

新手2009 无忧学电脑



至尊经典版

无论您是新手，还是外行，
请不要担忧，其实，学电脑真的很简单！

Windows Vista 操作入门



怡丹文化机构 / 策划
甲乙科技工作室 / 编



基础知识

零基础引领入门，快速了解软件和行业应用基础知识，使读者可以很快熟悉并掌握软件的基本操作。

应用实例

通过典型实例的详细剖析与讲解，达到深入了解软件功能。带领读者一步一步进行操作，让读者在短时间内提高对软件的驾驭能力。

指导练习

精心安排指导实例，给出实例效果与关键步骤提示，让读者自己动手练习，以进一步提高软件的应用水平，巩固所学知识。

巩固提高

归纳与总结所学知识，独立完成上机作业，进一步拓展和完善所学知识。

本手册主要内容导读

Windows Vista 的基本操作
文件及文件夹的管理
磁盘管理与维护
系统性能的优化设置
使用 IE 7 进行网上冲浪
使用 Windows Mail 收发电子邮件
Windows Vista 下的汉字输入
Windows Vista 安全管理
Windows Vista 维护与优化
硬件的设置与管理
Windows Vista 的娱乐

Windows Vista

C UORUMEN



DUOMEITI
多媒体自学光盘：
通过光盘指点轻松学会电脑操作

人人学得会 轻松学得快

经典选题

精彩策划

精工制作



清华同方光盘电子出版社 出版
QINGHUA TONGFANG GUANGPANDIANZICHUBANSHE

TP316.86
J236

新手

至尊经典版

无忧学电脑

XINSHOU WUYOU XUE DIANNAO



Windows Vista 操作入门

• 怡丹文化机构 / 策划 甲乙科技工作室 / 编

Windows Vista CAOZUORUMEN



清华同方光盘电子出版社 出版
QINGHUA TONGFANG GUANGPANDIANZICHUBANSHE

新手无忧学电脑

Windows Vista 操作入门

内容提要 本手册以全新思路讲解了学习 Windows Vista 操作系统的全过程。主要内容包括电脑基础入门、Windows Vista 安装、Windows Vista 的基本操作、文件及文件夹的管理、Windows Vista 中的输入法及五笔、系统性能的优化与设置、Windows Vista 的账户管理、磁盘管理、Windows Vista 的网络连接功能、使用 IE7 进行网上冲浪、Windows Vista 中的媒体欣赏和制作、使用 Windows Mail 收发电子邮件、Windows 任务计划程序、Windows Vista 的系统安全、常用工具软件、Windows Vista 实用操作技巧等内容。

全手册采用“实例教学法”与多媒体教学光盘相结合的形式，把电脑的知识原理、操作流程、应用范例有机地结合起来，以通俗的语言、直观的图片、一步一步的操作步骤，详细地讲解了电脑操作的全过程，并在其中穿插讲解“提示”、“注意”进行技巧点拨，力求做到系统、全面、直观，通过这种图文并茂的教学形式，使电脑初学者能够一学就会，会了就能用，达到学以致用目的。

本手册读者对象为电脑初、中级读者，也可作为大、中专院校相关专业及电脑培训班的教材。

出 版 清华同方光盘电子出版社
经 销 各地新华书店、软件连锁店
生 产 四川省釜山数码科技文化发展有限公司
文本印刷 四川省南方印务有限公司

开 本 787 mm×1092 mm 1/16
印制日期 2009 年 3 月
版 本 号 ISBN 978-7-900727-92-3
定 价 38.80 元 (含 1 张光盘和本学习手册)

新手无忧学电脑——

- 外行入门学电脑
- 电脑入门无师通
- 电脑综合应用一本通
- 电脑操作与文秘办公
- 电脑入门与现代办公
- 电脑入门/五笔打字/上网冲浪/办公应用
- 电脑上网无师通
- 电脑故障排除
- 电脑装机与维修
- 巧学五笔字型打字通
- 五笔字型速学速用快易通
- 五笔字型轻松打字学得快
- **Windows Vista 操作入门**
- 电脑入门与电脑操作
- 电脑组装与系统安装
- 电脑急救/数据备份与还原
- 电脑主板/硬盘与显示器维修
- 局域网组建管理与维护
- Photoshop CS3 数码照片处理精彩实例制作
- Pro ENGINEER Wildfire 3.0 模具设计精彩实例制作

运行环境要求

- Windows 98/Me/2000/XP
- 分辨率 1024×768 像素以上
- CPU Pentium 200 以上
- 内存 256MB 以上
- 光驱 32 倍速以上
- 音箱或耳麦

◇ 未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本手册部分或全部内容
◇ 版权所有 侵权必究

前 言

随着电脑的日益普及,掌握电脑的使用知识和操作技能已经成为人们工作和生活的重要能力之一。《新手无忧学电脑》系列丛书正是集新颖性、可读性、实用性、易用性于一体的全能之作,让读者轻松由“初学电脑→操作电脑→应用电脑→电脑高手”的完美蜕变。

本套丛书采用“实例教学法”与多媒体教学光盘相结合的形式,把电脑的知识原理、操作流程、应用范例有机地结合起来,以通俗的语言、直观的图片、一步一步的操作步骤,详细地讲解了电脑操作的全过程,并在其中穿插讲解“提示”、“注意”进行技巧点拨,力求做到系统、全面、直观,通过这种图文并茂的教学形式,使读者能够一学就会,会了就能用,达到学以致用目的。

■ 丛书的特点

技术领先: 力求反映最新电脑技术、操作技巧、应用技能,紧跟潮流。

选材实用: 对电脑操作中的实际问题加以说明和解决,讲解深浅适宜,突出实用性。

体例完整: 采用规范、简洁的语言,使读者看得懂、学得会、用得上。

易学易用: 直观的图解教学方式,剖析了电脑的操作技巧和操作方法。

完美教学: 实例目标→实例分析→操作步骤→疑难点解析→全程图解。

灵活周到: 配有多媒体教学光盘,书盘结合,边看边学,事半功倍,学习轻松有趣。

■ 精彩内容导读

手册以全新思路讲解了 Windows Vista 操作系统的全部知识,是一本为读者学习 Windows Vista 操作系统量身打造的全新读本。

主要包括:电脑基础入门、Windows Vista 安装、Windows Vista 的基本操作、文件及文件夹的管理、Windows Vista 中的输入法及五笔、系统性能的优化与设置、Windows Vista 的账户管理、磁盘管理、Windows Vista 的网络连接功能、使用 IE7 进行网上冲浪、Windows Vista 中的媒体欣赏和制作、使用 Windows Mail 收发电子邮件、Windows 任务计划程序、Windows Vista 的系统安全、常用工具软件、Windows Vista 实用操作技巧等内容。

■ 作者致谢

由于时间仓促及作者水平有限,手册中不妥之处在所难免,敬请读者批评指正,我们的邮箱:YDKJBOOK@126.com。

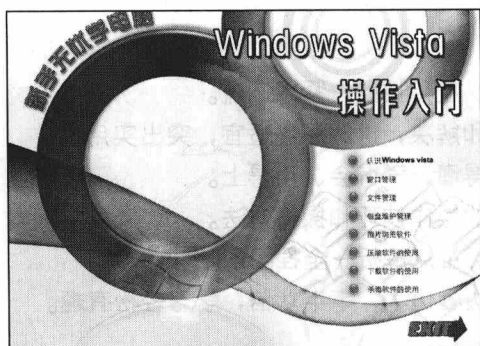
编 者

CD—ROM

多媒体教学光盘使用说明

■ 光盘使用方法

请将光盘放入电脑光驱中，光盘将自动运行出现下图所示的主界面。如果光盘自动运行失败，请手动打开“我的电脑”，并打开光盘，双击光盘中的“Autorun.exe”文件，也可以进入光盘的主界面。



光盘主界面

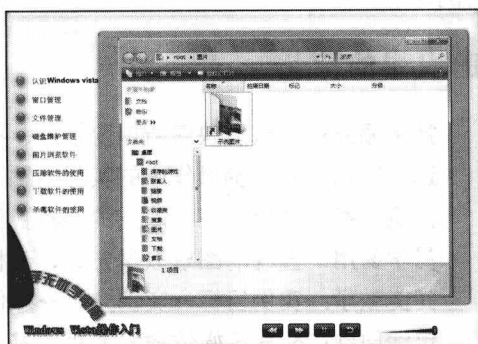
■ 运行环境要求

- 操作系统：Windows 98/Me/2000/XP/2003
- 屏幕分辨率：1024*768 像素以上
16 色以上
- CPU 与内存：CPU Pentium 200 以上，内存 256 以上
- 其他：配备声卡、音箱或耳麦



■ 光盘内容说明

为了方便读者的学习，我们随多媒体教学光盘赠送了学习手册，相信这些会对读者的学习有所帮助。下图是多媒体学习光盘的演示界面。



多媒体演示界面

■ 演示内容说明

多媒体学习光盘直观形象，内容丰富。单击光盘主界面上的目录控制按钮，可进入相应的学习内容模块进行互动学习。

■ 控制按钮说明

：此键为后退按钮。

：此键为前进按钮。

：此键为暂停按钮。

：此键为返回按钮。

目 录

第

01

章

电脑基础入门

1.1 电脑基础	2
1.1.1 电脑的发展历程	2
1.1.2 电脑的用途	2
1.2 电脑硬件系统	3
1.3 电脑软件系统	8
上机实践	10
本章小结	10

第

02

章

Windows Vista 安装

2.1 什么是 Windows Vista	12
2.2 Windows Vista 版本概述	12
2.2.1 Windows Vista 各版本	13
2.2.2 Windows Vista 各版本功能比较	14
2.2.3 Windows Vista 的优点	15
2.3 Windows Vista 的安装	17
2.3.1 安装 Windows Vista 的基本条件	17
2.3.2 安装前的准备工作	17
2.3.3 安装 Windows Vista 系统	18
上机实践	22
本章小结	22

第

03

章

Windows Vista 的基本操作

3.1 登录 Windows Vista	24
----------------------------	----

3.1.1	登录 Windows Vista	24
3.1.2	认识桌面	24
3.1.3	添加多个登录账户	26
3.1.4	切换登录账户	28
3.1.5	注销登录账户	28
3.2	窗口操作	29
3.2.1	窗口的组成	29
3.2.2	单窗口操作	29
3.2.3	多窗口操作	30
3.3	任务栏、开始菜单与图标设置	31
3.3.1	任务栏的管理	31
3.3.2	设置开始菜单	32
3.3.3	图标的管理	34
3.4	启动与退出应用程序	35
3.4.1	启动应用程序	35
3.4.2	退出应用程序	35
	上机实践	36
	本章小结	36

第

04

章

文件及文件夹的管理

4.1	文件管理的基础	38
4.1.1	文件、文件夹及磁盘驱动器	38
4.1.2	“计算机”与“资源管理器”	39
4.1.3	查看磁盘空间及文件大小	41
4.1.4	新建文件	42
4.1.5	新建文件夹	43
4.2	文件管理的进阶	43
4.2.1	选择文件及文件夹	43
4.2.2	复制与移动文件及文件夹	44
4.2.3	删除与还原文件及文件夹	45
4.2.4	查找文件及文件夹	46
4.2.5	对文件及文件夹更名	47
	上机实践	48
	本章小结	48

5.1 汉字输入的基本操作.....	50
5.1.1 选择输入法	50
5.1.2 添加和删除中文输入法	50
5.1.3 输入中文标点符号	51
5.2 智能 ABC 输入法.....	51
5.2.1 启动智能 ABC 输入法	52
5.2.2 全拼输入	52
5.2.3 简拼输入	52
5.2.4 混拼输入	52
5.2.5 笔形输入	52
5.2.6 音形输入	53
5.2.7 双拼输入	53
5.2.8 使用技巧	55
5.3 五笔字型输入法.....	56
5.3.1 五笔字型的笔画和字根	57
5.3.2 字根与汉字结构	59
5.3.3 拆分汉字	61
5.3.4 键名汉字和成字字根的输入	62
5.3.5 单字的输入	63
5.3.6 重码	64
5.3.7 “Z” 键的使用	64
5.3.8 简码的输入	65
5.3.9 词组的输入	65
5.3.10 安装极点五笔输入法	66
5.4 Windows Vista 中的语音识别	69
5.4.1 启动语音识别	70
5.4.2 配置麦克风	70
5.4.3 语音识别教程	71
上机实践	73
本章小结	74

第

06

章

系统性能的优化与设置

6.1 控制面板概述	76
6.1.1 启动控制面板	76
6.1.2 查看“控制面板”项目	76
6.2 常用系统优化和设置	77
6.2.1 设置显示属性	77
6.2.2 设置鼠标属性	79
6.2.3 文件夹设置	81
6.2.4 电源管理	81
6.2.5 安装打印机	82
6.2.6 安装字体	83
6.2.7 添加新硬件	84
6.2.8 卸载程序	85
上机实践	86
本章小结	88

第

07

章

Windows Vista 的账户管理

7.1 用户账户管理	90
7.1.1 创建、删除账户	90
7.1.2 更改用户设置	92
7.1.3 切换用户	94
7.2 家长控制	95
7.2.1 创建家长控制帐户	95
7.2.2 设置被控制帐户的权限	96
上机实践	98
本章小结	98

第

08

章

磁盘管理

8.1 磁盘备份	100
8.1.1 磁盘备份	100

8.1.2	数据还原	101
8.2	磁盘的格式化	103
8.3	磁盘维护	104
8.3.1	清理磁盘空间	104
8.3.2	整理磁盘碎片	105
8.3.3	修复磁盘错误	106
8.4	Windows 轻松传送	107
8.4.1	创建设置文件	107
8.4.2	传送计算机设置	110
	上机实践	111
	本章小结	112

第

09

章

Windows Vista 的网络连接功能

9.1	网络和共享中心	114
9.2	修复网络故障	114
9.3	自己手动设置网络连接	116
9.4	创建 ADSL 拨号连接	117
9.5	设置文件共享	118
	上机实践	119
	本章小结	120

第

10

章

使用 IE7 进行网上冲浪

10.1	上网初体验	122
10.1.1	什么是浏览器	122
10.1.2	认识 IE 浏览器	122
10.1.3	熟悉 IE 浏览器的界面	123
10.1.4	其他常见浏览器	123
10.2	IE 浏览器的使用方法	124
10.2.1	打开和退出 IE 浏览器	125
10.2.2	通过 IE 地址栏浏览网页	126
10.2.3	通过工具栏浏览网页	126
10.2.4	通过链接栏浏览网页	126
10.2.5	IE7 的多标签浏览	127

10.2.6	全屏浏览网页	128
10.2.7	保存当前网页	128
10.2.8	保存网页中的图片	129
10.2.9	IE 的搜索引擎	129
10.2.10	保存网页中的文字	131
10.2.11	收藏自己喜欢的网页	131
10.2.12	在 IE 中使用 RSS 阅读新闻	132
10.2.13	增强安全防护	133
10.2.14	打印网页	135
10.3	IE 浏览器的设置	135
10.3.1	设置 IE 启动首页	135
10.3.2	设置网页中字体	136
10.3.3	设置 IE 支持多线程下载	137
10.3.4	设置 IE 的区域安全级别	137
10.3.5	IE 反修改技巧	138
10.3.6	清理 IE 浏览器中的历史记录	139
	上机实践	140
	本章小结	142

第

11

章

Windows Vista 中的媒体欣赏和制作

11.1	使用照片库	144
11.1.1	认识照片库	144
11.1.2	浏览图片	144
11.1.3	对图片进行编辑	145
11.1.4	对图片进行管理	147
11.2	使用 Windows Media Player 11	148
11.2.1	Windows Media Player 概述	148
11.2.2	Windows Media Player 界面简介	149
11.2.3	播放音频 CD 和 MP3	150
11.2.4	使用媒体库组织媒体文件	153
11.2.5	创建播放列表	154
11.2.6	刻录音频 CD	155
11.2.7	调整系统音量	156
11.3	使用录音机	157
11.4	Windows Vista 的媒体中心	158

11.4.1 配置媒体中心	158
11.4.2 体验媒体中心	160
11.5 制作电子相册	162
11.5.1 制作相册	162
11.5.2 生成相册	164
上机实践	165
本章小结	166

第

12

章

使用 Windows Mail 收发电子邮件

12.1 电子邮件基础	168
12.1.1 什么是电子邮件	168
12.1.2 电子邮箱的格式	168
12.2 使用免费电子邮箱	169
12.2.1 申请免费电子邮箱	169
12.2.2 登录电子邮箱	170
12.2.3 接收和查看电子邮件	170
12.2.4 发送电子邮件	171
12.2.5 回复电子邮件	172
12.3 使用 Windows Mail 收发邮件	173
12.3.1 设置邮箱帐户	173
12.3.2 收取与发送邮件	174
12.3.3 管理地址簿	176
12.3.4 设置 Windows Mail	178
上机实践	181
本章小结	182

第

13

章

Windows 任务计划程序

13.1 设置现有的任务计划	184
13.2 事件查看器里的计划任务管理	186
13.3 计划任务应用实例	188
上机实践	190
本章小结	190

第 14 章

Windows Vista 的系统安全

14.1	网络安全概述	192
14.1.1	网络安全的目的	192
14.1.2	Internet 上存在的主要安全隐患	192
14.1.3	网络安全防范的主要内容	192
14.2	电脑病毒与防范	193
14.2.1	何谓电脑病毒	193
14.2.2	电脑病毒的来源	193
14.2.3	电脑病毒的特征	193
14.2.4	电脑病毒的种类	194
14.2.5	电脑病毒的传播途径	194
14.2.6	电脑病毒的防范措施	194
14.3	使用杀毒软件进行防毒	195
14.3.1	什么是杀毒软件	195
14.3.2	选择杀毒软件	195
14.4	Windows 防火墙	197
14.4.1	查看保护状态	197
14.4.2	设置 Windows 防火墙	198
14.4.3	Windows 防火墙的高级设置	199
14.5	Windows Defender	204
14.6	杀毒软件的安装与使用	205
14.6.1	如何安装和设置江民 KV 2008	205
14.6.2	使用江民 KV 2008 扫描病毒	208
14.6.3	升级江民 KV 2008 病毒库	209
14.6.4	江民 KV 安全助手	209
14.6.5	其他杀毒软件推荐	211
14.7	防火墙的安装与使用	214
14.7.1	防火墙的作用	214
14.7.2	天网防火墙的安装	214
14.7.3	天网防火墙的使用	217
14.7.4	其他防火墙软件推荐	217
14.8	安装系统补丁	218
14.8.1	安装 Windows 补丁的目的	218
14.8.2	补丁的下载和安装方法	219

上机实践	222
本章小结	222

第 15 章 常用工具软件

15.1 压缩工具——WinRAR	224
15.1.1 压缩文件	224
15.1.2 解压文件	225
15.1.3 修复受损的压缩文件	226
15.1.4 分卷压缩文件	226
15.1.5 使用汉字密码	227
15.1.6 另类加密	228
15.1.7 巧用搜索	228
15.1.8 查看 ISO 文件	228
15.1.9 制作自解压文件	229
15.2 屏幕截图工具——SnagIt	229
15.2.1 设置抓图热键	230
15.2.2 捕捉文字	230
15.2.3 捕捉视频	231
15.2.4 捕捉网页	231
15.3 音频播放工具——千千静听	231
15.3.1 添加播放列表	232
15.3.2 更换播放器皮肤	232
15.3.3 手工下载歌词	232
15.3.4 批量改变 MP3 文件的标签	233
15.4 网上冲浪工具——傲游浏览器	234
15.4.1 清除上网痕迹	234
15.4.2 定制文件下载方式	234
15.4.3 设置鼠标控制	235
15.4.4 设置鼠标控制	236
15.5 邮件收发工具——Foxmail	236
15.5.1 创建用户账户	236
15.5.2 快速添加发件人地址	237
15.5.3 导出地址簿	238
15.5.4 设置个性化签名	238
15.5.5 设置过滤器	240

15.5.6	设置定时收取邮件	241
15.6	网上聊天工具——腾讯 QQ	241
15.6.1	免费申请 QQ 号码	241
15.6.2	查找与添加好友	243
15.6.3	文字聊天	244
15.6.4	语音聊天	245
15.6.5	传送文件	246
15.7	网上下载工具——迅雷	246
15.7.1	配置迅雷下载的线程	247
15.7.2	使用迅雷批量下载文件	247
15.7.3	下载完成后自动杀毒	248
15.7.4	使用 Flash/流媒体感知功能下载 Flash 文件	249
15.7.5	减少对硬盘的影响	249
15.7.6	设置代理服务器	249
15.8	系统优化工具——Windows 优化大师	251
15.8.1	检测系统信息	251
15.8.2	优化磁盘缓存	251
15.8.3	优化开机速度	252
15.8.4	优化系统安全	252
15.8.5	优化桌面菜单	253
15.8.6	优化文件系统	254
15.9	数据备份恢复工具——Ghost	254
15.9.1	使用 Ghost 还原操作系统	254
15.9.2	使用 Ghost 备份操作系统	256
	上机实践	257
	本章小结	258

第

16

章

Windows Vista 实用操作技巧

16.1	文件/文件夹操作技巧	260
16.1.1	快速改名文件/文件夹	260
16.1.2	批量修改文件名	260
16.1.3	更改文件的默认打开方式	261
16.1.4	快速清除系统临时文件	261
16.1.5	删除正在使用的文件	262
16.1.6	永久删除文件	262

16.1.7	将常用文件放进快速启动栏	262
16.1.8	卸载不用的 DLL 文件	263
16.1.9	删除“运行”菜单中的历史记录	263
16.1.10	打造不能访问删除的文件夹	264
16.1.11	Win 键组合妙用	264
16.1.12	使用快捷键操作对话框	264
16.2	Windows Vista 登录设置技巧	265
16.2.1	使用传统登录方式登录	265
16.2.2	强制系统自动登录	265
16.2.3	设置免登录系统功能	265
16.2.4	设置开机音乐	266
16.2.5	登录时不显示欢迎屏幕	266
16.2.6	设置登录窗口的标题栏信息	266
16.2.7	定制进入系统前的欢迎信息	266
16.2.8	修改 Windows 登录时的背景色	267
16.2.9	禁止在启动时执行计划任务	267
16.2.10	自己制作关机图标	267
16.2.11	启用“睡眠”功能	267
16.2.12	彻底关闭计算机电源	268
16.3	桌面和外观设置技巧	268
16.3.1	采用经典窗口风格	268
16.3.2	菜单阴影效果	269
16.3.3	删除桌面上的系统图标	269
16.3.4	锁定桌面	270
16.3.5	改变图标大小	270
16.3.6	删除回收站图标	270
16.3.7	为“回收站”改名	271
16.3.8	改变“回收站”图标	271
16.3.9	更改 IE 的图标	271
16.4	开始菜单设置技巧	271
16.4.1	在开始菜单的顶部打上个人印记	272
16.4.2	锁定开始菜单	272
16.4.3	更改“注销”的图标	272
16.4.4	更改“运行”的图标	272
16.4.5	更改“关闭系统”的图标	272
16.4.6	不能修改的任务栏	273
16.4.7	改变时间显示格式	273

16.5	资源管理器和任务管理器设置技巧	273
16.5.1	快速打开任务管理器	274
16.5.2	关闭“任务管理器”无法关闭的进程	274
16.5.3	禁用任务管理器	274
16.5.4	更改页面式内存池的大小	274
16.5.5	Windows 服务解决故障	275
16.6	系统备份和恢复技巧	276
16.6.1	关闭系统还原功能	276
16.6.2	只保留最近还原点	277
16.6.3	手动卸载多余的系统还原点	277
16.6.4	快速还原驱动程序	277
16.7	系统安全设置技巧	277
16.7.1	指定允许用户运行的程序	277
16.7.2	禁用注册表编辑器	278
16.7.3	限定用户注册表编辑的权限	278
16.7.4	取消应用程序的自启动	278
16.7.5	关闭“远程桌面”功能	278
16.8	手工清除病毒和木马	280
16.8.1	“冲击波”病毒的清除	280
16.8.2	“震荡波”病毒的清除	280
16.8.3	“欢乐时光”病毒的清除	280
16.8.4	“Sicram”病毒的清除	281
16.8.5	“求职信”病毒的清除	281
16.9	系统功能限制技巧	282
16.9.1	隐藏桌面所有图标	282
16.9.2	屏蔽开始菜单中的运行功能	282
16.9.3	屏蔽开始菜单中设置菜单下的“控制面板”、“打印机和传真机”等项	282
16.9.4	禁止设置任务栏属性	283
16.9.5	关闭开始菜单中的“最近使用的项目”选项	283
16.9.6	屏蔽开始菜单中的快捷菜单	283
16.9.7	屏蔽按【Ctrl+Alt+Delete】组合键后弹出的对话框中的注销功能	283
16.9.8	禁止用户锁定计算机	283
16.9.9	禁止用户使用“任务管理器”	284
	本章小结	284