
从零开始建资料点 实用技术手册

（第五版－上册）

二零一零年五月

手册阅读指南

同修们好，这本手册共有三百多页，您千万别被这么多页数吓住了，这些内容包括了一个比较全面的资料点的方方面面的内容，像一个大资料库，在做资料中有什么需要的基本都可以到这里来查看一下，而这些章节的内容基本又是独立成章的，您可以根据需要单独查看某一章节的内容而不受其它章节限制，本手册在内容方面力求浅显易懂，为此启用了大量直观的图片，能帮助您容易的理解所学内容。为了您更方便的选择学习内容，下面简单列举一下所需对应阅读的章节。关于更具体的内容，您可以通过看目录来了解大概。

1、我们购买电脑、打印机、刻录机等设备，都是有针对性的，价格贵不等于东西好，详细选购参考请看【第二章 电脑及其它设备的购买】（上册第 35 页～50 页）；

2、已有电脑等设备，想学习一些针对性的电脑日常应用操作，请阅读【1.3 语音解说新手学习刻录打印参考教程 VCD】（上册第 4 页～9 页）、以及【第三章 电脑基础操作和系统备份】（上册第 51 页～84 页）；

3、想建立资料点但又不知资料点该如何运作，以及初步掌握资料点的技术问题，请看【第一章 资料点的安全运作与获取支持】（上册第 1 页～33 页）；

4、已掌握一些电脑的基础操作，想要自己能相对独立的掌握系统安装、维护系统及安装一些常用软件，请看【第四章 操作系统的安装和设置】（上册第 85 页～98 页）、【第五章 常用软件的安装和使用说明】（上册第 99 页～146 页）；

5、已经有电脑了，想上网，但不知选择哪种上网方式，请看【第六章 连接因特网的几种方式】（上册第 148 页～159 页）；

6、已具备了上网的条件，准备上网看明慧，和相关的网络安全注意事项，请看【第七章 突破网络封锁安全上网】（下册第 1 页～42 页）；

7、已有一些做资料的经验，想编辑一些小册子等真相资料、制作光盘、书籍等，请看【第八章 排版打印、书籍卡片制作与光盘刻录】（下册第 43 页～111 页），根据具体需求看里面相应的章节；

8、想通过邮箱与明慧和同修联系，请看第七章第五小节【7.5 网页投稿和站内信箱的使用】（下册第 31 页～37 页）；

9、如维护打印机，参考【附录一 激光打印机和喷墨打印机的维修】（下册第 122 页～138 页）。

前言 新建资料点概述

资料点的遍地开花、独立运作是当前清除邪恶、救度众生的重要环节。许多同修都有组建资料点的愿望，但苦于不懂相关技术而不知从何入手。那么如何能建立一个资料点呢？其实不难，主要的就是两个问题：一个是筹集资金购买设备，一个是掌握一些必要的技术知识。

从设备上来讲，只要有一台电脑、打印机、刻录机，物质条件就具备了，这些都是社会上很普及办公和家用设备，我们购买时不用有什么心理负担。一般来说约 2000 元人民币就可以建立一个资料点了；4000 元人民币则可以建立一个效率更好一些的资料点。

从技术知识来讲，我们需要掌握一些电脑操作的基本知识，如刻录光盘、如何打印等。电脑的操作并不比做饭洗衣难多少，是一个熟能生巧的过程。刚刚起步的时候可以从最简单的入手，例如只打印或者只刻录，以后逐步再学习其它内容。

遍地开花做资料并不是什么高不可攀的难事，只要有信心就没问题，当我们能真正的放下自我，一切从证实法、救度众生的角度来考虑时，相关的困难一定会迎刃而解。概括起来，新建资料点全过程就是：

1. 购买设备，在资料点以后的运行中还有纸张、墨水等的消费；
2. 学会一些电脑的基本操作，例如打印和刻录；
3. 有上网需求的就开通网络，学会突破网络封锁下载真相资料。

本技术手册系统的介绍了我们需要了解的这些知识，使得一个稍稍有点电脑基础的同修也能够按照本手册去建立新的资料点，并且能够运行起来。手册表面上看起来内容很多，其实很简单，并且关键的地方都用醒目的颜色或粗体字提醒，有时间的可系统的看，没那么多时间可以根据自己需要选学。

特别提醒：本手册中所列的网址和下载地址，注明“**需破网访问**”的必须通过破网软件访问。注明“**可直接访问**”的，该地址可以不用破网直接访问。如果使用的是自由门的经典模式，请在动态网首页顶部的“**加密浏览任何网站**”里面粘贴网址，按“加密浏览任何网站”按钮后，会有一个新的窗口跳出，地址栏上就是这个网址，你可以粘贴到别的窗口或下载软件里。

硬件及连接网络的方式

硬件方面目前主要有下面几种连接方式：

- (1) 资费卡 + 无线上网卡 + 电脑

根据支持的功能不同：

▲无线上网卡分为：CMDA 上网卡、EDGE (GPRS) 上网卡、3G 上网卡（不同的无线上网卡支持不同的无线上网方式）

▲3G 上网卡又分为：电信 EVDO (天翼) 上网卡、移动 TD-SCDMA 上网卡、联通 WCDMA 上网卡（不同的 3G 上网卡支持不同的 3G 网络）

根据接口的不同，分为下面这几种：

- ①USB 接口的上网卡，推荐购买这种，台式机和笔记本上都能使用。
- ②PCMAIA 接口的上网卡，适合带有 PCMAIA 接口的笔记本。
- ③Express 接口的上网卡，适合带有 Express 接口的新笔记本。

因此，购买时既要考虑支持的功能，也要考虑适合的接口。

上网卡的牌子很多，几百块，EDGE 上网卡可以同时支持 EDGE 和 GPRS 网络，3G 上网卡可以同时支持对应的 3G 和 2G 网络。

如果使用无线上网卡上网，上网卡里面放上资费卡（就是手机卡），之后把上网卡连接到电脑上，设置拨号方式，就可以上网了。

- (2) 资费卡 + 普通手机 + 手机数据线 + 电脑

- (3) 资费卡 + (红外线/蓝牙功能) 手机 + 红外/蓝牙适配器 + 电脑

根据支持的功能不同，

▲手机分为：GPRS 手机、CMDA 手机、EDGE 手机、3G 手机（不同的手机支持不同的无线上网方式）

▲3G 手机又分为：电信 EVDO (天翼) 手机、移动 TD-SCDMA 手机、联通 WCDMA 手机（不同的 3G 手机支持不同的 3G 网络）

安全提醒：

无线上网卡、上网手机，可能有驱动安全方面的隐患，因此在具体使用前，建议首先阅读和学习相关的安全说明、采取对应的安全措施。由于无线上网的情况可能经常会有一些变化，具体的解决办法，请及时查看天地行技术论坛的这个贴子：

<http://tiandixing.org/viewtopic.php?f=15&t=9250>

网络情况

目前提供无线上网业务的有三家通信公司（也叫运营商，运做经营的商家）：中国电信、中国移动、中国联通，它们分别提供不同的无线上网方式，以前的 GPRS/CDMA/EDGE 上网方式称为 2G 上网，网速慢，现在有了更快的 3G 上网方式，也叫“无线宽带”：

运营商	中国电信	中国移动	中国联通
2G 上网业务 (速度慢, 10-35 KB/s)	CDMA 1X (1X 读“1 速”)	EDGE (GPRS)	GPRS
3G 上网业务 (速度快, 100 KB/s 以上)	EVDO 又名“天翼”	TD-SCDMA 又名“G3”	WCDMA 又名“沃”

(1) 2G 上网情况

上网方式	CDMA 1X	EDGE (GPRS)
运营商	中国电信	中国移动
网络覆盖	全国绝大部分地区	全国绝大部分地区
网络速度 (下载速度)	大约 17 KB/s	EDGE: 大约 30 KB/s GPRS: 大约 6 KB/s
资费卡	各地不同 包年一般低于 500 元 通常不限制时间流量	各地不同 包年一般低于 500 元 一般都有流量限制
资费卡支持漫 游等其它情况	请购买时咨询	请购买时咨询

注：中国联通也有 GPRS 无线业务，但是用的人不多

(2) 3G 上网情况

上网方式	EVDO (CDMA2000)	TD-SCDMA	WCDMA (沃)
运营商	中国电信	中国移动	中国联通
网络覆盖	全国县级以上城市 和部分发达地区乡镇	比较大的 城市	比较大的 城市
网络速度 (下载速度)	120-220 KB/s	70-100 KB/s	190 KB/s 以上
资费卡 (多种套餐)	有的地区只限制时间; 有的地区只限制流量; 有的时间和流量双限。	有流量限制, 超出后价钱 很贵。	通常按流量 计费, 价钱贵
资费卡支持漫 游等其它情况	购买时咨询	购买时咨询	购买时咨询

目 录

第一章 资料点的安全运作与获取支持..... 1

1.1 资料点技术的安全性和简单性	1
1.1.1 资料点技术的安全性	1
1.1.2 资料点技术的简单性	2
1.2 资料点安全运作注意事项	2
1.3 语音解说新手学习刻录打印参考教程 VCD (推荐)	4
1.3.1 VCD 教程说明和下载	4
1.3.2 在 VCD 上或电脑上播放教程	5
1.3.3 VCD 教程内容列表	8
1.3.4 手册中引用 VCD 节目时的约定	9
1.4 从天地行论坛获取技术支持	9
1.4.1 注册	10
1.4.2 登录	12
1.4.3 发帖提问	13
1.4.4 查找自己发表的帖子	15
1.4.5 快速回复帖子	16
1.4.6 天地行论坛附件的识别和下载 (关键)	16
1.5 TrueCrypt 中文版加密盘软件	18
1.5.1 加密盘及 TrueCrypt 软件简介	19
1.5.2 TrueCrypt 的下载和图解教程	19
1.5.3 几点注意事项	28
1.5.4 使用备份加密卷头信息功能保护加密卷	29
1.5.5 利用 TrueCrypt 安全保存和传送文件	29
1.6 清除痕迹软件——无影无踪	30
1.6.1 所有还原软件都不能清除使用痕迹	30
1.6.2 无影无踪软件的下载和预设擦除	30
1.6.3 使用右键菜单擦除文件或磁盘未用空间	32
1.6.4 未使用磁盘空间的擦除及 NTFS 分区选择	33

第二章 电脑及其它设备的购买..... 35

2.1 电脑的种类与特点	35
2.2 主机内各个配件的作用	36
2.3 如何选购电脑	37
2.4 其它一些相关设备	39
2.5 打印机的选购	41

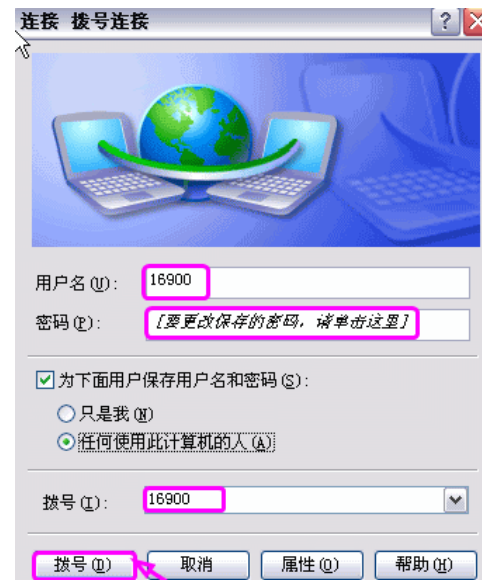
2.5.1 激光打印机的选购	42
2.5.2 喷墨打印机的选购	44
2.6 刻录机和空白光盘的选购	47
2.6.1 刻录机的选购	47
2.6.2 空白刻录光盘的选购	49

第三章 电脑基础操作和系统备份 51

3.1 电脑的基本操作	51
3.1.1 电脑如何开机和关机	51
3.1.2 鼠标及使用方法	53
3.1.3 记事本（可以练习打字和写文章）	54
3.1.4 键盘及使用方法	55
3.1.5 菜单	57
3.2 WINDOWS 窗口与窗口操作	58
3.2.1 什么是窗口	58
3.2.2 窗口的常用操作	58
3.2.3 文件和文件夹	59
3.3 资源管理器的基本操作	61
3.3.1 资源管理器的使用	61
3.3.2 文件的复制和移动	63
3.3.3 文件的删除	64
3.3.4 滚动条的使用	64
3.3.5 保存文件	65
3.4 应用程序的使用概述	65
3.4.1 启动和关闭应用程序	65
3.4.2 创建应用程序的快捷方式	66
3.4.3 安装应用程序的一般过程	67
3.5 INTERNET EXPLORER 浏览器及文件下载方法	67
3.5.1 给定下载地址的文件下载	69
3.5.2 一般资料的搜索	70
3.6 智能 ABC 输入法输入和鼠标手写输入	71
3.6.1 智能 ABC 输入法	71
3.6.2 适合老年人的鼠标写汉字输入法	76
3.7 图片和传真查看器、图片抓取	78
3.8 用 GHOST 备份恢复系统	79
3.8.1 自动备份系统	80
3.8.2 自动恢复系统	83

第四章 操作系统的安装和设置 85

4.1 准备工作	85
----------------	----



6.4 使用路由器共享上网

家中安装宽带以后，有时候会碰到和家人同时使用网络的冲突。使用路由器这种网络设备可以解决宽带共享的问题，满足多人同时使用一条宽带线路上网，而互不影响。

路由器的 Word 教程在下面帖子中下载（1.53MB，需破网访问）：

<http://tiandixing.org/viewtopic.php?f=15&t=20850>

6.5 无线上网接入方式

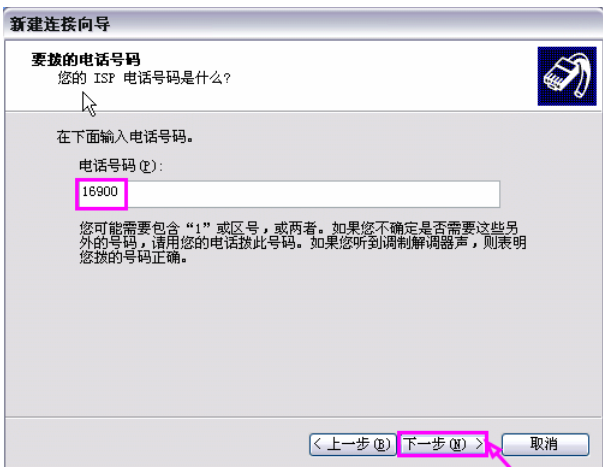
无线上网跟手机通讯的原理差不多，也是通信公司提供的业务，区别是：手机通讯主要是语音短信业务，无线上网是上网业务；手机通讯需要两样东西——资费卡（SIM 卡）和硬件设备（手机），无线上网也需要类似的东西：

▲资费卡（手机卡）：SIM 卡或 UIM 卡，需要开通上网业务。分开通了上网功能的手机卡（流量小）和专门上网用的数据卡（流量大），我们一般需要购买那种专门上网的数据卡，购买时咨询一下，避免买错卡。

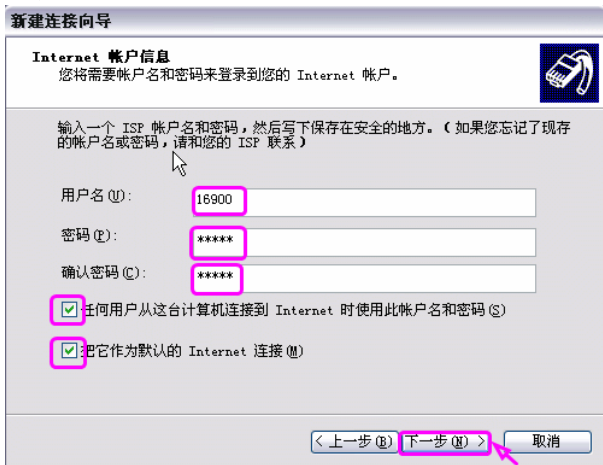
▲硬件设备：无线上网卡、带上网功能的手机

当然，需要与电脑连接才能上网。

资费卡（手机卡），如果能够买到不记名的手机卡更好。相对有线网络来说，无线上网方式相对而言安全度更高一点。



9、“用户名”和“密码”及“确认密码”栏中，都是“16900”.点“下一步”。



12、点击“拨号”，即可上网。创建时如果输入有误，可以修改“用户名”、“密码”、“拨号”。再点“拨号”，即可上网。

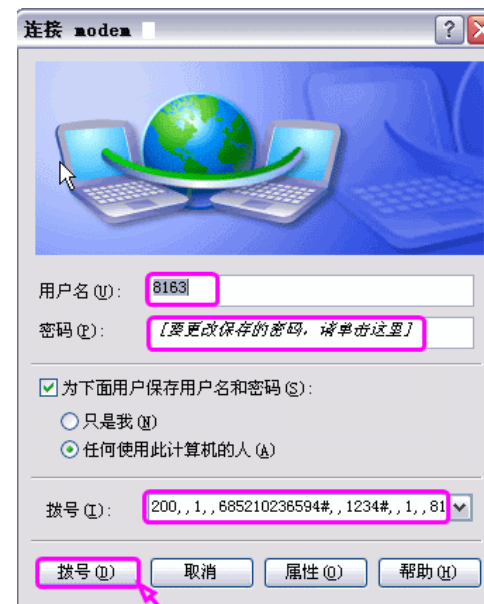
4.1.1 安装盘	85
4.1.2 在 BIOS 中设置从光盘启动	87
4.1.3 准备硬件驱动	87
4.1.4 必备软件	87
4.2 安装系统	89
4.3 安装软件	89
4.4 安装系统补丁、开启自动更新	89
4.4.1 开启自动更新和 Microsoft Update (重要)	89
4.4.2 升级到 Microsoft Update	93
4.4.3 通过正版验证的方法	93
4.4.4 Windows XP 和 Office 2003 补丁的手动安装	94
4.5 操作系统和 IE 的安全设置	94
4.5.1 使用无影无踪执行快速系统设置	94
4.5.2 关闭电脑自动播放预防优盘病毒 (重要)	94
4.5.3 IE 浏览器的安全设置 (供选用)	95
4.6 备份系统	96
4.7 防病毒建议、使用软件的基本安全提醒	96
4.7.1 防病毒建议	96
4.7.2 使用软件的安全提醒	97
4.8 安装独立的双系统 (供选用)	97
4.9 安装系统时找不到硬盘的解决 (供选用)	98

第五章 常用软件的安装和使用说明..... 99

5.1 WINRAR 压缩软件的安装和使用	99
5.1.1 下载和安装 Winrar 软件	99
5.1.2 如何解压缩文件	100
5.1.3 如何压缩或分卷压缩文件	100
5.1.4 Winrar 使用安全提醒 (重要)	102
5.2 验证 MD5、SHA1 校验值—HASHJET	102
5.2.1 拖动文件到 HashJet 窗口的方法计算	102
5.2.2 计算的 SHA1 值和已有的 SHA1 值对比	104
5.3 防火墙软件	105
5.3.1 ZA 防火墙的下载和安装	105
5.3.2 第一次启动 ZA 和简单设置	107
5.3.3 程序控制—程序	108
5.3.4 常见程序网络访问对话框举例	110
5.3.5 常见程序的信任水平设置参考	113
5.3.6 “备份与恢复安全设置”清除 ZA 痕迹	115
5.3.7 ZA 防火墙使用要点 (重点)	117
5.4 杀毒软件：小红伞和 AVAST!	117

5.4.1 小红伞杀毒软件(Antivir)	117
5.4.2 avast!杀毒软件	124
5.5 编辑软件: WORD	125
5.5.1 Word 软件下载和安装	125
5.5.2 Word 的工作窗口	125
5.5.3 Word 的基本文件操作	126
5.5.4 Word 编辑时的几个基本操作	127
5.5.5 Word 中的基本格式操作	130
5.5.6 打印的基础知识	133
5.5.7 清除 Word 文档的个人信息和关闭自动恢复(重要)	135
5.6 PDF 文件阅读及编辑软件 ACROBAT 专业版	136
5.7 ADOBE FLASH 播放器	137
5.8 FIREFOX 火狐浏览器(推荐)	138
5.9 下载加速软件 FDM (FREE DOWNLOAD MANAGER)	138
5.9.1 FDM 的下载和代理设置	138
5.9.2 设置批量下载	140
5.9.3 设置其它破网软件代理、软件中文帮助	142
5.9.4 下载软件使用的安全提醒	145
5.10 影音播放软件	145
5.11 虚拟机软件(供选用)	146
5.12 视频转换软件(供选用)	146
5.13 VCD 视频光盘的制作软件 VIDEOPACK (供选用)	146
第六章 连接因特网的几种方式	148
6.1 ADSL 宽带接入方式	148
6.2 小区宽带或楼宇宽带接入	153
6.3 电话拨号上网、小灵通上网	154
6.4 使用路由器共享上网	159
6.5 无线上网接入方式	159

户名”、“密码”、“拨号”。再点“拨号”，即可上网。



如果一时买不到 200 卡，可以使用公用账号。网络商提供了一些公用的上网账号，只要有电话的地方，采用电话线上网方式就可以上网，如果是笔记本电脑，上网也就变的很方便了；还有一个优点，因是公用账号，用的人可能比自己专门的上网账号要多，可能更安全一点。但是，利用公用账号没有时段优惠，费用要略贵一点，所以适合在上网时间不长的时候使用。

一些公用账号如下：

163 公用账号：163 密码：163 ；

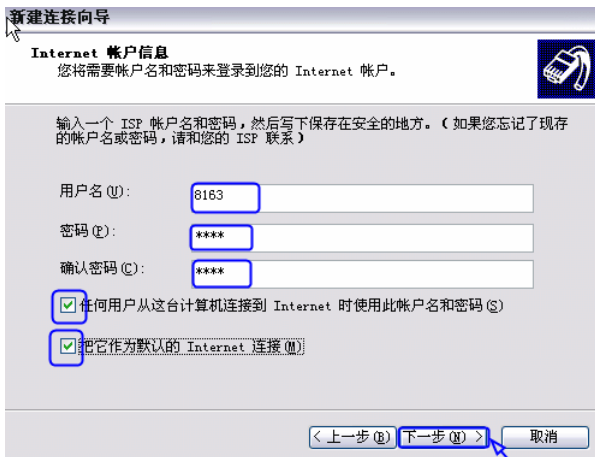
169 公用账号：16900 密码：16900 ；

990 公用账号：990 密码：990 ；

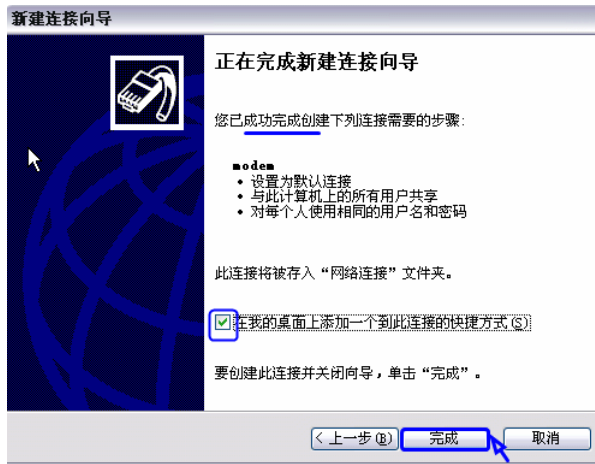
96161 公用账号：96161 密码：96161。

以使用“169 公用账号”为例。其它步骤同 200 卡上网。

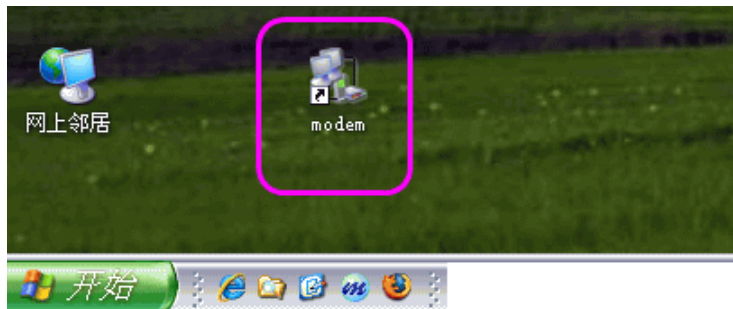
8、出现“要拨的电话号码”对话框。“电话号码”下输入“16900”，点“下一步”。



10、出现“正在完成新建连接向导”对话框，在“在我的桌面上添加一个到此连接的快捷方式”左侧的小方框中打“√”，然后点击“完成”。



11. 双击桌面上的拨号连接图标“modem”。



12、点击“拨号”，即可上网。创建时如果输入有误，可以修改“用

第一章 资料点的安全运作与获取支持

这一章中，主要涉及了资料点所需要的软件和基本技术，以及遇到问题如何解决这样比较关键的内容，这些内容资料点都会用的到。

1.1 资料点技术的安全性和简单性

1.1.1 资料点技术的安全性

在有的反馈中，同修有建立家庭资料点的愿望，但是自己或者家里人担心上网下载真相资料不安全，会受到邪恶的监视。实际上使用破网软件突破封锁和下载真相资料都是安全的。使用破网软件访问被封锁网站（见第七章，下册第1页），所有的访问信息都被破网软件加密了，别人不知道你访问了什么内容。从另外一个角度，邪恶根本就不希望有人能够突破网络封锁，可是这么多年来，无数的常人和学员都不断的通过破网软件在访问着被封锁网站，这是不是也就说明了邪恶对这样的访问的无能为力？所以大可不必有这个顾虑。

使用破网软件突破封锁，同时按照手册里面提到的安全注意事项操作，使用加密盘存放重要文件、下载软件设置好代理、用完电脑后使用无影无踪擦除痕迹，就可以把你的工作全部隐形。表面上看你用的电脑和别人的没有什么区别，就是一台普普通通的电脑，实际上它却是我们助师正法的法器。

在这里也提醒一下大家，很多技术也都是为正的因子而来，我们目前介绍给大家的技术，足够大家在表面技术上保护自己。手册中的很多重点提醒的地方，也都是很多同修在修炼的路上得到的宝贵经验，不同于常人的技术，是在别的地方学不到的。同时也不要听信邪恶的谣言，例如邪恶说的加密盘能够被破解、能够监测到刻录机在刻录什么光盘、或者说网特能够看到每个破网的人都访问了哪些网站等等，都不要相信。

这里只是从技术角度谈资料点的安全运作，供同修应用参考。实际上资料点的真正安全，源自于同修对师父对大法的正信。做资料点工作的同修要重视自身的修炼，再忙也要保证学法的时间，不能把做事当作修炼。师父说：“有的人直到目前还不能专心看书，特别是为大法做工作的人，你们不能用任何借口来掩盖你们的不看书学法啊，就是你为师父我个人做事也得天天静心学法，要实实在在的修。”（《精进要旨（二）》〈走向圆满〉）。学好法，是我们做好资料点一切工作的基础，也是我们能够

助师父正法、清除邪恶、救度众生的根本保证。

另外一定要对自己和他人的安全负责，不要使用迅雷、QQ、360 安全卫士、360 安全浏览器等国内的有网络功能的软件，请一定要注意这点。

我们所有的资料点的同修若真正能严格要求自己，能事事、处处、时时、能一思一念都站在大法的基点上、符合大法，那么大法的威力是无边的！“修在自己，功在师父”（《转法轮》），师父时刻都在看护着我们呢，正念正行的大法弟子谁也动不了。我们只要以法为师做好三件事，走正自己的路，就能维护我们资料点的安全和稳定。

1.1.2 资料点技术的简单性

有的同修担心资料点需要的技术太多，怕过于复杂掌握不了。实际上资料点涉及的技术并不复杂，一回生二回熟，操作几遍就会熟悉了。

专门负责打印是资料点、专门负责刻录是资料点、打印刻录上网都做也是资料点。刚刚起步的时候不需要都熟练掌握，可以先挑选需要的项目来做，例如可以专门打印或者专门刻录，这样就只需要学会最基本的打印或刻录方面的操作，只要有一些文件，比如神韵、九评的 nrg 文件、pdf 文件等等，他就可以对照一些刻录打印的教程自己开始制作资料了，不必上网。如果要打印周刊，就由别人用优盘传过来。

从简单的资料入手，慢慢的等对电脑的使用不陌生了，就可以再深入学习稍稍复杂一点的工作了。

1.2 资料点安全运作注意事项

资料点建立后，我们就要让它能够安全的运作起来，更好的发挥救度众生的作用。在此我们提出几点资料点安全运作的注意事项，希望同修能重视，这也是我们自己能不能对自己负责，对同修负责，对大法负责，对需要我们救度的众生负责的问题。

1) 资料点的同修一定要注意修口，避免产生显示心和欢喜心，不该说的不说，不该问的不问，严守资料来源及做资料的同修和资料点的秘密。另外我们在说资料点的事时一定要注意防窃听的问题。在平时的集体切磋、交流时也应修口。

2) 资料点和学法小组要尽量分开。对于资料点的事除了资料点的同修和负责协调的同修外，没有必要让其他的同修和常人知道，资料点上上传下接尽量保持单线联系，资料点的安全原则是人知道的越少越好，上游只有个别协调人和技术同修知道，下游只有个别同修负责传递资料，

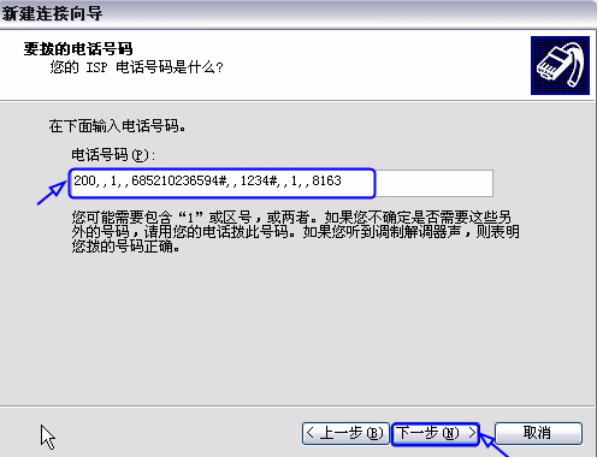
农村等偏远地区。使用 200 卡上网，联网后用常规破网方法，与其他上网方法没有区别。只是上网费从 200 卡中扣除。同时，有时市面上卖的 200 卡有较大的打折，比如有的地方可以打到 5 折，比较节省。

以 200 卡为例，在“电话号码”下方栏中输入：

200,,1,,685210236594#,,1234#,,1,,8163

其中，“200”是卡名，“1”是提示语言，“685210236594”是卡号，后面需要加“#”号，“1234”是密码，后面需要加“#”号，“1”是打电话，“8163”是当地的拨电话号码（有的地区可能会为 8163#或者 96300#等，各地可以打电话给当地的电话公司去问怎么设置）。逗号使用的是英文逗号，一个逗号保持 1 秒钟，逗号只是提示与下一个提示之间的等待时间，用两个较合适，三个也行，不会因为拨号太快而出现错误，拨号反应慢的可以使用多个逗号，有的地区用过 5 个都没问题的。

点击“下一步”。

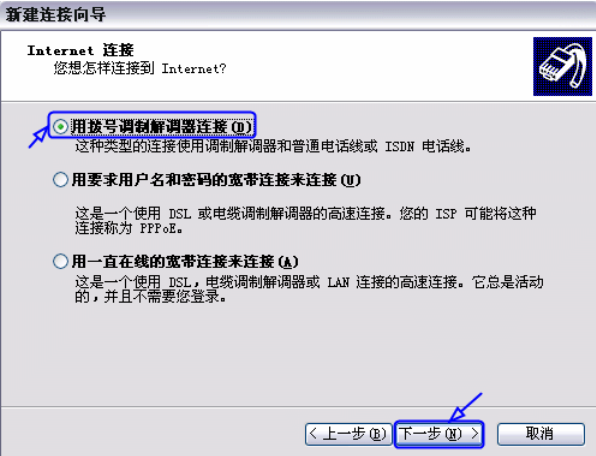


9、“用户名”和“密码”及“确认密码”栏中，都是“8163”。（地区不同，类似 8163 这样的拨号号码会有所不同，比如有拨 16900、96163 的，但用户名和密码一般都和相应的拨号号码相同，这个拨号号码在 200 电话卡的背面就可以找到）。点击“下一步”。

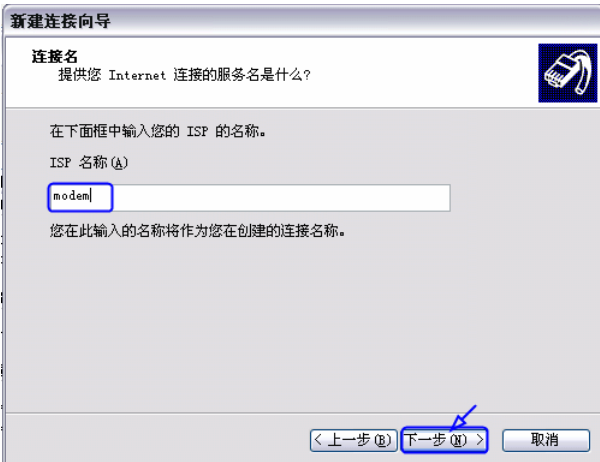
6.3 电话拨号上网、小灵通上网

这种方式上网的少了，好处就是灵活，随用随上。电话用 200 卡的资费便宜，但速度最高 56kbps。它要求家里装了电话，电脑要有 Modem（也叫调制解调器，俗名叫“猫”）。设置的方法如下（前面 5 个步骤同 6.1 小节，上册第 148 页）：

6、选择“用拨号调制解调器连接”，点“下一步”。



7、在“ISP”名称，可以任意输入，如“modem”，也可以不输入，点“下一步”。



8、出现“要拨的电话号码”对话框。

目前，拨号上网使用较多的是 200 卡。200 卡，因其上网地点随意，而且不计入电话费内，所以有部份使用笔记本的人群喜欢使用，尤其在

在别的同修那儿对资料点的详细情况不提、不回答。资料点尽量不横向联系，尽量学会自己解决技术问题，实在解决不了，对来帮助解决问题的技术同修，除原来就认识的外，不认识的，不问姓名、不打听详细情况，只做法理上的切磋和交流。

3) 资料点的电脑除了我们推荐的软件外尽量不安装或是少安装别的软件。安装应用软件要遵循一个原则，不需要的一律不装，特别是国内的软件和汉化程序，很多里面都有后门和病毒等不好的东西。

4) 所有大法资料和敏感文件都应该保存在 TrueCrypt 加密盘中，对这些文件的操作也要在加密盘中来完成。同修间使用移动硬盘或优盘传送文件时也应该在移动硬盘或优盘上先建一个加密盘文件，再把这些资料放入加密盘中来传送。（TrueCrypt 的使用见 1.5 小节，上册第 18 页）

5) 我们使用过什么软件或是看过什么都可能在电脑上留下痕迹，每次上网前后或工作后都要使用无影无踪清除这些痕迹。

6) 经常使用优盘和移动硬盘传递资料的，请提前做好优盘病毒免疫，避免优盘病毒的干扰，见 4.5.2 小节（上册第 94 页）。

7) 关于视频光盘类真相资料的来源，除九评视频资料需要在放光明下载外，其它的资料明慧网都有。打印类的真相资料一定要来源于明慧网。资料点大量刻录散发的光盘内容应以明慧网发布的为准。其它网站发表的，如果有好的作品，请先推荐给明慧网发表，由明慧网审核发表后，就可以作为真相资料去制作了。同时建议资料点不要在学员内部传阅或发放明慧网之外的各种期刊和资料。为了我们资料点长期安全的运作，敬请大家认真对待这个问题。

8) 再就是每当工作做完后，该收拾的收拾，该整理的整理，特别是印废的纸，及时妥当处理，不要乱扔乱放。如有外来常人进屋，在房间内找不到任何大法资料工作的痕迹，跟一般常人的家没有什么两样。

9) 手机不管是否开机都可被监听，座机在挂机的情况下也可当窃听器。现在手机很多时候根本就是一个定位器和窃听器。但是不管邪恶如何流氓，监控、监听到何种程度，把手机电池取下来它就啥招没有了。因此在同修开法会交流时，到资料点时，商议重要事情时，一定要取下手机电池，不是到那儿才取，是在到之前的很远距离就必须取，否则如果被跟踪、监听，会被分析判断出这些重要地方的具体位置。

和常人联系的手机与和同修联系的手机一定不能混用，也就是不能一个手机和卡即打常人的电话又和同修联系，因为一旦有紧急情况，只和同修联系的手机换机换卡就行，但是混用的手机换机换卡都没用，常

人的号码是公开的，恶警通过别人查到你的号码是轻而易举的，另外和常人联系的号换起来也不方便。打电话时不要提敏感词，不透露同修姓名，不要相互发短信。建议同修谈敏感话题时远离座机，或暂时拔掉电话线，（不关机直接）将手机电池取出。打手机或座机，只能用公共电话打进，而且不能长期在某个公话固定打，公话也要常换地方，不能抱任何侥幸心，更不要用联系大法工作的手机与自己家中亲人打，避免节外生枝，被钻空子。不要在手机上保存同修的手机和电话的号码，同修的电话号码最好记在脑子里，记不住的，一定要加密存放，比如把某位或某几位号码加个数字、减个数字，或调换某几位号码顺序，只有你自己知道，这就叫号码加密。人名不能写真名，一定要用别名、字母、或符号代替。具体请参考明慧网 2006 年 7 月 7 日文章《关于手机安全的回答》。以及明慧网 2004 年 5 月 31 日《手机串号修改》。

1.3 语音解说新手学习刻录打印参考教程 VCD(推荐)

强烈向大家推荐这个教程，这个教程学会了，大多数的资料点需要的技术也就差不多都会了。如果暂时不会上网，可以请其他同修协助下载。

1.3.1 VCD 教程说明和下载

这个 VCD 视频教程是针对初学电脑的学员而制作的，很容易入门。视频教程优势是直观，能够再现操作的整个过程。请没接触过电脑的学员放心，本教程是针对初学者精简出来的最简操作，如果某个操作忘记了，您可以很方便的把教程光盘放入 VCD 机播放，一边观看一边对照操作，一定会让您很快掌握必要的电脑技术的。

VCD 教程内容定位为基础简单的操作，适合于初学者，对于没碰过电脑的初学者来说，电脑知识和基本操作是一个问题，对初学者来讲这些也是重点要学习的。但考虑到现在市面上有一些很好的电脑基础教程，例如《开天辟地》系列教学光盘，因此就不在教程中大篇幅讲述这些了，只简单讲述一些相关的内容，因为做的话效果也很难超过这些商业教程，比较好的做法是直接利用，在教程中建议学员去参考这些教程，而我们就把力量集中在我们要用而市面教学光盘没有的操作上，比如刻录、打印文件，加密盘，光盘贴等内容，这样重点就突出了。为了学习和其它方面的方便，VCD 中不带有敏感信息，做成了纯技术教程。



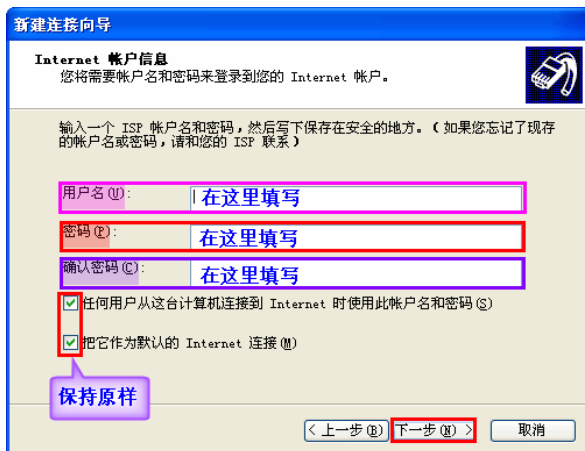
6.2 小区宽带或楼宇宽带接入

这种叫法也就是个大概的说法。居民小区、写字楼、学校、宾馆等常有。提供此项业务的有铁通宽带、长城宽带、方正宽带、聚友宽带等公司。没有接入设备，只是提供一根网线就行了。速率上 1M、2M、3M、4M.....10M 等都有。资费价格也是包年月居多。这种方式接入一般得到的 IP 地址也许是动态分配的私有网络 IP 地址，也许是一个固定的私有网络 IP 地址，通常是以 10 或 192.168 或 172.16 开头，所有电脑就象是连在了一个大局域网上。这种宽带上网方式也可以通过使用宽带路由器来实现多台电脑共享上网。

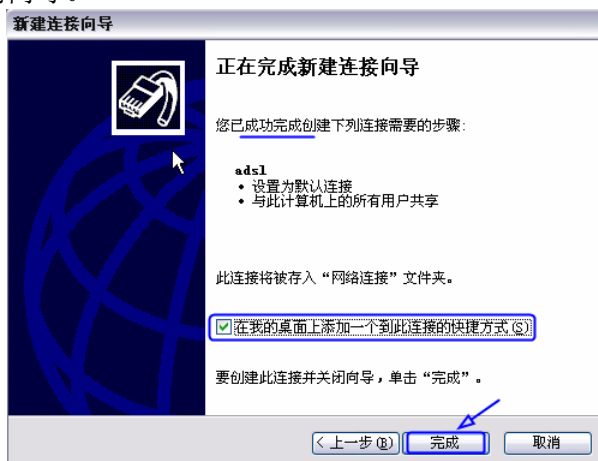
有的网络公司会给用户一个上网的 IP 地址、默认网关、子网掩码等，如：192.168.50.22，将这些数据填入相应位置就可以了。在 XP 中的填入地方是：

在桌面上“网上邻居”==>按鼠标右键==>属性==>进入“网络和拨号连接”==>在“本地连接”按鼠标右键==>“属性”，选“internet 协议（TCP/IP）”，点“属性”，出现新窗口，点选“使用下面的 IP 地址”。依次填入前面提到的 IP 地址、默认网关、子网掩码等数字，确定就可以了。

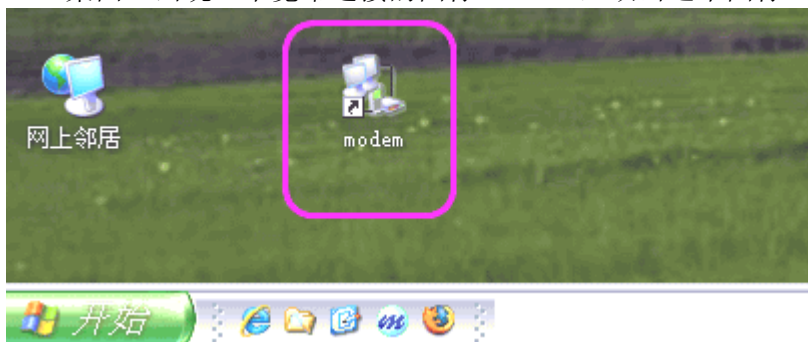
也有的地区，此类上网方式每次开机后上网前，都需要使用者用 IE 浏览器或者专门的登录认证程序，输入帐户密码后方可使用。有些校园网的认证很严格，限定只有一台电脑可以使用。这样就不能共享上网了。



9、选择“在我的桌面上添加一个到此连接的快捷方式”，点“完成”关闭向导。



10、桌面上出现一个宽带连接的图标“adsl”，双击这个图标。



点击“连接”，就可以上网了。创建时如果输入有误，可以修改“用户名”、“密码”。再点“连接”，就可以上网了。

VCD 光盘映像文件下载（网页中共 140 个文件，每个文件 2.86MB，共 400MB，需破网访问）：

http://media3.minghui.org/media/video/2009/3/21/Newer_nrg.html

为了方便下载和观看，把《语音解说新手学习刻录打印参考教程 VCD》中的视频转换为 wmv 格式的文件，按 VCD 章节的顺序排列和提供下载。其中打印部份在原来的基础上有所更新。这些 wmv 格式的文件体积小，而且各自独立，方便下载。如果下载 VCD 存在困难，可以单独下载这些 wmv 文件，操作系统的播放器可以直接支持 wmv 文件的播放。

VCD 教程节目的 wmv 格式（网页中文件共 155.4MB，需破网访问）：

<http://minghui.org/mh/articles/2010/2/28/218983.html>

本光盘只是记录电脑操作的辅助教程，起到笔记的作用。教学前请先参考 VCD 附录一安装和设置好电脑，使得电脑与教程中的操作相吻合，然后对照教程手把手教学员操作，再留下光盘让学员自己对照练习。

1.3.2 在 VCD 上或电脑上播放教程

下面是 VCD 播放后的主选单，可以通过遥控器选择要观看的内容播放。如果不选择播放的节目，30 秒后会自动播放第一个节目 内容及说明



内容说明下面也包含了两个节目，可以选择播放。



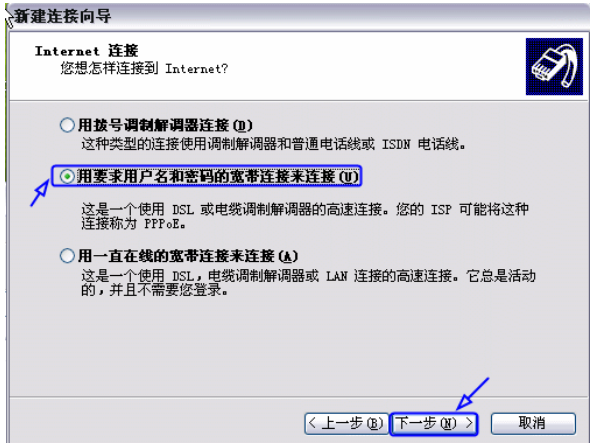
如果开启了 VCD 的 PBC 模式，会出现上面的菜单和子菜单，按遥控器上的“菜单”按钮就可以显示主菜单。

如果没有开启 VCD 的 PBC 模式，VCD 会自动从第一个节目开始播放（一共有 35 个节目），按 **上一曲**、**下一曲**（有的遥控器文字可能不同）就可以观看不同的节目了。

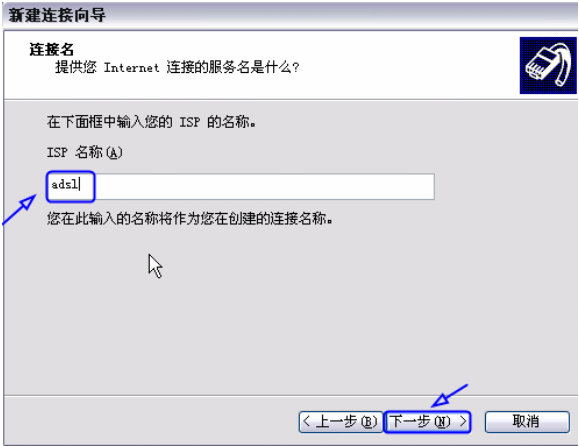
如果是在电脑上播放，把光盘放入电脑，双击运行光盘根目录下的 AUTORUN.EXE 程序，会显示下面界面。左侧是栏目分类，例如黄色字体显示的 **序：内容和片头说明**



6、“Internet 连接”对话框，选择“用要求用户名和密码的宽带连接来连接”，点“下一步”。



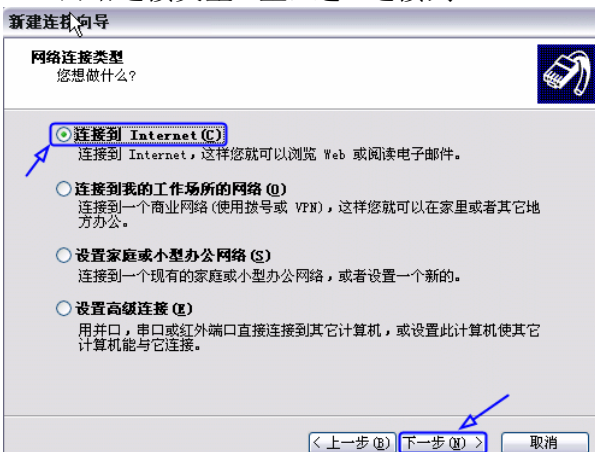
7、ISP 名称，可任意输入，如“adsl”，也可以不输入，点“下一步”。



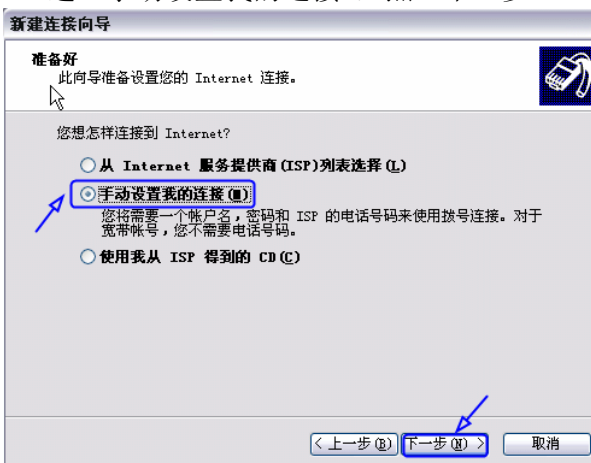
8、输入电信、网通等 isp 商给的用户名和密码，“确认密码”处再次输入密码，“下一步”。



4、“网络连接类型”里,选“连接到 Internet (C)”,点“下一步”。



5、选“手动设置我的连接”,点“下一步”。



如果想选择其它的分类,可以鼠标移到其它行之上,会显示一个小手图标,该行文件会点蓝



之后点一下鼠标,该行文字会显示为黄色的带有下划线的状态了,同时右侧会显示该分类下的具体节目片段。



鼠标移到节目片段的文字上,文字颜色会变成白色,带有小手图标,点一下就会开始播放。



下面的就是播放器的样子,看到了就表明开始播放了。



有的画面不能持续足够的时间，请随时暂停或减速播放。

光盘减速播放按钮说明：

情况一：用 vcd 机播放，按遥控器上的“减速”看即可。

情况二：在电脑上播放，用光盘自带的播放器，请如上图操作。

1.3.3 VCD 教程内容列表

下面是 VCD 教程的内容（光盘贴在 FILE 文件夹里），每一节为一段视频，请使用 VCD 菜单选择播放。粗体字表示菜单项目。括号里面的数字表示在关闭 PCB 模式时对应的节目序号，可以通过遥控器的 **屏显** 键查看当前播放的节目的序号。

内容及说明

- __教程内容（节目 1）
- __教程使用说明（节目 2）

电脑基础操作

- __鼠标和键盘（节目 3）
- __资源管理器（节目 4）

使用 U 盘和加密盘

- __打开 U 盘（节目 5）
- __打开加密分区（节目 6）
- __把 U 盘里的文件放入加密盘（节目 7）
- __退出 U 盘和加密盘（节目 8）
- __在 U 盘里使用加密文件（节目 9）

用镜像文件刻录光盘

- __刻录 VCD 镜像（节目 10）
- __刻录 DVD 镜像（节目 11）

用光盘制作镜像文件

- __制作视频 VCD 镜像（节目 12）
- __制作视频 DVD 镜像（节目 13）

刻录软件的其它操作

- __软件打开镜像刻录（节目 14）
- __多个刻录光驱刻录（节目 15）

打印 PDF 文件

- __打印单张（节目 16）
- __打印 B5 二合一（节目 17）
- __打印 A4 四合一（节目 18）

打印 Word 文件

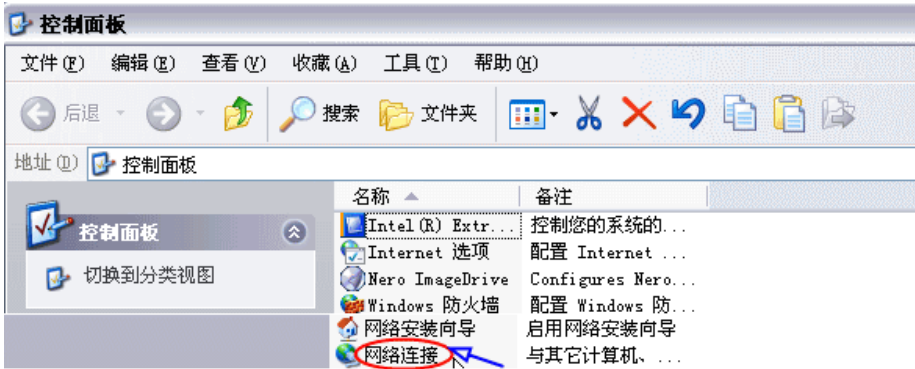
的设置。至于破解“星空极速”等拨号软件的方法，可以到天地行论坛咨询。

创建宽带连接的步骤（Windows XP）

1、点击“开始”，点“控制面板”。



双击“网络连接”。



2、弹出“网络连接”窗口，点击“创建一个新的连接”。



3、弹出“新建连接向导”，选“下一步”。

第六章 连接因特网的几种方式

如果你那里直接可以上网了，或者已经设置好了，可以跳过这章的内容。

上网方式一般有：宽带上网(ADSL、LAN)、无线上网(手机、无线网卡)等多种方式。采用什么方式上网，可以根据当地电信、移动、联通等公司的网络开通的情况来确定。宽带 LAN 上网要接专线、宽带 ADSL 上网利用的是电话线，这两种方式速度快；如果没有接通电话、或者经常要移动地方，那就是无线上网最方便了，只是费用要高一些。几种上网方式介绍如下。

6.1 ADSL 宽带接入方式

目前国内，ADSL 是最普遍的一种宽带上网的方式，前提是**需要有一条电话线(有的地区可能需要有固定电话)**。一般在向当地的服务商如中国电信、中国联通申请后，他们的技术员会上门安装。固定电话用的是哪一家的，就到哪一家的营业厅去办理电话加装宽带业务。例如固定电话用的是中国联通的，那就去联通的营业厅申请安装 ADSL 宽带业务。需要使用身份证登记业务，普通人的身份证比较合适。

资费的选择：各地服务商提供的多有不同，有包年、包月和限时等资费套餐，多数集中在 512k，1M（兆），2M（兆）的接入速率上。接入速率越高，上网浏览下载的速度越快， $2M > 1M > 512k$ 。一般简单上网浏览的，可以用 1M 的速率。需要下载光盘镜像和各种影片这样下载量大的，用 2M 的比较合适。可以比较一下不同资费标准，综合考虑一下。

实施安装：上门来服务的安装人员，需要操作申请安装宽带的那部固定电话。如果房间内的环境不宜公开，就要事先把电话迁移到合适的房间去，例如客厅里面。安装人员会在电话线上加装一个分配器，用来分别连接电话和他们提供的“宽带猫”(ADSL MODEM)。宽带猫是需要电源的，通常加电后就可以检测出安装是否成功，不需要安装人员操作你的电脑来进一步设置。在中国电信的服务范围内，有的地方会强制用户安装他们提供的拨号软件，例如“星空极速”，这样是有安全隐患的，而且还需要一些破解手段。把未安装宽带的系统做好备份，然后可以让他们来操作电脑，确认连通了网络，网速正常。如果他们给强制安装什么星空极速，那等他们走后，可以恢复系统，再从 新安装宽带及进行相应

- __打印单张 Word 文件（节目 19）
- __简易骑马订打印小册子（节目 20）
- __多版计算打印小册子（节目 21）

用 Word 打印光盘贴

- __打印制作好的光盘贴文件（节目 22）
- __制作 Word 光盘贴文件（节目 23）

恢复备份（节目 24）

VCD 附录一 本教程所需软件及设置参考（节目 25）

VCD 附录二 装机录像（上）

- __原版 Windows XP SP3 安装（节目 26）
- __常用 Windows 设置（节目 27）
- __Nero 的安装及启用自带虚拟光驱（节目 28）
- __PDF 和 Word 软件以及多版打印的安装（节目 29）

VCD 附录三 装机录像（下）

- __Truecrypt 创建加密盘并隐藏盘符（节目 30）
- __小红伞的安装和手动升级（节目 31）
- __ZoneAlarm 8.0 的安装（节目 32）
- __添加 B5 纸张以及打印机逆页序简易判定法（节目 33）
- __无影无踪的设置（节目 34）
- __备份（节目 35）

1.3.4 手册中引用 VCD 节目时的约定

如果在手册的其它部份引用了 VCD 教程的内容，例如引用了“内容及说明”的第一个节目“教程内容”，这里就说

请观看 VCD 教程的

内容及说明

- __教程内容（节目 1）

1.4 从天地行论坛获取技术支持

大家好！天地行论坛是专为解决大陆资料点技术问题而设立的技术论坛。大家在资料点的创办与运作中有关于电脑的软件、硬件，打印机、刻录机等方面的技术问题，无论问题多么简单、或者自己认为的多么肤浅，都可以来天地行论坛咨询或查找资料。天地行论坛每个版面的置顶贴中都有非常及时、丰富的相关实用资料供查阅，同时还有一些有经验的技术同修在论坛及时的回答大家的问题，因此可以大大的提高解决技

术问题的效率，同时天地行论坛也给大家提供了一个不依赖当地技术同修而能自行、独立、快速解决问题的平台，欢迎大家把自己在技术方面的经验、教训、发明等及时的反馈到论坛，使更多人受益。

下面就以图解的方式说明来天地行论坛注册、发帖询问、回复的简单方法。更多了解请看天地行的“论坛使用问题”版面的置顶贴“△ 教您快速学会使用论坛（请首先阅读）△”，里面有使用论坛的图解、视频教程，以及常见问题文字解答，都能帮助大家快速熟悉论坛，从而帮助我们解决实际技术问题。附几个教程的下载地址，选择其中一种就行

Word 版天地行论坛使用方法图解教程（4MB，需破网访问）：

<http://pkg2.minghui.org/mh/2010/2/2/ltsytj-2010-2-1.zip>

视频教程贴网址（帖子中教程大小为 10.92MB，需破网访问）：

<http://www.tiandixing.org/viewtopic.php?f=29&t=8567>

1.4.1 注册

在天地行论坛提问需要先注册，密码和帐号就是字母和数字的组合，没有格式。注册过程看下面几个注册的图示：



VideoPack 5 可以制作出含有菜单或不含有菜单的标准 2.0 版本的 VCD。向下兼容 1.0 版本的各式影碟机。在不能播放菜单的影碟机上播放有菜单的 VCD 视频光盘时等同于 Nero 制作出的 VCD，但兼容性远远高于 Nero。对于 VCD 光盘的属性设置也非常简单，只需设置成 PAL 制式即可，无需像 NERO 软件那么样过于复杂。用过 Nero 制作过 VCD 视频光盘的人经过简单学习就可以轻松掌握 VideoPack 的使用方法。

VideoPack 5 软件及相关配套教程在下面帖子中下载(软件 28.54MB，教程 13.94MB，需破网访问)：

<http://tiandixing.org/viewtopic.php?f=18&t=13372>

如果遇到 flv 文件，可以使用 PotPlayer 软件播放，在下面帖子下载（帖子中附件 8.23MB，需破网访问）：

<http://tiandixing.org/viewtopic.php?f=18&t=6778>

5.11 虚拟机软件（供选用）

虚拟机其实就是一个软件，特殊的是，这个软件里面可以安装操作系统，并且能够执行和真实操作系统一样的操作，例如上网、打印等等。把虚拟机文件放到公开分区会留下一些使用痕迹，推荐把虚拟机文件放在加密盘里面来使用，关闭虚拟机和加密盘以后，就不会有信息泄漏了。

虚拟机如果放在加密盘里面，就相当于一个完全加密的系统，不会在主机留下痕迹，在虚拟机中进行的操作，并不会影响到目前的操作系统的安全。新资料点可以先不考虑这个软件，以后有基础了再说。

虚拟机也有一个比较明显的缺点，启动速度不快，要求内存至少是 256MB（推荐 512MB 以上），CPU 低于赛扬 1.7GHz 的可能运行就困难了。

如有需要，请下载 Virtualbox 教程（帖子中教程 2MB，需破网访问）：

<http://tiandixing.org/viewtopic.php?f=25&t=2784>

5.12 视频转换软件（供选用）

视频转换在资料点刚建立的时候不一定用的到，你只需要下载和刻录 VCD 标准的 MPEG 格式就可以直接刻录 VCD 了，这里介绍的目地是先让大家有所了解，以后有需要的时候，就知道使用什么软件了。

如果下载的是 rm 格式的文件，要刻录成视频光盘，必须用视频转换软件把 rm 文件转换成 VCD 或 DVD 标准，然后再刻录视频光盘。可以使用 TMPGEnc 软件，在下面帖子中下载（软件+教程共 9.12MB，需破网访问）：

<http://tiandixing.org/viewtopic.php?f=18&t=935>

5.13 VCD 视频光盘的制作软件 VideoPack（供选用）

VideoPack 5 是专业的 VCD 视频光盘的制作软件，制作出的 VCD 光盘具有最大的兼容性。各式的新老 VCD 及 DVD 影碟机都可以顺利的播放。其制作出的 VCD 具体有专业的活动菜单、按钮和导航结构。其制作过程也是可视化的制作过程，非常直观，便于修改。

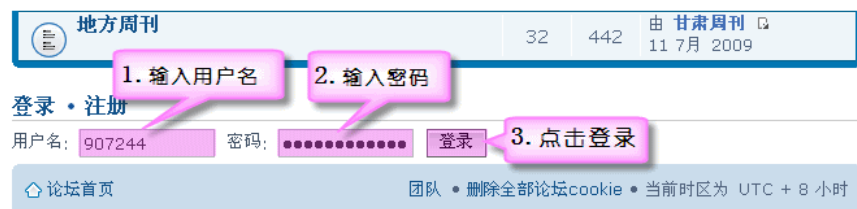


提交以后，论坛就会给出一个数字用户名，记下来。你以后就要用它来登录天地行论坛。



1.4.2 登录

打开“天地行论坛”首页然后滚动网页到最下面，如图填写前面得到的用户名和输入你的密码，之后点击 **登陆**。



成功登陆后几秒钟，网页会自动跳转到论坛首页。



5.9.4 下载软件使用的安全提醒

① 不论使用的是什么下载软件，在结合破网软件使用时，请一定提前设置下载软件的代理为破网软件的监听端口，切记！

② FDM 有一个“从 IE 浏览器自动获取”代理服务器的选项，不要用这个选项，在破网软件意外退出或者是先退出的时候（此时 IE 代理会被清空），如果有正在下载的文件，下载线程从启时就会转换为直接连接，非常不安全。其它有类似此功能的下载软件（例如 Reget），也不要使用这个功能。

③ 建议使用专门的下载软件和破网软件结合，不要使用一个下载软件既下载国内网站的东西，又下载被封锁网站的文件，这样代理切换来切换去的情况下，很可能就会由于设置错了而带来安全问题。

5.10 影音播放软件

有的时候希望在电脑上观看 VCD 等光碟的内容，这时可以安装影音播放软件来播放 VCD 上的内容，同时也可以播放其它音乐和电影文件。

Windows 操作系统自带 Windows Media Player 播放器，Windows Media Player 主要用于播放 wmv、mp3、mpg 等格式的文件，如果要播放扩展名为 ra 或者 rm 等格式的影音文件，就需要支持 rm 的播放器了。

这里我们向大家推荐“绿色版万能播放器”。可以在宇明网站下载到，它可以播放常见的很多种影音格式。下载地址（6.3MB, 需破网访问）：

<http://yuming.flnet.org/ftp/soft/mpc.zip>

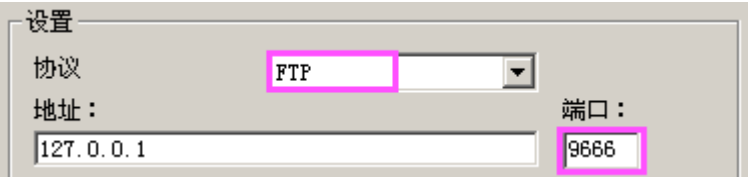
如果你想使用“绿色版万能播放器”播放所有能够支持的声音和影片，可以这样设置：运行程序后==>查看==>选项==>在“格式”选项页面里，按下那个“全部”按钮==>确定返回。

播放 CD 唱片/VCD 影碟/DVD 影碟的时候，运行“MPC.exe”==>文件==>打开光驱，选择相关的光驱，就开始播放这些碟片了。

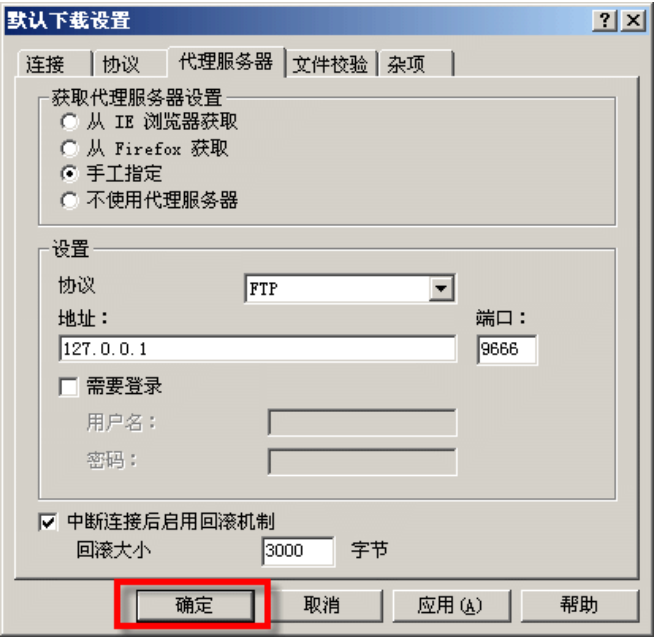
“绿色版万能播放器”默认情况下会保存播放文件的路径信息，可以这样设置成不保存：运行程序后==>查看==>选项==>在默认的“播放器”选项页面里，去掉对“保留最近打开文件的历史记录”的选择==>确定返回。以后就不会再记录文件路径信息了。

注意：不要安装 Realplayer 这个软件，这个软件安装程序里面含有恶意软件。也不要安装国内的安全性未知的播放软件。

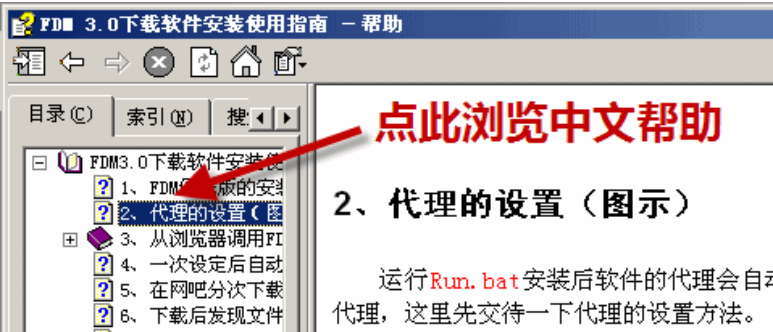
之后依照前面步骤也设置 FTP 代理的端口为 9666。



HTTP、HTTPS、FTP 三个代理都设置完毕之后，点设置对话框底部的**确定**按钮，就会保存代理设置并回到 FDM 窗口完成设置。



软件的其它使用可以看帮助。启动软件后按 F1 即可调出（或者直接双击 Help 目录下的 Free Download Manager.chm 阅读）。查阅时，在左侧的内容列表中选择要看的内容即可在右侧显示帮助正文。



点此浏览中文帮助

2. 代理的设置 (图示)

运行Run.bat安装后软件的代理会自动代理，这里先交待一下代理的设置方法。

1.4.3 发帖提问

登录后要发帖问问题了，先找到对应版面。

操作系统及基础软件版：关于操作系统安装使用、基础软件的安装与维护方面的问题，就在这个版面发帖提问；

系统安全：如果是关于系统安全、防火墙、杀毒软件、磁盘加密、数据擦除与恢复方面的问题，就在该版面发帖提问；

网络安全：网络代理、下载工具、浏览器、Email 方面的问题，都可以在这个版面提；

破网软件园地：动态网，无界等破网软件等问题可以在这个版面提；

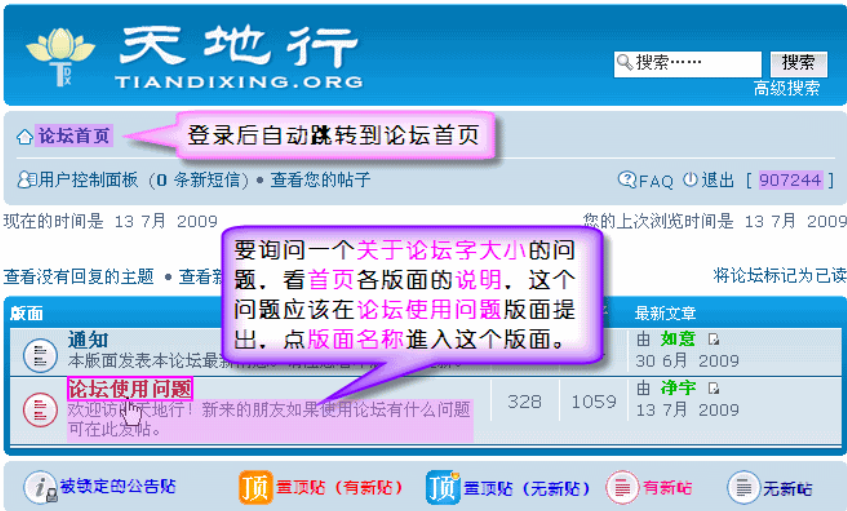
硬件设备：电脑、刻录机、光盘、mp3/4 等硬件设备的选购、操作及其维修方面的问题，可以在这个版面里面提；

音像图像技术：音视频处理、转换、播放、电子书、光盘启动包、光盘刻录技术、闪画等相关内容。

打印技术：Office 软件、排版、打印、印刷，卡片、印章、条幅、张贴、真相币，塑封冷裱、书籍制作技术，及相关设备的选购与维修。如果有这些方面的问题，可以在这个版面发帖提问；

论坛使用问题：如果你不知道如何使用论坛，可以在这个版面里面询问。其它方面的问题请在对应版面提问；

具体操作如下图所示，先点开要发贴的版面（请根据问题类别点开相应版面）：



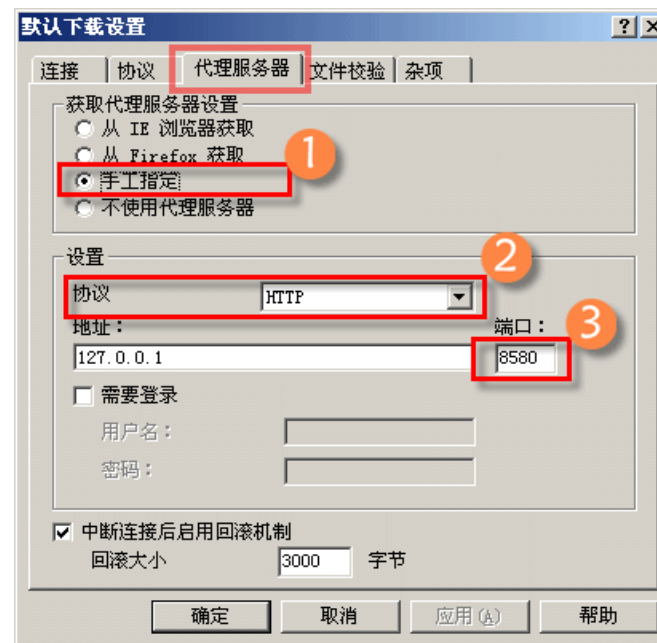
点 发表新帖



写上标题、帖子内容、之后点 提交 按钮发帖



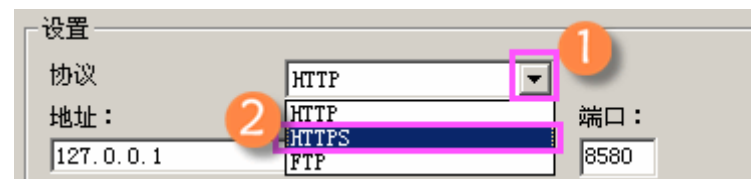
之后会出现类似下面的页面，提示“文章已经保存但是需要等待批准发布”，因为需要批准，所以发帖后几个小时帖子没有出现也是正常的，



修改后的效果图如下：



点 协议 后面的那个倒三角按钮，会弹出其它代理的，鼠标移到到 HTTPS 文字上的时候，会点蓝 HTTPS 这行，点一下鼠标，协议 后面显示的就是 HTTPS 了，同样修改端口为 9666。



设置后的效果如下：



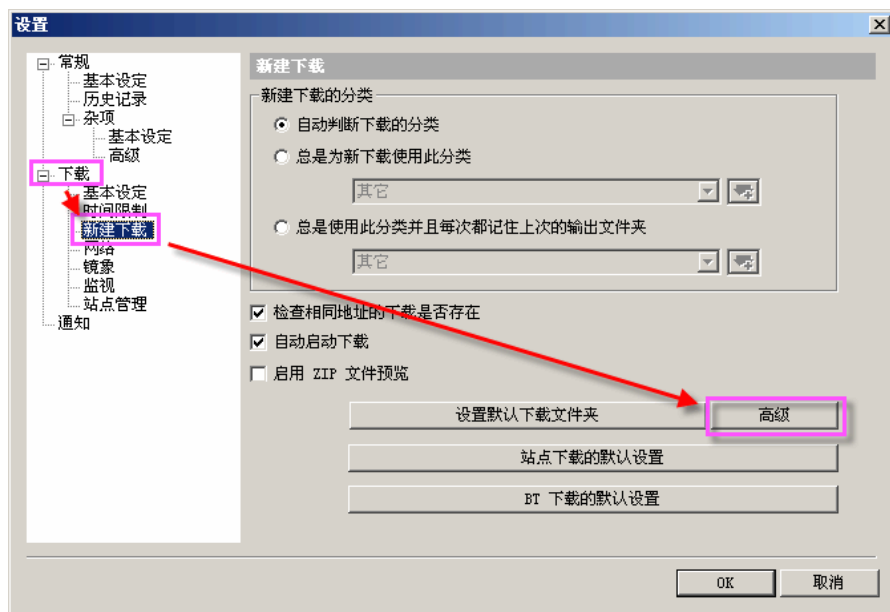


5.9.3 设置其它破网软件代理、软件中文帮助

为增强下载的安全性，运行“Run.bat”后，使用 FDM 下载已经预设了自由门代理（代理模式，F3 通道，地址：127.0.0.1，端口：8580），可根据个人使用情况进行改动。

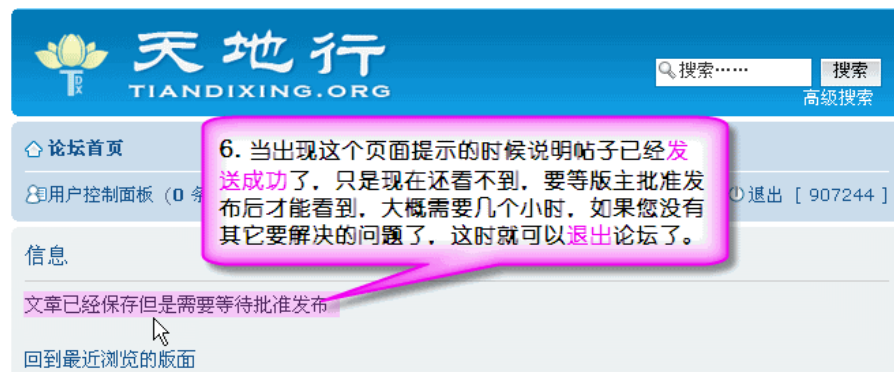
这里以无界为例说一下自己更改代理的步骤。

步骤：运行 FDM—选项—设置--下载—新建下载—高级



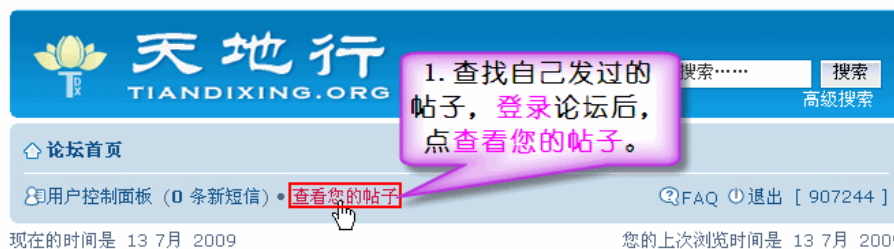
点 代理服务器 来到代理设置页面，手工指定 默认是选定的，这个项目要保持选定状态。默认显示 协议 是 HTTP，我们先来设置 HTTP 代理，地址 下面的 127.0.0.1 不需要改变，把 端口 下面的 8580 修改为无界的 9666。

这个时候就不要再重复发帖了，等几个小时后来看看帖子发表没有。



1.4.4 查找自己发表的帖子

几小时后登录看看帖子发表了没有。查找自己发表的帖子。



1.4.5 快速回复帖子

提问和帖子发表之后，你可以不定期的关注这个帖子，如果你看到别的会员的回复，感觉还需要进一步反馈信息，你可以在打开这个帖子之后快速回复你要反馈的信息。如何快速回复，请参考下图：



1.4.6 天地行论坛附件的识别和下载（**关键**）

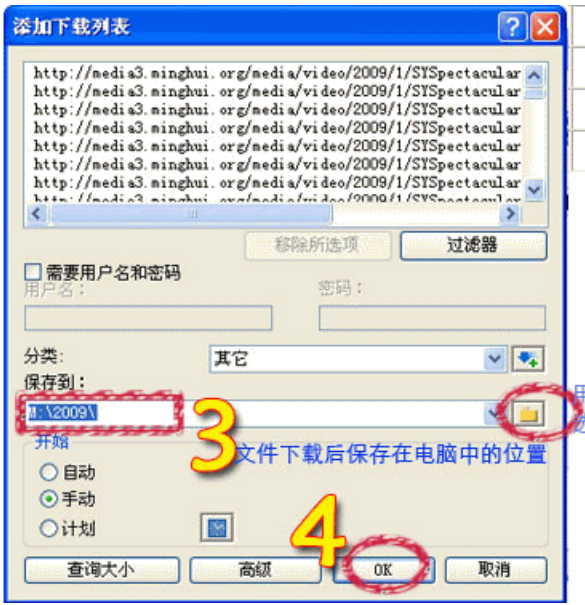
如何在天地行论坛发帖提问前面已经介绍了，这里我们主要介绍如何访问天地行论坛的帖子和下载其中的附件。

在手册后面，我们会经常提到在天地行论坛的帖子里面下载附件，

高亮显示区域点鼠标右键，接着在弹出的右键菜单中选择“使用 FDM 下载所选链接”。

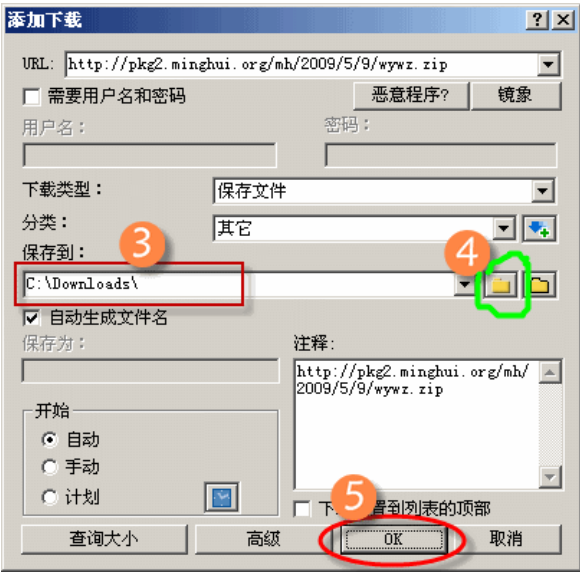


就会弹出下面的多文件下载对话框。里面包含了选择区域内所有可下载的文件，选择文件存放位置或者用默认的存放位置，点击 OK 按钮之后，就会开始批量下载。



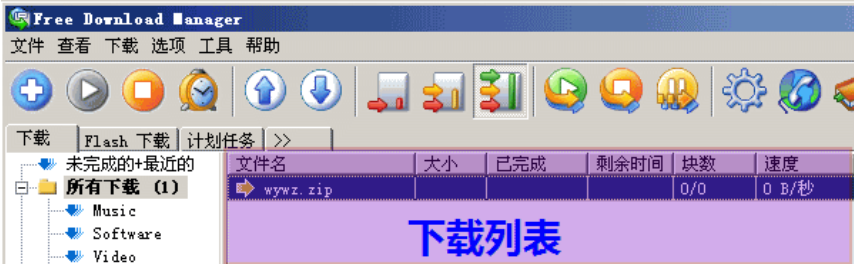
如果选择区域包含不想下载的文件类型，例如只想下载 rar 文件，这时点下载对话框的“过滤器”按钮，输入“rar”并选择“只保留上面扩展名的文件”就会只下载 rar 文件。如果保留多个类型，以空格分隔，例如“rar zip”。

之后会弹出 FDM 的下载对话框。



对话框中，③位置为文件的保存位置（你要记住这个位置，避免下载以后找不到文件了），也可以点击④位置处的按钮设置保存到其它位置，之后点⑤位置处的 OK 按钮开始下载。

开始下载后，就会在下载列表添加这个文件的下载，你可以根据 已完成 栏目显示的百分比来掌握下载情况，当文件的 已完成 项目显示为 100% 的时候就表示下载完成。



5.9.2 设置批量下载

FDM 可以通过鼠标右键菜单成批下载多个文件，在下载很多分块的文件时就很有用。举例说明，在下面的页面中，我们希望下载图中的多个文件。先用鼠标选择包含这些下载链接的区域（即在包含下载链接区域的左上角按下鼠标左键，不要松开，然后拖动鼠标指针到该区域的右下角，被选中的区域会蓝底白字高亮显示），如图所示，再松开左键，在

同时会给出帖子的网址，例如下面这个教程的地址（需破网访问）：

<http://www.tiandixing.org/viewtopic.php?f=14&t=8936>

运行破网软件破网之后，在浏览器（例如 IE）的地址栏粘贴这个网址，只会按回车键，就会在浏览器中打开这个帖子，我们来说一下帖子中的附件的特征和下载的方法。

如果是可以下载的附件，那么这个文件名称前面会有一个曲别针标记，形象理解，就是这个文件被使用曲别针别到这个帖子上了。当鼠标移到到对应文件上的时候，光标会变成一只小手，就说明这个文件可以点击下载。通过这个特征判断，下图中有两个可以下载的文件。

电脑基础教程（动画）

发表回复 查找这个主题…… 搜索

1 篇帖子 • 分页: 1 / 1

电脑基础教程（动画）

由 神念99 » 10 月 2009

根据“开天辟地动画教程”编辑。

1) 鼠标

shubiao.rar

Sha1 校验值:

3e21a2428d073968c6b9fc799b3b1568758a665d

签名文件: [http://tiandixing.org/sigs/shennian99-](http://tiandixing.org/sigs/shennian99-20090110-665d.sig)

[20090110-665d.sig](http://tiandixing.org/sigs/shennian99-20090110-665d.sig)

(2009-01-09 上传 3.5 MB) 被下载 429 次

2) 电脑的组成

附件

zucheng.rar

Sha1 校验值: 12131c121ba61be5ac7df339c4230d6f15f6e928

签名文件: <http://tiandixing.org/sigs/shennian99-20090110-e928.sig>

(2009-01-09 上传 6.34 MB) 被下载 467 次

神念99
答疑认证会员

帖子: 787

注册: 02 月

2009

打开帖子看到，像这样的前面带有曲别针图标 (或附件) 字样的都是论坛内可以下载的链接。这些链接下面还提供了这个文件的 Sha1 校验值和签名文件 (这个不用管) 和文件上传的日期和大小等供我们下载时参考的资料。

发表回复

1 篇帖子 • 分页: 1 / 1

下载帖子中的附件有两种方法，一种是直接使用浏览器的目标另存为功能直接下载文件（或者是鼠标点击那个文件，也会弹出保存文件对话框），这适用于附件不大的情况。具体见下面图中的步骤和文字说明。

如果下载附件之后解压缩失败，或者计算的 SHA1 校验值和帖子中给出的不一样（SHA1 校验值软件见 5.2 小节，上册第 102 页），就说明下载失败，这时候建议使用专门的下载软件下载，不容易失败（下载软件的使用见 5.9 小节，上册第 138 页）。



1.5 TrueCrypt 中文版加密盘软件

Truecrypt 软件和 U 盘的使用，请观看 VCD 教程的

VCD 附录三 装机录像（下）

__Truecrypt 创建加密盘并隐藏盘符（节目 30）

使用 U 盘和加密盘

__打开 U 盘（节目 5）

__打开加密分区（节目 6）

__把 U 盘里的文件放入加密盘（节目 7）

__退出 U 盘和加密盘（节目 8）

__在 U 盘里使用加密文件（节目 9）

加密盘其实就是一个加了密码的文件，别人没有密码打不开。加密盘里面可以放各种文件、软件、包括音像制品等等。需要使用的时候用密码打开这个加密盘，打开后，加密盘里面的内容就显示为电脑中的一

下载，就是从网上将需要的东西拿到我们自己的电脑里。使用 IE 浏览器也能够下载文件，如果网络条件不好，下载容易不完整，下载中断了还得从头下载，这时最好就是使用下载软件下载了。这里推荐一款免费的中文版下载软件 Free download manager，简称 FDM。

FDM 3.0.848 下载（1.77MB，需破网访问）：

http://pkg2.minghui.org/mh/2009/2/17/fdm3.0.848_g.rar

安装前请卸载以前安装的 FDM。用 Winrar 解压缩 fdm3.0.848_g.rar 之后，把解压缩后的 Free Download Manager 目录复制到硬盘某个文件夹里面，但不要放在中文目录下，双击运行 **Run.bat** 就会开始安装，安装后会启动 fdm 软件，安装完毕后，打开浏览器（如果浏览器开着，请从启浏览器），此时可以看到浏览器中鼠标右键菜单中会出现 FDM 的下载选项，并且已生效了，以后就可以在 IE 的右键菜单中调用 FDM 下载。

如果发现 FDM 启动后显示的界面为英文的，说明没有安装成功，请运行 Run.bat 安装后再运行 fdm.exe。配置文件会保存在软件的数据目录下；取消绿色版注册信息，请运行“UnRun.bat”。

下面举例介绍通过 IE 浏览器的右键菜单调用 FDM 下载，其实很简单。

在浏览器中，鼠标右键点击要下载的文件（如下图①位置所示），会弹出鼠标右键菜单，在菜单中选择 **使用 FDM 下载**（如下图②位置所示）。



用于Firefox/Opera 的 Flash Player (1.83MB, 可直接访问):

http://fpdownload.macromedia.com/get/flashplayer/current/install_flash_player.exe

之后运行下载到的安装程序就会自动安装, 之后点“关闭”按钮关闭即可。安装以后, 就可以在 IE 或者火狐浏览器里观看闪画了。

5.8 Firefox 火狐浏览器 (推荐)

Firefox (火狐) 浏览器默认的安全性比IE要高, 不会象IE那样一不小心就中了恶意插件和一些木马。你可以使用火狐浏览器来浏览国内网页, 使用 IE 来破网。Firefox中文版下载地址 (约8MB, 可直接访问):

<http://www.mozilla.com/en-US/firefox/all.html>

找到 Chinese(Simplified)中文(简体), 点后面的第一个下载链接(Windows 版本)。位置如如下图红色圆圈标记处所示。

下载后按照中文提示安装就可以了。火狐软件的使用也简单, 和使用 IE 浏览器差不多。

Language		Version	Windows	Mac OS X
Afrikaans	Afrikaans	3.0.10	 Download	 Download
Albanian	Shqip	3.0.10	 Download	 Download
Arabic	عربي	3.0.10	 Download	 Download
Basque	Euskara	3.0.10	 Download	 Download
Belarusian	Беларуская	3.0.10	 Download	 Download
Bengali (India)	বাংলা (ভাৰত)	3.0.10	 Download	 Download
Bulgarian	Български	3.0.10	 Download	 Download
Catalan	català	3.0.10	 Download	 Download
Chinese (Simplified)	中文 (简体)	3.0.10	 Download	 Download
Chinese (Traditional)	正體中文 (繁體)	3.0.10	 Download	 Download
Czech	Čeština	3.0.10	 Download	 Download

5.9 下载加速软件 FDM (Free download manager)

5.9.1 FDM 的下载和代理设置

个新的盘符, 操作时就象操作电脑中已经有的 C 盘、D 盘的一样方便。退出时关闭加密盘, 关闭后它仍然会表现为原来的那个文件, 别人根本就不知道这个文件里面还存放着很多文件。这样就起到了加密和隐藏的作用。加密盘可以存放在移动硬盘、优盘等任何地方。

我们要养成一个好的习惯, 必须坚持使用加密盘。把所有敏感文件都存放到加密盘里面, 敏感文件读写都不能直接在硬盘上操作, 例如下载, 编辑文档, 都在加密盘里面操作。养成习惯就不会觉的麻烦了。

加密盘一定要注意备份, 最简单的备份方法就是复制当前加密盘到其它位置。从以前的反馈看, 有不少同修遇到过加密盘损坏的情况, 导致以前积累的资料都丢失了, 因此一定要备份加密盘, 例如可以每隔一个月备份一次, 确认新备份加密盘可以打开后, 可以把早期的备份删除。如果没有条件创建备份加密盘, 那也一定要创建一个加密盘的头信息备份 (见后面的 1.5.4 小节, 上册第 29 页), 以便遇到故障的时候恢复。

1.5.1 加密盘及 TrueCrypt 软件简介

有的资料点没有任何加密措施, 完全不设防, 一接电源开关畅通无阻进入系统, 各种敏感文件, 杂乱的放在桌面或公开的硬盘上, 有的根本没有加密隐藏, 有的有加密盘但是不用, 或加密盘里面的程序直接在桌面放了快捷方式, 这等于没隐藏、不隐藏。

目前没有任何技术能够识别加密盘文件是使用 TrueCrypt 加密了的, 即使 TrueCrypt 本身也是通过使用输入的密码暴力破解加密卷的。所以只要设置的密码强度足够, TrueCrypt 是不会被破解的。密码最好 20 位以上的数字、字母、符号组合; 输入密码时, 请注意区分大小写, 输入密码时请查看 Caps Lock 键的状态。使用密码+密钥文件可以显著增加抗破解能力, 不过请一定备份好密钥文件, 否则会无法打开加密卷。

1.5.2 TrueCrypt 的下载和图解教程

TrueCrypt 自带中文界面, 支持 Win2000/XP 系统, TrueCrypt-4.2a 简体中文版下载, 解压缩后就可以使用 (959KB, 需破网访问):

<http://package.minghui.org/mh/2005/9/27/truecrypt-4.2a.rar>

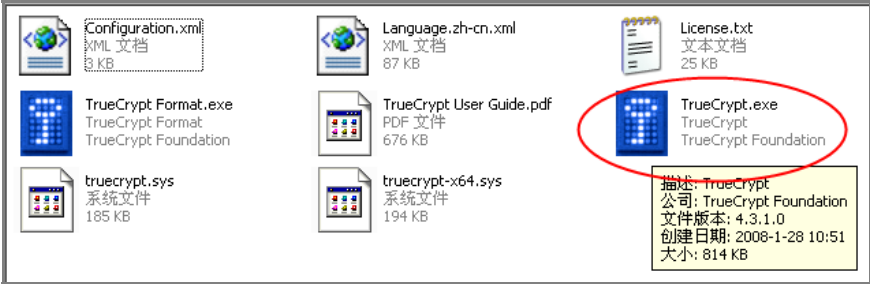
使用新版 TrueCrypt 创建的加密盘, 可能在老版本 TrueCrypt 上无法打开, 在不同机器上使用加密盘的时候, 请注意这点, 首先确认版本没有问题。

根据一些反馈, 加密盘建议格式化为 NTFS 格式 (这是因为在 FAT 格式下强行卸载后有时出现数据丢失现象, 虽然这有待于继续验证)。如果

卸载加密盘的时候，出来一个对话框，要强行卸载，这时建议先退出所有占用加密盘的程序（包括资源管理器），然后再卸载加密盘，如果仍然出现强行卸载的提示，最好注销当前用户，然后再运行 TrueCrypt 和卸载加密盘。

TrueCrypt 软件使用起来并不复杂。刚开始的时候可以先创建几个小的加密盘练习怎样用，熟悉了之后再建大的加密盘存储重要文件。如果要创建大于 4Gb 的加密盘，要保证加密盘所在的分区为 NTFS 格式。

双击带有钥匙图标的“Truecrypt.exe”文件，启动 TrueCrypt 软件。下面用图来说明创建和使用加密盘的方法。



Truecrypt 软件启动后，就会启动软件的主界面，同时在屏幕的右下角会出现一个蓝色的方块图标：



点一下这个图标，就会显示前面的 Truecrypt 主界面。如果点“退出”按钮就会关闭 TrueCrypt。在程序主界面选择菜单 设置==>参数选择==>勾选“退出时擦除缓存的密码”==>确定，可以防止别人搜索密码。

创建加密盘

使用加密盘之前先要创建加密盘，一个加密盘只需要执行一次创建操作。下面就是 TrueCrypt 程序的主界面，由于要创建加密卷，点击界面左中部的“创建加密卷”按钮。

修改图片：（说明：这种方式打开的图片，会在系统中生成后缀为 .pdf 的临时文件，Windows 的画图程序不支持，需要安装 Adobe Photoshop 编辑图片）。如果编辑 pdf 文件中的图片，需要先设置编辑器：“编辑”菜单==>首选项==>TouchUp==>点“选择图像编辑器”，浏览选择你要使用的图片编辑器 ==>确定。编辑的时候，工具==>高级编辑工具==>TouchUp 文本工具==>右键点击图片，选择编辑图片，Acrobat 便会自动调用关联编辑器打开图片，接着就可以修改图片了，直到满意为止，修改后关闭图片，软件会自动问“要在关闭之前存储对…的更改吗？”，选“是”返回到 pdf 文件中，这时就会发现 pdf 文件中的图片已经修改好了，然后在 Acrobat 中保存这个 pdf 文件就可以了。如果要打印的话，先关闭这个修改好的文件，再打开打印，否则有时会出现乱码。

调整对象位置：有些 pdf 文件打印出来后不是太对称，或者是一些文字或图片等位置不太合适，这时可执行“工具==>高级编辑工具==>TouchUp 对象工具”，选取要移动的对象（包括图片、文本、注释等），作上下左右移动，直到适合你的打印机，移动的时候，用鼠标左键按住对象后，不要松开鼠标，拖动到合适位置后松开鼠标，就移动过去了。有些文件打印出来后太靠边，应在打印时选“缩小以适合打印机页边距”。

将 Word 转成 PDF：将 Word 转成 PDF：在 Word 里面，执行 文件==>打印菜单，在弹出的打印对话框里面，选择打印机为“Adobe PDF==>设置好打印的页数以及每页的版数”，点“确定”按钮，在“另存 PDF 文件为”对话框里面，浏览 PDF 文件的保存位置，之后点保存按钮保存这个 PDF 文件完成转换。（8.1.4 小节有图例，下册第 51 页）

说明：与 Acrobat 专业版对应的还有一个 Acrobat Reader，但打印书籍要前后对齐，要用到 Acrobat Professional 的裁剪页面功能，是资料点常用的。对于资料点打印 pdf 文件来所，安装专业版最好。

5.7 Adobe Flash 播放器

有的含 swf 闪画的网页在机器上没有安装 Flash 播放器时，每次访问都会弹出安装 Flash 播放器的对话框，有的闪画需要安装 Flash 播放支持，你可以提前安装上新版的 Flash 播放器。

用于 IE 的 Adobe Flash Player 下载地址（1.86MB，可直接访问）：
http://fpdownload.macromedia.com/get/flashplayer/current/licensing/win/install_flash_player_active_x.exe

文件属性中删除个人信息”==>点击“确定”按钮回到主界面==>之后选择菜单 文件/保存==>最后关闭 Word 软件。这样就修改了 Word 的标准模板文件 Normal.dot，修改模板文件对以后新创建的 Word 文档有效，保存时就会自动删除个人信息。

但是如果是编辑以前创建的文档或外来文档，则不能使用模板文件清除个人信息，但你可以直接在 Word 文档中进行同样的操作，就是在菜单“工具/选项/安全性”中，勾选下方的复选框：“保存时从文件属性中删除个人信息”后，确定，然后再保存文档即可。

但是标题信息还是无法去掉，每次保存还会自动生成，使 Word 文件不带有标题的方法是，在资源管理器中，右键建立新的 Word 文档，之后再打开这个文档编辑的时候，就不带有标题信息了。

关闭自动恢复功能：Word 的“自动恢复”被设计用来在停电等意外情况下恢复用户文档，自动恢复用的文件会在正常关闭 Word 的情况下被简单删除。如果编辑的 Word 文件涉及敏感内容，就可能会导致个人信息泄漏，推荐关闭 Word 的“自动恢复”功能，这个设置对所有 Word 文档都管用，步骤如下：

单击“工具”菜单中的“选项”命令，系统弹出“选项”对话框，单击“保存”选项卡，取消“自动保存时间间隔”前面的“√”，然后按“确定”返回Word界面，之后关闭Word，以后再启动Word的时候就不再创建自动恢复文件了。你可以在编辑的时候每隔一段时间手动保存Word文件。

5.6 PDF 文件阅读及编辑软件 Acrobat 专业版

Acrobat 软件的安装，请观看 VCD 教程的

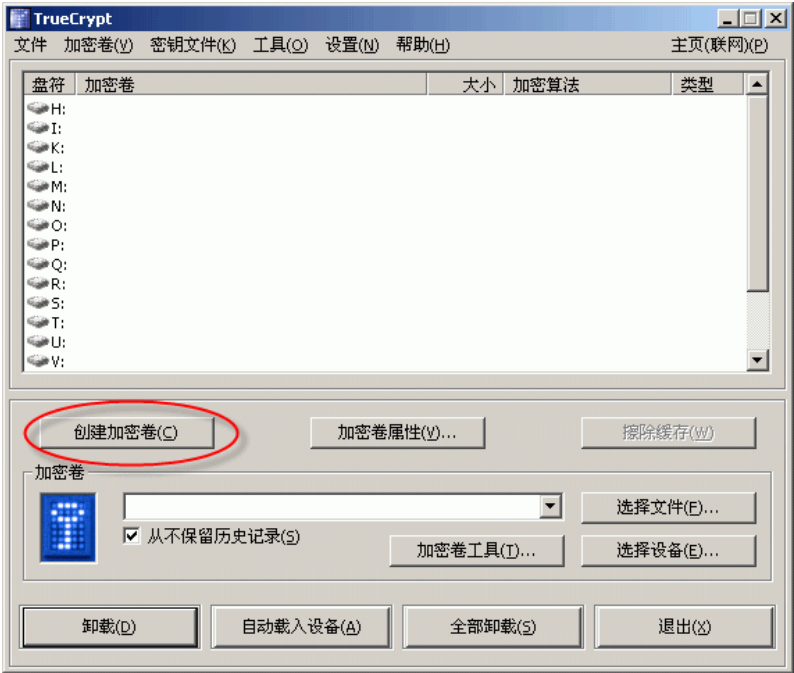
VCD 附录二 装机录像（上）

__PDF 和 Word 软件以及多版打印的安装（节目 29）

Acrobat 专业版也叫 Acrobat Professional，可以打开/编辑/制作 pdf 文件，，到下面帖子下载（帖子中 3 个附件共 75.39MB，需破网访问）：

<http://tiandixing.org/viewtopic.php?f=16&t=19494>

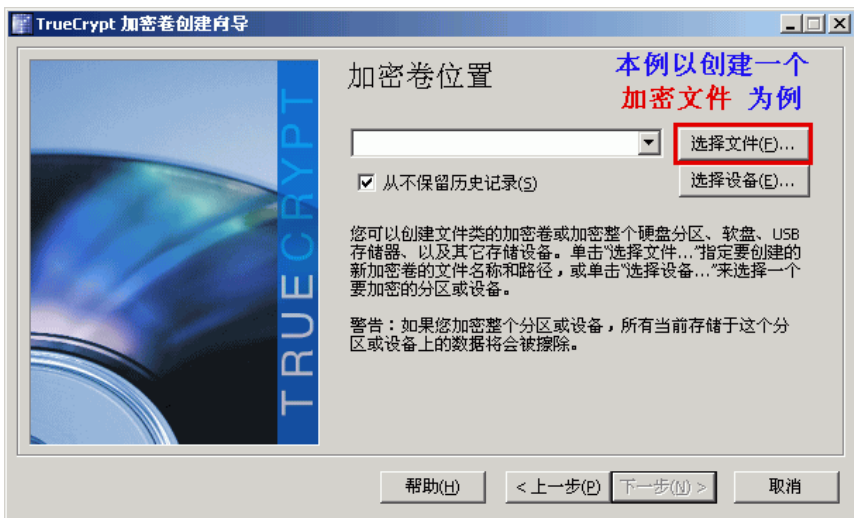
修改文字：使用 Acrobat 编辑 pdf 文件时，先用 Acrobat 打开该 pdf 文件，之后选择“工具==>高级编辑工具==>TouchUp 文本工具”，然后就可以使用鼠标点击要修改的文字，编辑文字信息了。



TrueCrypt 加密卷创建向导，选“创建标准 TrueCrypt 加密卷”，点“下一步”

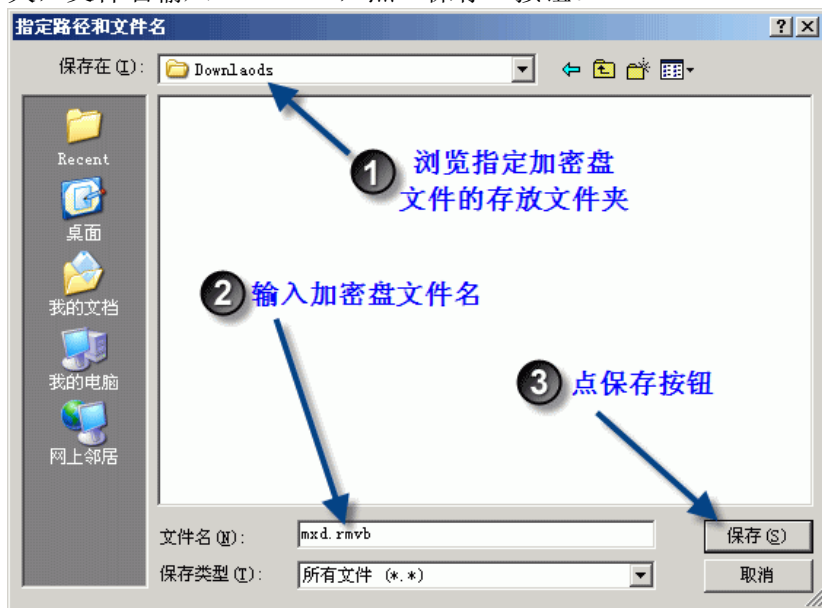


加密卷位置 对话框，可以选择加密方式，这时“下一步”按钮是灰色的。“选择文件”会创建文件类型的加密盘；“选择设备”可以加密整个分区。



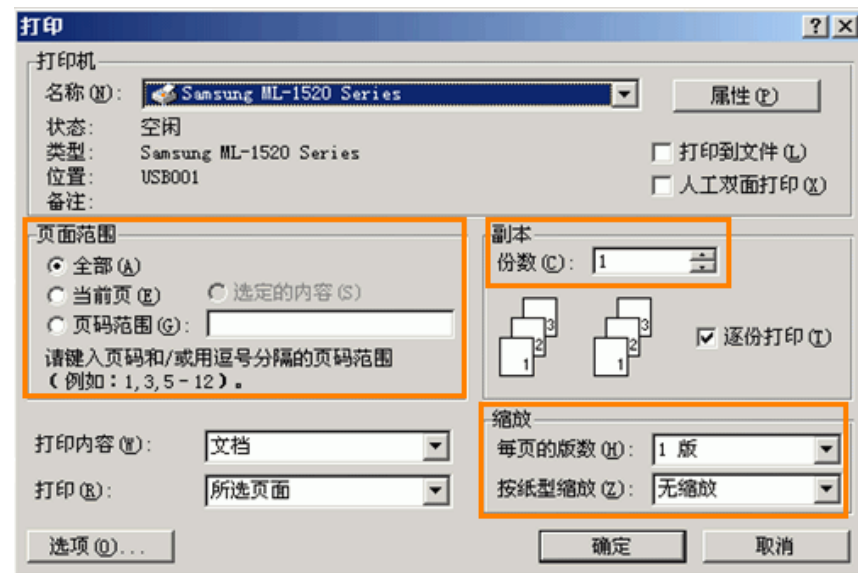
对于初学者，建议先创建文件类型的加密盘。例如我们这里把加密盘放在 C 盘 Downloads 文件夹，名字为 mxd.rmvb（你可以把加密盘指定任何其它的名称和位置）。

点“选择文件”按钮会弹出的文件浏览对话框，浏览到 C 盘 Downloads 文件夹，文件名输入 mxd.rmvb，点“保存”按钮。



指定好位置和名称之后会返回到原来的 **加密卷位置** 对话框。和先前的比，输入框中显示了加密盘的详细路径，同时“下一步”按钮也变

选的内容会变成白纸黑底色，再调用打印对话框，这个选项才会激活。该项选中后，就只打印选中的文档中的部份。



5.5.7 清除 Word 文档的个人信息和关闭自动恢复(重要)



如果是自己编辑 Word 文件，在把文件转交给别人之前，一定要清除 Word 文件的作者以及单位等个人信息，避免个人信息泄漏。

如果在资源管理器中右键单击一个 Word 文档==>属性==>点“属性/摘要”，“高级”和“简化”都检查一下，可能含有一些个人信息，最好的做法就是清除这些信息，清除方法如下：

先显示隐藏系统文件，步骤是：打开资源管理器==>“工具”菜单==>文件夹选项==>查看==>在“隐藏文件和文件夹”栏目下，点选上“显示所有文件和文件夹”，取消对“隐藏受保护的操作系统文件”的选择==>然后点“确定”。


之后用鼠标右键点桌面上的“我的电脑”或“开始”按钮，在右键菜单中将蓝色光标移动到“资源管理器”上并点一下左键，就可以打开资源管理器的窗口了。在资源管理器中打开 C:\Documents and Settings\[用户名]\Application Data\Microsoft\Templates 文件夹（[用户名]对应你登录 Windows 的用户名，一般是 Administrator），会看到一个 Normal.dot 文件，鼠标右键单击这个文件==>在弹出的菜单中选择“打开”（注意不能直接双击 Normal.dot 文件）==>显示 Word 界面==>选择菜单 工具/选项/安全性==>然后勾选下方的复选框：“保存时从

可以解决这个问题。很多文件编辑软件都提供一种功能，叫做“打印预览”。就是文件打印出来什么样，通过“打印预览”就可以知道大概了。

具体的操作是这样的，以 Word 为例，在 Word 中，先打开要预览的文件，然后选择“文件”=>“打印预览”，就打开了预览窗口。或者是用鼠标直接点击工具栏中的预览按钮，也可以在预览窗口中按下按钮并向下拖动以多页形式查看布局。

打印当前文档

我们要打印文件时，是很容易的，最简单的打印就是不需要进行设置，直接就将文件打印出来。我们也可以根据不同要求设置打印方式。

最常用的打印方式就是选择“文件”=>“打印”命令，在打开的“打印”对话框中，用鼠标点击右下方的“确定”按钮，或直接单击常用工具栏中的“打印”按钮，即可进行打印。在此方式下，Word 将按默认的打印选项来打印当前窗口中的文档，而且只打印一份完整的该文档。

在文件的打印中，有几个设置需要注意，这里我们以 Word 的打印对话框为例跟大家介绍一下：

每页的版数：打印机打出一页纸面叫页。我们文章的一页叫 1 版。例如我们要把文章的第 1、2 页，都打在一张纸面上；就叫每页 2 版；如果我们把文章的 1、2、3、4 页都打在一张纸面上，叫每页 4 版。

按纸型缩放：通常默认纸型是 A4 的。用纸不同时，在打印机中就需要设置不同的纸型，如 B5。确定以上的设置后，点击“打印”按钮或图标，打印就开始了。还有一点，在翻纸的时候要注意方向，放反了就打印反了。如果中途想停止打印，还要点开打印机图标，在“打印机”选项里选“停止打印”。

副本一份数：如果需要一次打印多份相同的文件，就在“副本”选项组中设置打印份数就可以了。这种情况不要选用 Word 工具栏中的打印按钮，打印按钮只打印一份文件。

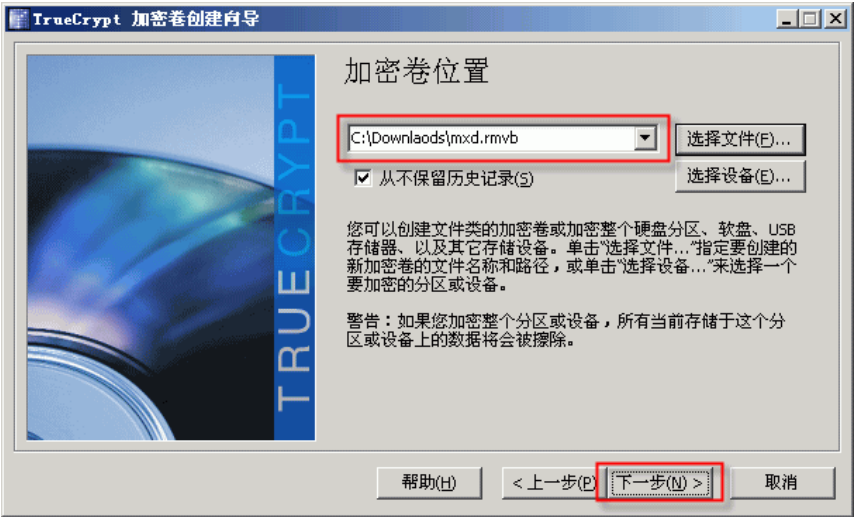
页面范围--全部：选中后，将打印文档中的全部内容。

页面范围--当前页：选中后，将只打印当前光标所在的这一页。

页面范围--页码范围：选中后，并在其右边的文本框中输入页码或页码范围，Word 将根据所输入的数据进行打印。如：输入“2，3，6-8”，则表示打印第 2 页、3 页和第 6 页到第 8 页。

页面范围--选定的内容：这要先用鼠标选定要打印的文档部份，被

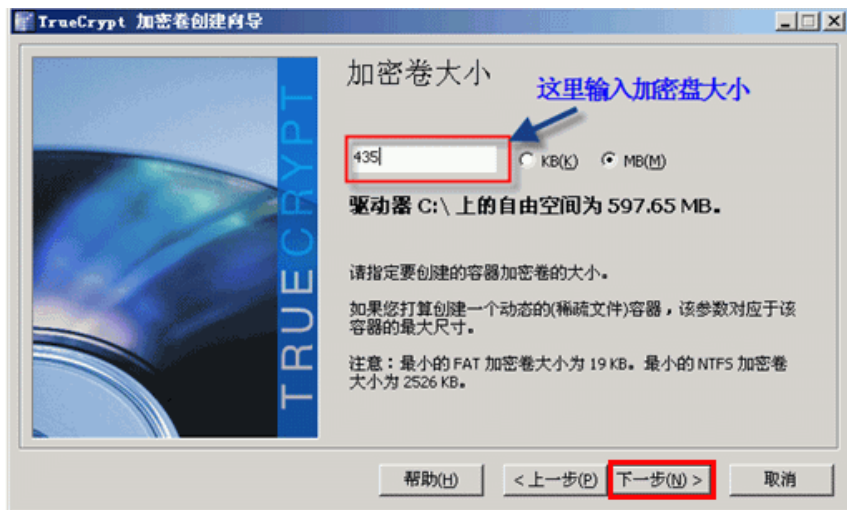
黑了。点“下一步”



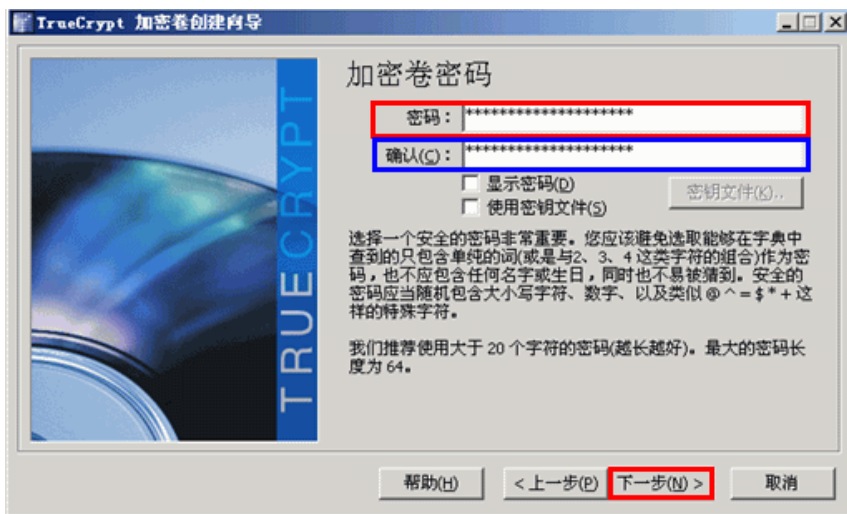
加密选项 对话框，这里可以设置加密的算法，算法有速度快慢之分，一般默认方法综合性能最好，默认的就行，点“下一步”



加密卷大小 对话框，在上面的输入框中输入加密盘的大小，原理上可大可小，根据自己需要而定，默认单位是 MB，没有输入前“下一步”按钮也是不可用的。这个例子中我们输入 435，就表示加密盘大小是 435MB。输入之后，“下一步”按钮变黑，点“下一步”



加密卷密码，输入密码，再输入相同的确认密码。（如果密码少于 11 个字符，会出现警告，点击“否”将密码改为至少 11 个字符）；建议密码长度大于 20 个字符，大小写和数字混合，当然你要牢记密码，否则没有任何手段可以打开加密盘。你可以使用一些特别的词来搭建密码，例如“我家北面有座山”拼音就是“wojiabeimianyouzuoshan”，就是 22 个字符了，当然你不要使用这个作为密码，而是自己想一些能够记住的同时别人无法想到的词语作为密码，设置密码后点“下一步”



加密卷格式化 对话框，可以选择格式化为 FAT 还是 NTFS，建议下拉选择 NTFS 格式，即使强行断开也不容易出现错误，点“格式化”按钮开始格式化。

有的时候编排目录的时候，希望封面、目录、正文各自都具有独立的页码，可以这样操作：先插入目录，然后鼠标定位到正文第一个字符前，插入分隔符，选择“下一页”后确定，这时正文会接着向下移动一页，先不管。鼠标定位到正文的第一页，执行插入——页码命令，选择“首页显示页码”，点格式按钮，“起始页码”里面输入“1”，确定就可以了。这个方式在 Word 中称为“节”，Word 可以对每节设置单独的页码，多版打印程序支持对“节”的打印。

5.5.6 打印的基础知识

资料点最重要的工作之一就是打印资料。现在的资料分两种格式，**.doc 和 **.PDF。Word 用来打开和打印 **.doc 文件，Acrobat Reader 用来打开和打印 **.Pdf 文件。现在明慧网上的真相资料很丰富，都已经排好版了，一般不需要从新排版或调整字体等，刚开始的时候会打印就可以了。

我们买回电脑后，通常需要把打印机连接到电脑上，和安装好打印机的硬件驱动，安装好后，打印机才能正常使用。我们从商店买回的打印机通常会配备两条线，一条线连接主机和打印机，另一条线连接打印机和电源。安装打印机的第一步就是要把这两条线连好（这时打印机先不要开机，等在安装驱动的时候显示让联机时再开机）。第二步就是安装打印机的驱动程序。这个驱动程序是使打印机和电脑能够正常交流的渠道。有了它，打印机才能读懂电脑传送的指令和信息，也才能把正确的需要回馈给电脑。安装的过程很简单。买电脑时商家会给个驱动盘，也就是一个光盘。我们把这个光盘放进光盘驱动器里，象安装其他软件一样，根据指引一步一步就安上了。

安装好打印机的驱动程序后是可以打印了。但是别急，最后还有一步，把安装好的打印机设置成默认打印机。有些电脑连接多台打印机，所以设置默认打印机是非常必要的。

点屏幕左下方的“开始”按钮，找到“设置”菜单，在里面再找到“打印机和传真”这个选项，用鼠标点开后会显示打印机的图标。用右键点击打印机图标，会出现一些选项，把“设置为默认打印机”这个选项挑上勾就可以了。如果没有这个选项，说明它已经被“设置为默认打印机”了。

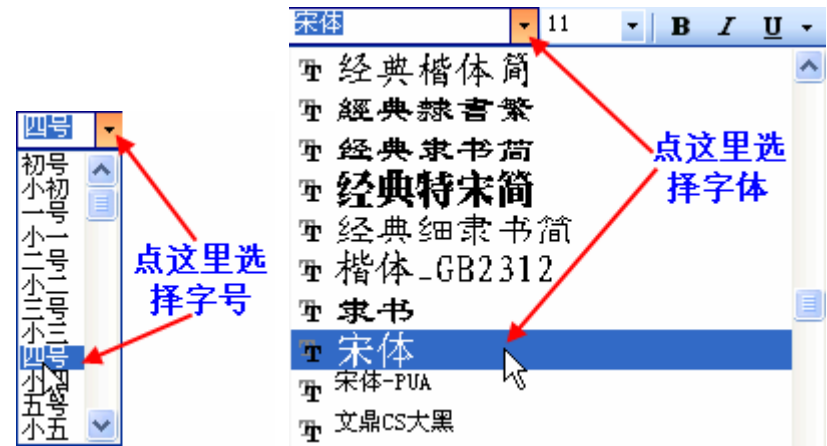
打印预览

我们经常遇到这样的问题，就是打印出来的文件和屏幕所显示的不一样。这样浪费纸张不说，还浪费打印墨水。通过“打印预览”功能就

生成页码时，点工具栏上的“插入”==>页码==& gt;在新窗口中根据需要進行选择之后确定即可。

选择字体字号

在编辑输入的文字时，可以根据需要设置字体、字号，工具栏中有字体、字号选框（一般字体后面的框就是字号选择）。选定要设置的文本后，在下拉列表中下拉选择指定的字体、字号，用鼠标一点就设置好了。

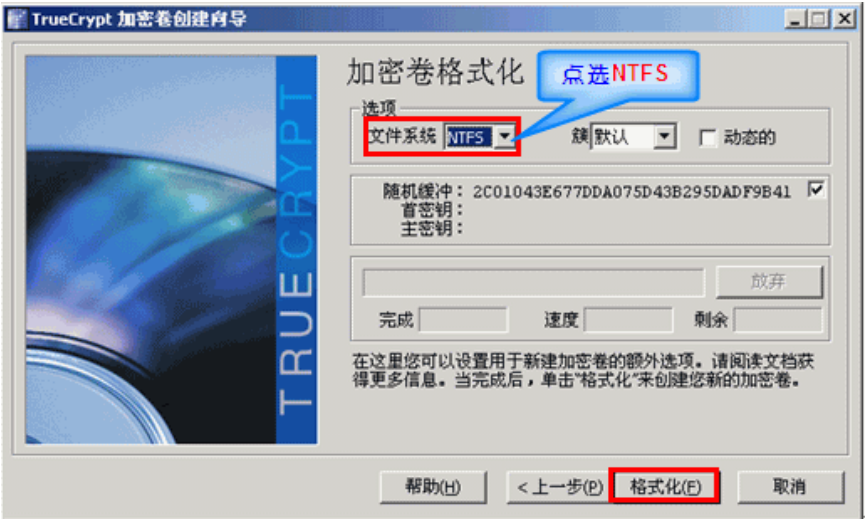


目录生成以及目录正文排版

在 Word 里生成目录也很简单。目录下面的标题是分级的，首先要将各级标题一个的一个的用鼠标选中，然后在工具栏的“标题 1”框中将格式选为“标题 1”、或者“标题 2”等等，全文的标题都标注完成后，将鼠标移动到要插入目录的地方点一下以确定位置，再点“插入”==>引用==>索引和目录==>在目录栏目下点“确定”。目录就自动生成了。如果要对生成的目录進行字体调整，可以用鼠标移动到目录位置的 Word 窗口的最左边，这时鼠标指示为向右偏的箭头，这时可以移动按住鼠标左键来选中要改字体的部份，选中后，在字体框中选择适当的字体就可以了。注意，因为目录中的标题都是超级链接，按住 Ctrl 键点击目录就进入了该标题下的正文。

在设置各级标题时，可以充份利用格式刷的功能，只要调好了一个标题的格式，其它的就用格式刷一路刷下去，标题就设置完成了。

如果目录生成后，又对文本做了改动，那就不用鼠标右键选中目录，选“更新域”，在里面可以选“更新整个目录”或“选只更新页码”。只要一确定目录就修改了。同时，Word 还允许对自动生成的目录進行人工的删除和修改，如调整目录字体型号大小等等。



格式化完成后弹出 加密卷格式化 窗口，点“确定”关闭



最后会显示 加密卷已创建 的对话框，点击“退出”按钮完成关闭向导，这样就创建了一个加密卷，整个过程实际上很简单。



打开和使用加密盘

加密盘创建后，就可以使用这个加密盘了，点“选择文件”按钮，在打开文件对话框，浏览并选择加密盘文件，之后返回到软件界面。



返回后底部的文本框就会显示加密盘的路径和文件名，接着在中间

对齐方式：“缩进和间距”选项页的“常规”下有对齐方式选项，Word 里段落的对齐方式有：两端对齐、居中、左对齐、右对齐和分散对齐。一般选两端对齐的较多。

行距：就是行和行之间的距离，选中要设置的文本，在对话框中“行距”下拉框中有行距选择，一般可选“单倍行距”；如果选中“固定值”，那么就需要来设置其右边框中的数字，一般根据字体大小来调节，在我们的小册子中 15—20 磅左右的较多。调整好了按“确定”，这时全部行距就变了。

段落缩进：在“段落”对话框中部的“特殊格式”中可以选择段落的缩进。在其后面的方框里选择缩进的数值。

页面设置

页面设置是在我们打印和排版常常要用到的设置，通过它我们可以设置纸张大小、打印内容的边距等等选项。有时候从网上下载的资料，可以通过它来作一些微小的调整，可以使打印出来的版面更好看一些。


在菜单中选“文件”==>“页面设置”。就会出现页面设置对话框，上面有四个选项栏目。

在“页边距”栏下面，从上到下是调整页面边距等的有关数据，这可以根据实际情况（如不同的打印机）调整，初期不熟悉时，可以参考明慧上的小册子或传单的页面设置的数据。这里还有一个“应用于”列表框，一般有几个选项“整篇文档”、“插入点之后”、“本节”、“所选文字”等，这是选择所做版面调整的应用范围。“对称页边距”，在双面打印时，此项能够实现奇偶页边距的对称。

在“纸张类型”栏目下，一般选 A4，我们常用是 A4 纸，也可以根据实际需要调整。

一般我们打印资料时，可能需要调整的就是上面提到的内容。绝大多数从明慧下载的真实资料都可以直接打印，而不需要从新排版。

格式刷的使用

在对文档的字体、字号等等格式进行调整时，一段一段的调比较麻烦，这时可以用鼠标选中设置好格式的一段文字，然后双击工具条中的格式刷，再一个一个选中要修改的段落，这时，选中的段落将自动变成与前面的段落一样的格式。如果单击格式刷只能刷一次；如果双击格式刷将多次有效，不想刷的时候再点击一次格式刷即可。

页码生成

找”命令，在“查找内容”框内键入要查找的文字，选择其他所需选项，单击“查找下一处”。按键盘 Esc 键可取消查找。

利用替换功能可以自动替换文字。单击“编辑”菜单中的“替换”命令，在“查找内容”框内输入要搜索的文字，在“替换为”框内输入要替换的文字，单击“查找下一处”、“替换”或者“全部替换”按钮。按 Esc 键可取消正在执行的搜索替换。

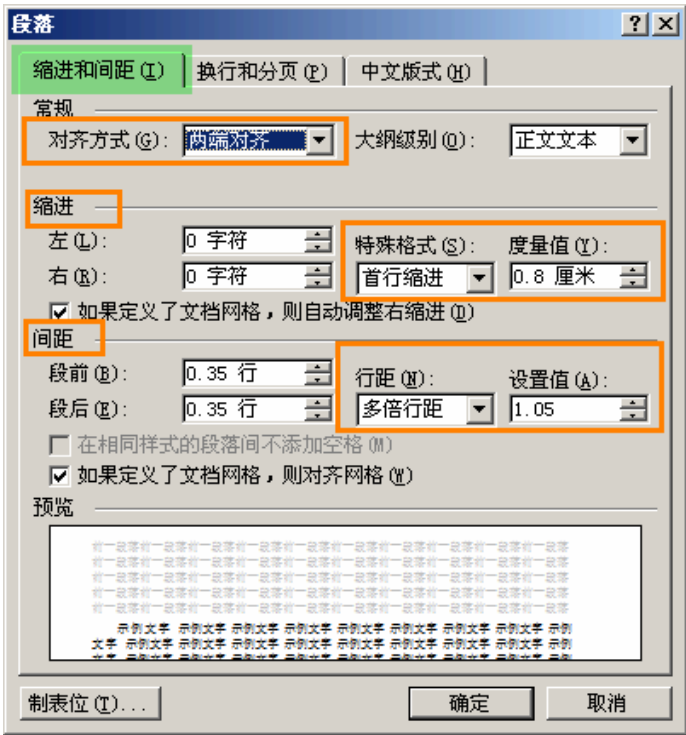
5.5.5 Word 中的基本格式操作

简单的说，格式操作就是使文档看起来整齐和美观。

段落的格式设置

编辑文档时，我们常用到“段落”的设置。打开“格式”菜单，选“段落”，就打开了“段落”对话框。在这里可以对选中的文档或整篇进行多项格式的设置，简单的来说，设置的目标就是如何使文档更好看。

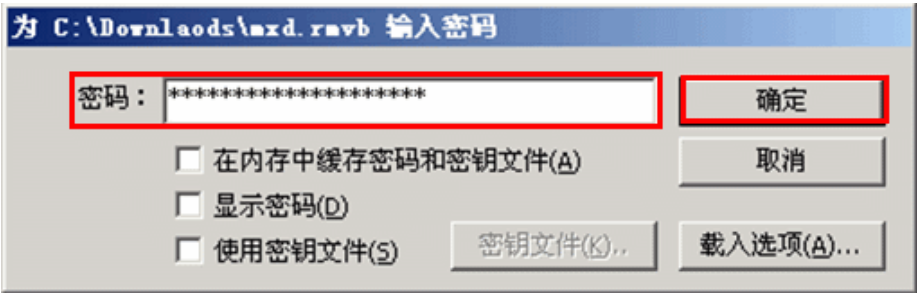
下面是段落对话框的图示，默认的是 缩进和间距 选项页。



间距：先用鼠标把要设置的段落选中，在“段落”对话框中，在“间距”选择区，可以随意调整段前、段后的距离，一般为“0”。

的空白区域，也就是盘符列表选择一个未被占用的盘符，例如这里选择 M 盘，选择后的盘符所在行会显示为蓝底白字，最后点载入按钮。

在弹出的密码窗口中输入密码，之后点击“确定”按钮。



之后就打开加密盘，并在 Truecrypt 界面中显示这个加密盘的基本情况，如下图中的红色框标注位置所示。载入后，加密盘就显示为电脑里的一个新的磁盘分区，本例中就显示为 M 盘。



现在就可以在资源管理器中打开这个盘符了，也就可以把敏感文件放在加密盘里保存，以及对加密盘里面的文件执行各种文件操作了。与普通文件的复制、编辑等操作完全相同。只是放在这里面的文件是加密的，关闭加密盘以后，所有的里面存储的文件就不可见了。

断开加密盘

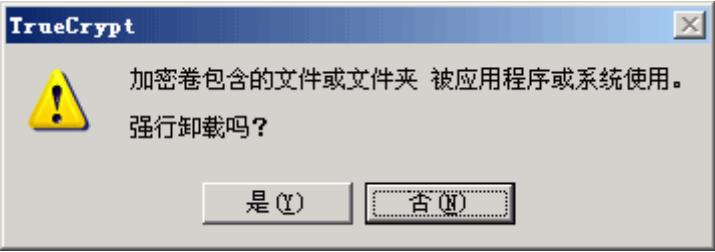
退出加密盘的操作很简单，先关闭所有已经打开的加密盘中的文件，和关闭所有可能占用加密盘的程序，之后在 TrueCrypt 界面里面选择加密盘的盘符，例如刚才我们打开的 M 盘，选择后的盘符所在行会显示为蓝底白字。



之后再点 TrueCrypt 窗口底部的“卸载”按钮，就会关闭加密盘。

你的加密盘里面的资料就在电脑中消失了。

如果提示下面的对话框，说明仍然有程序占用加密盘，可以强行卸载，不过有少数环境强行卸载后会出现数据丢失。建议看看有没有程序没有退出之后再卸载。根据网友反馈，把加密盘格式化为 FAT32 格式强行卸载有时会出现数据丢失问题，所以建议创建加密盘时把加密盘格式化为 NTFS 格式。



TrueCrypt 既能够加密文件，又能够加密整个分区，如果用移动盘保存数据，也可以使用 TrueCrypt 加密设备的功能，当然加密分区的教程由于涉及分区的相关操作，对于刚接触电脑的同修来说可能有一定难度，那就先使用文件类型的加密盘，以后有基础和这方面需要了再创建分区型的加密盘。加密分区建议使用 TrueCrypt6.0 以后的版本，内置恢复头信息功能，在加密分区损坏的时候会增加数据恢复的可能性。

如果是加密硬盘的某个分区，可以参考下面帖子：

TrueCrypt加密分区之大隐于市教程（919KB，需破网访问）：

<http://www.tiandixing.org/viewtopic.php?f=25&t=5514>


1.5.3 几点注意事项

（1）TrueCrypt 既可以建立加密盘，又是开盘的钥匙。所以为了更安全，把 Truecrypt 软件保存在较隐密的系统文件目录内或其它地方，不要和加密文件放同一个位置。可以把这个加密软件存放到移动盘或者是优盘上，尽量不要建立“快捷方式”到桌面；

（2）敏感文件一定要保存在加密盘中，不要存放到公开分区；


（3）可以把加密盘文件放到电影文件目录、或优盘等你认为安全的地方，也可以给加密文件起一些常见大文件的扩展名，例如 300~700MB 大小的后缀为 rmvb、rm、MPEG 等电影文件的名称，或者是一些下载软件没有下载完文件的名称，例如 office.iso.td 等等；

（4）对于加密了整个硬盘的情况，例如加密了整个 U 盘/移动硬盘，

- 鼠标点击“编辑”菜单，然后在弹出菜单中选“剪切”。
- 直接点击工具栏中的“剪切”按钮.
- 在选中区点右键，在右键菜单中按“剪切”。
- 利用快捷键 Ctrl+ X。


复制的常用方法

复制是将选中的文本再得到完全相同的一份，一般是转移到另外地方使用，原来的文本中仍然保留有这一部份。复制的方法也有很多种，首先选定要复制的文字，使用下面方法完成操作：

- 按“编辑”菜单中的“复制”命令。
- 使用常用工具栏中的“复制”按钮.
- 在选中区点右键，在右键菜单中按“复制”。
- 利用快捷键 Ctrl+ C。



粘贴的多种方法

粘贴是将前面已经复制、剪切后的文本，贴在一个新的位置上去。这样，这里就有了剪切或复制来的内容。执行剪切或复制命令后，将光标移动到要粘贴内容的地方，可以通过下面方法实现粘贴操作：

- 点鼠标右键，在弹出菜单中按“粘贴”
- 点工具栏的“粘贴”按钮.
- 按“编辑”菜单中的“粘贴”命令。
- 按组合键 Ctrl+ V。

撤销和恢复

当文档编辑时，有时会进行了误操作，此时不必从新输入，Word 有撤销和恢复功能，可以恢复所执行的操作。撤销和恢复方法是：

- 在常用工具栏中有顺时针和逆时针转向的两个箭头。顺时针转向的是“恢复”按钮，逆时针转向的是“撤销”按钮。利用这两个按钮，可以同时撤销和恢复多步操作。
- 使用快捷键：“撤销”用 Ctrl+Z；“恢复”用 Ctrl+Y。

查找和替换

利用查找功能可以快速搜索指定词组。单击“编辑”菜单中的“查

选择文本

在对文档进行编辑排版以前，必须选定要处理的文本。当选定文本时，被选的文本将变成与正常颜色相反的颜色醒目显示。如原底色为白色、字体为黑色，那么选定后底色为黑色、字体为白色。也称作“高亮”显示。

选择的方式很多，常用的有：

- 在选定文字的开始处，按住鼠标左键，之后不要松开左键，再拖曳鼠标直到你需要选定的部份全部变色，然后放开左键。
- 当选定一大段文字，尤其是多达几页的文字时，直接用鼠标拖动不太方便，这时可以用鼠标先单击要选内容的开始处，再用鼠标滚轮滚动找到要选内容的结束处（也可以用右边的滚动条翻页），然后按住 Shift 键，用鼠标先单击一下结束处，这样就可以一下完成选定大段文字的工作。
- 将鼠标移动到文字段落左侧页面边缘的空白处，这时鼠标会变成一个指向右上方的箭头，然后单击一次，可以选中指向的一行；双击时可以选中指向的一段；连击三次，可选中整篇文档。“编辑”菜单下的“全选”命令也是选中整篇文档的功能。
- 如果已经选中的部份文本，在编辑窗口的任何位置单击一下鼠标，就会取消选中。

删除文本

在编辑文本时，常常需要将多余的或错误的文字删除。Word 提供了多种删除文本的方法，常用的是：

- 先选定要删除文字，然后按键盘上的 Delete 键即可删除。
- 还有就是用 Delete 和 Backspace 键。按 Delete 键将删除插入点右边的文本，按 Backspace 键将删除插入点左边的文本。

剪切、复制和粘贴

当对文档进行编辑时，常常需要对一些文本进行复制、移动位置等，这时可以使用 Word 的剪切、复制和粘贴命令。

剪切的常用方法

剪切是将选中的文本从原来的文本中去掉、或者剪到另外的地方使用。剪切的方法有很多种，选定要剪切的文字，使用下面方法完成剪切操作：

如果清除了这个设备的 MBR 会导致加密盘失效，需要恢复以前备份的加密卷头信息才行，不建议加密整个硬盘，而建议加密硬盘上的某个分区。如果加密了分区，在进行分区操作情况下也可能损坏加密卷；

(5) 断开加密盘的时候最好退出所有可能打开加密盘上文件或文件夹的程序之后再断开，再不行就注销一下系统再启动 TrueCrypt 软件后断开加密盘，尽量避免强行卸载。有反馈说 FAT32 格式的加密盘强行卸载有时会导致加密盘损坏，所以建议加密盘时格式化为 NTFS 格式。

1.5.4 使用备份加密卷头信息功能保护加密卷

如果你建立的是文件型加密盘，建议在别的地方创建一个加密盘的备份。如果建立的是分区型的加密盘，那么请一定要备份加密卷头信息，因为分区操作可能会导致分区型加密盘打开失败。如果备份了加密卷头信息，可以在无法打开加密卷的时候增加数据恢复的几率。

要备份头信息，先在 TrueCrypt 主界面点“选择文件”或“选择设备”按钮选择这个加密卷文件或加密分区，之后点 TrueCrypt 工具菜单==>备份加密卷头信息==>弹出对话框点“是”按钮==>打开文件对话框里面指定备份文件的名称和位置，保存==>弹出成功创建对话框里点“是”按钮关闭。

把备份文件放到公开分区上，平时不需要使用它们，仅在遇到一些异常情况无法载入加密卷后，确认加密卷选择和密码没有问题情况下，通过恢复头信息来尝试解决。恢复步骤如下：工具菜单==>恢复加密卷头信息==>弹出警告提示，点“是”浏览到头信息的备份文件（注意一定要选择对，否则就打不开加密卷了），之后显示恢复对话框。如果创建的是标准加密卷，就按“恢复标准加密卷头信息”按钮恢复；如果创建隐形加密卷，想要把外层的加密卷和隐形的加密卷头信息都恢复，那么按照上面的步骤恢复两次，一次“恢复标准加密卷头信息”，一次“恢复隐藏加密卷头信息”。

注意：仅在加密卷无法打开，计划废弃的情况下尝试恢复头信息。

1.5.5 利用 TrueCrypt 安全保存和传送文件

TrueCrypt 可以创建几乎是任意大小的加密盘，利用这一特性，我们可以创建适当大小的加密盘，把它做为邮件的附件来传送给对方、或者在自己的信箱保存一些敏感的文件。只要对方也装有这个软件，同时通过其它渠道将密码告诉对方，对方得到这个加密盘文件后就可以打开了。因为敏感文件是在加密盘中加密的，在网路上传送也是安全的。

同时，明慧网为我们提供了站内邮箱，给我们创造了一个临时保存文件的空间，我们将敏感资料装在加密盘后，就可以将这个加密盘文件传到明慧站内邮箱中安全保存。明慧站内信箱的有关情况见后述。

补充：TrueCrypt 加密卷里面显示的回收站是安全的。这个回收站仍然位于加密卷之中，当关闭加密盘文件的时候，对应该加密卷的回收站也相应的关闭，即使加密盘里面没有清空回收站，关闭加密盘后也不会留下痕迹。

1.6 清除痕迹软件——无影无踪

在电脑上按 Shift+delete 直接删除文件、清空回收站、对磁盘分区快速格式化、在 DOS 或 Windows 下完全格式化分区、多次完全格式化分区、使用冰点等还原软件——这些都无法做到安全删除，都会留下痕迹。

这里所说的文件痕迹，是指别人拿到你的电脑的前提下，对硬盘执行恢复操作能够看到的内容。在你上网时，黑客技术或者网络监控等等是不能发现留在磁盘上的文件痕迹的（除非电脑被完全控制，按照前面说的防护好，电脑是不会被别人完全控制的）。

1.6.1 所有还原软件都不能清除使用痕迹

所有的还原软件，如影子系统、RestoreIT、冰点，等等，都不能清除使用痕迹。这些软件只是在你电脑系统崩溃、被病毒木马攻陷后使电脑从新工作。也就是说可以很容易的恢复你使用的文件、记录等。而且还会在系统断电或死机后留下无法擦除的痕迹，这时必须关闭还原软件的保护后，擦除系统盘的未使用磁盘空间才行。同样Ghost、Acronis等备份软件恢复备份也不能清除你使用电脑的痕迹。虚拟机也不能清除使用痕迹，除非把虚拟机装到加密盘里。

清除痕迹就得用无影无踪这样的使用了安全擦除算法的软件，能够安全的擦除机器上的各种记录，包括 IE 浏览器缓存、敏感文件等。

为了能够有效的擦除，需要退出相应的程序之后再运行无影无踪。

1.6.2 无影无踪软件的下载和预设擦除


无影无踪（WYWZ）软件下载地址（帖子中附件 1.9MB，需破网访问）：
<http://www.tiandixing.org/viewtopic.php?f=25&t=23977>

解压缩下载的文件，之后运行 Wywz.exe 就会启动软件，启动“无影

的 Word 文件，就可以启动 Word 软件打开这个文件了。

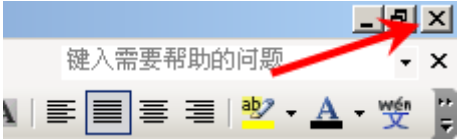
也可以先启动 Word 软件之后，选择“文件”→“打开”命令，在“打开”对话框中浏览选择要打开的文件，选择文件后，点击按钮“打开”。

保存 Word 文档：通常我们制作好一个文件后，最后要把它保存下来，以便将来使用。有下面几种保存方式：

用鼠标点击“文件”菜单，然后在弹出的菜单中选择“保存”，给出文件名之后确认，这样文件就保存下来了。也可以直接点击工具栏上的“保存”按钮  保存。

如果想把文档另外保存一份，可以选择“文件”菜单，然后在弹出的子菜单中选择“另存为”，将弹出“另存为”的对话框，输入要改变的文件名，最后单击按钮“保存”就完成了。

退出 Word：退出 Word 有很多方法，可以单击 Word 窗口右上角的关闭按钮退出。也可以选择菜单中的“文件”，然后在弹出的菜单中选择“退出”这个命令退出，这时 Word 的窗口就关闭了。



如果在退出 Word 之前忘记保存修改过的文件，系统会提示是否保存修改的内容。单击“是”就会保存修改；单击“否”按钮将放弃修改并退出；单击“取消”按钮，则退出 Word 的操作将被中止。

5.5.4 Word 编辑时的几个基本操作

文字的输入

打开 Word 后，在空白文本区，一闪一闪的竖线形光标就是文本插入点。把它作为输入的起点输入相应的文本，可以调出输入法输入了，文本输入至行末时，会自动换行。在需要开始一个新段落的时候，才需要按回车键。

当在文本区输入网址或 E-mail 后回车时，Word 自动将其转换为超级链接（默认情况将输入文本转为带下划线的蓝色字体）。单击链接时，在网络连接的情况下，自动切换到相应的 Web 页面浏览或收发 E-mail。考虑安全问题，不建议使用超级链接，在出现蓝色下划线时，点一下工具栏中的恢复按钮，或者是在超级链接位置点鼠标右键并选择“取消超链接”，链接就会消失。

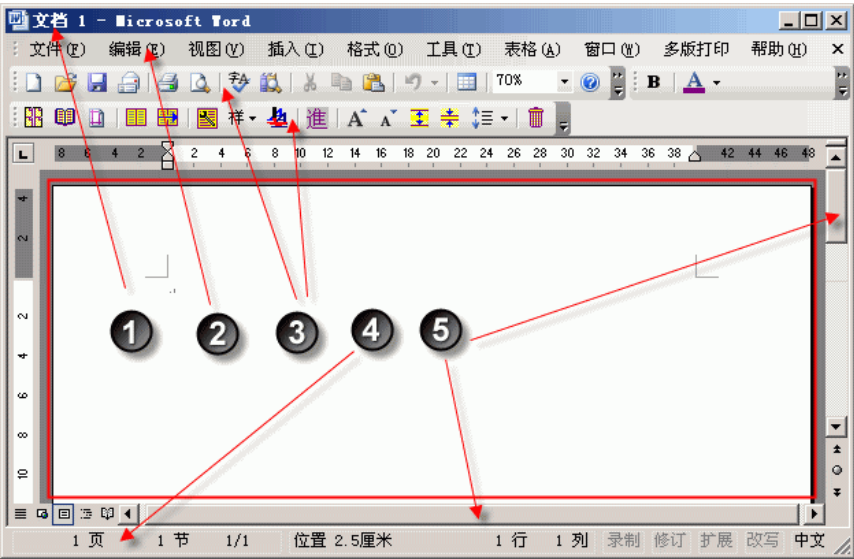
就启动了。

启动 Word 后，屏幕上就会出现 Word 主工作窗口，如图所示。中间大的用红色框圈起来的空白处是文档窗口，可以在这里调出输入法输入文字、编辑、修改和查看文档，在文档窗口中可以看到一个竖杠的一闪一闪的光标，实际上是告诉操作者目前所在的位置，也就是当前文字要输入的位置。在文档窗口的周围有滚动条、标尺等。其它部份分别是：

① **标题栏**：最上面蓝色横条是标题栏，通常这里显示的就是你的 Word 文档的文件名；

② **菜单栏**：标有“文件”、“编辑”等的那一栏是菜单栏，鼠标一点就会出现选项子菜单；

③ **工具栏**：在菜单栏下面有很多小图标的那两栏是工具栏，Word 提供了丰富的工具按钮，大部份按钮都可以在菜单中找到对应功能的子菜单项目。




④ **状态栏**：显示文档的相关信息，如第几页、第几行、第几列等。

⑤ **滚动条**：位于窗口的底部和右侧，拖动滚动条可快速的滚动窗口。

注：工具栏可以自定义，你那里显示的不一定与图中显示完全一样。

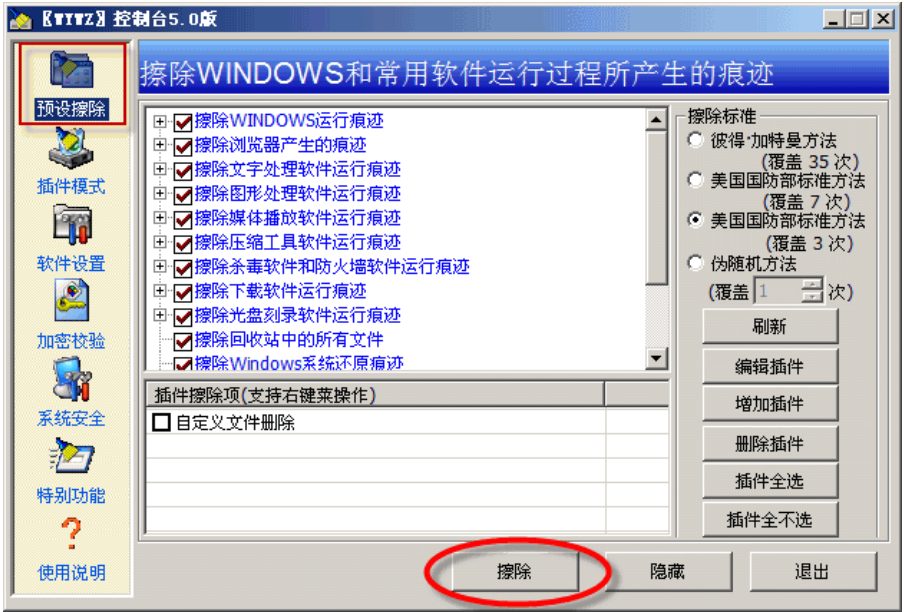
5.5.3 Word 的基本文件操作

打开 Word 文档：Word 文档的文件后缀是 .DOC，带有一个 W 字的图标：。最简单的打开方法，就是在资源管理器中，鼠标双击已经存在

无踪”软件后默认显示的是“**预设擦除**”界面，可擦除系统运行痕迹和常用软件运行痕迹，例如 IE 缓存等。大多数情况使用预设擦除就可以满足保护隐私的要求了。软件默认是 3 次擦除，默认就可以了。

预设擦除要经常做，每次工作以后，或者破网之前和破网完成后，都要运行无影无踪和点一下“擦除”按钮清除电脑中的使用痕迹。

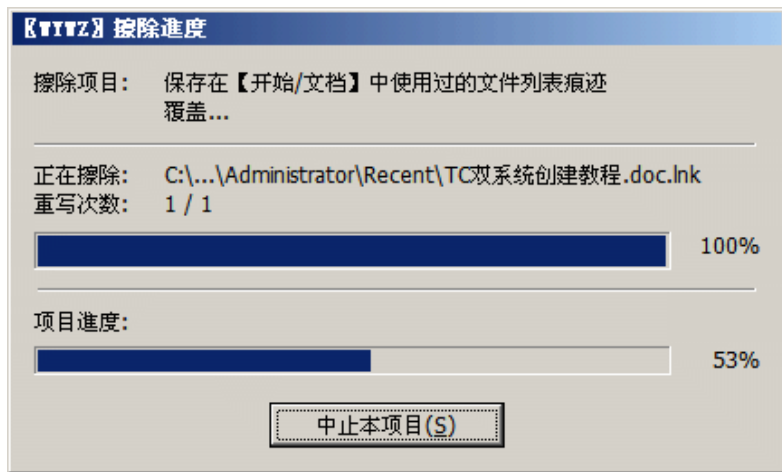
预设痕迹擦除很简单，在默认的“预设擦除”界面，点底部的“擦除”按钮就可以整体擦除多项使用痕迹，擦除时候会显示擦除进度。



擦除对话框一共有两个进度条：上面的进度条表示擦除当前文件或软件的进度；底部的项目进度条表示擦除的总进度。（点“中止本项目”按钮会中止擦除并返回到软件界面）。

项目进度达到 100%的时候进度对话框消失，回到“预设痕迹擦除”界面，“擦除”按钮又变成了黑色，就完成了擦除操作。

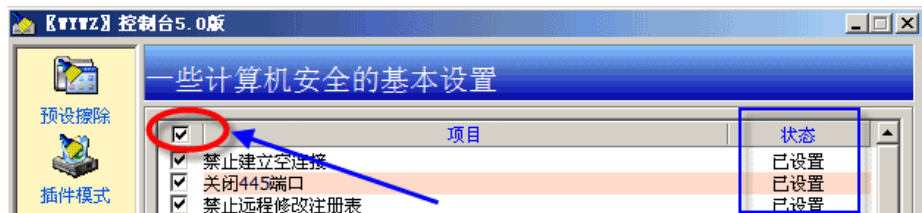
由于要经常使用预设痕迹擦除，所以每次基本上就是擦除本次运行时的使用痕迹，耗费时间并不多，操作也很简单，按一个按钮就可以了。



软件其它功能按钮简介如下：

软件设置：这里包括设置右键关联，就是可以通过右键调用无影无踪擦除；可以设置关机擦除。选择后点“设置”按钮保存设置（在随后的下一小节有图说明）。

系统安全：这里包括一些安全项目的设置，例如防止优盘病毒，免去了手动设置的麻烦。设置步骤就是点左侧的“系统安全”按钮，在顶部的框框里面点一下鼠标，这个框框就会出现一个“√”选上的，软件会自动设置，设置完的项目后面会出现“已设置”的标记。



1.6.3 使用右键菜单擦除文件或磁盘未用空间

无影无踪可以注册系统右键，来方便调用擦除功能，切换到“软件设置”窗口，如图所示，“√”选择顶部的三个项目，按“设置”按钮。

设置后就会添加系统右键菜单，就是说可以资源管理里面直接调用无影无踪擦除文件、文件夹、回收站、和磁盘未用空间。

<http://files.avast.com/iavs5x/vpsupd.exe>

软件的安装使用请看相关的教程，这里就不放在手册里面了。

avast!软件安装使用教程（680KB，需破网访问）：

<http://pkg2.minghui.org/mh/2010/4/25/avast5.zip>

5.5 编辑软件：Word

Word 软件的安装，请观看 VCD 教程的

VCD 附录二 装机录像（上）

__PDF 和 Word 软件以及多版打印的安装（节目 29）

现在明慧网上的资料很丰富，都已经排好版了，刚开始的时候只需要学会安装 Word、双击打开 Doc 文件、如何打印就可以了（对应 5.5.1、5.5.3、5.5.7 小节）。其它内容以后有需要时再看。

5.5.1 Word 软件下载和安装

在资料点的工作中，需要进行文字的输入和编辑，最常用的文字编辑软件就是 Word（发音：握的，“的”字读轻声）。Word 是微软 Office 中的一个组件，很多的真相资料都是用 Word 编辑的，安装了 Word 就可以打开和编辑 Word 文件了（后缀为.doc 的文件）。

在电脑城已经很难买到 Office 2003 的光盘了，出于对兼容性的考虑，建议使用 Office 2003 精简版，到这个帖子的一楼下载（帖子中 2 个附件共 47.73MB，需破网访问）：

<http://tiandixing.org/viewtopic.php?f=16&t=23613>

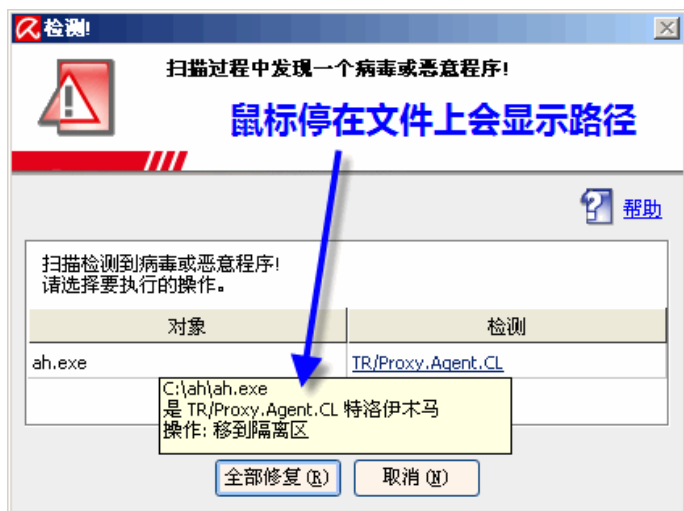
下载之后解压缩，双击运行“Office2003.exe”开始安装，在安装过程中有一步是安装类型的选择，选择“自定义安装”，然后按下一步，在出现的“自定义安装”窗口中只选择“Word(W)”，之后继续安装，这样我们就只从 Office 中安装了我们最需要的 Word。如果不知道怎么选择，可直接选择“典型安装”，只是会多占用一些磁盘空间。

5.5.2 Word 的工作窗口

启动 Word 的最常用方法是点击屏幕最左下角的“开始”按钮，等菜单弹出来后，从菜单中选择“程序”=>然后选择 Microsoft Word(或者是在 Microsoft Office 中的下级菜单中找到并选择 Word)。这样 Word



扫描时会显示进度对话框。如果发现病毒，就出现下面的警报对话框，鼠标停在某个文件上面，会显示文件的具体位置，从这个位置你可以判断感染文件是不是可靠的。如果你确认这个文件是可靠的就可以排除一下，如果你不确认文件的来源，建议由小红伞隔离这个文件。对照完毕后点[全部修复]，无法修复的就直接移动到小红伞的隔离区了。



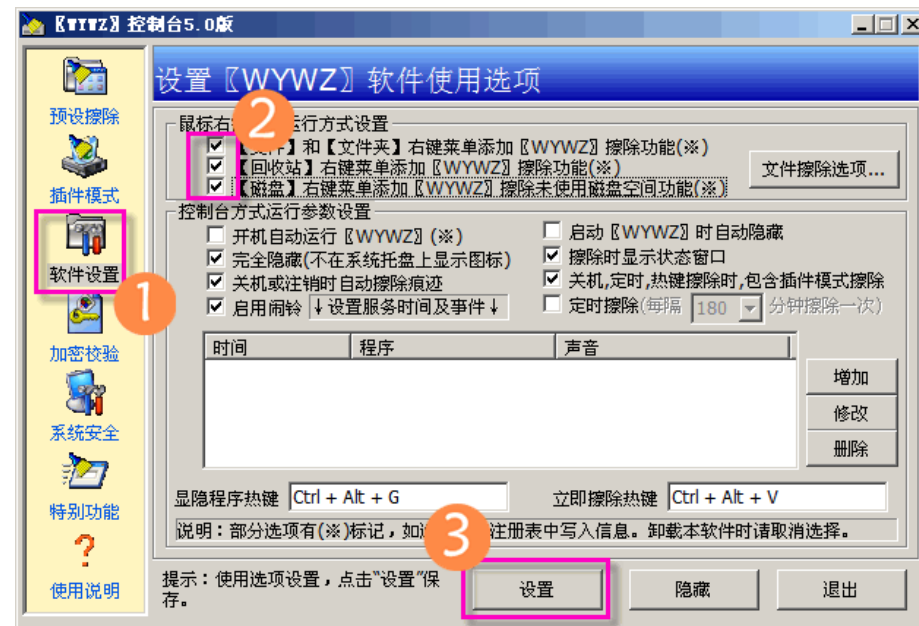
5.4.2 avast!杀毒软件

如果使用小红伞杀毒软件遇到问题，或者不习惯使用小红伞，可以安装和使用 avast!杀毒软件。

avast!简体版安装程序下载（约 45MB，可直接访问）：

http://files.avast.com/iavs5x/setup_av_free.exe

病毒库离线升级包下载地址（30MB 左右，可直接访问）：



设置右键关联以后，就不能改变无影无踪程序的存放位置了，否则无法执行对应的擦除项目。如果想取消右键，就取消上面那三个项目的选择（去掉前面的“√”），之后再按“设置”按钮。

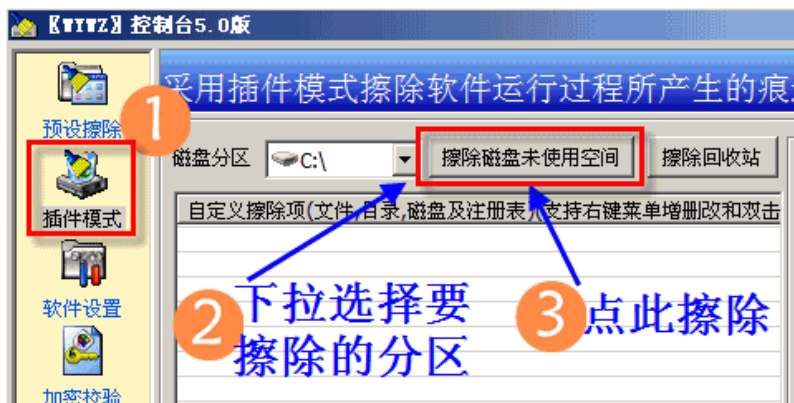
1.6.4 未使用磁盘空间的擦除及 NTFS 分区选择

无影无踪在 FAT/FAT32 分区格式下无法彻底清除中文文件名痕迹。FAT32 分区下，如果你访问的网页标题或内容是中文的，无影无踪可能无法彻底清除文件名痕迹。因此推荐大家使用更加安全的 NTFS 格式。

要把已有的 FAT32 系统分区转换为 NTFS 格式，执行“开始”==>运行==>输入“convert C:/FS:NTFS”后回车==>如果询问是否卸下该卷，就输入 Y 之后回车，如提示下次从启电脑时转换，同样输入 Y 后回车。从启电脑后就会完成转换，这里 C:指 C 盘系统盘。

对于非系统分区，可以把数据先复制到其他分区备份，格式化这个分区为 NTFS 格式，之后再把数据移动回来。

未使用空间的擦除步骤：无影无踪—插件模式—选择磁盘分区一点“擦除未使用分区”按钮，就会开始擦除。



如果你的某个磁盘分区以前曾经明文存放过敏感文件，请在转换为 NTFS 后，使用无影无踪擦除这些分区的未使用磁盘空间。否则原来存放过的敏感文件可能会被恢复出来，以后把敏感文件都放在加密盘里面。

未使用磁盘空间的擦除时机：对于系统分区，由于可能存在打印缓存，建议定期擦除未使用磁盘空间，时间间隔从一周几周都可以，每个人的情况都不一样，请自行斟酌。从这个角度考虑，系统盘不宜分配的过大，一般 5~8GB 就足够了，太大了擦除未用空间的时间会很长。

而对于非系统分区，只要你擦除过一次未使用磁盘空间，以后不在上面明文保存敏感文件，把敏感文件都放在加密盘里面，以后就不需要对这些非系统分区专门擦除未使用磁盘空间了。

4) 返回后选择的文件或文件夹就出现在输入框里面了，之后点『添加』按钮。



就会把这个排除的文件添加到右侧的排除列表了。



5) 最后点设置对话框底部的『确定』按钮应用排除设置，设置后会关闭设置对话框。

如果要在扫描器中排除，需要在扫描器的排除选项中添加这个路径，具体设置位置：『配置』-->『专家模式』-->『扫描程序』-->『扫描』-->『例外』-->添加排除。操作和前面的步骤类似，这里不再重复。一般来说，扫描器也不一定要设置排除。

痕迹清除：如果排除的是加密盘里面的破网软件，不希望排除项目留在软件中，可以在需要的时候删除，不过稍显麻烦，请根据自己的情况选择是否处理。

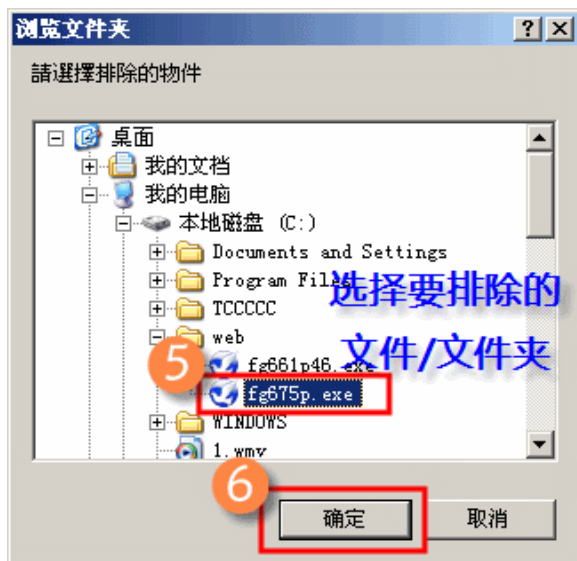
5、通过右键启动扫描文件/文件夹

在传递 U 盘、移动硬盘、MP3 等易携带病毒的设备时，最好扫描一下这些设备里面的病毒，避免这些设备本身就带有病毒，感染别人的电脑，造成不必要的麻烦。

扫描文件/文件夹/磁盘分区步骤如下：在 **资源管理器** 或 **我的电脑** 中右键点盘符或文件夹或文件，再点『使用 Antivir 扫描所选文件』就开始执行扫描了。可以一次选择多个文件或文件夹扫描。



3) 在对话框中选择要排除的文件或者文件夹，点【确定】按钮返回。

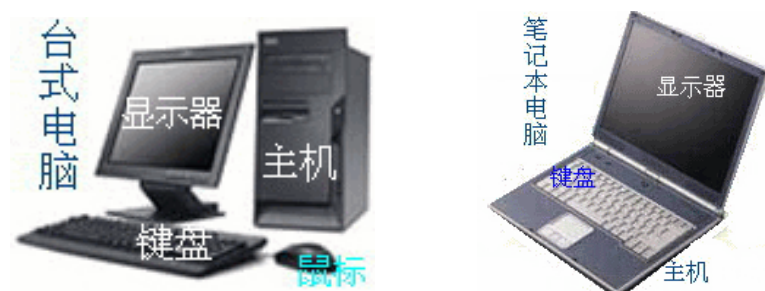


第二章 电脑及其它设备的购买

本章介绍了如何购买电脑和打印机等硬件设备，如果已经有了这些设备，则可以跳过这一章。

2.1 电脑的种类与特点

什么是电脑——电脑也叫电脑，我们平常生活中经常会用到那种算加减乘除的小计算器，电脑其实就是运算能力更强的计算器，我们能用它做很多事。



常见的有 **台式电脑**（台式机）与 **笔记本电脑**（笔记本）两种。笔记本的优点是体积小、重量轻、能随身携带、在没有电源的情况下可以用自身的电池供电工作一定时间（一般是 2-8 小时之间不等）。台式机体积大，不能随身携带，不能用电池供电。笔记本的根本价值就是它的可移动性好与体积小，如果需要经常搬家、随身携带或想少占地方应该考虑买笔记本。如果不考虑便携性，花同样的价钱可以买到性能更高的台式机，使用起来也更舒适些。

从外观来看，台式机包括显示器、主机、键盘、鼠标这几部份。主机的内部包含着 CPU、主板、内存等配件，这些配件组合在一起形成了一个主机。所有这些能看到摸到的东西就是平常所说的“硬件”。

主机：我们看到的台式机主机实际上是“机箱”，就是一个铁箱子，箱子里面装着 CPU、主板、内存、硬盘、显卡、刻录机、电源这些配件，它们一起配合时电脑才能正常工作，整体叫作主机。

显示器：它是一个屏幕，把电脑做了什么（工作的内容）显示给我们看。

键盘、鼠标：是我们让电脑做什么，以及向电脑上写东西时用到的

工具。

键盘上面有 26 个英文字母（同时也是拼音）键、数字键以及其它的一些功能键。我们用手指按这些键来向电脑发出指令。鼠标可以点击屏幕上显示的不同位置来向电脑发出指令。平时需要用键盘和鼠标共同配合来操作电脑。

笔记本的结构特点：是由连在一起的两部分组成，上半部分是屏幕，下半部分是主机与键盘。当把两部分合上的时候笔记本就是扁平的形状，装在包里就可以带走。

2.2 主机内各个配件的作用

电脑配件都有不同的档次，不同档次的配件组合在一起就形成了不同档次的电脑。不同档次电脑之间的区别是价钱与运算速度快慢的不同。要想买到合适的电脑，就要了解这些配件的作用，这样在实际选购中才会懂的该怎么选择。下面简单说一下：

CPU：也叫处理器，它是电脑的核心配件，是决定电脑档次最关键的配件。CPU 速度主要取决于两方面，一是核心数量的多少，二是主频的高低。核心数量越多速度越快，主频越高速度越快。核心数量方面现在有双核、四核，接下来还会有更多核的。主频的计量单位是 Hz（赫），1GHz（记赫）=1000MHz（兆赫），新的 CPU 主频都是上 GHz 的。

CPU 有 Intel（英特尔）和 AMD 两个厂商的产品。酷睿、奔腾、赛扬这是英特尔由高到低几个档次的品牌；羿龙、速龙、闪龙是 AMD 的几个 CPU 品牌。

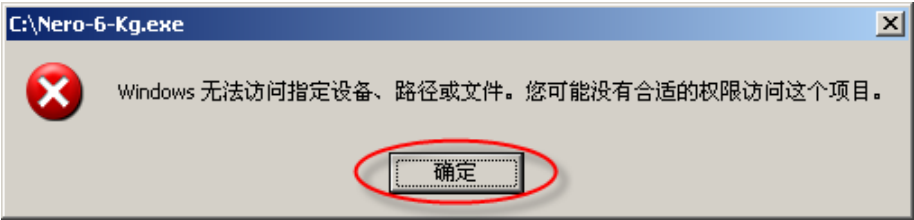
内存：电脑工作的时候，CPU 和硬盘之间要不断的进行信息交流，内存介于这二者之间，是这二者之间的立交桥，起到疏散交通的作用。

硬盘：硬盘就是一个仓库，用来存放各种数据资料。硬盘容量越大储存的东西就越多。硬盘品牌主要有西部数据、希捷、日立。

主板：各个配件都是安插在主板上，所以主板也可以理解为骨架。主板负责来协调这些配件共同工作。

显卡：负责把图象输出到显示器上，没有它我们就无法在显示器上看到内容。我们资料点一般对显卡性能没要求，所以我们装机可以选择集成显卡的机器，这样就不必再额外花钱买独立显卡了。

声卡：它负责电脑的发声，现在主板都集成（自带）了。



如果软件变成白色图标，并且运行时出现无法访问的提示，多半就是运行了病毒文件了。这个时候需要查看一下文件名和路径，如果自己不认识，小红伞禁止运行了就禁止了，可能这就是个不可靠的程序。如果某个软件非常可靠，出现这种情况，就表明这个文件被小红伞误报了，需要排除（下一小节有排除的步骤）。

自动禁止病毒运行：如果是以前安装过小红伞软件，也建议设置为“禁止病毒运行”，设置方法是运行 **小红伞简体版工具箱.exe**，选择最下面的【自动禁止病毒运行】，之后点【确定】按钮就设置好了，从新启动电脑后设置就会生效。这样不会无意中运行病毒，建议这样设置一下，这个设置也适用于小红伞的其它语言版本。

4、对误报文件的排除

在确认软件的来源可靠的情况下，如果小红伞误报了，可在软件里面排除。步骤如下：

1) 点主界面上的【配置】按钮，打开程序设置对话框。

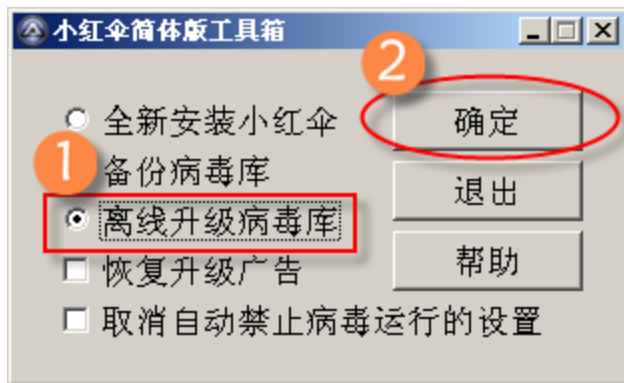


2) 勾选【专家模式】，然后选择【Guard】-->【扫描】-->【例外】，打开实时监控的排除选项设置。点标注 4 处的省略号按钮之后，会弹出浏览文件夹对话框。



2、自动升级和离线升级病毒库

软件安装后每天会自动升级病毒库，一般不需要离线升级，如果直接联网升级困难，可以每隔一周左右下载离线升级包升级。另外初次安装后，累计升级量可能比较大，联网升级容易失败，这时也可以下载离线包文件离线升级。



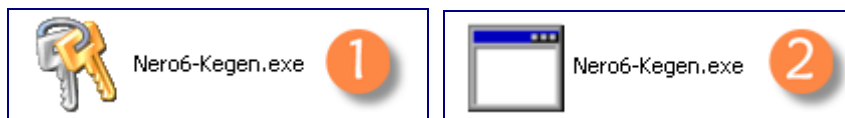
离线升级步骤：

- 1) 下载离线包文件 `vdf_fusebundle.zip`，复制到“小红伞简体版工具箱.exe”目录
- 2) 双击运行“小红伞简体版工具箱.exe”
- 3) 选择『离线升级病毒库』

点『确定』按钮就会自动完成离线升级，升级完毕弹出成功的提示。

3、实时监控发现病毒的处理

如果使用“小红伞简体版工具箱.exe”安装，那么会自动设置为禁止病毒运行，在设置为禁止病毒运行之后，病毒的图标会显示为一个白色框框，例如下面图①是一个被小红伞视为病毒的文件的正常图标显示。在设置为禁止病毒运行之后，就显示为图②的白色框框图标。



这时如果双击运行病毒文件，会提示“Windows 无法访问指定设备、路径或文件”。这就是禁止病毒自动运行的效果了。

网卡：指的是连接 ADSL 宽带网络的网卡，主板都带了。

光驱与刻录机：光驱与刻录机的大小和外形一样，只是功能上有区别，光驱只能读光盘，不能刻光盘；刻录机既能读盘也能刻盘，所以刻录机也能当做光驱用。

光驱的使用方法是按一下光驱右下角的按钮，光驱的托盘就弹出来了，就可以看到里面有一个和光盘一样大小的圆槽，如下图。将光碟放在圆槽上面（光盘光亮的一面朝下），再按一下按钮托盘就会缩回去。放光碟时，把光盘光亮的一面朝下。在光驱托盘的中间部位还有个更小的圆槽，是用来放置小光盘的。



2.3 如何选购电脑

1、了解自己的使用需求

台式机：

买电脑首先要弄明白自己的使用需求，这样根据需求去买才能做到合理选购，否则盲目的去买会浪费资金或买到不合适的东西。

使用需求这个问题对我们来说很简单：这么多年过来，资料点的主要工作就是打印、刻录、上网，这三样其实对电脑性能要求不高，现在配的任何新台式机都能胜任。一般资料工作还包括用 PhotoShop 软件简单处理一下图片、用杀毒软件用防火墙、用安全软件，其实我们这些工作就跟一般公司用电脑是一样的，都是对性能要求很低的。

但我们有一样对性能要求比较高——视频格式转换（也叫视频转码），它对 CPU 的要求很高，是要求越多核心的 CPU 越好，但也不是说做视频转换就一定要买很高的 CPU，主要还是在于自己做多少、时间紧不紧。如果做的不多，那一般的机器就够了，如果做的很多时间又很紧，那还是把机器配的高点好。

至于资料工作以后发展下去还会不会涉及别的从而对性能又有了新的要求，那也说不上，随着发展再看吧，按分析应该没有什么很突出的对性能要求很高的工作了，即使真有的话那按照现在新机器的性能来

说一般也应该是可以做的。现在对于决大多数人（包括常人）来说都是电脑性能过剩的。

笔记本：

笔记本的情况要复杂些。在当前，有一部份笔记本的性能还是比较低的，所以选购笔记本如果不太明白的情况下则有可能买到性能不够满意的产品。但市场的情况变化又比较快，所以这里还不好给一个简单的固定建议。不过不要购买质量差的惠普家用笔记本电脑(即 CQ、DV 系列)。

2、根据市场变化掌握一定的选购知识

在前几年来说，市场情况比较简单，那时候就是知道几个品牌，按照一个大体价位这样的去买，一般都不会出太大的问题。但现在不同了，当前硬件发展速度很快，软件都已经跟不上硬件的发展速度了。特别是对于笔记本来说，产品类型增多了，各种名词说法也多了，具体产品就更多，厂商们的动作也很大，也就是说市场变的复杂了。所以不再是象以前凭知道几个品牌或一些很简单的选购知识就能做到差不多了，特别是长期大量购买电脑的人，如果相关知识不够用，那长期下来就可能造成浪费大量资金，或者是买到很多不合适的东西。

也就是说现在对于长期大量负责采购的技术员同修的技术水平要求也提高了。但在本手册里又不好太详细说一些具体的相关内容，因为随着市场变化一些知识会过时，而手册里又不一定能够做到及时更新。所以对于台式机与笔记本的一些必要知识集中在天地行论坛的帖子中，那里是可以及时更新的，可以主要查看以下几个帖子：

购买笔记本电脑、台式机的提问须知与一些参考意见（需破网访问）

<http://tiandixing.org/viewtopic.php?f=26&t=318>

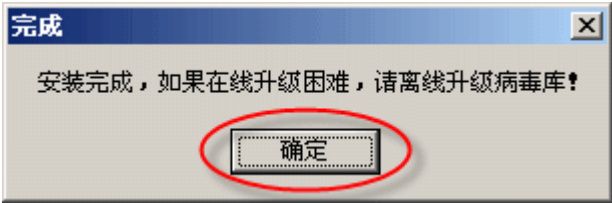
笔记本要点知识合集（需破网访问）

<http://tiandixing.org/viewtopic.php?f=26&t=14412>

组装台式机的一些原理与配件推荐（需破网访问）

<http://tiandixing.org/viewtopic.php?f=26&t=17095>

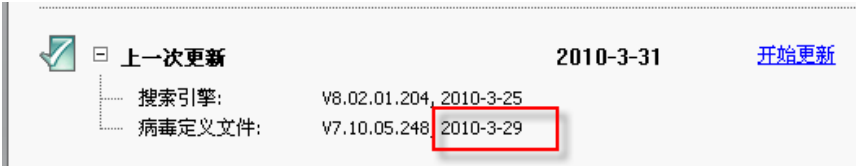
至于偶尔选购的同修，花时间深入学习也没必要。一般买之前问问比较懂的人就可以了，买计算机前要到网上搜索一下相同型号的价格，这样购买时不至于有太大的出入，也可以到天地行论坛去问。



安装后，小红伞的升级程序 update.exe（位置 C:\Program Files\Avira\AntiVir Desktop）会联网升级病毒库，如果防火墙显示警告对话框，确认位置无误后允许即可。



升级后主界面（双击托盘的小红伞图标可以打开主界面）中的“上一次更新”下的病毒库日期随之会更新。例如下图中，2010-3-29 表示病毒库的日期为 20010 年 3 月 29 日。为了能够有效的防护病毒，病毒库的日期距离现在最好不要超过 7 天。



软件安装完毕之后会在桌面显示“Avira AntiVir 控制中心”图标，并在系统右下角的通知区域显示小红伞图标，安装完成后，小红伞就可以保护电脑了。

bundle.zip

小红伞软件的详细教程和配套工具可以在下面帖子下载，如果以后使用中遇到问题，例如下载失效等，可在下面帖子里获取和反馈。

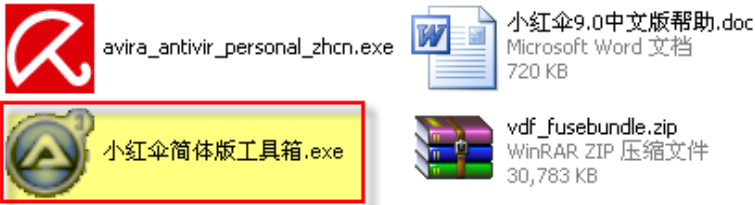
小红伞杀毒软件安装使用教程（帖子中附件 555KB，需破网访问）：

<http://tiandixing.org/viewtopic.php?f=25&t=29839>

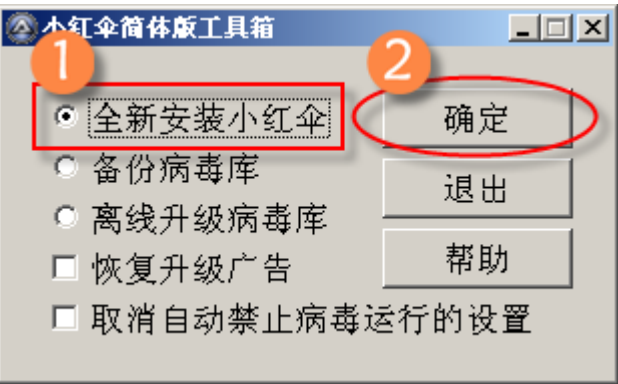
这个手册里面会介绍小红伞的自动安装、升级病毒库、发现病毒的处理、以及误报排除。关于备份病毒库、卸载、设置升级代理请看教程。

1、软件自动安装

软件的安装很简单，把安装程序 [avira_antivir_personal_zhcn.exe](#) 复制到“小红伞简体版工具箱.exe”所在文件夹。



运行 小红伞简体版工具箱.exe，鼠标点选【全新安装小红伞】，之后点【确定】按钮。



安装过程中会显示小红伞的安装界面等，请不要移动鼠标和按动键盘按键。安装完成后提示如下，点【确定】按钮关闭就行。

2.4 其它一些相关设备

下面介绍的这些设备不是必须的，请根据使用需要决定是否购买。

移动硬盘：移动硬盘是电脑之间交换大容量数据的中间存储器。它是由笔记本硬盘加上移动硬盘盒组成的。优势是存储容量大，缺点是比 U 盘体积要大很多。有现成的品牌移动硬盘，也可以自己买硬盘盒与笔记本硬盘组装。



U 盘（也叫优盘或闪存盘）：是一种小型的可移动磁盘，体积小（大小一般如大拇指或更小），其容量现在最少的也是 2G 了。现在市场上 U 盘的牌子很多，名牌都挺好。一些杂牌子质量就比较差了，不推荐购买，容易丢失数据。



顺便介绍一下电脑中容量的表达方式：

电脑中磁盘大小和文件大小的表示单位是 GB、MB、KB、B。

B 是电脑里存储信息的基本单位，称为“字节”。一般来说，存储一个英文字母要占用一个字节，一个汉字要占用两个字节。它们之间的关系是：

1GB=1024MB；1MB=1024K；1KB=1024B（MB 读“兆”，其它的就直接读英文字母发音）。它们之间的等量关系大致记为 1000 就可以了。

USB 扩展卡：有些很老的台式机或笔记本由于是 USB1.1 的接口，或一些机器 USB 接口过少而不够用，那可以使用 USB2.0 扩展卡。如果电脑是 USB1.1 的则对于连接 USB 刻录机或移动硬盘有限制，也要扩展为 USB2.0。

扩展卡有三种，台式机用的是 PCI 转 USB2.0 卡，价格几十元。笔记本就看其带的扩展插槽是什么，是 PCMCIA 就用 PCMCIA 转 USB2.0 卡，PCMCIA 卡一般是不到 100 或 100 多元，是 EXPRESS 就用 EXPRESS 转 USB2.0 卡，新笔记本带的一般是 EXPRESS 插槽。EXPRESS 卡目前要贵一些。不同的卡可以出扩展 2 个或 4 个 USB 口。

还有一种是 USB HUB，一头连在电脑的一个 USB 口上（如果这个口是 2.0 的，那接上后扩展出的也是 2.0 口，如果这个 1.1 的，那扩展出的也是 1.1 的 usb 接口），另一头就可以扩展出更多 USB 口。在笔记本没有扩展插槽的情况下可以考虑使用。

如果需要通过扩展卡或 USB HUB 连接移动硬盘或其它需要大电流的设备，那需要买个 5V 的小外接电源即可，跟商家说一下是给这种卡用的他就明白了，价格在 15 元左右。

USB 外置刻录机：因为笔记本自带的刻录机都不耐用，所以要使用笔记本大量刻盘的话则需要用 USB 刻录机。这种 USB 刻录机不是买的现成的那种超薄的 USB 刻录机，那种也是笔记本刻录机加一个超薄光驱盒组装的，其根本也是笔记本刻录机，也不耐用。我们需要买台式机刻录机，然后配一个台式机刻录机用的 USB 光驱盒，然后连接到笔记本的 USB2.0 口上使用。

刻录塔：又称为拖机，外形跟电脑的主机相似，它可以让多个刻录机同时工作，刻录塔的特点是可以不依靠电脑来大量刻录光盘，使用简单。刻录塔需要我们自己组装，在电脑城一般有专门组装的商家。需要一个刻录塔机箱，有能装 5 个刻录机的，有能装 7 个或更多的，然后买相应数量的刻录机装进去，还有一个跟刻录机一样大小的控制器（也叫拖头），还需要一个硬盘，这样就组合成了一个刻录塔。

刻录盘：也叫空盘，有 CD 和 DVD 空盘，刻 VCD 的时候用 CD 空盘，刻 DVD 用 DVD 空盘，有时候我们备份数据也会用到 DVD 空盘，DVD 盘的容量是 CD 盘的 6-7 倍。DVD 空盘有-R 格式与+R 格式。

MP3、MP4：MP3 主要功能是播放音乐，体积小巧，可以随身携带。虽然也有电子书，但因屏幕太小，基本没有使用价值。相对而言，我们不是太侧重音质，外放和待机长是我们的重点。因为外放很难做到很好的音质（指欣赏音乐），所以一般品牌厂家都不出带外放的。当然不带外放的，花几十元配个小音箱也行。待机时间主要取决于电池的容量，大多为了小巧美观，电池都不大。既带外放待机时间长质量也好的非常少。

MP4 可以看作是 MP3 的升级版，即能够播放音乐，又能够播放视频，还有电子书等功能。早期的 MP4 其实是视频 MP3，一般为 3 寸以下屏幕，播放视频格式单一，其它功能也很差，不推荐使用。真正的 MP4 可以直接播放包括 RMVB 等多种视频格式（也有叫 MP5 的）。支持高清视频播放的 MP4 一般都支持 RM、RMVB、AVI、FLV、DAT、VOB、MOV、MKV、WMV、ASF 等格式。显示屏有低端的 3 寸 TFT 屏，中端产品一般都是 4.3 寸 480x272 的低分辨率屏，高端产品的屏幕分辨率高达 800x480。电子书功能一般都支持繁简同显、字体大小调整、书签、自动翻页、断点记忆等。

最新的产品选购请参考天地行相关帖子（需破网访问）：

<http://tiandixing.org/viewtopic.php?f=26&t=2616>

后用鼠标下拉滚动条至最底部，按下 shift 键的同时，鼠标点击最后一个项目，之后按 Delete 键删除（删除组件项目不影响程序的网络访问）。

5.3.7 ZA 防火墙使用要点（重点）

1、在所有的程序中，除了 Generic Host Process for Win32 Services 允许访问网络、浏览器允许访问网络、下载软件允许访问网络、破网软件允许访问网络和担任服务器之外，其它程序都请设置为禁止访问网络。

2、善用备份恢复安全设置，创建的备份，即可以清除 ZA 使用痕迹，又可以备份安全策略，在给别人装机的时候，配置好所有的程序的权限和网络许可，然后给他创建一个 ZA 备份，可以很大成度的提高易用性。

3、如果看不明白红色或者黄色信任水平对话框（带有英文提示），同时自己的习惯足够好，不会运行陌生的程序，可以取消系统防火墙来减小使用难度，具体设置图示见 5.3.5 小节（上册第 113 页）最后部份。也可以这样，先保证系统本身的纯净，然后安装它们 ZA，对已有的程序可以全部信任，而后的，新增的程序，再逐一判断，这样可以减少负担。

5.4 杀毒软件：小红伞和 avast！

电脑病毒或木马是能够破坏系统稳定，或者盗取一些个人信息的恶意程序，可以通过安装杀毒软件来防护绝大多数已知的病毒木马。**杀毒软件是必须要安装的软件。**杀毒软件安装一个就行，不要同时安装两个杀毒软件，否则会引起系统故障甚至系统损坏。

这里推荐免费的小红伞杀毒软件和 avast!，两个软件不要都安装，否则可能会导致系统瘫痪，小红伞查杀率高些、avast! 占用资源小些，推荐安装小红伞杀毒软件，如果不适应小红伞，可以卸载了安装 avast!。

5.4.1 小红伞杀毒软件(Antivir)

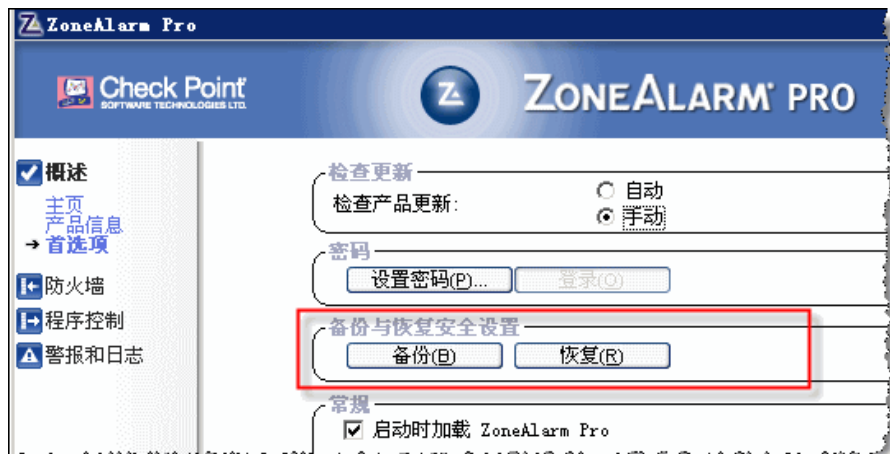
小红伞的使用很简单，只需要保持实时监控为开启状态、和知道如何排除误报文件的就可以了。

小红伞简体版安装程序下载（29.3MB，可直接访问）：

http://dlce.antivir.com/package/wks_avira/win32/zhcn/pecl/avira_antivir_personal_zhcn.exe

病毒库离线升级包下载地址（约 30MB，可直接访问）：

http://dl.antivir.de/package/fusebundle/win32/int/vdf_fuse



恢复备份后，会清除程序列表中的痕迹，此外还需清除日志信息，在**警报和日志一日志查看器** 里面，通过顶部的下拉箭头可以下拉选择查看程序/防火墙/系统防火墙三种日志，选择每种类类别之后按底部的**清除列表**按钮清除日志。也可以在警报和日志界面关闭日志记录，关闭之后这些日志就不会再记录了。

无法恢复备份的策略问题

如果恢复 ZA 备份的时候显示：策略恢复操作已被取消。

这个问题是 ZA 8.0 的备份功能对中文路径和文件名的支持不够导致的，备份的时候会对中文文件夹生成乱码的路径，因而导致恢复失败。而此时如果把规则备份文件中所有的乱码字符修改为正常的字符，就能够恢复安全设置了。解决方法：

- 1、用记事本打开 ZA 的备份文件（扩展名是 xml，名字是你自己命名的），找到带有中文或者乱码的行，删除，之后试试是否可以恢复。
- 2、在 ZA 的程序控制中，从顶部开始使用上下箭头浏览列表中的文件，遇到中文路径和文件名的，对其改名之后创建新的规则。创建备份，为以后恢复做准备。以后不要使用中文文件夹或者中文文件名。

手动清除痕迹

因为上网的程序就那几个，也好识别，在“程序控制”的“程序”栏目中找到这些程序。由于 ZA 会记录所有运行过的程序，所以最好先点一下“访问”栏目的标题排序，之后点一下第一个许可为“？”的程序，再下拉滚动条选择，之后按住 shift 键的同时，鼠标点击最后一个许可为“？”的程序，之后按 Delete 键删除，弹出对话框确认即可，接着再删除破网相关的程序。然后切换到“组件”页，鼠标点击第一行，之

无线网卡：也叫 wifi 无线网卡。无线网卡的作用、功能跟普通电脑网卡一样，是用来连接到无线局域网（WLAN），它只是一个信号收发设备，只有在找到上互联网的出口时才能实现与互联网的连接，所有无线网卡只能局限在已经布有无线局域网（wifi 信号）的范围内。无线标准有 IEEE 802.11b/a/g 等等。国内一些大城市可以使用这个。

无线上网卡：也叫卡槽、卡托，是放置手机卡的硬件设备，功能相当于有线的调制解调器。配合手机卡无线上网它可以在拥有手机信号覆盖地方拨号上网后连接到互联网上。工作原理跟手机类似，必要的安全防护措施也跟手机类似。CDMA/GPRS/EDGE/3G 都属于此类上网方式。

2.5 打印机的选购

选购打印设备，除了考虑价格因素，还要根据主要用来打印什么，打印量的多少来定。我们现在使用的打印机主要是黑白激光打印机和彩色喷墨打印机。如果对打印机不十分熟悉，尽量不要买二手货，因为打印机属于消耗品，二手的设备往往寿命会打折扣，甚至已经快不能正常使用了。

随着时间的推移，有的打印机以后会停产，这时手册里推荐的型号就不一定能买到了，到时请到天地行论坛咨询。

激光打印机：

黑白激光打印机：耗材包括硒鼓和碳粉，碳粉用完可以加粉，加一次粉大约可以打印400—700张纸（双面打印），原装的新鼓要少些。通常说的激光机就是指的黑白激光打印机。

优点：打印速度快，打印质量好，打印出来的字不怕水。

缺点：不能打印彩色。

彩色激光打印机：彩色激光打印机一般不建议购买。目前彩色激光机使用成本很高使用起来不划算，彩色碳粉很贵，加一次粉要几百元，维修和配件的购买也是问题。基于以上原因，彩色激光打印机目前并不适合打印资料使用，这也是不能普及的原因。

喷墨打印机：

耗材是墨水，墨盒里的墨水一般只能打印几百页纸，墨水用完后可以加墨，建议给打印机安装连续供墨系统。

优点：能打印彩色。

缺点：速度比激光打印机要慢很多；打印文字的效果没有激光机好；染料型墨水打印普通纸不防水不防晒，经日晒雨淋会模糊，可使用照片

纸和防水可打印光盘等防水介质。

2.5.1 激光打印机的选购

在激光打印机的品牌中我们只推荐购买佳能（Canon）与惠普（HP）牌的，因为佳能和惠普的激光打印机耗材便宜、很多耗材也通用、代用耗材容易购买、使用的人多维修经验多，出了故障也容易维修。而其它牌子不具备这些优点。

激光打印机：

单面激光打印机适合少量打印九评。打印完正面要手动放纸再打印反面，优点是价格便宜，缺点是打印时需要看着避免带纸串纸造成打印错误。



佳能 LBP3000：打印速度 14 页/分，1100 元左右。打印量不大也可以选择。LBP3000 已经停产。

佳能 LBP2900：如果买不到 LBP3000，也可以考虑 LBP2900，12 页/分钟，980 元左右。有反馈说 LBP2900 有点带纸现象。

上面机型打印机结构相同。耗材便宜，都用 303 硒鼓，与惠普 Q2612A 型号硒鼓完全一样。

自动双面激光机：

自动双面激光打印机：自动双面打印，适合大量打印真相资料和九评的家庭资料点，人手少的资料点用这种机器更合适。

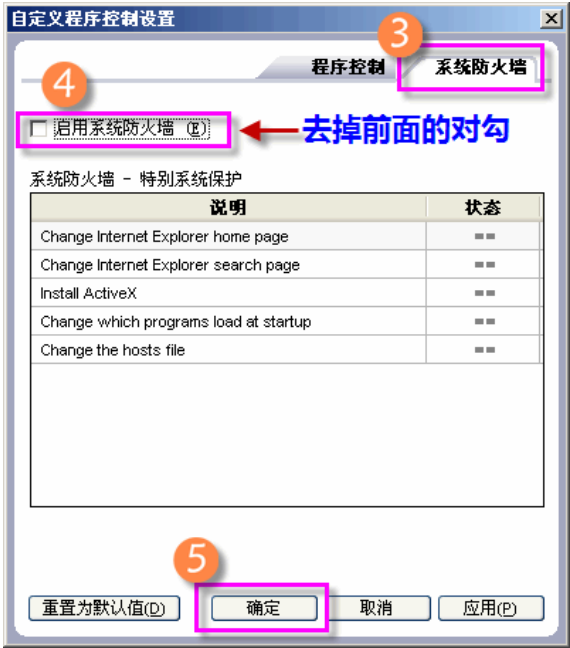


佳能 LBP3310：单面打印速度 26 页/分，2400 元左右。自动双面打印约 7 张纸（双面）/分钟，耗材和惠普 P2015d 通用。LBP3310 硒鼓加粉后可能有打印字迹淡现象，可以在打印机属性里调节打印浓度。

惠普 P2015d（注意不是 HP2015）：已经停产。打印速度与价格同 LBP3310 相仿，32M 内存。P2015d 原装硒鼓加粉后可能有打印字迹淡现象，买惠普 HP1320 打印机的“49A”鼓芯或 P2015d “Q7553A”品牌硒鼓（如莱盛）换上可以解决；P2015d 打印 PDF 版书籍可能有打印慢（喘气）现象，一般选用 pcl5e 驱动可以解决。

佳能 LBP3300：打印速度 21 页/分钟，价格大约 2000 元左右。LBP 3300 这个机器目前使用的人不多，个别反馈偶尔有夹纸卡纸现象。

激光打印机，尤其象 LBP3000、LBP2900、M1005 等低端机型打印量大时，最好过 1 小时就要停一下机，让打印机凉一凉再继续打印，长时间连续打印有可能对打印机加热组件造成损害。



5.3.6 “备份与恢复安全设置”清除 ZA 痕迹

由于上网的程序在 ZA 里面都有记录，因此上网后可以按如下方法清除程序在 ZA 中留下的痕迹。

使用“备份与恢复安全设置”清除痕迹（推荐）

备份步骤：打开防火墙界面，点击 **概述** 一选项，在“备份和恢复安全设置”里，点击“备份”按钮，浏览到备份文件要保存的位置，保存即可。这样就创建了一个包括程序许可的备份。

备份前，不要运行中文目录下的文件，否则以后无法恢复 ZA 备份。

清除痕迹：概述 一选项，点击“恢复”按钮，浏览找到前面备份文件的位置，ZA 便会开始恢复，恢复完毕就会提示恢复成功的信息，这时就会清除所有的上网软件信息并恢复到备份时的状态。

实际操作时，就是先把没有敏感程序的配置备份出来，用完敏感程序后恢复一下即可。如果您的敏感程序很少，就一两个，也可以在程序列表里，鼠标指向敏感程序，然后单击右键，选择删除。

ZA 的备份里面储存了文件的指纹信息，如果把一台电脑上的 ZA 备份恢复到其它机器上，在系统文件差异较大的情况下，可能会失败。

Run a DLL as an App (C:\WINDOWS\system32\rundll32.exe)
Windows NT Session Manager (C:\WINDOWS\system32\smss.exe)
LSA Shell (Export Version) (C:\WINDOWS\system32\lsass.exe)
Client Server Runtime Process
(C:\WINDOWS\system32\csrss.exe)
Generic Host Process for Win32 Services (C:\WINDOWS\system32\svchost.exe)

上面的几个程序中，除了svchost.exe，其它的都不需要访问网络。如果是给别人装机，建议把上面的这些程序都设置一下（即把上面程序的信任水平设置为 **超级信任**），再把一些常用的程序设置好网络权限，之后备份一下ZA的安全设置，然后教他如何恢复ZA的安全设置，这样比较合适一些。

也可以这样，先保证系统本身的纯净，然后安装它们 ZA，对已有的程序可以全部信任，而后的，新增的程序，再逐一判断，这样可以减少负担。

如果你的习惯比较好，不会运行不熟悉的程序，系统很干净，没有安装什么不好的程序，也可以关闭ZA的信任水平提示，步骤如下：

打开ZA，选择程序控制——主页——自定义



在弹出的对话框里面，选择 **系统防火墙** 选项卡，之后去掉 **启用系统防火墙** 前面的对勾（也就是不选择这项），最后点对话框底部的 **确定** 按钮。

这样设置以后就不会再弹出红色或者黄色的信任水平设置对话框了，可以减少很多的难度。请根据使用者的具体情况来决定。

激光一体机：

惠普 **M1005** 激光一体机：具有打印、复印、扫描的功能，价格 1550 元左右。打印复印速度是每分钟 14 页，硒鼓型号 Q2612A。



硒鼓、碳粉、鼓芯：

硒鼓：硒鼓属于激光打印机的耗材，打印机厂商是把硒鼓设计成一次性使用的，价格一般几百元。为了节省开支我们可以把打完碳粉的硒鼓加进新粉后多次使用。原装硒鼓质量都比较好，一般加几十次粉没问题。硒鼓坏了也可以修好后再用，这就节省了很大一笔开支，所以在使用过程中我们要学会加粉和修理硒鼓。



品牌鼓：可以买耗材厂家生产的品牌硒鼓，质量也很好，比原装鼓价格低，也可以加粉。比如莱盛牌的质量就很好，Q2612A 型号硒鼓 120 元左右。

二手原装鼓：在一些电脑城的旁边都有回收旧墨盒与硒鼓的人，可以找他们购买原装二手鼓（就是别人把原装粉用完了就把空鼓卖掉了，一般叫“空鼓”），价格会很便宜，一般最多不超过 100 元。这种鼓因为只使用过一次，所以寿命还很长，我们买回来后自己加粉就可以了。

碳粉：碳粉没有打印机厂家原装的，只有品牌粉，比较好的品牌如莱盛牌。选购碳粉要与打印机型号对应。碳粉有小瓶装和大瓶装的，容量 110/500 克，一般是十几元—四十元（各地价格不一）。莱盛还有大包装的散粉，10 公斤一个包装，价格大概 650 元，用量大买散装是比较划算的，但要注意防潮。太便宜的散粉打印效果一般都不好，有杂质，产生的废粉多。

如果碳粉受潮了，把碳粉晾干后用干净布包好，铺好干净纸，让碳粉漏在干净纸上，过滤后就可使用了。散粉保管不好容易受潮，可以用大矿泉水瓶来装，洗干净瓶子晾干后就可以用，把瓶盖拧紧，效果很好。

鼓芯：它是硒鼓里的那个绿色的圆棒，它在使用中磨损比较快，需要经常换。保养使用得当，好的鼓芯可以加 10 次粉左右。品牌鼓芯推荐买“三菱”牌的，以日本产的质量最好，价格是 40—50 元左右。美国产的要贵些，加粉次数能多些，打印质量没日本产的好。也有其它牌子，如莱盛的。



以上介绍的耗材价格都是以 2612A 型硒鼓作为参考，其它一些型号的耗材价格和使用寿命不尽相同。

激光打印机的电磁屏蔽:

激光打印机在打印时会发出电磁辐射, 可能会被国安的探测车(通常车上会有个桶形天线)扫描到, 探测车扫描范围大约几百米, 有的地方存在这种事情。

我们可以把电磁辐射屏蔽掉。一般的做法是到丝网商店购买高密度铜网(密度越大屏蔽性越好), 做个罩子把打印机六个面全部罩住使打印时不留缝隙, 在打印机进纸和出纸的面做成能活动的门方便操作, 再用电线把铜网与金属暖气管或自来水管相连接, 这样就可以把辐射导入大地, 打印时就探测不到了。

电磁屏蔽不是必须要做的, 这与我们的修炼状态有关系, 具体做不做屏蔽还请同修自己斟酌。在打印机很少的乡镇、农村, 还有经常在夜间打印的建议做屏蔽。

2.5.2 喷墨打印机的选购

我们主要用喷墨机来打印彩色资料、书籍封面、光盘贴或可打印光盘等, 使用最多的就是佳能和爱普生的, 其它牌子不建议购买。资金宽裕、打印量较大的资料点建议买一台黑白激光打印机和一台彩色喷墨打印机, 这样物尽其用工作效率高, 也能保证打印品质好。

中档机型:

佳能**IP4680**: 价格约1150元, 可以打印光盘。IP4680 打印速度, 设置“快速”(效果略差)打印黑白与彩色文本都是约6页/分钟, 设置“标准”(效果好)打印黑白文本约6页/分钟, 彩色文本接近3页/分钟, 打印一张光盘约45秒。



IP4680 已停产, 有的地区可以买到存货或水货机, 水货机可能不具备打印光盘功能, 有些商家也不知情。购买时建议打印一张光盘做测试, 同时学会了安装打印程序和打印光盘的方法。

佳能 **IP4760**: 价格约 1150 元, 可以打印光盘。IP4760 打印速度, 设置“快速”(效果略差)打印黑白与彩色文本都是约 6 页/分钟, 设置“标准”(效果好)打印黑白文本约 7 页/分钟, 彩色文本接近 4 页/分钟, 打印一张光盘约一分钟。

爱普生 **R270**: 目前整机价格约 1400 元, 不要原装墨盒约 1100 元左右, 可打印光盘。此机打印照片、图片品质高。打印彩色文本速度接近 3 页/分钟; 打印光盘速度较慢要两分钟以上, 打印光盘品质比 IP4680 好。



的第三项)在服务器位置选两个“X”, 在访问位置选两个“√”(即不允许 Generic Host Process for Win32 Services 担任服务器, 但允许它访问 Internet, 如果不允许它访问 Internet, 在不破网的时候会无法打开常人网站)。

对于和破网以及网络访问无关的程序, 例如 Word 程序, 在所有栏目下都选“X”(破网的时候, 如果复制网页内容到 Word 中, 有时会提示连接网络, 请阻止 Word 联网, 有的环境可能会导致直接连接禁网)。

5.3.5 常见程序的信任水平设置参考

对于网络访问, 在出现的 ZA 对话框里面, 会带有 **目标 IP** 这个部份。ZA 还有一种对话框, 是设定程序信任水平的, 有三个特征: 颜色为红色或者黄色、没有 **目标 IP** 部份、对话框中会有英文提示。

信任水平主要控制程序对系统或者其它程序操作(例如是否允许程序修改桌面背景, 是否允许程序修改 IE 主页)。

出现这样的对话框, 可以通过 [查看属性](#) 来查看文件位置, 从文件的路径判断文件是否是自己认识的程序, 如果是信任的程序, 就允许, 如果是不信任的程序, 就拒绝。



信任水平的建议设置: 下面几个程序, 如果遇到提示对话框允许就可以了, 括号里面的是路径:

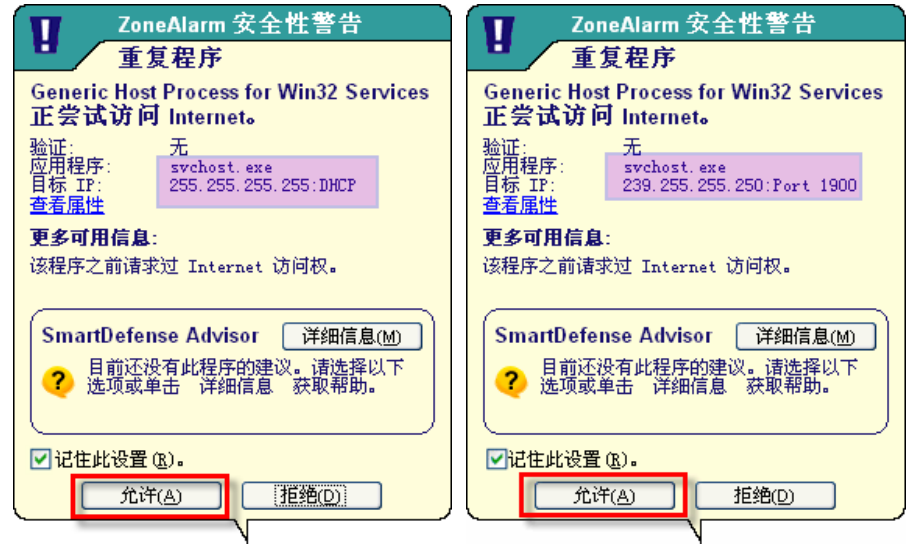
CTF Loader (C:\WINDOWS\system32\ctfmon.exe)

Windows Explorer (C:\WINDOWS\explorer.exe)

此外还有几个访问类型，说明如下：

提示 Generic Host Process for Win32 Services (svchost.exe) 访问 255.255.255.255:DHCP，**选择允许**，这和获取 IP 地址有关，如果禁止了有可能在有的路由环境出现问题。

提示 Generic Host Process for Win32 Services (svchost.exe) 访问 239.255.255.250:Port 1900，**选择允许**。这个和一些网络环境有关，禁止了可能会导致网络故障。



一般我们在“程序控制”的“程序”栏目中，可以看到所有要上网程序的通过或拒绝状态，我们在这里可以对程序的上网许可进行设置。

对允许通过的程序，在“访问”栏目下选两个“√”，在“服务器”下选两个“X”，在“邮件发送”下选“X”，例如图中的 IE 浏览器；

活动	程序 A	智能防御	信任水平	访问	服务器	邮件发送
	Free Download Ma...	自定义	?	√	√	X
自由门	Freemove, Fast and ...	自定义	?	√	√	?
	Generic Host Proce...	自定义	?	√	√	X
IE浏览器	Internet Explorer	自定义	?	√	√	X
Word程序	Microsoft Office W...	自定义	?	X	X	X

对于破网软件，由于破网软件需要担任服务器，并且是可信的，就在“访问”和“服务器”栏目下选四个“√”，例如图中的小鸽子图标的自由门软件；

对于 Generic Host Process for Win32 Services（这里对应图中

爱普生 **R290**：打印功能与性能与 R270 相仿。带连供（无原装墨盒）价格 1200 元左右，打印速度比 R270 稍快一点。香港版电源比较稳定（其它地区版多为商家改过电源的）。普遍反映 R290 没有 R270 稳定，对墨水的适应性不如 R270，快速打印容易断线。推荐购买 R270，R290 也已停产了。

佳能中档机型的优点主要是打印文本、尤其打印光盘速度快；缺点是结构相对复杂不便维修，比较适合打印量较大维修方便的。

爱普生中档机型的优点是打印照片光盘品质好，打印机相对耐用；缺点是打印文本、尤其光盘速度慢，显示墨水用尽时（约200多页）需要全复位的连供芯片手动恢复，适合打印量不大或配合激光机使用。

注意R270（R290）连供一定要选择带按钮的全复位芯片，就是按一次可以恢复全部六个墨盒墨水量的。有的芯片按一次按钮只能恢复一个墨盒甚至有的连接按钮都没有，使用起来就非常麻烦，当地没有也可以邮购。如果买到的不是这种芯片，打印量大的就要反复轮番提起墨盒，使用起来会很麻烦。

低档机型：

佳能 **IP1880**：打印彩色文本速度约 2 页/分钟，不很耐用不适合大量打印，不能打印光盘。优势是价钱便宜 300 多元，一些打印量小、资金紧张的小型资料点可以购买。IP1880 已经停产，有些地区可以买到存货。

佳能 **IP1180**：IP1180 和 IP1880 打印速度与功能都一样。IP1180 打印机最便宜只要 200 多元，是唯一一款可以只装一只黑色墨盒而不装彩色墨盒即可打印的机型。随机只配置有一个黑色墨盒，无法进行彩色打印，我们要另外购买一个彩色墨盒，那么它的价格与 IP1880 就差不多甚至可能还要贵一点。



佳能 **IP1980**：打印机性能与 IP1880 相仿，打印速度大约 5:6，会稍微慢一点。

佳能彩喷打印机属于热喷打印技术，建议大量打印超过 1 小时停机让喷头凉一凉再继续打印。可用连续供墨系统，经销连供的商家可以改连供收取一定费用。我们也可以自己改，最好用原装墨盒改，配套的连供内墨盒时间长了容易出故障。

墨水、连续供墨系统：

墨水：喷墨打印机用的墨水即填充墨水没有原装的，打印量大或用连供也可以买大瓶（500/1000ml）的染料型墨水。市场上彩喷墨水品牌很多，质量好不堵头的墨



水占比比例却很少，如：“**麦普**”、“**慧峰**”^{*1}、“**数码艺**”、“**精华**（A 级）”、“**联沃**（抗 UV）”^{*2}、“**画时代**”都很好。以上都是染料墨水，遇水后字迹会模糊。颜料墨水有防水性但不易维护，一旦堵头就不容易清洗开，且市场上好的颜料墨水不多见。我们一般就使用染料墨水打印资料。

【注】要根据打印机的品牌和型号选购墨水，尽量使用与打印机型号匹配的专用墨水以保证不会堵塞打印头和色彩纯正。

***1、“慧峰”墨水**有 IP4200 系列专用的，颜色比较正，第一次使用须清洗干净大黑内墨盒的原装颜料墨水。因为慧峰墨水（染料黑）和佳能原装颜料黑混合后起反应堵头，清洗墨盒后就没有问题了。

***2、“联沃”墨水**在 R290 打印机打印有斜喷和断线现象。

连续供墨系统：因为墨盒的容量毕竟有限，经常填充墨水比较麻烦，且注墨过程墨水容易溢出墨盒造成故障，打印量比较大建议安装连续供墨系统（简称连供），爱普生打印机必须安装连供，象**同理**、**宝丽**、**另色鬼**、**慧峰**牌的连供质量都可以，为保证不堵头墨水一定要自己选。



佳能彩喷机用的连供，用原装墨盒改的比成套的稳定，价格也会便宜些。虽然改装会麻烦一点，但跟使用稳定比起来还是值得的。也可以让商家给改好（橘黄色的墨盒盖有用，拿回来可以改成抽墨工具）。

爱普生彩喷机的连供都是买成套的，在打印过程中会出现换墨盒的提示，需按连供芯片的复位键来恢复墨水量。**注意 R270（R290）连供一定要选择带按钮的全复位芯片**，就是按一次可以恢复全部六个墨盒墨水量的。有的芯片按一次按钮只能恢复一个墨盒甚至有的连接按钮都没有，使用起来就非常麻烦，当地没有也可以邮购。

打印纸（复印纸）：

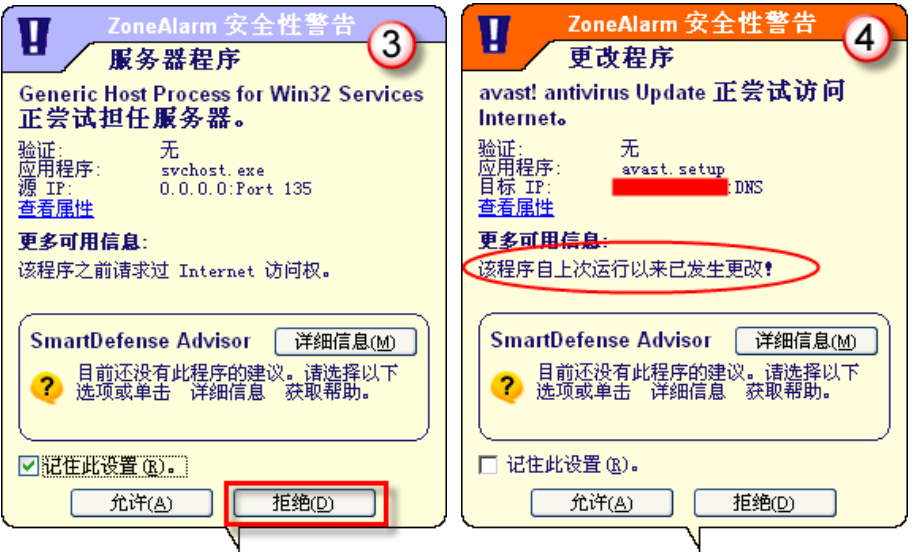
激光机与喷墨机都可使用打印纸（即静电复印纸），一般 A4 规格复印纸用的最多，有木浆纸、草浆纸和混合浆纸，木浆纸比较洁白，建议使用。品牌有很多，打印资料要选用质量好些的纸，但也不一定是最贵的，可先少买几样纸试试，找到打印效果好的牌子，然后再多买。有 70 克，80 克两种规格，一包纸 500 张。70 克纸最常用，价格约 110~130 元/箱（4000 张）；大法书籍可用最好的高档复印纸，70 克的价格约 160~180 元/箱。注意用 80 克的打印厚书不容易装订。

判断纸张好坏的几个经验：

1) 尽量选择纸粉少、不脆、刚挺有弹性、色泽柔和的。好纸不仅省机器，彩喷打印和速印机印刷效果也好，图片清晰、文字锐利，双面喷墨打印也不会洒到反面。同样规格的打印纸（70 或 80 克），纸越薄、越

示这个程序初次首次访问网络，提示对话框颜色显示为橘黄色。一般新安装完系统就会有这个 **svchost.exe** 的提示，这个是和自动更新以及 DNS 解析有关的，如果不允许会无法上网。

重复程序：图②表示 **svchost.exe** 要访问网络，对话框顶部的提示是“重复程序”，表示这个程序以前曾经访问过网络，对话框显示颜色为青色。由于我这里知道这个程序是可信的，所以这里选择允许。



服务器程序：如图③所示，担任服务器的程序提示对话框为靛蓝色。在弹出的小方框中选择“拒绝”按钮就会拒绝其担任服务器。除了破网软件这样可靠的软件可以允许之外，其它程序请禁止担任服务器。

更改程序：图④对话框颜色是红色了，对话框的顶部提示为“更改程序”，这是因为程序发生了变化，我们知道这次改变是可信的（杀毒软件自身升级），因此选择允许。

如果程序提示想要接受来自 Internet 的连接，例如 **svchost.exe**，这个时候可以看到对话框颜色是靛蓝色，也就是说这个程序要担任服务器，没有特殊情况，请禁止并记忆就好。



访问和服务器栏目都有三个设置选项：

- ✓ 此程序被允许访问网络/担任服务器；
- ? 表示询问程序访问网络/担任服务器的权限；
- ✗ 此程序被拒绝访问网络/担任服务器

说明：即使是在关闭智能防御顾问的情况下，由于 ZA 内置了一些系统程序的白名单信息，因此对于可靠的程序，ZA 有时会自动设置为允许。ZA 自动设置的程序不属于安全隐患。

5.3.4 常见程序网络访问对话框举例

当一个程序要访问网络时，ZA 会弹出对话框提示这个程序要访问网络，由您来决定这个程序的网络许可，除了浏览器、下载软件、杀毒软件、破网软件和 Generic Host Process for Win32 Services 可以允许访问网络之外，其它的程序提示访问网络时，阻止即可。下面举例说明。

Generic Host Process for Win32 Services 访问 Internet 图①

点 目标 IP 下的 查看属性 文字按钮（下面右图红圈位置所示），会打开文件属性对话框，可以查看程序的路径和版本等信息。如果遇到不认识的程序，查看属性可以获取其位置以便辅助判断。本例中，程序名称：svchost.exe，位置：C:\WINDOWS\system32。

对话框以不同颜色显示，顶部会显示程序类别(如图①中红圈处)：



新程序：如图①。对话框顶部的提示是“新程序”，同时防火墙会提

光洁越好。

2) 激光打印时，纸张产生静电会造成激光机带纸、甚至夹纸；质量不好的，打印完正面会弯曲变形，再打印反面时就会带纸，比较麻烦。

2.6 刻录机和空白光盘的选购

打印和刻录是资料点两项主要工作，不过长期以来许多同修不太重视刻录机和光盘，认为都差不多，以为能刻能放能用就行了，所以购买时挺随意，这是误解。刻录机和光盘的情况非常复杂，不但牌子多、质量有好坏，还有个兼容问题，就是刻录机跟光盘是否搭配，若不搭配刻录质量就不好（刻录质量问题下面有专题叙述）。或许因为肉眼看不见刻录质量状况，所以大家忽视了这方面，那以后我们就得重视了。

当然，大家对这些也别犯难，技术同修都给做成现成的了，只要咱们重视、照着做就行。

2.6.1 刻录机的选购

1、刻录机的作用

建立资料点除了电脑和打印机以外，刻录机也是一个很重要的部份，就象打印资料需要打印机和打印纸一样，我们刻录光盘需要用到刻录机和空白光盘，通过刻录机我们就可以把资料刻录到光盘上。

我们除了平时刻 VCD 和 DVD 影碟，有时保存资料也需要刻盘，就象把文件放到硬盘和优盘里保存那样，我们也可以把资料刻到光盘上保存起来，这个方法也用于资料的备份（就是为了防止数据意外丢失，而把同样的数据再另外存放一份或多份）。

2、刻录机的质量

提到刻录机的质量，可能首先想到这几方面：1) 刻录机能不能刻盘；2) 刻的盘是否能读能放；3) 是不是耐用。

耐用方面因为需要时间考验，所以短时间看不出，那么许多人往往认为只要满足前两点，刻录机的质量就可以了，其实不全面，刻录机出厂前都要经过检验合格才进入市场，因此，想在市场上找一台不能刻盘或者刻出来的盘不能读不能放的刻录机，还真是个挺难的事（当然有特殊情况，会碰到个别没法正常用的机器，但是极少）。

这个意思就是说：仅凭前两点谈不上质量好。现实例子就是先锋 118/218 系列刻录机，主要表现都基本正常，能刻能读，但是跟铼德 DVD

光盘不兼容，刻不好，有时刻录失败，多数是刻录质量差。因此，要全面评价一款刻录机的质量，还得看刻录质量和兼容好不好，得跟大多数光盘都能搭配，这样才行。兼容性问题，打个比方，就象厨师做菜一样，不管什么原料，好厨师都能做出可口的菜肴，这就是“兼容性好”；如果别的不行只能用某几种原料，这就是“兼容性不好”，挑原料，就象刻录机挑盘一样。

3、刻录质量

<刻录质量>也可以叫<刻录品质>，跟<刻录机的质量>不是同等概念。打个比方：就象在纸上写字，有人字写的好看、看着清晰悦目；有人写的不好看、潦草、不容易看懂，但如果仔细看的话，还是能识别出来写的是啥。后一种情况就是所说的<刻录品质>不好（但一般不能说那个机器质量有问题）。

<刻录品质>不好的后果，那得看具体情况，一般的差点没啥太大影响，要是挺严重的话，说不定就有隐患，比如刻出来的影碟现在能放，过一阵子就难说能不能放，或这个机器能放、那个机器说不定就不能放。要是<刻录品质>特别差，比如有的盘刻出来都影响正常放了，机器都没法正常用了，那这种情况就得说那个机器有质量问题了，基本上得考虑退换货。这就是<刻录品质>跟<机器质量>两个概念的区别，要是说白了就是，<刻录品质>更注重“好不好用”，<机器质量>更注重“能不能用”。

<刻录品质>情况，如果不是严重不好，普通情况下不容易看出来，一般都得借助测试机检测，还得懂相关技术，这里面有很多学问，如果感兴趣，可以去天地行论坛交流。

4、刻录机的种类

刻录机种类	能刻的空白光盘	能读取的光盘	市场情况
CD 刻录机 (即 VCD 刻录机)	CD (VCD) 光盘	CD (VCD) 光盘	少见 基本淘汰
Combo 刻录机 (即康宝刻录机)	CD (VCD) 光盘	CD (VCD) 光盘 DVD 光盘	过渡产品 不常见了 可能不耐用
DVD 刻录机	CD (VCD) 光盘 DVD 光盘	CD (VCD) 光盘 DVD 光盘	市面主流
蓝光刻录机	尚未普及		

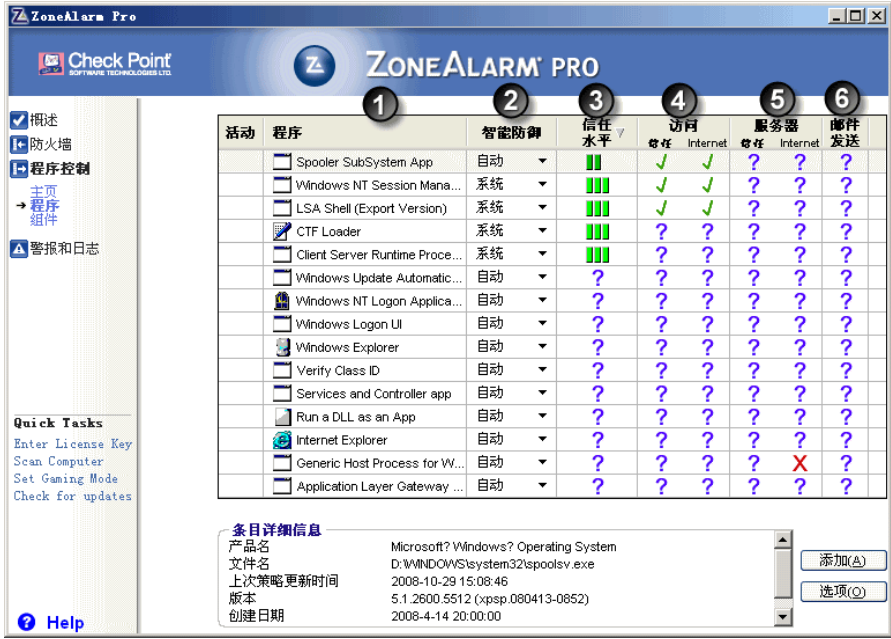
5、刻录机的选购

选购刻录机得防止一个误区，就是不要看品牌，不能看哪个牌子出

5对于程序是否可以担任网络服务器的设定，✔表示允许，✘表示禁止，？表示询问；

6程序是否可以发送邮件（除了邮件客户端都可以阻止）

在程序栏目，鼠标右键点击某个程序，弹出右键菜单中选择属性，就会显示这个程序的路径和提示信息等参数。



2) 程序控制—程序—访问、服务器

4访问和5服务器，用于控制程序的联网权限，需要在访问网络的时候手动设置。

如果在访问或服务器栏目，鼠标左键点击对应某个程序的✔/✘/？图标，会弹出下面的权限设置菜单，点击哪个项目就会设置网络权限为哪个类型。

程序	智能防御	信任水平	访问	服务器
Internet Explorer	自动	?	✔	?
Guard GUI Applicati...	自动	?	?	?
Generic Host Proce...	自动	?	?	?
Firefox	自动	?	✔	?

✔ 允许(A)

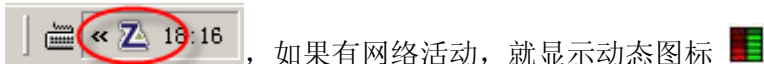
✘ 拦截(B)

？ 询问(K)



这是侧边栏，所有项目都在这里展开和查看。展开一项的同时其它项目就会关闭。展开的项目左侧有一个小箭头，例如这里的概述 - 主页左侧的小箭头。这是ZA的主界面，有些内容无法汉化。红色的是反间谍模块，最大精简模式去掉了这个模块，因此有红色警告，但不影响使用。

ZA 防火墙的通知栏图标如下，双击这个图标也可以启动 ZA 主界面。



如果有网络活动，就显示动态图标

概述一首选项：“检查更新”选择“手动”，ZA 的检查和下载更新其实就是下载新的安装程序，但是安装以后会变成英文版本，小版本号之间的升级都可以忽略。

5.3.3 程序控制—程序

1) 程序控制—程序：

所有运行的程序都会在这里显示，主要分为六列（后面有图示）：

- ① 程序名称，选择程序之后，在窗口底部可以看到程序的路径版本等信息，右键点程序，也可以选择属性选项来查看文件的具体信息；
- ② 智能防御：这里一般不需要特别配置；
- ③ 信任水平：是否允许执行其它程序等；
- ④ 对程序网络方面访问信任区域和 Internet 区域的设置，✔表示允许，✘表示禁止，？表示询问；

名就买哪个，这不行，同一个品牌，有的型号好，有的型号不好，只看品牌就不准。另外，市场情况不断变化，将来新出的机器质量如何，得看实际使用情况，不能用以前的眼光衡量。现实教训就是从前先锋挺好，但是 118/218 就有缺陷，如果还是只认先锋这个牌子就不行了（但不代表将来不行）。

因此，我们选购刻录机得看具体时期的具体型号。由于随着市场变化一些知识会过时，而手册里又不一定能够做到及时更新。所以选购刻录机的具体情况集中在天地行论坛的帖子中，那里是可以及时更新的，请留意查看这个帖子：

◇刻录机选购和推荐（需破网访问）

<http://tiandixing.org/viewtopic.php?f=26&t=18192>

2.6.2 空白刻录光盘的选购

1、光盘质量不可忽视

很多同修误认为“空白光盘都差不多，能刻能放就行，哪个便宜买哪个”。有这种误解是因为对光盘技术了解太少，举个例子：我们购买打印纸经常要区分哪种是木浆的，哪种是草浆的，哪种纸字迹不洇，哪种纸的纸粉少，等等，为什么关心这些呢？因为它们对打印质量有影响，这些影响我们能直接看到。与打印纸相似，空白光盘也是一种耗材，光盘的质量差异以及这些差异对刻录质量、播放质量和保存时间的影响，比打印纸的情况复杂的多。那为什么有些同修对光盘质量的重视就不如打印纸呢？也许是因为肉眼看不到区别在哪吧。我们对光盘质量的重视，如果能提升到对打印纸的认识和那个重视程度可能比较合适一些。

与购买打印纸类似，以上那种误解实际上与“随便买一种纸，打印出来（暂时）能看清内容就行”这种最低要求一样，至于打印效果好不好？字迹洇不洇？是否很多人都容易看清楚？保存时间是否长久？……这些都不考虑。这种标准实在过低了。

当然不是说专买价格贵的光盘。怎样选购质量可靠、价格适合的光盘，这是我们应该重视的。不过质量可靠的光盘，价格通常不会特别便宜。实际上很多低价光盘都是工厂的次品盘，但是我们凭肉眼很难分辨（除非外观有严重缺陷）；还有些光盘有隐含缺陷（工厂淘汰品），往往能刻录成功实际却是废的。社会上很多常人专门用那种廉价次品盘，是因为他们要求低——基本上只要刻录完能看一遍或几遍就不再用了、或者是不计后果纯粹免费送给别人的……他们与我们的要求完全不一样。

概括而言，劣质光盘可能造成以下影响：（1）刻录机刻录时很吃力、

不稳定，可能损害刻录机或缩短刻录机使用寿命。(2) 刻录质量不好（有隐含缺陷）或者兼容性不好，影响影碟机播放，具体表现可能是有的影碟机能顺利播放，有的机器不能顺利播放。(3) 保存时间长短不同，例如暂时能顺利播放，过一段时间不能顺利播放。

那么优质光盘和劣质光盘有什么本质区别？对刻录质量有什么影响？有没有直观可见的有说服力的依据？不同品牌的光盘质量为什么差距那么大？却又同时在市场上销售？不同质量光盘的来源是什么？……这些问题，请参考明慧网这篇文章：

光盘质量不可忽视—优质光盘和劣质光盘的对比测试（682K，需破网访问）

<http://pkg2.minghui.org/mh/2010/1/21/guangpan.zip>

2、如何选购空白光盘（重要）

刻录盘，也叫空白光盘，有 CD 和 DVD 光盘之分，刻 VCD 的时候用 CD 光盘，刻 DVD 用 DVD 光盘，有时候我们备份数据也会用到 DVD 光盘。普通 CD 光盘的容量是 700M（80 分钟），我们常用的 DVD 盘容量是 4.7G，大约是 CD 盘容量的 6-7 倍。

DVD 光盘有 DVD-R 与 DVD+R 两种，如果是刻录视频影碟（例如晚会或平时的真相录像光盘），请使用 DVD-R 光盘（简称“-R”盘，读做“减 R”盘），用这种盘刻录的影碟兼容性好，老式 DVD 影碟机也能播放。

市场上的光盘品牌种类非常多，令人眼花缭乱，究竟哪些质量可靠呢？如何鉴别真伪呢？有没有既实用又直观的实物照片供对照呢？……这些内容，请参考明慧网这篇文章：

光盘选购与鉴别手册（上）（网页中文件 4.4MB，需破网访问）

<http://minghui.org/mh/articles/2010/1/30/217238.html>

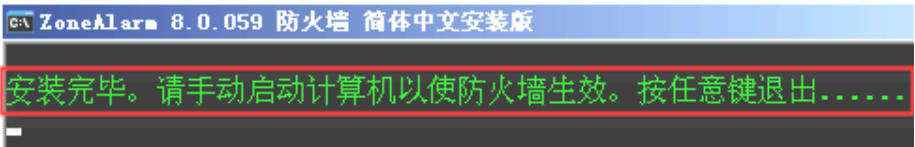
光盘选购与鉴别手册（下）（网页中文件 2.3MB，需破网访问）

<http://minghui.org/mh/articles/2010/2/9/217849.html>

随着时间推移，情况会发生变化，最新信息都集中在天地行论坛这个帖子，可能随时更新，请及时查看：

◎光盘选购相关交流及推荐—《光盘选购与鉴别手册》（需破网访问）

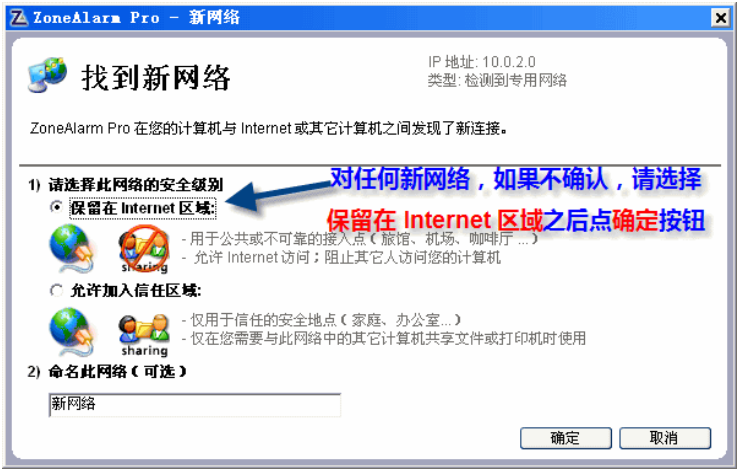
<http://tiandixing.org/viewtopic.php?f=26&t=22047>



5.3.2 第一次启动 ZA 和简单设置

启动ZA之后，ZA可能会提示发现新网络，对任何新网络，如果您不确认，请选择 **保留在 Internet 区域** 之后点 **确定** 按钮添加到 Internet 区域。

以后可以在防火墙主界面点 **防火墙—区域** 来查看和设置这个区域。如果对话框界面显示的是英文，说明没有安装成功，请卸载ZA，从新启动电脑之后再执行自动安装命令。



之后就会显示 ZA 的主界面，ZA 主界面左侧有一个**侧边栏**，所有的功能都可以通过点击侧边栏上的文字按钮来切换。这里看到侧边栏一共有四个项目：概述、防火墙、程序控制、警报和日志，点击某一个项目，这个项目就会展开同时其它项目关闭。

当点击某个项目的子项目时（例如对 **概述** 而言，**主页**、**产品信息**、**首选项**就是它的子项目），该子项目左侧就会有一个箭头→表示被选中了。

_298_000_en.exe

解压缩下载的 ZA8_ins.zip，进入解压缩之后的 ZA8_ins 文件夹。

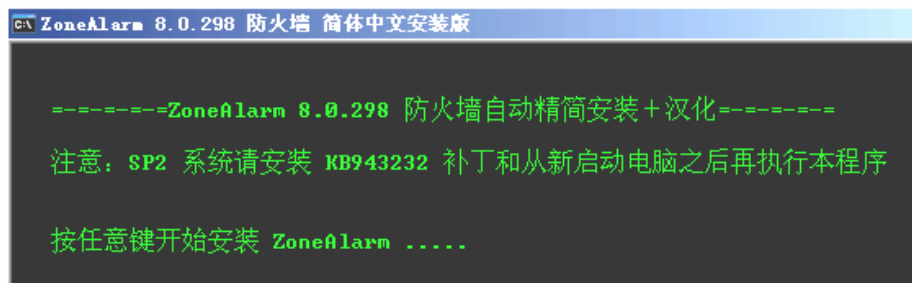


把官方下载到的 zapSetup_80_298_000_en.exe 文件复制到“自动安装.CMD”文件(带有齿轮的文件)所在的 ZA8_ins 文件夹。其它文件作用：

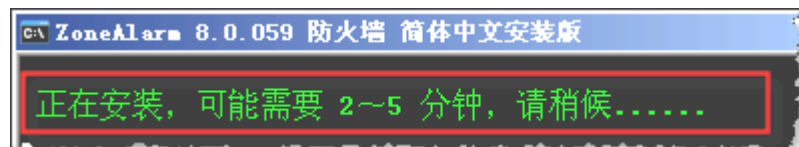
中英文对照表.TXT：出现英文提示时，参考这个获取翻译；

卸载 ZA 前执行.CMD：ZA8 在卸载前请执行这个备份系统的卸载项目；

双击运行汉化包中的 自动安装.CMD 文件，运行后显示界面如下，看到这个界面，按任意键开始安装。



整个安装过程是自动的，安装时会出现一个黑色窗口，显示“正在安装，可能需要 2~5 分钟，请稍候.....”。请不要关闭这个窗口。



安装时，右下角的通知栏会有一个小电视似的图标，如图



安装完毕，小电视图标消失，同时 DOS 窗口会提示“安装完毕。请手动启动电脑以使防火墙生效。按任意键退出.....”。

第三章 电脑基础操作和系统备份

这个部份主要介绍电脑的基本操作、鼠标键盘的使用、系统自带的 IE 浏览器、记事本、输入法的使用，如果是一点电脑基础也没有，看这个部份可能比较吃力一些，可以到一些软件店买张关于 XP 操作系统的书籍或者教学光盘，盗版的也没有关系，例如开天辟地教学盘，加快对操作系统的熟悉过程。本章最后一个小节（即 3.8 小节，上册第 79 页）是关于系统自动备份和恢复的内容，在备份好系统之后，如果系统出现问题，可以几步就恢复系统，所以不要怕使用电脑会出问题。

3.1 电脑的基本操作

鼠标和键盘使用的视频讲解，请观看 VCD 教程的
电脑基础操作

__鼠标和键盘（节目 3）

其实单纯的电脑操作很简单。实际操作中只要肯动手，不畏难，这一部份内容，在使用电脑的过程中对照着操作，很容易就掌握了。

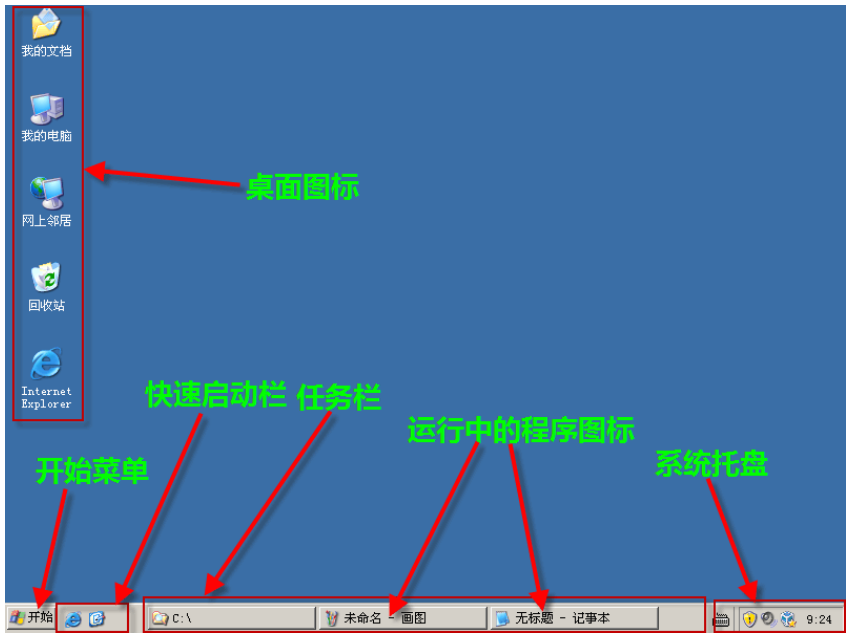
例如，我们可以一步一步来：先学会开机和关机，多重复几次，就会发现开关电脑和开关电视机没有什么区别。然后就试着操作鼠标，熟悉一下鼠标的几个用法。然后再打开记事本文件，用键盘输入一些字符。这些都会操作了，右键点桌面上的“我的电脑”图标，在弹出菜单中选择“资源管理器”打开资源管理器，最小化、最大化这个窗口，然后关闭这个窗口，多重复几次，最基本的电脑操作我们就会了，以后只是根据一些程序的不同特点进行细节上的操作了。

如果我们购买的电脑已经装好了操作系统，那么我们就可以先来练习练习基本操作了，先不要忙着破网，熟悉电脑的基本操作后再说；如果购买的电脑没有预装操作系统，那么就让卖电脑的商家装一套 Windows XP 操作系统，安装好操作系统后再返回来进行基本操作的练习。

3.1.1 电脑如何开机和关机

开机：开机的过程跟打开其它电器是一样的，按一下开关就行了，一般这个开关都带有一个表示电源的图案，有点象电视机的开关上的图案，台式机的开机按钮，一般在机箱的中部，笔记本电脑的开机按钮一般在键盘的上部。台式机开机之前①要打开电源开关，②按动显示器的

开关，③按动主机箱上的开关。完成以上步骤后，就会看到屏幕上显现出图像。从屏幕上可以看到整个电脑启动的过程，直到启动过程全部结束，这时屏幕就会保持在一个固定的画面的状态。这个画面就是我们常说的”桌面”。



桌面：桌面上放了许多小图标，图标下标着名字，如：“我的文档”，“回收站”等，，需要用哪个用鼠标双击（或用鼠标点蓝后，按回车键）就打开了。另外“桌面”的最下方有个长条，叫“任务栏”，在“任务栏”的左侧，就是屏幕的最左下角，有一个注明为”开始”的按钮，用鼠标点击“开始”按钮，就会看到很多选项，其中包括关机的选项。

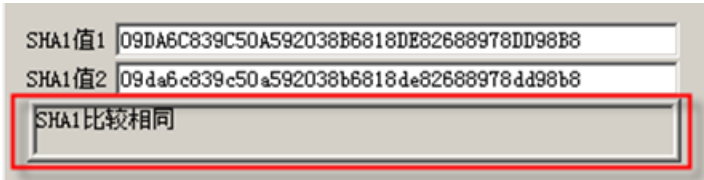
在“开始”按钮的右边，有几个小图标，点一下这个位置的图标，就可以运行程序了，因此这里叫快速启动栏。

在任务栏的右方，也就是屏幕的最右下角还有一些图标，包括时间显示、杀毒软件图标、声音和文字输入法等项目的的位置，叫做系统托盘。

以上就是桌面的大概结构。

关机：关机的操作很简单，只要能操作鼠标就行，点电脑最左下角的“开始”，在出现的画面中点“关机”选项，在出现的画面中再点“关机”就可以关闭电脑了。

当把帖子中提供的 09da6c839c50a592038b6818de82688978dd98b8 贴到软件中的时候，会显示 SHA1 相同的，说明下载的文件完整无误



如果不同则会显示，说明这个文件不完整，需要再下载



5.3 防火墙软件

ZA 防火墙的安装，请观看 VCD 教程的

VCD 附录三 装机录像（下）

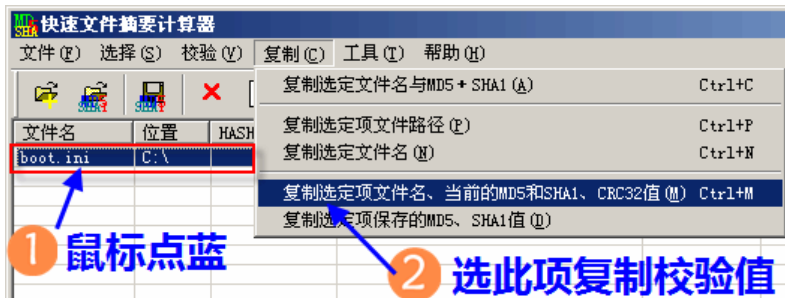
__ZoneAlarm 8.0 的安装（节目 32）

防火墙最早的概念是建筑上的，是可以用来隔离火势，保护人安全的一道墙。在电脑领域，就引申为外界网络和本地系统之间的防护软件。**防火墙是必须要安装的一个软件。**能够起到防止网络黑客和控制内部程序是否能够访问网络的作用。另外防火墙只放行破网软件、浏览器、杀毒软件等可靠程序，不要看到任何程序都放行，否则就相当于放弃了防火墙的程序控制了。目前推荐使用 Zonealarm 防火墙，简称 ZA 防火墙。

使用 ZA 防火墙，最简单、省心、方便的方法是**制作本机防火墙策略的备份**（见 5.3.6 小节，上册第 115 页），技术人员给别人装机，更应配置好程序的访问许可之后创建一个 ZA 策略备份，以便使用者以后恢复。

5.3.1 ZA 防火墙的下载和安装

- ZoneAlarm 8.0.298 辅助文件下载（779KB，需破网访问）：
http://pkg2.minghui.org/mh/2009/1/8/ZA8_ins.zip
- 详细教程下载（1MB，需破网访问）：
http://pkg2.minghui.org/mh/2009/1/8/ZoneAlarm_document.zip
- 英文版官方下载（31.6MB，可直接访问）：
http://download.zonealarm.com/bin/free/1043_en/zapSetup_80

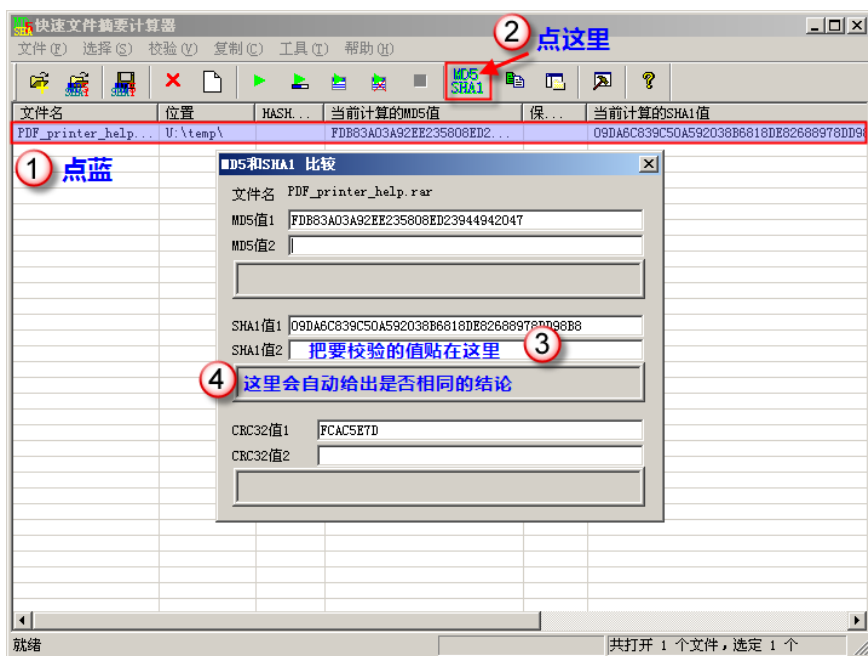


5.2.2 计算的 SHA1 值和已有的 SHA1 值对比

如果是自己已经下载了一个文件，想和别人提供的标准 SHA1 对比，例如下面的这个天地行论坛的帖子内容中就有这样一个附件，SHA1 校验值就是 09da6c839c50a592038b6818de82688978dd98b8。把这个复制下来。

论坛经常有人问到如何生成PDF文件与如何使用PDF虚拟打印机，特制作了一个
[PDF_printer_help.rar](#)
 Sha1 校验值: 09da6c839c50a592038b6818de82688978dd98b8
 签名文件: <http://tiandixing.org/signs/fuchen-20090823-98b8.asc>
 (2009-08-23上传 82.47 KB) 被下载 32 次

下载这个文件后，拖动到 HashJet 窗口，然后如下图操作。



3.1.2 鼠标及使用方法

鼠标的作用很多，是操作电脑必不可少的工具。我们可以在它的帮助下向电脑发出指令，也可以用它打开文件，复制文件等。其实我们操作电脑时时处处都离不开鼠标。我们在荧屏上看到的箭头是鼠标的令箭。移动鼠标，箭头就会跟着移动。



鼠标的大小、形状就象一只小老鼠，所以英文称呼就是老鼠，中文只是直接翻译过来而已。现在的鼠标一般有鼠标左键、鼠标右键和中间的滚轮三个部份供使用者进行操作。

如图所示，将手自然放在鼠标上。食指和中指轻轻放在鼠标的左、右键上，整个手掌和手指轻轻搭在鼠标上。其实使用鼠标时是掌跟部位是支撑点。

鼠标的一般操作主要有：

移动鼠标：启动电脑后，就会发现屏幕上有一个小箭头，叫作鼠标指针。你移动鼠标，这个箭头就跟着动，如果把鼠标向左移动，就会发现这个箭头也会向左移动；同样，手控制鼠标向哪个方向移动，这个箭头就跟着向哪个方向移动。鼠标就是控制这个小箭头的工具，通过使用这个小箭头就可以控制电脑了。



如果鼠标已移到桌子边缘，但还需向那一侧移动，可将鼠标悬空拿起来移回适合操作的位置，再继续沿原方向移动。鼠标“不听使唤”的一个原因就在这儿，有的时候不知道悬空拿起来。

单击左键：单击左键：就是用食指快速的按一下鼠标左键，然后松开手，就会听到鼠标发出“咯哒”一声，这就表示单击成功了。单击左键是鼠标最常用的方式，我们在电脑上主要用它来进行选择和定位，即鼠标指针指到哪里，会将光标移到鼠标所点的地方，单击左键就会把那个文件或那项功能选中。比如我们要选择某个文件，我们先把鼠标指针移动到文件名上，然后单击左键，就会把那个文件选中，被选中的文件通常会变成蓝色。

请记住：请记住：因为这是鼠标最常用的操作方式，所以“单击左键”这一操作，我们常常会简略的说成是“点击”、或“单击”、或“点”、或“选”什么，那么这就是指用“单击鼠标左键”。

单击右键：单击右键：和单击左键差不多，只是使用的手指和按的键不同。用搭在鼠标右键上的中指快速按一下鼠标右键，然后抬起中指，就是单击右键。按鼠标右键后也会听到鼠标发出“咯哒”一声，并且一般在鼠标指针位置会出现一个画框，里面有很多选项，这个画框叫功能

“菜单”供我们选择（见 3.1.5 小节，上册第 57 页），单击右键在很多的操作中都会用到。单击右键以后，如果不想选择出现的菜单，可以在其它地方任意单击一下左键，菜单就消失了。

单击左键和单击右键是我们用的最多的操作，先练习一下，熟悉了以后再练习双击左键的操作。

双击左键：就是用食指在短时间内快速连续按鼠标左键两下（例如在一秒钟内连接两次）。很多程序都可以用鼠标双击启动，文件也可以用鼠标双击来打开。

可能有的同修刚开始的时候掌握不好要领，那么也可以先使用一种替代的方法，例如用鼠标单击选择要打开的文件后（文件变蓝），再按一下键盘上的回车键（标有“enter”字样），这样也可以达到鼠标双击的功能，以后熟练双击了再使用双击的方法。

请记住：在以后的描述中，我们常常会说“双击”什么，就是指用鼠标左键来进行双击操作。

拖拽：先把鼠标指针移到目标文件上，然后按下鼠标左键，注意：是按“住”而不是按一下，按住不要松开，然后移动鼠标，随着鼠标指针的移动，目标文件也跟着移动，不过显示的图象是虚的，注意这期间不要松开鼠标左键，当把目标文件移动到目的地之后，再松开鼠标左键。这就是使用鼠标时的拖拽方式。有的环境也称为拖放。

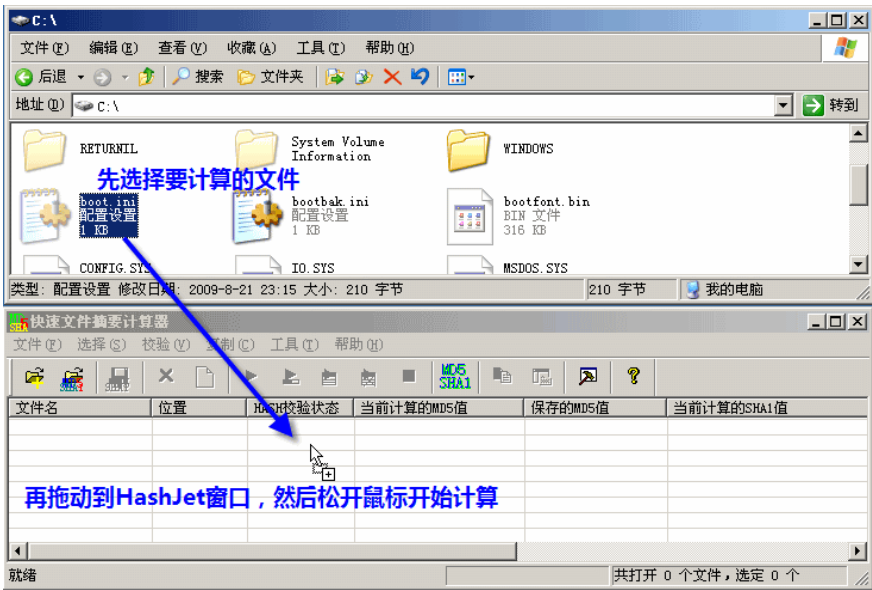
滚轮：就是鼠标左右键中间的滑轮，可以用食指上下移动它。它在我们浏览窗口时，如上网浏览网页、浏览文档等，用来调整和移动窗口位置，帮助我们快速浏览。

上、下滚动鼠标滚轮可以在垂直（即上下）方向移动浏览页面；有的电脑，按“住”键盘上的 Shift 键的同时，上下滚动鼠标滚轮，可以在水平方向移动所浏览的页面。

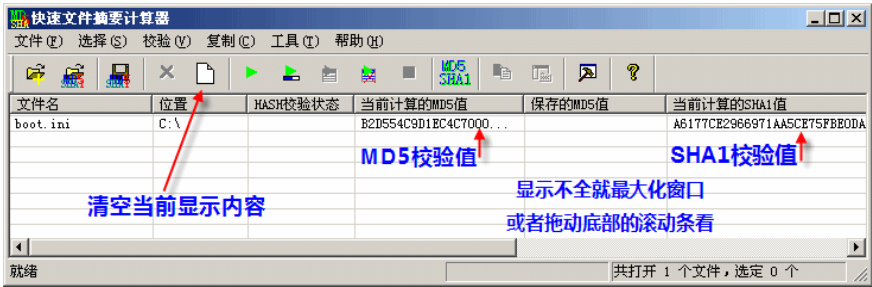
什么是按钮：很多命令在窗口上显示的就是一个代表某项指令的图标块，当对其按下鼠标左键时，看上去它就像被按下去了，当松开鼠标左键，它又弹起来了。所以，就形象的叫它们为按钮。按下某个按钮将执行某项操作。例如 Windows 的最左下角有一个叫作“开始”的按钮，按下这个按钮，就弹出包括关机在内的很多选项。按钮是鼠标键盘操作中经常要用到的词汇。

3.1.3 记事本（可以练习打字和写文章）

不要松手，过一小会儿 HashJet 那个窗口就自动出来了，再拖到 HashJet 窗口中松手，软件就会自动计算。



计算之后显示如下



在程序窗口点蓝文件所在行，然后执行菜单 **复制——复制选定项文件名、当前的 MD5 和 SHA1、CRC 值**，就会把校验值复制到剪贴板。就拿现在的例子来说，计算得到 boot.ini

MD5: B2D554C9D1EC4C700086D593C751932F

SHA1: A6177CE2966971AA5CE75FBE0DAA39F31E65F7D0

5.1.4 Winrar 使用安全提醒（重要）

有的同修习惯直接双击打开扩展名为.rar、.zip这样的压缩文件，然后在打开的 Winrar 窗口里面直接双击打开里面的电子书、html、Word 等文档来阅读，阅读后关闭查看的文件并关闭 Winrar 软件。其实这样是不安全的，查看的文件会临时释放到系统临时文件夹之后简单删除，用文件恢复软件就能轻易还原出这些曾经查看过的文档。所以请把敏感文件放在加密盘，解压缩到加密盘之后，再进行查看编辑等操作。

同时也补充一下，Windows XP 默认支持打开 .zip 压缩文件，如果 .zip 文件里面含有重要的隐私内容，也不要继续查看和执行 zip 文件里面的内容，否则也会在系统中生成临时文件，查看完之后会简单删除，同样不安全。

5.2 验证 MD5、SHA1 校验值—HashJet

数字指纹也叫校验值（包括 SHA1 和 MD5 校验值），通俗些说就是表明文件身份的一串字符，用来验证这个文件在传输过程中没有被修改过。如果与软件作者公布的 SHA1 值完全一致，表明该软件是作者发布的正版。如果不一致，说明软件有改动，或者下载不完整。对于一些对安全性要求高的软件，例如破网软件，一定要在下载后验证软件的数字指纹。

网页上提供了下载文件的校验值，那么下载回来之后就可以计算下载文件的校验值，通过和网站上的校验值对比来确认是否下载完全。

验证 SHA1 值、MD5 值软件 HashJet 下载（32.9KB，需破网访问）：
<http://pkg2.minghui.org/mh/2010/2/8/HashJet.zip>
HashJet 帮助文件下载（206KB，需破网访问）：
<http://pkg2.minghui.org/mh/2010/2/8/HashJet-help.zip>
软件的使用看教程就可以了，这里简单介绍一下使用方法。

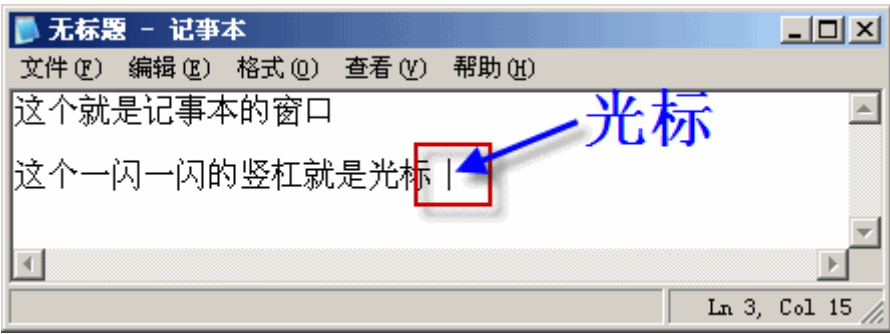
5.2.1 拖动文件到 HashJet 窗口的方法计算

此方式也适合于批量拖动多个文件计算，差别仅在拖动文件的数目。
把下载的文件解压缩，之后双击里面的 HashJet.exe，会出现软件的窗口画面，要验证哪个文件就可以直接用鼠标把哪个文件拖动到 HashJet 窗口中的网格上松手，如果窗口被挡住时，你就拖动要验证的软件一直拖到电脑任务栏的“快速文件摘要计算器”的图标上，这时还

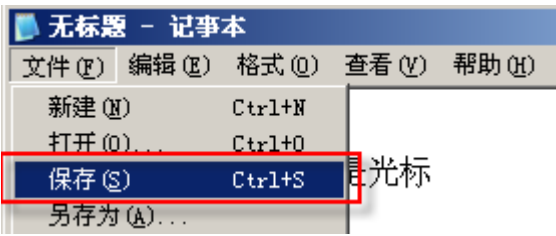
记事本是一个简单的文字编辑工具，顾名思义，这个小软件可以记录一些简单的事情，也可以用来练习文字输入和打字。记事本里面的内容可以保存成.txt 文本文件。由于后面的打字需要使用这个软件，因此提前介绍一下。

打开记事本的方法是：在某个盘里(或桌面上也行)点鼠标右键==>新建==>文本文档==>双击打开这个“新建 文本文档”。

打开记事本后，窗口中有一个一闪一闪竖杠标识，这个竖杠就叫作光标，用来指示键盘输入的位置。当我们输入文字的时候，输入的文字就会在光标后面出现。用鼠标在已输入的任何位置点一下，也能把光标移动到那里。



当文字输入完毕，想要保存时，点“文件”==>“保存”就可以了。



3.1.4 键盘及使用方法

键盘是最主要的输入设备。通过键盘，可以将文章输入到电脑中，也可以向电脑发出命令。我们这里只作最基本的介绍。打字的时候可以打开记事本来练习。打开记事本的步骤是：在某个盘里(或桌面上也行)点鼠标右键==>新建==>文本文档==>双击打开这个“新建 文本文档”。

把光标保持在记事本里面，无论怎么按键盘的数字字母都不会破坏系统的，不必担心会出什么问题。



功能键：键盘的第一排为功能键，第一个键上的文字为 ESC，接着是 F1～F12 这几个平时用的不多，最右侧的是几个指示灯。

数字键：位于第 2 排，包含 1234567890 这些数字符号，打字的时候，按哪个键就会打出哪个数字。

字母键：在键盘的中间有 QWE 等 26 个字母键，位于第 3、4、5 排。

大写锁定：第 4 排的第一个键，有的上面的文字是 **Caps Lock**，用来切换大小写的。键盘的平时打出的字都是小写的。按一下该键，其在键盘的上方对应的 Caps Lock 指示灯会亮，表示已转换为大写状态并锁定，此时按任何字母键都会打出大写字母。再按一次该键，指示灯灭了，又变为小写状态。

上档键：第 5 排第一个键，也有的键上的文字为 **Shift**。我们会注意到数字键上面有两个符号，例如数字键“5”，上面的符号是百分号“%”，下面的符号才是“5”，这样键面上有上下两种符号的称为双字符键。上档键的作用就是，按住 Shift 键的时候（注意：是按“住”不放，不是按一下，当然写入所需要的字母或符号后要松开），再按双字符键，就会输出键面上面那个档位的符号，例如，不按 Shift 的时候，按数字键“5”，就会打出数字“5”，而按住 Shift 之后再按数字键“5”就会打出百分号“%”。上档键对英文字母也起作用，在字母小写状态下，按此键的同时，按所需要的英文字母键，屏幕上显示的是该英文字母的大写状态。

键盘的下部左右两边各有一组 Ctrl、Alt、Shift、键，功能完全一样，只是为左、右手操作方便而设。

空格键：键盘最下一排中间的那个最长的键就是空格键，按一下该键，光标向右移动一个空格。（光标的说明见后）

的存放位置和压缩后的文件名。

添加到“*.rar”：**这里的“***”在具体操作时显示的是要压缩的文件的文件名，执行后在当前目录下压缩成 ***.rar 文件。

如何进行分卷压缩

有的时候，由于网络因素，发送邮件的时候，太大的附件可能无法发送成功，需要把大文件分割成一些小的片断文件。例如使用明慧站内信箱投稿时，要发送 20MB 大小的动画文件，把这 20MB 的文件作为一个附件很多时候会发送失败，这时就可以使用 Winrar 的分卷压缩的功能，把大文件压缩成若干个小文件，一般控制在 1～3MB 以内比较好些。例如，我们要把一个名字叫 abcd 的文件夹分卷压缩，计划每个分卷为 800Kb 大小，可以右键选择这个文件夹，弹出菜单中，选择“添加到压缩文件(A)...”，之后就会弹出一个对话框，在对话框左下角的“压缩分卷大小，字节(V)”下面的输入框中，输入 800 K 或者 800KB（即数字后面跟上 KB 或 K），之后点“确定”按钮会自动把压缩文件分割为 800KB 大小的分块了。

压缩后文件名会显示为 abcd.part1.rar、abcd.part2.rar...，分块数目视压缩文件大小而定。分块压缩后，再发送多封邮件，一封邮件粘贴一个附件，在邮件标题标明一共有几封这样的邮件，当前的邮件是第几封就可以了。当然如果附件容量允许，也可以一封邮件带有几个附件。

同样，如果你希望压缩为 1500KB 大小的分块，就输入 1500 K。如果你希望以 MB 字节作为压缩单位，就输入类似 1 M、2 M 的大小。分卷压缩不支持小数点方式的输入，例如你输入 500.8 K 或者 5.6 M，都会压缩成一个文件，起不到分卷压缩的目地。


如何给压缩文件设置密码

我们有时会使用到一种加密压缩文件的方式，使用 Winrar 打开的时候弹出一个密码对话框，需要密码才能解开文件，密码不正确就看不到里面的东西，这也是突破网络封锁加密传送文件的一个好办法。

加密压缩文件的方法是：鼠标右键点选要压缩的文件，移动光标到“添加到压缩文件”=>在弹出框中点“高级”=>点右中部的“设置密码”=>在弹出框中两次输入同样的密码，选中“加密文件名”=>确定=>再确定。

密码最好设置 20 位以上，密码大小写字母、数字、符号混合。这样加密压缩的文件，你需要将密码告诉对方，对方才能解开文件。一般几个人之间可以事先通过 email 或其它方式约定好压缩密码，或者，将密码另外发信告诉对方，或者另外再用一个图形文件等将密码发给对方。

5.1.2 如何解压缩文件

安装完 Winrar 后，会自动关联 zip、rar 等压缩文件，在资源管理器中，这些压缩文件会显示为 Winrar 的图标，以后看到这样的图标，我们就知道这是个压缩文件，可以使用 Winrar 来解压缩。

例如我们要解压缩一个文件名为 abc.rar 的文件时，只要鼠标指向 abc.rar 文件名，然后点击鼠标右键，再执行“解压到 abc\E)”就可以把 abc.rar 里面的内容解压缩到 abc 这个文件夹里面了。

有的时候，一些文件体积比较大，提供下载的网站可能把它分割为几个分块文件，所以你下载的就是几个这样的片断了，例如 abc.part1.rar、abc.part2.rar，把这些文件片断下载到同一个文件夹里面，解压缩的时候，右键单击其中任意一个片断文件，弹出右键菜单中点“解压到当前文件夹”命令，Winrar 就会自动寻找其它的匹配分卷来解压缩了。如果提示“需要下一压缩分卷”说明你下载的压缩分卷数目不够，文件名或者扩展名不对，需要你核实一下原始网页上的文件名和电脑中文件名是否一致；如果 Winrar 说有的片段有 CRC（校验码）错误，请从新下载那个片段，直到 Winrar 能成功合并。

如果解压缩过程中出现“Winrar:诊断信息”的对话框，对话框里面会显示具体哪个压缩文件和对应的出错说明，就需要单独下载出错的那个文件。例如把一个 Word 文件 abc.doc 压缩成三个分块，名字分别为 abc.part1.rar、abc.part2.rar、abc.part3.rar，假设第二个文件被破坏或者没有下载完，解压缩的时候，就会出现诊断对话框，提示：

! Z:\abc.part2.rar: 文件“c.doc”头被破坏
! Z:\abc.part2.rar: 文件“c.doc”头被破坏
! abc.doc CRC 失败。文件被破坏

前面的提示就说明 abc.part2.rar 有问题，需要从新下载。有时也会有其它错误提示，例如“***.rar:不可预料的文件末端”等等，显示哪个 rar 文件出现错误，就说明这个压缩文件或分块有问题，需要从新下载。

5.1.3 如何压缩或分卷压缩文件

要压缩文件时，选择要压缩的文件或文件夹，然后点击鼠标右键，在弹出的菜单中选择对应命令就可以了。右键菜单中有几种压缩选择方式，例如：

添加到压缩文件(A)...：这时会有新对话框出现，你可以选择文件

回车键：键面上有 Enter 文字，在第 3 排和第 4 排右侧，一般占两行的位置。从键盘上输入一条命令后，按 Enter 键，便开始执行这条命令。在写文章的时候，按一下回车键，会将光标向下移动一行，起到换行的作用。

Backspace：即退格键，第 2 排最右侧的那个按键。按此键，光标向左退回一个字符位，同时删掉该位置上原有的字符。

Delete：即删除键，有的键面上的文字是 DEL。每击一次此键，删除光标右侧位置上的一个字符，该字符右侧的所有字符各左移一个字符的位置。

Home：即起始键。按此键将光标移到这一行最开始的位置。

End：终点键。按此键将光标移到行尾。

Page Up：向前翻页键。按此键使屏幕显示内容上翻一页。

Page Down：向后翻页键。按此键使屏幕显示内容下翻一页。

↑：光标上移键。按此键，光标移到上一行。

↓：光标下移键。按此键，光标移到下一行。

←：光标左移键。按此键，光标向左移一个字符位。

→：光标右移键。按此键，光标向右移一个字符位。

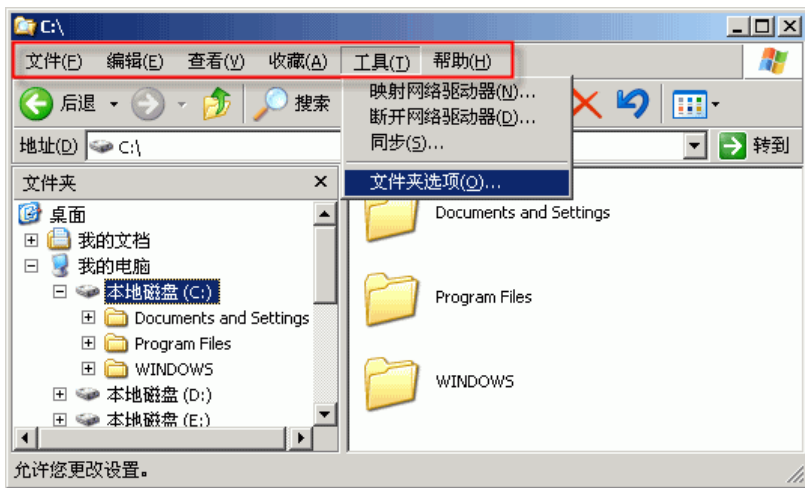
上面四个箭头键又称**方向键**。

3.1.5 菜单

“菜单”是在电脑使用中常常提到的一个名词。下面图中红线圈起来的地方就是菜单。很多程序都带有这样的菜单。

在资源管理器、Word、浏览器等等几乎所有的软件的最上面都有一个菜单栏，在菜单栏中有“文件”、“编辑”、“帮助”等等栏目。点击这些栏目就会出现一个有许多功能选项的单子，这就是我们常说的菜单，我们要执行什么功能就在里面进行选择，就象拿着菜谱点菜一样。

在某些环境，例如在记事本里面单击右键时，也会出来一个单子，上面也列着一些复制粘贴等条目，这个单子就叫作右键菜单。



如何在菜单中进行“选”项：从菜单中选择了什么功能，电脑就会去执行相应的功能。在“选”项时，我们只要在菜单中移动鼠标，鼠标箭头所指到的选项就会变蓝，这就表示这个项目被选中了，用左键点击就会执行这个该项对应的功能。

3.2 Windows 窗口与窗口操作

3.2.1 什么是窗口

在电脑启动后，首先在屏幕上显示的画面，我们一般叫作“桌面”，我们通常把显示屏上出现的各式各样的画面叫作“窗口”，例如上一节介绍菜单时的“资源管理器”界面，就是一个窗口。你在这个窗口里面就可以通过鼠标和键盘与电脑交流。后面会介绍资源管理器的使用。

3.2.2 窗口的常用操作

在 Windows 中，打开文件夹、运行应用程序等操作时，系统都会打开一个窗口。通过鼠标，就可以对打开的窗口进行各种操作，比如：打开、关闭、放大窗口、缩小窗口，或移动等。

打开窗口：通常有两种打开窗口的方法：第一种就是双击桌面上某个快捷图标，这是最常用的方法（也可以用鼠标单击+回车的方式）；第二种就是右键点击想打开的某个软件或文件图标，从弹出的快捷菜单选择“打开”这个选项。

关闭窗口：如果不再需要使用某个已经打开的窗口，可关闭它。一般我们使用鼠标关闭窗口，用的较多的方式就是直接单击窗口最右上角

第五章 常用软件的安装和使用说明

本章的软件，都是很常见的软件，标注“供选用”表示已经有了同类软件了，或者是使用上有难度，资料点刚刚运行的时候不一定用的到。可以先跳过这些供选用的内容，以后需要的时候再熟悉它们。

如果没有特别指明，我们所使用的软件最好是在我们同修办的一些网站上去下载，可靠的软件也可以在发布者的网站（即官方网站）获得。

明慧网的“资料点实用技术汇编”包含一些技术资料 and 破网软件的下载，可以点明慧网主页右侧的“资料点技术 123”访问（需破网访问）：

<http://minghui.org/mh/articles/2005/9/28/111218.html>

或者也可以访问天地行技术论坛，在各个版面的置顶帖子里面找一下相关软件的下载（需破网访问，使用教程见 1.4 小节，上册第 9 页）。

<http://tiandixing.org>

5.1 WinRAR 压缩软件的安装和使用

在安装操作系统后，我们首先要装上压缩软件，因为很多软件在网上提供的时候，为了减小体积都是压缩过的，没有安装压缩软件就打不开它们，就无法使用。WinRAR 是目前使用比较广泛的压缩软件，支持压缩成 .rar 和 .zip 格式，可以打开压缩文件。

5.1.1 下载和安装 Winrar 软件

WinRAR 官方下载地址，可以复制后粘贴到浏览器地址栏后按回车键开始下载（1.40MB，可直接访问）：

http://www.rarlab.com/rar_CN/wrar393sc.exe

下载后，双击 wrar393sc.exe 开始安装——点“运行”——（在“选择目标文件夹”对话框）点“安装”——（在“关联文件”对话框，保持默认。）点“确定”——（在最后的对话框）点“完成”按钮关闭对话框，这样就完成了 Winrar 软件安装。

这个版本是试用版软件，过了 40 天以后打开 WinRAR 会显示试用期已过的对话框，点关闭按钮关闭提示就行，而压缩和解压缩功能不受影响。实际上，压缩解压缩等操作一般都无需打开 WinRAR 主界面。

小节，上册第 85 页)。

4.9 安装系统时找不到硬盘的解决（供选用）

如果你的电脑是以前配置的，则不需要看这个小节。仅供新配置电脑上安装XP系统出现找不到硬盘等错误时参考。这些电脑使用的是SATA硬盘（装机配置里面能够看到），如果在安装XP系统的过程中提示：“**安装程序没有找到安装在此电脑上的硬盘驱动器**，请确认硬盘驱动器已接通电源.....安装程序无法继续，要求退出安装程序，请按F3”；也有的情况是**安装期间出现蓝屏**，重启也无法解决；还有的是刚刚开始的时候可以识别硬盘，但是期间要求加载SATA驱动，之后**安装期间黑屏**无法正常安装，有的可能能够看到光标。上述错误是因为开启了硬盘的SATA模式，而原版光盘不支持SATA模式，因而无法安装。

有的机器可以将SATA模式设定为兼容模式（Compatible Mode），之后安装原版 Windows XP 系统，不过会损失一些性能。如果驱动问题能够解决，建议打开AHCI模式，开启AHCI很简单：在支持AHCI的主板BIOS中打开AHCI后安装新视觉克隆系统（下载地址见4.1.1小节，上册第85页）或集成 AHCI 驱动的 Windows XP 系统。

如果自己集成SATA驱动，可以参考这篇文章：

XP原版系统集成SATA/RAID/SCSI驱动教程（帖子中附件900KB左右，需破网访问）：

<http://tiandixing.org/viewtopic.php?f=14&t=1376>

标有“×”的“关闭”按钮；或者在“文件”菜单中，选择“退出”。就可以关闭窗口。

最大化窗口：有时为了查看方便，我们需要把窗口扩大。这时只要用鼠标单击窗口最右上角标有“□”的按钮就可以了。

最小化窗口：要缩小某个窗口，可以用鼠标单击该窗口最右上角的标有一小横线“_”的按钮，窗口就会缩小为任务栏的一个图标。



恢复窗口：最小化窗口以后，窗口就会缩小为屏幕下方的一个方块条，如果是 Word 文件呢，就显示为一个 word 文件的图标，点一下这个方块条，方块就凹下去了，窗口就又恢复成最小化前的样子了。


移动窗口：打开某个窗口后（在这个窗口不是最大化的时候），可单击这个窗口的标题栏（窗口最上面的蓝色横条），按住左键移动鼠标至目标处放开，即将窗口移动至新的位置。

多个窗口之间的切换：当我们同时打开多个窗口时，所有打开的窗口都在任务栏（屏幕最下面一栏）下面占了一个小方块，我们打开的窗口越多，下面的小方块就越多。任务栏上的每个小方块都对应着一个窗口。哪个窗口正在使用，它所对应的小方块就会凹下去。要用哪个窗口就用鼠标点任务栏上的哪个小方块就行了。也可以按住 Alt 按键的同时，点按 Tab 键浏览窗口，松开 Tab 键后就切换到指定的窗口了。

3.2.3 文件和文件夹

什么是文件和文件夹

“文件”就是我们存在电脑上的资料，如图片，或者真相资料等，每一个文件都有一个名字，这样呢就可以和其它文件区分开。在 Windows 中，不同的文件类型以不同图标显示，例如一个 Word 文档的图标是、Rar 压缩文件的图标是，等等。

“文件夹”呢简单的讲就是指装文件的一个包，一个文件夹里面可以存放很多文件。文件夹在电脑中一般显示为一个黄色的小方块图标。我们也把它叫作目录。双击文件夹就会打开这个文件夹，从而就可以看到里面存放的文件了。

文件和文件夹都存储在磁盘上。文件可以简单的分为：程序文件和非程序文件。

对于程序文件，用鼠标双击或用鼠标单击再按下回车键后，电脑就会运行这个程序。

对于非程序文件，用鼠标双击或用鼠标单击再按下回车键后，电脑

就会打开它，而打开方式就是用特定的程序去执行。用什么特定程序来打开，就决定于这个文件的类型。

文件的类型（扩展名）

电脑上的文件类型很多。比如图片文件、压缩文件、音像文件、文本文件等，当然这些用不着去记，用多了就知道了。在每个文件的文件名后面都有一个点，点的后面有几个英文字母，一般是 3 个，这三个英文字母是文件的扩展名，表示文件的类型。查看文件的扩展名需要先显示出来。

显示扩展名：打开我的电脑～点最上面的工具——文件夹选项——查看——去掉隐藏已知文件类型的扩展名前的勾——确定。

我们常见的文件类型有：

文件类型	扩展名
程序文件（或执行文件）	.exe、.bat 等
压缩文件	.rar、.zip、.7z 等
文本文件	.txt
Word 文件	.doc
pdf 文件	.pdf
图象文件	.jpg、.bmp、.gif 等
网页文件	.htm、.mht 等
音像文件	.mpg、.rm、.wav、.wmv 等

文件名的更改（重命名）

每个文件都是可以改变名字的。比如说我们要把“123”这个文件的名字改为“abc”。那么在改变之前呢，我们就要先选定这个文件“123”，然后单击鼠标右键，选择“重命名”，这时文件名字的外面就多了一个方框，把要修改的文件名就包围起来了，文件名的后面也多了一个一闪一闪的光标。这就表示现在可以改名了。先按一下 BackSpace，这是退格键，把原来的名称删除掉，然后输入新的名称“abc”，再按回车键，就行了。如果选择“重命名”后，文件名字的外面方框中显示的是 abc.xxx，请直修改 adc，不要修改. 点后面的字母。

简单的方法是：用鼠标左键在要改名文件的文件名处点击一次选择这个文件，然后再点一次（不是连续单击），这时文件名会变蓝，然后输入新文件名。（注意只更改“.”前面的）

◎ 不访问安全未知的网站，只访问可靠的网站，不要有好奇心；对于不熟悉的人发来的电子邮件，不要打开更不要运行其中的附件；

◎ 发现系统有异常，或者怀疑感染了病毒，就恢复一下自己备份的干净的 Ghost 系统镜像，几分钟就解决系统问题。

4.7.2 使用软件的安全提醒

不要安装国产杀毒软件和防火墙等有联网功能的软件，如 QQ、迅雷、奇虎 360 安全卫士、搜狗输入法、瑞星、金山毒霸等都不要安装，请使用国外知名公司的防护软件：ZoneAlarm、科摩多（comodo）、McAfee 防毒软件、小红伞杀毒软件、avast！免费中文版杀毒软件等。

不明来源和使用方法不清楚的软件一律不安装，不需要的软件一律不装，一定要增强这方面的意识，尽量只安装明慧网推荐的软件；对于一些国外软件，不要使用安全性未知的汉化版，这是因为有些软件在被汉化过程中、或者通过其它方式被加进了木马、病毒等。

如果对于一个软件，你把握不好，就记个简单的，就在明慧网和天地行技术论坛搜索，如果这两个网站都没有推荐过，都把它看作不可靠程序，不要轻易尝试。

有的学员机器上感染了病毒、或者安装了危险的软件，几乎都是学员好奇心太重，看到某些软件的功能介绍，听起来好听，没有考虑明慧网是否推荐过，到后来造成了一些麻烦，所以请一定注意。

4.8 安装独立的双系统（供选用）

如果电脑是你自己使用，可以不必看这个小节。如果你是和家人共同使用一台电脑，家人安装了 QQ 等存在威胁的软件，这种情况和家人共同使用一个系统是不安全的，最好是创建双系统增加安全性，自己用一个独立的系统。在自己的系统里使用加密盘存放重要资料，并使用无影无踪擦除痕迹。这里面包含两种安装双系统的方法，即保留原来分区，和不保留原来分区两种，可以根据实际情况选择。

安装独立的双系统教程（1.3MB，需破网访问）：

<http://pkg2.minghui.org/mh/2009/9/17/DoubleSys.zip>

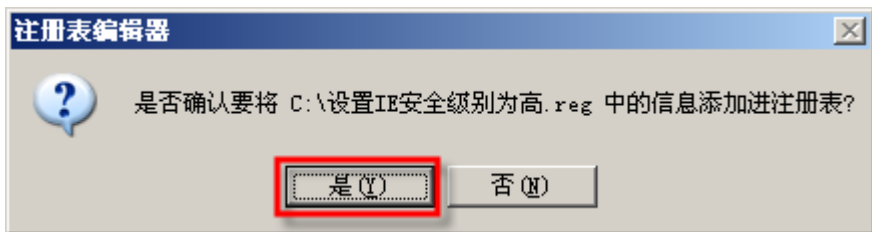
安装独立双系统（保留原系统）教程（975KB，需破网访问）：

<http://pkg2.minghui.org/mh/2009/9/17/DoubleSys2.zip>

这两种安装独立双系统的方法需要手中有克隆盘（下载地址见 4.1.1

<http://tiandixing.org/viewtopic.php?f=15&t=20939>

设置步骤，解压缩下载的“IE_safe.zip”，鼠标双击“设置 IE 安全级别为高.reg”，弹出下面提示，点 **是** 导入注册表，就完成设置了。



当遇到网页访问故障时，可以双击“恢复IE安全级别.reg”恢复安全级别。当使用海外邮箱时，建议设置IE安全级别为高。

4.6 备份系统

强烈建议安装好操作系统后，再安装上其它常用软件，然后用 Ghost 软件做一个系统备份（见 3.8 小节，上册第 79 页）。

以后系统出了问题，或者感染了病毒或木马，就恢复一下系统，几分钟就会恢复到原来备份的系统了，恢复备份后再升级到最新的系统补丁，这样自己就能够控制系统的安全。

4.7 防病毒建议、使用软件的基本安全提醒

4.7.1 防病毒建议

通常情况威胁来源主要有几个方面：网页木马、优盘病毒、手动运行病毒。保持纯净的系统加上良好的上网习惯，能够威胁到你的系统安全的病毒木马就很少了：

- ◎ 要使用原版 SP3 光盘安装系统，不要使用其它的国内流传的 XP 安装盘，比如萝卜、雨林等；

- ◎ 开启自动更新及时更新补丁，能防利用已知系统漏洞的木马；

- ◎ 安装好杀毒软件，及时升级病毒库，保证实时监控一直开启，这样就不容易感染上多数已知病毒木马；

- ◎ 安装防火墙软件，在不明程序访问网络的时候禁止它；

- ◎ 只运行来自可靠网站的程序，不要打开任何安全性未知的文件；

- ◎ 禁用系统的自动播放功能，具体见 4.5.2 小节（上册第 94 页）；

这里需要注意的是文件扩展名一般都不能改，例如 123.exe，那么后面的.exe 是不要改的，否则就成为另外一种文件类型了，原来的文件就不能正常显示了。另外正在使用中的文件不能修改文件的名称，除非先关掉文件。还有一般文件名不要太长，为了安全，不要含有敏感字。

文件夹的改名与文件的改名方法一样。

创建一个新文件夹

如果我们储存的文件很多，怎样有效的管理这些文件呢？这时就用到文件夹了。我们可以创建新文件夹，把相同类别的文件放在同一个文件夹中，就比较容易查找和管理了。

创建一个新的文件夹首先要确定新文件夹的位置，假如我们要在 C 盘上建立一个文件夹。那么在操作时，可以在资源管理器的左边（打开资源管理器的方法，右键单击 **开始** 菜单—**资源管理器**。还可以 **开始—程序—附件—windows 资源管理器**），鼠标点选 C 盘的这个文件夹，然后，将鼠标移动到右边窗口的空白处，单击鼠标右键，此时会出现一个菜单，将鼠标移动到下面的“新建”上，此时会又出现一个菜单，再从中选择“文件夹”，这时会出现一个新建的文件夹，给新建的文件夹取个名字就行了，中英文都可以。输入完名字后按回车或鼠标在文件外的空白处随便点一下，就建好了。然后就可以往这个文件夹中装入文件了。

选定文件和文件夹

在操作文件和文件夹时，只要用鼠标左键单击一下要选择文件和文件夹，这时文件或文件夹的名字和图标将变成蓝色，此时文件、文件夹处于被选定的状态，表示可以对它进行操作了。

3.3 资源管理器的基本操作

资源管理器的使用，请观看 VCD 教程的

电脑基础操作

__资源管理器（节目 4）

3.3.1 资源管理器的使用

资源管理器是另一个主要的管理窗口工具，它的功能类似于“我的电脑”，但在实际操作时，使用资源管理器能够更方便完成各项工作，所以，我们常常使用它。

为了方便，我们可以在桌面上为资源管理器建一个快捷方式，以后使用时双击桌面上资源管理器的快捷图标就打开资源管理器的窗口了。

建快捷方式的方法

单击桌面左下角的“开始”按钮，在出现的菜单中移动鼠标到“程序”选项，（鼠标箭头所指到的地方会变蓝）。在新出现的“程序”菜单，移动鼠标到“附件”，在新出现的“附件”菜单可以看到“Windows 资源管理器”的选项，用鼠标右键点击选中该项，会出现一个右键菜单，移动鼠标到菜单中的“发送到”选项，又出现新的菜单，再移动鼠标到该菜单中的“桌面快捷方式”，用鼠标左键点击该项，这时，桌面上就会多一个“资源管理器” 的快捷方式图标了。

操作步骤的表示方法

因为移动鼠标、进行选项时的单击左键这些操作，在电脑中是通用的，所以，在以后的操作描述中，我们就不必象上面那样对每一个操作进行详细的过程描述，也就是说，一般性的移动鼠标、选项、鼠标点击左键等，就不再指出，用一个箭头符号或横杠就简明的表示了。如刚才描述的建立资源管理器的快捷方式，我们就简明的表示为：

“开始”==>“程序”==>“附件” ==>“windows 资源管理器”==>右键点击==>“发送到”==>“桌面快捷方式”。

用鼠标左键按住桌面上的资源管理器的快捷方式图标，往开始菜单右侧的快速启动栏一拖，也可以在这里建立资源管理器的快捷方式，以后只要用鼠标一点它，就可以快速打开资源管理器了。

打开资源管理器窗口

右键单击 **开始** 菜单—**资源管理器** 就可以打开资源管理器了。还可以执行 **开始—程序—附件—Windows 资源管理器** 打开。

在打开的“资源管理器”窗口中，会看到它有左右两个大的窗口。左边窗口中是以目录的形式显示出电脑中的资源项目，就象书的目录一样；而右边窗口中则显示的是左边所选项目的详细内容，如图所示。在资源管理器中，可以对各种文件进行打开、复制、创建等多种操作。

在窗口左边的这个框中，我们会看到这样的几个图标：这几个图标后面是字母和一个冒号，它们就叫作盘符。比如说“A:”，指的是软盘驱动器，就是放软盘进去的地方。一般人们把 A: 和 B: 这两个盘符都留给软盘驱动器。C: 和 D: 这两个图标都是一样的，它们表示电脑内部的硬盘，一个硬盘可以分成几个部份，每一个部份都是独立的，就叫作一个分区，硬盘的盘符从 C: 开始往后，每个分区用一个不同的字母来表示。光盘驱

这样设置的好处是：设置之后只要不手动运行病毒文件就不会被感染。双击带有病毒的盘符也不会执行病毒文件。不方便的地方是：无影无踪禁用自动运行之后，光盘就不能自动播放了，得手动播放。

方法二：

安装微软的针对自动运行的补丁，XP 系统补丁的下载地址如下，下载后双击执行补丁程序，按照提示安装后从新启动电脑即可。安装这个补丁之后，移动硬盘或优盘插入电脑，不会自动运行其中的病毒程序。好处是，这个不影响光盘的自动播放。补丁下载（3.1MB，可直接访问）：

<http://download.microsoft.com/download/0/4/6/04670041-E05C-4268-BC02-D22511A44108/WindowsXP-KB971029-x86-CHS.exe>

安装这个补丁和从新启动电脑之后，双击根目录里面携带病毒的 U 盘、移动硬盘也不会运行病毒。开启 **Windows XP** 的自动更新会自动安装 **KB971029** 补丁。

在桌面的开始菜单点鼠标右键，弹出菜单中选择“资源管理器”就可以启动资源管理器。也可以在打开我的电脑后，点工具栏的“文件夹”按钮切换到资源管理器界面。

目前的这两种方法，可以根据自己的情况选取。如果是给别人设置，他不会播放 DVD 盘，就给他打上微软的补丁，告诉他正确的使用方法；如果他会播放 DVD 盘，可以用无影无踪来设置。

对优盘病毒做好防护后，虽然病毒感染不到你了，但是以后经过自己手的优盘，请检查一下优盘根目录是否有可疑的可执行文件或 Autorun.inf 文件，有的话就删除这些可疑文件，否则还有可能会感染别人的电脑。查看 Autorun.inf 需要先显示隐藏文件夹，步骤：打开资源管理器==>“工具”菜单==>文件夹选项==>查看==>在“隐藏文件和文件夹”栏目下，点选上“显示所有文件和文件夹”，取消对“隐藏受保护的操作系统文件”的选择==>然后点“确定”。

4.5.3 IE 浏览器的安全设置（供选用）

这个设置比较严格，会增强上网时的防护能力。不过设置以后，可能会在访问一些网站的时候遇到问题，例如无法点击网页上的按钮、或者无法访问一些邮箱，无法显示一些动态图片等。如果自己上网习惯好，不会访问一些不明网站，不设置 IE 的安全级别也可以。

在下面帖子里面下载设置 IE 安全级别的注册表文件（帖子中附件大小约 4KB，需破网访问）：

4.4.4 Windows XP 和 Office 2003 补丁的手动安装

对于有流量限制的无线上网环境，或者网速比较慢的环境，可以参考下面文章在网速快没有限制的电脑上下载离线补丁，之后把补丁文件复制回来安装。这篇文章也可以作为新系统的补丁快速安装方法。

微软 XP, Office2003 中文版升级补丁和自动安装（需破网访问）：

<http://tiandixing.org/viewtopic.php?f=14&t=162>

4.5 操作系统和 IE 的安全设置

这里的安全设置包括对系统安全的设置，例如禁用自动播放，同时也包括 IE 浏览器的安全设置，没有设置的则保持默认设置状态。

这些设置对硬盘或电脑没有危害，也不会导致操作系统无法启动。

4.5.1 使用无影无踪执行快速系统设置

安装操作系统后，需要对一些安全项目设置一下，以获得更高的安全性，运行无影无踪软件（见 1.6 小节，上册第 30 页），点击左侧的第五个按钮“安全设置”，之后再点界面中的“设置”按钮，设置完毕软件会提示操作完毕，关闭提示对话框即可。设置项目包括禁止 IE 自动完成、禁止产生 Thumbs.db 文件、禁止最近访问文件列表、关闭通知区域和禁用通知区域注册表写权限、禁用 XP 的自动播放等。

4.5.2 关闭电脑自动播放预防优盘病毒（重要）

目前的很多病毒都是通过优盘等可移动介质传播的，并且会感染到每个硬盘分区，因此即使恢复系统备份，双击系统的其它分区，也容易再被感染。对于经常使用优盘和别人交换文件的情况，请一定在自己的系统中禁用自动播放。前面无影无踪设置里面已经禁止了 XP 系统的自动播放功能。

从有优盘病毒开始，我们有数不清的学员的电脑上曾经感染过优盘病毒，给正常的工作造成的相当大的干扰，请一定重视这点。

方法一：

在无影无踪软件的“安全设置”中，选择“禁用XP系统的自动播放”和“锁定自动运行的MountPoints2子键”两个项目，无影无踪会自动设置好。（无影无踪软件的下载见1.6小节，上册第30页）

动器的盘符是紧接在硬盘最后一个盘符后面的字母，是电脑自动分配的。

这些不同的盘符就好比几个文件柜，里面都存放着很多文件。

盘符和文件夹前面的“+”号表示里面有隐藏的文件夹或文件，单击“+”号，文件夹就会展开，显示出里面隐藏的文件或文件夹。这时盘符和文件夹前面的“+”就会变成了“-”号。单击“-”号可以把已经展开的内容折叠起来，这时“-”号就又变成了“+”号。

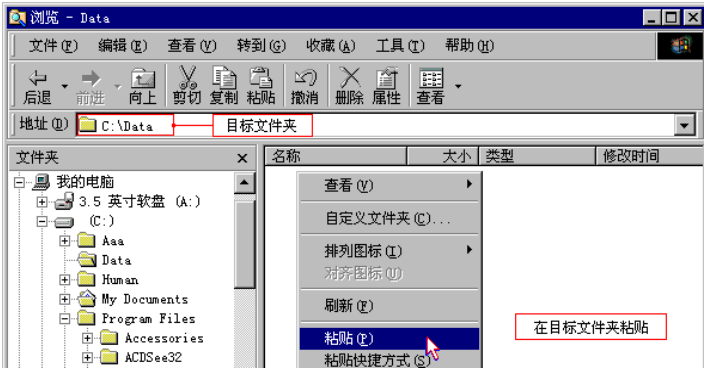
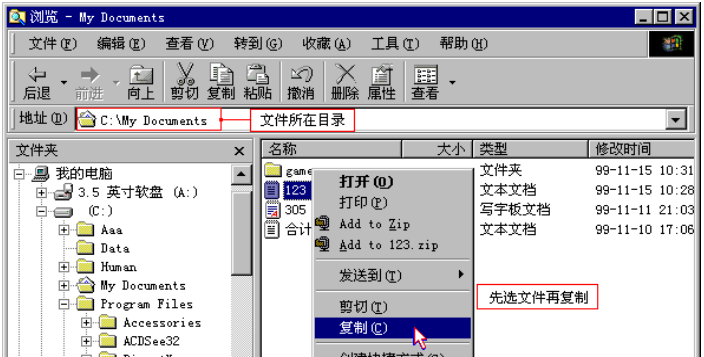
3.3.2 文件的复制和移动

复制又叫“拷贝”，拷贝这个叫法来源于英文单词 COPY，是从英文直接音译过来的。作用就是按照一个文件再做一个和原来的文件完全一样的文件。

复制一个文件可以有多种方法，其中比较常用的办法呢，是把鼠标移动到文件的名称上，然后点击鼠标右键，这时会弹出了一个菜单，这个菜单里有个选项是“复制”，我们移动鼠标到这个选项上，然后单击鼠标左键。

到了这一步，就相当于完成了一半的工序。下一步需要考虑把复制好的文件放在什么地方。例如要把文件放到一个叫“Data”的文件夹里，接下来可以这样操作：

首先我们要用鼠标将“Data”文件夹打开。打开“Data”文件夹的方法就是前面讲过的双击或单击加回车的方式。



文件夹打开之后呢，在空白的区域上点击鼠标右键一次，然后从菜单中选择“粘贴”，复制出来的文件就出现在“Data”文件夹里了。

简单的说，文件复制过程是：先“选定”文件，然后“复制”，再选择目标文件夹，最后“粘贴”。

另外，通过鼠标也可以简便的实现文件的复制或移动，操作如下：

在资源管理器右边的文件窗口中，用鼠标左键按下选中要复制或移动的文件，不要松开，然后移动鼠标到你选定的目标文件夹上，再松开左键就行了，关键是这个过程中必须按住鼠标左键不能松手，直到鼠标移动到选定的文件夹上。注意：如果文件是在同一个硬盘分区内（如都是在 C: 盘），那么这种方式就是将文件从一个地方移动到了另一个地方，如果是在不同的分区之间，文件就是进行复制。

3.3.3 文件的删除

删除文件非常简便，只要先用鼠标点一下文件选中它，然后直接按键盘的【Delete】按键，电脑会提示是否将它放入回收站，单击“是”就可以了。或者在鼠标右键菜单中点“删除”也可以删除文件。

如果想删除多个相邻的文件，可以先把鼠标移动到空白位置，然后按下鼠标左键，移动鼠标，屏幕上便会出现一个虚线框，虚线框覆盖的内容就会变成蓝底白字，表示被选中。然后就在变蓝的某个文件上点右键，再点删除，就可以把这些选中的文件一起“删除”了。

3.3.4 滚动条的使用

我们通常使用滚动条时是在窗口里的内容较多，不能完全看到的时候。这时在窗口的下边和/或右边会出现一个长条，即滚动条。滚动条的两端分别有一个小小的黑色箭头，指向不同的两个方向。比如说右边的滚动条是竖着放的，两端的箭头就一个指上，一个指下。

单击窗口右边的垂直滚动条下端向下的箭头，就可以看到下面的内容了；相反，单击滚动条上端向上的箭头，可以看到上面的内容了。

其实除了按这两个箭头外，在滚动条的中间还有一个可以移动的滑块，把鼠标移动到这个滑块上面，然后按住鼠标左键，不要松开，向下移动鼠标，滑块也跟着下移，就可以看到后面的内容；向上移动鼠标，滑块也跟着向上移动，就可以看到前面的内容；抬起鼠标左键，移动就停止了，这种方法比较方便，特别适合于文档页数较多的情况。

水平滚动条也是一样的，拖动水平滚动条上的滑块可以左、右移动

4.4.2 升级到 Microsoft Update

如果电脑上安装了 Office 软件，Office 的安全漏洞也可能会直接会攻陷系统，所以 Office 的补丁也是必须要更新的。访问下面网址升级到 Microsoft Update，会同时会包含 Windows 和 Office 的更新（可直接访问）：

<http://update.microsoft.com/microsoftupdate/v6/default.aspx?ln=zh-cn>

在这个页面里面，点击“立即启动”按钮，在复查许可协议里面点“继续”，之后会提示安装 ActiveX 控件，请选择安装，安装完控件之后就会升级到 Microsoft Update，最后选择检查更新，如果提示“必须升级某些 Windows 组件”，就选择“立即下载和安装”，安装完毕以后就可以按照提示检查或下载更新了，以后重启电脑后电脑就会自动接受和升级 Windows 和 Office 的安全更新程序，如果不访问上面网址，在执行“开始”=>“Windows Update”后显示的 Windows Update 页面也有升级到 Microsoft Update 的链接，和前面网址的作用是一样的。

4.4.3 通过正版验证的方法

如果电脑在开机的时候会出现“你是盗版软件受害者”的提示，需要更换一个能够通过验证的序列号来解决这个问题。你可以在下面帖子的一楼序列号替换器（只能用于 Windows XP SP3 VOL 版本），根据压缩包中的说明更换序列号，之后按照前面的步骤升级到 Microsoft Update，重启电脑后就能够通过正版验证和自动更新了（帖子中 XP_VOL_SN.rar 大小 2KB，需破网访问）

<http://tiandixing.org/viewtopic.php?f=14&t=162>

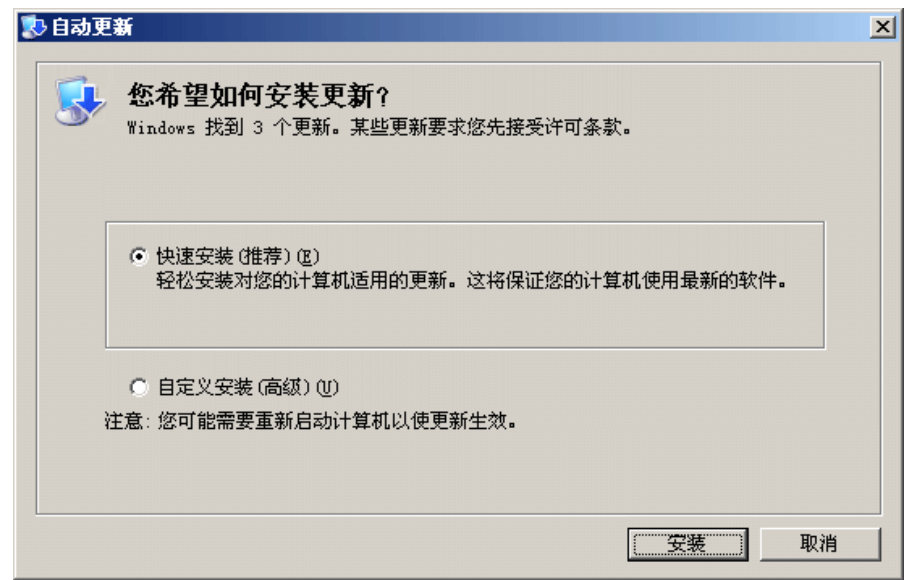
如果提示 Office 软件无法通过正版验证，执行「开始」菜单=>运行=>输入“regedit”之后回车，在注册表编辑器找到下面的注册表分支：

HKEY_LOCAL_MACHINE\SOFTWARE\Microsoft\Office\11.0\Registration\{90110804-6000-11D3-8CFE-0150048383C9}

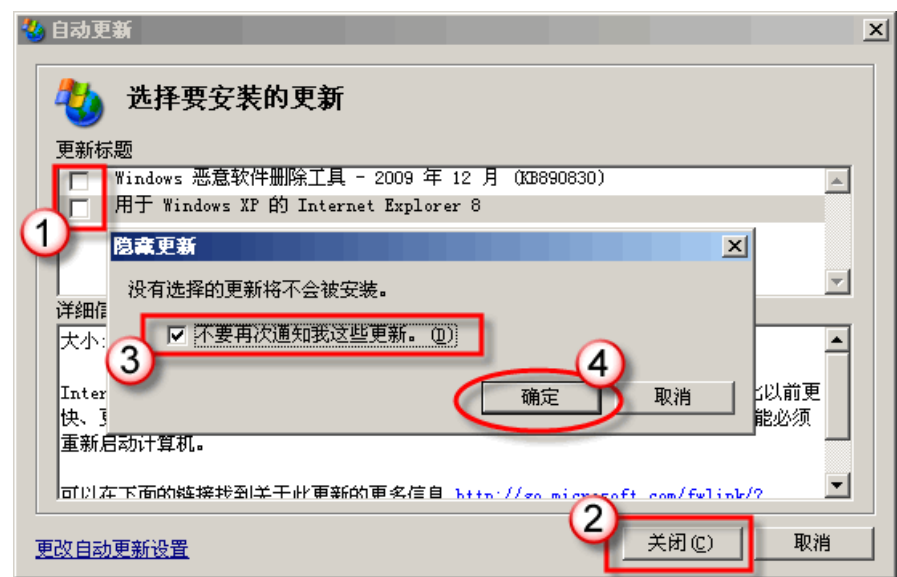
之后删除右侧的 DigitalProductID、ProductID 这两个键值，下次再启动 Office 程序的时候，会弹出 Office 注册码的输入界面，输入一个正版的 Office 序列号就可以了。可以使用下面这个：

FTYBP-J2B4K-K7JHY-3JG2K-MT9VM。

补丁都会在关机的时候自动安装（这里显示的只是可选补丁）。选择“自定义安装(高级)”，这时那个“安装”按钮会变成“下一步”按钮，之后点“下一步”按钮。



会出现安装的内容选项，去掉前面的对勾，参照图中序号的顺序操作，这样以后就不会显示这些可安可不安的补丁了。



这时点取消按钮或者对话框右上角的“×”号关闭对话框即可。

窗口中的内容。

3.3.5 保存文件

在编辑文档、浏览网页时，我们想要保存资料，一般在最上面一排的菜单栏里的最左边第一项是“文件”菜单，点一下，在弹出的二级菜单中选择“保存”，会出现一个新窗口，填入要保存文件的名称、保存位置后，用鼠标单击“保存”按钮就行了。

3.4 应用程序的使用概述

当我们在操作电脑的时候，需要电脑为我们做一些事情。比如压缩文件、编辑文字、上网等等，这些事情都是通过各种应用程序来完成的。这就好象录音机的按键，每按一个键，就执行相应的功能，例如播放、录音等等，那么每个应用程序也都对应着各自的功能，例如我们常用的 Word、IE 浏览器等等，都是应用程序。

3.4.1 启动和关闭应用程序

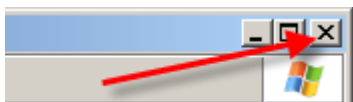
启动程序：可以在桌面上建立应用程序的快捷方式，直接在桌面上双击就可以启动应用程序。

在 Windows 中，也可以从“资源管理器”中找到应用程序所在目录，然后在“资源管理器”的右窗格中，选中该应用程序的执行文件，也就是扩展名是“.exe”的文件，双击即可启动。

常规方法是从“开始”菜单启动应用程序。①点击屏幕最左下角的“开始”按钮，②选择程序，③选择要启动的程序（例如 Internet Explorer）。开始菜单中右侧带有箭头的，鼠标点一下就可以显示里面隐藏的程序，可以在里面继续找要运行的程序（如下图序号“4”所示）。



关闭程序：在完成应用程序的功能之后，应关闭程序以减少占用资源。一般采用的方式是：单击“文件”菜单，选择其中的“退出”命令即可（有的会显示为“关闭”）。或者也可以单击程序窗口右上角标有“×”的按钮。



3.4.2 创建应用程序的快捷方式

所谓快捷方式，顾名思义就是又快又方便。对于一些比较常用的应用程序，即使是使用“菜单”或“资源管理器”来启动，仍然觉的麻烦。为了能够更快捷的使用常用的程序，我们可以给常用的程序创建一个快捷方式，并放在桌面上，以后就可以在桌面上直接启动了。

在创建快捷方式的时候，我们首先需要在“我的电脑”或“资源管理器”中选定程序的执行文件，就是扩展名为 .exe 的文件，找到这个文件之后，用鼠标右键点击执行文件，在出现的右键菜单中选定“发送到”，然后在“发送到”的子菜单中选定“桌面快捷方式”，这时，桌面上就会直接产生一个该程序的快捷方式图标了。

这样，以后就不需要打开任何窗口，便可以在桌面上双击该快捷方式图标来启动此程序了。



安装的时候会显示安装进度，这些都是自动的，不需要干预，补丁安装完毕会自动关机的，不需要手动关闭电脑。

正在安装更新，第 26 个，共 74 个..

一般全新安装系统后的第一次更新由于累积的补丁较多，花费的时间要多一些，例如对于 1M 的 ADSL 宽带上网方式，安装完系统、防火墙以及联网后，可能需要接近一个小时或更多的时间来下载更新。不过不需一直盯着，可以根据黄色盾牌图标那里显示的下载进度安排好时间，可同时做别的事，但这时尽量不要打开网页上网浏览，因为如果没有打齐系统补丁，即使安装了防火墙也无法防止一些利用系统漏洞的病毒木马。

自动更新也可以续传，例如这次下载了 10 个补丁后关机，下次会接着从第 11 个补丁开始继续下载，如果时间确实有限，可以分几次完成更新。不过推荐还是一次升级完毕最好，否则上网浏览网页存在风险。

设置自动更新后不必安装可选补丁

设置自动更新为“自动(建议)”后，有时会在桌面右下角出现黄色盾牌图标，包含可选补丁（如正版验证补丁），不需要安装这些可选补丁。

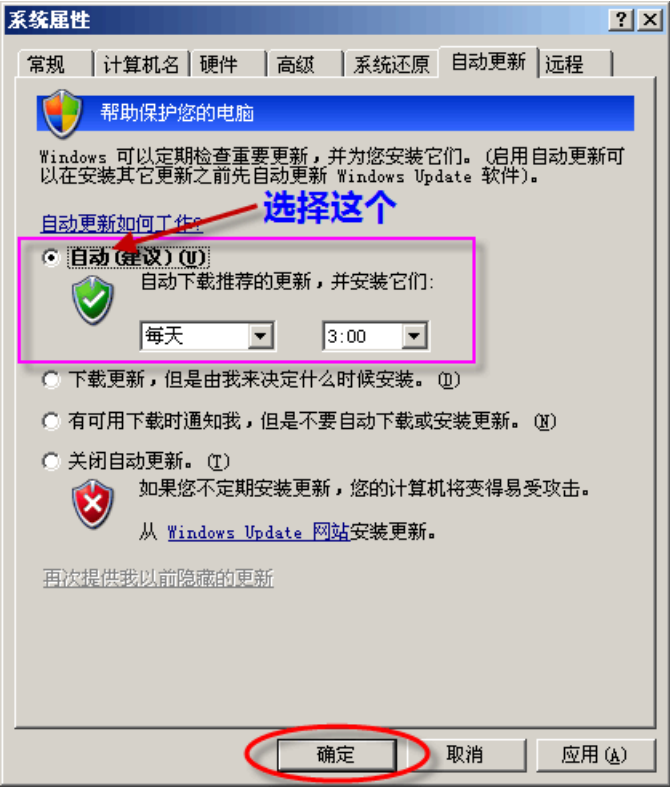
这里我们详细说一下，如果你不小心点击了右下角的黄色盾牌图标



会显示下面的对话框，这个时候不要点安装按钮，因为真正重要的

步骤是：按“开始”==>设置==>控制面板==>自动更新，选择“自动(建议)”，在选框中选择“每天”，时间上默认的 3:00 就可以。

如果有流量限制的网络环境，请选择“关闭自动更新”，然后按照 4.4.4 小节（上册第 94 页）的说明在没有流量限制的机器上下载系统补丁，然后把那些补丁使用优盘等复制回来安装。



开启自动更新后，连接到网络之后系统就会自动在后台下载和安装补丁了，如果有系统更新，在下载更新的时候任务栏会出现黄色盾牌图标，如果把鼠标放在盾牌图标上，黄色信息条上就会显示总的下载进度，如下图所示。



下载完毕后盾牌图标会消失。在关机的时候，会出现下图所示的关机界面，点“关闭”按钮就会开始安装系统补丁。

3.4.3 安装应用程序的一般过程

除绿色软件不需要安装外，要使用一个应用程序，首先需要進行安装。安装程序的方式有多种，但是最常用的方式的大致过程是：

一般的应用程序会有一个 setup.exe 的安装文件(或 install.exe)，或者是与该软件名称相同的一个执行文件，如 abc 软件的执行文件就是 abc.exe。双击该文件，就可以开始安装程序了。

在安装过程中，一般会遇到这样几个步骤：

如果出现“最终用户许可协议”（英文的 License Agreement）窗口，这时要选择“我接受……”或者英文的“I accept”，然后点击“下一步”或者英文的“next”；

如果出现输入序列号（英文的 Serial Number）的窗口，这时需要把从其它渠道找到的序列号输入到指定位置，不知道号码就无法安装了；

在安装的过程中，还会出现选择软件安装位置的窗口，就是说你想把软件安装到电脑的什么地方（一般英文软件都带有 Location 或 Destination 字样）。你可以自由选择，也可以不选择，如果不选择，那么软件通常会被直接安装在 C 盘的 Program Files 文件夹中。

程序安装完成后，电脑会显示安装完成，或者英文的“finished”。表示安装完毕，程序可以使用了。

新安装的程序在“开始”==>“程序”里一般都新建一个程序组文件夹，或者在桌面上、或者在快速启动栏等地方就会有一个该执行程序文件的图标。以后，点击图标，就启动应用程序了。

少数软件有特别的安装方式，这里不一一叙述。

3.5 Internet Explorer 浏览器及文件下载方法

我们访问网站的时候，都要使用浏览器，就象我们去外地要使用交通工具一样，浏览器就象汽车、火车，有了它，我们才能到不同的网页浏览。访问网站的过程简称上网，上网的大致过程是：首先要连通网络==>然后打开浏览器==>输入要访问的网站地址（又叫网址）==>回车，就可以看到输入网址的页面了。就这么简单。不上网时，关闭浏览器，关闭网络连接，就行了。

IE（Internet Explorer）浏览器是操作系统自带的，不需要安装。在电脑的桌面上有一个 IE 浏览器的快捷图标。双



击这个图标或者在任务栏上单击 IE 图标，就可以打开 IE 浏览器。下图是 IE 的工作窗口。IE 窗口中从上到下依次是：标题栏、菜单栏、工具栏、地址栏、Web 窗口和状态栏。

① **标题栏**：位于 IE 工作窗口的顶部，用来显示当前打开的网页的标题，比如说，当打开明慧网时，标题栏就显示出“明慧网”的标题。

② **菜单栏**：位于标题栏下面，包括“文件”、“编辑”等菜单，当我们用鼠标点击“文件”项目时，IE 窗口就会弹出一个列着一系列与文件有关指令的操作列表，比如“打开”，“保存”等指令，当我们要保存网页上的内容时，就可以点击“文件”项目，然后选择“保存”指令。



③ **工具栏**：位于菜单栏下面，存放着浏览网页时所常用的工具按钮。比如“后退”、“前进”、“停止”、“刷新”“搜索”等。

④ **地址栏**：位于工具栏的下方，在其中输入要访问的网址后按 Enter 键或者单击“转到”按钮，就可以访问相应的网页了。

网址：我们访问的每一个页面都有一个地址，我们叫网址。网址会在地址栏中显示。例如，微软公司的网址就是 <http://www.microsoft.com/>（可直接连接），输入微软公司网址后，按 Enter 键就可访问微软网站了。

网址的标示头是：<http://>、或者 <https://>、或者 <ftp://> 等。

其中 <https://>与 <http://>相比，多了一个 s，这个 s 很重要，它表示该网页是加密链接的，在 IE 下部状态栏的右边也将出现一个黄色的小锁头

IE 的主页：主页是每次打开 IE 浏览器时最先访问的网页。建议设为空白页。

安装了上面说的软件，操作系统就可以完成绝大多数的工作了。

4.2 安装系统

安装系统，请观看 VCD 教程的

VCD 附录二 装机录像（上）

__原版 Windows XP SP3 安装（节目 26）

__常用 Windows 设置（节目 27）

手册附录三（下册第 146 页）为 WindowsXP 安装图解，你可以打印出来对照着操作。

系统安装之后还要安装驱动，如果是以前使用驱动精灵软件备份了驱动，就可以参照 a4.1 小节（下册第 158 页）的步骤直接恢复驱动了。

4.3 安装软件

安装前面准备好的必备软件。软件选取见 4.1.4 小节(上册第 87 页)。

4.4 安装系统补丁、开启自动更新

微软的系统补丁是为弥补已发现的安全漏洞而发布的，主要包括关键更新、安全更新、以及 Service Pack 补丁包，微软一般会在每月第二周的星期二提供安全更新，紧急情况还会额外选择时间发布。微软网站不是敏感网站，因人人都要上的，所以上微软网站可以不通过破网软件。

如果不安装系统补丁，即使安装了防火墙和杀毒软件，也很容易在读邮件或浏览网页时感染病毒木马。所以一定要及时更新补丁。当然如果电脑不上网，则不需要安装系统补丁。

4.4.1 开启自动更新和 Microsoft Update（重要）

安装好操作系统和防火墙软件以及开通网络后，要将电脑设置成自动更新，如果安装了 Office 就要开启 Microsoft Update，这样以后每天电脑会检查和安装更新。除了那些有流量限制的无线上网方式或者网速很慢的环境之外，其它环境请**一定要开启自动更新，这一步非常重要，一定要做。**

开启自动更新

- ④ Word: Office 的一个组件, 用来打开、编辑或打印后缀为.DOC 的 Word 文档, 明慧网很多真相资料都是 Word 格式的, 有不少的教程也是 Word 制作的, 见 5.5 小节(上册第 125 页), **建议安装**;
- ⑤ Acrobat Professional, 用来打印和查看 pdf 小册子, 很多真相资料提供了 pdf 格式, 见 5.6 小节(上册第 136 页), **建议安装**;
- ⑥ Adobe Flash 播放器: 用来播放 swf 闪画, 一些教程的格式是 swf 的, 见 5.7 小节(上册第 137 页)。**建议安装**;
- ⑦ 影音播放软件: 可以播放 rm 等影音文件, **建议安装**, 见 5.10 小节(上册第 145 页);
- ⑧ 刻录软件 Nero, 用来刻录光盘, 有刻录需要就安装; 见 8.4 小节开头部份(下册第 66 页);
- ⑨ 火狐浏览器, 不易感染木马, 建议浏览国内网站时使用, 见 5.8 小节(上册第 138 页)。

供选用的软件, 可以先不安装, 以后有需要的时候再安装:

- ① 下载软件 FDM: 用来下载较大文件, 见 5.9 小节(上册第 138 页);
- ② 虚拟机软件, 虚拟的电脑, 用于增强安全性, 有需要的时候参考, 见 5.11 小节(上册第 146 页);
- ③ 视频转换软件, 如果下载的视频文件是 rm 格式, 不能直接刻录为 VCD/DVD, 需转换格式后刻录, 见 5.12 小节(上册第 146 页);
- ④ VideoPack: VCD 制作软件, 制作出的 VCD 光盘具有最大的兼容性。有需要的时候参考, 见 5.13 小节(上册第 146 页)。

破网及资料点安全相关的软件:

- ① 加密盘软件 Truecrypt, 把重要的东西放在加密盘里面, 就象一个保险箱, 你可以把重要的东西都放到加密盘里面, 见 1.5 小节(上册第 18 页), **必备**;
- ② 破网软件, 包括自由门、无界等, 用于帮助我们突破网络封锁, 破网软件有不少种类, 你可以每个都保存一份, 见 7.2 小节(下册第 1 页), **上网点必备**;
- ③ 无影无踪擦除痕迹软件, 上网后会在系统留下访问记录, 无影无踪可以把这些记录清除掉, 见 1.6 小节(上册第 30 页), **必备**;
- ④ 如意加密软件, 当你和他人联系的时候, 可以加密要发送的信息, 见 9.5 小节(下册第 118 页), 供选用。

注意, 基于安全的原因, 大陆的同修不要将敏感网站设为主页。

使用 IE 浏览网页

浏览网页是 IE 的最主要功能, 使用时, 先启动 IE, 把要访问的地址输入到 IE 的地址栏, 之后按回车键, 就会打开要访问的网页。这里以访问谷歌网站为例, 地址栏输入 www.microsoft.com 之后回车, 就会打开微软公司的页面。

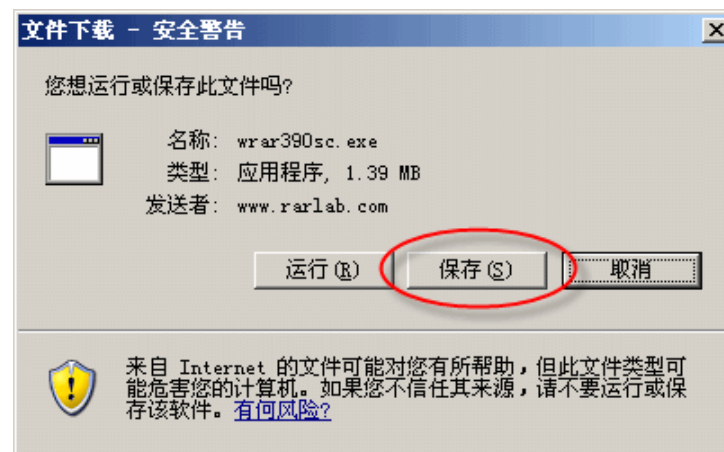
3.5.1 给定下载地址的文件下载

下载文件就是把文件从网页上拿到自己的电脑上, 方便自己查看。使用 IE 下载文件的时候, 先复制文件的下载地址(选择地址后, 执行 编辑—复制 菜单命令), 之后把这个地址粘贴到 IE 的地址栏(**注意, 如果是下载敏感网站, 需要先运行破网软件**, 见 7.2 小节, 下册第 5 页), 然后按键盘的回车键就会开始下载。以下载 winrar 软件为例, 把下载地址复制到 IE 地址栏之后按回车键:

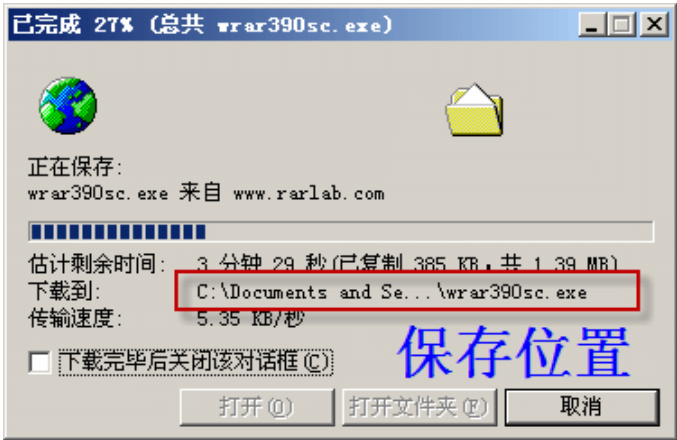
http://www.rarlab.com/rar_CN/wrar390sc.exe



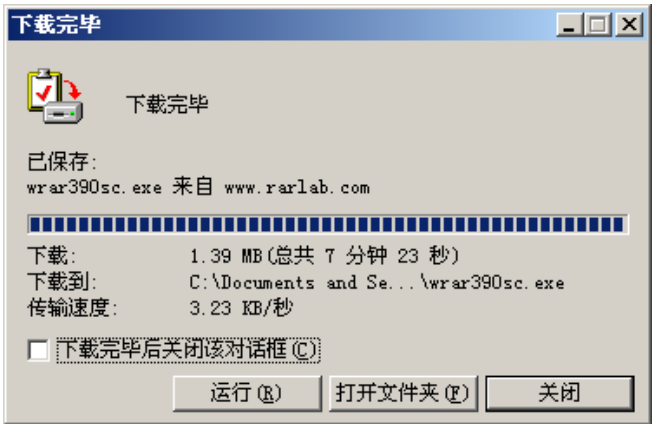
之后会弹出是否要下载的对话框, 如下所示, 点 **保存**:



之后会显示下载的进度，以及保存的位置。保存位置就在对话框中的 **下载到** 后面显示，例如下图中红框圈起来的就是保存位置。



下载完毕，会显示对话框，点 **打开文件夹** 可以打开文件存放的文件夹，点击 **关闭** 可以关闭这个对话框。



这样，就完成了文件的下载。如果文件较大，直接下载有的时候会失败，这个时候可以借助下载软件来完成下载。见第 5.9 小节（上册第 138 页）关于 FDM 软件的介绍。

3.5.2 一般资料的搜索

网络上有各式各样非常丰富的资源，常规的文献、软件、技术资料等等都可以在网上找到，那么怎样才能找到自己需要的资料呢？这可以充份利用搜索引擎了，搜索引擎就是具有搜索功能的网站，专门为在网络上搜索信息所用。它们的使用方法都很简单，一般就是在空栏处输入我们要找的内容的关键词，然后点击“搜索”按钮就行了。

4.1.2 在 BIOS 中设置从光盘启动

安装系统一般都是把系统光盘(放到电脑的光驱中)安装，但一般的电脑的设置都是开机不走光盘，那系统光盘放光驱里也用不了，为了使电脑开机走光驱去读系统光盘，需要在电脑上设置 BIOS（发音：拜欧司，知道这个名就行）从光盘启动，然后开机时电脑就可以读取系统光盘和安装系统了。如果要安装系统的电脑放入光盘从起后能读取光盘，说明这台电脑已经是设置成从光驱启动了。

手册附录二（下册第139页）为几种类型BIOS的光盘启动设置，请在需要的时候参考。

4.1.3 准备硬件驱动

驱动程序就是让硬件能够顺利工作的软件，主要包括主板驱动（不安装主板驱动可能就不能识别优盘声卡等）、声卡驱动（管喇叭出声的）、显卡驱动（管电脑屏幕出图象的）、以及上网需要的Modem或网卡驱动等。

买新电脑的时候，一般都会附带驱动光盘的，请把它们准备好。（买二手电脑的时候，一般买方都要要求商家把这些驱动给刻成光盘或保存在电脑里以备后用。

手册附录四（下册第 158 页）为驱动程序的概念和相关的工具使用方法。 **a4.1 小节**（下册第 158 页）为使用驱动精灵软件备份驱动的方法，强烈建议使用驱动精灵软件备份一遍系统的驱动放在非系统盘，在需要安装驱动的时候可以节省很多时间。

4.1.4 必备软件

安装操作系统后，要完成特定的功能，例如打印等，还得安装一些电脑软件（也可以称作软件、程序）。每个软件实现某些特定的功能，**这些软件最好是提前准备好**。哪些软件是必须的，哪些是可选的，在相应章节里面都有说明。以下根据资料点的应用，对刚接触电脑的同修的建议。在下面介绍里面，“见4.4小节（上册第89页）”就表示这个内容位于第四章，是第四章的第四个小节，页码为上册正文的第89页。

下面是建议安装的软件，可以在安装它们之后创建系统备份：

- ① 防火墙软件：防止别人窥探自己电脑和控制自己电脑程序联网的，上网的电脑必备软件，见 5.3 小节（上册第 105 页），**必备**；
- ② 杀毒软件：防止病毒，见 5.4 小节（上册第 117 页），**必备**；
- ③ Winrar：打开压缩文件的，见 5.1 小节（上册第 99 页），**必备**；

个光盘安装的系统最稳定最纯净。原版系统盘 ISO 镜像是指系统安装光盘，安装系统用，系统安装好之后就用不到了。如果自己安装系统，一定要使用微软原版安装光盘安装，不要使用国内的各类修改版系统。你可以在网络搜索引擎上使用“Windows XP SP3 VOL”、“XP SP3 VOL”这样的关键字搜索 Windows XP SP3 原版盘的 ISO 镜像下载（VOL 表示大企业版）。如果原始链接失效而导致无法下载，请在网吧等公用的机器里面使用迅雷软件下载这些地址，这是因为迅雷软件会自动搜索曾经下载过此链接的用户，并把他们作为下载服务器（**迅雷软件有木马行为，请不要在自己破网的机器上使用，一定记住这点**）。

下载后请计算一下最后得到的ISO文件的SHA1校验码，如果这个校验码是 **D142469D0C3953D8E4A6A490A58052EF52837F0F** 就表明是微软原版系统（SHA1 验证见5.2小节，上册第102页），可以刻到光盘上安装系统。

请一定要保证下载的XP原版安装盘SHA1符合上面给出的值，否则绝对不能使用。因为SHA1不正确的安装盘可能被做了手脚，这点一定注意。

这里说它是ISO镜像，是因为这个还不是光盘，还不能直接拿来用，要用它先刻录成光盘，然后再拿这个光盘去装系统。

刻录步骤：下载以后，在Nero中选择刻录器==>刻录映像文件==>浏览到这个ISO文件并打开==>弹出的刻录对话框里面，写入方式选择光盘一次刻录，刻录速度选择一个适中的速度，例如16x==>刻录，这样就制作了一张可以从光盘启动的原版系统安装盘。**可用安装序列号：****MRX3F-47B9T-2487J-KWKMF-RPWBY**。

刻录镜像文件的图解可以看8.4.3小节（下册第70页）。

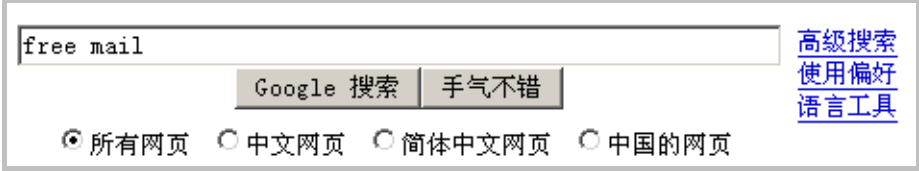
如果 Nero 刻录时出现“不是有效的nrg映像文件”的错误，一般改下名但保持原有后缀，如把XT.iso改成XT2.iso；或把原文件挪到另外一个文件夹下；或者使用Alcohol 120% 软件刻录；或者把XT.iso改成XT.nrg,rj.iso改成 rj.nrg,再刻录试试。

OEM 系统：品牌机自带的 OEM 系统，如果能够保证里面没有安装恶意文件，使用着也行，不过有时这样的系统会被额外添加不可靠的内容，如果自己能够装系统，自己安装原版系统或新视觉的克隆系统最好。

Windows 7：目前有的电脑厂商对 Windows XP 的支持变弱。目前卖的很多计算机都是预装的正版 Windows 7 系统。不过可能我们推荐的有些软件是不兼容 Windows7 的，如果不兼容，在软件的安装和使用中系统会有提示，遇到了可以到天地行论坛询问，以便找到能够在 Windows 7 系统正常使用的软件和版本。

我们用的最多的搜索引擎网站是谷歌（http://www.google.com）和百度（http://www.baidu.com/）（这两个搜索引擎都可以直接访问）。

这里以在 Google 上搜索为例说明，例如：查找互联网上提供“免费电子邮件”服务的网页。连通网络，打开浏览器，在地址栏里输入http://www.google.com,然后按一下回车键，就会出现 google 的主页。



在这个页面中间的搜索框中填入“free mail”，然后点“Goole 搜索”这个按钮，Google 就会立即搜出很多项结果并在浏览器中显示出来，点击搜索结果页面上的链接来打开对应的网页。

特别提醒：不要用谷歌或百度搜索敏感信息。

3.6 智能 ABC 输入法输入和鼠标手写输入

3.6.1 智能 ABC 输入法

写文章输入中文时要使用中文输入法。智能 ABC 是 Windows XP 系统自带的拼音输入法，能够满足多数的拼音输入要求。每台电脑都有它，会用这个输入法，到别人的电脑上操作时也不会手足无措。

打开记事本练习汉字输入很简单，多练习，熟能生巧就可以了。

调出输入法

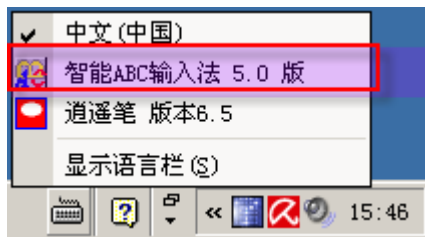
下面以在记事本中输入汉字为例，讲一下智能 ABC 输入汉字的方法，先在某个盘里(或桌面上也行)点鼠标右键==>新建==>文本文档==>双击打开这个“新建 文本文档”。把鼠标在文本文档里面点一下让电脑知道你要在文本文档里面做事了。

之后点桌面最右下角的微型小键盘图标，如下图红圈中所示：

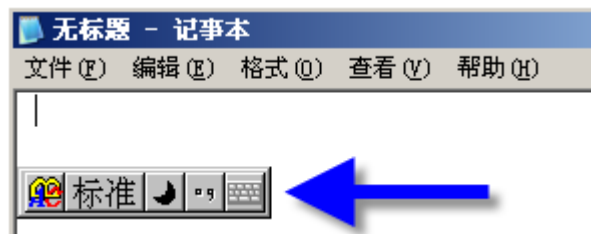


在弹出输入法选择框中选择 **智能 ABC 输入法** 就可以调出智能 ABC 的工具条（按住 Ctrl 键不松开，然后按 Shift 键，也可切换输入法找到智能 ABC）。

第四章 操作系统的安装和设置

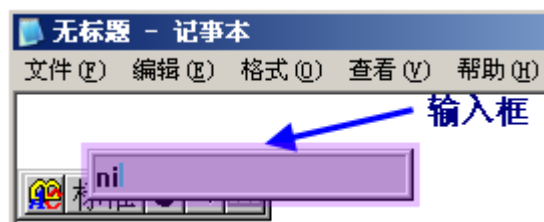


智能 ABC 的工具条如下所示，这时就可以使用智能 ABC 了。



输入单个汉字

以输入“你”这个汉字为例，这个汉字的拼音是“ni”，按下键盘的“n”和“i”两个字母键，会在智能 ABC 的输入框中显示 ni 两个字。



之后按一下键盘的空格键，显示如下图。输入框中的汉字，按一下空格键就会打出到记事本中，候选框中的字是供我们挑选的带有相同发音的汉字。

我们看到的能摸得着的组成电脑的各个部份如显示器、硬盘、内存等好比电脑的身体，而光有身体，这电脑还不能使用，还得有思想，操作系统就好比电脑的思想，所以一台电脑必须要装操作系统，操作系统就好比房子的地基，必不可少，因为其它的软件都是在操作系统的基础上再安装的，这些其它的软件就可以视自己需要可多可少的安装了。操作系统一般都是刻录在光盘上，这个光盘就叫系统盘，然后拿这个光盘（放到电脑光驱中）去安装在电脑上。

目前使用最多的操作系统是 Windows XP 操作系统，要求电脑内存至少为 256MB，建议把内存升级到 512M，或更大，对以后的工作顺畅有很大的提高，可以节省不少时间。当然对于新配置的电脑不需要担心这个，任何一台主流电脑内存至少都 1GB 以上了。

安装操作系统很简单，有了安装盘就可以安装了，这里分成了五个步骤：**准备工作、安装系统、安装常用软件、系统设置、备份和维护。**

安装操作系统不是经常要做的工作，如果你的电脑上已经有了可靠的操作系统，那么你可以跳过 4.1、4.2 小节。

4.1 准备工作

4.1.1 安装盘

这里面介绍两种安装盘，新视觉的克隆盘安装速度快，使用简单，但是需要通过破网软件下载。原版系统盘可以自己搜索下载，但安装速度慢。二者选其一就行。

新视觉的万能克隆盘（网页中xt.iso分块合计674MB，rj.iso分块合计589.5mb，readme.rar帮助文件1.7mb，需破网访问）：

<http://xinshijue.org/cd/show.php?id=310>

新视觉的万能克隆盘是一个克隆的系统，安装系统的速度非常快，使用也比原版系统简单，使用前请先看说明书了解操作步骤。

原版系统盘ISO镜像

就是由系统软件的开发公司（微软公司）发行的正版安装光盘做成的镜像文件，这个镜像文件刻录成光盘之后，就和正版光盘一样，用这



自动恢复界面类似下面的样子。



自动恢复的默认参数与自动备份相对应，即恢复第一硬盘的最后分区的 GGhost.. 目录下, sys. ggh 的备份文件到第一硬盘的活动主分区（一般情况就是系统盘 C:\）。

对于不适合自动备份和自动恢复的机器，可以参考软件的帮助，采用中文向导方式备份和恢复。



由于要打的汉字“你”正好显示在输入框中的第一个，按下空格键就成功的打出了“你”这个汉字，效果如下：



如果前面我们要输入的是汉字“泥”，那么在前面的候选框中，按下键盘的数字键 2，就可以直接把“泥”这个汉字输出到记事本。如果候选框中没有显示要打的汉字，按一下键盘的加号“+”和减号“-”可以换页查找。

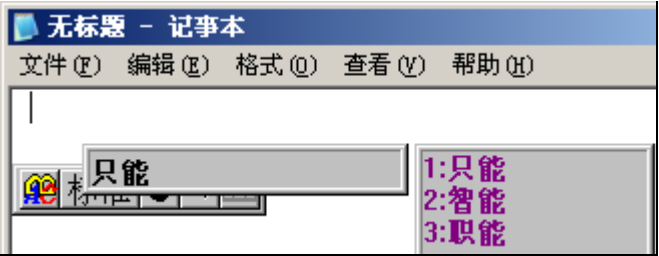
刚刚开始学习输入法的时候，可以从单字输出开始练习。

输入多个汉字

例如输入“智能”这两个字，输入完这两个字的拼音“zhineng”这几个字母后，这些字符会在输入框中显示出来，但是此时未输入到记事本里面。



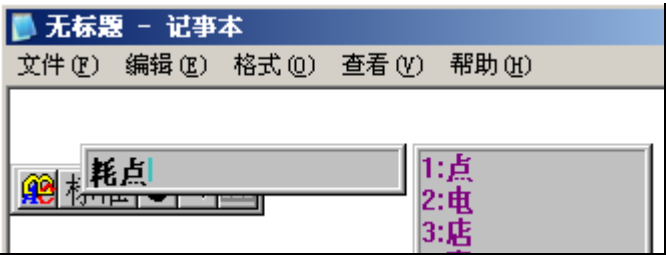
之后按一下空格键，输入框里面显示出来待输入的汉字，例如这个例子里面，输入框中显示的是“只能”，同时输入框右侧出现一个竖排的和“zhineng”拼音相关的汉字供我们选择。由于候选字的第2项是我们所需要的，直接按数字键2就可以把智能这两个字打出到记事本了。



如果输入的词组没有在候选框中显示，例如我们输入耗电这两个字（拼音“haodian”），输入拼音之后回车：



输入框中第一个字并不是“耗”，我们在候选框中看到第9个字是“耗”，就按一下数字键9，在输入框中，第一个字正确了，只是第二个字还不正确，我们看到候选框中的第二个就是“电”，按一下键盘的数字键2就可以把“耗电”两个字打到记事本中去了。



底部的硬盘信息可供确认时参考。无误的话，回车（或按B）开始备份。备份完成后，自动重启。



备份成功以后，下一次运行 GGhost，将不再出现操作选单界面，直接进入恢复确认。如下图。

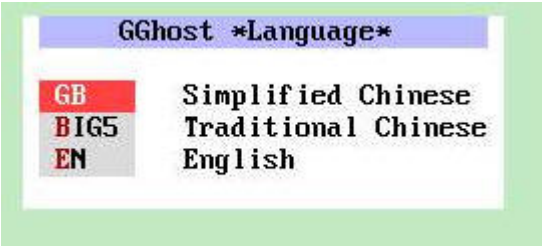
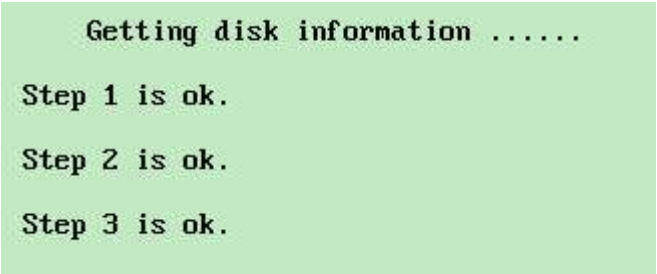


想恢复，按R或按Tab键移动到恢复上，回车。不恢复，想进行备份或其它操作的话，选择取消，返回操作菜单界面。

3.8.2 自动恢复系统

在操作菜单界面，选2，分区恢复，进入自动恢复界面。

一般情况，使用默认项就可以。少数旧电脑，可能出现恢复速度很慢。此时，请从新启动工具，选择 GGhost [A-Normal] 开始处理硬盘信息及语言选择界面。语言选择不需要改动。



随后出现 GGhost 操作菜单。



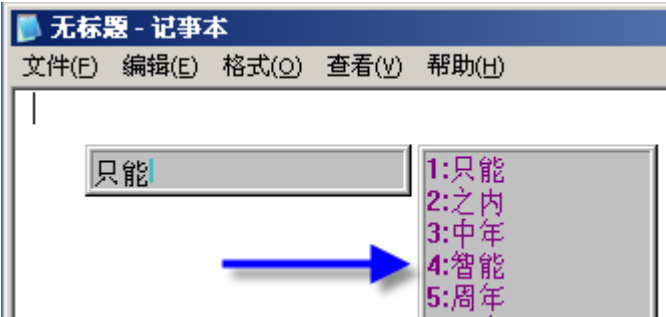
在操作菜单界面，选择“1，分区备份”，进入自动备份确认界面。
默认备份第一硬盘的活动主分区（一般情况就是系统盘 C:\）到第一硬盘的最后分区的 GGhost.. 目录，文件名为 sys. ggh.

此外，如果输入词组的时候，只有输入框中显示汉字（如下图所示），并不显示候选框，这时可以按键盘的退格键（Backspace），就会显示类似前面输入词组时的界面。



标点符号及其它

简拼支持：智能 ABC 输入法支持简拼，就是只输出词组的声母，例如“智能”这两个字的声母为“zn”，在输入“zn”之后按空格键，就会显示显示如下。这个时候按数字键 4 就可以把智能输入到记事本中了。



数字序号：输入的时候，按键盘的【v】键，之后按数字键【2】，然后翻页就可以找到各种数字序号。

输入字母：输入拼音的过程中，如果需要输入英文，可以不必切换到英文方式。键入【v】之后，再输入想输入的英文，按空格键，英文字母就会出现，而“v”不会显现出来。比如输入“vok”按空格，就会得到“ok”。

标点和书名号：这些特殊字符对照如下：

中文标点	键位	说明	中文标点	键位	说明
。句号	.		）右括号)	
，逗号	,		〈《左单双书名号	<	自动嵌套
；分号	;		〉》右单双书名号	>	自动嵌套
：冒号	:		……省略号	^	双符处理
？问号	?		——破折号	_	双符处理
！感叹号	!		、顿号	\	
“”双引号	“	自动配对	间隔号	@	
‘’单引号	'	自动配对	—连字号	&	
（左括号	(¥人民币符号	\$	

3.6.2 适合老年人的鼠标写汉字输入法

有的同修可能不会打字，也不会拼音输入法，以老年同修居多，这个时候可以使用鼠标手写输入的方法，会写汉字就行，不需要其它基础。这个软件叫作逍遥笔输入法，可以在下面的帖子里面下载（帖子中附件大小 6.2MB，需破网访问）：

http://tiandixing.org/viewtopic.php?f=14&t=13637

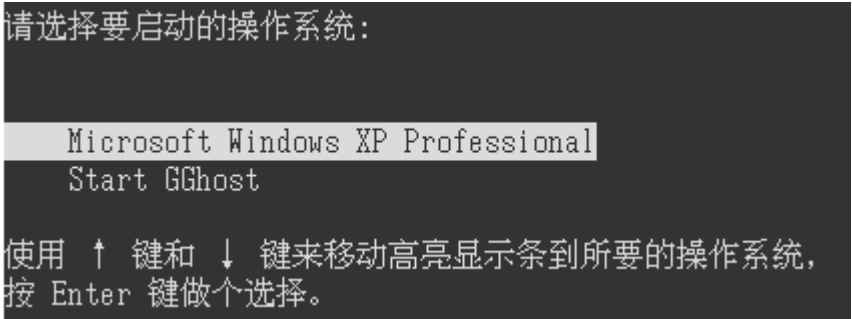
安装输入法

使用 Winrar 软件解压缩下载到的压缩文件，得到下面两个文件，双击运行“xybi65.exe”，弹出对话框选择“接受”，接下来的对话框选择“同意”，最后点接下来出现的“安装”按钮，就可完成软件的安装。

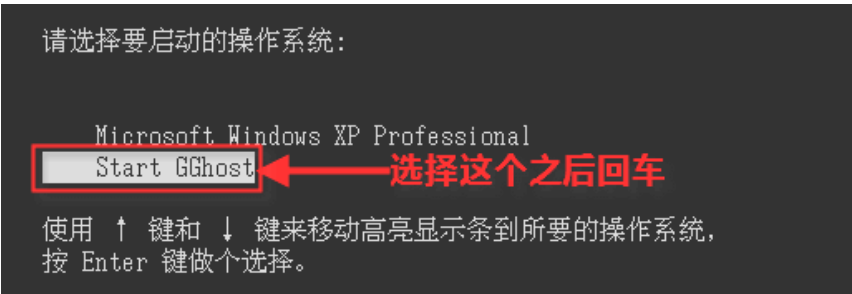


调出输入法

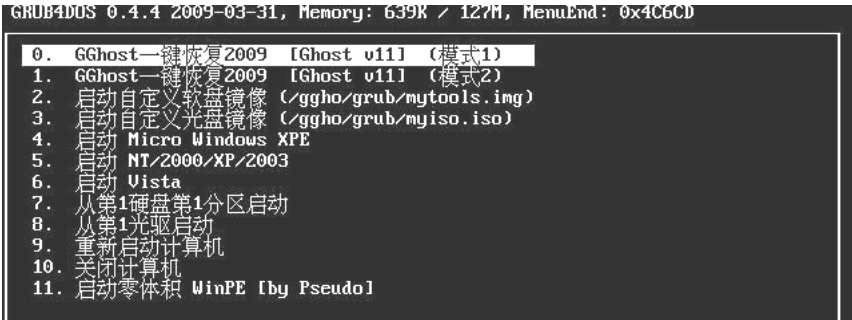
安装之后点桌面最右下角点那个微型小键盘图标，在弹出输入法选择框中选择 **逍遥笔 版本 6.5** 就可以调出逍遥笔输入法（按住 Ctrl 键不松开，然后按 Shift 键，也可切换出来逍遥笔输入法）。



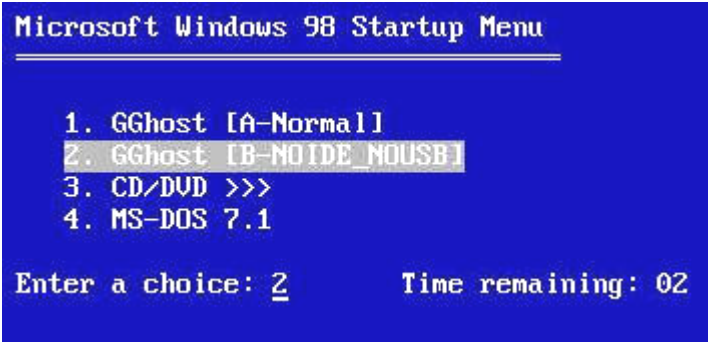
使用键盘的下箭头↓选择 Start GHOST，之后按回车键启动工具。



接下来進入 grub 菜单。默认为第 0 项，延时 3 秒自动启动 GHOST。



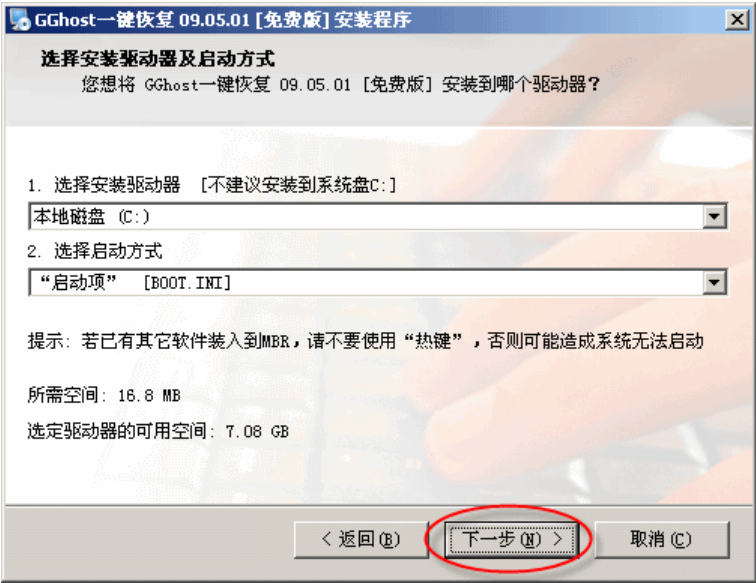
第 0 项启动后会开始進入 DOS 启动菜单，默认为第 2 项。



我们可以使用 Ghost（发音：构思特）软件来完成系统的备份和恢复操作。备份系统要求将硬盘分为两个区以上，不过多数电脑都会有两个以上的分区。

可以使用下面帖子推荐的 GGhost 软件，在帖子里的一楼下载软件，二楼下载帮助文件，里面有安装和自动备份/恢复的图解（帖子中 1 楼软件 13.89 MB，2 楼帮助 1.59MB，需破网访问）：

<http://tiandixing.org/viewtopic.php?f=14&t=8738>
软件安装：安装很简单，解压缩 1 楼附件后双击 setup_090501.exe，之后重复点击下一步，下一步，直到点击 完成，就安好了。为了避免出现兼容问题，请尽量使用安装到 Boot.ini 的选项。



根据反馈，Windows 下的备份恢复操作有时会有问题，所以请按照下面介绍在 DOS 下执行自动备份和自动恢复操作。

3.8.1 自动备份系统

完毕后重启电脑，会看到 XP 启动菜单多了一个项目：Start GGhost，延时 3 秒会自动启动 Windows。

调出来之后，逍遥笔的界面显示为长方形的窗口，如下图所示，这时就可以使用逍遥笔了。



粉色框中的问号“？”不要点击，点击了会访问软件主页。其它几个数字序号所代表的意义如下：

- ① 鼠标手写区：就是使用鼠标一笔一笔画的写汉字
- ② 候选字区，手写之后，逍遥笔根据字形，列出可供选择的文字，鼠标点击哪个，哪个就会跳到记事本上去。
- ③ 联想区，如图所示，当候选字是“你”的时候，联想区会添加“你的”、“你好”等联想词汇，点击的时候会直接输入词组。可适当增加输入速度。
- ④ 全角半角区，默认情况下，最左下角显示的是英文标点，点一下，“宽”字显示为黑色的时候，就会在这个字底部显示中文标点。
- ⑤ 同音区，这里显示和候选字相同读音的字。
- ⑥ 键盘控制区，“清”表示清除鼠标手写区的内容，其下几个按钮和键盘上的 Del、回车键等功能相同，不使用也行。

例如用鼠标写一个“你”字，步骤是：①先在某个盘里(或桌面上也行)点鼠标右键==>新建==>文本文档==>双击打开这个“新建 文本文档”。②把鼠标在记事本上点一下，鼠标定一下位，就是使光标在记事本窗口里面闪烁。③点屏幕右下角的 **小键盘图标**，之后点 **逍遥笔 版本 6.5**，调出逍遥笔，在鼠标输入区用鼠标写“你”字，写完后，候选字区就显示了可能的汉字，用鼠标点一下第一个字“你”，这个汉字就跳到记事本里面去了，同时鼠标输入区自动清空，方便继续输入。如果输入的字在候选字区的框中没有识别出来，就按“清除”按钮清空输入版，然后尽量一笔一笔画的写，一笔一笔画的写识别率会高些。

3.7 图片和传真查看器、图片抓取

图片和传真查看器

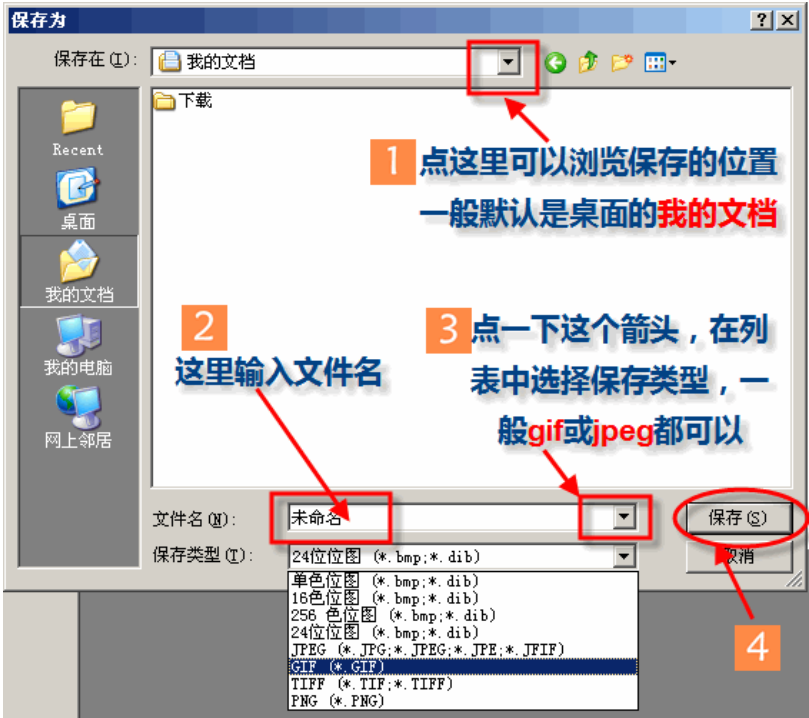
对于查看一般图片来说，Windows XP 系统自带的“图片和传真查看器”就足够了，不必安装专门的看图软件。双击图片的时候会自动调用“图片和传真查看器”打开。如果想把图片复制到 Word 文档中，可以右键点这个打开了的图片，选择“编辑”使用 Windows“画图”程序打开图片，执行“编辑——全选”先选择图片，再执行“编辑——复制”命令复制到剪贴板，然后在 Word 文档中，选择“粘贴”命令就可以把图片粘贴进去了。

图片抓取

有的时候技术求助可能需要把一些出错信息抓取出来供别人参考，可以先抓取图片之后再粘贴到画图程序中，之后再保存为图片文件。

抓取时，打开需要截图保存的图片页面，按键盘的“Print Screen”键会抓取整个屏幕的内容到剪贴板，按键盘的 ALT+PRINT SCREEN 组合键（+就是组合的意思，就是同时按下这两个键）会将当前活动的程序窗口以图象方式复制到剪贴板。

之后执行“开始/程序/附件/画图”命令，打开“画图”窗口，之后点菜单 **编辑——粘贴**，把抓取的内容粘贴到画图中，最后点菜单 **文件——保存**，打开“保存为”对话框，在对话框中①选择截图保存的位置，②在“文件名”文本框中输入文件名，③下拉选择文件类型，④最后单击“保存”按钮。保存的时候在文件类型中可以选择 gif 或者 jpeg，这样保存出来的图片文件尺寸较小，利于传送。



3.8 用 Ghost 备份恢复系统

备份和恢复系统，请观看 VCD 教程的

恢复备份（节目 24）

VCD 附录三 装机录像（下）

__备份（节目 35）

备份软件为光盘 ISO 目录下自带的 GHOST_CD.ISO，与这里介绍的 GGhost 有所不同，因此手册和教程的操作是不一致的，请根据自己把握的成度选择一个即可。GGhost 的兼容性要好一些。

安装好一个干净完善的系统后，为操作系统创建一个备份。以后在系统出现问题的时候，例如或者怀疑中了病毒或者木马等情况，就恢复一下系统，只需几分钟，就可以把系统恢复到与备份时完全一样的状态，备份时系统已经安装的软件，例如 Nero、Office 等在恢复备份以后也同样会有。然后再升级到最新的系统补丁（见 4.4 小节，上册第 89 页），这样自己就能够控制系统的安全。