57

Work ① 鼠标的分类	57
Work ② 使用鼠标的正确姿势	59
Work ③ 鼠标的基本操作	59
Work ④ 鼠标的设置	60
Lesson 02 设置鼠标按键	61
* 视频文件: Chapter 03\Study 03\Lesson 02 设置鼠标按键.swf	
Lesson 03 设置鼠标指针	61
Lesson 04 设置鼠标其他选项	63

Chapter 04 输入法设置与汉字输入 64

Study 01 输入法的管理 65

Work ① 选择输入法	65
Lesson 01 设置选择输入法快捷键	65
* 视频文件: Chapter 04\Study 01\Lesson 01 设置选择输入法快捷键.swf	
Work ② 添加与删除输入法	67
Lesson 02 设置适合自己的输入法	67
* 视频文件: Chapter 04\Study 01\Lesson 02 设置适合自己的输入法.swf	
Work ③ 中英文输入法的切换	68

Study 02 智能ABC输入法 69

Work ① 使用智能ABC输入法	69
Lesson 03 使用智能ABC输入法输入邮箱 地址	71
* 视频文件: Chapter 04\Study 02\Lesson 03 使用智能ABC输入法输入邮箱地址.swf	

Work ② 智能ABC输入法的使用技巧

Study 03 搜狗拼音输入法 75

Work ① 安装搜狗拼音输入法	75
Lesson 04 安装与初始化设置搜狗拼音 输入法	76
* 视频文件: Chapter 04\Study 03\Lesson 04 安装与初始化设置搜狗拼音输入法.swf	
Work ② 使用搜狗拼音输入法	78
Work ③ 设置搜狗拼音输入法	81

Study 04 字体的安装与卸载 83

Work ① 安装字体	83
Lesson 05 安装Vampyrish字体	84
* 视频文件: Chapter 04\Study 04\Lesson 05 安装Vampyrish字体.swf	
Work ② 卸载字体	85

Chapter 05 Windows XP文件管理 86

Study 01 认识文件和文件夹 87

Work ① 什么是文件和文件夹 87

Work ② 文件名与扩展名 88

Study 02 浏览文件或文件夹与操作 88

Work ① 使用“资源管理器”查看文件与文件夹 88

Lesson 01 使用“资源管理器”打开指定的文档 89

● 视频文件: Chapter 05\Study 02\Lesson 01
使用“资源管理器”打开指定的文档.swf

Work ② 文件或文件夹的视图方式 90

Work ③ 文件或文件夹的基本操作 92

Lesson 02 利用文件夹整理歌曲文件 97

● 视频文件: Chapter 05\Study 02\Lesson 02
利用文件夹整理歌曲文件.swf

Lesson 03 将不需要的文件或文件夹删除 99

● 视频文件: Chapter 05\Study 02\Lesson 03
将不需要的文件或文件夹删除.swf

Work ④ 文件/文件夹的属性设置 100

Lesson 04 压缩文件或文件夹 101

● 视频文件: Chapter 05\Study 02\Lesson 04
压缩文件或文件夹.swf

Lesson 05 隐藏“公司文件”文件夹 102

● 视频文件: Chapter 05\Study 02\Lesson 05
隐藏“公司文件”文件夹.swf

Lesson 06 显示隐藏的文件或文件夹 103

Lesson 07 取消隐藏的文件或文件夹 104

Work ⑤ 自定义文件夹图标 105

Lesson 08 设置文件夹图片 105

Lesson 09 更改文件夹图标 106

Work ⑥ 文件和文件夹的搜索 107

Lesson 10 搜索指定磁盘中的MP3格式文件 109

Lesson 11 更改搜索首选项 110

Chapter 06 Windows XP系统的 设置和账户管理 112

Study 01 Windows XP系统设置 113

Work ① 改变屏幕显示 113

Lesson 01 设置桌面背景图案 115

● 视频文件: Chapter 06\Study 01\Lesson 01
设置桌面背景图案.swf

Lesson 02 设置纯平显示器的屏幕保护程序 116

● 视频文件: Chapter 06\Study 01\Lesson 02
设置纯平显示器的屏幕保护程序.swf

Lesson 03 设置液晶显示器的屏幕保护程序 117

● 视频文件: Chapter 06\Study 01\Lesson 03
设置液晶显示器的屏幕保护程序.swf

Lesson 04 设置合理的屏幕刷新频率 118

Work ② Windows个性化设置 119

Lesson 05 移动任务栏 120

● 视频文件: Chapter 06\Study 01\Lesson 05
移动任务栏.swf

Lesson 06 电源管理节约能源 121

Lesson 07 调整时间 121

Lesson 08 同步Internet时间 122

Lesson 09 在任务栏中显示星期 123

Study 02 用户账户的管理 124

Work ① 用户账户的创建 124

Lesson 10 创建标准账户 125

● 视频文件: Chapter 06\Study 02\Lesson 10
创建标准账户.swf

Work ② 创建用户账户密码 126

Lesson 11 为Angel管理员账户创建密码 126

Work ③ 更改用户账户设置 127

Lesson 12 更改管理员账户名称 129

● 视频文件: Chapter 06\Study 02\Lesson 12
更改管理员账户名称.swf

Lesson 13 使用其他图片设置账户图片 130

● 视频文件: Chapter 06\Study 02\Lesson 13
使用其他图片设置账户图片.swf

Lesson 14 更改标准账户的密码 131

Lesson 15 删除标准账户 131

Lesson 16 删除管理员账户 132

Lesson 17 密码还原向导的使用 134

Chapter 07 Windows XP多媒体程序的使用 136

Study 01 录音机的使用 137

- Work ① 录制声音 137
- Lesson 01 录制自己的声音 137
- 视频文件: Chapter 07\Study 01\Lesson 01 录制自己的声音.swf
- Work ② 播放与保存声音 138
- Lesson 02 播放录制的声音 139
- 视频文件: Chapter 07\Study 01\Lesson 02 播放录制的声音.swf
- Lesson 03 将声音保存到指定的磁盘 140
- 视频文件: Chapter 07\Study 01\Lesson 03 将声音保存到指定的磁盘.swf
- Work ③ 编辑声音 140
- Lesson 04 剪切声音文件片段 141
- 视频文件: Chapter 07\Study 01\Lesson 04 剪切声音文件片段.swf

Study 02 Windows Media Player 142

- Work ① Windows Media Player主界面 142
- Work ② 使用Windows Media Player 144

- Lesson 05 在媒体库中添加音乐 145
- 视频文件: Chapter 07\Study 02\Lesson 05 在媒体库中添加音乐.swf
- Lesson 06 播放“陈奕迅”专辑 147
- Lesson 07 翻录CD专辑 148

Study 03 使用Windows Movie Maker 151

- Work ① Windows Movie Maker主界面 151
- Work ② 导入素材 153
- Lesson 08 导入“风景”图片素材 154
- Work ③ 编辑电影 155
- Lesson 09 编辑导入的“风景”素材 157
- Work ④ 保存电影 160
- Lesson 10 保存电影位置 161

Study 04 Windows XP游戏 163

- Work ① 纸牌 163
- Work ② 扫雷 164

Chapter 08 应用程序的安装和使用 165

Study 01 安装程序 166

- Work ① 安装应用程序 166
- Lesson 01 安装腾讯QQ软件 167
- 视频文件: Chapter 08\Study 01\Lesson 01 安装腾讯QQ软件.swf
- Work ② 打开Windows功能 168
- Lesson 02 添加“游戏”组件 168
- Work ③ 启动应用程序 171

Study 02 卸载程序 173

- Work ① 卸载应用程序 173
- Lesson 03 在“添加或删除程序”中删除“中国游戏中心” 174
- Work ② 关闭Windows功能 175
- Lesson 04 删除Outlook Express组件 176
- 视频文件: Chapter 08\Study 02\Lesson 04 删除Outlook Express组件.swf

Chapter 09 文字处理软件Word177

Study 01 Word 2007的基础操作 178

- Work ① 启动Word 2007 178
- Work ② 新建文档 179
- Work ③ 保存并退出Word 179
 - Lesson 01 对文档进行保存 181
 - 视频文件: Chapter 09\Study 01\Lesson 01
对文档进行保存.swf

Study 02 编辑文档 182

- Work ① 页面设置 182
 - Lesson 02 页面设置的应用 184
- Work ② 移动和复制文本 185
 - Lesson 03 移动文本位置 186
 - 视频文件: Chapter 09\Study 02\Lesson 03
移动文本位置.swf
 - Lesson 04 复制与粘贴文本 187
 - 视频文件: Chapter 09\Study 02\Lesson 04
复制与粘贴文本.swf
- Work ③ 查找和替换 188
 - Lesson 05 突出显示查找的文字 188
 - 视频文件: Chapter 09\Study 02\Lesson 05
突出显示查找的文字.swf
 - Lesson 06 替换错别字 189
 - 视频文件: Chapter 09\Study 02\Lesson 06
替换错别字.swf
- Work ④ 设置文档格式 190
 - Lesson 07 设置文本字体格式 191

- 视频文件: Chapter 09\Study 02\Lesson 07
设置文本字体格式.swf
- Lesson 08 设置指定文字效果 193
 - 视频文件: Chapter 09\Study 02\Lesson 08
设置指定文字效果.swf
- Lesson 09 设置文字效果 195
 - 视频文件: Chapter 09\Study 02\Lesson 09
设置文字效果.swf
- Lesson 10 设置标题居中 198
 - 视频文件: Chapter 09\Study 02\Lesson 10
设置标题居中.swf
- Lesson 11 设置文本缩进和行距、间距 199

Study 03 文档的高级操作 200

- Work ① 美化文档 200
 - Lesson 12 为标题设置艺术字和效果 200
 - 视频文件: Chapter 09\Study 03\Lesson 12
为标题设置艺术字和效果.swf
 - Lesson 13 调整和裁剪图片 202
 - Lesson 14 为图片设置样式 204
- Work ② 美化表格 206
 - Lesson 15 制作门票价格表 207
 - Lesson 16 对表格进行设置边框和底纹 209

Study 04 文档的预览和打印 210

- Work ① 打印预览 210
 - Lesson 17 在预览中修改文档 211
- Work ② 打印文档 212
 - Lesson 18 设置打印纸属性并打印 212

Chapter 10 电子表格软件Excel 214

Study 01 工作表的使用 215

- Work ① 插入与删除工作表 215
- Work ② 工作表的重命名 217
- Work ③ 改变工作表标签的颜色 217
- Work ④ 单元格的使用 217
 - Lesson 01 选择相同的数据设置颜色 219
 - 视频文件: Chapter 10\Study 01\Lesson 01
选择相同的数据设置颜色.swf

- Lesson 02 移动单元格区域 220
 - 视频文件: Chapter 10\Study 01\Lesson 02
移动单元格区域.swf
- Lesson 03 快速复制与粘贴单元格 221
 - 视频文件: Chapter 10\Study 01\Lesson 03
快速复制与粘贴单元格.swf
- Lesson 04 删除整行或整列 222
 - 视频文件: Chapter 10\Study 01\Lesson 04
删除整行或整列.swf

Work ⑤ 单元格列宽和行高的设置	223
Lesson 05 单元格的设置	224
● 视频文件: Chapter 10\Study 01\Lesson 05 单元格的设置.swf	

Study 02 输入数据和填充数据

Work ① Excel数据的输入	225
Lesson 06 制作毕业生查询表	226
Work ② 自动填充数据	228
Lesson 07 使用拖动法填充有规律的数据	229
● 视频文件: Chapter 10\Study 02\Lesson 07 使用拖动法填充有规律的数据.swf	
Lesson 08 使用对话框自定义填充数据	230
● 视频文件: Chapter 10\Study 02\Lesson 08 使用对话框自定义填充数据.swf	

Study 03 编辑Excel工作表

Lesson 09 工作表的复制与移动	233
● 视频文件: Chapter 10\Study 03\Lesson 09 工作表的复制与移动.swf	
Lesson 10 显示隐藏的工作表	234
● 视频文件: Chapter 10\Study 03\Lesson 10 显示隐藏的工作表.swf	

Study 04 在表格中应用公式与函数 ...

Work ① 使用公式计算	235
Work ② 在公式中使用函数	235
Work ③ 常用函数的使用	236

Study 05 建立图表

Work ① 创建数据的柱形图	238
Lesson 11 使用对话框创建图表	239
● 视频文件: Chapter 10\Study 05\Lesson 11 使用对话框创建图表.swf	
Work ② 更改图表数据	239
Work ③ 美化图表外观	240
Lesson 12 美化图表	240

Study 06 数据处理

Work ① 数据排序	243
Lesson 13 对工资表进行排序	244
Work ② 筛选数据	246
Lesson 14 对工资表进行筛选	247
Work ③ 分类汇总数据	248
Lesson 15 对工作表进行分类汇总	248

Chapter 11 玩转常用工具软件

Study 01 WinRAR压缩和解压缩文件 ...

Work ① 使用WinRAR压缩文件	251
Lesson 01 最优化的压缩	252
● 视频文件: Chapter 11\Study 01\Lesson 01 最优化的压缩.swf	
Lesson 02 加密文件压缩	253
● 视频文件: Chapter 11\Study 01\Lesson 02 加密文件压缩.swf	
Work ② 使用WinRAR解压文件	255

Study 02 光影魔术师

Work ① 使用光影魔术师浏览图片	255
Lesson 03 使用不同的方式浏览图片	256
Work ② 在光影魔术手中处理图片	257
Lesson 04 美化图片	258

Study 03 谷歌金山词霸

Work ① 使用谷歌金山词霸查询和翻译 单词	262
Work ② 使用谷歌金山词霸屏幕取词	264

Study 04 暴风影音

Lesson 05 设置播放列表	266
Lesson 06 设置影片字幕	268

Study 05 千千静听音乐播放软件

Lesson 07 新建列表并添加歌曲	271
● 视频文件: Chapter 11\Study 05\Lesson 07 新建列表并添加歌曲.swf	
Lesson 08 设置播放歌曲效果	272
● 视频文件: Chapter 11\Study 05\Lesson 08 设置播放歌曲效果.swf	
Lesson 09 设置歌词	273

Chapter 12 网络应用与畅游Internet 277

Study 01 使用ADSL宽带上网 278

- Work ① 安装ADSL设备 278
- Work ② 连接网络 280
 - Lesson 01 使用ADSL连接互联网 280
 - Lesson 02 设置自动拨号 282

Study 02 “网上邻居”与共享资源 283

- Work ① 局域网的设置 284
 - Lesson 03 设置本地连接属性 284
 - Lesson 04 更改计算机名与工作组 286
- Work ② 资源共享 287
 - Lesson 05 共享磁盘“工作(G:)” 287
 - Lesson 06 访问局域网中的共享资源 288

Study 03 Internet Explorer浏览器 290

- Work ① IE浏览器界面介绍 290
- Work ② 浏览网页 292
 - Lesson 07 设置主页 294
 - 视频文件: Chapter 12\Study 03\Lesson 07
设置主页.swf
 - Lesson 08 将网页添加到收藏夹 294

- 视频文件: Chapter 12\Study 03\Lesson 08
将网页添加到收藏夹.swf
- Lesson 09 保存网页 297
- 视频文件: Chapter 12\Study 03\Lesson 09
保存网页.swf
- Lesson 10 保存网页中的图片 298
- 视频文件: Chapter 12\Study 03\Lesson 10
保存网页中的图片.swf
- Work ③ 设置IE浏览器 298
 - Lesson 11 设置Internet临时文件 300
 - 视频文件: Chapter 12\Study 03\Lesson 11
设置Internet临时文件.swf
 - Lesson 12 安全设置 301
 - 视频文件: Chapter 12\Study 03\Lesson 12
安全设置.swf

Study 04 搜索引擎 303

- Work ① Baidu (百度) 303
 - Lesson 13 使用Baidu搜索网页 305
 - Lesson 14 使用Baidu搜索图片 306
 - Lesson 15 使用Baidu搜索音乐 307
- Work ② Google (谷歌) 308
 - Lesson 16 使用Google搜索英文网页 310

Chapter 13 下载网络资源 311

Study 01 使用浏览器下载文件 312

- Lesson 01 使用“目标另存为”下载迅雷
软件 312
- 视频文件: Chapter 13\Study 01\Lesson 01
使用“目标另存为”下载迅雷软件.swf

Study 02 使用迅雷下载 313

- Work ① 使用迅雷下载文件 313
 - Lesson 02 使用迅雷下载“飞信”软件 315
 - 视频文件: Chapter 13\Study 02\Lesson 02
使用迅雷下载“飞信”软件.swf

- Work ② 迅雷的TD文件 317
 - Lesson 03 使用迅雷的TD文件继续下载 317
 - 视频文件: Chapter 13\Study 02\Lesson 03
使用迅雷的TD文件继续下载.swf
- Work ③ 迅雷的配置 319
 - Lesson 04 设置迅雷下载文件保存路径 319
 - 视频文件: Chapter 13\Study 02\Lesson 04
设置迅雷下载文件保存路径.swf
 - Lesson 05 清理迅雷下载的文件 321

Study 03 使用eMule (电驴) 322

- Work ① 使用eMule搜索资源 322
Lesson 06 搜索影片“公爵夫人” 323
● 视频文件: Chapter 13\Study 03\Lesson 06
搜索影片“公爵夫人”.swf
Work ② 使用eMule下载文件 324
Lesson 07 下载影片“剑蝶” 324

- 视频文件: Chapter 13\Study 03\Lesson 07
下载影片“剑蝶”.swf

Study 04 其他下载软件的使用 326

- Work ① 使用KuGoo下载音乐 326
Lesson 08 搜索并下载新碟音乐 328
Work ② 使用魔幻盒子下载Poco电子杂志 329
Lesson 09 下载网络电子杂志 330

Chapter 14 网上冲浪 333

Study 01 腾讯QQ 334

- Work ① 申请免费QQ账号 334
Work ② 使用QQ网上聊天 335
Lesson 01 使用“高级查找”功能寻找好友 337
● 视频文件: Chapter 14\Study 01\Lesson 01
使用“高级查找”功能寻找好友.swf
Lesson 02 与好友进行视频聊天 338
● 视频文件: Chapter 14\Study 01\Lesson 02
与好友进行视频聊天.swf
Lesson 03 给好友发送“飞信”软件 340
● 视频文件: Chapter 14\Study 01\Lesson 03
给好友发送“飞信”软件.swf
Lesson 04 接收好友发送的文件 341
● 视频文件: Chapter 14\Study 01\Lesson 04
接收好友发送的文件.swf
Work ③ 设置个性QQ资料 342
Work ④ QQ硬盘 344
Lesson 05 上传文档资料 344
● 视频文件: Chapter 14\Study 01\Lesson 05
上传文档资料.swf
Lesson 06 下载图片资料 346
● 视频文件: Chapter 14\Study 01\Lesson 06
下载图片资料.swf

Study 02 Blog空间 346

- Work ① 访问他人的Blog 347
Work ② 开通博客 347
Lesson 07 申请开通新浪Blog 348

- 视频文件: Chapter 14\Study 02\Lesson 07
申请开通新浪Blog.swf
Lesson 08 更改头像 350
Lesson 09 更换皮肤 351
Lesson 10 在Blog中写日志 353
Work ③ 网络相册 355
Lesson 11 上传照片 356

Study 03 网络电视 358

- Work ① 使用PPS观看节目 358
Lesson 12 在PPS中观看韩剧
《伊甸园之东》 358
Work ② 使用土豆网观看视频 361
Lesson 13 上传视频 361
Lesson 14 观看“动画”视频 363

Study 04 网络游戏 364

- Work ① QQ游戏 365
Lesson 15 下载安装“大家来找茬”休闲竞技
游戏 366
● 视频文件: Chapter 14\Study 04\Lesson 15
下载安装“大家来找茬”休闲竞技游戏.swf
Lesson 16 玩“大家来找茬”游戏 367
● 视频文件: Chapter 14\Study 04\Lesson 16
玩“大家来找茬”游戏.swf
Work ② 在线网页小游戏 369
Lesson 17 玩“新超级玛丽”冒险游戏 369
● 视频文件: Chapter 14\Study 04\Lesson 17
玩“新超级玛丽”冒险游戏.swf

Chapter 15 信息网络随意传 371

Study 01 使用电子邮箱收发邮件 372

- Work ① 了解并使用电子邮件 372
 - Lesson 01 使用电子邮箱接收并回复邮件 373
 - 视频文件: Chapter 15\Study 01\Lesson 01
使用电子邮箱接收并回复邮件.swf
- Work ② 电子邮件的管理 375
 - Lesson 02 添加联系人并分组 376
 - 视频文件: Chapter 15\Study 01\Lesson 02
添加联系人并分组.swf
 - Lesson 03 编辑通讯录 377
 - 视频文件: Chapter 15\Study 01\Lesson 03
编辑通讯录.swf
 - Lesson 04 清理邮箱中的过期邮件 378
 - 视频文件: Chapter 15\Study 01\Lesson 04
清理邮箱中的过期邮件.swf
- Work ③ 电子邮箱的设置 379
- Work ④ 电子贺卡 380
 - Lesson 05 使用电子邮箱发送电子贺卡 381

- 视频文件: Chapter 15\Study 01\Lesson 05
使用电子邮箱发送电子贺卡.swf

Study 02 飞信2008 382

- Work ① 注册飞信用户 382
 - Lesson 06 使用电脑注册飞信用户 383
 - Lesson 07 登录飞信 384
 - 视频文件: Chapter 15\Study 02\Lesson 07
登录飞信.swf
- Work ② 设置个人资料 384
 - Lesson 08 更改飞信外观效果 385
 - 视频文件: Chapter 15\Study 02\Lesson 08
更改飞信外观效果.swf
- Work ③ 使用飞信发送短信 386
 - Lesson 09 添加好友 387
 - Lesson 10 给未在线的好友发送免费短信 389
 - Lesson 11 群发免费短信 390

Chapter 16 系统的优化与维护 391

Study 01 系统优化 392

- Work ① 电脑启动速度的优化 392
 - Lesson 01 调整系统启动停留时间 393
 - 视频文件: Chapter 16\Study 01\Lesson 01
调整系统启动停留时间.swf
 - Lesson 02 取消开机启动MSN 393
 - 视频文件: Chapter 16\Study 01\Lesson 02
取消开机启动MSN.swf
- Work ② 电脑系统安全优化 394
 - Lesson 03 取消Windows XP欢迎界面 395
 - 视频文件: Chapter 16\Study 01\Lesson 03
取消Windows XP欢迎界面.swf
 - Lesson 04 清除IE浏览器中的密码 396
 - 视频文件: Chapter 16\Study 01\Lesson 04
清除IE浏览器中的密码.swf
 - Lesson 05 优化虚拟内存 397

- 视频文件: Chapter 16\Study 01\Lesson 05
优化虚拟内存.swf

Study 02 系统维护 398

- Work ① 磁盘的维护 398
 - Lesson 06 清理磁盘垃圾文件 398
 - Lesson 07 整理磁盘碎片 400
- Work ② 备份与还原文件和系统 401
 - Lesson 08 创建系统还原点 402
 - 视频文件: Chapter 16\Study 02\Lesson 08
创建系统还原点.swf
 - Lesson 09 还原系统 403
 - 视频文件: Chapter 16\Study 02\Lesson 09
还原系统.swf
 - Lesson 10 制作系统一键还原精灵 404
 - Lesson 11 使用一键还原精灵还原系统 408

Work ③ 驱动备份与还原	408
Lesson 12 使用驱动精灵备份多个驱动程序	409
● 视频文件: Chapter 16\Study 02\Lesson 12 使用驱动精灵备份多个驱动程序.swf	

Lesson 13 使用驱动精灵还原多个驱动程序	410
● 视频文件: Chapter 16\Study 02\Lesson 13 使用驱动精灵还原多个驱动程序.swf	

Chapter 17 电脑安全与防范 412

Study 01 查杀电脑中的病毒与木马 ... 413

Work ① 认识电脑病毒	413
Work ② 认识木马	413
Work ③ 使用瑞星杀毒软件	414
Lesson 01 升级瑞星软件	415
Lesson 02 用快捷方式查杀病毒	416
Lesson 03 进行杀毒设置	418
Lesson 04 设置代理服务器	419
Work ④ 使用360安全卫士查杀木马	420
Lesson 05 自定义查杀木马	420
● 视频文件: Chapter 17\Study 01\Lesson 05 自定义查杀木马.swf	
Lesson 06 查杀隐藏木马	422
● 视频文件: Chapter 17\Study 01\Lesson 06 查杀隐藏木马.swf	

Study 02 使用防火墙 423

Work ① 防火墙介绍	423
Work ② 启用或禁用防火墙	423
Lesson 07 添加例外程序	424
● 视频文件: Chapter 17\Study 02\Lesson 07 添加例外程序.swf	

Study 03 病毒专杀 425

Work ① Auto病毒专杀	425
Lesson 08 使用Auto.exe专杀工具查杀病毒	425
Work ② 机器狗病毒专杀	426
Lesson 09 使用360顽固木马专杀大全	426