

专家**经验**指导 让你**快速**成为高手

● 所有操作都建立在Windows 7正式版的基础上，并且每个步骤都经过实战演练，完全可行。

● 集经验、技巧、疑难于一体，全面解决使用中遇到的问题，并让你一跃成为高手！

● 本书既可系统地学习，也可以在遇到困难或存在疑问时查阅，不讲空洞理论，均以实例进行讲解。

● 多媒体教学光盘与图书内容紧密相连，卡通人物设计营造了轻松的学习气氛，全程语音讲解使学习变得像看电影一样简单。

Windows 7

入门与技巧

完全掌握

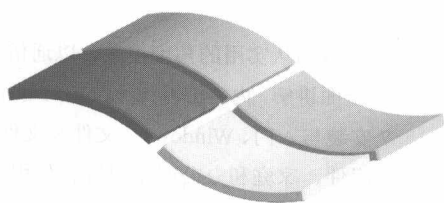
严玥 编著

多媒体自学光盘

- 资深专家精心制作
- 虚拟人物互动教学
- 全程多媒体语音讲解

 **电脑报**
电子音像出版社
CEAP ELECTRONIC & AUDIOVISUAL PRESS

Windows 7



入门与技巧

完全掌握

严玥 编著

内 容 提 要

本书从实用的角度出发,以通俗易懂的语言对 Windows 7 操作系统的基础知识、高级技巧和疑难等进行了全面讲解,内容涉及 Windows 7 的安装、使用、个性化设置、优化以及维护等方面。本书主要包括:Windows 7 安装与入门、Windows 7 文件和文件夹管理、个性化设置 Windows 7、Windows 7 软硬件管理、使用 Windows 7 附件、家庭和办公网络设置、使用 Windows 7 上网冲浪、电子邮件与即时通信、Windows 7 系统优化与维护、多媒体娱乐体验、用户账户管理,以及 Windows 7 系统安全。

本书内容由浅入深、脉络清晰且操作性强,可以作为电脑入门读者的自学手册,也可作为电脑初、中级用户学习 Windows 7 操作系统的参考书。

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,翻版必究

书 名: Windows 7 入门与技巧完全掌握

编 著: 严 玥

出版发行: 电脑报电子音像出版社

地 址: 重庆市双钢路 3 号科协大厦

邮 编: 400013

经 销: 全国新华书店、软件连锁店

光盘制作: 四川莹山数码科技文化发展有限公司

印 刷: 重庆升光电力印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 16 开 21.25 印张

版 次: 2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 1-5000 册

版 本 号: ISBN 978-7-89476-421-8

定 价: 35.00 元(1CD+配套手册)

前言

2009年10月23日，Windows 7 简体中文版在中国正式发布。Your PC, Simplified! 简洁而朴素的宣传语，向用户传达了微软的目标，Windows 7 操作系统的目标！经过近几个月的市场检验，Windows 7 成功了！与之前的版本相比，它更易用、更安全、更稳定、更智能。Windows 7 不仅可以快速处理日常事务，还具有丰富的多媒体娱乐功能，让用户在工作之余能够轻松享受音乐、视频、电视等带来的无限精彩！

写作本书的初衷

Windows 7 是自 Windows 操作系统问世以来变化最大的版本，与之前流行的 Windows XP 操作系统相比，不论从安装、应用还是设置上都有很大不同。

在这个快节奏时代，大多数读者都难以静下心来慢慢细读一本电脑教材，为此，我们精心编著了这本 Windows 7 应用方面的图书，本书集“基础入门+高级技巧+疑难解答”为一体，旨在帮助广大用户在接触或深入体验 Windows 7 的过程中能够快速上手并熟练应用。

本书特点

本书内容丰富全面、脉络清晰且操作性强，通过通俗易懂的语言、详细的步骤由浅入深地介绍各章节的知识点，并着重对 Windows 7 日常应用中的各种技巧和疑难进行讲解，本书具体特色如下。

- 内容全面：本书选取几乎涵盖从 Windows 7 安装和基础入门到系统优化、安全设置等高级应用的所有内容。
- 实用为上：本书的内容注重“实用为上”，书中精选读者最需要的知识，将最实用的操作技能和方法统统教授给读者。
- 活学活用：以特定案例的形式讲解大多数技巧和疑难，真正做到“授之以渔”，而非“授之以鱼”。读者在学习本书时应根据各实例举一反三，活学活用。
- 双栏排版：本书采用双栏排版，使图书内容更加紧凑，以有限的版面安排更多的内容，让读者以更低的价格获得超值的内容。

本书内容简介

本书分享了多位 MVP（微软最有价值专家）的经验和技巧，不论您是一位刚刚接触 Windows 7 的新用户，还是一位从试用版就开始体验的老手，相信都能从本书中找到自己需要的内容。本书主要内容包括：Windows 7 安装与入门、Windows 7 文件和文件夹管理、个性化设置 Windows 7、Windows 7 软硬件管理、使用 Windows 7 附件、家庭和办公网络设置、使用 Windows 7 上网冲浪、电子邮件与即时通信、Windows 7 系统优化与维护、多媒体娱乐体验、用户账户管理，以及 Windows 7 系统安全等。

适用读者群

本书专为迫切希望了解和掌握 Windows 7 操作系统，正准备学习或继续提高的广大读者而编写，具体读者群体划分如下。

- 刚接触电脑的初学者。
- 具备一定基础且希望学习和掌握更多技能的爱好者。
- 从早期版本升级到 Windows 7 系统的用户。
- 从其他操作系统转换为 Windows 7 系统的用户。
- 大中专院校相关专业的学生。
- 社会上各类电脑培训班的学员。

光盘使用说明

本书配套的多媒体自学光盘采用虚拟人物场景式教学，全程真人语音讲解，使读者可以更直接生动地进行学习，达到无师自通的目的。光盘使用方法如下：

第 1 步 将光盘放入光驱，几秒钟后光盘会自动运行。如果光盘没有自动运行，可在“计算机”窗口中双击光驱盘符。

第 2 步 光盘运行后，在其主界面中可以看到许多菜单项，将鼠标指针移到菜单上并单击，即可进入相关内容的学习界面。

第 3 步 接下来读者可以根据演示内容进行学习，并且可以通过单击界面下方的控制按钮进行相应的控制。



作者及感谢

本书作者长期从事电脑教学及相关工作，拥有丰富的教学和实践经验。由于时间仓促以及作者水平有限，书中难免会有一些疏漏和不足之处，恳请广大读者及专家不吝赐教。

最后，感谢您购买或翻阅此书，希望通过对本书的学习，您能轻松掌握 Windows 7 操作系统的各种应用！

第 1 章 安装 Windows 7

1.1 认识 Windows 7.....	2
1.1.1 什么是 Windows 7, 有哪些新特性.....	2
1.1.2 Windows 7 有哪些版本.....	3
1.1.3 选择 32 位还是 64 位.....	3
1.1.4 Windows 7 的硬件要求.....	4
1.1.5 Windows 7 操作系统的安装方式.....	4
1.2 全新安装 Windows 7.....	4
1.2.1 Windows 7 的安装流程.....	4
1.2.2 通过光盘安装 Windows 7.....	5
1.2.3 Windows XP 下从硬盘安装 Windows 7.....	8
1.2.4 Windows Vista 下从硬盘安装 Windows 7.....	9
1.2.5 如何合理规划磁盘分区.....	10
1.2.6 如何格式化原来的系统分区.....	11
1.2.7 如何为全新的硬盘创建分区.....	11
1.2.8 为什么 Windows 7 操作系统无法安装到指定分区.....	12
1.2.9 激活 Windows 7.....	13
1.3 升级安装 Windows 7.....	14
1.3.1 升级安装前的准备.....	14
1.3.2 在 Windows Vista 下升级安装 Windows 7.....	15
1.3.3 使用磁盘管理工具调整系统分区大小.....	17
1.3.4 使用工具软件调整系统分区大小.....	18

第 2 章 轻松使用 Windows 7

2.1 启动或退出 Windows 7.....	22
2.1.1 启动 Windows 7.....	22
2.1.2 在 Windows 7 中关闭电脑.....	22
2.1.3 在 Windows 7 中重启电脑.....	23
2.1.4 让电脑进入“睡眠”状态.....	23
2.1.5 让电脑进入“休眠”状态.....	23
2.1.6 在 Windows 7 中锁定电脑.....	24
2.1.7 在 Windows 7 中注销当前用户.....	25
2.1.8 在 Windows 7 中切换用户.....	25

2.2 认识 Windows 7 的桌面.....	26
2.2.1 Windows 7 桌面由哪些部分组成.....	26
2.2.2 添加系统图标.....	27
2.2.3 添加快捷方式图标.....	28
2.2.4 如何排列桌面图标.....	28
2.2.5 改变桌面图标大小.....	29
2.2.6 删除桌面图标.....	29
2.2.7 还原被误删除的图标.....	30
2.2.8 隐藏桌面图标.....	30
2.3 Windows 7 桌面小工具.....	30
2.3.1 如何添加桌面小工具.....	30
2.3.2 设置桌面小工具.....	31
2.3.3 获取更多桌面小工具.....	32
2.3.4 安装获得的桌面小工具.....	33
2.3.5 关闭不用的桌面小工具.....	33
2.3.6 卸载无用的桌面小工具.....	34
2.4 Windows 7 任务栏.....	34
2.4.1 任务栏由哪些部分组成.....	34
2.4.2 禁用任务栏的分组显示功能.....	35
2.4.3 调整任务栏的大小.....	36
2.4.4 调整任务栏的显示面积.....	36
2.4.5 调整任务栏的位置.....	37
2.4.6 隐藏任务栏.....	37
2.4.7 将程序锁定到任务栏上.....	38
2.4.8 将任务栏上的程序解锁.....	38
2.4.9 什么是“跳转列表”.....	39
2.4.10 使用“跳转列表”.....	39
2.4.11 禁用“跳转列表”功能.....	40
2.4.12 在任务栏中添加工具栏.....	40
2.4.13 将 IE 地址栏添加到任务栏.....	40
2.4.14 在任务栏中新建工具栏.....	41
2.4.15 更改通知区域中图标的显示方式.....	42
2.5 “开始”菜单.....	42
2.5.1 认识“开始”菜单.....	42
2.5.2 使用“开始”菜单启动程序.....	43
2.5.3 通过搜索框搜索文件或程序.....	43
2.5.4 将常用程序添加到“开始”菜单中.....	44
2.5.5 自定义“开始”菜单.....	45
2.5.6 还原“开始”菜单的默认设置.....	45

2.6 窗口	46
2.6.1 什么是窗口，由哪几部分组成	46
2.6.2 窗口的基本操作	46
2.6.3 查看窗口中的内容	48
2.6.4 快速最小化其他窗口	49
2.6.5 如何预览程序窗口	49
2.6.6 多窗口排列	49
2.6.7 在各窗口间快速切换	50
2.7 菜单和对话框	51
2.7.1 什么是菜单，有哪些类型	51
2.7.2 Windows 7 菜单的约定	51
2.7.3 在窗口中显示菜单	52
2.7.4 使用键盘操作菜单	52
2.7.5 什么是对话框	52
2.8 Windows 7 的帮助功能	53
2.8.1 程序组件中的帮助支持	53
2.8.2 系统附带的帮助功能	54

第3章 Windows 7 文件和文件夹管理

3.1 认识文件与文件夹	56
3.1.1 认识硬盘分区	56
3.1.2 认识文件与文件夹	56
3.1.3 常见的文件类型有哪些	57
3.1.4 文件/文件夹的命名方式	57
3.2 浏览文件与文件夹	57
3.2.1 使用“计算机”窗口浏览文件和文件夹	57
3.2.2 更改文件和文件夹的查看方式	58
3.2.3 更改文件和文件夹的排序方式	60
3.2.4 为特殊文件添加相关排序方式	60
3.2.5 浏览其他存储设备上的文件	61
3.3 文件与文件夹基本操作	62
3.3.1 新建文件或文件夹	62
3.3.2 选择文件或文件夹	64
3.3.3 用复选框选择多个文件	65
3.3.4 重命名文件或文件夹	66
3.3.5 一次重命名多个文件	67
3.3.6 复制文件或文件夹	67
3.3.7 移动文件或文件夹	68
3.3.8 创建文件或文件夹的桌面快捷方式	69

3.3.9 删除多余的文件或文件夹	69
3.3.10 搜索指定文件	70
3.3.11 保存搜索结果	71
3.4 管理文件与文件夹	71
3.4.1 养成好的文件存储习惯	71
3.4.2 认识用户文件夹和库	72
3.4.3 新建其他类型的“库”	73
3.4.4 将文件夹添加到指定库	73
3.4.5 对文件或文件夹分组	74
3.4.6 显示文件扩展名	74
3.4.7 自定义文件夹图标	75
3.4.8 压缩文件或文件夹	76
3.4.9 解压缩文件	77
3.4.10 改变文件的打开方式	77
3.4.11 保护重要文件不被搜索	78
3.5 使用回收站	79
3.5.1 清空回收站	79
3.5.2 还原被误删的文件	80
3.5.3 设置回收站的大小	80
3.5.4 设置文件的删除方式	81
3.6 文件夹与文件的安全	81
3.6.1 为文件设置“只读”属性	81
3.6.2 隐藏文件或文件夹	82
3.6.3 查看隐藏文件或文件夹	82
3.6.4 取消文件或文件夹的“隐藏”属性	83
3.6.5 加密文件或文件夹	84
3.6.6 解密文件或文件夹	85

第4章 打造个性化 Windows 7

4.1 外观的个性化设置	88
4.1.1 更改屏幕分辨率	88
4.1.2 自定义桌面背景	88
4.1.3 定时更换桌面背景	89
4.1.4 更改系统图标的样式	90
4.1.5 更改窗口颜色	91
4.1.5 更改系统主题	92
4.1.6 保存当前主题	93
4.1.7 设置屏幕保护程序	93
4.1.8 将个人照片设置为屏保	94
4.2 常用系统设置	95

4.2.1	认识控制面板	95
4.2.2	自定义系统声音	96
4.2.3	修改系统日期和时间	98
4.2.4	如何在线更新系统时间	100
4.2.5	更改鼠标指针外观	100
4.2.6	设置鼠标按键属性	101
4.2.7	更改鼠标指针移动速度	103
4.2.8	设置键盘属性	103
4.3	输入法使用与设置	103
4.3.1	安装第三方输入法	103
4.3.2	添加输入法	105
4.3.3	切换输入法	106
4.3.4	认识输入法状态条	106
4.4.5	删除输入法	107
4.4	字体管理	107
4.4.1	查看已安装的字体	107
4.4.2	如何安装新字体	108
4.4.3	以快捷方式安装字体	108
4.4.4	删除无用的字体	110
4.4.5	调整 ClearType 文本	110
4.4.6	更改显示的字体大小	112
4.5	电源选项设置	113
4.5.1	Windows 7 电源管理的增强功能	113
4.5.2	认识电源计划	113
4.5.3	创建电源计划	114
4.5.4	管理电源计划	115
4.5.5	删除电源计划	116
4.5.6	自定义电源按钮	116
4.5.7	设置唤醒时的密码	117
4.5.8	分清睡眠和休眠	117

第5章 Windows 7 软硬件管理

5.1	软件管理	120
5.1.1	电脑中要安装哪些软件	120
5.1.2	工具软件的安装方法	120
5.1.3	安装工具软件	120
5.1.4	安装软件的注意事项	123
5.1.5	卸载工具软件	123
5.1.6	添加/删除 Windows 组件	125
5.1.7	下载并安装 WindowsLive 软件包	126

5.2	硬件设备管理	128
5.2.1	查看电脑的硬件信息	128
5.2.2	添加新的硬件设备	130
5.2.3	使用可移动存储设备	132
5.2.4	控制可移动存储设备的读写权限	133
5.2.5	禁用/启用硬件设备	134
5.2.6	安全卸载即插即用设备	135
5.2.7	卸载非即插即用设备	136
5.3	更新与恢复驱动程序	136
5.3.1	安装新版驱动程序	136
5.3.2	手动更新驱动程序	138
5.3.3	恢复硬件驱动程序	139

第6章 Windows 7 系统工具

6.1	“系统配置”工具	142
6.1.1	打开“系统配置”工具	142
6.1.2	取消多余的开机启动项	142
6.2	任务管理器	143
6.2.1	认识任务管理器	143
6.2.2	用任务管理器管理程序	143
6.2.3	提升程序的运行速度	144
6.2.4	查看系统中运行的进程	145
6.2.5	程序无响应时如何关闭	146
6.2.6	监视 CPU 和内存资源	147
6.2.7	监视网络流量	148
6.3	事件查看器	148
6.3.1	查看系统日志	148
6.3.2	保存重要的事件	149
6.3.3	打开保存的事件文件	150
6.4	注册表编辑器	150
6.4.1	什么是注册表	150
6.4.2	注册表的五大根键	151
6.4.3	注册表的数据类型	152
6.4.4	在注册表中查找项目	152
6.4.5	新建子键或键值项	153
6.4.6	修改或删除键值项	154
6.4.7	备份注册表	155
6.4.8	恢复注册表	155

第7章 使用 Windows 7 附件

7.1 写字板.....	158
7.1.1 启动和退出写字板.....	158
7.1.2 新建写字板文档.....	158
7.1.3 如何编辑文档.....	159
7.1.4 如何保存文档.....	159
7.2 画图.....	160
7.2.1 绘制基本图形.....	160
7.2.2 对图片进行裁剪.....	160
7.2.3 如何保存图片.....	161
7.2.4 转换图片格式.....	161
7.3 截图工具.....	162
7.3.1 怎样截取图像.....	162
7.3.2 如何编辑截图.....	163
7.3.3 清除已作的编辑.....	163
7.3.4 如何保存截图.....	163
7.4 Tablet PC.....	164
7.4.1 启动和退出 Tablet PC 输入面板.....	164
7.4.2 使用 Tablet PC 输入面板输入文字.....	164
7.4.3 使用 Windows 日记本.....	165
7.5 Windows 语音识别.....	166
7.5.1 配置语音识别向导.....	166
7.5.2 使用 Windows 语音识别输入文字.....	168
7.5.3 使用语音识别打开文件夹.....	169
7.5.4 使用麦克风时没有声音.....	169
7.6 其他附件程序.....	170
7.6.1 更改计算器的类型.....	170
7.6.2 使用录音机.....	171
7.6.3 使用便笺.....	171

第8章 家庭和办公网络设置

8.1 连接网络.....	174
8.1.1 认识网络与共享中心.....	174
8.1.2 连接 ADSL 设备.....	174
8.1.3 创建 ADSL 拨号连接.....	175
8.1.4 使用 ADSL 拨号上网.....	176
8.1.5 为 ADSL 连接创建桌面快捷方式.....	177

8.1.6 将电脑连接到无线网络.....	178
8.1.7 如何防止他人“蹭网”.....	179
8.2 配置局域网.....	181
8.2.1 设置电脑的网络标识.....	181
8.2.2 设置电脑的 IP 地址.....	183
8.2.3 更改网络位置.....	184
8.2.4 网络诊断和修复.....	185
8.2.5 管理家庭组.....	186
8.3 文件夹共享.....	189
8.3.1 认识高级共享设置.....	189
8.3.2 启用“网络发现”功能.....	190
8.3.3 启用文件和打印机共享.....	190
8.3.4 启用公用文件夹共享.....	190
8.3.5 启用密码保护共享.....	191
8.3.6 共享指定文件夹.....	191
8.3.7 高级共享.....	192
8.3.8 访问共享文件.....	193
8.3.9 映射网络驱动器.....	194
8.4 打印机共享.....	194
8.4.1 设置共享打印机.....	194
8.4.2 添加网络打印机.....	195

第9章 使用 Windows 7 上网冲浪

9.1 网页浏览.....	198
9.1.1 认识 IE 8.0 的主界面.....	198
9.1.2 使用 IE 8.0 浏览网页.....	199
9.1.3 多选项卡浏览.....	200
9.1.4 使用历史记录浏览访问过的网页.....	201
9.1.5 删除浏览的历史记录.....	201
9.1.6 开启 InPrivate 浏览.....	202
9.1.7 开启 InPrivate 筛选.....	203
9.1.8 网页缩放.....	203
9.2 使用收藏夹.....	204
9.2.1 收藏喜欢的网站.....	204
9.2.2 浏览收藏夹中的网页.....	205
9.2.3 整理收藏夹.....	205
9.3 搜索网络信息.....	206
9.3.1 搜索论文资料.....	206
9.3.2 搜索好看的图片.....	207

9.3.3	查询天气预报	208
9.3.4	搜索地图信息	208
9.3.5	搜索公交乘车线路	209
9.3.6	查询列车时刻表	210
9.4	保存网络中的信息	210
9.4.1	保存网页中的图片	210
9.4.2	保存整个网页	211
9.4.3	用 IE 8.0 下载文件	211
9.5	IE 8.0 高级技巧	212
9.5.1	设置浏览器的默认主页	212
9.5.2	阻止弹出式广告窗口	213
9.5.3	管理浏览器加载项	215
9.5.4	添加与设置搜索引擎	215
9.5.5	关闭 IE 时自动清空临时文件夹	217
9.5.6	重定向 IE 收藏夹文件夹	217
9.5.7	设置 IE 的安全级别	218
9.5.8	恢复 IE 的默认设置	219
9.5.9	启用假冒网站筛选功能	219

第 10 章 电子邮件与即时通信

10.1	认识电子邮件	222
10.1.1	认识电子邮箱	222
10.1.2	申请免费的电子邮箱	222
10.2	在线收发电子邮件	223
10.2.1	登录电子邮箱	223
10.2.2	撰写并发送邮件	223
10.2.3	阅读并回复邮件	224
10.2.4	删除邮件	225
10.3	通过 Windows Live Mail 收发电子邮件	225
10.3.1	创建 Windows Live Mail 账户	225
10.3.2	撰写并发送邮件	226
10.3.3	接收并回复邮件	227
10.3.4	转发邮件	228
10.3.5	添加联系人	229
10.3.6	查看或修改联系人	229
10.3.7	建立联系人组	230
10.3.8	向联系人组发邮件	231
10.3.9	使用信纸功能	231
10.3.10	整理邮件	234

10.3.11	过滤垃圾邮件	236
10.3.12	接收时删除服务器上的邮件	237
10.3.13	使用“邮件回执”功能	237
10.3.14	设置邮件的自动接收时间	238
10.4	Windows Live Messenger	239
10.4.1	注册 Windows Live 账户	239
10.4.2	添加联系人	240
10.4.3	与好友在线交流	241
10.4.4	与好友语音或视频聊天	242
10.4.5	多人在线交流	243
10.4.6	在聊天时手写输入	243
10.4.7	传送或接收文件	244
10.4.8	查看聊天记录	245
10.4.9	设置登录状态	245
10.4.10	修改用户名和头像	245

第 11 章 Windows 7 系统优化与维护

11.1	操作系统的优化	248
11.1.1	测试电脑的性能	248
11.1.2	提高系统的启动速度	249
11.1.3	关闭多余的视觉效果	249
11.1.4	调整虚拟内存的大小	250
11.1.5	用 Superfetch 优化系统	251
11.1.6	用 ReadyBoost 加速系统	252
11.2	硬件优化与设置	253
11.2.1	设置 CPU 优化方式	253
11.2.2	提高硬盘的读写性能	254
11.2.3	设置自动播放方式	255
11.3	系统的日常维护	256
11.3.1	转移用户文件	256
11.3.2	清理垃圾文件	257
11.3.3	进行磁盘碎片整理	257
11.3.4	检查与修复硬盘错误	259
11.3.5	使用“系统还原”功能保护系统	259
11.3.6	减少还原点的空间占用	261

第 12 章 丰富的多媒体娱乐体验

12.1	Windows Media Player	264
12.1.1	Windows Media Player 的初始设置	264



12.1.2	播放电脑中的影音文件	265
12.1.3	播放网络中的音乐文件	267
12.1.4	管理媒体库	267
12.1.5	创建和编辑播放列表	269
12.1.6	播放媒体库中的文件	271
12.1.7	通过 Internet 收听广播	271
12.1.8	翻录喜爱的 CD 光盘	272
12.1.9	更改播放器的外观	274
12.2	Windows Media Center	274
12.2.1	Windows Media Center 的初始设置	274
12.2.2	添加并播放音乐	276
12.2.3	浏览图片文件	278
12.2.4	添加图片到图片库中	279
12.2.5	播放视频文件	280
12.3	Windows Live 照片库	281
12.3.1	认识 Windows Live 照片库	281
12.3.2	浏览图片	281
12.3.3	将图片导入照片库	282
12.3.4	从数码相机中导入图片	283
12.3.5	自动修复图片	284
12.3.6	手动修复图片	284
12.3.7	将照片转换为黑白照片	288
第 13 章 用户账户管理		
13.1	管理用户账户	290
13.1.1	创建新用户账户	290
13.1.2	创建账户密码	291
13.1.3	更改账户密码	292
13.1.4	创建密码重置盘	293
13.1.5	使用密码重置盘重设账户密码	294
13.1.6	更改账户名称	296
13.1.7	个性化账户头像	296
13.1.8	更改账户类型	297
13.1.9	删除用户账户	297
13.1.10	开启来宾账户	298
13.2	家长控制	299
13.2.1	启用家长控制	299
13.2.2	限制孩子玩电脑的时间	300
13.2.3	限制孩子玩游戏	301

13.2.4	控制可运行的程序	303
13.2.5	限制可访问的网站	303
13.2.6	家长控制的运行效果	306
13.2.7	查看活动报告	306
13.3	用户账户控制	307
13.3.1	用户账户控制机制	307
13.3.2	应对 UAC 对话框	307
13.3.3	UAC 的禁用与启用	308
13.3.4	禁用安全桌面	309

第 14 章 Windows 7 系统安全

14.1	系统自身安全设置	312
14.1.1	关闭存在隐患的账户	312
14.1.2	禁止他人修改注册表	312
14.1.3	查看并关闭默认共享	313
14.1.4	关闭多余的系统服务	315
14.1.5	使用操作中心	316
14.2	扫描间谍软件	317
14.2.1	更新 Windows Defender	317
14.2.2	手动扫描间谍软件	318
14.2.3	设置 Windows Defender	319
14.2.4	启用实时保护功能	320
14.2.5	删除或还原隔离项目	321
14.3	查杀电脑病毒和木马	321
14.3.1	如何判断电脑是否中毒	321
14.3.2	如何结束可疑的进程	322
14.3.3	升级杀毒软件的病毒库	323
14.3.4	使用杀毒软件清除病毒	324
14.3.5	查杀流行木马	325
14.3.6	清除流氓软件	325
14.4	配置 Windows 防火墙	326
14.4.1	开启 Windows 防火墙	326
14.4.2	安全警报通知	327
14.4.3	管理程序的入站规则	327
14.4.4	禁止所有入站连接	328
14.5	Windows Update	329
14.5.1	更改 Windows Update 设置	329
14.5.2	下载并安装系统更新	329

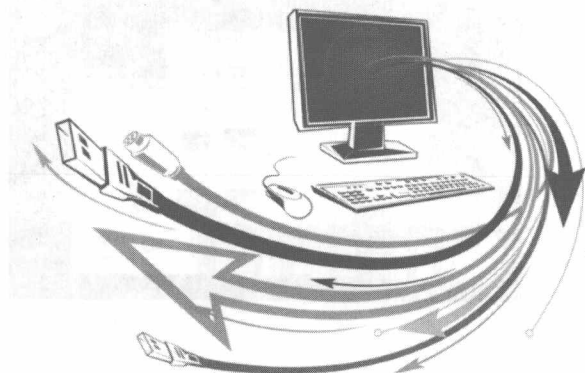
Chapter 1

安装 Windows 7

Windows 7 是微软公司继 Windows Vista 后推出的新一代桌面操作系统，它继承了 Windows Vista 的华丽界面和强大功能，并且在此基础上新增和完善了一些功能，大大提高了系统的易操作性和安全性。

精彩看点：

- 认识 Windows 7
- 全新安装 Windows 7
- 升级安装 Windows 7



1.1 认识 Windows 7

1.1.1 什么是 Windows 7，有哪些新特性

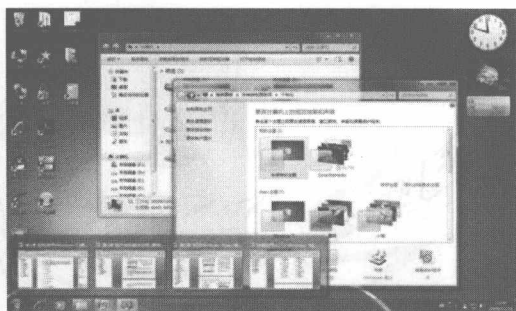
目前，市面上的桌面操作系统很多，其中应用最为广泛的是 Windows 系列操作系统。Windows 7 是微软公司继 Windows Vista 操作系统后推出的新一代桌面操作系统。



和以往的 Windows 操作系统相比，Windows 7 做了较大的调整和更新，除了支持更多的应用程序和硬件，还提供了许多贴近用户的人性化设计，操作起来更方便。下面来看看它都有一些什么样的新特性。

1. 全新的桌面体验

让电脑使用更简单是微软开发 Windows 7 时的一项非常重要的核心工作。在 Windows 7 中，一些沿用多年的基本操作方式得到了彻底改进，如任务栏、窗口控制方式的改进，半透明的 Windows Aero 外观也为用户带来了非常实用的操作体验。



2. 硬件要求更低，兼容性更好

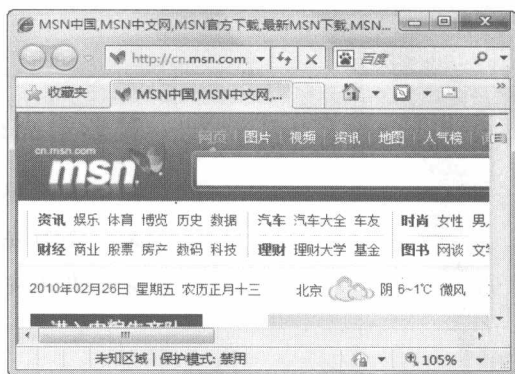
与 Windows Vista 相比，Windows 7 的硬件要求更低，对硬盘空间的占用只有 Windows Vista 的 2/3，默认占用的内存容量更小，目前大多数电脑上都能够流畅地运行 Windows 7 操作系统。

虽然 Windows 7 可以在低配置或较早的平台中顺畅运行，但这并不代表 Windows 7 缺少对新硬件的支持。面对当今配备 8~12GB 物理内存、多核心多线程处理器的电脑，老迈的 Windows XP 已无力支持，而 Windows 7 可以将硬件的性能发挥到极致。

此外，Windows 7 能够自动识别大多数硬件，在系统安装完成后，用户几乎不用手动安装驱动程序，电脑即可正常工作。

3. 全新的 IE8 浏览器

Windows 7 操作系统集成了全新的 IE8.0 浏览器，比以前的版本有了较大的改进并增加了许多新功能，占用资源更少，稳定性更高。

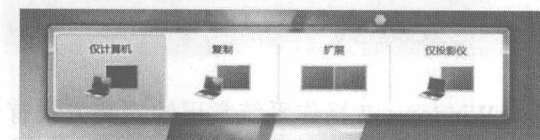


4. 多媒体应用更简单

要想在以往版本的操作系统中体验蓝光、高清视频播放，用户必须借助第三方播放工具。在 Windows 7 中，如果显卡具备高清视频硬件解码能力，那么通过系统内置的 Windows Media Center 或 Windows Media Player 即可直接播放。

当需要连接投影仪时，只需按“Win+P”

组合键，即可快速切换到投影仪显示状态。



5. 操作中心

在 Windows 7 操作系统中，加入了一项全新的功能——操作中心，其中集成了 9 个 Windows 特性提醒，如 Windows Update、间谍软件和相关防护、Internet 安全设置、用户账户控制以及 Windows 备份等。当某一项出现异常时，操作中心都会显示详细信息和解决方案，好比 Windows 7 的保护伞。



1.1.2 Windows 7 有哪些版本

根据用户需求的不同，微软公司发布了 6 个不同的 Windows 7 操作系统版本，分别为 Starter、Home Basic（家庭基础版）、Home Premium（家庭高级版）、Professional（专业版）、Ultimate（旗舰版）以及 Enterprise（企业版），下面分别进行介绍。

- Windows 7 Starter（初级版）：该版本的售价最低，仅仅具有一些最基本的功能，主要用于低端的上网本设备。这个版本只在部分国家随新的计算机销售。
- Windows 7 Home Basic（家庭基础版）：该版本的功能比 Starter 更强，可以帮助用户更快、更简单地找到和打开经常使用的应用程序和文档，为用户带来更便

捷的电脑使用体验。

- Windows 7 Home Premium（家庭高级版）：类似于 Windows Vista Home Premium，通过它可以很轻松地创建家庭网络，在多台电脑间共享打印机和用户收藏的照片、视频和音乐，享有随心所欲的娱乐体验。
- Windows 7 Professional（专业版）：也称为商用版本的 Windows 7，具备 Windows 7 家庭高级版的所有功能以及工作所需的商务功能，可以让用户轻松做到办公和娱乐两不误。
- Windows 7 Ultimate（旗舰版）：具备 Windows 7 家庭高级版和专业版的所有功能，同时增加了高级安全功能以及在多语言环境下工作的灵活性。
- Windows 7 Enterprise（企业版）：提供一系列企业级增强功能：BitLocker，内置和外置驱动器数据保护；AppLocker，锁定非授权软件运行；DirectAccess，无缝连接基于 Windows Server 2008 R2 的企业网络等。

提示

在以上版本中，Windows Home Basic、Windows 7 Home Premium、Windows 7 Professional 和 Windows 7 Ultimate 等 4 个版本最为常见。

1.1.3 选择 32 位还是 64 位

Windows 7 操作系统除了上述分类，还有 32 位版和 64 位版之分。在安装 Windows 7 之前，需要确定安装 32 位版，还是 64 位版。现在很多电脑的 CPU 都支持 64 位运算，但是否就应该安装 64 位的 Windows 7 呢？

64 位版的 Windows 7 适用于具有高性能需求并且运行 64 位 CPU 的高级用户，它支持容量更大的内存，改善了具有高内存需求

的应用程序的性能。数据执行保护和微软公司的 PatchGuard 等一系列安全功能提供了更强的安全性和全新层次的可靠性。

但是, 64 位版的 Windows 7 并不适用于每个人, 在安装之前, 必须确认系统、应用程序和设备与 64 位版操作系统的兼容问题, 以及各自的应用范围。

- 对企业来说, 64 位版的 Windows 7 非常适合工程 (CAD/CAM) 工作、数字内容创建、科学/技术计算以及要求严格的财务分析等。
- 在消费市场, 64 位版的 Windows 7 适用于高端游戏玩家、高质量媒体创造者以及数字媒体要求很高并且运行 64 位 CPU 的电脑爱好者。普通用户还是建议安装 32 位版本, 因为目前很多软件和应用都是基于 32 位操作系统的。

1.1.4 Windows 7 的硬件要求

Windows 7 操作系统适用于个人用户, 与 Windows Vista 相比, 它拥有更丰富、更完善的功能。在电脑硬件配置要求方面, Windows 7 在 Windows Vista 的基础上进行了大量优化, 硬件要求不是很高。具体的硬件配置要求如下。

- CPU: 推荐使用 1GHz 32 位 (x86) 或 64 位 (x64) 以上的处理器。
- 内存: 推荐使用 1GB 以上的内存。
- 硬盘: 系统分区不低于 16GB 可用空间, 推荐 30GB 左右。
- 光驱: DVD-ROM 或 DVD 刻录机。
- 显示器: 支持 VGA 接口的显示器。推荐使用 17 寸以上的纯平或液晶显示器, 宽屏显示器显示效果更佳。
- 显卡: 全面支持 DirectX 9, 至少 128MB 以上显存的显卡, 并支持 Pixel Shader 2.0 和 WDDM。
- 网卡: 10M/100Mbps 以上带宽的网卡。

1.1.5 Windows 7 操作系统的安装方式

Windows 7 操作系统常用的安装方式有两种, 即全新安装和升级安装, 下面分别进行介绍。

1. 全新安装

全新安装是指在新硬盘或已经格式化的磁盘分区上进行安装。这种安装方式需要搜集电脑的硬件信息并安装所有系统文件, 安装时间较长。

注意

如果硬盘中已安装了操作系统, 要在其他硬盘分区中安装不同版本的操作系统, 这种情况也属于全新安装。

2. 升级安装

升级安装是指将磁盘中已经存在的操作系统从低版本升级到高版本。例如从 Windows Vista 升级到 Windows 7, 或者从 Windows Server 2003 升级到 Windows Server 2008 等。这种安装方式只是将必要的系统文件进行升级, 原操作系统中的系统设置和个人资料会被保留。

不过, 操作系统升级后, 原来的很多软件可能无法使用, 在升级安装之前, 建议先卸载掉这些软件。

1.2 全新安装 Windows 7

1.2.1 Windows 7 的安装流程

在安装 Windows 7 操作系统之前对其安装流程进行简单的了解, 有助于安装操作的顺利进行。

Windows 7 操作系统的大致安装流程是: 设置 BIOS 参数→运行安装光盘→接受

```

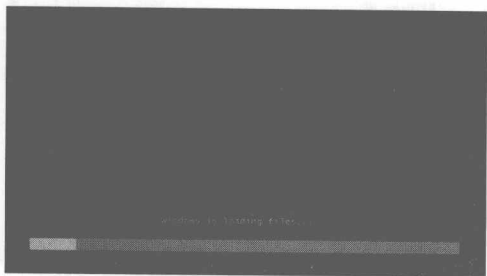
graph LR
    A[1. 设置 BIOS 参数] --> B[2. 运行安装光盘]
    B --> C[3. 接受许可协议]
    C --> D[4. 选择安装方式]
    D --> E[5. 设置安装分区]
    E --> F[6. 复制安装文件]
    F --> G[7. 完成安装 Windows 7]

```

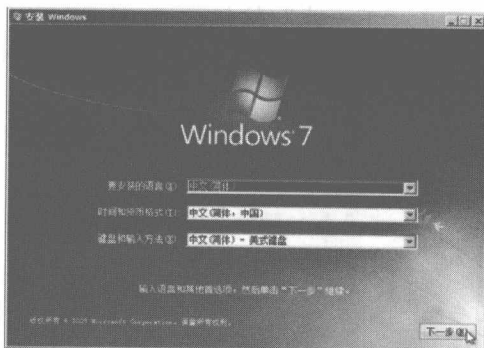
电脑具备了安装 Windows 7 操作系统的条件，并熟悉了其安装流程后便可开始进行安装了。目前安装操作系统一般通过光盘进行，下面以 Windows 7 旗舰版为例介绍光盘安装 Windows 7 的方法。

Phoenix Award Workstation BIOS CMOS Setup Utility		Advanced BIOS Features	
* CPU Feature (Press Enter) * Hard Disk Boot Priority (Press Enter) Virus Warning (Enabled) CPU Internal Cache (Enabled) External Cache Quick Power On Self Test First Boot Device Second Boot Device Third Boot Device Boot Other Device Swap Floppy Drive Boot Up Floppy Drive Boot Up HardLock S Gate A20 Option Typematic Rate Se Security Option APIC Mode (Enabled)	+ Item Help Move Arrow + First Boot Device Hardwheable 1 1 Hard Disk 2 3 CDROM 3 4 Legacy Lnk 4 5 Disabled 5 6 1: Move ENTER accept ESC,short +		
11: Move, Enter Select F5: Previous Values F6: Fail-Safe Defaults F7: Optimized Defaults	ESC Exit F1 General Help F2: Fail-Safe Defaults F7: Optimized Defaults		

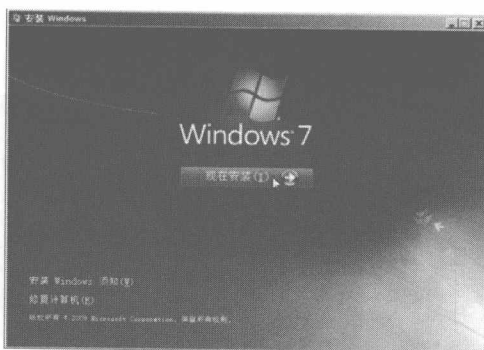
- ## 第2步 运行安装光盘



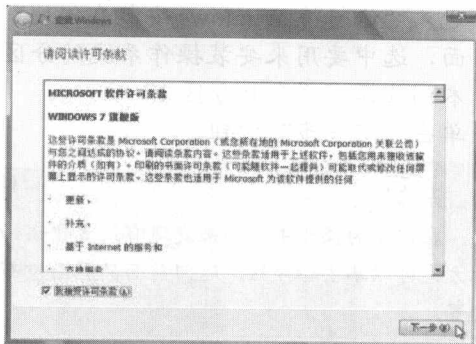
第3步 设置语言类型和键盘布局



- #### 第4步 单击“现在安装”按钮



第 5 步 接受许可协议

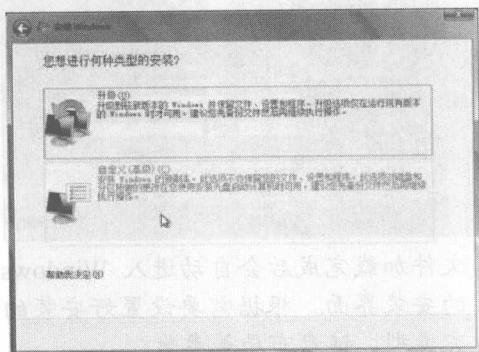


- ① 启动安装程序，稍后进入“请阅读许可

协议”界面，勾选“我接受许可协议”复选框。

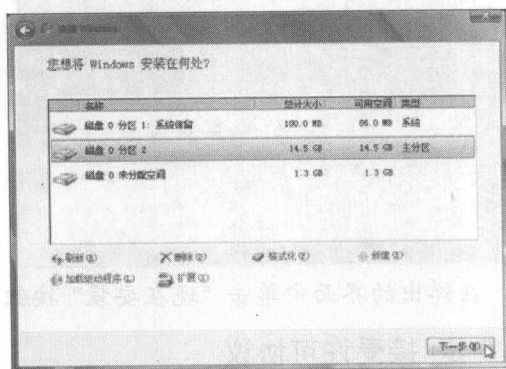
② 单击“下一步”按钮。

第6步 选择安装类型



进入“你想进行何种类型的安装”界面，选择安装类型，这里单击“自定义”选项。

第7步 选择系统分区



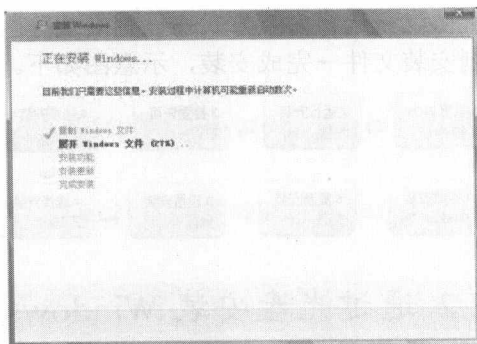
① 进入“你想将 Windows 安装在何处”界面，选中要用来安装操作系统的分区，本例选择“磁盘 0 分区 1”项。

② 单击“下一步”按钮。

技巧

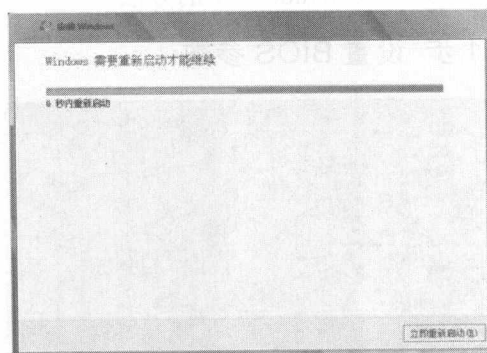
在前面的操作中，如果发现设置有错误的地方，可以单击 按钮，返回前面的界面重新设置。

第8步 进入自动安装过程



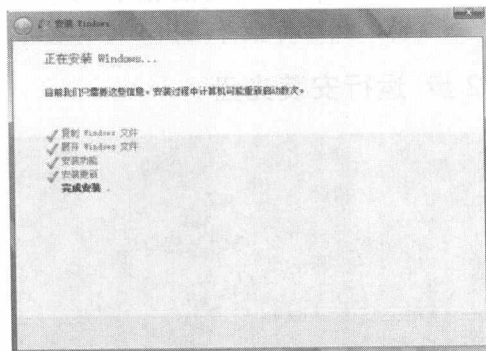
安装程序开始复制文件、展开文件、安装功能和安装更新，该过程由安装程序自动完成。

第9步 单击“立即重新启动”按钮



当提示“Windows 需要重新启动才能继续”时，单击“立即重新启动”按钮。

第10步 完成初始安装



电脑重启完成后会返回安装界面并继续执行初始安装操作。

第11步 输入用户名