



计算机基础与实训教材系列

Windows 7

邵玉环 编著

实用教程



(理论→实例→上机→习题)4阶段教学模式

任务驱动的讲解方式，方便学习和教学

众多典型的实例操作，注重培养动手能力

PPT电子教案及素材免费下载，专业的网上技术支持



清华大学出版社

计算机基础与实训教材系列

Windows 7

实用教程

邵玉环 编著

清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

本书由浅入深、循序渐进地介绍了微软公司 Windows 7 操作系统的操作方法和使用技巧。全书共分 12 章,分别介绍了 Windows 7 的入门基础,系统个性化设置,文件资源的管理,软件和硬件管理,实用附件的应用,多媒体娱乐休闲,网络冲浪,网络交流,管理系统优化和安全等内容。最后一章还介绍了常用的工具软件,用于提高和拓宽读者对 Windows 7 操作系统的掌握与应用。

本书内容丰富,结构清晰,语言简练,图文并茂,具有很强的实用性和可操作性,既可作为大中专院校、职业学校及各类社会培训学校的学习教材,也可作为广大初、中级电脑用户的自学参考书。

本书对应的电子教案和习题答案可以到 <http://www.tupwk.com.cn/edu> 网站下载。

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

Windows 7 实用教程 / 邵玉环 编著. —北京:清华大学出版社, 2012.10
(计算机基础与实训教材系列)

ISBN 978-7-302-29775-8

I. ①W… II. ①邵… III. ①Windows 操作系统—教材 IV. ①TP316.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 190307 号

责任编辑:胡辰浩 易银荣

装帧设计:牛艳敏

责任校对:成凤进

责任印制:王静怡

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

课 件 下 载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62796015

印 装 者:北京鑫海金澳胶印有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:190mm×260mm

印 张:19.25

字 数:505 千字

版 次:2012 年 10 月第 1 版

印 次:2012 年 10 月第 1 次印刷

印 数:1~5000

定 价:33.00 元

编 审 委 员 会

计算机基础与实训教材系列

主任：闪四清 北京航空航天大学

委员：(以下编委顺序不分先后，按照姓氏笔画排列)

王永生 青海师范大学
王相林 杭州电子科技大学
卢 锋 南京邮电学院
申浩如 昆明学院计算机系
白中英 北京邮电大学计算机学院
石 磊 郑州大学信息工程学院
伍俊良 重庆大学
刘 悦 济南大学信息科学与工程学院
刘晓华 武汉工程大学
刘晓悦 河北理工大学计控学院
孙一林 北京师范大学信息科学与技术学院计算机系
朱居正 河南财经学院成功学院
何宗键 同济大学软件学院
吴裕功 天津大学
吴 磊 北方工业大学信息工程学院
宋海声 西北师范大学
张凤琴 空军工程大学
罗怡桂 同济大学
范训礼 西北大学信息科学与技术学院
胡景凡 北京信息工程学院
赵文静 西安建筑科技大学信息与控制工程学院
赵素华 辽宁大学
郝 平 浙江工业大学信息工程学院
崔洪斌 河北科技大学
崔晓利 湖南工学院
韩良智 北京科技大学管理学院
薛向阳 复旦大学计算机科学与工程系
瞿有甜 浙江师范大学

执行委员：陈 笑 胡辰浩 袁建华

执行编辑：胡辰浩 袁建华

计算机已经广泛应用于现代社会的各个领域，熟练使用计算机已经成为人们必备的技能之一。因此，如何快速地掌握计算机知识和使用技术，并应用于现实生活和实际工作中，已成为新世纪人才迫切需要解决的问题。

为适应这种需求，各类高等院校、高职高专、中职中专、培训学校都开设了计算机专业的课程，同时也将非计算机专业学生的计算机知识和技能教育纳入教学计划，并陆续出台了相应的教学大纲。基于以上因素，清华大学出版社组织一线教学精英编写了这套“计算机基础与实训教材系列”丛书，以满足大中专院校、职业院校及各类社会培训学校的教学需要。

一、丛书书目

本套教材涵盖了计算机各个应用领域，包括计算机硬件知识、操作系统、数据库、编程语言、文字录入和排版、办公软件、计算机网络、图形图像、三维动画、网页制作以及多媒体制作等。众多的图书品种可以满足各类院校相关课程设置的需要。

◎ 已出版的图书书目

《计算机基础实用教程》	《中文版 Excel 2003 电子表格实用教程》
《计算机组装与维护实用教程》	《中文版 Access 2003 数据库应用实用教程》
《五笔打字与文档处理实用教程》	《中文版 Project 2003 实用教程》
《电脑办公自动化实用教程》	《中文版 Office 2003 实用教程》
《中文版 Photoshop CS3 图像处理实用教程》	《JSP 动态网站开发实用教程》
《Authorware 7 多媒体制作实用教程》	《Mastercam X3 实用教程》
《中文版 AutoCAD 2009 实用教程》	《Director 11 多媒体开发实用教程》
《AutoCAD 机械制图实用教程(2009 版)》	《中文版 Indesign CS3 实用教程》
《中文版 Flash CS3 动画制作实用教程》	《中文版 CorelDRAW X3 平面设计实用教程》
《中文版 Dreamweaver CS3 网页制作实用教程》	《中文版 Windows Vista 实用教程》
《中文版 3ds Max 9 三维动画创作实用教程》	《电脑入门实用教程》
《中文版 SQL Server 2005 数据库应用实用教程》	《中文版 3ds Max 2009 三维动画创作实用教程》
《中文版 Word 2003 文档处理实用教程》	《Excel 财务会计实战应用》
《中文版 PowerPoint 2003 幻灯片制作实用教程》	《中文版 AutoCAD 2010 实用教程》
《中文版 Premiere Pro CS3 多媒体制作实用教程》	《AutoCAD 机械制图实用教程(2010 版)》
《Visual C#程序设计实用教程》	《Java 程序设计实用教程》

(续表)

《Mastercam X4 实用教程》	《SQL Server 2008 数据库应用实用教程》
《网络组建与管理实用教程》	《中文版 3ds Max 2010 三维动画创作实用教程》
《中文版 Flash CS3 动画制作实训教程》	《Mastercam X5 实用教程》
《ASP.NET 3.5 动态网站开发实用教程》	《中文版 Office 2007 实用教程》
《AutoCAD 建筑制图实用教程（2009 版）》	《中文版 Word 2007 文档处理实用教程》
《中文版 Photoshop CS4 图像处理实用教程》	《中文版 Excel 2007 电子表格实用教程》
《中文版 Illustrator CS4 平面设计实用教程》	《中文版 PowerPoint 2007 幻灯片制作实用教程》
《中文版 Flash CS4 动画制作实用教程》	《中文版 Access 2007 数据库应用实例教程》
《中文版 Dreamweaver CS4 网页制作实用教程》	《中文版 Project 2007 实用教程》
《中文版 InDesign CS4 实用教程》	《中文版 CorelDRAW X4 平面设计实用教程》
《中文版 Premiere Pro CS4 多媒体制作实用教程》	《中文版 After Effects CS4 视频特效实用教程》
《电脑办公自动化实用教程（第二版）》	《中文版 3ds Max 2012 三维动画创作实用教程》
《Visual C# 2010 程序设计实用教程》	《Office 2010 基础与实战》
《计算机组装与维护实用教程（第二版）》	《计算机基础实用教程（Windows 7+Office 2010 版）》
《中文版 AutoCAD 2012 实用教程》	《ASP.NET 4.0(C#)实用教程》
《Windows 7 实用教程》	

二、丛书特色

1、选题新颖，策划周全——为计算机教学量身打造

本套丛书注重理论知识与实践操作的紧密结合，同时突出上机操作环节。丛书作者均为各大院校的教学专家和业界精英，他们熟悉教学内容的编排，深谙学生的需求和接受能力，并将这种教学理念充分融入本套教材的编写中。

本套丛书全面贯彻“理论→实例→上机→习题”4 阶段教学模式，在内容选择、结构安排上更加符合读者的认知习惯，从而达到老师易教、学生易学的目的。

2、教学结构科学合理，循序渐进——完全掌握“教学”与“自学”两种模式

本套丛书完全以大中专院校、职业院校及各类社会培训学校的教学需要为出发点，紧密结合学科的教学特点，由浅入深地安排章节内容，循序渐进地完成各种复杂知识的讲解，使学生能够一学就会、即学即用。

对教师而言，本套丛书根据实际教学情况安排好课时，提前组织好课前备课内容，使课堂

教学过程更加条理化，同时方便学生学习，让学生在学习完后有例可学、有题可练；对自学者而言，可以按照本书的章节安排逐步学习。

3、内容丰富、学习目标明确——全面提升“知识”与“能力”

本套丛书内容丰富，信息量大，章节结构完全按照教学大纲的要求来安排，并细化了每一章内容，符合教学需要和计算机用户的学习习惯。在每章的开始，列出了学习目标和本章重点，便于教师和学生提纲挈领地掌握本章知识点，每章的最后还附带有上机练习和习题两部分内容，教师可以参照上机练习，实时指导学生进行上机操作，使学生及时巩固所学的知识。自学者也可以按照上机练习内容进行自我训练，快速掌握相关知识。

4、实例精彩实用，讲解细致透彻——全方位解决实际遇到的问题

本套丛书精心安排了大量实例讲解，每个实例解决一个问题或是介绍一项技巧，以便读者在最短的时间内掌握计算机应用的操作方法，从而能够顺利解决实践工作中的问题。

范例讲解语言通俗易懂，通过添加大量的“提示”和“知识点”的方式突出重要知识点，以便加深读者对关键技术和理论知识的印象，使读者轻松领悟每一个范例的精髓所在，提高读者的思考能力和分析能力，同时也加强了读者的综合应用能力。

5、版式简洁大方，排版紧凑，标注清晰明确——打造一个轻松阅读的环境

本套丛书的版式简洁、大方，合理安排图与文字的占用空间，对于标题、正文、提示和知识点等都设计了醒目的字体符号，读者阅读起来会感到轻松愉快。

三、读者定位

本丛书为所有从事计算机教学的老师和自学人员而编写，是一套适合于大中专院校、职业院校及各类社会培训学校的优秀教材，也可作为计算机初、中级用户和计算机爱好者学习计算机知识的自学参考书。

四、周到体贴的售后服务

为了方便教学，本套丛书提供精心制作的 PowerPoint 教学课件(即电子教案)、素材、源文件、习题答案等相关内容，可在网站上免费下载，也可发送电子邮件至 wkservice@vip.163.com 索取。

此外，如果读者在使用本系列图书的过程中遇到疑惑或困难，可以在丛书支持网站(<http://www.tupwk.com.cn/edu>)的互动论坛上留言，本丛书的作者或技术编辑会及时提供相应的技术支持。咨询电话：010-62796045。

中文版 Windows 7 是 Microsoft 公司最新推出的操作系统, 逐渐成为了电脑安装的主流操作系统。为了防护人们在网络时代中的系统安全, Windows 7 系统在原来的操作系统基础上进行了诸多功能改进, 如增加了“库”、强化后的操作中心, 以及拥有更绚丽的界面。

本书从教学实际需求出发, 合理安排知识结构, 从零开始、由浅入深、循序渐进地讲解中文版 Windows 7 的基本知识和使用方法。全书共分为 12 章, 主要内容如下:

第 1 章介绍 Windows 7 的新特性, 以及 Windows 7 的安装和桌面组成等内容。

第 2 章介绍 Windows 7 外观设置, 以及管理电源配置和管理用户账户等内容。

第 3 章介绍 Windows 7 文件和文件夹的操作和设置, 以及使用库和回收站的方法。

第 4 章介绍软硬件的安装和卸载, 以及管理软硬件的操作方法。

第 5 章介绍各种使用附件的操作方法, 以及实际应用上的内容。

第 6 章介绍多媒体文件的播放使用, 以及小游戏和照片库的使用方法。

第 7 章介绍使用 IE 8.0 浏览器进行上网冲浪, 以及网上的日常应用。

第 8 章介绍使用 Windows Live Mail 和 Messenger 的方法, 以及使用 QQ 交流和网络购物等应用。

第 9 章介绍配置局域网和组建家庭组的方法, 以及远程控制和远程桌面的使用方法。

第 10 章介绍优化磁盘和系统的方法, 以及任务管理器、资源管理器、注册表、数据和系统备份的使用方法。

第 11 章介绍维护系统安全的各种软件及系统策略的操作和方法。

第 12 章介绍 Windows 7 中各种常用的工具软件的操作方法。

本书内容丰富, 图文并茂, 条理清晰, 在讲解每个知识点时都配有相应的实例, 方便读者上机实践。同时在难于理解和掌握的部分内容上给出相关提示, 让读者能够快速地提高操作技能。此外, 本书配有大量的综合实例和练习, 让读者在不断的实际操作中更加牢固地掌握书中讲解的内容。

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。

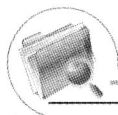
作 者

2012 年 8 月

推荐课时安排

计算机基础与实训教材系列

章 名	重点掌握内容	教 学 课 时
第 1 章 Windows 7 入门基础	1. Windows 7 的基础知识 2. Windows 7 的安装流程 3. Windows 7 桌面组成以及基本操作	3 学时
第 2 章 系统的个性化设置	1. 设置桌面外观 2. 设置任务栏和【开始】菜单 3. 管理电源配置 4. 管理用户账户	4 学时
第 3 章 Windows 7 资源管理	1. 文件和文件夹的基本操作 2. 设置文件和文件夹 3. 使用库和回收站	3 学时
第 4 章 管理软件和硬件	1. 软件的安装和卸载 2. 管理软件程序 3. 管理硬件设备 4. 使用打印机	3 学时
第 5 章 Windows 7 中的常用附件	1. 使用写字板 2. 使用计算器 3. 使用画图程序 4. 使用轻松访问中心	3 学时
第 6 章 Windows 7 中的娱乐功能	1. 使用 Windows Media Player 2. 使用 Windows Live 照片库 3. 使用 Windows Media Center	2 学时
第 7 章 网络冲浪	1. 了解 Internet 基础知识 2. 使用 IE 8.0 浏览器 3. 设置 IE 8.0 浏览器 4. 网络日常应用	5 学时
第 8 章 网络交流	1. 使用 Windows Live Mail 2. 使用 Windows Live Messenger 3. 使用 QQ 工具 4. 学习网络购物	4 学时



(续表)

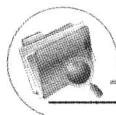
章 名	重点掌握内容	教 学 课 时
第 9 章 Windows 7 局域网应用	1. 认识局域网 2. 配置局域网 3. 使用家庭组 4. 使用远程协助和远程桌面	4 学时
第 10 章 Windows 7 系统的优化	1. 维护和优化磁盘 2. 优化系统设置 3. 使用任务管理器 4. 使用注册表 5. 备份数据和系统	4 学时
第 11 章 系统安全与防护	1. 设置自动更新 2. 设置 Windows 7 防火墙 3. 使用 Windows Defender 4. 使用 360 杀毒和 360 安全卫士 5. 设置系统安全策略	3 学时
第 12 章 Windows 7 中的常用工具软件	1. 使用 WinRAR 压缩文件 2. 使用 ACDSee 浏览图片 3. 使用软件播放影音文件 4. 使用软件翻译文件 5. 使用 Office 软件	5 学时

注：1. 教学课时安排仅供参考，授课教师可根据具体情况做调整。

2. 建议每章安排与教学课时相同时间的上机练习。



第1章 Windows 7 入门基础	1	2.3 设置鼠标和键盘	35
1.1 初识 Windows 7	1	2.3.1 设置鼠标	35
1.1.1 Windows 7 系统版本简介	1	2.3.2 设置键盘	36
1.1.2 Windows 7 的新特性	3	2.4 设置中文输入法	37
1.1.3 Windows 7 的启动和退出	5	2.4.1 添加和删除输入法	37
1.2 Windows 7 的安装	8	2.4.2 切换输入法	38
1.2.1 安装 Windows 7 的系统配置	8	2.5 管理电源配置	39
1.2.2 全新安装 Windows 7	8	2.5.1 设置电源按钮	39
1.2.3 更新升级安装 Windows 7	11	2.5.2 更改电源配置	40
1.3 Windows 7 桌面组成	12	2.6 管理用户账户	40
1.3.1 桌面图标和背景	13	2.6.1 Windows 7 账户类型	41
1.3.2 【开始】菜单和任务栏	14	2.6.2 创建新账户	41
1.3.3 窗口和对话框	16	2.6.3 更改账户设置	42
1.4 窗口的操作	18	2.6.4 删除账户	44
1.4.1 打开和关闭窗口	18	2.7 管理桌面小工具	46
1.4.2 改变窗口大小	19	2.7.1 添加桌面小工具	46
1.4.3 排列和预览窗口	20	2.7.2 设置桌面小工具	46
1.5 【开始】菜单的操作	22	2.8 上机练习	47
1.5.1 使用【所有程序】列表	22	2.8.1 设置系统时间	47
1.5.2 使用搜索框	22	2.8.2 设置屏幕保护程序	48
1.6 任务栏的操作	23	2.9 习题	50
1.6.1 任务栏图标排序	23	第3章 Windows 7 资源管理	51
1.6.2 任务进度监视	24	3.1 磁盘、文件和文件夹	51
1.7 上机练习	24	3.1.1 认识磁盘、文件和文件夹	51
1.8 习题	26	3.1.2 Windows 7 资源管理器	53
第2章 系统的个性化设置	27	3.1.3 查看文件和文件夹	53
2.1 设置桌面外观	27	3.2 文件和文件夹的基本操作	55
2.1.1 更改桌面图标	27	3.2.1 创建文件和文件夹	55
2.1.2 更改界面外观	29	3.2.2 选择文件和文件夹	57
2.1.3 更改 Windows 7 主题	31	3.2.3 重命名文件和文件夹	58
2.1.4 更改屏幕分辨率和刷新频率	31	3.2.4 复制文件和文件夹	58
2.2 设置任务栏和【开始】菜单	32	3.2.5 删除文件和文件夹	59
2.2.1 调整任务栏位置	32	3.3 设置文件和文件夹	60
2.2.2 自定义通知图标	33	3.3.1 文件和文件夹的排序和显示	60
2.2.3 更改按钮显示方式	33	3.3.2 隐藏文件夹和文件夹	60
2.2.4 设置【开始】菜单	34	3.3.3 压缩文件和文件夹	61

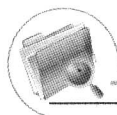


3.3.4 共享文件和文件夹	62	第5章 Windows 7 中的常用附件	93
3.4 使用 Windows 7 的库	63	5.1 使用便签	93
3.4.1 认识库	64	5.1.1 新建便签	93
3.4.2 新建库	64	5.1.2 设置便签	94
3.5 管理 Windows 7 回收站	65	5.2 使用写字板	95
3.5.1 回收站还原文件	65	5.2.1 写字板操作界面	95
3.5.2 回收站删除文件	66	5.2.2 输入文档	96
3.5.3 清空回收站	66	5.2.3 编辑文档	97
3.6 上机练习	66	5.3 使用计算器	98
3.6.1 批量重命名文件	67	5.3.1 标准型计算器	98
3.6.2 新建【资料】库	68	5.3.2 科学型计算器	99
3.7 习题	70	5.4 使用画图程序	100
第4章 管理软件和硬件	71	5.4.1 绘制图形	101
4.1 软件的安装和卸载	71	5.4.2 编辑图形	102
4.1.1 安装软件	71	5.5 使用截图工具	104
4.1.2 运行软件	74	5.5.1 任意格式截图	104
4.1.3 卸载软件	74	5.5.2 窗口和全屏截图	105
4.2 管理软件程序	76	5.6 使用轻松访问中心	105
4.2.1 修复和更新软件	76	5.6.1 使用放大镜	106
4.2.2 运行不兼容软件	78	5.6.2 使用讲述人	107
4.2.3 设置文件关联软件	81	5.6.3 使用屏幕键盘	108
4.3 硬件驱动程序	82	5.7 上机练习	109
4.3.1 Windows 7 驱动程序	82	5.7.1 绘制图形	109
4.3.2 安装更新驱动程序	83	5.7.2 计算器日期计算	110
4.4 管理硬件设备	84	5.8 习题	112
4.4.1 查看硬件属性	84	第6章 Windows 7 中的娱乐功能	113
4.4.2 启用和禁用硬件设备	85	6.1 使用 Windows Media Player	113
4.4.3 卸载硬件设备	86	6.1.1 Windows Media Player 操作界面	113
4.5 使用硬件外设	87	6.1.2 媒体库的使用	114
4.5.1 使用 U 盘	87	6.1.3 播放多媒体文件	116
4.5.2 安装打印机	88	6.2 使用 Windows Live 照片库	119
4.6 上机练习	90	6.2.1 Windows Live 照片库 操作界面	119
4.6.1 安装鲁大师软件	90	6.2.2 图片库的使用	120
4.6.2 打印文档	91		
4.7 习题	92		

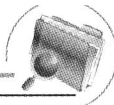


6.2.3 简单编辑图片·····	121	7.5.2 查询公交线路·····	158
6.3 使用录音机·····	122	7.5.3 在线网络游戏·····	158
6.3.1 设置麦克风·····	122	7.6 上机练习·····	160
6.3.2 开始录音·····	123	7.6.1 拦截弹出广告窗口·····	160
6.4 Windows 7 小游戏·····	124	7.6.2 搜索地图·····	161
6.4.1 扫雷游戏·····	124	7.7 习题·····	162
6.4.2 红心大战·····	126	第8章 网络交流·····	163
6.5 使用 Windows Media Center·····	127	8.1 使用 Windows Live Mail·····	163
6.5.1 设置 Windows Media Center·····	128	8.1.1 申请电子邮箱·····	163
6.5.2 播放音乐·····	131	8.1.2 添加电子邮件账户·····	165
6.5.3 其他应用·····	131	8.1.3 收发电子邮件·····	166
6.6 上机练习·····	133	8.1.4 管理联系人·····	167
6.6.1 创建播放列表·····	133	8.2 使用 Windows Live Messenger·····	169
6.6.2 添加多媒体文件·····	134	8.2.1 登录 Messenger·····	170
6.7 习题·····	136	8.2.2 设置 Messenger·····	170
第7章 网络冲浪·····	137	8.2.3 联系人交流·····	171
7.1 Internet 基础知识·····	137	8.3 使用 QQ 工具·····	174
7.1.1 认识 Internet·····	137	8.3.1 申请 QQ 号码·····	174
7.1.2 常用网络术语·····	138	8.3.2 设置个人资料·····	175
7.2 Windows 7 上网方式·····	138	8.3.3 查找添加好友·····	176
7.2.1 ADSL 上网·····	139	8.3.4 和好友聊天·····	178
7.2.2 3G 上网·····	140	8.3.5 查找添加群·····	179
7.2.3 无线上网·····	140	8.4 淘宝网购物·····	181
7.3 使用 IE 8.0 浏览器·····	143	8.4.1 网购前的准备·····	181
7.3.1 认识 IE 8.0·····	143	8.4.2 注册淘宝账号·····	183
7.3.2 IE 8.0 窗口界面·····	145	8.4.3 进行淘宝购物·····	184
7.3.3 浏览网页·····	146	8.5 上机练习·····	187
7.3.4 搜索信息·····	147	8.5.1 使用 QQ 传送文件·····	187
7.3.5 收藏网页·····	150	8.5.2 网上手机充值·····	188
7.4 设置 IE 8.0 浏览器·····	152	8.6 习题·····	190
7.4.1 设置主页·····	152	第9章 Windows 7 局域网应用·····	191
7.4.2 管理历史记录·····	153	9.1 认识和接入局域网·····	191
7.4.3 屏蔽网页不良信息·····	154	9.1.1 认识对等局域网·····	191
7.4.4 提高上网速度·····	155	9.1.2 接入局域网·····	192
7.5 网络日常应用·····	156	9.2 配置 Windows 7 局域网·····	193
7.5.1 下载网络资源·····	156	9.2.1 配置 IP 地址·····	193



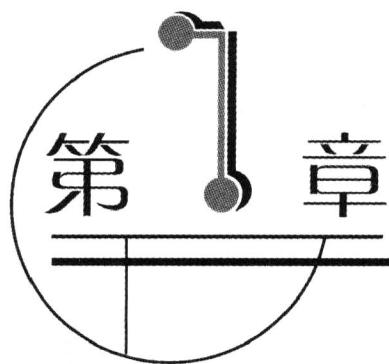


9.2.2 设置网络位置	195	10.5 使用注册表	225
9.2.3 测试网络连通性	196	10.5.1 开启注册表	225
9.2.4 设置计算机名称	196	10.5.2 系统加速	226
9.2.5 修复网络故障	197	10.5.3 禁止编辑注册表	227
9.3 使用家庭组	198	10.6 备份数据和系统	228
9.3.1 创建家庭组	198	10.6.1 数据的备份和还原	228
9.3.2 加入家庭组	200	10.6.2 系统的备份和还原	233
9.3.3 访问家庭组共享资源	201	10.7 上机练习	235
9.3.4 查看和更改家庭组密码	201	10.7.1 优化系统服务	236
9.4 使用脱机文件夹	203	10.7.2 更改索引数据库路径	236
9.4.1 启用脱机文件夹	204	10.8 习题	238
9.4.2 访问脱机文件夹	204	第 11 章 系统安全与防护	239
9.4.3 设置同步计划任务	206	11.1 自动更新系统补丁	239
9.5 使用远程控制	207	11.1.1 开启自动更新	239
9.5.1 使用远程协助	207	11.1.2 设置自动更新	240
9.5.2 使用远程桌面连接	210	11.1.3 手动更新补丁	241
9.6 上机练习	211	11.2 设置 Windows 7 防火墙	243
9.6.1 配置网络打印机	211	11.2.1 开启防火墙	243
9.6.2 禁用脱机文件夹	213	11.2.2 设置入站规则	244
9.7 习题	214	11.2.3 关闭防火墙	245
第 10 章 Windows 7 系统的优化	215	11.3 使用 Windows Defender	246
10.1 维护和优化磁盘	215	11.3.1 手动扫描间谍软件	246
10.1.1 磁盘清理	215	11.3.2 设置 Windows Defender	247
10.1.2 磁盘检查	216	11.4 使用 360 安全卫士	249
10.1.3 磁盘碎片整理	217	11.4.1 自动检测系统	249
10.2 优化 Windows 7 系统	219	11.4.2 查杀木马	249
10.2.1 自定义开机启动项	219	11.4.3 清理恶评插件	251
10.2.2 设置虚拟内存	220	11.4.4 清理垃圾文件	252
10.2.3 优化系统外观	221	11.4.5 清理使用痕迹	252
10.3 使用任务管理器	222	11.5 使用杀毒软件	253
10.3.1 开启任务管理器	222	11.5.1 使用 360 杀毒	253
10.3.2 结束进程任务	223	11.5.2 使用卡巴斯基杀毒	254
10.4 使用资源监视器	223	11.6 设置系统安全策略	255
10.4.1 开启资源监视器	224	11.6.1 设置禁止登录前关机	255
10.4.2 查看系统资源	224	11.6.2 禁止显示最后登录的用户名	256



11.6.3 限制格式化和弹出 可移动媒体	256	12.4 音乐播放软件千千静听	273
11.7 使用软件恢复数据	257	12.4.1 播放界面	273
11.7.1 恢复删除文件	257	12.4.2 播放音乐	274
11.7.2 恢复损坏文件	258	12.4.3 创建播放列表	275
11.8 上机练习	260	12.5 翻译软件金山词霸	276
11.8.1 配置应用程序的出站规则	260	12.5.1 中英文互译	276
11.8.2 修复损坏的 Excel 表格	261	12.5.2 屏幕取词	277
11.9 习题	262	12.5.3 查询单词	278
第 12 章 Windows 7 中的常用工具软件	263	12.6 光盘刻录软件 Nero	278
12.1 压缩软件 WinRAR	263	12.6.1 刻录光盘	279
12.1.1 压缩文件	264	12.6.2 刻录音乐 CD	279
12.1.2 解压缩文件	265	12.7 文件夹加密超级大师	280
12.1.3 加密压缩文件	267	12.7.1 加密文件	281
12.2 浏览图片软件 ACDSee	268	12.7.2 解密文件	282
12.2.1 浏览图片	268	12.8 办公软件 Office 系列	282
12.2.2 编辑图片	269	12.8.1 使用 Word 2003	282
12.2.3 批量重命名图片	270	12.8.2 使用 Excel 2003	285
12.3 影音播放软件暴风影音	271	12.9 上机练习	287
12.3.1 播放影片	271	12.9.1 管理压缩文件	287
12.3.2 设置暴风影音	272	12.9.2 背单词功能	288
		12.10 习题	290





Windows 7 入门基础

学习目标

Windows 7 是微软公司开发的最新版本 Windows 操作系统。作为 Windows XP 和 Vista 系统的后继者，Windows 7 有着更绚丽的界面、更快捷的操作、更强大的功能、更稳定的系统等优点。本章将主要介绍 Windows 7 系统的基础知识，以及安装操作系统的常用操作步骤。

本章重点

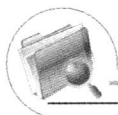
- Windows 7 的基础知识
- Windows 7 的安装流程
- Windows 7 桌面组成部分以及基本操作

1.1 初识 Windows 7

微软公司于 2009 年 10 月 23 日正式推出 Windows 7 操作系统中文版。作为最新一代的操作系统，Windows 7 拥有 Windows 操作系统中最华丽的视觉效果和最高的安全性，而且该系统比之前的操作系统在功能上更加可靠和强大。

1.1.1 Windows 7 系统版本简介

Windows 7 与其之前的 Windows 操作系统一样，拥有很多版本，以便不同的用户根据自己的需求进行选择。常见的 6 个 Windows 7 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)

该版本是功能最少的 Windows 7 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计算机等特殊类型的硬件。

2. Windows 7 Home Basic(家庭普通版)

该版本也称为家庭基础版,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。

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)

该版本面向计算机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、“域”支持和远程桌面等,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,其 64 位系统可支持更大内存(192GB)。

5. Windows 7 Enterprise(企业版)

该版本是面向企业市场的高级版本,可以满足企业数据共享、管理、安全等需求。它包含多语言包、UNIX 应用支持、BitLocker 驱动器加密、分支缓存(BranchCache)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)

该版本是拥有新操作系统的所有功能,与企业版基本相同,仅仅在授权方式及其相关应用及服务上有所区别,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。



提示

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 位版本没有外观或者功能上的区别,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。