



新编

# Windows 10

## 从入门到精通

● 龙马高新教育 编著

我的第1本 Windows 10 入门书,完成从零基础到高手的蜕变



DVD 教学光盘

- 17 小时全程同步教学录像
- Windows 10 安装教学录像
- Office 2016 安装教学录像
- 5300 个 Office 通用办公模板

- 移动办公技巧手册
- 网络搜索及电脑技巧查询手册
- 10 小时电脑维护教学录像
- 教学用 PPT 课件

电脑/手机/转账支付  
安全技巧随身查

赠

**透彻讲解** Windows 专家与具有数十年经验的电脑培训教师联手打造

**特色方法** 精心设计图解和视频双通道教学模式,“入门”更简单,“精通”更高效

**视频授课** 全程同步高清教学录像,如名师现场指导,透彻解析实操技能

**系统全面** 系统讲解 Windows 10 必备知识点,全面囊括相关操作技法

**精选案例** 精心遴选、设计教学案例,典型实用,事半功倍

**紧贴实战** 紧密结合日常工作、学习、生活中的真实需求,学完就用,快速上手

**实用技巧** 精心甄选操作秘技,极速提升实战水平

**海量资源** 超值赠送海量学习资料,举一反三,全面提高



中国工信出版集团



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

@ 易学易用系列



新编

# Windows 10

# 从入门到精通

● 龙马高新教育 编著

人民邮电出版社

北京

## 图书在版编目(CIP)数据

新编Windows 10从入门到精通 / 龙马高新教育编著

— 北京：人民邮电出版社，2016.9

ISBN 978-7-115-42800-4

I. ①新… II. ①龙… III. ①Windows操作系统  
IV. ①TP316.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第182690号

## 内 容 提 要

本书以零基础讲解为宗旨，用实例引导读者学习，深入浅出地介绍了 Windows 10 的相关知识和应用方法。

全书分为 7 篇，共 29 章。第 1 篇【入门篇】主要介绍了 Windows 10 操作系统的安装方法、上机体验及个性化设置等；第 2 篇【应用篇】主要介绍了资源管理、文本输入、组网攻略、账户管理、Cortana 语音助手、程序管理及 Windows 10 常用附件的使用等；第 3 篇【网络篇】主要介绍了 Windows 10 上网、网络查询、网上购物及网络社交等；第 4 篇【娱乐篇】主要介绍了图片的处理、多媒体娱乐及在 Windows 10 中玩游戏等；第 5 篇【办公篇】主要介绍了办公文档的处理、电子表格的制作、演示文稿的设计、电子邮件的使用及办公设备的应用等；第 6 篇【系统篇】主要介绍了电脑病毒的查杀与防治、系统的优化与管理、电脑核心优化及 Windows 10 的系统备份与重装等；第 7 篇【高手秘技篇】主要介绍了常见故障的处理方法、电脑组装及数据维护等。

在本书附赠的 DVD 多媒体教学光盘中，包含了 17 小时与图书内容同步的教学录像以及所有案例的配套素材和结果文件。此外，还赠送了大量相关内容的教学录像和电子书，便于读者扩展学习。

本书不仅适合 Windows 10 的初、中级用户学习使用，也可以作为各类院校相关专业学生和电脑培训班学员的教材或辅导用书。

---

◆ 编 著 龙马高新教育

责任编辑 张 翼

责任印制 杨林杰

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

三河市海波印务有限公司印刷

◆ 开本：787×1092 1/16

印张：34

字数：824 千字

印数：1—2 500 册

2016 年 9 月第 1 版

2016 年 9 月河北第 1 次印刷

---

定价：69.80 元（附光盘）

读者服务热线：(010)81055410 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广字第 8052 号

电脑是现代信息社会的重要标志。掌握丰富的电脑知识、正确熟练地操作电脑已成为信息时代对每个人的要求。为满足广大读者的学习需要，我们针对不同学习对象的接受能力，总结了多位电脑高手、高级设计师及电脑教育专家的经验，精心编写了“新编从入门到精通”系列丛书。



## 丛书主要内容

本套丛书涉及读者在日常工作和学习中各个常见的电脑应用领域，在介绍软硬件的基础知识及具体操作时均以读者经常使用的版本为主，在必要的地方也兼顾了其他版本，以满足不同领域读者的需求。本套丛书主要包括以下品种。

新编学电脑从入门到精通	新编老年人学电脑从入门到精通
新编Windows 10从入门到精通	新编笔记本电脑应用从入门到精通
新编电脑打字与Word排版从入门到精通	新编电脑选购、组装、维护与故障处理从入门到精通
新编Word 2013从入门到精通	新编电脑办公（Windows 7+Office 2013）从入门到精通
新编Excel 2003从入门到精通	新编电脑办公（Windows 7+Office 2016）从入门到精通
新编Excel 2010从入门到精通	新编电脑办公（Windows 8+Office 2010）从入门到精通
新编Excel 2013从入门到精通	新编电脑办公（Windows 8+Office 2013）从入门到精通
新编Excel 2016从入门到精通	新编电脑办公（Windows 10+Office 2016）从入门到精通
新编PowerPoint 2016从入门到精通	新编Word/Excel/PPT 2003从入门到精通
新编Word/Excel/PPT 2007从入门到精通	新编Word/Excel/PPT 2010从入门到精通
新编Word/Excel/PPT 2013从入门到精通	新编Word/Excel/PPT 2016从入门到精通
新编Office 2010从入门到精通	新编Office 2013从入门到精通
新编Office 2016从入门到精通	新编AutoCAD 2015从入门到精通
新编AutoCAD 2017从入门到精通	新编UG NX 10从入门到精通
新编SolidWorks 2015从入门到精通	新编Premiere Pro CC从入门到精通
新编Photoshop CC从入门到精通	新编网站设计与网页制作（Dreamweaver CC + Photoshop CC + Flash CC版）从入门到精通



## 本书特色

### ○ 零基础、入门级的讲解

无论读者是否从事计算机相关行业，是否使用过 Windows 10，都能从本书中找到最佳的起点。本书入门级的讲解可以帮助读者快速地从新手迈向高手行列。

### ○ 精选内容，实用至上

全部内容都经过精心选取编排，在贴近实际的同时，突出重点、难点，帮助读者对所学知识

深化理解，触类旁通。

### ◎ 实例为主，图文并茂

在介绍过程中，每一个知识点均配有实例辅助讲解，每一个操作步骤均配有对应的插图加深认识。这种图文并茂的方法能够使读者在学习过程中直观、清晰地看到操作过程和效果，便于深刻理解和掌握。

### ◎ 高手指导，扩展学习

本书以“高手支招”的形式为读者提炼了各种高级操作技巧，总结了大量系统、实用的操作方法，以便读者学习到更多的内容。

### ◎ 双栏排版，超大容量

本书采用单双栏排版相结合的格式，大大扩充了信息容量，在 500 多页的篇幅中容纳了传统图书 800 多页的内容。这样就能在有限的篇幅中为读者奉送更多的知识和实战案例。

### ◎ 书盘结合，互动教学

本书配套的多媒体教学光盘内容与书中知识紧密结合并互相补充。在多媒体光盘中，我们模拟工作、学习中的真实场景，帮助读者体验实际工作环境，并使其掌握日常所需的知识和技能以及处理各种问题的方法，达到学以致用目的，从而大大增强了本书的实用性。

## 光盘特点

### ◎ 17 小时全程同步教学录像

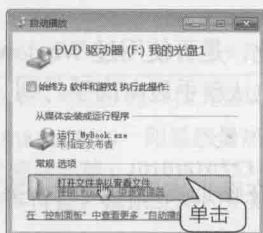
教学录像涵盖本书所有知识点，详细讲解每个实例及实战案例的操作过程和关键点。读者可以更轻松地掌握书中所有的操作方法和技巧，而且扩展的讲解部分可使读者获得更多的知识。

### ◎ 超多、超值资源大放送

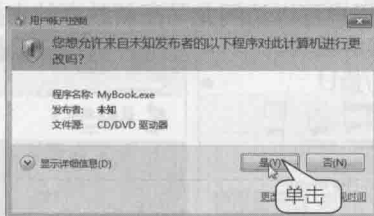
随书奉送 Windows 10 操作系统安装教学录像、Office 2016 软件安装教学录像、Office 2016 快捷键查询手册、2000 个 Word 精选文档模板、1800 个 Excel 典型表格模板、1500 个 PPT 精美演示模板、移动办公技巧手册、Word/Excel/PPT 技巧手册、Excel 函数查询手册、电脑技巧查询手册、网络搜索与下载技巧手册、电脑维护与故障处理技巧查询手册、常用五笔编码查询手册、5 小时 Photoshop CC 教学录像、10 小时电脑选购 / 组装 / 维护与故障处理教学录像以及本书内容的教学用 PPT 文件等超值资源，以方便读者扩展学习。

## 配套光盘运行方法

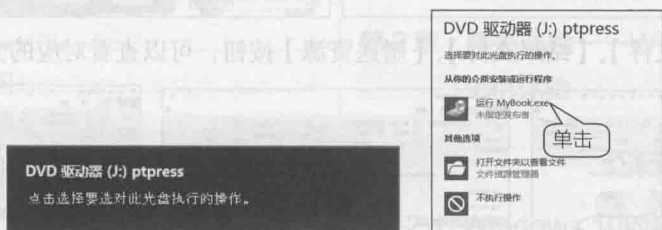
① 将光盘放入光驱中，几秒钟后系统会弹出【自动播放】对话框，如下图所示。



② 在 Windows 7 操作系统中单击【打开文件夹以查看文件】链接以打开光盘文件夹，用鼠标右键单击光盘文件夹中的 MyBook.exe 文件，并在弹出的快捷菜单中选择【以管理员身份运行】菜单项，打开【用户账户控制】对话框，如下图所示。单击【是】按钮，光盘即可自动播放。



③ 在 Windows 10 操作系统中，桌面右上角会显示快捷操作界面，单击该界面后，在其列表中选择【运行 MyBook.exe】选项即可运行光盘系统。或者单击【打开文件夹以查看文件】选项打开光盘文件夹，双击光盘文件夹中的 MyBook.exe 文件，也可以运行光盘系统。



④ 光盘运行后会首先播放片头动画，之后进入光盘的主界面。其中包括【课堂再现】、【龙马高新教育 APP 下载】、【支持网站】3 个学习通道和【素材文件】、【结果文件】、【赠送资源】、【帮助文件】、【退出光盘】5 个功能按钮。



⑤ 单击【课堂再现】按钮，进入多媒体同步教学录像界面。在左侧的章号按钮上单击鼠标左键，在弹出的快捷菜单上单击要播放的节名，即可开始播放相应的教学录像。



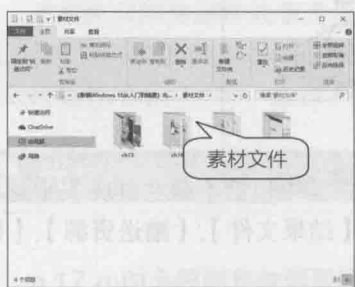


⑥ 单击【龙马高新教育 APP 下载】按钮，在打开的文件夹中包含有龙马高新教育的 APP 安装程序，可以使用 360 手机助手、应用宝等将程序安装到手机中，也可以将安装程序传输到手机中进行安装。

⑦ 单击【支持网站】按钮，用户可以访问龙马高新教育的支持网站，在网站中进行交流学习。



⑧ 单击【素材文件】、【结果文件】、【赠送资源】按钮，可以查看对应的文件和学习资源。



⑨ 单击【帮助文件】按钮，可以打开“光盘使用说明.pdf”文档，该说明文档详细介绍了光盘在电脑上的运行环境和运行方法。

⑩ 单击【退出光盘】按钮，即可退出本光盘系统。

## 网站支持

更多学习资料，请访问 [www.51pcbook.cn](http://www.51pcbook.cn)。

## 创作团队

本书由龙马高新教育策划，孔长征任主编，李震、赵源源任副主编。参与本书编写、资料整理、多媒体开发及程序调试的人员有孔万里、周奎奎、张任、张田田、尚梦娟、李彩红、尹宗都、王果、陈小杰、左琨、邓艳丽、崔姝怡、侯蕾、左花苹、刘锦源、普宁、王常吉、师鸣若、钟宏伟、陈川、刘子威、徐永俊、朱涛和张允等。

在编写过程中，我们竭尽所能地将最好的讲解呈现给读者，但也难免有疏漏和不妥之处，敬请广大读者不吝指正。若您在学习过程中产生疑问，或有任何建议，可发送电子邮件至 [zhangyi@ptpress.com.cn](mailto:zhangyi@ptpress.com.cn)。


编者

## 目录

## 第1篇 入门篇

## 第1章 认识与安装Windows 10

## 操作系统 ..... 2

 本章教学录像时间：48分钟

## 1.1 Windows 10的新特性 ..... 3

1.1.1 回归的“开始”菜单 ..... 3

1.1.2 智能助理——Cortana ..... 3

1.1.3 新的浏览器——Microsoft Edge ..... 4

1.1.4 Windows Hello ..... 4

1.1.5 任务视图 ..... 4

1.1.6 通知中心 ..... 5

1.1.7 手机助手 ..... 5

## 1.2 Windows 10的版本及配置要求 ... 6

1.2.1 Windows 10操作系统的版本 ..... 6

1.2.2 选择32位还是64位操作系统 ..... 6

1.2.3 硬件配置要求 ..... 7

## 1.3 完全安装Windows 10操作系统 ... 8

1.3.1 设置BIOS ..... 8

1.3.2 启动安装程序 ..... 9

1.3.3 磁盘分区 ..... 11

1.3.4 安装设置 ..... 11

## 1.4 升级安装Windows 10操作系统 ... 13

1.4.1 升级后版本的变化 ..... 13

1.4.2 升级Windows 10的注意事项 ..... 14

1.4.3 通过微软官方推送升级 ..... 14

1.4.4 通过微软官方升级助手升级 ..... 16

1.4.5 通过微软官方发布的ISO文件升级 ..... 16

1.4.6 使用360 Windows 10升级助手升级 ..... 17

## 1.5 多系统共存 ..... 19

1.5.1 安装多系统的条件 ..... 19

1.5.2 双系统共存 ..... 19

1.5.3 三系统共存 ..... 21

1.5.4 设置电脑启动时的默认操作系统 ..... 22

1.5.5 解决多系统下的开机引导问题 ..... 23

1.6 综合实战——使用微软官方工具制作  
U盘/DVD安装工具 ..... 24

1.6.1 创建安装介质 ..... 24

1.6.2 安装系统 ..... 26

**高手支招** 删除Windows.old文件夹 ..... 27


解决Windows 7系统中无Windows 10

升级推送消息的问题 ..... 28

在32位系统下安装64位系统 ..... 29

## 第2章 精彩体验——Windows 10

## 上机体验 ..... 31

 本章教学录像时间：37分钟

## 2.1 Windows 10的启动与退出 ..... 32

2.1.1 启动Windows 10——开机 ..... 32

2.1.2 退出Windows 10——关机 ..... 33

## 2.2 认识Windows 10桌面 ..... 33

2.2.1 桌面背景 ..... 34

2.2.2 桌面图标 ..... 34

2.2.3 任务栏 ..... 34

2.2.4 通知区域 ..... 34

2.2.5 【开始】按钮 ..... 35

2.2.6 搜索框 ..... 35

## 2.3 “开始”菜单的基本操作 ..... 35

2.3.1 在“开始”菜单中查找程序 ..... 35

2.3.2 将应用程序固定到“开始”屏幕 ..... 36

2.3.3 将应用程序固定到任务栏 ..... 36

2.3.4 动态磁贴的使用 ..... 37

2.3.5 调整“开始”屏幕大小 ..... 38

## 2.4 窗口的基本操作 ..... 38

2.4.1 窗口的组成元素 ..... 38

2.4.2 打开和关闭窗口 ..... 40

2.4.3 移动窗口的位置 ..... 40

8.2 启用开机启动Cortana ..... 130



2.4.4 调整窗口的大小.....	41
2.4.5 切换当前窗口.....	42
2.4.6 窗口贴边显示.....	42

<b>2.5 像使用平板电脑一样使用PC——平板模式.....</b>	<b>43</b>
-------------------------------------	-----------

<b>2.6 综合实战——管理“开始”屏幕的分类.....</b>	<b>43</b>
-----------------------------------	-----------

<b>高手支招</b> 滑动鼠标关闭电脑.....	45
隐藏搜索框.....	46

<b>第3章 个性定制——Windows 10的基本设置.....</b>	<b>47</b>
---------------------------------------	-----------

 本章教学录像时间：33分钟

<b>3.1 图标的设置.....</b>	<b>48</b>
-----------------------	-----------

3.1.1 找回传统桌面的系统图标.....	48
3.1.2 添加桌面图标.....	49
3.1.3 删除桌面图标.....	49
3.1.4 设置桌面图标的大小和排列方式.....	50
3.1.5 更改图标显示样式.....	51

<b>3.2 设置日期和时间.....</b>	<b>53</b>
-------------------------	-----------

3.2.1 设置系统显示时间.....	53
3.2.2 添加不同时区的时钟.....	54

<b>3.3 屏幕个性化设置.....</b>	<b>55</b>
-------------------------	-----------


3.3.1 设置桌面背景和颜色.....	55
3.3.2 设置锁屏界面.....	56
3.3.3 设置主题.....	56
3.3.4 设置屏幕分辨率.....	57
3.3.5 设置屏幕保护程序.....	57

<b>3.4 综合实战——虚拟桌面的创建和使用.....</b>	<b>58</b>
----------------------------------	-----------

<b>高手支招</b> 开启“上帝模式”.....	59
取消显示开机锁屏界面.....	60

## 第2篇 应用篇

<b>第4章 资源管理——文件和文件夹的操作.....</b>	<b>62</b>
---------------------------------	-----------

 本章教学录像时间：39分钟

<b>4.1 文件和文件夹的管理.....</b>	<b>63</b>
---------------------------	-----------

4.1.1 此电脑.....	63
4.1.2 文件夹组.....	63

<b>4.2 认识文件和文件夹.....</b>	<b>64</b>
--------------------------	-----------

4.2.1 文件.....	64
4.2.2 文件夹.....	66

<b>4.3 文件和文件夹的基本操作.....</b>	<b>67</b>
-----------------------------	-----------


4.3.1 认识文件和文件夹.....	67
4.3.2 文件资源管理功能区.....	68
4.3.3 打开/关闭文件或文件夹.....	68
4.3.4 更改文件或文件夹的名称.....	69
4.3.5 复制/移动文件或文件夹.....	70
4.3.6 隐藏/显示文件或文件夹.....	70
4.3.7 压缩/解压缩文件夹.....	71

<b>4.4 综合实战——文件和文件夹的查找.....</b>	<b>72</b>
---------------------------------	-----------

4.4.1 使用搜索框进行查找.....	72
4.4.2 使用文件资源管理器窗口进行查找.....	73

<b>高手支招</b> 添加常用文件夹到“开始”屏幕.....	73
如何快速查找文件.....	74

<b>第5章 文本输入——轻松学打字.....</b>	<b>75</b>
-----------------------------	-----------

 本章教学录像时间：52分钟

<b>5.1 正确的指法操作.....</b>	<b>76</b>
-------------------------	-----------

5.1.1 手指的基准键位.....	76
5.1.2 手指的正确分工.....	76
5.1.3 正确的打字姿势.....	77
5.1.4 按键的敲打要领.....	77

<b>5.2 输入法的管理.....</b>	<b>78</b>
------------------------	-----------

5.2.1 输入法的种类.....	78
5.2.2 挑选合适的输入法.....	78
5.2.3 安装与删除输入法.....	79
5.2.4 输入法的切换.....	79
<b>5.3 拼音打字 .....</b>	<b>80</b>
5.3.1 使用简拼、全拼混合输入.....	80
5.3.2 中英文混合输入.....	80
5.3.3 使用拆字辅助码输入.....	81
5.3.4 快速插入当前日期和时间.....	82
<b>5.4 陌生字的输入方法 .....</b>	<b>82</b>
<b>5.5 五笔打字 .....</b>	<b>84</b>
5.5.1 五笔字根在键盘上的分布.....	84
5.5.2 巧记五笔字根.....	85
5.5.3 灵活输入汉字.....	86
5.5.4 简码的输入.....	87
5.5.5 输入词组.....	89
<b>5.6 综合实战——使用拼音输入法</b>	
<b>写一封信.....</b>	<b>92</b>
<b>高手支招</b> 单字的五笔字根编码歌诀.....	93
造词.....	94
<b>第6章 组网攻略——各种上网方式详解... 95</b>	
<b>本章教学录像时间：46分钟</b>	
<b>6.1 了解电脑上网.....</b>	<b>96</b>
6.1.1 认识网络连接的有关名词.....	96
6.1.2 常见的家庭网络连接方式.....	98
<b>6.2 电脑连接上网.....</b>	<b>99</b>
6.2.1 ADSL宽带上网.....	99
6.2.2 小区宽带上网.....	100
6.2.3 PLC上网.....	102
<b>6.3 组建无线局域网 .....</b>	<b>103</b>
6.3.1 组建无线局域网的准备.....	103
6.3.2 组建无线局域网.....	105
<b>6.4 组建有线局域网 .....</b>	<b>108</b>
6.4.1 组建有线局域网的准备.....	108

6.4.2 组建有线局域网.....	109
<b>6.5 防“蹭”网攻略——管理你的无线网.....</b>	<b>109</b>
6.5.1 网速测试.....	109
6.5.2 修改无线网络名称和密码.....	110
6.5.3 IP的带宽控制.....	111
6.5.4 关闭路由器无线广播.....	112
6.5.5 实现路由器的智能管理.....	112
<b>6.6 综合实战——实现Wi-Fi信号家庭全覆盖.....</b>	<b>113</b>
6.6.1 家庭网络信号不能全覆盖的原因.....	113
6.6.2 解决方案.....	114
6.6.3 使用WDS桥接增强路由覆盖区域.....	115
<b>高手支招</b> 安全使用免费Wi-Fi.....	117
将电脑转变为无线路由器.....	118
<b>第7章 账户管理——Microsoft账户的应用.....</b>	<b>119</b>
<b>本章教学录像时间：17分钟</b>	
<b>7.1 认识Microsoft账户.....</b>	<b>120</b>
<b>7.2 注册并登录Microsoft账户.....</b>	<b>120</b>
<b>7.3 设置Microsoft账户.....</b>	<b>122</b>
7.3.1 添加账户头像.....	122
7.3.2 更改账户密码.....	123
7.3.3 使用PIN.....	124
7.3.4 添加多个Microsoft账户.....	125
<b>7.4 综合实战——创建图片密码 .....</b>	<b>126</b>
<b>高手支招</b> 锁定Windows桌面.....	128
取消开机密码，设置Windows自动登录.....	128
<b>第8章 私人助理——Cortana语音助手... 129</b>	
<b>本章教学录像时间：17分钟</b>	
<b>8.1 什么是Cortana .....</b>	<b>130</b>
<b>8.2 启用并唤醒Cortana .....</b>	<b>130</b>

8.3 使用Cortana语音搜索 .....	132
8.4 设置Cortana .....	133
8.4.1 设置感兴趣的内容.....	133
8.4.2 设置提醒.....	134
8.5 综合实战——跟微软小冰聊天 ...	135
8.5.1 召唤小冰.....	135
8.5.2 绑定小冰.....	136
<b>高手支招</b> 快速打开Cortana.....	138
禁用Cortana私人助手.....	138
<b>第9章 程序管理——程序的安装 与管理 .....</b>	<b>139</b>
<b>本章教学录像时间：53分钟</b>	
9.1 认识常用软件.....	140
9.2 软件的获取方法 .....	142
9.2.1 安装光盘.....	142
9.2.2 从官网下载.....	142
9.2.3 通过电脑管理软件下载.....	143
9.3 软件的安装 .....	143
9.4 软件的更新/升级 .....	144
9.4.1 自动检测升级.....	144
9.4.2 使用第三方软件升级.....	145
9.5 软件的卸载 .....	146
9.5.1 使用自带的卸载组件.....	146
9.5.2 使用软件自带的卸载程序.....	147
9.5.3 使用第三方软件卸载.....	147
9.5.4 使用设置面板.....	148
9.6 使用Windows应用商店.....	149
9.6.1 搜索并下载应用.....	149
9.6.2 购买付费应用.....	151
9.6.3 查看已购买应用.....	152
9.6.4 更新应用.....	153
9.7 硬件设备的管理 .....	153
9.7.1 查看硬件的型号.....	153

9.7.2 更新和卸载硬件的驱动程序.....	155
9.7.3 禁用或启动硬件.....	156

## 9.8 综合实战——设置默认打开程序... 156

<b>高手支招</b> 安装更多字体.....	159
解决安装软件时提示“扩展属性 不一致”问题.....	160

## 第10章 小程序大用途——Windows 10常 用附件的使用 .....

**本章教学录像时间：26分钟**

### 10.1 画图程序 .....

10.1.1 认识画图程序操作界面.....	162
10.1.2 绘制图形 .....	163
10.1.3 编辑图片.....	166
10.1.4 保存图片.....	169

### 10.2 截屏工具 .....

10.2.1 新建截图.....	169
10.2.2 编辑截图.....	170
10.2.3 保存截图.....	171

### 10.3 计算器 .....

10.3.1 启动计算器.....	171
10.3.2 设置计算器的类型.....	172
10.3.3 计算器的运算.....	173

### 10.4 便利贴 .....

### 10.5 综合实战——使用步骤记录器 ... 175

<b>高手支招</b> 便利贴使用小技巧.....	176
---------------------------	-----

## 第3篇 网络篇

### 第11章 走进网络——Windows 10 上网体验 .....

**本章教学录像时间：34分钟**

#### 11.1 使用Microsoft Edge浏览器 ... 179

11.1.1 Microsoft Edge的功能与设置.....	179
11.1.2 无干扰阅读——阅读视图.....	180
11.1.3 在Web上书写——做Web笔记.....	181
11.1.4 在浏览器中使用Cortana .....	182
11.1.5 无痕迹浏览——InPrivate.....	182
<b>11.2 使用Internet Explorer 11 浏览器 .....</b>	<b>183</b>
<b>11.3 网络资源搜索 .....</b>	<b>183</b>
11.3.1 认识各种搜索工具.....	183
11.3.2 搜索资讯.....	184
<b>11.4 网上下载 .....</b>	<b>185</b>
11.4.1 到哪里下载.....	185
11.4.2 怎样下载.....	186
11.4.3 保存网页上的图片.....	186
11.4.4 保存网页上的文字.....	186
<b>11.5 综合实战——搜索并下载文档 ...</b>	<b>187</b>
<b>高手支招</b> 在地址栏中进行关键词搜索.....	188
清除浏览器浏览记录.....	189

## 第12章 网络查询——查询生活信息.....191

本章教学录像时间：29分钟

<b>12.1 使用日历 .....</b>	<b>192</b>
12.1.1 查看日历.....	192
12.1.2 建立日程提醒.....	193
<b>12.2 查看天气情况 .....</b>	<b>194</b>
<b>12.3 查看地图 .....</b>	<b>195</b>
12.3.1 搜索地点.....	195
12.3.2 搜索路线图.....	196
<b>12.4 查看股市行情 .....</b>	<b>197</b>
<b>12.5 搜索租房信息 .....</b>	<b>198</b>
<b>12.6 搜索招聘信息 .....</b>	<b>199</b>
<b>12.7 综合实战——查询航班班次 .....</b>	<b>200</b>

**高手支招** 将常用地点固定在“开始”屏幕上... 201

## 第13章 网上购物——从网上买东西..... 203

本章教学录像时间：29分钟

<b>13.1 网上购物 .....</b>	<b>204</b>
13.1.1 认识网购平台.....	204
13.1.2 购物流程.....	205
13.1.3 购物实战——购买无线路由器.....	205
13.1.4 网上购物注意事项.....	208
<b>13.2 网上团购 .....</b>	<b>209</b>
13.2.1 认识团购平台.....	209
13.2.2 团购流程.....	210
13.2.3 团购实战——团购美食.....	211
13.2.4 申请退款.....	213
<b>13.3 电影选座 .....</b>	<b>214</b>
13.3.1 认识电影购票平台.....	214
13.3.2 电影选座注意事项.....	215
13.3.3 电影选座实战.....	215
<b>13.4 综合实战——网上购买火车票 ...</b>	<b>217</b>

<b>高手支招</b> 使用搜狗自动比价工具.....	219
认识网购交易中的卖家骗术.....	220
网购时如何讨价还价.....	220

## 第14章 网络社交——网络聊天交友.....221

本章教学录像时间：35分钟

<b>14.1 聊QQ .....</b>	<b>222</b>
14.1.1 申请QQ账号.....	222
14.1.2 登录QQ.....	222
14.1.3 添加QQ好友.....	223
14.1.4 与好友聊天.....	224
14.1.5 语音和视频聊天.....	225
14.1.6 使用QQ发送文件.....	226
14.1.7 创建讨论组.....	226
<b>14.2 玩微信 .....</b>	<b>227</b>
14.2.1 微信网页版.....	227
14.2.2 微信电脑版.....	229
<b>14.3 刷微博 .....</b>	<b>229</b>


- 14.3.1 发布微博 ..... 229
- 14.3.2 添加关注 ..... 230
- 14.3.3 转发并评论 ..... 230
- 14.3.4 发起话题 ..... 231

#### 14.4 综合实战——QQ好友管理 ..... 232

- 高手支招** 一键锁定QQ保护隐私 ..... 233  
备份/还原QQ聊天记录 ..... 233

## 第4篇 娱乐篇

### 第15章 精彩瞬间——图片与照片的浏览、处理 ..... 236

 本章教学录像时间：39分钟

#### 15.1 浏览和编辑图片 ..... 237

- 15.1.1 查看图片 ..... 237
- 15.1.2 选择图片 ..... 238
- 15.1.3 裁剪图片 ..... 238
- 15.1.4 使用滤镜 ..... 239
- 15.1.5 修改图片光线 ..... 239

#### 15.2 使用美图秀秀美化照片 ..... 240

- 15.2.1 为照片添加特效 ..... 240
- 15.2.2 人物照片美容 ..... 241
- 15.2.3 照片抠图换背景 ..... 242

#### 15.3 使用Photoshop处理图片 ..... 244

- 15.3.1 小眼睛变迷人大眼睛 ..... 244
- 15.3.2 去除脸部黑痣和青春痘 ..... 245
- 15.3.3 数码证件照片处理 ..... 246
- 15.3.4 让图片变清晰 ..... 247
- 15.3.5 修复曝光问题 ..... 248


#### 15.4 照片的导入与导出 ..... 250

- 15.4.1 将数码相机中的照片传到电脑中 ..... 250
- 15.4.2 安卓手机与电脑互传照片 ..... 250
- 15.4.3 苹果手机与电脑互传照片 ..... 251

#### 15.5 综合实战——创建照片相册 ..... 252

- 高手支招** 将喜欢的图片设置为照片磁贴 ..... 253  
将图片做成海报 ..... 253

### 第16章 视听体验——多媒体娱乐 ..... 255

 本章教学录像时间：27分钟

#### 16.1 使用Groove音乐播放器 ..... 256

- 16.1.1 播放歌曲 ..... 256
- 16.1.2 在Groove音乐播放器中添加歌曲 ..... 256
- 16.1.3 建立播放列表 ..... 258

#### 16.2 听音乐 ..... 259

- 16.2.1 在线听歌 ..... 259
- 16.2.2 下载音乐 ..... 260
- 16.2.3 将歌曲传送/同步到手机中 ..... 260

#### 16.3 使用电影和电视应用 ..... 261


#### 16.4 看电影 ..... 262

- 16.4.1 在线看电影 ..... 262
- 16.4.2 下载电影 ..... 263
- 16.4.3 转换电影格式 ..... 264

#### 16.5 综合实战——在线看电视 ..... 265

- 高手支招** 设置自动播放DVD ..... 266

### 第17章 休闲娱乐——在Windows 10中玩游戏 ..... 267

 本章教学录像时间：15分钟

#### 17.1 纸牌游戏 ..... 268

#### 17.2 玩转Xbox ..... 269

- 17.2.1 登录Xbox应用 ..... 269
- 17.2.2 添加游戏 ..... 270
- 17.2.3 流式传输游戏 ..... 271

#### 17.3 综合实战——玩QQ游戏 ..... 272

- 高手支招** 快速下载腾讯游戏 ..... 274

## 第5篇 办公篇


第18章 办公文档的处理——使用 Word 2016 .....	276
----------------------------------	-----

 本章教学录像时间：58分钟

18.1 Word 2016的操作界面 .....	277
18.2 Word 2016的基本操作 .....	278
18.2.1 创建空白文档 .....	278
18.2.2 使用联机模板创建文档 .....	279
18.2.3 保存文档 .....	280
18.2.4 文本的选取方法 .....	281
18.2.5 文本的剪切与复制 .....	282
18.2.6 查找与替换文本 .....	282
18.2.7 删除文本 .....	283
18.2.8 撤消和恢复 .....	283
18.3 输入文本内容 .....	284
18.3.1 中文和标点 .....	284
18.3.2 英文和标点 .....	285
18.3.3 日期和时间 .....	286
18.3.4 符号和特殊符号 .....	286
18.4 设置文本格式 .....	287
18.4.1 设置字体、字号和字形 .....	287
18.4.2 设置段落格式 .....	288
18.5 插入图片 .....	289
18.5.1 插入图片 .....	289
18.5.2 图片的编辑 .....	290
18.6 使用SmartArt图形和艺术字 .....	291
18.6.1 使用SmartArt图形 .....	291
18.6.2 使用艺术字 .....	292
18.7 综合实战——制作《产品授权委托书》 .....	294

<b>高手支招</b> 使用【Enter】键增加表格行 .....	296
删除页眉分割线 .....	296

第19章 电子表格的制作——使用 Excel 2016 .....	297
-----------------------------------	-----

 本章教学录像时间：1小时19分钟

19.1 Excel 2016的工作界面 .....	298
19.2 Excel 2016的基本操作 .....	299
19.2.1 创建工作簿 .....	299
19.2.2 创建工作表 .....	300
19.2.3 选择行和列 .....	301
19.2.4 插入/删除行和列 .....	301
19.2.5 调整行高与列宽 .....	301
19.3 内容输入与编辑 .....	302
19.3.1 输入数据 .....	302
19.3.2 快速填充数据 .....	304
19.3.3 编辑数据 .....	304
19.4 使用公式和函数计算 .....	305
19.4.1 公式的组成 .....	305
19.4.2 输入公式 .....	305
19.4.3 函数的分类和组成 .....	306
19.4.4 输入函数 .....	307
19.4.5 常用函数 .....	307
19.5 使用插图 .....	311
19.5.1 插入图片 .....	311
19.5.2 插入形状 .....	311
19.5.3 创建SmartArt图形 .....	312
19.6 创建图表 .....	313
19.6.1 创建图表的方法 .....	313
19.6.2 在图表中插入对象 .....	314
19.6.3 更改图表的类型 .....	315
19.6.4 创建组合图表 .....	315
19.7 数据的排序 .....	316
19.7.1 单条件排序 .....	316
19.7.2 多条件排序 .....	316
19.7.3 自定义排序 .....	317



## 19.8 数据的筛选 ..... 318

19.8.1 自动筛选 ..... 318

19.8.2 高级筛选 ..... 319

## 19.9 综合实战——制作《产品销售分析图》 ..... 320

**高手支招** 在Excel中绘制斜线表头 ..... 322  
将公式结果转化成数值 ..... 234

## 第20章 演示文稿的设计——使用PowerPoint 2016 ..... 325

**本章教学录像时间：1小时11分钟**

## 20.1 PowerPoint 2016的基本操作 ... 326

20.1.1 新建空白PPT ..... 326

20.1.2 添加幻灯片 ..... 326

20.1.3 删除幻灯片 ..... 327

20.1.4 复制幻灯片 ..... 327

20.1.5 移动幻灯片 ..... 327

## 20.2 添加和编辑文本 ..... 328

20.2.1 添加文本 ..... 328

20.2.2 设置字体格式 ..... 329

20.2.3 设置段落格式 ..... 329

## 20.3 插入对象 ..... 332

20.3.1 插入表格 ..... 332

20.3.2 插入图片 ..... 333

20.3.3 插入形状 ..... 333

20.3.4 插入图表 ..... 335

## 20.4 添加切换效果 ..... 335

## 20.5 设置动画效果 ..... 336

20.5.1 添加进入动画 ..... 336

20.5.2 调整动画顺序 ..... 337

20.5.3 设置动画计时 ..... 338

## 20.6 幻灯片放映 ..... 339

20.6.1 从头开始放映 ..... 339

20.6.2 从当前幻灯片开始放映 ..... 339

## 20.7 综合实战——设计年终总结报告PPT ..... 340

**高手支招** 用【Shift】键绘制标准图形 ..... 343

在放映时右击不出现菜单 ..... 344

单击鼠标不换片 ..... 344

## 第21章 鸿雁传书——电子邮件的使用 .. 345

**本章教学录像时间：21分钟**

## 21.1 使用邮件 ..... 346

21.1.1 配置账户 ..... 346

21.1.2 设置邮件界面背景图片 ..... 347

## 21.2 接收和发送邮件 ..... 348

21.2.1 写邮件 ..... 348

21.2.2 添加附件 ..... 349

21.2.3 接收邮件 ..... 350

21.2.4 标记邮件 ..... 350

## 21.3 管理人脉 ..... 351

21.3.1 添加账户 ..... 351

21.3.2 添加Outlook联系人 ..... 352

21.3.3 删除联系人 ..... 353

## 21.4 综合实战——使用Foxmail发送邮件 ..... 354

21.4.1 配置账户 ..... 354

21.4.2 添加联系人 ..... 354

21.4.3 发送邮件 ..... 355

**高手支招** 添加邮件电子签名 ..... 356

添加邮件通知 ..... 356

## 第22章 实现办公自动化——办公设备的应用 ..... 357

**本章教学录像时间：16分钟**

## 22.1 打印机 ..... 358

22.1.1 打印机简介 ..... 358


22.1.2 连接打印机 ..... 359

22.1.3 安装打印机驱动 ..... 359

22.1.4 使用打印机打印文件 .....	361
22.1.5 使用打印机的注意事项 .....	362
22.1.6 打印机省墨技巧 .....	362
<b>22.2 扫描仪 .....</b>	<b>363</b>
22.2.1 扫描仪简介 .....	363
22.2.2 安装扫描仪 .....	365
22.2.3 扫描文件 .....	366
22.2.4 使用扫描仪的注意事项 .....	367
<b>22.3 光盘刻录 .....</b>	<b>368</b>
22.3.1 刻录准备 .....	368
22.3.2 开始刻录 .....	369
<b>22.4 复印机 .....</b>	<b>371</b>
<b>22.5 综合实战——打印文件 .....</b>	<b>371</b>
22.5.1 打印Word文档 .....	371
22.5.2 打印PowerPoint文档 .....	372
22.5.3 打印Excel文档 .....	373
<b>高手支招</b> 扫描仪日常保养与维护 .....	373
扫描仪连接时的注意事项 .....	374

## 第6篇 系统篇

### 第23章 安全攻略——病毒查杀与防治.. 376


 本章教学录像时间：40分钟

<b>23.1 认识电脑病毒和木马 .....</b>	<b>377</b>
23.1.1 病毒与木马介绍 .....	377
23.1.2 感染原理与感染途径 .....	378
23.1.3 电脑中病毒或木马后的表现 .....	380
<b>23.2 安装杀毒软件 .....</b>	<b>381</b>
<b>23.3 中毒后的处理 .....</b>	<b>381</b>
23.3.1 升级病毒库 .....	381
23.3.2 查杀病毒 .....	383
<b>23.4 如何预防病毒 .....</b>	<b>386</b>
23.4.1 设置杀毒软件 .....	386
23.4.2 修补系统漏洞 .....	387

23.4.3 设置定期杀毒 .....	387
<b>23.5 电脑安全设置 .....</b>	<b>388</b>
23.5.1 电脑资源中的安全隐患 .....	388
23.5.2 系统账户安全 .....	390
23.5.3 网络账号安全 .....	393
23.5.4 网银账号安全 .....	393
<b>23.6 综合实战——使用Windows Defender .....</b>	<b>394</b>
<b>高手支招</b> 设置系统自带的防火墙 .....	396
压缩文件下载防毒攻略 .....	397

### 第24章 电脑加速——系统的优化与管理 .....

 本章教学录像时间：25分钟

<b>24.1 电源优化 .....</b>	<b>400</b>
24.1.1 设置电源功能按钮 .....	400
24.1.2 创建电源计划 .....	401
24.1.3 启用快速启动 .....	402
<b>24.2 硬盘优化 .....</b>	<b>403</b>
24.2.1 检查磁盘错误 .....	403
24.2.2 整理磁盘碎片 .....	405
24.2.3 硬盘分区 .....	406
<b>24.3 使用360安全卫士优化电脑 .....</b>	<b>411</b>
24.3.1 电脑优化加速 .....	411
24.3.2 给系统盘瘦身 .....	413
24.3.3 转移系统盘中的重要资料和软件 .....	413
<b>24.4 综合实战——使用鲁大师对磁盘进行检测 .....</b>	<b>415</b>
<b>高手支招</b> 如何对文件进行优化 .....	416
更改临时文件夹位置 .....	417
<b>第25章 电脑核心优化——注册表与组策略 .....</b>	<b>419</b>
 本章教学录像时间：22分钟	
<b>25.1 注册表优化 .....</b>	<b>420</b>

25.1.1 注册表编辑器 .....	420
25.1.2 备份注册表 .....	421
25.1.3 导入注册表 .....	422
25.1.4 清理注册表 .....	423
<b>25.2 组策略优化 .....</b>	<b>424</b>
25.2.1 打开组策略编辑器 .....	424
25.2.2 系统安全优化 .....	424
25.2.3 控制面板优化 .....	428
<b>25.3 综合实战——保护注册表 .....</b>	<b>429</b>
<b>高手支招</b> 手工清理注册表 .....	431
利用组策略设置用户权限 .....	431
<b>第26章 系统维护——Windows 10的系统 备份与重装 .....</b>	<b>433</b>
<b>本章教学录像时间：42分钟</b>	
<b>26.1 使用Windows系统工具备份与 还原系统 .....</b>	<b>434</b>
26.1.1 使用Windows系统工具 备份系统 .....	434
26.1.2 使用Windows系统工具 还原系统 .....	435
26.1.3 系统无法启动时进行 系统还原 .....	437
<b>26.2 使用GHOST一键备份与 还原系统 .....</b>	<b>438</b>
26.2.1 一键备份系统 .....	438
26.2.2 一键还原系统 .....	439
<b>26.3 重置电脑 .....</b>	<b>441</b>
<b>26.4 重装系统 .....</b>	<b>442</b>
26.4.1 什么情况下重装系统 .....	442
26.4.2 重装前应注意事项 .....	443
26.4.3 重新安装系统 .....	443
<b>26.5 综合实战——回退到升级 Windows 10前的系统 .....</b>	<b>444</b>
<b>高手支招</b> 进入Windows 10安全模式 .....	446

## 第7篇 高手秘技篇

<b>第27章 故障处理——常见故障的 处理方法 .....</b>	<b>450</b>
--	------------

**本章教学录像时间：41分钟**

<b>27.1 软件故障 .....</b>	<b>451</b>
------------------------	------------

27.1.1 输入法故障 .....	451
27.1.2 办公软件故障 .....	453

<b>27.2 硬件故障 .....</b>	<b>455</b>
------------------------	------------

27.2.1 CPU故障 .....	455
27.2.2 内存故障 .....	457
27.2.3 主板故障 .....	459
27.2.4 硬盘故障 .....	461
27.2.5 其他硬件故障 .....	466

<b>27.3 系统故障 .....</b>	<b>470</b>
------------------------	------------

27.3.1 蓝屏 .....	470
27.3.2 死机 .....	473

<b>27.4 上网故障 .....</b>	<b>474</b>
------------------------	------------

27.4.1 故障诊断思路 .....	474
27.4.2 网络诊断常用方法 .....	475
27.4.3 宽带接入故障 .....	476
27.4.4 网络连接故障 .....	477
27.4.5 网卡驱动与网络协议故障 .....	478
27.4.6 无法打开网页故障 .....	480

<b>高手支招</b> CPU超频导致显示器黑屏 .....	481
开机时多次执行内存检查 .....	482
上网经常掉线 .....	482
硬盘故障代码含义 .....	482

<b>第28章 电脑组装——电脑的硬件 组装攻略 .....</b>	<b>483</b>
--	------------

**本章教学录像时间：21分钟**

<b>28.1 认识电脑硬件 .....</b>	<b>484</b>
--------------------------	------------

<b>28.2 主流电脑组装配置单 .....</b>	<b>488</b>
-----------------------------	------------