

千般技巧，随身速查

掌中宝

系统安装 · 重装与
恢复必备技巧

导向工作室 编著



一看就懂的电脑高手私房秘技

用 **20%** 的技巧，解决 **100%** 的常见问题

透彻掌握操作系统应用精髓



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

掌中宝

系统安装 · 重装与
恢复必备技巧

导向工作室 编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

系统安装·重装与恢复必备技巧 / 导向工作室编著

— 北京：人民邮电出版社，2013.5

(掌中宝)

ISBN 978-7-115-30890-0

I. ①系… II. ①导… 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036092号

掌中宝——系统安装·重装与恢复必备技巧

◆ 编 著 导向工作室

责任编辑 张 翼

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京捷迅佳彩印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/32

印张：7

字数：200千字

2013年5月第1版

印数：1-4 000册

2013年5月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-30890-0

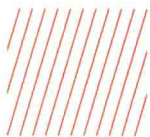
定价：19.80元

读者服务热线：(010) 67132692 印装质量热线：(010) 67129223

反盗版热线：(010) 67171154

广告经营许可证：京崇工商广字第0021号

内 容 提 要



本书从实用的角度出发，总结介绍了操作系统安装、重装与恢复的常用技巧。主要内容包括安装操作系统前的准备技巧、安装操作系统技巧、安装操作系统后的必备技巧、操作系统优化与安全设置技巧、重新安装操作系统技巧，以及操作系统备份与恢复技巧等。

本书内容丰富，实用性强，非常适合希望尽快掌握电脑操作系统安装与重装，以及各种数据恢复操作技巧的读者阅读。

前言

写作初衷

众所周知，电脑是人们生活中必不可少的工具，更是现代职场的重要帮手。然而在工作中，很多人会遇到各种电脑系统安装、重装和数据恢复的问题，例如：如何安装双操作系统？如何重新安装操作系统？如何恢复被删除的重要数据？……

为了解决这类看似简单的问题，很多人不得不花费大量时间翻完整本电脑参考书，问题倒是解决了，时间却大量浪费，未尝得不偿失。还有部分用户习惯于常规途径，按部就班完成工作，忽略了可以提高效率的各种技巧。为此，我们精心策划了本书，希望能让更多的读者成为一名电脑高手，让工作更有效率。

本书特点

- ☀ 技巧丰富，内容实用：以实用性为前提，针对常见的电脑安装、重装和恢复操作及读者在实际工作中遇到的常见难题，精选了106个应用技巧。
- ☀ 阅读轻松，查询方便：摒弃了枯燥的理论介绍，直接通过实例进行讲解，部分技巧更介绍了多种实现方法。每个技巧均配有操作图片，以加深读者的理解。同时对技巧进行详细分类，技巧标题清晰明了，便于查询。
- ☀ 适用于Windows XP/7/8众多版本：正文以Windows 7为例，在其他版本中同步测试，对有差异的操作分别进行说明。
- ☀ 版式精美，携带方便：排版方式独特，且开本小巧，便于携带。

创作团队

本书由导向工作室组织编写，参与本书资料收集、整理、编写、校对及排版的人员有：蔡颢、肖庆、李秋菊、黄晓宇、蔡长兵、牟春花、张倩、张红玲、王丽君、赵阳、高志清、付子德、严英全等。由于作者水平有限，书中疏漏和不足之处在所难免，欢迎广大读者朋友批评指正。

目录

第1章

安装操作系统前的准备技巧



系统和版本选择准备技巧

- 技巧001 怎样选择适合的操作系统 2
- 技巧002 选择适合的安装方式 3
- 技巧003 快速了解安装操作系统的基本流程. 4



安装前的BIOS设置技巧

- 技巧004 快速进入BIOS设置程序. 5
- 技巧005 BIOS设置程序的基本操作方法. 6
- 技巧006 快速了解BIOS设置主要选项的含义. 7
- 技巧007 设置系统日期和时间 8
- 技巧008 设置病毒警告 9
- 技巧009 关闭软驱. 10
- 技巧010 检测硬盘. 12
- 技巧011 设置电脑启动顺序. 13
- 技巧012 为BIOS设置密码. 14
- 技巧013 恢复默认的BIOS设置 16
- 技巧014 保存和退出BIOS设置 17



技巧015	根据BIOS报警铃声判断电脑故障	18
技巧016	快速了解常见BIOS出错信息	19



硬盘分区和格式化技巧

技巧017	选择Windows文件系统格式	20
技巧018	选择硬盘分区的标准和结构	21
技巧019	合理规划硬盘分区	22
技巧020	硬盘分区的通用规则	23
技巧021	选择硬盘分区工具	24
技巧022	用Fdisk创建主DOS分区	25
技巧023	用Fdisk创建扩展分区	27
技巧024	用Fdisk创建逻辑分区	29
技巧025	用Fdisk设置活动分区	30
技巧026	用Format格式化硬盘分区	31
技巧027	用Windows安装光盘分区和格式化硬盘 ...	33
技巧028	用PartitionMagic快速分区	37
技巧029	用PartitionMagic格式化分区	40

第2章

安装操作系统技巧



安装单一操作系统技巧

技巧030	全新安装Windows XP	44
技巧031	激活Windows XP	51
技巧032	无人值守安装Windows XP	52
技巧033	全新安装Windows 7	61
技巧034	升级安装Windows 7	68

技巧035 激活Windows 7	73
技巧036 全新安装Windows 8	75
技巧037 升级安装Windows 8	83



安装双重操作系统技巧

技巧038 安装多操作系统的原则	86
技巧039 在Windows XP的基础上安装Windows 7 ..	87
技巧040 在Windows 7的基础上安装Windows XP ..	90
技巧041 设置多重操作系统的启动顺序	92
技巧042 共享“我的文档”	93
技巧043 共享临时文件	96
技巧044 共享字体文件	98
技巧045 共享双操作系统中的软件	100
技巧046 双系统的卸载	101

第3章

安装操作系统后的必备技巧



安装驱动程序技巧

技巧047 选择驱动程序安装方式	104
技巧048 选择驱动程序版本	105
技巧049 从网上下载驱动程序	106
技巧050 识别硬件信息	108
技巧051 安装硬件驱动程序	109
技巧052 安装DirectX 9.0C驱动程序	112
技巧053 使用驱动精灵升级驱动程序	114



系统升级与网络连接技巧

- 技巧054 在Windows XP中设置ADSL连接 117
- 技巧055 在Windows 7/8中设置ADSL连接 120
- 技巧056 在Windows XP中连接局域网 123
- 技巧057 在Windows 7/8中连接局域网 125



安装常用工具软件技巧

- 技巧058 巧装系统补丁程序 127
- 技巧059 获取软件 130
- 技巧060 安装软件的注意事项 131
- 技巧061 全手动安装软件 132
- 技巧062 半自动安装软件 135
- 技巧063 卸载软件 136

第4章

操作系统优化与安全设置技巧



优化操作系统技巧

- 技巧064 减少系统的启动程序 138
- 技巧065 关闭系统休眠功能 139
- 技巧066 禁用系统还原功能 140
- 技巧067 巧用360安全卫士优化系统启动速度 142
- 技巧068 巧用360安全卫士清除系统垃圾 144
- 技巧069 巧用超级兔子进行系统清理 145



维护操作系统安全技巧

技巧070 使用Windows防火墙.....	148
技巧071 使用驱动精灵修复系统漏洞	150
技巧072 启动Windows自动更新	151
技巧073 善用BitLocker功能保护磁盘隐私信息	152
技巧074 控制UAC功能提升安全防范级别.....	154
技巧075 启用限制策略拒绝漏洞程序被利用.....	156
技巧076 巧用软件清理多余插件.....	158
技巧077 巧用软件清除木马程序.....	159
技巧078 巧用软件清除病毒	160

第5章



重新安装操作系统技巧

备份并恢复重要数据技巧

技巧079 快速备份注册表.....	162
技巧080 快速恢复注册表.....	164
技巧081 快速备份驱动程序	165
技巧082 快速恢复驱动程序	166
技巧083 备份与还原系统字体	167
技巧084 快速备份IE浏览器收藏夹	168
技巧085 快速还原IE浏览器收藏夹	170
技巧086 Ghost硬盘对拷.....	172



重装操作系统前的准备技巧

技巧087 制作U盘启动盘	173
---------------------	-----



技巧088 使用U盘启动电脑	175
技巧089 使用ADDS调整现有分区大小	176
技巧090 使用ADDS合并硬盘分区	179
技巧091 使用ADDS转换分区格式	180



重装操作系统技巧

技巧092 Windows环境下快速重装操作系统	181
技巧093 使用U盘快速重装操作系统	185
技巧094 巧妙修复操作系统	187

第6章

操作系统备份与恢复技巧



操作系统安装测试技巧

技巧095 选择合适的虚拟机软件	190
技巧096 虚拟机对操作系统的要求	191
技巧097 新建虚拟机	192
技巧098 在虚拟机中安装操作系统	195



操作系统备份与还原技巧

技巧099 创建Windows的Ghost映像	197
技巧100 利用Windows映像还原系统	199
技巧101 巧用Ghost备份操作系统	200
技巧102 巧用Ghost还原操作系统	203



数据恢复技巧

- 技巧103 恢复磁盘中被格式化的文件 206
- 技巧104 恢复磁盘中丢失和删除的数据 208
- 技巧105 恢复移动存储设备中的数据 210
- 技巧106 恢复磁盘中丢失的簇 212

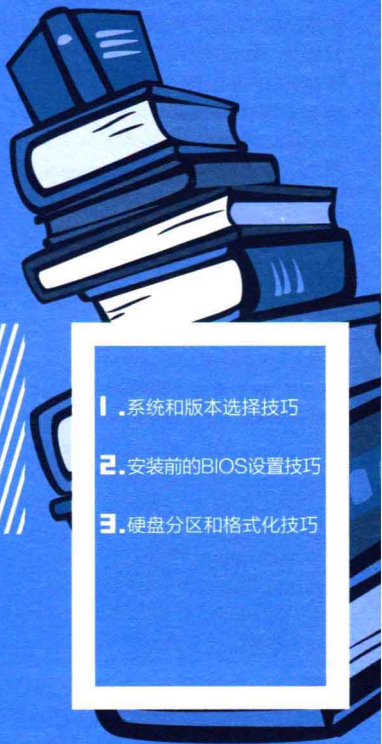
第



安装操作系统前的准备技巧

章

那么多的操作系统，安装前应该怎么选择呢？



- 
1. 系统和版本选择技巧
 2. 安装前的BIOS设置技巧
 3. 硬盘分区和格式化技巧

技巧

001

适用版本:

- ✓ Windows XP
- ✓ Windows 7
- ✓ Windows 8

怎样选择合适的操作系统

Windows系列操作系统是目前主流的家用和商用操作系统。如何在种类繁多的操作系统中选择适合自己的版本呢?一般可以根据电脑硬件配置、工作需要和家庭需要,并结合操作系统特点而选择。

方法1: 根据电脑硬件配置选择

① Windows XP操作系统对电脑硬件的最低要求: CPU要奔腾II 300MHz或更高, 最低奔腾II 233MHz; 内存要128MB或更高, 最低64MB(可能会影响性能和某些功能); 还有1.5GB可用硬盘空间。

② Windows 7操作系统对电脑硬件的最低要求: CPU要1GHz及以上, 安装64位Windows 7需要更高CPU支持; 内存1GB及以上; 硬盘16GB以上可用空间, 安装64位Windows 7需要至少20GB及以上硬盘可用空间; 显卡支持DirectX 9。

③ Windows 8操作系统对电脑硬件的最低要求与Windows 7完全相同。



小提示: 不同的操作系统对硬件配置有不同的要求, 主要考虑的配置因素包括内存容量大小、硬盘容量和CPU的频率。以上的配置属于Windows官方给出的最低硬件配置, 如果要充分发挥操作系统的性能, 建议在此基础上提高一倍的配置。

方法2: 根据工作需要选择

① 办公: 可选择Windows XP操作系统, 其提供了良好的网络功能, 可以充分发挥电脑和外设的功能, 也是现在使用最广泛的操作系统。

② 上网通信或局域网管理维护: 可选择Windows 7操作系统, 它的网络集成能力和对笔记本电脑及硬件设备的广泛支持, 使商业用户随时随地都能方便地接入Internet。

③ 经常出差: 可以考虑选择Windows XP+Windows 7双系统, 既能保证系统良好的兼容性, 还可以保障不同的数据运行安全的需要。

方法3: 根据家庭需要选择

现在的家用电脑其硬件配置基本很高, 几乎支持任何操作系统, 因此用户可根据喜好来选择操作系统。如果要求平稳, 只是普通家庭需要, 就可以安装Windows XP; 如果是一位电脑发烧友, 那么一定无时无刻不在追新, 最新的Windows 7和Windows 8则是不错的选择。



选择操作系统有一个最基本的原则, 就是用户第一, 特别是对于个人用户来说, 选择的操作系统必须是自己会用、用得顺手的。

技巧

002

适用版本:

- ☑ Windows XP
- ☑ Windows 7
- ☑ Windows 8

选择适合的安装方式

无论是系统安装还是重装,在操作时都会涉及全新安装、升级安装、覆盖安装、自动安装、系统克隆安装和多系统共存安装等几种方式,不同的安装方式适用于不同的场合,下面分别进行介绍。

方法1: 全新安装

全新安装是指安装时电脑硬盘中未安装过任何操作系统,如在新买的电脑或新硬盘上安装系统就属于全新安装。如果电脑中已经安装了操作系统,但在安装时先对硬盘进行了格式化,然后再重装系统的方式也属于全新安装。全新安装方式的优点是安全性较高,可以解决系统中的错误,而且可以彻底清除病毒。

方法2: 系统克隆安装

系统克隆安装是指使用Ghost或Drive Image等工具软件将系统分区制作成一个镜像文件,再用该镜像文件安装系统。系统克隆安装的特点是速度较快,一般只需要几分钟就可以完成,但要注意先做好数据备份,因为被镜像文件覆盖的分区上的所有数据将丢失。

方法3: 升级安装

升级安装是指将电脑中已经安装的低版本操作系统升级到高版本操作系统,如从Windows XP升级到Windows 7或将Windows 7升级到Windows 8。升级安装方式的优点在于电脑中原有程序、数据和设置不会发生变化,且一般不会出现硬件兼容性方面的问题;缺点是升级后难以恢复。

方法4: 多系统共存安装

多系统共存安装是指在电脑硬盘中已安装了操作系统的情况下,再安装其他版本的操作系统,最常见的是安装双系统,如Windows XP和Windows 7共存。安装多系统后在电脑启动时可以选择要进入的操作系统。该安装方式适用于系统测试和维护人员,以及DIY爱好者。



小提示: 还有一种称为自动安装,是指安装操作系统时,用户无须在电脑旁边守候,整个安装过程由安装程序自动完成。要实现自动安装需要先创建一个无人值守安装自动应答文件(即自动执行Windows XP/7/8安装程序的脚本)。自动安装方式的优点是可以进行快速安装,缺点是制作自动应答文件比较麻烦,这种方法较少使用。



由于现在的电脑硬件都相对较好,运行速度也较快,所以通常安装和重装操作系统都采用的是全新安装的方式,这样安装的系统不仅干净且安全性较高。

技巧

003

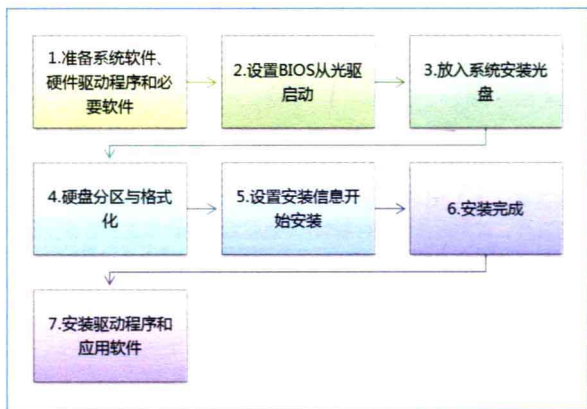
适用版本:

- ☑ Windows XP
- ☑ Windows 7
- ☑ Windows 8

快速了解安装操作系统的基本流程

安装与重装操作系统的操作基本上是相同的，只在具体操作上有不同的地方。所以，在进行这些操作前，可以先了解安装操作系统的基本流程。

在安装操作系统之前，首先要设置为从光驱启动，接着是硬盘的分区和格式化，之后是操作系统的安装和各种驱动程序的安装，最后是各种各样软件的安装，其基本流程如下图所示。基本上所有组装好的电脑都要遵循这个安装流程。重装系统的安装流程与之基本相同，区别在于重装系统时通常不用再对硬盘进行分区与格式化，但可能需要对电脑中的重要数据等进行备份。



小提示：在现在流行的重装操作系统的流程中，有时会从U盘启动电脑，并使用原版操作系统的ISO文件进行安装，但基本流程不变。



ISO文件其实就是光盘的镜像文件，网上通常有各种操作系统的ISO文件，从网上下载原版操作系统光盘制作的镜像文件进行安装非常方便。

技巧

004

适用版本:

- ☑ Windows XP
- ☑ Windows 7
- ☑ Windows 8

快速进入BIOS设置程序

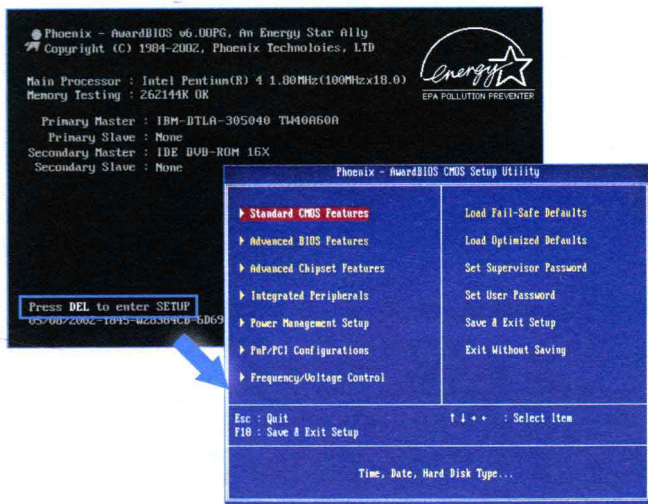
无论是台式机还是笔记本电脑，当需要进行BIOS设置时，都必须根据开机启动后屏幕上的提示（有些电脑也可能没有提示）按下某个热键进入BIOS的设置程序。

实战举例：进入台式电脑的BIOS

台式电脑：按【Delete】键或【Esc】键。

笔记本电脑：按【F1】键或【F2】键或【F10】键或【Esc】键。

- ① 启动电脑，当画面显示有“Press DEL to enter SETUP”的提示信息时，按下【Delete】键。
- ② 稍后即可进入BIOS设置主界面，通过最上面的标题显示可以查看是哪个厂商的BIOS品牌，通过更改下面的选项便可实现对CMOS的参数设置。



进入BIOS的按键通常只有上面介绍的几种，但也不排除某些品牌电脑使用其他按键进入设置，用户可以参考画面提示以及电脑说明书，或者上网查询。