

Windows系统

安装、重装、
备份与还原

 龙马高新教育

◎ 编著

从入门 到精通



原创：以原创经典案例为核心，全面呈现Windows系统的核心功能！



高效：集实战案例、经验技巧、职场心得于一体！



全能：与时俱进地将电脑、网络、手机应用进行了全面覆盖，打造跨平台的高效能力！

DVD-ROM

10小时名师视频教程

教学录像涵盖本书所有知识点，详细讲解每个实例及实战案例的操作过程和关键点。读者可更轻松地掌握书中所有的Windows系统安装、重装、备份与还原的方法和技巧。

- * 电脑常见故障维护查询手册
- * Windows 10安装指导录像
- * Office 2016安装指导录像
- * 通过互联网获取学习资源和解题方法
- * 200个Office常用技巧汇总
- * 1000个Office常用模板
- * 手机办公10招就够
- * QQ高手技巧随身查
- * 高效能人士效率倍增手册

倾力
推荐

著名华语Office社区Excel Home站长、创始人 Kevin

网易云课堂资深经理 董宁

电脑报资深编辑 陈平

微软全球最有价值专家 胡建学

国内专业视频教程分享平台设计软件通联合创始人 李薇

同济大学老师 倪世一 推荐



赠



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS



LONGINES



内 容 提 要

本书通过精选案例引导读者深入学习，系统地介绍了 Windows 系统安装、重装、备份与还原的相关知识和应用方法。

全书分为 5 篇，共 15 章。第 1 篇“快速入门篇”主要介绍操作系统的基础、BIOS 的设置与应用及硬盘的分区与格式化等；第 2 篇“系统安装实战篇”主要介绍使用 Windows 光盘安装单个操作系统、其他系统安装的方法及安装多操作系统等；第 3 篇“系统设置与优化篇”主要介绍网络的组建与维护、安装驱动程序和系统补丁及操作系统的安全与优化等；第 4 篇“系统维护篇”主要介绍系统的备份与还原、修复系统故障及重装系统等；第 5 篇“高手秘籍篇”主要介绍多操作系统的资源共享和数据的安全与恢复等。

在本书附赠的 DVD 多媒体教学光盘中，包含了 10 小时与图书内容同步的教学录像及所有案例的配套素材和结果文件。此外，还赠送了大量相关学习内容的教学录像及扩展学习电子书等。为了满足读者在手机和平板电脑上学习的需要，光盘中还赠送龙马高新教育手机 APP 软件，读者安装后可观看手机版视频学习文件。

本书不仅适合 Windows 系统安装、重装、备份与还原用户学习，也可以作为各类院校相关专业学生和计算机培训班学员的教材或辅导用书。

图书在版编目（CIP）数据

Windows 系统安装、重装、备份与还原从入门到精通 /
龙马高新教育编著. — 北京：北京大学出版社，2017.6
ISBN 978-7-301-28200-7

I . ① W… II . ① 龙… III . ① Windows 操作系统 — 基本知识 IV . ① TP316.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 063210 号

书 名	Windows 系统安装、重装、备份与还原从入门到精通 WINDOWS XITONG ANZHUANG、CHONGZHUANG、BEIFEN YU HUANYUAN CONG RUMEN DAO JINGTONG
著作责任者	龙马高新教育 编著
责任编辑	尹毅
标准书号	ISBN 978-7-301-28200-7
出版发行	北京大学出版社
地 址	北京市海淀区成府路 205 号 100871
网 址	http://www.pup.cn 新浪微博：@ 北京大学出版社
电子信箱	pup7@pup.cn
电 话	邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62580653
印刷者	北京大学印刷厂
经 销 者	新华书店 787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 20 印张 488 千字 2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 次印刷
印 数	1-3000 册
定 价	59.00 元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究

举报电话：010-62752024 电子信箱：fd@pup.pku.edu.cn

图书如有印装质量问题，请与出版部联系，电话：010-62756370



Windows 系统安装、重装、备份与还原很神秘吗？

不神秘！

Windows 系统安装、重装、备份与还原难吗？

不难！

阅读本书能掌握 Windows 系统安装、重装、备份与还原的使用方法吗？

能！

为什么要阅读本书

Windows 系统是现代公司日常办公中不可或缺的工具，被广泛地应用于财务、行政、人事、统计和金融等众多领域。本书从实用的角度出发，结合实际应用案例，模拟真实的办公环境，介绍 Windows 系统安装、重装、备份与还原的使用方法和技巧，旨在帮助读者全面、系统地掌握 Windows 系统安装、重装、备份与还原的应用。

本书内容导读

本书共分为 5 篇，共设计了 15 章，内容如下。

第 0 章 共 4 段教学录像，主要介绍了系统安装、重装、备份与还原的最佳学习方法，使读者在阅读本书之前对 Windows 系统有初步了解。

第 1 篇（第 1 ~ 3 章） 为快速入门篇，共 16 段教学录像。主要介绍操作系统基础知识、BIOS 的设置与应用及硬盘的分区与格式化，通过对本篇的学习，读者可以快速地了解 Windows 系统的应用等。

第 2 篇（第 4 ~ 6 章） 为系统安装实战篇，共 16 段教学录像。主要介绍 Windows 系统各种操作，通过对本篇的学习，读者可以掌握使用 Windows 光盘安装单个操作系统、其他系统安装的方法及安装多操作系统。

第 3 篇（第 7 ~ 9 章） 为系统设置与优化篇，共 21 段教学录像。主要介绍网络的组建与维护、安装驱动程序和系统补丁及操作系统的安全与优化等操作。

第 4 篇（第 10 ~ 12 章） 为系统维护篇，共 21 段教学录像。主要介绍系统的备份与还原、修复系统故障及重装系统等。

第 5 篇（第 13 ~ 14 章） 为高手秘籍篇，共 12 段教学录像。主要介绍多操作系统的资源共享和数据的安全与恢复等。



选择本书的理由

① 简单易学，案例为主

以案例为主线，贯穿知识点，实操性强，与读者需求紧密吻合，模拟真实的工作学习环境，帮助读者解决在工作中遇到的问题。

② 高手支招，高效实用

每章最后提供有一定质量的实用技巧，满足读者的阅读需求，也能解决在工作学习中一些常见的问题。

③ 举一反三，巩固提高

每章案例讲述完后，提供一个与本章知识点或类型相似的综合案例，帮助读者巩固和提高所学内容。

④ 海量资源，实用至上

光盘中，赠送大量实用的模板、实用技巧及学习辅助资料等，便于读者结合光盘资料学习。；另外随书赠送纸质手册《手机办公 10 招就够》，在强化读者学习的同时也可以为读者在工作中提供便利。



超值光盘

① 10 小时名师视频指导

教学录像涵盖本书所有知识点，详细讲解每个实例及实战案例的操作过程和关键点。读者可更轻松地掌握 Windows 系统安装、重装、备份与还原的方法和技巧，而且扩展性讲解部分可使读者获得更多的知识。

② 超多、超值资源大奉送

随书奉送 Office 2016 软件安装指导录像、通过互联网获取学习资源和解题方法、办公类手机 APP 索引、办公类网络资源索引、Office 十大实战应用技巧、200 个 Office 常用技巧汇总、1000 个 Office 常用模板、电脑常见故障维护查询手册、Windows 7/8/10 操作系统安装指导录像、“手机办公 10 招就够”电子书、“高效能人士效率倍增手册”电子书、“QQ 高手技巧随身查”电子书等超值资源，以方便读者扩展学习。

③ 手机 APP，让学习更有趣

光盘附赠了龙马高新教育手机 APP，用户可以直接安装到手机中，随时随地问同学、问专家，尽享海量资源。同时，我们也会不定期向你手机中推送学习中常见难点、使用技巧、行业应用等精彩内容，让你的学习更加简单有效。扫描下方二维码，可以直接下载手机 APP。





6. 单击【使用说明】按钮，可以打开“使用说明.pdf”文档，该说明文档详细介绍了光盘在电脑上的运行环境、运行方法，以及如何学习光盘内容等。

7. 单击【退出】按钮，即可退出本光盘系统。



本书读者对象

1. 没有任何办公软件应用基础的初学者。
2. 有一定办公软件应用基础，想精通 Windows 系统安装、重装、备份与还原的人员。
3. 有一定办公软件应用基础，没有实战经验的人员。
4. 大专院校及培训学校的老师和学生。



后续服务：QQ 群（218192911）答疑

本书为了更好地服务读者，专门设置了 QQ 群为读者答疑解惑，读者在阅读和学习本书过程中可以把遇到的疑难问题整理出来，在“办公之家”群里探讨学习。另外，群文件中还会不定期上传一些办公小技巧，帮助读者更方便、快捷地操作办公软件。“办公之家”的群号是 218192911，读者也可直接扫描下方二维码加入本群。欢迎加入“办公之家”！



创作者说

本书由龙马高新教育策划，左琨任主编，李震、赵源源任副主编，为您精心呈现。您读完本书后，会惊奇地发现“我已经是 Word 办公达人了”，这也是让编者最欣慰的结果。

本书编写过程中，我们竭尽所能地为您呈现最好、最全的实用功能，但仍难免有疏漏和不妥之处，敬请广大读者不吝指正。若您在学习过程中产生疑问，或有任何建议，可以通过 E-mail 与我们联系。

投稿邮箱：pup7@pup.cn

读者信箱：2751801073@qq.com

C 目录 CONTENTS

第 0 章 系统安装、重装、备份与还原的最佳学习方法

 本章 4 段教学录像

0.1 第一次接触系统安装、重装、备份与还原	2
0.1.1 系统安装和重装区别	2
0.1.2 系统安装的基本流程	3

0.1.3 系统重装的基本流程	6
0.1.4 系统备份还原的基本流程	7
0.2 高手和新手的区别	7
0.3 如何解决学习中的疑难杂症	7
0.4 如何阅读本书	7

第 1 篇 快速入门篇

第 1 章 操作系统基础知识

 本章 5 段教学录像

操作系统是管理计算机全部硬件资源、软件资源、数据资源、控制程序运行并为用户提供操作界面的系统软件集合。

1.1 什么是操作系统	11
1.2 认识常见的操作系统	11
1.2.1 Windows 7 操作系统	11
1.2.2 Windows 8 操作系统	12
1.2.3 Windows 10 操作系统	13
1.2.4 Windows Server 2012R2 服务器系统	14
1.2.5 Linux 操作系统	15
1.2.6 iOS 操作系统	16
1.2.7 Android 操作系统	16
1.3 选择合适的操作系统	18
1.3.1 选择什么样的系统	18
1.3.2 32 位和 64 位的区别	18
1.4 系统安装方式	20
1.4.1 系统安装的方式	20
1.4.2 系统安装的常见方法	20



高手支招

- ◇ 安装操作系统的流程
- ◇ 认识 U 盘

第 2 章 BIOS 的设置与应用

 本章 5 段教学录像

对各种系统了解后,进行安装操作系统前需要对 BIOS 设置,通过学习本章认识 BIOS、了解 BIOS 的常见类型、学会如何设置 BIOS 启动项、更好地安装操作系统。

2.1 BIOS 的基础知识	24
2.1.1 认识 BIOS	24
2.1.2 BIOS 常见的类型	24
2.1.3 BIOS 的作用	25
2.2 实战 1: BIOS 的设置	26
2.2.1 如何进入 BIOS 设置界面	26
2.2.2 BIOS 常见选项介绍	27
2.2.3 设置系统启动顺序	29
2.2.4 设置日期和时间	30
2.2.5 设置硬盘接口	31
2.2.6 BIOS 密码的设置	32
2.2.7 破解 BIOS 密码	32
2.2.8 恢复 BIOS 默认设置	33
2.2.9 退出 BIOS	34
2.3 实战 2: BIOS 的更新和修复	35
2.3.1 BIOS 更新前的准备	36



2.3.2 BIOS 的更新	36
2.3.3 BIOS 的修复	37
● 举一反三——设置 U 盘为第 1 启动	37



高手支招

- ◇ 什么情况下设置 BIOS
- ◇ BIOS 与 CMOS 的区别

第 3 章 硬盘的分区与格式化

本章 6 段教学录像

购买新计算机和重新安装系统，设置好 BIOS 后，在安装操作系统前还需要做一项重要的准备，那就是对硬盘分区。通过学习本章，对硬盘分区的类型和格式有一个深入的了解，合理的分区是电脑基础保障的基础，并根据安装使用各种软件，对系统分区熟练掌握。

3.1 硬盘分区类型和格式	42
3.1.1 硬盘分区的类型	42
3.1.2 硬盘分区的格式	43
3.1.3 硬盘分区的原因	45
3.1.4 硬盘分区的规则	45
3.2 实战 1：使用安装光盘分区和格式化	47
3.2.1 硬盘分区	47
3.2.2 硬盘分区的删除	49
3.2.3 硬盘分区的格式化	50
3.3 实战 2：使用磁盘管理工具管理磁盘分区	51
3.3.1 使用磁盘管理工具进行磁盘分区	51
3.3.2 使用磁盘管理工具进行磁盘删除	53
3.3.3 使用磁盘管理工具进行磁盘格式化	54
3.4 实战 3：DiskGenius 软件分区与 格式化硬盘	56
3.4.1 使用 DiskGenius 软件分区	56
3.4.2 使用 DiskGenius 格式化磁盘	58
● 举一反三——使用分区助手进行 硬盘分区	59



高手支招

- ◇ 使用分区助手合并分区
- ◇ 调整分区大小

第 2 篇 系统安装实战篇

第 4 章 使用 Windows 光盘安装 单个操作系统



本章 5 段教学录像

操作系统是管理计算机硬件资源的一个平台，是计算机运行的基础，在使用计算机的同时也需要去安装操作系统。本章主要是让用户在实战中使用安装光盘安装操作系统。

4.1 实战 1：Windows 7 操作系统的安装	67
4.1.1 Windows 7 系统安装硬件要求	67
4.1.2 安装 Windows 7 的步骤	67
4.1.3 Windows 7 系统设置	74
4.2 实战 2：Windows 8 操作系统的安装	76
4.2.1 Windows 8 系统安装硬件要求	76
4.2.2 安装 Windows 8 的步骤	76
4.2.3 Windows 8 系统设置	81
4.3 实战 3：Windows 10 操作系统的安装	83
4.3.1 Windows 10 系统安装硬件要求	83
4.3.2 安装 Windows 10 的步骤	83
4.3.3 Windows 10 系统设置	88
● 举一反三——安装 Windows Server 2012 R2 服务器系统	90



高手支招

- ◇ 安装过程中出现蓝屏解决方法
- ◇ 修改磁盘盘符

第 5 章 其他系统安装的方法



本章 5 段教学录像

操作系统是计算机管理资源、为用户提供操作界面的基础，由于硬件环境等客观因素的影响，安装操作系统不会使用安装光盘，但是也有其他方式安装，如 GHOST 和 U 盘方式。本章主要是在实战中学会使用这些方式安装操作系统。

5.1 实战 1：通过 GHO 镜像文件安装 操作系统	98
--------------------------------------	----



5.2 实战 2：通过使用 U 盘进行安装	100
5.2.1 U 盘系统安装盘的制作过程	100
5.2.2 U 盘安装过程	102
5.3 实战 3：Windows 系统的升级	104
5.3.1 将 Windows XP 升级到 Windows 7	104
5.3.2 将 Windows 7 升级到 Windows 8	107
5.3.3 将 Windows XP/7/8 升级到 Windows 10	110
● 举一反三——刻录 DVD 系统安装盘	112



高手支招

- ◇ 更改分区文件系统
- ◇ 使用磁盘管理工具隐藏分区

第 6 章 安装多操作系统



本章 6 段教学录像

操作系统不断更新换代，计算机硬件不能随时更新替换，为了方便用户在原有操作系统和硬件环境不变的情况，体验各个操作系统的不同功能，可以在一台计算机上安装多个操作系统。

6.1 认识多操作系统	116
6.1.1 安装多系统的条件	116
6.1.2 多系统的共存原理	116
6.1.3 多系统的安装原则	117
6.2 实战 1：安装多个操作系统	117
6.2.1 Windows 7/Windows 8 双系统	118
6.2.2 Windows 7/Windows 10 双系统	119
6.2.3 Windows 7/Linux 双系统	121
6.2.4 多系统共存	123
6.3 实战 2：多系统的引导设置	124
6.3.1 设置系统默认启动系统	125
6.3.2 修改系统启动名称	125
6.4 实战 3：卸载多操作系统	126
● 举一反三——使用虚拟机将 1 台 计算机变成多台	127



高手支招

- ◇ 虚拟机文件共享设置
- ◇ 安装 VMware Tools

第 3 篇 系统设置与优化篇

第 7 章 网络的组建与维护



本章 7 段教学录像

互联网已经开始影响人们的生活和工作的方式，通过上网可以和万里之外的人交流信息。目前，上网的方式有很多种，主要的联网方式包括电话拨号上网、ADSL 宽带上网、小区宽带上网、无线上网和多台计算机共享上网等方式。

7.1 常见的几种网络连接方式	139
7.1.1 电话拨号上网	139
7.1.2 ADSL 宽带上网	139
7.1.3 小区宽带上网	139
7.1.4 3G/4G 无线上网	140
7.2 实战 1：网络的配置	140
7.2.1 ADSL 宽带上网	140
7.2.2 小区宽带上网	143
7.2.3 4G 上网	145
7.3 实战 2：组建无线局域网	146
7.3.1 无线路由器的选择	146
7.3.2 使用计算机配置无线网	147
7.3.3 使用手机配置无线网	148
7.3.4 将计算机接入 Wi-Fi	149
7.3.5 将手机接入 Wi-Fi	150
7.4 实战 3：组建有线局域网	151
7.4.1 硬件准备	151
7.4.2 配置路由器	152
7.4.3 开始上网	154
7.5 实战 4：管理路由器	155
7.5.1 修改和设置管理员密码	155
7.5.2 修改 Wi-Fi 名称	156
7.5.3 防蹭网设置：关闭无线广播	156
7.5.4 控制上网设备的上网速度	157



● 举一反三——计算机和手机网络的
相互共享.....157



高手支招

◇ 防蹭网 MAC 地址的克隆 161

◇ 诊断和修复网络不通问题 162

第 8 章 安装驱动程序和系统补丁



本章 6 段教学录像

安装驱动程序可以使计算机正常工作，而为系统打补丁，可以防止木马病毒通过 Windows 的系统漏洞来攻击计算机。驱动程序是能够让计算机与各种硬件设备进行通信的一种程序代码，只有安装了正确的驱动程序，硬件才能够正确使用。

8.1 安装驱动程序的前期准备 164

8.1.1 认识驱动 164

8.1.2 驱动的分类 164

8.1.3 如何获取驱动 164

8.2 实战 1：安装驱动程序 166

8.2.1 自动安装驱动程序 167

8.2.2 手动安装驱动程序 167

8.2.3 使用驱动精灵安装驱动程序 168

8.3 实战 2：驱动程序的管理 170

8.3.1 升级硬件驱动程序 170

8.3.2 备份驱动程序 171

8.3.3 还原驱动程序 173

8.3.4 卸载驱动程序 173

8.4 实战 3：使用 360 安全卫士安装系统补丁 ... 175

● 举一反三——安装打印机驱动程序.....176



高手支招

◇ 新打印机无法使用 178

◇ 驱动程序错误导致不能打印 180

第 9 章 操作系统的安全与优化



本章 8 段教学录像

随着计算机的不断使用，很多空间被浪费，用户需要及时优化系统和管理系统，包括计算机进程的管理和优化、计算机磁盘的管理与优化、清除系统垃圾文件、查杀病毒等，从而提高计算机的性能。本章就为读者介绍计算机系统安全与优化的方法。

9.1 实战 1：系统安全的设置 182

9.1.1 设置用户密码 182

9.1.2 设置系统启动密码 183

9.1.3 禁止使用来宾账户 184

9.1.4 禁止远程桌面 185

9.1.5 禁止远程修改注册表 186

9.1.6 使用防火墙保护系统 187

9.1.7 清理上网历史记录 187

9.2 实战 2：数据安全设置 188

9.2.1 将文件加密 188

9.2.2 隐藏文件 189

9.3 实战 3：计算机病毒的查杀与预防 190

9.3.1 什么是木马病毒 190

9.3.2 了解入侵方式和应对措施 192

9.3.3 预防木马病毒 193

9.3.4 使用 Windows Defender 查杀 195

9.4 实战 4：使用软件优化和防护系统 196

9.4.1 选择软件 196

9.4.2 修复系统漏洞 196

9.4.3 清理系统垃圾 197

9.4.4 查杀木马病毒 198

9.5 实战 5：系统的优化 199

9.5.1 内存的优化 199

9.5.2 设置虚拟内存 200

9.5.3 禁止多余启动项 202

9.5.4 启动休眠 202

9.6 实战 6：磁盘的优化 203

9.6.1 磁盘的检查 203

9.6.2 磁盘碎片的整理 205

9.6.3 查找计算机中的大文件 205



● 举一反三——给系统盘瘦身207



高手支招

◇ 管理鼠标的右键菜单 209

◇ 对文件进行优化 210

第 4 篇 系统维护篇

第 10 章 系统的备份与还原



本章 7 段教学录像

计算机用久了，总会出现这样或者那样的问题，如系统遭受病毒与木马的攻击，系统文件丢失，或者有时会不小心删除系统文件等，都有可能导致系统崩溃或无法进入操作系统，这时用户就不得不重装系统，但是如果系统进行了备份，就可以直接将其还原，以节省时间。

10.1 系统的备份和还原简介 215

10.1.1 认识备份和还原 215

10.1.2 系统备份的最佳时间 215

10.1.3 备份还原软件 215

10.2 实战 1: Windows 备份与还原 216

10.2.1 文件的备份与还原 216

10.2.2 系统映像备份与还原 220

10.3 实战 2: 系统保护与系统还原 222

10.3.1 系统保护 222

10.3.2 系统还原 224

10.4 实战 3: 使用一键 GHOST 备份与还原系统 225

10.4.1 一键备份系统 225

10.4.2 一键还原系统 226

10.5 实战 4: 手机的备份与还原 228

10.5.1 备份安装软件 228

10.5.2 备份资料信息 229

10.5.3 还原备份内容 230

● 举一反三——制作系统备份光盘 231



高手支招

◇ 启用和关闭快速启动功能 232

◇ 伪装文件夹 233

第 11 章 修复系统故障



本章 8 段教学录像

当系统出现问题时，用户有时并不需要重装系统来解决这些问题，只要掌握一些系统故障的排除技巧，就可以使计算机系统正常运行。本章主要介绍系统故障的排除。

11.1 实战 1: 系统安装故障排除 236

11.1.1 系统安装时计算机无法正常启动 236

11.1.2 系统安装时计算机死机 236

11.1.3 系统安装完成蓝屏 236

11.1.4 GHOST 文件复制不完整 236

11.2 实战 2: 多系统故障排除 237

11.2.1 第 2 个系统安装失败 237

11.2.2 安装多个系统失败 237

11.2.3 系统重装另外一个系统启动失败 237

11.3 实战 3: 系统运行故障排除 237

11.3.1 系统总是弹出文件保护的窗口 238

11.3.2 摄像头打开失败 238

11.3.3 声音不稳定 238

11.3.4 时间格式不正确 239

11.3.5 安装软件出现乱码 239

11.4 实战 4: 系统开机和关机故障排除 240

11.4.1 开机黑屏故障 240

11.4.2 开机不通电 240

11.4.3 计算机关机失败 240

11.4.4 开机显示异常 241

11.5 实战 5: 计算机死机故障排除 241

11.5.1 硬件引起死机 241

11.5.2 系统修改设置产生死机 241

11.5.3 病毒入侵死机 241

11.5.4 CPU 超频与内存冲突引起死机 242

11.6 实战 6: 计算机蓝屏故障排除 242

11.6.1 蓝屏故障分析 242

11.6.2 蓝屏故障排除 242

● 举一反三——进入安全模式修复系统故障 245



高手支招

- ◇ 鼠标指针不能灵活移动处理 246
- ◇ Windows Media Player 经常出现缓冲提示 247
- ◇ 电源开关后无反应 247

第 12 章 重装系统



本章 6 段教学录像

当系统崩溃或者发生严重的系统故障时，导致系统文件损坏和无法启动，用户需要将操作系统卸载并进行重装。重装操作系统不仅能够解决系统问题，而且不会影响其他分区内容，只会影响系统盘。

- 12.1 认识计算机系统重装 250
 - 12.1.1 什么是系统重装 250
 - 12.1.2 什么情况下需要系统重装 250
- 12.2 实战 1：重装系统前的准备 250
- 12.3 实战 2：重装单操作系统 251
- 12.4 实战 3：重装多操作系统 255
 - 举一反三——使用系统重装工具一键重装系统 256



高手支招

- ◇ 修复重装系统启动菜单 258
- ◇ 利用 HD Tune 检测硬盘 259

第 5 篇 高手秘籍篇

第 13 章 多操作系统的资源共享



本章 6 段教学录像

Windows 有许多系统文件夹，每个操作系统下的相应文件夹无法进行同步更新，这些都给我们使用多操作系统带来麻烦。如果系统的硬盘空间比较小，那么安装了两个操作系统后，剩下的空间就相对比较少。不过在多系统的计算机中，用户可以将系统间的资源进行共享，这样可以节省很多空间。本章主要介绍多系统的资源共享。

- 13.1 实战 1：系统临时文件夹的共享 263

- 13.2 实战 2：IE 收藏夹的共享 266
- 13.3 实战 3：Cookies 的共享 268
- 13.4 实战 4：应用程序的共享 270
- 13.5 实战 5：双系统间的虚拟内存的共享 271



高手支招

- ◇ 多系统进入安全模式 274
- ◇ Windows 安全模式的作用 275

第 14 章 数据的安全与恢复



本章 6 段教学录像

随着计算机应用的普及，计算机数据安全问题也日益突出，保护好自己的数据就显得相当重要了。本章介绍保护数据安全的方法以及数据的恢复。

- 14.1 实战 1：数据的加密与解密 278
 - 14.1.1 简单的加密与解密 278
 - 14.1.2 压缩文件的加密与解密 279
 - 14.1.3 办公文档的加密与解密 281
- 14.2 实战 2：数据的备份和还原 283
 - 14.2.1 文件的备份与恢复 283
 - 14.2.2 硬件的驱动程序的备份与恢复 287
 - 14.2.3 注册表的备份与恢复 288
 - 14.2.4 QQ 资料的备份与恢复 289
- 14.3 实战 3：使用 OneDrive 同步数据 291
 - 14.3.1 登录 OneDrive 291
 - 14.3.2 OneDrive 的设置 293
 - 14.3.3 将文档备份到 OneDrive 294
- 14.4 实战 4：误删数据的恢复 295
 - 14.4.1 数据的恢复注意事项 295
 - 14.4.2 误删数据的恢复 296
 - 14.4.3 使用软件恢复 297
 - 14.4.4 格式化数据恢复 299
- 14.5 实战 5：为 U 盘加密 301



高手支招

- ◇ 利用命令隐藏数据 306
- ◇ 快速加密 Word 文档技巧 306

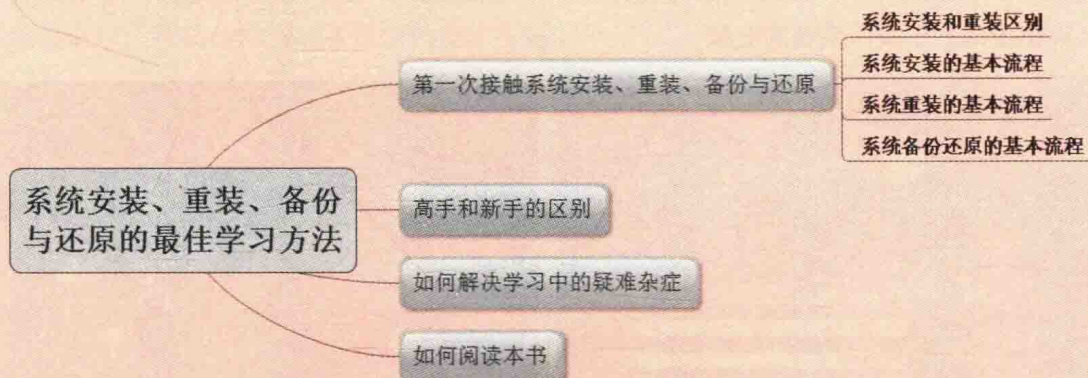
第0章

系统安装、重装、备份与还原的最佳学习方法

本章导读

随着计算机技术的快速发展，计算机在现代化办公中扮演的角色越来越重要，其中操作系统的安装和重装是最为重要的一部分。当用户新购买计算机或者出现故障都需要安装或者重装操作系统，为了解决这一问题，让更多的用户掌握安装和重装操作系统，本书通过结合实际操作，让用户在最短时间内掌握并熟练运用系统安装与重装方法。

思维导图



0.1 第一次接触系统安装、重装、备份与还原

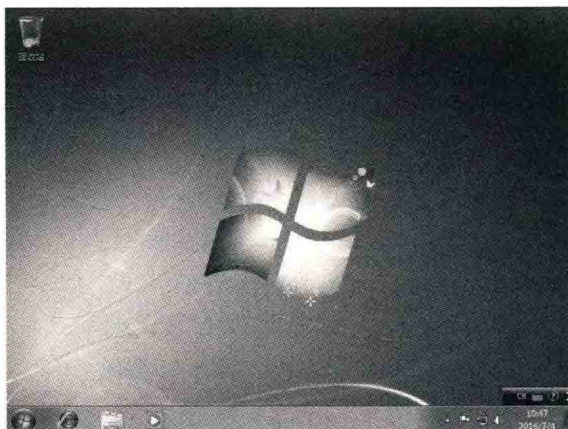
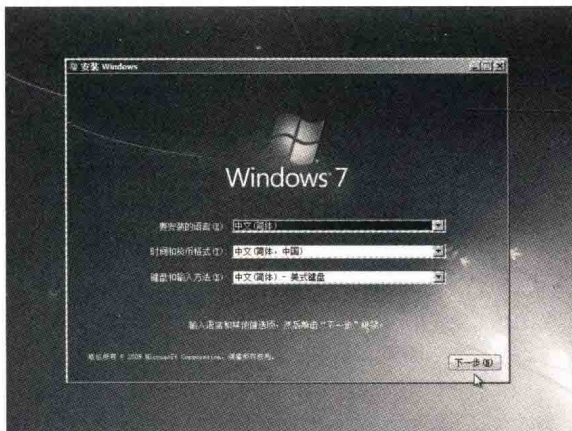
本书是针对初、中级用户，无论以前是否接触过系统安装、重装、备份与还原，使用本书都能够很好地深入了解，去学习系统安装、重装、备份与还原。

0.1.1 系统安装和重装区别

系统重装是对计算机进行重新安装操作系统。重装系统可以得到一个全新的系统。当用户使用的计算机出现问题，如中木马病毒、计算机系统故障和系统中的重要文件受损导致错误甚至崩溃无法启动，这样就必须要重装系统。一些喜欢操作计算机者，在系统运行正常情况下为了对系统进行优化，使系统在最优状态下工作，而进行重装。重装系统如果要保留计算机中已经存在的重要资料的话，重装前需要备份。重装系统一般有覆盖式重装和全新重装两种。

系统安装是对系统进行安装操作系统，它需要对计算机硬盘进行分区操作，系统安装包括重装系统，只有计算机装过系统后再次安装才叫作重装系统。

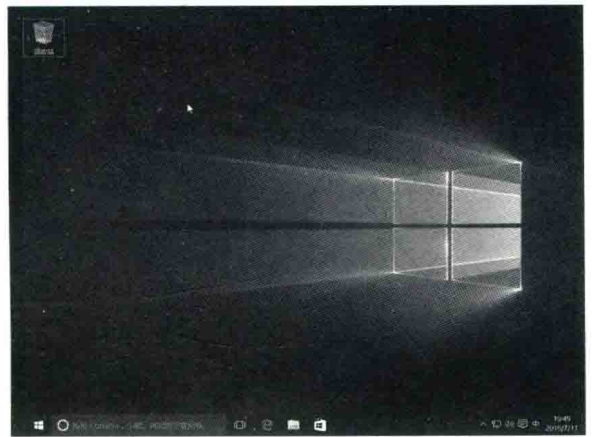
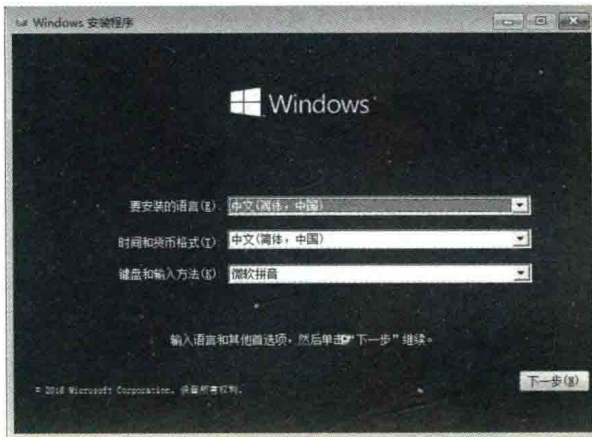
Windows 7 操作系统的安装



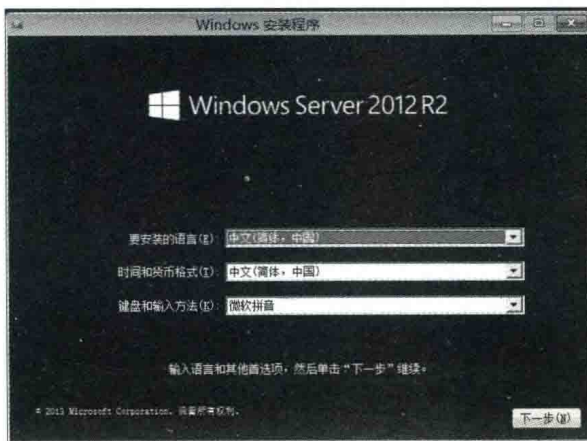
Windows 8 操作系统的安装



Windows 10 操作系统的安装

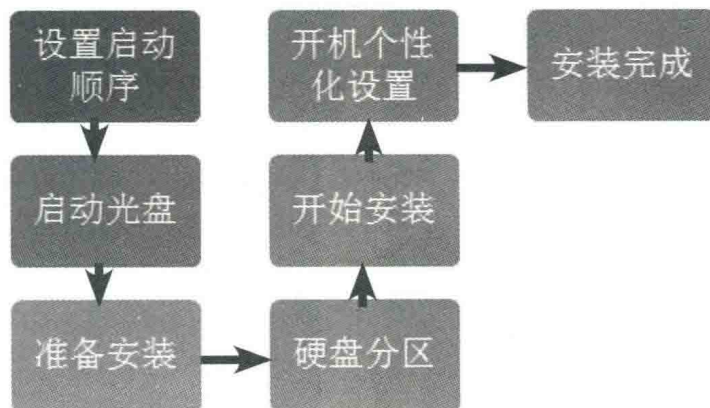


WindowsServer 2012R2 操作系统的安装



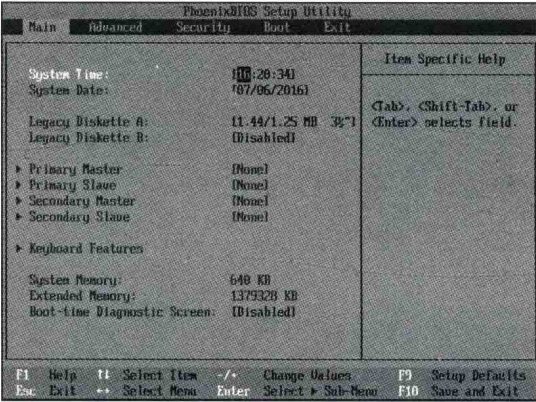
0.1.2 系统安装的基本流程

操作系统的安装是本书的特色，通过阅读本书了解安装操作系统，掌握安装操作系统流程，通过实践从入门到精通地安装各类型的操作系统。





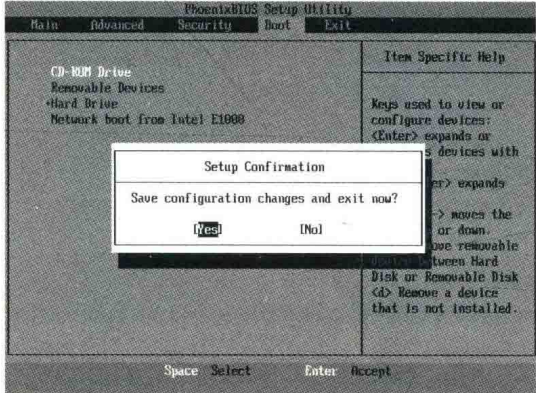
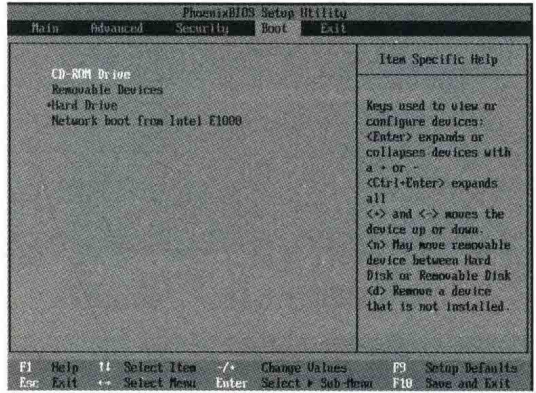
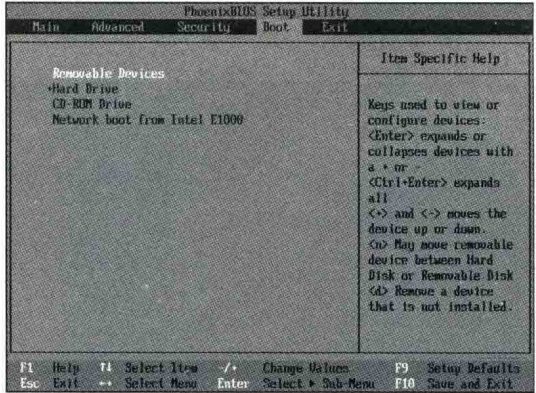
设置启动顺序



启动光盘



准备安装



硬盘分区

