



- ▶ 超过15小时多媒体精彩视频，直观影像帮助读者轻松学会。
- ▶ 本书附录和多部Windows 7操作系统学习电子书倾囊相送。



中文版 | Windows 从入门到精通



林登奎 编著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



中文版 | Windows 7 从入门到精通



林登奎 编著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 简 介

Windows 7 作为微软最新一代 Windows 操作系统, 包含非常多的新特性和功能, 并且相比前一代系统发生了很大的变化。本书从计算机的基本使用开始详细介绍了 Windows 7 的常用操作和使用技巧, 由浅至深地讲解了 Windows 7 中的各项特性和功能, 其中包括了 Windows 7 基本的用户界面、Aero 特色的 3D 用户界面、资源管理和文件系统、详细的应用程序使用讲解、管理数字音乐、数字娱乐应用、网上冲浪方法与技巧、系统管理与维护、系统安全与防护等方面的知识和技能, 涉及 Windows 7 应用的方方面面, 是学习 Windows 7 的必备参考书。

本书由具有丰富教学与实践经验的微软认证专家编写, 全面细致地介绍了微软操作系统 Windows 7 的使用方法与技巧, 适合 Windows 7 初、中级用户阅读, 对读者熟练使用 Windows 7 并深入了解和掌握高级应用技巧也有很大的帮助, 还可作为广大计算机爱好者、大中专学生、计算机管理员学习使用和管理 Windows 7 的好帮手。

图书在版编目 (CIP) 数据

中文版 Windows 7 从入门到精通 / 林登奎编著. --
北京: 中国铁道出版社, 2011. 8
ISBN 978-7-113-13022-0

I. ①中… II. ①林… III. ①Windows 操作系统
IV. ①TP316.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 095402 号

书 名: 中文版 Windows 7 从入门到精通
作 者: 林登奎 编著

策划编辑: 荆 波
责任编辑: 荆 波
封面设计: 付 巍
责任印制: 李 佳

读者服务热线: 010-63560056
编辑助理: 张 丹
封面制作: 郑少云

出版发行: 中国铁道出版社 (北京市宣武区右安门西街 8 号 邮政编码: 100054)
印 刷: 北京铭成印刷有限公司
版 次: 2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷
开 本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 26.75 字数: 638 千
书 号: ISBN 978-7-113-13022-0
定 价: 49.80 元 (附赠光盘)

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社发行部联系调换。

Windows 7 是微软公司于 2009 年 10 月推出的新一代个人计算机应用操作系统，其设计的目的在于使系统的使用更加人性化，性能更加强劲，安全性更高。与上一代的 Windows Vista 相比，Windows 7 具有多项重要的新功能，其中有对原有功能的改进，也有新增加的功能。这些重要的更新使得 Windows 7 操作系统能够尽最大可能地贴近用户，在性能、易用性、安全性等方面与 Windows Vista 相比都有了显著的提高。同时，这些功能和变化，使得 Windows 7 具有全面超越和取代 Windows XP 的实力，成为未来几年内计算机上安装的主流操作系统。

为帮助读者完全掌握 Window 7 的方方面面，本书全面细致地介绍了 Windows 7 在各个方面的使用方法与技巧。全书由 Windows 7 的入门基础开始讲起，从实用、易用的角度循序渐进地介绍了 Windows 7 的基础操作、数字娱乐应用、网上冲浪方法与技巧、系统管理与维护、系统安全与防护等方面的知识，是学习 Windows 7 的必备参考书。为了方便广大读者学习，本书结合大量的实际操作进行介绍。在编写本书时，作者对所有实例都亲自实践与测试，力求使每一个实例都能真实而完整地呈现在读者面前。

在 Windows 7 刚刚发布之初，我们做过一本《Windows 7 从入门到精通》，获得了不错的市场反映，也得到了广大读者的肯定；但是随着 Windows 7 的不断普及，像 Windows 7 的维护、配置、故障处理等方面的问题也显得日益重要，同时笔记本电脑的普及也增加了 Windows 7 在移动平台上的使用需求；本书作为修订版，做了如下修改：

(1) 考虑到即时通信软件在中国的广泛普及，绝大多数读者虽然不很精通计算机，但都会使用 QQ 这样的即时通信软件，而 Windows 7 中自带的软件 Windows Message，使用起来也非常简单，所以，在新版本中为节约篇幅，取消这一章内容的介绍。

(2) 原来不少章节介绍了一些 Windows 中自带小工具使用方法的简介。本来是为了让读者通过熟悉这些小工具，达到熟练使用 Windows 7 的目的。可是，从读者反馈来看，已经掌握 Windows XP 操作的读者，感觉这部分有些多余，从零开始学 Windows 7 的读者，学习入门之后，就会立刻尝试 Windows 7 的多媒体功能，通过它们来熟悉 Windows 7 的使用，所以，这些章节显得有些多余。为此，在本次版本中，我们把这些小工具的使用等内容，作为附录放到光盘中。有需要的读者，可以通过光盘中的电子书学习。还节约了图书的篇幅，可谓两全其美。

(3) 通过前面几章，读者快速掌握了 Windows 7 新特色和基本使用方法之后，读者最多的问题，还是集中在 Windows 7 的维护、配置和故障处理等领域。为此，我们在过

去篇幅的基础上,新增加了这方面内容。特别是考虑到新购机用户,绝大多数使用的是笔记本电脑,所以,单独增加了一章笔记本电脑中 Windows 7 使用、配置和维护。

通过这些改变,我们可以更加清晰地帮助读者完全掌握 Windows 7,读者在阅读和学习过程中,如果有新的问题,也请给我们反馈。

本书的特点

1. 循序渐进,由浅入深

为了方便读者学习,本书首先介绍了 Windows 7 的入门知识,熟悉系统的基础操作,然后循序渐进地介绍了 Windows 7 的数字娱乐应用、网络应用与高级系统管理和维护等知识。这种方式符合大多数读者的认知规律,使读者学习时更加轻松。

2. 内容全面,步骤详尽

在编写本书时,结合实际应用给出详尽的操作步骤与技巧提示,力求将最常见的方法与技巧全面细致地介绍给读者。

3. 在线交流

欢迎登录编者的专栏博客 http://rzchina.net/column_tree_list 发表问题。在博客首页中的“Windows 7 问题专用贴”下方发表评论,并留下您的联系方式(QQ 或 E-mail)即可。

本书的内容

第 1 篇 Windows 7 入门篇

第 1 章:介绍 Windows 7 的 Aero 界面、系统的启动与退出,并了解有关系统用户的概念和在使用系统过程中如何获取帮助。

第 2 章:介绍如何使用桌面、“开始”菜单,以及如何使用窗口、菜单、对话框和快速启动栏及资源管理器。

第 3 章:介绍文件和文件夹的基本操作,文件和文件夹的压缩,导航窗格的使用,文件夹窗口视图方式的更改,文件和文件夹的打开、重命名、复制、移动、创建和删除,以及如何设置文件夹和搜索选项。

第 4 章:在使用计算机时,经常需要从其他途径安装应用程序,例如安装常用的视频与音频播放软件、即时通信软件、学习软件、财务软件等。对于不再使用的应用程序,可以将其卸载。此外,某些 Windows 系统组件也可以根据需要进行添加或删除。本章介绍如何安装与卸载程序,以及如何打开或关闭 Windows 功能。

第 2 篇 Windows 7 数字娱乐篇

第 5 章:Windows 7 的多媒体娱乐功能比 Windows Vista 有所增强,在性能及用户体验方面均有所改善。除了可以使用最新版本 Windows Media Player 12 播放音频视频文件

之外,还可以使用 Windows DVD Maker 制作视频 DVD。此外,功能全面的媒体中心包括了几乎所有的多媒体娱乐功能,如欣赏音乐与视频、浏览数码照片、观看电视节目、收听广播等,Windows 7 中还提供了极具趣味的单机小游戏和联网游戏。本章介绍了 Windows 7 数字娱乐方面的相关知识。

第 6 章:数码照片的使用在日常生活中十分常见,随着数码照相机、各种具有拍照功能手机的普及,人们信手即可拍得大量数码照片。此外,还可以通过扫描仪等专业图片扫描设备获取各种数码照片,或者通过互联网搜索并下载所需的照片。Windows 7 可以方便地将这些照片从其他设备传输到计算机中,并对这些照片进行组织和管理,对于希望长久保存的照片,还可以刻录成照片光盘、制作成带有音乐的视频光盘等供亲友欣赏。本章介绍在 Windows 7 中查看与处理数码照片的相关知识。

第 7 章:计算机的一个非常重要也是非常普遍的用途就是“娱乐”,观看数字电影和制作个性化的数字视频是众多娱乐中应用比较多的种类。工作之余欣赏电影,或者将自己所拍的照片、视频制作成电影与亲友共享,可以为自己的生活平添许多乐趣。本章介绍如何观看数字电影、如何使用 Windows 7 中的数字设备舞台和如何使用 Windows Live Movie Maker 制作数字视频。

第 3 篇 Windows 7 网络应用篇

第 8 章:如今互联网已经日渐进入了普通百姓家,人们越来越多地开始接触互联网,熟悉互联网各种应用,如浏览信息、搜索资源、收发电子邮件、欣赏电视电影与音乐节目、写个人博客、聊天交友、下载软件与电影等。本章介绍如何根据实际需要连接互联网、如何使用 Windows 7 的网络和共享中心,以及如何使用防火墙确保上网的安全性。

第 9 章:在 Internet 互联网上获取各种信息,进行工作和娱乐,在英文中上网是“Surfing the Internet”,因“Surfing”的意思是冲浪,即称为“网上冲浪”,这是一种形象的说法。网上冲浪和资源下载的主要工具是浏览器,在 IE 浏览器的地址栏中输入 URL 地址,在 Web 页面上移动鼠标可以链接到不同的页面进行浏览,这就是所谓的网上冲浪。本章介绍 IE 8 浏览器的使用方法和技巧,以及网上冲浪和网络资源下载的相关知识。

第 10 章:电子邮件是最常用的 Internet 服务之一,熟练掌握电子邮件的使用方法可以在生活和工作中节省通信成本,提高各方面的效率。本节介绍什么是电子邮件,如何申请和使用电子邮箱,如何使用 Live Mail 来收发电子邮件。

第 4 篇 Windows 7 系统管理、安全与维护篇

第 11 章:Internet 的日益普及,深刻地改变着人们的生活与工作方式,如果经常访问 Internet,难免会遭受各种病毒或木马的侵害。如何让用户的系统更加安全、稳定地工作,Windows 7 提供了多种使计算机系统更加安全的功能,包括 Windows 在线更新、

反间谍软件 Windows Defender、Windows 防火墙。用户也可安装杀毒软件和防木马软件来保护计算机的安全。本章介绍与网络安全和病毒防护相关的知识。

第 12 章：在使用计算机的过程中，有时会需要安装或卸载硬件。例如，为了能够流畅地运行大型网络游戏，可能需要更换一块性能更佳的显卡，或者升级内存。如果要安装监控系统，则需要安装视频监控卡。硬件安装完成后大多需要安装相应的驱动程序才能正常工作。本章介绍如何使用设备管理器安装、管理与卸载硬件设备以及如何添加一个新硬件。

第 13 章：在 Windows 7 操作系统中，新增加了一个功能非常强大的工具 Windows PowerShell，它是命令提示符 CMD 的升级版本。Windows PowerShell 是微软公司专为 Windows 操作系统开发的，其目的是通过命令行对系统进行管理，可以使计算机使用者更加容易地操作与控制计算机。本章将介绍 Windows PowerShell 的具体使用方法。

第 14 章：Windows 系统提供了多种系统工具，如系统备份和还原、远程桌面和远程协助等，可以帮助用户轻松地对计算机进行日常的系统维护。本章介绍这些系统工具的使用方法和技巧。

第 15 章：在使用 Windows 7 系统的过程中，需要加强对系统的管理和优化，以便系统能够正常而稳定地运行。本章介绍如何管理应用程序和进程，如何管理用户账户，如何管理电源计划和如何进行系统性能优化。

第 16 章：磁盘管理是一种用于管理硬盘及其所包含的卷或分区的系统实用工具。磁盘管理可以使用户无须重新启动系统或中断用户操作就能执行与磁盘相关的大部分任务，多数配置的更改可立即生效。本章介绍如何使用磁盘管理工具和如何进行日常磁盘维护。

第 17 章：虽然 Windows 7 相对于以前版本的 Windows 在稳定性和安全性等方面有了很大的提升，但仍然需要定期进行管理和维护。同时，系统管理到位，使用过程中注意系统安全，出现安全问题及时解决和修复，再加上定期的优化，才能有效保证系统的稳定运行。

第 5 篇 实战应用篇

第 18 章：Windows 7 发布之后，几乎所有的新的笔记本电脑都会预装 Windows 7。如何有效、合理地使用笔记本电脑，掌握它的各种实用技巧与经验，成为广大笔记本电脑爱好者的热门话题和不懈的追求。本章讲述 Windows 7 环境下笔记本电脑的一些应用技巧。

第 19 章：局域网在资源共享和信息交换方面的功能，用起来非常方便。将 Windows 7 作为客户端接入办公网络，即可使用文件共享、打印共享、网络教学、网络会议及 Internet 访问等方便的功能，大大提高系统的利用率。

本书配套光盘

本书为读者提供了一些多媒体教学视频，详细讲解 Windows 7 使用的基础知识，帮助读者结合图书，完成使用的入门。除此之外，光盘中还提供了一些补充学习材料。包括以下内容：

本书附录，分别包括组建多系统共存计算机，Windows 7 常用快捷键和安装 Windows 7 三部分内容。

中文输入法与字体：介绍如何添加与使用输入法，以及如何在系统中安装和使用字体。

系统实用工具：Windows 7 中提供了一些系统实用工具，包括便笺、画图、记事本、写字板、录音机、截图工具、桌面小工具库等。使用这些实用的系统工具，可以完成许多常见的日常事务，为人们的生活和工作提供极大的方便。

轻松访问工具：为了让用户更方便地使用计算机，Windows 7 提供了几种轻松访问工具，包括语音识别、放大镜、讲述人和屏幕键盘。在“轻松访问中心”中可以方便快速地访问这些常用工具，并针对个人的需要对这些工具进行设置。

设置个性化工作环境：在使用 Windows 7 时，可以根据自己的个人喜好设置桌面显示分辨率、桌面主题，也可以设置个性化的“开始”菜单和任务栏。Windows 7 中的个性化设置更加方便快捷，同时也提供了更多的主题以供选择。

使用 Windows Live 照片库：Windows Live 照片库是 Windows Live 软件包的一个组成部分，专门用于轻松地编辑、查看、管理和共享用户的数码照片。

编 者

2011 年 4 月

第 1 篇 Windows 7 入门篇

第 1 章 初识 Windows 7

1.1	Windows 7 简介.....	2
1.2	Aero.....	4
1.2.1	什么是 Aero.....	4
1.2.2	Aero 的特性.....	4
1.2.3	Aero 的优势.....	5
1.3	Windows 7 的启动.....	5
1.3.1	启动计算机的方式.....	5
1.3.2	启动 Windows 7.....	6
1.3.3	多系统共存计算机的启动.....	6
1.4	Windows 7 的退出.....	7
1.4.1	关闭计算机.....	7
1.4.2	养成良好的关机习惯.....	8
1.5	系统用户.....	8
1.6	使用帮助功能解决常见问题.....	9
1.6.1	什么是帮助与支持.....	9
1.6.2	启动帮助与支持.....	9
1.6.3	窗口中的帮助信息.....	10
1.6.4	获取程序帮助.....	11
1.6.5	查找帮助.....	12
1.6.6	获取联机更新的帮助.....	12

第 2 章 熟悉 Windows 7 的界面

2.1	使用桌面.....	14
2.1.1	认识桌面的组成.....	14
2.1.2	桌面的显示与隐藏.....	15
2.1.3	添加与删除常用桌面图标.....	15
2.1.4	排列桌面图标.....	16
2.2	使用“开始”菜单.....	17
2.2.1	“开始”菜单的组成.....	17
2.2.2	从“开始”菜单打开程序.....	18
2.2.3	使用搜索框.....	19

2.2.4	使用右侧窗格.....	19
2.2.5	使用关机选项.....	22
2.3	使用窗口.....	23
2.3.1	认识窗口的组成.....	23
2.3.2	窗口的最大化、最小化 与还原.....	23
2.3.3	改变窗口大小.....	25
2.3.4	使用滚动条.....	26
2.3.5	移动与排列窗口.....	27
2.3.6	切换窗口.....	27
2.3.7	关闭窗口.....	29
2.4	使用菜单.....	30
2.4.1	什么是菜单.....	30
2.4.2	菜单的操作方法.....	31
2.5	使用任务栏.....	32
2.5.1	认识任务栏.....	32
2.5.2	任务栏的基本操作.....	32

第 3 章 管理文件与文件夹

3.1	认识文件和文件夹.....	33
3.1.1	什么是文件.....	33
3.1.2	文件的类型.....	33
3.1.3	什么是文件夹.....	34
3.2	文件和文件夹的基本操作.....	34
3.2.1	使用库访问文件和文件夹.....	34
3.2.2	文件夹窗口的组成.....	35
3.2.3	打开文件和文件夹.....	37
3.2.4	选定文件和文件夹.....	38
3.2.5	创建新文件夹.....	39
3.2.6	创建新文件.....	40
3.2.7	为文件或文件夹创建 快捷方式.....	41
3.2.8	复制与移动文件或文件夹.....	41
3.2.9	查看文件属性.....	42

3.2.10	删除文件或文件夹	43
3.2.11	预览文件	44
3.2.12	文件的排序	45
3.3	搜索文件和文件夹	48
3.3.1	方便快捷的搜索框	48
3.3.2	更改搜索位置	49
3.3.3	设置系统索引选项	50
3.3.4	保存搜索结果	52
3.4	压缩与解压缩文件	52
3.4.1	常见压缩文件的类型	53
3.4.2	使用 Windows 7 自带的工具 压缩文件	53
3.4.3	安装常用压缩软件 WinRAR	54
3.5	库的更多应用	57
3.5.1	更改库的默认保存位置	57
3.5.2	将文件夹包含到库中	58
3.5.3	从库中移除文件夹	59

3.5.4	更改库的优化类型	59
3.5.5	创建新库	60

第 4 章 安装与卸载程序

4.1	安装应用程序	61
4.1.1	安装程序的方法	61
4.1.2	安装应用程序实例	61
4.1.3	升级应用程序	66
4.2	卸载应用程序	67
4.2.1	使用“所有程序”菜单进行 卸载	67
4.2.2	使用“程序和功能”进行 卸载	69
4.3	开启与关闭 Windows 功能	70
4.3.1	开启 Windows 功能	71
4.3.2	关闭 Windows 功能	71

第 2 篇 Windows 7 数字娱乐篇

第 5 章 多媒体和游戏

5.1	使用 Windows Media Player 12	74
5.1.1	播放 CD、VCD 或 DVD	74
5.1.2	播放硬盘中的音频、视频 文件	76
5.1.3	切换播放模式	77
5.1.4	使用媒体库播放音频、 视频文件	78
5.1.5	创建与使用常规播放列表	80
5.1.6	编辑常规播放列表	81
5.1.7	创建与使用自动播放列表	82
5.1.8	编辑自动播放列表	83
5.1.9	将自动播放列表的副本 另存为常规播放列表	84
5.1.10	从任务栏播放	85
5.1.11	将项目添加到媒体库	85
5.1.12	添加播放器监视的文件夹	86
5.1.13	删除由播放器监视的 文件夹	88

5.1.14	刻录 CD	88
5.1.15	设置刻录选项	90
5.1.16	设置要同步的设备	91
5.2	使用 Windows DVD Maker	92
5.2.1	向 DVD 添加图片和视频	93
5.2.2	选择菜单样式	94
5.2.3	自定义菜单样式	94
5.2.4	设置菜单文本	95
5.2.5	刻录 DVD	95
5.3	使用 Windows Media Center	95
5.3.1	查看与欣赏照片	96
5.3.2	查看与欣赏视频	98
5.3.3	播放硬盘中的音乐	99
5.3.4	使用媒体库	101
5.3.5	设置与扫描电视信号	102
5.3.6	欣赏与录制电视节目	105
5.3.7	观看 DVD 电影	108
5.4	游戏	109
5.4.1	国际象棋	109
5.4.2	扫雷	110

5.4.3 纸牌	111
5.4.4 红心大战	112
5.4.5 空当接龙	113
5.4.6 蜘蛛纸牌	114
5.4.7 其他联网游戏	115

第 6 章 玩转数码照片

6.1 获取数码照片	116
6.1.1 从互联网下载图片	116
6.1.2 导入数码照相机中的照片	118
6.2 使用 Windows 照片查看器	120
6.2.1 使用 Windows 照片查看器查看照片	120
6.2.2 放映幻灯片	121
6.2.3 打开图片所在位置	121
6.2.4 旋转照片	121
6.2.5 将照片设置为桌面背景	121
6.2.6 复制与删除照片	121
6.2.7 查看照片的属性	121
6.2.8 打印照片	122
6.2.9 将照片以电子邮件形式发送	123
6.2.10 将照片刻录到光盘	124
6.2.11 使用其他程序打开照片	124
6.3 为图片文件添加属性	124
6.3.1 什么是图片属性	124
6.3.2 添加图片属性	125
6.3.3 修改图片属性	126
6.3.4 删除图片属性	126
6.4 使用 Windows Media Player 管理照片	126

6.4.1 添加照片到 Windows Media Player	127
6.4.2 创建照片播放列表	127
6.4.3 编辑照片播放列表	129
6.4.4 查看照片	129
6.4.5 播放照片列表	130
6.4.6 在 Windows Media Player 中搜索照片	130
6.5 使用“图片库”组织照片	130
6.5.1 添加图片文件夹到“图片库”	131
6.5.2 设置“图片库”的显示方式	132
6.5.3 调整“图片库”的排列方式	132
6.6 使用 Windows Live 照片库	134

第 7 章 尽享数字生活

7.1 观看数字电影	135
7.1.1 什么是数字电影	135
7.1.2 数字电影类型介绍	135
7.1.3 安装额外的播放软件	136
7.1.4 设置视频解码选项	141
7.1.5 观看数字电影	142
7.2 数字设备舞台	143
7.2.1 认识 Device Stage	144
7.2.2 添加设备与打印机	144
7.3 使用 Windows Live Movie Maker	146
7.3.1 下载与安装 Live Movie Maker	146
7.3.2 制作视频片段	148
7.3.3 输出视频	152

第 3 篇 Windows 7 网络应用篇

第 8 章 连接到互联网

8.1 选择连接到互联网的方式	156
8.1.1 什么是互联网	156

8.1.2 拨号上网	156
8.1.3 ADSL 宽带上网	157
8.1.4 小区宽带上网	158
8.1.5 无线上网	158

8.2	使用 ADSL 宽带上网	158
8.2.1	安装 ADSL 调制解调器	158
8.2.2	设置宽带拨号连接	159
8.2.3	使用 ADSL 宽带拨号 上网	161
8.3	使用小区宽带上网	162
8.3.1	自动获取 IP 地址	162
8.3.2	手动设置 IP 地址	163
8.4	使用网络与共享中心	164
8.4.1	查看基本网络信息	164
8.4.2	查看与管理活动网络	165
8.4.3	更改网络设置	166
8.5	使用 Windows 防火墙	167
8.5.1	打开或关闭 Windows 防火墙	168
8.5.2	为不同网络配置 不同策略	169
8.5.3	允许程序或功能通过 Windows 防火墙	169

第 9 章 网上冲浪与资源下载

9.1	使用 IE 8 浏览器浏览网页	171
9.1.1	认识 IE 8 浏览器的界面	171
9.1.2	浏览网页	171
9.1.3	使用选项卡	173
9.1.4	在网页之间前进与后退	174
9.1.5	刷新网页	174
9.1.6	收藏网页	174
9.1.7	查看历史纪录	175
9.1.8	保存网页	175
9.2	设置 IE 8 浏览器	176
9.2.1	设置主页	176
9.2.2	临时文件与历史记录设置	177
9.2.3	设置搜索默认值	177
9.2.4	阻止弹出广告窗口	178
9.2.5	管理加载项	180
9.2.6	兼容性视图设置	181

9.3	搜索资源	181
9.3.1	使用搜索引擎	181
9.3.2	搜索所需的信息和资源	181
9.3.3	使用资源发布网站	182
9.4	使用迅雷下载网络	183
9.5	观看与下载在线视频	185
9.5.1	使用在线视频网站	185
9.5.2	搜索在线视频	185
9.5.3	在线视频的下载	187
9.6	订阅在线内容	189
9.6.1	订阅网页源	189
9.6.2	查看订阅内容	191
9.6.3	使用 RSS 新闻阅读器	191

第 10 章 收发电子邮件

10.1	什么是电子邮件	194
10.2	申请与使用电子邮箱	194
10.2.1	申请一个免费邮箱	194
10.2.2	登录到免费电子邮箱	196
10.2.3	使用 IE 浏览器收发 电子邮件	197
10.3	使用 Live Mail	198
10.3.1	下载并安装 Live Mail	198
10.3.2	设置电子邮件账户	200
10.3.3	收取电子邮件	201
10.3.4	编写电子邮件	202
10.3.5	发送电子邮件	204
10.4	使用 Outlook 2007 收发 电子邮件	204
10.4.1	设置电子邮件账户	205
10.4.2	添加邮件联系人	207
10.4.3	编写电子邮件	208
10.4.4	将邮件保存为草稿	209
10.4.5	电子邮件附件	209
10.4.6	回复电子邮件	211

10.4.7 转发电子邮件	211
10.4.8 删除电子邮件	212

10.4.9 垃圾邮件筛选	213
10.4.10 创建规则和通知	213

第 4 篇 Windows 7 系统管理、安全与维护篇

第 11 章 让你的系统更安全

11.1 使用 Windows 在线更新	218
11.1.1 为什么要使用 Windows 更新	218
11.1.2 检查 Windows 更新	218
11.1.3 更改更新设置	219
11.1.4 隐藏更新信息	220
11.1.5 查看更新历史记录	220
11.2 Windows Defender	220
11.2.1 Windows Defender 是什么	220
11.2.2 启动 Windows Defender 并 设置选项	220
11.2.3 更改 Windows Defender 设置	221
11.2.4 查看被隔离的项目	222
11.2.5 设置例外软件	222
11.2.6 手动进行更新检查	222
11.3 安装反病毒软件	223
11.3.1 反病毒软件的重要性	223
11.3.2 安装 ESET NOD32 Antivirus 4	223
11.3.3 配置 EAV 4 以保护 计算机	224
11.3.4 更新病毒样本特征库	225
11.4 Windows 操作中心	225
11.4.1 认识 Windows 操作中心 ..	225
11.4.2 查看操作中心的消息	225
11.4.3 检查计算机状态	225
11.4.4 关闭操作中心的提示	226
11.5 BitLocker 驱动器加密	226
11.5.1 BitLocker 驱动器 加密介绍	226

11.5.2 为 BitLocker 加密作准备 ..	227
11.5.3 带 TPM 模式的加密	227
11.5.4 如何远程启用 BitLocker 加密	227
11.5.5 为何需要实现 BitLocker 驱动器加密的恢复策略 ...	227
11.5.6 BitLocker 128 位加密和 256 位加密的区别	227

第 12 章 硬件的管理与设置

12.1 添加新硬件	228
12.2 硬件的卸载或禁用	228
12.2.1 卸载硬件设备	228
12.2.2 禁用硬件设备	229
12.3 打开设备管理器的方法	230
12.4 查看设备信息	230
12.5 驱动程序的回滚	231
12.6 设备驱动程序的更新	232
12.7 安装和设置打印机	232
12.7.1 连接打印机	232
12.7.2 安装打印机驱动程序	233
12.7.3 测试与打印文件	235
12.7.4 设置打印机首选项	236
12.8 打印文本与图片	236
12.8.1 页面设置	236
12.8.2 打印文本	237
12.8.3 打印图片	238

第 13 章 隐藏的管理工具——命令行

13.1 初识 Windows PowerShell	240
13.1.1 Windows PowerShell 的 特点	240
13.1.2 命令名称	241

13.1.3	命令标准参数	241
13.1.4	运行 Windows PowerShell	241
13.2	Windows PowerShell 基础命令	241
13.2.1	显示命令摘要信息	242
13.2.2	显示详细帮助信息	243
13.2.3	TAB 扩展	245
13.2.4	显示路径	245
13.2.5	设置路径	246
13.2.6	显示 Windows PowerShell 驱动器	247
13.2.7	创建 Windows PowerShell 驱动器	248
13.2.8	删除 Windows PowerShell 驱动器	248
13.2.9	显示文件和文件夹	249
13.2.10	创建文件或文件夹	250
13.2.11	复制文件或文件夹	251
13.2.12	删除文件或文件夹	252

第 14 章 使用 Windows 7 系统工具

14.1	系统还原	254
14.1.1	系统还原的工作原理	254
14.1.2	选择还原点	256
14.1.3	进行系统还原	256
14.2	备份与还原	257
14.2.1	设置备份	258
14.2.2	还原文件	260
14.2.3	创建系统映像	261
14.2.4	创建系统修复光盘	262
14.3	远程桌面和远程协助	263
14.3.1	使用远程桌面	263
14.3.2	使用远程协助	264
14.4	任务计划	266
14.4.1	创建基本任务	266
14.4.2	创建任务	268
14.5	注册表编辑器	269
14.5.1	认识注册表编辑器	269
14.5.2	注册表编辑实例	270

第 15 章 系统管理和优化

15.1	管理应用程序和进程	271
15.1.1	认识任务管理器	271
15.1.2	关闭停止响应的程序	272
15.1.3	管理进程	272
15.1.4	查看系统服务	274
15.1.5	监视系统性能	276
15.1.6	使用“联网”和“用户” 选项卡	277
15.2	管理用户账户	278
15.2.1	添加用户账户	279
15.2.2	删除用户账户	279
15.2.3	更改账户图片	280
15.2.4	更改账户类型	281
15.2.5	更改用户密码	282
15.2.6	开启或关闭来宾账户	283
15.2.7	使用家长控制	284
15.2.8	管理 Windows 凭据	284
15.3	管理电源	285
15.3.1	选择电源计划	285
15.3.2	更改电源计划设置	286
15.3.3	创建新的电源计划	286
15.3.4	选择电源按钮的功能	287
15.3.5	选择关闭显示器的时间	288
15.3.6	更改计算机睡眠时间	289
15.3.7	设置与取消唤醒密码	289
15.4	系统性能优化	289
15.4.1	更改视觉效果	290
15.4.2	设置虚拟内存	291
15.4.3	管理启动程序	293
15.4.4	调整索引选项	293

第 16 章 磁盘管理与维护

16.1	使用磁盘管理工具	296
16.1.1	打开磁盘管理工具	296
16.1.2	创建磁盘分区	297
16.1.3	删除磁盘分区	298
16.1.4	改变分区的大小	298

16.1.5	更改驱动器号和路径	299
16.1.6	格式化磁盘分区	300
16.2	磁盘的日常维护	301
16.2.1	检查磁盘错误	301
16.2.2	整理磁盘碎片	303
16.2.3	进行磁盘清理	304
16.2.4	建立驱动器索引	305
16.2.5	压缩驱动器	307

第 17 章 Windows 7 故障维护

17.1	系统日常管理技巧	309
17.1.1	如何查看 Windows 7 事件 日志	309
17.1.2	如何运用可靠性监视程序	311
17.1.3	Windows 7 正版序列号验证 出错怎么办	313
17.1.4	彻底删除 Windows 7 右下角 操作中心图标	314
17.1.5	Windows 7 下无法运行可 执行文件怎么办	314
17.1.6	加快 Windows 7 窗口 打开的速度	315
17.1.7	如何定时自动关闭计算机	316
17.1.8	Windows 7 默认字体丢失 怎么办	318
17.1.9	打开计算机管理时出错 怎么办	319
17.1.10	Windows 7 系统故障文件 丢失怎么办	319
17.2	优化系统性能设置技巧	320
17.2.1	如何校准显示器的色彩 ...	320
17.2.2	设置 Windows 7 的 虚拟内存	324
17.2.3	精确设置系统的 虚拟内存	326
17.2.4	让 Windows 7 自动释放 内存空间	327
17.2.5	Windows 7 中弹出“交互式服务 对话框检测”的解决办法	328
17.2.6	取消 Windows 7 智能 最大化功能	329
17.2.7	禁用 Windows 7 的 Aero Snap 功能	330
17.2.8	关闭 Windows Aero 的 特效	331
17.2.9	如何调节 Windows 7 视觉效果	331
17.2.10	利用 Windows 7 凭据管理器 提高访问速度	332
17.2.11	发挥 SATA 硬盘的性能 优势	333
17.2.12	如何查看和评估 Windows 7 系统分级	334
17.2.13	使用批处理快速清理 Windows 7 系统垃圾	336
17.2.14	压缩文件以节省 磁盘空间	339
17.2.15	使用 ReadyBoost 为 系统加速	340
17.3	Windows 7 系统的安全	343
17.3.1	病毒防御的几大误区	343
17.3.2	Windows 7 安全模式下修复 系统故障	344
17.3.3	Windows 7 安全模式下 查杀病毒	345
17.3.4	Windows 7 安全模式下恢复 系统设置	345
17.3.5	Windows 7 安全模式下删除恶意的 自启动程序或服务	347
17.3.6	Windows 7 安全模式下检测 不兼容的硬件	347
17.3.7	通过 Windows 磁盘设置加强 机密数据的安全	347
17.3.8	关闭“跳转列表”避免泄露 隐私	348

第 5 篇 实战应用篇

第 18 章 在笔记本中使用 Windows 7

18.1	笔记本系统应用技巧	350
18.1.1	让开/关机速度更迅速	350
18.1.2	快速复制文件	351
18.1.3	巧妙优化 U 盘	353
18.1.4	让笔记本倒计时 自动关机	354
18.2	笔记本联网应用	354
18.2.1	有线上网	354
18.2.2	无线局域网上网	358
18.2.3	通过 3G 网络移动上网	362
18.3	笔记本电脑数据安全	367
18.3.1	隐藏驱动器	367
18.3.2	加密文件夹	369
18.3.3	加密 NTFS	371
18.3.4	加密压缩文件	372
18.3.5	加密 Office 文档	373
18.3.6	保护聊天记录	375
18.4	笔记本维护计划	376
18.4.1	制定合理的维护周期	376
18.4.2	养成良好的日常 使用习惯	377

18.4.3	确保笔记本的运行环境 ...	377
18.4.4	笔记本日常维护准则	377
18.4.5	合适的清洁工具	380

第 19 章 作为客户端接入局域网的 Windows 7

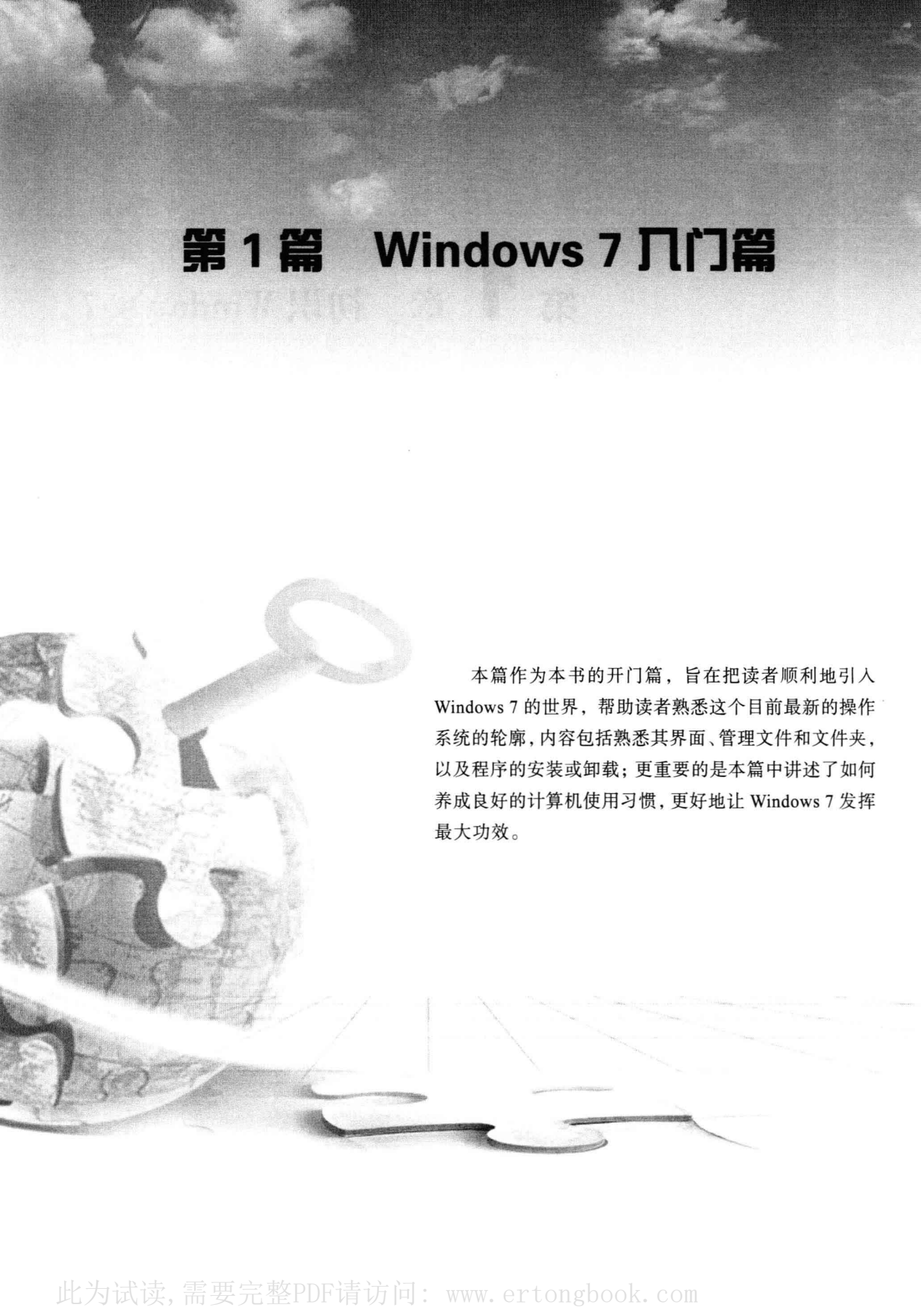
19.1	基本局域网方案和原理	382
19.1.1	以太网和常见办公类型 局域网	382
19.1.2	IP 地址原理	386
19.2	Windows 7 接入局域网	388
19.2.1	接入有线网络	388
19.2.2	接入无线网络	392
19.3	局域网内共享资源	395
19.3.1	设置家庭或工作网络	395
19.3.2	共享文件资源	397
19.3.3	解决不同系统间的共享 问题	399
19.3.4	共享打印机	402
19.3.5	解决不同系统间共享 打印机的问题	407

附录 A 组建多系统共存计算机 (光盘中)

附录 B Windows 7 常用快捷键 (光盘中)

附录 C 安装 Windows 7 (光盘中)

第 1 篇 Windows 7 入门篇

A large, stylized key is positioned diagonally across the left side of the page. The key is made of a light-colored material, possibly wood or stone, and has a complex, ornate design. It is surrounded by several puzzle pieces of the same material, some of which are scattered around the key. The background is a dramatic, cloudy sky with dark, swirling clouds. The overall composition suggests a theme of unlocking or solving a puzzle.

本篇作为本书的开门篇，旨在把读者顺利地引入 Windows 7 的世界，帮助读者熟悉这个目前最新的操作系统的轮廓，内容包括熟悉其界面、管理文件和文件夹，以及程序的安装或卸载；更重要的是本篇中讲述了如何养成良好的计算机使用习惯，更好地让 Windows 7 发挥最大功效。