



工业和信息化部普通高等教育“十二五”规划教材

21世纪高等学校计算机规划教材

COMPUTER

实用计算机技术

(Windows 7+Office 2013)

Practical Computer Skills (Windows 7 & Office 2013)

杨宏 黄杰 施一飞 主编

——以人为本，理论学习与精选项目实践相结合

——切合实际，以典型工作任务学习重难点技能

——与时俱进，多维度内容详尽覆盖软件新功能



高校系列



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



工业和信息化部普通高等教育“十二五”规划教材

21世纪高等学校计算机规划教材

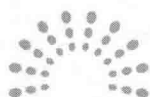
COMPUTER

实用计算机技术

(Windows 7+Office 2013)

Practical Computer Skills (Windows 7 & Office 2013)

■ 杨宏 黄杰 施一飞 主编



高校系列



人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

实用计算机技术: Windows 7+Office 2013 / 杨宏, 黄杰, 施一飞主编. — 北京: 人民邮电出版社, 2014.9
21世纪高等学校计算机规划教材. 高校系列
ISBN 978-7-115-35746-5

I. ①实… II. ①杨… ②黄… ③施… III. ① Windows操作系统—高等学校—教材②办公自动化—应用软件—高等学校—教材 IV. ①TP316.7②TP317.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第143406号

内 容 提 要

本书以教授学生使用常用计算机办公软件, 网络应用和工具软件的能力为核心。主要包括: 个人计算机组成、计算机网络基础、Word 2013 实战、Excel 2013 实战、PowerPoint 2013 实战和其他常用计算机软件等。

本书以工作过程为导向, 采用项目教学的方式组织课程内容。每个项目都取材于企业工作实践或生活实践, 真实典型并兼具趣味性。每个项目的讲解都是按照实际操作步骤手把手进行指导, 并附有拓展提示, 对操作过程中的重点或技巧进行补充。

本书可作为大学本科、高职高专、成人高等教育各专业计算机基础课程的教材, 也可以作为计算机基础技能培训或技术人员自学的参考资料。

◆ 主 编 杨 宏 黄 杰 施一飞

责任编辑 刘盛平

执行编辑 刘 佳

责任印制 杨林杰

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷

◆ 开本: 787×1092 1/16

印张: 15.5

字数: 368 千字

2014 年 9 月第 1 版

2014 年 9 月河北第 1 次印刷

定价: 38.00 元

读者服务热线: (010)81055256 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

前言

计算机办公软件、常用工具软件和网络应用软件的使用,是各行各业不可或缺的计算技能,尤其是在校学生,完成各科目作业、论文、制作个人简历、统计个人消费或网络提交、接收文件等,都离不开这些实用软件。计算机基础技能课程是高职院校各专业非常重要的一门基础课程。

编者于 2011 年编写的《实用计算机技术》一书自出版以来,已有超过万余人次使用,受到众多学生和老师的良好反响。为了配合计算机软件的更新换代,同时适应市场对人才技能的要求,编者结合近几年的教学改革实践和广大读者的反馈意见,在保留原书特色的基础上,对教材进行了全面修订,本次修订的主要内容如下:

- ◆ 增加了自助组装计算机的训练内容;
- ◆ 增加了使用 ghost 硬盘镜像软件对硬盘数据进行备份和恢复的训练;
- ◆ 将办公软件 Office 的版本由 2010 更新至 2013;
- ◆ 增加了对 Excel 2013 中新增的瞬间填充、新数据标签、数据透视图和迷你图等功能的介绍和训练;
- ◆ 增加了对 PowerPoint 中新增的主题变体、改进的工作路径和宽屏演示等功能的介绍和训练;
- ◆ 增加了软件操作时的技巧和重点提示内容,使学生在自行完成项目时更流畅,并达到触类旁通;
- ◆ 增加了实训教程,将近年来教学实践中新开发的实训项目独立成册,供学生在练习中演练技能。

在本书的修订过程中,编者始终以用人单位对员工计算机基础技术的要求为指导,采用项目化教学的方式组织内容,通过若干个典型且富有趣味性的项目对学生的计算机组装能力、计算机办公软件使用的能力以及常用计算机软件的使用能力进行培养,使学生善于发现问题并解决问题。修订后,教材比以前更具实用性,内容的叙述更准确、简洁。这样有利于教师教学和读者自学。另外,每章后还附有自测题,读者可以及时地检查自己的学习效果,巩固和加深对所学知识的理解。

全书参考总教学时数为 64 学时,建议采用理论和实践结合的模式进行教学。各单元学时分配建议如下表所示:

章	名称	建议学时
1	计算机组成与网络实战	6
2	Word 文字处理实战	20
3	Excel 电子表格实战	22
4	PowerPoint 演示文稿实战	12
5	常用软件应用	4
合计		64

全书由北京吉利大学理工学院杨宏、黄杰和施一飞担任主编。其中，第1章由李培培和施一飞编写，第2章由常俊萍、王颖和吴华编写，第3章由黄杰、王岩和施一飞编写，第4章由李肿和张彦美编写，第5章由曹芳编写。在此向所有关心和支持本书出版的人士表示衷心感谢！

由于编者水平有限，本书存在不妥之处在所难免，敬请专家、读者批评指正。

编 者
2014 年 5 月

初始对象	符号	章
0	熟悉新阿其加地址表	1
01	熟悉新阿其加地址表	2
02	熟悉新阿其加地址表	3
03	熟悉新阿其加地址表	4
04	熟悉新阿其加地址表	5
05	熟悉新阿其加地址表	6
06	熟悉新阿其加地址表	7
07	熟悉新阿其加地址表	8
08	熟悉新阿其加地址表	9
09	熟悉新阿其加地址表	10
10	熟悉新阿其加地址表	11
11	熟悉新阿其加地址表	12
12	熟悉新阿其加地址表	13
13	熟悉新阿其加地址表	14
14	熟悉新阿其加地址表	15
15	熟悉新阿其加地址表	16
16	熟悉新阿其加地址表	17
17	熟悉新阿其加地址表	18
18	熟悉新阿其加地址表	19
19	熟悉新阿其加地址表	20
20	熟悉新阿其加地址表	21
21	熟悉新阿其加地址表	22
22	熟悉新阿其加地址表	23
23	熟悉新阿其加地址表	24
24	熟悉新阿其加地址表	25
25	熟悉新阿其加地址表	26
26	熟悉新阿其加地址表	27
27	熟悉新阿其加地址表	28
28	熟悉新阿其加地址表	29
29	熟悉新阿其加地址表	30
30	熟悉新阿其加地址表	31
31	熟悉新阿其加地址表	32
32	熟悉新阿其加地址表	33
33	熟悉新阿其加地址表	34
34	熟悉新阿其加地址表	35
35	熟悉新阿其加地址表	36
36	熟悉新阿其加地址表	37
37	熟悉新阿其加地址表	38
38	熟悉新阿其加地址表	39
39	熟悉新阿其加地址表	40
40	熟悉新阿其加地址表	41
41	熟悉新阿其加地址表	42
42	熟悉新阿其加地址表	43
43	熟悉新阿其加地址表	44
44	熟悉新阿其加地址表	45
45	熟悉新阿其加地址表	46
46	熟悉新阿其加地址表	47
47	熟悉新阿其加地址表	48
48	熟悉新阿其加地址表	49
49	熟悉新阿其加地址表	50
50	熟悉新阿其加地址表	51
51	熟悉新阿其加地址表	52
52	熟悉新阿其加地址表	53
53	熟悉新阿其加地址表	54
54	熟悉新阿其加地址表	55
55	熟悉新阿其加地址表	56
56	熟悉新阿其加地址表	57
57	熟悉新阿其加地址表	58
58	熟悉新阿其加地址表	59
59	熟悉新阿其加地址表	60
60	熟悉新阿其加地址表	61
61	熟悉新阿其加地址表	62
62	熟悉新阿其加地址表	63
63	熟悉新阿其加地址表	64
64	熟悉新阿其加地址表	65
65	熟悉新阿其加地址表	66
66	熟悉新阿其加地址表	67
67	熟悉新阿其加地址表	68
68	熟悉新阿其加地址表	69
69	熟悉新阿其加地址表	70
70	熟悉新阿其加地址表	71
71	熟悉新阿其加地址表	72
72	熟悉新阿其加地址表	73
73	熟悉新阿其加地址表	74
74	熟悉新阿其加地址表	75
75	熟悉新阿其加地址表	76
76	熟悉新阿其加地址表	77
77	熟悉新阿其加地址表	78
78	熟悉新阿其加地址表	79
79	熟悉新阿其加地址表	80
80	熟悉新阿其加地址表	81
81	熟悉新阿其加地址表	82
82	熟悉新阿其加地址表	83
83	熟悉新阿其加地址表	84
84	熟悉新阿其加地址表	85
85	熟悉新阿其加地址表	86
86	熟悉新阿其加地址表	87
87	熟悉新阿其加地址表	88
88	熟悉新阿其加地址表	89
89	熟悉新阿其加地址表	90
90	熟悉新阿其加地址表	91
91	熟悉新阿其加地址表	92
92	熟悉新阿其加地址表	93
93	熟悉新阿其加地址表	94
94	熟悉新阿其加地址表	95
95	熟悉新阿其加地址表	96
96	熟悉新阿其加地址表	97
97	熟悉新阿其加地址表	98
98	熟悉新阿其加地址表	99
99	熟悉新阿其加地址表	100

目 录

第 1 章 计算机组成与网络实战 1

任务 1 个人计算机的选购 1

1.1.1 CPU 选购 2

1.1.2 存储设备选购 3

1.1.3 显卡选购 5

1.1.4 显示器的选购 5

任务 2 操作系统的安装、备份与还原 5

1.2.1 安装操作系统 5

1.2.2 操作系统的备份与还原 14

任务 3 网络配置基础 19

1.3.1 确认计算机网卡工作正常 19

1.3.2 设置有线网络连接 20

1.3.3 设置无线网络连接 22

任务 4 互联网应用 24

1.4.1 登录 FTP 服务器下载上传文件 25

1.4.2 申请电子邮箱发送电子邮件 26

1.4.3 利用搜索引擎搜索资料 28

课后习题 30

第 2 章 Word 文字处理实战 32

任务 1 制作招聘计划书封面和扉页 32

2.1.1 招聘计划书封面和扉页的页面编排及内容录入 33

2.1.2 招聘计划书封面及扉页的文本、段落格式排版 44

2.1.3 招聘计划书封面及扉页的加密 49

任务 2 制作招聘费用预算表 50

2.2.1 插入招聘费用预算表格并格式化 51

2.2.2 输入预算信息并格式化 57

任务 3 制作招聘海报 59

2.3.1 招聘海报文本格式排版 61

2.3.2 招聘海报的美化 65

任务 4 批量制作校园一卡通 74

2.4.1 批量制作校园一卡通 75

2.4.2 文档打印 79

任务 5 毕业论文整体编排 80

2.5.1 毕业论文的编排 81

2.5.2 目录生成以及与毕业论文封面的合并 90

课后习题 93

第 3 章 Excel 电子表格实战 96

任务 1 建立企业人事档案 96

3.1.1 制作新华公司人事表 100

3.1.2 向人事表中添加各类数值数据 107

3.1.3 利用拆分或冻结完成大型表格的输入 110

3.1.4 美化人事表及调整内容显示样式 115

3.1.5 打印工作表 123

任务 2 制作企业工资表 129

3.2.1 员工工资信息生成 130

3.2.2 人事表的安全与保护 145

任务 3 企业工资表的汇总和分析 150

3.3.1 员工工资的分类汇总 151

3.3.2 员工工资的数据透视 154

任务 4 企业人事和工资的统计 157

3.4.1 人事统计 159

3.4.2 考核统计 161

3.4.3 月工资统计 163

课后习题 163

第 4 章 PowerPoint 演示文稿实战 165

任务 1 创建演示文稿 165

4.1.1 制作演示文稿 166

4.1.2 母版、模板和主题的设计应用	175	体检	215
任务 2 美化演示文稿	180	5.1.3 使用 360 杀毒软件查杀病毒	217
4.2.1 设计演示文稿外观	180	任务 2 文件压缩与解压缩	219
4.2.2 绘制“返回”图标	192	5.2.1 常用解压缩软件	219
任务 3 放映演示文稿	195	5.2.2 利用 WinRAR 压缩并解压缩文件	222
4.3.1 设置演示文稿播放效果	196	任务 3 下载网际快车	225
4.3.2 幻灯片的放映	208	5.3.1 下载网际快车	225
4.3.3 幻灯片的打印	212	5.3.2 知名下载网站介绍	229
课后习题	212	5.3.3 常用下载软件一览	229
第 5 章 常用软件应用	214	思考题	230
任务 1 保持电脑健康	214	附录 1 别人都以为你已经会的知识	231
5.1.1 下载并安装 360 安全卫士和杀毒软件	214	附录 2 认识 Office 2013	235
5.1.2 使用 360 安全卫士进行电脑			

第 1 章

计算机组成与网络实战

计算机是我们工作和生活中的好伙伴好帮手，是我们每天都要接触的工具。想要更好地使用和维护计算机，我们需要对它有更多了解。计算机的组成结构、驱动计算机使之顺利工作的操作系统都是我们需要了解的知识。同时，计算机网络也是我们每天生活必不可少的一部分。不论是工作或是娱乐，我们都越来越依赖网络，享受网络互联给我们带来的便利和新体验。

本章通过选购个人计算机、安装和备份操作系统的实战任务，期望读者在实践中了解计算机硬件组成、Windows 7 操作系统的基本使用和维护，具备选购、组装计算机的基本常识。另外，我们安排了网络搭建和配置、互联网常用应用的实战任务，帮助读者了解 Windows 7 操作系统的网络配置方法，掌握常用的诸如电子邮件、FTP 文件传输、搜索引擎等互联网应用。

任务 1 个人计算机的选购

学习目标：

- ❖ 掌握计算机硬件系统的主要组成。
- ❖ 了解计算机核心硬件的主要参数。
- ❖ 了解互联网中组装计算机的实用工具。

教学注意事项：

- ❖ 教师在讲解时可自行添加选购主板、电源、机箱的主要指标。

个人计算机的发展日新月异，除了传统的台式电脑、笔记本电脑在不停升级换代，近年来，一体电脑、平板电脑等计算设备层出不穷。面对纷繁的产品和市场，我们应该如何选择适合自己的计算机，这是我们需要解决的问题。

选择个人计算机时，如果了解计算机的基本组成结构和参数，将颇有益处。我们通常所说的计算机是由计算机硬件系统和软件系统两部分组成。我们先来了解计算机硬件系统。计算机硬件系统通常包含运算器、控制器、输入设备、输出设备和存储设备五个主要部分，如图 1-1 所示。

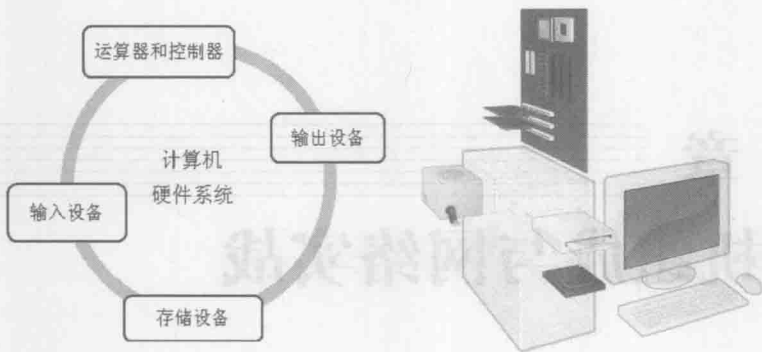


图 1-1 计算机硬件系统组成

个人计算机的运算器和控制器被制作在一块集成电路芯片中，称为中央处理器（缩写 CPU，Central Processing Unit）。中央处理器是一台计算机的运算核心和控制核心，它负责整个计算机系统指令的执行、运算和各个部件的控制。其能力高低直接影响电脑的运行速度，是决定一台计算机性能好坏的核心部件之一。

另外一个影响电脑运行速度的核心部件是用来存储程序 and 数据的存储器。存储器分为内存和外存两大类。内存的工作速度比外存要快得多，主要用来存储正在运行的程序及所需数据，一般情况下断电后数据会被清除。外存是辅助存储设备，我们通常所说的硬盘就是典型的外存设备。外存设备断电后数据依旧保留，适合存储长期保存的大容量数据。内存造价较高，所以一般内存的容量要远远小于外存设备容量。

1.1.1 CPU 选购

◆ CPU 型号

针对台式电脑，目前 CPU 厂商主要有 Intel 和 AMD 两家。Intel 生产的 CPU 视频解码能力和应用程序运行能力优秀，重视数学运算。在纯数学运算、视频解码和视频编辑中，Intel 同档次 CPU 比 AMD 要快，但 3D 处理能力相对较弱。AMD 生产的 CPU 重视 3D 处理，比同档次 intel 生产的 CPU 3D 处理能力要好一些，更主要的是同档次 AMD 生产的 CPU 价格较低，性价比高，但稳定型略逊于 Intel 生产的 CPU。

总体来说：办公或家用，追求稳定性和低功耗，可以选择 Intel 生产的 CPU。若追求性价比，AMD 生产的 CPU 是首选。

不同厂商的 CPU 的档次：Intel 生产的 CPU 目前大致分为：赛扬双核系列、奔腾双核系列、酷睿双核/四核系列；AMD 生产的 CPU 目前大致分为：闪龙双核系列、速龙双核系列、速龙 II 系列、羿龙系列、羿龙 II 系列五大类。分别对应着低、中、高三个档次。

◆ CPU 频率

主频是 CPU 工作的时钟频率，单位是 MHz 或 GHz，是衡量 CPU 性能高低的一项重要指标。一般来说，主频越高，一个时钟周期里完成的指令数也越多，CPU 的运算速度也越快。

◆ 总线

前端总线频率直接影响 CPU 与内存数据交换的速度。前端总线频率越大,代表着 CPU 与内存之间的数据传输量越大,更能充分发挥出 CPU 的功能。

◆ 高速缓存

高速缓存可分为一级缓存 (L1 Cache)、二级缓存 (L2 Cache) 和三级缓存 (L3 Cache)。二级缓存和三级缓存用来弥补一级缓存容量上的不足,它们对 CPU 性能的影响很大,能够最大限度地减小主存对 CPU 运行造成的延缓。一级缓存的容量基本在 4KB 到 128KB 之间,各产品之间相差不大;二级缓存的容量则分为 128KB、256KB、512KB、1MB、2MB、4MB 等,二级缓存容量则是提高 CPU 性能的关键。

◆ 核心数

目前主流的双核 (或多核) 技术是由 Intel 提出,但最先被 AMD 应用于个人计算机上。该技术主要针对大量纯数据处理的用户,能很大限度地提高运算速度,其性能在同主频单核 CPU 的基础上可提升至少 15%~20%。但对于只考虑娱乐需求的用户来说并没有明显的性能优势。

◆ 制造工艺

制造工艺通常用连接线宽度来衡量,单位是 nm (纳米)。制造工艺越先进,连接线就越细, CPU 内部功耗和发热量就越小,在同样的材料中可以制造更多的电子元器件,集成度越高。目前市场主流 CPU 的制造工艺已经达到 22nm (纳米)。如酷睿的 Haswell 系列。



选购 CPU 时,应遵循“不赶时髦、按需而取、适度超前”的原则。

1.1.2 存储设备选购

◆ 内存

内存 (Memory) 是与 CPU 进行沟通的桥梁。主要用于暂时存放 CPU 中的运算数据,以及与硬盘等外部存储器交换的数据。由于计算机中所有程序的运行都是在内存中进行的,因此内存的性能以及稳定运行对计算机的影响非常大。

目前桌面平台所采用的内存主要为 DDR、DDR2、DDR3 三种,如图 1-2 所示。其中 DDR 内存已经基本上被淘汰,而 DDR2 和 DDR3 内存是目前的主流产品。

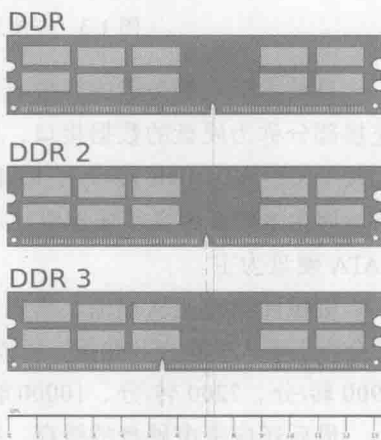


图 1-2 三代台式电脑内存对比



三种类型的 DDR 内存,从内存控制器到内存插槽都互不兼容。即使是支持两种类型内存的 Combo 主板,两种规格的内存不能同时工作,只能使用其中一种。

内存容量是表示内存可以存放的数据总量,不但影响内存价格,同时也影响到整机系统性能。内存常用的单位有 GB。目前市面上常见的内存条容量有 1GB、2GB、4GB。



Windows 7 已经比较普及,没有 2GB 左右的内存不能保证操作系统的流畅运行。但内存容量不见得越大越好,要根据自己的需求来选择,以达到发挥内存的最大价值。

和 CPU 一样,内存也有自己的工作频率,内存的运行频率以 MHz (兆赫) 为单位,该数字越大说明内存芯片的运行速度越快。目前最为主流的内存频率为 DDR3-1333。

◆ 硬盘

大容量硬盘是必然趋势。另外,还要考虑硬盘的接口、转速、缓存等因素。机械式硬盘与固态硬盘内部图,如图 1-3 所示。

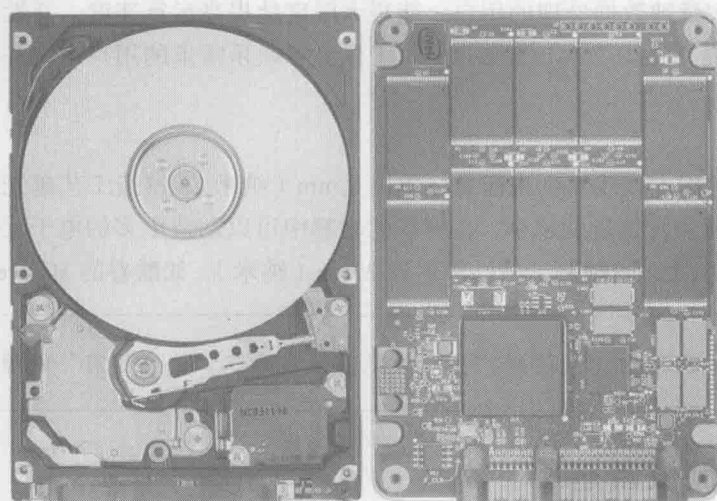


图 1-3 左侧为机械式硬盘内部图,右侧为固态硬盘内部图

目前主流机械硬盘的容量有 500GB、640GB、750GB、1TB、2TB,等等。硬盘与主板的连接部分称为硬盘的数据接口,目前常见的数据接口有 ATA、SATA、SATAII 和 SCSI。其中 ATA (又被称为 IDE 接口)、SATA、SATAII 主要用于个人计算机,而 SCSI 则主要用于服务器。因为 SATA 硬盘传输速度比 IDE 硬盘快,价格却高不了多少,所以现在市场上基本上以 SATA 硬盘为主。

机械硬盘转速从理论上来说,转速越快,硬盘读取数据的速度也就越快,但是速度的提升会产生更大的噪声和热量,所以硬盘的转速是有一定限制的。目前的主流转速是 5400 转/分、5900 转/分、7200 转/分、10000 转/分。

最后还应考虑硬盘的缓存。缓存越大硬盘的性能通常会更好。目前主流硬盘的缓存主要有 8MB、16MB、32MB、64MB 几种,在价格差异不太大的情况下建议购买大缓存的硬盘。

近年来,固态硬盘也逐渐盛行。固态硬盘采用闪存作为存储介质,读取速度相对机械硬盘更快。固态硬盘不用磁头,寻道时间几乎为 0。固态硬盘厂商大多会宣称自家的固态硬盘持续读写速度超过了 500MB/s。

◆ 光驱

目前市场上,光驱可分为 DVD 刻录机、蓝光刻录机、DVD、蓝光、蓝光 COMBO、COMBO。COMBO 是一种特殊类型的光驱,它能读 CD 和 DVD 光盘,并能将数据以 CD 格式刻录到光盘,与 DVD 光驱相比它价格低、更实用、性价比较高。目前蓝光光驱也开始占据市场。

选择光驱时除了考虑光驱的种类,还应考虑接口和缓存,目前市面上常见的光驱接口类型有 IDE、SATA、SATAII、SCSI、USB 等。刻录机的缓存很重要,一般来说缓存越大越好。

1.1.3 显卡选购

选购显卡时,理论上讲,显存容量越大,显卡性能越好。而在实际应用中,显存容量大小并不是显卡性能高低的决定性因素,显存速度和显卡位宽也是影响显卡性能的重要指标。显存芯片的速度越快,单位时间内交换的数据量就越大,在同等条件下,显卡性能也将会得到明显提升。显存位宽越大,数据的吞吐量就越大,性能也就越好。

1.1.4 显示器的选购

在选购显示器时,除了考虑尺寸、背光、面板外,点距和分辨率也是要考虑的因素。

点距是屏幕上相邻两个同色点的距离。显示器的点距越小,在高分辨率下的显示效果就越清晰。常见的点距规格有 0.28mm、0.25mm、0.22mm 和 0.20mm 等。

分辨率是屏幕上可以容纳像素点的总和。分辨率越高,屏幕上像素点就越多,图像就越精细,单位面积能显示的内容也越多。

任务2 操作系统的安装、备份与还原

学习目标:

- ❖ 掌握 BIOS 启动项的设置。
- ❖ 能够安装 Windows 系列操作系统。
- ❖ 能够利用系统自带工具或 Ghost 进行系统备份和还原。

教学注意事项:

- ❖ 应注意讲解 Ghost 软件不同备份、还原方式的区别。

1.2.1 安装操作系统

未安装软件的计算机可以认为是一个“躯壳”,要让计算机“活过来”,还必须配置必要的软件环境。在计算机所有的软件中,操作系统是最重要也是最基础的,需要首先安装,然后才能在它的基础上安装其他软件。

1. 准备工作:设置 BIOS 启动项

BIOS (Basic Input/Output System, 基本输入/输出系统) 是计算机中最基本、最重要的“程

序”。若计算机系统没有 BIOS，那么所有的硬件设备都不能正常运行。它存储在一片不需要电源（掉电后不丢失数据）的存储体中，这片存储体位于主板上，常被称为 CMOS 芯片，由主板上的 CMOS 电池单独供电。因此 BIOS 设置又被称为 CMOS 设置。

接下来我们进入 CMOS 并设置计算机为光盘启动。



常见的启动方式有硬盘启动、光盘启动、U 盘启动等。当然，不管采用哪种启动方式，要想让计算机正常启动，必须保证该设备中已加载了具有启动系统能力的软件和数据。如采用光盘启动方式，则需在光驱中放入系统启动光盘；采用硬盘启动方式，则在硬盘的活动分区（如 C 盘）中必须已经安装操作系统软件，且保证其可以正常使用。

第 1 步：开机后按 DEL 键即可进入 CMOS 设置界面。



不同主板其进入 CMOS 的按键可能不同。通过观察屏幕提示选择相应按键。开机后当显示屏有显示信号出现时，按键盘上的 PAUSE 键，并仔细观察看屏幕显示信息中关于进入 CMOS 的提示（如“Press DEL to Enter SETUP”），如还未出现，则可以按 Enter 键继续开机进程，并当 CMOS 提示出现时，随时按 PAUSE 键查看即可。

第 2 步：设置系统启动的引导顺序。

成功进入 CMOS 后，出现如图 1-4 的界面。

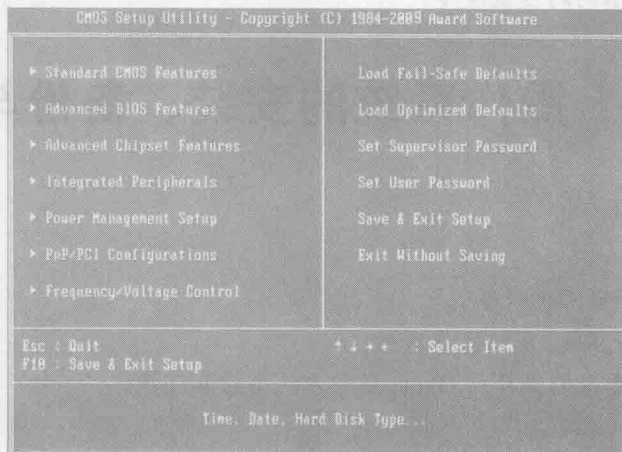


图 1-4 CMOS 设置主菜单

按键盘上的向下或向上箭头可以在各个菜单选项之间进行选择。此处应选择第二项“Advanced BIOS Features”（高级 BIOS 特性设置），并按回车键，出现如图 1-5 所示的界面。

在如图 1-5 所示的界面中找到“First Boot Device”菜单项，其含义是设置“第一启动盘选项”。如要将第一启动盘选项设置为“光盘”，只需按方向键移动光标到该菜单项，回车，用 PageUp 键或 PageDown 键控制，设定该项的值为 CD-ROM。

相应地，“Second Boot Device”菜单项为设置第二启动盘，将第二启动盘设定该项的值为 HDD-0（即硬盘主分区，通常为 C 盘）。

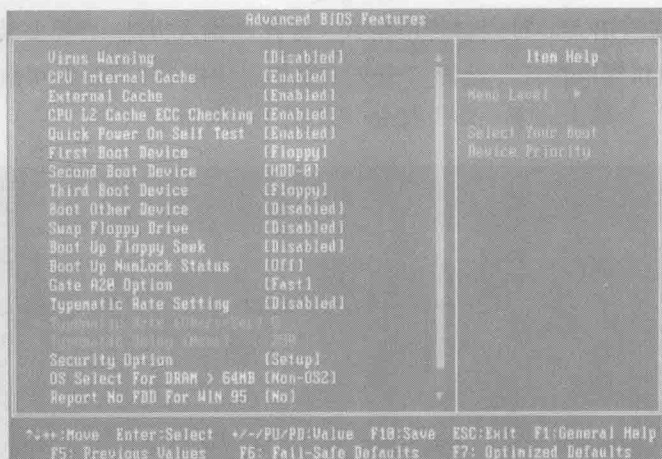


图 1-5 高级 BIOS 特性设置

“Third Boot Device”项设置第三启动盘。将该项的值设为“Floppy”，即软盘启动。

第 3 步：设置完成后，按 F10 键保存退出。

2. 安装 Windows 7 操作系统

第 1 步：放入光盘，重新启动电脑，当屏幕上出现“Press any key to boot from CD...”的字样，此时需要按键盘上的任意键以继续光驱引导，如图 1-6 所示。

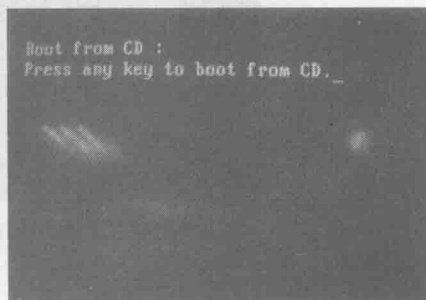


图 1-6 光盘引导图

第 2 步：引导成功后，会出现如下启动界面，如图 1-7 所示。

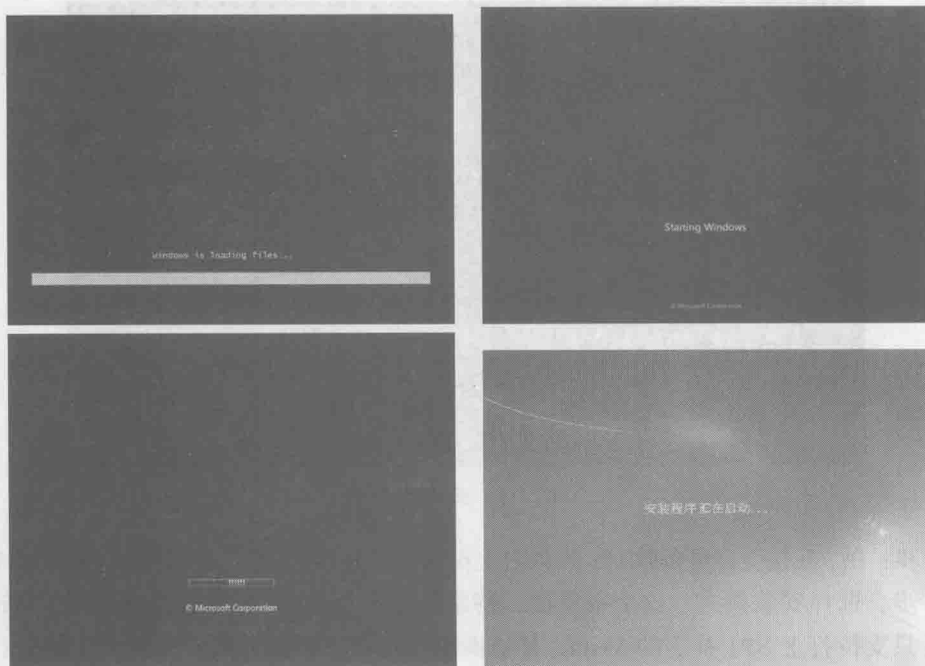


图 1-7 引导成功后，启动界面

第 3 步：选择安装语言、时间和货币格式、键盘和输入方法。“要安装的语言”选择“中文（简体）”，“时间和货币格式”选择“中文（简体，中国）”，“键盘和输入方法”选择“中文(简体)-美式键盘”，单击“下一步”按钮，如图 1-8 所示。

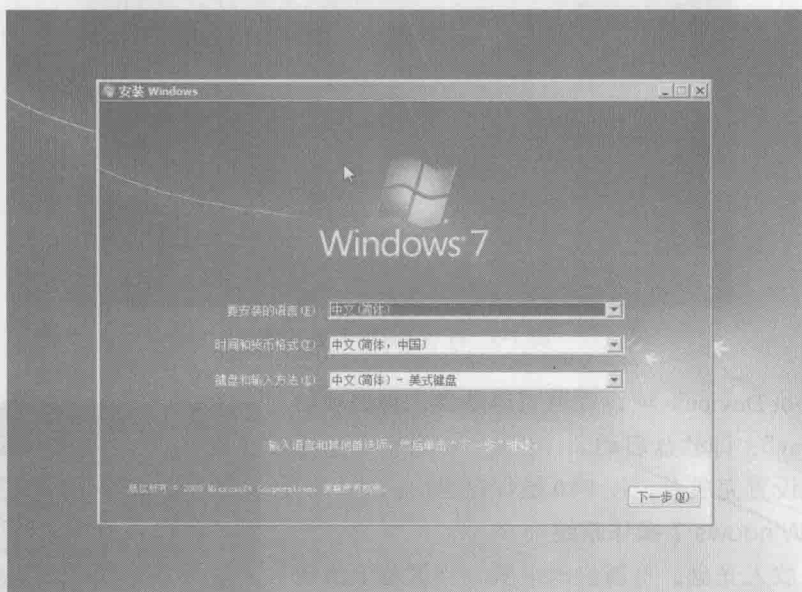


图 1-8 选择安装语言、时间和货币格式、键盘和输入方法界面

第 4 步：出现安装界面，如图 1-9 所示。单击现在开始安装即可，这里还有个重要用途，下图左下角有个“修复计算机选项”，这在 Windows 7 的后期维护中，作用极大。



图 1-9 安装界面

第 5 步：在“我接受许可条款 (A)”处打上对钩，单击“下一步”按钮继续，如图 1-10 所示。

第 6 步：选择安装模式，这个很重要，特别推荐大家选择 Custom 全新安装，Windows 7 升级安装只支持打上 SP1 补丁的 Vista，其他操作系统都不可以升级。选择“自定义（高级）”并单击“下一步”按钮，如图 1-11 所示。

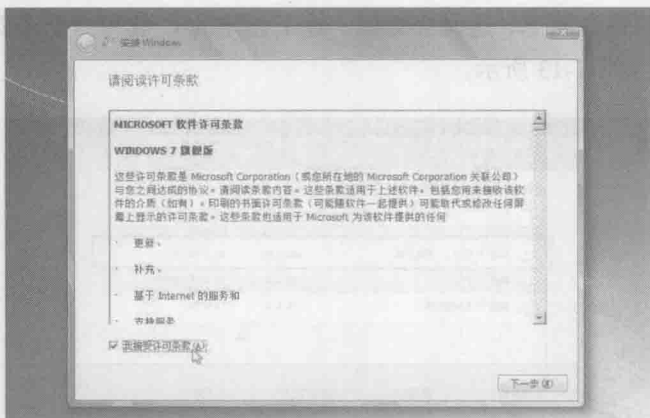


图 1-10 同意许可条款界面

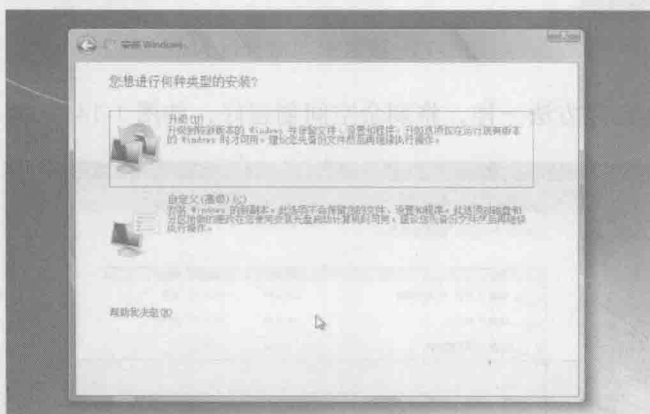


图 1-11 选择安装模式界面

第 7 步：选择安装磁盘，在全新硬盘，或删除所有分区后重新创建所有分区，Windows 7 系统会自动生成一个 100MB 的空间用来存放 Windows 7 的启动引导文件。如需对系统盘进行某些操作，比如格式化、删除驱动器等都可以在此操作，方法是单击驱动器盘符，然后单击下面的高级选项，如图 1-12 所示：分区大小不能超过该磁盘本身的容量。

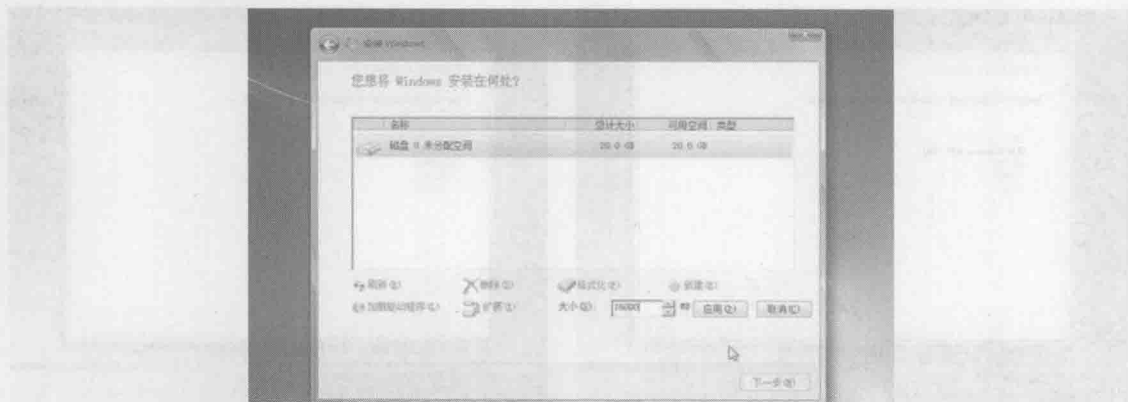


图 1-12 硬盘分区界面

创建好 C 盘后的磁盘状态,这时会看到,除了创建的 C 盘和一个未划分的空间,还有一个 100MB 的空间,如图 1-13 所示。

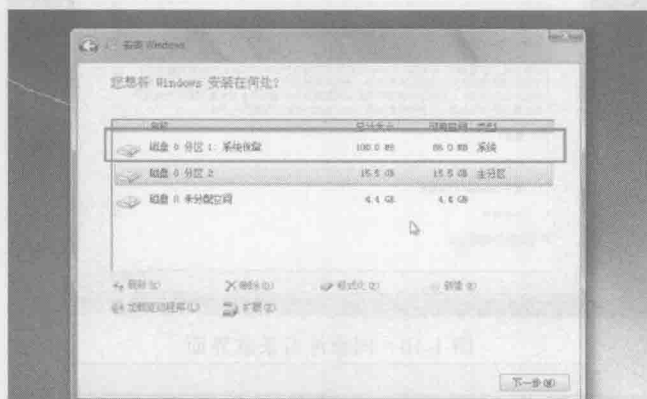


图 1-13 硬盘 C 设置分区大小

第 8 步:与上面创建方法一样,将剩余空间创建好,如图 1-14 所示。

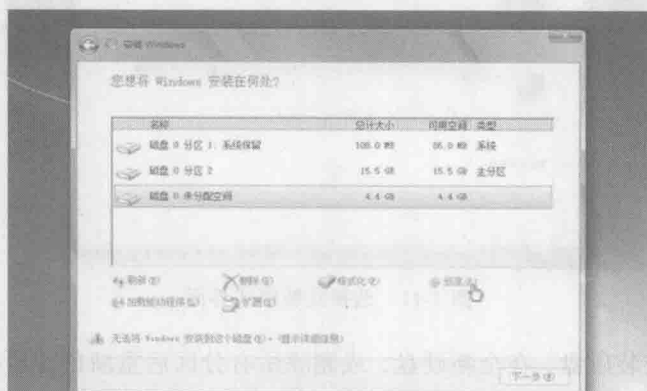


图 1-14 其他硬盘分区

第 9 步:开始自动安装系统,这个过程大概 15 分钟到 30 分钟,如图 1-15 所示。

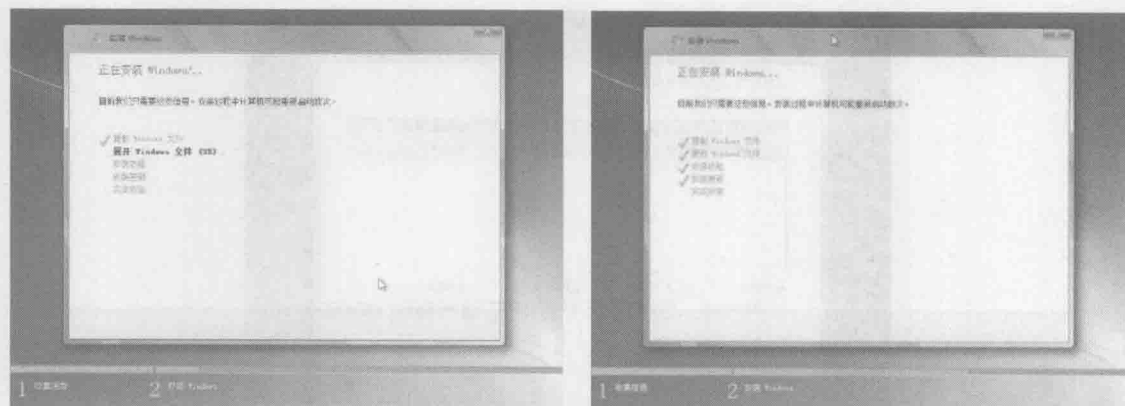


图 1-15 自动安装系统过程