



邦

HELP

你学

JOKER



赠多媒体光盘

系统备份、 数据还原与故障急救

舒易资讯 编著



JOKER



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

TP316
394D
2006

JOKER



邦

HELP

你学

系统备份、 数据还原与故障急救

舒易资讯 编著



机械工业出版社

赠多媒体光盘



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本书是指导对系统应用感兴趣、有需求的电脑用户入门的书籍，本书内容翔实、图文并茂，详细介绍了初学者必须掌握的基本知识、操作方法、使用步骤及使用技巧。对于初学者来说是一本实用性很强的入门教材。

本书共分为 8 章，分别介绍了电脑操作系统的备份与还原、电脑系统信息的备份与还原、个人资料与应用软件的备份与还原、网络资源的备份与还原、系统备份与还原的优化设置、拯救数据、系统备份、还原与故障急救和系统安全故障急救等内容，可使用户在最短的时间内对电脑进行全面的了解。

本书适合家用电脑初级用户使用，也可以作为电脑短训班辅导教材，通过本书的学习可以轻松掌握电脑的使用方法。

图书在版编目（CIP）数据

系统备份、数据还原与故障急救/舒易资讯编著. -北京：机械工业出版社，2006.8

（帮你学电脑）

ISBN 7-111-19848-4

I. 系… II. 舒… III. 操作系统-基本知识 IV. TP316

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2006）第 104555 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

策划编辑：夏孟瑾 责任编辑：马子杰 版式设计：崔俊利

北京双青印刷厂印刷

2006 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

184mm×260mm·17.5 印张·421 千字

0001-8000 册

定价：29.80 元（含 1CD）

凡购本图书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

本社购书热线电话：（010）68326294

封面防伪标均为盗版

帮你学

多媒体光盘使用说明

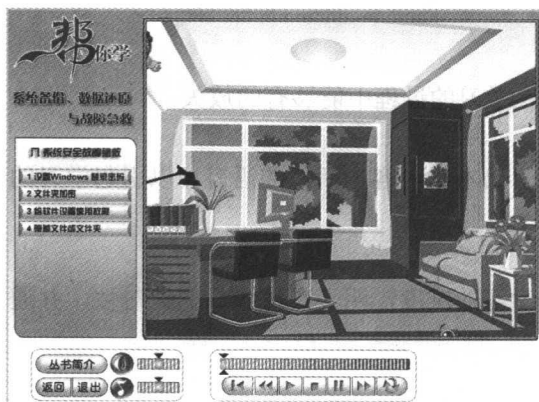
一、软硬件需要

硬件需要：PIII 500 以上 CPU、256MB 以上内存、200MB 以上自由硬盘空间、支持 1024*768 分辨率的显卡和显示器、CD-ROM 或 DVD-ROM、声卡、音箱或耳机。

软件需要：Windows 2000/XP 操作系统、Macromedia Flash Player6.0 以上播放器、设置 1024*768 分辨率。

二、操作指南

- ① 将光盘放入光驱中，该光盘将自动运行，显示如图所示的页面。单击“光盘帮助”按钮，显示光盘播放帮助文件。
- ② 单击“丛书简介”按钮，显示“帮你学”丛书的简要介绍。
- ③ 单击“退出”按钮，结束光盘播放。



- ④ 单击欲播放视频的章名，即可进入相关的章节，查看详细的播放内容。单击感兴趣内容的播放按钮，即可开始相关视频的播放。
- ⑤ 借助进度控制按钮和进度条，可以控制视频的播放进度。使用声音控制按钮，可以控制声音大小。
- ⑥ 单击“返回”按钮，返回光盘主页面，重新选择欲播放的其他章节。

注意：对于电脑上没有安装 Flash Player 的用户，运行光盘程序时，如果系统提示安装 Macromedia Flash Player 程序，请单击“安装”按钮并安装。

丛书序

随着时代的进步，虽然懂计算机、会用计算机的人越来越多，但是仍然有大量刚刚接触计算机的朋友。为了帮助广大初学者快速掌握计算机的基本使用方法，迅速摘掉“菜鸟”的帽子，我们组织了几位有着丰富写作经验的作者，精心编写了本书。拟定写作大纲之前，我们走访了众多的初学者，掌握了大量的第一手资料，了解了他们在学习计算机过程中遇到的困难和疑惑，然后进行了认真研究和分析，试图找到一种最容易被初学者所接受的教学形式。图书初稿完成以后，又交给电脑学校和一些朋友试用，并根据读者意见作了反复的订正和修改。因此，从本书的形成背景来看，即使您对操作系统一窍不通，即使您不知学习计算机该从何处下手，这些都没有关系，只要您现在就开始与书中的“小迷糊”一起学习，相信您很快就会变成一只“老鸟”，走进电脑高手的行列！

本丛书适合以下的读者：

- ▶ 对计算机一无所知的人；
- ▶ 想学计算机但不知从何下手的人；
- ▶ 对计算机感兴趣的初学者；
- ▶ 想培养对计算机学习兴趣的人；
- ▶ 在校学生。

本丛书中每章的内容均按照“本章要点+内容导读+本章内容+小结+过关练习”的结构进行讲述，各部分的作用如下：

❖ 本章要点

以简练的语言概括出本章的重点，使读者在学习的过程中能够有的放矢。

❖ 内容导读

通过小迷糊和万事通两个人物对话的方式引出本章内容，活泼的语言可以引起学习的兴趣，同时了解学习本章的原因和重要性。

❖ 本章内容

以图解的形式对知识点进行讲解，以降低学习的难度，明了具体操作的针对性，并通过大量的小测试巩固所学内容。

❖ 小结

总结本章的重点、难点及学习过程中需要注意的事项。同时，介绍一些相关的延伸知识，扩展读者的知识面。

❖ 过关练习

包括问答题和实际操作两种模式，以巩固所学知识要点，提高思维能力和实际动手能力



力，达到举一反三的目的。

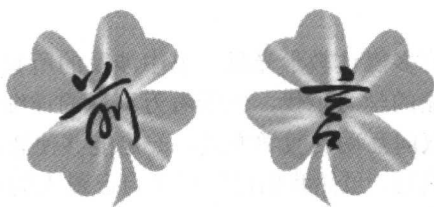
此外，本系列图书均配有多媒体教学光盘。书中涉及的所有操作，都通过演示光盘作了必要的示范。伴随着小迷糊的学习步伐，倾听着万事通的详细讲解，简单友好的操作界面、身临其境的直观感受、双向互动的教学方式，一定能够使您在学习时事半功倍。

本丛书由舒易资讯集体编写。虽然我们已尽了自己最大的努力争取做到“最好”，但是“没有最好，只有更好”，书中恐怕仍然会存在一些错误和纰漏，欢迎各位大方之家和读者朋友不吝批评指正。

真诚地希望这套丛书能够成为您的良师益友。无论您在阅读和使用过程中遇到什么问题 and 疑惑，均可访问 <http://www.xtbooks.com> 寻求技术支持，我们会及时向您伸出援手，竭尽全力为您排忧解难。

舒易资讯

丛
书
序



学习系统备份、数据还原、故障急救难吗？

阅读本书能掌握拯救电脑的基础知识和操作技巧吗？

不难！

能！



田 为什么要阅读本书

随着电脑的逐渐普及，电脑已走进了千家万户及每个企业。在日常的使用过程中，电脑不可避免地会出现一些故障。遇到一些小故障我们可以自行解决，但是，如果出现系统无法启动、系统崩溃、硬盘分区表丢失或重要数据被损坏的故障时，我们该如何解决呢？为了避免这些严重故障的出现，我们应该对电脑的各种数据进行备份，并定期对系统进行维护，即使产生严重的故障，也有备无患，及时恢复。作为一名电脑初学者，该如何才能学好备份与恢复系统的操作方法呢？通过本书的学习，相信每一位电脑初学者都能很快地熟悉并掌握备份系统、数据还原与故障急救的基本操作。

本书添加了聪明好学的小迷糊和知识渊博的万事通姐姐两个人物，分别充当学生和老师的角色，书中所介绍的内容就是由她们来贯穿始终的。读者朋友可以根据书中所介绍的内容，跟随小迷糊的学习步伐，并听听万事通姐姐的讲解，通过课堂式的学习来熟悉并掌握系统备份、数据还原和故障急救的基本操作。

另外，在书中还新增加了小迷糊和万事通姐姐的卡通图像的提示语言以及小提示和小技巧方面的内容，用于提醒读者朋友在具体操作时应该注意的问题。书中还穿插了小测试，用于对刚学的内容进行强化练习，以便能尽快学会备份系统、数据还原与故障急救的基本知识和操作。

田 阅读本书能学到什么

- ❖ 电脑操作系统的备份与还原
- ❖ 电脑系统信息的备份与还原
- ❖ 个人资料与应用软件的备份与还原
- ❖ 网络资源的备份与还原
- ❖ 系统备份与还原的优化设置
- ❖ 拯救数据



❖ 系统恢复后的故障急救

❖ 系统安全故障急救

本书由舒易资讯的夏娜娜、王艳芹等编著，刘晓辉和宫涛共同策划并提出了许多非常好的意见和建议。参与本书资料收集及整理工作的有：孙莉婧、宫立胜、高学兴、姜清伟、盖晓、孙旭杰、孙建春、梁吉槐、朱俊达、左晓云、梁淼淼、顾伟、丁凯和许广博等。

由于时间仓促，书中难免有疏漏和不妥之处，恳请广大读者不吝批评指正。

E-mail 地址：xiaotaoworkroom@163.com。

编 者

前言

目 录

多媒体光盘使用说明

丛书序

前言

第 1 章 电脑操作系统的备份与还原..... 1

- 1.1 Windows XP 系统中自带备份工具的使用..... 2
 - 1.1.1 系统文件的备份..... 2
 - 1.1.2 特定文件的备份..... 4
 - 1.1.3 还原数据..... 5
- 1.2 Windows XP 系统的还原功能..... 6
 - 1.2.1 创建系统还原点..... 6
 - 1.2.2 恢复还原点..... 8
 - 1.2.3 设置还原点..... 9
- 1.3 在 DOS 下使用 Ghost 备份与还原分区..... 10
 - 1.3.1 使用 Ghost 8.2 备份分区..... 11
 - 1.3.2 使用 Ghost 8.2 恢复分区..... 14
- 1.4 克隆 Windows XP 系统..... 14
 - 1.4.1 优化系统..... 15
 - 1.4.2 卸载硬件信息..... 16
 - 1.4.3 备份激活信息文件..... 19
 - 1.4.4 重新封装 Windows XP 及 SP2 补丁包..... 20
 - 1.4.5 生成映像文件及安装..... 21
- 1.5 使用还原精灵备份与还原操作系统..... 21
 - 1.5.1 安装还原精灵..... 21
 - 1.5.2 还原精灵的使用..... 24
- 1.6 小结..... 27
- 1.7 过关练习..... 27

第 2 章 电脑系统信息的备份与还原..... 29

- 2.1 注册表的备份与还原..... 30
 - 2.1.1 使用“注册表编辑器”备份与还原注册表..... 30

2.1.2 使用超级兔子备份与还原

注册表..... 32

2.2 硬盘主引导区的备份与还原..... 36

2.2.1 备份硬盘分区表信息..... 36

2.2.2 还原硬盘分区表信息..... 37

2.3 主引导扇区的备份与还原..... 38

2.3.1 备份主引导扇区..... 38

2.3.2 还原主引导扇区..... 39

2.4 BIOS 信息的备份与还原..... 39

2.4.1 Award BIOS 的备份与还原..... 40

2.4.2 AMI BIOS 的备份与还原..... 40

2.5 硬件驱动程序的备份与还原..... 41

2.5.1 驱动程序的手动备份与还原... 42

2.5.2 使用“驱动精灵”备份驱动程序..... 45

2.5.3 使用 Windows 优化大师备份与还原驱动程序..... 47

2.5.4 还原硬件驱动程序..... 49

2.6 硬件配置文件的备份与恢复..... 49

2.6.1 备份硬件配置文件..... 50

2.6.2 还原硬件配置文件..... 51

2.7 网络配置的备份与还原..... 52

2.7.1 备份网络配置..... 52

2.7.2 还原网络配置..... 53

2.8 小结..... 53

2.9 过关练习..... 54

第 3 章 个人资料与应用软件的备份与还原..... 55

3.1 Office 软件的备份与还原..... 56

3.1.1 自动备份文件..... 56



3.1.2 Office 工作环境信息的备份 与还原.....	59	与恢复	99
3.2 邮件信息的备份与还原	63	3.8.3 卡巴斯基 6.0 病毒库的备份 与恢复	100
3.2.1 Foxmail 邮件	63	3.9 小结	101
3.2.2 Outlook Express 邮件	69	3.10 过关练习	102
3.2.3 在 Foxmail 中导入 Outlook Express 账户	75	第 4 章 网络资源的备份与还原	103
3.3 输入法的备份与还原	75	4.1 将资料保存到网络硬盘	104
3.3.1 备份输入法	76	4.1.1 开通服务	104
3.3.2 还原输入法	77	4.1.2 上传文件	105
3.3.3 紫光拼音输入法的备份 与还原	78	4.1.3 上传文件夹	108
3.3.4 拼音加加输入法的备份 与恢复	80	4.1.4 下载文件	110
3.4 系统字体的备份与还原	81	4.1.5 移动文件	111
3.4.1 系统字体的备份	81	4.1.6 删除文件	112
3.4.2 系统字体的还原	82	4.1.7 新建并重命名文件夹	113
3.5 聊天工具数据的备份与还原	82	4.1.8 移动文件夹	114
3.5.1 QQ 数据的备份与还原	82	4.1.9 显示方式的变换	114
3.5.2 MSN Messenger 数据的备份 与还原	85	4.1.10 共享文件夹	115
3.6 IE 数据的备份与还原	87	4.2 将资料备份到 FTP 服务器	116
3.6.1 IE 收藏夹的备份与还原	87	4.2.1 搭建 FTP 服务器	116
3.6.2 IE 缓存与 Cookies 备份 与还原	91	4.2.2 登录到 FTP 站点备份资料	122
3.6.3 Maxthon 浏览器数据的备份 与还原	92	4.3 小结	124
3.7 常用软件配置信息的备份与还原	93	4.4 过关练习	124
3.7.1 WinRAR 配置信息的备份 与还原	94	第 5 章 系统备份与还原的优化设置 ..	125
3.7.2 FlashGet 配置信息的备份 与还原	95	5.1 备份前系统启动与性能优化	126
3.7.3 FlashFXP 配置信息的备份 与还原	97	5.1.1 备份前系统的启动优化	126
3.8 杀毒软件的备份与恢复	98	5.1.2 备份前系统性能的优化	131
3.8.1 瑞星 2006 病毒库的备份 与恢复	98	5.2 备份前的硬件优化	142
3.8.2 金山毒霸 2006 病毒库的备份 与恢复	99	5.2.1 硬盘优化	142
		5.2.2 系统内存优化	144
		5.3 用工具软件优化系统	148
		5.3.1 优化系统及软件	148
		5.3.2 清理系统	150
		5.4 利用 Documents and Settings 文件夹 优化 Windows XP 系统	152
		5.4.1 了解 Documents and Settings 文件夹	152
		5.4.2 让更多用户共享数据	153

5.4.3 让系统更安全.....	158	7.1.2 系统恢复后双击无效故障.....	214
5.4.4 给系统减肥.....	160	7.1.3 系统恢复后文件关联更改故障.....	215
5.5 系统恢复后文件的更新.....	166	7.1.4 系统恢复后 Windows XP 提示 CPU 占用率过高的问题.....	216
5.5.1 系统恢复后卸载应用软件.....	166	7.1.5 恢复系统后字体不同导致的兼容性故障.....	218
5.5.2 系统恢复后安装常用软件.....	169	7.1.6 整理磁盘碎片导致死循环故障.....	219
5.6 小结.....	171	7.1.7 恢复系统时断电导致的电脑无法启动故障.....	220
5.7 过关练习.....	171	7.2 系统恢复后常见的网络故障急救.....	220
第 6 章 拯救数据.....	173	7.2.1 系统恢复后无法进行远程操作故障.....	221
6.1 恢复硬盘上的数据.....	174	7.2.2 使用 IE 浏览器浏览网页时, 总是显示脱机文件.....	222
6.1.1 硬盘数据丢失的几种情况.....	174	7.2.3 恢复系统后“网上邻居”中无法找到其他电脑故障.....	223
6.1.2 恢复硬盘丢失的数据.....	175	7.2.4 恢复系统后, 网络通信工具不能正常使用.....	225
6.1.3 诊断及修复硬盘坏道故障.....	179	7.2.5 恢复系统后 IE 被损坏而无法使用.....	226
6.1.4 解决硬盘分区表丢失故障.....	183	7.2.6 恢复系统后本地连接图标不能正常显示.....	228
6.2 使用 Easy Recovery 修复格式化后的数据.....	186	7.3 小结.....	228
6.3 恢复回收站中的数据.....	189	7.4 过关练习.....	229
6.4 修复损坏的文档.....	191	第 8 章 系统安全故障急救.....	231
6.4.1 用“自动恢复”功能恢复文档.....	191	8.1 设置密码.....	232
6.4.2 人工恢复文档.....	193	8.1.1 设置 Windows 登录密码.....	232
6.4.3 利用工具软件对 Word 文档进行修复.....	194	8.1.2 启用 Windows XP 账户的数据安全功能.....	234
6.5 修复受损的压缩文件.....	197	8.1.3 给文件和文件夹设置密码.....	235
6.5.1 自解压文件的修复.....	197	8.1.4 给电子邮件设置密码.....	240
6.5.2 Zip 文件的修复.....	198	8.1.5 给软件设置使用权限.....	241
6.6 修复损坏的多媒体文件.....	199	8.2 破解密码.....	243
6.6.1 解决播放器电影无声故障.....	199	8.2.1 破解 Windows XP 登录密码.....	243
6.6.2 多媒体文件播放时图像异常的修复.....	200		
6.6.3 修复损坏的多媒体文件.....	201		
6.7 恢复被恶意修改的 IE.....	205		
6.8 小结.....	207		
6.9 过关练习.....	207		
第 7 章 系统恢复后的故障急救.....	209		
7.1 系统恢复后常见系统故障的急救.....	210		
7.1.1 系统恢复后提示内存不足故障.....	210		



8.2.2 破解文件密码.....	243	8.4.2 防止病毒入侵	254
8.3 隐藏文件或文件夹.....	247	8.4.3 杀毒软件——查杀病毒.....	254
8.3.1 利用系统中的自带隐藏功能		8.4.4 设置防火墙应对黑客.....	258
隐藏文件或文件夹.....	247	8.4.5 Internet Explorer 安全设置	260
8.3.2 利用“文件夹隐藏大师”		8.5 小结	264
隐藏文件或文件夹.....	248	8.6 过关练习.....	264
8.4 查杀病毒、黑客与木马.....	253		
8.4.1 常见病毒类型.....	253		



帮你学

第

1

章

电脑操作系统的备份与还原

本章要点

- ☞ Windows XP 系统中自带备份工具的使用
- ☞ Windows XP 系统的还原功能
- ☞ 在 DOS 下使用 Ghost 备份与还原分区
- ☞ 克隆 Windows XP 系统
- ☞ 使用还原精灵备份与还原操作系统

小迷糊：万事通姐姐，最近我的电脑系统总是运行不稳定，有时还会出现数据丢失的提示信息，这是怎么回事？

万事通：可能是你使用电脑不当或是安装了不稳定的软件，也有可能是遭到了病毒的侵犯。

小迷糊：那我到底该怎么办呢？你快告诉我吧。

万事通：为了防止以上现象的发生，我们可以在使用操作系统前，做好系统备份的工作。

小迷糊：如何进行系统备份呢？你快给我讲讲吧。

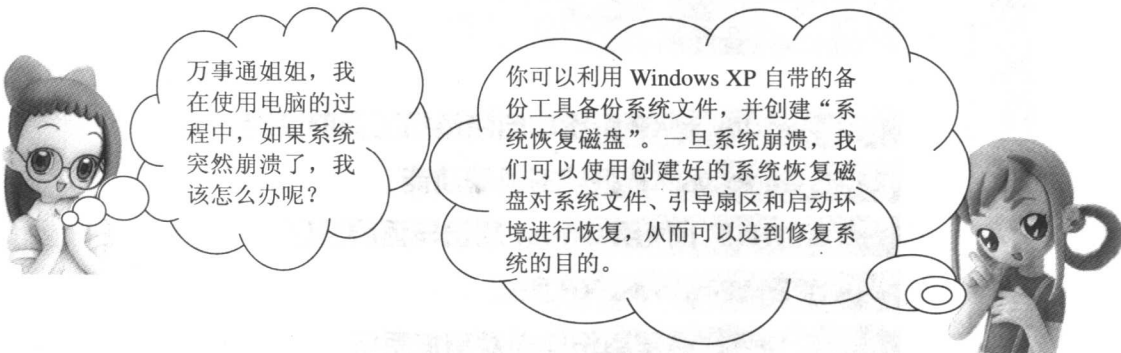
万事通：那好吧。下面我们就来介绍一下如何对系统进行备份与还原。

1.1 WINDOWS XP 系统中自带备份工具的使用

Windows XP 系统中自带的备份工具相对于 Windows 2000 系统来说,其功能明显增强。下面就以 Windows XP Professional SP2 为操作平台,介绍一下如何使用该工具进行系统备份与还原。

1.1.1 系统文件的备份

下面就介绍一下备份系统文件的方法。具体的操作步骤如下:



- ① 选择【开始】⇒【所有程序】⇒【附件】⇒【系统工具】⇒【备份】命令,如图 1-1 所示。弹出【备份或还原向导】对话框,如图 1-2 所示。
- ② 在图 1-2 所示对话框中,可以单击【高级模式】链接切换到高级用户使用的操作视窗。在此直接单击下一步(N) > 按钮。

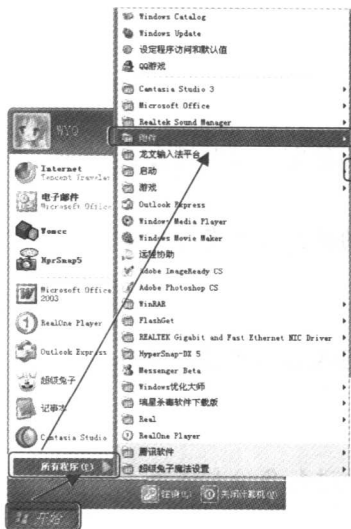


图 1-1

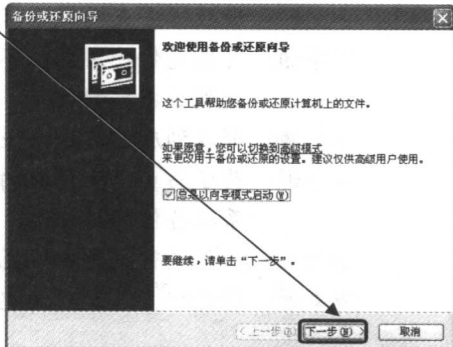


图 1-2



- 在图 1-2 所示的对话框中单击 **下一步(N) >** 按钮后, 弹出【备份或还原向导】(备份或还原)对话框, 选中【备份文件和设置】单选按钮, 如图 1-3 所示。
- 单击 **下一步(N) >** 按钮, 弹出【备份或还原向导】(要备份的内容)对话框, 选中【这台计算机上的所有信息】单选按钮, 如图 1-4 所示。

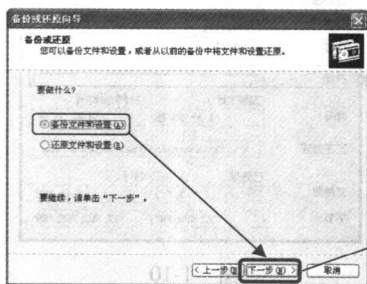


图 1-3

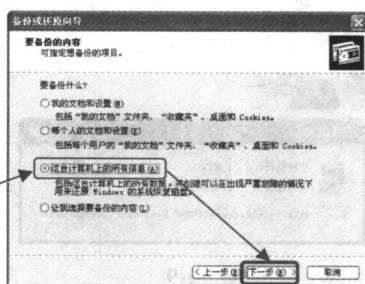


图 1-4

- 单击 **下一步(N) >** 按钮, 弹出【备份或还原向导】(备份类型、目标和名称)对话框, 单击【选择保存备份的位置】文本框右侧的 **浏览(B)...** 按钮, 如图 1-5 所示。
- 在弹出的【另存为】对话框中, 选择要保存备份的位置, 单击 **保存(S)** 按钮, 则返回到【备份或还原向导】(备份类型、目标和名称)对话框, 如图 1-6 所示。

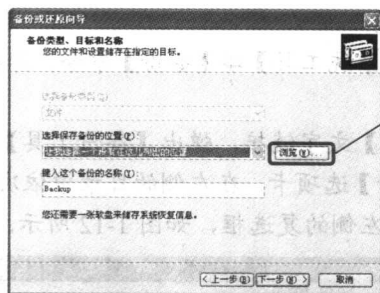


图 1-5

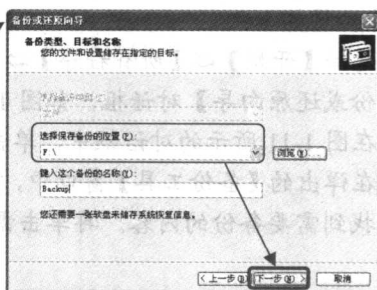


图 1-6

- 在软驱中插入一张空白软盘, 单击 **下一步(N) >** 按钮, 弹出【备份或还原向导】(正在完成备份或还原向导)对话框, 如图 1-7 所示。
- 单击 **完成** 按钮, 系统将自动保存信息, 如图 1-8 所示。同时并对需要保存的文件大小进行分析, 如图 1-9 所示。

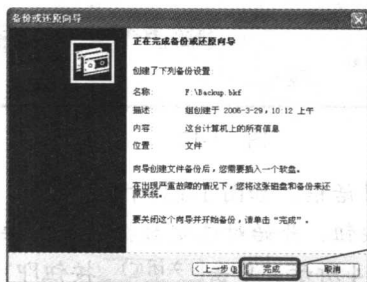


图 1-7

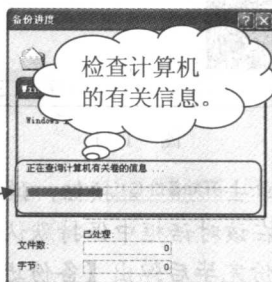


图 1-8

⑨ 分析完毕后，系统开始备份工作，备份过程如图 1-10 所示。

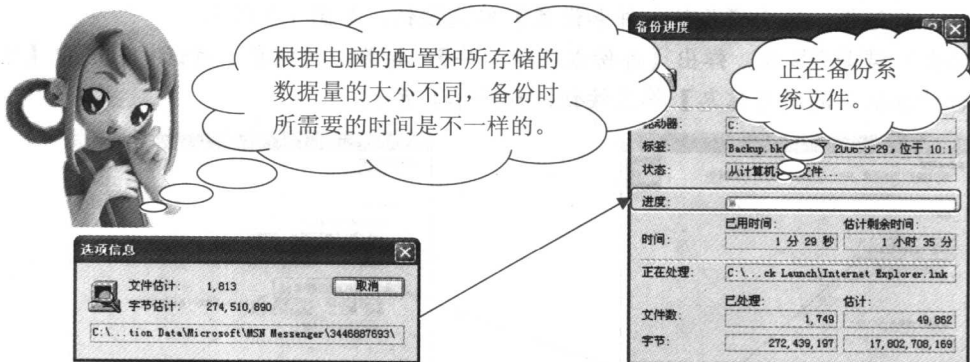


图 1-9

图 1-10

1.1.2 特定文件的备份

前面我们介绍了对系统文件进行备份，仅对系统文件自身进行备份是远远不够的。因为我们在使用电脑进行办公或其他操作时，会在硬盘里留下许多重要的数据。这些数据比系统本身更为重要。在备份系统的同时，我们也要对一些特定的重要数据进行备份。其具体的操作步骤如下：

- ① 选择【开始】⇒【所有程序】⇒【附件】⇒【系统工具】⇒【备份】命令，弹出【备份或还原向导】对话框，如图 1-11 所示。
- ② 在图 1-11 所示的对话框中，单击【高级模式】文字链接，弹出【备份工具】窗口。
- ③ 在弹出的【备份工具】窗口中，切换到【备份】选项卡。在左侧的目录中依次展开，找到需要备份的内容。再单击需要备份内容左侧的复选框，如图 1-12 所示。

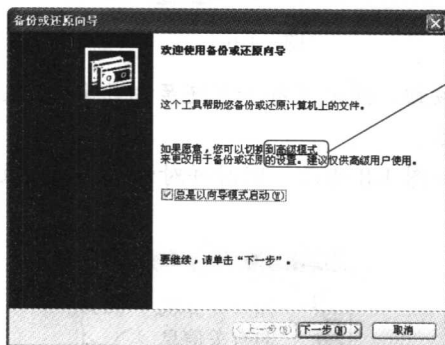


图 1-11

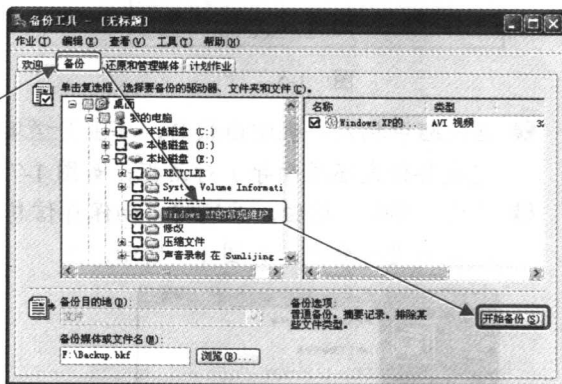


图 1-12

- ④ 单击开始备份(S)按钮，弹出【备份作业信息】对话框，如图 1-13 所示。
- ⑤ 在该对话框中保持默认设置，单击开始备份(S)按钮，开始对选定数据的备份操作，备份完毕后弹出【备份进度】对话框，如图 1-14 所示。单击关闭(C)按钮即可完成备份。

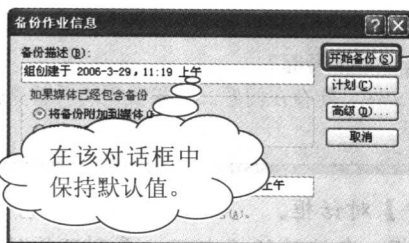


图 1-13

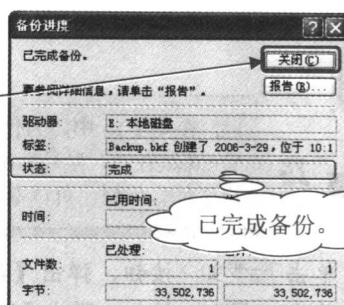


图 1-14



根据上面的操作步骤，对自己电脑中特定的重要文件进行备份。

1.1.3 还原数据

在使用电脑的过程中，如果 Windows XP 系统出现了故障，导致电脑无法启动或运行异常时，应该如何处理？

前面我们介绍了如何备份系统文件和备份某些重要文件的方法，当 Windows XP 操作系统中的数据被破坏时，同样我们可以使用“备份”工具的还原向导，还原整个系统或还原某些被破坏的数据。其具体操作步骤如下：

- ① 选择【开始】⇒【所有程序】⇒【附件】⇒【系统工具】⇒【备份】命令。
- ② 在弹出的【备份或还原向导】(欢迎使用备份或还原向导)对话框中，单击下一步(N) > 按钮。
- ③ 在弹出的【备份或还原向导】(备份或还原)对话框中，选中【还原文件和设置】单选按钮，如图 1-15 所示。
- ④ 单击下一步(N) > 按钮，在弹出的【备份或还原向导】(还原项目)对话框中，选中以前备份的备份文件，如图 1-16 所示。

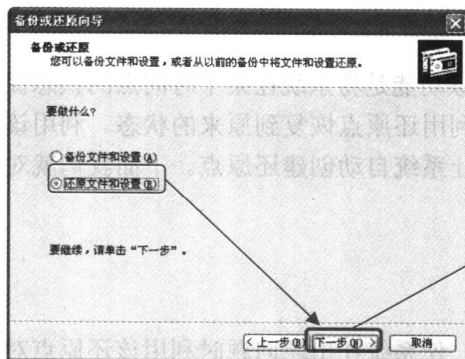


图 1-15

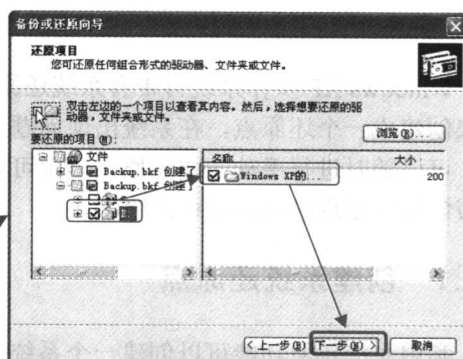


图 1-16