

全彩升级

云视频教学

入门与进阶
本套丛书总销量超过
300000册

系统安装、重装与优化 入门与进阶 (第2版)

熊晓磊◎编著

&光盘

双栏紧排，全彩印刷；大容量多媒体教学光盘收录书中实例视频和模拟练习，播放时间长达18个小时以上；免费赠送15小时《家庭电脑应用》+15小时《电脑组装·维护·故障排除》+15小时《笔记本电脑使用·维护·故障排除》+15小时《黑客攻防与电脑安全》+15小时《中文版Windows 7》教学演示视频。

贴心服务

精心构建的特色服务论坛 (<http://bbs.btbook.com.cn>) 和技术交流 QQ 群 (101617400、2463548)，为读者提供 24 小时便捷的在线服务和免费教学资源。

云视频教学

光盘附赠的云视频教学平台(普及版)，能够让读者轻松访问上百GB容量的免费教学视频学习资源库；该平台拥有目前最主流、最时尚的电脑软硬件应用知识，海量的多媒体教学视频，让您轻松学习，无师自通！



清华大学出版社

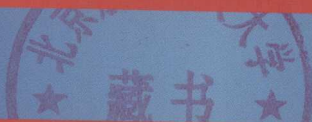


013056278

TP316
684-2

系统安装、重装与优化 入门与进阶

(第2版)



熊晓磊◎编著



北航

C1663766

清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

本书是《入门与进阶》系列丛书之一,全书语言通俗易懂、实例翔实生动,全面介绍了操作系统的安装、维护、优化和重装等相关知识。本书共分12章,内容涵盖了安装前的准备、合理分区硬盘、安装单一操作系统、安装多操作系统、安装驱动和性能检测、常用软件和电脑外设、虚拟机的安装和使用、Windows 7操作系统的优化、维护操作系统的安全、数据的备份和还原、操作系统的重装修复,以及电脑数据修复技术等内容。

本书采用图文并茂的方式,使读者能够轻松上手。全书双栏紧排,全彩印刷,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。附赠的DVD光盘中包含18小时与图书内容同步的视频教学录像和3~5套与本书内容相关的多媒体教学视频。此外,光盘中附赠的云视频教学平台(普及版)能够让读者轻松访问上百GB容量的免费教学视频学习资源库。

本书面向电脑初学者,是广大电脑初中级用户、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

系统安装、重装与优化入门与进阶 / 熊晓磊 编著. —2版. —北京:清华大学出版社, 2013.7

(入门与进阶)

ISBN 978-7-302-31339-7

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第012457号

责任编辑:胡辰浩 袁建华

装帧设计:牛静敏

责任校对:邱晓玉

责任印制:李红英

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦A座 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 刷 者:北京鑫丰华彩印有限公司

装 订 者:三河市新茂装订有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:150mm×215mm 印张:16.75 插页:4 字 数:418千字

(附光盘1张)

版 次:2010年1月第1版 2013年7月第2版 印 次:2013年7月第1次印刷

印 数:1~5000

定 价:29.80元

光盘使用说明



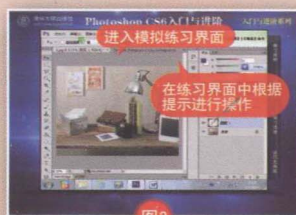
视频播放控制进度条

控制背景和解说音量大小

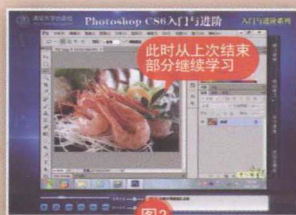
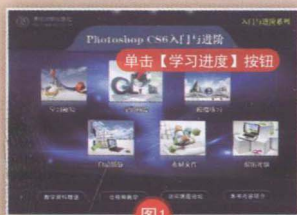


同步显示解说文字内容

模拟练习操作模式



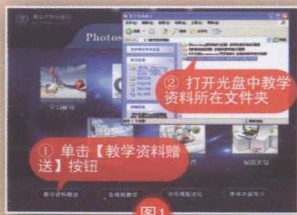
学习进度查看模式

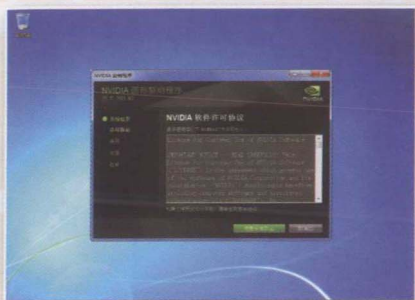


自动播放演示模式

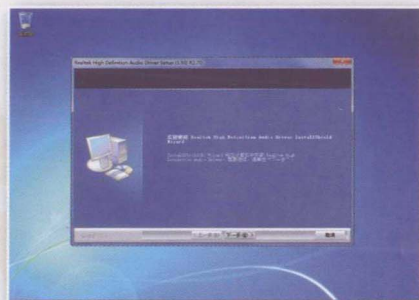


赠送的教学资料

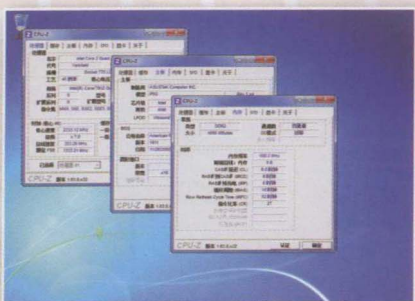




安装显卡驱动



安装声卡驱动



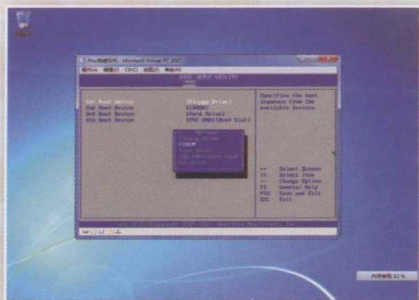
使用CPU-Z检测硬件性能



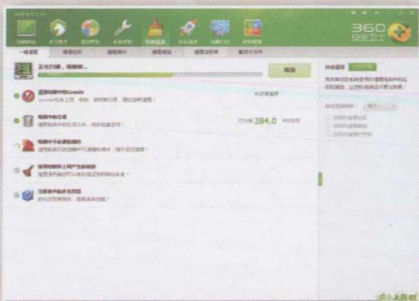
查看主板信息

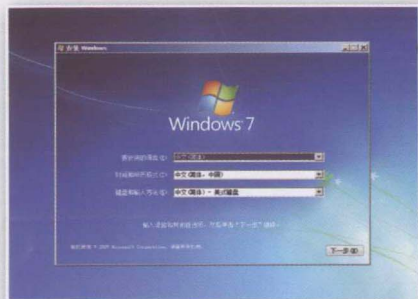


鲁大师检测硬件性能

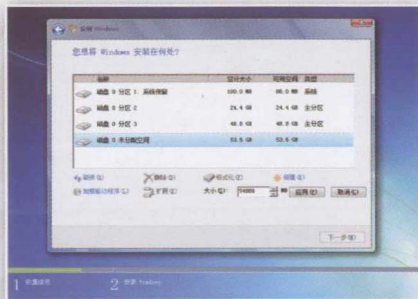


配置虚拟机BIOS

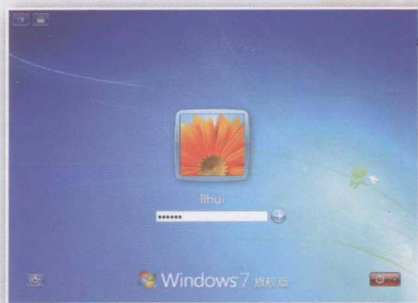




安装Windows 7



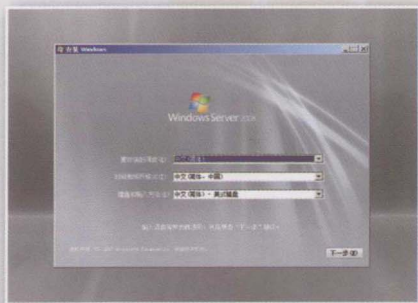
对硬盘进行分区和格式化



Windows 7登录界面



升级安装Windows 7



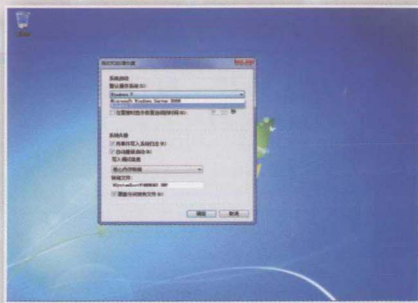
安装Windows Server 2008



设置Windows Server 2008密码



安装双系统



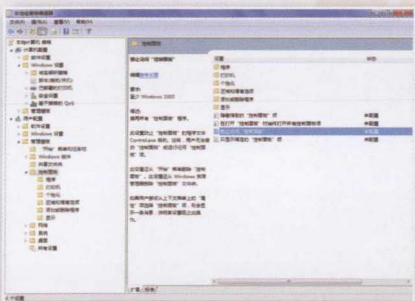
设置双系统启动顺序



使用瑞星杀毒软件



设置用户账户



本地组策略编辑器



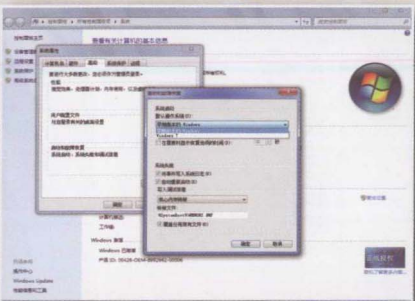
创建系统还原点



选择网络位置



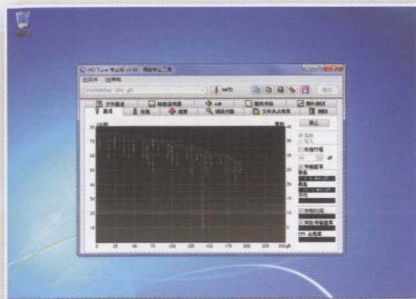
设置防火墙



设置多系统启动顺序



卸载程序



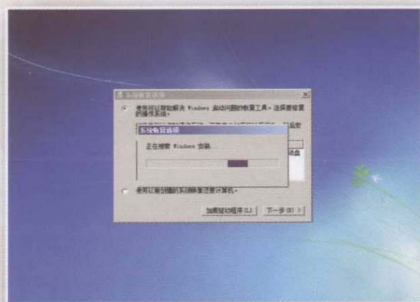
检测硬盘性能



浏览图片



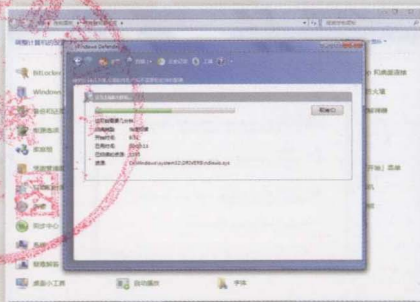
360文件恢复



系统恢复



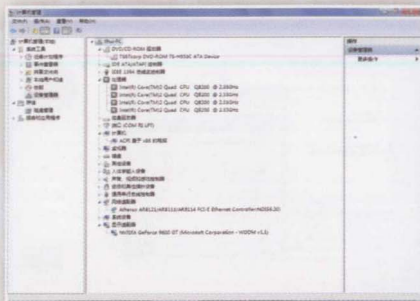
备份注册表



使用Windows Defender



使用360软件管家



设备管理器



丛书序

首先，感谢并恭喜您选择本系列丛书！《入门与进阶》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

 **双栏紧排，彩色印刷，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一倍以上的内容。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。

 **结构合理，内容精练，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。书中的范例通过添加大量的“知识点滴”和“高手点拨”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。

 **书盘结合，互动教学，操作简单：**丛书附赠一张精心开发的多媒体教学光盘，其中包含了18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，读者只需要单击相应的按钮，即可方便地进入相关程序或执行相关操作。

 **免费赠品，素材丰富，量大超值：**附赠光盘采用大容量DVD格式，收录书中实例视频、源文件、模拟练习以及3~5套与本书内容相关的多媒体教学视频。此外，光盘附赠的云视频教学平台(普及版)能够让读者轻松访问上百GB容量的免费教学视频学习资源库。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。

 **特色论坛，在线服务，贴心周到：**本丛书通过技术交流QQ群(101617400、2463548)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中级用户、家庭电脑用户和中老年电脑爱好者，或学习某一应用软件用户的首选参考书。

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/improve2>)或通过E-mail(wkservice@vip.163.com)联系，也可以在博文官方论坛(<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。



▶ 前言

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定制了这套《入门与进阶》系列丛书。

《系统安装、重装与优化入门与进阶(第2版)》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操作系统的安装、维护、优化和重装等基础知识。

全书共分12章,主要内容如下。

第1章:介绍了系统安装前的准备工作、操作系统常识和BIOS设置的方法。

第2章:介绍了如何为硬盘划分合理分区以及格式化硬盘的方法。

第3章:介绍了如何安装操作系统,包括安装Windows 7和Windows Server 2008。

第4章:介绍了如何安装多操作系统的方法。

第5章:介绍了如何为硬件安装驱动程序以及检测电脑硬件性能的方法。

第6章:介绍了电脑中常用软件的使用以及电脑常用外设的使用方法。

第7章:介绍了如何安装虚拟机以及在虚拟机中安装操作系统的方法。

第8章:介绍了如何优化Windows 7操作系统的方法。

第9章:介绍了如何维护操作系统的安全,包括查杀电脑病毒和设置用户账户的方法。

第10章:介绍了如何保护电脑中数据的安全,包括数据的备份和还原的方法。

第11章:介绍了如何重装操作系统,包括格式化重装和多系统重装等。

第12章:介绍了如何恢复丢失的数据,包括误删除恢复和格式化恢复等。

本书附赠一张精心开发的DVD多媒体教学光盘,其中包含了18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、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3~5套与本书内容相关的多媒体教学视频和云视频教学平台(普及版)。该平台能够让读者轻松访问上百GB容量的免费教学视频学习资源库。使读者在短时间内掌握最为实用的电脑知识,真正达到轻松进阶,无师自通的效果。

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、王维、牛静敏、牛艳敏、何俊杰、葛剑雄、王璐、何美英、陈彬、刘芸、沈亚静、吕斌、庄春华等人。由于作者水平所限,本书难免有不足之处,欢迎广大读者批评指正。我们的邮箱是huchenhao@263.net,电话是010-62796045。

《入门与进阶》丛书编委会
2013年5月

第1章 做好系统安装前的准备工作



1.1 认识常用操作系统	2
1.1.1 Windows 7操作系统	2
1.1.2 Windows Server 2008	2
1.1.3 Windows 8操作系统	2
1.1.4 苹果操作系统	3
1.2 了解系统安装的常规流程	3
1.3 认识BIOS	4
1.3.1 BIOS简介	4
1.3.2 BIOS的载体	5
1.3.3 BIOS与CMOS的区别	5
1.3.4 常见BIOS分类	5
1.3.5 BIOS的功能	6
1.4 BIOS设置须知	6

1.4.1 何时需要设置BIOS	6
1.4.2 进入BIOS的方法	7
1.4.3 BIOS设置的常用按键	7
1.5 常用BIOS设置	7
1.5.1 认识BIOS设置界面	8
1.5.2 各菜单项的含义	8
1.5.3 设置设备启动顺序	8
1.5.4 启用USB接口	9
1.5.5 屏蔽板载声卡	10
1.5.6 保存并退出BIOS	11
1.6 进阶练习	11
1.7 高手解答	12

第2章 为硬盘划分合理的分区



2.1 什么是硬盘分区和格式化	14
2.1.1 认识硬盘分区	14
2.1.2 认识硬盘格式化	14
2.1.3 认识常见文件系统	14
2.2 合理规划各个分区的大小	15
2.2.1 硬盘分区通用原则	15
2.2.2 单系统硬盘分区方案	16
2.2.3 双系统硬盘分区方案	16
2.2.4 多系统硬盘分区方案	16
2.3 使用系统功能为硬盘分区和格式化	17

2.3.1 安装时建立主分区	17
2.3.2 对主分区进行格式化	18
2.3.3 安装后建立其他分区	19
2.3.4 对其他分区进行格式化	20
2.4 使用DiskGenius为硬盘分区和格式化	21
2.4.1 认识DiskGenius	21
2.4.2 快速进行分区	21
2.4.3 手动为硬盘分区	22
2.5 进阶练习	25
2.6 高手解答	26

第3章 安装单一操作系统



3.1 安装Windows 7	28
3.1.1 Windows 7版本介绍	28

3.1.2 Windows 7新特性	29
3.1.3 了解系统硬件需求	31

3.1.4 全新安装Windows 7	31
3.1.5 升级安装Windows 7	34
3.2 Windows 7的启动、睡眠、 锁定和关机	36
3.2.1 启动Windows 7	36
3.2.2 使用睡眠功能	36
3.2.3 使用锁定功能	37

3.2.4 关闭Windows 7	37
3.3 安装Windows Server 2008	38
3.3.1 了解系统硬件需求	38
3.3.2 安装操作系统	38
3.4 进阶练习	41
3.5 高手解答	42

第4章 安装多操作系统



4.1 了解多操作系统	46
4.1.1 多操作系统的安装原则	46
4.1.2 多操作系统的优点	46
4.1.3 安装前的准备工作	46
4.2 在Windows 7中安装 Windows Server 2008	47
4.3 设置双操作系统启动顺序	51
4.4 多操作系统资源共享	52
4.4.1 常用的共享方式	52
4.4.2 共享【我的文档】	53
4.4.3 共享临时文件夹	54
4.4.4 共享系统字体	55

4.4.5 共享系统桌面	56
4.5 多系统网络资源共享	57
4.5.1 共享IE浏览器收藏夹	57
4.5.2 共享IE浏览器缓存文件	58
4.5.3 共享IE浏览器Cookies	59
4.5.4 共享QQ聊天记录	60
4.5.5 共享MSN聊天记录	61
4.5.6 共享输入法词库	61
4.6 进阶练习	62
4.6.1 覆盖安装共享千千静听	62
4.6.2 修改注册表共享收藏夹	63
4.7 高手解答	64

第5章 安装驱动和性能检测



5.1 认识驱动程序	66
5.1.1 驱动程序简介	66
5.1.2 驱动程序的功能	66
5.1.3 驱动程序的分类	66
5.1.4 哪些硬件需要安装驱动	67
5.1.5 安装驱动的一般顺序	67
5.1.6 获取驱动程序的途径	67
5.2 学会安装和卸载软件	68
5.2.1 安装软件的一般方法	68
5.2.2 安装前的准备	68
5.2.3 安装压缩软件WinRAR	68
5.2.4 卸载软件	69
5.3 开始安装驱动程序	71
5.3.1 安装主板驱动程序	71

5.3.2 安装显卡驱动程序	72
5.3.3 安装声卡驱动程序	74
5.3.4 安装网卡驱动程序	75
5.4 开始安装驱动程序	76
5.4.1 查看硬件设备信息	77
5.4.2 查看和更新驱动程序	77
5.4.3 卸载驱动程序	78
5.5 使用驱动精灵管理驱动程序	79
5.5.1 安装驱动精灵	79
5.5.2 检测和升级驱动程序	81
5.5.3 备份驱动程序	82
5.5.4 还原驱动程序	83
5.6 查看硬件参数	84
5.6.1 查看CPU主频	84

5.6.2 查看内存容量	84	5.7.3 使用HD Tune	89
5.6.3 查看硬盘容量	84	5.7.4 使用3DMark	92
5.6.4 查看键盘属性	85	5.7.5 光驱性能检测	93
5.6.5 查看显卡属性	86	5.7.6 液晶显示器性能检测	93
5.7 检测硬件性能	87	5.8 进阶练习	95
5.7.1 使用EVEREST	87	5.9 高手解答	96
5.7.2 使用CPU-Z	88		

第6章 常用软件和电脑外设



6.1 图片浏览软件	98	6.5.3 PowerPoint幻灯片	119
6.1.1 浏览图片	98	6.6 聊天软件	122
6.1.2 编辑图片	98	6.6.1 申请QQ号码	122
6.1.3 批量重命名图片	100	6.6.2 登录QQ	123
6.1.4 转换图片格式	100	6.6.3 设置个人资料	123
6.2 截图软件	102	6.6.4 查找与添加好友	124
6.2.1 配置截图热键	102	6.6.5 与好友聊天	126
6.2.2 截取图片	103	6.6.6 使用QQ传输文件	127
6.3 数码照片处理	104	6.7 外部设备的管理与使用	127
6.3.1 调整照片的大小	104	6.7.1 使用打印机	127
6.3.2 裁剪照片	105	6.7.2 使用扫描仪	128
6.3.3 去除红眼	106	6.7.3 使用传真机	128
6.3.4 使用影楼效果	107	6.7.4 使用U盘复制文件	129
6.4 多媒体播放软件	107	6.7.5 使用数码相机转移照片	130
6.4.1 暴风影音	107	6.7.6 为MP3和手机下载音乐	131
6.4.2 千千静听	109	6.8 进阶练习	131
6.5 办公软件	111	6.8.1 使用迅雷下载文件	131
6.5.1 Word 2010文本处理	111	6.8.2 更改迅雷默认下载目录	132
6.5.2 Excel 2010电子表格	115	6.9 高手解答	132

第7章 虚拟机的安装和使用



7.1 安装虚拟软件	134	7.2.2 创建虚拟机	138
7.1.1 安装虚拟机的硬件需求	134	7.2.3 配置虚拟机BIOS	140
7.1.2 开始安装虚拟软件	134	7.2.4 虚拟磁盘分区和格式化	142
7.1.3 Virtual PC的汉化	135	7.3 使用虚拟机安装操作系统	145
7.2 创建与配置虚拟机	137	7.4 进阶练习	147
7.2.1 配置虚拟机	137	7.5 高手解答	148

第8章 Windows 7系统的优化



8.1 使用魔方优化大师	150
8.1.1 使用魔方精灵	150
8.1.2 使用优化设置大师	151
8.1.3 使用魔方美化大师	152
8.1.4 使用魔方修复大师	153
8.1.5 使用魔方温度检测	153
8.2 开机与磁盘优化	154
8.2.1 调整开机时间	154
8.2.2 设置开机启动项	155
8.2.3 设置虚拟内存	155
8.2.4 整理磁盘碎片	157
8.2.5 清理垃圾文件	158
8.3 注册表与系统优化	159
8.3.1 认识注册表	159
8.3.2 加快菜单显示速度	160
8.3.3 不加载DLL文件	161
8.3.4 清理卸载或更改程序	161
8.3.5 安装补丁后不自动重启	162

8.4 关闭不需要的功能	162
8.4.1 关闭休眠功能	162
8.4.2 关闭自带刻录功能	163
8.4.3 关闭安装更新提示	163
8.4.4 禁用错误发送报告	164
8.4.5 禁止保存搜索记录	164
8.4.6 禁用屏幕保护程序	165
8.5 降低系统分区的负担	165
8.5.1 更改我的文档路径	165
8.5.2 转移临时文件夹	166
8.5.3 定期清理文档使用记录	167
8.6 进阶练习	168
8.6.1 显示【运行】命令	168
8.6.2 使用魔方清理大师	168
8.6.3 查找重复文件	170
8.6.4 管理开机启动项	171
8.7 高手解答	172

第9章 维护操作系统的安全



9.1 防范电脑病毒	174
9.1.1 病毒的认识与预防	174
9.1.2 使用瑞星查杀病毒	175
9.1.3 配置瑞星监控中心	176
9.1.4 使用瑞星专杀工具	176
9.2 做好电脑自身安全防范工作	177
9.2.1 开启Windows防火墙	177
9.2.2 开启自动更新	177
9.2.3 防范间谍软件	178
9.3 为系统设置管理员密码	179
9.3.1 认识用户账户的类型	179
9.3.2 创建新的用户账户	180
9.3.3 更改用户账户	180

9.3.4 删除用户账户	182
9.4 使用360维护上网安全	183
9.4.1 对电脑进行体检	183
9.4.2 查杀流行木马	183
9.4.3 清理恶评插件	184
9.4.4 清理使用痕迹	184
9.4.5 修复系统漏洞	185
9.5 使用软件管家管理应用软件	186
9.5.1 升级软件	186
9.5.2 卸载软件	186
9.6 使用组策略维护系统安全	187
9.6.1 禁用注册表	187
9.6.2 禁止使用控制面板	188

9.6.3 删除文件夹选项命令	189	9.7.5 加密文件和文件夹	194
9.6.4 限制密码输入次数	189	9.7.6 加密压缩文件	196
9.7 其他常规安全设置	190	9.7.7 加密Word文档	197
9.7.1 禁止远程修改注册表	190	9.7.8 隐藏磁盘驱动器	197
9.7.2 禁用远程桌面	191	9.8 进阶练习	199
9.7.3 关闭来宾账户	192	9.9 高手解答	200
9.7.4 隐藏文件和文件夹	192		

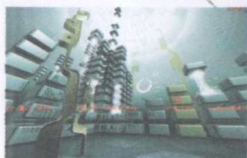
第10章 数据的备份与还原

			
10.1 硬盘数据的备份与还原	202	10.5 备份与还原系统字体	215
10.1.1 硬盘数据的备份	202	10.5.1 手动备份字体文件	215
10.1.2 硬盘数据的还原	203	10.5.2 手动还原字体文件	216
10.2 备份与还原操作系统	205	10.6 备份与还原BIOS设置	217
10.2.1 创建系统还原点	205	10.6.1 备份BIOS文件	217
10.2.2 还原系统	206	10.6.2 还原BIOS文件	218
10.3 使用一键Ghost备份与还原系统	207	10.7 备份与还原输入法	219
10.3.1 安装一键Ghost软件	207	10.7.1 备份输入法词库	219
10.3.2 一键Ghost备份系统	209	10.7.2 还原输入法词库	220
10.3.3 一键Ghost还原系统	211	10.8 进阶练习	221
10.3.4 使用中文向导	212	10.8.1 删除系统还原点	221
10.4 备份与还原注册表	213	10.8.2 备份和还原QQ表情	222
10.4.1 注册表受损后的症状	213	10.8.3 使用网络硬盘备份	223
10.4.2 备份注册表	214	10.9 高手解答	224
10.4.3 还原注册表	215		

第11章 操作系统的修复与重装

			
11.1 修复与重装前的准备工作	226	11.2.3 使用自动修复功能	228
11.1.1 准备系统和驱动光盘	226	11.2.4 使用安装光盘修复	230
11.1.2 备份重要数据	226	11.3 操作系统的重装	231
11.2 操作系统的修复	227	11.3.1 格式化重装	231
11.2.1 最近一次的正确配置	227	11.3.2 多操作系统重装	233
11.2.2 使用安全模式	227	11.4 高手解答	236

第12章 数据修复技术



12.1 使用EasyRecovery急救数据	238	12.3 使用FinalRecovery急救数据	251
12.1.1 认识EasyRecovery.....	238	12.3.1 扫描丢失的数据.....	251
12.1.2 磁盘诊断.....	238	12.3.2 恢复丢失的数据.....	251
12.1.3 使用高级恢复功能.....	239	12.3.3 高级数据恢复功能.....	252
12.1.4 恢复被误删除的文件.....	241	12.4 U盘的检测与修复	254
12.1.5 恢复被格式化的文件.....	242	12.4.1 使用MyDiskTest.....	254
12.1.6 修复损坏的文件.....	243	12.4.2 使用360 U盘鉴定器.....	255
12.2 使用FinalData急救数据	245	12.4.3 使用U盘数据恢复大师.....	256
12.2.1 找到丢失的数据.....	245	12.5 进阶练习	258
12.2.2 从扫描的数据中恢复.....	246	12.5.1 Office文件修复.....	258
12.2.3 使用FinalData向导.....	247	12.5.2 使用360文件修复功能.....	259
12.2.4 FinalData基本设置.....	249	12.6 高手解答	260

第1章

做好系统安装前的准备工作



在安装操作系统之前，首先要对操作系统和电脑的基本设置有所了解，在对电脑进行正确地设置后，才能够顺利地安装操作系统。对电脑的基本设置主要是指对BIOS的设置，本章将重点介绍BIOS的设置方法。



例1-1 设置启动顺序
例1-2 启用USB接口
例1-3 屏蔽板载声卡

例1-4 保存并退出BIOS
例1-5 设置BIOS密码