



志凌资讯顾问群

Windows

7

系统秘技

✓ 系统升级

✓ 资料备份

✓ 安全防护

✓ 提升效率

统统搞定!



化学工业出版社



Windows

系统秘技

志凌资讯顾问群



化学工业出版社

· 北京 ·

安全保密 严格审查

定价: 29.00元

无论是升级操作系统、资料备份、加强资料的安全及管理,以提升电脑的防护能力,本书均面面俱到的告诉您。让电脑发挥最佳性能,协助达到最高工作效能,避免病毒攻击,强化电脑资料的安全性,确保更快、更安全的使用环境。本书主要面向 Windows 7 的初中级用户,适合正在使用或准备使用 Windows 7 系统的办公人员、电脑爱好者等,同时也可作为学习 Windows 7 的培训教材或辅导用书。

图书在版编目(CIP)数据

Windows 7 系统秘技 / 志凌资讯顾问群. —北京:
化学工业出版社, 2010. 6
ISBN 978-7-122-08457-6

I. W… II. 志… III. 窗口软件, Windows 7
IV. TP316. 7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 079938 号

著作权声明

本书为经台湾碁峰信息股份有限公司独家授权发行的中文简体版。本书中文简体字版在中国大陆之专有出版权属化学工业出版社所有。在没有得到本书原版出版者和本书出版者书面许可时,任何单位和个人不得擅自摘抄、复制本书的一部分或全部以任何方式(包括数据和出版物)进行传播。本书原版版权属碁峰信息股份有限公司。版权所有,侵权必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2010-1794

责任编辑: 陈 静

装帧设计: 王晓宇

责任校对: 宋 夏

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京市彩桥印刷有限责任公司

787mm×1092mm 1/16 印张 19³/₄ 字数 493 千字 2010 年 6 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 39.00 元

版权所有 违者必究

前 言

计算机系统就像我们的身体一样，需要休息及调养，若是让它中毒或给予过重的负担，将会让系统快速老化甚至死亡。当操作系统刚安装完毕时，就是计算机最干净且最健康的状态，经过一段时间的使用后，用户会开始下载或安装各种程序、游戏或文件等，若外来的程序或文件与系统产生冲突，将会使计算机生病，并影响系统运行的性能和执行速度，甚至还会造成系统不稳定或死机，最后甚至连操作系统都无法进入。

尽管科技不断进步，软、硬件也不断地更新与整合，从 XP 到 Vista 甚至是最新的 Windows 7，都有可能发生以上的状况。不过别担心，利用本书所提到的技法，除了可以调校系统效能外，还可以在紧急的时候救援计算机。即便是无法救回，本书也介绍了如何将计算机重新安装系统，并一步一步地详细介绍了安装步骤。另外，在重装前也有一些必要的前置操作，如备份计算机中的重要数据、重装之后还原先前备份的数据等，以便将计算机恢复到重装前的状态。如何将计算机操作系统升级也是读者关心的主题，本书详细介绍了如何将 Windows XP 升级到 Windows Vista、将 Windows Vista 升级到 Windows 7，以及如何进行备份及还原。

本书主要面向 Windows 7 的初中级用户，适合正在使用或准备使用 Windows 7 系统的办公人员、电脑爱好者等，同时也可作为学习 Windows 7 的培训教材或辅导用书。

编 者

第一篇

系统性能增益术

单元 01	加快系统开/关机速度	2
1.1	缩短开机等待的时间	2
1.2	缩短关机等待的时间	5
1.3	备份和还原注册表	8
单元 02	停用不需要的服务及程序加快开机速度	12
2.1	停用不需要的系统服务	12
2.2	可停用的系统服务	14
2.3	停用不需要的程序	15
单元 03	自动停止无响应的程序	18
单元 04	启用光驱的 DMA 模式	21
单元 05	释放保留的网络带宽	23
单元 06	用 Windows 优化大师来优化系统性能	25
6.1	软件的下载及安装	25
6.2	Windows 优化大师自动优化系统	29
单元 07	启用 ReadyBoost 加速系统性能	33
单元 08	提升 NTFS 文件系统的性能	35
8.1	交易式 NTFS	35
8.2	自动修复 NTFS 文件系统功能	37
8.3	改变磁盘分区大小	39
8.4	符号链接	46
单元 09	强迫应用程序关闭后完整释放系统资源	50
单元 10	修改内存运行方式以提高系统性能	52
单元 11	加快存取区域网络电脑时间	54
单元 12	加快文件复制速度	56
12.1	关闭“远程差分压缩”功能	56
12.2	使用工具软件加快复制/粘贴速度	57
单元 13	引导分区	68

第二篇

工作效率管理术

单元 14	让 Windows 自动登录系统	74
单元 15	在开始功能表中添加子菜单	76
单元 16	从右键快捷菜单中开启常用的应用程序	80
单元 17	通过右键快速关机	84
单元 18	编辑“新建”菜单中的文件类型	87
单元 19	变更 Windows 预设使用的程序	90
19.1	指定预设程序——建立文件类型和程序之间的关联	90
19.2	变更自动播放设定	93
19.3	设定此电脑的预设程序	93
单元 20	利用脱机文件夹提高工作效率	95
20.1	启用脱机文件功能	95
20.2	设定共享文件夹	97
20.3	脱机文件夹的设定	99
20.4	编辑脱机文件夹文件	100
20.5	同步中心的操作	101
20.6	解决同步处理的冲突	104
20.7	解除离线功能	105
单元 21	磁盘保养	106
21.1	磁盘清理	106
21.2	磁盘碎片整理	110
单元 22	建立还原点备份与还原文件	115
22.1	启动系统保护	115
22.2	建立还原点	117
22.3	文件还原	118
22.4	调整备份的存储空间	120
单元 23	文件的加密与解密	122
23.1	文件夹的加密设定	122
23.2	将文件夹解密	125
23.3	备份 EFS 密钥及证书	126
23.4	在其他计算机上打开加密文件	132

单元 24	用 Windows 防火墙加强操作系统的安全	137
24.1	开启或关闭 Windows 防火墙	137
24.2	设定允许的程序	139
单元 25	用 Windows Defender 让黑客止步	142
25.1	开启 Windows Defender	142
25.2	扫描及删除恶意程序	144
25.3	自定义扫描计算机	146
25.4	其他设定	146
单元 26	让 Windows Update 保持最新状态	149
26.1	手动安装更新	149
26.2	变更设定	151
单元 27	网络安全性设置	153
27.1	网络选项设置	153
27.2	阻止弹出窗口	154
27.3	SmartScreen 筛选	156
单元 28	移除非必要的 Windows 功能	161
单元 29	卸载用不到的应用程序	163
29.1	使用软件内置的卸载程序	163
29.2	在控制面板中卸载	164
单元 30	移除霸占系统的恶意软件	166
30.1	Advanced UninstallerPRO 程序的下载及安装	166
30.2	标准移除	168
30.3	移除恶意软件	171
30.4	清除 Windows 临时文件	172
30.5	移除网页强行植入的 IE 工具列及外挂程序	174
单元 31	使用 Windows Live SkyDrive 网络硬盘	177
31.1	建立最上层文件夹并上载图片至 SkyDrive	177
31.2	管理文件夹与文件	181

第三篇

系统抢修与重装

单元 32	修复系统的毁损文件	188
-------	-----------------	-----

单元 33	系统还原	190
33.1	建立还原点	190
33.2	执行系统还原	192
单元 34	修复 Windows 开机磁盘	196
34.1	使用系统安装盘中的启动修复选项修复 BCD 存放区	196
34.2	使用 Bootrec.exe 工具重建 BCD 存放区	198
34.3	利用 Bcdedit.exe 工具以手动方式重建 BCD 存放区	199
单元 35	系统映像的建立与还原	201
35.1	建立系统映像	201
35.2	还原系统映像	203
单元 36	备份所有驱动程序	206
36.1	是否备妥驱动程序	206
36.2	利用 Double Driver 备份驱动程序	208
单元 37	备份网络连接账号和密码	213
37.1	Dialupass 程序下载	213
37.2	用 Dialupass 备份连线账号密码	215
37.3	备份本地连接的 ADSL 网络设定	216
单元 38	备份系统设置与个人资料	218
单元 39	重新安装 Windows 操作系统	224
39.1	设置 BIOS 为光驱启动	224
39.2	安装 Windows Vista	225
39.3	安装 Windows 7	231
39.4	重新分割磁盘	237
单元 40	恢复驱动程序	241
40.1	查看驱动程序安装情况	241
40.2	恢复驱动程序	242
单元 41	重设网络连接	252
41.1	非固定式连线方式	252
41.2	固定式的连线设定方式	256
单元 42	恢复先前备份的系统设置及个人资料	258

第四篇

从旧系统升级到 Windows 7

单元 43	完全备份现有的操作系统.....	262
43.1	下载/安装 True Image 程序.....	262
43.2	使用 True Image 备份 Windows XP 系统.....	273
单元 44	从 Windows XP 升级到 Windows Vista.....	282
44.1	Windows XP 升级到 Windows Vista 的版本限制.....	282
44.2	手动升级到 Windows Vista.....	282
44.3	重新启动 True Image 的一键还原功能.....	286
单元 45	从 Windows Vista 升级到 Windows 7	288
单元 46	Windows 7 中的 Windows XP Mode.....	291
单元 47	恢复 Windows XP 操作系统.....	294
47.1	启动 True Image 还原精灵.....	294
47.2	使用还原精灵恢复 Windows XP 系统.....	295
单元 48	使用 Windows 7 轻松传送.....	300
48.1	导出 Windows XP 旧设置.....	300
48.2	导入 Windows XP 旧设置至 Windows 7	305

第一篇

系统性能增益术

单元 01 加快系统开/关机速度

单元 02 停用不需要的服务及程序加快开机速度

单元 03 自动停止无响应的程序

单元 04 启用光驱的 DMA 模式

单元 05 释放保留的网络带宽

单元 06 用 Windows 优化大师来优化系统性能

单元 07 启用 ReadyBoost 加速系统性能

单元 08 提升 NTFS 文件系统的性能

单元 09 强迫应用程序关闭后完整释放系统资源

单元 10 修改内存运行方式以提高系统性能

单元 11 加快存取区域网络电脑时间

单元 12 加快文件复制速度

单元 13 引导分区

Windows 7 在开机技术上使用了一项称为 Prefetch 的功能, 它能事先将开机时所需的文件及驱动程序都存放在 Windows 的“Prefetch”文件夹中, 待开机启动 Windows 时, 系统只要将“Prefetch”文件夹中的所有文件全部载入到内存中, 由于开机时不需要重复搜寻相关的文件, 因此可大幅缩短开机所需的时间。

1.1 缩短开机等待的时间

在 Windows 操作系统的注册表中, 可通过调整 Prefetch 相关参数加快 Prefetch 功能载入文件的速度。

Step 01 单击桌面左下角的“开始”按钮 , 展开功能表, 在搜索栏中输入“regedit”, 如图 1-1 所示, 按<Enter>键。



图 1-1 输入命令

Step 02 在弹出的如图 1-2 所示的“用户账户控制”对话框中单击“继续”按钮。若没有弹出此对话框, 则可以直接进行下一步操作。



图 1-2 “用户账户控制”对话框

Step 03 系统弹出“注册表编辑器”对话框, 在左侧的列表框中展开“HKEY_LOCAL_MACHINE\SYSTEM\CurrentControlSet\Control\SessionManager\Memory Management\PrefetchParameters”选项。

Step 04 双击右侧列表框中的“EnablePrefetcher”选项，如图 1-3 所示。

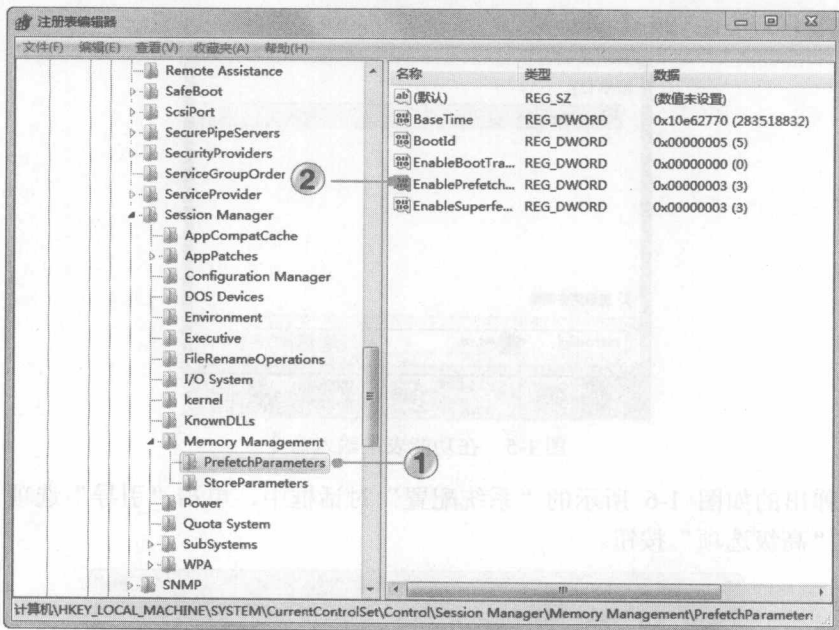


图 1-3 “注册表编辑器”对话框

Step 05 在弹出的如图 1-4 所示的“编辑 DWORD (32 位) 值”对话框中，将“数值数据”文本框中的值由“3”修改为“5”，然后单击“确定”按钮（设定之后，如果电脑出现不稳定的现象，可以将设定值调整为“4”）。

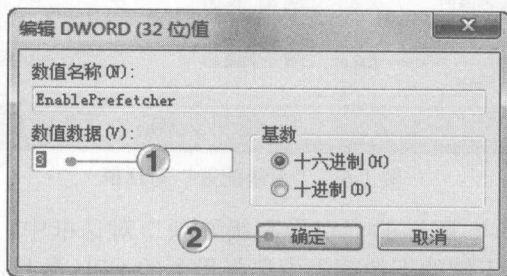


图 1-4 “编辑 DWORD (32 位) 值”对话框

Step 06 关闭之前打开的所有对话框，重新登录或重新启动电脑，系统就会启用新的设定值。



说明

若要改回预设值，只要在“HKEY_LOCAL_MACHINE\SYSTEM\CurrentControlSet\Control\SessionManager\Memory Management\PrefetchParameters”选项中，将“Enable-Prefetcher”选项的登录值修改回“3”就可以了。

另外，还有一个方法可以提升开机速度，如果您的电脑 CPU 是双核以上的，可以试试以下的操作步骤。

Step 01 单击桌面左下角的“开始”按钮, 展开功能表, 在搜索栏中输入“msconfig”, 如图 1-5 所示, 按<Enter>键。



图 1-5 在功能表中输入命令

Step 02 在弹出的如图 1-6 所示的“系统配置”对话框中, 单击“引导”选项卡, 然后单击“高级选项”按钮。

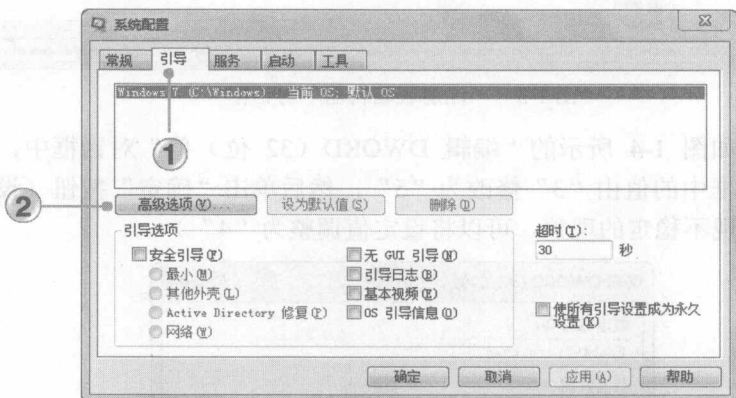


图 1-6 “系统配置”对话框

Step 03 在弹出的如图 1-7 所示的“引导高级选项”对话框中, 勾选“处理器数”复选框, 再从复选框下侧的下拉列表中选择最大的 CPU 数目, 单击“确定”按钮关闭对话框。

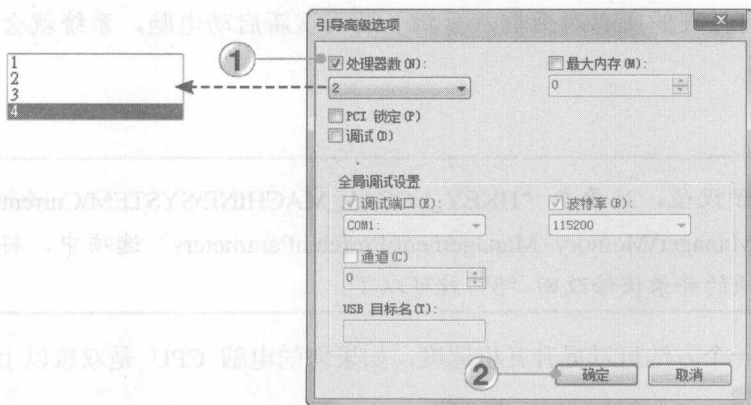


图 1-7 “引导高级选项”对话框

Step 04 在弹出的如图 1-8 所示的“系统配置”对话框中，单击“重新启动”按钮重新启动电脑即可应用此变更。

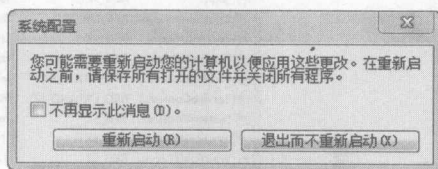


图 1-8 “系统配置”对话框

1.2 缩短关机等待的时间

是不是觉得电脑在关机时很慢，需要等待一段时间才关机呢？其实在关机前系统服务及应用程序会将还在处理的工作处理完毕，才会进行关机的动作，以避免重要文件资料丢失。不过在关机前，如果已经做好退出的准备，却要等候未响应的程序，造成关机的作业停顿，岂不是太浪费时间了。

用户可以试着修改注册表中的相关设定，来缩短关机等待的时间。需修改的注册表资料包括 WaitToKillServiceTimeout、WaitToKillAppTimeout 和 HungAppTimeout 三个登录值，其含义如下。

- **WaitToKillServiceTimeout**：表示关机时等待系统服务终止的缓冲时间（如 WINS、DNS 等）。此登录值预设的等待时间为 20000，若系统服务超过设定的时间仍没响应，电脑便会直接强制执行关机动作。我们可将登录值调整为 1000，以缩短电脑关机时的等待时间。如果时间设定得过短，可能会使应用程序来不及储存资料，因此修改完后若发生前述的状况，可再自行调高数值，或修改回预设值。
- **WaitToKillAppTimeout**：表示关机时等待应用程序终止的缓冲时间（如 Office、浏览器等）。此登录值在 XP 中预设的时间是 20000，若应用程序超过设定的时间仍没响应，电脑便会直接强制执行关机动作（Vista 和 Windows 7 中并无此登录值）。
- **HungAppTimeout**：表示系统继续等待停止响应的应用程序的缓冲时间，在 XP 中预设时间为 5000，可将此数值缩小（Vista 和 Windows 7 中并无此登录值）。



说明

WaitToKillServiceTimeout、WaitToKillAppTimeout 及 HungAppTimeout 的单位都是 microsecond（千分之一秒）。

修改登录值以缩短关机时间的步骤如下。

Step 01 打开“注册表编辑器”对话框后，在左侧的列表框中依次展开“HKEY_LOCAL_MACHINE\SYSTEM\CurrentControlSet\Control”选项。

Step 02 在右侧列表框的“WaitToKillServiceTimeout”选项上双击，如图 1-9 所示。



图 1-9 “注册表编辑器”对话框

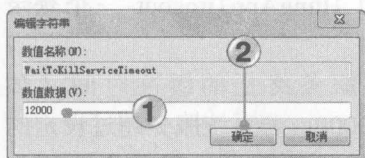


图 1-10 “编辑字符串”对话框

Step 03 在弹出的如图 1-10 所示的“编辑字符串”对话框中，将“数值数据”的值改为“1000”，单击“确定”按钮。

Step 04 由于 Windows 7 预设并无“WaitToKillAppTimeout”登录值，必须要自行新增。展开“HKEY_CURRENT_USER\Control Panel\Desktop”选项，在右侧列表框的空白处右击，在弹出的快捷菜单中单击“新建”→“字符串值”命令，如图 1-11 所示。

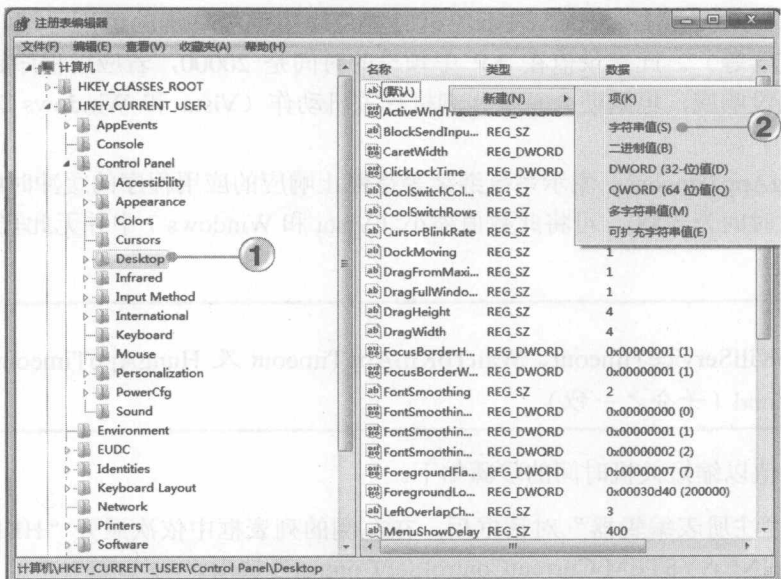


图 1-11 新建字符串值

Step 05 将新增的字符串值命名为“WaitToKillAppTimeout”，如图 1-12 所示。

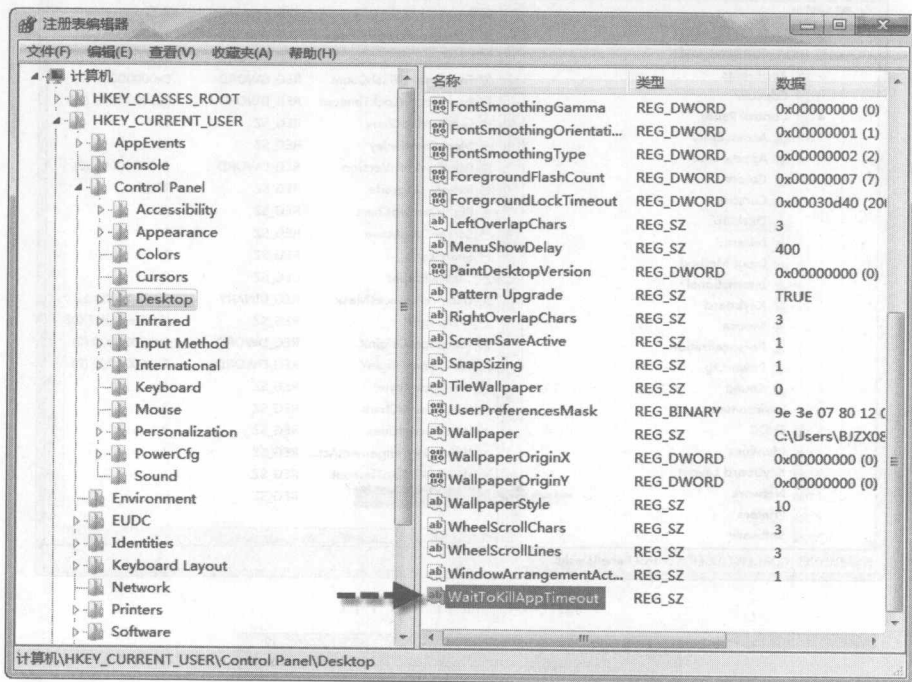


图 1-12 命名字符串

Step 06 双击新建的“WaitToKillAppTimeout”字符串值，弹出“编辑字符串”对话框，在“数值数据”文本框中输入“1000”，如图 1-13 所示，单击“确定”按钮。

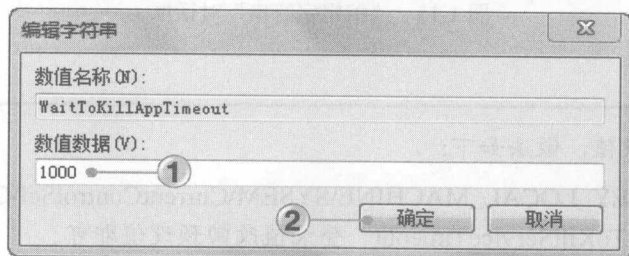


图 1-13 “编辑字符串”对话框

Step 07 Windows 7 预设也无“HungAppTimeout”登录值，同样在“HKEY_CURRENT_USER\Control Panel\Desktop”选项中自行新建。单击“注册表编辑器”对话框菜单栏中的“编辑”→“新建”→“字符串值”命令。

Step 08 将新建的字符串值命名为“HungAppTimeout”，如图 1-14 所示。

Step 09 双击新建的“WaitToKillAppTimeout”登录值，弹出“编辑字符串”对话框，在“数值数据”文本框中输入“200”，如图 1-15 所示，单击“确定”按钮。

Step 10 关闭“注册表编辑器”对话框，重新登录或重新启动电脑，系统会启用新的设定值。

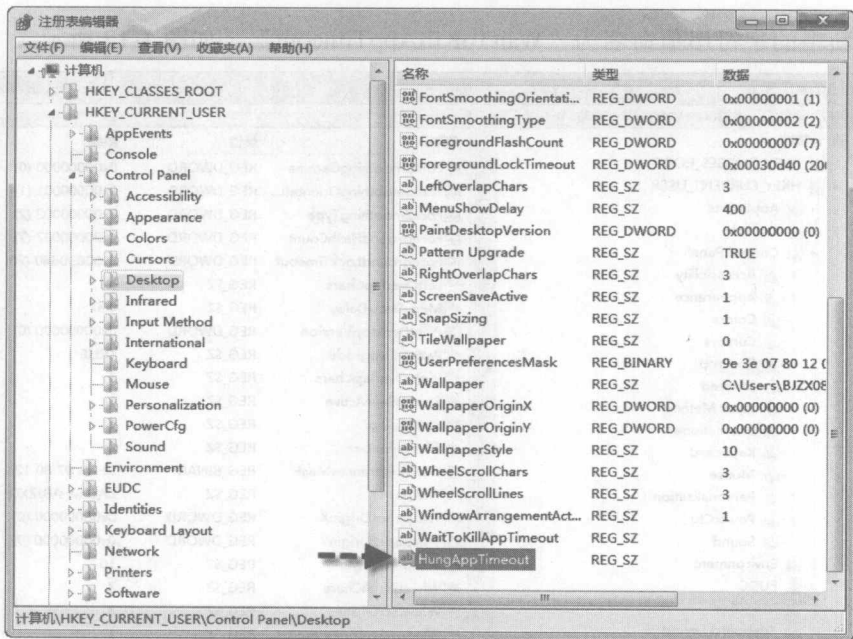


图 1-14 命名字符串值

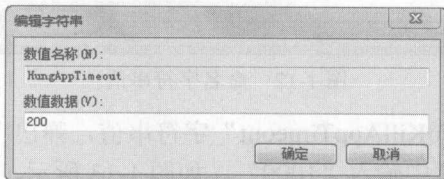


图 1-15 “编辑字符串”对话框



说明

若要恢复预设值，做法如下：

- ◎ 将“HKEY_LOCAL_MACHINE\SYSTEM\CurrentControlSet\Control”选项中的“WaitToKillServiceTimeout”登录值改回预设值即可。
- ◎ 将“HKEY_CURRENT_USER\Control Panel\Desktop”选项中的“WaitToKillAppTimeout”和“HungAppTimeout”登录值删除。

1.3 备份和还原注册表

在利用注册表进行系统强化时，必须先提醒读者，注册表是储存系统设定及选项的数据资料库，包含电脑硬件、软件、参数信息及设置，因此修改注册表会有一定的危险性，可能会影响使用者的系统、硬件、软件等。所以在修改登录选项前，建议可先将选项导出进行备份，若之后需要还原，就可以快速恢复注册表原始状态。

1.3.1 备份注册表

注册表编辑器中提供了导出注册表文件的功能，可将注册表存成.reg 格式的文件。