

EASY TO LEARN

懂与不懂的距离，只有 24 小时……

24 Hours

24 小时



学会

Windows 7

- **科学设计，自主安排**

24小时课程规划，全面覆盖Windows 7知识技能。

- **实例精讲，极速上手**

密切结合日常办公、学习、生活需要，讲练结合，学完就用。

- **视频讲解，名师相伴**

多媒体立体化教学，基本操作、资源管理、维护优化，得心应手。

- **独家技巧，精妙总结**

十大Windows 7辅助功能、十大Windows 7应用技巧、十大电脑常见故障解决方法，迅速成长、事半功倍。

◎ 导向工作室 编著

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

◎ 对应24小时课程
立体化视频教学
多媒体光盘巨献



学会

Windows 7

◎ 导向工作室 编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

24小时学会Windows 7 / 导向工作室编著. -- 北京
: 人民邮电出版社, 2011. 5
ISBN 978-7-115-24974-6

I. ①2… II. ①导… III. ①窗口软件, Windows 7—
基础知识 IV. ①TP316. 7

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第033224号

内 容 提 要

本书详细而又全面地介绍了Windows 7操作系统的相关知识。主要内容包括：认识Windows 7, Windows 7的基本操作，文件管理与汉字输入，多媒体娱乐与休闲，管理用户账户与应用程序，Windows 7的网络配置与应用，硬件的管理与使用，Windows 7的维护与优化以及Windows 7的安全与备份等。本书的最后一篇还总结了在Windows 7中使用手写板和投影仪等十个外设辅助功能的方法以及常用的快捷键等应用技巧，并介绍了使用Windows 7时常见的故障和解决方法等，供读者参考。

本书附带的多媒体光盘中，赠送了与24小时学习计划相对应的视频教学软件，帮助读者在立体化的学习环境中，取得事半功倍的学习效果。

本书适合希望尽快掌握Windows 7操作系统的初、中级用户阅读，也可作为各种电脑培训班的教材或辅导用书。

24 小时学会 Windows 7

◆ 编 著 导向工作室

责任编辑 张 翼

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京精彩雅恒印刷有限公司印刷

◆ 开本：880×1230 1/32

印张：7

字数：337 千字 2011 年 5 月第 1 版

印数：1~8 000 册 2011 年 5 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-24974-6

定价：24.80 元（附光盘）

读者服务热线：(010)67132705 印装质量热线：(010)67129223

反盗版热线：(010)67171154

广告经营许可证：京崇工商广字第 0021 号

■ 本书能让你学会什么？

- ❖ 安装Windows 7操作系统和软件
- ❖ Windows 7的基本操作
- ❖ 在Windows 7中进行多媒体娱乐与休闲
- ❖ 管理用户账户和应用程序
- ❖ 在Windows 7中连入Internet并进行网上冲浪
- ❖ 维护Windows 7操作系统的安全

在现代社会中，电脑已逐渐成为人们日常生活和工作中必不可少的工具。操作系统是电脑的核心组成部分之一，作为电脑软件的工作平台，操作系统在用户与电脑进行交流的过程中扮演着重要的角色。由Microsoft公司推出的Windows 7操作系统是Windows操作系统中的最新版本，该系统旨在让用户的日常电脑操作更加简单和快捷，为用户提供高效易行的工作环境，并拥有绚丽的用户操作界面，因此受到广大电脑用户的喜爱。

本书从实用的角度出发，全面、详细地讲解了Windows 7操作系统的相关内容。通过对本书的学习，广大电脑用户能够在短时间内轻松掌握Windows 7操作系统的使用方法和应用技巧。

■ 内容导读

全书分为9篇，共计24小时的学习计划，各篇主要内容介绍如下。

第1篇 推开Windows 7这扇“窗”：介绍了将Windows 7安装到电脑中的方法及Windows 7的基本操作，包括安装Windows 7、熟悉Windows 7的操作环境和基本操作以及设置个性化的桌面等。

第2篇 文件管理与汉字输入：介绍了管理Windows 7的文件和汉字输入的方法，包括使用Windows资源管理器、对文件和文件夹的操作以及如何输入汉字等。

第3篇 多媒体娱乐与休闲：介绍了如何在Windows 7中进行娱乐休闲活动，包括Windows Media Player的使用、Windows Live照片库的使用、Windows Media Center的使用，以及Windows 7附件的使用等。

第4篇 管理用户账户与应用程序：介绍了管理Windows 7中的用户账户与应用程序的相关知识，包括设置和管理用户账户以及安装和管理应用程序等。

第5篇 Windows 7的网络配置与应用：介绍了在Windows 7中配置局域网的方法和网上冲浪的相关知识，包括在Windows 7中配置局域网和将Windows 7连入Internet、使用IE 8浏览器进行网上冲浪以及使用Windows Live Mail和Windows Live Messenger等。

第6篇 硬件的管理与使用：介绍了在Windows 7中管理和使用硬件设备及驱动程序，包括管理硬件设置及驱动程序以及使用打印机和扫描仪等其他常见硬件设备。

第7篇 Windows 7的维护与优化：介绍了维护和优化Windows 7操作系统的方法和技巧，包括使用Windows 7优化大师对系统进行日常维护和系统性能的优化等。

第8篇 Windows 7的安全与备份：介绍了Windows 7的安全、备份和还原的相关知识，包括病毒防范与系统安全设置、用户数据的备份和还原以及使用Ghost备份和还原系统等。

第9篇 “十大”技巧精选：总结了使用Windows 7的外设辅助功能和应用技巧的相关知识，包括Windows 7的十大外设辅助功能、Windows 7的十大应用技巧以及电脑的十大常见故障解决方法等。

■ 本书特点

科学的学习计划：本书共计24小时学习内容，帮助读者建立科学的学习计划；读者既可以跟随本书按部就班地学习，也可以根据个人情况自主安排学习进度。

务实的案例设计：本书紧扣实际应用，通过案例进行讲解，同时提供了丰富的拓展练习，满足读者的实际需求。

全面的知识覆盖：本书除知识主线以外，还穿插了大量的“小提示”、“长见识”等栏目，随时提供操作技巧及扩展知识，帮助读者巩固提高。

配套的视频讲解：本书配套的多媒体光盘中，赠送了与24小时学习计划对应的同步视频软件，立体化教学，全方位指导。

实用的技巧总结：本书最后一篇结合作者经验及广大用户的使用心得，精心总结了若干技巧和注意事项等，帮助读者事半功倍地掌握电脑技能。

精美的排版印刷：本书使用全彩印刷，双栏排版，图文对应，整齐美观，便于读者查看和学习。

■ 读者对象

本书适合希望尽快掌握Windows 7操作系统的电脑初、中级用户阅读，也可作为各种电脑培训班的教材或辅导用书。

■ 关于我们

本书由导向工作室组织编写，参与本书资料收集整理、编写、校对及排版的人员有：刘波、牟春花、王维、肖庆、李秋菊、黄晓宇、蔡长兵、赵莉、熊春、李洁羽、蔡飓、蒲乐、马鑫、耿跃鹰、李枚锯、于昕杰、高志清、卢妍等。如果您有什么关于本书的疑问或改进建议，可通过E-mail（dxts@foxmail.com）与我们联系。

由于作者水平有限，书中疏漏和不足之处在所难免，欢迎广大读者朋友批评指正。

导向工作室
2011年3月



多媒体光盘使用说明

◎ 多媒体光盘内容

本书配套多媒体光盘中包含165个重点操作的视频教程以及20个“跟我上机”练习的参考操作动画演示，与书中“24小时”学习计划相对应。学习过程包括“演示”和“操作”两种模式。在“演示”模式中，读者可以观看具体的操作演示过程；在“操作”模式中，读者可以根据系统的提示，亲自动手进行演练。

◎ 光盘使用方法

将本书的配套多媒体光盘放入光驱后，光盘会自动运行并进入其主界面，如图1所示。如果光盘没有自动运行，只需在“我的电脑”窗口中双击光驱的盘符打开光盘，在光盘的根目录中双击“autorun.exe”文件即可。

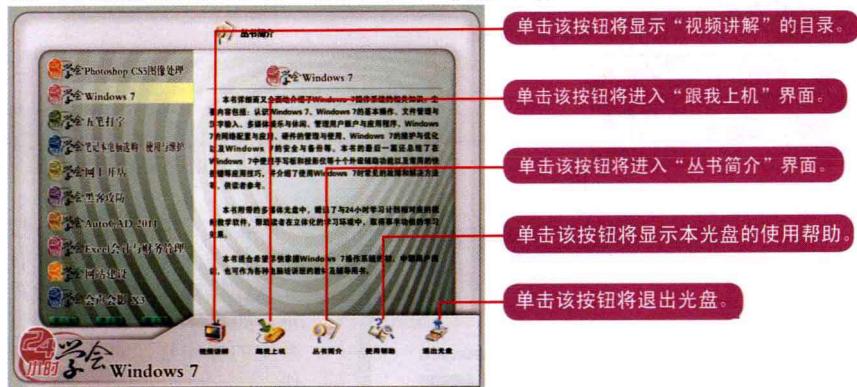


图 1

单击“视频讲解”按钮，将显示视频讲解的目录，如图2所示。用鼠标单击要观看的章节的标题即可进入视频播放界面，开始学习相应的内容。



图 2

视频播放界面如图3所示，系统在播放完一个视频文件后，会自动播放下一个视频文件。

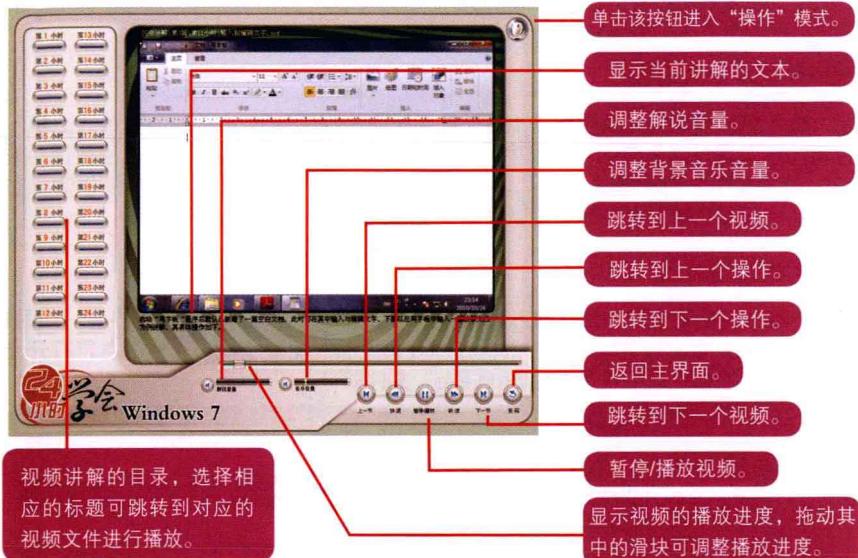


图3



图4

◎ 本光盘最佳运行环境

- **CPU:** Pentium 4 及以上。
- **内存:** 512 MB 及以上。
- **硬盘剩余空间:** 200 MB 及以上。
- **屏幕分辨率:** 1024 像素 × 768 像素。
- **其他:** 52倍速以上光驱，或4倍速以上DVD光驱。

第1篇 推开Windows 7这扇“窗”



第1小时

精彩体验从安装开始 2

Windows 7的使用特点	2
安装Windows 7的配置要求	4
全新安装Windows 7	4
升级安装Windows 7	9
多系统安装的注意事项	11



第2小时

熟悉Windows 7的操作环境 11

启动和退出Windows 7	11
认识Windows 7的桌面	13
Windows 7中的鼠标指针	14
Windows 7的“开始”菜单	14
Windows 7的窗口组成	15
Windows 7的菜单与对话框	16



第3小时

Windows 7的基本操作 18

添加桌面图标	18
排列桌面图标	19
缩放窗口大小	20
移动和排列窗口	20
窗口的预览和切换	21
关闭和快速清理桌面窗口	22
使用“开始”菜单搜索程序和文件	22
调整任务栏的大小和位置	23
设置“开始”菜单属性	24
获取Windows 7帮助	25



第4小时

个性化桌面我做主 26

设置Aero主题	26
设置动态的桌面切换背景	26
设置窗口颜色	27
设置屏幕保护程序	28
设置屏幕分辨率	29
添加和设置桌面小工具	29
设置系统日期和时间	30
设置鼠标指针	31



跟我上机 32

第 2 篇 文件管理与汉字输入



第 5 小时 使用Windows资源管理器 34

认识磁盘、文件与文件夹	34
启动Windows资源管理器	35
认识全新的Windows资源管理器	35
创建库	36
使用搜索框搜索文件	37
设置文件的视图显示方式	38
设置文件和文件夹的属性	39
设置文件夹选项	40



第 6 小时 文件与文件夹的操作 40

新建文件和文件夹	40
选择文件夹和文件	41
重命名文件夹和文件	42
复制文件与文件夹	42
移动文件和文件夹	43
删除文件夹和文件	43
还原和永久删除文件	44



第 7 小时 在Windows 7中输入汉字 45

查看和切换汉字输入法	45
添加和删除汉字输入法	46
认识汉字输入法状态条	48
使用全拼输入法	48
使用微软拼音ABC输入法	49
使用Tablet PC输入面板	50
添加Windows字体	50



跟我上机 51

第3篇 多媒体娱乐与休闲



第8小时 使用Windows Media Player..... 54

认识Windows Media Player界面	54
播放电脑中的媒体文件.....	55
播放DVD、VCD和CD	56
创建媒体库	56
使用媒体库	57
管理媒体信息.....	58



第9小时 使用Windows Live照片库 60

启动Windows Live照片库	60
添加照片到Windows Live照片库	60
浏览照片	61
使用标签和分级	62
进行简单的照片处理	63
上传和打印照片	64



第10小时 使用Windows Media Center..... 65

添加媒体文件	66
播放音乐	67
浏览图片与视频播放	68
播放DVD视频光盘	70
观看Internet TV	70
玩Windows 7游戏	71
设置Windows Media Center	72



第11小时 灵活实用的Windows 7附件 73

使用写字板和记事本	74
使用画图程序	78
使用录音机	80
使用计算器	81
使用截图工具	81
使用便签	82
Windows轻松访问中心	83



跟我上机

85



第4篇 管理用户账户与应用程序



第12小时 设置和管理用户账户 88

创建新用户账户	88
更改账户类型	89
创建、更改和删除账户密码	89
用户账户的个性化设置	91
启用或禁用用户账户	92
控制用户账户的登录方式	94
使用家长控制	95



第13小时 安装与管理应用程序 96

打开和关闭Windows 7组件功能	96
安装应用程序	97
查看和管理已安装的应用程序	99
删除应用程序	99
让不兼容的程序正常运行	100
使用管理员权限或其他账户运行程序	102



跟我上机 103

第5篇 Windows 7的网络配置与应用



第14小时 Windows 7的局域网配置 106

认识网络和共享中心	106
安装局域网的硬件设备	106
配置网络通信协议	107
开启文件和打印机共享功能	109
共享和访问文件夹	109
共享和使用网络打印机	110
组建家庭组	111



第15小时 在Windows 7中连入Internet 113

使用ADSL宽带连接Internet	113
使用拨号接入Internet	115
小区宽带上网	115



第 16 小时 用IE浏览器进行网上冲浪..... 116

启动Internet Explorer 8	117
认识Internet Explorer 8	118
打开和浏览网页	119
使用收藏夹	119
保存网页和图片	120
搜索网上资源	121
下载网上资源	122
使用软件下载	123
设置IE浏览器	123



第 17 小时 Windows Live时代的网上生活..... 125

安装Windows Live服务	125
添加电子邮件账户	126
收发电子邮件	127
使用Windows Live Mail日历	128
防范垃圾邮件	129
登录Windows Live Messenger	130
添加联系人	130
与联系人交流	131



跟我上机 132

第 6 篇 硬件的管理与使用



第 18 小时 管理硬件设备及驱动程序 134

认识硬件设备	134
检测电脑硬件性能	135
查看CPU速度和内存容量	136
查看硬件设备的属性	137
更新和卸载硬件的驱动程序	138
禁用和启用硬件	139



第 19 小时 设置和使用打印机 140

安装打印机	141
设置打印机属性	142



第 20 小时 使用其他常见硬件设备 146

安装和使用扫描仪.....	146
使用U盘和移动硬盘.....	148
导入数码相机中的文件.....	149
导入DV中的视频文件.....	149
手机与电脑进行数据交换.....	151
刻录光盘.....	152



跟我上机 153

第 7 篇 Windows 7 的维护与优化



第 21 小时 系统的日常维护 156

扫描磁盘.....	156
整理磁盘碎片.....	156
清理磁盘垃圾.....	157
使用Windows优化大师优化系统.....	158
清理系统.....	161



第 22 小时 系统性能的优化 163

使用任务管理器.....	163
查看资源监视器.....	165
减少Windows启动加载项.....	166
利用组策略优化系统.....	167
关闭SuperFetch服务.....	168
设置系统虚拟内存.....	169
使用不同的电源性能模式.....	170
关闭系统还原功能.....	171
ReadyBoost提升系统速度.....	171
加快窗口打开速度.....	172
加快关机速度.....	173
加快系统预读能力.....	173



跟我上机 174

第8篇 Windows 7的安全与备份**第23小时 病毒防范与系统安全设置 176**

威胁Windows安全的因素	176
安装和使用杀毒软件	177
设置文件权限	179
设置文件的高级权限	179
更改用户账户控制级别	181
使用Windows Defender防范间谍软件	181
配置Windows防火墙	182
管理Windows系统更新	183

**第24小时 系统数据的备份与还原 185**

备份与还原用户数据	185
创建和恢复系统映像	188
使用还原点备份与还原系统	190
使用Ghost备份与还原系统	191

**跟我上机 196****第9篇 “十大”技巧精选****Windows 7的十大辅助功能 198****Windows 7的十大应用技巧 201****电脑的十大常见故障解决方法 206**

第1篇

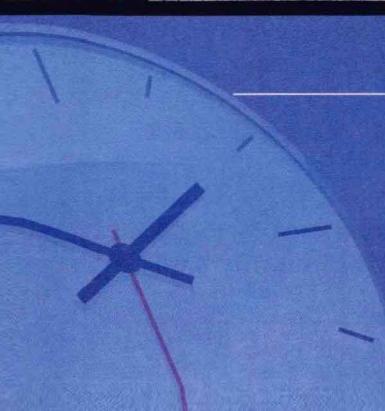
推开Windows 7这扇“窗”

Windows 7作为目前最新版本的Windows操作系统，具有界面美观、操作稳定以及功能设计更为人性化等优点，因而受到广大电脑用户的青睐。本篇将详细介绍Windows 7的基础知识和基本操作，从认识Windows 7开始，依次讲解Windows 7的安装、启动、退出和桌面组成，以及窗口的基本操作和个性化桌面的设置等知识。通过本篇的学习，读者将对Windows 7有一个全新的认识。



4 小时学习目标

- 精彩体验从安装开始
- 熟悉Windows 7的操作环境
- Windows 7的基本操作
- 个性化桌面设置





第1小时

精彩体验从安装开始

Windows 7是Microsoft公司开发的具有革命性变化的新一代操作系统，它将Windows XP的实用与Windows Vista的华丽集于一身，在使用之前必须先将其安装到电脑中。本节将详细讲解Windows 7的使用特点、安装Windows 7的配置要求、安装前的准备工作和安装方法等。



参见
随书光盘

视频讲解\第1篇\第1小时

▶ Windows 7的使用特点

Windows 7设计了全新的用户界面，在很大程度上改善了用户的使用体验和工作效率，可以让用户的日常电脑操作更加简单和快捷，并为用户提供了更加高效易行的工作环境。下面将详细介绍Windows 7的新功能及使用特点。

◆ 全新的人性化桌面体验



Windows 7的桌面

Windows 7的桌面外观更为人性化和个性化，用户可以将小工具放在桌面的任何位置；高效的任务栏，可以通过缩略图的形式快速找到所需的窗口；通知区域减少了部分以往的图标，让用户自由显示。

◆ 更直观的窗口操作



提示窗口将最大化显示

用鼠标将窗口拖到屏幕最上方，窗口将以最大化显示，再向下拖动一下，又可以恢复原来的窗口尺寸；用鼠标将窗口拖到屏幕左侧或右侧，窗口将以50%的宽度显示；若桌面上的窗口太多，可用鼠标拖动其中一个窗口，轻轻一晃，其他的窗口立刻最小化，使桌面恢复清爽。



小提示：Windows 7中的媒体流功能使电脑成为一个集所有音频、视频、录制的电视节目和照片于一身的强大中心。当用户通过Windows Media Player设置家庭组或媒体流时，可以轻松地在其他Windows 7电脑上或其他设备上欣赏这些音乐、图片和视频。

● 第1篇 推开Windows 7这扇“窗”

◆ 超级任务栏



在Windows 7中，任务栏进行了全新设计，可以帮助用户实现更多操作。其外观更简洁，自定义性更强，使用户可以更加轻松地执行多项任务。当鼠标停留在某个任务栏缩略图上时，桌面上的当前窗口就会突出显示，而其他无关的窗口将会变成半透明显示。

◆ 更多的桌面背景选择



Windows 7 包含了大量的桌面背景，从壮丽景观到乡村风情一应俱全。用户也可以自己添加喜欢的图片作为桌面背景。另外，Windows 7 还提供了桌面幻灯片放映功能，让桌面背景在多张图片之间自动切换。

◆ 日常操作更快捷

在桌面的空白区域单击鼠标右键，在弹出的快捷菜单中选择相应的命令，便可快速打开“屏幕分辨率”、“小工具”和“个性化桌面”等常用设置，使操作更加简单、快捷。

◆ 全新的Internet Explorer 8.0浏览器



Internet Explorer 8.0是Windows 7操作系统自带的网页浏览器，单击任务栏左下角的IE图标便可打开IE浏览器默认或设置的网页。该浏览器支持在同一个窗口中打开多个网页，每打开一个网页对应增加一个选项卡标签，单击相应的选项卡标签即可在打开的网页之间进行切换。

◆ 更方便的程序和文件搜索



如果要在电脑中搜索文件、电子邮件或应用程序，只需单击“开始”按钮，在打开的“开始”菜单底部的搜索框中输入文件名称中的一个或几个字母或文字，即可得到相应的搜索结果。

◆ 更多的实用小工具

使用Windows 7内置的截图工具，不仅可以全屏截图，还可以以矩形、任意形状或窗口方式截图。另外，Windows 7 内置了便签小工具，时刻提醒用户需要记住的事情。