

- 由国内资深电脑教育专家精心编著，通过图解和多媒体教学的方式全方位剖析Windows 7操作系统。
- 以初学者为出发点，基础知识与实际应用紧密结合，在表达上力求通俗易懂，便于读者理解和有选择地学习。
- 数十个来源于实际工作和生活的经典实例，帮助读者将所学知识进一步深化理解，触类旁通，轻松成为Windows高手。
- **8**小时Windows 7视频教学，同时奉送**3**小时Photoshop CS3视频教学，使本书真正物超所值。



Windows 7

|中文版|

从入门到精通

■ 神龙工作室 编著

超值DVD电脑教学光盘



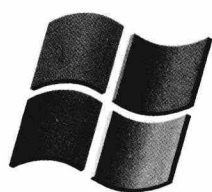
人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

4小时 Windows 7基本操作和设置视频教学，系统应用无师自通

2小时 网上冲浪和多媒体娱乐视频教学，轻松玩转Windows 7

2小时 Windows 7系统安全与维护视频教学，助你成为Windows高手

3小时 Photoshop CS3视频教学，完全掌握图像处理与平面设计技能



Windows 7

|中文版|

从入门到精通

■ 神龙工作室 编著

人 民 邮 电 出 版 社

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

Windows 7 中文版从入门到精通 / 神龙工作室编著

— 北京 : 人民邮电出版社, 2010.1

ISBN 978-7-115-21822-3

I. ①W… II. ①神… III. ①窗口软件, Windows 7

IV. ①TP316.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第219837号

内 容 提 要

本书是指导初学者学习 Windows 7 操作系统的入门书籍。书中详细地介绍了初学者学习 Windows 7 操作系统必须掌握的基础知识、使用方法和操作技巧,并对初学者在使用 Windows 7 操作系统时经常遇到的问题进行了专家级的指导,以免初学者在起步的过程中走弯路。全书共分 13 章,分别介绍了 Windows 7 中文版概述、Windows 7 基础知识、个性化 Windows 7 系统、文件和文件夹管理、软件和硬件管理、用户账户和系统安全、附件小程序、网络连接及 IE 浏览器设置、使用 Windows 7 网上冲浪、丰富多彩的多媒体娱乐体验、Windows 7 的系统管理工具、Windows 7 系统的优化和维护(本章的具体内容参见本书光盘)、完善电脑防护体系(本章的具体内容参见本书光盘)等内容。

本书附带一张精心开发的专业级 DVD 多媒体电脑教学光盘,它采用了全程语音讲解、情景式教学、详细的图文对照和真实的情景演示等方式,紧密结合书中的内容对各个知识点进行了深入的讲解,提供长达 8 个小时的教学演示,同时赠送 3 个小时的 Photoshop CS3 视频教学演示,大大扩充了本书的知识范围。

本书既适合于 Windows 7 操作系统初学者阅读,又可以作为大中专类院校或者企业的培训教材,同时对有 Windows 操作系统使用经验的读者也有很高的参考价值。

Windows 7 中文版从入门到精通

- ◆ 编 著 神龙工作室
责任编辑 马雪伶
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京昌平百善印刷厂印刷
- ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 24.5
字数: 610 千字 2010 年 1 月第 1 版
印数: 1—5 000 册 2010 年 1 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-21822-3

定价: 39.80 元(附光盘)

读者服务热线: (010)67132692 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154



前言

在高度信息化的今天，我们的生活已经离不开电脑，我们使用电脑打字、排版，上网聊天，玩游戏，看电影，听音乐，处理数码照片，编辑视频，设计广告……要想顺利、迅速地完成这些工作都需要电脑高效率地运转。操作系统作为连接软件与硬件之间的“桥梁”，它不仅是电脑正常运转必不可少的软件，也是确保电脑高效率运转的关键软件。

Windows 操作系统是目前使用最为广泛的操作系统之一，Windows 7 中文版则是其最新版本。为了使读者能快速掌握 Windows 7 中文版的使用方法及技巧，我们总结了多位 Windows 7 操作系统应用高手和教育专家的经验，精心编写了这本易学易用的《Windows 7 中文版从入门到精通》。



本书特色

❖ **从零起步，快速提高：**本书先对 Windows 7 操作系统的基础知识做了详尽的介绍，然后重点讲述各个工具组件、功能的相关知识和实际使用方法，使读者能由浅入深、循序渐进地学会使用 Windows 7 操作系统。

❖ **提示技巧，贴心周到：**本书对读者在学习过程中可能遇到的疑难问题以提示的形式进行了说明，以免读者在学习的过程中走弯路。

❖ **融会贯通，实用至上：**精心编排的内容使读者能将所学知识进一步深化理解、触类旁通。同时本书采用任务驱动式的讲述方法，力争在有限的篇幅内将最有用的内容介绍给读者。

❖ **新手练兵，巩固强化：**本书每一章的后面都增加了一个“练兵场”环节，针对本章内容精心设计了一道练习题，以帮助读者巩固本章所学内容，强化实际操作能力，达到举一反三的目的。



光盘特点

❖ **实用至上：**光盘中的实例丰富经典，可操作性强。全面突破传统的按部就班讲解知识的模式，以解决问题为出发点，通过光盘中 33 个经典的多媒体教学视频，全面涵盖了用户在使用 Windows 7 过程中所遇到的问题及解决方案。

❖ **超大容量：**本书所配的 DVD 格式的电脑教学光盘播放时间长达 8 个小时，几乎涵盖了书中所有内容，弥补了目前市面上光盘内容含量少、播放时间短的缺点。

❖ **解说详尽：**光盘在演示 Windows 7 经典多媒体教学视频的过程中，对每一个操作步骤都做了详细的解说，使读者能够身临其境，加快学习的进度。

❖ **超值赠送：**光盘中赠送 3 个小时的 Photoshop CS3 视频教学讲解，相当于赠送一本 Photoshop CS3 入门与提高类图书。



本书配套光盘使用方法

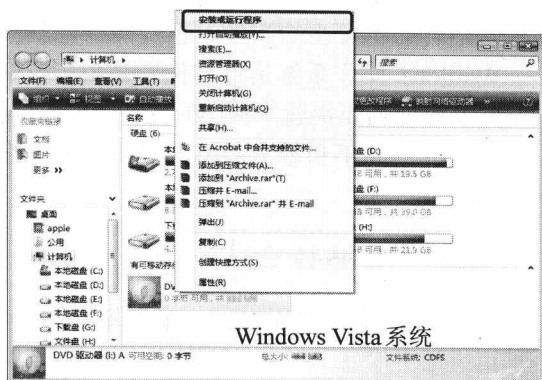
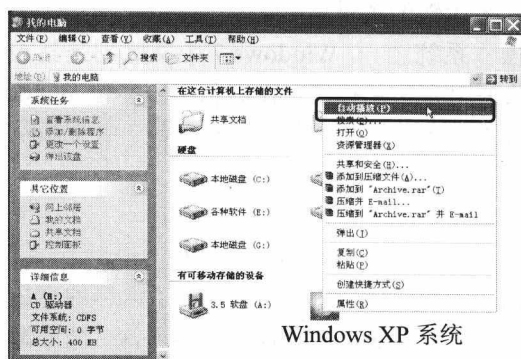
- ❶ 将光盘印有文字的一面朝上放入光驱中，几秒钟后光盘就会自动运行。
- ❷ 若光盘没有自动运行，可在 Windows XP 操作系统下双击桌面上【我的电脑】图标打开【我的电脑】窗口，然后双击光盘图标，或者在光盘图标上单击鼠标右键，在弹出的快捷菜单中选择【自动播放】菜单项，光盘就会运行。在 Windows Vista 操作系统下可以双击桌面



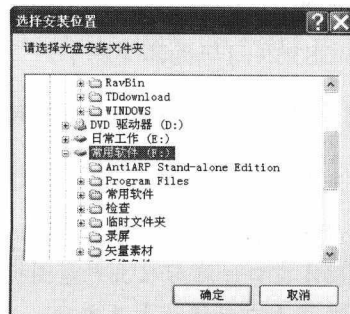
Windows 7 中文版

从入门到精通

上的【计算机】图标打开【计算机】窗口，然后双击光盘图标，或者在光盘图标上单击鼠标右键，在弹出的快捷菜单中选择【安装或运行程序】菜单项即可。在 Windows 7 操作系统下可以双击桌面上的【计算机】图标打开【计算机】窗口，然后双击光盘图标，或者在光盘图标上单击鼠标右键，在弹出的快捷菜单中选择【安装或运行程序】菜单项即可（在 Windows 7 操作系统下，将光盘放入光驱后，如果弹出【自动播放】对话框，选择【运行 Windows7 中文版从入门到精通.exe】选项，也可以运行该光盘）。



③ 由于光盘长期使用会损伤，旧光驱读盘的能力可能会比较差，因此最好将光盘内容安装到硬盘上观看，把配套光盘保存好作为备份。在光盘主界面中单击【安装光盘】按钮，弹出【选择安装位置】对话框，从中选择合适的安装路径，然后单击 **确定** 按钮就可以将光盘内容安装到硬盘中。

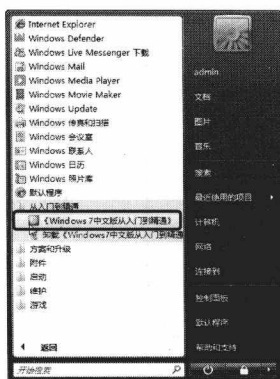




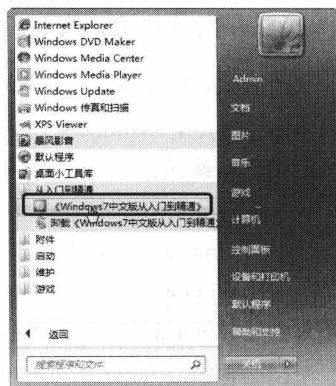
④以后观看光盘内容时，只要单击【开始】按钮（Windows XP：，Windows Vista：，Windows 7：），然后在弹出的菜单中选择【所有程序】>【从入门到精通】>【《Windows 7 中文版从入门到精通》】菜单项就可以了。



Windows XP 系统



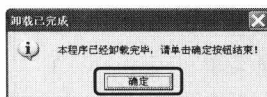
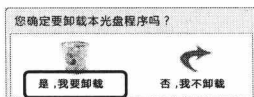
Windows Vista 系统



Windows 7 系统

如果光盘演示画面不能正常显示，请双击光盘根目录下的 `tsc.exe` 文件，然后重新运行光盘即可。

如果以后想要卸载本光盘，则可在【开始】菜单中选择【所有程序】>【从入门到精通】>【卸载《Windows 7 中文版从入门到精通》】菜单项，弹出【您确定要卸载本光盘程序吗？】对话框，然后单击【是，我要卸载】链接，在弹出的【卸载已完成】对话框中单击 按钮即可。



本书由神龙工作室策划编著，参与资料收集和整理工作的有邓淑文、王进庆、辛晓东、赵秀辉、张彩霞、郝风玲、郭树美等。由于时间仓促，书中难免有疏漏和不妥之处，恳请广大读者不吝批评指正。

我们的联系信箱：zhiyin101@tom.com。

编者



目 录

第 1 章 Windows 7 中文版概述 1

1.1 Windows 7 简介 2

1.1.1 什么是 Windows 7 2

1. 系统简介 2

2. Windows 7 版本号由来 2

1.1.2 Windows 7 版本概述 2

1. Windows 7 Starter (初级版) 2

2. Windows 7 Home Basic (家庭基础版) 3

3. Windows 7 Home Premium (家庭高级版) 3

4. Windows 7 Professional (专业版) 3

5. Windows 7 Enterprise (企业版) 3

6. Windows 7 Ultimate (旗舰版) 3

1.2 Windows 7 新增功能 3

1.2.1 Jump List 功能菜单 3

1.2.2 Windows Live Essentials 5

1.2.3 轻松实现无线联网 7

1.2.4 轻松创建家庭网络 8

1.2.5 Windows 7 触控技术 8

1.3 安装 Windows 7 操作系统 9

1.3.1 Windows 7 的硬件要求 9

1.3.2 Windows 7 操作系统的安装过程 9

1. 安装前的准备工作 9

2. 安装过程 9

1.4 练兵场——动手创建一个【家庭组】 13

第 2 章 Windows 7 基础知识 15

2.1 Windows 7 的启动和退出 16

2.1.1 Windows 7 的启动 16

2.1.2 Windows 7 的退出 17

1. 关机 17

2. 休眠 17

3. 锁定 18

4. 注销 18

5. 切换用户 19

2.2 认识 Windows 7 桌面 20

1. 桌面背景 20

2. 桌面图标 20

3. 【开始】按钮 20

4. 任务栏 20

2.3 Windows 7【开始】菜单 21

1. 【固定程序】列表 22

2. 【常用程序】列表 22

3. 【所有程序】列表 22

4. 【启动】菜单 23

5. 【搜索】框 23

6. 【关闭选项】按钮区 23

2.4 Windows 7 窗口 23

2.4.1 Windows 7 窗口的组成 23

1. 控制按钮区 23

2. 地址栏 24

3. 搜索栏 24

4. 菜单栏 24

5. 工具栏 25

6. 导航窗格 25

7. 工作区 25

8. 细节窗格 25

9. 状态栏 26

2.4.2 Windows 7 窗口的基本操作 26

1. 打开窗口 26

2. 关闭窗口 26

3. 调整窗口大小 27

4. 移动窗口 28

5. 排列窗口 29

6. 切换窗口 29

2.5 Windows 7 菜单和对话框 30

2.5.1 Windows 7 菜单 30



1. 菜单的分类.....	30	显示方式.....	55
2. 菜单的使用.....	31	2. 打开和关闭系统图标.....	56
2.5.2 Windows 7 对话框.....	31	3.3.3 调整【任务栏】位置和大小..	57
1. 对话框的组成.....	31	1. 调整【任务栏】的位置.....	57
2. 对话框的操作.....	34	2. 调整【任务栏】的大小.....	57
2.6 练兵场——找回快速启动栏.....	35	3.4 鼠标和键盘的个性化.....	58
第3章 个性化 Windows 7 系统.....	37	3.4.1 鼠标的个性化设置.....	58
3.1 外观的个性化.....	38	3.4.2 键盘的个性化设置.....	60
3.1.1 设置 Windows 7 桌面主题.....	38	3.5 字体的个性化.....	61
3.1.2 桌面背景个性化设置.....	38	3.5.1 字体设置.....	61
1. 利用系统自带的桌面背景.....	39	3.5.2 添加字体.....	62
2. 将自定义的图片设置为桌面背景.....	40	3.5.3 预览、显示和隐藏字体.....	62
3.1.3 桌面图标个性化设置.....	41	1. 预览字体.....	62
1. 添加桌面图标.....	41	2. 显示和隐藏字体.....	63
2. 排列桌面图标.....	42	3.5.4 删除字体.....	63
3. 更改桌面图标.....	43	3.5.5 设置字体大小.....	64
4. 删除桌面图标.....	45	3.5.6 调整 ClearType 文本.....	64
3.1.4 更改屏幕保护程序.....	46	3.6 Windows 7 轻松访问.....	66
1. 使用系统自带的屏幕保护程序.....	46	3.6.1 轻松访问中心.....	66
2. 使用个人图片作为屏幕保护程序.....	46	1. 快速访问常用工具.....	66
3.1.5 更改桌面小工具.....	47	2. 浏览易于使用计算机的所有设置.....	67
1. 选择桌面小工具.....	48	3.6.2 Windows 语音识别.....	67
2. 设置桌面小工具的效果.....	48	1. 设置语音识别.....	67
3.2 【开始】菜单的个性化.....	49	2. 【语音识别】控制面板.....	69
3.2.1 【开始】菜单属性设置.....	49	3. 设置语音字典.....	69
3.2.2 【固定程序】列表个性化.....	51	4. 听写文本.....	70
3.2.3 【常用程序】列表个性化.....	52	3.6.3 放大镜.....	70
3.2.4 【启动】菜单个性化.....	53	3.6.4 讲述人.....	71
3.3 【任务栏】的个性化.....	54	1. 启动和退出“讲述人”.....	71
3.3.1 程序按钮区个性化设置.....	54	2. 更改“讲述人”声音.....	72
1. 更改【任务栏】上程序图标的显示方式.....	54	3. 设置“讲述人”.....	72
2. 使用【任务栏】上的“跳转列表”.....	55	4. 设置登录时是否启动“讲述人”.....	72
3.3.2 自定义通知区域.....	55	3.6.5 屏幕键盘.....	72
1. 更改图标和通知在通知区域的		1. 启动和退出屏幕键盘.....	72
		2. 使用音频单击屏幕键盘.....	73
		3. 使用数字小键盘.....	73
		4. 设置信息输入方式.....	73
		5. 启用文本预测.....	74



6. 设置登录时是否启动屏幕键盘	74
3.6.6 设置高对比度	75
3.7 练兵场——【工具栏】个性化设置	75
1. 利用【任务栏】右键快捷菜单添加【工具栏】	75
2. 利用【任务栏和「开始」菜单属性】对话框添加【工具栏】	76
第4章 文件和文件夹管理	77
4.1 认识文件和文件夹	78
4.1.1 文件	78
1. 文件名	78
2. 文件类型	78
4.1.2 文件夹	79
1. 文件夹的存放原则	79
2. 文件夹的分类	79
4.2 文件和文件夹的显示与查看	79
4.2.1 文件和文件夹的显示	79
1. 设置单个文件夹的显示方式	79
2. 设置所有文件和文件夹的显示方式	80
4.2.2 文件和文件夹的查看	81
1. 查看文件和文件夹的属性	81
2. 查看文件和文件夹的内容	82
4.3 文件和文件夹的基本操作	83
4.3.1 新建文件和文件夹	84
1. 新建文件	84
2. 新建文件夹	85
4.3.2 创建文件和文件夹的快捷方式	86
1. 创建文件的快捷方式	86
2. 创建文件夹的快捷方式	86
4.3.3 重命名文件和文件夹	87
1. 重命名单个文件或文件夹	87
2. 批量重命名文件或文件夹	88
4.3.4 复制和移动文件或文件夹	89
1. 复制文件或文件夹	89
2. 移动文件或文件夹	90
4.3.5 删除和恢复文件或文件夹	91
1. 删除文件或文件夹	91
2. 恢复文件或文件夹	93
4.3.6 查找文件和文件夹	93
1. 使用【开始】菜单上的搜索框	93
2. 使用文件夹或库中的搜索框	94
3. 扩展特定库或文件夹之外进行搜索	95
4.3.7 压缩和解压缩文件或文件夹	96
1. 压缩文件或文件夹	96
2. 解压缩文件或文件夹	97
4.4 文件和文件夹的安全	98
4.4.1 备份与还原文件和文件夹	99
1. 备份文件和文件夹	99
2. 还原文件和文件夹	101
4.4.2 隐藏与显示文件和文件夹	103
1. 隐藏文件和文件夹	103
2. 显示所有隐藏的文件和文件夹	104
4.4.3 加密文件和文件夹	104
1. 加密文件和文件夹	104
2. 解密文件和文件夹	105
4.5 练兵场——备份加密证书和密钥	106
第5章 软件和硬件管理	109
5.1 软件的管理	110
5.1.1 安装与卸载应用软件	110
1. 安装 360 安全卫士	110
2. 卸载 360 安全卫士	111
5.1.2 安装与查看系统更新	113
1. 安装系统更新	113
2. 查看系统更新	114
5.1.3 打开或关闭 Windows 功能	115
1. 打开 Windows 功能	115
2. 关闭 Windows 功能	116



5.2 硬件的管理	116		149
5.2.1 硬件的安装	116	2. 系统的安全监控中心	150
1. 即插即用设备的安装	116	3. 系统的日常维护中心	152
2. 非即插即用设备的安装	117	4. 其他功能项	154
5.2.2 硬件的卸载	121	6.2.2 防火墙	155
1. 即插即用设备的卸载	121	1. 防火墙的基本设置	156
2. 非即插即用设备的卸载	121	2. 防火墙的高级设置	160
5.2.3 设备管理器的使用	122	6.2.3 查看计算机的状态	163
1. 查看设备属性	122	1. 查看有关计算机的基本信息	163
2. 更新驱动程序	123	2. 设备管理器	164
3. 更改设备资源分配	125	3. 系统保护	165
5.2.4 安装与使用打印机	126	4. 远程设置	165
1. 安装网络打印机	126	5. 高级系统设置	166
2. 使用打印机	128	6.2.4 Windows Update (自动更新)	167
5.3 练兵场——打印照片	129	1. 检查更新	167
第6章 用户账户和系统安全	131	2. 安装更新	168
6.1 用户账户和家庭安全	132	3. 更改 Windows Update 设置	169
6.1.1 添加和删除用户账户	132	4. 查看更新历史记录及删除更新	169
1. 添加新的用户账户	132	6.2.5 电源选项	170
2. 设置用户账户图片	132	1. 创建电源计划	170
3. 为用户账户设置、更改和删除密码	133	2. 定义电源按钮并设置密码保护	172
4. 更改用户账户的类型	135	3. 更改或删除电源计划	172
5. 更改用户账户名称	135	6.2.6 备份和还原	173
6. 删除用户账户	136	1. 创建系统还原点(备份系统设置和以前版本的文件)	173
6.1.2 为用户账户设置家长控制	136	2. 创建系统映像	174
1. 时间限制	138	3. 还原点还原	176
2. 游戏控制	139	4. 系统映像还原	177
3. 允许和阻止特定程序	140	6.2.7 BitLocker 驱动器加密	181
6.1.3 开启 Administrator 账户	141	1. 启用 BitLocker	181
1. 在【计算机管理】窗口开启	141	2. 加密 U 盘的使用	183
2. 在命令行模式开启	143	3. 管理 BitLocker	184
6.1.4 高级账户和家庭安全	144	4. 恢复密钥的使用	185
1. Windows CardSpace	144	6.3 练兵场——启用 RACAgent 计划任务	186
2. 凭据管理器	145		
6.2 系统和安全	149		
6.2.1 操作中心	149		
1. 系统安全性能实时监控和报告			



第7章 附件小程序 187

7.1 画图程序 188

7.1.1 启动画图程序 188

7.1.2 认识【画图】窗口 188

1. 快速访问工具栏 188

2. 【画图】按钮 189

3. 功能区 189

7.1.3 绘制基本图形 189

1. 绘制线条 189

2. 绘制多边形 191

3. 绘制其他形状图形 192

7.1.4 编辑图片 193

1. 打开图片文件 193

2. 选择图片内容 194

3. 复制、移动和裁剪图片 196

4. 调整大小和扭曲 197

5. 旋转和翻转图片 198

6. 添加和编辑文字 199

7. 保存图片 200

7.2 截图工具 201

7.2.1 新建截图 201

7.2.2 编辑截图 201

7.2.3 保存截图 202

7.3 计算器 203

7.3.1 打开计算器 203

7.3.2 计算器类型 203

1. 标准型 203

2. 科学型 204

3. 程序员型 204

4. 统计信息型 204

7.3.3 计算器的使用 204

1. 四则混合运算 204

2. 立方运算 205

3. 进制转换 205

4. 统计运算 206

5. 日期计算 206

7.4 Tablet PC 207

7.4.1 Tablet PC 输入面板 207

1. 启动 Tablet PC 输入面板 207

2. 面板简介 207

3. 输入文字 210

4. 退出 Tablet PC 输入板 212

7.4.2 Windows 日记本 212

1. 启动 Windows 日记本 212

2. 新建便笺 212

3. 编辑便笺 213

4. 保存便笺 217

5. 导出便笺 217

7.5 写字板 218

1. 写字板的启动与退出 218

2. 新建写字板文档 219

3. 打开写字板文档 219

4. 写字板的基本操作 219

5. 编排文档 224

6. 保存文档 226

7. 打印文档 226

7.6 其他附件程序 227

7.6.1 命令提示符 227

1. 启动命令提示符 227

2. 基本设置 227

3. 基本操作 228

4. Ping 命令的使用 229

7.6.2 入门 230

1. 启动入门 230

2. 功能介绍 230

7.7 练兵场——使用 Tablet PC 输入文字

..... 231

第8章 网络连接及 IE 浏览器设置 233

8.1 连接网络 234

8.1.1 ADSL 宽带上网 234

1. ADSL 设备的安装 234

2. Windows 7 系统中的设置 234

8.1.2 小区宽带上网 235

8.1.3 无线局域网上网 236

1. 设置无线路由器 236

2. 配置用户电脑 238

8.1.4 无线移动上网 239

1. 无线移动上网卡 239



2. 安装网卡驱动程序和拨号软件	239	9.3.3 让邮件收发自如——Windows Live Mail	266
3. 实现无线连网	240	1. 下载安装 Windows Live Mail	266
8.2 Web 浏览器	241	2. 添加 Windows Live Mail 电子邮件账户	267
8.2.1 认识常见的浏览器	241	3. 用 Windows Live Mail 发送邮件	268
8.2.2 认识 IE8 浏览器窗口	242	4. 用 Windows Live Mail 接收回复邮件	269
8.2.3 浏览器参数设置	243	5. 管理 Windows Live Mail 邮件	270
1. 选择窗口要显示的功能栏	243	9.4 网络日志 Blog	271
2. 浏览网页的页面设置	243	1. Blog 简介	271
3. 工具设置	244	2. 注册通行证	271
8.2.4 IE 安全设置	245	3. 设置个性化 Blog 空间	272
1. 设置浏览器安全级别	245	4. 写作、发表文章	276
2. 设置信息限制	246	5. Blog 空间管理	277
3. InPrivate 浏览	247	9.5 练兵场——创建自己的电子邮箱通讯录	278
4. SmartScreen 筛选器	247		
8.2.5 浏览网页的技巧	248	第 10 章 丰富多彩的多媒体娱乐体验	279
1. 设置主页	248	10.1 Windows Media Center	280
2. 收藏网页	248	10.1.1 Windows Media Center 的安装	280
3. 使用历史记录	249	10.1.2 Windows Media Center 的使用	281
4. 处理网页乱码	250	1. Windows Media Center 入门	281
5. 重新打开上次浏览会话	250	2. 观看录制的电视	281
8.3 练兵场——删除浏览器上网的临时文件	251	3. 观看电影	282
		4. 聆听音乐	284
第 9 章 使用 Windows 7 网上冲浪	253	5. 欣赏图片	286
9.1 认识网络即时通信软件	254	6. 玩游戏	287
9.2 Windows Live Messenger	254	10.2 Windows Media Player 12	288
9.2.1 下载安装	254	10.2.1 Windows Media Player 12 简介	288
9.2.2 注册登录	256	1. 启动 Windows Media Player 12	288
9.2.3 聊天应用	257	2. 界面组成	288
1. 添加联系人	257		
2. 收发文字信息	259		
3. 语音视频聊天	259		
9.2.4 基本设置	260		
1. 聊天状态设置	260		
2. 个人信息设置	260		
3. 安全和隐私设置	261		
9.3 电子邮件	262		
9.3.1 常见的网络电子邮箱	262		
9.3.2 申请并使用电子邮箱	263		



10.2.2 基本设置	290	1. 配置设置	317
1. 设置外观	290	2. 属性设置	318
2. 切换显示模式	292	10.4.4 设置声音主题	319
3. 设置可视化效果	293	10.5 Windows 7 自带小游戏	320
10.2.3 播放影音文件	294	10.5.1 小游戏简介	320
1. 播放媒体库中的文件	294	1. Internet 游戏	320
2. 播放电脑中的影音文件	295	2. 棋盘游戏	321
3. 播放网络中的影音文件	295	3. 纸牌游戏	321
10.2.4 设置媒体库	297	4. 儿童游戏	322
1. 向媒体库中添加文件	297	5. 扫雷	323
2. 删除媒体库中的文件	298	10.5.2 小游戏玩法详解	323
3. 查找媒体库中的项目	299	1. 扫雷	323
4. 创建播放列表	300	2. Purple Place	325
5. 编辑播放列表	301	10.6 练兵场——为麦克风设置静音	327
10.2.5 翻录和刻录媒体文件	303		
1. 从 CD 翻录文件	303	第 11 章 Windows 7 的系统管理工具	329
2. 刻录媒体文件	304	11.1 常用系统管理程序	330
10.3 Windows DVD Maker	305	11.1.1 任务计划程序	330
10.3.1 认识 Windows DVD Maker	305	1. 创建基本任务	330
1. 启动 Windows DVD Maker	305	2. 创建任务	332
2. Windows DVD Maker 界面简介	305	11.1.2 事件查看器	335
3. Windows DVD Maker 视频设置	307	1. 创建自定视图	335
10.3.2 制作 DVD 光盘	307	2. 导出自定义视图	337
1. 添加并排列项目	308	3. 导入自定义视图	338
2. 输入光盘标题	309	4. 管理自定义视图	338
3. 更改 DVD 菜单文本	309	5. 管理事件日志	338
4. 自定义 DVD 菜单	311	11.1.3 共享文件夹	340
5. 设置放映幻灯片	312	1. 暂时关闭系统默认开启的共享	340
6. 保存文件	313	2. 共享文件夹	340
7. 刻录光盘	314	3. 访问共享文件夹	343
10.4 多媒体属性设置	314	4. 管理共享文件	344
10.4.1 设置音量合成器	314	11.1.4 管理本地用户和组	344
10.4.2 设置播放设备	315	1. 管理用户	344
1. 配置设置	315	2. 管理组	346
2. 属性设置	316	11.1.5 性能监视器	349
10.4.3 设置录音设备	317	1. 查看性能监视器	349
		2. 添加计数器	350
		3. 创建数据收集器集	351



4. 使用数据收集器集	355
11.1.6 资源监视器	357
1. 启动资源监视器	357
2. 查找、结束进程	357
3. 删除正在使用的程序和文件	358
4. 分析、排除硬盘占用率过高故障	359
5. 使用网络监视器监视网络流量	359
11.1.7 磁盘管理	360
1. 打开磁盘管理程序	360
2. 创建简单卷	361
3. 为卷更改、删除驱动器号和路径	362
4. 扩展卷和压缩卷	362
5. VHD 支持	364
11.1.8 Windows 任务管理器	366
1. 打开 Windows 任务管理器	366
2. 【应用程序】选项卡	366
3. 【进程】选项卡	366
4. 【服务】选项卡	367
5. 【性能】选项卡	367
6. 【联网】选项卡	367
7. 【用户】选项卡	367
11.2 高级系统管理工具	368
11.2.1 系统配置管理工具 (Msconfig)	368
1. 打开系统配置管理程序	368
2. 【常规】选项卡	368
3. 【引导】选项卡	368
4. 【服务】选项卡	369
5. 【启动】选项卡	369
6. 【工具】选项卡	369
11.2.2 服务管理	370
1. 启动【服务】管理程序窗口	370
2. 查看及更改服务的状态	370
3. 设置当服务失败时要进行的故	

障恢复操作	371
-------------	-----

4. 查看服务间的依存关系	372
11.2.3 其他高级系统管理工具	372
1. 本地安全策略	372
2. 本地组策略	374
3. 超级命令行程序 Windows PowerShell	374
4. 文件授权管理工具 (slmgr.vbs)	376

11.3 练兵场——查看和延长 Windows 7 的评估期	376
--------------------------------------	-----



以下内容放在光盘中

第 12 章 Windows 7 系统的优化和维护	377
---------------------------------	-----

12.1 Windows 操作系统的优化	378
----------------------------	-----

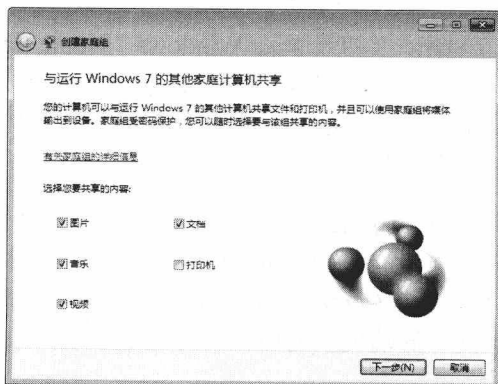
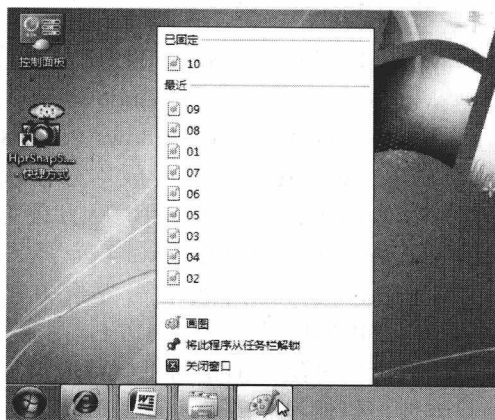
12.1.1 更改系统设置	378
1. 禁用休眠	378
2. 磁盘清理	379
3. 关闭/更改系统保护设置	380
4. 彻底删除文件 (清空回收站)	381
5. 转移系统临时文件	382
6. 转移用户文件	383
7. 转移虚拟内存的位置	384
12.1.2 系统提速	385
1. 更改应用程序的安装位置	385
2. 减少启动项	385
3. 结束多余的进程	386
4. 禁用无用的服务	386
5. 设置最佳性能	386
6. 整理磁盘碎片	387
12.1.3 优化网络	388
1. 清除临时文件	388
1. 清除临时文件	389
2. 管理加载项	389
3. 关闭 IE 8 使用第三方浏览器	390
12.1.4 注册表优化	391



1. 打开注册表编辑器	391
2. 注册表编辑器界面	391
3. 备份和恢复注册表	391
4. 使用注册表进行优化	392
12.1.5 其他优化设置	394
1. 将系统文件夹锁定到【任务栏】	394
2. 禁用系统索引	395
12.2 Windows 7 操作系统的维护	396
12.2.1 操作系统能够运行时的维护	396
1. 内存诊断	396
2. 文件签名验证工具 (SIGVERIF)	399
3. 系统文件扫描工具 (SFC)	399
4. 问题步骤记录器 (psr.exe)	400
12.2.2 操作系统异常时的维护	402
1. 系统引导修复	402
2. 其他高级启动选项	402
12.3 练兵场——使用 Windows 7 优化大师	404
第 13 章 完善电脑防护体系	405
13.1 危害电脑安全的罪魁祸首——电脑病毒	406
13.2 常用的杀毒软件及防火墙	407
13.3 Windows Defender	408
1. Windows Defender 的特点	408
2. 使用 Windows Defender 扫描间谍软件	408
3. 设置 Windows Defender 选项	410
13.4 安装并正确设置瑞星全功能安全软件	411
1. 安装瑞星全功能安全软件	411
2. 开启智能主动防御	414
3. 开启实时监控	415
4. 安装瑞星辅助工具	416
13.5 正确设置 360 安全卫士	418
1. 查杀流行木马	418
2. 清除恶评插件	418
3. 正确设置开机启动项	419
13.6 如何判断电脑是否中毒	419
1. 电脑中病毒的表现	420
2. 电脑中病毒的途径	421
13.7 如何判断电脑是否被木马控制	422
1. 电脑中木马的表现	422
2. 电脑中木马的途径	423
13.8 清除电脑病毒	423
1. 使用杀毒软件清除病毒	423
2. 通过工具软件 (瑞星卡卡) 追踪病毒进程及文件	424
13.9 练兵场——清除感染系统文件的病毒	426



第 1 章 Windows 7 中文版概述



Windows 7 是微软公司推出的新一代操作系统，作为全新一代的桌面操作系统，它新增了很多特色功能。小月对其更加人性化和个性化的崭新桌面产生了兴趣，因而想在自己的电脑中安装 Windows 7 操作系统。但对于 Windows 7 操作系统她不是很了解，因此找到电脑高手小龙，让他给自己详细介绍一下 Windows 7 相关的内容。

- ✦ Windows 7 简介
- ✦ Windows 7 新增功能
- ✦ 安装 Windows 7 操作系统
- ✦ 练兵场——动手创建一个【家庭组】



1.1 Windows 7 简介

Windows 7 是微软公司推出的新一代操作系统，2009 年 10 月 22 日正式版发布并投入市场。它继承了 Windows XP 的实用与 Windows Vista 的华丽，同时进行了一次升华。

1.1.1 什么是 Windows 7

Windows 7 是最新一代的系统平台，并非 Windows Vista 的一次小升级，而是一次重大的革命创新。下面对 Windows 7 操作系统及其版本号的由来作一简单介绍。

1. 系统简介

系统名称：Windows 7

核心版本号：Windows NT 6.1

开发代号：Blackcomb 及 Windows Vienna

“Blackcomb”是微软推出的 Windows 未来版本的代号，原本定于在 Windows XP 之后推出，但是到了 2001 年 8 月，“Blackcomb”突然被宣布延后数年推出。接下来推出了 Vista（开发代号为“Longhorn”），之后“Blackcomb”又被重新命名为“Vienna”，也就是现在最新的操作系统 Windows 7。

2. Windows 7 版本号由来

自从公布 Windows 客户端操作系统这一版本的正式命名为 Windows 7 以来，对于这个命名的讨论就接连不断。下面对 Windows 7 版本号的由来进行介绍。

Windows 第 1 个版本为 1.0，第 2 版为 2.0，第 3 版为 3.0，从 3.0 开始变得有些复杂。

Windows 3.0 之后是 Windows NT，它的版本号是 Windows 3.1。接着是 Windows 95，版本号是 Windows 4.0。而 Windows 98、98SE 以及 Windows ME，它们的版本号依次是 4.01998、4.10.2222、4.90.3000，因此就把所有的 Windows 9x 称为 Windows 4.0。

Windows 2000 的版本号是 5.0，当 Windows XP 推出时，用的是 5.1，尽管 XP 是一次重大的升级，但是为了保持应用程序的兼容性，仍然没有改变主要的版本号。之后，又出现了 Windows Vista，就是 Windows 6.0。所以作为另一个重大的升级，将 Windows 这一版本称为 Windows 7，也为了保持应用程序的兼容性，就将 Windows 7 的版本号定义为 6.1。但这并不表示 Windows 7 是 Vista 的一次小小的升级，通过使用会发现它是一次重大的创新。Windows 7 可以让用户使用电脑变得更加简单。

1.1.2 Windows 7 版本概述

Windows 7 包含 6 个版本，分别为 Windows 7 Starter（初级版）、Windows 7 Home Basic（家庭基础版）、Windows 7 Home Premium（家庭高级版）、Windows 7 Professional（专业版）、Windows 7 Enterprise（企业版）和 Windows 7 Ultimate（旗舰版）。下面对 Windows 7 的各个版本及其区别进行介绍，可以帮助用户更好地了解和选择适合自己的版本。

1. Windows 7 Starter（初级版）

此版本是功能最少的版本，虽然包含了 Jump List（跳转列表）菜单，但是没有 Aero（一种新的显示效果）特效功能。可以加入

家庭组（Home Group），但是不能更换背景。另外，没有 Windows 媒体中心和移动中心（Mobility Center）等。对于初级版，仅适用于拥有低端机型的用户，可通过系统集成或