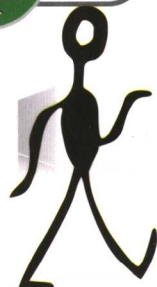


GO TOP

- 超完整电脑更新方案，实力培养全方位
- 图解说明操作流程，一目了然
- 软硬件维护一并学会，快速成为电脑高手
- 电脑优化、数据抢修自己搞定，省心又省钱
- Windows XP和Windows Vista一并讲解，实用又实惠

电脑 **硬** 角色



系统重装·调试 与数据抢救



CD
ROM

全程演示、语音讲解
书中介绍的各种方法、
技巧的具体实现过程，
让您像看电影一样快乐
学习，轻松掌握！

硬角色工作室 编著

最新版

为你的Windows XP或是Windows Vista
系统高效运行保驾护航
为你的系统修复重装、系统性能优化提供
切实可行的最佳解决方案



机械工业出版社
China Machine Press



系统重装·调试



与数据抢救



立即购买

11.11 限时抢购

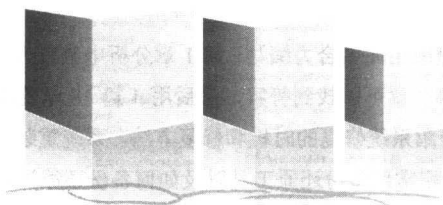
TP316.7/154D

2008

电脑



角色



系统重装·调试 与数据抢救



硬角色工作室 编著

最新版



机械工业出版社
China Machine Press

你为电脑使用中遇到的死机、速度迟缓、数据丢失等问题烦恼吗？你想自己动手解决这些问题吗？无论你是 Windows XP 用户还是 Windows Vista 用户，本书都将为你提供简单易学并能切实解决实际问题的最佳解决方案！

本书由数位电脑应用高手合力编写。第 1 章分析电脑三大问题的出现原因，并用流程图的方式告诉您哪些问题书中的哪一章可以找到答案，随后用 4 篇 18 章的篇幅介绍各类问题的解决方案。系统修复重装篇（第 2~6 章）介绍系统修复的时机和修复方法、系统重装方法以及日常安全防护措施；系统备份还原篇（第 7~10 章）介绍常用备份还原工具以及如何备份还原计算机中的个人设置、驱动程序、注册表；系统性能调优篇（第 11~17 章）介绍加速系统启动、提升计算机执行速度、优化硬盘和网络，优化软件的使用，以及硬盘修复、硬盘和数码设备数据抢救的方法和技巧；系统重装与调优篇（第 18~19 章）集中介绍 Windows XP 系统的修复、重装和性能优化方案。

随书赠送多媒体学习光盘一张，全程演示、语音讲解书中介绍的各种方法、以及技巧的具体实施过程，让您像看电影一样快乐学习，轻松掌握！

版权所有，侵权必究。

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

图书在版编目（CIP）数据

系统重装·调试与数据抢救/硬角色工作室编著.-北京：机械工业出版社，2008.3

ISBN 978-7-111-23701-3

I.系… II.硬… III.电子计算机-基本知识 IV.TP3

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2008）第 031373 号

机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

责任编辑：贾锐

北京科普瑞印刷有限责任公司印刷·新华书店北京发行所发行

2008 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

184mm×260mm · 17 印张

标准书号：ISBN 978-7-111-23701-3

ISBN 978-7-89482-598-8（光盘）

定价：35.00 元（附光盘）

凡购本书，如有倒页、脱页、缺页，由本社发行部调换
本社购书热线：（010）68326294

前言

不可否认，Windows操作系统界面简单，容易上手。可是万一不小心遇到死机，甚至根本无法启动时，该怎么做呢？本书将教会你如何自行排除与修复系统故障，同时获得重新安装Windows XP/Vista操作系统的方法。

重装系统是让计算机恢复正常运行的最后解决方法，但是在每次重装系统后都会让所有文件和系统设置丢失，这样一来又得全部重新输入与安装，未免有点过于辛苦了！如果你知道并熟练掌握备份数据的技巧，无论是一般文件、IE书签、系统参数设置、驱动程序，甚至是记载Windows系统的注册表，都可以建立备份，免去很多麻烦！

经常玩计算机的人都怕硬件设备不够高档，偏偏手里又没有很多资金去购买，该如何是好？本书介绍几招省钱的好方法，用很实用的步骤和工具软件，让计算机启动、系统运行、硬盘存储性能、网络速度等都得到全面提升，而且运行更稳定。

存放在硬盘中的文件或移动存储卡中的数码相片，如果因为系统突然死机、不慎误删等原因不见了，真有种“叫天天不应，叫地地不灵”的感觉。别慌张，赶紧按照本书教你的方法展开抢救数据大行动吧！

为了使您拥有最佳的阅读顺序，在这里对各章的内容进行简要介绍：

第1章：系统死机、速度越来越慢、数据丢失的处理方法。

第2~6章：系统修复与重装的专题讲解。

第7~10章：Windows XP/Vista系统的备份与恢复。

第11~17章：系统性能优化的几种方法。

第18~19章：Windows XP系统调试的几种方法。

当一点一滴阅读完本书的系统修复与重装、性能优化和数据恢复三大主题后，无论是计算机死机，还是系统运行速度缓慢、数据丢失等难题，都可以轻松应对，让你成为货真价实的计算机高手，让周围的亲朋好友从此对你刮目相看！

目 录

前言

第1章 计算机出现故障，怎么办	1
1.1 死机了怎么办	1
1.1.1 系统修复	1
1.1.2 重装操作系统	2
1.1.3 安装驱动程序	2
1.1.4 更新操作系统	3
1.1.5 提高计算机安全性	4
1.1.6 病毒、黑客和木马是计算机安全的三大威胁	4
1.1.7 备份和还原数据	5
1.2 系统越跑越慢怎么办	6
1.2.1 优化系统启动	6
1.2.2 提升系统性能	7
1.2.3 优化网络	7
1.2.4 用软件优化系统	8
1.3 数据丢失怎么办	8
1.3.1 修复硬盘	8
1.3.2 抢救受损数据	8
1.3.3 抢救数码媒体数据	8
1.4 本书内容预览	9
第2章 系统修复	11
2.1 系统修复与系统重装	11
2.2 在什么情况下适合修复系统	11
2.2.1 引导文件丢失	11
2.2.2 系统文件遭非法替换	12
2.2.3 系统文件损坏	12
2.2.4 系统不能连上网络	12
2.2.5 系统经常死机	12
2.2.6 程序启动显示错误，无法启动	12

2.2.7 系统启动菜单丢失	13
2.2.8 驱动程序引起的错误	13
2.3 系统修复的方法	13
2.3.1 从安全模式修复系统	13
2.3.2 签名验证工具——Sigverif	17
2.3.3 无法进入系统的修复方法	19
第3章 Windows Vista操作系统的重装	21
3.1 系统重装	21
3.2 系统重装的准备工作	21
3.2.1 备份数据	22
3.2.2 准备软件	22
3.3 重装Windows Vista	23
第4章 安装硬件驱动程序	31
4.1 驱动程序	31
4.2 如何获取驱动程序	31
4.2.1 硬件内附送的驱动程序光盘/软件盘	31
4.2.2 网络下载	32
4.2.3 共享软件光盘	32
4.2.4 操作系统提供的通用驱动程序	33
4.3 安装驱动程序	33
4.3.1 正确的安装顺序	33
4.3.2 驱动程序的安装方法	33
4.3.3 添加过时硬件	38
4.3.4 64 位计算机的驱动程序	39
第5章 系统功能与更新	41
5.1 Vista 的强大功能	41
5.2 Windows Update	45
5.2.1 手动更新方式	45
5.2.2 自动更新方式	47
第6章 计算机安全防护	49
6.1 计算机安全威胁	49
6.1.1 认识计算机病毒	49
6.1.2 黑客和木马	50
6.2 计算机安全防护措施	51

6.2.1 使用防毒软件	51
6.2.2 NOD32	52
6.2.3 手动扫描	57
6.3 Windows Vista的防护体系	59
6.3.1 Windows 防火墙	59
6.3.2 Windows Defender	63
第7章 备份/还原系统	67
7.1 系统备份的作用	67
7.1.1 减少系统重装次数	67
7.1.2 快速重建熟悉的操作环境	67
7.2 Windows 备份工具	67
7.2.1 系统还原/备份	67
7.2.2 备份/还原系统数据	70
7.3 Norton Ghost	74
7.3.1 Ghost备份系统	74
7.3.2 Ghost 还原系统	76
7.4 高级备份还原应用——Acronis True Image Server	78
7.4.1 Acronis True Image Server 的优点	78
7.4.2 一键恢复Windows	79
7.4.3 刻录Acronis True Image Server 启动光盘	87
第8章 备份/还原个人设置	89
8.1 备份/还原【我的文档】	89
8.1.1 认识【我的文档】	89
8.1.2 备份/还原【我的文档】	90
8.2 备份/还原【收藏夹】	90
8.2.1 认识【收藏夹】	90
8.2.2 【收藏夹】中收藏的网址	90
8.2.3 备份【收藏夹】	91
8.2.4 还原【收藏夹】	93
8.2.5 直接复制备份	95
8.3 备份/还原Cookie	96
8.3.1 认识Cookie	96
8.3.2 备份Cookie	96
8.3.3 导入还原Cookie	99

第9章 备份/还原驱动程序	101
9.1 认识驱动精灵	101
9.1.1 用驱动精灵收集驱动程序	102
9.1.2 用驱动精灵备份驱动程序	103
9.1.3 用驱动精灵还原驱动程序	106
9.2 其他驱动程序备份工具	108
第10章 登录、备份/还原注册表	109
10.1 认识注册表	109
10.1.1 注册表的定义	109
10.1.2 注册表的结构	110
10.1.3 注册表的作用	111
10.2 注册表的备份、还原与修复	113
10.2.1 备份/还原注册表	113
10.2.2 修复注册表	118
10.2.3 备份/还原应用程序的注册表	121
第11章 系统启动优化	125
11.1 关闭不用的硬件检测	125
11.1.1 设置CMOS, 跳过硬件检测	125
11.1.2 设置启动顺序	126
11.2 减少启动时滚动条滚动次数	127
11.3 减少自动加载程序	130
第12章 性能优化手法面面观	133
12.1 加快系统运行速度	133
12.1.1 停用【系统还原】功能	133
12.1.2 设置系统性能	134
12.1.3 改变文件和Temporary Internet files 文件夹路径	135
12.1.4 提高系统运行速度	138
12.2 磁盘优化	140
12.2.1 格式化NTFS文件系统	141
12.2.2 关闭文件制作索引	142
12.2.3 硬盘管理	143
第13章 网络优化	149
13.1 加快网络速度技巧	149
13.1.1 让Windows Vista 自动连网	149

13.1.2 关闭自动更新	153
13.1.3 设置IE多线程高速下载	153
13.2 提升网络速度	156
13.2.1 修改组策略对象编辑器	156
13.2.2 加速Vista中的多网络线程下载	157
13.2.3 Vista 文件复制加速修补程序	158
第14章 优化软件的应用	161
14.1 超级兔子	161
14.1.1 超级兔子软件简介	161
14.1.2 超级兔子软件安装	162
14.1.3 超级兔子的妙用	164
14.2 优化大师	172
14.2.1 Windows 优化大师简介	172
14.2.2 Windows 优化大师的安装	173
14.2.3 Windows 优化大师的妙用	175
第15章 修复硬盘	185
15.1 硬盘的架构	185
15.1.1 硬盘的逻辑基本组成	185
15.1.2 硬盘的逻辑功能架构	186
15.1.3 CMOS中的硬盘信息	187
15.2 修复受损的硬盘	187
15.2.1 硬盘的常见故障分析	187
15.2.2 硬盘坏道	188
15.2.3 修复零扇区损坏的硬盘	189
15.2.4 硬盘分区表损坏或主引导记录损坏	192
第16章 抢救损坏的数据	195
16.1 数据抢救的原理	195
16.1.1 数据抢救的必要性	195
16.1.2 常见的数据受损情况	195
16.1.3 数据与硬盘的关系	196
16.2 抢救数据大作战	197
16.2.1 数据恢复的前提	197
16.2.2 恢复丢失的数据	197
16.2.3 超级数据恢复工具FinalData Enterprise	197
16.2.4 抢救数据之王Easy Recovery	202

第17章 数码媒体数据修复	207
17.1 什么是闪存卡	207
17.2 常见的闪存卡数据丢失的原因	208
17.3 恢复闪存卡数据的前提	208
17.4 恢复闪存卡数据的常用软件	208
17.4.1 Recover My Photos 软件安装	208
17.4.2 Recover My Photos 软件的应用	211
17.4.3 Zero Assumption Digital Image Recovery的应用	214
第18章 Windows XP的修复与重装	219
18.1 Windows XP系统修复	219
18.1.1 从安全模式修复系统	219
18.1.2 从控制面板对系统进行修复	226
18.1.3 通过ASR还原向导来修复系统	230
18.2 重装Windows XP	235
18.2.1 设置从光盘启动	235
18.2.2 格式化硬盘分区	237
18.2.3 安装与系统设置	240
18.2.4 个人设置	243
18.3 Windows XP系统的升级与更新	246
18.3.1 如何取得Windows XP Service Pack 2	246
18.3.2 利用Windows Update 升级Service Pack 2	248
18.3.3 下载Service Pack 2	251
18.3.4 安装Windows XP Service Pack 2	252
第19章 Windows XP系统性能调试	257
19.1 优化Windows XP磁盘性能	257
19.1.1 取得VoptXP软件与安装	257
19.1.2 使用VoptXP整理磁盘碎片	259
19.2 优化Windows XP内存性能	260

计算机出现故障， 怎么办



在享受Windows操作系统带来的种种便利时，我们更要面对并熟练处理各种非预期状况：例如因操作失误、病毒作怪或黑客入侵等原因，系统死机了；系统在运行一段时间之后，速度越来越慢，启动一个程序都要等上很久；系统死机重装之后，部分重要数据找不到了……。怎么办？先别慌张，就让本书传授几招救命绝技，您会发现这些问题都将迎刃而解！

1.1 死机了怎么办

又出现蓝色屏幕？凡是Windows用户，绝大多数都遭遇过系统死机的故障，对系统死机所引发的种种烦恼和后遗症也必定深有体会，虽然在Vista操作系统中，这种情况较为少见，但也并非完全不会出现此现象。

许多人在系统死机之后，第一时间想到的解决方法就是重装操作系统。其实大可不必如此费周折。在分析并判断死机原因后，针对不同的情况，采用最恰当的方法去处理。如果问题不是很严重，系统修复是最佳的补救措施；当故障情况严重时，再考虑重装操作系统。

为了降低系统死机的概率，并把死机带来的损失降到最低程度，应该时刻更新修补系统漏洞、提高计算机的安全性，并且定期做好各种重要数据的备份。

1.1.1 系统修复

系统死机的原因很多，下面分别说明在哪些情况下只需要修复系统，就可以让Windows恢复正常，哪些情况下必须重装操作系统。

- 引导程序丢失：由于病毒入侵、操作不当，或突然断电等都可能造成引导程序丢失，针对此种情况，借助于安装光盘，通常都可以成功修复。
- 系统文件被非法替换：当遭受病毒破坏或者安装某应用程序时，都可能造成系统文件被替换的情况，如果问题严重，利用安装光盘修复即可。这一类现象有时候是正常的，若是没出现什么故障，大可维持原状。
- 某系统文件损坏：如果系统文件损坏，通常会造成系统某一功能无法正常使用，Windows启动时也会出现相关提示，此时最好进行系统修复的处理。
- 无法连接网络：不正确的系统设置，或是计算机硬件故障都可能引发此类问题。
- 程序启动显示错误，不能启动：这一问题的原因多半是动态链接库（Dynamic Link Library, DLL）错误，只要重新安装程序或者借助某些工具软件修复，几乎可以获得解决。

- 系统启动菜单丢失：大多发生在多操作系统并存的计算机中，boot 文件若被破坏就会造成系统启动菜单丢失，结果是开不了机或者只能进入某一个操作系统。
- 驱动程序引起的错误：驱动程序是硬件的灵魂，一旦出错将导致硬件不能正常运行或者某个功能失效，只要重新安装或还原驱动程序即可。

Windows 操作系统功能强大，也正因为功能多，所牵涉到的层面也广。除了上述比较常见的错误之外，还有更多问题是很难找到原因或多种故障同时存在的，比如说资源冲突。不过大部分的故障都可以修复，不到最后一刻，绝不重新安装系统，毕竟那是最后的王牌。

补充说明

修复系统的方法

针对上述错误，修复系统的方法有很多种，详细说明请参阅第2章。

另外提醒一件事，系统安装光盘的用处很大，千万记得妥善保存。

1.1.2 重装操作系统

Windows 中的常见问题，大部分都可以手动修复。但是在某些情况下，重装操作系统有其必要性和意义。

比如在操作系统安装一段时间之后，用户会发现计算机的运行速度居然变得很慢，打开或执行程序时经常无法响应，频繁出错，这种情况下，修复系统已经没有多大的作用了，反而应该考虑重新安装系统。另外，如果Windows 的系统文件严重损坏，这时也不得不重新安装系统。

下定了决心，就马上着手重新安装系统。提醒一点，在重新安装系统之前，千万别忘了备份重要的文件数据。如果无法进入Windows 系统，可以在DOS 系统下用Ghost 之类的软件，建立文件备份；若不熟悉DOS命令，那就干脆把硬盘拆下来安装到另外一台计算机上进行备份。实际的操作方法请参阅第3章和第7章。

1.1.3 安装驱动程序

系统安装完毕，然后就是安装硬件设备的驱动程序。驱动程序是计算机硬件的控制中枢，Windows 操作系统必须通过驱动程序来控制和管理硬件资源，所以安装正确的驱动程序和使用恰当的安装方法很重要。

通常，硬件产品会附送CD光盘和相关说明书，为求保险起见，建议浏览参考该说明书，利用光盘里的驱动程序完成硬件安装。

时间长了，内含驱动程序的CD难免会损坏或者丢失。所以为预防万一，最好先把驱动程序备份在硬盘上，一方面避免丢失，另一方面也方便随时安装。

如果找不到驱动程序也别紧张，可以根据硬件的制造厂商和产品型号（在硬件或包装盒上都能找到该方面的信息），上网搜索下载。

驱动程序的安装过程并不复杂，部分硬件如主板、硬盘、光驱等在安装Windows

时, 就已经一并安装了驱动程序, 而我们需要手动安装的多半是显卡、声卡、打印机等硬件设备的驱动程序。根据实际情形, 安装方法也略有不同, 其方法说明如下:

- 向导式引导安装: 直接双击驱动程序的可执行文件就可以完成安装。
- 从设备管理器指定安装: 当驱动程序光盘里没有Setup.exe可执行文件, 就应该通过设备管理器为硬件安装驱动程序。
- 让Windows 自动搜索驱动程序: 较高版本的操作系统支持即插即用, 所以如果安装的硬件设备支持即插即用功能, 那么在计算机启动的过程中, 系统会自动检测新硬件, 并搜索驱动程序自动完成安装。

详细的安装步骤、方法和注意事项, 请参阅第4章的说明。

1.1.4 更新操作系统

操作系统和驱动程序安装完毕之后并不代表已经万事俱备, 还必须再安装各类软件和调整相关的设置。更重要的是, Windows 操作系统本身是一个庞大的程序集成, 同时也难免会有很多程序的BUG(程序漏洞, 又称为臭虫)。许多别有用心的人士可能会针对这些BUG, 伺机入侵甚至破坏用户的计算机。为了安全起见, 必须及时为系统加强安全性更新、升级(微软公司推出每一款Windows 操作系统之后, 会在官方网站上不定期发布各类安全性更新)。

这些安全性更新包括两大类: 一类是微软公司后续推出的新增或补强功能; 另一类是根据操作系统的漏洞所提供的修补程序。

补充说明

什么是臭虫?

BUG, 中文常译为臭虫, 顾名思义, 它是指一套软件在设计时, 因程序设计师的疏忽, 或逻辑架构错误等因素所造成的缺陷或安全性漏洞。这也是操作系统会让黑客有机可乘并入侵的原因。在Windows中, 发现有漏洞或BUG, 通常只有等待微软官方推出修正程序或更新的版本。

更新Windows Vista 系统的方法有两种, 一种是手动更新, 另一种是利用系统内置的自动更新功能。关于系统更新方面的详细操作和说明, 可以自行参阅第5章的说明。

补充说明

什么是SP1、SP2?

Service Pack译为“服务包”, 不过通常以缩写SP加上版本号来称呼, 如称Service Pack 1为SP 1、Service Pack 2为SP 2等, 依此类推。

总而言之, Service Pack是修正程序的集合, 软件厂商在一段时间后会整理所有的修正程序, 直接执行这个集合, 就可以将软件目前已出现的问题、潜在性错误一次修正, 方便用户安装。不过Vista推出的时日尚短, 还没有推出类似的修正程序的集合。

1.1.5 提高计算机安全性

计算机安全一直是令人不容轻视的课题之一。特别是因特网高速发展的今天, 计算机已经成为个人生活、工作、学习中不可或缺的工具, 大量的个人隐私、企业的各种商务机密等数据存放在计算机硬盘中, 安全性问题就变得越来越重要。

1.1.6 病毒、黑客和木马是计算机安全的三大威胁

对于病毒的肆虐, 相信绝大多数的计算机用户都有深刻的体会。伴随着计算机软硬件技术的发展, 病毒的种类也日益增多, 破坏的范围和程度也在不断加深。

早期, 病毒的主要传播途径是通过移动存储设备如光盘、软盘等, 只要稍加严格管制, 通常可以有效控制病毒的传播。在网络的普及为人们生活、工作带来便利的同时, 也为病毒大开方便之门, 造成病毒传播的途径越来越多元化, 速度也越来越快。只要计算机连上了网络, 一不小心就有可能感染病毒, 随之而来的就是计算机数据的损坏、丢失, 操作系统的运行速度慢如蜗牛, 严重者甚至会损坏硬件。

黑客是网络管理人员与企业组织的心腹大患之一, 而一般的家庭用户也难逃其魔掌。通常所谓的黑客是指具备相当程度的计算机技术水平, 又不安守本份, 擅用计算机知识进行各种非法入侵、破坏、偷窥等活动的人。

补充说明

黑客与怪客

黑客 (Hacker) 是指精于操作系统的人士, 大部分更是程序设计者, 他们熟悉掌握系统漏洞, 并且喜欢分析原因、搜集技术细节, 免费与他人分享, 但黑客不会故意破坏主机中的数据。

怪客 (Cracker) 则与黑客大相径庭, 他们专注于入侵、破坏与偷取数据, 在网络上恶意攻击别人。

木马, 是一种程序, 它分为客户端和服务端两种, 一旦计算机被非法植入木马, 连上网络后就有可能受人暗中控制。换句话说, 就是可以在网络的另一端对受害人的计算机执行远程控制。很多人习惯把木马归类为病毒的一种, 因为二者之间最大的共同点是: 同属破坏性的程序。

总而言之, 计算机安全的主要课题就是防止病毒、黑客和木马的破坏。除了为操作系统及时安装各类安全性更新之外, 杀毒软件和防火墙也应该加以考虑。市面上常见的杀毒软件有卡巴斯基、NOD32等, 它们可以侦测监控绝大多数的病毒、木马程序。同时, 在杀毒软件公司的网站上, 会实时发布最新的病毒数据库, 并提供在线更新服务, 防范最新出现的病毒、变种病毒。

以上是强化计算机安全的最基本防护措施。此外, 还应严格控制计算机的使用、数据进出, 养成良好的使用习惯, 才是最根本的自我防卫之道。

1.1.7 备份和还原数据

计算机故障这么多，要求计算机安全万无一失几乎是不可能的任务。如何降低因操作系统损坏所带来的损失，同时减少重新安装系统的麻烦，备份与还原各种文件数据和操作系统本身，将是我们深入考虑的另一项课题。

计算机硬盘中建议备份的数据有：

- 操作系统
- 个人数据
- 应用软件
- 硬件的驱动程序
- 系统注册表文件

第7~10章，将分别介绍备份这些相关数据的技巧、方法。

1. 备份和还原操作系统

Windows Vista 操作系统本身内置有系统还原功能。它时刻在幕后监视并记录系统与一些应用程序的变动，并在系统发生变化时自动建立还原点；当然也允许用户手动定期建立系统还原点，一旦操作系统发生意外状况，就可以通过它方便地把系统恢复到还原点所在的状态。

但Windows Vista内置的系统还原工具在功能上有所限制，例如当用户无法进入操作系统的图形化界面操作时，系统还原功能将无从发挥。而且当系统的损坏情形比较严重时，如系统文件损坏，这也无法将系统恢复到正常状态。

幸运的是，除了操作系统内的还原工具外，借助许多其他备份 / 还原工具一样能达到相同的目的，例如大名鼎鼎的Norton Ghost，可以针对计算机上所有的数据进行备份/还原过程，并自由选择把备份文件保存到任何的媒体上，只要备份文件完整无缺，就可以把系统还原到备份时的状态。

除了Ghost之外，另有多款优秀的备份 / 还原软件，如高级的系统还原工具——Acronis True Image Server（实际的操作方法，请参阅第7章）。

2. 备份和还原个人数据

对于用户来说，计算机上保存的数据比操作系统本身更加重要，所以在备份系统文件的同时，当然要一并考虑建立数据备份。这也是本书第8章的重点。

一般而言，用户的数据保存在【我的文档】之中，所以如何备份/还原【我的文档】就显得很重要了。其实，我们可以自定义Windows 操作系统中【我的文档】的位置，若转移到系统分区以外的其他磁盘，当系统重新安装时就不会覆盖里面的数据了。

另外，我的收藏夹、Cookie、邮件等也是个人计算机上的重要数据。

【我的收藏夹】里保存了经常浏览存取的网址，通过它，就不必在浏览器上输入一长串的网址而能直接进入该网页，实际上它是那些网址的快捷方式的集合。日积月累下来，保存的网址必然越来越多，而且有些网址我们可能已经忘记了。所以像这样重要的东西，当然也少不了备份 / 还原。

当用户浏览网页时，需要输入账号和密码，在Google搜索栏中搜索时，需要输入搜

关键词，Cookie的作用在于将这些数据以文字格式保存起来，不仅能加快网页的打开速度，也有效节省多次重复输入账号和密码的麻烦。一旦对Cookie做了备份/还原操作，即使是新系统也可以立刻应用到它的功能。

至于【邮件】的重要性就不用多说了。现今，很少有人没有电子信箱，甚至电子邮件已经有逐渐取代传统实体邮件的趋势。这些往来信函虽然不占空间，但备份/还原手续样样也不能少。

除了个人数据之外，一些常用软件也可以备份/还原。重新安装系统的麻烦在于安装与设置各类软件，会占去很多的时间和精力。如果能事先备份应用软件，当重新安装系统之后，就可以直接还原，省掉不少麻烦。至于实际的操作方法，请参阅第8章内容。

除了重新安装系统和各种应用软件之外，安装各种硬件的驱动程序也是一项苦差事。姑且不论寻找驱动程序（对一些老旧过时的硬件设备而言，更是困难重重），安装驱动程序本身就是一件耗时间的事。所以若能针对驱动程序进行备份/还原就很理想了。第9章的重点，就是介绍如何备份/还原驱动程序。

3. 备份和还原注册表文件

将注册表文件视为操作系统的灵魂，其实一点也不夸张，它记录了整台计算机软硬件的配置、设置信息，同时还包括用户的个性设置。一旦注册表文件发生错误，操作系统也将跟着错误百出，严重者将造成系统死机而不得不重新安装系统。所以必须建立注册表文件的备份，一旦它出错时就可以迅速恢复到正常状态了。再者，当不得不采取重新安装系统的补救措施之后，利用已备份的注册表文件还可以直接套用以前所做的一些设置结果。实际的备份/还原方法，请参阅第10章的内容。

1.2 系统越跑越慢怎么办

Windows在使用一段时间之后，启动和运行的速度或多或少会比刚安装完成时要慢，最明显的征兆表现在系统启动和运行速度上面。

以Windows Vista为例，系统在安装初期，开机界面中的滚动条滚动次数只有几次，而当系统使用一段时间之后，可能会滚动十几次甚至几十次才能进入系统。在启动各种软件的时候也不再像以前那样顺畅，执行某项功能可能要等很久才有响应。

怎么办呢？重装操作系统实在太麻烦，而且可能会有数据丢失等问题。添购更高档的硬件设备又太浪费金钱了。

其实还有一种技巧——对操作系统进行各种优化处理。第11~14章就提供了各种优化方法、技巧。优化设置完毕后，用户可能会感觉到操作系统跑得很顺畅，令人有返老还童的感觉。

1.2.1 优化系统启动

在按下计算机主机上的电源按钮之后，首先会看到硬件自检界面和Windows开机界面，虽然这些无法略过不看，但是如果系统启动的时间太长，难免会影响心情。

比较之下，Windows Vista在各版本的Windows操作系统中，启动速度算是最快的了。