

技
術
高
手
籌

系统安装、维护 与 数据备份技巧

先知文化 编著

- 收录大量必备操作知识和实用技巧，覆盖电脑用户最常接触的领域。
- 电脑操作知识的精华提炼，条目化整理，助您在短时间内掌握实用技能。
- 各知识点既可独立学习，随查随用，即学即会；又可多知识点连贯起来进行系统化学习，全面掌握某方面应用。



配套光盘包含数
小时多媒体视频
教程，还倾情赠
送海量赠品！



CD-ROM



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

系统安装、维护

⑤ 数据备份技巧

先知文化 编著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

本书以技巧的形式详细讲解了操作系统的安装、卸载、重装、优化、安全、数据备份和还原,以及维护等方面的知识,主要包括安装操作系统前的准备、安装Windows XP、安装Windows 7、安装与管理硬件驱动程序、安装与管理多操作系统、卸载与重装操作系统、网络连接与系统更新、安装与卸载工具软件、操作系统设置与优化、系统安全与病毒查杀、木马查杀与黑客防御、数据加密与灾难拯救、数据备份与还原及操作系统日常维护等内容。

本书在内容的安排上简化了理论知识介绍,突出实际操作,并精选了大量实用的操作技巧和经验,以条目式进行编排,方便查询和阅读,适合家庭电脑用户、广大电脑爱好者、网吧管理人员和电脑维护人员学习与查询。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

系统安装、维护与数据备份技巧 / 先知文化编著. —北京:电子工业出版社, 2012.1
(技高一筹)

ISBN 978-7-121-14947-4

I. ①系… II. ①先… III. ①操作系统—基本知识 IV. ①TP316

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第221874号

策划编辑:牛 勇

责任编辑:董 英

印 刷:涿州市京南印刷厂

装 订:涿州市桃园装订有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编:100036

开 本:900×1280 1/32

印张:9.625

字数:388千字

印 次:2012年1月第1次印刷

定 价:28.00元(含光盘1张)

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与
本社发行部联系,联系及邮购电话:(010)88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010)88258888。

前言



电脑作为一个常用的现代化工具，正极大地改变着人们的社会生活和工作方式，为我们的工作、学习和娱乐带来方便和乐趣。目前，掌握电脑的使用已经成为人们必不可少的一项基本技能。

学习离不开图书，然而，很多读者面对一本本厚重的电脑图书时，很难快速找到自己想要或需要学习的内容，通篇阅读又没有足够的精力和时间，导致很多图书买回来后翻了几页就被扔到一边。而有些电脑图书内容过于简单，读者只能学到最基本的电脑操作，而无法掌握更多的实用技能。再者，大多数读者并不希望阅读烦琐的理论介绍，而是更渴望能学到一些实用的操作技能，并希望能通过学习来提高工作效率，或解决电脑应用中遇到的各种问题。

基于广大电脑爱好者的学习需要，我们推出了这套《技高一筹》丛书，各书中收录了大量必备操作知识和实用技巧，皆为用户在学习和使用电脑的过程中会经常接触到的。我们提取了电脑操作知识的精华，以使读者在最短的时间内掌握最实用的操作技能。每个知识点既可独立存在，随用随学，即学即会；又可多个知识点连贯起来进行系统化的学习，全面掌握某方面的应用。而且，本书外形小巧精致，方便携带，随用随查。

丛书书目

本丛书首批共9本，涉及当前电脑的主要应用领域。

- ❖ 《电脑应用技巧》：电脑基础操作一学就会，疑难问题一网打尽。
- ❖ 《电脑上网应用技巧》：上网冲浪欢乐多多，技巧多多，一书在手，尽享乐趣。
- ❖ 《电脑办公应用技巧》：电脑办公的好帮手，众多技巧助你事半功倍。
- ❖ 《Excel数据处理与函数应用技巧》：数据处理离不开Excel，玩转Excel离不开这些应用技巧。
- ❖ 《Office 2010应用技巧》：办公文档、个人文件、文字资料……不管

是整理还是创建，Office帮你搞定！

- ❖ 《笔记本电脑应用技巧》：心爱的笔记本，需要用心去呵护，注意事项和应用技巧不能不学。
- ❖ 《电脑黑客攻防技巧》：安全第一！电脑的系统 and 信息安全可不能忽视，知己知彼方能游刃有余。
- ❖ 《电脑维护与故障排除技巧》：电脑出了故障不用愁，自己动手就能解决，掌握了原理和技巧就简单了。
- ❖ 《系统安装、维护与数据备份技巧》：操作系统安装、系统维护、数据备份，平时使用离不了，掌握技巧有备无患。

丛书特点

本丛书具有以下特点：

- ❖ 实例精讲，快速上手：图书内容密切结合日常工作、学习、生活需要，以实例形式进行讲解，随学随用。
- ❖ 独家技巧，精妙总结：书中精选了大量实用的操作技巧和使用经验，使读者的学习事半功倍。图书内容以条目形式进行编排，方便查询和阅读。
- ❖ 视频讲解，名师相伴：图书配套光盘提供多媒体立体化教学功能，具有直观、生动、交互性强等特点。书盘结合，无师自通！
- ❖ 小巧美观、实用超值：图书大小适中，方便携带；版式精美，阅读轻松；排版紧凑，内容丰富且超值。

答疑服务

为了更好地服务于广大读者和电脑爱好者，加强出版者与读者的交流，我们推出了电话和邮件答疑服务。欢迎通过下面的方式与我们交流！

- ❖ 电话号码：400-650-6806（无长途话费，工作日9:00~11:30，13:00~17:00）
- ❖ 电子邮件：jsj@phei.com.cn

本书作者

本书的作者均已从事电脑教学、维护及研究等相关工作多年，拥有丰富的实践和教学经验，大部分都已编写并出版过多本相关图书。参与本书编写工作的有：戴伟丽、陈瑜、张艺、黄元林、吴玉梅、董路、唐波、龚平、叶德梅、潘远军、郭晓华、谭巧莲、梁礼燕、熊伟、彭敏。由于作者水平有限，书中疏漏和不足之处在所难免，恳请广大读者和专家不吝赐教。

目 录



第1章 安装系统前的准备

1.1 操作系统的基础知识 13

- 技巧1 常用的操作系统简介 13
- 技巧2 认识32位与64位的操作系统 14
- 技巧3 选择适合的操作系统 14
- 技巧4 了解操作系统的安装方式 15
- 技巧5 安装系统前的准备工作 16

1.2 安装前的BIOS设置 16

- 技巧1 了解BIOS和CMOS的区别 16
- 技巧2 何时需要对BIOS进行设置 17
- 技巧3 如何进入BIOS设置界面 18
- 技巧4 BIOS设置的快捷操作技巧 19
- 技巧5 在BIOS中设置系统日期和时间 19
- 技巧6 在BIOS中设置系统启动顺序 20
- 技巧7 载入最优化的BIOS默认设置 21
- 技巧8 载入最安全的默认设置 21
- 技巧9 保存BIOS设置并退出 22
- 技巧10 退出BIOS且不保存设置 22

1.3 硬盘分区与格式化 22

- 技巧1 认识硬盘的分区类型 22
- 技巧2 了解常见的硬盘分区格式 23
- 技巧3 关于硬盘分区的几点建议 24
- 技巧4 什么是硬盘格式化 25
- 技巧5 使用Partition Magic为
新硬盘分区 25

- 技巧6 使用Partition Magic
设置活动分区 27
- 技巧7 应用Partition Magic中的
挂起操作 27
- 技巧8 使用Disk Genius为新硬盘分区 28
- 技巧9 使用Disk Genius设置活动分区 29

第2章 安装Windows XP

2.1 安装前的准备工作 30

- 技巧1 了解Windows XP的版本 30
- 技巧2 了解安装Windows XP的硬件要求 30
- 技巧3 了解Windows XP的安装流程 30

2.2 全新安装Windows XP 31

- 技巧1 全新安装Windows XP 31
- 技巧2 在安装Windows XP时进行
硬盘分区 33
- 技巧3 解决安装Windows XP时
出现的问题 35
- 技巧4 解决安装系统时频繁重启
的问题 35
- 技巧5 完成第一次启动设置 36
- 技巧6 激活Windows XP操作系统 37

2.3 无人值守安装Windows XP 38

- 技巧1 了解无人值守安装Windows XP
的流程 38
- 技巧2 提取Windows安装管理器 39

技巧3	制作自动应答文件	39
技巧4	通过U盘启动盘实现 无人值守安装	42
技巧5	制作Windows XP无人值守 安装光盘	44

第3章 安装Windows 7

3.1 安装前的准备工作 47

技巧1	Windows 7的版本介绍	47
技巧2	了解Windows 7的安装要求	48
技巧3	了解Windows 7的安装流程	48
技巧4	安装32位还是64位Windows 7	48
技巧5	判断电脑能否安装64位的 Windows 7	49
技巧6	转换系统分区的分区格式	49

3.2 全新安装Windows 7 49

技巧1	通过光盘安装Windows 7	49
技巧2	在安装Windows 7时进行 分区与格式化	52
技巧3	在Windows XP中从硬盘安装 Windows 7	53
技巧4	在Windows Vista中从硬盘安装 Windows 7	54
技巧5	32位和64位Windows 7共用 一个密钥	55
技巧6	从U盘启动并安装Windows 7	55
技巧7	删除Windows 7自动创建的 隐藏分区	56
技巧8	激活Windows 7	56

3.3 升级安装Windows 7 57

技巧1	升级安装前的准备工作	57
技巧2	在Windows Vista中调整 系统分区大小	58
技巧3	使用工具软件调整系统分区大小	59

技巧4	升级安装Windows 7	60
-----	---------------	----

第4章 安装与管理驱动程序

4.1 安装驱动前的准备 63

技巧1	哪些设备需要单独安装 驱动程序	63
技巧2	了解驱动程序的版本	63
技巧3	了解驱动程序的安装顺序	64
技巧4	查看未被识别的硬件设备	64
技巧5	如何获取硬件驱动程序	65
技巧6	在线下载硬件驱动程序	66

4.2 安装硬件驱动程序 68

技巧1	安装主板驱动程序	68
技巧2	安装NVIDIA显卡驱动程序	69
技巧3	安装AMD显卡驱动程序	70
技巧4	安装声卡驱动程序	71
技巧5	安装网卡驱动程序	72
技巧6	手动安装打印机驱动程序	73
技巧7	安装未经过数字签名的 驱动程序	74
技巧8	安装驱动程序时的注意事项	74
技巧9	查看是否安装了未签名的驱动	75

4.3 管理驱动程序及硬件 76

技巧1	手动更新驱动程序	76
技巧2	驱动程序更新失败后的 处理方法	77
技巧3	添加即插即用设备	78
技巧4	手动添加新硬件	78
技巧5	禁用/启用硬件设备	80
技巧6	卸载非即插即用设备	81
技巧7	正确卸载可移动存储设备	81
技巧8	控制可移动存储设备的读写	82
技巧9	禁止访问可移动存储设备	83

第5章 安装与管理多操作系统

5.1 安装多系统前的准备 84

技巧1	安装多操作系统有何好处	84
技巧2	了解多操作系统的共存原理	85
技巧3	认识Windows XP的“boot.ini”文件	85
技巧4	Windows 7为何没有 “boot.ini”文件	86
技巧5	了解多操作系统的安装方式	86
技巧6	安装多系统时如何规划硬盘	86
技巧7	安装多系统要做的准备工作	87
技巧8	了解多操作系统的安装顺序	88

5.2 多操作系统的安装技巧 88

技巧1	安装多系统时需要注意的问题	88
技巧2	在Windows XP上安装Windows 7	89
技巧3	管理Windows 7的系统启动菜单	91
技巧4	在Windows操作系统上安装Linux	91
技巧5	在Linux操作系统上安装Windows	92
技巧6	在Mac系统中安装Windows系统	93
技巧7	多系统中出现系统崩溃的 解决方法	94

5.3 多系统间的资源共享 95

技巧1	共享用户的个人文件夹	95
技巧2	共享IE收藏夹	96
技巧3	共享系统桌面	97
技巧4	共享软件资源	99
技巧5	在DOS下访问NTFS分区	99
技巧6	在Linux下访问 FAT16/FAT32分区	100
技巧7	在Windows下访问Linux分区	100

第6章 卸载与重装操作系统

6.1 卸载操作系统 101

技巧1	卸载操作系统的注意事项	101
-----	-------------	-----

技巧2	卸载单一的Windows操作系统	101
技巧3	在多系统中卸载Windows XP	103
技巧4	在多系统中卸载Windows 7	105
技巧5	卸载Linux操作系统	107

6.2 重装系统前的准备 108

技巧1	何时需要重装操作系统	108
技巧2	重装系统前的准备工作	108
技巧3	了解重装操作流程	108
技巧4	在Windows环境下格式化 硬盘分区	109
技巧5	使用Partition Magic格式化 系统分区	109
技巧6	使用Partition Magic删除分区	110
技巧7	使用Partition Magic转换 分区格式	111
技巧8	使用Partition Magic调整 分区大小	112
技巧9	使用Partition Magic合并分区	113

6.3 重装操作系统 115

技巧1	使用系统光盘覆盖安装 Windows XP	115
技巧2	修复安装Windows XP	116
技巧3	重新安装Windows 7	116
技巧4	为何重装系统后需要重装驱动	117

第7章 网络连接与系统更新

7.1 电脑单机上网 118

技巧1	了解常见的上网方式	118
技巧2	自己动手连接ADSL Modem	119
技巧3	建立ADSL拨号连接	119
技巧4	使用ADSL连接拨号上网	120
技巧5	断开ADSL网络连接	121
技巧6	查看当前网络的连接状态	122
技巧7	更改电脑的网络位置	122

7.2 局域网共享上网	122
技巧1 连接宽带路由器	122
技巧2 配置有线宽带路由器	124
技巧3 让电脑自动获得IP地址	125
技巧4 配置无线宽带路由器	126
技巧5 通过无线宽带路由器共享上网	128
技巧6 修改电脑的网络标识	128
技巧7 手动设置电脑的IP地址	129
技巧8 解决网络中的IP地址冲突	130
技巧9 自动诊断和修复网络故障	130
技巧10 配置DHCP服务功能	131
技巧11 防止他人“蹭”网	132
7.3 局域网资源共享	133
技巧1 启用“网络发现”功能	133
技巧2 启用文件和打印机共享	133
技巧3 使用“公用”文件夹共享	133
技巧4 共享指定的文件夹	134
技巧5 启用密码保护共享	135
技巧6 启用文件夹的高级共享	135
技巧7 快速访问局域网共享文件夹	136
技巧8 建立网络映射驱动器	136
技巧9 将本机的打印机共享给他人	137
技巧10 添加网络上他人共享的打印机	137
7.4 更新操作系统	138
技巧1 什么是系统补丁，为何要安装系统补丁	138
技巧2 手动下载并安装系统补丁	138
技巧3 自动下载并安装系统补丁	139
技巧4 查看已安装的系统补丁	140
技巧5 使用金山卫士修复系统漏洞	140
技巧6 使用360安全卫士修复系统漏洞	141
技巧7 设置360漏洞修复的补丁保存位置	141
技巧8 什么是升级服务包	142
技巧9 获取升级服务包	142

技巧10 安装Windows 7 SP1升级包	143
技巧11 安装升级服务包的注意事项	144

第8章 安装与卸载工具软件

8.1 认识工具软件	145
技巧1 应该安装哪些应用软件	145
技巧2 认识工具软件的常见版本	145
技巧3 查看电脑中已安装的软件	146
技巧4 了解工具软件的获取方法	146
技巧5 从网上下载工具软件	148
8.2 安装工具软件	149
技巧1 了解工具软件的安装方式	149
技巧2 安装常规的工具软件	150
技巧3 避免安装“流氓”插件	151
技巧4 安装第三方中文输入法	151
技巧5 安装压缩文件管理软件	153
技巧6 安装办公软件	154
技巧7 正确安装和运行绿色软件	155
技巧8 添加Windows组件	155
技巧9 下载并安装Windows Live软件包	156
技巧10 安装新的字体	157
8.3 卸载工具软件	158
技巧1 通过“开始”菜单卸载软件	158
技巧2 通过“控制面板”卸载软件	158
技巧3 通过工具软件卸载软件	159
技巧4 卸载操作系统无法卸载的软件	160
技巧5 通过快捷方式图标卸载软件	160
技巧6 通过残留文件卸载软件	161
技巧7 卸载不需要的Windows组件	162

第9章 操作系统设置与优化

9.1 常用系统设置	162
技巧1 设置合适的屏幕分辨率	163

技巧2	修正电脑的日期和时间	163
技巧3	通过联网更新系统时间	164
技巧4	设置喜爱的桌面背景	165
技巧5	将电脑中的图片设置为桌面背景	165
技巧6	实现桌面背景定时自动更换	166
技巧7	更换系统窗口的颜色	166
技巧8	关闭/开启“毛玻璃”特效	167
技巧9	更换操作系统的主题	167
技巧10	保存自定义的主题	167
技巧11	将个人照片设置为屏保	168
技巧12	设置个性化的系统提示音	169
技巧13	更改通知区域中的图标显示方式	169
技巧14	实现启动时自动登录	170
技巧15	禁用安全桌面	170

9.2 操作系统优化 171

技巧1	减少Windows启动加载项	171
技巧2	缩短操作系统的启动等待时间	172
技巧3	减少开机磁盘扫描时间	172
技巧4	减少载入区域网络的等待时间	173
技巧5	修改内存检测次数	173
技巧6	优化CPU的处理性能	175
技巧7	优化系统的虚拟内存	175
技巧8	关闭系统中多余的视觉效果	175
技巧9	禁用不必要的系统服务	176
技巧10	使用Superfetch优化系统	177
技巧11	使用ReadyBoost内存加速系统	178
技巧12	提升硬盘的读写性能	179
技巧13	为Windows 7的文件复制提速	180
技巧14	关闭Windows 7的索引功能	181
技巧15	解决Windows 7文件夹无响应的 问题	181
技巧16	提升应用程序的执行效率	182

9.3 使用工具软件优化系统 183

技巧1 使用Windows优化大师
自动优化系统 183

技巧2	使用Windows优化大师	
	手动优化系统	184
技巧3	使用Windows优化大师	
	优化注册表	186
技巧4	使用金山卫士一键优化系统	186
技巧5	使用金山卫士为开机提速	186
技巧6	使用金山卫士一键加速系统	187

第10章 系统安全与病毒查

10.1 系统安全设置技巧 188

技巧1	设置BIOS的超级用户密码	188
技巧2	设置BIOS的普通用户密码	188
技巧3	开启电脑的开机密码检测功能	189
技巧4	启用Administrator管理员账户	190
技巧5	为当前账户设置登录密码	190
技巧6	如何创建密码重置盘	191
技巧7	忘记了账户密码该怎么办	192
技巧8	禁用存在隐患的账户	193
技巧9	禁止他人远程修改注册表	193
技巧10	使用组策略进行安全设置	194
技巧11	巧用本地安全策略管理 系统安全	195
技巧12	关闭系统中的默认共享	195
技巧13	永久关闭系统的默认共享	196
技巧14	如何应对用户账户控制对话框	198
技巧15	启用/禁用用户账户控制	198

10.2 电脑病毒防范技巧 199

技巧1	电脑病毒的主要危害	199
技巧2	如何预防电脑中病毒	200
技巧3	利用BIOS设置防范病毒	200
技巧4	设置注册表权限防止病毒启动	200
技巧5	开启杀毒软件的“实时监控” 功能	202
技巧6	修改Hosts文件避免下载插件	203
技巧7	这样打开U盘更安全	203

技巧8 防范移动存储设备传播病毒	204	技巧12 防范网页恶意代码	222
10.3 电脑病毒查杀技巧	204	技巧13 防止IE默认主页被恶意修改	223
技巧1 如何判断电脑是否感染了病毒	204	技巧14 开启仿冒网站筛选功能	223
技巧2 用金山清理专家为系统健康打分	205	技巧15 手动检查当前网站	223
技巧3 查看系统中的可疑进程	206	技巧16 限制使用脚本程序与控件	224
技巧4 哪些进程不能随意关闭	206	技巧17 使用金山网盾保障电脑的 上网安全	224
技巧5 强制结束顽固的进程	207	技巧18 启用Windows Defender的 实时保护功能	225
技巧6 查杀新型电脑病毒	207	技巧19 使用瑞星账号保险柜保护 个人隐私	225
技巧7 更新杀毒软件的病毒特征库	208		
技巧8 使用杀毒软件手动查杀病毒	208		
技巧9 让杀毒软件定时查杀病毒	209		
技巧10 使用金山在线杀毒工具 在线查杀病毒	210	11.2 木马查杀技巧	226
技巧11 登录瑞星官网在线检测病毒	201	技巧1 电脑中木马后的常见症状	226
技巧12 处理无法清除的病毒	212	技巧2 通过“组策略”搜索电脑中 的木马	226
技巧13 感染“熊猫烧香”病毒后的 处理方法	213	技巧3 使用金山卫士查杀流行木马	227
技巧14 感染“威金”病毒后的 处理方法	214	技巧4 使用360安全卫士查杀流行木马	227
		技巧5 修改被更改的文件关联程序	228
		技巧6 使用金山卫士查杀恶意插件	229
		技巧7 使用360安全卫士清除恶意插件	229
		技巧8 更新Windows Defender	230
		技巧9 使用Windows Defender手动 扫描间谍软件	230
		技巧10 设置Windows Defender的自动 扫描方式	231
		技巧11 设置Windows Defender警报等级 的默认操作	231
		技巧12 查看Windows Defender的 隔离项目	220
		技巧13 使用360急救箱删除桌面上的 顽固图标	232
		技巧14 使用完美卸载删除顽固程序	232
		技巧15 使用Spy Sweeper扫描间谍软件	233
		技巧16 清除网游盗号木马	234
		技巧17 清除冰河木马	234
第11章 木马查杀与黑客防御			
11.1 木马的预防措施	215		
技巧1 了解木马的分类	215		
技巧2 了解木马常用的入侵手段	216		
技巧3 了解木马常用的伪装手段	217		
技巧4 了解木马的启动方式	218		
技巧5 如何防范木马程序	219		
技巧6 设置注册表权限防木马启动	220		
技巧7 禁止硬盘AutoRun功能 预防木马运行	220		
技巧8 禁用屏保预防木马运行	221		
技巧9 防范反弹端口型木马	221		
技巧10 封杀木马发送邮件的25端口	222		
技巧11 使用错位输入防止木马记录 用户密码	222		

11.3 黑客防御技巧 236

技巧1 了解黑客的主要入侵方式	236
技巧2 禁用不必要的网络服务	237
技巧3 开启/禁用Windows防火墙	238
技巧4 响应Windows安全警报	239
技巧5 为Windows防火墙添加入站规则	239
技巧6 删除Windows防火墙入站规则	240
技巧7 禁止所有入站连接	240
技巧8 停用远程终端服务屏蔽 3389端口	241
技巧9 关闭1900端口漏洞	241
技巧10 禁止访问“控制面板”	242
技巧11 应用IP策略反制Telnet登录	242

第12章 数据加密与灾难拯救

12.1 重要数据加密 245

技巧1 防止重要数据被他人非法查看	245
技巧2 防止他人随意查看自己的 IE收藏夹	246
技巧3 对指定文件或文件夹加密	247
技巧4 文件加密后不改变文件夹颜色	248
技巧5 对已加密的文件或文件夹解密	248
技巧6 利用WinRAR加密重要文件	249
技巧7 在WinRAR中设置汉字密码	250
技巧8 解压缩已加密的压缩文件	250
技巧9 对Word文档进行加密	250
技巧10 查看或修改已加密的Word文档	251
技巧11 防止突发事件导致Word文档丢失	252
技巧12 为Excel文档添加密码保护	252
技巧13 隐藏Excel表格中的部分内容	253
技巧14 查看Excel文档中被隐藏的内容	253
技巧15 查看或修改加密的Excel文档	254
技巧16 对Access数据库进行加密	254
技巧17 对Access数据库进行解密	255
技巧18 防止他人查看Foxmail中的邮件	255

技巧19 使用文件粉碎机彻底删除 重要文件	256
--------------------------	-----

12.2 灾难数据拯救 256

技巧1 哪些情况下误删除的数据 还能恢复	256
技巧2 认识常用的数据恢复软件	257
技巧3 拯救数据时的注意事项	257
技巧4 用EasyRecovery恢复被误删除 的数据	257
技巧5 用EasyRecovery恢复被格式化 的数据	259
技巧6 用FinalRecovery恢复被格式化 的数据	260
技巧7 用FinalData恢复误删除的数据	261
技巧8 用EasyRecovery恢复压缩文档	262
技巧9 修复已损坏的Word文档	263
技巧10 拯救损坏的Office文档	263

12.3 硬盘紧急修复 264

技巧1 在Windows下修复硬盘坏道	264
技巧2 用Scandisk命令扫描和修复磁盘	265
技巧3 利用Format命令快速检查 磁盘扇区	266
技巧4 通过Partition Magic处理 有坏道的硬盘	266
技巧5 通过Fixed Bad Disk隔离 硬盘坏道	267
技巧6 用Disk Genius修复分区表	268
技巧7 备份与恢复硬盘分区表	269
技巧8 用Fdisk修复主引导记录	270
技巧9 用Fixmbr修复主引导记录	270
技巧10 在恢复控制台下修复主 引导记录	271
技巧11 用Disk Genius处理硬盘0 磁道损坏	271
技巧12 用PCTools处理硬盘0磁道损坏	272

第13章 数据备份与还原

13.1 操作系统备份与还原 274

技巧1	选择备份操作系统的最佳时机	274
技巧2	为电脑设置正确的系统还原点	274
技巧3	通过最近的还原点还原系统	275
技巧4	减少还原点占用的磁盘空间	275
技巧5	使用系统光盘还原操作系统	276
技巧6	使用Ghost克隆操作系统	276
技巧7	使用Ghost还原操作系统	278
技巧8	一键Ghost让系统备份更简单	279

13.2 系统资源备份与还原 280

技巧1	怎样对IE收藏夹进行备份	280
技巧2	备份硬件设备的驱动程序	280
技巧3	还原硬件设备的驱动程序	281
技巧4	备份Windows注册表	282
技巧5	还原Windows注册表	282
技巧6	备份字体文件	283
技巧7	还原字体文件	271

13.3 用户数据备份与还原 284

技巧1	转移“用户”文件	284
技巧2	备份喜爱的QQ表情	284
技巧3	如何导入QQ表情	285
技巧4	备份QQ聊天记录	286
技巧5	还原QQ聊天记录	286
技巧6	Foxmail账户数据备份与还原	287

第14章 操作系统日常维护

14.1 系统日常维护 288

技巧1	巧用“休眠”功能快速开机	288
技巧2	在BIOS中开启系统快速自检功能	288

技巧3	在BIOS中设置CPU的报警温度	289
技巧4	查看CPU和内存的使用情况	290
技巧5	程序未响应时该怎样关闭	291
技巧6	通过查看日志了解系统的工作状态	292
技巧7	清空无用的系统日志	292
技巧8	保存重要的事件	292
技巧9	关闭系统休眠功能	293
技巧10	阻止光盘自动播放	293
技巧11	开启“系统还原”功能	294
技巧12	延长光驱的使用寿命	295
技巧13	了解系统的“安全模式”	295
技巧14	如何在BIOS中清除BIOS密码	296
技巧15	使用系统光盘修复操作系统	297
技巧16	解决系统无故重启的问题	297
技巧17	使用金山卫士快速修复系统	298
技巧18	使用金山清理专家快速修复系统	299
技巧19	使用黄金IE修复专家修复IE	299
技巧20	让系统实现定时关机	299
技巧21	让系统快速关机	300

14.2 硬盘清理与维护 300

技巧1	手动删除系统中的临时文件	300
技巧2	清理系统中的垃圾文件	301
技巧3	清除Internet临时文件	301
技巧4	“一键”清理硬盘中的垃圾	302
技巧5	更改Internet临时文件的保存位置	302
技巧6	设置Internet临时文件夹的最大容量	302
技巧7	对硬盘进行碎片整理	303
技巧8	检查并修复硬盘中的错误	303
技巧9	禁用“系统还原”功能	304

第1章

安装系统前的准备

为保证操作系统的安装能够顺利进行,在安装前必须做好相应的准备工作,包括选择合适的操作系统、更改BIOS设置及为硬盘分区等,本章将主要对这几方面的知识进行介绍。

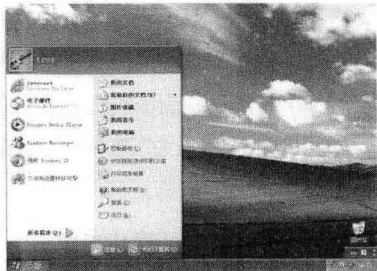


1.1 操作系统的基础知识

技巧1 常用的操作系统简介

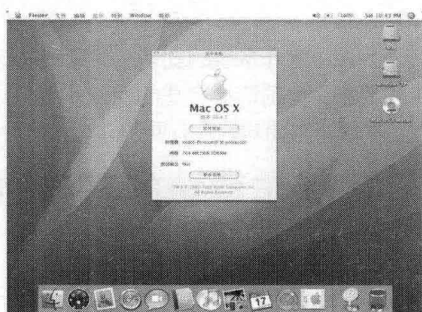
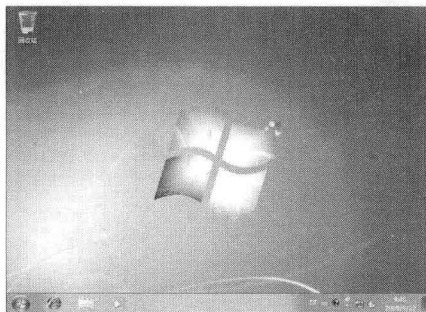
操作系统 (Operating System, 简称OS) 是控制与管理软硬件资源的程序集合,主要负责实现资源管理、程序控制和人机交互。常用的操作系统主要有Windows XP、Windows Vista、Windows 7及Mac OS X系统等几种,下面分别进行介绍。

- Windows XP: 是微软公司于2001年发布的个人桌面操作系统,拥有漂亮的操作界面、强大的多媒体性能、高稳定性和高安全性。由于硬件要求较低,目前仍然属于主流的操作系统之一。Windows XP主要包括Home (家用版) 和Professional (专业版) 两个版本,前者具备强大的多媒体和网络功能,适用于家庭用户,后者具有更高的可靠性和扩展性,较适合商业用户。目前,Windows XP正在逐渐退出历史的舞台。



- Windows Vista: 是微软公司于2007年推出的新一代个人桌面操作系统,它具有更华丽的操作界面、更强大的处理能力及更高的安全性。Windows Vista主要包括Home Basic (家庭初级版)、Home Premium (家庭高级版)、Business (商务版)、Enterprise (企业版) 和Ultimate (终极版) 共5个版本,其中Home Basic、Home Premium和Ultimate适合普通用户使用,而Business和Enterprise则较适合商业用户使用。
- Windows 7: 是微软公司于2009年推出的个人桌面操作系统,它在Windows Vista的基础上进行了大量的改进,硬件要求较低,具有占用内存小、兼容性好及更具个性化等优点,是目前最优秀的个人桌面操作系统之一。Windows 7也包括Home Basic (家庭初级版)、Home Premium (家庭高级版)、Business (商务版)、Enterprise (企业版) 和Ultimate (终极版) 等多个版本。

- ❖ **Mac OS X:** 是一个基于UNIX内核的操作系统, 提供优秀的2D、3D和多媒体图形性能, 并增强了系统的稳定性、性能及响应能力, 主要应用于苹果电脑, 目前其最新版本是Mac OS X 10.6。由于Mac OS X的系统架构与Windows系统不同, 不易受到电脑病毒的威胁。



技巧2 认识32位与64位的操作系统

不少用户在购买安装光盘或者下载操作系统镜像文件时遇到这样的问题, 操作系统被标明是32位或64位版本, 不明白其中的含义。其实, 这里的32位与64位是根据CPU的处理字长来划分的, 32位的CPU只支持32位版本的操作系统, 64位的CPU既能支持64位版本的操作系统, 又能兼容32位版本的操作系统。

提示

CPU在单位时间内能一次处理的二进制数的位数叫字长, 32位CPU能在单位时间内处理字长为32位的二进制数据, 64位CPU一次可以处理64位的二进制数据。

技巧3 选择适合的操作系统

用户在购买电脑时, 商家一般会为其安装相应的操作系统。如果用户想自己动手组装电脑, 则应事先考虑操作系统的选择与安装问题。在选择操作系统时要从自身需求和电脑的硬件配置两个方面来考虑。

1. 满足自身的需求

在选择操作系统时, 用户应该明确自己准备用电脑来做什么事情。不同的操作系统使用的范围有所不同。

- ❖ 对于商务人士而言, 电脑一般用于文字处理和大型软件应用, 建议采用Windows XP、Windows Vista Business、Windows 7和Mac OS X等稳定性和安全性较高的桌面操作系统。
- ❖ 对于家庭用户而言, 电脑一般用于休闲娱乐, 如听音乐、看电影和玩游戏, 建议选择Windows XP、Windows Vista Home Basic、Windows Vista Home Premium、Windows 7和Mac OS X等易于操作的桌面操作系统。

2. 满足电脑的硬件配置

不同操作系统有不同的安装要求，在选择操作系统时，应根据当前电脑的硬件配置来进行选择。这种需求主要体现在CPU和内存上，它们的性能高低直接影响操作系统的运行状况，下面给出部分操作系统对CPU和内存的配置要求，如下表所示。

操作系统	CPU主频	内存最低容量	内存推荐容量
Windows XP	266MHz以上	128MB	512MB以上
Windows Vista	1.5GHz以上	512MB	2GB以上
Windows 7	1.5GHz以上	512MB	1GB以上
MAC OS X 10.6	2GHz以上	1GB以上	2GB以上

此外，用户也可以到网上查询或者阅读系统的安装说明，选择所用电脑可以支持运行的操作系统版本。

技巧4 了解操作系统的安装方式

在认识了常用的操作系统并确定要安装的操作系统后，还需要根据实际情况选择合适的安装方式。不同的安装方式安装前的准备工作可能会不同，安装所需要的时间也不一样。

操作系统的安装方式有很多种，通常情况下根据当前电脑的状态不同有全新安装、升级安装、覆盖安装、多系统共存安装、无人值守安装和系统克隆安装等，下面分别进行介绍。

❖ **全新安装**：是指在新硬盘或已经格式化的磁盘分区上安装操作系统。这种安装方式需要搜集电脑的硬件信息并安装所有系统文件，安装时间较长。如果硬盘中已安装了操作系统，要在其他硬盘分区中安装不同版本的操作系统，这种情况也需要进行全新安装。

❖ **升级安装**：是指将磁盘上已经存在的操作系统从低版本升级到高版本。例如从Windows Vista升级到Windows 7。升级安装方式只是将必要的系统文件进行升级，原操作系统中的系统设置和个人资料会被保留。

提示 操作系统升级后，原来的很多软件可能无法使用，建议在升级前先卸载掉这些软件，例如杀毒软件、防火墙软件等。

❖ **覆盖安装**：是指在已经安装操作系统的硬盘上，将同样的操作系统重新安装到相同位置。这种安装方式会保留当前操作系统的设置，以及已安装的驱动程序和应用程序，它只是将系统文件重新复制一次并替换原来的文件。覆盖安装可以修复一些系统错误，因此又可以称为修复安装。

- ❖ **多系统共存安装**：是指在硬盘中已经存在操作系统的情况下，再安装其他的操作系统，使不同的操作系统共同存在。实现多系统共存安装会占用较大的磁盘空间，并且在进行多系统安装时，必须将不同的操作系统安装到不同的磁盘分区中。
- ❖ **无人值守安装**：又称为自动安装，它是指在安装操作系统时，整个安装过程由操作系统安装程序自动完成，而无须用户手动操作。无人值守安装的前提是首先制作好无人值守安装的自动应答文件。
- ❖ **系统克隆安装**：是指使用Ghost或Drive Image等工具软件将安装操作系统的分区制作成一个镜像文件，然后使用该镜像文件安装系统。使用这种方式安装操作系统的速度最快，一般只需要几分钟就可以完成。

提示 使用系统克隆安装方式安装操作系统，被镜像文件覆盖的分区上的所有数据将会丢失，因此为避免不必要的麻烦，应先备份重要的数据。

技巧5 安装系统前的准备工作

在安装操作系统之前，是一定要做一些准备工作的，并不是拿出一张光盘就可以随便安装。要根据所采用的安装方式、电脑的使用情况和现有条件来做安装准备，其中主要的准备工作有如下几点。

- ❖ **选择操作系统与检查配置**：根据自身需要、电脑配置和操作系统自身性能等因素，选择一款合适的操作系统，并检查电脑的软硬件环境是否满足安装要求。
- ❖ **硬盘分区与格式化**：如果是全新的硬盘，需要经过分区与格式化才能正常使用，硬盘分区的方案影响到日后文件存储空间的使用，在后面的章节中会做详细讲解。
- ❖ **准备系统安装光盘**：操作系统多以CD或DVD光盘的形式发售，可到电脑商城或操作系统发行商零售点购买，也可从网上下载操作系统镜像文件刻录成系统安装光盘使用。此外，还要准备好光盘的外包装上的产品密钥（序列号），在安装过程中会要求输入此密钥，输入后才能激活操作系统。
- ❖ **设置电脑从光驱启动**：如果是全新安装，需要进入BIOS设置界面，设置从光驱启动电脑，才能通过系统安装光盘启动电脑进入系统安装界面。如果是升级安装，则可在原系统环境下直接运行光盘。

1.2 安装前的BIOS设置

技巧1 了解BIOS和CMOS的区别

BIOS (Basic Input Output System, 基本输入输出系统) 是存放在主板BIOS芯片中的一组专用程序，用户可通过它对硬件设备进行最低级、最直接的控制。在启动电脑时，BIOS负责对各种硬件设备进行检测并进行初始化设置，以保