



看图学

Windows Vista基本操作

文杰书院 编著

不必阅读文字，看图就可以学电脑

全新学习理念
内容模块划分
操作全程图解



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

TP316.86/158

2008



Windows Vista基本操作

文杰书院 编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本书是“电脑学习总动员”系列丛书的一个分册,根据读者阅读和学习的习惯,以图解的方式进行编写。全书系统全面地讲解了使用 Windows Vista 操作系统的具体方法,其主要内容包括学好 Windows Vista 的必备和入门知识、打造个性化的 Windows Vista 系统、管理电脑中的文件和文件夹、管理电脑中的软件和硬件、使用 Windows Vista 组件程序、Windows Vista 的娱乐功能、组建与配置局域网、上网知识与操作、使用 Windows Mail 收发电子邮件、优化系统性能和系统故障与恢复等。

本书采用双色印刷,内容浅显易懂。在翔实地介绍了通用的基础知识后,以操作任务的形式,帮助读者从实践应用的角度出发,逐步学会和掌握基本的操作技能。同时,本书还将“知识拓展”、“经验与技巧”、“友情提示”等小栏目穿插在书中,使读者能够快速地巩固所学知识,达到学以致用目的。

本书面向电脑初级用户,适合无基础又想快速掌握 Windows Vista 系统操作经验及应用技巧的读者,适合广大电脑爱好者及各行各业需要学习电脑的人员,还可以作为电脑短训班的培训教材。

图书在版编目(CIP)数据

看图解 Windows Vista 基本操作/文杰书院编著. —北京:机械工业出版社, 2008.5
(电脑学习总动员)

ISBN 978-7-111-23934-5

I. 看… II. 文… III. 窗口软件, Windows Vista-基本知识 IV. TP316.7
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 053253 号

机械工业出版社(北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑:张晓娟

保定市中国画美凯印刷有限公司印刷

2008 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

184mm×260mm·19 印张·468 千字

0001-6000 册

标准书号: ISBN 978-7-111-23934-5

定价: 33.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

销售服务热线电话:(010) 68326294

购书热线电话:(010) 88379639 88379641 88379643

封面无防伪标均为盗版



丛书序

“不必阅读文字，看图就可以学会电脑”，这是我们为读者精心设计和推出的一套全新的学习理念。历经1年多的社会调查，我们通过教学实践，不断总结初级入门读者的学习习惯，借鉴了电脑高手的成长经验，精心策划和编写了本系列丛书。

一、图书特色

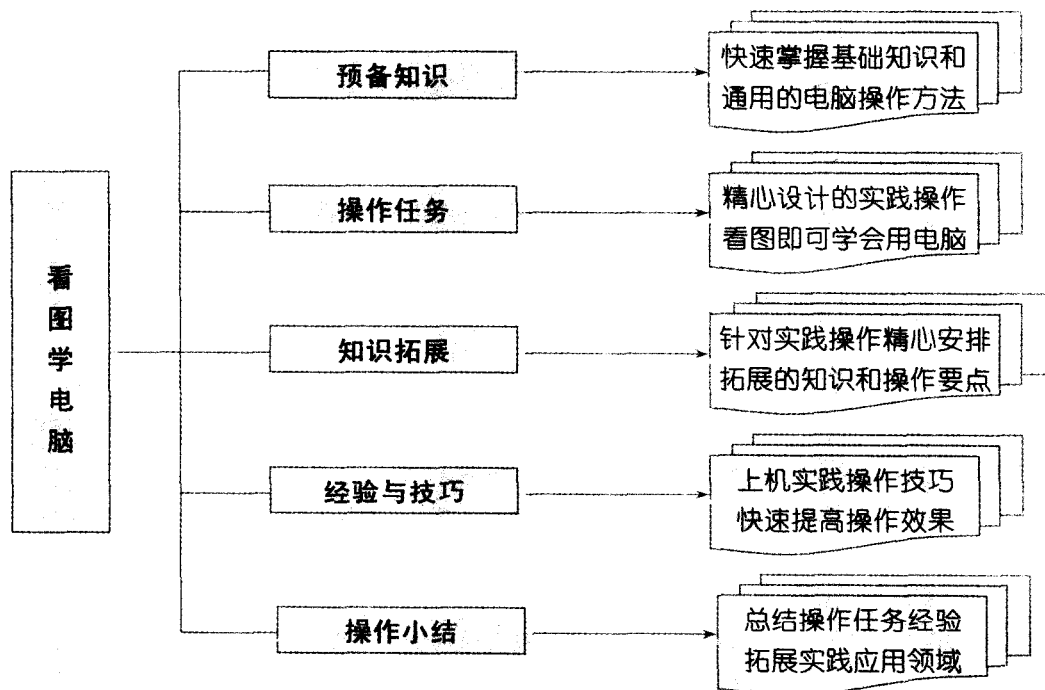
本丛书是专门为电脑初学者量身定做，结合初学者学习电脑的特点，以图解的形式，帮助读者只要看图就可以学会电脑，达到灵活应用的目的。

1. 精心设计的版式

丛书印刷精美、版式灵活、知识丰富，在学习之初，您将前所未有地体会到学习电脑是如此的简单。全书采用双色印刷，避免了黑白图书的单调和枯燥；全书图案精美、别致，布局合理、得体，在阅读和学习的同时能逐步掌握学习的规律，达到事半功倍的效果。

2. 合理的学习体系

本丛书在内容的安排方面，更加注重初学者学习的特点，设计了更加贴近读者学习的方法。同时采用“全程图解”的讲解方式，配以简洁、清晰的文字对知识和内容进行拓展，从而达到“看图就可以学会电脑”、“不必阅读即可掌握操作”的全新的电脑学习理念，形成了独具特色的“预备知识”+“操作任务”+“知识拓展”+“经验与技巧”+“操作小结”的教学体系。





3. 实用的教学内容

作为一套专为初级电脑用户策划创作的系列丛书，在内容上首先做好适合读者实际学习的安排，做到既便于学习理解，又真正实用。

- 内容起点低，全程采用图片讲解，操作上手快。

- 语言讲解准确、简明，读者不需要复杂的理解思考，即可明白所学习的知识内容。

- 图书内容结构清晰，知识铺展由浅入深，符合读者循序渐进、逐步提高的学习习惯。

- 结合实践操作，精心设计和安排操作任务，让读者在大量操作练习中，逐步培养动手实践的能力。

4. 合理的教学体例

在全书知识内容逐步深入的基础上，根据知识板块之间的联系，科学地划分章节。在各章中，再以合理的教学体例，带领读者轻松地理解和掌握所学知识。

- 本章要点：在每章的首页，以言简意赅的语言，清晰地表述了本章即将介绍的知识点，读者可以快速了解本章的主要知识。

- 预备知识：在每章的第1节，我们都安排和设计了与本章知识有关的基础知识，为了便于读者学习，我们还在本书第0章中介绍了与本书主题有关的所有的通用操作，这样可以帮助读者达到触类旁通的学习目的。

- 操作任务：每章从第2节开始的后续小节，都精心安排了具体的操作任务，同时采用图解的方式进行讲解，读者可以不必阅读文字即可学会使用电脑，从而提高了学习的效率。

- 操作小结：在完成操作任务的学习后，我们认真总结了操作经验，同时还根据实际情况，介绍通过操作任务的学习，读者还可以掌握操作任务的应用领域，从而达到举一反三、融会贯通的学习目的。

- 知识拓展：在学习过程中，读者可以通过阅读“知识拓展”栏目，掌握更多的与当前操作有关的知识点，从而达到学会一个操作，掌握至少一个知识拓展的目的。

- 经验与技巧：掌握一些常见的操作技巧，引领读者掌握一个又一个新知识、新技巧。

二、阅读和学习的方法

本书采用了新颖的内容安排体系，建议读者在学习的时候采用由前至后的顺序学习方式。建议您先学习本书的第0章，在学习具体的章节时，建议先学习本章的第1节。

为了便于读者阅读和使用，本书采用了全程图解的方式，并在图片中的具体操作位置给予了标注，具体的标注含义如下：

1. 用鼠标左键单击

鼠标左键显示为红色，代表用鼠标的左键单击操作位置，同时在鼠标中又给出了具体的操作顺序指引序号，读者按照此序号依次单击相应的位置即可。



2. 用鼠标右键单击

鼠标右键显示为红色，代表用鼠标的右键单击操作位置，同时在鼠标中又给出了具体的操作顺序指引序号，读者按照此序号依次单击相应的位置即可。



3. 使用键盘输入

请按照键盘指向的位置, 在操作位置输入指定的字符或数值, 同时在键盘中又给出了具体的操作顺序指引序号, 读者按照此序号作为操作顺序进行输入即可。



通过上述的学习顺序, 读者可以在最短的时间内掌握电脑的操作方法和使用技巧。

三、图书与读者对象

本系列丛书面向电脑初级用户, 适合无基础又想快速掌握电脑入门操作经验及应用技巧的读者, 适合广大电脑爱好者及各行各业需要学习电脑的人员, 同时还可以作为电脑短训班的培训教材。本套丛书共出版 10 本, 具体书目如下:

1. 看图学常用工具软件
2. 看图学 Excel 电子表格
3. 看图学电脑入门
4. 看图学 Word 文档处理
5. 看图学 Windows XP 基本操作
6. 看图学 Windows Vista 基本操作
7. 看图学电脑上网
8. 看图学 Office 2007 综合应用
9. 看图学电脑办公 (Office 2003 版)
10. 看图学系统安装与重装

最后, 感谢您对本系列丛书的支持, 我们将再接再厉, 努力为读者奉献更加实用的优秀电脑图书, 衷心祝愿您早日成为电脑使用高手! 如果您在使用本丛书时遇到疑难问题, 请登录网站 <http://www.itbook.net.cn>, 或者发邮件至 itmingjian@163.com 与我们联系和沟通, 我们将尽快为您解答所提出的问题。





前 言

作为微软公司隆重推出的新一代操作系统，Windows Vista 受到了广泛的关注，硬件厂商和 OEM 厂商都给予了充分的重视。Windows Vista 与旧版的 Windows 操作系统相比，Windows Vista 在很多方面有了重大的改变，无论是在系统安全方面，还是在数字办公与数字家庭方面都引入了诸多新特性。很多人因为从来没有接触过 Windows Vista，认为学习很难，因此望而却步。为了彻底打消这些人学习的顾虑，帮助初学者顺利了解并掌握 Windows Vista 操作系统，我们编写了《看图学 Windows Vista 基本操作》一书。

本书针对用户使用电脑的习惯和实际需要编写，力求做到对 Windows Vista 操作系统的各个方面都有所介绍。在编写时本着通用性、实用性的原则进行任务和案例的设计。全书共分为 13 章，内容涉及安装升级、系统、硬件、软件、网络、安全、多媒体、IE 等方面。

第 0 章：介绍学好 Windows Vista 的一些必备知识，为日后的学习打下坚实的基础。

第 1 章：介绍对 Windows Vista 菜单、桌面、图标等进行基本操作的方法。

第 2 章：介绍打造个性化操作界面的方法。

第 3 章：介绍使用 Windows Vista 管理电脑中的文件和文件夹的方法。

第 4 章：介绍管理电脑中软件的方法。

第 5 章：介绍管理电脑中硬件的具体操作。

第 6 章：介绍 Windows Vista 常见组件程序的使用方法，如写字板、计算器、画图程序、日历和语音识别程序等。

第 7 章：介绍 Windows Media Player、媒体中心、Windows Movie Maker 和游戏的使用方法。

第 8 章：介绍组建与配置局域网的方法和技巧。

第 9 章：介绍使用 IE 7.0 上网浏览信息的方法。

第 10 章：介绍使用 Windows Mail 收发电子邮件的方法。

第 11 章：介绍优化系统性能的操作方法。

第 12 章：介绍系统故障及恢复的方法和技巧。

本书由文杰书院组织编写，参加本书编写工作的有李军、李雪冰、赵爽、周军、陈刚、蔺丹、刘义、贾万学、安国英、蔺寿江、宋艳辉、李统财、贾亚军、李伟、贾亮、安国华、蔺影、赵天宇、李强、高桂华、高金环、施洪艳、李博、闫宗梅等。

我们真切希望读者在阅读本书后，不但可以开拓视野，也可以增长实践操作技能，并从中学习和总结 Windows Vista 操作的经验和规律，达到灵活运用水平。

编 者



目 录

丛书序

前言

第0章 学好 Windows Vista 的必备知识	1
0.1 Windows Vista 简介	2
0.1.1 安装 Windows Vista 的基本条件	2
0.1.2 Windows Vista 的版本	2
0.2 安装 Windows Vista 系统	3
0.3 启动和退出 Windows Vista	6
0.3.1 启动 Windows Vista	6
0.3.2 正确关闭电脑	7
0.4 应用软件使用规律	7
0.4.1 操作软件的规律	7
0.4.2 操作文件的规律	9
0.5 Windows 帮助和支持	10
0.5.1 使用脱机帮助	10
0.5.2 使用联机帮助	10
第1章 Windows Vista 轻松入门	11
1.1 预备知识	12
1.1.1 认识桌面	12
1.1.2 认识【开始】菜单	14
1.1.3 Windows 边栏	15
1.1.4 窗口	15
1.1.5 菜单	16
1.1.6 对话框	16
1.1.7 向导	16
1.2 使用【开始】菜单	17
1.2.1 通过【开始】菜单启动程序	17
1.2.2 设置传统的【开始】菜单风格	18
1.2.3 使用【开始】菜单搜索功能	19
1.3 使用桌面图标	20
1.3.1 调整桌面图标大小	20
1.3.2 整理凌乱的桌面	21
1.3.3 在桌面上建立应用程序的快捷方式	22
1.4 使用窗口、对话框和向导	23
1.4.1 切换不同窗口	23
1.4.2 使用保存对话框	24
1.4.3 使用 Windows 向导	25



1.5 设置窗口的视觉特效	28
1.5.1 应用 Windows Aero 视觉特效	28
1.5.2 以不同特效显示 Windows 窗口	29
1.6 使用 Windows 边栏	30
1.6.1 添加和删除小工具	30
1.6.2 设置小工具属性	31
1.6.3 设置边栏属性	32
第2章 打造个性化的 Windows Vista 系统	33
2.1 预备知识	34
2.1.1 个性化设置介绍	34
2.1.2 任务栏	36
2.1.3 了解用户账户	38
2.2 管理桌面元素	40
2.2.1 更改桌面图标	40
2.2.2 设置桌面背景	41
2.2.3 设置颜色和外观	42
2.3 显示效果	43
2.3.1 设置屏幕保护程序	43
2.3.2 更改显示器分辨率和刷新率	44
2.3.3 更改 Windows Vista 主题	45
2.3.4 设置个性化鼠标	46
2.4 系统应用设置	47
2.4.1 设置系统日期和时间	47
2.4.2 添加附加时钟	48
2.4.3 自定义系统登录声音	49
2.5 使用和设置任务栏	50
2.5.1 归类任务栏中的程序窗口	50
2.5.2 设置【开始】菜单最近打开程序的数目	51
2.6 Windows 账户管理	52
2.6.1 建立 Windows 新账户	52
2.6.2 为建立的新账户添加密码	53
2.6.3 更改用户账户图片	54
第3章 管理电脑中的文件和文件夹	55
3.1 预备知识	56
3.1.1 认识磁盘和盘符	56
3.1.2 文件显示图标	57
3.1.3 文件名和扩展名	57
3.1.4 文件类型	58
3.1.5 文件夹与文件的关系	58
3.1.6 认识【计算机】窗口	59



3.2 使用【计算机】窗口	62
3.2.1 打开【计算机】窗口	62
3.2.2 打开磁盘选择单个文件和文件夹	63
3.2.3 选择多个文件和个文件	64
3.2.4 选择全部文件和文件夹	65
3.2.5 打开文件夹	66
3.2.6 查看文件夹及文件的大小	67
3.2.7 设置文件或文件夹的不同方式显示	68
3.2.8 使用预览窗格查看文件	69
3.3 文件管理基本操作	70
3.3.1 新建文件夹并命名	70
3.3.2 建立文本文档并命名	71
3.3.3 在桌面创建文件或文件夹的快捷方式	72
3.4 复制和移动文件	74
3.4.1 复制文件	74
3.4.2 移动文件	75
3.4.3 使用 U 盘传递文件	76
3.5 删除文件或文件夹	78
3.5.1 删除文件或文件夹	78
3.5.2 恢复被删除的文件或文件夹	79
3.5.3 清空回收站	80
3.5.4 自定义设置回收站	81
3.6 设置文件和文件夹	82
3.6.1 查看文件和文件夹的属性	82
3.6.2 恢复文件夹菜单栏	83
3.6.3 隐藏文件或文件夹	84
3.6.4 显示隐藏的文件和文件夹	85
3.6.5 更改文件夹图标	86
3.7 查找文件与文件夹	87
3.7.1 在【计算机】窗口中搜索文件	87
3.7.2 使用高级搜索功能	87
3.7.3 保存搜索	88
第 4 章 管理电脑中的软件	89
4.1 预备知识	90
4.1.1 影响应用程序的因素	90
4.1.2 安装软件前的准备工作	91
4.2 安装和卸载应用软件	93
4.2.1 删除文件可交换数据流	93
4.2.2 禁用【开始】菜单的新程序提示	94
4.2.3 安装软件	95





4.2.4	使用应用程序的卸载程序卸载	97
4.2.5	通过【程序和功能】窗口卸载	98
4.2.6	添加和删除 Windows 组件程序	100
4.3	管理应用软件	101
4.3.1	让程序可以被所有用户使用	101
4.3.2	强制老程序正常运行	102
4.3.3	管理已安装的程序	105
4.3.4	管理已安装的系统更新程序	107
4.3.5	控制程序自动运行	107
4.3.6	设置默认程序	108
4.3.7	设置文件关联	109
4.3.8	隐藏系统自带程序	110
4.3.9	更改“自动播放”设置	110
第 5 章	管理电脑中的硬件	111
5.1	预备知识	112
5.1.1	软件和硬件的关系	112
5.1.2	什么是驱动程序	112
5.1.3	签名的驱动程序	113
5.1.4	驱动程序的两种形式	113
5.1.5	认识设备管理器	114
5.1.6	了解硬件错误代码	115
5.2	安装和管理硬件设备	116
5.2.1	通过搜索光盘自动安装硬件驱动	116
5.2.2	指定硬件驱动具体位置安装硬件驱动	118
5.2.3	通过【添加硬件】向导安装硬件驱动	119
5.2.4	查看设备驱动状态	122
5.2.5	查看没有数字签名的驱动	123
5.2.6	更新驱动程序	124
5.2.7	卸载驱动程序	125
5.2.8	禁用硬件设备	126
5.3	添加和使用打印机	127
5.3.1	安装打印机	127
5.3.2	删除打印机	129
5.3.3	删除打印项目	130
第 6 章	轻松玩转 Windows Vista 组件程序	131
6.1	预备知识	132
6.1.1	启动与关闭 Windows 组件程序	132
6.1.2	记事本	133
6.1.3	写字板	133
6.1.4	计算器	134



6.1.5 画图	134
6.2 写字板程序应用	135
6.2.1 使用写字板程序输入文字	135
6.2.2 设置字体格式	136
6.2.3 设置段落格式	137
6.2.4 插入 BMP 位图文件	138
6.2.5 保存写字板文档	139
6.3 使用计算器	140
6.3.1 四则混合运算	140
6.3.2 计算 N 次方	141
6.3.3 进制转换	142
6.4 使用画图程序	143
6.5 Windows 日程序	145
6.5.1 新建约会	145
6.5.2 新建任务	145
6.5.3 共享日程安排	146
6.6 Windows Vista 语音识别	147
6.7 Windows Vista 轻松访问中心	150
第 7 章 进入 Windows Vista 娱乐世界	153
7.1 预备知识	154
7.1.1 Windows Media Player	154
7.1.2 Windows 媒体中心	155
7.1.3 Windows Movie Maker	156
7.1.4 Windows 游戏	157
7.2 视听享受——Windows Media Player	158
7.2.1 建立播放媒体库	158
7.2.2 创建播放列表	160
7.2.3 创建自动播放列表	161
7.2.4 播放影音光盘	162
7.2.5 翻录 CD 音乐	163
7.2.6 刻录音乐 CD	164
7.2.7 同步 MP3 播放器	165
7.3 Windows 媒体中心	166
7.3.1 使用媒体中心进行库设置	166
7.3.2 使用媒体中心播放音乐	169
7.3.3 使用媒体中心播放图片或视频	170
7.3.4 使用媒体中心播放 DVD	172
7.3.5 使用媒体中心刻录音乐 CD	172
7.4 制作电影——Windows Movie Maker	176
7.4.1 导入电影素材	176



7.4.2	拆分剪辑素材.....	178
7.4.3	合并剪辑素材.....	179
7.4.4	从剪辑中获取静态图像.....	179
7.4.5	按情节提要组织剪辑.....	181
7.4.6	添加背景声音.....	182
7.4.7	拆分音频剪辑.....	183
7.4.8	创建片头和片尾.....	184
7.4.9	发布 DVD 电影.....	186
7.5	Windows 游戏世界.....	187
7.5.1	红心大战.....	187
7.5.2	在 Windows 媒体中心中玩游戏.....	188
第 8 章	组建与配置局域网.....	189
8.1	预备知识.....	190
8.1.1	什么是局域网.....	190
8.1.2	组建对等局域网.....	190
8.1.3	制作双绞线.....	190
8.1.4	连接网线到网络设备.....	193
8.2	配置 Windows Vista 局域网.....	194
8.2.1	配置 TCP/IP 协议.....	194
8.2.2	设置工作组的名称.....	196
8.2.3	修改网络的属性.....	197
8.2.4	网络故障自动修复.....	198
8.2.5	启动网络发现和文件共享功能.....	199
8.3	文件夹的共享与访问.....	200
8.3.1	设置共享文件夹.....	200
8.3.2	设置共享文件夹访问权限.....	201
8.3.3	为共享文件夹设置密码保护.....	202
8.3.4	访问共享文件夹.....	203
8.3.5	停止文件夹共享.....	204
8.3.6	映射网络驱动器.....	205
8.4	共享网络打印机.....	206
8.4.1	共享打印机.....	206
8.4.2	安装网络打印机.....	208
8.4.3	使用网络打印机.....	209
第 9 章	进入 Internet 的精彩世界.....	211
9.1	预备知识.....	212
9.1.1	常见的上网方式介绍.....	212
9.1.2	启动与认识 IE 浏览器.....	212
9.2	创建与使用网络连接.....	215
9.2.1	创建 ADSL 宽带连接.....	215



9.2.2	连接宽带上网	217
9.2.3	断开网络连接	219
9.3	浏览网上信息	220
9.3.1	设置 IE 浏览器主页	220
9.3.2	使用超级链接访问网页	221
9.3.3	使用工具按钮访问网页	221
9.4	保存网页	222
9.4.1	保存网页	222
9.4.2	保存网页中的图片	222
9.5	站点收藏	223
9.5.1	将网页添加至收藏夹	223
9.5.2	使用收藏夹打开网页	224
9.5.3	删除收藏夹内容	224
9.6	搜索与下载软件	225
9.6.1	使用 IE 搜索功能	225
9.6.2	使用搜索引擎搜索软件	226
9.6.3	使用 IE 下载软件	227
9.7	管理 Internet Explorer 7.0	228
9.7.1	查看浏览器的历史记录	228
9.7.2	阻止浏览器弹出广告	229
9.7.3	使用代理浏览网页	230
9.7.4	管理浏览器加载项	231
9.7.5	设置浏览器临时文件夹	231
9.7.6	删除网页历史浏览信息	233
9.7.7	使用“自动完成”功能	234
9.7.8	优化浏览器选项卡	235
9.7.9	设置浏览网页的安全级别	235
第 10 章	用 Windows Mail 收发电子邮件	237
10.1	预备知识	238
10.1.1	电子邮件基础知识	238
10.1.2	初识 Windows Mail	238
10.2	创建邮件账户	239
10.2.1	创建邮件账户的方法	239
10.2.2	修改 Windows Mail 账户信息	241
10.2.3	为多个邮件账户指定收件夹	243
10.3	收发电子邮件	245
10.3.1	接收新邮件	245
10.3.2	回复电子邮件	246
10.3.3	保存邮件中的附件	246
10.3.4	撰写和发送电子邮件	247



10.3.5 在邮件中添加附件	248
10.3.6 使用信纸	249
10.4 管理联系人	250
10.4.1 使用 Windows Mail 建立联系人	250
10.4.2 建立联系人组	251
10.4.3 向联系人组发送电子邮件	253
10.5 管理电子邮件	254
10.5.1 删除电子邮件	254
10.5.2 恢复删除邮件	255
10.5.3 彻底删除邮件	255
10.5.4 使用查找功能	256
10.6 防范垃圾邮件	258
10.6.1 自动筛选垃圾邮件	258
10.6.2 拒绝接收某域名或语言的邮件	259
10.6.3 自定义黑名单	260
第 11 章 优化系统性能	261
11.1 系统性能的优化和调整	262
11.1.1 加速【开始】菜单搜索应用程序	262
11.1.2 使用【搜索】浏览器	263
11.1.3 手动添加需要索引的文件	264
11.1.4 自定义开机自加载程序	265
11.1.5 清理磁盘碎片	266
11.1.6 禁用不需要的系统服务	267
11.2 Windows Vista 新特性提升系统性能	268
11.2.1 使用 ReadyBoost 提升系统性能	268
11.2.2 设定指定程序进程的磁盘优先级的访问	269
11.3 使用性能检测工具	271
11.3.1 结束正在进行中的应用程序进程	271
11.3.2 设置应用程序进程的 CPU 占用优先级	272
11.3.3 结束系统服务	272
11.3.4 使用任务管理器建立新任务	273
11.3.5 使用资源监视器	274
第 12 章 系统故障与恢复	275
12.1 预备知识	276
12.1.1 可靠性监测和事件查看	276
12.1.2 备份和还原用户数据	277
12.1.3 系统还原功能	277
12.1.4 硬件故障检测	277
12.2 使用可靠性监测和事件查看	278
12.2.1 查看可靠性监测器	278



12.2.2 使用事件查看器查看日志	279
12.3 备份和还原用户数据	280
12.3.1 备份用户数据	280
12.3.2 还原用户数据	281
12.4 使用系统还原解决系统故障	284
12.4.1 新建还原点	284
12.4.2 使用系统还原修复 Windows	285
12.4.3 使用 Vista 安装光盘修复 Windows	287



第0章

学好Windows Vista

本章要点

1. Windows Vista简介
2. 安装Windows Vista系统
3. 启动和退出Windows Vista
4. 应用软件的使用规律
5. 获得使用帮助

学习目标

通过本章的学习，您将学会有关Windows Vista系统的基础知识，通过了解Windows Vista系统配置以及安装过程，进而掌握如何启动和退出Windows Vista系统、软件的使用规律以及如何获得帮助。