



任务引领课程改革系列教材

Windows Vista 操作系统应用

主 编 薛 欣

Windows Vista™



高等教育出版社
Higher Education Press

任务引领课程改革系列教材

Windows Vista 操作系统应用

主 编 薛 欣

副主编 杜习璞

高等教育出版社

内容简介

本书为微软 IT 学院项目,也是微软商务认证考试项目的指定教材。本书以培养读者实用的软件操作技能为宗旨,以实例的形式深入浅出地讲解微软全新的操作系统 Windows Vista 的常用功能以及应用技巧。

本书的主要内容包括:软件和磁盘管理、文件和文件夹的管理、个性化 Windows Vista 系统、IE 的应用、系统优化和安全防护、网络管理等。本书所选用的实例注重多样性、实用性和趣味性,书中还穿插了一些行业术语和规范的介绍。本书以实际应用为主线,将知识内容贯穿于全书的实例中,从多个侧面、不同角度来阐述 Windows Vista 的各种操作技法,使读者加深对该操作系统关键技术的理解,并能快速掌握和应用到工作以及学习当中。本书注重启发性,在现有技术的基础上扩充知识面,引导读者举一反三。

本书由拥有近 20 年教育培训经验的计算机专家组织编写,语言通俗易懂,并配以图示讲解,融入了作者个人的软件使用经验和心得体会,特别适合职业学校学生和向往迈入计算机行业的初学者、自学者使用。本书同时也非常适合作为各类培训班的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

Windows Vista 操作系统应用/薛欣主编. —北京:高等教育出版社, 2009.7

ISBN 978 - 7 - 04 - 025893 - 6

I. W… II. 薛… III. 窗口软件 IV. TP316.86

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 084421 号

策划编辑 李 波 责任编辑 焦建虹 封面设计 赵 阳
版式设计 王艳红 责任校对 刘 莉 责任印制 韩 刚

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
总 机 010 - 58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 北京中科印刷有限公司

开 本 787 × 1092 1/16^{*}
印 张 16
字 数 390 000

购书热线 010 - 58581118
咨询电话 400 - 810 - 0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landraco.com>
<http://www.landraco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2009 年 7 月第 1 版
印 次 2009 年 7 月第 1 次印刷
定 价 22.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 25893 - 00

郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010) 58581897/58581896/58581879

传 真：(010) 82086060

E-mail: dd@hep.com.cn

通信地址：北京市西城区德外大街4号

高等教育出版社打击盗版办公室

邮 编：100120

购书请拨打电话：(010) 58581118

短信防伪说明：

本图书采用出版物短信防伪系统，用户购书后刮开封底防伪密码涂层，将16位防伪密码发送短信至106695881280，免费查询所购图书真伪，同时将有机会参加鼓励使用正版图书的抽奖活动，赢取各类奖项，详情请查询中国扫黄打非网 (<http://www.shdf.gov.cn>)。

反盗版短信举报：编辑短信“JB，图书名称，出版社，购买地点”发送至10669588128

短信防伪客服电话：(010) 58582300/58582301

学习卡账号使用说明：

本书学习卡账号附在高等教育出版社出版的相关中职教材封底防伪码中赠送。

请使用本书封底标签上防伪明码作为登录账号，防伪密码作为登录密码，登录“<http://sve.hep.com.cn>”或“<http://sve.hep.edu.cn>”，可获得累计20小时中职课程的多项增值服务，进行网上学习、下载资源和答疑等服务。

中职教师通过收集10个有效学习卡账号和密码，登录网站，注册获得会员账号，可获得累计100小时教师网上资源，包括电子教案、演示文稿、教学素材及教学资料等。

学习卡账号自登录之日起一年内有效，过期作废。会员账号自注册之日起一年内有效。

使用本学习卡账号如有任何问题，请发邮件至：“4a_admin_zz@pub.hep.cn”。

前言

当前,软件作为信息产业的核心与灵魂,已广泛渗透到国民经济的各行各业,促使各个领域的生产、经营方式及工作效率等发生深刻变化,软件与信息服务业也已经成为全球第一大产业。软件应用已经同英语一样,逐渐成为人们的常用技能,在日常工作、学习生活之中无处不在。

微软公司于2008年8月29日在中国正式启动了微软IT学院计划,它的核心任务是帮助职业学校提供世界一流的富含实用技术的计算机技术课程。微软IT学院计划凭借其拥有的基础设施和掌握的充足信息,设计出适当的课程,这些课程顺应企业的需求,为不同层次的学生提供不断变化的学习体验。本书是微软IT学院项目配套的系列教材之一。

教师和学生是微软IT学院计划的核心。该计划致力于使教师及学生均从中受益:教师用最新的高效教学方法有效地计划、管理和教授课程;学生得到丰富的学习经历,使用当前最好的学习资源和相关软件,从而获得对微软业界领先产品的亲身体验。

计划概述

微软IT学院计划与职业学校合作提供高质量的微软技术培训,帮助学生提升动手和就业能力。这个计划可以:

- 提供世界一流的技术课程,帮助学生掌握所需的尖端IT技能。
- 为教师职业发展和学生学习提供丰富的网上学习资源,可以随时随地进行学习。
- 将学习理论和工作实践结合起来,帮助学生获得合格的IT技能,从而在就业市场上获得认可。
- 为企业提供技能熟练的员工,使他们成为受过良好技术培训且掌握技术的求职者。
- 将学生、教师与微软联系起来,实现个人终身学习并使其专业技术、技能都能得到持续发展。

课程特点

- 技能型课程和项目实战型课程相结合。
- 课程内容定位来自企业需求,经过三万多份权威企业岗位调研。
- 注重实践和应用能力培养。
- 融入微软国际认证体系,在90多个国家的众多企业得到广泛认可。

教材特点

- 实例引导教学内容。
- 从本章总览开始,引出操作实例。
- “加油站”和“工具箱”进一步提出操作要点和技巧。
- 融入微软商务认证考试内容,学习技术的同时取得微软证书。

本书讲解Windows Vista的主要功能和用法,共分为10章,以实例为主线,通过各个实例

讲述 Windows Vista 常用的功能,让读者可以通过实例快速学到操作方法。本书的主要内容包括:软件和磁盘管理、文件和文件夹的管理、个性化 Windows Vista 系统、IE 的应用、系统优化和安全防护、网络管理等。本书所选用的实例注重多样性、实用性和趣味性,书中还穿插了一些行业术语和规范的介绍。本书以实际应用为主线,将知识内容贯穿于全书的实例中,从多个侧面、不同角度来阐述 Windows Vista 的各种操作技法,使读者加深对该操作系统关键技术的理解,并能快速掌握和应用到工作以及学习当中。本书注重启发性,在现有技术的基础上扩充知识面,引导读者举一反三。

读者需反复练习书中的实例,本书所有实例的源文件可在高等教育出版社“中等职业教育教学在线”(<http://sve.hep.com.cn>)上获得,供读者练习和参考使用。读者可通过网站的“教材中心”搜索到本书,在“相关资源”中下载教学包,教学包中提供了“练习范例”和“练习解答”。

- “练习范例”文件夹:提供了每一章每个实例对应的练习题,读者可以用它反复练习。

- “练习解答”文件夹:实例操作完成之后,如不确定结果是否正确,可以对照其中的解答文件。

编者从事 Microsoft Office 教育培训近 20 年,拥有比较丰富的经验。书中的实例也是从多年的培训工作中总结出来的,实用性较强。但由于编者水平所限,书中难免存在疏漏和不妥之处,恳请广大读者批评指正。

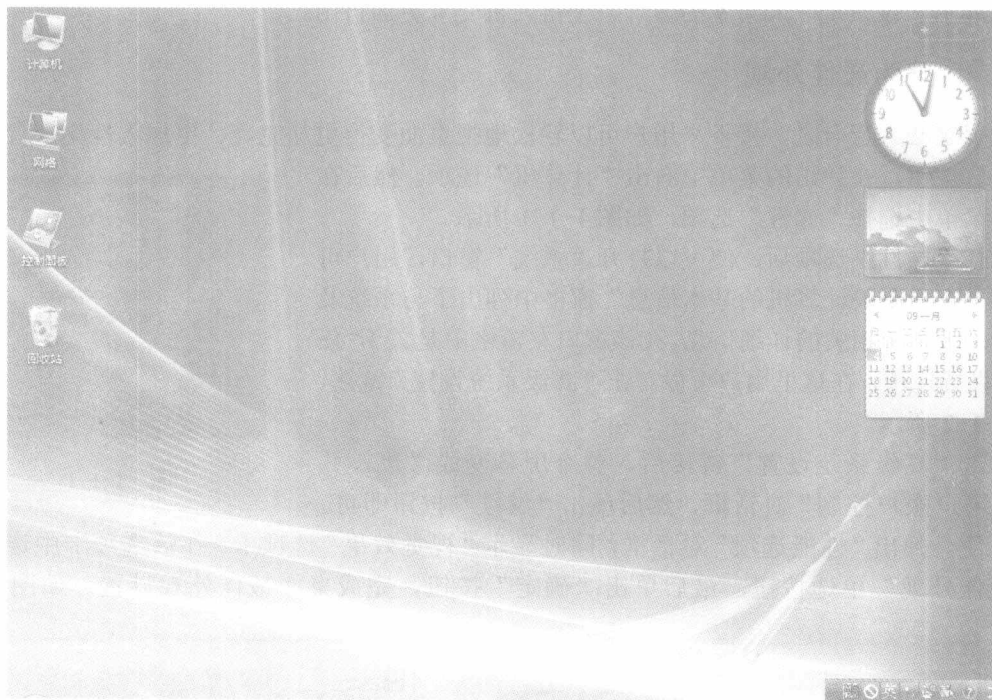
编 者

2008 年 12 月

目 录

第 1 章 个性化 Windows 桌面	1
第 1 讲 轻松调整桌面外观	2
第 2 讲 如何提高桌面性能	9
第 3 讲 调节适当的声音设置	12
第 4 讲 如何个性化任务栏	15
第 5 讲 Windows 边栏的个性化管理	21
第 6 讲 如何个性化“开始”菜单	25
第 2 章 文件及文件夹的管理	27
第 1 讲 文件的管理	28
第 2 讲 文件本身的操作	38
第 3 讲 文件的扩展名、压缩/解压 文件	43
第 4 讲 文件的搜索与虚拟文件夹 的建立	47
第 3 章 轻松制作视频	58
第 1 讲 使用 Windows Movie Maker 制作视频	59
第 2 讲 视频的保存与导出	70
第 3 讲 将视频刻录成 DVD	74
第 4 章 Windows Media Center 的应用	80
第 1 讲 音乐、图片和视频的应用	81
第 2 讲 Windows Media Center 的 相关设置	88
第 5 章 Windows 照片库	99
第 6 章 IE 7 的应用设置	112
第 1 讲 如何自定义 IE 7 外观	113
第 2 讲 IE 的实用功能	118
第 3 讲 IE 7 的安全相关设置	125
第 4 讲 如何应用 IE 界面的工具	130
第 5 讲 RSS 的实际应用	139
第 7 章 系统磁盘的管理	144
第 1 讲 磁盘的信息查看和磁盘驱动 程序的更新	145
第 2 讲 磁盘的高级应用	151
第 8 章 系统的安全防护设置	167
第 1 讲 防火墙与防间谍软件的应用 ...	168
第 2 讲 Windows 更新与安全中心的 管理	184
第 3 讲 针对网络外的安全设置	193
第 9 章 合理优化系统	201
第 1 讲 创建电源计划	202
第 2 讲 如何提高运行速度	206
第 3 讲 微观优化	214
第 10 章 轻松管理网络	223
第 1 讲 “网络和共享中心”的应用	224
第 2 讲 ADSL 虚拟拨号连接与 Windows 会议室的建立	234
第 3 讲 远程协助的应用	242

第 1 章 个性化 Windows 桌面



本章总览

在本章中，将介绍以下内容：

- 轻松调整外观。
- 如何提高桌面性能为最佳。
- 进行适当的语音设置。
- 任务栏与 Windows 边栏的应用。
- “开始”菜单的管理。

需要 5~6 学时（45 分钟/学时）来完成本章的学习。在学习过程中，应掌握本章中所涉及的内容，能够灵活运用知识点，学会如何设置桌面，同时考虑美观与性能的结合。

第1讲 轻松调整桌面外观

桌面外观是用户需要天天面对的，美观的桌面能给用户舒服和贴心的工作环境。尽管 Windows Vista 给用户提供了默认的桌面设置，事实上并不一定会符合每个用户的操作习惯，因此 Windows Vista 也给用户提供了丰富的桌面设置方案。这样可以有效提高用户的操作效率，同时也展示了该系统以人为本的理念，使得人机交互更加自由。

1. 调整为最佳外观

爱美之心人皆有之，接下来用户可以轻松地使桌面变得更加完美、更加人性化。首先单击“开始”按钮，在弹出的菜单中右击“计算机”选项，然后在弹出的菜单中选择“属性”选项，如图 1-1-1 所示。

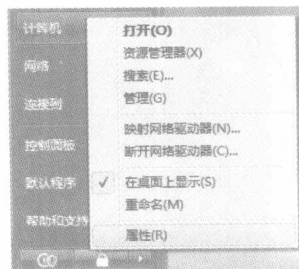


图 1-1-1

选择“属性”选项后，便可以打开“系统”窗口，用户可以看到“查看有关计算机的基本信息”窗格中列出了与系统及 Windows 版本等相关的详细信息。在该窗口左窗格中是关于“任务”的设置选项，在这里用户可以单击“高级系统设置”链接，如图 1-1-2 所示。

单击“高级系统设置”链接后，整个屏幕变成微黑，并弹出“用户账户控制”对话框，然后单击“继续”按钮即可。

接下来便会弹出“性能选项”对话框，同时显示“视觉效果”选项卡。在该选项卡中选中“调整为最佳外观”单选按钮，最后单击“确定”按钮，完成桌面最佳外观设置，如图 1-1-3 所示。

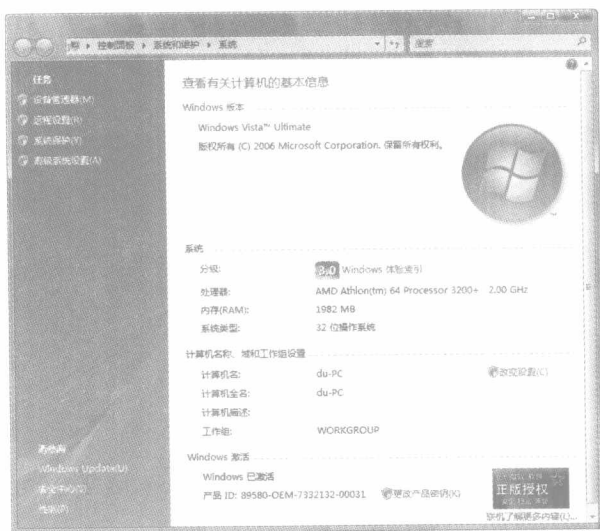


图 1-1-2

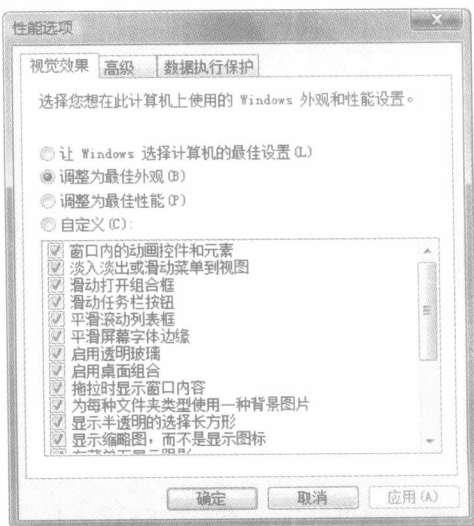


图 1-1-3



扩展与说明

如果用户的计算机刚装好 Windows Vista，桌面上默认只有一个“回收站”图标。若想在桌面上创建经常用到的“计算机”、“控制面板”等图标，具体操作步骤如下。

在桌面的空白处右击，在弹出的菜单中选择“个性化”选项，弹出“个性化”窗口，如图 1-1-4 所示。

在“个性化”窗口左侧，可以看到“更改桌面图标”链接，单击该链接可以打开“桌面图标设置”对话框，在该对话框中选中想要在桌面上显示的图标（“计算机”、“回收站”、“控制面板”、“网络”），最后单击“确定”按钮，如图 1-1-5 所示。这里选中的图标都会显示到桌面上。

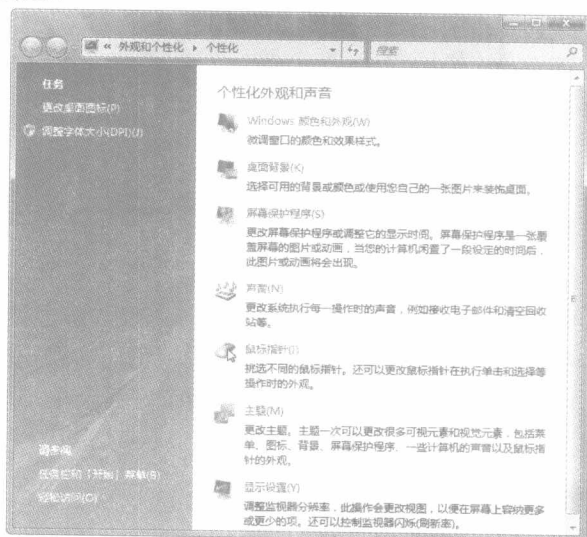


图 1-1-4



图 1-1-5



工具箱

根据笔者的经验，如果用户的计算机的整体配置都很高的话，建议使用上面讲到的最佳外观设置。假如用户的计算机配置很一般，还是建议使用自定义设置，自定义相关设置的方法，会在下面第 2 讲的“自定义简洁外观”中详细讲到。

2. 选择适当的颜色与外观

接下来对桌面进行一系列外观设置，这样工作起来会更加舒服。第一步是颜色与外观的设置，主要是针对用户的窗口边框。例如可以启用窗口边框的透明效果，或者根据用户的喜好来调节窗口边框的颜色浓度、色调、饱和度、亮度等。系统提供的灵活设置选项可以使用户更加

随意地设置窗口边框，具体操作步骤如下。

首先在桌面的空白处右击，在弹出的菜单中选择“个性化”选项，打开“个性化”窗口，如图 1-1-6 所示。

在“个性化”窗口右侧，可以看到“Windows 颜色和外观”选项，单击该选项后，便可以打开“Windows 颜色和外观”窗口。在该窗口中，可以选择预设的 8 种颜色中的任意一种，这里选择了橘黄色，如图 1-1-7 所示。

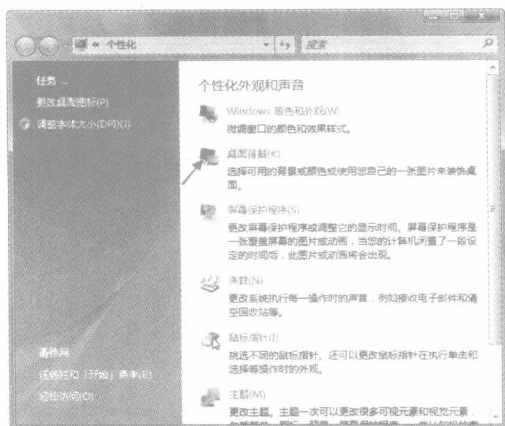


图 1-1-6

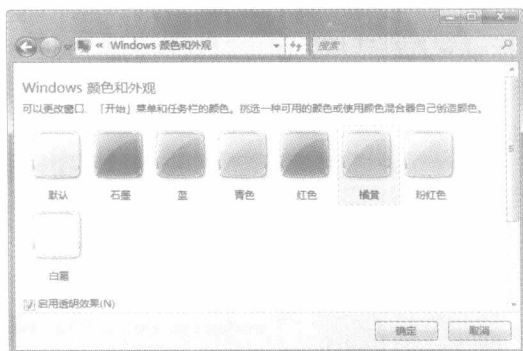


图 1-1-7

如果选中“启用透明效果”复选框，则可使窗口边框透明化。同时还可以拖动“颜色浓度”上的滑块，来调节已选择颜色的浓度大小。单击“颜色混合器”，可以通过设置色调、饱和度与亮度 3 个选项，来定义用户喜欢的色彩值。可以根据自己喜好进行调节，调节好后，单击“确定”按钮即可，如图 1-1-8 所示。



图 1-1-8



加油站

根据笔者的经验,如果用户希望设置为比较清爽的感觉,可以蓝色或绿色为基色,并设置适当的浓度、饱和度、亮度等。假如用户想设置出很温馨的感觉,则以黄色为基色来设置。

3. 合理的背景与主题

前面对颜色与外观做了合理的设置,接下来继续美化桌面的背景与主题。背景图片的风格决定了用户整个桌面的风格,桌面的风格也体现出用户的风格。因此在 Windows Vista 系统中,提供了非常方便的更改背景的方法。首先在桌面的空白处右击,在弹出的菜单中选择“个性化”选项,如图 1-1-9 所示。

选择“个性化”选项后,弹出“个性化”窗口。在该窗口的右侧,用户可以单击“桌面背景”选项,然后弹出一个“桌面背景”对话框,接下来选择相应的图片,背景就应用到桌面上。不用单击“确定”按钮,即可预览到应用后的效果,如图 1-1-10 所示。假如列表框中没有用户想要的背景图片,可以单击该对话框中的“浏览”按钮查看更多的图片。



图 1-1-9

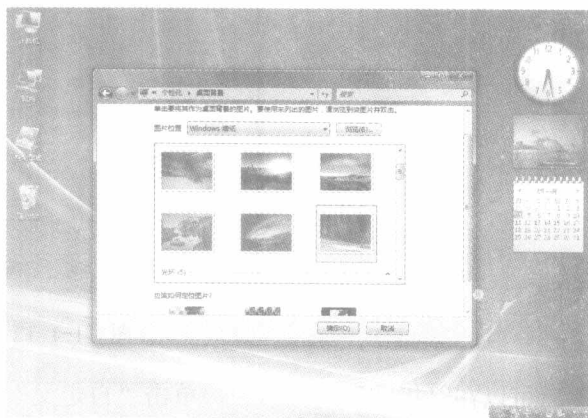


图 1-1-10

当然背景图片设置完毕后,主题的设置也是不可或缺的,接下来开始设置主题。首先在桌面的空白处右击,在弹出的菜单中选择“个性化”选项,弹出“个性化”窗口。在“个性化”窗口右侧的“主题”选项上单击,弹出“主题设置”对话框。在该对话框的“主题”下拉列表框中,选择用户习惯使用的主题,这里选择“Windows 经典”主题,然后单击“确定”按钮即可,如图 1-1-11 所示。

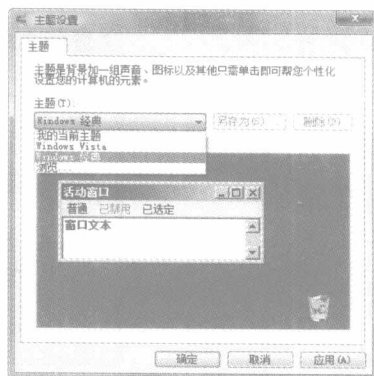


图 1-1-11



4. 适当变更鼠标指针形状

前面对各个桌面效果已经做了详细的设置，鼠标也算是桌面中的一员，接下来对鼠标的相关状态进行更改，以此来达到用户想要的效果。首先在桌面的空白处右击，在弹出的菜单中选择“个性化”选项，打开“个性化”窗口。在“个性化”窗口右侧的“鼠标指针”选项上单击，弹出“鼠标属性”对话框，在该对话框中选择“指针”选项卡。在该选项卡的“方案”下拉列表框中选择“Windows Aero (大) (系统方案)”选项，来更改鼠标的显示方案，如图 1-1-12 所示。



然后可以在“指针”选项卡中，单击“自定义”列表框中任一状态项，来设置鼠标各种状态的显示图标。在此笔者想更改鼠标忙碌时的显示状态。双击“忙”选项，弹出“浏览”对话框，用户可以在此选择要替换为的图标，如图 1-1-13 所示。



用户选择想要的图标后，单击“打开”按钮，回到“鼠标属性”对话框，如图 1-1-14 所示。最后单击“确定”按钮，完成鼠标状态图标的替换。

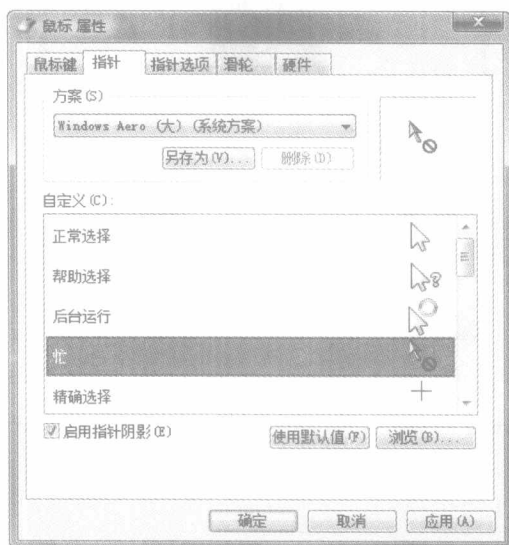


图 1-1-14

5. 应用恰当的分辨率

前面的一系列个性设置完成后，再来对分辨率做一下合理的调整。用户应根据显示器的具体类型来设置相应的分辨率。下面笔者对自己的显示器量身设置一个合适的分辨率，具体操作步骤为：首先打开“个性化”窗口，在该窗口中单击“显示设置”选项，如图 1-1-15 所示。

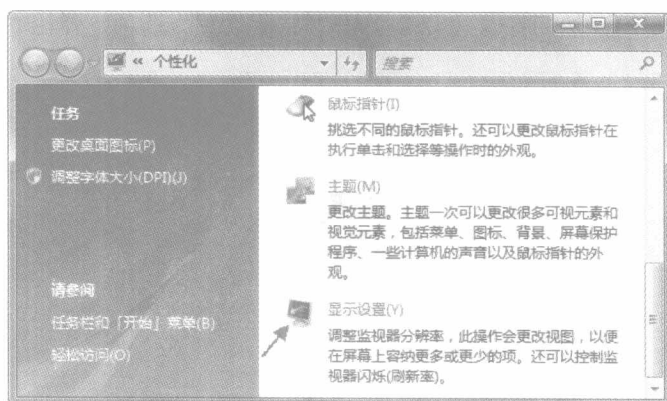


图 1-1-15

笔者的显示器是 4:3 的 17 英寸的，设置为 1 024×768 像素比较合适，如图 1-1-16 所示。



图 1-1-16



加油站

根据笔者的经验,如果用户不知道显示器是什么类型的,可记住一个标准:只要桌面的图标看起来不变形、不拉伸,图像清晰程度适中就行。分辨率是指单位面积显示的像素的数量。目前的显示器种类很多,例如,有 4:3 的、5:4 的、16:9 的、16:10 的,等等。

6. 设置显示器的颜色深度

前面分辨率的设置已经算得上是对桌面进行宏观调整了,接下来再来通过颜色管理做更进一步的宏观调整。这里通过 Windows Vista 系统提供的功能来进行颜色深度的设置,具体操作步骤如下。

打开“个性化”窗口,然后在该窗口中单击“显示设置”选项,弹出“显示设置”对话框,如图 1-1-17 所示。

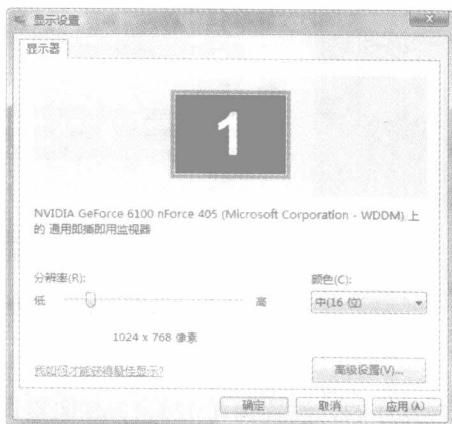


图 1-1-17

在“显示设置”对话框的“颜色”下拉列表框中，选择“最高（32 位）”，如图 1-1-18 所示。



图 1-1-18

到此为止，桌面的完美外观已经设置完成，当然整套方案应该根据用户的实际需要来设置。接下来学习如何提高桌面性能。

第 2 讲 如何提高桌面性能

在用户追求完美外观的同时，存在一个不容忽视的问题，就是如何使计算机运行起来更加快速。本讲主要以提高桌面的运行速度为宗旨，运行速度的快慢对于计算机来说是十分重要的，可以通过去掉不太影响美观的元素，来实现高效运行。

1. 自定义简洁外观

如何做既能提高运行速度，又能使桌面基本保持美观？用户可以通过以下的具体设置来完成。首先单击“开始”按钮，在弹出的菜单中右击“计算机”选项，然后在弹出的菜单中选择“属性”选项，如图 1-2-1 所示。

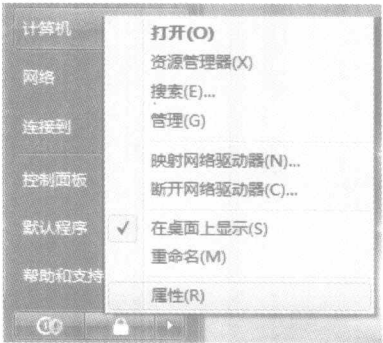


图 1-2-1

选择“属性”选项后，弹出“系统”窗口，在该窗口的左侧单击“高级系统设置”链接。这时会弹出“用户账户控制”对话框，单击“继续”按钮，便可打开“系统属性”对话框，接下来选择该对话框的“高级”选项卡，如图 1-2-2 所示。

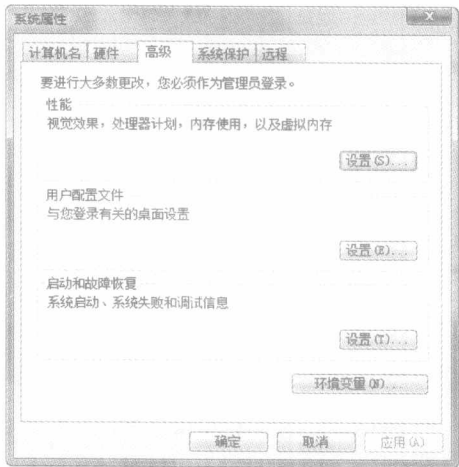


图 1-2-2

在“高级”选项卡中，单击“性能”选项区中的“设置”按钮，弹出“性能选项”对话框。在该对话框的“视觉效果”选项卡中，选中“调整为最佳性能”单选按钮，如图 1-2-3 所示。

上一步完成后，用户或许会感到桌面太简陋，不够美观，因此需要进一步美化桌面。可以在“视觉效果”选项卡中，选择“自定义”选项，然后选中 3 个必要的选项，如图 1-2-4 所示。这样、简洁、美观的桌面就设置完成了，同时不会因为外观而减缓计算机的运行速度。

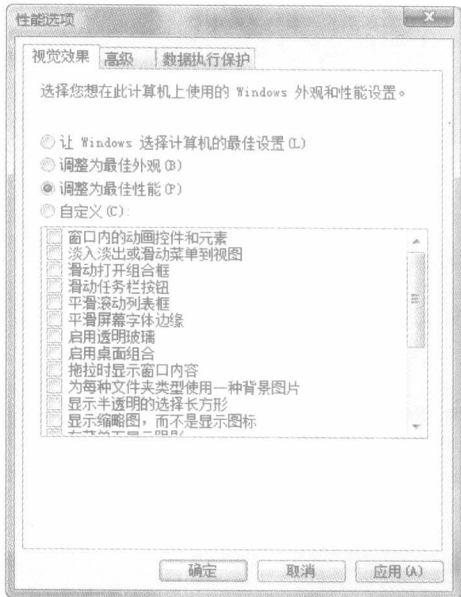


图 1-2-3

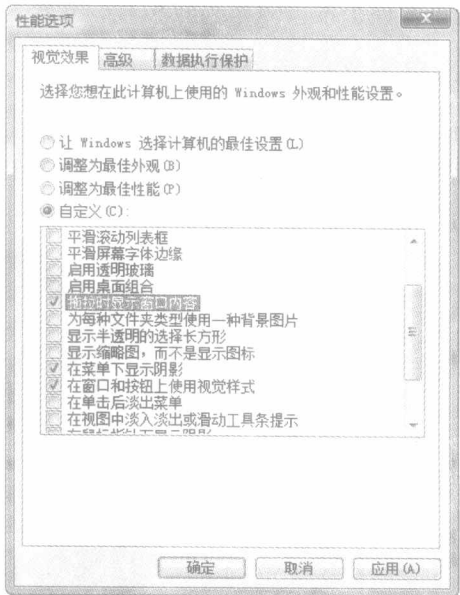


图 1-2-4