

宝典丛书

200万

Windows
7



Microsoft
Windows 7

Windows 7

宝典

远景网管理员结合丰富的实践经验精心编写

提供11小时多媒体视频讲解, 学习起来直观、高效

内容全面, 重点突出, 涵盖了Windows 7的常用功能
和应用

提供了近400个实战操作技巧, 集经验、应用和技
巧于一体



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry
<http://www.phei.com.cn>

徐宇等编著

宝典丛书

Windows 7 宝典

徐宇等编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

TP3/6.7
X839

内 容 简 介

Windows 7 作为微软最新一代的 Windows 操作系统, 包含非常多的新特性和功能, 并且相比前一代系统发生了非常大的变化。本书从基本的计算机使用详细介绍了 Windows 7 的常用操作和使用技巧, 由浅至深地讲解了 Windows 7 中的各项特性和功能。其中包括了 Windows 7 基本的用户界面、Windows Aero、资源管理和文件系统、应用程序的使用、轻松访问中心、数字音乐管理、制作和观看高清晰视频、IE 8 新特性和使用技巧、在线收发邮件、系统维护、安装等全方面的计算机知识。

本书附带的光盘提供了详细的视频演示, 能够快速帮助读者了解和使用 Windows 7。

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有, 侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

Windows 7 宝典 / 徐宇等编著. — 北京: 电子工业出版社, 2010.7
(宝典丛书)
ISBN 978-7-121-11146-4

I. ①W… II. ①徐… III. ①窗口软件, Windows 7 IV. ①TP316.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 113758 号

责任编辑: 张月萍

印 刷: 北京市天竺颖华印刷厂

装 订: 三河市鑫金马印装有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱

邮编: 100036

开 本: 787×1092 1/16

印张: 33.25

字数: 877 千字

印 次: 2010 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 69.00 元 (含 DVD 光盘 1 张)

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

前言

随着时间的流逝,Windows XP 已经发布了 9 年了,迄今为止还有很多的 PC 用户认为 Windows XP 是最理想的操作系统,但可能很多用户也已经发现 Windows XP 不再是那样随心应手了。新的硬件设备、大容量的物理内存、高性能的处理器,在这个信息技术发展迅捷的数字时代能让人很明显地感受到 Windows XP 已经无法满足日常的 PC 需要。

在 2007 年 1 月微软发布了新一代操作系统 Windows Vista。这款操作系统与 Windows XP、Windows Server 2003 不同,是基于 Windows 生命开发周期开发的一个新版本操作系统,在 Windows Vista 中无法用“升级”这个词来形容它与 Windows 旧版本的不同。有很多用户不喜欢 Windows Vista,是因为习惯于 Windows XP 中的操作方式、操作技巧以及操作界面。而 Windows Vista 中重大的改变让用户很难为这款陌生的操作系统买单。但微软并没有停止脚步,Windows Vista 发布两年过去,新的操作系统 Windows 7 又来到了人们的身边,毫无疑问将会有更多新的技术、特性、功能包含其中。

应该如何去正确认识这款新的操作系统,如何尽快让这款操作系统随心应手?新的操作系统到底有何不同?笔者将在本书中详细地为读者讲解,让读者更详细地了解 Windows 7 的各个方面重大的改进,以及为用户所需而设计的新功能和日常使用技巧等。

本书体系结构与内容安排

全书总共 6 个部分 21 章,按照 Windows 7 的各个特性和功能由浅至深进行讲解,体系结构和内容安排如下。

第 1 部分(第 1 章~第 3 章)讲解了 Windows 7 操作系统的基本要领、用户界面以及 Windows Aero 体验,内容涵盖了整个 Windows 的各项图形化元素,非常适合基础用户了解 Windows 7 用户层面上的新特性和各项图形化方面的功能。

第 2 部分(第 4 章~第 7 章)主要讲解如何使用 Windows 7 中的资源管理系统和应用软件的安装及使用等,包括资源管理器、库、软件安装与卸载、更新驱动程序等,还讲解了如何解决一些程序运行时常见的问题及解决方案、配置程序等。

第 3 部分(第 8 章~第 10 章)主要介绍了 Windows 7 中的附带功能和帮助支持,其中包括轻松访问工具、Windows 语音识别等非常重要的组件,还讲解了如何使用全新的帮助和支持组件快速获取 Windows 7 中功能或程序的帮助信息。

第 4 部分(第 11 章~第 14 章)主要讲解 Windows 7 带来的全新数字生活体验。通过此部分,读者可以了解如何使用 Windows Media Player 12 来管理和播放音乐和音乐专辑,如何使用 Windows Live 照片库程序更高效地管理和处理照片等。此部分还讲解了 Windows Media Center 的

使用、观看视频和使用 Windows DVD Maker 制作 DVD 视频光盘，以及使用 Windows Live 影音制作功能来制作高清视频等内容。

第 5 部分（第 15 章～第 17 章）主要讲解了网络相关的内容，包括 Windows 7 中全新的网络和共享中心、网络连接的建立和接入，以及一些基本的网络技术知识。此部分讲解了 Windows 7 中的 Internet Explorer 8 的各项新特性和使用技巧，如何创建电子邮件账户和使用 Windows Live Mail 收发电子邮件等内容。

第 6 部分（第 18 章～第 21 章）主要讲解 Windows 7 的高级使用和维护技巧，包括如何在系统中安装和配置反病毒软件、对计算机中的文件进行加密，以及调整一些常用的系统设置、使用 ReadyBoost 增强系统性能等。此部分还介绍了一些常见故障的解决方案和故障恢复技巧，以及如何选择 Windows 7 版本和安装操作系统等内容。

本书适合以下人员阅读：

- ◆ 从未接触过 Windows 7 的用户。
- ◆ 初步掌握计算机基本知识，想要进一步提高的初学者。
- ◆ 使用计算机，并且对 Windows 操作系统感兴趣的用戶。
- ◆ 正在使用 Windows XP 或 Windows Vista 操作系统，想要学习 Windows 7 的用户。
- ◆ 企业和相关单位的培训班学员。
- ◆ Windows 操作系统爱好者。

本书中不包含的内容

由于篇幅有限，本书并没有全方位地讲解各种深层次的 Windows 功能和技术，重点讲解普通用户需要掌握的知识，比如本书并没有涉及注册表的使用和操作、本地安全策略、各项系统服务的介绍和说明、Windows Touch 功能等。由于本书是一本注重日常使用和操作技巧的图书，并非一本计算机专业人员和企业用户的高级技术手册，所以读者不会在本书中看到高级的 Windows 技术原理、高级配置以及调试等内容。

特别说明

本书中涉及了部分 Windows 7 以外的软件，比如 Windows Live 软件包中的程序、腾讯 QQ 2009 等软件。这些软件可能会因为时间关系出现更新的版本，从而出现与本书中内容不一致的现象，请读者注意。

特别说明

本书主要由徐宇编写。其他参与编写的人员有张金霞、于锋、张伟、曾广平、刘海峰、刘涛、赵宝永、郑莲华、张涛、杨强、陈涛、罗渊文、李居英、郭永胜。在此对所有参与编写的人表示感谢！

由于笔者水平所限，书中可能还存在疏漏和错误，还望广大读者批评指正。

目 录

第 1 部分 Windows 7 入门	1
第 1 章 Windows 7 基础知识	2
1.1 Windows 7 简介	2
1.2 启动 Windows 7	2
1.2.1 计算机的启动过程	2
1.2.2 启动计算机的方式	3
1.2.3 多系统共存计算机的启动	4
1.3 关闭计算机	4
1.3.1 关闭 Windows 7	5
1.3.2 正确关闭计算机	5
1.3.3 计算机的节能状态	6
1.4 Windows 7 的窗口	7
1.4.1 认识 Windows 窗口	7
1.4.2 窗口状态	8
1.4.3 最大化窗口	8
1.4.4 最小化窗口	11
1.4.5 还原窗口	13
1.4.6 调整窗口尺寸大小	13
1.4.7 调整窗口位置	15
1.4.8 关闭窗口	16
1.5 在窗口间切换	17
1.5.1 不同状态的窗口	18
1.5.2 键盘组合键切换	19
1.5.3 任务栏图标切换	20
1.6 菜单与对话框	21
1.6.1 窗口顶部的菜单	21
1.6.2 鼠标右键打开的菜单	22
1.6.3 菜单的扩展内容	23
1.6.4 隐藏菜单栏	24
1.6.5 什么是对话框	25
1.6.6 对话框的类型	25
1.6.7 用户账户控制对话框	26
1.6.8 其他对话框	27
1.7 计算机用户账户	28
1.7.1 用户账户的概念	28
1.7.2 标准账户	28

1.7.3	管理员账户	29
1.7.4	家长控制	29
1.8	小结	34
第2章	认识 Windows 7 的用户界面	35
2.1	Windows 7 的桌面	35
2.1.1	放置快捷方式到桌面	36
2.1.2	更换桌面壁纸	39
2.1.3	管理桌面的图标	40
2.2	“开始”菜单	42
2.2.1	什么是“开始”菜单	43
2.2.2	打开与关闭“开始”菜单	43
2.2.3	查找“开始”菜单中的项目	44
2.2.4	“开始”菜单中的“关机”按钮	44
2.2.5	调整“开始”菜单的设置	46
2.2.6	使用“开始”菜单中的跳转表	47
2.2.7	在“开始”菜单中搜索	48
2.3	Windows 任务栏	49
2.3.1	认识 Windows 任务栏	50
2.3.2	任务栏中图标的状态	50
2.3.3	将图标锁定到任务栏	51
2.3.4	更改任务栏的显示方式	52
2.3.5	打开与关闭图标	52
2.3.6	全屏窗口预览	53
2.4	小结	54
第3章	Windows Aero 全新体验	55
3.1	Aero 体验	55
3.1.1	什么是 Aero	55
3.1.2	Aero 的特性	55
3.1.3	Aero 用户界面	56
3.1.4	Aero 的优势	58
3.2	用户界面样式	58
3.2.1	经典用户界面	59
3.2.2	Windows Basic 用户界面	59
3.2.3	Windows Aero 用户界面	60
3.2.4	更改用户界面样式	60
3.3	新的 Aero 特性	61
3.3.1	使用 Aero Peek 全屏预览	61
3.3.2	人性化的 Aero Shake 功能	63
3.3.3	便捷的 Aero Snap	63
3.4	选择个性化的桌面主题	65
3.4.1	更换桌面主题	65
3.4.2	安装新主题	66
3.4.3	调整系统声音主题	66
3.4.4	创建自己的主题	67

3.5 更改 Windows 的显示	70
3.5.1 调整显示分辨率	70
3.5.2 调整 ClearType 显示效果	72
3.5.3 更改文本显示大小	73
3.6 小结	74
第 2 部分 Windows 7 基础应用	75
第 4 章 全新的资源管理	76
4.1 资源管理器	76
4.1.1 资源管理器的布局	76
4.1.2 地址栏与搜索栏	76
4.1.3 导航窗格	80
4.1.4 细节窗格	81
4.1.5 预览窗格	81
4.1.6 动态工具栏	81
4.1.7 文件夹选项	82
4.2 库	83
4.2.1 什么是“库”	84
4.2.2 文档库	85
4.2.3 视频库	88
4.2.4 自定义库	90
4.3 小结	91
第 5 章 文件管理与设置	92
5.1 什么是文件	92
5.1.1 文件简介	92
5.1.2 文件的种类	93
5.1.3 选择文件	93
5.2 文件的常用操作	97
5.2.1 复制文件	97
5.2.2 删除文件	98
5.2.3 移动文件	99
5.2.4 更改文件名	99
5.3 认识分区与文件夹	100
5.3.1 创建分区	100
5.3.2 格式化	103
5.3.3 管理文件夹	104
5.4 快捷方式	105
5.4.1 什么是快捷方式	105
5.4.2 创建快捷方式	105
5.5 认识文件的属性与权限	106
5.5.1 什么是文件属性	106
5.5.2 管理文件属性	106
5.5.3 设置文件权限	107
5.5.4 更改文件所有者	108

5.6	压缩与解压缩文件	109
5.6.1	常见压缩格式介绍	109
5.6.2	安装压缩文件应用程序	110
5.6.3	创建压缩文件	111
5.6.4	解压缩文件	112
5.6.5	NTFS 的压缩功能	113
5.7	文件扩展名	115
5.7.1	认识文件扩展名	116
5.7.2	更改文件扩展名	116
5.8	小结	118
第 6 章	软件的安装与卸载	120
6.1	安装应用程序	120
6.1.1	安装注意事项	120
6.1.2	正确的安装程序步骤	121
6.1.3	安装程序中的附带内容	123
6.2	卸载应用程序	124
6.2.1	从控制面板卸载程序	124
6.2.2	使用应用程序的卸载程序	126
6.3	更新设备驱动程序	127
6.3.1	什么是驱动程序	127
6.3.2	更新驱动程序	128
6.3.3	使用 Windows Update 更新驱动程序	131
6.4	回滚与卸载驱动程序	133
6.4.1	回滚到以前版本驱动程序	133
6.4.2	卸载驱动程序	134
6.5	小结	135
第 7 章	应用程序使用详解	136
7.1	程序的兼容性	136
7.1.1	运行权限问题	136
7.1.2	程序自身兼容性问题	137
7.1.3	兼容性的疑难解答	138
7.2	启动应用程序	141
7.2.1	以快捷方式启动	141
7.2.2	从文件夹中启动	142
7.3	关闭应用程序	144
7.3.1	什么时候需要关闭程序	144
7.3.2	关闭程序的方法	145
7.3.3	强行关闭程序	147
7.4	配置应用程序	148
7.4.1	程序的运行方式	148
7.4.2	配置程序的运行身份	148
7.4.3	管理开机自运行程序	149
7.4.4	更改默认程序	150
7.4.5	打开或关闭 Windows 功能	152

7.5 小结	153
第 3 部分 Windows 7 附带功能	155
第 8 章 Windows 帮助和支持	156
8.1 帮助和支持	156
8.1.1 启动帮助和支持	156
8.1.2 窗口中的帮助信息	157
8.1.3 查看常用帮助	158
8.1.4 查找帮助	160
8.1.5 获取更新的帮助	161
8.2 远程协助	161
8.2.1 远程协助的需求	162
8.2.2 发起远程协助请求	162
8.2.3 接受远程协助请求	164
8.2.4 远程协助设置	164
8.3 问题步骤记录器	165
8.3.1 认识问题步骤记录器	165
8.3.2 调整记录器设置	166
8.3.3 记录步骤再现的问题	166
8.3.4 添加问题注释	167
8.3.5 查看记录好的文件	167
8.4 小结	168
第 9 章 系统自带附件	169
9.1 Windows 桌面小工具	169
9.1.1 Windows 桌面小工具面板	169
9.1.2 添加小工具到桌面	170
9.1.3 调整小工具设置	171
9.1.4 关闭与卸载小工具	172
9.1.5 下载添加更多小工具	173
9.2 多功能计算器	174
9.2.1 计算器界面	174
9.2.2 选择计算器模式	175
9.2.3 单位换算	176
9.2.4 日期计算	177
9.2.5 计算器的其他功能	177
9.3 便笺	178
9.3.1 添加便笺到桌面	178
9.3.2 更改便笺颜色	179
9.3.3 调整便笺	179
9.4 画图	180
9.4.1 启动画图工具	180
9.4.2 画图界面结构	180
9.4.3 “主页”功能区	182
9.4.4 “查看”功能区	184



9.4.5	画图文件操作	185
9.4.6	快速访问栏	185
9.5	写字板	186
9.5.1	写字板的界面结构	187
9.5.2	“主页”功能区	188
9.5.3	“查看”功能区	189
9.5.4	操作写字板文件	190
9.6	记事本	190
9.6.1	记事本界面	190
9.6.2	调整记事本字体	191
9.6.3	设置与文件操作	192
9.7	录音机	193
9.8	截图工具	194
9.8.1	截取任意形状截图	195
9.8.2	截取矩形截图	195
9.8.3	截取窗口截图	196
9.8.4	全屏幕截图	197
9.8.5	设置截图工具选项	198
9.9	小结	199
第 10 章	轻松访问工具	200
10.1	Windows 语音识别	200
10.1.1	什么是语音识别	200
10.1.2	设置语音识别	201
10.1.3	调整麦克风	206
10.1.4	使用教程	207
10.1.5	启动语音识别	209
10.1.6	增强语音识别准确性	209
10.2	放大镜	211
10.2.1	启动放大镜	211
10.2.2	全屏放大镜	212
10.2.3	镜头放大镜	213
10.2.4	停靠式放大镜	214
10.2.5	设置放大镜选项	215
10.3	屏幕键盘	216
10.3.1	启动屏幕键盘	217
10.3.2	使用组合键	217
10.3.3	调整键盘尺寸	218
10.3.4	设置屏幕键盘选项	219
10.4	轻松访问中心	221
10.4.1	使用讲述人	221
10.4.2	调整显示效果	222
10.4.3	设置提示类型	223
10.4.4	调整阅读和输入设置	224
10.5	小结	225

第 4 部分 数字生活体验	227
第 11 章 数字音乐播放与管理	228
11.1 播放音乐	228
11.1.1 了解音频文件	228
11.1.2 常见的音乐格式	229
11.1.3 获取音乐	230
11.1.4 在 Media Player 中播放音乐	231
11.2 音乐库	233
11.3 音乐播放列表	234
11.3.1 普通播放列表	234
11.3.2 自动播放列表	236
11.4 管理多媒体文件	239
11.4.1 添加文件到媒体库中	239
11.4.2 管理音乐库	239
11.4.3 为音乐进行分级	241
11.5 编辑媒体信息	243
11.5.1 添加专辑信息	243
11.5.2 修改现有媒体信息	243
11.5.3 更改歌曲信息	243
11.6 音乐专辑	244
11.6.1 在线获取专辑信息	245
11.6.2 为专辑添加封面	247
11.7 翻录 CD 光盘	248
11.7.1 翻录音乐	249
11.7.2 设置存放位置	250
11.7.3 提高翻录音乐质量	251
11.8 搜索音乐	252
11.8.1 搜索音乐库	252
11.8.2 搜索播放列表	252
11.8.3 按类型搜索	253
11.9 刻录音乐光盘	254
11.9.1 为刻录做准备	254
11.9.2 选择刻录类型	255
11.9.3 刻录光盘	256
11.10 小结	257
第 12 章 管理数码照片	258
12.1 获取照片	258
12.1.1 下载网络中的图片	258
12.1.2 导入数码设备中的照片	259
12.2 为图片添加属性	262
12.2.1 什么是图片属性	262
12.2.2 为图片文件添加属性	262
12.2.3 修改图片属性	264



12.2.4	删除图片属性	265
12.2.5	为图片进行分级	266
12.3	使用 Media Player 管理照片	267
12.3.1	添加照片到 Media Player	267
12.3.2	播放照片	268
12.3.3	在 Media Player 中搜索照片	270
12.4	使用“库”组织照片	271
12.4.1	将文件夹包含到“库”	271
12.4.2	设置图片库的显示方式	273
12.4.3	调整图片库的排列方式	274
12.5	Windows Live 照片库	275
12.5.1	什么是照片库	275
12.5.2	获取照片库	277
12.5.3	安装照片库	278
12.5.4	使用照片库查看照片	280
12.5.5	简单处理数码照片	281
12.5.6	使用照片库浏览幻灯片	285
12.6	小结	286
第 13 章	体验数字影音生活	287
13.1	Windows 媒体中心	287
13.1.1	认识 Windows 媒体中心	287
13.1.2	创建 Windows 媒体库	289
13.1.3	用媒体中心播放音乐	292
13.1.4	在媒体中心中观看视频	294
13.1.5	使用媒体中心播放幻灯片	296
13.2	在计算机中观看电影	296
13.2.1	安装额外的播放软件	297
13.2.2	设置视频解码选项	299
13.3	观看高清数字电影	300
13.3.1	什么是 HDTV	300
13.3.2	HDTV 对计算机的要求	300
13.4	小结	301
第 14 章	将回忆转为数字	302
14.1	使用 DVD Maker	302
14.1.1	将视频与图片制作成 DVD	302
14.1.2	选择 DVD 中的内容	303
14.1.3	准备刻录 DVD	304
14.2	Windows Live 影音制作	307
14.2.1	为制作视频做准备	308
14.2.2	开始制作影音	308
14.2.3	为影音添加过渡	312
14.2.4	改变影音的视觉效果	314
14.2.5	调整视频	317
14.2.6	裁剪视频	318



14.2.7	修改视频持续的时间	319
14.2.8	调整音频	320
14.2.9	编辑音频	321
14.2.10	完成并输出视频	322
14.3	小结	324
第 5 部分	网络应用	325
第 15 章	认识与管理网络	326
15.1	网络技术基础	326
15.1.1	什么是网络	326
15.1.2	网络技术中常用的词汇	326
15.2	建立与接入网络	327
15.2.1	网络和共享中心	327
15.2.2	建立网络连接	330
15.2.3	接入互联网	333
15.2.4	选择合适的网络策略	334
15.2.5	在家庭组中共享	335
15.3	管理网络连接	340
15.3.1	简化网络接入步骤	341
15.3.2	设置 Internet 连接共享	341
15.3.3	卸载不使用的网络项目	343
15.3.4	手动设置 TCP/IPv4 协议 IP 地址	343
15.4	Windows 网络防火墙	344
15.4.1	“Windows 防火墙”面板	345
15.4.2	更改防火墙设置	345
15.4.3	设置允许通过防火墙的程序	346
15.5	小结	347
第 16 章	畅游互联网	348
16.1	认识 IE 8	348
16.1.1	什么是 IE	349
16.1.2	标签式浏览	350
16.1.3	智能缩放	350
16.1.4	即时搜索	351
16.1.5	加速器	352
16.1.6	网页快讯	353
16.1.7	兼容性视图	353
16.1.8	InPrivate (私人) 模式	354
16.1.9	SmartScreen 筛选器	354
16.2	浏览网页	355
16.2.1	打开网站	355
16.2.2	在网页中下载	356
16.2.3	在网页中使用加速器	358
16.2.4	放大网页	359
16.2.5	阻止窗口弹出	360



16.2.6	隐私保护浏览	362
16.3	网页收藏夹	362
16.3.1	添加网页到收藏夹	363
16.3.2	使用收藏夹	363
16.3.3	管理收藏夹	365
16.3.4	导出和导入收藏夹	365
16.3.5	添加快讯到收藏夹栏	367
16.4	在线搜索	368
16.4.1	搜索网页	369
16.4.2	可视化搜索	370
16.4.3	搜索网页中的内容	371
16.5	管理 IE 8 设置	372
16.5.1	更改搜索提供程序	373
16.5.2	更改 IE 主页和字体	373
16.5.3	调整选项卡设置	375
16.5.4	管理加载项	376
16.5.5	调整 IE 8 界面	377
16.6	小结	378
第 17 章	在线聊天与收发邮件	379
17.1	在线聊天	379
17.1.1	下载 QQ2009	379
17.1.2	安装 QQ2009	380
17.1.3	获取一个 QQ ID	383
17.2	使用电子邮件	386
17.2.1	什么是电子邮件	386
17.2.2	注册电子邮件账户	386
17.2.3	登录电子邮箱	388
17.2.4	开启邮箱的 POP 服务	388
17.3	使用 Live Mail	390
17.3.1	启动 Live Mail	390
17.3.2	登录 Live Mail	392
17.3.3	配置邮箱信息	393
17.3.4	查找邮件	395
17.3.5	阅读邮件	396
17.3.6	撰写与发送邮件	396
17.4	管理邮箱	399
17.4.1	管理邮件	399
17.4.2	添加邮件账户	401
17.4.3	管理邮件账户	402
17.4.4	调整 Live Mail 选项	403
17.5	设置联系人	406
17.5.1	什么是联系人	406
17.5.2	添加联系人	408
17.5.3	添加联系人组	408



17.6 小结	409
第 6 部分 Windows 7 高级应用	411
第 18 章 让电脑更加安全可靠	412
18.1 Windows Update 更新	412
18.1.1 启动 Windows Update	413
18.1.2 检查 Windows Update 更新	415
18.1.3 更改更新设置	416
18.1.4 隐藏更新信息	419
18.1.5 查看历史更新记录	420
18.2 使用 Windows Defender	421
18.2.1 启动 Windows Defender	422
18.2.2 手动扫描	423
18.2.3 更改 Windows Defender 设置	424
18.3 Windows 操作中心	427
18.3.1 认识 Windows 操作中心	428
18.3.2 查看操作中心的消息	429
18.3.3 检查计算机状态	430
18.3.4 关闭操作中心的提示	432
18.4 数据加密与压缩	434
18.4.1 为单个文件或文件夹加密	434
18.4.2 备份文件加密证书与密钥	434
18.4.3 添加可访问加密文件的其他用户	438
18.4.4 还原备份的证书	439
18.5 小结	441
第 19 章 系统维护与性能优化	442
19.1 系统设置调整	442
19.1.1 控制面板	442
19.1.2 任务管理器	444
19.1.3 更改通知区域显示	447
19.1.4 管理“自动播放”功能	448
19.1.5 字体安装与管理	449
19.2 优化系统性能	452
19.2.1 调整鼠标键盘设置	452
19.2.2 调整用户账户控制级别	454
19.2.3 设置索引选项	456
19.2.4 关闭不需要的服务	458
19.3 电源管理调整	459
19.3.1 了解电源计划	459
19.3.2 创建新的电源计划	460
19.3.3 节能模式	463
19.4 日常系统维护	464
19.4.1 磁盘清理	464
19.4.2 磁盘碎片整理	465



19.4.3	定期备份系统	466
19.5	提升系统性能	470
19.5.1	全新内存管理机制	470
19.5.2	使用 ReadyBoost 提升性能	471
19.6	小结	472
第 20 章	问题解决与故障恢复	473
20.1	Windows 疑难解答	473
20.1.1	解决常见问题	473
20.1.2	查看疑难解答历史记录	477
20.2	事件日志查看	477
20.2.1	认识事件查看器	478
20.2.2	查看事件日志中的问题	478
20.2.3	更改查看器视图	480
20.3	启动故障修复	481
20.3.1	使用 Windows 恢复环境	481
20.3.2	Windows 启动自修复	482
20.3.3	重建系统引导配置	483
20.4	系统还原	484
20.4.1	建立还原点	484
20.4.2	调整系统还原占用空间	485
20.4.3	实施系统还原	485
20.5	小结	487
第 21 章	安装 Windows 7	488
21.1	安装准备	488
21.1.1	Windows 7 升级顾问	488
21.1.2	使用轻松传送工具	491
21.2	选择 Windows 7 的版本	501
21.2.1	家庭普通版	503
21.2.2	家庭高级版	503
21.2.3	专业版	503
21.2.4	旗舰版	503
21.3	选择安装类型	504
21.3.1	全新安装	504
21.3.2	升级安装	504
21.4	全新安装	504
21.4.1	使用光盘引导安装	505
21.4.2	开始安装	506
21.4.3	选择安装位置与注意事项	507
21.4.4	完成 Windows 7 的安装	509
21.5	升级安装	514
21.5.1	从 Windows XP 到 Windows 7	514
21.5.2	从 Windows Vista 到 Windows 7	514
21.6	小结	515