

EASY TO LEARN

24
Hours

懂与不懂的距离，只有 24 小时……



学会

笔记本电脑选购、使用与维护

- **科学设计，自主安排**

24小时课程规划，全面覆盖笔记本电脑选购、使用与维护知识技能。

- **实例精讲，极速上手**

密切结合日常办公、学习、生活需要，讲练结合，学完就用。

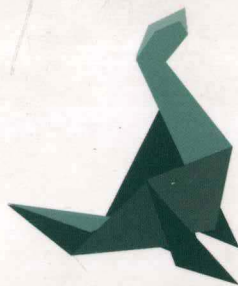
- **视频讲解，名师相伴**

多媒体立体化教学，选购安装、操作设置、安全防护、维护维修，得心应手。

- **独家技巧，精妙总结**

十大新手问题与解决方案、十大品牌笔记本电脑“Fn”功能键作用、十大提升笔记本电脑性能技巧，迅速成长、事半功倍。

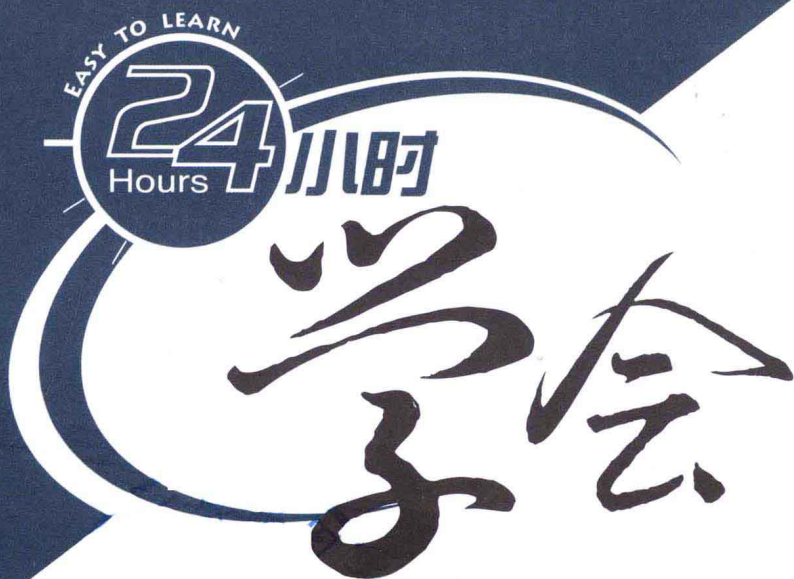
◎ 导向工作室 编著



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



对应24小时课程
立体化视频教学
多媒体光盘巨献



笔记本电脑选购、使用与维护

◎ 导向工作室 编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

24小时学会笔记本电脑选购、使用与维护 / 导向工作室编著. -- 北京: 人民邮电出版社, 2011. 5
ISBN 978-7-115-24830-5

I. ①2… II. ①导… III. ①便携式计算机—选购②
便携式计算机—使用③便携式计算机—维修 IV.
①TP368.32

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第027490号

内 容 提 要

本书详细而又全面地介绍了笔记本电脑的选购、使用与维护的相关知识。主要包括: 选购笔记本电脑和笔记本电脑配件、安装操作系统与软件、操作和设置笔记本电脑、使用笔记本电脑外围设备、配置笔记本电脑的网络、网上冲浪和多媒体娱乐、笔记本电脑的安全防护及笔记本电脑的维护与故障排除等。本书的最后一篇还总结了新手在使用笔记本电脑时常遇到的十大问题和解决方案、十大品牌笔记本电脑“Fn”功能键的作用, 以及提升笔记本电脑性能的十大技巧等, 供读者参考。

本书附带的多媒体光盘中, 赠送了与24小时学习计划相对应的视频教学软件, 帮助读者在立体化的学习环境中, 取得事半功倍的学习效果。

本书适合希望尽快掌握笔记本电脑选购、使用与维护的初、中级用户阅读, 也可作为笔记本电脑爱好者的学习或参考用书。

24 小时学会笔记本电脑选购、使用与维护

◆ 编 著 导向工作室

责任编辑 张 翼

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 880×1230 1/32

印张: 7.25

字数: 350千字

2011年5月第1版

印数: 1~8000册

2011年5月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-24830-5

定价: 24.80元(附光盘)

读者服务热线: (010)67132705 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

本书能让你学会什么?

- ◆ 选购笔记本电脑
- ◆ 为笔记本电脑安装操作系统与软件
- ◆ 笔记本电脑的使用
- ◆ 连入Internet与网上冲浪
- ◆ 笔记本电脑的安全与防护
- ◆ 笔记本电脑的维护

自1985年由日本东芝公司生产的第一款笔记本电脑T1100正式问世以来,笔记本电脑的发展就一直被人们所关注。笔记本电脑的应用领域非常广泛,无论日常生活还是商务办公,它都能够满足不同用户的使用需求。同时携带方便、外形美观的笔记本电脑也是目前越来越多用户在购买电脑时的首选对象。市面上的笔记本电脑,无论品牌还是型号,早已是琳琅满目。

本书从实用的角度出发,全面、详细地讲解了笔记本电脑的选购、使用与维护的相关内容。通过对本书的学习,广大笔记本电脑用户能够在短时间内轻松掌握笔记本电脑的使用方法及应用技巧。

内容导读

全书分为9篇,共计24小时的学习计划,各篇主要内容介绍如下。

第1篇 认识与选购笔记本电脑:本篇从认识笔记本电脑开始,介绍了如何选购笔记本电脑及其配件,最后推荐了几种笔记本电脑的选购方案。

第2篇 安装操作系统与软件:介绍了如何为笔记本电脑安装操作系统,以及在笔记本电脑中安装软件的方法。

第3篇 操作与设置笔记本电脑:介绍了操作和设置笔记本电脑的方法,包括Windows 7的基本操作、管理文件与文件夹及汉字输入法、设置笔记本电脑的个性化环境,以及设置笔记本电脑中的用户账户和管理笔记本电脑的电源等。

第4篇 使用笔记本电脑外设:介绍了常见外围设备和存储设备的使用方法,以及如何将数码设备和办公设备与笔记本电脑连接使用等。

第5篇 配置笔记本电脑的网络:介绍了如何在笔记本电脑中配置局域网,以及将笔记本电脑连入Internet的方法等。

第6篇 网上冲浪与多媒体娱乐:介绍了如何使用IE浏览器畅游Internet、使用笔记本电脑在网上娱乐与休闲,以及常用工具软件的使用方法等。

第7篇 笔记本电脑的安全防护:介绍了笔记本电脑的安全与防盗、笔记本电脑的病毒防护,以及笔记本电脑中数据的备份和还原等。

第8篇 笔记本电脑的维护与故障排除:介绍了笔记本电脑常用部件的维护、操作系统的日常维护与优化以及笔记本电脑的常见硬件故障与排除等。

第9篇 “十大”技巧精选:总结了新手使用笔记本电脑常遇到的十大问题与解决方案、十大品牌笔记本电脑“Fn”功能键的作用,以及提升笔记本电脑性能的十大

技巧等。

本书特点

科学的学习计划：本书共计24小时学习内容，帮助读者建立科学的学习计划；读者既可以跟随本书按部就班地学习，也可以根据个人情况自主安排学习进度。

务实的案例设计：本书紧扣实际应用，通过案例进行讲解，同时提供了丰富的拓展练习，满足读者的实际需求。

全面的知识覆盖：本书除知识主线以外，还穿插了大量的“小提示”、“长见识”等栏目，随时提供操作技巧及扩展知识，帮助读者巩固提高。

配套的视频讲解：本书配套的多媒体光盘中，赠送了与24小时学习计划对应的同步视频软件，立体化教学，全方位指导。

实用的技巧总结：本书最后一篇中，结合作者经验及广大用户的使用心得，精心总结了若干技巧和注意事项等，帮助读者事半功倍地掌握电脑技能。

精美的排版印刷：本书使用全彩印刷，双栏排版，图文对应，整齐美观，便于读者查看和学习。

读者对象

本书适合希望尽快掌握笔记本电脑选购、使用与维护的初、中级用户阅读，也可作为笔记本电脑爱好者的学习或参考用书。

关于我们

本书由导向工作室组织编写，参与本书资料收集整理、编写、校对及排版的人员有：刘波、牟春花、王维、肖庆、李秋菊、黄晓宇、蔡长兵、赵莉、熊春、李洁羽、蔡颢、蒲乐、马鑫、耿跃鹰、李枚镅、于昕杰、高志清、卢妍等。如果您有什么关于本书的疑问或改进建议，可通过E-mail (dxts@foxmail.com) 与我们联系。

由于作者水平有限，书中疏漏和不足之处在所难免，欢迎广大读者朋友批评指正。

导向工作室
2011年3月



多媒体光盘使用说明

◎ 多媒体光盘内容

本书配套多媒体光盘中包含138个重点操作的视频教程以及20个“跟我上机”练习的参考操作动画演示，与书中“24小时”学习计划相对应。学习过程包括“演示”和“操作”两种模式。在“演示”模式中，读者可以观看具体的操作演示过程；在“操作”模式中，读者可以根据系统的提示，亲自动手进行演练。

◎ 光盘使用方法

将本书的配套多媒体光盘放入光驱后，光盘会自动运行并进入其主界面，如图1所示。如果光盘没有自动运行，只需在“我的电脑”窗口中双击光驱的盘符打开光盘，在光盘的根目录中双击“autorun.exe”文件即可。

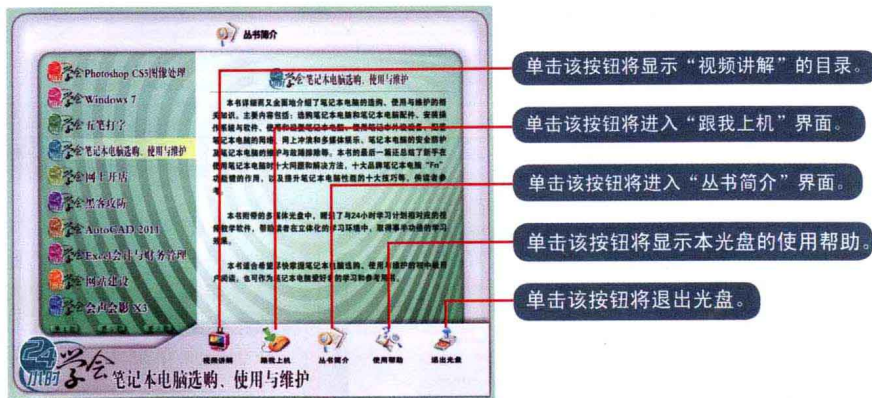


图 1

单击“视频讲解”按钮，将显示视频讲解的目录，如图2所示。用鼠标单击要观看的章节的标题即可进入视频播放界面，开始学习相应的内容。



图 2

视频播放界面如图3所示，系统在播放完一个视频文件后，会自动播放下一个视频文件。

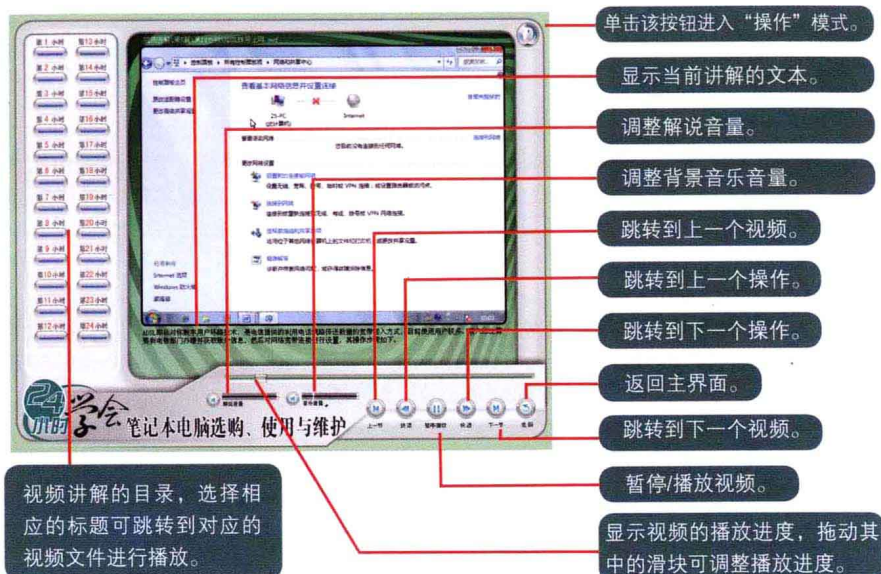


图 3

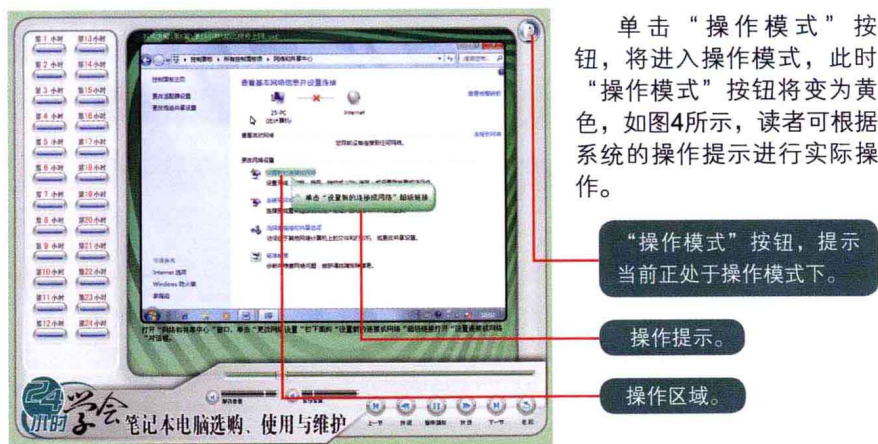


图4

◎ 本光盘最佳运行环境

- ◇ CPU: Pentium 4 及以上。
- ◇ 内存: 512 MB及以上。
- ◇ 硬盘剩余空间: 200 MB及以上。
- ◇ 屏幕分辨率: 1024 像素 × 768像素。
- ◇ 其他: 52倍速以上光驱，或4倍速以上DVD光驱。

第1篇 认识与选购笔记本电脑



第2篇 安装操作系统与软件



第5小时 为笔记本电脑安装操作系统.....28

选择Windows操作系统的版本.....	28
安装Windows操作系统的流程.....	29
设置笔记本电脑的BIOS.....	29
全新安装Windows 7.....	31
升级安装Windows 7.....	36
安装与管理多系统.....	37



第6小时 为笔记本电脑安装驱动程序和软件.....41

认识驱动程序和软件.....	41
软件的获取.....	42
安装常用驱动程序.....	42
安装应用软件.....	46
查看和卸载已安装的应用软件.....	47



跟我上机.....49

第3篇 操作与设置笔记本电脑



第7小时 Windows 7的基本操作.....52

启动和退出Windows 7.....	52
Windows 7的桌面组成.....	53
操作桌面图标.....	54
操作窗口.....	55
设置任务栏属性.....	57
设置“开始”菜单属性.....	59
获取Windows 7帮助.....	60



第8小时 管理文件与文件夹及汉字输入法.....61

启动Windows资源管理器.....	61
查看和选择文件与文件夹.....	62
新建和重命名文件与文件夹.....	62
复制和移动文件与文件夹.....	63

删除和恢复文件与文件夹	65
查看和切换汉字输入法	65
添加和删除自带汉字输入法	66
安装其他汉字输入法	66



第 9 小时

设置笔记本电脑的个性化环境

68

设置Windows 7主题	68
更换桌面背景	69
设置窗口颜色	70
添加和设置桌面小工具	70
设置系统时间和日期	71
设置鼠标指针	72
设置外接鼠标的属性	73
设置触摸板	74



第 10 小时

设置用户账户和电源

75

添加用户账户	75
设置用户账户头像和密码	76
更改用户账户的权限	78
删除用户账户	78
启用和设置家长控制	79
设置和管理电源计划	81



跟我上机

83

第 4 篇

使用笔记本电脑外设



第 11 小时

使用常见外设与存储设备

86

使用外接键盘和鼠标	86
使用耳机、音箱和麦克风	87
使用蓝牙设备	87
使用红外线设备	87
使用U盘和移动硬盘	88
使用读卡器	89



第 12 小时

使用数码设备与办公设备

90

连接与使用数码摄像机	90
------------------	----

连接与使用数码相机	90
连接与使用数码摄像头	91
安装与使用打印机	92
安装与使用扫描仪	95
连接与使用投影仪	98
使用外置光驱	98



跟我上机	99
------------	----

第5篇 配置笔记本电脑的网络



第13小时

笔记本电脑中局域网的配置	102
--------------------	-----

启动网络和共享中心	102
配置网络通信协议	103
开启共享功能	104
共享和访问文件夹	104
共享和添加网络打印机	105
映射网络驱动器	107
使用家庭组共享资源	107



第14小时

将笔记本电脑连入Internet	109
------------------------	-----

ADSL拨号上网	110
小区宽带上网	111
无线局域网上网	111
使用无线上网卡上网	112
常见无线移动上网推荐	113



跟我上机	113
------------	-----

第6篇 网上冲浪与多媒体娱乐



第15小时

使用IE浏览器畅游Internet	116
-------------------------	-----

认识IE浏览器	116
打开和浏览网页	117
使用收藏夹	118
搜索网上资源	118
下载网上资源	120

设置IE浏览器.....122



第16 小时 网上交流.....123

网上写微博.....124
 申请免费电子邮箱.....126
 收发电子邮件.....127
 安装腾讯QQ软件.....129
 登录QQ并添加好友.....129
 与QQ好友进行交流.....131
 发送和接收文件.....132



第17 小时 娱乐与休闲.....133

网上玩游戏.....134
 网上购物.....134
 网上视听.....135
 使用Windows Media Player播放媒体文件.....136
 使用Windows Media Center管理媒体文件.....137
 玩笔记本电脑自带的游戏.....139



第18 小时 常用工具软件的使用.....139

下载工具“迅雷”的使用.....139
 解压工具WinRAR的使用.....140
 播放软件“迅雷看看播放器”的使用.....141
 音乐播放器“QQ音乐”的使用.....142
 网络电视PPS的使用.....143



跟我上机.....143

第 7 篇

笔记本电脑的安全防护



第19 小时 笔记本电脑的安全与防盗.....146

加密文件和文件夹.....146
 加密压缩文件.....147
 加密电子邮件.....149
 使用指纹锁.....150
 使用防盗锁.....151
 使用防盗卡.....151
 使用报警器.....152



第20小时 笔记本电脑的病毒防护 152

认识电脑病毒和木马	153
安装360杀毒软件	154
使用杀毒软件查杀病毒	155
安装360安全卫士	155
查杀木马程序	156
开启Windows防火墙	157
管理Windows自动更新	159



第21小时 数据的备份和还原 161

备份与还原用户数据	161
备份与还原驱动程序	163
通过还原点备份和还原系统	165
使用Ghost备份与还原系统	167
使用一键还原系统	171



跟我上机 172

第8篇 笔记本电脑的维护与故障排除



第22小时 笔记本电脑常用部件的维护 174

养成良好的笔记本电脑使用习惯	174
笔记本电脑外壳的维护	175
液晶显示屏的保养与维护	177
鼠标与键盘的维护	178
光驱的维护	179
电池的维护	180
电源适配器的维护	181



第23小时 系统的日常维护与优化 181

扫描磁盘	181
整理磁盘碎片并制定整理计划	183
清理磁盘垃圾	184
安装Windows优化大师	186
使用Windows优化大师优化系统	187



第24小时 常见硬件故障与排除 194

电池故障.....	194
键盘故障.....	195
光驱故障.....	196
液晶显示屏故障.....	197
笔记本电脑的散热故障.....	198



跟我上机	199
------------	-----

第 9 篇 “十大” 技巧精选



新手常遇到的十大问题与解决方案	202
十大品牌笔记本电脑“Fn”功能键的作用	206
提升笔记本电脑性能的十大技巧	210

第1篇

认识与选购笔记本电脑

笔记本电脑是很多用户在购买电脑时的首选对象。相对于台式电脑，笔记本电脑更便于携带，在外形上也更美观。对于还不太了解笔记本电脑，但又想要购买的用户来说，了解笔记本电脑的优点、品牌、硬件构成以及选购原则与技巧等相关知识是非常重要的。本篇将对这些知识进行详细介绍。



4 小时学习目标

- 全面了解笔记本电脑
- 从外观上认识笔记本电脑
- 笔记本电脑的选购原则与技巧
- 笔记本电脑的选购方案与配件选购





第1

小时

全面了解笔记本电脑

若用户想购买到称心如意的笔记本电脑，首先应对笔记本电脑有一个全面的认识与了解。下面将主要介绍什么是笔记本电脑、笔记本电脑的优点、笔记本电脑的主流品牌和主流技术以及笔记本电脑的发展趋势等知识。



参见
随书光盘

视频讲解\第1篇\第1小时

什么是笔记本电脑

笔记本电脑的英文名为“Notebook”，也称手提电脑或膝上型电脑，是一种小型、可携带的个人电脑，其质量通常是1~3kg。笔记本电脑与台式电脑最主要的区别就是便于携带，它将主机、显示器、键盘和鼠标等所有部件都集成到一个机箱内。笔记本电脑从用途上一般可以分为4大类：商务型笔记本电脑、时尚型笔记本电脑、多媒体应用型笔记本电脑和特殊用途型笔记本电脑。



笔记本电脑的优点

笔记本电脑为什么会受到越来越多的用户所青睐呢？因为笔记本电脑具备许多优点，而这些优点能够满足用户的不同需求。下面将介绍笔记本电脑的主要优点。

（视频讲解参见：笔记本电脑的优点.swf。）

携带方便

携带方便是笔记本电脑最大的优点之一，它基本上不受地域限制，可以在任何地方使用，如在飞机和火车上使用笔记本电脑等，因此对于很多经常移动办公的商务人士而言，笔记本电脑是必不可少的办公设备。

性能高效

笔记本电脑的高效性主要表现在相关技术的运用上，如Intel公司开发的迅驰移动计算技术等，便是专为笔记本电脑设计的，这些技术可以提升笔记本电脑的安全性、多任务处理、移动性、可靠性以及灵活性等多种性能。

小提示：笔记本电脑的问世



制作笔记本电脑的第一次尝试始于1979年，英国人William Moggridge为Grid公司设计制作了一款轻便的Grid Compass 1109电脑。到了1985年，日本东芝公司生产的第一款笔记本电脑T1100问世，由此，笔记本电脑开始了日新月异的快速发展。

❖ 体积小、质量轻

笔记本电脑体积很小，其质量通常只有1~3kg。而目前的笔记本电脑还会向更轻、更薄的方向发展，其体积也将会越来越小，质量越来越轻。

❖ 安全性高

除了外观设计、内部配置和机体质量以外，“安全性”已开始成为众多商用品牌笔记本电脑的核心概念，如戴尔品牌就把“安全性”作为笔记本电脑的核心概念。现在市场上很多笔记本电脑都拥有指纹识别、多身份认证管理、人脸识别、防盗警报系统、硬盘保护系统以及TPM安全芯片等保护笔记本电脑的安全技术。

❖ 售后服务好

笔记本电脑在质保方面大大减少了地域限制带来的影响。无论用户是在何地购买的笔记本电脑，只要该品牌提供了全球联保，则可在相应的品牌维修点进行维修，从而避免了异地维修的麻烦。

❖ 娱乐功能强

用笔记本电脑不仅可以实现各种娱乐功能，如听歌曲、看电影和玩游戏等，还可以在户外游玩时将数码相机、数码摄像机拍摄和录制的图片与视频及时转移到笔记本电脑中，以便随时查看效果。

❖ 绿色环保

笔记本电脑与台式机相比，其功耗低，辐射量也小了很多。另外，笔记本电脑的噪声也很小，不会影响用户和其他人的正常工作、学习或生活。目前市场上出现了许多“绿色”笔记本电脑，通过调整屏幕高度、倾斜度和旋转屏幕，可以保证用户使用时的最佳视角和舒适性；同时添加了多个超静音散热风扇，可以及时将笔记本电脑散发的热量带走，使笔记本电脑的辐射量降到最低。



小提示：笔记本电脑在抗震性方面也做了很好的设计，因此使用时只要适当小心即可。

▶ 笔记本电脑的主流品牌

现在市场上的笔记本电脑品牌众多，下面将介绍笔记本电脑的主流品牌，其中包括国外品牌和国内品牌。（视频讲解参见：[笔记本电脑的主流品牌.swf](#)。）

❖ ThinkPad



ThinkPad笔记本电脑自从1992年诞生以来，便一直在笔记本电脑行业独占鳌头，其性能优越，键盘手感舒适，整体外观结构也有其独特之处。

❖ 惠普



惠普（HP）是全球最大的笔记本电脑生产厂商之一，其笔记本电脑性能良好、外观大方、价格实惠，是用户比较信赖的品牌之一。