

新手学电脑

(Windows 10 + Office **2019版**)

从入门到精通

 龙马高新教育

◎ 编著



扫一扫，同步视频轻松解惑！

教学资源 精美PPT课件

Office十大实战应用技巧

1000个Office常用模板

Excel函数查询手册

办公类网络资源索引

Windows 10教学录像

《QQ高手技巧随身查》电子书

《高效人士效率倍增手册》电子书

原创

以原创经典案例为核心，全面呈现电脑综合应用的核心功能！

高效

集实战案例、经典技巧、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！

倾力推荐

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**



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

新手学电脑

(Windows 10 + Office 2019版)  龙马高新教育

◎ 编著

从入门到精通



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，系统地介绍电脑的相关知识和应用方法。

全书分为4篇，共17章。第1篇“新手入门篇”主要介绍全面认识电脑、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“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与交流等；第3篇“高效办公篇”主要介绍使用 Word 2019、Excel 2019 和 PowerPoint 2019 等；第4篇“高手秘籍篇”主要介绍电脑的优化与维护、系统备份与还原等。

在本书附赠的资源中，包含了13个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，还赠送了大量与学习内容相关的教学视频及扩展学习电子书等。

本书不仅适合计算机初、中级用户学习，也可以作为各类院校相关专业学生和计算机培训班学员的教材或辅导用书。

图书在版编目(CIP)数据

新手学电脑从入门到精通：Windows 10+Office 2019 版 / 龙马高新教育编著. — 北京：北京大学出版社，2019.3

ISBN 978-7-301-30110-4

I. ①新… II. ①龙… III. ① Windows 操作系统②办公自动化 — 应用软件 IV. ① TP316.7 ② TP317.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 272914 号

- 书 名** 新手学电脑从入门到精通 (Windows 10+Office 2019 版)
XINSHOU XUE DIANNAO CONG RUMEN DAO JINGTONG (Windows 10+Office 2019 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 978-7-301-30110-4
- 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** 三河市博文印刷有限公司
- 经 销 者** 新华书店
- 787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 26 印张 649 千字
2019 年 3 月第 1 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



电脑很神秘吗?

不神秘!

学习电脑难吗?

不难!

阅读本书能掌握电脑的使用方法吗?

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,不仅大大地提高了工作效率,还为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,模拟真实的办公环境,介绍电脑的使用方法与技巧,旨在帮助读者全面、系统地掌握电脑的应用。

本书内容导读

本书分为4篇,共17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)为新手入门篇,共41段教学视频,主要介绍电脑的各种操作方法。通过对本篇内容的学习,读者可以全面认识电脑、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。通过对本篇内容的学习,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与交流等操作。

第3篇(第12~14章)为高效办公篇,共29段教学视频,主要介绍Office办公软件的各种操作。通过对本篇内容的学习,读者可以掌握Word 2019、Excel 2019和PowerPoint 2019等软件的操作。

第4篇(第15章和第16章)为高手秘籍篇,共12段教学视频,主要介绍电脑的

优化与维护、系统备份与还原等。

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，与读者的需求紧密结合，模拟真实的工作与学习环境，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

赠送大量实用的模板、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，本书赠送了《手机办公 10 招就够》手册，在提高读者学习效率的同时也可以在工作中提供便利。

超值资源

① 13 小时名师指导视频

教学视频涵盖本书所有知识点，详细讲解每个实例及实战案例的操作过程和关键点。读者可更轻松地掌握电脑的使用方法和技巧，而且扩展性讲解部分可使读者获得更多的知识。

② 超多、超值资源大赠送

赠送本书同步教学视频、素材结果文件、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、Word/Excel/PPT 2019 常用快捷键查询手册、1000 个 Office 常用模板、Excel 函数查询手册、Windows 10 安装指导视频、《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、《高效能人士效率倍增手册》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，以供读者选择。

1 下载地址

扫描下方二维码或在浏览器中输入地址 <https://pan.baidu.com/s/165E3-JBqgkpuBM8tvByWPw>，然后输入下载密码“8jas”，即可下载本书配套资源。



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 使用方法

下载配套资源到电脑端，单击相应的文件夹即可查看对应的资源。每一章所用到的素材文件均在“本书实例的素材文件、结果文件\素材\ch*”文件夹中。读者在操作时可随时取用。

3 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“购买课程（0元）按钮”，支付成功后返回视频页面，即可观看相应的教学视频。

4 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，随时随地问同学、问专家，尽享海量资源。同时，我们也会不定期地向读者推送学习中的常见难点、使用技巧及行业应用等精彩内容，让学习更加简单高效。





本书读者对象

1. 没有任何电脑应用基础的初学者。
2. 有一定应用基础，想精通电脑应用的人员。
3. 有一定应用基础，没有实战经验的人员。
4. 大专院校及培训学校的教师和学生。



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的过程中，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、更快捷地操作办公软件。

“办公之家”的QQ群号是218192911，读者也可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，为您精心呈现。您读完本书后会惊奇地发现，“我已经是电脑办公达人了”，这也是让编者最欣慰的结果。

本书在编写过程中，我们竭尽所能地为您呈现最好、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。若您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。

我们的电子邮箱是：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	0.3 快人一步：不得不记的电脑快捷键 3
0.1 电脑在日常工作和生活中的作用 2	0.4 如何解决电脑学习中的“疑难杂症” 4
0.2 新手如何学电脑 3	0.5 如何阅读本书 5

第1篇 新手入门篇

第1章 从零开始——全面认识电脑

 本章7段教学视频

电脑办公是目前最常用的办公方式，使用电脑可以轻松地步入无纸化办公时代，节约能源并提高效率。在学习电脑办公之前，读者需要先了解什么是电脑和智能终端、电脑的常用配件、电脑如何连接、如何使用键盘与鼠标、如何打开或关闭电脑等知识。

1.1 什么是电脑与智能终端 9	⊙ 1.3.2 重点：连接键盘和鼠标 15
1.1.1 台式电脑 9	⊙ 1.3.3 重点：连接网络 15
1.1.2 笔记本电脑 9	⊙ 1.3.4 重点：连接音箱 16
1.1.3 平板电脑 10	⊙ 1.3.5 重点：连接主机电源 16
1.1.4 智能手机 10	1.4 实战2：正确使用鼠标 16
1.1.5 智能设备 11	1.4.1 认识鼠标指针 16
1.2 电脑的硬件和软件组成 11	1.4.2 鼠标的正确握法 17
1.2.1 电脑的硬件组成 11	⊙ 1.4.3 重点：鼠标的的基本操作 17
1.2.2 电脑的软件组成 14	1.5 实战3：正确使用键盘 18
1.3 实战1：台式电脑各部分的连接 15	1.5.1 键盘的布局 19
⊙ 1.3.1 重点：连接显示器 15	⊙ 1.5.2 重点：键盘的指法和击键 21


1.4 实战2：正确使用鼠标 16	1.6 实战4：正确启动和关闭电脑 22
1.4.1 认识鼠标指针 16	1.6.1 开启电脑 23
1.4.2 鼠标的正确握法 17	1.6.2 关闭电脑 23
⊙ 1.4.3 重点：鼠标的的基本操作 17	1.6.3 重启电脑 24
1.5 实战3：正确使用键盘 18	
1.5.1 键盘的布局 19	
⊙ 1.5.2 重点：键盘的指法和击键 21	
1.6 实战4：正确启动和关闭电脑 22	
1.6.1 开启电脑 23	
1.6.2 关闭电脑 23	
1.6.3 重启电脑 24	



高手支招

- ◇ 快速锁屏 25
- ◇ 解决左手使用鼠标的问题 25
- ◇ 将鼠标指针调大显示 26

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 的用户都可以免费升级到 Windows 10。本章介绍 Windows 10 操作系统。

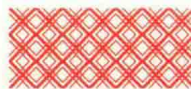
2.1 认识 Windows 10 桌面	28
2.2 实战 1：桌面的基本操作	29
2.2.1 重点：添加常用的系统图标	29
2.2.2 添加桌面快捷图标	30
2.2.3 重点：设置图标的大小及排列	31
2.2.4 更改桌面图标	32
2.2.5 删除桌面图标	33
2.3 实战 2：窗口的基本操作	34
2.3.1 窗口的组成	34
2.3.2 打开和关闭窗口	34
2.3.3 移动窗口	36
2.3.4 重点：调整窗口的大小	37
2.3.5 切换当前活动窗口	38
2.4 实战 3：“开始”屏幕的基本操作	39
2.4.1 新功能：认识“开始”屏幕	39
2.4.2 新功能：将应用程序固定到“开始” 屏幕	41
2.4.3 新功能：打开与关闭动态磁贴	42
2.4.4 新功能：管理“开始”屏幕的分类	42
● 举一反三——使用虚拟桌面（多桌面）	43
 高手支招	
◇ 添加“桌面”到工具栏	45
◇ 将“开始”菜单全屏显示	45
◇ 让桌面字体变得更大	46

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	48
2.3.1.1 重点：设置桌面背景	48
2.3.1.2 重点：设置锁屏界面	49
3.1.3 设置窗口的颜色和外观	50
3.1.4 设置屏幕保护程序	51
2.3.1.5 重点：设置合适的屏幕分辨率	52
NEW 3.1.6 新功能：设置电脑主题	53
3.2 实战 2：自定义任务栏	55
NEW 3.2.1 新功能：调整任务栏的位置和大小	55
3.2.2 在快速启动区添加和删除程序图标	56
3.2.3 设置通知区域显示的图标	57
3.2.4 打开或关闭系统图标	58
3.3 实战 3：Microsoft 账户的设置与应用	59
3.3.1 认识 Microsoft 账户	59
2.3.3.2 重点：注册和登录 Microsoft 账户	59
3.3.3 本地账户和 Microsoft 账户的切换	62
3.3.4 设置账户头像	64
3.3.5 修改账户登录密码	65
NEW 3.3.6 新功能：使用图片密码	65
NEW 3.3.7 新功能：使用动态锁保护隐私	67
● 举一反三——使用时间线简化工作流	68
 高手支招	
NEW ◇ 新功能：开启 Windows 10 的“护眼” 模式	71
◇ 取消开机显示锁屏界面	71



NEW ◇ 新功能：使用专注助手高效工作 72

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。对于英文字符，只要按键盘上的英文字母键输入就可以了，而汉字不能像英文字母那样直接用键盘输入，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，这称为汉字输入法。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.....	74
4.1.1 认识语言栏.....	74
4.1.2 常见的输入法.....	74
4.1.3 常在哪儿打字.....	77
4.1.4 半角和全角.....	79
4.1.5 中文标点和英文标点.....	79
4.2 实战1：输入法的管理.....	79
④ 4.2.1 重点：安装其他输入法.....	79
④ 4.2.2 重点：切换当前输入法.....	80
4.2.3 设置默认输入法.....	81
4.3 实战2：使用拼音输入法.....	82
④ 4.3.1 重点：全拼输入.....	82
④ 4.3.2 重点：简拼输入.....	82
4.3.3 中英文输入.....	83
4.3.4 模糊音输入.....	84
4.3.5 生僻字输入.....	85
4.4 实战3：使用五笔输入法.....	86
④ 4.4.1 重点：五笔输入法的基本原理.....	86
④ 4.4.2 重点：五笔字根键盘图.....	86
④ 4.4.3 重点：快速记忆字根.....	87
④ 4.4.4 重点：汉字的拆分技巧与实例.....	90
④ 4.4.5 重点：输入单个汉字.....	92
④ 4.4.6 重点：万能【Z】键的妙用.....	95

④ 4.4.7 重点：使用简码输入汉字.....	96
④ 4.4.8 重点：词组的打法和技巧.....	98
4.5 实战4：使用金山打字通练习打字.....	101
4.5.1 安装金山打字通软件.....	101
4.5.2 字母键位练习.....	103
4.5.3 数字和符号输入练习.....	104
● 举一反三——使用写字板写一份通知.....	105



高手支招

◇ 添加自定义短语 107

NEW ◇ 新功能：使用键盘添加表情符号 107

◇ 使用手写输入法快速输入英文、数字及标点..... 108

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。本章主要介绍在 Windows 10 中管理文件资源的基本操作。

5.1 认识文件和文件夹.....	110
5.1.1 文件.....	110
5.1.2 文件夹.....	110
5.1.3 文件和文件夹的存放位置.....	111
5.1.4 文件和文件夹的路径.....	112
5.2 实战1：快速访问【文件资源管理器】.....	113
5.2.1 常用文件夹.....	113
NEW 5.2.2 新功能：最近使用的文件.....	113
NEW 5.2.3 新功能：将文件夹固定在“快速访问”列表.....	114
5.3 实战2：文件和文件夹的基本操作.....	114
5.3.1 查看文件/文件夹（视图）.....	114
5.3.2 新建文件/文件夹.....	115

5.3.3 重命名文件 / 文件夹	116
5.3.4 打开和关闭文件 / 文件夹	118
5.3.5 复制和移动文件 / 文件夹	119
5.3.6 删除文件 / 文件夹	120
5.4 实战 3: 搜索文件和文件夹	121
⑤ 5.4.1 重点: 简单搜索	121
⑤ 5.4.2 重点: 高级搜索	122
5.5 实战 4: 文件和文件夹的高级操作	123
5.5.1 隐藏和显示文件 / 文件夹	123
⑤ 5.5.2 重点: 压缩和解压缩文件 / 文件夹	125
● 举一反三——规划电脑的工作盘	126
高手支招	
◇ 复制文件的路径	130
◇ 显示文件的扩展名	130
◇ 文件复制冲突的解决方式	131

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, 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, 以及组件的添加 / 删除、硬件的管理等基本操作。

6.1 认识常用的软件	134
6.1.1 浏览器软件	134
6.1.2 聊天社交软件	134
6.1.3 影音娱乐软件	135
6.1.4 办公应用软件	135
6.1.5 图像处理软件	136

6.2 实战 1: 获取安装软件包	136
6.2.1 官网下载	136
NEW 6.2.2 新功能: Microsoft Store	137
6.2.3 软件管家	139
6.3 实战 2: 安装软件	139
⑤ 6.3.1 重点: 注意事项	139
⑤ 6.3.2 重点: 开始安装	140
6.4 实战 3: 查找安装的软件	141
6.4.1 查看所有程序列表	141
NEW 6.4.2 新功能: 按程序首字母查找软件	142
⑤ 6.4.3 重点: 使用搜索框快速查找软件	143
6.5 实战 4: Microsoft Store 的应用	143
6.5.1 搜索应用程序	143
NEW 6.5.2 新功能: 安装免费应用	144
NEW 6.5.3 新功能: 购买收费应用	145
6.6 实战 5: 软件的更新 / 升级	146
⑤ 6.6.1 重点: 使用软件自动检测升级	146
6.6.2 使用第三方管理软件升级	147
6.7 实战 6: 卸载软件	147
⑤ 6.7.1 重点: 在【程序和功能】窗口中 卸载软件	148
NEW 6.7.2 新功能: 在【应用和功能】页面 卸载软件	149
6.7.3 使用第三方软件卸载程序	149
NEW 6.7.4 新功能: 卸载在 Microsoft store 中下载的 应用	150
● 举一反三——设置默认的应用	151
高手支招	
◇ 为电脑安装更多字体	152
◇ 使用电脑为手机安装软件	153



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

互联网已经对人们生活和工作的方式产生了很大的影响,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,主要的联网方式有电话拨号上网、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。

7.1 常用的宽带上网方式	157
7.1.1 光纤入户	157
7.1.2 固定IP光纤上网	157
7.1.3 无线网卡上网	157
7.1.4 天之骄子的5G网	157
7.2 实战1:网络的配置	158
⑦ 7.2.1 重点:使用电脑直接拨号上网	158
7.2.2 固定IP光纤上网的设置	159
7.3 实战2:组建无线局域网	161
7.3.1 无线路由器的选择	161
⑦ 7.3.2 重点:使用电脑配置无线网	162
⑦ 7.3.3 重点:将电脑接入Wi-Fi	164
⑦ 7.3.4 重点:使用手机配置无线网	165
⑦ 7.3.5 重点:将手机接入Wi-Fi	167
7.4 实战3:管理路由器	167
⑦ 7.4.1 重点:修改路由器管理密码	167
⑦ 7.4.2 重点:修改Wi-Fi名称和密码	168
⑦ 7.4.3 重点:防蹭网设置——关闭无线广播	168
⑦ 7.4.4 重点:控制上网设备的上网速度	170
● 举一反三——电脑和手机网络的相互 共享	171

高手支招

◇ 诊断和修复网络不通问题

◇ 升级路由器的软件版本

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,正改变着人们学习和工作的方式。在网上查看信息、下载需要的资源和设置IE浏览器是用户上网时经常做的。

8.1 认识常用的浏览器	176
8.1.1 Microsoft Edge 浏览器	176
8.1.2 Internet Explorer 11 浏览器	176
8.1.3 360 安全浏览器	177
8.1.4 搜狗高速浏览器	177
8.2 实战1:Microsoft Edge 浏览器	177
8.2.1 Microsoft Edge 基本操作	178
NEW 8.2.2 新功能:使用阅读视图	179
NEW 8.2.3 新功能:添加阅读列表	180
⑦ 8.2.4 重点:在Microsoft Edge 中导入 或添加收藏	181
8.2.5 在Web页面上书写	182
NEW 8.2.6 新功能:隐私保护——InPrivate 浏览	184
8.3 实战2:私人助理——Cortana (小娜)	185
8.3.1 什么是Cortana	185
NEW 8.3.2 新功能:唤醒Cortana	186
8.3.3 使用Cortana	186
NEW 8.3.4 新功能:强大组合:Cortana 和Microsoft Edge	187
8.4 实战3:网络搜索	188
8.4.1 认识常用的搜索引擎	188
8.4.2 搜索信息	189
8.5 实战4:下载网络资源	191
8.5.1 保存网页上的图片	191
⑦ 8.5.2 重点:保存网页上的文字	192
⑦ 8.5.3 重点:使用浏览器下载文件	192

④ 8.5.4 重点: 使用浏览器下载软件.....194

● 举一反三——使用迅雷下载工具.....195



高手支招

◇ 调整显示网页大小 197

◇ 清除网页浏览记录 197

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、下载资料外,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,进行网上炒股、网上理财和网上购物也是网络带给人们的方便。

9.1 实战 1: 生活信息查询 200

9.1.1 查看日历 200

9.1.2 查看天气 201

9.1.3 查看地图 201

9.1.4 查询车票 202

9.1.5 查询招聘信息 204

9.1.6 查询租房信息 204

9.2 实战 2: 网上炒股与理财 206

9.2.1 网上炒股 206

9.2.2 网上理财 209

9.3 实战 3: 网上购物 212

④ 9.3.1 重点: 在淘宝购物 212

④ 9.3.2 重点: 在京东购物 214

9.4 实战 4: 在线购买火车票 216

9.5 实战 5: 在网上缴纳家庭水电煤费 217

● 举一反三——使用微信滴滴打车 219



高手支招

◇ 如何网上申请信用卡 220

◇ 使用比价工具寻找最便宜的卖家 221

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,都会在网络中找到自己喜欢的音乐、电影和网络游戏,并能充分体验高清的音频与视频所带来的听觉和视觉上的享受。

10.1 实战 1: 听音乐 224

10.1.1 使用 Groove 播放音乐 224

10.1.2 在线听音乐 226

④ 10.1.3 重点: 下载音乐到电脑中 228

10.2 实战 2: 看电影 229

10.2.1 使用【电影和电视】播放电影 229

10.2.2 在线看电影 230

④ 10.2.3 重点: 下载视频 231

10.3 实战 3: 玩游戏 232

10.3.1 Windows 系统自带的扑克游戏 232

④ 10.3.2 重点: 在线玩游戏 234

10.4 实战 4: 图片的查看与编辑 236

10.4.1 查看图片 236

10.4.2 旋转图片方向 237

10.4.3 裁剪图片大小 238

④ 10.4.4 重点: 美化照片 239

NEW 10.4.5 新功能: 为照片添加 3D 效果 240

● 举一反三——将喜欢的音乐 / 电影传输到手机中 241



高手支招

◇ 将歌曲剪辑成手机铃声 244

◇ 电影格式的转换 246



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,网络通信社交工具越来越多,常用的有 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 with 技巧。

11.1 实战 1: 聊 QQ.....	250
11.1.1 申请 QQ	250
11.1.2 登录 QQ	250
11.1.3 添加 QQ 好友	251
11.1.4 与好友聊天	252
11.1.5 语音和视频聊天	254
11.2 实战 2: 刷微博.....	255
11.2.1 添加关注	255
11.2.2 转发评论微博	256
11.2.3 发布微博	257
11.3 实战 3: 玩微信.....	259
11.3.1 使用电脑版微信	260
11.3.2 使用手机版微信	261
11.4 实战 4: 收发邮件.....	263
11.4.1 写邮件.....	263
11.4.2 发邮件.....	264
11.4.3 收邮件.....	266
11.4.4 回复邮件	267
11.4.5 转发邮件	267
● 举一反三——使用 QQ 群聊.....	268

高手支招

- ◇ 使用 QQ 导出手机相册
- ◇ 使用手机收发邮件

第 3 篇 高效办公篇

第 12 章 文档编排——使用 Word 2019

本章 10 段教学视频

Word 是最常用的办公软件之一,也是目前使用最多的文字处理软件,使用 Word 2019 可以方便地完成各种文档的制作、编辑及排版等,尤其是处理长文档时,可以快速地对其进行排版。本章主要介绍 Word 2019 的高级排版应用,主要包括页面设置、封面设计、格式化正文、插入页眉和页脚、插入页码和提取目录等内容。

12.1 产品说明书.....	275
12.1.1 案例概述	275
12.1.2 设计思路	276
12.1.3 涉及知识点	276
12.2 创建说明书文档	276
12.2.1 新建文档	276
12.2.2 页面设置	278
12.3 封面设计	279
12.3.1 输入标题	280
12.3.2 输入日期	280
◎ 12.4 重点: 格式化正文	281
12.4.1 设置字体格式	281
12.4.2 设置文字效果	282
12.4.3 设置段落格式	282
12.4.4 使用格式刷格式化段落格式	286
◎ 12.5 重点: 图文混排.....	287
12.5.1 插入图片	287
NEW 12.5.2 新功能: 插入图标	288
12.5.3 插入表格	289
◎ 12.6 重点: 插入页眉和页脚.....	291
12.6.1 添加页眉	291

12.6.2 插入页码	293
12.7 提取目录	294
12.7.1 设置段落大纲级别	294
12.7.2 插入目录	296
12.8 保存文档	297
● 举一反三——排版毕业论文	299

高手支招

- ◇ 批量删除文档中的空白行
- ◇ 巧用【Shift】键绘制标准图形

NEW ◇ 新功能：使用【沉浸式】提高阅读效率

第 13 章 表格制作——使用

Excel 2019

本章 9 段教学视频

Excel 2019 提供了创建工作簿、工作表、输入和编辑数据、计算表格数据、分析表格数据等基本操作，可以方便地记录和管理数据。本章就以制作年度产品销售统计分析表为例，介绍使用 Excel 制作表格的方法与技巧。

13.1 年度产品销售统计分析表	306
13.1.1 案例概述	306
13.1.2 设计思路	306
13.1.3 涉及知识点	307
13.2 创建工作簿和工作表	307
13.2.1 创建工作簿	307
13.2.2 创建工作表	309
13.3 输入标题	311
13.3.1 输入标题文本	311
⊙ 13.3.2 重点：合并单元格	312
13.4 输入数据内容	313
13.4.1 输入基本数据	313
⊙ 13.4.2 重点：数据的快速填充	314
13.4.3 编辑数据	315

13.5 计算表格数据	316
⊙ 13.5.1 重点：输入公式	316
⊙ 13.5.2 重点：输入函数	317
13.6 使用图表	319
⊙ 13.6.1 重点：插入图表	319
13.6.2 设置图表	321
⊙ 13.6.3 重点：创建数据透视表	322
13.7 分析表格数据	323
⊙ 13.7.1 重点：数据的筛选	323
⊙ 13.7.2 重点：数据的排序	325
● 举一反三——制作进销存管理 Excel 表	327

高手支招

- ◇ 【F4】键的妙用
- ◇ 筛选多个表格的重复值
- ◇ 同时计算多个单元格

第 14 章 演示文稿——使用

PowerPoint 2019

本章 10 段教学视频

PowerPoint 2019 是微软公司推出的 Office 2019 办公系列软件中的一个重要组成部分，主要用于幻灯片制作，如可以用来创建和编辑幻灯片、播放会议与网页的演示文稿，从而使会议或授课变得更加直观、丰富。本章就以制作新年工作计划暨年终总结为例，介绍使用 PowerPoint 2019 制作演示文稿的方法与技巧。

14.1 新年工作计划暨年终总结	332
14.1.1 案例概述	332
14.1.2 设计思路	333
14.1.3 涉及知识点	333
14.2 演示文稿的基本操作	333
14.2.1 新建演示文稿	333
14.2.2 保存演示文稿	335
14.2.3 打开与关闭演示文稿	335



14.3 PPT 母版的设计.....	336
14.3.1 母版的定义.....	336
④ 14.3.2 重点: 母版视图的使用.....	336
14.4 幻灯片的基本操作.....	339
14.4.1 认识幻灯片版式分类.....	339
14.4.2 新建幻灯片.....	341
14.4.3 移动幻灯片.....	341
14.4.4 删除幻灯片.....	342
14.5 文本的输入和格式化设置.....	342
14.5.1 在幻灯片首页输入标题.....	342
14.5.2 在文本框中输入内容.....	343
14.5.3 设置字体.....	344
14.5.4 设置对齐方式.....	347
④ 14.5.5 重点: 设置文本的段落缩进.....	348
④ 14.5.6 重点: 使用编号.....	349
14.5.7 创建幻灯片其他内容页.....	349
14.6 图文混排.....	350
④ 14.6.1 重点: 插入表格.....	350
④ 14.6.2 重点: 插入图表.....	351
14.6.3 插入图片.....	352
14.7 添加动画和切换效果.....	353
④ 14.7.1 重点: 添加幻灯片切换效果.....	354
④ 14.7.2 重点: 添加动画.....	356
14.8 放映幻灯片.....	358
14.8.1 从头开始放映.....	359
14.8.2 从当前幻灯片开始放映.....	359
④ 14.8.3 重点: 自定义多种放映方式.....	360
14.8.4 其他放映选项.....	360
● 举一反三——设置并放映房地产楼盘宣传活动 策划案.....	361
 高手支招	
◇ 使用取色器为 PPT 配色.....	363

◇ 使用动画刷快速复制动画效果 364

第 4 篇 高手秘籍篇

第 15 章 安全优化——电脑的优化与维护



本章 6 段教学视频

随着计算机被使用的时间越来越长,很多空间被浪费,用户需要及时优化系统和管理系统,包括电脑进程的管理和优化、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。本章介绍电脑系统安全与优化的方法。

15.1 电脑安全优化概述.....	367
15.2 实战 1: 电脑系统与病毒查杀.....	368
15.2.1 使用 Windows 更新.....	368
④ 15.2.2 重点: 修复系统漏洞.....	369
④ 15.2.3 重点: 木马病毒查杀.....	370
NEW 15.2.4 新功能: 使用 Windows Defender.....	371
15.3 实战 2: 硬盘优化.....	372
④ 15.3.1 重点: 系统盘瘦身.....	372
NEW 15.3.2 新功能: 存储感知的开启和使用.....	374
15.3.3 整理磁盘碎片.....	375
15.3.4 查找电脑中的大文件.....	376
15.4 实战 3: 系统优化.....	377
④ 15.4.1 重点: 禁用开机启动项.....	377
15.4.2 清理系统垃圾.....	378
● 举一反三——修改桌面文件的默认存储 位置.....	379
 高手支招	
◇ 管理鼠标的右键菜单.....	380
NEW ◇ 新功能: 更改新内容的保存位置.....	381

第 16 章 高手进阶——系统备份 与还原

本章 6 段教学视频

计算机用久了，总会出现这样或那样的问题，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。

16.1 实战 1：系统保护与系统还原	384
16.1.1 系统保护	384
16.1.2 系统还原	385
16.2 实战 2：使用一键 GHOST 备份 与还原系统	387

④ 16.2.1 重点：一键备份系统	387
--------------------------	-----

④ 16.2.2 重点：一键还原系统	388
--------------------------	-----

16.3 实战 3：手机的备份与还原	389
--------------------------	-----

16.3.1 备份手机中信息与软件	389
-------------------------	-----

16.3.2 还原备份内容	390
---------------------	-----

16.4 实战 4：重置电脑	391
----------------------	-----

NEW 16.4.1 新功能：在可开机状态下重置电脑	391
----------------------------------	-----

16.4.2 在不可开机情况下重置电脑	392
---------------------------	-----

● 举一反三——重装电脑系统	393
----------------------	-----



高手支招

◇ 制作 U 盘系统启动盘	398
---------------------	-----

◇ 修复重装系统启动菜单	399
--------------------	-----