

中国计算机基础应用普及推广使用教材

巧学活用学电脑

QIAOXUEHUOYONG
XUEDIANNAO

Windows XP Vista

操作应用

一点通

龙飞 主编

以“图解”方式讲解Windows XP/Vista知识，让您学得巧妙、学得轻松。

采用“情景对话”教学法，营造浓厚学习氛围，使您享受名师指导的优越性。

实例丰富、技巧众多、实用性强，可随学随用，显著提高您的工作效率。

传授知识的同时教您学习的方法，使您巧学活用，在成功路上步步领先。



多媒体互动教学光盘

● 超大容量 ● 互动教学
● 随书赠送 ● 物超所值

上海科学普及出版社

巧学活用学电脑

QIAOXUEHUOYONG
XUEDIANNAO

Windows XP Vista

操作应用

一点通

龙飞 主编



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

Windows XP/Vista 操作应用一点通 / 龙飞主编. —上海:
上海科学普及出版社, 2008.6 (2009.1 重印)

ISBN 978-7-5427-4012-0

I. 中… II. 龙… III. 窗口软件, Windows XP、Windows
Vista IV. TP316.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 006582 号

策 划 胡名正
责任编辑 徐丽萍

Windows XP/Vista 操作应用一点通

龙 飞 主编

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销

北京市燕山印刷厂印刷

开本 787×1092

1/16

印张 13.25

字数 330 000

2008 年 6 月第 1 版

2009 年 1 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-5427-4012-0 / TP · 944

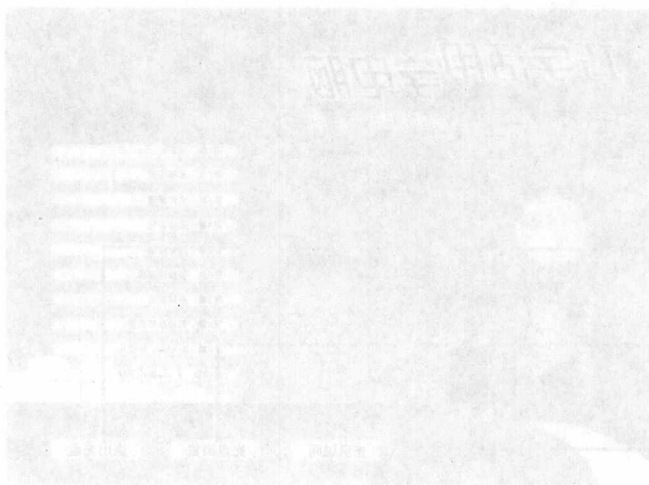
定价: 26.00 元

ISBN 978-7-900448-86-6 / TP · 65 (附赠多媒体教学光盘 1 张)

内 容 提 要

全书共分 10 章，首先介绍了 Windows XP 的初级应用，然后循序渐进地讲解了 Windows XP 系统的设置、文件的管理、系统的管理、网络的应用、多媒体的应用、系统的安全、其他技巧的应用、系统的优化以及 Vista 操作系统的基本知识。

本书以图解为主、纯文字说明为辅，再辅以简洁、专业的小栏目，引领读者掌握一个又一个新知识与新技巧。本书适合电脑初学者和电脑爱好者自学使用，也可作为各类计算机培训学校和社会培训机构的培训教材。



多媒体光盘说明

随书附赠的多媒体光盘包含两部分内容：一是各章节重点内容的多媒体操作视频，二是有关实例的素材和效果。

1. 光盘运行

将光盘放入光驱内，光盘将自动运行。若光盘没有自动运行，可以双击光盘下的 start.exe 文件。

2. 界面指导

在此处可选择学习的视频章节

单击此处可退出光盘应用程序

单击此处可浏览光盘中的文件

单击此处可查看光盘使用说明

单击此处可返回上一级菜单

单击此处可选择背景音乐

单击此处可跳转至上一章实例

单击此处可跳转至下一章实例

单击此处可暂停播放视频

单击此处可播放视频进行学习

前言

前言

随着科学技术的不断发展,电脑已成为人们生活中不可缺少的现代化工具之一。电脑作为我们的得力助手,不仅可以帮助我们处理办公事务、设计平面和三维作品,而且还可以在网络上进行娱乐、查阅资料等。

但是,还是有很多人因为从来没有接触过电脑,而对电脑产生一种神秘感,认为学电脑很困难,因此望而却步。为了帮助人们消除这个顾虑,帮助初学者迅速成为高手,我们精心编写了本套《巧学活用学电脑》系列丛书。

本书以 Windows XP 操作系统的初级应用为出发点,以循序渐进的方式,系统全面地介绍 Windows XP 系统的设置、文件的管理、系统的管理、网络的应用、多媒体的应用、系统的安全、其他技巧的应用、系统的优化以及 Vista 操作系统的基本知识。本书通过通俗易懂的语言、详细的讲解以及实例操作,使读者能够边学边练,快速理解并掌握 Windows XP/Vista 操作系统的应用。在每章的最后,通过“课后习题”对该章所学知识进行回顾与练习,达到巧学活用的效果。

本书特色如下:

图解知识 巧学电脑

本书以“图解知识”的讲解模式,引导读者巧学电脑。简洁的文字、丰富的图片,让读者学得更多、更全面。图中以标注的形式表示操作步骤,清晰地说明了图与图之间的联系,初学者能够按图索骥地参照操作步骤进行练习,快速地掌握电脑操作。

情景交融 互动学习

本书借助两个卡通人物的对话,以“情景对话教学”的模式,生动地将学习过程呈现给读者,使读者可以轻松地自学。求知好学的“小超女”代表学生,知识渊博的“龙老师”代表老师,以问答的形式,使读者快速直观地理解所学知识,并应用到课程练习或实际工作中,达到互动学习的效果。

另外,本书还设置了“专家指点”、“导学贴士”、“巧学活用”、“技巧点拨”和“小知识”等小栏目作为知识补充,不断地教读者一些小窍门和小技巧。在每章的最后,读者可以通过“学习心得”栏目,将学习后的感受记录下来。

精美排版 双色印刷

本书采用双色印刷,版式设计精美,将页面 3/4 的篇幅用于穿插正文内容与图解知识,

1/4 的篇幅用于穿插各种小栏目，便于读者查找与阅读，大大提高了学习效率。

本书由龙飞主编，参与编写的还有飞龙工作室的谭信、柏文、黄刚、廖鹏、刘斌、晓瑜等老师。由于编写时间仓促，书中难免有疏漏与不妥之处，欢迎广大读者来信咨询指正，以便再版时加以改进。联系网址：<http://www.china-ebooks.com>。

编者

2008 年 4 月

目 录

■ 第1章 初识 Windows XP 1

- 1.1 安装 Windows XP 1
- 1.2 启动 Windows XP 10
- 1.3 退出 Windows XP 11
 - 1.3.1 退出 Windows XP 11
 - 1.3.2 注销 Windows XP 12
 - 1.3.3 异常情况下应用程序与 Windows XP 的退出 13
- 课后习题 14

■ 第2章 系统设置 16

- 2.1 设置桌面 16
 - 2.1.1 认识桌面 16
 - 2.1.2 设置桌面背景 17
 - 2.1.3 设置屏幕保护程序 19
 - 2.1.4 设置图标 20
 - 2.1.5 更改桌面主题 22
- 2.2 任务栏 23
 - 2.2.1 任务栏的组成 23
 - 2.2.2 自动隐藏任务栏 25
 - 2.2.3 新建工具栏 25
 - 2.2.4 修改日期和时间 26
- 2.3 窗口 27
 - 2.3.1 窗口的组成 27
 - 2.3.2 窗口的操作 27
- 2.4 经典“开始”菜单 30
 - 2.4.1 “程序”子菜单 31
 - 2.4.2 “文档”子菜单 32
 - 2.4.3 “搜索”子菜单 32
 - 2.4.4 定制“开始”菜单 33
- 课后习题 34

■ 第3章 文件管理 36

- 3.1 文件基本操作 36
 - 3.1.1 创建文件夹 36
 - 3.1.2 复制与粘贴文件夹 38
 - 3.1.3 删除文件 40
 - 3.1.4 重命名文件夹 41
 - 3.1.5 隐藏文件夹 42
 - 3.1.6 用 Windows XP 压缩/解压缩文件 44
- 3.2 清空和还原文件 47
 - 3.2.1 清空回收站 47
 - 3.2.2 还原文件 48
 - 3.2.3 设置回收站大小 49
- 3.3 管理文件 50
 - 3.3.1 启动资源管理器 50
 - 3.3.2 选择文件夹及文件 51
 - 3.3.3 移动文件夹 52
 - 3.3.4 设置文件显示方式 53
- 课后习题 56

■ 第4章 系统管理 57

- 4.1 控制面板的使用 57
 - 4.1.1 启动控制面板 57
 - 4.1.2 “控制面板”窗口 58
 - 4.1.3 添加或删除程序 58
 - 4.1.4 设置电源使用方案 61
- 4.2 系统的基本设置 62
 - 4.2.1 鼠标的设置 62
 - 4.2.2 键盘的设置 64
- 4.3 系统资源管理 65
 - 4.3.1 检查磁盘 65
 - 4.3.2 整理磁盘碎片 66
 - 4.3.3 磁盘清理 68
 - 4.3.4 数据备份 69
 - 4.3.5 格式化磁盘 72
 - 4.3.6 系统还原 72



课后习题	75
------	----

■ 第5章 网络应用 77

5.1 浏览网页	77
5.1.1 启动 IE	77
5.1.2 打开网页	78
5.1.3 添加与管理收藏夹	78
5.1.4 保存网页	81
5.1.5 搜索 Web 页	82
5.1.6 历史记录	83
5.2 Internet Explorer 的设置	83
5.2.1 设置主页	84
5.2.2 删除 Internet 临时文件	85
5.3 收发电子邮件	86
5.3.1 认识 Outlook Express	86
5.3.2 申请邮箱	86
5.3.3 设置电子邮件账号	86
5.3.4 创建和收发电子邮件	89
5.4 局域网的应用	93
5.4.1 共享文件夹	93
5.4.2 共享打印机	94
5.4.3 网络资源互访	95
课后习题	98

■ 第6章 多媒体应用 99

6.1 Windows Media Player 的使用	99
6.1.1 启动 Windows Media Player	99
6.1.2 畅听音乐	100
6.1.3 在线收听广播	104
6.2 Windows Movie Maker 的使用	105
6.2.1 启动 Windows Movie Maker	105
6.2.2 导入素材	106
6.2.3 制作影片	107
6.2.4 设置过渡效果	108
6.2.5 插入音乐	109
6.2.6 编辑音乐	111
6.2.7 保存影片	112

6.3 录音机的使用	114
------------	-----

6.3.1 启动录音机	114
6.3.2 录制声音	114
6.3.3 调整声音文件的质量	115
6.3.4 增加录音时间	116

课后习题	117
------	-----

■ 第7章 系统安全 118

7.1 用户资料安全	118
7.1.1 设置开机密码	118
7.1.2 启用屏幕保护密码	120
7.2 文件系统安全	121
7.2.1 创建安全的个人文件夹	121
7.2.2 设置文件夹操作权限	123
7.3 系统操作安全	125
7.3.1 备份操作系统	125
7.3.2 禁止系统还原	129
7.4 网络安全	130
7.4.1 启用 Windows 防火墙	130
7.4.2 清除搜索栏访问记录	131
7.4.3 使用金山毒霸	132
课后习题	136

■ 第8章 其他技巧应用 138

8.1 输入法的相关技巧	138
8.1.1 安装与卸载输入法	138
8.1.2 认识语言栏	141
8.1.3 设置输入法	142
8.1.4 定义输入法快捷键	143
8.2 Windows XP 自带小程序的使用	144
8.2.1 使用画图工具	144
8.2.2 计算器的使用	151
8.2.3 辅助工具	154
课后习题	156

■ 第9章 Windows XP 优化 157

9.1 系统的优化	157
9.1.1 删除不需要的协议	157

9.1.2	禁用不需要的服务	158
9.1.3	快速关机	160
9.1.4	禁用视觉外观	160
9.1.5	调整虚拟内存	162
9.1.6	其他优化设置	163
9.2	优化大师的使用	166
9.2.1	启动 Windows 优化大师	167
9.2.2	磁盘缓存优化	167
9.2.3	桌面菜单优化	168
9.2.4	文件系统优化	169
9.2.5	网络系统优化	169
9.2.6	开机速度优化	170
9.2.7	系统安全优化	170
9.2.8	清理系统中的“垃圾”	174
9.2.9	测试计算机性能	176
	课后习题	177

■ 第 10 章 Vista 操作系统 178

10.1	Vista 的启动与退出	178
10.1.1	启动 Vista	178
10.1.2	退出 Vista	178
10.2	Vista 的桌面	179

10.2.1	调整桌面图标大小	179
10.2.2	切换窗口	180
10.3	Vista 的个性化设置	181
10.3.1	更改桌面背景	181
10.3.2	自定义颜色与外观	183
10.4	Windows 照片库	184
10.4.1	启动 Windows 照片库	184
10.4.2	将图片添加到照片库	185
10.4.3	为图片添加标记	186
10.5	Vista 的磁盘图标显示方式	188
10.5.1	超大型图标显示方式	188
10.5.2	平铺显示方式	189
10.6	Vista 中的局域网	190
10.6.1	网络发现功能	190
10.6.2	建立共享文件夹	191
10.6.3	为共享文件设置 密码保护	192
10.6.4	停止文件夹的共享	194
10.6.5	打印机共享	195
	课后习题	199

■ 附录 习题参考答案 200

第 1 章 初识 Windows XP



本章导学

本章主要介绍 Windows XP 的初级应用，内容包括 Windows XP 的安装、启动、退出和注销等。



焦点播报

- 播报 1：安装和启动 Windows XP
- 播报 2：退出 Windows XP
- 播报 3：注销 Windows XP
- 播报 4：异常情况退出 Windows XP

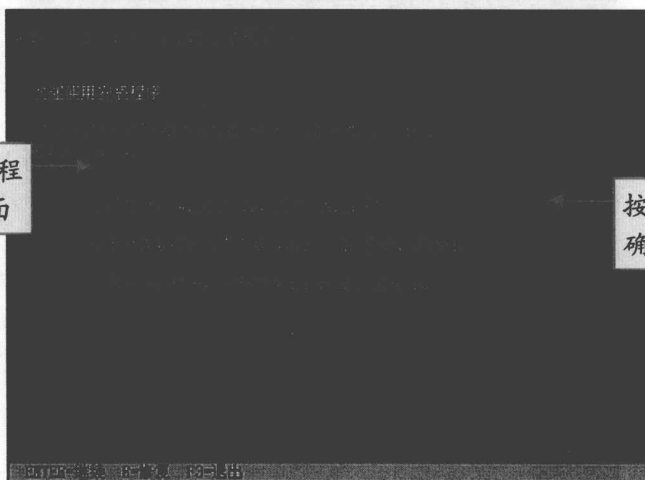
1.1 安装 Windows XP

安装 Windows XP 操作系统是一个很轻松的过程，它的安装步骤并不多，用户可以根据安装程序工作界面中所提示的信息进行操作。在安装过程中，系统会提示安装进度及所需时间，整个安装过程清晰明了。安装 Windows XP 的具体操作步骤如图 1-1~图 1-27 所示。

1 将 Windows XP 的安装光盘放入光盘驱动器后，重新启动计算机。

2

显示安装程序工作界面



3

按【Enter】键
确认安装

图 1-1



小知识

操作系统是直接与硬件打交道的，在安装的过程中，用户可根据计算机硬件的不同，进行不同的配置。



巧学活用

如果用户的计算机安装 Windows XP 后出现了系统漏洞，可在图 1-1 中按【R】键，然后根据系统提示信息对 Windows XP 进行修复。

专家指点

用户在仔细阅读许可协议后，必须按【F8】键，才能进入下一步操作。

专家指点

在安装 Windows XP 的过程中，鼠标是不能使用的，在进行选项的选择时，可以按键盘上的方向键。

助学贴士

在图 1-4 中，用户可以根据需要选择不同的文件系统格式。

4

显示 Windows XP 许可协议

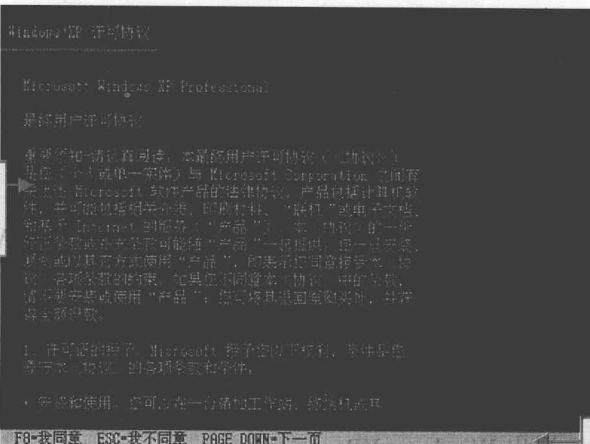


图 1-2

按【F8】键接受许可协议

6

选择相应分区



图 1-3

按【Enter】键确认安装

8

选择相应的文件系统格式

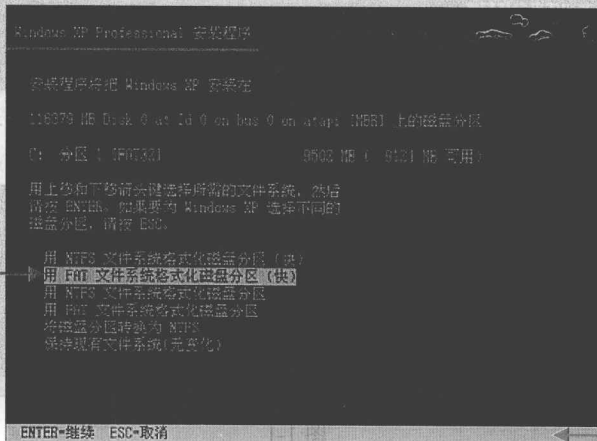


图 1-4

按【Enter】键确认继续安装

10

显示格式化警告

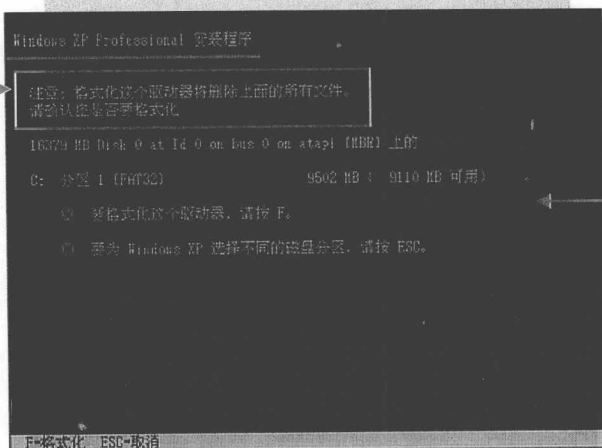


图 1-5

12

显示提示信息

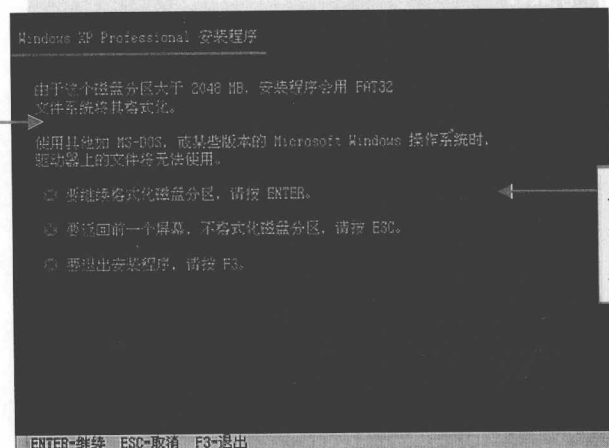


图 1-6

13

按【Enter】键继续格式化磁盘分区

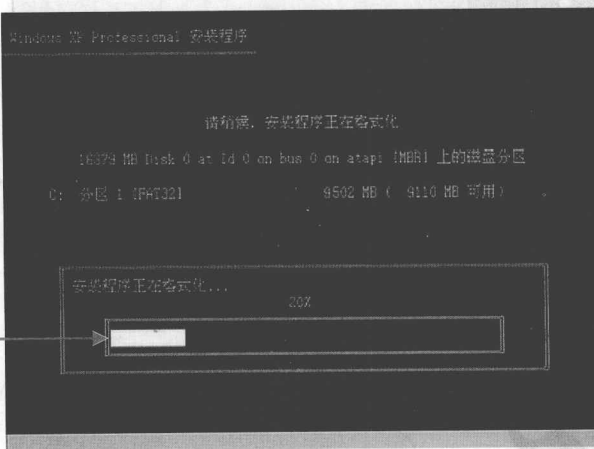


图 1-7

14

显示格式化进度

◆ 导学贴士

在安装 Windows XP 之前，一定要确保用于安装系统的磁盘中的文件已备份或转移，因为格式化磁盘后，该磁盘中的文件将全部丢失。

◆ 小知识

如果用户的系统安装磁盘分区大于 2 048MB，将会显示如图 1-6 所示的界面。这是因为 FAT 文件系统不支持大于 2 048MB 的磁盘分区，所以系统将用 FAT32 文件系统格式对磁盘进行格式化。

◆ 专家指点

安装系统时，用户一定要确保电源的稳定，也不要乱按键盘及操作其他硬件设备。



导学贴士

文件复制完成后，安装程序开始初始化 Windows 配置，然后系统会自动在 15 秒后重新启动。

巧学活用

如果用户需要设置特殊的区域和语言，可在图 1-10 中单击“自定义”按钮，然后根据系统提示信息设置相应参数即可。

15

显示复制文件进度

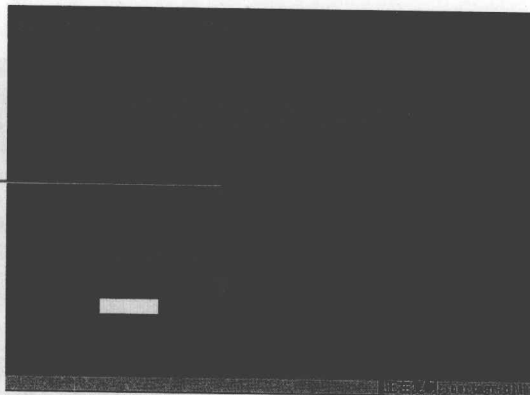


图 1-8

16

显示程序安装进度

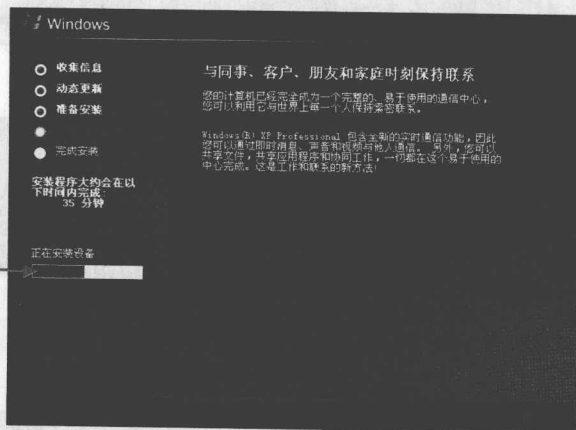
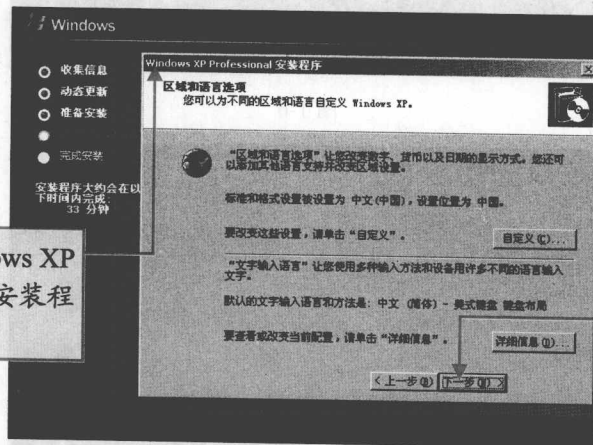


图 1-9

17

弹出“Windows XP Professional 安装程序”对话框



18

单击“下一步”按钮

图 1-10

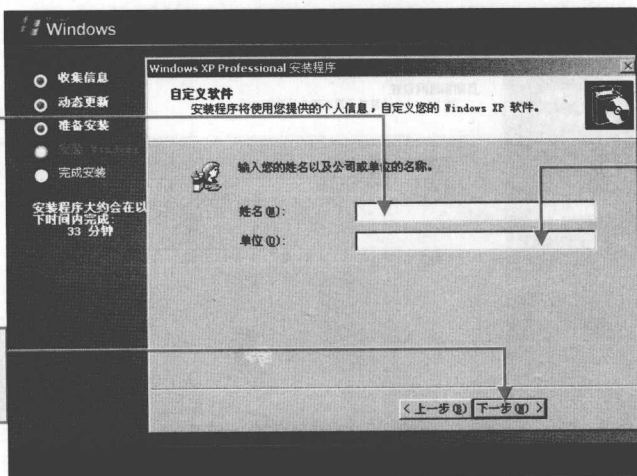


安装 Windows XP 时，除非必要的设置，一般情况下采用默认设置即可。

19

输入用户
姓名

21

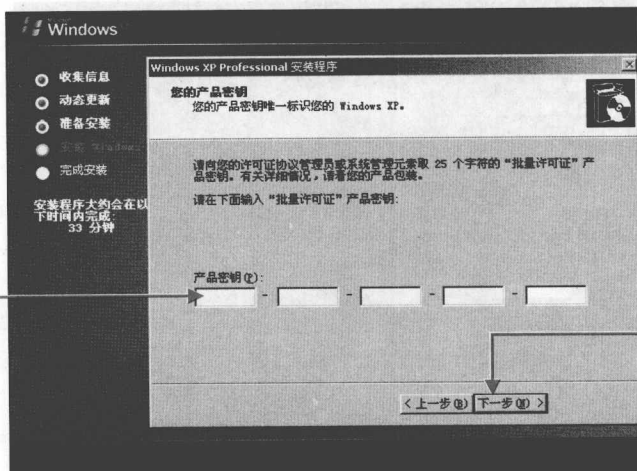
单击“下一
步”按钮

20

输入用户
单位

图 1-11

22

输入产品
密钥

23

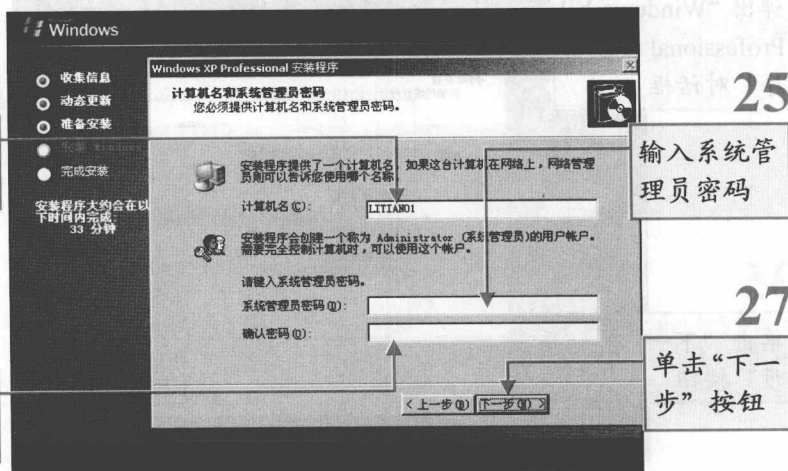
单击“下一
步”按钮

图 1-12

24

输入计算
机名

26

再次输入
密码

25

输入系统管
理员密码

27

单击“下一
步”按钮

图 1-13

专家指点

在图 1-11 中输入姓名时，建议用户不要随意设置，因为输入的姓名将作为计算机用户名。

导学贴士

产品密钥是微软公司为了防止盗版而为产品设置的 25 位唯一标识，一般印在产品包装盒背面的黄色不干胶上。

导学贴士

在图 1-13 中，计算机名只是一个代号，用户可随意设置，但管理员密码关系到整个系统的安全，设置时一定要慎重。



◆ 导学贴士

在图 1-14 中设置的时间和日期,也就是以后计算机显示的时间和日期。用户可以依照标准时间进行设置,中国地区的时区按默认设置即可。

◆ 巧学活用

用户如果需要手动配置网络组件,可在图 1-16 中选中“自定义设置”单选按钮,然后根据系统提示信息进行相应设置即可。

28

输入日期

30

输入相应时区

29

输入时间

31

单击“下一步”按钮

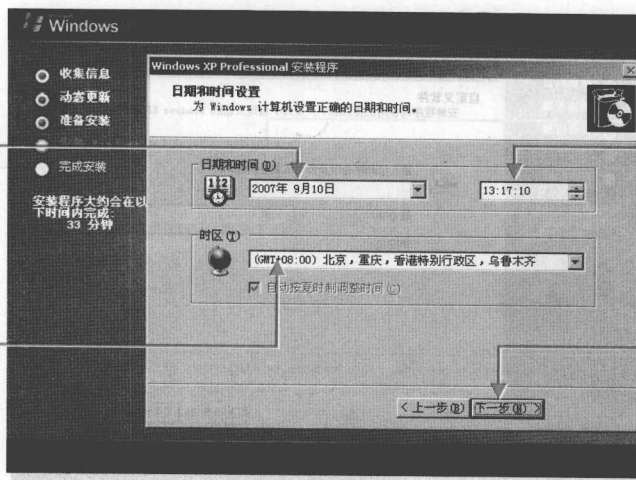


图 1-14

32

显示安装进度

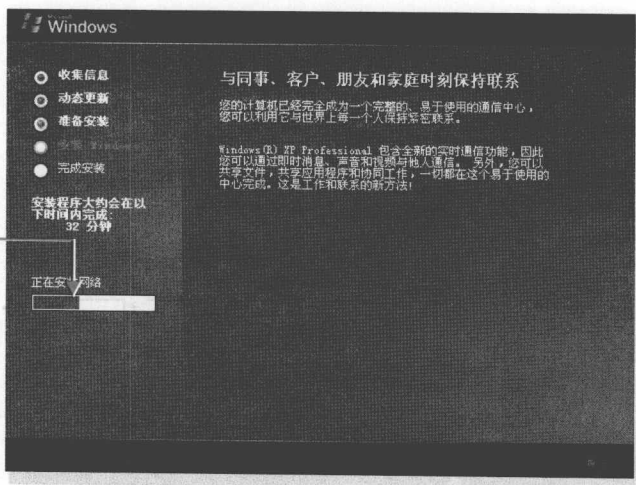


图 1-15

33

弹出“Windows XP Professional 安装程序”对话框

34

选中“典型设置”单选按钮

35

单击“下一步”按钮

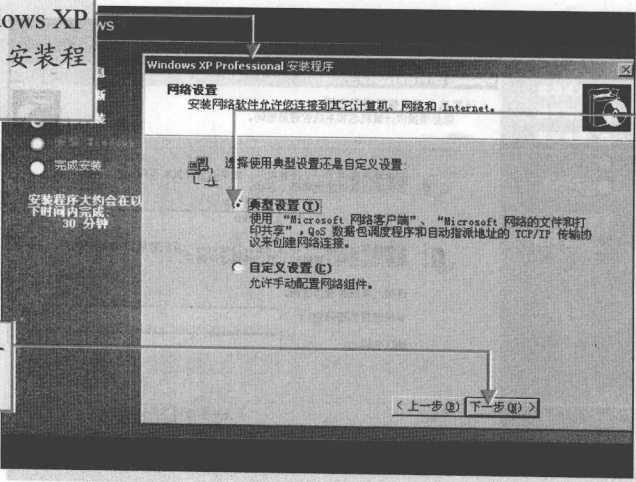


图 1-16

36

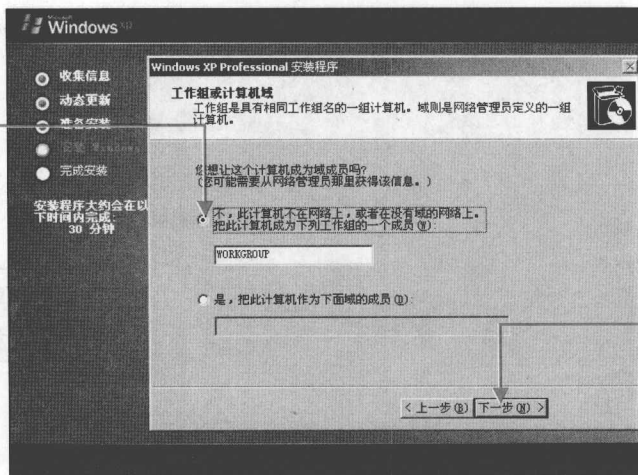
选中此单
选按钮

图 1-17

38

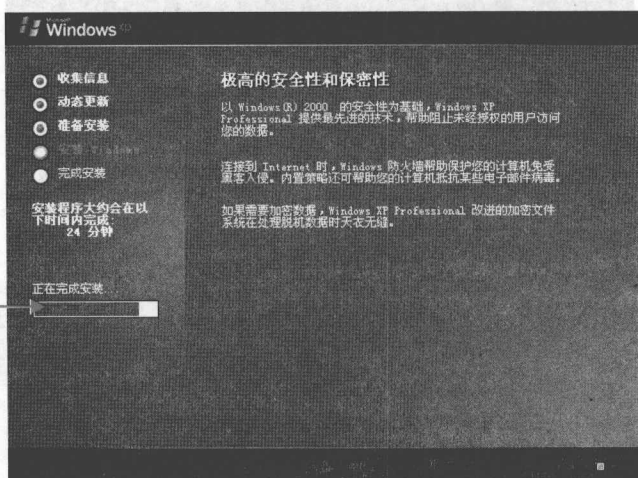
显示安装
进度

图 1-18

39

系统自动重
启计算机后
的启动界面

图 1-19



巧学活用

在图 1-17 中, 如果用户需要成为局域网内的成员, 选中“是, 把此计算机作为下面域的成员”单选按钮, 然后单击“下一步”按钮即可。

37

单击“下一
步”按钮

导学贴士

在 Windows XP 安装过程中, 将不断出现 Windows XP 新增功能的说明, 供用户参考、学习。



专家指点

系统重启后, 将显示“请稍候”字样, 第一次启动需要较长的时间, 用户需耐心等待。系统启动后会显示欢迎使用界面, 提示用户进行系统设置。