

培养轻松高效学习习惯

全面解析最新操作系统

24
小时

Windows Vista

轻松掌握



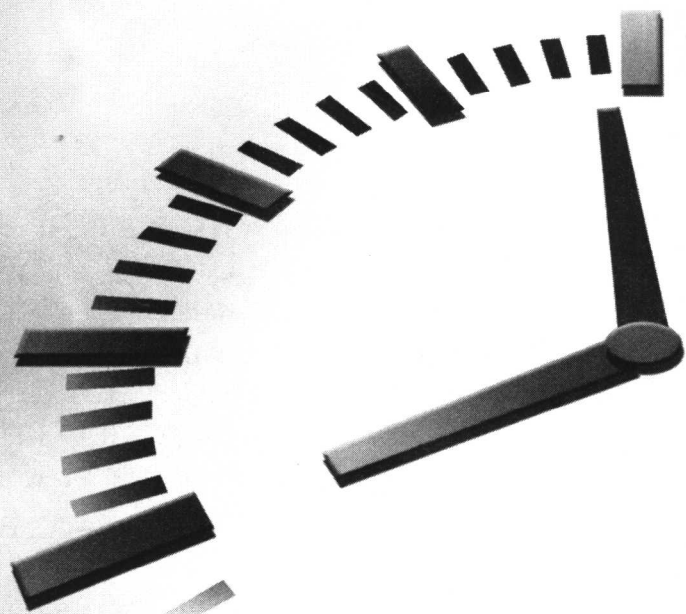
华师傅资讯 编著

- ① 科学安排，24小时步步为赢，学会不难。
- ① 按图索骥，操作步骤环环相扣，提高最快。
- ① 边学边练，全面提高学习效率，事半功倍。

24:00:00



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



Windows Vista

24 小时轻松掌握

华师傅资讯 编著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 简 介

本书是《24 小时轻松掌握系列》丛书之一, 本书从 Windows Vista 简介及版本特色开始, 不论是进行安装与升级, 还是对其中各种全新设计功能的使用, 都进行了详细的介绍。不论你是一个早期版本窗口操作系统的用户, 还是第一次接触计算机的新手, 通过本书的学习, 你都可以轻松掌握 Windows Vista 操作系统。

本书主要内容包括: 操作系统 Windows Vista 介绍, 安装或升级到 Windows Vista, Aero 窗口界面介绍, 菜单、任务栏和桌面的使用, 资源管理器的使用, 文件搜索功能, 截图程序, Windows 照片库, 记事本和写字板, 附带小游戏, 媒体播放机, IE 7.0 浏览器的使用, 即时通讯 Live Messenger, Windows Mail, 账户管理和家长控制, 系统工具使用, 安装和卸载软件, 文件和系统的备份还原, 光盘刻录, 网络设置与共享, 日历和通讯簿, 防火墙和 Windows Defender, 网络会议室, 帮助和 Windows 更新等, 具体翔实地讲解了 Windows Vista 的使用方法。

本书主要受众群体为电脑初学者以及广大家庭用户, 是广大初学者学习计算机不可或缺的参考书。

图书在版编目 (CIP) 数据

Windows Vista 24 小时轻松掌握 / 华师傅资讯编著.

北京: 中国铁道出版社, 2007.9

(24 小时轻松掌握系列)

ISBN 978-7-113-08301-4

I. W… II. 华… III. 窗口软件, Windows Vista IV.

TP316.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 145523 号

书 名: Windows Vista 24 小时轻松掌握

作 者: 华师傅资讯

出版发行: 中国铁道出版社 (100054, 北京市宣武区右安门西街 8 号)

策划编辑: 严晓舟 魏 春

责任编辑: 荆 波

特邀编辑: 宋 翔

封面设计: 高 洋

封面制作: 白 雪

责任校对: 徐盼欣

印 刷: 北京京海印刷厂

开 本: 787×1092 1/16 印张: 20.75 字数: 484 千

版 本: 2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

印 数: 1~5 000 册

书 号: ISBN 978-7-113-08301-4/TP·2575

定 价: 30.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 请与本社计算机图书批销部调换。

丛书特色

- ★注重技能培养，针对行业技能需求编排学习任务
- ★案例驱动教学模式，基础学习与实践训练同步进行
- ★按课时计划教学，帮助读者更有效地规划学习方案

丛书简介

丛书针对临就业的大、中专院校和职业学校的学生，以及社会培训班的学生。按节或课进行知识点与专业知识的组织，进行项目驱动的案例教学方式，将提高知识和掌握技能放在第一位，将专业技术点和基础知识有机的结合在一起。区别于其他图书只讲解软件使用方法或作图步骤，而无专业知识的特点，让读者尽快掌握其相关行业就业所必备的基本知识与技能。



24小时轻松掌握系列图书

◆丛书特色

科学安排，学会不难
按图索骥，提高最快
边学边练，事半功倍

◆丛书简介

操作电脑脱胎换骨，学会电脑一点不难

——《电脑入门24小时轻松掌握》

管理电脑随心所欲

——《Windows XP 24小时轻松掌握》

突破每分钟100字，电脑打字训练手册

——《五笔打字24小时轻松掌握》

解读电脑DNA密码，轻松完成系统设置

——《Windows注册表24小时轻松掌握》

打通任督二脉，造就新一代电脑高手

——《电脑BIOS设置24小时轻松掌握》

揭开黑客神秘面纱，保障网络安全

——《黑客攻防技术24小时轻松掌握》

断网，死机，黑屏……不心慌

——《电脑故障排除24小时轻松掌握》



项目开发实践系列

以现实案例积累开发经验



◆ 丛书特色

更加细分的系列,对读者的需求覆盖更加完备
更细致的学习指导
完善的学习地图,完美的职场成长方案

◆ 丛书简介

针对大学高年级学生与工作前几年的职场新人。通过亲历一个个项目开发过程来提高读者的综合开发能力,特别是项目的分析与设计能力。填平学生和工程师之间的沟壑,完成职业蜕变。并细分成:“课程设计”,“毕业设计”,“项目开发实践”,“专门应用项目开发实践”,“软件项目开发实践”五个系列满足不同的需求。

前言

从早期的 **DOS** 开始, 微软就已经垄断了个人电脑的操作系统, 并在成功推出窗口操作系统后, 每隔几年就推出新的版本, 引领整个软件产业的发展步伐。对于普通的个人用户来说, 要想用好电脑的各项功能, 就需要学习操作系统的使用。

目前最新版本的窗口操作系统是 **Windows Vista**, 其推出时间不长, 但其绚丽的界面效果, 便捷的操作功能, 强化的安全特性已经得到广大用户的认同, 普通用户都在尝试着从早期的操作系统转向 **Windows Vista**, 而在实际入门学习中会遇到这样或那样的问题, 在这个时候, 该怎么办呢? 是一一次次地打售后服务电话求助, 还是把电脑主机搬到维修店。此时用户很可能说, 要是身边有一本好看、好懂、最新的 **Windows Vista** 指导教程, 该有多好! 本书恰好可在此时为用户提供帮助。

在本书中, 将按 **Windows Vista** 的功能特点, 分成 24 个小时课程, 方便用户由浅入深的逐步掌握 **Windows Vista** 的各项功能。通过本书的学习, 我们可以学习到 **Windows Vista** 的应用知识。无论是其版本特色, 还是安装与升级的要求, 还有操作系统中全新界面特色及各类功能的使用, 在这里都应有尽有。本书内容组织有序, 实用性强, 学习方法通俗易懂, 不论你是一个早期版本窗口操作系统的用户, 还是第一次接触计算机新手, 通过本书的学习, 你都可以轻松掌握 **Windows Vista** 的使用。

本书主要内容包括: 操作系统 **Windows Vista** 介绍, 安装或升级到 **Windows Vista**, **Aero** 窗口界面介绍, 菜单、任务栏和桌面的使用, 资源管理器的使用, 文件搜索功能, 截图程序, **Windows** 照片库, 记事本和写字板, 附带小游戏, 媒体播放机, **IE 7.0** 浏览器的使用, 即时通讯 **Live Messenger!**, **Windows Mail**, 账户管理和家长控制, 系统工具使用, 安装和卸载软件, 文件和系统备份还原, 光盘刻录, 网络设置与共享, 日历和通讯簿, 防火墙和 **Windows Defender**, 网络会议室, 帮助和 **Windows** 更新等, 具体翔实地讲解了 **Windows Vista** 的使用方法。

本书有两大特点: 其一是 24 小时的小时节安排, 每小时内容 12~16 页, 读者可坐在计算机前, 在 1 个小时的时间内轻松读完, 然后参考书中介绍的知识要点动手实践, 从而轻松掌握这一个小时的内容。

本书的第二个特点是内容系统、全面, 语言通俗易懂, 深入浅出, 体贴地考虑到了电脑初学者的接受能力, 尽量避免技术图书呆板乏味的通病。书中安排了大量的插图, 形象直观, 使读者只需模仿实例, 就能够快速掌握应用技巧。

本书由旗讯中文编著, 宋建龙担任了主要的编写工作。另外参与本书编写工作的还有娜日斯, 张凡, 张思成, 李俊峰, 赵永磊, 滨海欧, 蒲银廷, 牛晓燕, 蔡景荣, 冯越, 万雷, 田园, 姚新军, 徐健, 杨明, 李树成, 谢春雷, 李玲, 路文彬, 黄成利, 高山, 胡磊, 鲁东成, 王玲维(江西渝州科技职业学院)等。尽管编者写作时尽了最大努力, 但由于水平有限, 书中难免会出现一些不足之处, 还望广大读者给予批评指正。

编者

2007 年 6 月

目 录

第 1 小时 Windows 操作系统进入 Vista 时代.....	1
1-1 Windows Vista 简介.....	1
1-2 Windows Vista 新功能概览.....	1
1-2-1 Vista 全新的安装方式.....	1
1-2-2 桌面新功能.....	2
1-2-3 搜索.....	3
1-2-4 安全防护.....	4
1-2-5 ReadyBoost 加快开机速度.....	5
1-2-6 娱乐体验.....	5
1-2-7 总结.....	6
1-3 Windows Vista 各版本介绍.....	7
第 2 小时 自己动手 DIY——安装或升级到 Windows Vista.....	8
2-1 硬件兼容性检查.....	8
2-1-1 Vista 对硬件的要求.....	8
2-1-2 升级顾问检查硬件.....	9
2-2 Windows Vista 的安装.....	13
2-2-1 Vista 的安装方式.....	13
2-2-2 安装过程.....	13
2-2-3 驱动程序安装.....	19
2-3 从低版本升级到 Windows Vista.....	22
2-3-1 升级前的准备工作.....	22
2-3-2 升级过程.....	22
第 3 小时 一见倾心现真身——绚丽的 Aero 界面.....	23
3-1 登录、注销和关闭 Windows Vista.....	23
3-1-1 开机并登录 Vista.....	23
3-1-2 注销 Vista.....	24
3-1-3 关闭 Vista.....	25
3-2 新的桌面特性.....	26
3-2-1 桌面视觉效果.....	26
3-2-2 视觉效果设置.....	29
3-3 配置使用 Windows 边栏.....	30
3-3-1 添加边栏工具.....	30
3-3-2 调整边栏工具属性.....	34



第4小时 桌面个性随心定——菜单、任务栏和桌面.....	36
4-1 个性化设置“开始”菜单.....	36
4-1-1 了解“开始”菜单的结构.....	36
4-1-2 设置“开始”菜单属性.....	37
4-2 个性化设置任务栏.....	39
4-2-1 按钮新特性.....	39
4-2-2 个性设置任务栏.....	40
4-3 桌面环境个性化设置.....	42
4-3-1 桌面个性设置.....	42
4-3-2 桌面显示设置.....	47
第5小时 快捷方便管文件——资源管理器的使用.....	50
5-1 打开全新的资源管理器.....	50
5-1-1 在桌面上打开资源管理器.....	50
5-1-2 从“开始”菜单中打开资源管理器.....	51
5-1-3 认识资源管理器的窗口元素.....	53
5-2 用资源管理器管理文件.....	54
5-2-1 创建文件夹和文件.....	54
5-2-2 复制文件.....	56
5-2-3 删除文件.....	60
5-2-4 移动文件.....	61
5-2-5 管理回收站.....	62
5-3 运用多种模式查看文件.....	66
5-3-1 切换视图模式.....	66
5-3-2 对文件进行预览.....	68
5-4 设置资源管理器.....	70
第6小时 躲再深也能找到——用好文件搜索功能.....	73
6-1 查找躲起来的文件.....	73
6-2 运用高级搜索功能.....	76
6-3 对搜索服务进行配置.....	79
第7小时 软件截图简而精——截图程序.....	83
7-1 试用 Windows Vista 附带的截图软件.....	83
7-2 编辑管理截取的图片.....	89
7-2-1 图片的标注.....	89
7-2-2 图片的使用与保存.....	92
7-3 设置截图工具特性.....	96
第8小时 图片管理真行家——照片库.....	97
8-1 用照片库管理图片.....	97
8-1-1 启动照片库.....	97
8-1-2 用照片库管理图片.....	98

8-2 用照片库编辑图片	103
8-2-1 启动图片修复功能	103
8-2-2 对图片进行修复	104
8-3 与好友分享图片	111
第9小时 简易文档自己编——记事本和写字板	114
9-1 用记事本记录生活点滴	114
9-1-1 启动记事本	114
9-1-2 输入编辑文字	114
9-1-3 保存、打开文件	117
9-1-4 记事本小技巧	117
9-2 用写字板编辑文档	119
9-2-1 新建文档	119
9-2-2 编辑文档	120
9-2-3 插入对象	121
第10小时 小小娱乐趣无穷——附带小游戏	123
10-1 找到 Windows Vista 附带游戏	123
10-2 国际象棋	123
10-2-1 国际象棋的规则	123
10-2-2 国际象棋的其他设置	127
10-3 麻将版的连连看	129
10-4 四个精典的纸牌游戏	132
10-4-1 红心大战	132
10-4-2 空当接龙	135
10-4-3 蜘蛛纸牌	137
10-4-4 纸牌	139
10-5 智勇双全扫雷兵	141
第11小时 影音播放乐享受——媒体播放机	143
11-1 播放影音文件	143
11-1-1 了解“开始”菜单的结构	143
11-1-2 更改外观面板	144
11-1-3 播放音频视频文件	145
11-1-4 均衡器	146
11-1-5 媒体库	147
11-2 把 CD 翻录成音乐文件	149
11-2-1 翻录参数设置	149
11-2-2 翻录过程	150
11-3 刻录音乐 CD	151
11-3-1 刻录参数设置	151
11-3-2 刻录音乐 CD	152

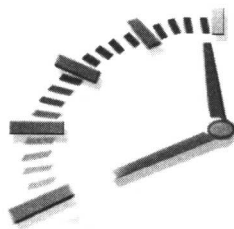


11-4 与 MP3 随身听保持同步.....	153
11-4-1 命名 MP3 播放器.....	153
11-4-2 添加同步列表.....	153
11-4-3 同步.....	154
第 12 章 网上冲浪新体验——IE 7.0.....	156
12-1 认识新的 IE 7.0 界面.....	156
12-2 新 IE 新用法.....	157
12-2-1 网页浏览操作体验.....	157
12-2-2 新鲜的功能.....	161
12-3 让 IE 使用起来更顺手.....	164
12-4 注意上网的安全性.....	166
12-4-1 防止弹出窗口.....	166
12-4-2 防止假冒网站.....	169
12-4-3 恢复浏览器.....	171
第 13 小时 即时通信有真功——Live Messenger.....	172
13-1 下载并安装 Live Messenger.....	172
13-1-1 下载 Live Messenger.....	172
13-1-2 安装 Live Messenger.....	173
13-2 注册新的 Live 账号.....	175
13-2-1 注册账号.....	175
13-2-2 登录 Live Messenger.....	177
13-3 添加好友并与其进行聊天.....	177
13-3-1 通过邮件添加.....	178
13-3-2 复制好友名单.....	179
13-3-3 与好友聊天.....	181
13-4 配置视频语音聊天.....	183
13-4-1 硬件准备.....	183
13-4-2 设置.....	183
13-4-3 打开视频语音聊天.....	185
13-5 Live Messenger 高级设置.....	186
13-5-1 自定义头像.....	186
13-5-2 查看并保存聊天纪录.....	187
13-5-3 邀请好友玩游戏.....	188
13-5-4 悄悄话保证聊天安全.....	189
第 14 小时 “伊妹儿”传送邮件——Windows Mail.....	191
14-1 在线申请个人邮箱.....	191
14-1-1 注册邮箱.....	191
14-1-2 查看邮箱服务器信息.....	194
14-2 设置 Windows Mail 邮箱.....	195

14-3 撰写并发送第一封电子邮件	198
14-3-1 撰写一封邮件	198
14-3-2 创建信纸邮件	199
14-3-3 创建带背景的邮件	200
14-3-4 创建带附件的邮件	202
14-4 回复及转发邮件	203
14-4-1 收取并回复邮件	203
14-4-2 转发邮件	204
第 15 小时 个人账户也定制——账户管理和家长控制	206
15-1 个性化定制自己的账户信息	206
15-1-1 管理账户密码	206
15-1-2 更改账户信息	209
15-2 管理本机账户	210
15-3 设置家长控制	215
15-3-1 启用家长控制功能	215
15-3-2 设置家长控制功能	216
15-4 关闭 UAC 用户账户控制	220
第 16 小时 系统维护变简单——系统工具使用	222
16-1 磁盘清理和整理	222
16-1-1 磁盘清理	222
16-1-2 磁盘整理	225
16-1-3 磁盘检查	227
16-2 管好你的输入法	228
16-2-1 输入法的安装	228
16-2-2 输入法的使用	229
16-2-3 输入法的设置	229
16-3 设置电源管理	231
16-4 管理自动播放	235
第 17 小时 软件增删随心意——安装和卸载软件	237
17-1 自己动手安装软件	237
17-2 卸载软件的多种操作	241
第 18 小时 备份、还原有一套——文件和系统备份还原	244
18-1 运用系统还原	244
18-1-1 控制系统还原	244
18-1-2 创建还原点及系统还原	247
18-2 使用备份/还原功能	251
18-2-1 启动备份工具	251
18-2-2 执行系统备份	253
18-2-3 用备份恢复文件	256



第 19 小时	刻录软件随身带——移动存储方便使用	259
19-1	轻松进行光盘刻录	259
19-2	一张光盘多次使用	263
19-3	使用可擦写光盘	267
第 20 小时	让网络连通起来——网络设置与共享	270
20-1	轻松访问局域网	270
20-2	手动设置网络参数	275
20-3	设置无线局域网	277
第 21 小时	事务管理有条理——日历和通讯簿	282
21-1	用日历来管理时间	282
21-1-1	启动 Windows 日历	282
21-1-2	创建约会和任务	282
21-1-3	发布日历	285
21-2	朋友再多也不怕	288
21-2-1	添加联系人	288
21-2-2	添加联系人组	290
21-2-3	联系人的使用方法	292
第 22 小时	系统安全能保障——防火墙和 Windows Defender	295
22-1	配置使用 Windows 防火墙	295
22-2	用 Windows Defender 找出隐藏威胁	297
第 23 小时	协同办公高效率——网络会议室	302
23-1	创建网络会议室	302
23-2	网络协助办公新方法	304
第 24 小时	遇到问题找办法——帮助和 Windows 更新	307
24-1	用好 Windows 帮助	307
24-2	给系统打上补丁	310
24-3	查找问题的解决办法	315



第 1 小时 Windows 操作系统 进入 Vista 时代

五年铸一剑。从 2001 年发布 Windows XP 之后，微软就集中大量人力物力投入到下一代操作系统的开发当中。五年之后，在万众瞩目中，Vista 驾着五彩祥云横空出世，向世界宣告它的降临。

1-1 Windows Vista 简介

还未出世，Vista 已经承担了太多的责任和义务；还未出世，Vista 就被寄托了太多的希望和憧憬。

在硬件厂商眼里，Vista 是救世主，“一面是硬件的飞速发展，一面确实是操作系统五年都未变革，这些使得硬件的飞速发展完全没有质的改变，也是为什么这个市场越来越沉寂的真正因素。”当这样的论调一再而起的时候，Vista 已经成为了一种信仰。

在最终用户眼里，Vista 是潘多拉魔盒，“它对硬件的要求可以称得上是苛刻，最低的性能要求也远远高于以前任何版本的 Windows 操作系统，要想体验 Vista，目前大部分电脑都需要升级。”尽管如此，Vista 刚一上市，无数用户就迫不及待地投入了它的怀抱。

之所以拥有这一切，除了 Windows 操作系统强大的号召力外，还同 Vista 自身雄厚的实力密不可分。更漂亮的图形界面，更炫目的视觉效果，更强大的性能，更好的操作方式……Vista 给用户带来了前所未有的感觉，也给用户带来了升级的强大动力源泉。据分析家预计，全球有 9 000 多万台电脑将在 Windows Vista 推出后第一年内安装该系统。

1-2 Windows Vista 新功能概览

1-2-1 Vista 全新的安装方式

Windows Vista 的改变是全方位的，从安装方式开始就做出了革新，Vista 用了全新的“镜像”安装方法，安装主要环节就是将名为“install.wim”的映像文件复制到硬盘中。极大地加快了安装的进程。



1 新的安装方式同 Ghost 有几分相似



1-2-2 桌面新功能

用户界面的升级从来都是 Windows 系统最重要的变革，从 Windows 3.2、Windows 95、再到 Windows XP，每一个经典 Windows 操作系统的界面都与前面版本 Windows 界面有着巨大幅度的进步。而如今的 Windows Vista 更将界面革新到了极至，首当其冲的，就是其全新的界面视觉效果 Aero。

◆ Aero

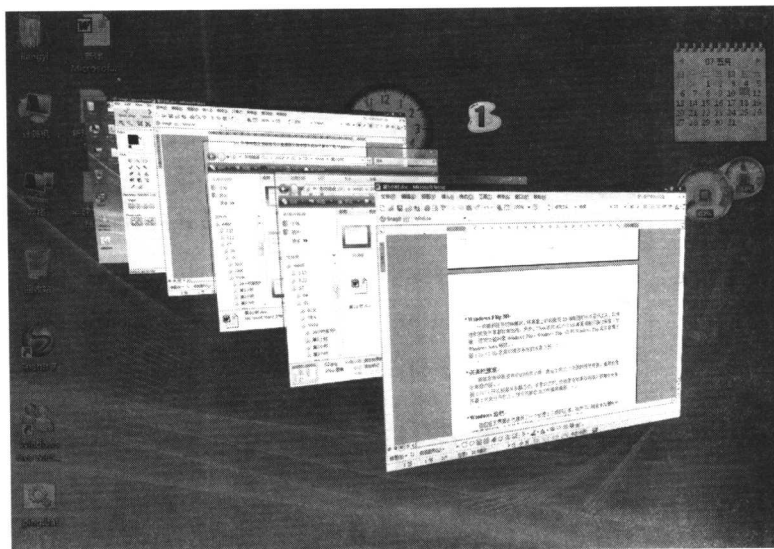
Aero 是一种类似半透明玻璃，也就是常说的毛玻璃的特效，来源于英文 Authentic（可靠）、Energetic（活力）、Reflective（反映）和 Open（开放）。设计目标是提供一个更加立体、动画化的界面，给视觉一个前所未有的冲击。



1 Aero 采用透明玻璃效果，隐约可以看到界面下方的内容

◆ Windows Flip 3D

一个新的任务切换模式，将桌面上的窗口用 3D 缩略图形式显示出来，实用性和视觉效果都非常出色。另外，Vista 也对【Alt+Tab】桌面窗口切换效果做了加强，这项功能叫做 Windows Flip。Windows Flip 3D 和 Windows Flip 其实都属于 Windows Aero 特效。



1 3D 是微软操作系统的发展方向

◆ 任务栏预览

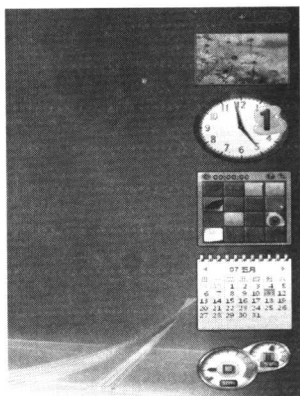
将鼠标移动到任务栏的项目上，就会出现这个项目的预览窗口，直观地显示项目内容。



- 1 预览窗口并非静态的，而是动态的，也就是说如果你用播放器播放电影，并最小化到任务栏上，预览窗口也会出现播放画面

◆ Windows 边栏

边栏是 Vista 在主界面右边提供的一个放置小工具的区域，用户可以根据自己的喜好和需要随意添加和删除各种样式的时钟、当天的天气预报、RSS 新闻阅读器、提醒便笺等各种小工具。



- 1 边栏反映了 Vista 管理应用程序更简单、阅读内容更便捷的设计指导思想

1-2-3 搜索

Vista 的搜索功能是其另一项值得大书一笔的革新。其实质就是将之前发布的 Windows Desktop Search 工具集成到系统中，使得 Vista 搜索功能的速度、功能和易用性与 Windows XP 相比有了大幅提升。Vista 系统会在平时建立磁盘上所有文件和目录的索引关系，维护出一个索引表，当要搜索信息时直接从索引中查询即可。



- 1 位于开始菜单中的搜索栏

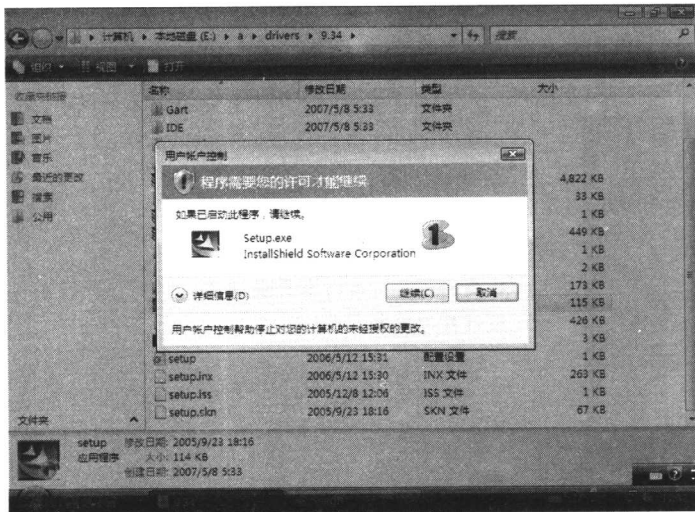


1-2-4 安全防护

在当前这个病毒、木马横行的年代，操作系统的安全性是用户关注的重点之一。与以往的Windows系统相比，Vista算是最安全的操作系统，PatchGuard安全内核保护系统、嵌入的防火墙、整合反间谍软件功能、BitLocker驱动加密以及UAC这些功能都为Vista的安全性添加了不少保障。

◆ 用户访问控制 (UAC)

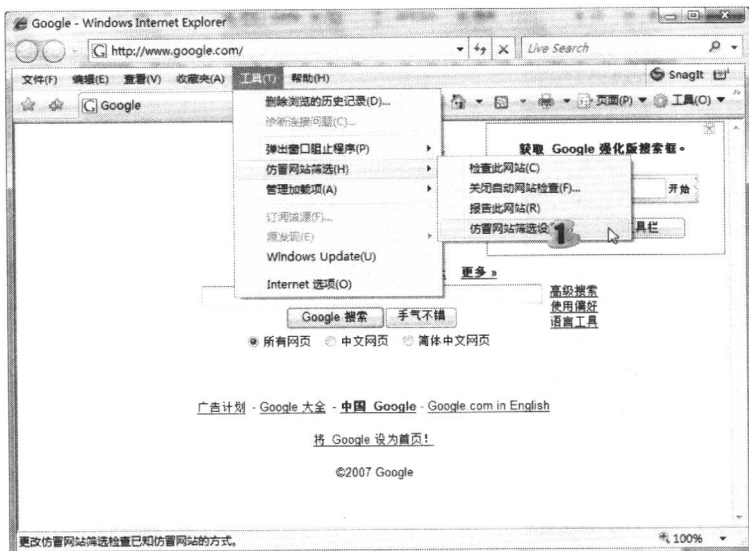
UAC (User Account Control) 降低了用户权限，就算拥有管理员权限的用户也需要经过许可才能修改系统和执行某些文件，避免了某些病毒利用管理员权限肆无忌惮的破坏系统。



1 用户访问控制需许可后才能执行

◆ Phishing Filter 反钓鱼机制

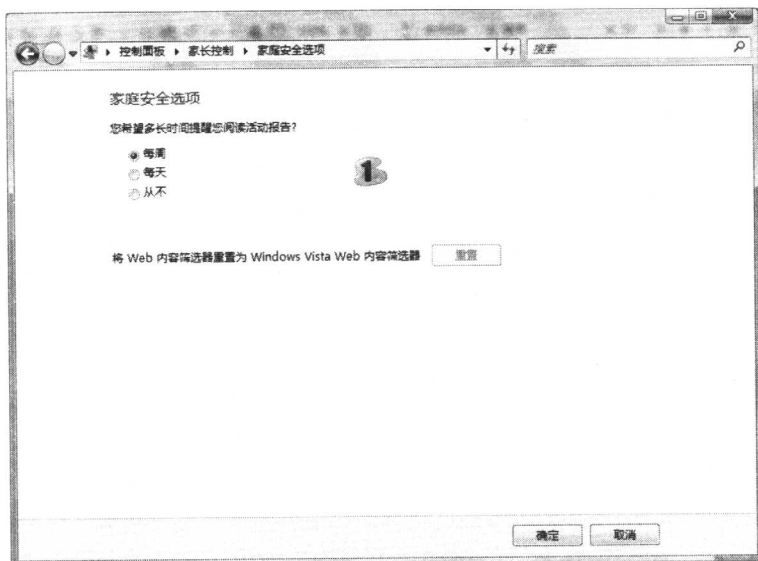
针对日益猖獗的钓鱼网站，Vista内置的IE 7.0浏览器采用了Phishing Filter反钓鱼机制。它其实是一个在线服务，根据国际安全机构关于钓鱼站点的最新消息判别网站是否安全，一旦发现有问题网站，它就会弹出窗口对IE 7.0的用户警告。



1 Phishing Filter 反钓鱼机制在 IE 7.0 中打开

◆ Parental Controls (家长控制)

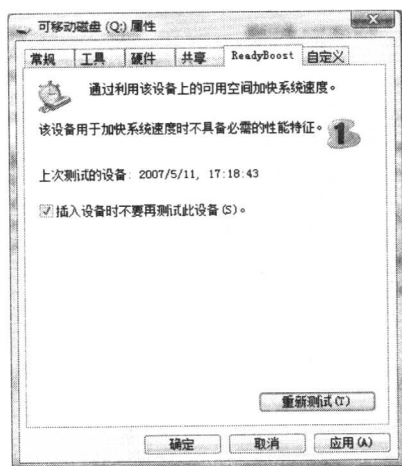
用户管理员对 Parental Controls 进行设置, 可以选择限制特定的程序运行, 并且查阅曾经使用过的应用程序, 访问过的网站, 甚至限制其他用户使用电脑的时间等。



1 这个功能主要是家长控制自己的子女使用电脑的方式

1-2-5 ReadyBoost 加快开机速度

ReadyBoost 是一项闪存快速开机技术, 让闪存等移动存储设备帮助用户更快速进入系统。开机时, 先将闪存盘连接到电脑的 USB 插槽中, 启动 Vista 系统时它会作为额外的缓存来加速开机。物理内存有限的电脑可以通过 ReadyBoost 带来明显的开机速度提升。



1 ReadyBoost 技术会检测移动存储设备, 以确定其是否有足够能力给系统启动加速

1-2-6 娱乐体验

◆ 游戏功能

从 Windows 98 到 Windows XP, 微软操作系统内置的游戏一直都是扫雷、纸牌等有限的几个, 完全是鸡肋。现在 Vista 总算对内置的游戏进行了升级, 办公闲暇时光不再难熬。