



汇集十年教学经验倾力打造，全面提升知识技能

- 图书** 精选真实案例，全面讲解电脑应用
- 光盘** 名师视频指导，透彻解析关键技能
- 手机** 汇集点滴时间，随身携带学习利器

超值版

笔记本电脑

从入门到精通

实战



15 小时全程同步教学录像

龙马工作室 编著

赠 DVD 大型多媒体教学光盘

- 15 小时全程同步教学录像
- 本书教学录像的手机版视频学习文件
- 11 小时学上网教学录像
- 14 小时 Office 2010 办公应用教学录像
- 五笔字根查询手册
- 常用五笔编码查询手册
- Windows 7 蓝屏代码含义速查表
- Word 2010 精选案例电子书
- Excel 2010 精选案例电子书
- 本书所有案例的配套素材和结果文件



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

图书+光盘+手机
三合一
多媒体学习方式

笔记本电脑

从入门到精通

实战

龙马工作室 编著

超值版



人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

笔记本电脑实战从入门到精通:超值版/龙马工作室编著. — 北京:人民邮电出版社, 2014. 6
ISBN 978-7-115-35255-2

I. ①笔… II. ①龙… III. ①笔记本电脑—基本知识 IV. ①TP368.32

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第067897号

内 容 提 要

本书通过精选案例引导读者深入学习,系统地介绍了笔记本电脑的相关知识和应用方法。

全书共18章。第1~4章主要介绍笔记本电脑的基础知识,包括认识笔记本电脑、笔记本电脑的基本操作、不同环境的上网方法,以及常用软件的安装与卸载等;第5~6章主要介绍电脑的娱乐应用,包括图片的浏览与处理和影音的欣赏与制作等;第7~10章主要介绍网络的应用方法,包括网页的浏览、网络的生活应用、网上沟通,以及各种游戏的玩法等;第11~12章主要介绍笔记本电脑的办公应用,包括使用Word处理办公文档、使用Excel制作电子表格、刻录光盘,以及使用外接设备等;第13~18章主要介绍笔记本电脑的优化与维护方法,包括优化设置、安全防护、软硬件升级、故障诊断与处理、日常保养,以及系统的备份、还原与重装等。

在本书附赠的DVD多媒体教学光盘中,包含了15小时与图书内容同步的教学录像及所有案例的配套素材和结果文件。此外,还赠送了大量相关学习内容的教学录像、五笔输入法学习手册及扩展学习电子书等。为了满足读者在手机和平板电脑上学习的需要,光盘中还赠送了本书教学录像的手机版视频学习文件。

本书不仅适合笔记本电脑的初、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 龙马工作室

责任编辑 张 翼

责任印制 焦志炜

◆ 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>

北京昌平百善印刷厂印刷

◆ 开本: 787×1092 1/16

印张: 19

字数: 536千字

印数: 1—3 000册

2014年6月第1版

2014年6月北京第1次印刷

定价: 39.80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: 京崇工商广字第0021号



随着社会信息的不断普及,计算机已经成为人们工作、学习和日常生活中不可或缺的工具,而计算机的操作水平也成为衡量一个人综合素质的重要标准之一。为满足广大读者的实际应用需要,我们针对不同学习对象的接受能力,总结了多位计算机高手、国家重点学科教授及计算机教育专家的经验,精心编写了这套“实战从入门到精通”系列图书。本套图书面市后深受读者喜爱,为此,我们特别推出了畅销书《笔记本电脑实战从入门到精通》的单色超值版,以便满足更多读者的学习需求。

一、系列图书主要内容

本套图书涉及读者在日常工作和学习中各个常见的计算机应用领域,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,以满足不同读者的需求。本套图书主要包括以下品种。

《跟我学电脑实战从入门到精通》	《Word 2003办公应用实战从入门到精通》
《电脑办公实战从入门到精通》	《Word 2010办公应用实战从入门到精通》
《笔记本电脑实战从入门到精通》	《Excel 2003办公应用实战从入门到精通》
《电脑组装与维护实战从入门到精通》	《Excel 2010办公应用实战从入门到精通》
《黑客攻击与防范实战从入门到精通》	《PowerPoint 2003办公应用实战从入门到精通》
《Windows 7实战从入门到精通》	《PowerPoint 2010办公应用实战从入门到精通》
《Windows 8实战从入门到精通》	《Office 2003办公应用实战从入门到精通》
《Photoshop CS5实战从入门到精通》	《Office 2010办公应用实战从入门到精通》
《Photoshop CS6实战从入门到精通》	《Word/Excel 2003办公应用实战从入门到精通》
《AutoCAD 2012实战从入门到精通》	《Word/Excel 2010办公应用实战从入门到精通》
《AutoCAD 2013实战从入门到精通》	《Word/Excel/PowerPoint 2003三合一办公应用实战从入门到精通》
《CSS 3+DIV网页样式布局实战从入门到精通》	《Word/Excel/PowerPoint 2007三合一办公应用实战从入门到精通》
《HTML 5网页设计与制作实战从入门到精通》	《Word/Excel/PowerPoint 2010三合一办公应用实战从入门到精通》

二、写作特色

从零开始,循序渐进

无论读者是否从事计算机相关行业的工作,是否接触过笔记本电脑,都能从本书中找到最佳的学习起点,循序渐进地完成学习过程。

紧贴实际,案例教学

全书内容均以实例为主线,在此基础上适当扩展知识点,真正实现学以致用。

紧凑排版,图文并茂

紧凑排版既美观大方又能够突出重点、难点。所有实例的每一步操作,均配有对应的插图和注释,以便读者在学习过程中能够直观、清晰地看到操作过程和效果,提高学习效率。

单双混排,超大容量

本书采用单、双栏混排的形式,大大扩充了信息容量,在300多页的篇幅中容纳了传统图书600多页的内容,从而在有限的篇幅中为读者奉送了更多的知识和实战案例。

独家秘技,扩展学习

本书在每章的最后,以“高手私房菜”的形式为读者提炼了各种高级操作技巧,而“举一反三”栏目更是为知识点的扩展应用提供了思路。

📁 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，我们仿真工作、生活中的真实场景，通过互动教学帮助读者体验实际应用环境，从而全面理解知识点的运用方法。

三、光盘特点

① 15小时全程同步视频教学录像

光盘涵盖本书所有知识点的同步教学录像，详细讲解每个实战案例的操作过程及关键步骤，帮助读者更轻松地掌握书中所有的知识内容和操作技巧。

② 超多、超值资源

除了与图书内容同步的视频教学录像外，光盘中还赠送了大量相关学习内容的教学录像、五笔输入学习手册、扩展学习手册及本书所有案例的配套素材和结果文件等，以方便读者扩展学习。为了满足读者在手机和平板电脑上学习的需要，光盘中还赠送了本书教学录像的手机版视频学习文件。

③ 手机版视频教学录像

将手机版视频教学录像复制到手机后，即可在手机上随时随地跟着教学录像进行学习。

四、配套光盘运行方法

Windows XP操作系统

(1) 将光盘放入光驱中，几秒钟后光盘就会自动运行。

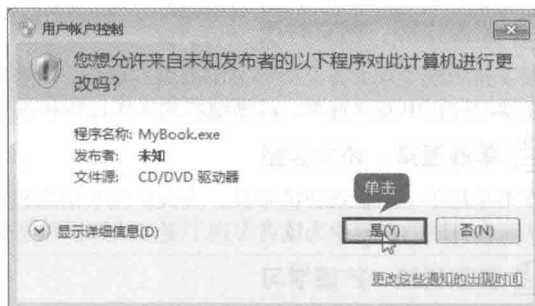
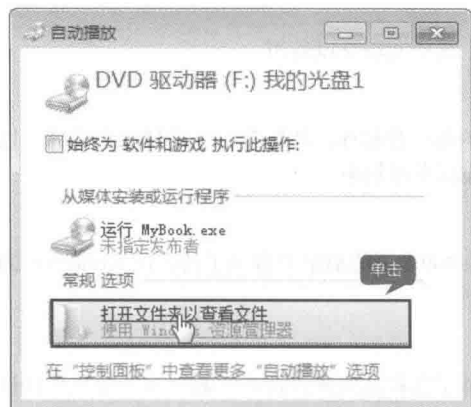
(2) 若光盘没有自动运行，可以双击桌面上的【我的电脑】图标，打开【我的电脑】窗口，然后双击【光盘】图标，或者在【光盘】图标上单击鼠标右键，在弹出的快捷菜单中选择【自动播放】选项，光盘就会运行。

Windows 7操作系统

(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，如左下图所示。

(2) 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，如右下图所示，单击【是】按钮，光盘即可自动播放。

(3) 再次使用本光盘时，将光盘放入光驱后，双击光驱盘符或单击系统弹出的【自动播放】对话框中的【运行MyBook.exe】链接，即可运行光盘。



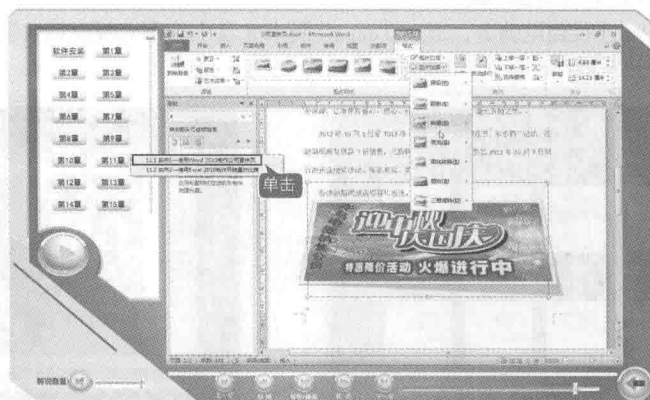
五、光盘使用说明

1. 在电脑上学习光盘内容的方法

【1】 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】、【学习笔记】、【手机版】三个学习通道，和【素材文件】、【结果文件】、【赠送资源】、【帮助文件】、【退出光盘】五个功能按钮。



【2】 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（如此处为第11章）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。



【3】 单击【学习笔记】按钮，可以查看本书的学习笔记。

【4】 单击【手机版】按钮，可以查看手机版视频教学录像。

【5】 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资源。



(6) 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、运行方法，以及在手机上如何学习光盘内容等。

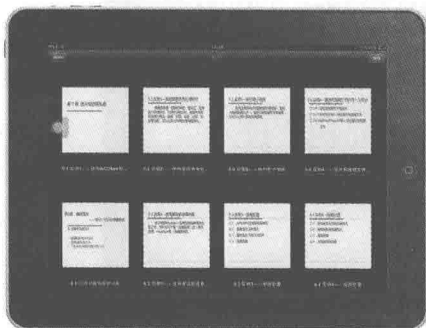
(7) 单击【退出光盘】按钮，即可退出本光盘系统。

2. 在手机上学习光盘内容的方法

(1) 将安卓手机连接到电脑上，把光盘中赠送的手机版视频教学录像复制到手机上，即可利用已安装的视频播放软件学习本书的内容。



(2) 将iPhone/iPad连接到电脑上，通过iTunes将随书光盘中的手机版视频教学录像导入设备中，即可在iPhone/iPad上学习本书的内容。



(3) 如果读者使用的是其他类型的手机，可以直接将光盘中的手机版视频教学录像复制到手机上，然后使用手机自带的视频播放器观看视频。

六、创作团队

本书由龙马工作室策划编著，乔娜、赵源源任主编，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、李震、周奎奎、刘卫卫、胡芬、陈芳、彭超、李东颖、左琨、邓艳丽、任芳、王杰鹏、崔姝怡、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、张允、杨雪青、孙娟和王菲等。

在本书的编写过程中，我们竭尽所能地将最好的内容呈现给读者，但也难免有疏漏和不妥之处，敬请广大读者不吝指正。读者在学习过程中有任何疑问或建议，可发送电子邮件至zhangyi@ptpress.com.cn。

编者



DVD 光盘赠送资源

1. 15小时与图书内容同步的视频教学录像
2. 11小时学上网教学录像
3. 14小时Office 2010办公应用教学录像
4. Excel 2010精选案例应用电子书
5. Windows 7蓝屏代码含义速查表
6. Word 2010精选案例应用电子书
7. 常用五笔编码查询手册
8. 五笔字根查询手册
9. 本书所有案例的素材和结果文件

目 录

Contents

第1章 认识笔记本电脑



本章视频教学时间：34分钟

想要熟练地操作笔记本电脑，必须要了解笔记本电脑的结构。本章还讲述了笔记本电脑的选购技巧及验机技巧，以便选购到合适自己的笔记本电脑。

1.1 了解笔记本电脑	002
1.2 笔记本电脑的构成	004
1.2.1 笔记本电脑外部结构	004
1.2.2 笔记本电脑内部结构	005
1.2.3 笔记本的附件及接口	006
1.3 笔记本电脑的选购技巧	008
1.4 验机技巧	009



高手私房菜 **011**

第2章 笔记本电脑的基本操作



本章视频教学时间：1小时13分钟

笔记本电脑的正确开关机方式、窗口的操作、桌面的组成等，你懂多少？详细了解笔记本电脑的基本操作，是你熟练操作它的必修课。

2.1 实例1——正确开关机	014
2.2 实例2——键盘和鼠标的使用	015
2.3 实例3——熟悉Windows 7桌面	016
2.4 实例4——窗口的基本操作	024
2.5 实例5——文件、文件夹及快捷方式的基本操作	026
2.6 实例6——个性化设置	031
2.7 实例7——账户设置	033



高手私房菜 **036**

第 3 章 笔记本电脑上网方式全攻略



本章视频教学时间：38分钟

科技在发展，上网的方式也不断增多。本章主要介绍各种上网方式，帮你选择最适合自己的途径上网。

3.1 实例1——有线上网	042
3.1.1 ADSL上网	042
3.1.2 小区宽带上网	044
3.1.3 PLC上网	046
3.2 实例2——无线上网	047
3.2.1 通过Wi-Fi上网	047
3.2.2 3G上网	049
3.2.3 通过手机上网	051
3.3 实例3——多台电脑同时上网	052
3.3.1 有线局域网	052
3.3.2 无线局域网	054



高手私房菜	056
-------------	-----

第 4 章 常用软件的安装与卸载



本章视频教学时间：23分钟

在使用笔记本电脑的时候，我们往往需要安装某些软件。而当一些软件满足不了我们的需要时，我们就会对软件进行升级或是卸载。因此软件的安装、卸载和升级是我们使用笔记本电脑的必备技能。

4.1 实例1——软件的安装	058
4.1.1 安装图片查看工具——ACDSee	058
4.1.2 安装图片处理工具——美图秀秀	060
4.2 实例2——软件的更新/升级	061
4.2.1 音乐播放软件——酷我音乐盒的更新	061
4.2.2 杀毒软件——病毒库的升级	063
4.3 实例3——软件的卸载	063
4.3.1 使用软件自带的卸载程序	064
4.3.2 使用【添加或删除程序】程序	064

4.3.3 使用360软件管家卸载程序	065
---------------------------	-----



高手私房菜	067
--------------------	------------

第5章 图片浏览与处理



本章视频教学时间：26分钟

数码相机、手机可以记录精彩的瞬间，而使用笔记本电脑不仅能将这份瞬间永久保存起来，更能随时随地的对其进行浏览和编辑。

5.1 实例1——使用ACDSee查看与管理图片	070
5.2 实例2——使用美图秀秀处理照片	072
5.3 实例3——制作电子相册	073
5.4 实例4——图片和视频文件的导入与导出	075
5.4.1 导出数码相机中的照片	075
5.4.2 向手机中导入/导出图片和视频文件	076
5.4.3 向iPad/iPhone中导入/导出图片和视频文件	076



高手私房菜	077
--------------------	------------

第6章 影音欣赏与制作



本章视频教学时间：1小时12分钟

笔记本电脑的多媒体功能十分强大，用户可以听音乐、看电影，也可以对音频、视频文件进行处理，甚至可以制作自己的MV。

6.1 实例1——使用酷我音乐盒听音乐	080
6.2 实例2——使用暴风影音看电影	082
6.3 实例3——音频处理	084
6.4 实例4——视频处理	088
6.5 实例5——制作自己的MV	093



高手私房菜	096
--------------------	------------

第7章 开始上网



本章视频教学时间：1小时17分钟

使用IE浏览器浏览网页、收藏网站、保存网页上的内容并利用网络搜索是上网的常用操作。本章推荐了一些软件、电影、音乐等的下载网站，可供用户查询下载。

7.1 认识IE浏览器	098
7.2 实例1——使用IE浏览器浏览网页	098
7.3 实例2——收藏喜欢的网站	099
7.3.1 将浏览的网页添至收藏夹	099
7.3.2 归类与整理收藏夹	100
7.3.3 删除收藏夹	102
7.3.4 备份与恢复收藏夹	103
7.4 实例3——保存网页上的内容	105
7.4.1 保存网页上的图片	105
7.4.2 保存网页上的文字	105
7.4.3 保存网页中的Flash动画	106
7.5 实例4——网络搜索	107
7.5.1 认识各种搜索工具	107
7.5.2 搜索新闻	108
7.5.3 尽享美食	109
7.5.4 网上租房	110
7.6 实例5——网上下载	111
7.6.1 去哪下载	111
7.6.2 怎样下载	111
7.6.3 下载音乐	115
7.6.4 下载电影	115
7.6.5 下载戏曲	116
7.6.6 下载电子书	116



高手私房菜	116
-------------	-----

第8章 网络便利生活



本章视频教学时间：1小时2分钟

网络涉及生活的方方面面。本章通过介绍生活需求查询、网上购物、旅游帮手、信息搜索等，帮助读者真正理解如何利用网络便利我们的生活。

8.1 实例1——生活需求查询	118
8.1.1 天气查询	118
8.1.2 车票查询	119
8.1.3 地图查询	119
8.1.4 股票与外汇牌价查询	120
8.1.5 公交线路查询	121
8.1.6 机动车违章查询	122
8.2 实例2——网上购物	122
8.2.1 在淘宝网购物	122
8.2.2 在京东商城购物	123
8.2.3 在当当网购买图书	124
8.3 实例3——旅游好帮手	124
8.3.1 网上订机票	125
8.3.2 网上预订酒店	126
8.3.3 网上查询旅游路线	127
8.3.4 网上分享旅游快乐	127
8.4 实例4——挖掘生活需要	127
8.4.1 搜索疑惑解答	128
8.4.2 搜索我的所需资料	128
8.4.3 订阅免费的资讯信息	128
8.4.4 订阅天气预报	129



高手私房菜 130

第9章 网络沟通无限



本章视频教学时间：1小时36分钟

本章通过介绍网上聊天、电子邮件的收发、博客与微博的发布等，帮助读者了解网上沟通的多种方式与途径。

9.1 实例1——网上聊天	132
9.1.1 使用QQ聊天	132
9.1.2 使用MSN聊天	134
9.1.3 网上打电话——网络电话	135
9.2 实例2——网络达人助手	137
9.2.1 玩转QQ游戏	137
9.2.2 玩转QQ空间	139

9.2.3 QQ宠物	140
9.3 实例3——收/发电子邮件	141
9.3.1 注册邮箱	141
9.3.2 登录邮箱	142
9.3.3 使用配置Foxmail客户端收/发邮件	142
9.3.4 阅读邮件	143
9.3.5 写邮件与发送邮件	143
9.3.6 添加与管理联系人	144
9.3.7 使用配置Outlook收/发邮件	146
9.4 实例4——玩转博客与微博	147
9.4.1 玩转博客	147
9.4.2 玩转微博	152
9.4.3 使用iPad和手机玩转微博	155



高手私房菜 157

第 10 章 畅玩游戏



本章视频教学时间：39分钟

系统自带小游戏、联网小游戏、网络游戏……可以随意选择，放松身心。联机游戏更可以使三五好友共享团队的乐趣！

10.1 实例1——Windows 7自带的小游戏	160
10.1.1 扫雷	160
10.1.2 纸牌类游戏	161
10.2 实例2——联网小游戏	163
10.2.1 启动游戏	163
10.2.2 游戏攻略	164
10.3 实例3——网络游戏	166
10.3.1 棋牌类游戏	166
10.3.2 休闲小游戏	168
10.4 实例4——联机游戏	169
10.4.1 多台电脑之间的联机游戏	169
10.4.2 iPad与iPhone之间的联机游戏	169



高手私房菜 172

第 11 章 常用办公软件的使用



本章视频教学时间：56分钟

使用笔记本电脑办公，离不开Word、Excel办公软件。本章就来介绍使用Word 2010、Excel 2010制作公司宣传页和月销售对比表的方法。

11.1 实例1——使用Word 2010制作公司宣传页	174
11.1.1 新建“公司宣传页”文档	174
11.1.2 输入文本内容	175
11.1.3 设置字体格式	175
11.1.4 设置段落样式	176
11.1.5 插入图片	176
11.1.6 裁剪图片	177
11.1.7 设置图片格式	177
11.2 实例2——使用Excel 2010制作月销量对比表	179
11.2.1 创建“月销量对比表”表格	179
11.2.2 输入和编辑内容	180
11.2.3 使用公式计算	180
11.2.4 创建图表	181
11.2.5 保存和打印工作表	183



高手私房菜 **184**

第 12 章 刻录光盘与使用外接设备



本章视频教学时间：40分钟

使用笔记本电脑光驱的刻录功能，可以轻松地将音乐和数据资料转移到光盘中。本章还介绍了笔记本电脑连接投影仪及打印机的方法。

12.1 实例1——刻录光盘镜像文件	186
12.2 实例2——刻录普通数据光盘	186
12.3 实例3——刻录音乐光盘	189
12.4 实例4——刻录VCD或DVD	193
12.5 实例5——打印机的连接与使用	195
12.6 实例6——投影仪的连接与使用	198



高手私房菜 **200**

第 13 章 笔记本电脑的优化设置

 本章视频教学时间：54分钟

本章从硬件优化、系统优化、使用软件优化等几个方面介绍笔记本电脑的优化设置，帮助读者掌握正确的方法。

13.1 实例1——笔记本电脑整机优化	202
13.2 实例2——笔记本电脑硬件优化	211
13.3 实例3——笔记本电脑系统优化	214



高手私房菜217

第 14 章 笔记本电脑的安全防护

 本章视频教学时间：1小时1分钟

本章综合介绍了电脑病毒和木马的传播方式、360安全卫士病毒查杀、防火墙的安装等，帮助读者理解如何保护笔记本电脑的安全。

14.1 认识电脑病毒和木马	220
14.1.1 病毒和木马的介绍	220
14.1.2 怎么会被感染	221
14.1.3 电脑被感染后的表现	223
14.2 实例1——安装360安全卫士	225
14.2.1 下载并安装360安全卫士	225
14.2.2 安全体检	226
14.3 实例2——安装杀毒软件	227
14.3.1 下载并安装360杀毒软件	227
14.3.2 病毒查杀	228
14.4 实例3——拒病毒于千里之外	231
14.4.1 开启360杀毒软件监控	231
14.4.2 开启定期杀毒	232
14.5 实例4——安装防火墙	232
14.6 实例5——数据的加密	234



高手私房菜236

第 15 章 笔记本电脑自主升级



本章视频教学时间：32分钟

笔记本电脑的配置过时了，怎么办？本章就来介绍如何对笔记本电脑的硬件、外设等进行自主升级。

15.1 实例1——笔记本电脑硬件升级	240
15.1.1 CPU超频	240
15.1.2 内存升级	240
15.1.3 硬盘升级	241
15.2 实例2——笔记本电脑外设升级	242
15.2.1 摄像头升级	242
15.2.2 鼠标升级	243
15.3 实例3——软件升级	243
15.3.1 操作系统的升级	243
15.3.2 驱动程序的升级	244



高手私房菜 246

第 16 章 故障诊断与处理



本章视频教学时间：41分钟

笔记本电脑偶尔会耍点小脾气，蓝屏、不能正常开机、网络故障……这就需要我们及时诊断并处理故障。

16.1 实例1——操作系统故障	248
16.1.1 不能正常开机	248
16.1.2 电脑蓝屏	249
16.2 实例2——网络故障	252
16.2.1 不能上网	252
16.2.2 打不开网页	254
16.2.3 网速慢	255
16.3 实例3——硬件故障	256
16.3.1 硬件故障导致无法开机	256
16.3.2 电池使用时间变短	257



高手私房菜 258