



Windows 7 完全自学手册



龙 飞 编著

- **技术手册** 16章近450页的手册篇幅，全面系统地讲解了Windows 7操作系统的实用操作技术，给您带来全新非凡的体验
- **操作技巧** 320多个操作练习和260多个技巧点拨，帮助您提升实战技巧和经验
- **视频文件** 280多个共300多分钟的语音教学文件，结合书本同步学习，轻松掌握技巧

- **专业实用** 全面系统地展现Windows 7操作系统的16大技术特点，帮助您从入门到精通
- **内容超值** 60个Windows 7的隐性功能和常用技巧，321个快捷键操作大全，3000条故障排除答疑的网络版，以及10个专业系统网站
- **内容超值** **主题壁纸** 精心挑选57款近400张高清壁纸，帮助您美化自己的操作系统



北京希望电子出版社
Beijing Hope Electronic Press
www.bhp.com.cn



Windows 7 完全自学手册

1 DVD

龙 飞 编著

- 技术手册 16章近450页的手册系统地讲解了Windows 7操作系统操作技术,给您带来全新非凡的体验
- 操作技巧 320多个操作练习和20个要点,帮助您提升实战技巧和经验
- 视频文件 280多个共300多分钟的语言视频教学文件,结合书本同步学习,轻松而高效

全面系统地展现Windows 7操作系统特点,帮助您从入门到精通30个Windows 7的隐性功能和常用快捷键操作大全,3000条故障排除案例,以及10个专业系统网站

附赠精美主题壁纸 精心挑选57款近400张高清主题壁纸,帮助您美化自己的操作系统



北京希望电子出版社
Beijing Hope Electronic Press
www.bhp.com.cn

内容简介

本教程为教学光盘的配套学习手册(含 1DVD 教学视频+配套手册),教程主要讲解了 Windows 7 系统的各项核心技术与精髓内容,包含了 280 多个技能实例语音视频,使读者通过对操作系统全方位地学习能够快速从入门到精通,从新手成为高手。

教程总体分为安装与操作、文件与账户、工具与娱乐、网络与软件、外设与维护五大部分,主要内容包括 Windows 7 全新体验、系统安装、Windows 7 基本操作、输入法和字体的管理、文件和文件夹的管理、账户管理、实用工具、视听娱乐、局域网的组建和共享、Internet 网上冲浪、照片库的管理与使用、软件的安装与管理、常见外设安装和使用、注册表和 BIOS 应用、系统的备份与还原、系统的管理与维护等,一共 16 章 320 多个技能实例,266 个技巧点拨。让读者在学习理论的同时,通过案例实战逐步精通各项操作技能。

本教程对 Windows 7 系统的各项知识点均作出了细致的讲解,是学习系统操作的初、中级读者的首选读物,同时也是计算机爱好者和计算机培训人员不可多得的优质自学手册。

《Windows 7 完全自学手册》由北京希望电子出版社独家发行,未经出版者书面许可,任何单位和个人不得擅自摘抄、复制光盘和本书的部分或全部内容以任何方式进行传播。

需要本书或技术支持的读者,请与北京清河 6 号信箱(邮编:100085)发行部联系,电话:010-62978181(总机)转发行部、010-82702675(邮购),传真:010-82702698, E-mail: tbd@bhp.com.cn。

Windows 7 完全自学手册 / 龙飞编著. —北京希望电子出版社, 2010.5

ISBN 978-7-89499-061-7

I. W… II. 龙… III. 窗口软件, Windows 7—技术手册

责任编辑: 陆京梅 / 责任校对: 小雅

责任印刷: 金明盛 / 封面设计: 张晓景

北京希望电子出版社 出版

北京市海淀区上地三街 9 号金隅嘉华大厦 C 座 611

邮政编码: 100085

<http://www.bhp.com.cn>

北京金明盛印刷有限公司印刷

北京希望电子出版社发行 各地新华书店经销

*

2010 年 5 月第 1 版
2010 年 5 月第 1 次印刷
印数: 1—4 000

开本: 787mm×1092mm 1/16
印张: 29.25 (8 面彩插)
字数: 660 千字

定价: 49.80 元 (1DVD 光盘+1 配套手册)

前言

软件简介

Windows 7 是自 Windows 问世以来变化最大的版本,具有更易用、更快速、更简单、更安全、更智能以及娱乐性更强等特性。利用 Windows 7 不仅可以进行各种日常操作,而且可以通过计算机显示屏或投影机来播放视频,还可以借助互联网召开远程可视会议等。

教程特色

特 色	特色说明
16 大 系统技术精解	本教程体系完整,从浅入深对Windows 7 系统的16大技术,如系统安装、输入法和字体的管理、文件和文件夹的管理、账户管理、实用工具、视听娱乐、局域网的组建和共享等进行了全面、细致的讲解,帮助读者从入门到精通系统。
266 个 技巧点拨奉献	作者在编写时,总结了平常工作中各方面的Windows 7 系统实战技巧、设计经验,共达 266 个,毫无保留地奉献给读者,不仅大大丰富了本教程的内容,更方便读者提升实战技巧与经验,从而提高学习与工作的效率,使读者学有所成。
300 多 分钟视频播放	为精心挑选的 280 多个技能实例录制了演示视频,时间长度达 300 多分钟,重现教程中技能实例的操作。读者可以结合书本同步学习,也可以独立观看视频演示学习,既轻松、又高效。
300 多个 技能实例奉献	本教程是一本操作性强的技能书,实例演练达 300 多个,帮助读者在实战演练中逐步掌握系统的核心技能与操作技巧。与同类教程相比,读者可以在学习技能的同时节省学习理论的时间,在最短时间内从新手成为高手。
1500 张 张图片全程图解	本教程采用了近 1500 张图片,对系统的安装、设置与应用进行了全程式的图解,通过这些大量辅助的图片,让实例的内容变得更加通俗易懂,使读者可以一目了然、快速领会,大大提高了学习的效率,并加深读者的印象。

教程内容安排

本书分为五大部分，共 16 章的内容，具体内容安排如下：

篇 章	主 要 内 容
安装与操作篇	第 1~3 章，主要讲解了Windows 7 内置程序、Windows 7 的新特性、Windows 7 的全新安装、Windwos 7 的升级安装、从U盘安装Windows 7、多系统的引导、系统的启动与退出、个性化桌面的设置、窗口基本操作等内容。
文件与账户篇	第 4~6 章，主要讲解了选择与切换输入法、微软中文拼音输入法、搜狗拼音输入法、字体管理器的使用、资源管理器的操作、文件夹的管理、文件的查看、用户账户的创建与管理、账户登录方式的控制、家长控制功能的管理等内容。
工具与娱乐篇	第 7~8 章，主要讲解了使用计算器、使用便笺、使用写字板、使用记事本、使用画图程序、Windows Media Player 12 与Windows Media Center的使用等。
网络与软件篇	第 9~12 章，主要讲解了局域网相关知识、浏览网页基本操作、电子邮件的使用、MSN的使用、博客的使用、网上规划旅程、Windows Live 照片库的管理、照片的管理、应用程序的安装与使用、软件运行的方法与卸载等内容。
外设与系统篇	第 13~16 章，主要讲解了移动U盘的应用、数码相机的应用、打印机的应用、扫描仪的应用、BIOS设置界面及操作、BIOS典型设置与应用、注册表编辑器的操作、使用系统工具备份和还原系统、数据的备份与还原等内容。

教程适合读者

本教程结构清晰、语言简洁，采用了由浅入深、图文并茂的方式讲述，是 Windows 7 操作系统的初、中级读者的首选读物，同时也是计算机爱好者和计算机培训人员不可多得的优质自学手册。

作者售后

本教程由龙飞编著，在编写的同时还得到了柏松、谭贤、刘斌、杨路平、杨闰艳、符光宇、张志科、周旭阳、袁淑敏、谭俊杰、徐茜、杨端阳、谭中阳、罗樟、莫华浪、罗燕文、刘淑芬、王艳虹、彭渺、胡美凤、曾慧、吴金蓉、罗昊、蒋珍珍、曾新燕、朱玘等人的大力支持与帮助，在此一并表示感谢。书中难免存在疏漏与不妥之处，欢迎广大读者来信咨询和指正，联系邮箱：itsir@qq.com。

编著者



目 录

第 1 章 Windows 7 全新体验 1	
1.1 认识 Windows 7..... 2	
1.1.1 Windows 7 简介..... 2	
1.1.2 Windows 7 特点..... 2	
1.1.3 Windows 7 版本..... 3	
1.1.4 Windows 7 功能..... 4	
1.2 了解 Windows 7 内置程序..... 5	
1.2.1 Windows 侧边栏..... 5	
1.2.2 Windows 远程协助..... 5	
1.2.3 系统备份和还原..... 6	
1.2.4 手写数学公式..... 6	
1.2.5 Windows 防火墙..... 6	
1.3 体验 Windows 7 的新特性..... 7	
1.3.1 全新的桌面体验..... 7	
1.3.2 全新的任务栏体验..... 7	
1.3.3 全新的字体管理器..... 8	
1.3.4 全新的“开始”菜单..... 8	
1.3.5 全新体验触摸功能..... 8	
1.3.6 新增的 Device Stage..... 8	
1.3.7 全新的 IE 8.0 浏览器..... 9	
1.3.8 全新的操作中心..... 9	
1.3.9 全新的 Search Federation..... 9	
1.3.10 全新的 Libraries..... 10	
第 2 章 Windows 7 系统安装 11	
2.1 安装前的准备..... 12	
2.1.1 系统版本选择..... 12	
2.1.2 系统硬件需求..... 12	
2.1.3 系统硬件兼容性..... 13	
2.2 Windows 7 的全新安装..... 13	
2.2.1 设置第一启动盘..... 13	
2.2.2 安装 Windows 7..... 14	
2.3 升级安装前的准备..... 19	
2.3.1 了解升级对应系统版本..... 19	
2.3.2 检查程序和硬件设备的 兼容情况..... 19	
2.4 Windows 7 的升级安装..... 23	
2.4.1 从 Windows XP 升级安装..... 23	
2.4.2 从 Windows Vista 升级安装..... 23	
2.5 从 U 盘安装 Windows 7..... 25	
2.5.1 安装前提条件..... 25	
2.5.2 创建启动 U 盘..... 25	
2.5.3 开始安装系统..... 26	
2.6 多系统的引导..... 26	
第 3 章 Windows 7 基本操作 28	
3.1 系统的启动与退出..... 29	
3.1.1 启动 Windows 7..... 29	
3.1.2 退出 Windows 7..... 30	
3.1.3 休眠 Windows 7..... 30	
3.1.4 注销 Windows 7..... 31	
3.2 个性化桌面的设置..... 32	
3.2.1 了解控制面板..... 32	
3.2.2 设置桌面主题效果..... 32	
3.2.3 设置桌面背景效果..... 33	
3.2.4 设置屏幕保护程序..... 34	
3.2.5 设置屏幕的分辨率..... 35	
3.2.6 设置屏幕刷新频率..... 36	
3.2.7 设置屏幕显示模式..... 37	
3.2.8 设置屏幕文字大小..... 38	

3.2.9 设置玻璃特效	38	4.4.1 输入汉字	59
3.3 窗口的基本操作	39	4.4.2 快速输入繁体汉字	60
3.3.1 打开窗口	39	4.4.3 定义候选词个数	60
3.3.2 关闭窗口	40	4.4.4 定义短语	61
3.3.3 调整窗口	40	4.5 五笔字型输入法	62
3.3.4 移动窗口	41	4.5.1 五笔字型笔画简介	62
3.4 “开始”菜单的操作	41	4.5.2 五笔输入字型结构	63
3.4.1 增加项目的数目	42	4.5.3 汉字的拆分原则	63
3.4.2 添加程序图标	42	4.5.4 掌握简码的输入	64
3.4.3 显示“收藏夹”	43	4.5.5 掌握词组的输入	65
3.5 任务栏的基本操作	44	4.6 字体管理器的使用	66
3.5.1 显示与隐藏任务栏	44	4.6.1 安装与预览字体	66
3.5.2 调整任务栏的大小	45	4.6.2 隐藏与删除字体	68
3.5.3 调整任务栏位置	46	4.6.3 更改字体设置	69
3.5.4 锁定任务栏	47	4.6.4 调整 Clear Type 文本	70
3.6 鼠标和键盘的设置	47	第5章 文件和文件夹的管理	72
3.6.1 设置指针的移动速度	47	5.1 认识文件和文件夹	73
3.6.2 设置鼠标的指针轨迹	48	5.1.1 认识文件	73
3.6.3 设置指针标志	49	5.1.2 认识文件夹	73
3.6.4 锁定鼠标单击	50	5.1.3 文件命名规则	73
3.6.5 设置键盘属性	50	5.1.4 显示文件扩展名	74
第4章 输入法和字体的管理	52	5.2 资源管理器的操作	76
4.1 显示与隐藏语言栏	53	5.2.1 打开资源管理器	76
4.1.1 显示语言栏	53	5.2.2 认识资源管理器	77
4.1.2 隐藏语言栏	53	5.2.3 设置文件显示模式	77
4.2 选择与切换输入法	54	5.3 文件和文件夹的管理	78
4.2.1 选择输入法	54	5.3.1 新建文件与文件夹	78
4.2.2 定义快捷键	55	5.3.2 浏览文件与文件夹	79
4.3 微软中文拼音输入法	56	5.3.3 选择文件与文件夹	80
4.3.1 汉字输入基本简介	56	5.3.4 复制文件与文件夹	82
4.3.2 混拼快速输入文本	56	5.3.5 删除文件与文件夹	84
4.3.3 开启逐键提示功能	57	5.3.6 移动文件与文件夹	85
4.3.4 用户自造词功能	58	5.3.7 重命名文件与文件夹	86
4.4 搜狗拼音输入法	59	5.4 “回收站”的管理	87
		5.4.1 直接清空回收站文件	87

5.4.2 还原回收站中的文件	88
5.4.3 删除回收站中的文件	89
5.4.4 设置回收站存放空间	90
5.5 文件和文件夹的查看	90
5.5.1 查看各种文件属性	90
5.5.2 排序文件与文件夹	92
5.5.3 分组文件与文件夹	92
5.6 文件和文件夹的操作	93
5.6.1 搜索文件和文件夹	93
5.6.2 隐藏文件和文件夹	93
5.6.3 显示隐藏的文件和文件夹	94
5.6.4 批量重命名文件和文件夹	96
5.6.5 压缩文件或文件夹	96
5.6.6 解压文件或文件夹	97
第6章 Windows 7 账户管理	99
6.1 用户账户和组的认识	100
6.1.1 认识用户账户	100
6.1.2 认识用户组	101
6.2 用户账户的创建与管理	101
6.2.1 创建用户账户	102
6.2.2 更改账户类型	103
6.2.3 创建账户密码	104
6.2.4 更改账户图片	105
6.2.5 重命名用户账户	106
6.2.6 禁用来宾账户	107
6.2.7 启用来宾账户	107
6.2.8 删除用户账户	108
6.3 账户登录方式的控制	109
6.3.1 注销当前账户	109
6.3.2 锁定当前桌面	110
6.3.3 切换多用户账户	111
6.4 家长控制功能的管理	111
6.4.1 启动家长控制	112
6.4.2 控制登录时间	112
6.4.3 控制可运行游戏	113

6.4.4 控制可运行的程序	114
6.4.5 取消家长控制	115
6.5 用户账户与组的管理	115
6.5.1 修改密码过期时间	116
6.5.2 设置禁止密码过期	117
6.5.3 禁止显示登录用户名	118
6.5.4 为工作站创建新组	119
6.5.5 添加或删除组成员	120
6.5.6 查看账户信息	122
6.6 用户账户控制 (UAC)	123
6.6.1 使用 UAC 保护管理员	124
6.6.2 标记管理员执行权限	125
6.6.3 UAC 虚拟化路径功能	126
6.6.4 UAC 的多种配置方式	126
6.6.5 创建账户密码重设盘	131

第7章 Windows 7 实用工具 133

7.1 计算器的使用	134
7.1.1 认识计算器	134
7.1.2 使用标准计算	135
7.1.3 使用科学计算	136
7.1.4 使用程序员计算	137
7.1.5 使用统计信息计算	138
7.1.6 使用单位转换	140
7.1.7 使用日期计算	141
7.2 便笺的使用	143
7.2.1 输入文本内容	143
7.2.2 删除便笺内容	144
7.3 写字板的使用	145
7.3.1 了解界面	145
7.3.2 快速新建文档	146
7.3.3 编辑与设置文档	147
7.3.4 保存与打印文档	149
7.4 记事本的使用	151
7.4.1 启动记事本程序	151
7.4.2 输入文字或时间	151

7.4.3	编辑与保存内容	152
7.4.4	过滤非文本信息	154
7.5	画图程序的使用	154
7.5.1	认识“画图”界面	155
7.5.2	设置页面大小	155
7.5.3	绘制基本图形	156
7.5.4	保存图形文件	159
7.5.5	快速剪裁图像	160
7.6	截图工具的使用	162
7.6.1	简单快速截图	163
7.6.2	保存截取图片	163
第 8 章 Windows 7 视听娱乐 165		
8.1	Windows Media Player 12 的使用	166
8.1.1	软件初步设置	166
8.1.2	创建播放列表	167
8.1.3	播放增强效果	169
8.1.4	翻录音乐 CD	170
8.1.5	媒体音乐同步	172
8.1.6	媒体文件记录	173
8.1.7	排序歌曲顺序	174
8.1.8	删除媒体文件	175
8.2	Windows Media Center 的使用	176
8.2.1	启动 Windows Media Center	176
8.2.2	添加并预览图片	176
8.2.3	播放 DVD 视频	179
8.2.4	播放 CD 音乐	180
8.2.5	设置媒体库信息	181
8.2.6	观看录制的电视	182
8.3	系统自带趣味游戏	184
8.3.1	扫雷	184
8.3.2	蜘蛛纸牌	185
8.3.3	空当接龙	187
8.3.4	红心大战	187

第 9 章 局域网的组建和共享 189

9.1	局域网的认识	190
9.1.1	网络基础知识	190
9.1.2	网络的分类	191
9.1.3	网络的功能	192
9.1.4	网络基本组成	193
9.1.5	网络和共享中心	193
9.1.6	“网络”窗口	194
9.2	局域网的组建	194
9.2.1	组建前的准备	194
9.2.2	安装 Microsoft 客户端	195
9.2.3	设置本地 IP 地址	197
9.2.4	加入本地工作组	198
9.2.5	组建家庭网络	199
9.3	局域网的应用	203
9.3.1	共享公用文件夹	204
9.3.2	共享普通文件夹	205
9.3.3	取消共享文件夹	206
9.3.4	共享磁盘驱动器	206
9.3.5	查看共享资源情况	207
9.3.6	映射网络驱动器	207
9.3.7	断开网络驱动器	209
9.4	网络邻居的设置	210
9.4.1	添加新的网络位置	210
9.4.2	登录 FTP 网站	212
9.4.3	隐藏本地计算机	212
9.4.4	自动断开闲置的网络	212
9.4.5	快速获取本地 IP 地址	213
9.5	使用脱机文件	214
9.5.1	启用脱机文件	214
9.5.2	访问脱机文件夹	215
9.5.3	同步脱机文件	217
9.5.4	同步计划任务	217

第 10 章 Internet 网上冲浪 219

10.1	Internet 基础入门	220
------	---------------	-----

10.1.1 什么是 Internet	220	10.6 网上规划旅程	254
10.1.2 Internet 的功能	220	10.6.1 查询旅游地图	254
10.2 浏览网页基本操作	222	10.6.2 网上预定酒店	255
10.2.1 浏览网页信息	222	10.6.3 网上查看天气	257
10.2.2 设置浏览器主页	223	10.6.4 查看美丽风景	258
10.2.3 搜索网页信息	224	10.7 网上求学	259
10.2.4 添加到收藏夹	226	10.7.1 网上看书	259
10.2.5 清除历史记录	227	10.7.2 网上看新闻	260
10.2.6 屏蔽不良信息	228	10.7.3 网上读报	261
10.2.7 阻止弹出广告	229	10.7.4 进入网上书店	261
10.2.8 提高网页下载速度	230	10.7.5 进入网上小学教育	262
10.2.9 使用代理服务器	230	10.7.6 进入网上高等教育	263
10.3 电子邮件的使用	231	第 11 章 照片库的管理 与使用	265
10.3.1 了解电子邮箱	232	11.1 Windows Live 照片库 的管理	266
10.3.2 申请电子邮箱	232	11.1.1 认识 Windows Live 照片库	266
10.3.3 登录电子邮箱	233	11.1.2 添加硬盘中的图片	266
10.3.4 查看与回复电子邮箱	233	11.1.3 添加数码相机中的图片	267
10.3.5 发送普通邮件	235	11.2 照片的浏览	269
10.3.6 发送带有附件的邮件	236	11.2.1 使用缩略图浏览照片	269
10.3.7 删除电子邮件	237	11.2.2 使用全屏模式浏览照片	269
10.4 MSN 的使用	238	11.2.3 使用幻灯片模式浏览照片	270
10.4.1 安装 MSN Messenger	238	11.3 照片的管理	271
10.4.2 注册 MSN 账号	240	11.3.1 添加照片标题	271
10.4.3 登录 MSN 账号	240	11.3.2 使用描述性标签	272
10.4.4 添加 MSN 好友	241	11.3.3 设置为桌面背景	273
10.4.5 与好友在线聊天	242	11.3.4 更改拍摄的时间	273
10.4.6 传送文件	243	11.3.5 调整图片的大小	274
10.4.7 添加背景图像	244	11.3.6 删除照片库图片	275
10.5 博客的使用	245	11.4 照片的处理	276
10.5.1 注册博客账号	245	11.4.1 旋转图片	276
10.5.2 登录博客页面	246	11.4.2 调整照片曝光度	277
10.5.3 设置空间模板	248	11.4.3 调整照片的颜色	278
10.5.4 设置个人资料	248		
10.5.5 撰写博客日志	250		
10.5.6 博客权限管理	252		
10.5.7 博客大全介绍	253		

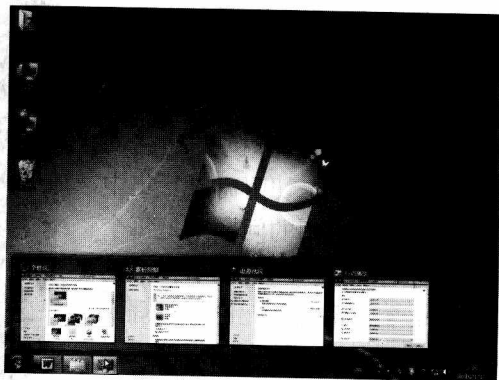
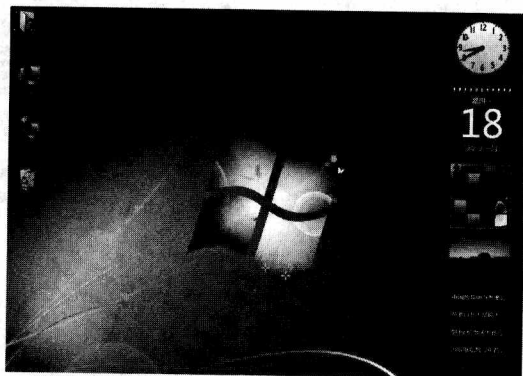
11.4.4 校正与剪裁照片	279	13.2 数码相机的应用	325
11.4.5 锐化与降噪照片	280	13.2.1 数码相机基本简介	326
11.4.6 修复红眼照片	281	13.2.2 数码相机成像质量	326
11.4.7 使用黑白效果	282	13.2.3 数码相机取景方式	326
第 12 章 软件的安装与管理	283	13.2.4 数码相机功能概述	327
12.1 软件的安装方法	284	13.2.5 数码相机存储空间	327
12.1.1 通过安装文件逐步安装	284	13.2.6 数码相机捆绑软件	327
12.1.2 通过镜像文件解压安装	287	13.2.7 数码相机的应用	327
12.1.3 通过启动文件直接安装	293	13.3 打印机的应用	329
12.2 应用程序的安装与使用	294	13.3.1 打印机的类型	329
12.2.1 安装与使用聊天软件	294	13.3.2 打印机的选购	329
12.2.2 安装与使用解压缩工具	299	13.3.3 安装驱动程序	329
12.2.3 安装与使用下载工具	302	13.3.4 设置默认打印机	331
12.2.4 安装与使用看图工具	305	13.3.5 设置打印尺寸	331
12.2.5 安装与使用暴风影音	309	13.3.6 设置打印来源	332
12.2.6 安装与使用千千静听	312	13.3.7 设置纸张类型	333
12.3 软件运行的方法	314	13.3.8 设置打印方向	333
12.3.1 从桌面快速启动软件	314	13.3.9 设置双面打印	334
12.3.2 从“开始”菜单启动	315	13.3.10 设置打印水印	334
12.3.3 从安装路径启动程序	316	13.4 扫描仪的应用	334
12.4 软件的卸载方法	316	13.4.1 扫描仪的分类	335
12.4.1 通过软件自带卸载程序	316	13.4.2 技术指标概述	335
12.4.2 通过系统手动卸载软件	317	13.4.3 安装驱动程序	335
12.4.3 通过专业软件卸载软件	318	13.4.4 扫描素材图像	336
第 13 章 常见外设安装和		13.4.5 设置扫描图像类型	337
使用	321	13.4.6 设置扫描分辨率	338
13.1 移动 U 盘的应用	322	13.4.7 设置扫描输出尺寸	338
13.1.1 了解移动设备	322	13.4.8 设置亮度与对比度	339
13.1.2 U 盘的概念	322	13.4.9 调整扫描时的色阶	340
13.1.3 连接到 U 盘	322	13.4.10 调整色相/饱和度/亮度	340
13.1.4 安全退出 U 盘	323	第 14 章 注册表和 BIOS	
13.1.5 格式化 U 盘	324	应用	341
13.1.6 加快访问速度	324	14.1 了解 BIOS 基本知识	342
13.1.7 U 盘的日常维护	325	14.1.1 BIOS 的概念	342
		14.1.2 BIOS 的作用	342
		14.1.3 BIOS 的类别	343

14.1.4	CMOS 的含义	344	14.6.5	改变按钮字体的颜色	367
14.1.5	CMOS 的作用	344	14.6.6	设置桌面图标距离	368
14.1.6	CMOS 与 BIOS 的关系	345	第 15 章 系统的备份与还原	370	
14.2	BIOS 设置界面及操作	345	15.1	备份和还原系统简介	371
14.2.1	BIOS 设置界面组成	345	15.1.1	备份和还原的基本知识	371
14.2.2	BIOS 设置操作方法	346	15.1.2	备份操作系统最佳时间	371
14.2.3	退出 BIOS 设置界面	346	15.1.3	常用的备份和还原软件	371
14.2.4	设置系统的日期	347	15.2 使用系统工具备份和还原		
14.2.5	设置系统的时间	348	系统	372	
14.2.6	设置 IDE 控制器	349	15.2.1	自动创建系统还原点	372
14.3	BIOS 典型设置与应用	350	15.2.2	手动创建还原点	373
14.3.1	设置用户密码	350	15.2.3	手动清除还原点	374
14.3.2	清除用户密码	351	15.2.4	选择还原点进行还原	375
14.3.3	载入最优化的缺省值	351	15.2.5	使用安装盘还原系统	376
14.3.4	载入最安全的缺省值	352	15.2.6	使用“最近一次正确配置” 还原系统	377
14.4	注册表的基本知识	353	15.3 使用一键还原备份和还原		
14.4.1	注册表的概述	353	系统	378	
14.4.2	注册表的层次结构	354	15.3.1	一键还原精灵简介	378
14.4.3	了解注册表的根键	354	15.3.2	安装一键还原精灵	378
14.4.4	注册表的基本术语	355	15.3.3	使用一键备份系统	380
14.4.5	注册表的数据类型	356	15.3.4	使用一键还原系统	381
14.4.6	注册表路径与大小	357	15.4 使用 Ghost 备份和		
14.5	注册表编辑器的操作	358	还原系统	382	
14.5.1	新建键值项	358	15.4.1	Ghost 简介	382
14.5.2	删除键值项	360	15.4.2	使用 Ghost 备份系统	383
14.5.3	查找键值项	360	15.4.3	使用 Ghost 还原系统	385
14.5.4	备份注册表	361	15.5 数据的备份与还原	386	
14.5.5	恢复注册表	362	15.5.1	用户数据备份	386
14.5.6	使用收藏夹	362	15.5.2	备份设置更改	388
14.5.7	删除收藏夹	363	15.5.3	用户数据还原	390
14.6	注册表的应用	364	第 16 章 系统的管理与维护	392	
14.6.1	更改窗口的动感效果	364	16.1	系统磁盘的管理	393
14.6.2	隐藏计算机中的磁盘	365	16.1.1	清理系统磁盘	393
14.6.3	修改窗口菜单栏大小	365			
14.6.4	修改 IE 浏览器外观	367			

16.1.2	系统磁盘查错	394	16.5.3	主板的维护	412
16.1.3	加速磁盘碎片整理	395	16.5.4	光驱的维护	413
16.1.4	磁盘碎片整理计划	396	16.5.5	打印机的维护	413
16.1.5	对单个磁盘进行整理	397	16.5.6	CPU 的维护	414
16.2	性能检测工具的使用	398	16.5.7	电源的维护	414
16.2.1	使用任务管理器	398	16.5.8	键盘的维护	414
16.2.2	使用资源监视器	399	16.5.9	鼠标的维护	414
16.3	系统日志的管理	400	16.6	使用优化大师优化系统	415
16.3.1	查看系统日志	400	16.6.1	磁盘缓存优化	415
16.3.2	筛选系统日志	402	16.6.2	桌面菜单优化	416
16.4	电脑病毒的防范与查杀	403	16.6.3	文件系统优化	418
16.4.1	电脑病毒分类	403	16.6.4	网络系统优化	419
16.4.2	电脑密码安全	404	16.6.5	开机速度优化	420
16.4.3	安装瑞星杀毒软件	404	16.6.6	系统安全优化	421
16.4.4	瑞星杀毒软件简介	407	16.6.7	清理垃圾文件	422
16.4.5	设置瑞星属性	407	附录 1	Windows 7 的 60 个隐性功能和常用技巧	424
16.4.6	更换界面皮肤	408	附录 2	Windows 7 快捷键操作大全	434
16.4.7	设置安全密码	409	附录 3	Windows 7 使用答疑 3000 条	446
16.4.8	使用瑞星杀毒	410	附录 4	10 个常见 Windows 7 专业网站	446
16.5	电脑日常基本维护	411			
16.5.1	显示器的维护	411			
16.5.2	硬盘的维护	412			

第1章

Windows 7 全新体验



Windows 7 作为 Windows Vista 的继任者，其优点之多吸引了广大的用户与各界厂商。绚丽的界面、方便快捷的触摸屏、快速的启动和关闭功能足以让用户满意。与 Windows Vista 以及 Windows XP 相比，Windows 7 至少有 20 个优点、优势，同时 Windows 7 操作系统在设计方面更加模块化，更加基于功能。本章将带领用户体验全新的 Windows 7 操作系统。

通过本章的学习，您可以：

- 掌握 Windows 7 基本概念
- 了解 Windows 7 内置程序
- 体验 Windows 7 的新特性

本章建议学习时间：30 分钟

虽然如今的桌面操作系统平台很多,但是对于很多国内的计算机用户来说,Windows 就是惟一个熟悉的操作系统。Windows 7 在其前任的 Windows XP 和 Windows Vista 基础上引入了多项变化和改进,不仅带来全新的用户界面体验,还改进了各项管理程序、应用程序和解决问题的组件,从而提高了系统的性能和可靠性。本节主要介绍 Windows 7 的概念、特点、版本、功能等内容。

1.1.1 Windows 7 简介

以往 Windows 操作系统都是采用历年命名方法,例如 Windows 98 和 Windows 2000 分别表示在 1998 年和 2000 年发布,现在微软回归传统,直接采用 Windows 的内核版本号。由于 Windows Vista 的版本号为 6.0,所以下一代系统的版本号就是 7 了,这就是 Windows 7 代号的由来。

今天是一个充满更多信息、更多沟通方法、更多追求、更多机遇和更多责任的年代,人们越来越多地依赖计算机去解决问题,因此突破一切阻碍并且集中精力解决所遇到的问题则是每个用户所期望的。通过属于自己的 Windows 7 系统,无论是整理照片,还是查找文档、联络他人,或者是通过电子方式进行协作都可以变得非常轻松。如图 1-1 所示为 Windows 7 启动界面。

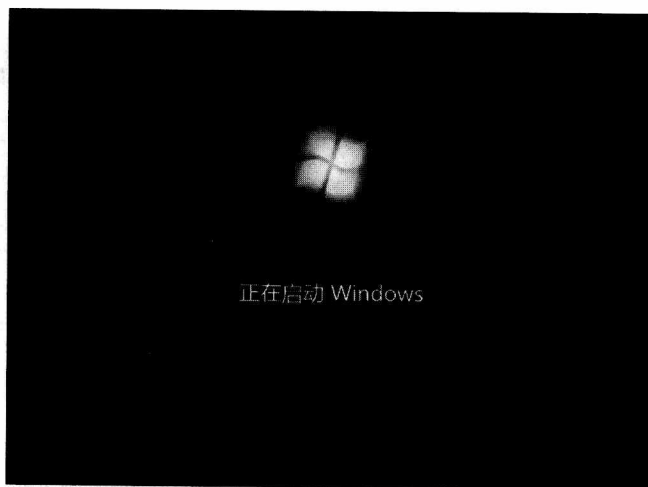


图 1-1 Windows 7 启动界面

1.1.2 Windows 7 特点

比尔·盖茨曾经介绍过,下一代 Windows 将在 64 位计算、语音、数字墨水方面进行加强并且将更加以用户为中心,提供以用户为中心的服务。比如,Windows 错误诊断和修复机制更加强大,能够在用户最少的干预下完成修复工作;开机和关机速度更快,改善了用户体验度。下面介绍一下 Windows 7 的 4 个特点。

1. 更加简单

Windows 7 将会让搜索和使用信息更加简单,包括本地、网络和互联网搜索功能;直观的用户体验将更加高级,还会整合自动化应用程序提交和交叉程序数据透明性。

2. 更加安全

Windows 7 将包括改进系统的安全和功能合法性, 还会把数据保护和管理扩展到外围设备。Windows 7 将改进基于角色的计算方案 and 用户账户管理, 在数据保护和坚固协作的固有冲突之间搭建沟通桥梁, 同时也会开启企业级的数据保护和权限许可。

3. 更好的连接

Windows 7 将进一步增强移动工作能力, 无论何时、何地, 任何设备都能访问数据和应用程序, 开启坚固的特别协作体验, 无线连接、管理和安全功能将得到扩展。性能和当前功能以及新兴移动硬件将得到优化, 多设备同步、管理和数据保护功能将被拓展。最后, Windows 7 将带来灵活计算基础设施, 包括胖、瘦、网络中心模型。

4. 更低的成本

Windows 7 将帮助企业优化它们的桌面基础设施, 还具有无缝操作系统、应用程序和数据移植功能, 并简化 PC 供应和升级, 进一步向完整的应用程序更新和补丁方面努力。Windows 7 还将包括改进的硬件和软件虚拟化体验, 并将扩展 PC 自身的 Windows 帮助和 IT 专业问题解决方案诊断。

>>> 技巧点拨

Windows 7 的设计主要围绕以下 5 个重点:

- 针对笔记本计算机的特有设计;
- 基于应用服务的设计;
- 用户的个性化;
- 视听娱乐的优化;
- 用户易用性的新引擎。

1.1.3 Windows 7 版本

由于用户对计算机的需求和使用环境的不同, 微软提供了多个版本的 Windows 7。不同的版本用于满足不同消费者的使用需求。为与家庭用户及企业用户密切对应, Windows 7 也可广义分为家庭版和企业版两个大类, 详细情况如表 1-1 所示。

表 1-1 Windows 7 家庭版和企业版

家庭用户常用版本	企业用户常用版本
Windows 7 Starter (入门版)	Windows 7 专业版
Windows 7 家庭普通版	Windows 7 企业版
Windows 7 家庭高级版	Windows 7 旗舰版
Windows 7 旗舰版	

除了以上 6 种版本之外, 根据欧盟的反垄断法要求, 微软还将在不同的国家和地区提供不捆绑 IE 或其他组件的简化版本, 如表 1-2 所示。

表 1-2 Windows 7 其他简化版本

简化版本	特性
Windows 7 Starter (极其有限)	安全和可靠性支持； 允许加入家庭组共享多媒体、文档和打印机，但无法加入到域； 改进的任务栏和 JumpList。
Windows 7 家庭普通版	加入家庭组的功能； 对运行的应用程序数量没有限制； 实时缩略图预览和增强的视觉体验； 高级联网支持（无线网络热点和互联网连接共享）。
Windows 7 家庭高级版	Aero Glass 和高级 Windows 导航； 简易联网和在用户所有电脑和设备之间进行共享的功能； 增加了对更多媒体格式和流媒体的支持，增强的 Windows 媒体中心和更方便的媒体播放功能，如 Play-To； 多点触控和改进的手写输入识别。
Windows 7 专业版	可加入到域； 使用高级网络备份功能和加密文件系统可对数据进行保护； 使用位置感知可以正确选择在家庭或办公室的打印机。
Windows 7 企业版和旗舰版	BitLocker 和 BitLocker To Go 对外部和内部设备数据进行保护； DirectAccess 提供对企业网络的无缝接入； BranchCache 能缩短办公人员打开网络内文件所要等待的时间； AppLocker 可以防止未授权软件运行。

1.1.4 Windows 7 功能

Windows 7 不同的版本之间功能存在较大的差别，在此就主要方面进行简单比较。Windows 7 各版本的主要功能如表 1-3 所示（符号“√”表示支持，符号“×”表示不支持）。

表 1-3 Windows 7 各版本的主要功能比较

	家庭普通版	家庭高级版	旗舰版	企业版
3D 切换	×	√	√	√
任务栏图片缩略图	×	√	√	√
即时搜索	√	√	√	√
用户账号管理	√	√	√	√
Windows 安全中心	√	√	√	√
Windows Defender	√	√	√	√
Windows 防火墙	√	√	√	√
IE 保护	√	√	√	√