

微软技术丛书

Microsoft

官方权威力作，由浅入深全方位剖析Windows 7 ●
资深达人MVP，Windows 7锦囊妙计如数家珍 ●

Windows 7

Inside Out (中文版)

INSIDE OUT

(美) Ed Bott Carl Siechert Craig Stinson 著
周靖 相丽驰 译

MVP

Microsoft®
Most Valuable
Professional

联袂推荐



清华大学出版社

微软技术丛书

Microsoft®

Windows 7

Inside Out (中文版)

INSIDE OUT

(美) Ed Bott Carl Siechert Craig Stinson 著
周靖 相丽驰 译

清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

本书是微软出版社最成功的 Inside Out 系列中的一本,书中全面翔实地探讨 Windows 7,从用户的角度介绍如何用对、用好、用巧 Windows 7。全书共 6 部分 26 章,分别围绕着入门,文件管理,数字媒体,安全和联网,优化,调整和诊断,Windows 和计算机展开描述。最后还附有两个附录,介绍 Windows 7 的各个版本和如何使用“命令提示符”窗口。作者采用清晰的层次,通俗的语言,深受读者欢迎的“Inside Out”精华段落和大量实用的提示展现了 Windows 7 的重要特色和功能。在本书的指引下,大多数用户都能全方位地体验到 Windows 7 这款操作系统的美妙之处。

本书适合 Windows 用户阅读和参考,是帮助他们高效使用 Windows 进行学习、办公甚至生活的理想助手。

Windows 7 Inside Out (978-0-7356-2665-2)

Copyright © 2009 by Microsoft Corporation

Original English Language Edition Copyright © 2009 by Microsoft Corporation

Published by arrangement with the original publisher, Microsoft Press, a division of Microsoft Corporation, Redmond, Washington, U.S.A.

本书中文简体版由 Microsoft Press 授权清华大学出版社出版发行,未经出版者书面许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

北京市版权局著作权合同登记号 图字:01-2009-6822

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

Windows 7 Inside Out(中文版)/(美)波特(Bott, E.), (美)施切尔特(Siechert, C.), (美)斯蒂森(Stinson, C)著;周靖,相丽驰译.北京:清华大学出版社,2010.3

(微软技术丛书)

书名原文:Windows 7 Inside Out

ISBN 978-7-302-22154-8

I. W… II. ①波… ②施… ③斯… ④周… ⑤相… III. 窗口软件, Windows 7 IV. TP316.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 031946 号

责任编辑:文开琪

封面设计:杨玉兰

责任印制:何 芊

出版发行:清华大学出版社

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座

<http://www.tup.com.cn>

邮 编:100084

社 总 机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者:清华大学印刷厂

装 订 者:北京市密云县京文制本装订厂

经 销:全国新华书店

开 本:185×260 印 张:48.5 字 数:1150 千字

版 次:2010 年 3 月第 1 版 印 次:2010 年 3 月第 1 次印刷

印 数:1~4000

定 价:99.00 元

本书如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请与清华大学出版社出版部联系调换。联系电话:(010)62770177 转 3103 产品编号:034480-01



《微软技术丛书》出版前言

在黄昏里希冀皓月与繁星

在深夜希冀着黎明

在炎夏希冀凉秋

在严冬又希冀新春

这不断的希冀啊，

使我感触到世界的存在，

带给我多量的生命的力。

这样，

我才能跨过——

这黎明黄昏，黄昏黎明，春夏秋冬，秋冬春夏的茫茫的时间的大海啊。

——艾青

时间在流逝，技术也在迅猛发展。在希冀中，微软的.NET 战略早已经变成现实，带来全新的、快速而敏捷的企业计算能力，也给软件开发商和软件开发人员提供了支持未来计算的高效 Web 服务开发工具。在希冀中，我们欣喜地看到，微软的每一个技术创新，都对开发人员产生巨大的推动作用，使得越来越多的人加入微软开发阵营。

微软出版社为了配合 Visual Studio 的推广和普及，邀请项目开发组的核心开发人员和计算机图书专业作家精心编写了微软 IT Pro 系列图书。该丛书自面市以来，在美国图书销量排行榜上一直高居前列，颇受好评，成为程序开发人员和网络开发人员了解微软技术的权威工具书。随着新的开发平台的发布，该系列得以大幅度扩充，在美国及欧洲图书市场广受好评。

从 2002 年开始，清华大学出版社为了满足中国广大程序开发人员、网络开发人员以及计算机用户学习最新技术的渴望，在微软出版社的配合下，先后推出了《微软.NET 程序员系列》和《微软.NET 程序设计系列》。这两套书阵容庞大，几乎涵盖.NET 技术及其应用的各个方面；也正因为如此，翻译和编辑加工的工作量也大得惊人。但为了保持国外优秀技术图书的魅力，同时使读者领会新技术的真谛，本丛书的翻译和编辑都是经过严格筛选的、具有很高的翻译水平或丰富编辑经验的技术人员。同时，我们还聘请微软公司相关产品组的技术专家审读每一本书，确保在技术上准确无误。

2005 年，随着微软新的开发平台的推出，我们将原有的两套丛书整合为《微软技术丛书》。这套丛书针对不同层次的读者，分为 5 个子系列：从入门到精通、技术内幕、高级

编程、精通和认证考试教材。各系列特色如下:

- ★ 从入门到精通
 - 适合新手程序员的实用教程
 - 侧重于基础技术和特征
 - 提供范例文件
- ★ 技术内幕
 - 权威、必备的参考大全
 - 包含丰富、实用的范例代码
 - 帮助读者熟练掌握微软技术
- ★ 高级编程
 - 侧重于高级特性、技术和解决问题
 - 包含丰富、适用性强的范例代码
 - 帮助读者精通微软技术
- ★ 精通
 - 着重剖析应用技巧,以帮助提高工作效率
 - 主题包括办公应用和开发工具
- ★ 认证考试教材
 - 提供完整的 Ebook(英文版)
 - 提供实际场景、案例分析和故障诊断实验
 - 完全根据考试要求来阐述每一个知识点

这套丛书延续以前严谨的编校风格,一切以保证图书内容和技术质量为核心,付出了大量心血。相信整合后的这套丛书必然会帮助程序开发人员、网络开发人员以及具有一定编程基础的中、高级读者,快速、全面地掌握微软技术,为将来的技术生涯奠定扎实的基础,使之成为中国软件产业的栋梁!

在此,感谢参与本丛书翻译和审校的人员,感谢他们付出的心血和时间。他们来自培训和实践前沿,具有深厚的技术底蕴和文化素养,善于用浅显易懂的语言阐述晦涩难懂的技术细节。同时也要感谢这一年来时刻关注这套书的读者朋友们。他们热心地提出自己的意见和建议,感谢他们的宽容和善意关爱。我们将和大家一样,时刻关注微软技术发展的最新动态,时刻保持自己的技术动力!

亲爱的读者朋友,期待着您把每一次看书的机会,都当成增进知识的时候。这个过程,绝对不是浅尝辄止,更非自认把书看过一两遍就可以了。深度的阅读是尽可能地把书本的知识转换为自己熟悉的,甚至读到自己内心的深处。同时也请把您在这套书的感受告诉我们,我们期待着和您分享,联系信箱 coo@netease.com。

尽管我们注入大量心血,但疏忽纰漏之处在所难免,恳请读者朋友提出建议和批评。联系信箱: coo@netease.com。本丛书在创作、翻译和编辑过程中得到了微软(中国)公司的大力支持。本丛书能够顺利出版,更是倾注了无数幕后人员的汗水和心力。在此,对他们的辛勤劳动一并表示衷心感谢!

清华大学出版社

译者序

虽然未被微软证实, 但一个常见的说法是, 之所以命名为 Windows 7, 因为这是 Microsoft Windows 的第 7 次“重大升级”(前 6 次重大升级依次是 Windows 3.1, 98, ME, 2000, XP 和 Vista)。另一个常见的说法是, 7 这个数字给人带来幸运和财富。

无论它的名字是怎么来的, Windows 7 都给人眼前一亮的感觉。相较于上一个版本 (Windows Vista), 它不仅界面更漂亮, 而且使用更贴心。大量感觉不便的地方已被修正, 几乎每个任务所需的按键和鼠标点击次数都减少了。执行例行的 Windows 操作时, 警告和通知次数也大为减少。

对于普通消费者, Windows 7 提供了许多新功能。现在可以更简单、更安全地在网络上共享文件, 同时维护一个健康的系统(例如, 你现在根本不需要亲自运行磁盘碎片整理程序)。对于企业用户, 在 Windows 7 中也能收获一些惊喜, 例如 Power Shell 2.0、本地安全策略以及一个称为 Direct Access 的功能, 它能在不创建 VPN 连接的前提下连接一台 Windows Server 2008 服务器。

注意出于某些考虑, Windows 7 在发行版本中拿掉了你平时可能需要的几个程序。它们可以从网上免费下载。其中包括邮件客户端(Windows XP 的 Outlook Express 和 Windows Vista 的 Windows Mail), 它现在升级成了 Windows Live Mail。另外, Windows 7 只包含一个基本的“照片查看器”, 它可升级成全功能的 Windows Live 照片库。

“Inside Out”系列是 Ed Bott 的非常有名的一个系列, 它旨在帮助从初级到高级的各种层次的用户了解并深入一个 Windows 操作系统。“永远从使用者的角度去书写感受”是这个系列的书籍的一个鲜明的特色。新手能凭借本书快速安装并开始使用一个操作系统, 并逐渐掌握许多高级的操作技巧, 而老手能凭借本书知道许多别人都不知道的、或者很容易被人忽略的 Windows 的“秘密”。

从接受约稿开始翻译这个系列的最新成员“Windows 7 Inside Out”, 到本书正式翻译完成并出版, 中间经历了半年的时间。除了原著篇幅较大的原因之外, 之所以翻译速度比较慢, 还因为它的涉及面较广, 知识点众多, 而且要求进行大量求证。慢工出细活。情愿速度慢, 也不愿意您瞅着书憋屈, 这是我一贯的宗旨。

关于本书的截图, 众所周知, 翻译版的外文书籍一般都会保留原始英文版的图不变, 但在我的几乎所有翻译作品中, 都会拒绝这样的处理方式。结果就是几乎所有图(约 600 幅)都变成了对应的中文版本。一些实在无力截取的图(比如要求组建企业网络才能看到效果的截图), 则只好保持原样。

翻译本书还有一个收获，那就是知道了中文版 Windows 7 存在的少量翻译错误以及个人认为值得改进的译法，译者博客(transbot.blog.163.com)对它们进行了总结。

最后，我们要向参与和支持本书工作的以下人员表示诚挚的谢意，他们是文天山、成荣静、文瑞、苏兴焱、刘民强、阮太波、王顺芝、文娟、郑伟、张翼、周仕军、张天金、文开元、王忠平、文家焱、段超、曹伟、施平安、施琳琼、施惠琼、柳赐佳、周莎莎、李德武、姜媛媛、张欣景、李黎明、施金庭、柳聿荫、王子兰、李牧、曾因莉、方利君、陶辉云、石菲、韩明强、潘振兴和滕蛟。



推荐序

本书的三个作者都是精通 Windows 操作系统的行家里手，他们接触 Windows 的时间和 Microsoft 大多数高级开发人员一样长。Ed, Carl 和 Craig 以独特的视角专注于 Windows。他们既是专家，也是热心人，想同用户一道分享他们的专业知识以及对 Windows 的热情。

开发 Windows 7 时，我们的目标很简单，就是设计一款全新的操作系统，同时保护用户在硬件和软件上的投资。开发每个新功能和修订现有功能的时候，我们都会反复论证，一步一个脚印地打造一款出色的 Windows。Ed, Carl 和 Craig 对 Windows 7 的众多功能进行了非常通俗易懂的解释，这有助于用户最大程度地挖掘产品的潜力。

开发 Windows 7 时，我们在自己的 Engineering Windows 7 博客(blogs.msdn.com/e7)中与社区的大量热心人士进行了积极而有效的沟通。在这个博客中，我们讨论了构建 Windows 7 时在工程方面的一些问题——可以说从里到外，从下到上都讨论到了。我们知道对许多人来说，这些主题只有在 Windows 7 开发期间才有意思。开发 Windows 7 期间，通过博客和其他沟通方式，大家不仅仅关心一个功能怎样使用，还关心为什么要这样设计。我们从产品开发的角度的了解释。但是，我们的解释或许过于专业，有时并不利于读者理解。相反，《Windows 7 官方攻略》的作者主要是从用户的角度出发，对 Windows 7 的各种功能进行了非常细致而深入的解释。我们认为，在与读者的沟通上，他们比我们更到位，更权威！

随着 Windows 7 的全面上市，新的重点是如何最大程度地挖掘 Windows 7 的潜力。我知道在 15 年的时间里，Ed, Carl 和 Craig 一直在致力于向读者传授 Windows 的技巧与知识。多年来，他们和 Microsoft 的许多开发团队都保持着密切的接触，他们经常都在一起讨论 Windows 以及如何帮助用户——我们共同的客户和读者——玩转 Windows。希望本书会成为您的最爱！

Steven Sinofsky
Windows 部门总裁



致 谢

如果一定要列出以这样或那样的方式帮助过我们的所有人，那么这本书的厚度非得再加 50 页不可。所以，请容许我们跟没有列出名字的人事先说声抱歉。

首先感谢 Microsoft 公司的 Steve Ball, Mark Russinovich, Dan Plastina, Gabe Aul, Charlie Owen, Chris Flores 和 Jerry Koh。包括他们在内的几十名 Microsoft 开发者、产品经理和技术专家给予了我们大量宝贵的帮助。感谢和我们分享时间和 Windows 7 的深度知识。要感谢他们的老板 Jon DeVaan 和 Steven Sinofsky, 感谢他们给我们开“绿灯”。同时，我们还从与 Beta 测试人员、博客作者、Microsoft MVP 和 Windows 发烧友的一直都没有间断的公开对话中汲取了不少灵感。

我们的生产团队由能干的 Curt Philips 领导，他确保了这个大项目的顺利进行。技术编辑 Randall Galloway 帮助我们再三检查书稿，确保一切都正确无误，而且还十分有心地帮助我们弄妥了本书的配套资料包的内容。感谢文字编辑 Roger LeBlanc 和校对 Andrea Fox，他们帮助我们将打字错误和语法错误消灭得干干净净。

我们在微软出版社的合作伙伴多年来一直为我们提供了巨大帮助：感谢产品策略 Juliana Aldous、内容开发主管 Sandra Haynes 以及项目编辑 Valerie Woolley。

我们的文稿代理和好朋友 Claudette Moore 给予我们大量鼓励和指导，这个项目最终以顺利进行，他功不可没。

下面这些人虽然跟书的内容没有直接关系，但我们同样要表示衷心的感谢：Luke Akard, M.D., F.A.C.P.; Mark A. Dayton, M.D., Ph.D.; Michael Dugan, M.D.; Jan Jansen, M.D., Ph.D.; James Thompson, D.O., F.A.C.P.。没有这些悬壶济世的医务工作者，我们几乎不可能写这本书。

谢谢每一个人。

Ed Bott, Carl Siechert, Craig Stinson



本书约定和配套网络资源

本书约定

为方便读者轻松找到自己需要的信息，本书使用了颇具特色的版式设计。

版式约定

“INSIDE OUT”是本书的标志性提示。在这些提示中，可以直接了解软件的内部机理。这里也提供一些软件问题的解决之道。

补充内容

有浅灰色底纹的这部分内容提供了与当前任务有关的有用提示、省时技巧和备用方案。

疑难解答

这些特色内容提供了一些常见问题的解决方案。

参见

这一部分是交叉引用，指出可在哪些地方找到与当前主题有关的延伸阅读内容。

警告

指出在完成一个任务或解决一个问题时必须注意哪些问题。

注意

进一步介绍了与当前任务有关的其他信息。

本书配套网络资源

本书中文版由译者维护了一篇博客文章，专门提供相关的资源和勘误。详情请访问 <http://transbot.blog.163.com>。

支持信息

我们已经竭尽全力确保本书以及配套网络资源的准确性，但仍不能确保没有错误。任



何勘误或增补内容将添加到微软知识库文章中。微软出版社在下列网站上对所有书籍及配套内容提供支持:

<http://www.microsoft.com/learning/support/books/>

如果您对本书或配套网络资源有意见、疑问或看法, 或者通过访问上述站点仍无法解决问题, 请通过以下电子邮件地址将其发给微软出版社:

mspinput@microsoft.com

如果有软件方面的问题, 而且与本书无关, 请访问以下网址中的“Microsoft 帮助和支持”页面和知识库:

<http://support.microsoft.com>

在美国, Microsoft 知识库未能包含的 Microsoft 软件产品支持问题由 Microsoft Product Support Services 来解决, 可通过以下网址的自助支持选项获得:

<http://support.microsoft.com/gp/selfoverview/>

目 录

第 I 部分 如何开始

第 1 章 体验 Windows 7 新特性..... 3

- 1.1 介绍 Windows 7 家族..... 4
- 1.2 适应 Windows 7 界面..... 6
- 1.3 组织和查找文件..... 8
- 1.4 保存、共享和播放数字媒体..... 10
- 1.5 新的联网方法..... 12
- 1.6 确保计算机快速和安全..... 13
- 1.7 使用 Internet Explorer 8..... 15

第 2 章 安装和配置 Windows 7..... 17

- 2.1 开始前的准备工作..... 17
 - 2.1.1 了解硬件..... 18
 - 2.1.2 防止软件兼容问题..... 19
 - 2.1.3 备份数据和设置..... 20
- 2.2 安装 Windows 7..... 20
 - 2.2.1 执行全新安装..... 22
 - 2.2.2 设置硬盘..... 28
 - 2.2.3 升级以前的 Windows 版本..... 31
 - 2.2.4 创建和配置多重启动系统..... 33
- 2.3 从另一个 Windows 7 版本升级..... 39
- 2.4 安装和更新驱动程序..... 40
- 2.5 激活和验证 Windows 7..... 41
 - 2.5.1 输入产品密钥..... 41
 - 2.5.2 激活 Windows 零售拷贝..... 43
 - 2.5.3 OEM 安装的激活需求..... 45
 - 2.5.4 产品激活和企业授权..... 46
 - 2.5.5 进行正版验证..... 46

2.6 从另一台计算机传输文件和设置..... 47

- 2.6.1 建立连接..... 47
- 2.6.2 选择要传输的内容..... 49
- 2.6.3 在新计算机上还原文件和设置..... 51

2.7 优化和调整 Windows 安装..... 53

- 2.7.1 调整基本显示设置..... 53
- 2.7.2 更新 Windows 体验指数..... 54
- 2.7.3 检查系统的安全性..... 55
- 2.7.4 测试网络和 Internet 连接..... 55
- 2.7.5 调整 Windows 功能..... 56
- 2.7.6 选择默认程序..... 57
- 2.7.7 个性化电源和睡眠设置..... 58
- 2.7.8 调整系统保护选项..... 58
- 2.7.9 创建附加的用户帐户..... 59
- 2.7.10 设置定时备份..... 59

第 3 章 获取帮助和支持..... 60

3.1 使用 Windows 帮助和支持..... 60

- 3.1.1 访问联机帮助主题..... 61
- 3.1.2 浏览 Windows 帮助和支持..... 62
- 3.1.3 搜索帮助主题..... 63

3.2 使用 Windows 远程协助连接

- 另一台计算机..... 64
 - 3.2.1 远程协助如何工作..... 64
 - 3.2.2 请求远程协助..... 67
 - 3.2.3 通过 DCOM 提供远程协助..... 70

3.2.4 在远程协助会话中工作	71	4.7 设置电源和睡眠选项	114
3.2.5 随同早期版本的 Windows 使用远程协助	74	4.7.1 选择电源计划	114
3.2.6 维持安全性	74	4.7.2 自定义电源计划	115
3.2.7 增强远程协助的性能	75	4.7.3 理解睡眠状态	116
第 4 章 个性化 Windows 7	76	4.8 使用字体	116
4.1 使用新的任务栏和「开始」菜单	76	4.9 调整轻松访问选项	117
4.1.1 通过任务栏按钮打开和 监视程序	77	第 5 章 添加、删除和管理程序	120
4.1.2 从「开始」菜单打开程序	80	5.1 处理用户帐户控制(UAC)	120
4.1.3 在任务栏和「开始」菜单上 使用跳转列表	82	5.2 处理兼容问题	122
4.2 个性化任务栏和「开始」菜单	84	5.3 在 Windows XP Mode 中运行 遗留应用程序	125
4.2.1 更改任务栏的外观和行为	84	5.3.1 下载和安装 Windows XP Mode	126
4.2.2 控制通知的显示方式	87	5.3.2 运行 Windows XP Mode	127
4.2.3 个性化「开始」菜单	89	5.3.3 安装应用程序	128
4.3 Windows 7 的窗口管理技巧	93	5.3.4 与 Windows 7 共享数据	130
4.3.1 改变大小和移动窗口	93	5.3.5 与 Windows 7 共享设备	130
4.3.2 查看桌面和小工具	95	5.3.6 配置 Windows Virtual PC	131
4.3.3 在窗口之间切换	96	5.4 在 64 位 Windows 上安装程序	131
4.4 个性化主题元素: 视觉和声音	96	5.5 管理启动程序	132
4.4.1 自定义桌面背景	98	5.6 使用 Windows 任务管理器来管理 正在运行的程序和进程	135
4.4.2 选择颜色和修改颜色方案	100	5.7 以管理员或其他用户的身份 运行程序	138
4.4.3 选择事件声音	102	5.8 卸载程序	138
4.4.4 选择屏幕保护程序	103	5.9 设置默认程序、文件类型关联和 “自动播放”选项	139
4.4.5 自定义鼠标指针	104	5.9.1 设置默认程序	139
4.4.6 配置桌面图标	105	5.9.2 更改文件类型关联	141
4.4.7 保存、共享和查找 主题设置	107	5.9.3 设置程序访问和 计算机默认值	144
4.5 配置显示器	108	5.9.4 启用或禁用 Windows 功能	145
4.5.1 配置屏幕分辨率	108	5.9.5 设置“自动播放”选项	146
4.5.2 配置多显示器	108	第 6 章 使用 Internet Explorer 8	148
4.5.3 使文本更容易阅读	110	6.1 选择默认 Web 浏览器	148
4.5.4 使用字体平滑使文本 更容易阅读	111	6.2 用 Internet Explorer 浏览	149
4.5.5 校准颜色设置	112		
4.6 使用和自定义桌面小工具	112		

6.2.1 设置主页	149	6.5.5 识别仿冒网站	179
6.2.2 使用命令栏和菜单栏	149	6.5.6 管理 cookie	180
6.2.3 使用兼容性视图	150	6.5.7 使用 InPrivate 筛选来限制 流向广告商的信息	182
6.2.4 使用标签和标签组	152	6.5.8 清除个人信息	183
6.2.5 快速返回熟悉的网站	154	6.5.9 保密浏览	184
6.2.6 缩小和放大使文字更易读	157		
6.2.7 管理收藏夹和收藏夹栏	158		
6.3 使用 RSS 源和网页快讯	161		
6.4 个性化 Internet Explorer	164		
6.4.1 添加、删除和管理搜索 提供程序	164		
6.4.2 配置加速器	166		
6.4.3 管理工具栏	167		
6.4.4 管理和诊断加载项	168		
6.4.5 启用或禁用“自动完成” 功能	170		
6.5 安全和隐私选项	171		
6.5.1 使用保护模式	172		
6.5.2 使用和自定义 Internet 安全 区域	173		
6.5.3 防范不安全和不清自来的 软件	176		
6.5.4 慎用脚本	179		

第 7 章 添加 Windows Live 程序和服务

7.1 使用 Windows Live 程序	185
7.1.1 获取 Windows Live ID	186
7.1.2 使用 Windows Live Messenger	187
7.1.3 使用 Windows Live Mail	189
7.1.4 使用 Windows Live 照片库	194
7.2 使用 Windows Live 网络服务	199
7.2.1 将联系人添加到网络	200
7.2.2 使用 SkyDrive 存储和 共享	201
7.2.3 上传和共享照片	202
7.2.4 管理、共享和订阅日历	202

第 II 部分 文件管理

第 8 章 组织文件和信息

8.1 使用 Windows 资源管理器	207
8.1.1 在 Windows 资源管理器中 导航	212
8.1.2 理解用户配置文件	214
8.1.3 通用的配置文件	220
8.2 使用库	220
8.3 使用压缩文件夹	224
8.4 在 Windows 资源管理器对数据 进行布局	226
8.5 管理文件属性和元数据	233

第 9 章 使用 Windows Search

9.1 配置搜索和索引选项	239
9.1.1 哪些文件和文件夹会 包含到索引中	240
9.1.2 监视索引并调整索引 程序的性能	245
9.1.3 其他索引维护任务	247
9.2 基本搜索技术	247
9.2.1 从「开始」菜单搜索	248
9.2.2 在 Windows 资源管理器中 细化搜索	251



9.3 高级搜索工具和技术	254
9.3.1 按项目类型或种类来搜索	255
9.3.2 更改搜索范围	257
9.3.3 搜索项目属性	257
9.3.4 构造多个条件的复杂搜索	259
9.3.5 使用通配符和字符	
模式搜索	259
9.3.6 用自然语言搜索	260
9.3.7 搜索非索引位置	260
9.4 保存搜索和清除搜索历史	261
第 10 章 高级文件管理	263
10.1 还原丢失、损坏和删除的文件和	
文件夹	263
10.1.1 使用回收站恢复文件和	
文件夹	263
10.1.2 还原文件和文件夹以前的	
版本	266
10.2 在多台计算机之间同步文件	267
10.2.1 与脱机文件同步	267
10.2.2 在服务器上设置缓存	
选项	274
10.2.3 用 Live Mesh 来同步	277

10.2.4 与 Windows Live Sync	
同步	279
10.2.5 与 Windows Live 同步	
Web 收藏夹	282
10.3 重新部署个人数据文件夹	282
10.4 信息加密	283
10.4.1 使用加密文件系统	284
10.4.2 用 BitLocker 和	
BitLocker To Go 加密	286
10.5 使用 Robocopy 和 Robocopy GUI	
进行高强度文件管理	288

第 11 章 备份、还原和恢复	290
11.1 使用 Windows 备份程序	290
11.1.1 自定义备份	294
11.1.2 创建系统映像备份	297
11.1.3 从备份集还原文件	299
11.1.4 还原系统映像备份	300
11.1.5 管理保存的备份	302
11.2 配置系统保护选项	303
11.3 使用系统还原回滚到稳定状态	308
11.3.1 使用系统还原	309
11.3.2 系统还原的注意事项	311

第Ⅲ部分 数字媒体

第 12 章 播放和组织数字 媒体文件	315
12.1 Windows 7 支持哪些文件格式和	
编码/解码器	316
12.2 使用 Windows Media Player	319
12.2.1 播放音乐	322
12.2.2 观看视频和 DVD	323
12.2.3 自定义导航窗格	325
12.2.4 使用播放列表	326
12.3 翻录 CD	331
12.3.1 选择音频格式和比特率	332
12.3.2 决定文件名称和	
存储位置	336

12.4 管理媒体库	337
12.4.1 使用分级	338
12.4.2 管理元数据和唱片	
集画面	338
12.5 使用数字版权管理(DRM)	341
第 13 章 共享和同步数字媒体	344
13.1 通过网络共享数字媒体	344
13.1.1 共享媒体库	346
13.1.2 将数字媒体流式传输至	
其他计算机或设备	348

13.1.3 通过 Internet 进行远程流式传输.....	350
13.2 与便携设备同步数字媒体.....	351
13.2.1 选择手动或自动同步.....	352
13.2.2 自定义同步设置.....	353
13.2.3 将文件从设备同步到计算机.....	355
13.3 将音乐和其他媒体刻录到 CD 和 DVD.....	356
13.4 创建和共享图片和视频 DVD.....	359
第 14 章 使用 Windows Media Center.....	362
14.1 设置和自定义 Media Center.....	362
14.2 熟悉 Media Center 界面.....	367
14.2.1 用遥控器来导航和输入文本.....	369
14.2.2 用鼠标或键盘来操作 Media Center.....	370
14.3 播放音乐、图片、视频和电影.....	371
14.3.1 使用分级和播放收藏夹.....	374
14.3.2 CD、DVD 和设备.....	375
14.3.3 访问共享库.....	375
14.4 录制和观看电视.....	376
14.4.1 设置一个或多个 TV 调谐器.....	376
14.4.2 录制电视节目和剧集.....	378
14.4.3 观看和管理录制的电视.....	380
14.5 连接和使用 Media Center 扩展器.....	382

第IV部分 安全和联网

第 15 章 安全基础.....	387
15.1 理解安全威胁.....	387
15.2 Windows 7 新增的安全特性.....	389
15.3 监视计算机的安全性.....	391
15.4 使用 Windows 防火墙阻止入侵者.....	393
15.4.1 在不同网络位置使用 Windows 防火墙.....	396
15.4.2 管理 Windows 防火墙.....	396
15.4.3 启用或禁用 Windows 防火墙.....	397
15.4.4 允许通过防火墙来连接.....	398
15.4.5 还原默认设置.....	400
15.4.6 Windows 防火墙高级管理工具.....	400
15.5 使用 Windows Update 来保证系统安全.....	402
15.6 使用防病毒软件来阻止病毒和蠕虫.....	403
15.6.1 寻找防病毒软件.....	404
15.6.2 使用防病毒软件.....	406
15.6.3 在不使用防病毒软件的前提下扫描病毒.....	406
15.7 使用 Windows Defender 防范间谍软件.....	406
15.7.1 扫描间谍软件.....	408
15.7.2 使用实时保护.....	410
15.7.3 响应 Windows Defender 警报.....	410
15.7.4 处理允许和隔离的项.....	412
15.7.5 禁用 Windows Defender.....	413
15.8 使用 UAC 来禁止不安全的行动.....	413
15.8.1 什么操作会触发 UAC 提示.....	414
15.8.2 处理 UAC 提示.....	416

15.8.3 修改 UAC 设置	418	17.1.3 理解网络位置	454
15.8.4 在不禁用 UAC 的前提下 用好它	420	17.2 配置网络硬件	456
第 16 章 管理用户帐户、密码和 登录	422	17.2.1 有线还是无线?	457
16.1 Windows 访问控制	422	17.2.2 安装和配置网络适配器	458
16.1.1 许可和权限	425	17.2.3 建立连接	459
16.1.2 用户帐户和安全组	426	17.3 设置无线网络	460
16.1.3 用 Whoami 了解自己的 帐户	429	17.3.1 理解无线网络的安全性	460
16.2 使用用户帐户	429	17.3.2 配置无线访问点或 路由器	462
16.2.1 新建用户帐户	430	17.3.3 连接到无线网络	465
16.2.2 更改帐户设置	431	17.3.4 设置临时网络	469
16.2.3 为访问者使用来宾帐户	433	17.3.5 将无线设备连接到网络	470
16.2.4 删除帐户	433	17.4 使用家庭组连接家里的电脑	470
16.2.5 在共享的计算机上正确 分配用户帐户	434	17.4.1 创建家庭组	471
16.2.6 使用其他帐户管理工具	436	17.4.2 加入家庭组	472
16.3 设置登录密码	437	第 18 章 共享和管理网络资源	474
16.3.1 创建安全的密码	437	18.1 在家庭组中共享文件、数字媒体 和打印机	475
16.3.2 设置密码	438	18.1.1 决定要和不要共享的 内容	476
16.3.3 忘记密码怎么办	439	18.1.2 浏览共享文件夹和文件	478
16.4 管理登录过程	440	18.1.3 在家庭组中流式 传输媒体	480
16.4.1 自定义登录屏幕	442	18.1.4 共享打印机	480
16.4.2 绕过登录屏幕	443	18.1.5 在基于域的计算机中使 用家庭组	481
16.4.3 注销、切换用户或者 锁定电脑	444	18.1.6 离开家庭组	482
16.5 控制孩子使用计算机	445	18.1.7 禁用家庭组	482
16.5.1 配置家长控制	446	18.1.8 家庭组的工作原理	482
16.5.2 使用其他控件来保障 孩子的安全	450	18.2 与以前的 Windows 版本共享 资源	483
第 17 章 设置小型办公室或家庭 网络	451	18.2.1 理解 Windows 的共享和 安全模型	483
17.1 Windows 7 联网概述	451	18.2.2 配置网络以进行共享	485
17.1.1 Windows 7 的新增功能	452	18.2.3 公用文件夹共享	488
17.1.2 使用网络和共享中心	453	18.2.4 任意文件夹共享	488
		18.2.5 打印机共享	494