



图书+光盘+附赠=一跃成为电脑高手

权威的作者团队

由具有十多年IT教学经验的专家精心编写，专为电脑初学者订制，囊括大量实用操作技巧和常见问题的解决方法

主流的知识体系

讲解触摸屏的应用、无线上网的设置、照片和相册的管理等当前流行主题，涵括办公、系统管理与维护、硬件设置等Windows 7全面功能，保证所学即所用

轻松高效的学习体验

将基础知识融于实际操作之中，采用图解和多媒体教学的方式全方位剖析Windows 7的基础知识和应用要领，让您快速成为电脑高手

Windows 7 操作系统 从入门到精通

多媒体
范例教学

丰士昌 编著
中国台湾资深IT技术作家

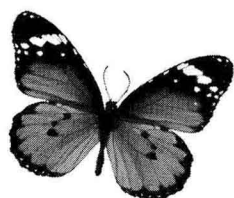


大幅提升学习效率

- 大容量72堂全程多媒体语音教学视频
总播放时间长达7个小时
- 赠送Office办公应用的多媒体视频教程
- 赠送320个Office办公应用模板
包括电子政务、公文报告、企业专用文书等



科学出版社



Windows 7 操作系统

从入门到精通

[多媒体范例教学]

丰士昌 编著
中国台湾资深IT技术作家

 科学出版社

内 容 简 介

本书是中国台湾优秀IT图书作家丰士昌先生的最新力作,总结多年来使用操作系统的经验和技巧,指导初学者学习Windows 7这个最新的操作系统。全书共分18章,分别介绍Windows 7的安装和设置、屏幕和窗口设置、输入法的使用、硬件管理、上网设置、聊天软件、收发电子邮件、照片管理、游戏和多媒体、触摸屏的使用、文件管理、用户管理、软件的添加和删除、病毒和网络安全、系统维护等内容。

本书配有一张精心开发的DVD大型多媒体教学光盘,采用全程语音讲解、情景式教学,能极大地提高读者的学习效率。

本书适合Windows操作系统初学者阅读,也可以作为大中专院校或企业的培训教材,对有Windows操作系统使用经验的读者也有很高的参考价值。

图书在版编目(CIP)数据

Windows 7 操作系统从入门到精通:多媒体范例教学/
丰士昌编著. —北京:科学出版社,2010
ISBN 978-7-03-029717-4

I. ①W… II. ①丰… 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242105号

责任编辑:王海霞 赵东升 / 责任校对:刘雪连
责任印刷:新世纪书局 / 封面设计:彭琳君

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>

中国科学出版集团新世纪书局策划

北京市艺辉印刷有限公司印刷

中国科学出版集团新世纪书局发行 各地新华书店经销

*

2011年2月 第 一 版
2011年2月第一次印刷
印数:1—3 000

开本:16开
印张:22.75
字数:553 000

定价:45.00元(含1DVD价格)

(如有印装质量问题,我社负责调换)

前言

如果说 Windows 7 是新一代的操作系统，真是一点都不为过。相信许多 Windows 用户在使用了 Windows Vista 之后，最终仍选择 Windows XP 的原因就是后者方便快速的性能。Windows 7 同时具有 Windows Vista 的美观和 Windows XP 的性能，并且在硬件上得到更广泛的支持，不但能让新接触电脑的用户更轻松地使用系统，也能让 Windows 老用户快速迁移到新的系统之上。

为了使大家尽快掌握 Windows 7 操作系统的使用方法，笔者编写了这本书。内容包括系统安装、基础操作、游戏和多媒体、网络应用、系统维护等主题，让读者高效地掌握 Windows 7 操作系统的各项功能。



本书特点

本书具有以下几个特点，可以使读者在最短的时间内掌握 Windows 7 操作系统的绝大多数功能。

内容丰富 本书涵盖了 Windows 7 操作系统的绝大部分功能，内容充实丰富，让读者可以从书中学到自己想要学习的各种功能及操作方法。

层次合理 本书对 Windows 7 操作系统中的功能进行了合理的划分，让读者可以有目标地学习。书中以区块为单位进行介绍，减轻了学习的繁重感，也增强了读者的自信心。

图文对照、简单易学 在写作过程中，避免了大量繁冗的文字叙述，通过丰富的实例和大量的实际操作截图来展示具体应用，以做到图文对照、简单易学，让学习不再是负担，提高读者的学习兴趣。

DVD 大型多媒体教学光盘 为增加读者的学习渠道，本书配有多媒体光盘，动画演示和语音讲解相配合，简单易学。



本书内容

本书具备系统导览、操作实战和技能提升三大功能，共分 18 章，内容如下：

第 1 章：介绍系统的安装和设置，让读者快速掌握 Windows 7 的硬件需求、系统安装的步骤和安装后的设置。

第 2 章：介绍屏幕和窗口设置，让新手了解 Windows 7 的操作界面、桌面外观设置，以及 Aero 和 Clear Type 设置。

第 3 章：介绍文字输入和字体的使用，内容包括键盘和文字输入、使用和设置中文输入法、其他输入法的安装和使用，以及字体的安装和使用。

第4章：介绍硬件的管理和使用，让读者从驱动程序开始，了解硬件的工作原理，并掌握添加新硬件的方法。

第5章：介绍网络基础和上网方式，让读者可以了解网络基本概念，并学会如何配置简单的上网环境。

第6章：介绍局域网和浏览器的应用，让读者可以组建局域网并快速使用网上的资源。

第7章：介绍常用的聊天软件，包括QQ、Skype和ICQ，让读者在Windows 7中轻松地使用这些工具上网聊天。

第8章：介绍Microsoft公司推出的应用软件Windows Live，内容包括Windows Live的安装和使用，以及MSN的安装和介绍，让读者初步了解这些工具并掌握MSN的使用方法。

第9章：介绍电子邮件工具，让读者了解电子邮件的运行原理、常用的收发方式和设置方法。

第10章：介绍照片的管理和分享，包括Windows Live照片库的安装和基本设置、照片的管理和编辑、在线相册和其他应用、家长控制的设置和操作方法等。

第11章：介绍常用的工具和游戏，让读者了解附件中工具的使用方法。

第12章：介绍多媒体娱乐中心，让读者在Windows 7上轻松地听音乐、看影片、管理家庭相册、制作光盘等。

第13章：介绍触摸的操作和应用，让读者快速掌握触摸屏幕的设置、校正，以及Windows 7自带的触摸软件的应用。

第14章：介绍文件系统和文件管理，让读者对文件系统的架构有进一步的认识，并且对文件和文件夹的操作更为得心应手。

第15章：介绍用户和权限管理，包括用户账户的基本操作、账户的设置和安全管理、系统登录界面的设置等。

第16章：介绍软件的安装和管理，让读者可以轻松地安装和管理软件，内容包括软件的移除和升级、默认软件和兼容性等。

第17章：介绍病毒防范和网络安全，让读者了解Windows 7上默认的网络安全配置。内容包括Windows安全中心、防火墙的使用，Windows自动更新的设置等。

第18章：介绍系统的维护和管理，让读者可以进行系统的备份和还原、管理系统进程、注册表编辑器、运行Windows Update和管理系统日志等。

本书虽已经过多次校阅，但不足之处在所难免，欢迎读者不吝赐教。联系电子邮件地址为 scfeng@foxmail.com。

编著者
2011年1月

目 录

第 1 章 全新的 Windows 系统——Windows 7 的安装和设置	1
1.1 安装前的准备	1
1.1.1 关于 Windows 7 的版本	1
1.1.2 Windows 7 版本比较	3
1.1.3 Windows 7 的硬件配置要求	6
1.1.4 新系统的安装步骤	7
1.2 安装后的设置	14
1.2.1 磁盘分区设置	14
1.2.2 设置虚拟内存	18
1.3 初次使用的设置	21
1.3.1 操作中心	21
1.3.2 激活 Windows	23
第 2 章 更人性化的外观——屏幕和窗口设置	26
2.1 操作界面介绍	26
2.1.1 登录、注销和开关机	26
2.1.2 桌面背景、图标和鼠标指针	32
2.1.3 屏幕保护程序和电源计划	38
2.1.4 桌面小工具	43
2.2 桌面外观设置	45
2.2.1 屏幕分辨率的设置	46
2.2.2 窗口与鼠标的操作	49
2.2.3 自定义菜单和工作列	55
2.3 Aero 和 Clear Type 设置	57
2.3.1 Aero 的设置	57
2.3.2 ClearType 的设置	58
第 3 章 更方便的输入方式——输入法和字体的完美结合	60
3.1 键盘和文字输入介绍	60



3.1.1	认识键盘	61
3.1.2	使用快捷键组合	63
3.1.3	选择输入法	65
3.1.4	在“记事本”中写字	65
3.2	使用中文输入法	66
3.2.1	微软拼音输入法	66
3.2.2	五笔输入法	69
3.2.3	认识汉字输入法状态条	70
3.2.4	输入法间的切换	71
3.3	设置中文输入法	72
3.3.1	添加和删除输入法	72
3.3.2	设置默认输入法	74
3.3.3	设置输入法的快捷键	75
3.4	字体的安装和使用	76
3.4.1	安装字体	76
3.4.2	使用字体	78
3.4.3	卸载所安装的字体	79
第 4 章	聪明的硬件识别——电脑外设的全方位应用	80
4.1	驱动程序	80
4.1.1	驱动程序的作用	80
4.1.2	Windows 7 中驱动程序的特点	81
4.1.3	驱动程序数字证书的作用	81
4.1.4	常用的驱动程序	82
4.2	硬件的安装和卸载	82
4.2.1	安装 USB 即插即用型硬件	82
4.2.2	安装非即插即用型硬件	82
4.2.3	显卡的安装和设置	84
4.3	设备管理器的操作	89
4.3.1	查看设备工作情况	89
4.3.2	禁用和启用设备	90
4.4	卸载硬件设备	91
4.4.1	安全拔出即插即用型硬件	91
4.4.2	由设备管理器卸载硬件	91

4.4.3 卸载非即插即用型硬件.....	92
4.5 打印机、扫描仪及传真机的使用.....	92
4.5.1 打印机的设置.....	92
4.5.2 扫描仪的设置.....	101
4.5.3 传真机的使用.....	104
第5章 网络基础和上网方式介绍	110
5.1 网络的基本概念.....	110
5.1.1 TCP/IP 通信协议发展史.....	110
5.1.2 网络基本架构.....	111
5.1.3 专有名词介绍.....	112
5.2 常用的硬件配置.....	113
5.2.1 硬件的基本介绍.....	113
5.2.2 ADSL 的设置和安装.....	117
5.3 上网方式介绍.....	117
5.3.1 单一计算机上网——使用非固定制的 ADSL.....	117
5.3.2 单一计算机上网——使用固定制的 ADSL	121
5.3.3 多台计算机上网——使用路由器.....	122
5.3.4 无线上网设置.....	124
5.3.5 查看网络映射.....	127
第6章 便捷的网络工具——局域网和浏览器的应用	129
6.1 网上邻居共享设置.....	129
6.1.1 工作组和计算机名称的设置.....	129
6.1.2 通过家庭组共享文件.....	130
6.1.3 通过网上邻居共享文件.....	135
6.2 IE 网页浏览器的使用.....	137
6.2.1 设置浏览器首页.....	137
6.2.2 浏览指定网页.....	137
6.2.3 在“收藏夹”中保存网页.....	138
6.2.4 在“收藏夹”中快速打开喜欢的网页.....	139
6.2.5 InPrivate 浏览.....	139
6.2.6 边浏览边搜索资料——Bing 加速器.....	140
6.2.7 添加 Bing 加速器.....	141

6.2.8 拒绝不安全下载——SmartScreen 筛选	142
6.2.9 使用光标浏览网页	143
6.2.10 搜索需要的资料	143
6.3 下载网络资源	144
6.3.1 使用 IE 8.0 直接下载文件	144
6.3.2 下载 Youku 电影	145
6.4 IE 之外的浏览器	147
6.4.1 Firefox	147
6.4.2 Google Chrome	150
6.4.3 Opera	152
第 7 章 快乐的上网聊天——聊天软件大集锦	154
7.1 QQ 的安装和介绍	154
7.1.1 QQ 的安装	154
7.1.2 注册新的 QQ 账号	156
7.1.3 添加 QQ 好友	157
7.1.4 与 QQ 好友聊天	158
7.1.5 删除 QQ 好友	159
7.2 Skype 语音通话	159
7.2.1 安装 Skype	159
7.2.2 注册 Skype 账号	160
7.3 使用 ICQ 聊天	162
7.3.1 安装 ICQ	162
7.3.2 注册 ICQ 账号	163
7.3.3 添加 ICQ 好友	165
第 8 章 Windows Live 的全面应用——安装、设置和 MSN 的使用	166
8.1 Windows Live 的介绍	166
8.1.1 Windows Live 的功能	166
8.1.2 下载并安装 Windows Live	167
8.1.3 登录 Windows Live	168
8.2 MSN 介绍	170
8.2.1 注册 MSN 账号	170
8.2.2 添加 MSN 好友	171

8.2.3 使用 MSN 与好友联系	172
8.2.4 传送文件给好友	173
8.2.5 MSN 高级功能	173
第 9 章 新一代的电子邮件工具——Windows Live Mail	176
9.1 电子邮件的运行原理	176
9.1.1 电子邮件的组成	176
9.1.2 传送和接收的构架	176
9.2 电子邮件的使用和设置	177
9.2.1 安装 Windows Live Mail	177
9.2.2 Windows Live Mail 设置	178
9.2.3 Windows Live Mail 的基本操作	180
9.3 联系人和日历	182
9.3.1 联系人管理	182
9.3.2 日历设置	183
第 10 章 管理和分享照片——Windows Live 照片库	186
10.1 基本的安装和设置	186
10.2 照片的管理和编辑	187
10.2.1 照片的基本设置	187
10.2.2 照片的编辑技巧	188
10.3 在线相册和其他应用	190
10.3.1 登录网上相册	190
10.3.2 上传照片	190
10.4 家长控制的设置和操作	192
10.4.1 家长监控的设置	192
10.4.2 可用时间的限制	193
10.4.3 封锁特定游戏和程序	194
第 11 章 增加工作效能和乐趣——活用工具和游戏	196
11.1 使用记事本	196
11.1.1 启动和退出记事本	196
11.1.2 记事本的字体设置	197
11.1.3 保存内容	198
11.1.4 常用快捷键	198



11.2 计算器的使用	199
11.2.1 计算器的简介	199
11.2.2 使用程序员计算器进行不同进制的转换	199
11.2.3 抵押贷款的计算	200
11.3 画图工具的使用	201
11.3.1 画图工具的简介	201
11.3.2 打开本地图片	201
11.3.3 使用工具绘制简单的图形	202
11.3.4 保存图片	203
11.4 日期和时间、时区的设置	203
11.4.1 日期和时间的调整	203
11.4.2 日期和时间的格式的设置	204
11.4.3 时区的设置	205
11.5 轻松访问中心	205
11.5.1 最佳视觉显示	205
11.5.2 变更键盘和鼠标的作业方式	206
11.5.3 使用视觉提示取代音效	207
11.6 系统中自带的游戏	207
11.6.1 旧游戏	207
11.6.2 新游戏	210
第 12 章 多媒体娱乐中心——影音管理与家庭相册	211
12.1 Media Player 12 播放器	211
12.1.1 Windows Media Player 12 的设置	211
12.1.2 Windows Media Player 使用介绍	214
12.2 高级影音功能	215
12.2.1 同步传输音乐文件至 MP3 中	215
12.2.2 将 MP3 文件刻录成音乐 CD 专辑	216
12.2.3 共享电脑中的影音文件	217
12.2.4 免费在线播放影音节目	219
12.2.5 将音乐 CD 转换成 MP3 格式	220
12.3 体验高质量的 Windows Media Center	221
12.3.1 享受多媒体乐趣	221
12.3.2 自定义 Windows Media Center	222

12.3.3 用 Windows Media Center 享受高清晰视频	223
12.4 家庭相册管理与照片光盘的制作	225
12.4.1 将数码相机中的照片及视频文件导入	225
12.4.2 将照片设置成桌面背景	226
12.4.3 以幻灯片方式自动播放照片	226
12.4.4 照片打印	227
12.4.5 DIY 刻录照片光盘	227
12.4.6 自制视频 DVD 光盘	229
第 13 章 未来的输入主流——触摸的全方位应用	231
13.1 触笔和触摸的设置	231
13.1.1 笔选项和笔势的设置	231
13.1.2 手写和触摸的设置	232
13.2 Tablet PC 的设置	233
13.2.1 触摸屏幕的识别	233
13.2.2 校准屏幕触摸	234
13.2.3 输入面板设置	236
13.3 上机操作和应用	238
13.3.1 手指触摸的操作	238
13.3.2 使用触笔操作	240
13.3.3 旋转笔记本电脑的操作	242
13.4 高级的触摸操作	243
13.4.1 手写识别	243
13.4.2 Windows 日记本	245
13.4.3 数学输入面板	247
第 14 章 计算机数据的基本组成——文件系统与文件管理	249
14.1 文件和文件夹的基础操作	249
14.1.1 新建和重命名	249
14.1.2 显示及排列方法	252
14.1.3 移动和复制	255
14.1.4 搜索文件或文件夹	256
14.2 隐藏和压缩	258
14.2.1 隐藏文件或文件夹	258



14.2.2 查看隐藏的文件或文件夹	260
14.2.3 文件或文件夹的压缩	261
14.2.4 压缩文件的提取	262
14.3 文件和文件夹的共享	265
14.3.1 公共文件夹共享设置	265
14.3.2 个人文件夹的私密性	267
14.3.3 文件夹共享设置	268
14.3.4 映射和中断网络驱动器	272
14.4 权限的设置和解密	273
14.4.1 文件夹权限设置	273
14.4.2 一般文件的加密	275
14.4.3 BitLocker 驱动器加密（仅旗舰版提供）	277
14.5 删除和还原	279
14.5.1 回收站的使用和清空	279
14.5.2 不经过回收站直接彻底删除文件	280
14.5.3 还原回收站文件	281
14.5.4 还原不在回收站中的文件	282
第 15 章 有效的权限管理——用户设置完整解析	286
15.1 用户设置	286
15.1.1 新增用户	286
15.1.2 删除用户	288
15.1.3 更改用户设置	289
15.2 用户和用户的安全	291
15.2.1 本地安全策略提高密码安全性	291
15.2.2 创建密码重设盘	293
15.2.3 重设密码	295
15.2.4 UAC 用户管理	295
15.3 设置系统登录界面	297
15.3.1 隐藏登录界面	297
15.3.2 在登录界面中隐藏某个用户	299
15.4 家长控制的位置	301

第 16 章 使用更多的应用程序——软件的安装和管理	302
16.1 软件的安装、移除和升级	302
16.1.1 安装新软件	302
16.1.2 升级已安装的软件	305
16.1.3 卸载已安装的软件	306
16.2 默认软件和兼容性	308
16.2.1 使用向下兼容的软件	308
16.2.2 默认软件的设置	308
第 17 章 建立安全的堡垒——拒绝病毒和木马程序的危害	311
17.1 计算机病毒在哪里	311
17.1.1 认识计算机病毒	311
17.1.2 防范计算机病毒的方法	312
17.1.3 Windows Defender	312
17.2 防火墙的基本概念	316
17.2.1 防火墙简介	316
17.2.2 防火墙的不足之处	316
17.2.3 防火墙的基本功能	317
17.3 操作中心	317
17.3.1 防火墙	319
17.3.2 自动更新	321
17.4 杀毒软件的安装和操作	321
17.4.1 微软安全护件	321
17.4.2 免费的 360 安全防护与杀毒软件	329
第 18 章 Windows 7 的高级设置——系统维护与管理	336
18.1 系统管理工具	336
18.1.1 从事件查看器中发现系统问题	336
18.1.2 管理事件日志	337
18.1.3 使用“性能监视器”	338
18.2 管理系统进程	339
18.2.1 查看系统性能	339
18.2.2 结束应用程序与进程	339
18.3 注册表编辑器	340



18.3.1 运行“注册表编辑器”	340
18.3.2 管理自动运行的程序	341
18.4 下载更新 Windows 7	342
18.4.1 启动 Windows Update	342
18.4.2 更新 Windows 7	343
18.5 Windows 7 备份与还原	344
18.5.1 创建还原点	344
18.5.2 备份数据	345
18.5.3 还原备份的数据	347

第 1 章

全新的 Windows 系统—— Windows 7 的安装和设置

● 学习要点

- ◆ 安装前的准备
- ◆ 安装后的设置
- ◆ 初次使用的设置

正确安装 Windows 7 操作系统是讨论 Windows 安全的一个重要前提条件，不要小看 Windows 操作系统的安装，不正确的安装方法，未进行安全设置的新系统，不仅会造成系统使用不畅，更会让系统出现很多安全漏洞，危害到用户的数据安全。

本章将教会大家如何正确安装 Windows 7 各种版本的操作系统，以及如何对初装的系统进行安全性设置。

1.1

安装前的准备

1.1.1 关于 Windows 7 的版本

1. Windows 7 Starter（简易版）

这是 Windows 7 最简单的版本，图 1-1 所示是其版本信息。Windows 7 简易版几乎保留了 Windows 7 所具备的诸多技术更新，有着同样良好的稳定性和兼容性。并且由于该版本自身功能有限，所以对配置要求并不高，很适合在硬件性能较弱的上网本上使用。

之前，微软公司规划该版本只能运行三个程序，但是最新的消息表明这条限制已经被取消，这对上网本用户来说是一个莫大的安慰。最后要说明的是，该版本不提供零售版，只会随 OEM 厂商的整机一起发售。

2. Windows 7 Home Basic（家庭普通版）

Windows 7 家庭普通版可以帮助用户更快、更简单地找到和打开最常使用的应用程序和文档，为用户带来更便捷的计算机使用体验。Windows 7 家庭普通版套装软件如图 1-2 所示。

这个版本是国内目前销量最多的版本，众多品牌计算机预装的就是这个版本的操作系统。Windows 7 家庭普通版也是零售版本中最基础、最便宜的版本，因为它功能简单，对硬件要求不高，所以同样适合于上网本等配置不高的计算机。

Windows 7 家庭普通版最吸引人的是它低廉的价格，仅需 399 元就可以拥有正版 Windows 7 操

作系统，且它在功能上比 Windows 7 简易版强大许多。



图 1-1

3. Windows 7 Home Premium（家庭高级版）

使用 Windows 7 家庭高级版，可以轻松地创建家庭网络，共享用户收藏的所有照片、视频及音乐，甚至还可以观看、暂停、倒回和录制电视节目。通过 Windows 7 家庭高级版，用户可以实现最佳娱乐体验。Windows 7 家庭高级版套装软件如图 1-3 所示。

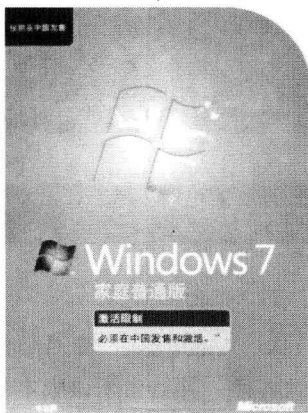


图 1-2

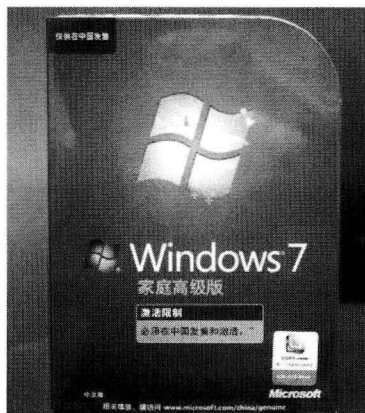


图 1-3

如果预算不太紧，建议用户使用 Windows 7 家庭高级版，因为这个版本的 Windows 7 具备所有家庭用户可能需要用到的功能，在性能上最为接近专业版，且价格仅为专业版的一半，非常超值。

从 Windows 7 家庭高级版开始，就可以创建家庭组了，这大大方便了家庭网络的应用。而对于上述功能的缺失，一般用户在日常使用中是不会察觉到的。

Windows 7 家庭高级版还支持 Aero Glass 特效。对于喜欢漂亮界面的用户来说，这是一个福音。

4. Windows 7 Professional（专业版）

Windows 7 专业版主要面向软件爱好者和小企业用户，满足它们的办公、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（Presentation Mode）、Windows XP 模式等功能。Windows 7 专业版套装软件如图 1-4 所示。