

无师自通

实用知识 + 多媒体教学 + 海量赠品 + 专业网站服务 + 答疑QQ群 = 学习电脑·无师自通!

中文版

Windows 7

无师自通

张红 白祎花 © 编著



图书光盘

双栏紧排，双色印刷；大容量DVD多媒体教学光盘，收录书中实例视频、素材和源文件及模拟练习，播放时间长达20个小时以上

贴心服务

构建的特色服务论坛 (<http://bbs.btbook.com.cn>)
技术交流QQ群(101617400)，为读者提供便捷的
服务和免费教学资源

免费赠品

大容量视频资源库，其中包括15小时《家庭电脑应用》+15小时《黑客攻防》+15小时《电脑办公》+15小时《系统安装与重装》+15小时《中文版Photoshop图像处理》多媒体教学演示视频



清华大学出版社

无师自通

中文版

Windows 7

无师自通

张红 白祎花 © 编著



清华大学出版社
北京

内 容 简 介

本书是《无师自通》系列丛书中的一本,全书以通俗易懂的语言、翔实生动的实例,全面介绍了中文版 Windows 7 操作系统的相关知识。本书共分 14 章,内容涵盖了认识和安装 Windows 7, Windows 7 轻松入门,在 Windows 7 中输入汉字, Windows 7 的资源管理,个性化设置 Windows 7,常用附件和娱乐功能,管理软硬件, Windows 7 中的常用工具软件,在 Windows 7 中组建网络和上网冲浪,网络聊天与收发邮件,网络生活全接触,多彩的网上娱乐和 Windows 7 系统安全等。

本书采用图文并茂的方式,使读者能够轻松上手,无师自通。全书双栏紧排,双色印刷,同时配以制作精良的多媒体互动教学光盘,方便读者扩展学习。此外,附赠的 DVD 光盘中除了包含 20 小时与图书内容同步的视频教学录像外,还免费赠送 4~5 套与本书内容相关的多媒体教学演示视频。

本书面向电脑初学者,是广大电脑初级、中级、家庭电脑用户,以及不同年龄阶段电脑爱好者的首选参考书。

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

中文版 Windows 7 无师自通/张红,白祎花 编著. —北京:清华大学出版社,2012. 1
(无师自通)

ISBN 978-7-302-26346-3

I. 中… II. ①张… ②白… III. Windows 操作系统 IV. TP316.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 155427 号

责任编辑:胡辰浩(huchenhao@263.net) 李维杰

装帧设计:孔祥丰

责任校对:蔡 娟

责任印制:李红英

出版发行:清华大学出版社

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座

<http://www.tup.com.cn>

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 装 者:清华大学印刷厂

经 销:全国新华书店

开 本:190×260 印 张:18.75 彩 插:2 字 数:480 千字

附光盘 1 张

版 次:2012 年 1 月第 1 版

印 次:2012 年 1 月第 1 次印刷

印 数:1~5000

定 价:38.00 元

产品编号:039786-01

首先,感谢并恭喜您选择本系列丛书!《无师自通》系列丛书挑选了目前人们最关心的方向,通过实用精炼的讲解、大量的实际应用案例、完整的多媒体互动视频演示、强大的网络售后教学服务,让读者从零开始、轻松上手、快速掌握,让所有人都能看得懂、学得会、用得好电脑知识,真正做到满足工作和生活的需要!

丛书、光盘和网络服务特色

(1) 双栏紧排,双色印刷,超大容量:本丛书采用双栏紧排的格式,使图文排版紧凑实用,其中 260 多页的篇幅容纳了传统图书 500 多页的内容。从而在有限的篇幅内为读者奉献更多的电脑知识和实战案例,让读者的学习效率达到事半功倍的效果。

(2) 结构合理,内容精炼,技巧实用:本丛书紧密结合自学的特点,由浅入深地安排章节内容,让读者能够一学就会、即学即用。书中的范例都以应用为主导思想,通过添加大量的“经验谈”和“专家解读”的注释方式突出重要知识点,使读者轻松领悟每一个范例的精髓所在,真正达到学习电脑无师自通。

(3) 书盘结合,互动教学,操作简单:丛书附赠一张精心开发的 DVD 多媒体教学光盘,其中包含了 20 小时左右与图书内容同步的视频教学录像。光盘采用全程语音讲解、真实详细的操作演示等方式,紧密结合书中的内容对各个知识点进行深入的讲解。光盘界面注重人性化设计,读者只需单击相应的按钮,即可方便地进入相关程序或执行相关操作。

(4) 免费赠品,素材丰富,量大超值:附赠光盘采用大容量 DVD 光盘,收录书中实例视频、素材和源文件、模拟练习。此外,赠送的学习资料包括 4~5 套与本书教学内容相关的多媒体教学演示视频。让读者花最少的钱学到最多的电脑知识,真正做到物超所值。

(5) 特色论坛,在线服务,贴心周到:本丛书通过技术交流 QQ 群(101617400)和精心构建的特色服务论坛(<http://bbs.btbook.com.cn>),为读者提供 24 小时便捷的在线服务。用户登录官方论坛不但可以下载大量免费的网络教学资源,还可以参加丰富多彩的有奖活动。

读者对象和售后服务

本丛书是广大电脑初级、中级、家庭电脑用户和中老年电脑爱好者,或学习某一应用软件的用户的首选参考书。

最后感谢您对本丛书的支持和信任,我们将再接再厉,继续为读者奉献更多更好的优秀图书,并祝愿您早日成为电脑高手!

如果您在阅读图书或使用电脑的过程中有疑惑或需要帮助,可以登录本丛书的信息支持网站 <http://www.tupwk.com.cn/learning> 或通过 E-mail(wkservice@vip.163.com)联系,也可以在《无师自通》系列官方论坛 <http://bbs.btbook.com.cn> 上留言,本丛书的作者或技术人员会提供相应的技术支持。

电脑操作能力已经成为当今社会不同年龄层次的人群必须掌握的一门技能。为了使读者在短时间内轻松掌握电脑各方面应用的基本知识,并快速解决生活和工作中遇到的各种问题,我们组织了一批教学精英和业内专家特别为电脑学习用户量身订制了这套《无师自通》系列丛书。

《中文版 Windows 7 无师自通》是这套丛书中的一本,该书从读者的学习兴趣和实际需求出发,合理安排知识结构,由浅入深、循序渐进,通过图文并茂的方式讲解中文版 Windows 7 操作系统的各种应用方法。全书共分为 14 章,主要内容如下:

第 1 章:介绍了全新安装 Windows 7 与升级安装 Windows 7 操作系统的方法。

第 2 章:介绍了 Windows 7 的基本常识和 Windows 7 中常用的基本操作。

第 3 章:介绍了电脑打字的方法,包括添加和删除输入法以及拼音输入法等。

第 4 章:介绍了文件和文件夹的基本操作方法,有助于用户建立合理的文件系统。

第 5 章:介绍了如何个性化设置 Windows 7,包括更改桌面元素和设置用户账户等。

第 6 章:介绍了 Windows 7 中常用附件的使用方法,包括计算器、绘图工具等。

第 7 章:介绍了 Windows 7 中软硬件的管理方法。

第 8 章:介绍了 Windows 7 中常用的工具软件,包括压缩和解压缩软件等。

第 9 章:介绍了如何组建局域网,包括 IP 地址的配置和家庭组的设置等内容。

第 10 章:介绍了网上冲浪的技巧,包括浏览网页、搜索和下载资源等内容。

第 11 章:介绍了如何进行网络通信,包括聊天软件和电子邮件等。

第 12 章:介绍了网络生活方面的相关知识,包括查看天气预报、查看电子地图等。

第 13 章:介绍了如何进行网络娱乐,包括发微博、看视频、听音乐和玩游戏等。

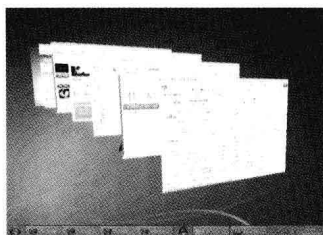
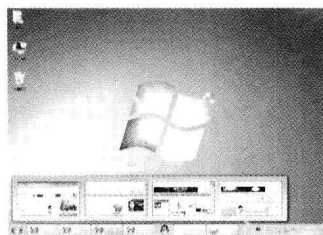
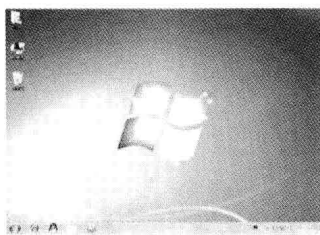
第 14 章:介绍了电脑的日常维护方法,包括配置防火墙,查杀病毒和数据备份等内容。

本书附赠一张精心开发的 DVD 多媒体教学光盘,其中包含了 20 小时与图书内容同步的视频教学录像。光盘采用全程语音讲解、情景式教学、互动练习、真实详细的操作演示等方式,紧密结合书中的内容对各个知识点进行深入的讲解。让读者在阅读本书的同时,享受到全新的交互式多媒体教学。此外,本光盘附赠大量学习资料,其中包括 4~5 套与本书内容相关的多媒体教学演示视频。让读者一学就会、即学即用,在短时间内掌握最为实用的电脑知识,真正达到学习电脑无师自通的效果。

本书 1~5 章由张红编写,6~14 章由白祎花编写,除封面署名的作者外,参加本书编辑和制作的人员还有洪妍、方峻、何亚军、王通、高娟妮、杜思明、张立浩、孔祥亮、陈笑、陈晓霞、王维、牛静敏、牛艳敏、何俊杰、葛剑雄等人。由于作者水平有限,本书难免有不足之处,欢迎广大读者批评指正。我们的信箱是 huchenhao@263.net,电话是 010-62796045。

《无师自通》丛书编委会

2011 年 8 月



目录

第1章 认识和安装 Windows 7

- 1.1 Windows 7 初体验.....2
 - 1.1.1 Windows 7 的版本.....2
 - 1.1.2 Windows 7 的新特性.....2
- 1.2 安装 Windows 7.....4
 - 1.2.1 全新安装 Windows 7.....4
 - 1.2.2 升级安装方式.....7
- 1.3 Windows 7 的启动、睡眠、
锁定和关机.....9
 - 1.3.1 Windows 7 的启动.....9
 - 1.3.2 使用 Windows 7 的睡眠
功能.....9
 - 1.3.3 使用 Windows 7 的锁定
功能.....10
 - 1.3.4 关闭 Windows 7.....10
- 1.4 实战演练.....10
 - 1.4.1 组建多操作系统.....10
 - 1.4.2 更改默认系统和等待时间.....12
- 1.5 专家指点.....13

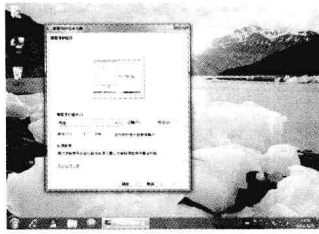
第2章 Windows 7 轻松入门

- 2.1 Windows 7 的桌面.....16
 - 2.1.1 Windows 7 的桌面图标.....16
 - 2.1.2 添加系统图标.....17
 - 2.1.3 添加其他快捷方式图标.....17
 - 2.1.4 排列桌面图标.....17
 - 2.1.5 对桌面图标重命名.....18
 - 2.1.6 删除桌面图标.....18
- 2.2 【开始】菜单.....18
 - 2.2.1 【开始】菜单的组成.....18
 - 2.2.2 所有程序列表.....19
 - 2.2.3 【搜索】文本框.....19
 - 2.2.4 自定义【开始】菜单.....19
- 2.3 任务栏.....20

- 2.3.1 认识任务栏.....20
- 2.3.2 任务栏图标灵活排序.....21
- 2.3.3 任务进度监视.....21
- 2.3.4 显示桌面.....21
- 2.4 Windows 7 的窗口.....21
 - 2.4.1 窗口的组成元素.....21
 - 2.4.2 窗口同步预览和切换.....22
 - 2.4.3 窗口最大化、最小化和
还原.....22
 - 2.4.4 多个窗口的排列.....23
- 2.5 Windows 7 的对话框.....23
 - 2.5.1 对话框的组成元素.....23
 - 2.5.2 对话框的基本操作.....25
- 2.6 Windows 7 的菜单.....25
 - 2.6.1 认识菜单中的命令.....25
 - 2.6.2 菜单的基本操作.....27
- 2.7 Windows 7 的帮助功能.....27
 - 2.7.1 打开帮助功能.....27
 - 2.7.2 浏览帮助主题.....27
 - 2.7.3 搜索帮助主题.....28
- 2.8 Windows 7 实用小技巧.....28
 - 2.8.1 清除最近打开的程序列表.....28
 - 2.8.2 使用跳转列表.....28
 - 2.8.3 打开新的窗口.....29
 - 2.8.4 摇动隐藏不需要的窗口.....29
- 2.9 实战演练.....29
 - 2.9.1 设置搜索框的搜索范围.....30
 - 2.9.2 分组显示相似任务栏按钮.....30
 - 2.9.3 新建工具栏.....30
- 2.10 专家指点.....31

第3章 在 Windows 7 中输入汉字

- 3.1 打字前的准备工作.....34
 - 3.1.1 常用汉字输入法简介.....34
 - 3.1.2 添加一种输入法.....34



3.1.3	删除不需要的输入法	35
3.1.4	选择输入法	35
3.2	微软拼音输入法	35
3.2.1	输入单字	35
3.2.2	输入词组	36
3.2.3	手工造词	36
3.3	搜狗拼音输入法	37
3.3.1	安装搜狗拼音输入法	37
3.3.2	输入单字	38
3.3.3	输入词组	39
3.3.4	统计输入速度	39
3.4	搜狗拼音输入法的常用技巧	40
3.4.1	中英文混合输入	40
3.4.2	输入法快速切换	40
3.4.3	快速输入符号	40
3.4.4	使用拆字辅助码	41
3.4.5	V 模式输入中文数字	41
3.5	实战演练	41
3.5.1	中文打字练习	41
3.5.2	中英文混合打字练习	42
3.6	专家指点	42

第4章 Windows 7 的资源管理

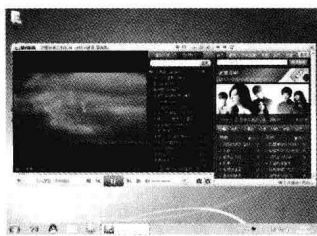
4.1	认识文件和文件夹	44
4.1.1	什么是文件	44
4.1.2	什么是文件夹	44
4.1.3	文件与文件夹的关系	45
4.1.4	文件与文件夹的路径	45
4.2	Windows 7 的资源管理器	45
4.2.1	资源管理器的新界面	45
4.2.2	别致的地址栏	45
4.2.3	便捷的搜索框	46
4.2.4	变化的工具栏	46
4.2.5	强大的导航窗格	47
4.2.6	详细的信息栏	47
4.2.7	方便的预览窗格	48

4.3	管理文件和文件夹	48
4.3.1	创建文件和文件夹	48
4.3.2	选择文件和文件夹	49
4.3.3	重命名文件和文件夹	49
4.3.4	复制文件和文件夹	50
4.3.5	移动文件和文件夹	50
4.3.6	删除文件和文件夹	51
4.4	查看文件和文件夹	52
4.4.1	文件和文件夹的显示方式	52
4.4.2	文件和文件夹的排序	53
4.5	保护文件和文件夹	53
4.5.1	隐藏文件和文件夹	53
4.5.2	显示隐藏文件和文件夹	54
4.6	使用回收站	54
4.6.1	在回收站中还原文件	55
4.6.2	清空回收站	55
4.6.3	在回收站中删除文件	55
4.7	文件资源管理的实用技巧	56
4.7.1	恢复被删除的文件	56
4.7.2	恢复资源管理器的菜单栏	57
4.7.3	为文件上锁加密	57
4.7.4	使用 Windows 7 的库	58
4.8	实战演练	59
4.9	专家指点	60

第5章 个性化设置 Windows 7

5.1	打造个性化的电脑操作环境	62
5.1.1	使用自己喜欢的图标	62
5.1.2	绚丽的桌面壁纸	62
5.1.3	个性化的颜色和外观	64
5.1.4	与众不同的桌面主题	64
5.1.5	漂亮的屏幕保护程序	65
5.1.6	最适合的分辨率和刷新频率	65
5.2	Windows 7 桌面小工具	66
5.2.1	打开桌面小工具	66

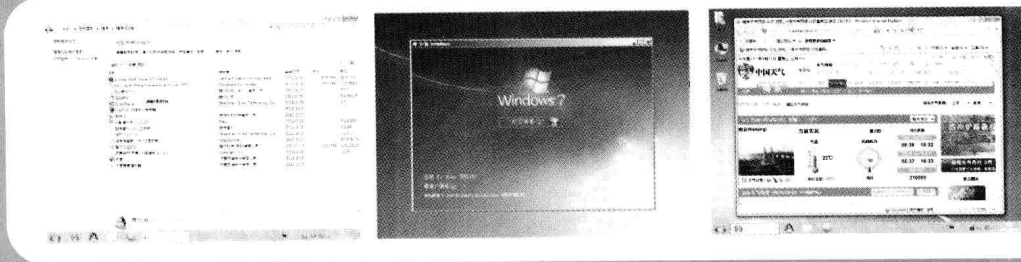
目录



5.2.2	小巧的桌面时钟	66
5.2.3	简捷的货币运算	67
5.2.4	获取更多的桌面小工具	67
5.3	个性化设置任务栏	68
5.3.1	自动隐藏任务栏	68
5.3.2	在任务栏中使用小图标	68
5.3.3	调整任务栏的位置	69
5.3.4	更改按钮的显示方式	69
5.3.5	自定义通知区域	69
5.4	设置系统日期和时间	70
5.4.1	更改系统日期和时间	70
5.4.2	添加附加时钟	71
5.4.3	设置时间同步	71
5.5	管理电脑的使用权限	72
5.5.1	认识用户账户的类型	72
5.5.2	创建新的用户账户	72
5.5.3	更改用户账户	73
5.5.4	删除用户账户	74
5.6	个性化设置的实用小技巧	75
5.6.1	更改系统开关机音乐	75
5.6.2	更改光标的形状	75
5.6.3	设置鼠标的灵敏度	76
5.6.4	更改鼠标的左右手习惯	76
5.6.5	设置鼠标的双击速度	76
5.6.6	更改键盘的字体重复属性	77
5.6.7	更改可移动磁盘的图标	77
5.7	实战演练	78
5.7.1	下载和使用主题模式	78
5.7.2	为电脑设置屏幕保护程序	79
5.7.3	为管理员设置登录密码	79
5.8	专家指点	80

第6章 常用附件和娱乐功能

6.1	便笺	82
6.1.1	新建并书写便笺	82
6.1.2	更改便笺的样式	82
6.2	画图程序	82
6.2.1	认识画图程序的主界面	83
6.2.2	绘图工具的使用	83
6.3	计算器	84
6.3.1	启动计算器	84
6.3.2	使用标准型计算器	84
6.3.3	使用科学型计算器	85
6.3.4	日期计算功能	85
6.4	写字板	86
6.4.1	写字板的主界面	86
6.4.2	选定文本的方法	86
6.4.3	创建和编辑文档	86
6.4.4	保存和打开文档	87
6.5	截图工具	88
6.5.1	矩形截图	88
6.5.2	窗口截图	89
6.5.3	任意格式截图	89
6.5.4	全屏截图	89
6.5.5	设置截图选项	89
6.6	轻松访问中心	90
6.6.1	使用放大镜	90
6.6.2	使用讲述人	91
6.6.3	使用屏幕键盘	91
6.7	Windows Media Player	92
6.7.1	认识 Windows Media Player	92
6.7.2	导入媒体文件	93
6.7.3	翻录音乐 CD	93
6.7.4	创建播放列表	94
6.7.5	同步媒体文件到便携设备	95
6.8	Windows Live 照片库	96
6.8.1	认识 Windows Live 照片库	96
6.8.2	向照片库中添加数字图片	96
6.8.3	浏览图片	97
6.8.4	对照片进行简单的处理	98
6.9	Windows 7 小游戏	99



6.9.1	玩扫雷游戏	99
6.9.2	空当接龙	100
6.9.3	小丑乐园	101
6.10	Windows 7 附件的实用小技巧	102
6.10.1	使用画图工具制作多色汉字	102
6.10.2	使用计算器进行单位转换	103
6.11	实战演练	104
6.11.1	使用截图工具截取图片	104
6.11.2	使用写字板制作文档	104
6.12	专家指点	105

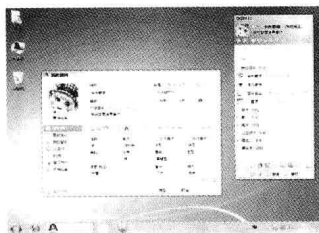
第7章 管理软件硬件

7.1	应用软件概述	108
7.1.1	认识常用的应用软件	108
7.1.2	安装软件前的准备工作	108
7.2	安装和卸载应用软件	109
7.2.1	安装应用软件	109
7.2.2	卸载应用软件	110
7.3	应用软件的使用	111
7.3.1	应用程序的启动与退出	112
7.3.2	应用程序的共性界面	112
7.3.3	使用应用程序的帮助信息	113
7.4	让不兼容的程序正常运行	113
7.4.1	手动选择兼容模式	113
7.4.2	让 Windows 7 选择兼容模式	113
7.4.3	使用 Windows XP 模式	114
7.5	了解我的硬件设备	116
7.5.1	查看硬件设备信息	116
7.5.2	检测硬件设备性能	117
7.5.3	更新硬件设备的驱动程序	117
7.5.4	禁用和启用硬件设备	118

7.5.5	卸载硬件设备	119
7.6	可移动存储设备的使用	119
7.6.1	使用 U 盘拷贝文件	119
7.6.2	使用数码相机转移照片	120
7.6.3	为 MP3 和手机下载音乐	121
7.7	Windows 7 的电源管理	121
7.7.1	快速开关机体验	121
7.7.2	更改关机按钮的默认作用	122
7.7.3	更改机箱电源按钮的作用	122
7.8	管理软硬件的实用技巧	122
7.8.1	自定义视觉特效	122
7.8.2	取消强制关机提示	123
7.8.3	使用家长控制功能	123
7.9	实战演练	126
7.9.1	安装暴风影音	126
7.9.2	使用鲁大师查看硬件信息	126
7.9.3	使用驱动精灵更新硬件驱动	127
7.10	专家指点	128

第8章 Windows 7 中的常用工具软件

8.1	压缩与解压缩软件——WinRAR	130
8.1.1	安装 WinRAR	130
8.1.2	压缩文件	130
8.1.3	解压文件	131
8.1.4	管理压缩文件	132
8.2	图片浏览软件——ACDSee	133
8.2.1	浏览图片	133
8.2.2	编辑图片	134
8.2.3	批量重命名图片	135



8.3 影音播放软件——	
暴风影音	135
8.3.1 播放电影	135
8.3.2 设置暴风影音	136
8.3.3 常用快捷操作	137
8.4 音乐播放软件——	
千千静听	137
8.4.1 认识千千静听	137
8.4.2 播放音乐	138
8.4.3 创建播放列表	139
8.5 PDF 电子书阅读软件——	
Adobe Reader	140
8.5.1 认识 Adobe Reader	140
8.5.2 阅读 PDF 电子书	140
8.5.3 选择和复制文档中的	
文字	140
8.5.4 选择和复制文档中的	
图片	141
8.6 翻译与学习软件——金山	
词霸	141
8.6.1 查询中英文单词	141
8.6.2 使用屏幕取词功能	142
8.6.3 使用迷你背单词功能	142
8.6.4 使用生词本	143
8.7 照片处理软件——	
光影魔术手	143
8.7.1 调整照片的大小	144
8.7.2 裁剪照片	144
8.7.3 去除红眼	145
8.7.4 使用影楼效果	146
8.8 常用工具的其他实用技巧	147
8.8.1 为压缩文件添加密码	147
8.8.2 巧用千千静听定时关机	147
8.8.3 证件照排版	147
8.9 实战演练	148
8.9.1 使用暴风影音断点续看	
功能	148

8.9.2 制作多图组合效果	149
8.10 专家指点	149

第 9 章 在 Windows 7 中组建网络

9.1 了解常见的上网方式	152
9.1.1 ADSL 上网	152
9.1.2 3G 上网	153
9.1.3 无线上网	153
9.2 上网的配置	155
9.2.1 网络设备的准备	155
9.2.2 连接设备到电脑	156
9.3 创建局域网	157
9.3.1 配置 IP 地址	157
9.3.2 设置网络位置	158
9.3.3 测试网络的连通性	158
9.3.4 设置电脑的名称	159
9.3.5 网络故障自动修复	159
9.4 局域网资源共享	160
9.4.1 创建家庭组	160
9.4.2 加入家庭组	160
9.4.3 通过家庭组访问共享	
资源	161
9.4.4 查看和更改家庭组密码	161
9.4.5 共享文件和文件夹	162
9.5 使用脱机文件夹	163
9.5.1 启用脱机文件夹	163
9.5.2 访问脱机文件夹	163
9.5.3 同步脱机文件夹	164
9.5.4 设定同步计划任务	164
9.5.5 禁用脱机文件夹	165
9.6 配置网络打印机	165
9.6.1 安装网络打印机	165
9.6.2 使用网络打印机	167
9.7 实战演练	167
9.7.1 使用 EasyShare 共享	
上网	167
9.7.2 使用远程协助功能	168



9.8 专家指点 170

第 10 章 在 Windows 7 中上网冲浪

10.1 使用 IE 8.0 浏览器上网 174

10.1.1 认识 IE 8.0 174

10.1.2 浏览网页 175

10.1.3 收藏网页 176

10.1.4 保存网页中的内容 178

10.2 设置 IE 浏览器 179

10.2.1 设置默认主页 180

10.2.2 查看和管理历史记录 180

10.2.3 设置拦截弹出广告窗口 180

10.2.4 管理浏览器加载项 181

10.3 上网查询资料 181

10.3.1 搜索关键词 181

10.3.2 搜索其他常用资源 182

10.3.3 查看搜索结果 184

10.4 下载网上资源 185

10.4.1 使用 IE 浏览器 下载资源 185

10.4.2 使用迅雷 7 下载资源 186

10.4.3 使用电驴下载资源 188

10.4.4 使用比特彗星进行 BT 下载 190

10.5 实战演练 191

10.5.1 屏蔽不良网页 191

10.5.2 安装和使用 Firefox 浏览器 192

10.6 专家指点 195

第 11 章 网络聊天与收发邮件

11.1 使用 QQ 网上聊天 198

11.1.1 申请 QQ 号码 198

11.1.2 登录 QQ 198

11.1.3 设置个人资料 199

11.1.4 查找与添加好友 200

11.1.5 与好友进行文字聊天 201

11.1.6 与好友进行视频聊天 201

11.1.7 加入 QQ 群 202

11.1.8 使用 QQ 传输文件 203

11.2 使用 YY 多人语音聊天 203

11.2.1 申请 YY 账号 204

11.2.2 下载和安装 YY 205

11.2.3 登录 YY 205

11.2.4 设置个人资料 206

11.2.5 创建一个 YY 频道 206

11.2.6 加入其他频道 207

11.2.7 YY 的通话设置 207

11.3 使用飞信发送免费短信 208

11.3.1 开通飞信服务 208

11.3.2 添加手机好友 209

11.3.3 给好友发送短信 209

11.3.4 给自己发送短信 209

11.4 使用电子邮件进行 网络通信 210

11.4.1 申请电子邮箱 210

11.4.2 登录电子邮箱 211

11.4.3 阅读与回复电子邮件 211

11.4.4 撰写与发送电子邮件 212

11.4.5 发送带有附件的 电子邮件 213

11.4.6 转发与删除电子邮件 214

11.4.7 添加与删除联系人 214

11.5 聊天软件的实用技巧 215

11.5.1 为 QQ 好友分组 215

11.5.2 让隐身的 QQ 好友现身 216

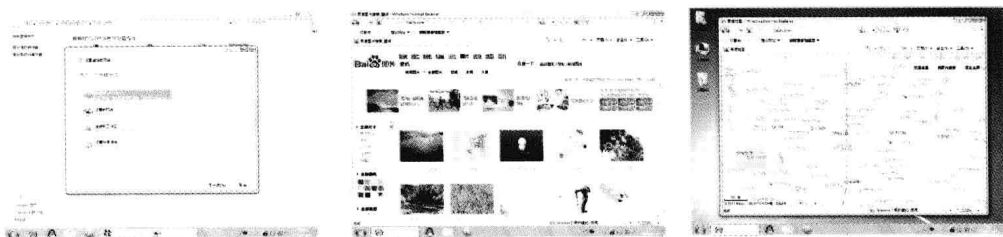
11.5.3 避免群内贴图骚扰 216

11.5.4 使用飞信群发短信 217

11.5.5 使用飞信定时 发送短信 217

11.6 实战演练 217

11.6.1 更改 QQ 的热键 218



- 11.6.2 设置 QQ 声音提示 218
- 11.6.3 群发电子邮件 219
- 11.7 专家指点 219

第 12 章 网络生活全接触

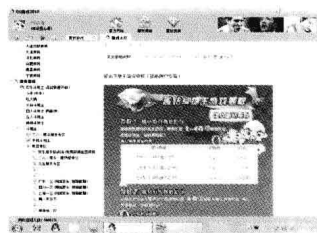
- 12.1 查看天气 222
 - 12.1.1 通过新浪网查询天气 222
 - 12.1.2 在 QQ 中查询天气 222
 - 12.1.3 使用中国天气网
查询天气 223
- 12.2 查看电子地图 224
 - 12.2.1 使用百度电子地图 224
 - 12.2.2 使用灵图 UU 224
- 12.3 查找出行路线 225
 - 12.3.1 查询公交出行路线 225
 - 12.3.2 查询驾车出行路线 226
 - 12.3.3 查询公交站点信息 226
- 12.4 查询列车时刻表 227
 - 12.4.1 使用中国铁路时刻网 227
 - 12.4.2 使用酷讯列车时刻表 228
- 12.5 在淘宝网上购物 229
 - 12.5.1 注册淘宝会员 229
 - 12.5.2 查找需要的商品 230
 - 12.5.3 联系卖家 231
 - 12.5.4 购买商品 232
 - 12.5.5 其他大型网上
购物网站 233
- 12.6 最实惠的团购网 235
 - 12.6.1 注册团购网用户 235
 - 12.6.2 查看并团购产品 236
 - 12.6.3 访问综合团购网 237
- 12.7 网上读书阅报 237
 - 12.7.1 通过电子杂志
网看杂志 237
 - 12.7.2 通过 6 点报阅读器
看报纸 238

- 12.7.3 通过网站浏览时事
新闻 239

- 12.8 实战演练 239
 - 12.8.1 查看电子产品信息 239
 - 12.8.2 查询火车票余票信息 241
- 12.9 专家指点 241

第 13 章 多彩的网上娱乐

- 13.1 微博 244
 - 13.1.1 使用腾讯微博 244
 - 13.1.2 使用新浪微博 245
- 13.2 BBS 论坛 247
 - 13.2.1 天涯社区 247
 - 13.2.2 猫扑 249
- 13.3 在线看视频 249
 - 13.3.1 使用迅雷看看 249
 - 13.3.2 使用 PPStream 在线看
视频 250
 - 13.3.3 通过优酷网观看视频 251
- 13.4 在线听音乐 251
 - 13.4.1 使用百度 MP3 搜索 252
 - 13.4.2 通过一听音乐网听
音乐 252
 - 13.4.3 使用酷狗音乐 253
- 13.5 QQ 游戏大厅 253
 - 13.5.1 登录 QQ 游戏大厅 253
 - 13.5.2 下载和安装游戏 254
 - 13.5.3 在 QQ 游戏大厅
玩游戏 254
- 13.6 浩方对战平台 255
 - 13.6.1 注册账号 255
 - 13.6.2 在浩方中玩竞技游戏 256
- 13.7 其他游戏体验 257
 - 13.7.1 网页游戏 257
 - 13.7.2 大型 3D 游戏 257
- 13.8 实战演练 258
 - 13.8.1 在优酷网上传视频 258



第 14 章 Windows 7 系统安全

- 13.8.2 在酷狗中添加本地音乐 258
- 13.9 专家指点 259
- 第 14 章 Windows 7 系统安全**
- 14.1 电脑硬件的日常维护 262
 - 14.1.1 营造良好的使用环境 262
 - 14.1.2 主机的维护与保养 262
 - 14.1.3 显示器的维护与保养 263
 - 14.1.4 键盘与鼠标的维护与保养 263
 - 14.1.5 笔记本电脑的维护与保养 264
- 14.2 使用 Windows 7 的防火墙 264
 - 14.2.1 管理程序或功能的入站规则 264
 - 14.2.2 禁止所有入站链接 266
 - 14.2.3 关闭 Windows 7 防火墙 266
 - 14.2.4 恢复防火墙默认设置 267
 - 14.2.5 在高级模式中管理出站规则 267
- 14.3 管理 Windows 7 自动更新 269
 - 14.3.1 开启自动更新 269
 - 14.3.2 配置自动更新 269
 - 14.3.3 手动更新操作系统 270
- 14.4 使用 Windows Defender 防御间谍软件 271
 - 14.4.1 手动扫描间谍软件 271
 - 14.4.2 配置 Windows Defender 272
- 14.5 使用 360 安全卫士维护上网安全 273
 - 14.5.1 对电脑进行体检 273
 - 14.5.2 查杀流行木马 274
 - 14.5.3 清理恶评插件 274
- 14.5.4 清理垃圾文件 275
- 14.5.5 清理使用痕迹 275
- 14.6 使用软件管家管理应用软件 276
 - 14.6.1 使用软件管家升级软件 276
 - 14.6.2 使用软件管家卸载软件 277
 - 14.6.3 管理开机启动项 277
- 14.7 使用卡巴斯基查杀电脑病毒 278
 - 14.7.1 防护电脑病毒的小常识 278
 - 14.7.2 配置病毒库更新方式 279
 - 14.7.3 查杀电脑病毒 279
- 14.8 数据的备份与还原 280
 - 14.8.1 硬盘数据的备份 280
 - 14.8.2 硬盘数据的还原 281
- 14.9 备份与还原操作系统 282
 - 14.9.1 创建系统还原点 282
 - 14.9.2 还原系统 283
- 14.10 实战演练 284
 - 14.10.1 清理磁盘垃圾文件 284
 - 14.10.2 整理磁盘碎片 285
 - 14.10.3 更改 IE 临时文件的路径 286
- 14.11 专家指点 287

第1章

认识和安装 Windows 7

Windows 7 是微软公司推出的 Windows 操作系统的最新版本, 与其之前的版本相比, Windows 7 不仅具有靓丽的外观和桌面, 而且操作更方便、功能更强大, 本章将从认识 Windows 7 开始, 详细讲述安装和启动 Windows 7 的方法。



对应光盘视频



例 1-1 全新安装 Windows 7

例 1-2 升级安装 Windows 7

例 1-7 安装双操作系统

例 1-8 更改默认系统和等待时间

1.1 Windows 7 初体验

2009 年 10 月 23 日, Windows 7 操作系统正式在中国发布。“Your PC, simplified”, Windows 7 的宣传语虽然简单而朴素,但是却将为人们带来卓越的新体验,让用户更加简单方便地操作电脑。本节就来认识一下 Windows 7 操作系统。

1.1.1 Windows 7 的版本

Windows 7 共包含 6 个版本,分别为 Windows 7 Starter(初级版)、Windows 7 Home Basic(家庭普通版)、Windows 7 Home Premium(家庭高级版)、Windows 7 Professional(专业版)、Windows 7 Enterprise(企业版)以及 Windows 7 Ultimate(旗舰版)。

1. Windows 7 Starter(初级版)

这是 Windows 7 系列中功能最少的版本,缺乏 Aero 特效功能,没有 64 位支持,没有 Windows 媒体中心和移动中心等,对更换桌面背景有限制。它主要设计用于类似上网本的低端电脑,仅在新兴市场投放,仅安装在原始设备制造商的特定机器上,并限于某些特殊类型的硬件。

2. Windows 7 Home Basic(家庭普通版)

这是简化的家庭版,支持多显示器,有移动中心,限制部分 Aero 特效,没有 Windows 媒体中心,缺乏 Tablet 支持,没有远程桌面,只能加入不能创建家庭网络组(Home Group)等。它仅在新兴市场投放,不包括美国、西欧、日本和其他发达国家。

3. Windows 7 Home Premium(家庭高级版)

该版本面向家庭用户,满足家庭娱乐需求,包含所有桌面增强和多媒体功能,如 Aero 特效、多点触控功能、媒体中心、建立家庭网络组、手写识别等,不支持 Windows 域、Windows XP 模式、多语言等。

4. Windows 7 Professional(专业版)

面向爱好者和小企业用户,满足办公开发需求,包含加强的网络功能,如活动目录和域

支持、远程桌面等,另外还有网络备份、位置感知打印、加密文件系统、演示模式、Windows XP 模式等功能。64 位可支持更大内存(192GB)。

5. Windows 7 Enterprise(企业版)

面向企业市场的高级版本,满足企业数据共享、管理、安全等需求。包含多语言包、UNIX 应用支持、BitLocker 驱动器加密、分支缓存(Branch Cache)等,该版本通过与微软有软件保证合同的公司进行批量许可出售。不在 OEM 和零售市场发售。

6. Windows 7 Ultimate(旗舰版)

拥有新操作系统的所有功能,与企业版基本是相同的产品,仅仅在授权方式、相关应用及服务上有区别,面向高端用户和软件爱好者。专业版用户和家庭高级版用户可以付费通过 Windows 随时升级(WAU)服务升级到旗舰版。

专家解读

在这 6 个版本中,Windows 7 家庭高级版和 Windows 7 专业版是两大主力版本,前者面向家庭用户,后者针对商业用户。此外,32 位版本和 64 位版本没有外观或功能上的区别,但 64 位版本支持 16GB(最高至 192GB)内存,而 32 位版本只能支持最大 4GB 内存。目前所有新的和较新的 CPU 都是 64 位兼容的,均可使用 64 位版本。

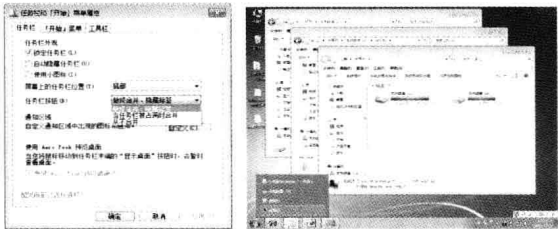
1.1.2 Windows 7 的新特性

作为新一代的操作系统,Windows 7 具有以往操作系统所不可比拟的新特性,将给用户

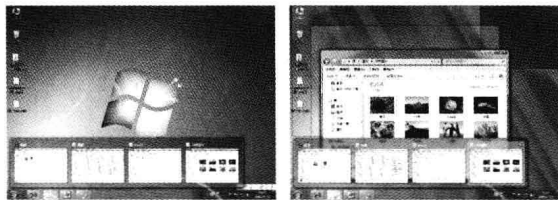
带来不一般的全新体验。

1. 全新的任务栏

Windows 7 全新设计的任务栏，可以将来自同一个程序的多个窗口集中在一起并使用同一个图标来显示，让有限的任务栏空间发挥更大的作用。



还可以通过缩略图的形式快速查找所需的窗口，并可配合 Windows 7 最新的视觉特效 Aero Peek 让无关的窗口变为透明，让你可以更加专注当前的工作。



2. 更加直观的预览文件

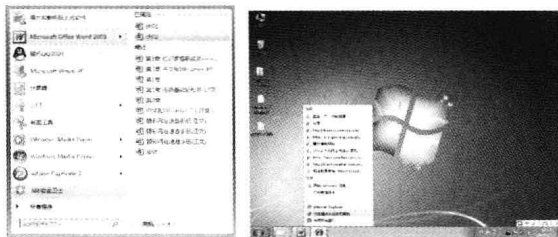
使用 Windows 7 的资源管理器，用户可以通过文件图标的外观预览文件的内容，这样就可以在不打开文件的情况下直接通过预览窗格来快速查看各种文件的详细内容。用户可根据爱好自行调整文件图标和预览窗格的大小。



3. Jump List 轻松使用

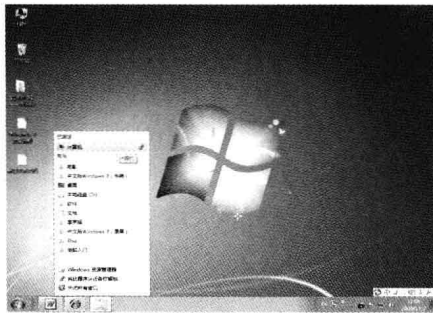
Jump List 是 Windows 7 的一个全新功能，用户可以通过【开始】菜单和任务栏的右键快捷菜单来找到它的身影。通过该功能，可以方便地找到某个程序的常用操作，并会根据程序

的不同而显示不同的操作。另外，用户还可将该程序的一些常用操作锁定到 Jump List 的顶端，更加便于查找。



4. 让日常工作触手可及

在日常工作中，有一些常用的程序或文件会分散到电脑的各个位置，那么如何才能快速找到它们呢？在 Windows 7 中，只需将这些程序或文件夹拖动到任务栏中，即可将其固定到相应程序的 Jump List 顶端，这样就可以在同一个位置找到所有常用的文件和文件夹。如果不需要了，还可方便地将其解锁。

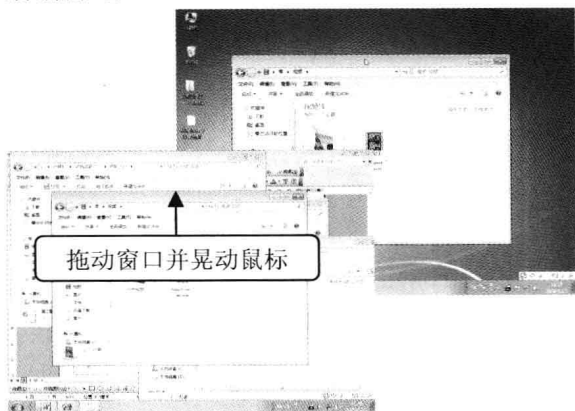


5. 窗口的智能缩放

在 Windows 7 中加入了窗口的智能缩放功能，当用户使用鼠标将窗口拖动到显示器的边缘时，窗口即可最大化或平行排列。



使用鼠标拖动并轻轻地晃动窗口，即可隐藏当前不活动的窗口，使繁杂的桌面立刻变得清新舒适。



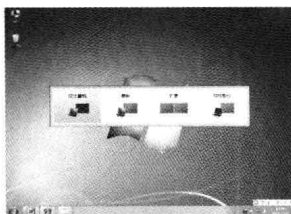
6. 自定义通知区域图标

在 Windows 7 操作系统中，可以对通知区域的图标进行自由管理。可以将一些不常用的图标隐藏起来，还可以通过简单的拖动来改变图标的位置。另外，还可以通过设置面板对所有的图标进行集中管理。



7. 常用操作更加方便

在 Windows 7 中，一些常用操作被设计的更加方便快捷。例如单击任务栏右下角的【网络连接】按钮，即可显示当前环境中的可用网络和信号强度，使用鼠标轻轻一点，即可进行连接。对于经常要在会议中进行演示的工作人员，只需使用 Windows 键+P 组合键即可轻松地切换投影状态。



1.2 安装 Windows 7

操作系统是电脑的灵魂所在，目前电脑主流的操作系统为 Windows 7，大多数的品牌电脑都会预装 Windows 7，对于没有安装的裸机或兼容机，用户也可以通过多种安装方法将 Windows 7 安装到电脑上。

1.2.1 全新安装 Windows 7

要全新安装 Windows 7，应先将电脑的启动顺序设置为光盘启动，然后将 Windows 7 的安装光盘放入到光驱中，重新启动电脑，再按照提示逐步操作即可。

【例 1-1】使用光盘为电脑全新安装 Windows 7 操作系统。 视频

① 将电脑的启动方式设置为光盘启动，然后将光盘放入到光驱中。重新启动电脑后，系统将开始加载文件。



② 文件加载完成后，将打开下图所示的界面，在该界面中，用户可选择要安装的语言、时间和货币格式，以及键盘和输入方法等。



经验谈

安装 Windows 7 的硬件要求：处理器为 1GHz 或更快的 32 位(x86)或 64 位(x64)处理器，内存为 1GB 物理内存(基于 32 位)或 2GB 物理内存(基于 64 位)，硬盘需要有 16GB 以上的可用硬盘空间。