



22集, 90分钟多媒体教学录像



学电脑·
非常简单

系统安装 重装·备份与还原

前沿文化 编著

畅销系列

超值
升级版

知识 | 操作方法 | 专业技能

简单快捷地学会系统安装与维护

轻松成为电脑高手

最实用、最常用的知识，让您的学习不做无用功

实用案例贯穿全书，让您即学即用、学有所用

图解式的讲解，让您阅读起来轻松直观，学习效率事半功倍

多媒体视频辅助教学，让您像看电视一样学习

实惠的价格，让您花最少的钱学到最多的知识



超便捷 让您随时随地学系统操作



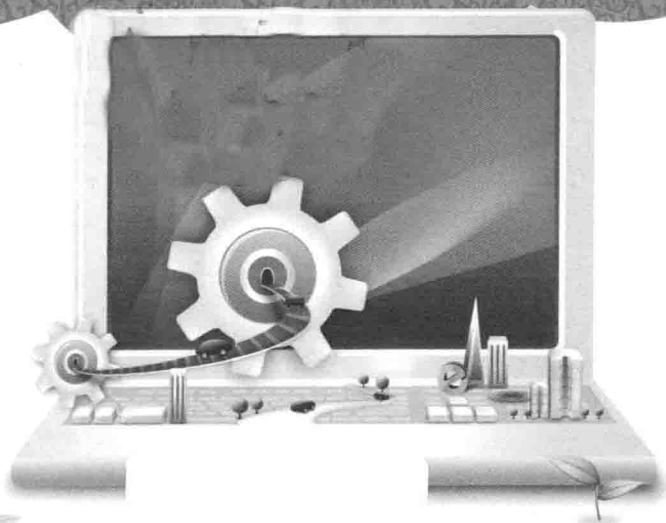
科学出版社

非常简单

系统安装

重装、备份与还原

前沿文化 编著



科学出版社

北京

内 容 简 介

本书从零开始,完全从“让自学变得更简单”的角度出发,力求解决初学者“学得会”与“用得上”两个关键问题;采用“图解操作+步骤引导”的全新写作方式,结合工作与生活中的实际应用,系统并全面地讲解系统安装、重装、备份与还原的相关知识。

本书在内容安排上注重读者日常生活、学习和工作中的使用需求,突出“实用、易学”的特点。其主要内容包括系统安装的准备工作和安装主流的Windows操作系统、安装驱动程序和系统补丁与上网设置、安装/管理与卸载双操作系统、重装与优化操作系统、数据的备份与还原、系统的备份与还原、恢复丢失的数据、病毒查杀与电脑维护等知识。

本书适合无基础又想快速掌握系统安装、重装、备份与还原的初学者使用,也可作为电脑培训班的教学用书。

图书在版编目(CIP)数据

系统安装、重装、备份与还原/前沿文化编著.
北京:科学出版社,2014.4
(学电脑·非常简单)
ISBN 978-7-03-040274-5

I. ①系… II. ①前… 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053412号

责任编辑:周晓娟 桂君莉 吴俊华 / 责任校对:杨慧芳
责任印刷:华程 / 封面设计:张世杰

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>

北京市艺辉印刷有限公司印刷

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

*

2014年7月第 一 版 开本:889×1194 1/32
2014年7月第一次印刷 印张:6
字数:219 000

定价:24.80元(含1CD价格)
(如有印装质量问题,我社负责调换)

前言

Preface

《学电脑·非常简单》系列图书自2010年上市以来，受到广大初学者的认可与好评，套书销量达到37万册。电脑技术日新月异，为了“让自学变得更简单”，给零基础的读者创作出最新、最实用、最有价值的自学读物，我们搜集了系统安装、重装、备份与还原等相关的最新技能与技术，结合众多专家经验与一线老师的教学经验，精心升级并编写出《学电脑·非常简单——系统安装、重装、备份与还原》（第2版）。

致读者的心里话

操作系统是保障电脑正常工作的灵魂。如果没有操作系统，任何电脑硬件、应用软件都无法发挥作用。因此，在使用电脑的过程中，学会电脑系统的安装、日常维护、备份与还原等操作，也是电脑用户必须掌握的一项基本技能。为了让初学者快速掌握电脑系统的安装与重装、备份与还原、日常维护的相关技能，我们整理众多电脑系统维护专家的成功经验和一线老师的教学经验，精心策划并编写了本书。

本书力求解决“学得会”与“用得上”两个关键问题，无论是图书内容的安排，还是写作方式的选择，都是经过多位初学者试读成功并探讨和总结出来的。其目的是为了保证读者能在短时间内快速掌握相关技能，并且能从书中学到有用的知识。



为什么说“学电脑·非常简单”？

◆ 图解式操作示范，直观形象，易学易懂，无师速成

为了方便初学者学习，本书采用全新的“图解操作+步骤引导”方式进行讲解，省去烦琐冗长的文字叙述。读者只要按照步骤讲述的方法操作，就可以一步一步地做出与书中相同的效果，真正做到简单明了、直观易学。

◆ 文字语言通俗易懂，内容实用，面向实战

本书在写作风格上力求语言通俗、文字浅显，避免生僻、专业的词汇术语；在内容安排上结合生活与工作的实际应用，以“只讲常用的，只讲实用的知识”为原则，并以实例方式讲解相关的操作技巧，以保证知识能学以致用。

◆ 大容量的多媒体教学光盘，令学习更轻松

为了方便读者自学，本书还配有一张同步教学的多媒体光盘。通过教学光盘的动画演示与同步语音讲解的完美结合，给读者直观形象地展示操作的每一步，这样有助于改善初学者的学习效果，提高学习效率。通过光盘互动学习，可以让读者感受到老师亲临现场教学的学习效果。

本书的主要内容

《系统安装、重装、备份与还原》是《学电脑·非常简单》系列书中的一本。全书共分为 10 章，具体章节内容如下。

- Chapter 01 准备工作要做好——BIOS 设置与硬盘分区格式化
- Chapter 02 单系统安装轻松上手——安装主流的 Windows 操作系统
- Chapter 03 做好系统安装的收尾工作——安装驱动、补丁与上网设置
- Chapter 04 轻松玩转双系统——双系统安装、管理与卸载
- Chapter 05 快速重装系统——多种方法重装崩溃的系统
- Chapter 06 优化无极限——通过优化提升系统速度
- Chapter 07 保护数据很重要——备份与还原数据
- Chapter 08 系统损坏可还原——备份与还原系统
- Chapter 09 数据丢失能找回——恢复丢失的数据
- Chapter 10 安全措施要做好——病毒查杀与电脑维护

本书由前沿文化与中国科技出版传媒股份有限公司新世纪书局联合策划。在此，向所有参与本书编创的工作人员和相关老师表示由衷的感谢。

最后，真诚感谢读者购买本书。您的支持是我们最大的动力，我们将不断努力，为您奉献更多、更优秀的图书。由于计算机技术发展非常迅速，加上编写水平有限，书中疏漏或不妥之处在所难免，敬请广大读者和同行批评指正。

编著者

2014 年 4 月

目 录 Contents

Chapter

01

准备工作要做好 ——BIOS 设置与硬盘分区格式化



1.1 BIOS 设置速成 2

1.1.1 认识 BIOS 2

1.1.2 进入 BIOS 设置界面 2

1.1.3 掌握 BIOS 的操作方法 3

1.1.4 设置启动设备 4

1.1.5 载入默认设置 4

1.1.6 保存设置结果并退出 BIOS 设置界面 5



1.2 快速学会硬盘分区与格式化 5

1.2.1 认识硬盘分区 5

1.2.2 认识分区格式 7

1.2.3 合理规划分区 8

1.2.4 用系统安装盘分区 11

1.2.5 用 PartitionMagic 全面管理分区 12



Chapter

02

单系统安装轻松上手 ——安装主流的 Windows 操作系统

2.1 认识各类操作系统.....20

2.1.1 认识主流 Windows 操作系统.....20

2.1.2 认识其他主流操作系统.....21



视频教程

2.2 全新安装 Windows 操作系统.....22

2.2.1 全新安装 Windows XP.....23

2.2.2 全新安装 Windows 7.....30

2.2.3 全新安装 Windows 8.....34



视频教程

2.3 升级安装 Windows 操作系统.....37

2.3.1 升级安装 Windows 7.....37

2.3.2 升级安装 Windows 8.....40

Chapter

03

做好系统安装的收尾工作 ——安装驱动、补丁与上网设置



视频教程

3.1 手工管理驱动程序.....44

3.1.1 使用安装向导安装驱动程序.....44

3.1.2 全手工安装驱动程序.....45

3.1.3 卸载驱动程序.....47



视频教程

3.2 使用驱动精灵管理驱动程序.....48

3.2.1 使用驱动精灵自动识别硬件	48
--------------------------	----

3.2.2 使用驱动精灵安装驱动程序	48
--------------------------	----



3.3 自动安装系统补丁	50
---------------------------	-----------

3.3.1 通过自动更新安装系统补丁	50
--------------------------	----

3.3.2 用 360 安全卫士安装系统补丁	51
------------------------------	----



3.4 连通局域网与互联网	52
----------------------------	-----------

3.4.1 连接局域网	53
-------------------	----

3.4.2 连接互联网	54
-------------------	----

Chapter

04

轻松玩转双系统

——双系统安装、管理与卸载



4.1 安装 Windows 双操作系统	60
-----------------------------------	-----------

4.1.1 做好安装之前的准备工作	60
-------------------------	----

4.1.2 在 Windows XP 中安装 Windows 7	60
--	----

4.1.3 在 Windows 7 中安装 Windows XP	62
--	----

4.1.4 设置默认启动的操作系统	63
-------------------------	----



4.2 多操作系统共享资源	65
----------------------------	-----------

4.2.1 共享“我的文档”	65
----------------------	----

4.2.2 共享虚拟内存文件	67
----------------------	----

4.2.3 共享临时文件夹	70
---------------------	----



4.2.4 共享系统桌面	72
--------------------	----



4.3 卸载不用的操作系统	75
----------------------------	-----------

4.3.1 卸载 Windows 7 留下 Windows XP	75
--	----

4.3.2 卸载 Windows XP 留下 Windows 7	76
--	----

Chapter

05

快速重装系统 ——多种方法重装崩溃的系统



5.1 做好重装系统的准备	82
----------------------------	-----------

5.1.1 制作 Windows PE 启动 U 盘	82
----------------------------------	----

5.1.2 在 Windows 中重新分区与格式化硬盘	84
-----------------------------------	----



5.2 掌握重装系统的 4 种方法	87
--------------------------------	-----------

5.2.1 在 Windows 下重装操作系统	88
-------------------------------	----

5.2.2 在 DOS 下重装操作系统	90
---------------------------	----

5.2.3 通过“恢复控制台”修复安装操作系统	91
-------------------------------	----

5.2.4 使用金山卫士快速重装操作系统	93
----------------------------	----

Chapter

06

优化无极限 ——通过优化提升系统速度



6.1 优化电脑启动速度	98
---------------------------	-----------

6.1.1 删除不必要的启动项目	98
------------------------	----

6.1.2 取消欢迎界面快速进入系统	99
--------------------------	----

6.1.3 缩短启动菜单显示时间	101
------------------------	-----

6.1.4 关闭消息通知	103
--------------------	-----



6.2 优化磁盘存储空间..... 106

6.2.1 整理磁盘碎片	106
--------------------	-----

6.2.2 清理磁盘垃圾文件	107
----------------------	-----

6.2.3 禁止系统还原	109
--------------------	-----

6.2.4 关闭系统错误发送报告	110
------------------------	-----

6.2.5 关闭休眠功能	111
--------------------	-----

6.2.6 压缩文件夹以节约磁盘空间	112
--------------------------	-----



6.3 优化系统运行速度..... 113

6.3.1 关闭一些暂时不用的服务以减轻系统负担	113
--------------------------------	-----

6.3.2 取消缩略图加快文件夹显示速度	117
----------------------------	-----

6.3.3 降低软件对 CPU 的占用率	118
----------------------------	-----

6.3.4 使用 U 盘提升系统性能	119
--------------------------	-----

6.3.5 禁止访问某分区以减轻系统负担	120
----------------------------	-----

6.3.6 让桌面图标更容易查找	121
------------------------	-----

6.3.7 清除安全日志加快系统运行速度	122
----------------------------	-----

6.3.8 让系统自动关闭停止响应的程序	123
----------------------------	-----

6.3.9 加快子菜单显示速度	123
-----------------------	-----

6.3.10 删除驱动备份以释放磁盘空间	124
----------------------------	-----

6.3.11 删除 Windows 7 中无用文件以释放磁盘空间	124
--	-----



Chapter

07

保护数据很重要 ——备份与还原数据



视频教程

7.1 备份与还原系统数据..... 126

7.1.1 备份与还原注册表126

7.1.2 输入法自定义词组的备份与还原127

7.1.3 使用驱动精灵备份与还原驱动程序127

7.1.4 磁盘分区表的备份与还原128

7.1.5 备份与还原 IE 收藏夹129



视频教程

7.2 学用 Windows 系统的备份工具..... 131

7.2.1 学用 Windows XP 的备份工具131

7.2.2 学用 Windows 7 的备份工具133

Chapter

08

系统损坏可还原 ——备份与还原系统



视频教程

8.1 学用系统自带的系统还原功能 140

8.1.1 学用 Windows XP 的系统还原点功能140

8.1.2 学用 Windows 7 的系统还原点功能142

8.1.3 学用 Windows 7 的系统映像创建和还原功能145



视频教程

8.2 用 Ghost 备份和还原操作系统..... 148

8.2.1 备份操作系统149

8.2.2 还原操作系统151

数据丢失能找回 ——恢复丢失的数据

9.1 掌握正确保存数据的方法 156

9.1.1 补救不如预防 156

9.1.2 正确使用移动存储设备以避免损坏数据 156

9.1.3 硬盘损坏的主要原因 157

9.1.4 硬盘将要出现问题的先兆 157

9.1.5 硬盘常见故障及其具体原因 158

9.1.6 硬盘故障常用检测与维修的方法 159



视频教程

9.2 用 EasyRecovery 恢复丢失的数据 161

9.2.1 恢复已删除的文件 161

9.2.2 恢复被格式化分区中的文件 163

9.2.3 恢复损坏分区中的文件 165

9.2.4 修复损坏的文件 167

安全措施要做好 ——病毒查杀与电脑维护

10.1 认识病毒木马和恶意软件 170

10.1.1 什么是病毒 170

10.1.2 什么是木马 170

10.1.3 什么是恶意软件 171



10.1.4 预防病毒等威胁的方法	171
-------------------------	-----



10.2 使用 360 软件清扫电脑..... 172

10.2.1 用 360 软件查杀病毒	172
---------------------------	-----

10.2.2 用 360 软件清除木马	174
---------------------------	-----

10.2.3 用 360 软件移除恶意软件	175
-----------------------------	-----

10.3 电脑日常维护..... 176

10.3.1 为电脑创建合适的使用环境	176
---------------------------	-----

10.3.2 定期为电脑做清洁	177
-----------------------	-----

Chapter 01

准备工作要做好 ——BIOS设置与硬盘分区 格式化

本章导读

在为电脑安装操作系统前，要做好两项基本的准备工作，一是调整BIOS设置，使电脑能从光驱启动；二是将空白硬盘分区，这样可以分门别类地存放操作系统、应用软件等，使硬盘的管理和使用井井有条。

知识要点

- ◎ 掌握BIOS的操作方法
- ◎ 掌握在BIOS中设置启动设备的方法
- ◎ 掌握为硬盘分区的方法
- ◎ 掌握使用PartitionMagic软件管理硬盘分区的方法



1.1 BIOS设置速成

安装操作系统之前，为什么要讲解 BIOS 设置的内容呢？这是因为安装操作系统时，经常需要从光驱启动电脑，而不从硬盘启动，所以此时就要在 BIOS 设置中进行调整。

此外，在 BIOS 设置中能够调整的参数还有很多，不少参数甚至影响到电脑的运行效率。因此，掌握设置 BIOS 参数的技能十分有必要——不仅能在安装系统时用到，在日后使用电脑的过程中还能发挥很大的作用。



教学视频

光盘 \ 教学视频 \ 第 1 章 \ 1.1.mp4

1.1.1 认识BIOS

BIOS 是 Basic Input/Output System（基本输入 / 输出系统）的缩写。总的来说，它是一组程序，为电脑提供最低层、最直接的硬件控制与支持，是联系最低层的硬件设备与上层软件程序（即操作系统）的桥梁。

BIOS 向用户提供一个设置界面，用户可以在相应的界面中调整各种参数，如设置时间、开关板载声卡 / 显卡、分配共享显存，甚至进行超频等。BIOS 会将用户设定的参数记录在 CMOS 芯片中，以防丢失。

BIOS 一般均被固化在电脑主板的一块芯片中，如下图所示。



新手注意

由于通过 BIOS 设置的参数是存放在 CMOS 芯片中的，所以有的人又把 BIOS 设置称为“CMOS 设置”，这两种说法其实是一回事。本书中将统一称为“BIOS 设置”。

1.1.2 进入BIOS设置界面

目前，较为常见的 BIOS 主要有 Award BIOS 和 AMI BIOS 两种类型，基本上所有的电脑都采用了这两种 BIOS，另外还有少数品牌电脑和笔记本使用

了 Phoenix BIOS。进入 Award BIOS 和 AMI BIOS 的方法基本相同，但进入 Phoenix BIOS 的方法则略有区别，具体如下所示。

- ◆ Award BIOS 和 AMI BIOS 的进入方法是在开机时按 Del 键。
- ◆ Phoenix BIOS 的进入方法是在开机时按 F2 键。

一些不常见的 BIOS 有其特殊的进入方法，用户可在启动电脑时注意屏幕上的提示。以 Award BIOS 为例，使用 Award BIOS 的电脑在启动时会显示 Press DEL to enter SETUP，提示用户按下 DEL 键（也就是键盘上的 Del 键）进入 BIOS 设置界面，如下图所示。



Award BIOS 的启动提示信息

1.1.3 掌握BIOS的操作方法

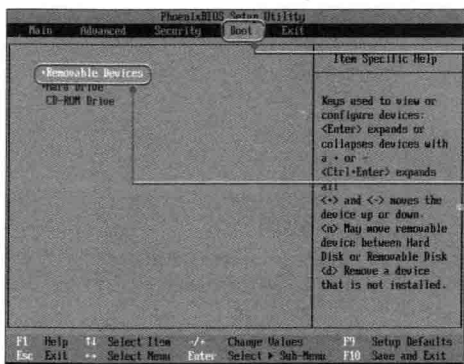
在 Award BIOS 里都是使用键盘进行操作，这些控制键的具体功能如下表所示。

控制键	功能
↑	向前移一项
↓	向后移一项
←	向左移一项
→	向右移一项
Enter	选定此选项
Esc	退出界面或者返回到主界面
+或Page Up	增加数值或改变选项
-或Page Down	减少数值或改变选项
F1	主题帮助，仅对状态显示界面和选择设定界面有效
F5	从CMOS中恢复前次的CMOS设定值，仅对选择设定界面有效
F6	从故障保护默认值表中加载CMOS值，仅对选择设定界面有效
F7	加载优化默认值
F10	保存改变后的CMOS，设定值并退出



1.1.4 设置启动设备

使用光盘、U 盘安装或修复操作系统时，需要从光驱或 USB 接口启动电脑，而不能从硬盘启动电脑；而安装或修复完毕后，又需要让硬盘来启动电脑。因此，从 BIOS 中设置启动设备是非常重要的一项技能。



步骤01 切换到 Boot 选项卡。



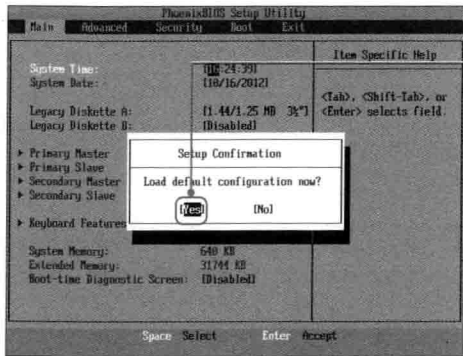
步骤02 选择一个启动设备后，使用“+”键或“-”键调整其启动顺序。



如果从光驱启动，则启动设备应选择 CD-ROM 或 DVD-ROM 等；如果要从 U 盘启动，则应选择 Removable Devices；如果要从硬盘启动，则应选择 Hard Drive。注意，各个版本对启动设备的称呼略有不同，比如 Removable Devices 设备，在有的 BIOS 里称为 Flash Drive。

1.1.5 载入默认设置

如果在设置 BIOS 参数后电脑出现异常，却又忘记究竟是哪一项设置导致的，无法让电脑恢复正常时，可通过载入 BIOS 设置程序的默认参数设置进行恢复。



步骤

在任意界面中按 F9 键，在弹出的界面中选择 Yes 选项后，按 Enter 键。

