

# Windows 7

The Windows 7 missing manual you should have

## 哪里有问题 微软没讲清楚的事

施威铭 编著

排除你会遇到的种种问题

• 从XP和Vista升级到Windows 7如何使文件与邮件不丢失 • 邮件管理与过滤实用技巧 • 系统检测与防护疑难排解 • 活用备份与还原点救回文件 • 使用系统映像解决麻烦的重装步骤 • 安全又有效率地浏览网页 • 文件删不掉与应用程序无法终止的应对策略 • 笔记本电脑电源设置完全解析

• 积累多年的联系人和邮件怎样转移 • Windows XP/7如何共享文档与打印机 • 如何查看CPU和内存的使用情况 • 能否指定程序来自动播放影音文件 • 如何在开机时不输密码就直接进入桌面 • 重装好的电脑从哪里设置网络连接 • 想使用的程序不支持Windows 7怎么办 • 为什么别人找资料都比我快 • 垃圾邮件的问题怎么解决 • 解读WEI分数找出电脑慢的关键 • 没光驱怎样安装Windows 7 • 电脑无法正常开机怎么办 • 如何刻录ISO文件 • 我的电脑也可以使用蓝牙传输吗 • Windows 7还能修相片 • 怎么在文档中输入繁体字



清华大学出版社

The Windows 7 missing manual you should have



# Windows 哪里有问题 微软没讲清楚的事

施威铭 编著

清华大学出版社  
北京

本书版权登记号：图字：01-2010-3100

本书为旗标出版股份有限公司授权出版发行的中文简体字版本。

## 内 容 简 介

本书汇集了Windows 7使用时经常遇到的问题，提供大量的实用技巧与快捷键。将微软没讲清楚的事，以及使用手册疏漏掉的注意事项，书中逐一说明与补充，从而帮助用户解除对Windows 7的疑惑，更高效地使用Windows 7，充分挖掘Windows 7的潜能。

本书分为20章共164个单元，涵盖了从Windows XP / Vista升级到Windows 7时文件与邮件不丢失，邮件管理与过滤实用技巧，系统检查与维护疑难解答，活用备份与还原点挽救文件，善用系统镜像文件解决重装系统的麻烦，安全高效地浏览网页，笔记本电源设置完全解析等。

本书图文结合、尤其是图解标注十分清晰、实用，直观易读，适合于所有使用Windows 7操作系统的用户。

本书封面贴有旗标出版股份有限公司防伪标签，无标签者不得销售

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

## 图书在版编目（CIP）数据

Windows 7哪里有问题/施威铭编著. —北京：清华大学出版社，2010.11

ISBN 978-7-302-23768-6

I. ①W… II. ①施… 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168860号

责任编辑：夏非彼 卞诚君

装帧设计：图格新知

责任校对：张皓

责任印制：王秀菊

出版发行：清华大学出版社 地址：北京清华大学学研大厦A座

<http://www.tup.com.cn> 邮编：100084

社 总 机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969,c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015,zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者：清华大学印刷厂

装 订 者：北京市密云县京文制本装订厂

经 销：全国新华书店

开 本：185×230 印 张：29 字 数：696千字

版 次：2010年11月第1版 印 次：2010年11月第1次印刷

印 数：1~4000

定 价：59.00 元

# 序

相信大家已经用过之前的Windows版本，如果只是在Windows 7中进行简单操作，如单击、打开文件夹、查看照片等，当然不会感觉有什么问题。但当实际浏览网页、刻录文件、发送邮件等时，才发现问题一大堆，不时弹出来的小按钮、烦人的自动播放窗口、突然出现的警告对话框等，这时本书将会给你很好的帮助。

本书以实用目的、排解问题为导向，直接切入Windows 7各项功能的应用，让读者能够在每个单元中，具体学习Windows 7的使用诀窍，解决当前遇到的问题，让文件管理更有条理、上网查找数据更有效率、系统运行更加顺畅。想要实时与朋友沟通、听音乐、看影片，也不用再为突如其来的小问题所困扰，生活和娱乐更加多元化。

本书还整理了大量技巧、快捷键、贴心小提示、注意事项，帮助用户彻底解决在使用Windows 7时可能产生的疑惑，对于各选项的用途，也会适时地加以说明。我们希望读者不仅会用Windows 7，更能够在发生问题时及时地找到对策，而不是局限于修改功能来改变自己的使用习惯。

如果用户还在观望、还在听别人说Windows 7的使用心得，就从本书开始迈向Windows 7吧！本书特地准备第19章、第20章，为Vista / XP的用户整理了备份、升级与安装流程，终结用户对系统升级、文件转移的恐惧，安全地转换到Windows 7系统。

施威铭

2010年8月



# 目 录

## C o n t e n t s

### 第1章 打造个性化桌面与背景主题 ..... 1

为桌面更换背景并不稀奇，Windows 7可以让照片自动不断地播放，让用户随时都能看到赏心悦目的精选照片。觉得桌面文字、图标太小很伤眼睛吗？本章要讲解调整的小绝招，以及随时看新闻、了解气象、算汇率、播放个人精选集的技巧。

001 放大画面中的文字和图标——长时间观看计算机不吃力	2
002 让桌面自动播放自己的照片	4
003 在桌面上看新闻、播照片、算汇率和查气象	6
004 将屏幕转成纵向——轻松浏览长篇文档	13
005 关闭窗口的半透明效果，以免干扰视觉	16

### 第2章 Windows 7窗口与任务栏的操作技巧 ..... 17

用过Windows XP或Vista的人，对于窗口以及任务栏的操作一定不陌生，为什么还要再次介绍呢？因为Windows 7加入了很多酷炫的Aero特效，不仅让界面变得更加美观，还让各项操作变得更加简捷，保证用户很容易上手。

006 酷炫的Aero特效——Aero Shake、Aero Snap与Aero Peek	18
007 快速打开两个IE窗口——以便对比网页内容	23
008 从任务按钮快速预览窗口内容——以便切换窗口（Aero Peek）	24
009 以3D立体效果来切换窗口	26
010 任务栏只有图标难以分辨——还给我窗口标签	27
011 提升工作效率——快速打开常用的程序和文件	28
012 将“关机”按钮放在任务栏上以便快速关机	35

## 第3章 输入法疑难解答 ..... 37

不论是处理文档、搜索资料等，都需要用输入法来打字。当用户要输入日文、繁体中文时是不是开始手忙脚乱？打字很慢或找不到语言栏，应该如何解决呢？本章将帮助用户逐一排除这些疑惑，让工作更加顺畅。

013 “语言栏”怎么不见了.....	38
014 如何输入日语文字呢.....	39
015 繁体字输入技巧——两岸交流必备.....	42
016 不会打字就用手写吧.....	44
017 在文档中如何输入特殊符号 .....	46
018 “自造词”——让微软拼音不要一直选错字 .....	47

## 第4章 达人教你做好文件管理 ..... 49

从网络下载的文件、别人寄来的电子邮件或者从U盘复制到计算机的文件等，如果没有好好地分类、整理，很快就会让硬盘变得乱七八糟，而且要使用时也找不到在哪里，所以本章介绍文件管理的技巧，让计算机中的文件井然有序！

019 文件分组排列——找出分级高的照片.....	50
020 显示“资源管理器”的菜单 .....	53
021 显示文件的扩展名——文件类型不混淆.....	54
022 快速合并文件夹内容 .....	56
023 遇到删不掉的文件怎么办 .....	58
024 用“库”将分散各处的文件集中管理 .....	59
025 用“库”整合照片——浏览、分类很方便.....	64
026 用“库”整合音乐——轻松播放最爱的曲目 .....	67
027 自定义个人专用的“库” .....	70

## 第5章 网络连接设置与资源共享 ..... 71

网络跟日常生活已经密不可分，刚升级到Windows 7的用户一定想尽快连上网络。本章将逐一介绍ADSL、无线网络、3G/3.5G移动上网以及局域网的连接方法，还有如何与多台计算机共享文件与打印机，充分享用家中的资源。

028	Windows 7要从哪里设置网络连接	72
029	如何用无线网络上网	77
030	3G/3.5G移动上网——商务人士必备	82
031	认识“家庭组”——让多台Windows 7计算机共享资源	85
032	将其他Windows 7计算机加入家庭组	88
033	与家庭组的计算机共享文件和打印机	91
034	浏览局域网中的Windows XP/Vista计算机	95
035	与局域网中的XP、Vista计算机共享文件	98
036	输入正确密码再读取局域网中共享的文件	102
037	让局域网中的XP与Vista计算机共享同一台打印机	104

## 第6章 IE达人技巧——高级搜索与安全浏览 ..... 107

用户是否经常打开一堆IE窗口还找不到想看的资料，一不小心还感染病毒？本章介绍IE达人必备的技巧，让用户查找资料更安全、更快速，还能用IE实时查地图、做翻译，并且掌握股市、拍卖等最新动态！

038	保留当前网页，并将超链接打开到另一个选项卡	108
039	使用网页缩略图辨识已打开的网页并进行切换	111
040	用百度作为IE的默认搜索引擎	112
041	使用百度网页搜索技巧	115
042	看不到Flash动画、JAVA组件的解决方法	119
043	查看被IE阻挡的弹出窗口	124
044	清除浏览记录——个人隐私不外流	126
045	使用InPrivate浏览——上网不留痕迹	129
046	打开SmartScreen筛选器——避免下载恶意软件	130
047	实时翻译网页内容——各国语言全精通	132
048	查询地图——让百度地图指路	133
049	订阅网页快讯——随时掌握最新消息	134

## \* 特别报导 使用网站串连功能，一网打尽你的社区网络 ..... 135

网络世界与我们的生活已经密不可分，如果每天都要连接好几个网站查看博客、浏览视频、了解的好友动态等，可以尝试网站串连服务，让用户只要连上一个网站就能同时知道各个社区的最新动态。

## 第7章 使用Windows Live Mail管理邮件 ..... 143

每天打开信箱，放眼望去发现很多垃圾邮件，总是找不到重要的邮件！用户不用再忍受下去，交给Windows Live Mail处理吧！它除了会自动阻挡垃圾邮件以及钓鱼邮件，还能帮助分类管理每个信箱的来信，就像请了一位小秘书一样方便！

050 安装Windows Live让Windows 7如虎添翼	144
051 启动Windows Live Mail来收发与管理电子邮件	147
052 每次都要单击“显示图片”？让邮件中的图片自动显示	153
053 将联系人分类，以便一次寄信给一组联系人	154
054 寄出超炫的电子相册邮件	156
055 嫌收信太慢？提高收发信件的频率	158
056 快速查找包含某主题或某个联系人寄来的邮件	159
057 自动将重要人士寄来的邮件标成醒目的颜色	161
058 请假时自动将邮件转寄到代理人的信箱	164
059 垃圾信别再来！删除与阻止垃圾邮件	166
060 跳出检测到仿冒链接的邮件的信息怎么办	168
061 将乱发垃圾邮件的发件人加入黑名单	170

## 第8章 在线通信 ..... 171

别以为MSN只能发送信息、聊聊天而已，新版的Windows Live Messenger还能够和朋友一起看照片、查地图、找电影等，或者利用25 GB的免费硬盘共享文件。

062 使用Windows Live Messenger实时语音通话与视频	172
063 与联系人一起在线欣赏照片	175
064 与联系人一起看电视和查看地图	176
065 将文件上传到SkyDrive网络硬盘与联系人共享	177

## 第 9 章 使用照片库管理照片 ..... 181

拍好的照片堆积如山，不知应该如何整理吗？可以将照片导入Windows Live照片库，它从分类整理到编修都能一手包办，还可以直接将照片上传到Windows Live等相册网站和好友一起分享。

066 把照片全部交给Windows Live照片库管理 .....	182
067 不用Photoshop也能把照片编修得快又美 .....	183
068 快速拼接全景照片 .....	185
069 帮照片加星级！让好照片脱颖而出 .....	187
070 创建分类标签以便快速找出同类型的照片 .....	188
071 创建人物标签以便快速找出某个人的照片 .....	190
072 创建照片关键字以便更精准地搜索照片 .....	195
073 将照片上传到Windows Live共享空间 .....	196

## 第 10 章 系统调校与安全防护 ..... 199

要让计算机使用起来更贴近需求并且安全，那么绝对不能错过本章的内容，例如想同时查看两个地区的时差、用指定的程序来自动播放或打开文件、让上网和运行程序时更安全无忧等，都可以从本章寻觅解决之道。

074 显示控制面板的所有设置选项，便于查找所需的选项 .....	200
075 删除系统中不再使用的应用程序 .....	201
076 同时显示多个时区的时间 .....	204
077 设置网络自动校时——永远分秒不差 .....	205
078 安装与删除字体 .....	206
079 通话时自动降低音乐与游戏等音量 .....	209
080 用指定的程序看影片、听音乐与浏览网页 .....	210
081 依照指定的程序打开各种类型的文件 .....	212
082 为无法打开的文件创建程序关联 .....	214
083 指定光盘或外接设备的自动播放方式 .....	215
084 使用Windows Defender监控与扫除间谍程序 .....	217
085 使用Windows防火墙避免黑客入侵 .....	224

## 第 11 章 检查系统与自动更新 ..... 231

计算机被人们长时间使用，难免会出现濒临阵亡的疲态。为了让计算机能够陪用户走过更长远的路，还是善待它比较好！Windows提供了许多好用的系统工具，可用来调校或检测计算机系统，让计算机保持“青春活力”。

086 为硬盘和U盘进行健康检查 .....	232
087 删 除占据硬盘空间的临时文件、系统文件和程序 .....	234
088 整理磁盘碎片以提高访问性能 .....	237
089 关闭“未响应”的问题程序 .....	240
090 结束消耗资源的怪兽程序 .....	242
091 由计算机性能图表判断计算机升级策略 .....	243
092 用Windows Update保持计算机的最佳状态 .....	244
093 隐藏不想再收到的更新通知 .....	247

## 第 12 章 备份与还原计算机 ..... 249

虽然计算机科技发展神速，但无论在硬件或软件方面，终究非金刚不坏之身，何况还有难以预料的天灾人祸。为了让计算机中的数据更加安全，本章将介绍备份/还原文件、修复Windows系统以及备份系统映像文件等方法，让用户快速救回所需的数据。

094 备份与还原，系统还原，系统映像文件，到底是怎么回事 .....	250
095 定时创建备份，让天灾人祸造成的损害降到最低 .....	252
096 利用备份救回丢失的文件或文件夹 .....	256
097 使用系统还原功能让计算机回到问题发生前的状态 .....	258
098 更改设置前先创建还原点以便迅速恢复原状 .....	261
099 为系统创建备份——系统磁盘区备份映像 .....	262
100 使用映像文件完整还原系统卷 .....	265
101 创建系统修复光盘以备不时之需 .....	267
102 启动不了！用系统修复光盘急救Windows系统 .....	269

## 第 13 章 高级系统实务 ..... 271

计算机不能正常开机时怎么办？用户控制账户对话框总是弹出来打断正在进行的操作，非常讨厌！明明安装了4G的内存，但实际上却只抓到3.25G等，本章将解决上述各种的疑惑。

103 测试WEI分数——了解计算机能发挥的性能等级	272
104 进入“安全模式”排除不正常的系统问题	276
105 减少用户账户控制设置的通知频率	278
106 让32位版本Windows 7突破4GB的内存限制	281
107 修改磁盘驱动器号	284
108 “通知区域”要出现哪些图标和通知由我决定	285
109 关闭一直弹出的“操作中心”通知信息	287
110 打开隐藏的Windows功能	289

## 第 14 章 节能省电计划 ..... 291

要享受笔记本电脑随时随地都能上网、看影片，而不会发生使用一会儿就没电的窘境，如何让电池能够尽量持久，经常是笔记本电脑用户最关切的重点；而随着电费上涨以及更重视环保意识，台式电脑如何节省电力，也是家庭与企业每个月的节约重点。

111 以睡眠模式快速开/关机	292
112 睡眠时电量不足也不怕数据丧失	295
113 不要让计算机自动进入睡眠	297
114 为笔记本电脑量身打造合适的电源计划	298
115 同时调整笔记本电脑音量、屏幕亮度并掌握电量状态	302
116 根据电池蓄电调整电量不足警告等级	303
117 设置关闭笔记本电脑屏幕时要睡眠、休眠或关机	307
118 开机时如何避免误触电源而突然关机	308
119 把关机按钮换成休眠就能轻松享受快又安全的关机	309
120 防偷窥！设置唤醒计算机时需要输入密码	310

## 第 15 章 使用外接设备 ..... 311

将打印机、U盘插入计算机后，怎么知道是不是已经可以开始使用了？还有用手机拍的照片怎么能够快速传到计算机中呢？如果找不到设备的驱动程序应该怎么办？本章将介绍安装和管理各种驱动程序的方法，并且善用设备舞台管理好各种设备。

121 显示与管理计算机上所有的外接设备	312
122 移动硬盘使用后先移除再拔出——避免传输失败	313
123 为无法使用的设备查找驱动程序	315
124 使用蓝牙设备——轻松享用短距离无线传输	319
125 安装与查看非USB接口的打印机	322

## 第 16 章 多人共享一台计算机与家长监控功能 ..... 327

与别人共享计算机已经很不得已，当然不希望自己的邮件、照片被偷看，所以最好可以在计算机中为每个人创建专用账户，不仅保护隐私，还能够防止系统被改来改去。如果有学生爱玩计算机不读书，就利用家长监控功能来监督他的使用情况！

126 添加用户账户	328
127 删除用户账户	331
128 登录、注销与切换用户账户	333
129 创建与更改用户账户密码	335
130 更改用户账户的图片、名称与账户类型	341
131 掌控小朋友使用计算机的时间	343
132 管制小朋友可以运行的游戏和程序	345

## 第 17 章 使用Windows Media Player播放影音文件与DVD ..... 349

许多人会为了看MOV影片而安装QuickTime、为了看RMVB影片再安装RealPlayer等，只是看电影何必这么麻烦！现在不必再安装一堆播放器，不管是音乐、DVD还是其他电影，全部交给Windows Media Player播放吧！

133 将音乐CD转换成MP3 .....	350
134 使用Media Player看DVD.....	353
135 安装解码器来播放RMVB、MOV等影音文件 .....	355
136 在线收听音乐与广播.....	358
137 使用“库”管理与播放影音文件 .....	360
138 将影音文件传到手机中播放 .....	362
139 通过Internet共享库中的文件 .....	363
140 与其他计算机或设备同步播放影音文件.....	366

## 第 18 章 错过可惜的实用工具 ..... 367

Windows 7可以在计算机上使用便笺提醒待办事项、使用问题录像机录制屏幕操作以向朋友寻求协助、将笔记本电脑连接到投影仪进行演示，还提供U盘的加密和加速功能、远程连接到其他计算机等功能，这些超实用的功能将在本章逐一说明。

141 善用Windows 7的便笺提醒大小事 .....	368
142 用新版“计算器”解决算术问题 .....	370
143 用“截图工具”抓屏幕画面为朋友解决计算机问题 .....	371
144 将文件刻录到光盘——备份、共享都行 .....	375
145 将ISO文件刻录到空白光盘 .....	379
146 计算机急救——使用问题录像机录制屏幕操作 .....	381
147 快速将计算机屏幕切换到投影仪进行演示.....	383
148 将小笔记本电脑的画面扩展到大屏幕 .....	385
149 编辑数学公式 .....	387
150 用“远程桌面连接”连接到网络中的其他计算机 .....	389
151 开机不需输入密码自动登录Windows 7 .....	397
152 旧版软件不能用怎么办？使用XP模式 .....	398

153 将U盘加密来保护数据不被偷窥 .....	409
154 用U盘加速系统性能 .....	415

## 第 19 章 从Vista升级到Windows 7 ..... 419

Windows Vista与Windows 7两个系统很接近，因此可以直接由Windows Vista升级安装到Windows 7，升级可以保留所有的文件、应用程序和设置，这是进入Windows 7最便利的快捷方式，跟着我们一起轻松迈向Windows 7吧！

155 我的Vista可以升级到什么版本的Windows 7 .....	420
156 轻松备份Vista的文件、设置与邮件 .....	422
157 开始升级安装Windows 7 .....	427
158 将设置、文件与邮件转移到Windows 7 .....	429
159 笔记本电脑没有光驱怎么安装Windows 7——使用U盘 .....	432

## 第 20 章 从Windws XP前进到Windows 7 ..... 435

从网络上听人家说Windows 7很好用，但是我的计算机是Windows XP，不知道能否安装与运行Windows 7？是否可以直接升级？不用上网寻求高手帮忙了，跟着本章流程进行备份、安装等步骤，就能够找到进入Windows 7的最佳方式。

160 我的Windows XP计算机能不能安装Windows 7 .....	436
161 应用工具软件检查计算机与Windows 7的兼容性 .....	437
162 备份Windows XP中的文件与邮件 .....	440
163 在Windows XP计算机上安装Windows 7 .....	445
164 将Windows XP的文件和邮件转移到Windows 7 .....	448

# 1

## 第 1 章

### 打造个性化桌面 与背景主题

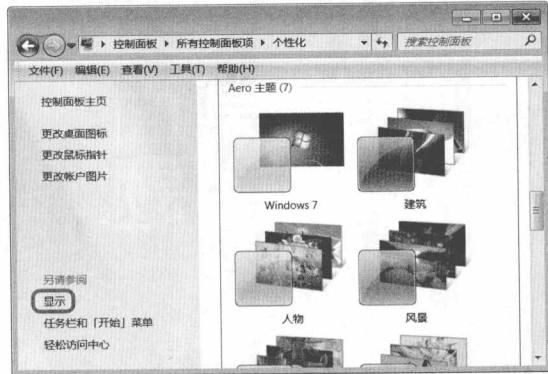
桌面是用户打开计算机后主要的工作地方，所以打造一个舒适的桌面环境会提高工作效率。本章将介绍更换桌面背景、变换窗口颜色、缩放文字及图标，让用户可以长时间观看计算机屏幕；此外，还要介绍在桌面上看新闻、放映照片、掌握天气情况等技巧，让用户在工作之余还能够放松一下。

# 放大画面中的文字和图标 ——长时间观看计算机不吃力

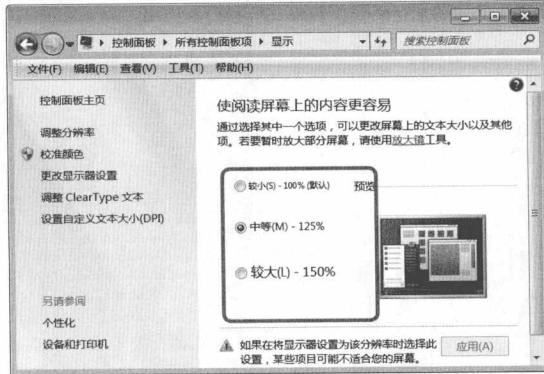
家庭高级版  
专业版  
旗舰版

现在大尺寸的显示器很普及，但是由于大屏幕的分辨率很高，画面中的文字或图标就会很小。如果用户觉得看起来很吃力，可以自行调整，将文字和图标再放大一点，这样长时间使用计算机会比较舒适。

## 1 从“桌面”进行个性化设置



## 2 选择字体的显示比例

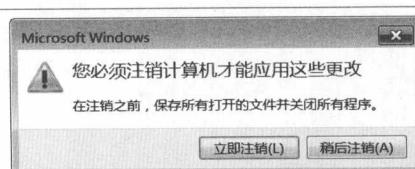


右击桌面，执行“个性化”命令，在打开的窗口中单击左下角的显示选项。

在显示窗口的右半部有3种显示比例可供选择，默认是使用**较小(S)-100%**来显示，可以改为**中等(M)-125%**或**较大(L)-150%**，再单击**应用**按钮。

**Note** 有的计算机没有显示**较大(L)-150%**选项，那是因为屏幕分辨率低于 $1200 \times 900$ 像素的关系，只能选择**中等(M)-125%**的比例。

## 3 注销计算机以应用字体设置



接着弹出一个对话框，告诉用户必须注销计算机，才能应用刚才所做的改变，单击**立即注销**按钮。

## 4 重新登录 Windows

当用户重新进入 Windows 后，就会发现窗口文字和图标都变大了。



默认使用较小(100%)的比例进行显示，文字以及图标都很小

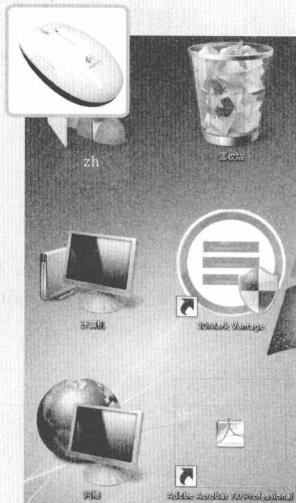


改为较大(L)-150% 的比例进行显示，有利于保护眼睛

### 秘籍报告

#### 快速放大“桌面”图标

觉得桌面图标太小不容易看清楚吗？这里要介绍一个小秘籍，让用户能够快速缩放桌面图标，而且想要多大就有多大。先单击桌面，接着按住 **Ctrl** 键不放，将鼠标滑轮向前滚动，即可放大桌面图标；如果要缩小图标，同样先按住 **Ctrl** 键不放，再将鼠标滑轮向后滚动就行了。



放大图标



调整前的画面



缩小图标