

操作
讲解

技能
实训

实用
技巧

※ 内容全面 案例实用 ※

本书在内容上分为
“操作讲解、技能实训、实用技巧”三部分，
充分满足读者各种需求，
读者可以根据实际情况安排学习顺序或选择性查阅。

在操作讲解部分，讲述了最基础的知识，
由浅入深让读者全面掌握Windows 7操作系统；
在技能实训部分，精选了实际工作和应用中的典型实例，
让读者在学会理论知识的同时迅速掌握实际技能；

在实用技巧部分，汇总了
日常工作、生活中常见的问题和疑难杂症，
帮助读者有针对性地解决问题。

※ 讲解清晰 视频教学 ※

本书采用“步骤+图解”的方式进行编写，
操作简单明了，浅显易懂。
读者只要按书中的“图解步骤”一步一步地操作，
就可以掌握Windows 7操作系统。
本书配1DVD多媒体教学光盘，
帮助您更轻松的学习。

从入门到精通

(超值升级版)

Windows 7 操作系统应用

前沿文化
※ 编著

多媒体教学光盘

- ☑ 213段教学视频
- ☑ 203分钟播放时间
- ☑ 全部案例素材文件和结果文件
- ☑ 附赠《系统安装与重装》教学视频
- ☑ 附赠《电脑维护与故障排除》教学视频



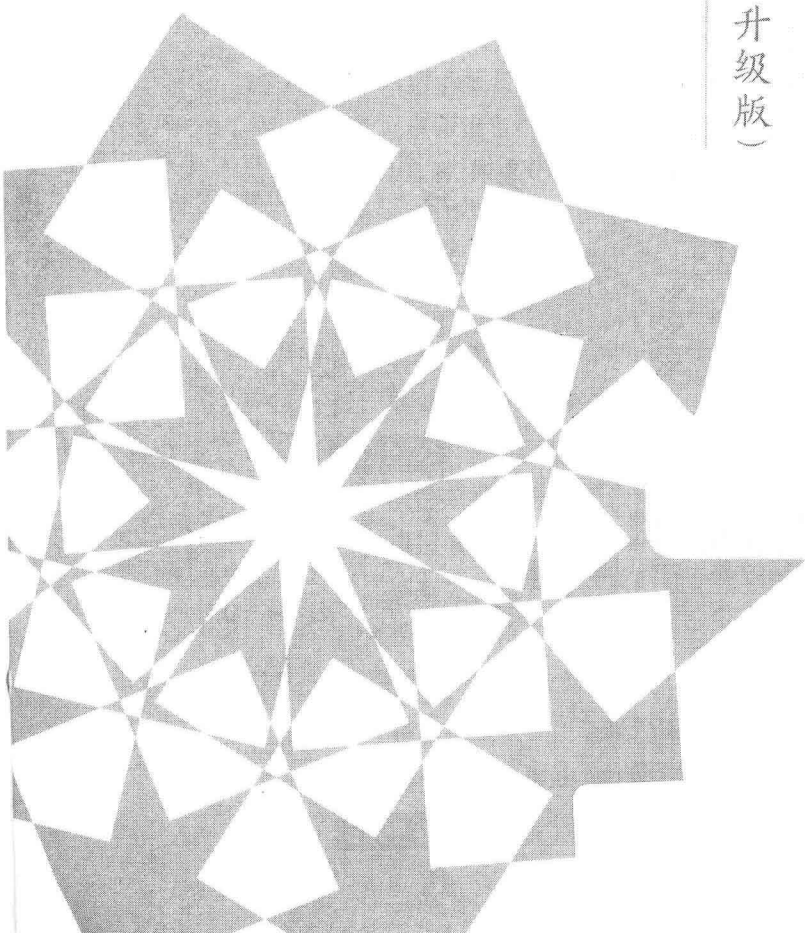
Windows 7

操作系统应用

前沿文化※编著

从入门到精通

(超值升级版)



科学出版社
北京

内 容 简 介

《Windows 7 操作系统应用从入门到精通（超值升级版）》针对初学者的需求，全面、详细地讲解了 Windows 7 操作系统的操作方法、疑难问题与实用技巧。本书在讲解上图文并茂，重视操作技巧的传授，在图片中清晰地标注出要进行操作的位置与操作内容，并对重点、难点操作均配有视频教程，以求读者能高效、完整地掌握本书内容。

本书共 17 章，分为两部分。第 1~14 章为操作讲解部分，详细讲解了安装操作系统、Windows 7 基本操作、个性化定制 Windows 7、附件程序的应用、鼠标和键盘的应用、文件的管理、用户账户配置与管理、网络连接的设置、体验互联网、Windows 7 系统软硬件管理、使用 Windows 7 进行影音娱乐、Windows Live 的全面运用、Windows 7 系统维护与优化、Windows 7 系统安全与维护等内容；第 15~17 章为进阶技巧部分，汇集了系统操作、网络操作、Windows 7 常见故障解决办法等三大类技巧。

本书在每章最后设置了大量实训，内容全部来自于实际工作与生活中，对读者进行针对性训练，务必使读者“不仅学会相关知识，更要学会如何解决实际问题”。

本书配 DVD 多媒体教学光盘，包含了实例的原始素材文件和最终效果文件，以及 213 个重点实例的视频教学录像，播放时间长达 203 分钟。此外，为了让您能够掌握更多的知识，特贴心赠送畅销图书《系统重装与安装》、《电脑维护与故障排除》的视频教程。

本书既可供想要学习 Windows 7 操作系统的读者使用，同时也可以作为电脑培训班的培训教材或学习辅导书。

图书在版编目（CIP）数据

Windows 7 操作系统应用从入门到精通：超值升级版/
前沿文化编著. —北京：科学出版社，2013.1

ISBN 978-7-03-036352-7

I. ①W… II. ①前… III. ①Windows 操作系统
IV. ①TP316.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 312124 号

责任编辑：杨莉华 / 责任校对：杨慧芳
责任印刷：华程 / 封面设计：彭琳君

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

三河市李旗庄少明印装厂印刷

中国科技出版传媒股份有限公司新世纪书局发行 各地新华书店经销

*

2013 年 5 月第 一 版

开本：16 开

2013 年 5 月第一次印刷

印张：25.5

字数：620 000

定价：45.00 元（含 1DVD 价格）

（如有印装质量问题，我社负责调换）

前言



为什么编写本书

随着电脑的逐渐普及,各种软件也在不断地更新和升级。Windows 7是目前最普及的操作系统,受到了人们的热列欢迎。本书从Windows 7操作系统各类应用基础知识和基本操作入手,结合大量实例,采用知识点讲解与动手练习相结合的方式,详细介绍了Windows 7操作系统应用的方法。



本书特色

全书拒绝单纯讲解知识,注重培养实际应用能力,内容由浅入深,文字通俗易懂,实例丰富实用,对每个操作步骤的介绍都清晰准确,读者学习起来更加轻松、快捷。

内容全面 本书在内容上分为“操作讲解、技能实训、实用技巧”三部分,充分满足读者各种需求,读者可以根据实际情况安排学习顺序,或选择性查阅,真正做到“一书在手、问题不愁”(具体请参见下一页的“阅读帮助”)。

讲解清晰 本书采用“步骤+图解”的方式进行编写,操作简单明了,浅显易懂。读者只要按书中的“图解步骤”一步一步地操作,就可以掌握Windows 7各类应用,本书还配有“提个醒”、“一点通”等小贴士,使读者能在轻松掌握相关内容的时候,将所学习到的知识应用到实际操作中(具体请参见下一页的“阅读帮助”)。

视频教学 本书配有DVD多媒体教学光盘,包含了实例的原始素材文件和最终效果文件,以及213个重点实例的视频教学录像,播放时间长达203分钟。此外,为了让您能够掌握更多的知识,贴心赠送畅销图书《系统安装与重装》、《电脑维护与故障排除》的视频教程(具体请参见下一页的“光盘使用说明”)。



您是否适合使用本书

如果您符合以下情况,建议您购买本书进行学习。

- 对Windows 7操作系统不太熟悉,需要掌握软件使用方法、具体操作步骤的读者。
- 对Windows 7操作系统能进行一定的基础操作,但对于工作中各类实际问题不知道该如何实现的读者。
- 对Windows 7操作系统具有一定应用水平,但需要更多技巧来提高工作效率,或需要招数来解决各种疑难杂症的读者。



作者致谢

本书由前沿文化工作室编写。热切期盼广大读者对本书提出宝贵意见。

编著者
2013年3月

阅读帮助

三大内容

操作讲解 10.1.1，讲述了最基础的知识，由浅入深让读者全面掌握Windows 7，建议按照顺序学习。

技能实训 实训一，精选了实际工作和应用中的典型实例，让读者在学会软件的同时迅速掌握实际工作技能，建议初学者按照顺序学习，中高级读者可以直接学习这部分内容。

实用技巧 009，汇总了日常工作、生活中常见的问题和疑难杂症，帮助读者有针对性地解决问题，在正常学习之余，还可作为查询手册使用。

光盘路径

此处注明了视频教学文件在配套光盘中的位置。

Windows 7操作系统应用从入门到精通（超值升级版）

10.1 安装和管理应用程序

安装好操作系统后，用户还应根据实际需要，安装相应的应用程序。下面就来介绍在Windows 7中安装和管理应用程序的具体方法。

10.1.1 安装应用程序

虽然不同的应用程序有不同的安装方法，但是其安装步骤大致相同，包括：启动安装程序→选择安装路径→阅读许可协议→附加选项→选择安装组件。下面以最常用的聊天工具QQ为例，讲解在Windows 7操作系统下安装应用程序的具体过程。

	光盘同步文件	
	同步视频文件	光盘\同步教学文件\第10章\10-1-1.avi



技能实训 增强动手能力

为了巩固读者所学的相关知识，下面安排实训任务来增加读者的动手能力以及对实践技能的综合应用能力。

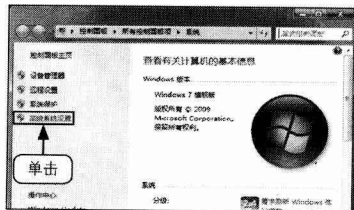
实训一 检查Windows Update提供的驱动程序

Windows 7在安装新设备的过程中，如果找不到驱动程序，它就会自动检测Windows Update以查看是否有可用的驱动程序，当找到驱动程序时，就会自动安装。

用户也可以控制Windows Update的下载功能，具体操作步骤如下。

	光盘同步文件	
	同步视频文件	光盘\同步教学文件\第10章\实训一.mp4

STEP 01 打开“系统”窗口，单击窗口左窗格的“高级系统设置”链接，如右图所示。



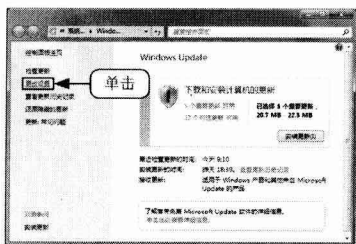


本书在内容上分为“操作讲解、技能实训、实用技巧”三部分，充分满足读者各种需求，可以根据自己的实际情况安排学习顺序，或选择性查阅，真正做到“一书在手、问题不愁”。本书在讲解上采用了全新的图解写作方式，特在此处进行简要说明。

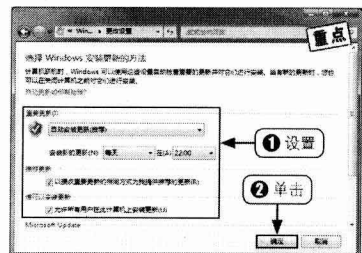
2. 执行自动更新

如果用户希望对Windows自动更新进行自定义设置，可按如下方法进行的操作。

STEP 01 打开“Windows Update”窗口，单击左窗格中的“更改设置”链接，如下图所示。



STEP 02 ①在“更改设置”窗口中设置自动更新的相关选项。②设置完毕，单击“确定”按钮即可，如下图所示。



操作步骤

讲解了具体的操作步骤，要按照**STEP 01**、**STEP 02**的顺序进行操作；步骤中的**①②**与图中的标注相对应，真正做到图文对照，让读者绝对不会找错位置。

一点通 执行自动更新

在“重要更新”下拉列表中，推荐选择“自动安装更新”选项，保持安装新的更新“每天”选项不变，可以将更新时间更改为符合日常使用电脑的时段，其他选项保持默认不变。

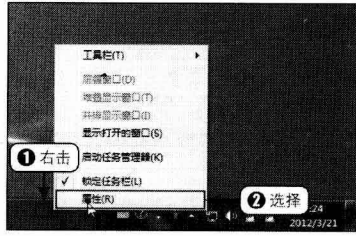
一点通

讲解一些提高性的知识与技巧。

009 自定义电源按钮操作

Windows 7系统的电源按钮包括关机、切换用户、注销、锁定、重新启动及睡眠六种模式。用户可根据个人的喜好自定义电源按钮，具体方法如下。

STEP 01 ①在任务栏空白处右击鼠标。②从弹出的快捷菜单中选择“属性”命令，如下图所示。



提醒 自定义电源按钮

电源按钮设置完毕，不但作用于“开始”菜单中的电源按钮，还作用于电脑主机上的电源按钮，二者都会应用所设置的模式。

提醒

主要指出初学者经常犯的错误或者需要重点注意的问题。

How to Use the DVD-ROM

光盘使用说明

光盘使用方法

1. 将本书的配套光盘放入光驱后会自动运行多媒体程序，并进入光盘的主界面，如图1所示。

2. 单击光盘主界面上方的“多媒体视频教学”按钮，可显示“目录浏览区”和“视频播放区”，如图2所示。在“目录浏览区”中有以章序号顺序排列的按钮，单击按钮，将在下方显示以节标题命名的该章所有视频文件的链接。单击链接，对应的视频文件将在“视频播放区”中播放。

3. 单击光盘主界面上方的“原始文件”和“结果文件”按钮，可进入相应的文件夹，其中包括本书中所有的实例文件，具体的实例素材可根据正文中的路径进行查找。

4. 单击光盘主界面上方的“超值附赠”按钮，可以看到本书附赠的视频教程和实用模板，有助于读者扩展能力。

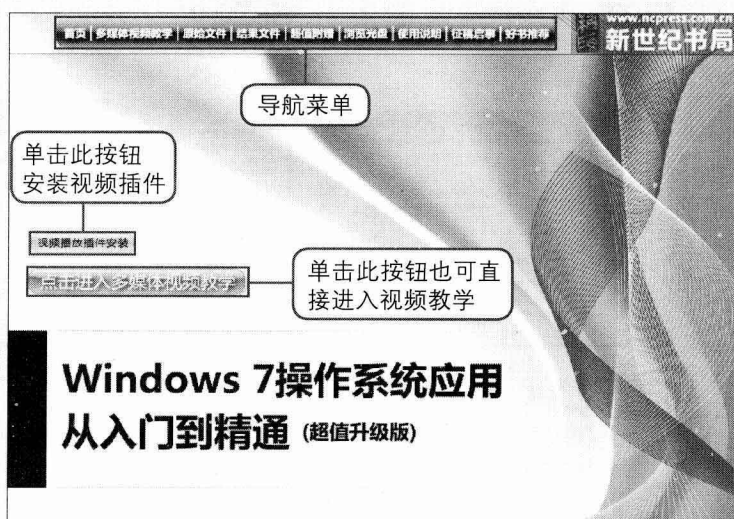


图1 光盘主界面

提示

如果光盘没有自动运行，Windows XP用户只需在“我的电脑”窗口中双击光驱盘符进入配套光盘，然后双击 start.exe 文件即可（Windows 7 用户需打开“计算机”窗口，双击光驱盘符）。在播放视频前，请先安装视频插件，在图1中单击“视频播放插件安装”按钮即可。



图2 视频播放界面



本书配套的多媒体教学光盘内容包含了所有的原始素材文件和最终效果文件，以及213个重点实例的视频教学录像，播放时间长达203分钟。此外，特贴心赠送畅销图书《系统安装与重装》、《电脑维护与故障排除》的视频教程。



目录浏览区和视频播放区

“目录浏览区”是书中所有视频教程的目录，“视频播放区”是播放视频文件的窗口，在“目录浏览区”中有以章序号顺序排列的按钮，单击按钮将在下方显示该章以小节标题命名的所有视频文件的链接，如图2所示。单击选择要学习的内容，对应的视频文件将在“视频播放区”中播放。

单击“视频播放区”中控制条上的按钮可以控制视频的播放，如暂停、快进；双击播放画面可以全屏播放视频，如图3所示；再次双击全屏播放的视频可以回到如图2所示的播放模式。

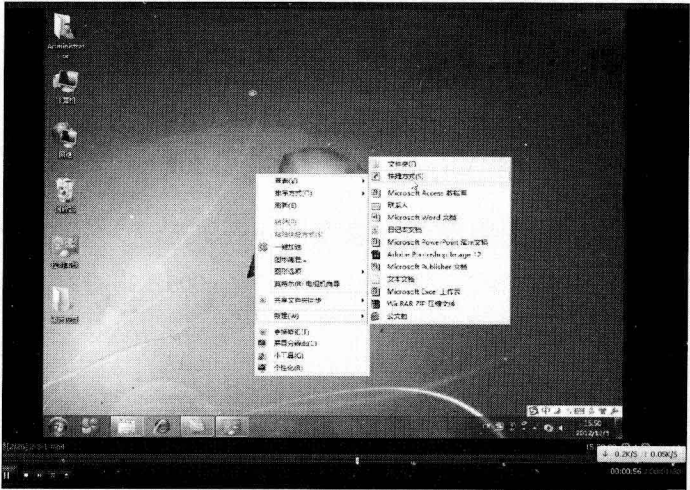


图3 全屏播放的视频文件



浏览其他内容

通过单击导航菜单（见图4）中不同的项目按钮，可浏览光盘中的其他内容。

- 单击“浏览光盘”按钮，进入光盘根目录，可以看到光盘中的相关文件，如图5所示。
- 单击“使用说明”按钮，可以查看使用光盘的设备要求及使用方法。
- 单击“征稿启事”按钮，有合作意向的作者可与本社取得联系。
- 单击“好书推荐”按钮，可以看到本社近期出版的畅销书。

首页 | 多媒体视频教学 | 原始文件 | 结果文件 | 超值附赠 | 浏览光盘 | 使用说明 | 征稿启事 | 好书推荐

图4 导航菜单

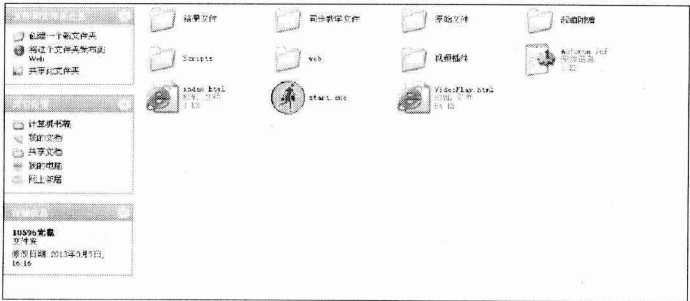


图5 查看光盘中的文件

CONTENTS

目 录

此图标代表该章节下有视频教学录像

► Chapter 01 安装系统的那些事儿

1.1 认识Windows 7002

- 1.1.1 初识Windows 7002
- 1.1.2 了解Windows 7的新特性002

1.2 系统安装前的准备工作005

- 1.2.1 选择合适的安装版本005
- 1.2.2 安装系统的硬件需求006
- 1.2.3 Windows 7系统软件需求007
- 1.2.4 磁盘分区和格式化007

1.3 常用的系统安装方式008

- 1.3.1 光盘安装008
- 1.3.2 虚拟光驱安装008
- 1.3.3 硬盘安装009
- 1.3.4 U盘安装009
- 1.3.5 VHD安装009

1.4 感受安装Windows 7的 全新旅程009

1.4.1 设置光驱引导010

- 1.4.2 创建磁盘分区010
- 1.4.3 自动安装过程012
- 1.4.4 设置Windows 7013
- 1.4.5 激活Windows 7015

1.5 升级安装Windows 7这样做017

- 1.5.1 升级前的准备工作017
- 1.5.2 升级安装所具备的环境017
- 1.5.3 联机检查程序与硬件的兼容性017
- 1.5.4 开始升级018

技能实训 增强动手能力 020

- 实训一 在Windows XP上安装Windows 7
操作系统 020
- 实训二 在Windows 7上安装Windows XP
操作系统 022

► Chapter 02 Windows 7基本操作一点就通

2.1 启动和退出Windows 7028

- 2.1.1 启动Windows 7028
- 2.1.2 使用安全模式启动计算机029
- 2.1.3 锁定计算机029
- 2.1.4 切换和注销用户030
- 2.1.5 退出Windows 7030

2.2 认识Windows 7的桌面图标031

- 2.2.1 Windows 7 的桌面应用031
- 2.2.2 精致的系统图标032
- 2.2.3 新的资源管理器032

2.3 关于桌面图标的操作033

- 2.3.1 添加系统图标与创建快捷方式图标.....033
- 2.3.2 查看图标.....035
- 2.3.3 排列图标.....036
- 2.3.4 删除图标.....037
- 2.3.5 隐藏桌面图标.....038
- 2.3.6 调整桌面图标大小.....038

2.4 体验全新的窗口操作.....039

- 2.4.1 窗口的布局.....039
- 2.4.2 调整窗口的形状大小.....040
- 2.4.3 排列窗口.....041
- 2.4.4 切换窗口.....042
- 2.4.5 关闭窗口.....043
- 2.4.6 “摇一摇”清理桌面窗口.....044

2.5 任务栏可以这样玩.....045

- 2.5.1 使用任务栏图标.....045
- 2.5.2 设置任务栏的属性.....047
- 2.5.3 自定义通知区域.....049
- 2.5.4 在任务栏中添加工具栏.....049
- 2.5.5 调整语言栏.....050

2.6 你所不知道的“开始”菜单.....051

- 2.6.1 “开始”菜单的新特性.....051

- 2.6.2 通过“开始”菜单启用程序.....051
- 2.6.3 自定义“开始”菜单的左侧窗格.....052
- 2.6.4 还原“开始”菜单.....053
- 2.6.5 在“开始”菜单中添加程序.....054
- 2.6.6 删除“开始”菜单中的使用记录.....054
- 2.6.7 快速清除最近使用的项目.....055
- 2.6.8 调整常用程序的显示数目.....055
- 2.6.9 使用搜索框.....056

2.7 这样使用菜单与对话框.....057

- 2.7.1 认识Windows 7的菜单.....057
- 2.7.2 菜单的显示与隐藏.....058
- 2.7.3 了解Windows 7对话框的组成.....059

2.8 使用Windows 7的桌面小工具.....060

- 2.8.1 添加小工具.....060
- 2.8.2 设置小工具.....060

技能实训 增强动手能力.....061

- 实训一 快速实现Windows 7休眠.....061
- 实训二 开启或关闭Windows 7的Aero Peek效果.....063

Chapter 03 DIY只属于自己的Windows 7

3.1 让桌面张灯结彩.....065

- 3.1.1 更改Aero主题.....065
- 3.1.2 更改桌面背景.....066
- 3.1.3 更改窗口显示外观.....066
- 3.1.4 定制屏幕保护程序.....067
- 3.1.5 自定义桌面图标.....068
- 3.1.6 更改显示器的分辨率和刷新率.....069
- 3.1.7 设置屏幕显示文本大小.....071
- 3.1.8 保存自定义桌面主题.....071

3.2 为我所用的输入法及字体.....072

- 3.2.1 切换输入法.....073
- 3.2.2 添加与删除输入法.....073
- 3.2.3 设置默认输入法.....075
- 3.2.4 安装系统字体.....075

3.3 让鼠标和键盘称心如意.....076

- 3.3.1 更改鼠标指针形状.....076
- 3.3.2 更改鼠标按键属性.....077
- 3.3.3 更改鼠标移动方式.....078

- 3.3.4 更改键盘的重复性078

3.4 打造个性化的系统080

- 3.4.1 更改系统声音080
- 3.4.2 设置系统日期和时间080
- 3.4.3 添加附加时钟082

3.5 争做节能小卫士082

- 3.5.1 选择合适的电源计划083
- 3.5.2 电源系统设置084
- 3.5.3 打造适合自己的电源方案085

技能实训 增强动手能力086

- 实训一 隐藏或透明显示语言栏086
- 实训二 去掉桌面图标的文字背景086

► Chapter 04 附件小程序的大用途

4.1 图形图像的简单处理089

- 4.1.1 启动画图工具089
- 4.1.2 绘制图形089
- 4.1.3 简单处理图片091
- 4.1.4 保存图片093

4.2 截图工具的简单操作093

- 4.2.1 启动截图工具094
- 4.2.2 截取任意格式的图片094
- 4.2.3 截取矩形区域095
- 4.2.4 截取窗口096
- 4.2.5 截取全屏097

4.3 家中常备计算器098

- 4.3.1 启动计算器程序098
- 4.3.2 运用更多的计算器功能099

4.4 便捷的记事本100

- 4.4.1 启动记事本程序100

- 4.4.2 输入与排版文本101
- 4.4.3 保存文档102

4.5 全新的写字板103

- 4.5.1 认识改进的写字板103
- 4.5.2 文档的基本操作103
- 4.5.3 编辑文档106
- 4.5.4 设置文档格式110
- 4.5.5 插入图片111
- 4.5.6 页面设置后与打印文档112

4.6 Windows 7 新增的辅助程序113

- 4.6.1 放大镜113
- 4.6.2 便笺115
- 4.6.3 屏幕键盘116

技能实训 增强动手能力117

- 实训一 创建数学公式输入面板117
- 实训二 联机获取更多小工具118

► Chapter 05 用鼠标和键盘与计算机交流

5.1 你应该知道的键盘操作120

- 5.1.1 键盘的分工120
- 5.1.2 键盘的手指分区120

- 5.1.3 正确的击键方式121

5.2 输入法任你选121

- 5.2.1 调整语言栏位置121

- 5.2.2 安装中文输入法122
- 5.2.3 软键盘的使用125

5.3 鼠标输入126

- 5.3.1 启动Tablet PC输入面板126
- 5.3.2 更改“输入面板”选项卡和图标
的显示位置127
- 5.3.3 输入与更正文本128
- 5.3.4 退出Tablet PC输入面板129

5.4 语音识别输入这样做130

- 5.4.1 启动Windows 7语音窗口131
- 5.4.2 设置语音识别131
- 5.4.3 语音识别教程133

技能实训 增强动手能力134

- 实训一 手写个性化操作134
- 实训二 输入法的切换技巧136

► Chapter 06 数据的存放有条理

6.1 认识文件与文件夹139

- 6.1.1 认识文件139
- 6.1.2 认识文件夹141
- 6.1.3 认识“库”142

6.2 文件与文件夹的基本操作...143

- 6.2.1 查看文件与文件夹143
- 6.2.2 选取文件与文件夹145
- 6.2.3 浏览文件与文件夹147
- 6.2.4 新建文件夹148
- 6.2.5 重命名文件与文件夹149
- 6.2.6 复制文件与文件夹150

- 6.2.7 移动文件与文件夹151
- 6.2.8 删除与恢复文件和文件夹151

6.3 文件与文件夹高级管理153

- 6.3.1 压缩与解压缩文件和文件夹153
- 6.3.2 查找文件与文件夹154
- 6.3.3 查看文件与文件夹属性156
- 6.3.4 隐藏文件与文件夹156
- 6.3.5 显示文件扩展名158

技能实训 增强动手能力159

- 实训一 管理回收站159
- 实训二 提高Windows 7资源管理器
处理文件的速度160

► Chapter 07 用户账户配置与管理

7.1 用户账户配置163

- 6.2.1 了解Windows 7的用户账户163
- 7.1.2 创建新账户164
- 7.1.3 更改账户类型164
- 7.1.4 更改账户名称165
- 7.1.5 更改账户图标166
- 7.1.6 账户保护操作166

- 7.1.7 启用与禁用账户168
- 7.1.8 删除账户169

7.2 用户账户登录方式的控制...170

- 7.2.1 锁定当前用户桌面170
- 7.2.2 注销当前用户171
- 7.2.3 多账户切换171

7.3 家长控制功能.....172

- 7.3.1 启用家长控制功能.....172
- 7.3.2 控制功能的设置.....173
- 7.3.3 控制功能的效果.....174

技能实训 增强动手能力.....175

- 实训一 将账户添加到用户组.....175
- 实训二 跳过账户密码自动登录到桌面...176

► Chapter 08 网络连接的设置

8.1 Internet连接.....179

- 8.1.1 了解Internet179
- 8.1.2 上网的常用方式.....179
- 8.1.3 ADSL硬件连接.....181
- 8.1.4 创建ADSL连接.....182

8.2 局域网设置.....184

- 8.2.1 局域网的基础知识.....184
- 8.2.2 网络和共享中心.....185
- 8.2.3 网络映射.....186
- 8.2.4 通过路由器共享网络.....187
- 8.2.5 配置IP地址.....188
- 8.2.6 更改计算机标识和工件组名称...189
- 8.2.7 自定义网络类型.....191

8.3 建立无线网络.....191

- 8.3.1 连接到无线网络.....191
- 8.3.2 建立和配置点对点无线网络.....192

8.4 共享资源.....193

- 8.4.1 启用网络发现.....193
- 8.4.2 共享文件.....194
- 8.4.3 共享打印机.....196
- 8.4.4 使用家庭组共享.....197

技能实训 增强动手能力.....201

- 实训一 密码为空时无法访问计算机.....201
- 实训二 解决Windows 7网络
连接受限问题.....203

► Chapter 09 抢先体验互联网生活

9.1 认识IE 8.....205

- 9.1.1 了解IE 8的界面.....205
- 9.1.2 了解IE 8的新特性.....206

9.2 网页浏览的基本操作.....207

- 9.2.1 浏览网页.....207
- 9.2.2 使用网页缩放功能.....209
- 9.2.3 多选项卡浏览网页.....210
- 9.2.4 收藏和管理网页.....211
- 9.2.5 保存网络资源.....215

- 9.2.6 下载网络资源.....216

9.3 浏览器设置.....218

- 9.3.1 设置默认主页.....218
- 9.3.2 设置浏览器安全级别.....218
- 9.3.3 网页浏览记录的设置.....219

技能实训 增强动手能力.....221

- 实训一 设置多个主页.....221
- 实训二 使用SmartScreen筛选
假冒网站.....221

► Chapter 10 Windows 7系统软硬件管理

10.1 安装和管理应用程序 224

- 10.1.1 安装应用程序 224
- 10.1.2 管理应用程序 225
- 10.1.3 添加系统组件 226
- 10.1.4 修复损坏的程序 227

10.2 运行应用程序 228

- 10.2.1 运行工具软件 228
- 10.2.2 运行不兼容的应用程序 230
- 10.2.3 以不同权限运行应用程序 232

10.3 管理硬件驱动程序 233

- 10.3.1 初识驱动程序 233
- 10.3.2 手动安装驱动程序 234
- 10.3.3 更新驱动程序 236
- 10.3.4 卸载驱动程序 237

技能实训 增强动手能力 238

- 实训一 检查Windows Update提供的驱动程序 238
- 实训二 设置默认访问的程序与设备自动播放 239

► Chapter 11 丰富多彩的休闲娱乐

11.1 全新的 Windows Media Player 12 243

- 11.1.1 Windows Media Player新特性 243
- 11.1.2 Windows Media Player 12的使用和配置 245
- 11.1.3 Windows媒体库的操作 247

11.2 使用Windows Media Center 254

- 11.2.1 启动Windows 7 MediaCenter 254
- 11.2.2 使用Windows Media Center播放音乐 255
- 11.2.3 使用Windows Media Center查看图片 256

- 11.2.4 用Windows Media Center播放电影 257
- 11.2.5 使用MMC的电视功能 258

11.3 Windows 7的游戏 259

- 11.3.1 了解Windows 7自带的游戏 259
- 11.3.2 游戏启动 259
- 11.3.3 设置“游戏”文件夹 260

技能实训 增强动手能力 260

- 实训一 将媒体库中的文件同步到便携设备 260
- 实训二 设置Windows Media Center 262

► Chapter 12 Windows Live的全面运用

12.1 认识Windows Live的相关服务 264

- 12.1.1 Windows Live简介 264

- 12.1.2 下载与安装Windows Live Essentials 264
- 12.1.3 注册 Windows Live ID 267

12.2 使用Windows Live Messenger聊天交友	267	12.3.4 设置邮件优先级	274
12.2.1 登录Windows Live Messenger	267	12.4 使用Windows Live 照片库	274
12.2.2 添加联系人	268	12.4.1 认识Windows Live	275
12.2.3 与好友在线交流	269	12.4.2 添加数字照片	275
12.3 使用Windows Live 邮件客户端	270	12.4.3 浏览数字照片	277
12.3.1 设置邮件客户端	271	12.4.4 使用标签和分组管理数字图片	280
12.3.2 撰写与发送电子邮件	273	12.4.5 简单的照片处理	283
12.3.3 接收、阅读与回复电子邮件	274	技能实训 增强动手能力	287
		实训一 利用照片库上传数字图片	287
		实训二 防范垃圾邮件	289

► Chapter 13 Windows 7系统维护与优化

13.1 启用任务管理器	292	13.4.1 创建系统还原点	304
13.1.1 认识任务管理器	292	13.4.2 用还原点还原系统	305
13.1.2 结束没有响应的程序	295	13.4.3 创建系统映像	306
13.2 磁盘维护	295	13.4.4 用映像文件恢复磁盘	308
13.2.1 检查磁盘错误	295	13.5 系统性能的优化	308
13.2.2 清理磁盘	296	13.5.1 开机启动项的管理	308
13.2.3 清理磁盘碎片	297	13.5.2 自定义虚拟内存	310
13.2.4 格式化磁盘	299	13.5.3 共享双系统资源	311
13.3 文件备份和还原	299	技能实训 增强动手能力	312
13.3.1 备份个人文件	300	实训一 用户配置及设置的轻松传送	312
13.3.2 还原个人文件	302	实训二 利用移动存储设备作为缓存空间	316
13.4 Windows 7系统备份与还原	304		

► Chapter 14 Windows 7系统安全与维护

14.1 Windows 7操作中心	318	14.1.2 操作中心的报警功能	319
14.1.1 操作中心简介	318	14.1.3 Windows更新	320

14.2 用户操作安全防护机制322

- 14.2.1 用户账户控制基础知识322
- 14.2.2 更改用户控制保护级别323

14.3 使用Windows Defender 防范间谍软件324

- 14.3.1 初识Windows Defender325
- 14.3.2 间谍软件的实时防范325
- 14.3.3 手动扫描间谍程序325
- 14.3.4 自定义间谍软件防范程序327

14.4 使用Windows 7防火墙329

- 14.4.1 启用或关闭防火墙329
- 14.4.2 管理计算机的网络连接330
- 14.4.3 设置高级安全防火墙333
- 14.4.4 配置防火墙出站规则334

技能实训 增强动手能力 336

- 实训一 验证Windows Defender的
工作状态 336
- 实训二 导入和导出防火墙策略 337

Chapter 15 系统操作常用技巧

15.1 系统安装的基本技巧339

- 001 巧解在Windows XP中不能升级
安装Windows 7的问题339
- 002 安装过程中停止响应、显示蓝屏
或黑屏339
- 003 无法选择或格式化硬盘分区340
- 004 解决安装Windows 7时
系统死机的问题341

15.2 Windows 7日常操作技巧341

- 005 如何将程序锁定到任务栏上341
- 006 快速切换到系统桌面342
- 007 禁用Windows 7的智能排列
窗口功能342
- 008 禁用Windows 7的搜索
历史记录343
- 009 自定义电源按钮操作344

15.3 文件与文件夹管理技巧345

- 010 如何对文件与文件夹分组345
- 011 快速改变文件的打开方式345
- 012 取消文件的“隐藏”属性346

- 013 清空回收站347

15.4 系统软硬件管理技巧347

- 014 设置屏幕显示文本大小347
- 015 如何修改错乱的盘符348
- 016 查看视频卡参数349
- 017 如何使用添加/删除Windows 7
组件351
- 018 修复安装引擎不支持接口351

15.5 系统优化与维护技巧352

- 019 将系统设置为最佳性能353
- 020 减少Windows 7的启动
与加载项353
- 021 使用ReadyBoost内存
加速系统354
- 022 禁用不必要的系统服务355
- 023 如何管理系统日志356
- 024 使用专业防火墙软件保护电脑356
- 025 修复系统漏洞357
- 026 使用高级恢复功能358
- 027 清理系统垃圾359

► Chapter 16 网络操作常用技巧

16.1 网络连接和资源共享技巧……362

- 028 设置网络访问的用户名和密码……362
- 029 快速分配新的IP地址……363
- 030 如何将网络访问设置为经典
 登录验证方式……364
- 031 启用密码保护共享……365
- 032 添加网络打印机……365
- 033 启动远程协助和远程桌面……367
- 034 为远程桌面连接添加用户……368
- 035 创建远程桌面连接……369
- 036 使远程协助邀请保持长时间
 打开状态……370

16.2 网页浏览与批量下载技巧……371

- 037 让IE浏览器自动登录要
 访问的网站……371
- 038 使用网页兼容模式……371
- 039 阻止浏览器弹出广告……372
- 040 禁用浏览器的选项卡功能……373
- 041 管理加载项……373
- 042 让电脑在休眠状态下继续下载……374

16.3 通信工具和电子邮件 使用技巧……375

- 043 修改用户名和头像……375
- 044 搜索联系人……376
- 045 设置邮件接收时间……377
- 046 使用信纸……378

► Chapter 17 Windows 7常见故障的解决办法

17.1 系统管理常见故障 诊断与排除……380

- 047 集成的Windows 恢复环境……380
- 048 修复启动故障……381
- 049 创建系统修复光盘……381
- 050 解决硬盘读写缓慢问题……382
- 051 减少还原点占用的磁盘空间……383

17.2 网络管理常见故障 诊断与排除……384

- 052 如何解决在“网络”中找不到任何
 计算机……384
- 053 排除家庭局域网故障……385
- 054 解决IP地址冲突问题……386
- 055 防止他人蹭网……388

17.3 常见故障诊断与排除……389

- 056 加电类故障诊断及维修方法……390
- 057 显示类故障诊断及维修方法……391
- 058 计算机频繁死机……392