

Windows 10

使用方法与技巧 从入门到精通

龙马高新教育

◎ 编著

(第2版)



扫一扫，同步视频轻松解惑！

教学资源 精美PPT课件

Windows 10安装指导教学视频

电脑常见故障维护查询手册

电脑常用技巧查询手册

200个Office常用技巧汇总

1000个Office常用模板

QQ高手技巧随身查

微信高手技巧随身查

原创

以原创经典案例为核心，全面呈现Windows操作系统的核心功能！

高效

集实战案例、经验技巧、职场心得于一体！

全能

与时俱进地将电脑、网络、手机应用进行了全面覆盖，打造跨平台的高效能力！



著名华语Office社区Excel Home创始人、微软全球最有价值专家 **Kevin**

“精进Excel”公众号主编、资深Excel培训师 **安伟星**

“秋叶PPT”公众号主编、知名PPT专家 **秋叶**

“Office职场新视角”公众号主编、知名Excel专家 **储君**

“Excel卓越之道”公众号主编、《左手数据，右手图表》作者 **徐军泰**

“职领Office”公众号主编、微软MMI讲师 **秦川**

“演说洞见”公众号主编、《PPT，要你好看》作者 **杨臻**

“雷哥Office”公众号主编、微软认证Excel专家 **裴雷**



赠

倾力推荐



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS



龙马高新教育

◎ 编著

Windows 10

使用方法与技巧

从入门到精通

(第2版)



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

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 Windows 10 系统的相关知识和应用方法。

本书分为 4 篇，共 16 章。第 1 篇为“快速入门篇”，主要介绍认识与安装 Windows 10 操作系统、轻松掌握 Windows 10 操作系统、个性化设置操作系统、输入法的认识和使用、管理电脑中的文件资源和软件的安装与管理等；第 2 篇为“上网娱乐篇”，主要介绍网络的连接与设置、开启网络之旅、网络的生活服务、多媒体和网络游戏及网络沟通和交流等；第 3 篇为“系统优化篇”，主要介绍电脑的优化与维护 and 系统备份与还原等；第 4 篇为“高手秘籍篇”，主要介绍电脑硬件的保养与维护、数据的维护与跨平台同步等。

在本书附赠的资源中，包含了 16 小时与图书内容同步的教学视频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视频及扩展学习电子书等。

本书不仅适合电脑初级、中级用户学习，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。

图书在版编目 (CIP) 数据

Windows 10 使用方法与技巧从入门到精通 / 龙马高新教育编著. —2 版. —北京: 北京大学出版社, 2019.3

ISBN 978-7-301-30124-1

I. ① W… II. ① 龙… III. ① Windows 操作系统 IV. ① TP316.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 277053 号

- 书 名** Windows 10 使用方法与技巧从入门到精通 (第 2 版)
WINDOWS 10 SHIYONG FANGFA YU JIQIAO CONG RUMEN DAO JINGTONG (DI 2 BAN)
- 著作责任者** 龙马高新教育 编著
- 责任编辑** 吴晓月
- 标准书号** ISBN 978-7-301-30124-1
- 出版发行** 北京大学出版社
- 地 址** 北京市海淀区成府路 205 号 100871
- 网 址** <http://www.pup.cn> 新浪微博: @北京大学出版社
- 电子信箱** pup7@pup.cn
- 电 话** 邮购部 010-62752015 发行部 010-62750672 编辑部 010-62570390
- 印 刷 者** 三河市北燕印装有限公司
- 经 销 者** 新华书店
- 787 毫米 1092 毫米 16 开本 21.75 印张 341 千字
- 2016 年 7 月第 1 版
- 2019 年 3 月第 2 版 2019 年 3 月第 1 次印刷
- 印 数** 1—4000 册
- 定 价** 69.00 元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究

举报电话: 010-62752024 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn

图书如有印装质量问题，请与出版部联系，电话: 010-62756370



Windows 10 很神秘吗?

不神秘!

学习 Windows 10 难吗?

不难!

阅读本书能掌握 Windows 10 的使用方法吗?

能!

为什么要阅读本书

如今, 电脑已成为人们日常工作、学习和生活中必不可少的工具之一, 它不仅大大地提高了工作效率, 而且给人们的生活带来了极大的便利。本书从实用的角度出发, 结合实际应用案例, 模拟真实的系统环境, 介绍 Windows 10 的使用方法与技巧, 旨在帮助读者全面、系统地掌握 Windows 10 操作系统的应用。

本书内容导读

本书分为 4 篇, 共 16 章, 内容如下。

第 0 章 共 1 段教学视频, 主要介绍新手学电脑的最佳学习方法。读者可以在正式阅读本书之前对学电脑有一个初步了解。

第 1 篇 (第 1 ~ 6 章) 为快速入门篇, 共 40 段教学视频, 主要介绍电脑的各种操作。通过对该篇内容的学习, 读者可以学习认识与安装 Windows 10 操作系统、轻松掌握 Windows 10 操作系统、个性化设置操作系统、输入法的认识和使用、管理电脑中的文件资源及软件的安装与管理等操作。

第 2 篇 (第 7 ~ 11 章) 为上网娱乐篇, 共 32 段教学视频, 主要介绍上网娱乐。通过对该篇内容的学习, 读者可以掌握网络的连接与设置、网络的生活服务、多媒体和网络游戏及网络沟通和交流等。

第 3 篇 (第 12 ~ 13 章) 为系统优化篇, 共 12 段教学视频, 主要介绍电脑的优化与维护 and 系统备份与还原等。

第 4 篇 (第 14 ~ 15 章) 为高手秘籍篇, 共 9 段教学视频, 主要介绍电脑硬件的保养与维护、数据的维护与跨平台同步等。

选择本书的 N 个理由

① 简单易学，案例为主

以案例为主线，贯穿知识点，实操性强，与读者的需求紧密吻合，模拟真实的工作环境，帮助读者解决在工作中遇到的问题。

② 高手支招，高效实用

本书的“高手支招”板块提供了大量实用技巧，既能满足读者的阅读需求，也能解决在工作、学习中遇到的一些常见问题。

③ 举一反三，巩固提高

本书的“举一反三”板块提供与本章知识点有关或类型相似的综合案例，帮助读者巩固和提高所学内容。

④ 海量资源，实用至上

赠送大量的实用模板、实用技巧及学习辅助资料等，便于读者结合赠送资料学习。另外，本书赠送《手机办公 10 招就够》手册，在强化读者学习的同时，也可为其在工作中提供便利。

配套资源

① 11 小时名师视频指导

教学视频涵盖本书所有知识点，详细讲解每个案例的操作过程和关键点。读者可以更轻松地掌握 Windows 10 操作系统的使用方法和技巧，扩展性讲解部分可使读者获得更多的知识。

② 超多、超值资源大奉送

随书奉送视频教学录像、通过互联网获取学习资源和解题方法、办公类手机 APP 索引、办公类网络资源索引、Office 十大实战应用技巧、电脑常见故障维护查询手册、电脑常用技巧查询手册、200 个 Office 常用技巧汇总、1000 个 Office 常用模板、Windows 10 安装指导教学视频、《手机办公 10 招就够》手册、《微信高手技巧随身查》电子书、《QQ 高手技巧随身查》电子书等超值资源，以方便读者扩展学习。

配套资源下载

为了方便读者学习，本书配备了多种学习方式，供读者选择。

① 下载地址

扫描下方二维码或在浏览器中输入下载链接：<http://v.51pcbook.cn/download/30124.html>，即可下载本书配套学习资源。



提示：如果下载链接失效，请加入“办公之家”QQ群（218192911），联系管理员获取最新下载链接。

② 扫描二维码观看同步视频

使用微信“扫一扫”功能，扫描每节中对应的二维码，根据提示进行操作，关注“千聊”公众号，点击“购买系列课¥0”按钮，支付成功后返回视频页面，即可观看相应的教学视频。

③ 手机 APP，让学习更有趣

用户可以扫描下方二维码，下载龙马高新教育手机 APP。用户可以直接安装到手机中，随时随地问同学、问专家，尽享海量资源。同时，我们也会不定期向用户推送学习中的常见难点、使用技巧、行业应用等精彩内容，使学习更加简单高效。



本书读者对象

1. 没有任何 Windows 10 操作系统基础的初学者。
2. 有一定电脑基础，想精通 Windows 10 操作系统的人员。
3. 有一定电脑基础，没有实战经验的人员。
4. 大专院校及培训学校的老师和学生。



后续服务：QQ 群（218192911）答疑

本书为了更好地服务读者，专门设置了 QQ 群为读者答疑解惑。读者在阅读和学习本

书过程中可以把遇到的疑难问题整理出来，在“办公之家”QQ群里探讨学习。另外，群文件中还会不定期上传一些办公小技巧，帮助读者更方便、快捷地操作办公软件。“办公之家”QQ群的群号是218192911（如果QQ群已满，请按提示加入新群），读者也可以直接扫描下方二维码加入本群。



创作者说

本书由龙马高新教育策划，左琨任主编，李震、赵源源任副主编，为读者精心呈现。读者读完本书后，会惊奇地发现“我已经是 Windows 10 操作系统达人了”，这也是让编者最欣慰的结果。


本书编写过程中，我们竭尽所能地为读者呈现最好、最全的实用功能，但仍难免有疏漏和不妥之处，敬请广大读者不吝指正。若读者在学习过程中产生疑问，或有任何建议，可以通过 E-mail 与我们联系。

读者邮箱：2751801073@qq.com

投稿邮箱：pup7@pup.cn

C 目录 CONTENTS

第 0 章 新手学电脑最佳学习方法

 本章 1 段教学视频	
0.1 Windows 10 操作系统需要掌握的操作.....	2
0.2 新手如何学习 Windows 10.....	2
0.3 快人一步: Windows 10 常用快捷键.....	3
0.4 如何解决 Windows 10 学习中的疑难杂症.....	6
0.5 如何阅读本书.....	7

第 1 篇 快速入门篇

第 1 章 全新开始——认识与安装 Windows 10 操作系统

 本章 6 段教学视频

在使用 Windows 10 操作系统之前,首先要对 Windows 操作系统的发展有一定的了解,然后掌握 Windows 10 操作系统的新增功能,以及升级和安装 Windows 10 的方法。

1.1 认识新一代的 Windows 10 操作系统.....	11
1.2 实战 1: 安装 Windows 10 操作系统.....	12
1.2.1 安装前的准备.....	13
1.2.2 重点: 设置电脑 BIOS.....	13
1.2.3 重点: 安装系统.....	14
1.2.4 重点: 磁盘分区.....	15
1.2.5 重点: 安装设置.....	16
1.3 实战 2: Windows 10 安装后的工作.....	18
1.3.1 查看 Windows 10 的激活状态.....	18
1.3.2 新功能: 查看系统的版本信息.....	18
1.3.3 回退到升级前的系统.....	19
1.3.4 重点: 清理系统升级的遗留数据.....	20
1.4 实战 3 (重点): 升级 Windows 10 系统到 最新版本.....	22
● 举一反三——在电脑中安装多个操作系统.....	24

高手支招

- ◇ 在 32 位系统下安装 64 位系统..... 27
- ◇ 设置系统默认启动系统..... 27

第 2 章 快速入门——轻松掌握 Windows 10 操作系统

 本章 6 段教学视频

Windows 10 是美国微软公司研发的新一代跨平台及设备应用的操作系统,在正式版本发布一年内,所有符合条件的 Windows 7、Windows 8 的用户都将可以免费升级到 Windows 10。本章就来认识一下 Windows 10 操作系统。

2.1 认识 Windows 10 桌面.....	30
2.2 实战 1: 桌面的基本操作.....	31
2.2.1 重点: 添加常用的系统图标.....	31
2.2.2 添加桌面快捷图标.....	32
2.2.3 重点: 设置图标的大小及排列.....	33
2.2.4 更改桌面图标.....	34
2.2.5 删除桌面图标.....	35
2.3 实战 2: 窗口的基本操作.....	36
2.3.1 窗口的组成.....	36
2.3.2 打开和关闭窗口.....	36
2.3.3 移动窗口.....	38
2.3.4 重点: 调整窗口的大小.....	39
2.3.5 切换当前活动窗口.....	40

2.4 实战 3: “开始”屏幕的基本操作	41
NEW 2.4.1 新功能: 认识“开始”屏幕	41
NEW 2.4.2 新功能: 将应用程序固定到“开始” 屏幕	43
NEW 2.4.3 新功能: 打开与关闭动态磁贴	44
NEW 2.4.4 新功能: 管理“开始”屏幕的分类	44
● 举一反三——使用虚拟桌面(多桌面)	45



高手支招

- ◇ 添加“桌面”到工具栏
- ◇ 将“开始”菜单全屏显示
- ◇ 让桌面字体变得更大

第3章 个性定制——个性化设置 操作系统



本章 5 段教学视频

作为新一代的操作系统, Windows 10 进行了重大的变革, 不仅延续了 Windows 家族的传统, 而且带来了更多新的体验。本章主要介绍电脑的显示设置、系统桌面的个性化设置、用户账户的设置等。

3.1 实战 1: 电脑的显示设置	50
④ 3.1.1 重点: 设置桌面背景	50
④ 3.1.2 重点: 设置锁屏界面	51
3.1.3 设置窗口的颜色和外观	52
3.1.4 设置屏幕保护程序	53
④ 3.1.5 重点: 设置合适的屏幕分辨率	55
NEW 3.1.6 新功能: 设置电脑主题	55
3.2 实战 2: 自定义任务栏	57
NEW 3.2.1 新功能: 调整任务栏的位置和大小	57
3.2.2 在快速启动区添加和删除程序图标	59
3.2.3 设置通知区域显示的图标	59
3.2.4 打开或关闭系统图标	60
3.3 实战 3: Microsoft 账户的设置与应用	61
3.3.1 认识 Microsoft 账户	61
④ 3.3.2 重点: 注册和登录 Microsoft 账户	62
3.3.3 本地账户和 Microsoft 账户的切换	64

3.3.4 设置账户头像	67
3.3.5 更改账户登录密码	67
NEW 3.3.6 新功能: 使用图片密码	68
NEW 3.3.7 新功能: 使用动态锁保护你的隐私	70
● 举一反三——使用时间线简化你的工作流	71



高手支招

- NEW ◇ 新功能: 开启 Windows 10 的“护眼”
模式
- ◇ 取消开机显示锁屏界面
- NEW ◇ 新功能: 使用专注助手高效工作

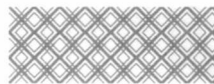
第4章 电脑打字——输入法的认识 和使用



本章 7 段教学视频

学会输入汉字和英文是使用电脑的第一步, 对于输入英文字符, 只要直接用键盘输入字母就可以了, 而汉字不能像英文字母那样直接用键盘输入电脑中, 需要使用英文字母和数字对汉字进行编码, 然后通过输入编码得到所需汉字, 这就是汉字输入法。本章主要介绍输入法的管理、拼音打字、五笔打字等。

4.1 电脑打字基础知识	78
4.1.1 认识语言栏	78
4.1.2 常见的输入法	78
4.1.3 常在哪儿打字	81
4.1.4 半角和全角	83
4.1.5 中文标点和英文标点	83
4.2 实战 1: 输入法的管理	83
④ 4.2.1 重点: 安装其他输入法	83
④ 4.2.2 重点: 切换当前输入法	84
4.2.3 设置默认输入法	85
4.3 实战 2: 使用拼音输入法	86
④ 4.3.1 重点: 全拼输入	86
④ 4.3.2 重点: 简拼输入	86
4.3.3 中英文输入	87
4.3.4 模糊音输入	88



4.3.5 生僻字的输入	89
4.4 实战 3: 使用五笔输入法	90
④ 4.4.1 重点: 五笔字型输入的基本原理	90
④ 4.4.2 重点: 五笔字型字根的键盘图	90
④ 4.4.3 重点: 快速记忆字根	91
④ 4.4.4 重点: 汉字的拆分技巧与实例	94
④ 4.4.5 重点: 输入单个汉字	96
④ 4.4.6 重点: 万能【Z】键的妙用	99
④ 4.4.7 重点: 使用简码输入汉字	100
④ 4.4.8 重点: 词组的打法和技巧	102
4.5 实战 4: 使用金山打字通练习打字	105
4.5.1 安装金山打字通软件	105
4.5.2 字母键位练习	107
4.5.3 数字和符号输入练习	108
● 举一反三——使用写字板写一份通知	109
 高手支招	
◇ 添加自定义短语	110
NEW ◇ 新功能: 使用键盘添加表情符号	111
◇ 使用手写输入法快速输入英文、数字及标点	112

第 5 章 文件管理——管理电脑中的文件资源

本章 7 段教学视频

电脑中的文件资源是 Windows 10 操作系统资源的重要组成部分,只有管理好电脑中的文件资源,才能很好地运用操作系统完成工作和学习。本章主要介绍 Windows 10 中文件资源的基本管理操作。

5.1 认识文件和文件夹	114
5.1.1 文件	114
5.1.2 文件夹	114
5.1.3 文件和文件夹存放位置	115
5.1.4 文件和文件夹的路径	116
5.2 实战 1: 快速访问【文件资源管理器】	117

5.2.1 常用文件夹	117
NEW 5.2.2 新功能: 最近使用的文件	117
NEW 5.2.3 新功能: 将文件夹固定在“快速访问”列表中	118
5.3 实战 2: 文件和文件夹的基本操作	118
5.3.1 查看文件 / 文件夹 (视图)	118
5.3.2 新建文件 / 文件夹	119
5.3.3 重命名文件 / 文件夹	120
5.3.4 打开和关闭文件 / 文件夹	122
5.3.5 复制和移动文件 / 文件夹	123
5.3.6 删除文件 / 文件夹	124
5.4 实战 3: 搜索文件和文件夹	125
④ 5.4.1 重点: 简单搜索	125
④ 5.4.2 重点: 高级搜索	126
5.5 实战 4: 文件和文件夹的高级操作	127
5.5.1 隐藏和显示文件 / 文件夹	127
④ 5.5.2 重点: 压缩和解压缩文件 / 文件夹	129
● 举一反三——规划电脑的工作盘	130

高手支招

◇ 复制文件的路径	134
◇ 显示文件的扩展名	134
◇ 文件复制冲突的解决方式	135

第 6 章 程序管理——软件的安装与管理

本章 9 段教学视频

一台完整的电脑包括硬件和软件,而软件是电脑的管家,用户要借助软件来完成各项工作。在安装完操作系统后,用户首先要考虑的就是安装软件,通过安装各种需要的软件,可以大大提高电脑的性能。本章主要介绍软件的安装、升级、卸载和组件的添加 / 删除、硬件的管理等基本操作。

6.1 认识常用的软件	138
6.1.1 浏览器软件	138
6.1.2 聊天社交软件	138
6.1.3 影音娱乐软件	139

第2篇 上网娱乐篇

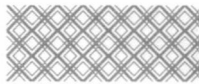
第7章 电脑上网——网络的连接与设置

本章6段教学视频

互联网正在影响着人们的生活和工作方式,通过上网可以和万里之外的人交流信息。目前,上网的方式有很多种,主要的联网方式包括电话拨号上网、ADSL宽带上网、小区宽带上网、无线上网和多台电脑共享上网等方式。

6.1.4	办公应用软件	139
6.1.5	图像处理软件	140
6.2	实战 1: 获取安装软件包	140
6.2.1	官网下载	141
NEW 6.2.2	新功能: Microsoft Store	141
6.2.3	软件管家	143
6.3	实战 2: 安装软件	143
◎ 6.3.1	重点: 注意事项	143
◎ 6.3.2	重点: 开始安装	144
6.4	实战 3: 查找安装的软件	145
6.4.1	查看所有程序列表	145
NEW 6.4.2	新功能: 按程序首字母查找软件	146
◎ 6.4.3	重点: 使用搜索框快速查找软件	147
6.5	实战 4: Microsoft Store 的应用	147
6.5.1	搜索应用程序	147
NEW 6.5.2	新功能: 安装免费应用	148
NEW 6.5.3	新功能: 购买收费应用	149
6.6	实战 5: 软件的更新/升级	150
◎ 6.6.1	重点: 使用软件自动检测升级	150
6.6.2	使用第三方管理软件升级	151
6.7	实战 6: 卸载软件	151
◎ 6.7.1	重点: 在【程序和功能】窗口中卸载软件	152
NEW 6.7.2	新功能: 在“应用和功能”界面中卸载软件	153
6.7.3	使用第三方软件卸载程序	153
NEW 6.7.4	新功能: 卸载 Microsoft Store 中下载的应用	154
●	举一反三——设置默认的应用	155
	高手支招	
◇	为电脑安装更多字体	156
NEW ◇	新功能: 通过应用商店下载不同的字体	157
◇	使用电脑为手机安装软件	157

7.1	常用的宽带上网方式	161
7.1.1	光纤入户	161
7.1.2	固定 IP 光纤上网	161
7.1.3	无线网卡上网	161
7.1.4	天之骄子的 5G 网	161
7.2	实战 1: 网络的配置	162
◎ 7.2.1	重点: 使用电脑直接拨号上网	162
7.2.2	固定 IP 光纤上网的设置	163
7.3	实战 2: 组建无线局域网	165
7.3.1	无线路由器的选择	165
◎ 7.3.2	重点: 使用电脑配置无线网	166
◎ 7.3.3	重点: 将电脑接入 Wi-Fi	168
◎ 7.3.4	重点: 使用手机配置无线网	169
◎ 7.3.5	重点: 将手机接入 Wi-Fi	171
7.4	实战 3: 管理路由器	171
◎ 7.4.1	重点: 修改路由器管理密码	171
◎ 7.4.2	重点: 修改 Wi-Fi 名称和密码	172
◎ 7.4.3	重点: 防蹭网设置: 关闭无线广播	172
◎ 7.4.4	重点: 控制上网设备的上网速度	174
●	举一反三——电脑和手机网络的相互共享	175
	高手支招	
◇	诊断和修复网络不通问题	177
◇	升级路由器的软件版本	178



第8章 走进网络——开启网络之旅

本章7段教学视频

计算机网络技术近年来取得了飞速的发展,正改变着人们的学习和生活方式。在网上查看信息、下载需要的资源是用户网上冲浪经常进行的操作。

8.1 认识常用的浏览器	180
8.1.1 Microsoft Edge 浏览器	180
8.1.2 Internet Explorer 11 浏览器	180
8.1.3 360 安全浏览器	181
8.1.4 搜狗高速浏览器	181
8.2 实战1: Microsoft Edge 浏览器	181
8.2.1 Microsoft Edge 基本操作	182
NEW 8.2.2 新功能: 使用阅读视图	183
NEW 8.2.3 新功能: 添加阅读列表	184
◎ 8.2.4 重点: 在 Microsoft Edge 中导入或添加收藏	185
8.2.5 在 Web 页面上书写	186
NEW 8.2.6 新功能: 隐私保护——InPrivate 浏览	188
8.3 实战2: 私人助理——Cortana (小娜)	189
8.3.1 什么是 Cortana	189
NEW 8.3.2 新功能: 唤醒 Cortana	190
8.3.3 使用 Cortana	190
NEW 8.3.4 新功能: 强大组合——Cortana 和 Microsoft Edge	191
8.4 实战3: 网络搜索	192
8.4.1 认识常用的搜索引擎	192
8.4.2 搜索信息	193
8.5 实战4: 下载网络资源	195
8.5.1 保存网页上的图片	195
◎ 8.5.2 重点: 保存网页上的文字	196
◎ 8.5.3 重点: 使用浏览器下载文件	196
◎ 8.5.4 重点: 使用浏览器下载软件	198

● 举一反三——使用迅雷下载工具	199
------------------	-----



高手支招

◇ 调整网页文字内容大小	201
◇ 清除网页浏览记录	201
◇ 屏蔽广告弹窗	202

第9章 便利生活——网络的生活服务

本章7段教学视频

网络除了可以方便人们娱乐、下载资料等,还可以帮助人们进行生活信息的查询,常见的有查询日历、查询天气、查询车票等。另外,网上炒股、网上理财和网上购物也是网络带给用户的方便。

9.1 实战1: 生活信息查询	204
9.1.1 查看日历	204
9.1.2 查看天气	205
9.1.3 查看地图	205
9.1.4 查询车票	206
9.1.5 查询招聘信息	208
9.1.6 查询租房信息	208
9.2 实战2: 网上炒股与理财	210
9.2.1 网上炒股	210
9.2.2 网上理财	213
9.3 实战3: 网上购物	216
◎ 9.3.1 重点: 在淘宝购物	216
◎ 9.3.2 重点: 在京东购物	218
9.4 实战4: 在线购买火车票	220
9.5 实战5: 在网上缴纳家庭水电煤费	221
● 举一反三——使用微信滴滴打车	223



高手支招

◇ 如何网上申请信用卡	224
◇ 使用比价工具寻找最便宜的卖家	225

第10章 影音娱乐——多媒体和网络游戏

本章6段教学视频

网络将人们带进了一个更为广阔的影音娱乐世界,丰富的网上资源给网络增加了无穷的魅力。无论是谁,都可以在网络中找到自己喜欢的音乐、电影和网络游戏,并能充分体验音频与视频带来的听觉、视觉上的享受。

10.1 实战 1: 听音乐	228
10.1.1 使用 Groove 播放音乐	228
10.1.2 在线听音乐	230
10.1.3 重点: 下载音乐到电脑中	232
10.2 实战 2: 看电影	233
10.2.1 使用“电影和电视”播放电影	233
10.2.2 在线看电影	234
10.2.3 重点: 下载视频	235
10.3 实战 3: 玩游戏	236
10.3.1 Windows 系统自带的扑克游戏	236
10.3.2 重点: 在线玩游戏	238
10.4 实战 4: 图片的查看与编辑	240
10.4.1 查看图片	240
10.4.2 旋转图片方向	241
10.4.3 裁剪图片大小	242
10.4.4 重点: 美化照片	243
10.4.5 新功能: 为照片添加 3D 效果	244
● 举一反三——将喜欢的音乐/电影传输到手机中	245

高手支招

- ◇ 将歌曲剪辑成手机铃声
- ◇ 电影格式的转换

第11章 通信社交——网络沟通和交流

本章6段教学视频

随着网络技术的发展,目前网络通信社交工具有很多,常用的包括 QQ、微博、微信、电子邮件等,本章就来介绍

这些网络通信工具的使用方法与技巧。

11.1 实战 1: 聊 QQ	254
11.1.1 申请 QQ	254
11.1.2 登录 QQ	254
11.1.3 添加 QQ 好友	255
11.1.4 与好友聊天	256
11.1.5 语音和视频聊天	258
11.2 实战 2: 刷微博	259
11.2.1 添加关注	259
11.2.2 转发、评论微博	260
11.2.3 发布微博	261
11.3 实战 3: 玩微信	263
11.3.1 使用电脑版微信	264
11.3.2 使用手机版微信	265
11.4 实战 4: 收发邮件	267
11.4.1 写邮件	267
11.4.2 发邮件	268
11.4.3 收邮件	270
11.4.4 回复邮件	271
11.4.5 转发邮件	271
● 举一反三——使用 QQ 群聊	272

高手支招

- ◇ 使用 QQ 导出手机相册
- ◇ 使用手机收发邮件

第3篇 系统优化篇

第12章 安全优化——电脑的优化与维护

本章6段教学视频

电脑的不断使用,会造成很多空间被浪费,用户需要及时优化和管理系统,包括电脑进程的管理与优化、电脑磁盘的管理与优化、清除系统垃圾文件、查杀病毒等,从而提高计算机的性能。本章就为读者介绍电脑系统安全与优化的方法。



12.1 电脑安全优化概述	279
12.2 实战 1: 电脑系统与病毒查杀	280
12.2.1 使用 Windows 更新	280
④ 12.2.2 重点: 修复系统漏洞	281
④ 12.2.3 重点: 木马病毒查杀	282
NEW 12.2.4 新功能: 使用 Windows Defender	283
12.3 实战 2: 硬盘优化	284
④ 12.3.1 重点: 系统盘瘦身	284
NEW 12.3.2 新功能: 存储感知的开启和使用	285
12.3.3 整理磁盘碎片	286
12.3.4 查找电脑中的大文件	287
12.4 实战 3: 系统优化	288
④ 12.4.1 重点: 禁用开机启动项	289
12.4.2 清理系统垃圾	289
● 举一反三——修改桌面文件的默认存储位置	290



高手支招

- ◇ 管理鼠标的右键菜单 291
- NEW ◇ 新功能: 更改新内容的保存位置 292

第 13 章 高手进阶——系统的备份与还原

本章 6 段教学视频

电脑用久了, 总会出现这样或者那样的问题, 例如, 系统遭受病毒与木马的攻击, 系统文件丢失, 或者有时会不小心删除系统文件等, 都有可能导导致系统崩溃或无法进入操作系统, 这时用户就不得不重装系统。但是如果系统进行了备份, 那么就可以直接将其还原, 以节省时间。本章就来介绍如何对系统进行备份、还原和重装。

13.1 实战 1: 系统保护与系统还原	294
13.1.1 系统保护	294
13.1.2 系统还原	295
13.2 实战 2: 使用一键 GHOST 备份与还原系统	297
④ 13.2.1 重点: 一键备份系统	297

④ 13.2.2 重点: 一键还原系统	298
13.3 实战 3: 手机的备份与还原	299
13.3.1 备份手机中信息与软件	299
13.3.2 还原备份内容	300
13.4 实战 4: 重置电脑	301
NEW 13.4.1 新功能: 在可开机状态下重置电脑	301
13.4.2 在不可开机情况下重置电脑	302
● 举一反三——制作 U 盘系统启动盘	303



高手支招

- ◇ 修复重装系统启动菜单 304

第 4 篇 高手秘籍篇

第 14 章 电脑硬件的保养与维护

本章 5 段教学视频

电脑在使用一段时间后, 显示器表面和主机内部都会积附一些灰尘或污垢, 这些灰尘或污垢不仅不美观, 还会对敏感的元器件造成损害, 特别是灰尘或污垢中包含的金属元素, 甚至可能对电脑零件造成永久性伤害。因此, 需要定期为电脑硬件做清洁保养的工作, 以延长电脑的使用寿命。

14.1 电脑保养的注意事项	307
14.2 台式电脑的保养与维护	308
④ 14.2.1 重点: 显示器的保养与维护	308
④ 14.2.2 重点: 键盘与鼠标的保养与维护	309
④ 14.2.3 重点: 主机的保养与维护	310
14.3 笔记本电脑的保养与维护	312
④ 14.3.1 重点: 笔记本电脑接口的保养与维护	312
④ 14.3.2 重点: 电池的保养与维护	313
14.4 其他办公设备的保养	314
14.4.1 打印机的保养	314
14.4.2 扫描仪的保养	316



高手支招

- ◇ 手机的日常保养 317

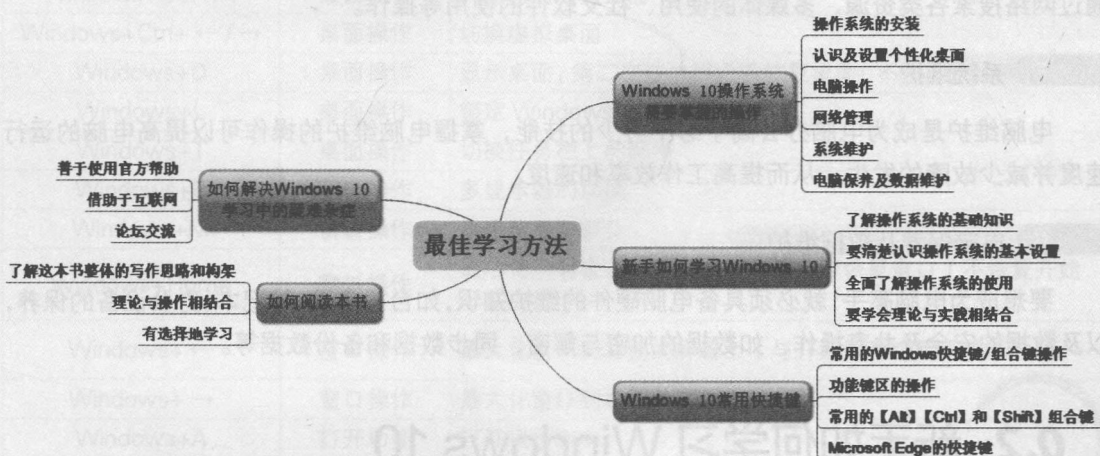
第0章

新手学电脑最佳学习方法

本章导读

电脑已经成为办公必不可少的工具，而操作系统是实现人和计算机软件交互的桥梁。因此，掌握操作系统的使用方法和技巧就显得尤为重要。Windows 10 操作系统是微软公司最新推出的新一代跨平台及设备应用的操作系统，涵盖台式电脑、平板电脑、手机、Xbox 和服务端，本章就来介绍 Windows 10 操作系统的使用方法与技巧。

思维导图



0.1 Windows 10 操作系统需要掌握的操作



Windows 10 操作系统结合了 Windows 7 和 Windows 8 操作系统的优点,更符合用户的操作体验,学习 Windows 10 操作系统需要掌握以下几个操作。

1. 操作系统的安装

Windows 10 操作系统包含 32 位和 64 位两个版本,简单来讲,64 位操作系统可以支持更专业的操作,但对电脑的配置要求更高,用户可以根据需要选择安装的版本。选择安装版本后,就可以从各种途径获取安装软件进行操作系统的安装。

2. 认识及设置个性化桌面

认识 Windows 10 操作系统桌面的组成以及桌面的基本操作和设置是掌握 Windows 10 操作系统的关键,如掌握窗口的操作、“开始”屏幕的操作、电脑显示设置、个性化设置及账户设置等。

3. 电脑操作

电脑操作,如熟练打字、管理办公文件及文件夹、安装程序等,只有掌握电脑的基本操作,才能使工作、学习、娱乐井然有序。

4. 网络管理

连接网络是用户上网冲浪必不可少的操作,用户需要掌握网络连接与设置、浏览器的使用、通过网络搜索各类资源、多媒体的使用、社交软件的使用等操作。

5. 系统维护

电脑维护是成为电脑办公高手必不可少的技能,掌握电脑维护的操作可以提高电脑的运行速度并减少故障的发生,从而提高工作效率和速度。

6. 电脑保养及数据维护

要想成为电脑高手,就必须具备电脑硬件的维护知识,如台式电脑、笔记本、办公设备的保养,以及数据的安全及共享操作,如数据的加密与解密、同步数据和备份数据等。

0.2 新手如何学习 Windows 10

作为一名新手,在学习 Windows 10 操作系统的过程中,一定要有一个明确的学习思路 and 准则,这样才能提高学习效率,在最短的时间成为一名 Windows 10 操作系统使用高手。

首先,新手一定要先去了解操作系统的基础知识。不少初学者在学习操作系统的过程中,

总是先拿着一本类似操作指南的资料去练习系统的操作方法和技巧，如需要了解 Windows 10 操作系统的新功能，以及如何安装或升级到 Windows 10 操作系统，仅靠书本上的知识，是不会深刻理解操作系统是如何使用的。

其次，要清楚认识操作系统的基本设置。通过对操作系统的基本设置的学习，用户可以根据需要定制个性化的桌面，以及管理电脑中的文件及数据。

再次，全面了解操作系统的使用。操作系统是人机交互的接口，因此全面掌握网络应用及系统优化的操作，是学习 Windows 10 操作系统的重要部分。这样才能使操作系统更好地为用户服务，满足用户工作、学习、休闲娱乐的需求。

最后，要学会理论与实践相结合。Windows 10 操作系统的学习一定不能离开电脑，仅看学习资料是远远不够的，要有计划地进行上机操作，反复练习，才能提高 Windows 10 操作水平。

0.3 快人一步：Windows 10 常用快捷键

Windows 10 操作中包含很多快捷键，掌握 Windows 10 操作中的快捷键，可以提高操作效率，快人一步精通 Windows 10 的使用方法与技巧。

1. 常用的 Windows 快捷键 / 组合键操作

快捷键 / 组合键	功能	功能描述
Windows	桌面操作	桌面与【开始】菜单切换按键
Windows+,	桌面操作	临时查看桌面
Windows+B	桌面操作	鼠标指针移至通知区域
Windows+Ctrl+D	桌面操作	创建新的虚拟桌面
Windows+Ctrl+F4	桌面操作	关闭当前虚拟桌面
Windows+Ctrl+←/→	桌面操作	切换虚拟桌面
Windows+D	桌面操作	显示桌面，第二次按此组合键恢复桌面（不恢复开始屏幕应用）
Windows+L	桌面操作	锁定 Windows 桌面
Windows+T	桌面操作	切换任务栏上的程序
Windows+P	窗口操作	多显示器的切换
Windows+M	窗口操作	最小化所有窗口
Windows+Home	窗口操作	最小化所有窗口，第二次按此组合键恢复窗口（不恢复开始屏幕应用）
Windows+←	窗口操作	最大化窗口到左侧的屏幕上（与开始屏幕应用无关）
Windows+→	窗口操作	最大化窗口到右侧的屏幕上
Windows+A	打开功能	打开操作中心
Windows+Alt+Enter	打开功能	打开【任务栏和“开始”菜单属性】对话框
Windows+Break	打开功能	显示【系统属性】对话框
Windows+C	打开功能	唤醒 Cortana 至迷你版聆听状态
Windows+E	打开功能	打开此电脑
Windows+H	打开功能	打开共享栏
Windows+I	打开功能	快速打开【设置】对话框