

Windows 7

■ 龙马工作室 编著

从
新手

到
高手

权威作者团队

资深Windows系统工程师与经验丰富的
电脑教师联手编著。

为新手量身打造

从零开始、由浅入深，融合大量实战案例，
采用图解和视频教学双模式，立体化辅助
学习，使初学者能够真正掌握并熟练应用。

精选经典案例

结合日常生活、学习、工作中常见的案例和
问题，以实用为宗旨，真正做到学以致用。

高手指导学习

『高手私房菜』和『高手秘籍篇』，帮助
读者完成从新手到高手的蜕变。

赠

超值
DVD

18小时与本书内容同步的视频教学录像

93个精选电脑使用技巧电子书

常见Windows 7蓝屏代码含义速查表

80页Word 2010精选案例应用电子书

132页Excel 2010精选案例应用电子书

五笔字根查询手册

2000个常用汉字五笔编码查询手册

本书所有内容的教学用PPT



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



赠

超值手册

Windows 7

■ 龙马工作室 编著



人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

Windows 7从新手到高手 / 龙马工作室编著. — 北京: 人民邮电出版社, 2011.2
ISBN 978-7-115-24401-7

I. ①W… II. ①龙… III. ①窗口软件, Windows 7
IV. ①TP316.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第239920号

内 容 提 要

本书以零基础讲解为宗旨,用实例引导读者深入学习,深入浅出地讲解Windows 7操作系统的使用方法和技巧,使读者快速地从新手向高手迈进。

本书共分6篇:第1篇【入门篇】主要讲解电脑的基本使用、Windows 7的初体验、电脑资源的轻松管理、系统的基本设置、打字的基本技巧和常用的系统小工具等;第2篇【娱乐篇】主要讲解图片和照片的浏览与处理、多媒体娱乐和系统小游戏等;第3篇【网络篇】主要讲解电脑的各种上网方式、网上资源的下载、QQ和MSN的聊天及应用等;第4篇【办公篇】主要讲解办公设备的应用、组建办公局域网、使用Word处理办公文档以及使用Excel制作电子表格等;第5篇【系统篇】主要讲解病毒查杀与预防、系统的个性化设置、系统的优化与管理、注册表与组策略的优化以及系统的备份与还原等;第6篇【高手秘籍篇】主要讲解电脑高手的技能,包括使用U盘重装系统以及为发烧友打造终极电脑等。

本书附赠一张DVD多媒体教学光盘,包含18小时与图书内容同步的视频教学录像,并附赠电脑使用技巧电子书、Windows 7蓝屏代码含义速查表、Word 2010精选案例应用电子书、Excel 2010精选案例应用电子书、五笔字根查询手册、常用汉字五笔编码查询手册以及本书内容的教学用PPT,便于读者扩展学习。

本书不仅适合Windows 7的初、中级读者学习使用,同时也可作为各类院校相关专业学生和电脑培训学员的教材或辅导用书。

Windows 7 从新手到高手

- ◆ 编 著 龙马工作室
责任编辑 张 翼
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京铭成印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 28.25 彩插: 1
字数: 686千字 2011年2月第1版
印数: 1—5000册 2011年2月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-24401-7

定价: 59.00元(附光盘)

读者服务热线: (010)67132692 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

前言

电脑是现代信息社会的重要标志,掌握丰富的电脑知识、正确熟练地操作电脑已成为信息时代对每个人的要求。为满足广大读者的学习需要,我们针对不同学习对象的接受能力,总结了多位电脑高手、高级设计师及计算机教育专家的经验,精心编写了这套“从新手到高手”丛书。

丛书主要内容

本套丛书涉及读者在日常工作和学习中各个常见的电脑应用领域,在介绍软硬件的基础知识及具体操作时均以读者经常使用的版本为主,在必要的地方也兼顾了其他版本,以满足不同领域读者的需求。本套丛书主要包括以下品种。

《学电脑从新手到高手》	《学上网从新手到高手》
《Windows 7 从新手到高手》	《笔记本电脑应用从新手到高手》
《电脑维护与故障处理从新手到高手》	《系统安装、重装、备份与还原从新手到高手》
《黑客攻防从新手到高手》	《PowerPoint 2010 从新手到高手》
《Office 2010 办公应用从新手到高手》	《Office 2003 办公应用从新手到高手》
《Excel 2010 从新手到高手》	《Excel 2003 从新手到高手》
《Word/Excel 2010 办公应用从新手到高手》	《Word/Excel/PowerPoint 2010 三合一从新手到高手》
《Photoshop CS5 从新手到高手》	《AutoCAD 2011 从新手到高手》
《Dreamweaver CS5 从新手到高手》	《Flash CS5 从新手到高手》

本书特色

❖ 零基础、入门级的讲解

无论读者是否从事计算机相关行业,是否接触过Windows 7,都能从本书中找到最佳的起点。本书入门级的讲解,可以帮助读者快速地从新手向高手行列迈进。

❖ 精心排版,实用至上

双色印刷既美观大方又能够突出重点、难点。精心编排的内容可帮助读者对所学知识深化理解、触类旁通。

❖ 实例为主,图文并茂

在介绍过程中,每一个知识点均配有实例辅助讲解,每一个操作步骤均配有对应的插图加深认识。这种图文并茂的方法,能够使读者在学习过程中直观、清晰地看到操作过程和效果,



便于深刻理解和掌握。

❖ 高手指导，扩展学习

本书在每章的最后以“高手私房菜”的形式为读者提炼了各种高级操作技巧，同时在全书最后的“高手秘籍篇”中，还总结了大量系统实用的操作方法，以便读者学习到更多的内容。

❖ 双栏排版，超大容量

本书采用双栏排版的格式，大大扩充了信息容量，在400多页的篇幅中容纳了传统图书700多页的内容。这样，就能在有限的篇幅中为读者奉送更多的知识和实战案例。

❖ 超值随身速查手册

随书赠送Windows 7技巧查询手册，包括系统优化技巧查询、娱乐宝典查询和故障排除技巧查询等，随用随查，方便携带。

❖ 书盘结合，互动教学

本书配套的多媒体教学光盘内容与书中知识紧密结合并互相补充。在多媒体光盘中，我们仿真工作、学习中的真实场景，帮助读者体验实际工作环境，并借此掌握日常所需的知识和技能以及处理各种问题的方法，达到学以致用目的，从而大大增强了本书的实用性。

光盘特点

❖ 18 小时全程同步视频教学录像

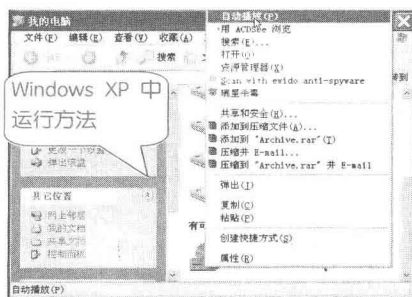
涵盖本书所有知识点，详细讲解 Windows 7 操作系统的使用方法和技巧，而且扩展的讲解部分可使读者获得更多的知识。

❖ 超多、超值资源大放送

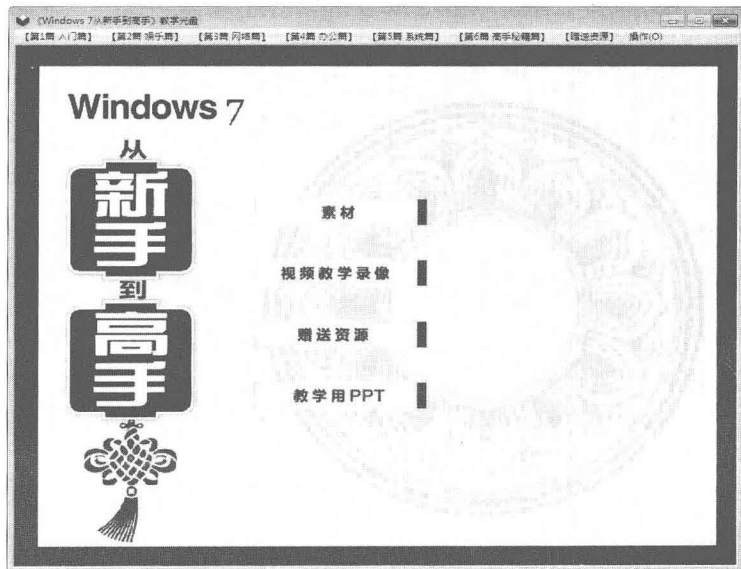
随书赠送电脑使用技巧电子书、Windows 7 蓝屏代码含义速查表、Word 2010 精选案例应用电子书、Excel 2010 精选案例应用电子书、五笔字根查询手册、常用汉字五笔编码查询手册以及本书内容的教学用 PPT 等超值资源，便于读者扩展学习。

配套光盘运行方法

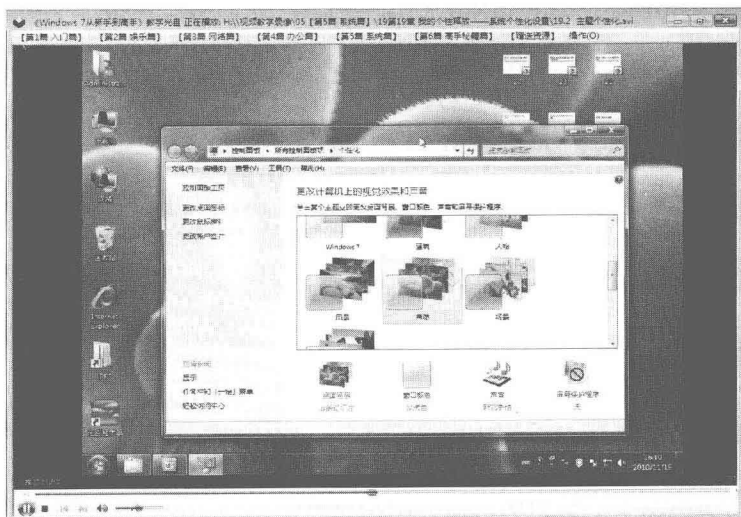
- ① 将光盘印有文字的一面朝上放入光驱中，几秒钟后光盘就会自动运行。
- ② 若光盘没有自动运行，可以双击桌面上的【我的电脑】图标，打开【我的电脑】窗口，然后双击【光盘】图标；或者在【光盘】图标上单击鼠标右键，在弹出的快捷菜单中选择【自动播放】菜单项，光盘就会运行。（在Windows 7操作系统下第1次运行光盘，需要双击桌面上的【计算机】图标，然后右击【光盘】图标，在弹出的快捷菜单中选择【打开】，在打开的光盘文件夹中右击【MyBook.exe】，在弹出的快捷菜单中选择【以管理员身份运行】。以后运行光盘，则直接双击光盘图标即可。）



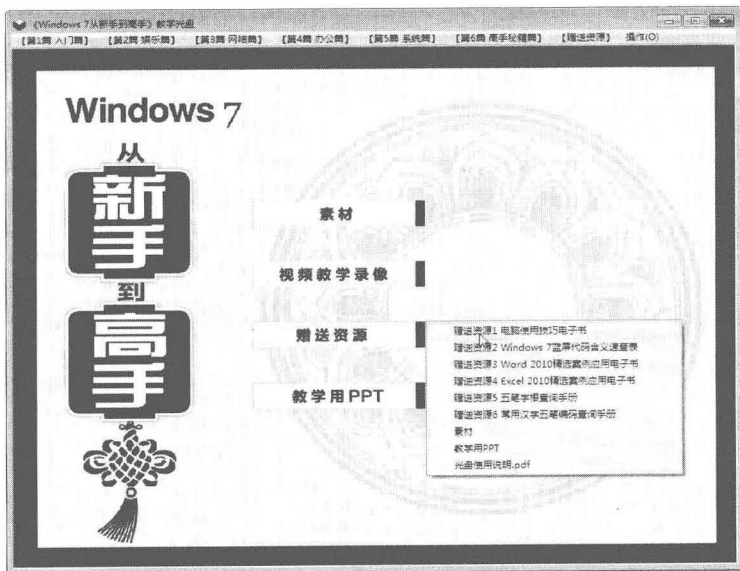
④ 光盘运行后会首先播放片头动画，之后便可进入光盘的主界面。



④ 单击【视频教学录像】按钮，在右侧弹出的菜单中依次选择相应的篇、章、录像名称，即可播放本节录像。



⑤ 单击【赠送资源】按钮，在右侧弹出的菜单中选择赠送资源名称，即可打开相应的赠送资源文件或文件夹。



⑥ 单击【素材】或【教学用PPT】按钮，即可打开相对应的文件夹。

⑦ 光盘使用详细说明请参阅光盘中“其他内容”文件夹下的“光盘使用说明.pdf”文档。

⑧ 选择【操作】>【退出本程序】菜单项，或者单击光盘主界面右上角的【X】按钮，即可退出本光盘系统。

创作团队

本书由龙马工作室策划编著，刘增杰、赵海任主编，参与本书编著、资料整理、多媒体开发及程序调试的人员有孔万里、李震、王果、王金林、陈小杰、胡芬、周奎奎、乔娜、陈芳、刘卫卫、李强、彭超、李东颖、左琨、邓艳丽、任芳、王杰鹏、崔姝怡、左花苹、刘锦源、张允、杨雪青、孙娟和王菲等。

在编写过程中，我们竭尽所能地将最好的讲解呈现给读者，但也难免有疏漏和不妥之处，敬请广大读者不吝指正。若您在学习过程中产生疑问，或有任何建议，可发送电子邮件至 march98@163.com。

本书责任编辑的联系信箱：zhangyi@ptpress.com.cn。

龙马工作室

目 录

CONTENT

第1篇 入门篇

好的开始是成功的一半，现在就让我们踏上征途，去尽情领略Windows 7的精彩与奥妙！

第1章 从零开始——熟悉你的电脑 -----2

 本章视频教学录像：27 分钟

刚刚接触电脑的新手，是不是感觉有点手足无措？那么就让我们先从熟悉电脑开始吧！

1.1 查看电脑的性能 -----	3
1.2 认识电脑上的连线 -----	3
1.3 打开和关闭电脑 -----	7
1.4 使用鼠标 -----	8
1.5 使用键盘 -----	9
1.6 鼠标与键盘的配合使用 -----	13



高手私房菜 ----- 14

技巧1：左手使用鼠标的设置 -----	14
技巧2：单击快速打开文件和文件夹 -----	14

第2章 最流行的操作系统——Windows 7初体验 -----15

 本章视频教学录像：29 分钟

Windows 7 不仅拥有亮丽的界面，而且拥有强大的功能。本章我们首先来体验精彩的 Windows 7 操作系统。

2.1 强大的Windows 7 -----	16
2.2 认识桌面的组成 -----	18
2.3 桌面小工具 -----	22
2.4 窗口的基本操作 -----	25



高手私房菜 ----- 29

技巧1：让【启动】菜单个性化 -----	29
技巧2：让【常用程序】列表个性化 -----	30

第3章 电脑资源轻松管理——文件和文件夹的操作 ----- 31

 本章视频教学录像：32 分钟

电脑文件如同一件一件的衣服，而文件夹就像是衣柜。在 Windows 7 中，你可以轻松地将“衣服”和“衣柜”摆放得整整齐齐。

3.1 文件的存放位置 -----	32
3.2 认识文件和文件夹 -----	33
3.3 文件的基本操作 -----	36
3.4 文件夹的基本操作 -----	43



高手私房菜 ----- 47

技巧1：文件或文件夹的加密 -----	47
技巧2：为什么500GB的硬盘只有460GB左右 -----	48
技巧3：C盘空间会越来越小 -----	49

第4章 我的电脑我做主——系统基本设置 ----- 50

 本章视频教学录像：28 分钟

根据自己的喜好随心所欲地设置 Windows 7，让 Window 7 带有个性色彩。

4.1 调整日期和时间 -----	51
4.2 让屏幕看起来更舒服 -----	52
4.3 桌面图标设置 -----	56
4.4 账户设置 -----	60
4.5 移动中心设置 -----	64



高手私房菜 ----- 65

技巧1：设置屏幕保护程序 -----	65
技巧2：快速设置桌面背景 -----	66

第5章 基本技巧轻松学——电脑打字 ----- 67

 本章视频教学录像：27 分钟

打字是用户和电脑进行交流的最主要途径，可以根据自己的喜好选择不同的输入法。

5.1 练习打字的方法 -----	68
5.2 输入法管理 -----	68
5.3 拼音打字 -----	70
5.4 五笔打字 -----	72
5.5 手写输入文字 -----	78
5.6 语音输入文字 -----	78



高手私房菜 ----- 80

技巧1：重码、容错码的用途 -----	80
---------------------	----

技巧2: Z键的用途	81
------------	----

第6章 小程序、大用途——常用系统小工具 82

 本章视频教学录像: 26 分钟

Windows 7 拥有丰富的系统小工具, 可以使用这些工具完成绘画、算账等各种操作。

6.1 使用“画图”涂鸦	83
6.2 截取屏幕画面	89
6.3 使用“计算器”算账	91
6.4 使用“便笺”做备忘录	93
6.5 管理联系人	94
6.6 使用“录音机”自娱自乐	95



高手私房菜 95

技巧1: 将联系人分组	95
技巧2: 使用计算器统计运算	96

第2篇 娱乐篇

在Windows 7中享受图文影音带给我们的快乐。

第7章 精彩瞬间——图片与照片的浏览、处理 99

 本章视频教学录像: 27 分钟

照片可以带给我们美好的回忆。在如今的数码时代, 可以使用 Windows 7 轻松地管理和处理照片, 让快乐的瞬间定格。

7.1 Windows Live照片库	100
7.2 使用ACDSee查看与管理图片	102
7.3 图片的简单处理	104



高手私房菜 106

技巧1: 快速打印图片	106
技巧2: 将图片做成DVD光盘	107

第8章 视听享受——多媒体娱乐 109

 本章视频教学录像: 23 分钟

尽情享受 Windows 7 多媒体世界带来的视听盛宴。

8.1 Windows 7 多媒体中心	110
8.2 Windows Media Player 12 播放器	112
8.3 将DV录像制成DVD	116
8.4 使用电脑看电视	118

**高手私房菜** ----- 120

技巧1: 使用Windows Media Player播放网络中的影音文件 ----- 120

技巧2: 设置自动播放DVD ----- 121

第9章 休闲娱乐——系统小游戏 ----- 122

本章视频教学录像: 29 分钟

经过一天紧张的工作, 可以进入 Windows 7 的游戏世界获得放松和休闲。

9.1 Windows 7附带的小游戏 ----- 123

9.2 扫雷 ----- 125

9.3 纸牌游戏 ----- 127

**高手私房菜** ----- 130

技巧: 儿童智力游戏的经典玩法 ----- 130

第3篇 网络篇

没有连接网络的电脑, 就像是汪洋大海中的一片孤岛。连接上了网络, 你坐在电脑前就可以畅游精彩的外部世界。

第10章 上网全攻略——各种上网方式详解 ----- 134

本章视频教学录像: 27 分钟

上网的方式多种多样, 不同的上网方式所带来的网络体验也不尽相同。需要根据实际情况来选择最合适的上网方式。

10.1 电话拨号上网 ----- 135

10.2 家庭宽带上网 ----- 136

10.3 小区宽带上网 ----- 139

10.4 无线上网 ----- 141

10.5 多台电脑同时上网 ----- 144

**高手私房菜** ----- 149

技巧: 提高无线网络的安全性 ----- 149

第11章 精彩的网络世界——认识网络 ----- 150

本章视频教学录像: 2 小时 15 分钟

网络是一个资源丰富的世界, 学会上网, 可以看见更广阔的天地。

11.1 开始上网 ----- 151

11.2 IE的相关设置 ----- 154



11.3 精彩的网络世界	161
11.4 网络资源大搜罗——搜索	164
11.5 据为己有——下载	169



高手私房菜	175
-------	-----

技巧1: 我的浏览页面我做主	175
技巧2: 使用一搜索找程序	176
技巧3: 使用中搜搜索企业	177

第12章 最受欢迎的聊天工具——QQ聊天及应用 179

 本章视频教学录像: 1 小时 5 分钟

通过 QQ, 可以和任何地方的网络用户进行文字、语音和视频的交流, 真正实现零距离的沟通。

12.1 使用QQ	180
12.2 其他应用	189
12.3 QQ资料设置	192
12.4 QQ群——享受群聊的乐趣	194



高手私房菜	200
-------	-----

技巧1: 网页登录QQ	200
技巧2: 开通QQ微博	201
技巧3: 传送文件	202

第13章 世界级的聊天工具——MSN聊天及应用 203

 本章视频教学录像: 45 分钟

如果说 QQ 是中国的聊天工具, 那么 MSN 就是世界的聊天工具, 你可以通过 MSN 和全世界范围内的好友进行交流。

13.1 使用MSN	204
13.2 MSN共享空间	209



高手私房菜	211
-------	-----

技巧1: MSN密码安全性保护	211
技巧2: 找回被盗的MSN密码	213

第4篇 办公篇

除了具有丰富多彩的娱乐功能外, 在Windows 7上办公也是妙不可言的体验。

第 14 章 实现办公自动化——办公设备应用 ----- 215



本章视频教学录像：30 分钟

将 Windows 7 与办公设备相连接，轻松实现办公自动化。

14.1 打印机 -----	216
14.2 扫描仪 -----	221



高手私房菜 -----	226
-------------	-----

技巧1：打印机日常保养与维护 -----	226
技巧2：扫描仪日常保养与维护 -----	227

第 15 章 实现联网办公——组建办公局域网 ----- 228



本章视频教学录像：32 分钟

用户要想实现网络化协同办公和局域网内资源的共享，首要任务就是组建办公局域网。

15.1 组建局域网的条件 -----	229
15.2 组建局域网 -----	229
15.3 共享文件夹 -----	231
15.4 共享打印机 -----	233
15.5 映射与断开网络驱动器 -----	235



高手私房菜 -----	237
-------------	-----

技巧1：使用网络命令映射与断开网络驱动器 -----	237
技巧2：将电脑设为同一个组 -----	237
技巧3：开启来宾账户 -----	238
技巧4：允许局域网中的用户访问自己的电脑 -----	239

第 16 章 办公文档的处理——使用 Word ----- 241



本章视频教学录像：51 分钟

使用 Word 可以轻松制作出美观、清晰的文档，实现无纸化办公。

16.1 Word 2010 的操作界面 -----	242
16.2 基本操作 -----	243
16.3 输入内容 -----	248
16.4 设置格式 -----	250
16.5 插入图片 -----	256
16.6 打印文档 -----	258
16.7 使用艺术字美化文档 -----	260
16.8 查找和替换功能 -----	262



高手私房菜 -----	266
-------------	-----

技巧：使用 Word 2010 发表博客 -----	266
----------------------------	-----

第 17 章 电子表格的制作——使用Excel -----268

 本章视频教学录像：3 小时 5 分钟

即便不懂财会，也可以使用 Excel 快速地创建专业的公司报表。

17.1 Excel 2010的工作界面 -----	269
17.2 Excel 2010的基本操作 -----	271
17.3 输入与编辑内容 -----	278
17.4 使用公式和函数计算 -----	285
17.5 插入图片 -----	293
17.6 创建图表 -----	294
17.7 打印报表 -----	296
17.8 数据的排序 -----	301



高手私房菜 ----- 306

技巧1：快速设置格式 -----	306
技巧2：冻结窗格 -----	307

第5篇 系统篇

在享受Windows 7带来的便利和快乐的同时，也要做好系统的安全防护、优化设置及数据的备份等工作。

第 18 章 电脑安全攻略——病毒查杀与防治 -----309

 本章视频教学录像：44 分钟

Windows 7 已具备了强大的安全防护功能，但是在复杂的网络环境中，仍需要应对各种各样的病毒及安全问题。

18.1 认识电脑病毒和木马 -----	310
18.2 安装杀毒软件 -----	315
18.3 中毒后的处理 -----	316
18.4 如何预防病毒 -----	321
18.5 安装防火墙 -----	325



高手私房菜 ----- 326

技巧1：关闭正在运行的病毒、木马程序 -----	326
技巧2：安全模式下彻底杀毒 -----	328
技巧3：设置系统自带的防火墙 -----	328

第 19 章 我的个性释放——系统个性化设置 -----331

 本章视频教学录像：20 分钟

在 Windows 7 中展示你的个性。

19.1 桌面个性化	332
19.2 主题个性化	333
19.3 让操作有声音	333
19.4 更改文件夹图标	334



高手私房菜 335

技巧1: 通过显示颜色校准优化显示效果	336
技巧2: 设置系统的最佳性能	338

第20章 系统优化与管理 340

 本章视频教学录像: 60 分钟

通过系统优化, 让 Windows 7 更好地为你服务。

20.1 加快开关机速度	341
20.2 进程管理	343
20.3 磁盘管理	347
20.4 硬件管理	357
20.5 垃圾文件管理	358



高手私房菜 363

技巧1: 对文件进行优化	363
技巧2: 开启Windows Defender	364
技巧3: 追踪病毒进程以及文件	366

第21章 电脑核心优化——注册表与组策略 368

 本章视频教学录像: 31 分钟

注册表是 Windows 7 的核心, 电脑中所有的配置信息都在其中保存, 而组策略可以说是直观的注册表配置方式。掌握了这两种工具, 就掌握了 Windows 7 的精髓。

21.1 注册表优化	369
21.2 组策略优化	375



高手私房菜 380

技巧1: 保护注册表	380
技巧2: 手工清理注册表	382
技巧3: 利用组策略设置用户权限	382

第22章 系统终极处理——系统备份与还原 384

 本章视频教学录像: 21 分钟

在使用计算机的过程中, 不小心删除了系统文件, 或系统遭受了病毒的攻击等, 都有可能导致系统崩溃或无法进入操作系统。如果系统进行了备份, 就可以直接将其还原, 使 Windows 7 完好如初。

22.1 系统备份	385
22.2 系统还原	391
22.3 使用一键还原精灵备份和还原系统	394
22.4 系统重装	397



高手私房菜	401
-------	-----

技巧1: 使用一键Ghost备份和还原系统	401
技巧2: 创建系统映像	404
技巧3: 使用系统映像还原系统	405

第6篇 高手秘籍篇

本篇介绍了高手使用Windows 7的常用技巧。

第23章 无光驱也能安装系统——使用U盘重装系统 410



本章视频教学录像: 34 分钟

即便没有光驱,也没有备份操作系统,使用U盘同样能安装Windows 7。

23.1 制作U盘启动盘	411
23.2 设置从U盘启动电脑	414
23.3 使用U盘安装系统	415



高手私房菜	418
-------	-----

技巧1: 为U盘加密	418
技巧2: 加密U盘的使用	420
技巧3: 去除加密U盘的密钥	421

第24章 发烧友攻略——打造发烧型电脑 423



本章视频教学录像: 23 分钟

为不同的发烧友打造最合适的电脑。

24.1 影音发烧友	424
24.2 游戏发烧友	427
24.3 数码发烧友	431



高手私房菜	434
-------	-----

技巧1: 如何识别水货与假货	434
技巧2: 为电脑瘦身	434

赠送资源（光盘中）

赠送资源1 电脑使用技巧电子书

赠送资源2 Windows 7蓝屏代码含义速查表

赠送资源3 Word 2010 精选案例应用电子书

赠送资源4 Excel 2010 精选案例应用电子书

赠送资源5 五笔字根查询手册

赠送资源6 常用汉字五笔编码查询手册