

外行学电脑

「多媒体光盘版•全新升级第2版」

COMPUTER

TECHNIQUES

从入门到精通

恒盛杰资讯 编著

SOFTWARE

TOOLS



■ 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280分钟的85个视频教程，真实再现实例操作过程！



科学出版社

外行学电脑

「多媒体光盘版•全新升级第2版」

COMPUTER

TECHNIQUES

从入门到精通

SOFTWARE

恒盛杰资讯 编著

TOOLS



科学出版社

内 容 简 介

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而编写的实例型教程,书中针对电脑的硬件知识、必备软件、日常应用和维护养护等方面做了详细介绍。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。

全书共分为19章。首先介绍了电脑入门必备知识、键盘与鼠标的操作、Windows XP快速入门、输入法设置与汉字输入等基础知识,接着介绍了Windows XP的文件管理、Windows XP系统的设置和账户的管理、Windows XP附件程序的应用、应用程序的安装与卸载、Windows 7的初体验、文字处理软件Word 2010、电子表格软件Excel 2010、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、信息网络随意传等实用知识。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1CD多媒体教学光盘,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280分钟的85个重点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助用书。

图书在版编目(CIP)数据

外行学电脑从入门到精通/恒盛杰资讯编著.—2
版.—北京:科学出版社,2011.4
ISBN 978-7-03-030373-8

I. ①外… II. ①恒… III. ①电子计算机—基本知识
IV. ①TP3

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第028523号

责任编辑:杨倩 郑楠 / 责任校对:杨慧芳
责任印刷:新世纪书局 / 封面设计:锋尚影艺

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学出版集团新世纪书局策划

北京艺辉印刷有限公司印刷

中国科学出版集团新世纪书局发行 各地新华书店经销

*

2011年4月 第一版

开本:16开

2011年4月第一次印刷

印张:26.25

印数:1—5 000

字数:638 000

定价:49.80元(含1CD价格)

(如有印装质量问题,我社负责调换)

前言

◎ 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；另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，随着硬件技术的飞速发展、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，甚至改变你看待问题的角度，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么强大、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而编写的实例型教程，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、更清楚地了解电脑的用法。

◎ 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、整理了本书的知识体系；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。

书中精选了多个典型实例，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步讲解，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。

全书共分为19章。首先介绍了电脑入门必备知识、键盘与鼠标的操作、Windows XP快速入门、输入法设置与汉字输入等基础知识，接着介绍了Windows XP的文件管理、Windows XP系统的设置和账户的管理、Windows XP附件程序的应用、应用程序的安装与卸载、Windows 7的初体验、文字处理软件Word

2010、电子表格软件Excel 2010、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、信息网络随意传等实用知识，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在制作时需要用到的原始文件；最终文件为Lesson在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，收录了时长280分钟的85个重点操作实例的视频演示录像。

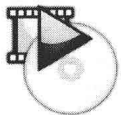
其他

使用本书实例光盘前，请仔细阅读光盘中的“光盘说明”。

◎ 作者团队和读者服务

本书由恒盛杰资讯组织编写，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。由于编者水平有限，疏漏之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

编者
2011年1月



多媒体光盘使用说明

多媒体教学光盘的内容

本书配套的多媒体教学光盘内容包括85个视频教程，视频教程为书中各章节所有实例的操作步骤的配音视频演示录像，播放时间长达280分钟。读者可以先阅读图书再浏览光盘，也可以直接通过光盘学习本书。

光盘使用方法

1. 将本书的配套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配套光盘，然后双击start.exe文件即可。

2. 光盘主界面上方的导航菜单中包括“多媒体视频教学”、“实例文件”、“使用说明”和“好书推荐”等项目，如图1所示。单击“多媒体视频教学”按钮，可显示“目录浏览区”和“视频播放区”，如图2所示。“目录浏览区”是书中所有视频教程的目录，“视频播放区”是播放视频文件的窗口。在“目录浏览区”的左侧有以章序号顺序排列的按钮，单击按钮，将在下方显示该章所有视频文件的链接。单击链接，对应的视频文件将在“视频播放区”中播放。

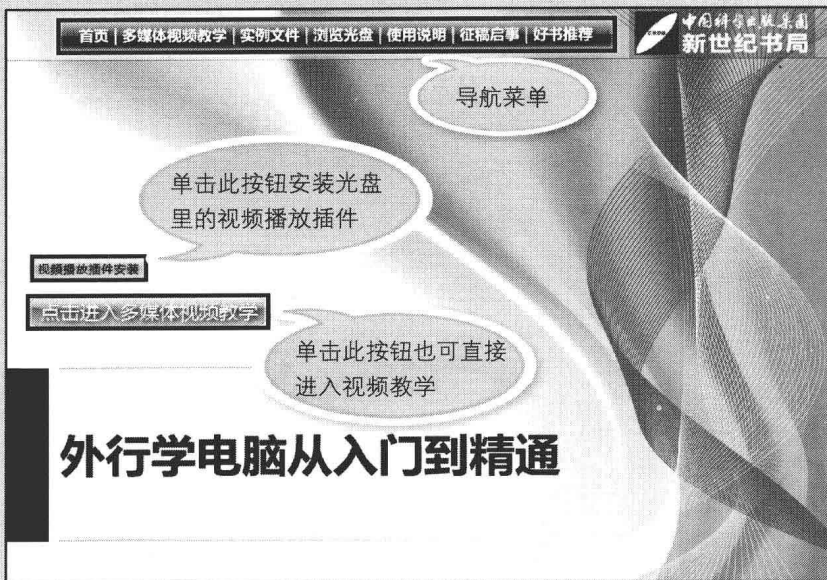


图1 光盘主界面



图2 播放视频教程

注意

在视频教程目录中，当将鼠标移到链接时，如果有标题的链接名称以红色文字显示，表示单击这些链接会通过新选项卡或新窗口对视频进行播放。

3. 单击“视频播放区”中控制条上的按钮可以控制视频的播放，如暂停、快进；双击播放画面可以全屏播放视频，如图3所示；再次双击全屏播放的视频可以回到如图2所示的播放模式。



图3 全屏播放的视频

4. 通过单击导航菜单（见图4）中不同的项目按钮，可浏览光盘中的其他内容。

首页 | 多媒体视频教学 | 实例文件 | 浏览光盘 | 使用说明 | 征稿启事 | 好书推荐

图4 导航菜单

◆ 单击“浏览光盘”按钮，进入光盘根目录，如图5所示，可以看到光盘中包含了实例文件及视频文件文件夹，进入相应文件夹即可查看详细的内容（也可单击导航菜单中的相应按钮进入查看）。

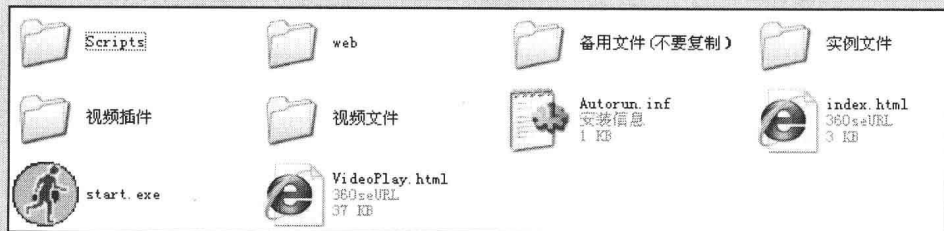


图5 本光盘中的所有文件

- ◆ 单击“使用说明”按钮，可以查看使用光盘的设备要求及使用方法。
- ◆ 单击“征稿启事”按钮，包含投稿信息，有合作意向的作者可与本社取得联系。
- ◆ 单击“好书推荐”按钮，可以看到本社近期出版的畅销书目。

Chapter 01 电脑入门必备知识 1

Study 01 电脑的用途 2

❖ 视频文件: Chapter 01\Study 01\电脑的用途.swf

- Work ❶ 学习 2
- Work ❷ 办公 2
- Work ❸ 娱乐 3
- Work ❹ 通信 3

Study 02 如何选择适合自己的电脑 4

❖ 视频文件: Chapter 01\Study 02\如何选择适合自己的电脑.swf

- Work ❶ 笔记本电脑、上网本与台式电脑 4
- Work ❷ 品牌电脑与组装电脑 5

Study 03 电脑的构成 5

❖ 视频文件: Chapter 01\Study 03\电脑的构成.swf

- Work ❶ 电脑的必备硬件 5
- Work ❷ 电脑的选配硬件 6
- Work ❸ 支持电脑运行的软件 7

Study 04 自己动手轻松连接电脑部件 8

❖ 视频文件: Chapter 01\Study 04\自己动手轻松连接电脑部件.swf

- Work ❶ 连接显示器 8
- Work ❷ 连接键盘和鼠标 8
- Work ❸ 连接电源 9

Study 05 学会Windows XP操作系统的安装 9

❖ 视频文件: Chapter 01\Study 05\学会Windows XP操作系统的安装.swf

- Work ❶ 选择适合的操作系统 9
- Work ❷ 安装操作系统前的准备 10
 - Lesson 01 设置BIOS光驱启动 10
- Work ❸ 安装Windows XP操作系统 12
 - Lesson 02 光盘安装Windows XP操作系统 12

Study 06 正确地操作电脑 16

❖ 视频文件: Chapter 01\Study 06\正确地操作电脑.swf

- Work ❶ 正确地开机和关机 16
 - Lesson 03 正确地开机 16
 - Lesson 04 正确地关机 17
- Work ❷ 设置电脑的状态 17

Chapter 02 键盘与鼠标的操作 21

Study 01 认识键盘 22

- Work ❶ 主键盘区 22
- Work ❷ 功能键区 25
- Work ❸ 编辑键区 26
- Work ❹ 数字键区 27

Study 02 键盘输入操作的基本要求 28

❖ 视频文件: Chapter 02\Study 02\键盘输入操作的基本要求.swf

- Work ❶ 基本坐姿 28
- Work ❷ 十指分工 28

- Work ❸ 键盘的设置 29
 - Lesson 01 设置键盘响应速度 30

Study 03 认识鼠标 31

❖ 视频文件: Chapter 02\Study 03\认识鼠标.swf

- Work ❶ 鼠标的分类 31
- Work ❷ 使用鼠标的正确姿势 33
- Work ❸ 认识鼠标光标 33
- Work ❹ 鼠标的操作 33

Chapter 03 输入法的设置与汉字的输入 35

Study 01 语言栏的设置 36

📺 视频文件: Chapter 03\Study 01\语言栏的设置.swf

- Work ① 隐藏语言栏 36
- Work ② 显示语言栏 36

Study 02 输入法的设置 37

📺 视频文件: Chapter 03\Study 02\输入法的设置.swf

- Work ① 选择输入法 37
 - Lesson 01 设置选择输入法的快捷键 37
- Work ② 添加与删除输入法 39
 - Lesson 02 设置适合自己的输入法 39
- Work ③ 中/英文输入法的切换 40

Study 03 智能ABC输入法 41

📺 视频文件: Chapter 03\Study 03\智能ABC输入法.swf

- Work ① 使用智能ABC输入法 41
 - Lesson 03 使用智能ABC输入法输入邮箱地址 43
- Work ② 智能ABC输入法的使用技巧 45

Study 04 搜狗拼音输入法 47

📺 视频文件: Chapter 03\Study 04\搜狗拼音输入法.swf

- Work ① 安装搜狗拼音输入法 47
 - Lesson 04 安装与初始化设置搜狗拼音输入法 48
- Work ② 使用搜狗拼音输入法 51

Study 05 极品五笔输入法 54

📺 视频文件: Chapter 03\Study 05\极品五笔输入法.swf

- Work ① 五笔字型输入法的基础知识 54
- Work ② 字根在键盘上的分布 55
- Work ③ 五笔字根速记口诀 55
- Work ④ 汉字的拆分 55
- Work ⑤ 使用极品五笔输入法输入汉字 55
 - Lesson 05 安装极品五笔输入法 56
 - Lesson 06 输入字根汉字 57
- Work ⑥ 简码的输入 57
- Work ⑦ 词组的输入 58

Chapter 04 Windows XP快速入门 59

Study 01 桌面简介 60

- Work ① 桌面图标 60
- Work ② 任务栏 60
- Work ③ 快速启动栏 60
- Work ④ 通知区域 61

Study 02 “开始”菜单 61

📺 视频文件: Chapter 04\Study 02\“开始”菜单.swf

- Work ① “开始”菜单的组成 61
- Work ② “开始”菜单的操作 61

- Lesson 01 设置“开始”菜单的样式 62
- Lesson 02 “开始”菜单的常规设置 63
- Lesson 03 “开始”菜单的高级设置 64

Study 03 操作桌面图标 65

📺 视频文件: Chapter 04\Study 03\操作桌面图标.swf

- Work ① 显示系统图标 65
- Work ② 添加应用程序快捷图标 66
- Work ③ 删除图标 66
- Work ④ 整理桌面 67
 - Lesson 04 清理未使用的图标 68

Study 04 设置任务栏..... 70

● 视频文件: Chapter 04\Study 04\设置任务栏.swf

Work ① 设置快速启动栏..... 70

Work ② 设置通知区域..... 70

Lesson 05 在通知区域中隐藏指定的图标..... 71

Study 05 Windows XP的窗口..... 72

Work ① Windows XP窗口的组成..... 72

Work ② 窗口的最小化和最大化操作..... 74

Work ③ 窗口大小的调整..... 75

Work ④ 移动窗口..... 75

Work ⑤ 关闭窗口..... 76

Work ⑥ 管理多个窗口..... 77

Lesson 06 窗口的切换..... 77

Lesson 07 分组显示任务栏上的窗口..... 78

Lesson 08 排列窗口..... 79

Study 06 Windows 任务管理器..... 80

● 视频文件: Chapter 04\Study 06\Windows 任务管理器.swf

Work ① 打开Windows任务管理器..... 80

Work ② 结束任务..... 80

Chapter 05 Windows XP的文件管理..... 82

Study 01 认识文件和文件夹..... 83

Work ① 什么是文件和文件夹..... 83

Work ② 文件名与扩展名..... 84

Study 02 浏览文件和文件夹的操作..... 84

● 视频文件: Chapter 05\Study 02\浏览文件和文件夹的操作.swf

Work ① 使用“资源管理器”查看文件或文件夹..... 84

Lesson 01 使用“资源管理器”打开指定的文档..... 85

Work ② 文件或文件夹的视图方式..... 86

Work ③ 文件或文件夹的基本操作..... 88

● 视频文件: Chapter 05\Study 02\文件和文件夹的基本操作.swf

Lesson 02 利用文件夹归类整理文件..... 93

Lesson 03 将不需要的文件或文件夹删除..... 95

Lesson 04 找回删除的文件或文件夹..... 96

Work ④ 文件或文件夹的实用设置..... 97

● 视频文件: Chapter 05\Study 02\文件和文件夹的实用设置.swf

Lesson 05 压缩文件或文件夹..... 98

Lesson 06 自定义文件夹图标..... 99

Lesson 07 显示隐藏的文件扩展名..... 101

Work ⑤ 文件和文件夹的搜索..... 101

● 视频文件: Chapter 05\Study 02\文件和文件夹的搜索.swf

Lesson 08 搜索指定类型的文件..... 103

Lesson 09 按日期搜索文件..... 104

Work ⑥ 备份与还原文件或文件夹..... 104

● 视频文件: Chapter 05\Study 02\备份与还原文件或文件夹.swf

Lesson 10 备份文件或文件夹..... 105

Lesson 11 还原文件或文件夹..... 107

Chapter 06 Windows XP系统的设置和账户的管理..... 109

Study 01 Windows XP系统的设置..... 110

Work ① 改变屏幕显示..... 110

● 视频文件: Chapter 06\Study 01\改变屏幕显示.swf

Lesson 01 设置桌面背景图案..... 112

Lesson 02 设置屏幕保护程序..... 113

Lesson 03 设置屏幕分辨率..... 114

Lesson 04 设置合理的屏幕刷新频率..... 115

Work ② Windows的个性化设置	116
● 视频文件: Chapter 06\Study 01\Windows 的个性化设置.swf	
Lesson 05 让桌面图标与众不同	117
Lesson 06 移动任务栏	118
Lesson 07 在任务栏中显示日期	119
Lesson 08 设置日期与时间的格式	120
Lesson 09 打造个性化的系统声音	121
Lesson 10 鼠标操作随心所欲	122

Study 02 用户账户的管理 122

Work ① 用户账户的创建	122
----------------------	-----

● 视频文件: Chapter 06\Study 02\用户 账户的创建.swf	
Lesson 11 创建标准账户	123
Lesson 12 为账户设置密码	125
Work ② 更改用户账户的设置	125
● 视频文件: Chapter 06\Study 02\更改用户 账户的设置.swf	
Lesson 13 更改管理员账户名称	127
Lesson 14 更改账户图片	128
Lesson 15 更改账户密码	129
Lesson 16 删除账户	130
Lesson 17 密码还原向导的使用	130

Chapter 07 Windows XP附件 程序的应用 133

Study 01 录音机的使用 134

● 视频文件: Chapter 07\Study 01\录音机的 使用.swf	
Work ① 录制声音	134
Lesson 01 录制自己的声音	134
Work ② 播放与保存声音	135
Lesson 02 播放录制的声音	136
Lesson 03 将声音保存到指定的磁盘	137
Work ③ 编辑声音	137
Lesson 04 剪切声音文件片段	138
Lesson 05 转换声音文件格式	139

Study 02 Windows Media Player 140

● 视频文件: Chapter 07\Study 02\Windows Media Player.swf	
Work ① Windows Media Player的 主界面	140
Work ② 使用Windows Media Player	142
Lesson 06 在媒体库中添加音乐	143

Lesson 07 播放音乐专辑	145
Lesson 08 更换Windows Media Player的 外观	147

Study 03 Windows Movie Maker 148

● 视频文件: Chapter 07\Study 03\Windows Movie Maker.swf	
Work ① Windows Movie Maker的 主界面	148
Work ② 导入素材	150
Lesson 09 导入“风景”图片素材	151
Work ③ 编辑电影	152
Lesson 10 编辑导入的“风景”素材	154
Work ④ 保存电影	157
Lesson 11 设置电影的保存位置	158

Study 04 Windows XP附带的游戏 160

Work ① 纸牌游戏	160
Work ② 扫雷游戏	161

Chapter 08 应用程序的安装与卸载 162

Study 01 安装应用程序 163

● 视频文件: Chapter 08\Study 01\安装应用 程序.swf	
--	--

Work ① 安装程序前的准备	163
Work ② 安装软件	164
Lesson 01 安装Office 2010办公软件	165

Work ③ 打开Windows组件	166
Lesson 02 添加“游戏”组件	166
Work ④ 启动与退出程序	169

Study 02 卸载应用程序 170

📺 视频文件: Chapter 08\Study 02\卸载程序.swf

Work ① 卸载软件	170
-------------	-----

Lesson 03 在“添加或删除程序”窗口中 删除程序	171
Lesson 04 从“开始”菜单卸载软件	172
Work ② 关闭Windows组件	173
Lesson 05 删除Outlook Express组件	173
📺 视频文件: Chapter 08\Study 02\删除Outlook Express组件.swf	

Chapter 09 Windows 7的初体验 175

Study 01 安装Windows 7 176

📺 视频文件: Chapter 09\Study 01\安装Windows 7.swf

Work ① 全新安装	176
Lesson 01 开始安装	176
Work ② 安装多操作系统	180
Lesson 02 管理系统启动项	180
📺 视频文件: Chapter 09\Study 01\管理系统启动项.swf	

Study 02 初识Windows 7 181

Work ① Windows 7的启动和退出	181
Work ② 超级任务栏	182
📺 视频文件: Chapter 09\Study 02\超级任务栏.swf	
Lesson 03 将常用的程序锁定到任务栏中	182
Lesson 04 解锁任务栏图标	183
Lesson 05 自定义通知区域	183
Work ③ “开始”菜单	184

Lesson 06 查找程序更轻松	185
-------------------	-----

📺 视频文件: Chapter 09\Study 02\查找程序更轻松.swf

Work ④ 窗口的预览和控制	185
📺 视频文件: Chapter 09\Study 02\窗口预览和控制.swf	
Lesson 07 预览与切换同时进行	186
Lesson 08 窗口管理随心所欲	186
Work ⑤ 便捷小程序	187
📺 视频文件: Chapter 09\Study 02\便捷小程序.swf	
Lesson 09 显示或隐藏小工具	187
Lesson 10 巧用便利贴	188

Study 03 资源管理 189

📺 视频文件: Chapter 09\Study 03\资源管理.swf

Work ① 认识全新的资源管理器	189
Work ② 库	190

Chapter 10 文字处理软件Word 2010 191

Study 01 Word 2010的基础操作 192

📺 视频文件: Chapter 10\Study 01\Word 2010的基础操作.swf

Work ① 启动Word 2010	192
Work ② 新建文档	193
Work ③ 保存并退出Word	193
Lesson 01 对文档进行保存	195

Study 02 自定义Word 2010 196

📺 视频文件: Chapter 10\Study 02\自定义Word 2010.swf

Work ① 自定义外观界面	196
Lesson 02 更改配色方案	196
Work ② 自定义默认模板	197
Work ③ 自定义保存格式	197
Work ④ 自定义功能区	198

Lesson 03 新建功能区	198
Work ⑤ 自定义快速访问工具栏	199
Lesson 04 向快速访问工具栏中添加命令	199
Lesson 05 调整快速访问工具栏的位置	200

Study 03 编辑文档 201

✎ 视频文件: Chapter 10\Study 03\编辑文档.swf	
Work ① 页面的设置	201
Lesson 06 页面设置的应用	203
Work ② 选择文本	205
Work ③ 移动和复制文本	206
Lesson 07 移动文本位置	206
Lesson 08 复制和粘贴文本	207
Work ④ 查找和替换	208
Lesson 09 突出显示查找的文字	209
Lesson 10 替换错别字	210
Work ⑤ 设置文档格式	211
Lesson 11 设置字体格式	212
Lesson 12 设置标题居中	214

Lesson 13 设置文本缩进和行距、间距	215
------------------------------	-----

Study 04 文档的高级操作 216

✎ 视频文件: Chapter 10\Study 04\文档的高级操作.swf	
Work ① 美化文档	216
Lesson 14 为标题设置艺术字和效果	217
Lesson 15 使用屏幕截图截取图片	219
Lesson 16 随心所欲截图	220
Lesson 17 为图片设置样式	221
Work ② 插入表格	222
Lesson 18 设置表格的边框和底纹	223

Study 05 文档的预览和打印 224

✎ 视频文件: Chapter 10\Study 05\文档的预览和打印.swf	
Work ① 打印预览	224
Lesson 19 在预览中修改文档	224
Work ② 打印文档	225
Lesson 20 设置打印纸属性并打印	225

Chapter 11 电子表格软件 Excel 2010 227

Study 01 工作表的使用 228

✎ 视频文件: Chapter 11\Study 01\工作表的使用.swf	
Work ① 插入与删除工作表	228
Work ② 工作表的重命名	229
Work ③ 改变工作表标签的颜色	230

Study 02 单元格的基本操作 230

✎ 视频文件: Chapter 11\Study 02\单元格的基本操作.swf	
Work ① 选择单元格	230
Work ② 设置单元格格式	232
Lesson 01 调整单元格大小	232
Lesson 02 套用单元格格式	233
Lesson 03 设置单元格文字对齐方式	234
Lesson 04 合并与拆分单元格	235

Study 03 输入数据和填充数据 236

Work ① Excel数据的输入	236
✎ 视频文件: Chapter 11\Study 03\页面设置.swf	
Lesson 05 制作婚礼物品筹备表	237
✎ 视频文件: Chapter 11\Study 03\移动和复制文本.swf	

Work ② 自动填充数据	239
Lesson 06 使用拖动法填充有规律的数据	239
✎ 视频文件: Chapter 11\Study 03\查找和替换.swf	
Lesson 07 使用对话框自定义填充数据	240
✎ 视频文件: Chapter 11\Study 03\设置文档格式.swf	

Study 04 在表格中应用公式与函数 241

✎ 视频文件: Chapter 11\Study 04\在表格中应用公式与函数.swf	
Work ① 使用公式计算	241
Work ② 在公式中使用函数	242
Work ③ 常用函数的使用	242

Study 05 建立图表 244

✎ 视频文件: Chapter 11\Study 05\建立图表.swf	
Work ① 创建数据的柱形图	244
Lesson 08 使用对话框创建图表	245
Work ② 更改图表数据	246
Work ③ 美化图表外观	246

Study 06 数据处理 246

❖ 视频文件: Chapter 11\Study 06\数据处理.swf

- Work ① 数据排序 246
Lesson 09 对工资表进行排序 247
Work ② 筛选数据 249
Lesson 10 对工资表进行筛选 250

- Work ③ 分类汇总数据 251
Lesson 11 对工作表进行分类汇总 251
Work ④ 使用条件格式分析数据 252
Lesson 12 利用条件格式标识数据 253
Lesson 13 利用条件格式突出显示数据 254
Work ⑤ 使用迷你图分析数据 255
Lesson 14 创建迷你图 255

Chapter 12 玩转常用工具软件 257

Study 01 WinRAR压缩和解压缩文件 258

❖ 视频文件: Chapter 12\Study 01\WinRAR压缩和解压缩文件.swf

- Work ① 使用WinRAR压缩文件 258
Lesson 01 最优化的压缩 259
Lesson 02 加密文件压缩 260
Work ② 使用WinRAR解压文件 262

Study 02 ACDSee看图软件 262

❖ 视频文件: Chapter 12\Study 02\ACDSee看图软件.swf

- Work ① 浏览电脑中的图片 262
Lesson 03 自动播放图片 263
Work ② 批量处理图片格式 263
Lesson 04 批量重命名图片 264
Lesson 05 批量转换图片格式 265

Study 03 光影魔术手图片处理软件 266

❖ 视频文件: Chapter 12\Study 03\光影魔术手图片处理软件.swf

- Work ① 处理照片 266

Lesson 06 处理错误曝光的照片 266

- Work ② 批量处理照片 268
Lesson 07 批量添加边框 268

Study 04 暴风影音视频播放软件 270

❖ 视频文件: Chapter 12\Study 04\暴风影音视频播放软件.swf

- Lesson 08 设置播放列表 271

Study 05 千千静听音乐播放软件 273

❖ 视频文件: Chapter 12\Study 05\千千静听音乐播放软件.swf

- Lesson 09 新建列表并添加歌曲 274
Lesson 10 设置播放效果 275
Lesson 11 设置歌词 276

Study 06 大智慧新一代炒股软件 279

❖ 视频文件: Chapter 12\Study 06\大智慧新一代炒股软件.swf

- Work ① 安装大智慧新一代 279
Work ② 使用大智慧新一代 279
Lesson 12 查询大盘信息 279
Lesson 13 查询个股行情 282

Chapter 13 网络应用与畅游Internet 282

Study 01 认识互联网 283

- Work ① 什么是互联网 283
Work ② 选择合适的上网方式 283

Study 02 使用ADSL宽带上网 284

❖ 视频文件: Chapter 13\Study 02\使用ADSL宽带上网.swf

Work ① 安装ADSL设备 284

- Work ② 连接网络 286
Lesson 01 使用ADSL连接互联网 286
Lesson 02 设置自动拨号 288

Study 03 Internet Explorer浏览器 289

❖ 视频文件: Chapter 13\Study 03\Internet Explorer浏览器.swf

Work ① IE浏览器界面介绍	289
Work ② 浏览网页	291
Lesson 03 设置主页	293
Lesson 04 将网页添加到收藏夹	293
Lesson 05 保存网页	295
Lesson 06 保存网页中的图片或文字	296
Work ③ Internet Explorer的安全设置	297
视频文件: Chapter 13\Study 03\Internet Explorer的安全设置.swf	
Lesson 07 设置安全级别	297

Lesson 08 限制访问不良站点	298
--------------------------	-----

Study 04 搜索引擎 299

视频文件: Chapter 13\Study 04\搜索引擎.swf	
Work ① Baidu百度	299
Lesson 09 使用Baidu搜索网页	301
Lesson 10 使用Baidu搜索图片	302
Lesson 11 使用Baidu搜索音乐	303
Work ② Sogou搜狗	304
Lesson 12 使用Sogou地图搜索	305

Chapter 14 下载网络资源 306

Study 01 使用浏览器下载文件 307

视频文件: Chapter 14\Study 01\使用浏览器下载文件.swf	
Lesson 01 使用“目标另存为”命令下载音乐	307

Study 02 使用迅雷下载 308

视频文件: Chapter 14\Study 02\使用迅雷下载.swf	
Work ① 使用迅雷下载文件	308
Lesson 02 使用迅雷下载软件	310

Lesson 03 使用迅雷的TD文件继续下载	312
-------------------------------	-----

Work ② 迅雷的TD文件	312
----------------------	-----

Work ③ 迅雷的配置	314
--------------------	-----

Lesson 04 设置迅雷下载文件的保存路径	314
-------------------------------	-----

Lesson 05 清理迅雷下载的文件	315
---------------------------	-----

Study 03 其他下载软件的使用 316

视频文件: Chapter 14\Study 03\其他下载软件的使用.swf	
Work ① 使用电驴下载老电影	316
Work ② 使用KuGoo下载音乐	317

Chapter 15 网上冲浪 318

Study 01 腾讯QQ 319

视频文件: Chapter 15\Study 01\腾讯QQ.swf	
Work ① 申请免费QQ账号	319
Work ② 使用QQ网上聊天	320
Lesson 01 使用“高级查找”功能寻找好友	322
Lesson 02 与好友进行聊天	323
Lesson 03 与好友互传文件	324
Work ③ 设置个性化的QQ资料	326
Work ④ QQ网络硬盘	327
Lesson 04 上传与下载文件	328

Study 02 Blog博客空间 329

视频文件: Chapter 15\Study 02\Blog博客空间.swf	
--	--

Work ① 访问他人的博客	329
----------------------	-----

Work ② 开通自己的博客	330
----------------------	-----

Lesson 05 申请开通新浪博客	331
--------------------------	-----

Lesson 06 在博客中写日志	332
-------------------------	-----

Lesson 07 添加友情链接	335
------------------------	-----

Work ③ 网络相册	336
-------------------	-----

Lesson 08 上传照片	336
----------------------	-----

Study 03 BBS论坛 338

视频文件: Chapter 15\Study 03\BBS论坛.swf	
-------------------------------------	--

Work ① 注册新用户和登录论坛	338
-------------------------	-----

Work ② 阅读和回复	339
--------------------	-----

Study 04 网络电视 340

- 视频文件: Chapter 15\Study 04\网络电视.swf

Work ① 使用PPS观看节目	340
Lesson 09 在PPS中观看影片	341
Work ② 使用土豆网观看视频	341
Lesson 10 搜索想看的视频	342

Study 05 网络游戏 342

- 视频文件: Chapter 15\Study 05\网络游戏.swf

Work ① QQ游戏	342
Lesson 11 QQ游戏实战体验	343
Work ② 在线网页小游戏	346
Lesson 12 玩新冒险岛游戏	346

Chapter 16 信息网络随意传 348

Study 01 使用电子邮箱收发邮件 349

- Work ① 了解并使用电子邮件 349

- 视频文件: Chapter 16\Study 01\了解并使用电子邮箱.swf

Lesson 01 使用电子邮箱接收并回复邮件	350
-------------------------------	-----

- Work ② 电子邮件的管理 352

- 视频文件: Chapter 16\Study 01\电子邮件的管理.swf

Lesson 02 添加联系人并分组	353
Lesson 03 编辑通讯录	354
Lesson 04 清理邮箱中的过期邮件	355

- Work ③ 电子邮箱的设置 356

- Work ④ 电子贺卡 357

- 视频文件: Chapter 16\Study 01\电子贺卡.swf

Lesson 05 使用电子邮箱发送电子贺卡	358
------------------------------	-----

Study 02 飞信2010 359

- Work ① 注册飞信用户 359

Lesson 06 使用电脑注册飞信用户	360
----------------------------	-----

- Work ② 使用飞信发送短信 361

Lesson 07 添加好友	362
Lesson 08 给未在线的好友发送免费短信	363

Chapter 17 网上理财 365

Study 01 网上银行及支付 366

- 视频文件: Chapter 17\Study 01\网上银行及支付.swf

- Work ① 开通网上银行 366

Lesson 01 开通个人网上银行	366
Lesson 02 使用网上银行查询余额	367

- Work ② 使用网上银行支付 368

Study 02 网上购物 368

- Work ① 淘宝购物 368

Lesson 03 注册淘宝会员	369
------------------------	-----

- 视频文件: Chapter 17\Study 02\注册淘宝会员.swf

Lesson 04 激活支付宝账户	370
-------------------------	-----

- 视频文件: Chapter 17\Study 02\激活支付宝账户.swf

Lesson 05 给支付宝充值	371
------------------------	-----

- 视频文件: Chapter 17\Study 02\给支付宝充值.swf

Lesson 06 购买商品	372
----------------------	-----

- 视频文件: Chapter 17\Study 02\购买商品.swf

- Work ② 网上购买商品的注意事项 374

Study 03 网上查看股市 374

- 视频文件: Chapter 17\Study 03\网上查看股市.swf

- Work ① 查询财经资讯 374

- Work ② 查询股市行情 375

Study 04 网上买卖基金..... 375

🎥 视频文件: Chapter 17\Study 04\网上买卖基金.swf

Work ① 查询基金产品..... 375

Work ② 基金买卖..... 376

Lesson 07 购买基金..... 376

Lesson 08 赎回基金..... 377

Chapter 18 系统的优化与维护..... 378

Study 01 系统优化..... 379

🎥 视频文件: Chapter 18\Study 01\系统优化.swf

Work ① 电脑启动速度的优化..... 379

Lesson 01 取消开机启动MSN..... 380

Work ② 电脑系统安全优化..... 380

Lesson 02 清除IE浏览器中的密码..... 381

Lesson 03 优化虚拟内存..... 382

Work ③ 使用Windows优化大师..... 383

Lesson 04 系统性能优化..... 384

Lesson 05 清理垃圾文件..... 384

Study 02 系统维护..... 386

🎥 视频文件: Chapter 18\Study 02\系统维护.swf

Work ① 磁盘的维护..... 386

Lesson 06 清理磁盘垃圾文件..... 386

Lesson 07 整理磁盘碎片..... 388

Work ② 备份与还原文件和系统..... 389

Lesson 08 创建系统还原点..... 390

Lesson 09 还原系统..... 391

Chapter 19 电脑安全与防范..... 393

Study 01 查杀电脑中的病毒与木马... 394

🎥 视频文件: Chapter 19\Study 01\查杀电脑中的病毒与木马.swf

Work ① 认识电脑病毒..... 394

Work ② 认识木马..... 394

Work ③ 使用瑞星杀毒软件..... 395

Lesson 01 升级瑞星软件..... 396

Lesson 02 用快捷方式查杀病毒..... 397

Lesson 03 进行杀毒设置..... 398

Lesson 04 设置代理服务器..... 399

Work ④ 使用360安全卫士查杀木马..... 400

Lesson 05 自定义查杀木马..... 400

Work ⑤ 使用360保险箱保护程序..... 401

Lesson 06 添加需要保护的程序..... 401

Lesson 07 从360保险箱中启动程序..... 402

Study 02 使用防火墙..... 403

🎥 视频文件: Chapter 19\Study 02\使用防火墙.swf

Work ① 防火墙介绍..... 403

Work ② 启用或禁用防火墙..... 403

Lesson 08 添加例外程序..... 404