



影响百万人的经典清华版
+ 全新改版震撼上市

Windows

7

中文版 入门与提高

王卫国 张 伊 叶如燕◎编著



随书附赠
DVD演示光盘



清华大学出版社

入门与提高丛书

影响百万人的经典清华版
+ 全新改版震撼上市

Windows 7

中文版 入门与提高

清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

本书对 Windows 7 操作系统进行了全面讲解,使读者能够迅速、全面地了解并学会使用 Windows 7 操作系统。全书内容涵盖:计算机操作入门,Windows 7 的安装和操作入门,资源管理器和文件资源管理,输入汉字,Windows Media Center 媒体中心,多媒体和娱乐,连接并畅游 Internet,网上聊天和网络新生活,收、发和管理电子邮件,组建家庭和小型办公网,共享网络资源,下载网络资源,自定义工作环境,系统工具,自己动手安装和删除软件和数码设备,用户和计算机权限管理,计算机管理等诸多方面的内容。

本书面向各初、中级 Windows 7 用户,条理清晰、内容完备、操作性强。每一章文字内容都配合了丰富的插图进行说明,使得本书内容生动具体、浅显易懂,使读者能够迅速上手,轻松掌握功能强大的 Windows 7 操作系统——从基本操作、日常应用到帐户管理、系统维护。可以说,本书将会是 Windows 7 用户案头必备的参考书,同时也可以作为各种基础性计算机培训班的教材或辅导用书。

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 中文版入门与提高/王卫国,张伊,叶如燕编著.——北京:清华大学出版社,2010.3

(入门与提高丛书)

ISBN 978-7-302-22060-2

I. W… II. ①王… ②张… ③叶… III. 窗口软件, Windows 7 IV. TP316.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 026120 号

责任编辑:徐 颖 杨作梅

责任印制:何 芊

出版发行:清华大学出版社

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

社 总 机:010-62770175

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 装 者:清华大学印刷厂

经 销:全国新华书店

开 本:185×260 印 张:25 字 数:600 千字

附光盘 1 张

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

印 数:1~5000

定 价:49.00 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:034954-01

《入门与提高丛书》特色提示

- 精选国内外著名软件公司的流行产品,以丰富的选题满足读者学用软件的广泛需求
- 以中文版软件作为介绍的重中之重,为中国读者度身定制,使读者能便捷地掌握国际先进的软件技术
- 紧跟软件版本的更新,连续推出配套图书,使读者能轻松自如地与世界软件潮流同步
- 明确定位,面向初、中级读者,由“入门”起步,侧重“提高”,使新手老手都能成为行家里手
- 围绕用户实际使用之需取材谋篇,着重技术精华的剖析和操作技巧的指点,使读者能深入理解软件的奥秘,做到举一反三
- 追求明晰精炼的风格,用醒目的步骤提示和生动的屏幕画面使读者如亲临操作现场,轻轻松松地把软件用起来

丛书编委会

主 编	李振格		
编 委	卢先和	徐 颖	汤斌浩
	章忆文	应 勤	黄 飞
	张 瑜	邹 杰	彭 欣
	刘天飞	张彦青	栾大成

《入门与提高丛书》序

普通用户使用计算机最关键也最头疼的问题恐怕就是学用软件了。软件范围之广，版本更新之快，功能选项之多，体系膨胀之大，往往令人目不暇接，无从下手；而每每看到专业人士在计算机前如鱼得水，把软件玩得活灵活现，您一定又会惊羡不已。

“临渊羡鱼，不如退而结网”。道路只有一条：动手去用！选择您想用的软件和一本配套的好书，然后坐在计算机前面，开机、安装，按照书中的指示去用、去试，很快您就会发现您的计算机也有灵气了，您也能成为一名出色的舵手，自如地在软件海洋中航行。

《入门与提高丛书》就是您畅游软件之海的导航器。它是一套包含了现今主要流行软件的使用指导书，能使您快速便捷地掌握软件的操作方法和编程技术，得心应手地解决实际问题。

让我们来看一下本丛书的特色吧！

◎ 软件领域

本丛书精选的软件皆为国内外著名软件公司的知名产品，也是时下国内应用面最广的软件，同时也是各领域的佼佼者。目前本丛书所涉及的软件领域主要有操作平台、办公软件、编程工具、数据库软件、网络和 Internet 软件、多媒体和图形图像软件等。

◎ 版本选择

本丛书对于软件版本的选择原则是：紧跟软件更新步伐，推出最新版本，充分保证图书的技术先进性；兼顾经典主流软件，给广受青睐、深入人心的传统产品以一席之地；对于兼有中西文版本的软件，采取中文版，以尽力满足中国用户的需要。

◎ 读者定位

本丛书明确定位于初、中级用户。不管您以前是否使用过本丛书所述的软件，这套书对您都将非常合适。

本丛书名中的“入门”是指，对于每个软件的讲解都从必备的基础知识和基本操作开始，新用户无须参照其他书即可轻松入门；老用户亦可从中快速了解新版本的新特色和新功能，自如地踏上新的台阶。至于书名中的“提高”，则蕴涵了图书内容的重点所在。当前软件的功能日趋复杂，不学到一定的深度和广度是难以在实际工作中应用自如的。因此，本丛书在让读者快速入门之后，就以大量明晰的操作步骤和典型的应用实例，教会读者更丰富全面的软件技术和应用技巧，使读者能真正对所学软件做到融会贯通并熟练掌握。

◎ 内容设计

本丛书的内容是在仔细分析用户使用软件的困惑和目前电脑图书市场现状的基础上确

定的。简而言之，就是实用、明确和透彻。它既不是面面俱到的“用户手册”，也并非详解原理的“功能指南”，而是独具实效的操作和编程指导，围绕用户的实际使用需要选择内容，使读者在每个复杂的软件体系面前能“避虚就实”，直达目标。对于每个功能的讲解，则力求以明确的步骤指导和丰富的应用实例准确地指明如何去做。读者只要按书中的指示和方法做成、做会、做熟，再举一反三，就能扎扎实实地轻松过关。

◎ 风格特色

本丛书在风格上力求文字精炼、图表丰富、脉络清晰、版式明快。另外，还特别设计了一些非常有特色的段落，以在正文之外为读者指点迷津。这些段落包括：

- 注 意** 提醒操作中应注意的有关事项，避免错误的发生，让您少一些傻眼的时刻和求救的烦恼。
- 提 示** 提示可以进一步参考的章节，以及有关某些内容的详细信息，使您的学习可深可浅，收放自如。
- 技 巧** 指点一些捷径，透露一些高招，让您事半功倍，技高一筹。
- 试一试** 精心设计各种操作练习。您只要照猫画虎，试上一试，就不仅能在您的电脑上展现出书中的美妙画面，还能了解书中未详述的其他实现方法和可能出现的其他操作结果。随处可见的“试一试”，让您边学边用，时有所得，常有所悟。

经过紧张的策划、设计和创作，本套丛书已陆续面市，市场反应良好。许多书在两个月内迅速重印。本丛书自面世以来，已累计售出八百多万册。大量的读者反馈卡和来信给我们提出了很多好的意见和建议，使我们受益匪浅。严谨、求实、高品位、高质量，一直是清华版图书的传统品质，也是我们在策划和创作中孜孜以求的目标。尽管倾心相注，精心而为，但错误和不足在所难免，恳请读者不吝赐教，我们定会全力改进。

《入门与提高丛书》编委会

前 言

如果说微软用 Windows 开启了自己的帝国时代,那么 Windows 7 便是继 Windows XP 之后最重要的一次操作系统革新。Windows 7 和以往的 Windows 操作系统相比,在很多方面都有了革命性的改变,尽管它构建在 Windows Vista 的基础之上,但是 Windows 7 对用户界面和底层架构都作了大量的精雕细琢,同时又引入了众多的新特性和重大的改进来支持新的硬件和软件技术,给广大用户带来更多、更好的工具来体验和管理数字化生活。

Windows 7 测试版本一经推出,它的易用性、安全性、稳定性、兼容性、文件管理的强大功能等诸多方面就广受赞誉!本书就带领大家一同感受一下这个极富魅力并广受赞誉的操作系统——Windows 7。

全书共分 18 章,对 Windows 7 操作系统进行了全面、深入的讲解,内容涵盖计算机操作入门,Windows 7 的安装和操作入门,资源管理器和文件资源管理,输入汉字,Windows Media Center 媒体中心,多媒体和娱乐,连接并畅游 Internet,网上聊天和网络新生活,收发和管理电子邮件,组建家庭和小型办公网,共享网络资源,下载网络资源,自定义工作环境,系统工具,自己动手安装和删除软件和数码设备,用户和计算机权限管理,计算机管理等诸多方面的内容。

第 1 章主要介绍计算机的基本操作方面的知识,着重讲解了开关机、键盘和鼠标的使用、Windows 7 中文版的安装方法、Windows 7 桌面环境的基本操作,使读者对计算机的基本操作和 Windows 7 的基本操作有一个初步的了解,为后面顺利使用 Windows 7 操作系统奠定基础。

第 2 章主要介绍 Windows 7 中管理文档的操作方法。介绍了如何浏览文件、如何管理文件以及如何查找和搜索文件。

第 3 章就汉字输入展开全面讨论,目的是让用户先掌握汉字输入的基本操作方法,以便于以后更好、更快地使用计算机去输入和处理各种汉字文档。

第 4 章主要介绍了 Windows 7 提供的多媒体和游戏娱乐功能,包括媒体中心的使用、音乐和电影的播放、Windows 7 附带的游戏、光盘刻录等内容。学习本章就可以体会到 Windows 7 强大的多媒体功能带来的多种乐趣。

第 5 章主要介绍了 Windows 7 提供的多款小工具,主要包括写字板、Windows 语音识别、便笺、放大镜、屏幕键盘、计算器和讲述人。

第 6 章主要介绍了目前比较流行的几种连接互联网的方法——使用 ADSL 上网、小区宽带上网、使用无线路由器无线上网,以及相关注意事项。

第 7 章主要介绍了用 Internet Explorer 浏览网页、从网上搜索信息、使用网页快讯、善用 Internet Explorer 的【收藏夹】、保存并打印网页或网页图片、隐私模式浏览、网络加速器等方面的内容。

第 8 章主要介绍了如何进行网络聊天以及 Windows Live Messenger、腾讯 QQ 2009 聊天工具的使用方法。

第 9 章主要介绍了网上查阅新闻和天气预报、查阅网络词典和进行网络翻译、收看网络直播、网络电视、网络游戏和网上购物、网上查地图和公交车线路、网上博客等方面的知识。

第 10 章主要介绍了在网上申请电子邮箱、认识 Windows Live Mail、撰写和编辑新邮件、发送和接收电子邮件、管理邮件的方法和技巧。

第 11 章主要介绍了组建家庭网络的准备工作、网线制作、网卡安装、集线器连接、安装家庭和小型办公网络、设置 Internet 选项的方法步骤和相关注意事项。

第 12 章主要介绍了如何共享家庭网络资源——共享硬盘资源、共享网络打印机和在家庭网络中玩网络游戏——的方法和相关注意事项。

第 13 章主要介绍了使用 P2P 工具、网络下载加速工具、在 IE 中进行网络资源下载的方法和步骤, 以及使用 CuteFTP 访问 FTP 站点的方法和步骤。

第 14 章主要介绍了 Windows 7 各种属性的自定义方法, 内容包括设置耳目一新的桌面、变换 Windows 7 外观、设置屏幕保护程序、设置个性化鼠标、设置声音方案、自定义任务栏、自定义【开始】菜单等多方面内容。

第 15 章主要介绍了 Windows 7 自带的系统工具和其他一些有用的工具, 内容包括资源监视器、备份工具、磁盘清理工具、磁盘碎片整理程序、Windows 轻松传送、系统还原工具、系统信息工具、设置多个时区工具和截图工具等。

第 16 章主要介绍了在 Windows 7 中安装和卸载应用软件、连接和卸载数码设备、安装和卸载打印机的方法和相关知识。

第 17 章主要介绍了 Windows 7 中有关用户和组的管理与维护方面的内容。内容包括认识用户帐户和组、用户和组的管理、启用家长控制等方面的内容。

第 18 章主要介绍了计算机的磁盘管理、设备管理、打开或关闭 Windows 7 功能、升级和更新 Windows 7 等方面的知识, 使读者对 Windows 7 的计算机管理有一个比较全面的了解。

本书主要面向各初、中级 Windows 7 用户, 条理清晰、图文并茂、操作性强。每一章文字内容都配合了丰富的插图进行说明, 使得本书内容生动具体、浅显易懂, 读者能够轻松掌握 Windows 7 操作系统的基本操作和中高级应用等多方面的知识和技能。可以说, 本书十分适合 Windows 7 用户和各种计算机培训班用作参考书或教材辅导用书。

本书主要由王卫国、叶如燕、张伊等编写, 其他参与编写的人员还有张余丰、王善松、伊钊、王文平、李明敏、王天骏、司风云、王磊等。由于时间紧迫, 再加上作者水平有限, 书中难免存在这样或那样的问题和纰漏, 殷切希望广大读者批评指正。

目 录

第 1 章 Windows 7 闪亮登场.....1

- 1.1 缤纷体验的开始——启动计算机.....2
- 1.2 运指如飞——使用键盘.....2
 - 1.2.1 键盘的结构布局.....2
 - 1.2.2 键盘的操作.....3
 - 1.2.3 特色键盘操作.....4
- 1.3 鼠标轻点——操控鼠标.....5
 - 1.3.1 鼠标操控与设置.....5
 - 1.3.2 特色鼠标操作.....7
- 1.4 系统安装我也会——安装 Windows 7.....8
- 1.5 零距离接触 Windows 7.....11
 - 1.5.1 启动 Windows 7 中文版.....11
 - 1.5.2 超炫的 Windows 7 桌面.....12
 - 1.5.3 Aero 特效.....14
 - 1.5.4 Windows Flip 3D.....16
 - 1.5.5 超级任务栏.....17
 - 1.5.6 便捷的 Jump List(任务栏弹出菜单).....21
 - 1.5.7 内容丰富的【开始】菜单.....22
- 1.6 缤纷世界——Windows 7 窗口的基本操作.....26
 - 1.6.1 认识窗口.....26
 - 1.6.2 窗口的基本操作.....27
- 1.7 左右逢源——使用“帮助”.....30
 - 1.7.1 伴你左右的解说员——“帮助和支持”.....30
 - 1.7.2 使用 Web 上的资源.....31
- 1.8 关机不能太随便——关闭计算机.....32

第 2 章 轻松做个好管家——文件管理.....35

- 2.1 了解家底——浏览文件.....36

- 2.1.1 利用【计算机】或【Windows 资源管理器】打开文件.....36
- 2.1.2 更改文件的显示方式.....39
- 2.1.3 更改文件的排列方式.....42
- 2.2 文件管理并不难——管理文件.....43
 - 2.2.1 新建文件夹.....43
 - 2.2.2 选择文件或文件夹.....44
 - 2.2.3 重命名文件与文件夹.....45
 - 2.2.4 复制文件与文件夹.....46
 - 2.2.5 移动文件与文件夹.....51
 - 2.2.6 删除或还原文件与文件夹.....53
- 2.3 找我所需——查找文件和文件夹.....56

第 3 章 沟通交流——汉字输入.....61

- 3.1 安装与删除输入法.....62
 - 3.1.1 安装输入法.....62
 - 3.1.2 添加和删除输入法.....63
- 3.2 中文输入法的使用.....65
 - 3.2.1 使用中文输入法.....65
 - 3.2.2 切换输入法.....67
 - 3.2.3 使用动态键盘.....69
- 3.3 多彩语言栏——设置输入法.....70
 - 3.3.1 自定义输入法组合键.....70
 - 3.3.2 更改输入法的设置.....71
- 3.4 挥毫手写——利用 Tablet PC 输入汉字.....72
 - 3.4.1 初识 Tablet PC 输入面板.....72
 - 3.4.2 设置 Tablet PC 输入面板.....73
 - 3.4.3 使用“笔势”.....74
 - 3.4.4 文本输入、更正和提示.....75

第 4 章 生活更美好——听歌、看碟、玩游戏、刻光盘.....79

- 4.1 豪华的 Windows Media Center.....80
 - 4.1.1 欣赏音乐.....80

4.1.2	收听广播.....	82
4.1.3	欣赏图片和视频.....	82
4.2	超强媒体预览——Windows Media Player 12.....	87
4.2.1	播放硬盘中的音乐.....	89
4.2.2	从 CD 复制音乐.....	90
4.2.3	播放 VCD、DVD 光盘.....	92
4.3	玩出快乐——Windows 7 的游戏.....	96
4.3.1	扫雷.....	97
4.3.2	纸牌.....	99
4.4	光盘刻录很轻松.....	101
4.4.1	刻录视频 DVD 或数据 DVD.....	101
4.4.2	刻录数据 CD 或音频 CD.....	103
4.4.3	刻录 DVD 幻灯片光盘.....	105
4.4.4	直接刻录 CD/DVD ISO 镜像.....	107

第 5 章 工作小帮手——Windows 7 附件小工具.....109

5.1	功能强大的写字板.....	110
5.2	动口不动手——Windows 语音识别.....	115
5.2.1	启动 Windows 语音识别.....	115
5.2.2	使用 Windows 语音识别听写文本.....	117
5.3	贴心小助手——便笺.....	118
5.3.1	创建书面便笺——Windows 日记本.....	118
5.3.2	创建和播放语音便笺——听写便笺簿.....	119
5.3.3	创建和删除黏滞便笺.....	120
5.4	放大世界——放大镜.....	121
5.5	模仿秀——屏幕键盘.....	122
5.6	彪悍的计算器.....	124
5.6.1	简单计算.....	124
5.6.2	科学计算.....	124
5.6.3	统计计算.....	125
5.6.4	使用程序员模式.....	125

5.7	闭眼“听”故事——讲述人.....	126
-----	-------------------	-----

第 6 章 连通世界——连接 Internet.....129

6.1	使用 ADSL 上网.....	130
6.1.1	硬件连接和 PPPoE 协议.....	130
6.1.2	建立拨号连接并接入 Internet.....	134
6.2	小区以太网宽带上网.....	135
6.3	用无线路由器无线上网.....	136

第 7 章 资讯随我——畅游 Internet.....147

7.1	用 Internet Explorer 8 浏览网页.....	148
7.1.1	进入 Internet.....	148
7.1.2	设置 Internet Explorer 主页.....	150
7.1.3	浏览 MSN 资讯.....	151
7.2	搜索其实很简单——即时搜索.....	152
7.2.1	使用搜索引擎查找信息.....	152
7.2.2	搜索网页中的文字.....	153
7.3	网络订报真方便——网页快讯.....	154
7.4	善用 Internet Explorer 的【收藏夹】.....	156
7.4.1	添加收藏网页.....	156
7.4.2	整理【收藏夹】.....	156
7.4.3	访问收藏网页.....	158
7.5	保存并打印网页或网页图片.....	158
7.5.1	保存网页.....	158
7.5.2	保存网页中的图片.....	160
7.5.3	打印网页.....	161
7.6	不留痕迹——隐私模式浏览.....	162
7.7	加速再加速——网络加速器.....	164
7.7.1	使用加速器.....	164
7.7.2	获取新的加速器.....	166
7.7.3	使用非默认加速器.....	167
7.7.4	管理用户的加速器.....	167

第 8 章 交友平台——网上聊天.....169

8.1	必备硬件的安装和配置.....	170
8.1.1	摄像头的安装和配置.....	170
8.1.2	话筒的安装和配置.....	171

8.2 使用 Windows Live Messenger	
聊天.....	174
8.2.1 下载、安装 Windows Live Messenger	174
8.2.2 申请 Windows Live ID	175
8.2.3 登录 Windows Live Messenger	177
8.2.4 添加和阻止联系人	177
8.2.5 查看联系人的状态	179
8.2.6 与在线的联系人即时交流	180
8.2.7 进行语音或视频通信	182
8.2.8 给联系人发送文件	184
8.2.9 共享游戏、娱乐活动 和照片	185
8.3 使用腾讯 QQ 2009 聊天	187
8.3.1 腾讯 QQ 的安装	187
8.3.2 腾讯 QQ 用户注册	187
8.3.3 登录聊天界面	188
8.3.4 查找/添加好友	189
8.3.5 发送消息/进行语音 和视频聊天	191

第 9 章 网上新生活 193

9.1 查阅新闻和天气预报	194
9.1.1 查阅新闻	194
9.1.2 查阅天气预报	194
9.2 网络词典和网络翻译	195
9.2.1 网络词典	195
9.2.2 网络翻译	197
9.3 收看网络直播和网络电视	198
9.4 网络游戏	199
9.4.1 注册联众游戏用户	199
9.4.2 下载联众世界	201
9.4.3 开始下象棋	202
9.5 网上购物	203
9.6 网上查地图和公交车线路	205
9.7 秀我风采——“博客”生活	208
9.7.1 开通博客	208
9.7.2 登录博客	209

9.7.3 精选博客主题风格	210
9.7.4 设置个人资料	211
9.7.5 撰写博文	212

第 10 章 邮递快车——收发和管理电子邮件..... 213

10.1 在网上申请电子邮箱	214
10.1.1 申请免费的邮箱	214
10.1.2 申请收费邮箱	215
10.2 认识 Windows Live Mail	216
10.2.1 Windows Live Mail 简介	216
10.2.2 设置电子邮件帐户	217
10.3 撰写和编辑新邮件	219
10.3.1 撰写新邮件	219
10.3.2 设置邮件格式	220
10.3.3 插入签名	221
10.3.4 添加附件	222
10.3.5 填写邮件头	222
10.4 发送和接收电子邮件	223
10.4.1 发送邮件	223
10.4.2 接收邮件	223
10.5 管理邮件	226
10.5.1 删除邮件	226
10.5.2 使用邮件文件夹组织邮件	226
10.5.3 使用附件	228

第 11 章 架设网络我也会——组建家庭和小型办公网 231

11.1 组建家庭网络的准备工作	232
11.2 网线制作	232
11.2.1 网线分类	232
11.2.2 双绞线制作过程	235
11.3 网卡安装	241
11.3.1 网卡概述	241
11.3.2 网卡的安装	243
11.4 集线器连接	245
11.4.1 集线器概述	245
11.4.2 连接集线器	246
11.5 安装和设置家庭和小型办公网络	248

11.5.1 安装 Internet 信息 服务(IIS)	248
11.5.2 在 ICS 主机上使用 IGDDC	249
11.5.3 设置 Internet 选项	252

第 12 章 共享网络资源 255

12.1 共享硬盘资源	256
12.1.1 设置共享资源	256
12.1.2 访问网络中共有的硬盘 资源	259
12.2 共享网络打印机	260
12.3 在家庭网络中玩网络游戏	264
12.3.1 配置 Windows 7 网络环境	264
12.3.2 局域网络玩游戏	266

第 13 章 下载网络资源 269

13.1 用 P2P 工具下载	270
13.1.1 用 BT 下载	270
13.1.2 用 eMule 下载	272
13.2 网络下载加速工具	276
13.2.1 迅雷	276
13.2.2 QQ 旋风	278
13.3 在 IE 中下载资源	280
13.4 使用 CuteFTP 访问 FTP 站点	281

第 14 章 炫酷无止境——个性化 Windows 7 283

14.1 “舞动”桌面	284
14.1.1 丰富的桌面主题	284
14.1.2 桌面壁纸变变变	285
14.1.3 个性桌面图标	287
14.1.4 添加和删除小工具	289
14.2 美丽的 Windows 7	292
14.3 绚烂的屏保	292
14.4 个性鼠标	294
14.4.1 鼠标基本设置	294
14.4.2 设置鼠标指针和滚轮	295
14.5 各自不同的系统声音	296

14.6 与众不同的任务栏	298
14.6.1 在任务栏上添加和删除 快速启动	298
14.6.2 将程序添加到“快速启动” 工具栏	298
14.6.3 自动隐藏任务栏和显示 任务栏	299
14.7 方便快捷的【开始】菜单	300
14.7.1 在【开始】菜单中添加快捷 方式	300
14.7.2 移动和删除【开始】菜单中的 快捷方式和程序组	301
14.7.3 重命名程序组	301

第 15 章 内心很强大——系统工具 303

15.1 系统资源随时监控——资源 监视器	304
15.2 有备无患——备份	308
15.2.1 备份文件和计算机	308
15.2.2 从备份还原文件	310
15.3 整洁如新——磁盘清理	311
15.3.1 启动【磁盘清理】	311
15.3.2 使用磁盘清理删除临时 文件	311
15.3.3 计划定期运行磁盘清理	312
15.4 积沙成塔——磁盘碎片整理程序	314
15.4.1 整理磁盘碎片	314
15.4.2 计划定期运行磁盘碎片 整理程序	314
15.5 转移阵地——Windows 轻松传送	315
15.5.1 传送的文件类型	315
15.5.2 传送文件的方法	316
15.6 神奇再生——系统还原	319
15.6.1 打开或关闭系统还原	319
15.6.2 创建系统还原点	321
15.6.3 进行系统还原	321
15.7 知己知彼——系统信息	322
15.8 多多益善——其他工具	324
15.8.1 给系统设置多个时区	324

15.8.2	Windows 7 自带的截图工具.....	325
15.8.3	让 Windows 7 给计算机评分.....	325

第 16 章 自己动手很容易——软件和硬件的安装和卸载327

16.1	应用软件的安装和卸载.....	328
16.1.1	应用软件的安装方法.....	328
16.1.2	应用软件的删除方法.....	335
16.2	连接和卸载数码设备.....	339
16.3	安装和卸载打印机.....	341

第 17 章 个人隐私很重要——用户帐户和权限管理343

17.1	原来如此——认识用户帐户和组 ...	344
17.2	并不高深——用户和组管理.....	346
17.2.1	默认安全设置.....	346
17.2.2	创建、切换和修改用户帐户.....	349
17.2.3	设置用户权限.....	353

17.2.4	更改用户帐户密码.....	353
17.2.5	更换用户图标.....	355
17.2.6	删除、激活或禁用用户帐户.....	356
17.2.7	创建、添加和删除本地组.....	358
17.3	随我管控——启用家长控制.....	360

第 18 章 自我管理不放松——计算机管理363

18.1	磁盘管理不神秘.....	364
18.1.1	磁盘格式化和分区.....	364
18.1.2	磁盘文件系统.....	372
18.1.3	检查磁盘错误.....	374
18.2	设备管理很轻松.....	375
18.2.1	打开设备管理器.....	376
18.2.2	查看设备信息.....	377
18.2.3	禁用和启用硬件设备.....	379
18.3	打开或关闭 Windows 7 功能.....	381
18.4	升级和更新 Windows 7.....	381

第 1 章

入门与
提高丛书

Windows 7 闪亮登场

本章要点:

本章简单介绍了入门用户首先遇到的问题:如何打开、关闭计算机,如何使用键盘和鼠标,如何安装 Windows 7,以及 Windows 7 的基本操作。本章将带领读者零距离感受和操控超炫的 Windows 7,使读者对计算机的基本操作、Windows 7 的基本功能有一个初步的了解,为后面顺利使用 Windows 7 操作系统奠定基础。

本章主要内容包括:

- ▲ 缤纷体验的开始——启动计算机
- ▲ 运指如飞——使用键盘
- ▲ 鼠标轻点——操控鼠标
- ▲ 系统安装我也会——安装 Windows 7
- ▲ 零距离接触 Windows 7
- ▲ 缤纷世界——Windows 7 窗口的基本操作
- ▲ 左右逢源——使用“帮助”
- ▲ 关机不能太随便——关闭计算机

1.1 缤纷体验的开始——启动计算机

要想体验色彩纷呈的 Windows 7, 首先需要打开计算机。对于一台已经配置好的计算机, 它的打开和关闭是非常简单的。只要用过电视、影碟机等家用电器, 计算机的这些操作就易如反掌。

虽然操作很简单, 但如果操作方法不当, 还是有可能对计算机造成不必要的损坏, 因此, 这里对计算机的开机作一个简单介绍。

需要注意计算机的开机顺序。一般来讲开机时要先开外部设备, 即主机箱以外的其他部分, 如显示器、打印机等外设, 后开主机, 关机时要先关主机后关外部设备。

开机有以下两种情况:

- 第一次开机。这种情况的开机方法为先打开显示器、打印机等外设的电源开关, 然后再打开主机箱的电源开关。
- 重新启动计算机。这是指计算机在运行过程中由于某种原因发生“死机”或在运行完某些程序后需要重新启动计算机。这时有以下 3 种方法:
 - ◆ 同时按住键盘上的 Ctrl 键、Alt 键和 Del 键, 然后在弹出的 Windows 7 操作系统界面中单击右下角【关机】按钮旁边的箭头按钮, 在打开的菜单中选择【重新启动】命令, 计算机就会自动重新启动; 或者单击操作系统桌面左下角的【开始】按钮, 打开【开始】菜单, 单击【关机】按钮旁边的箭头按钮, 在打开的菜单中选择【重新启动】命令, 计算机就会自动重新启动。
 - ◆ 在前一种方法不行的情况下, 直接在主机箱上按下 RESET 按钮, 也可让计算机重新启动。
 - ◆ 如果前两种方法都不行时不得已采用的方法, 就如同第一次开机时一样, 直接按下主机箱上的 POWER 电源按钮让计算机关机再重新开机。

请记住这 3 种开机方法使用的先后顺序, 千万不要计算机一死机, 就按电源开关, 这样对计算机的损害很大, 极易造成主机硬盘的物理损坏。

1.2 运指如飞——使用键盘

使用计算机时离不开键盘和鼠标。键盘是非常重要的输入设备, 尽管将来使用手写或语音识别程序可能会取代键盘, 但目前键盘仍然是计算机输入的主要方式。一般只需将键盘接口插入计算机主机相应的插孔上, 不用对其进行调整或软件设置即可使用。

1.2.1 键盘的结构布局

学习使用键盘之前, 要先了解键盘的结构布局, 如图 1.1 所示。

键盘上的键可以根据功能划分为以下几个组。

- 键入键。这些键包括与传统打字机上相同的字母、数字、标点符号和符号键。

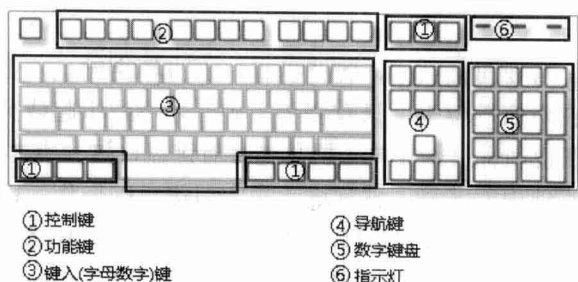


图 1.1 键盘功能结构

- 控制键。这些键可单独使用或者与其他键组合使用来执行某些操作。最常用的控制键是 Ctrl、Alt、Windows 徽标键  和 Esc。
- 功能键。功能键用于执行特定任务。功能键标记为 F1、F2、F3 等，一直到 F12。这些键的功能因程序不同而异。
- 导航键。这些键用于在文档或网页中移动及编辑文本。这些键包括方向键、Home、End、PageUp、PageDown、Del 和 Insert。
- 数字键盘。数字键盘便于快速输入数字。这些键位于一方块中，分组放置，有些像常规计算器或加法器。

图 1.1 中显示这些键在典型键盘上的排列方式。具体到实际中用户的键盘布局可能有所不同。

1.2.2 键盘的操作

下面介绍使用键盘的指法及操作计算机的正确姿势。

1. 基本指法

使用键盘时将左手小指、无名指、中指和食指分别虚放在 A、S、D、F 键上，右手的食指、中指、无名指和小指分别放在 J、K、L、;键上，两个大拇指虚放在空格键上。

提示

上述 8 个键的位置是使用键盘时手指所处的基准位置，在按动其他任何键之前，手指都是从基准位置出发，完成操作后手指须立即返回到基准位置。

2. 手指的按键分工

键盘的字母键位是经过科学合理设计的，所以正确操作键盘是需要对手指进行分工的。通常情况下，左手食指负责 4、5、R、T、F、G、V、B 共 8 个键位，中指负责 3、E、D、C 共 4 个键位，无名指负责 2、W、S、X 共 4 个键位，小指负责 1、Q、A、Z 及其左边的所有键位。右手食指负责 6、7、Y、U、H、J、N、M 共 8 个键位，中指负责 8、I、K、, 共 4 个键位，无名指负责 9、O、L、. 共 4 个键位，小指负责 0、P、;、/及其右边的所有键位。用户也可以根据自己左右手习惯，适当调整手指负责的键位。

3. 正确姿势

在使用键盘时，全身要自然放松，腰背挺直，上身稍离键盘，上臂自然下垂，手指略向内弯曲，自然虚放在对应键位上，只有姿势正确，才不致引起疲劳和错误。此外，还要养成盲打的习惯，即在使用键盘操作时不要总是盯着键盘，这一点非常重要。

了解了键盘的基本使用方法后，就来进一步学习键盘的操作。键盘操作一般分为输入操作和命令操作。输入操作即通过键盘向计算机输入各种符号(英文字母、汉字和数字等)。当屏幕上有光标闪烁时，说明计算机处于输入状态，可以直接输入，输入的字符将显示在屏幕上。命令操作即用户通过键盘向计算机发出命令，使计算机完成一项工作。命令操作一般通过按特定的功能键或快捷键来完成。

1.2.3 特色键盘操作

Windows 7 带来的一些小惊喜还体现在它丰富的快捷键操作上面。下面就来简单了解一下它在键盘操作上的方便和快捷。通过这些快捷键的使用，甚至可以让人忘记鼠标的存在。

- 按下 Windows(指  徽标键)+←组合键和 Windows+→组合键可以实现当前窗口在屏幕上靠左边或右边停靠。
- 按下 Windows+Shift+←组合键和 Windows+Shift+→组合键，可以轻松把一个窗口移动到另一个屏幕。而且窗口在新屏幕上的位置跟原先的位置一样，这在处理多个文档时非常有用。
- 按下 Windows+↑组合键和 Windows+↓组合键可以实现当前窗口最大化和恢复操作。
- 按下 Windows+Shift+↑组合键和 Windows+Shift+↓组合键可以实现当前窗口高度的最大化和恢复原状。
- 按下 Windows+P 组合键来切换“不投影”、“镜像屏”、“扩展屏”或“关内屏”的设置。也可以用 displayswitch.exe 命令实现。
- 按下 Windows+Home 组合键可以最小化所有其他窗口，当前窗口保持不变。再次按下 Windows+Home 组合键所有窗口恢复原状。
- 按下 Windows+E 组合键可以自动打开一个新资源管理器窗口，用来显示库文件夹。
- 按下 Windows+0~9 组合键可以启动固定在任务栏上的应用程序(及新实例)。比如 Windows+1 组合键是启动第一个程序，Windows+4 组合键将启动第四个程序。这实际上不仅是用按键替代直接用鼠标单击图标，而且省掉了手离开键盘的麻烦。
- 按下 Windows+T 组合键类似按下 Alt+Tab 组合键，Windows+T 组合键在任务栏缩略图上循环穿过所有打开的应用程序。
- 按下 Windows+空格键组合键执行 AeroPeek 预览桌面，它具有将鼠标移到任务栏右边桌面预览按钮上相似的功能。这将使所有活动窗口透明化，以便用户查看桌面。只要按住 Windows 键窗口就会保持透明。
- 按下 Ctrl+Shift+鼠标左键组合键，单击某应用程序，等效于以管理员身份运行该程序。