

意想不到的技巧，教你不加班的秘诀



高效 随身查



系统安装、重装与恢复 应用技巧

赛贝尔资讯◎编著



多学了几招，越来越喜欢被同事艳羡的感觉

混了多年，想上个层次，最好有几把“绝活”

效率高 闲得慌，人生苦短，还是要花点时间享受生活

清华大学出版社



高效随身查

系统安装、重装与恢复应用技巧



赛贝尔资讯 编著

清华大学出版社

北 京

内 容 简 介

怎样成为职场高效能人士?怎样从职场众生中脱颖而出?怎样提高工作效率享受美好生活?……,看看这本随身查小书吧,一册在手,高效无忧。

《系统安装、重装与恢复应用技巧》以技巧讲解的形式,介绍了系统安装、重装与恢复过程中的常见问题。全书共9章,分别讲解了安装 Windows 操作系统、驱动程序安装、管理与更新、系统补丁、漏洞更新与升级、应用程序安装与管理、系统备份与还原、系统设置与优化、Windows 系统修复与重装、虚拟系统的配置与安装的应用技巧,第9章还列出了 Windows 系统故障排除的方法,为读者提供参考。

全书技巧实属精选,强调实用,既不累赘,也不忽略重点,便于各层次读者学习与查询。本书适合想提高相关职业工作效率的职场中人。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,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

系统安装、重装与恢复应用技巧/赛贝尔资讯编著. —北京:清华大学出版社,2014
(高效随身查)

ISBN 978-7-302-35391-1

I. ①系… II. ①赛… III. ①操作系统-基本知识 IV. ①TP316

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 022950 号

责任编辑:赵洛育

封面设计:李志伟

版式设计:文森时代

责任校对:王 云

责任印制:刘海龙

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 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:三河市新茂装订有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:130mm×185mm 印 张:11.625 字 数:417千字

版 次:2014年7月第1版

印 次:2014年7月第1次印刷

印 数:1~5000

定 价:29.80元

产品编号:051948-01

前言

Preface

您是否觉得工作似乎永远堆积如山、加班加点还忙不完？

您是否用百度搜索花费了很多时间却找不到确切的答案？

您是否让大好时光耗费在了常用工具的不断地摸索学习上？

您是否看到有些人工作很高效、很利索、很专业？

您是否看到有些人早早把工作做完，早早下班享受生活？

您是否注意到职场达人大多是高效能人士？

工作方法有讲究，提高效率有捷径：

一两个技巧，可以节约您半天时间；

一两个技巧，可以解除您一天的烦恼；

一两个技巧，让您少走许多弯路；

一本小册子，可以让您从菜鸟成为高手；

一本小册子，可以让您从职场中脱颖而出；

一本小册子，可以让您不必再加班、早早回家享受生活。

来吧，看看这本专业教您掌握工作技巧、提高效率的小册子吧。

一、这是一本什么样的书？

1. 着重于解决日常疑难问题和提高工作效率：与市场上很多同类图书不同，本书不是全面系统讲述工具使用，而是点对点地快速解决工具软件使用中的疑难和技巧，着重帮助提高工作效率的。

2. 注意解决一类问题，让读者触类旁通：日常工作问题可能很多，各有不同，事事列举问题既非常繁杂也无必要，本书在选择问题时注意选择一类问题，给出思路、方法和应用扩展，方便读者触类旁通。

3. 应用技巧详尽、丰富：本书选择了几百个应用技巧，提高效率的技巧方法基本都包含在内。

4. 图解方式，一目了然：读图时代，大家都需要缓解压力，本书图解的方式可以让读者学起来毫不费力。

二、这本书是写给谁看？

1. 想成为职场“白骨精”的小 A：高效、干练，企事业单位的主力骨干，



白领中的精英，高效工作是必需的！

2. 想干点“更重要”的事的小B：工具软件摸索应用耗费了不少时间，其实掌握点技巧，可节省2/3的时间！去干点个人发展的事更重要啊。

3. 想获得领导认可的文秘小C：把工作及时、高效、保质保量做好，让领导满意，最好掌握点绝活。

4. 想早早下班逗儿子的小D：人生苦短，莫使金樽空对月，享受生活是小D的人生追求，一天的事情半天搞定，满足小D早早回家陪儿子的愿望。

5. 不善于求人的小E：事事求人，给人的感觉好像很谦虚，但有时候也可能显得自己很笨，所以小E这类人，还是自己多学两招。

三、此书的创作团队是什么人？

本书由赛贝尔资讯组织编写。赛贝尔资讯是由企事业单位的办公达人和专业作者团队组成的松散组织。参与编写的人员有：陈媛、汪洋慧、周倩倩、王正波、沈燕、杨红会、姜楠、朱梦婷、音凤琴、谢黎娟、许琴、吴保琴、毕胜、陈永丽、程亚丽、高亚、胡凤悦、李勇、牛雪晴、彭丹丹、阮厚兵、宋奇枝、王成成、夏慧文、王涛、王鹏程、杨进晋、余曼曼，在此对他们表示感谢！

编者



Note

目 录

Contents

 第 1 章 安装 Windows 操作系统	1
1.1 安装单操作系统	1
技巧 1 如何安装 Windows XP 操作系统	1
技巧 2 如何安装 Windows 7 操作系统	13
技巧 3 如何安装 Windows 8 操作系统	20
1.2 安装双操作系统	32
技巧 4 按照什么样的顺序安装双操作系统	32
技巧 5 如何在 Windows XP 中从硬盘安装 Windows 7	34
技巧 6 如何在 Windows 7 中升级安装 Windows 8	44
1.3 多操作系统间的资源共享	52
技巧 7 如何共享 IE 收藏夹	52
技巧 8 如何共享 IE 缓存	55
技巧 9 如何共享虚拟内存	57
技巧 10 如何共享我的文档	60
 第 2 章 驱动程序安装、管理与更新	62
2.1 安装驱动程序	62
技巧 11 认识驱动程序种类和版本	62
技巧 12 了解驱动程序获取途径	63
技巧 13 驱动程序的作用	65
技巧 14 按什么顺序安装驱动程序	66
技巧 15 如何获取驱动程序信息	70
技巧 16 如何安装摄像头驱动程序	73
技巧 17 如何安装打印机	74
2.2 管理驱动程序	78
技巧 18 手动更新驱动程序	78
技巧 19 让 Windows 7 停止自动安装驱动程序	81
技巧 20 禁止安装指定设备	83



技巧 21	控制移动存储设备读写	85
技巧 22	如何卸载硬件驱动程序	87
技巧 23	移除老旧或不再使用的设备驱动	87
2.3	第三方驱动程序管理软件的使用	90
技巧 24	利用“驱动人生”更新驱动程序	90
技巧 25	利用“驱动人生”备份驱动程序	92
技巧 26	利用“驱动人生”还原驱动程序	93
技巧 27	利用“驱动人生”卸载驱动程序	95
技巧 28	利用“驱动人生”对硬件驱动程序的运用性能进行评估	96
技巧 29	利用“驱动精灵”更新驱动程序	98
技巧 30	利用“驱动精灵”备份驱动程序	100
技巧 31	利用“驱动精灵”还原驱动程序	102
技巧 32	使用“驱动精灵”卸载驱动程序	103



Note



第3章 系统补丁、漏洞更新与升级 105

3.1	系统补丁下载与升级	105
技巧 33	启用 Windows XP 系统自带的更新功能	105
技巧 34	从官方网站上下载并安装 Windows XP 系统补丁	107
技巧 35	Windows 7 系统利用系统自带的更新功能	110
技巧 36	从官方网站上下载并安装 Windows 7 系统补丁	112
技巧 37	手动更新 Windows Defender	113
3.2	通过第三方软件来更新与修复系统漏洞	115
技巧 38	如何使用“电脑管家”扫描并修复系统漏洞	115
技巧 39	如何使用“金山卫士”扫描并修复系统漏洞	116
技巧 40	如何使用“360 安全卫士”扫描并修复系统漏洞	118



第4章 应用程序安装与管理 119

4.1	应用程序安装与卸载	119
技巧 41	开启“Telnet 服务器”功能	119
技巧 42	关闭不需要的功能	121
技巧 43	安装最新的“迅雷”应用程序	122
技巧 44	通过程序卸载功能卸载“迅雷”应用程序	124
技巧 45	通过系统自带的“卸载程序”来卸载无卸载功能的应用程序	127



4.2 通过第三方管理软件来管理应用程序.....	128
技巧 46 通过“软件管理”安装“QQ 音乐”应用程序.....	128
技巧 47 通过“软件管理”升级应用程序.....	131
技巧 48 通过“软件管理”卸载“阿里旺旺”应用程序.....	133
技巧 49 通过“软件管理”管理下载的应用程序.....	136
技巧 50 通过“360 软件管家”安装“飞信”应用程序.....	139
技巧 51 通过“360 软件管家”升级应用程序.....	142
技巧 52 通过“360 软件管家”卸载“Logitech QuickCam”应用程序.....	144
技巧 53 通过“360 软件管家”管理正在运行的程序.....	145



Note

第 5 章 系统备份与还原..... 148

5.1 使用系统自带工具备份和还原系统.....	148
技巧 54 如何使用“备份和还原”工具备份系统文件.....	148
技巧 55 如何使用“备份和还原”工具还原系统文件.....	151
技巧 56 如何使用“系统还原”工具还原系统文件.....	155
技巧 57 安全模式下如何恢复系统.....	159
5.2 第三方案序备份与还原系统.....	161
技巧 58 如何利用“一键还原精灵”备份系统.....	161
技巧 59 如何利用“一键还原精灵”还原系统.....	163
技巧 60 如何利用 GHOST 工具备份系统.....	166
技巧 61 如何利用 GHOST 工具还原系统.....	171
5.3 数据的备份与恢复.....	174
技巧 62 IE 收藏夹如何备份.....	174
技巧 63 注册表如何备份与恢复.....	177
技巧 64 如何利用 PowerDOS 软件备份数据.....	180
技巧 65 如何利用 PowerDOS 软件还原数据.....	183
技巧 66 手动恢复回收站中被误删的内容.....	186

第 6 章 系统设置与优化..... 188

6.1 开、关机优化.....	188
技巧 67 怎么减少开机的时间.....	188
技巧 68 系统启动怎么比以前慢.....	190
技巧 69 怎么使系统启动加快.....	191
技巧 70 取消登录时的还原界面.....	193



Note

技巧 71	如何缩短关机前的等待时间	194
技巧 72	怎么对虚拟内存进行优化	196
6.2	磁盘优化	198
技巧 73	怎么扩大磁盘可用空间	198
技巧 74	怎么整理系统文件碎片	201
技巧 75	使用命令判断磁盘是否需要整理	203
技巧 76	怎么优化注册表	204
技巧 77	如何自动卸载不需要的 DLL 文件	205
技巧 78	怎么去除窗口最小化与弹出动画	206
6.3	系统优化设置	208
技巧 79	怎么禁用多余的服务组件	208
技巧 80	让系统安装完补丁后不自动重启	210
技巧 81	怎么禁用 QoS 数据包计划程序	212
6.4	使用优化软件进行优化	213
技巧 82	如何利用 Windows 优化大师优化系统	213
技巧 83	如何利用魔方优化大师优化系统	220



第 7 章 Windows 系统修复与重装

7.1	Windows 系统修复	226
技巧 84	利用“老毛桃”制作启动 U 盘	226
技巧 85	利用“大白菜”制作启动 U 盘	227
技巧 86	使用“最后一次正确的配置”功能恢复系统	229
技巧 87	修复能上 QQ 却打不开网页问题	230
技巧 88	修复 IE 无法定位动态链接库问题	233
技巧 89	修复 IE 浏览器出现崩溃问题	236
技巧 90	修复开关机没有声音问题	240
技巧 91	修复任务管理器菜单栏消失问题	242
技巧 92	修复系统搜索功能失效问题	245
技巧 93	修复添加删除程序打不开问题	249
技巧 94	修复系统总是提示内存不足问题	251
技巧 95	修复电脑启动总是进行自检问题	254
技巧 96	修复 Windows 快捷键被禁用问题	256
7.2	Windows 系统卸载与重装	259
技巧 97	了解重装系统的流程	259



技巧 98 通过修复重装 Windows XP 系统	261
技巧 99 在双系统中卸载与重装 Windows 7	264
技巧 100 在 Windows XP 中利用“格式化”卸载 Windows 7 与 重装 Windows 8	267



Note

第 8 章 虚拟系统的配置与安装 271

8.1 安装与配置 VMware Workstation	271
技巧 101 如何安装 VMware Workstation	271
技巧 102 如何配置 VMware Workstation	278
技巧 103 如何安装 VMware Workstation 虚拟机系统	283
8.2 安装与配置 Virtual PC	287
技巧 104 如何安装 Virtual PC 虚拟机软件	287
技巧 105 如何配置 Virtual PC 虚拟机软件	292
8.3 HopedotVOS 虚拟系统	296
技巧 106 如何安装 HopedotVOS 虚拟系统	296
技巧 107 如何配置 HopedotVOS 虚拟系统	299

第 9 章 Windows 故障排除 302

9.1 Windows 系统故障	302
技巧 108 Windows XP 系统下怎样实现定时关机	302
技巧 109 怎么修改 Windows XP 系统的登录背景图案	303
技巧 110 正版序列号验证时出错	305
技巧 111 快速关闭停止响应的程序	307
技巧 112 桌面的快捷方式程序图标都变成了相同的图标	309
技巧 113 如何一键同步 Windows 7 的文件夹视图设置	311
技巧 114 如何在 Windows 7 系统中卸载更新	313
技巧 115 Windows 7 中资源管理器无法展开目录	315
技巧 116 Windows 7 中无法隐藏菜单栏	317
技巧 117 USB 设备插拔后无法再识别	319
技巧 118 解决取消关机提示无效问题	321
技巧 119 Windows 7 无法访问第二块硬盘	323
技巧 120 Windows 7 播放视频时出现锯齿	324
技巧 121 颜色校正引起的系统速度变慢	325
技巧 122 Windows 7 系统中游戏不能全屏显示	327



Note

技巧 123	如何自动释放系统资源	329
技巧 124	解决 Windows 7 媒体中心不能自启动	331
技巧 125	让 Windows 7 自动更新完不重新启动	332
技巧 126	Windows 8 应用商店丢失怎么办	334
技巧 127	利用 Windows 8 自带的问题检测功能	336
技巧 128	使用 Windows 8 问题步骤记录器	338
9.2	办公软件故障	340
技巧 129	打开 Word 文档时速度很慢	340
技巧 130	为什么输入字符显示不了	341
技巧 131	如何让文档自动备份	342
技巧 132	Word 文档显示有乱码	343
技巧 133	Excel 文件打不开	344
技巧 134	为什么公式计算结果不会变化	345
技巧 135	公式中计算结果无法自动更新	346
技巧 136	避免 Flash 引发的计算机病毒提示	346
技巧 137	如何将表格插入到幻灯片中	348
技巧 138	放映结束时总是黑屏	348
技巧 139	如何禁止观众用鼠标控制幻灯片的放映	349
9.3	常见上网故障	349
技巧 140	为什么可以上 QQ 但不能访问网站	349
技巧 141	QQ 总是重启怎么办	350
技巧 142	QQ 邮箱上传附件失败怎么办	352
技巧 143	收发完邮件后就断线	354
技巧 144	Outlook Express 为什么打不开附件	354
技巧 145	论坛中无法上传图片	355
技巧 146	怎么阻止浏览网页时弹出的广告窗口	356
技巧 147	如何举报存在威胁的网站	357
技巧 148	如何关闭脚本错误提示信息	358
技巧 149	如何关闭迅雷资讯的弹出	360
技巧 150	重启后电脑是否能继续下载	360
技巧 151	如何取消默认迅雷下载	361

第 1 章 安装 Windows 操作系统

1.1 安装单操作系统

技巧 1 如何安装 Windows XP 操作系统

Windows XP 操作系统是目前使用最为广泛的操作系统之一，其安装过程可以说是半自动化的，用户只需输入一些简单的信息即可完成安装。

通过本技巧可以实现 Windows XP 的安装。

一、准备工作

① 准备好 Windows XP Professional 简体中文版安装光盘，并检查光驱是否支持自启动。

② 可能的情况下，在运行安装程序前用磁盘扫描程序扫描所有硬盘，检查硬盘错误并进行修复，否则安装程序运行时若检查到有硬盘错误将会很麻烦。

③ 用纸张记录安装文件的产品密钥（安装序列号）。

④ 可能的情况下，用驱动程序备份工具（如驱动精灵）将原 Windows XP 下的所有驱动程序备份到硬盘上（如 F:\Drive）。最好能记下主板、网卡、显卡等主要硬件的型号及生产厂家，预先下载驱动程序备用。

⑤ 如果想在安装过程中格式化 C 盘或 D 盘（建议安装过程中格式化 C 盘），请备份 C 盘或 D 盘有用的数据。

二、用光盘启动系统

① 启动电脑按“Delete”键进入 BIOS 并将光驱设为第一启动盘，保存设置，如图 1-1 所示。



专家点拨

使用安装光盘安装系统时，必须进入 BIOS 并设置从光驱启动。

② 将 Windows XP 安装光盘放入光驱，重新启动电脑。刚启动时，当出现如图 1-2 所示时快速按下“Enter”键，否则不能启动 Windows XP 系统光盘安装。



Note



图 1-1

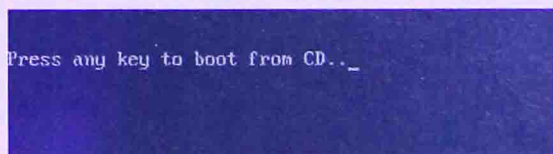


图 1-2

三、安装 Windows XP Professional

① 光盘启动后，即可进入安装界面，选中“要现在安装 Windows XP，请按 ENTER 键”单选按钮，如图 1-3 所示。

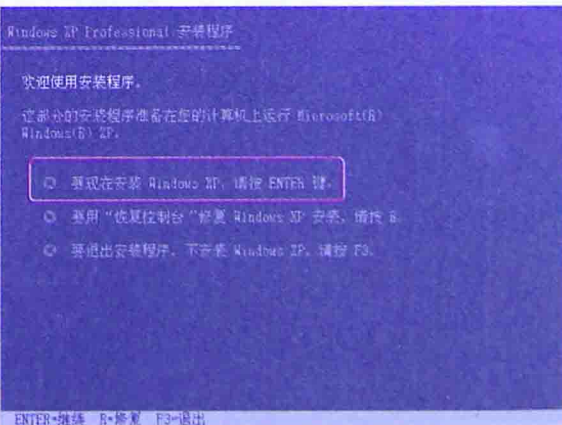


图 1-3

② 打开“Windows XP 许可协议”界面，按“F8”键，如图 1-4 所示。



Note

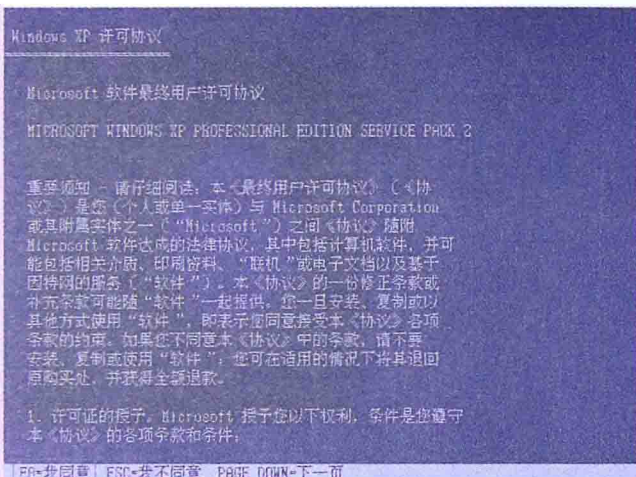


图 1-4

③ 使用方向键选择安装系统所用的分区，选择好后按“Enter”键进行确认，如图 1-5 所示。

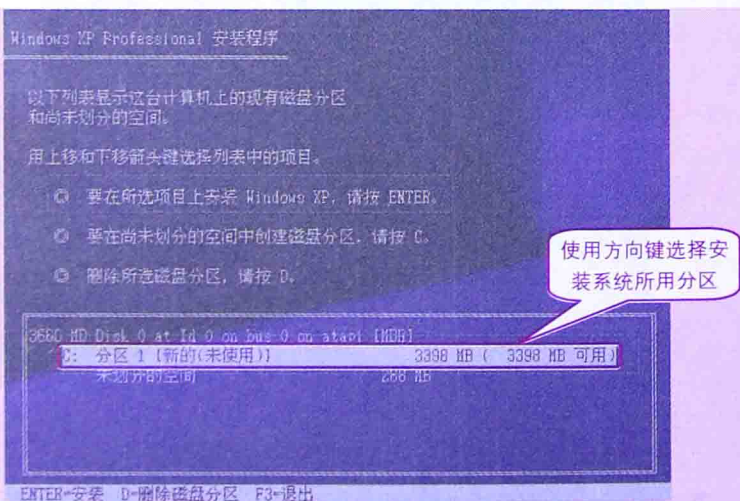


图 1-5

④ 可以对所选分区进行文件系统转换，选择后按“Enter”键继续，如图 1-6 所示。



Note

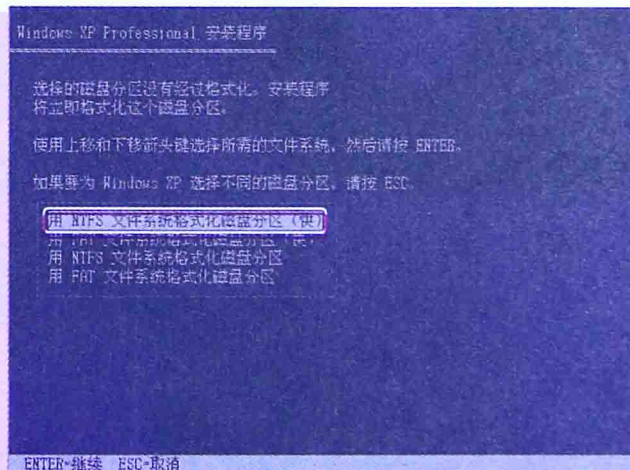


图 1-6

- ⑤ 接着按 “F” 键对所选分区进行格式化，如图 1-7 所示。

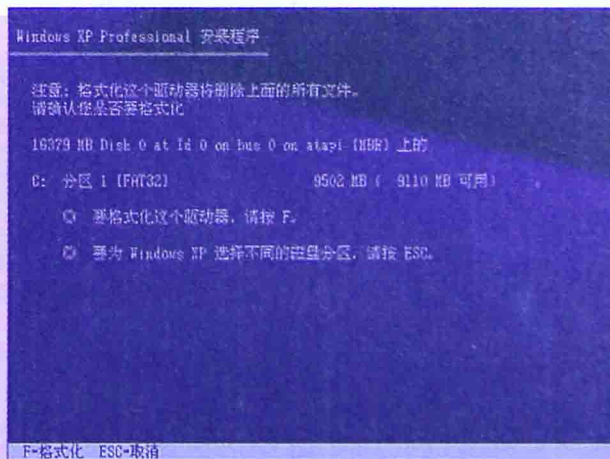


图 1-7

- ⑥ 接着选中 “要继续格式化磁盘分区，请按 **ENTER**” 单选按钮，按 “Enter” 键继续，如图 1-8 所示。
- ⑦ 文件系统格式将对 C 盘进行格式化，并显示格式化进度，如图 1-9 所示。
- ⑧ 格式化完成后，开始复制文件，并显示复制进度，如图 1-10 所示。



Note

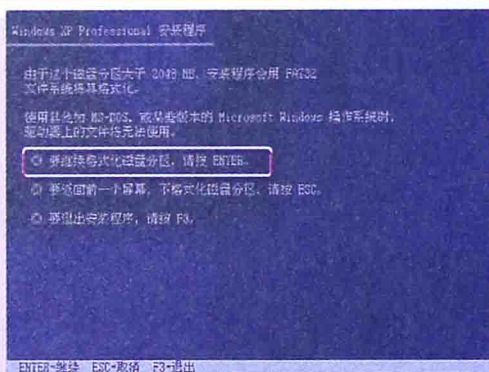


图 1-8

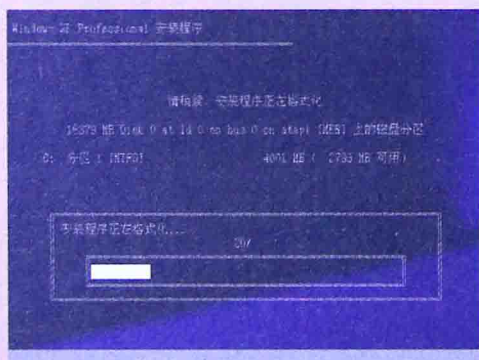


图 1-9

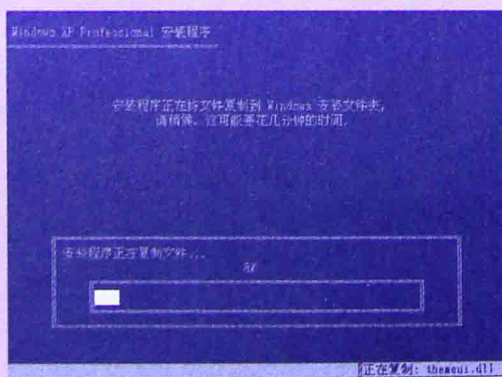


图 1-10



- ⑨ 文件复制完成后，安装程序开始初始化 Windows 配置，如图 1-11 所示。

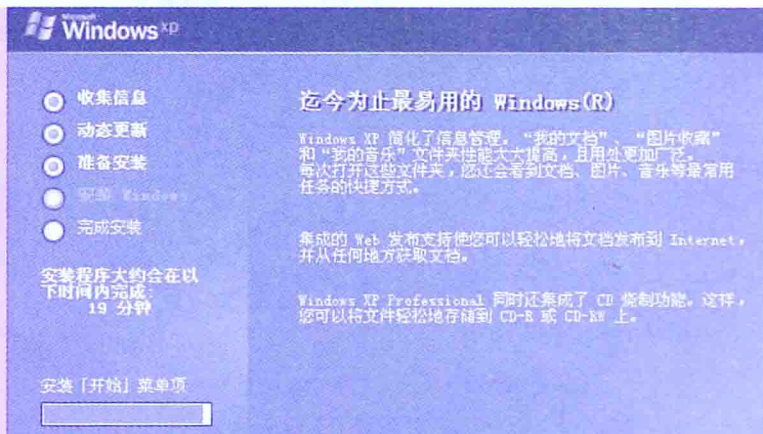


图 1-11

- ⑩ 初始化完成后弹出“区域和语言选项”界面，选用默认值，单击“下一步”按钮，如图 1-12 所示。

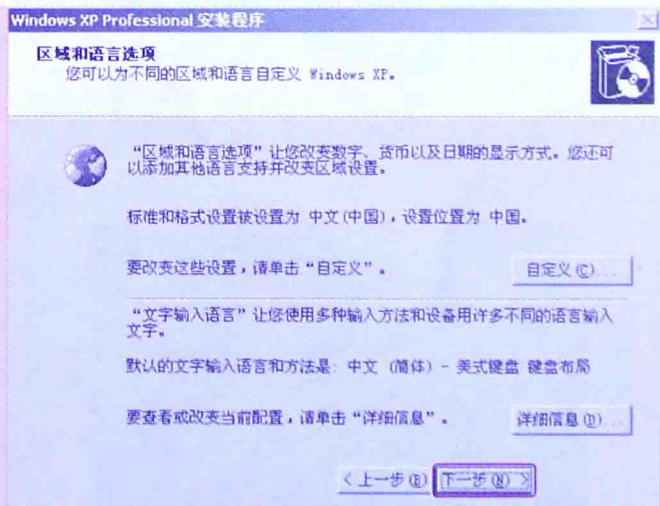


图 1-12

L 进入“自定义软件”界面，输入用户名和单位，单击“下一步”按钮，如图 1-13 所示。