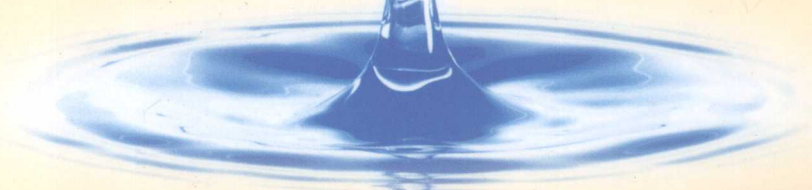




从 开始



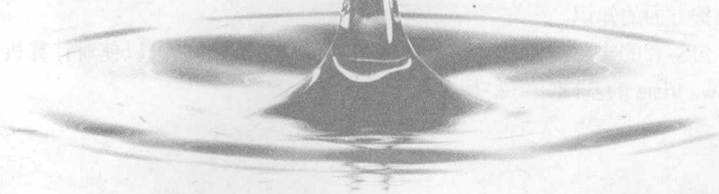
Windows Vista

基础培训教程

■ 老虎工作室 卢天喆 姚军光 陈宏 编著



从 开始



Windows Vista 基础培训教程

■ 老虎工作室 卢天喆 姚军光 陈宏 编著

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

Windows Vista基础培训教程 / 卢天喆, 姚军光, 陈宏
编著. —北京: 人民邮电出版社, 2009.2
(从零开始)
ISBN 978-7-115-19369-8

I. W… II. ①卢…②姚…③陈… III. 窗口软件, Windows Vista—技术培训—教材 IV. TP316.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第196316号

内 容 提 要

Windows Vista 是微软推出的最新的桌面操作系统, 本书采用图解的方式以及生动的操作实例, 图文并茂地向读者介绍了 Windows Vista 操作系统。

本书共分 13 讲, 第 1 讲至第 5 讲介绍了 Windows Vista 的新特性及安装、Windows Vista 的基本操作、如何自定义桌面以及 Windows 资源管理器的操作, 使读者可以很快掌握 Windows Vista 的基本操作; 第 6 讲至第 9 讲主要讲解了 Windows Vista 常用的组件、如何播放和制作多媒体文件以及互联网的相关知识, 通过实例的学习, 读者可以很快掌握 Windows Vista 日常工作和娱乐所需的操作; 第 10 讲至第 13 讲主要介绍了用户账户的管理、软硬件的添加与删除、系统的日常维护及安全防护方面的知识, 读者通过这几讲的学习可以初步掌握 Windows Vista 系统维护方面的知识。

本书充分考虑了初学者的实际需要, 真正“从零开始”。学习本书, 可以使对计算机“一点都不懂”的读者轻松掌握 Windows Vista 的基础知识和基本操作。

从零开始——Windows Vista 基础培训教程

- ◆ 编 著 老虎工作室 卢天喆 姚军光 陈 宏
责任编辑 陈 昇
执行编辑 王雅倩
 - ◆ 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 电子函件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
三河市潮河印业有限公司印刷
 - ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 14
字数: 341 千字
印数: 1—4 000 册
- 2009 年 2 月第 1 版
2009 年 2 月河北第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-19369-8/TP

定价: 25.00 元

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

反盗版热线: (010)67171154



老虎工作室

主 编： 沈精虎

编 委： 许曰滨 黄业清 姜 勇 宋一兵 高长铎
田博文 谭雪松 钟廷志 向先波 毕丽蕴
郭万军 宋雪岩 詹 翔 周 锦 冯 辉
王海英 蔡汉明 李 仲 赵治国 赵 晶
张 伟 朱 凯 臧乐善 郭英文 计晓明
尹志超 滕 玲 张艳花 董彩霞 郝庆文

关于本书

2007年1月，微软最新的桌面操作系统 Windows Vista 在全球上市。Windows Vista 在 Windows XP 的基础上大幅度提升了系统的安全性。相对于 Windows XP，Windows Vista 华丽的玻璃界面让人耳目一新，强大的内置程序、良好的扩展能力让人赞叹不已。Windows Vista 是微软历时 5 年的呕心沥血之作，在应用性、扩展性、安全性等诸多方面都有了大幅度的提升。本书就是为需要系统学习 Windows Vista 操作系统的基础知识和使用方法的读者而编写的。

内容和特点

本书在内容的选取和章节的设置上充分考虑了读者的实际需要，通过学习本书，可以使读者轻松地掌握 Windows Vista 基本知识和操作方法，从而可以从容地解决日常工作和生活遇到的 Windows Vista 操作系统方面的问题。

全书共分以下 13 讲，各讲内容简要介绍如下。

- 第 1 讲 Windows Vista 新特性及安装。
- 第 2 讲 Windows Vista 的基本操作。
- 第 3 讲 设置个性化界面。
- 第 4 讲 Windows Vista 的中文输入。
- 第 5 讲 Windows Vista 文件管理。
- 第 6 讲 Windows 常用组件。
- 第 7 讲 多媒体管理（一）。
- 第 8 讲 多媒体管理（二）。
- 第 9 讲 互联网知识。
- 第 10 讲 Windows Vista 安全。
- 第 11 讲 软硬件的添加和删除。
- 第 12 讲 用户管理。
- 第 13 讲 系统的日常维护与备份。

本书依据循序渐进的学习规律编写而成，知识结构合理，章节编排科学，强调适度的理论与实际应用相结合，力求做到深入浅出、循序渐进、简明扼要、通俗易懂。本书不仅有各种功能和步骤的详细说明，还结合大量上机案例进行讲解，使读者能够学练结合，更加容易地吸收所学知识。同时在每讲后都设有练习题，使读者更深入地理解该讲内容。

读者对象

本书既可作为在职干部、专业技术人员以及办公管理人员的培训教材，也可供初学者自学使用。

运行环境

Windows Vista 相对于以前的 Windows 操作系统，对硬件的要求大大提高了，下面是运行 Windows Vista 操作系统对硬件的最低要求。

- CPU: 不低于 800MHz。
- 内存: 512MB。
- 显卡: 支持 DirectX9。
- 硬盘: 安装 Windows Vista 的分区至少有 15GB 的可用空间。

而上述这些配置仅仅是能运行 Windows Vista 而已，如果想体验到 Windows Vista 的梦幻视觉享受，计算机所需要的配置如下。

- CPU: 64 位双核处理器。
- 内存: 1GB 以上。
- 显卡: 128MB 以上显存并支持 WDDM 2.0。
- 硬盘: 至少拥有 2MB 缓存的 7200r/min IDE 硬盘，而且要拥有 15GB 以上的可用空间。

资料下载

为了满足培训的需求，我们还为教师提供了本书配套的教学计划和 PPT 课件，有需要的读者可以登录老虎工作室的网站 www.laohu.net 下载。

感谢您选择了本书，希望我们的努力对您的工作和学习有所帮助，也欢迎您把对本书的意见和建议告诉我们。

老虎工作室网站 <http://www.laohu.net>，电子邮箱 postmaster@laohu.net。

老虎工作室

2008 年 12 月

从零开始基础培训教程书目 (部分)

序号	书号	书 名	定价 (元)
1	08745	从零开始——计算机基础培训教程	28.00
2	09855	从零开始——Authorware 多媒体制作基础培训教程 (附光盘)	28.00
3	09856	从零开始——Visual FoxPro 中文版基础培训教程	24.00
4	09857	从零开始——3ds max 基础培训教程 (附光盘)	28.00
5	09858	从零开始——AutoCAD 中文版机械制图基础培训教程 (附光盘)	28.00
6	09859	从零开始——AutoCAD 中文版建筑制图基础培训教程 (附光盘)	28.00
7	09860	从零开始——Visual Basic 中文版基础培训教程	24.00
8	09861	从零开始——Dreamweaver 中文版基础培训教程 (附光盘)	28.00
9	09862	从零开始——Photoshop 中文版基础培训教程 (附光盘)	28.00
10	10360	从零开始——Flash MX 基础培训教程 (附光盘)	28.00
11	10386	从零开始——CorelDRAW 基础培训教程 (附光盘)	28.00
12	10311	从零开始——计算机基础培训教程 (XP 版)	28.00
13	10460	从零开始——电脑入门教程	26.00
14	10462	从零开始——SQL Server 中文版基础培训教程	28.00
15	10461	从零开始——Visual C++ 基础培训教程	24.00
16	10459	从零开始——Delphi 基础培训教程	28.00
17	10941	从零开始——Premiere 基础培训教程	28.00
18	10944	从零开始——Dreamweaver 中文版基础培训教程 (第二版) (附光盘)	28.00
19	11229	从零开始——Java 基础培训教程	28.00
20	11267	从零开始——UG 中文版基础培训教程 (附光盘)	28.00
21	11476	从零开始——Photoshop 中文版基础培训教程 (第二版) (附光盘)	28.00
22	11520	从零开始——CorelDRAW 基础培训教程 (第二版) (附光盘)	28.00
23	11733	从零开始——Pro/ENGINEER 中文版基础培训教程 (附光盘)	36.00
24	11730	从零开始——PageMaker 基础培训教程	24.00
25	12082	从零开始——3ds max 基础培训教程 (第二版) (附光盘)	28.00
26	13197	从零开始——JSP 动态网页制作基础培训教程	32.00
27	12341	从零开始——C 语言程序设计基础培训教程	28.00
28	12405	从零开始——Flash MX 基础培训教程 (第二版) (附光盘)	28.00
29	12165	从零开始——CATIA 机械设计基础培训教程 (附光盘)	32.00
30	11725	从零开始——Protel 基础培训教程 (附光盘)	30.00
31	13993	从零开始——Photoshop 中文版基础培训教程 (第三版) (附光盘)	30.00
32	14055	从零开始——3ds max 基础培训教程 (3ds max 7 中文版) (附光盘)	30.00
33	14209	从零开始——AutoCAD 2006 中文版机械制图基础培训教程 (附光盘)	32.00
34	14207	从零开始——CorelDRAW 12 中文版基础培训教程 (附光盘)	30.00
35	14210	从零开始——Premiere Pro 基础培训教程 (附光盘)	28.00
36	14643	从零开始——AutoCAD 2006 中文版建筑制图基础培训教程 (附光盘)	32.00
37	19369	从零开始——Windows Vista 基础培训教程	25.00
38	19375	从零开始——Protel 99SE 基础培训教程 (附光盘)	28.00
39	19383	从零开始——AutoCAD 2008 中文版机械制图基础培训教程 (附光盘)	28.00
40	19376	从零开始——AutoCAD 2008 中文版建筑制图基础培训教程 (附光盘)	28.00
41	19503	从零开始——Dreamweaver CS3 中文版基础培训教程	22.00
42	19381	从零开始——Flash CS3 中文版基础培训教程 (附光盘)	25.00
43	19380	从零开始——Photoshop CS3 中文版基础培训教程 (附光盘)	28.00
44	19387	从零开始——计算机基础培训教程 (Windows Vista+Office 2007)	25.00
45	19417	从零开始——3ds max 9 中文版基础培训教程 (附光盘)	28.00

购书办法：请将书款及邮寄费（书款的 15%）从邮局汇至北京市崇文区夕照寺街 14 号人民邮电出版社发行部收。邮编：100061。注意，在汇款单附言栏内注明书名及书号。联系电话：67129213。

目 录

第 1 讲 Windows Vista 新特性及安装	1
1.1 Windows Vista 的新特性	1
1.2 Windows Vista 的安装	2
1.2.1 Windows Vista 对硬件的要求	2
1.2.2 Windows Vista 升级检测器	2
1.2.3 全新安装 Windows Vista	5
1.2.4 升级安装 Windows Vista	10
1.3 习题	10
第 2 讲 Windows Vista 的基本操作	11
2.1 启动和退出 Windows Vista	11
2.2 认识 Windows Vista 桌面	13
2.3 鼠标的操作	14
2.4 键盘的使用	15
2.5 窗口的操作	20
2.6 对话框的操作	23
2.7 获得帮助和支持	24
2.7.1 帮助和支持中心	25
2.7.2 联机帮助	26
2.7.3 引导式帮助	26
2.7.4 微软的免费技术支持	28
2.7.5 寻求其他帮助资源	29
2.8 习题	30
第 3 讲 设置个性化界面	31
3.1 桌面管理	31
3.2 屏幕保护程序	33
3.2.1 选择屏幕保护程序	33
3.2.2 屏幕保护程序的设置	33
3.3 Windows Aero 界面	34
3.3.1 窗口切换缩略图	34
3.3.2 Flip 3D	35

3.4 主题、颜色和外观.....	35
3.4.1 选择和使用桌面主题	36
3.4.2 颜色和外观.....	37
3.5 分辨率和刷新频率设置	39
3.5.1 分辨率和颜色的设置	39
3.5.2 显示器刷新率设置	40
3.6 边栏.....	41
3.6.1 边栏设置.....	41
3.6.2 添加小工具.....	42
3.6.3 卸载和关闭小工具	43
3.7 任务栏.....	44
3.7.1 设置任务栏.....	44
3.7.2 更改任务栏的大小和位置	45
3.7.3 添加快速启动栏项目	45
3.7.4 设置通知区域.....	45
3.8 开始菜单.....	46
3.9 习题.....	48

第4讲 Windows Vista 的中文输入.....49

4.1 选择输入法.....	49
4.2 微软拼音输入法.....	49
4.3 谷歌拼音输入法.....	55
4.4 搜狗拼音输入法.....	56
4.5 习题.....	56

第5讲 Windows Vista 文件管理.....57

5.1 认识资源管理器.....	57
5.2 设置文件和文件夹的显示模式	59
5.3 文件及文件夹操作.....	59
5.3.1 文件及文件夹的创建和命名	59
5.3.2 文件及文件夹的属性设置	61
5.3.3 文件及文件夹的复制和移动	62
5.3.4 文件和文件夹的删除	63
5.4 文件搜索.....	64
5.4.1 在资源管理器中搜索	64
5.4.2 高级搜索.....	65
5.5 文件组织.....	65
5.5.1 组织按钮.....	65

5.5.2	多样化的组织特性	66
5.5.3	自定义组织属性	67
5.6	习题	67

第 6 讲 Windows Vista 常用组件 68

6.1	记事本	68
6.1.1	启动记事本	68
6.1.2	使用记事本编辑文档	69
6.2	写字板	70
6.2.1	认识写字板	70
6.2.2	使用写字板	70
6.3	日历	73
6.3.1	启动和查看日历	73
6.3.2	新建任务和约会	73
6.3.3	发布和订阅日历	74
6.4	画图	76
6.4.1	认识画图工具	76
6.4.2	使用画图程序	78
6.5	计算器	79
6.5.1	标准型计算器	80
6.5.2	科学型计算器	80
6.6	截图工具	81
6.6.1	使用截图工具	81
6.6.2	编辑截图	82
6.6.3	发送和保存截图	83
6.7	习题	83

第 7 讲 多媒体管理 (一) 84

7.1	Windows Media Player 播放器	84
7.1.1	认识 Windows Media Player	84
7.1.2	创建播放列表	85
7.1.3	编辑播放列表	86
7.1.4	媒体库	87
7.1.5	媒体文件的播放	91
7.1.6	光盘刻录	93
7.1.7	媒体同步	94
7.2	Windows DVD Maker	95
7.2.1	添加项目	97

7.2.2 DVD 菜单	98
7.2.3 更改幻灯片放映设置	99
7.2.4 预览和刻录	100
7.3 习题	100

第8讲 多媒体管理(二)101

8.1 Windows 照片库	101
8.1.1 认识 Windows 照片库	101
8.1.2 导入照片	102
8.1.3 查看照片	104
8.1.4 编辑照片	106
8.1.5 管理照片	109
8.1.6 共享照片	110
8.2 Windows Movie Maker	111
8.2.1 认识 Windows Movie Maker	111
8.2.2 收集素材	113
8.2.3 编辑剪辑	114
8.2.4 添加过渡和效果	116
8.2.5 添加背景音乐和旁白	118
8.2.6 片头和片尾	120
8.2.7 发布电影	121
8.2.8 自动电影	123
8.3 习题	124

第9讲 Internet 知识125

9.1 Internet 基础知识	125
9.2 网络连接设置	126
9.2.1 ADSL 宽带上网设置	126
9.2.2 本地网络连接设置	128
9.3 Internet Explorer 7.0	129
9.3.1 Internet Explorer 7.0 简介	129
9.3.2 浏览网页	131
9.3.3 使用搜索	133
9.3.4 使用收藏夹	136
9.3.5 订阅 RSS	138
9.4 Windows Mail	139
9.4.1 账户设置	140
9.4.2 阅读邮件	143

9.4.3 发送邮件.....	143
9.4.4 管理联系人.....	145
9.4.5 防垃圾邮件设置	146
9.5 习题.....	147

第 10 讲 Windows Vista 安全.....148

10.1 文件共享及权限设置	148
10.2 Windows 安全中心	151
10.3 Windows Defender	153
10.3.1 Windows Defender 简介	153
10.3.2 Windows Defender 设置	154
10.3.3 Windows Defender 手动扫描	159
10.4 Windows 防火墙	161
10.4.1 查看防火墙设置	161
10.4.2 设置防火墙.....	163
10.5 习题.....	164

第 11 讲 软硬件的添加和删除.....165

11.1 软件的安装与卸载.....	165
11.1.1 常用软件的安装.....	165
11.1.2 常用软件的卸载.....	167
11.1.3 程序兼容性.....	169
11.2 硬件设备的安装与卸载.....	170
11.2.1 驱动程序及数字签名.....	170
11.2.2 自动安装数码相机等设备的驱动程序	171
11.2.3 手动安装驱动程序.....	171
11.2.4 卸载 USB 设备	173
11.2.5 卸载其他设备.....	175
11.3 习题.....	175

第 12 讲 用户管理.....176

12.1 新建账户.....	176
12.1.1 账户类型.....	176
12.1.2 新建账户	177
12.2 管理账户.....	178
12.2.1 更改用户账户	178
12.2.2 删除用户账户	181

12.3 家长控制.....	182
12.3.1 启用家长控制	182
12.3.2 控制登录时间	184
12.3.3 控制可访问的网站	184
12.3.4 控制可运行的游戏	185
12.3.5 控制可运行的程序	187
12.3.6 家长控制的结果	188
12.3.7 查看孩子的使用记录	190
12.4 习题.....	191

第 13 讲 系统的日常维护与备份 192

13.1 磁盘维护.....	192
13.1.1 整理碎片.....	192
13.1.2 磁盘清理.....	194
13.1.3 系统还原.....	195
13.2 备份和还原中心.....	198
13.2.1 备份文件.....	198
13.2.2 还原文件.....	201
13.2.3 备份计算机.....	203
13.3 Windows 轻松传送	206
13.4 习题.....	211

第1讲 Windows Vista 新特性及安装

Windows Vista 是微软公司 2007 年推出的最新个人桌面操作系统。通过学习本讲,读者可以了解 Windows Vista 的新特性,安装 Windows Vista 的硬件要求,并掌握安装 Windows Vista 的方法。

【学习目标】

- 了解 Windows Vista 的新特性。
- 掌握 Windows Vista 的安装方法。

1.1 Windows Vista 的新特性

Windows Vista 是微软公司 Windows 操作系统的最新版本,“Vista”一词源于拉丁文的“Vedere”,在大多数语言中有“远景、展望”的意思。微软公司取此名,是为未来个人计算机乃至其他电子设备的技术和创新铺路,引领下一代计算体验。

Windows Vista 除保留了 Windows XP 的优良特性外,其新特性主要表现在以下几方面。

(1) 安全性能。

Windows Vista 本身自带的 Windows Defender 程序可以帮助用户抵御木马、间谍软件等造成的安全威胁,使用户计算机的安全性能大大提高。

同时,Windows Vista 为用户提供了用户账户控制(UAC)功能。通过用户账户控制,对授权进程要求所有用户以标准用户模式运行,并限制管理员的权限,用以限制恶意软件给计算机带来的损害,可以有效地避免外界的入侵威胁,进而达到保护计算机的作用。

另外,还加入了家长控制、反钓鱼和磁盘加密等功能。在数据安全方面,引入了备份和恢复中心等功能。由此可以看出,安全特性成了 Windows Vista 最基本、最核心的特性。

(2) 界面操作。

Windows Vista 带来的 3D 效果是空前吸引人的。不但有半透明玻璃效果的操作界面,更有纵深感很强的切换界面和任务栏缩略图预览,这都给用户在使用计算机时带来了愉悦感。

微软操作系统的搜索功能在 Windows Vista 中得到了增强,开始菜单以及操作窗口中都出现了搜索引擎区域,为用户的使用提供了便利。可以说,“搜索无处不在”。

桌面上的 Windows 边栏功能是 Windows Vista 的一个创新点,它把很多小软件统统集合起来,包括时钟、日历、计算器等,让人耳目一新。

(3) 数码体验。

Windows Vista 引入了照片库功能,不仅可以实现方便的图片管理功能,还可以对图片进行简单的修复,更吸引人的是还可以把图片做成电影进行刻录。

Windows Media Center 内置在计算机中，独立存在于操作系统，这一功能提升了数码办公和数码家庭的体验。

另外，Windows 会议室、Tablet PC、媒体库共享等功能以及新增的一些小游戏，可以使用户真正领略到多媒体带来的享受。

(4) 网络连接。

网络和共享中心提供了非常便捷的连接功能，不仅可以帮助用户在最短时间内完成网络连接，而且还能够更加紧密和快捷地将所需要的信息和电子设备无缝连接，使所有的计算机和电子设备轻松地连为一体。

另外，Windows Vista 开发了 Windows Sideshow 的新平台，它支持 OEM 厂商和通用设备制造商所涉及的便携式计算机、键盘、手机以及远程控制单元，很好地扩展了笔记本电脑和其他连接设备的实用性。

1.2 Windows Vista 的安装

Windows Vista 的安装主要有两种方式：全新安装和升级安装。在安装之前需要检测系统是否适合安装本系统。

1.2.1 Windows Vista 对硬件的要求

Windows Vista 相对于以前的 Windows 操作系统，对硬件的要求大大提高了，最低要求如下。

- CPU：不低于 800MHz。
- 内存：512MB。
- 显卡：支持 DirectX9。
- 硬盘：安装 Windows Vista 的分区至少有 15GB 的可用空间。

而上述这些配置仅仅是能运行 Windows Vista 而已，如果想体验到 Windows Vista 的梦幻视觉享受，计算机所需要的配置如下。

- CPU：64 位双核处理器。
- 内存：1GB 以上。
- 显卡：128MB 以上显存并支持 WDDM2.0。
- 硬盘：至少拥有 2MB 缓存的 7200r/min IDE 硬盘，而且要拥有 15GB 以上可用空间。

可以看出，硬盘容量大小已经不妨碍 Windows Vista 安装的问题，关键在于 CPU、内存和显卡的容量和性能是否可以达到要求。



市场上通过微软 Windows Vista 认证的品牌机上会贴上 Windows Vista Capable 标签，这个标签由微软在 2006 年 3 月发布，目的是让消费者了解哪些计算机能正常运行 Windows Vista 系统。

1.2.2 Windows Vista 升级检测器

对于一个现存的计算机来说，能否胜任 Windows Vista 呢？用户可以用 Windows Vista

Upgrade Advisor (Windows Vista 升级检测器) 来进行相应的测试。该软件可以轻松检测出计算机是否可以安装 Windows Vista。

Windows Vista Upgrade Advisor 的官方下载地址如下。

<http://www.microsoft.com/downloads/details.aspx?displaylang=zh-cn&FamilyID=42B5AC83-C24F-4863-A389-3FFC194924F8>

1. 启动 Windows Vista Upgrade Advisor 后, 出现如图 1-1 所示界面。

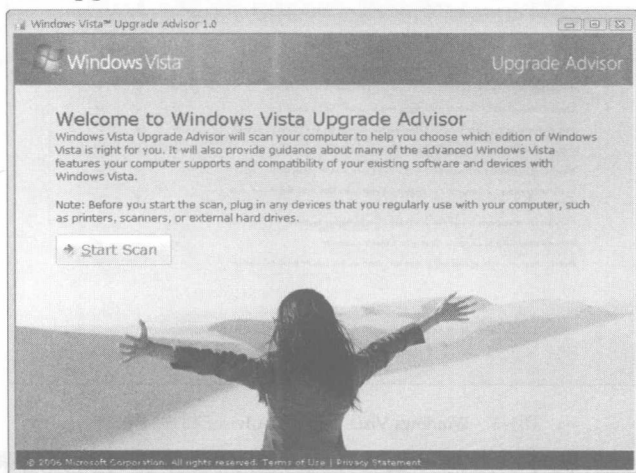


图1-1 Windows Vista Upgrade Advisor 的启动界面

2. 单击界面上的 **Start Scan** 按钮, 就可以进行检测, 检测过程如图 1-2 所示。

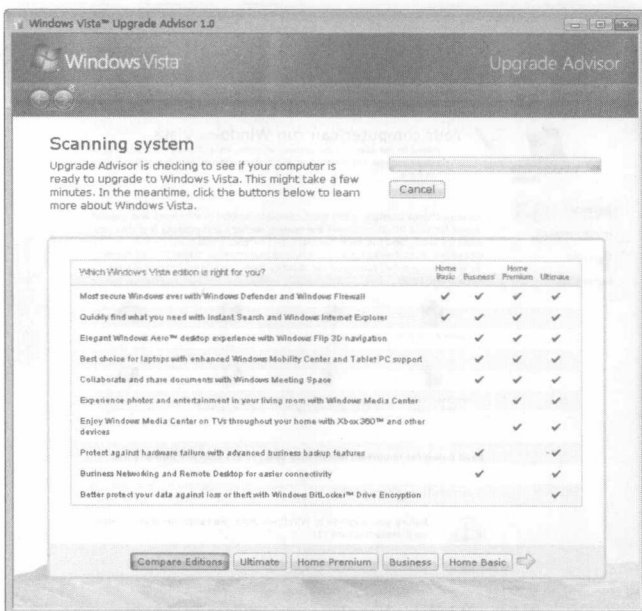


图1-2 Windows Vista Upgrade Advisor 在扫描中

3. 当扫描完毕时, 图 1-2 所示窗口中的 **Cancel** 按钮就会变成 **See Details** 按钮, 此时的界面如图 1-3 所示。

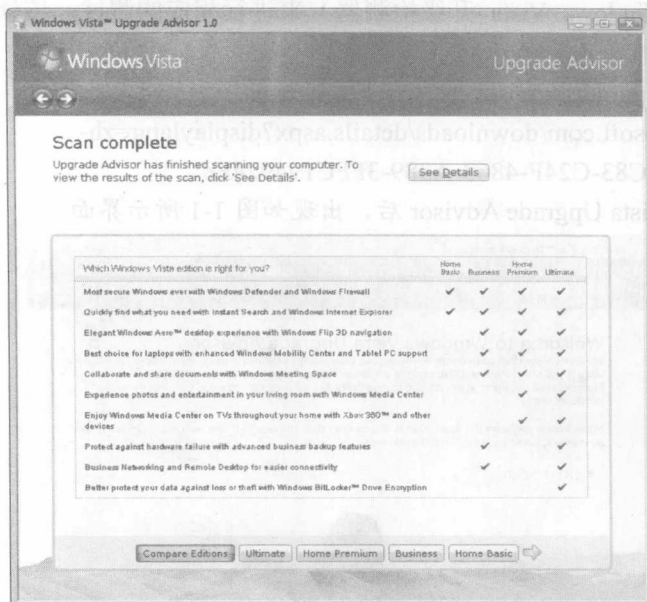


图1-3 Windows Vista Upgrade Advisor 扫描完毕

4. 单击 **See Details** 按钮，就可以看到如图 1-4 所示用户计算机的检测结果了。另外，还可以单击下面的 **Ultimate** 按钮、**Home Premium** 按钮、**Business** 按钮和 **Home Basic** 按钮分别查看不同版本的相关信息。



图1-4 Windows Vista Upgrade Advisor 扫描结果

5. 在图 1-4 所示的窗口中，Windows Vista Upgrade Advisor 会告诉用户该计算机是否适合安装 Windows Vista，并且还会告诉用户一些相关的安装和系统升级信息。在左侧的窗格中，可以查看各个不同 Windows Vista 版本的特点和相关信息。