

10.5小时多媒体视频讲解，50余个上机实战操作练习



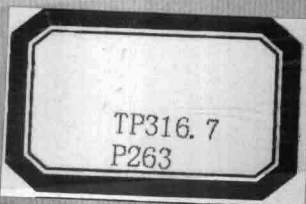
Windows 7 使用详解

潘玉亮 等编著

- ※ 内容全面：涵盖Windows 7的大部分常用功能
- ※ 注重操作：每一个功能都给出了详细的操作步骤
- ※ 技巧性强：给出了大量的操作技巧和上机实战练习
- ※ 视频教学：提供大量多媒体教学视频帮助读者学习



化学工业出版社



Windows 7 使用详解

潘玉亮 等编著

TP316.7
P263



化学工业出版社

· 北京 ·

本书共分为 19 章, 详细介绍了微软公司的最新操作系统 Windows 7 的使用方法与应用技巧。全书从 Windows 7 操作系统的简介入手, 介绍了 Windows 7 的新功能和不同版本, 然后循序渐进地介绍了 Windows 7 的基础操作、文件与文件夹的使用方法、安装输入法与字体、系统的个性化与设置、Windows 7 实用工具、软件的安装与卸载、Windows 7 系统的数字娱乐与网络应用以及系统管理与安全维护等方面的知识, 使读者快速掌握 Windows 7 的使用方法和操作技巧。

本书通俗易懂, 步骤详尽, 适合于 Windows 7 的初、中级用户和大中专院校学生使用, 同时也是 Windows 7 爱好者的必备参考用书。

图书在版编目 (CIP) 数据

Windows 7 使用详解 / 潘玉亮等编著. —北京:
化学工业出版社, 2010. 4

ISBN 978-7-122-07964-0

ISBN 978-7-89472-254-6 (光盘)

I. W… II. 潘… III. 窗口软件, Windows 7
IV. TP316. 7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 043327 号

责任编辑: 陈 静 李 萃
责任校对: 周梦华

装帧设计: 蓝色印象

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 刷: 北京云浩印刷有限责任公司

装 订: 三河市前程装订厂

787mm×1092mm 1/16 印张 26¹/₄ 字数 660 千字 2010 年 5 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 49.80 元 (含 1DVD-ROM)

版权所有 违者必究

Windows 7 是微软公司于 2009 年 10 月 23 日最新发布的一款操作系统，是基于 Windows Vista 的全新操作系统，具有更易用、更快速、更安全、UAC 更人性化、更华丽也更节能等特点。Windows 7 在 Windows Vista 的基础上又做了许多改进，使其更加实用与易用，因此，该操作系统上市后就受到了诸多用户的好评。

本书采用循序渐进的方式，全面细致地介绍了 Windows 7 操作系统的使用方法与应用技巧。全书从 Windows 7 操作系统的简介入手，首先介绍了 Windows 7 的新功能和不同版本，然后循序渐进地介绍了 Windows 7 的基础操作、文件与文件夹的使用方法、安装输入法与字体、系统的个性化与设置、Windows 7 实用工具、软件的安装与卸载、Windows 7 系统的数字娱乐与网络应用以及系统管理与安全维护等方面的知识，使读者能够快速掌握 Windows 7 的使用方法和操作技巧。

本书特点

1. 循序渐进，由浅入深

为了便于读者学习，本书由浅入深地讲解了 Windows 7 的基础入门知识、系统的个性化与设置、Windows 7 的数字与网络应用以及系统管理与安全维护等方面的知识，帮助用户熟练使用 Windows 7 系统。

2. 通俗易懂，步骤详尽

全书采用通俗易懂的语言，结合实际应用给出详尽的操作步骤与应用技巧，尽可能地 will 最常用的操作方法和技巧介绍给读者，使读者轻松地掌握 Windows 7 的操作方法与使用技巧。

3. 较强的针对性和实用性

在写作过程中，编者综合 Windows 系统的基础知识和各个应用的操作步骤进行全面细致的介绍，具有较强的针对性和实用性。

本书内容

第 1 章：介绍 Windows 7 的新功能、Windows 7 的启动与退出、Windows 7 的不同版

本与硬件要求以及如何在系统使用过程中获取帮助。

第2章：介绍如何使用桌面图标、“开始”菜单的应用、窗口的管理与操作、个性化任务栏设置以及对话框和向导的使用方法。

第3章：介绍文件与文件夹的概念以及文件与文件夹的基本操作，例如，选择、新建、移动、复制、删除文件与文件夹。

第4章：介绍输入法的基本操作、输入法的安装与删除、设置输入法、字体的安装与删除以及语言栏的使用。

第5章：介绍 Windows 7 系统的个性化设置，包括外观与主题的设置、“开始”菜单的设置、鼠标和键盘的设置以及日期和时间的设置。

第6章：介绍在 Windows 7 系统中便笺、画图、计算器、记事本、截图工具、录音机、写字板和 Tablet PC 等实用工具的使用方法和技巧。

第7章：介绍 Windows Media Player 12、Windows 照片查看器、Windows DVD Maker、Windows Live 软件包以及 Windows 媒体中心的使用方法。

第8章：介绍 Windows 内置小游戏、联众和 QQ 游戏的下载与安装以及如何管理已安装的游戏等。

第9章：介绍在 Windows 7 系统下的软件安装与卸载。

第10章：介绍用户账户管理与控制的相关操作，以便用户更好地管理与控制用户账户。

第11章：介绍如何添加即插即用和非即插即用的硬件设备、如何连接打印机、如何获取与安装驱动程序、驱动程序的备份、选择合适的电源计划、设置计算机电源按钮的功能以及安全删除即插即用和非即插即用硬件等。

第12章：介绍什么是局域网、配置局域网所需要的条件、硬件的安装与设置、创建家庭组、查看与打印家庭组密码、更改家庭组密码、使用家庭组以及文件共享等操作。

第13章：介绍什么是 Internet、网络连接的设置、如何使用 IE 8 浏览网页以及 IE 8 浏览器的安全设置。

第14章：介绍如何使用搜索引擎搜索资源以及如何使用下载工具下载搜索到的网络资源。

第15章：介绍什么是即时通信以及常用即时通信软件腾讯 QQ、腾讯 TM、Windows Live Messenger 的使用方法。

第16章：介绍什么是电子邮件，如何申请免费电子邮箱，如何使用浏览器、Windows Live Mail 及 Outlook 收发电子邮件。

第17章：介绍什么是病毒与木马、Windows 操作中心、Windows 防火墙、Windows 自动更新以及 Windows Defender 的使用方法。

第18章：介绍如何使用磁盘清理程序释放磁盘空间、整理磁盘碎片、检查磁盘错误、磁盘管理操作、调整视觉效果、设置虚拟内存、设置系统备份以及系统备份的恢复操作。

第19章：介绍注册表的应用实例，具体包括计算机的个性化应用设置、控制面板的应用设置、系统性能的优化设置以及计算机系统安全的应用设置。

读者对象

- Windows 7 爱好者。
- Windows 7 初、中级用户。
- 社会培训班学员和大中专院校的学生。

本书主要由潘玉亮编写，其他参与编写和资料整理的人员有刘成、马臣云、潘娜、阮履学、陶则熙、王大强、王磊、徐琦、许少峰、颜盟盟、杨娟、杨瑞萍、于海波、俞菲、曾苗苗、赵莹、朱存等。由于编者水平有限，书中难免存在不足和疏漏之处，恳请读者批评指正。

编 者
2010 年 3 月

目 录

第 1 章 初识 Windows 7..... 1	1.5 上机练习..... 13
1.1 Windows 7 简介..... 1	1.5.1 重新启动 Windows 7 13
1.1.1 什么是 Windows 7 1	1.5.2 注销当前用户 13
1.1.2 启动与退出 Windows 7 2	1.5.3 切换用户 14
1.2 Windows 7 新功能体验..... 2	1.6 本章小结..... 14
1.2.1 窗口处理新方法 3	第 2 章 Windows 7 基本操作 15
1.2.2 超级任务栏 3	2.1 认识 Windows 7 的桌面 15
1.2.3 可自动更换的桌面背景 ... 4	2.1.1 桌面的组成 15
1.2.4 改进的桌面小工具 4	2.1.2 Aero 界面 16
1.2.5 方便实用的跳转列表 5	2.2 使用桌面图标 18
1.2.6 简单易用的家庭组 6	2.2.1 使用图标打开程序或窗口 18
1.2.7 全新的触控功能 6	2.2.2 添加与删除桌面图标..... 18
1.3 运行 Windows 7 的硬件要求及系统的不同版本 6	2.2.3 隐藏桌面图标 22
1.3.1 运行 Windows 7 的硬件需求 7	2.2.4 更改桌面图标的大小..... 23
1.3.2 Windows 7 不同版本的特点 7	2.2.5 排列桌面图标 23
1.4 Windows 7 的帮助与支持 8	2.3 使用“开始”菜单 23
1.4.1 浏览帮助主题 8	2.3.1 认识“开始”菜单 24
1.4.2 查找特定主题 9	2.3.2 打开程序 24
1.4.3 使用联机帮助 10	2.3.3 使用右侧窗格 25
1.4.4 使用对话框或窗口中的帮助 11	2.3.4 使用跳转列表 27
1.4.5 查看软件帮助 11	2.3.5 使用搜索功能 28
1.4.6 上网查找答案 12	2.3.6 使用关机选项 29
	2.4 使用窗口 29
	2.4.1 窗口的组成 29
	2.4.2 窗口基本操作 30

目 录

2.4.3 排列窗口	32	3.3.2 排序文件与文件夹	52
2.5 使用对话框和向导	33	3.3.3 分组文件与文件夹	54
2.5.1 使用对话框	33	3.4 文件与文件夹基本操作	55
2.5.2 使用向导	34	3.4.1 选择文件与文件夹	56
2.6 使用任务栏	38	3.4.2 新建文件	59
2.6.1 更改任务栏的位置	38	3.4.3 新建文件夹	60
2.6.2 更改图标在任务栏上的 显示方式	39	3.4.4 重命名文件与文件夹	61
2.6.3 隐藏任务栏	40	3.4.5 删除文件与文件夹	63
2.6.4 将程序锁定到任务栏	41	3.4.6 搜索文件与文件夹	63
2.6.5 从任务栏启动程序	41	3.4.7 移动文件与文件夹	66
2.6.6 重新排列任务栏上的 图标	42	3.4.8 复制文件与文件夹	67
2.6.7 设置通知区域的显示 方式	42	3.4.9 设置文件属性	69
2.6.8 打开或关闭系统图标	43	3.4.10 创建快捷方式	72
2.7 上机练习	44	3.4.11 预览文件	73
2.7.1 在桌面上显示“计算机” 图标	44	3.5 上机练习	75
2.7.2 在资源管理器中显示 菜单栏	44	3.5.1 新建一个文件夹并命名 为“练习”	75
2.7.3 暂时隐藏桌面上的所有 图标	44	3.5.2 新建一个文本文件并命 名为“例子”	75
2.8 本章小结	45	3.5.3 在同一文件夹中复制 “练习”文件夹并命 名为“练习2”	75
第3章 使用文件与文件夹	46	3.5.4 在两个文件夹之间移 动“例子”文本文件	76
3.1 什么是文件与文件夹	46	3.5.5 在两个文件夹之间复 制“例子”文本文件	76
3.2 打开文件与文件夹	47	3.5.6 删除“例子”文本文件	76
3.2.1 文件夹窗口	47	3.6 本章小结	76
3.2.2 打开文件夹	48	第4章 输入法与字体	77
3.2.3 打开文件	50	4.1 认识输入法	77
3.3 文件与文件夹的显示、排列和 分组	51	4.2 输入法基本操作	77
3.3.1 更改文件与文件夹的 显示方式	51	4.2.1 选择输入法	78
		4.2.2 切换输入法	78
		4.2.3 打开与关闭输入法	78

4.2.4 使用语言栏	78	5.2.2 设置隐私选项	106
4.3 微软拼音输入法 2007	79	5.2.3 自定义“开始”菜单的外观和行为	107
4.3.1 认识微软拼音输入法	79	5.3 个性化鼠标和键盘	108
4.3.2 使用微软拼音输入法	79	5.3.1 设置鼠标按键	108
4.4 设置输入法	82	5.3.2 设置鼠标双击速度	109
4.4.1 改变输入法的顺序	82	5.3.3 设置单击锁定	109
4.4.2 为常用输入法设置快捷键	83	5.3.4 设置鼠标指针方案	109
4.4.3 设置语言栏选项	84	5.3.5 设置鼠标指针选项	110
4.5 安装与删除输入法	86	5.3.6 设置鼠标滑轮	111
4.5.1 安装搜狗拼音输入法	86	5.3.7 设置键盘选项	111
4.5.2 删除输入法	88	5.4 个性化日期和时间	112
4.6 安装与删除字体	89	5.4.1 设置系统日期和时间	112
4.6.1 安装字体	89	5.4.2 添加不同时区的时钟	113
4.6.2 删除字体	90	5.4.3 设置 Internet 时间同步	115
4.7 上机练习	91	5.5 上机练习	116
4.7.1 安装万能五笔输入法并为其设置快捷键	91	5.5.1 将“开始”菜单设置为小图标	116
4.7.2 使用“记事本”输入一首古诗	92	5.5.2 让任务栏按钮从不合并	116
4.8 本章小结	92	5.5.3 向桌面添加时钟小工具	116
第 5 章 系统的个性化设置	93	5.6 本章小结	117
5.1 个性化外观与主题	93	第 6 章 系统实用工具	118
5.1.1 设置桌面背景图片	93	6.1 使用记事本	118
5.1.2 设置纯色桌面背景	95	6.1.1 打开记事本	118
5.1.3 桌面背景幻灯片播放	96	6.1.2 文档基本操作	118
5.1.4 设置图片填充方式	97	6.1.3 编辑文档	120
5.1.5 设置窗口颜色	98	6.1.4 设置字体格式	122
5.1.6 设置屏幕保护程序	100	6.2 使用写字板	122
5.1.7 设置声音方案	102	6.2.1 认识写字板的界面	123
5.1.8 使用不同的主题	104	6.2.2 实例：制作图文并茂的写字板文档	124
5.1.9 使用合适的分辨率	105	6.3 使用截图工具	127
5.2 个性化“开始”菜单	105		
5.2.1 设置电源按钮功能	105		

目 录

6.4	使用录音机	129
6.5	使用计算器	129
6.6	使用画图工具	132
6.6.1	认识画图的界面	132
6.6.2	绘制图形	133
6.6.3	打开图片	135
6.6.4	插入文字	136
6.6.5	选择与编辑对象	136
6.6.6	处理颜色	138
6.6.7	查看图片	138
6.6.8	保存图片	139
6.6.9	将图片设置为桌面背景	140
6.7	Tablet PC	140
6.7.1	Tablet PC 输入面板	140
6.7.2	Windows 日记本	141
6.8	使用轻松访问工具	143
6.8.1	放大镜	143
6.8.2	讲述人	145
6.8.3	屏幕键盘	145
6.9	使用语音识别	146
6.9.1	设置语音识别	147
6.9.2	使用语音识别教程	147
6.9.3	使用语音识别听写文本	148
6.9.4	使用语音识别操作计算机	149
6.10	上机练习	149
6.10.1	使用计算器换算马力与瓦特	149
6.10.2	使用画图工具绘制五角星	150
6.10.3	使用录音机录制歌曲	150
6.10.4	使用语音操作计算机	150

6.11	本章小结	150
第 7 章	数字娱乐	151
7.1	使用 Windows Media Player 12	151
7.1.1	使用 Windows Media Player 12 播放音频	151
7.1.2	使用 Windows Media Player 12 播放视频	153
7.1.3	从任务栏播放	154
7.1.4	创建常规播放列表	154
7.1.5	创建自动播放列表	155
7.1.6	同步便携设备	156
7.2	使用 Windows 照片查看器	158
7.2.1	预览照片	158
7.2.2	打印照片	159
7.2.3	将照片以电子邮件附件发送	160
7.3	使用 Windows DVD Maker	161
7.3.1	添加视频与图片	161
7.3.2	自定义 DVD 菜单与文本	162
7.3.3	刻录 DVD	163
7.4	使用 Windows Live 软件包	164
7.4.1	用 Windows Live 照片库管理照片	164
7.4.2	用 Windows Live 影音制作软件制作视频 DVD	167
7.4.3	用 Windows Live Writer 写博客	171
7.5	使用 Windows 媒体中心	175
7.5.1	欣赏照片	175
7.5.2	欣赏音乐	176
7.5.3	欣赏视频	177
7.5.4	设置 Windows 媒体库	177
7.5.5	玩游戏	179

7.6 上机练习	180	8.6 本章小结	199
7.6.1 用 Windows 媒体中心 观看 DVD 电影	180	第 9 章 软件的安装与卸载	200
7.6.2 用 Windows Live 照片库 处理照片	180	9.1 认识程序和功能窗口	200
7.7 本章小结	180	9.2 安装与卸载软件	201
第 8 章 休闲游戏	181	9.2.1 安装软件	201
8.1 Windows 7 内置小游戏	181	9.2.2 卸载软件	204
8.1.1 Chess Titans (国际 象棋)	181	9.3 打开与关闭 Windows 功能	206
8.1.2 Mahjong Titans	182	9.3.1 打开 Windows 功能	206
8.1.3 Purple Place	183	9.3.2 关闭 Windows 功能	206
8.1.4 红心大战	185	9.4 软件的兼容性	207
8.1.5 空当接龙	186	9.4.1 使用兼容模式运行 软件	207
8.1.6 扫雷	187	9.4.2 以管理员身份运行 软件	209
8.1.7 蜘蛛纸牌	188	9.5 上机练习	209
8.1.8 纸牌	189	9.5.1 下载与安装腾讯 QQ 2009	209
8.1.9 Windows 联网小游戏 ...	189	9.5.2 下载与安装腾讯 TM 2009	211
8.2 联众世界	190	9.5.3 卸载软件	211
8.2.1 下载与安装联众世界 游戏大厅	190	9.6 本章小结	211
8.2.2 安装联众游戏	191	第 10 章 用户账户管理与控制	212
8.3 QQ 游戏	193	10.1 认识用户账户	212
8.3.1 下载与安装 QQ 游戏 大厅	193	10.1.1 什么是用户账户	212
8.3.2 安装 QQ 游戏	195	10.1.2 用户账户的种类	212
8.4 游戏管理	197	10.2 管理用户账户	213
8.4.1 查看已安装的游戏	197	10.2.1 创建用户账户	213
8.4.2 指定儿童可以玩的 游戏	197	10.2.2 设置密码	214
8.5 上机练习	199	10.2.3 更改与删除密码	214
8.5.1 设置游戏更新和选项 ...	199	10.2.4 更改账户名称	215
8.5.2 为国际象棋游戏更换 外观	199	10.2.5 更改账户类型	215
		10.2.6 更改账户图片	216
		10.3 用户账户控制	217

目 录

10.3.1	什么是用户账户控制	217
10.3.2	打开与关闭用户账户控制	217
10.4	上机练习	218
10.4.1	新建一个标准用户账户“Billy”	218
10.4.2	新建一个管理员账户“Mike”	218
10.4.3	为管理员账户设置密码	219
10.5	本章小结	219
第 11 章	硬件配置与管理	220
11.1	添加新硬件	220
11.1.1	添加即插即用硬件	220
11.1.2	添加非即插即用硬件	221
11.2	安装硬件驱动程序	221
11.2.1	认识硬件驱动程序	221
11.2.2	实例：安装显卡驱动程序	222
11.2.3	升级驱动程序	222
11.2.4	用第三方工具查看硬件信息	223
11.2.5	从网上查找驱动程序	224
11.2.6	使用第三方工具备份驱动程序	225
11.2.7	手动备份驱动程序	226
11.3	添加打印机	227
11.3.1	连接打印机	227
11.3.2	安装打印机驱动程序	227
11.3.3	设置打印机首选项	228
11.3.4	测试打印机	229
11.3.5	删除打印机	230
11.4	使用设备管理器	230

11.4.1	查看硬件设备信息	230
11.4.2	启用与禁用硬件设备	231
11.4.3	卸载硬件设备	231
11.5	设置硬件自动播放选项	232
11.5.1	为所有设备启用自动播放	232
11.5.2	为特定设备设置自动播放选项	233
11.6	安全删除与卸载硬件	233
11.6.1	安全删除即插即用硬件	233
11.6.2	安全卸载非即插即用硬件	234
11.7	电源管理	234
11.7.1	选择电源计划	234
11.7.2	更改电源按钮的功能	235
11.7.3	设置唤醒时密码	236
11.7.4	更改计算机睡眠时间	237
11.7.5	设置关闭显示器的时间	237
11.8	上机练习	238
11.8.1	添加新打印机并安装驱动程序	238
11.8.2	启用与禁用光驱	238
11.8.3	从网上下载并安装驱动	238
11.9	本章小结	238
第 12 章	局域网配置与管理	239
12.1	局域网概述	239
12.1.1	什么是局域网	239
12.1.2	配置局域网所需要的条件	239
12.1.3	全新的网络与共享中心	240

12.2 硬件安装与设置	240	13.2.3 使用小区宽带上网	256
12.2.1 安装网卡与驱动程序	240	13.2.4 使用无线上网卡	257
12.2.2 配置 TCP/IP 协议	242	13.3 使用 IE 8 浏览器浏览网页	258
12.2.3 连接计算机	243	13.3.1 打开 IE 8 浏览器	258
12.2.4 测试网络	244	13.3.2 通过输入地址打开 网页	259
12.2.5 配置无线网络	244	13.3.3 浏览网页	259
12.2.6 选择网络位置	244	13.3.4 收藏网页	260
12.3 使用家庭组	245	13.3.5 使用选项卡	261
12.3.1 什么是家庭组	245	13.3.6 保存网页	262
12.3.2 创建家庭组	245	13.4 IE 8 浏览器进阶应用	263
12.3.3 查看与打印家庭组 密码	246	13.4.1 设置主页	263
12.3.4 更改家庭组密码	247	13.4.2 设置默认搜索引擎	264
12.3.5 离开家庭组	248	13.4.3 查看历史记录	265
12.4 使用工作组	248	13.4.4 打开以前关闭的选 项卡	266
12.5 文件共享	250	13.4.5 清除临时文件与历史 记录	266
12.5.1 文件共享基础	250	13.4.6 使用加速器	267
12.5.2 在家庭组中共享文件 和文件夹	250	13.4.7 获取新的加速器	268
12.5.3 在工作组或域中共享文件 和文件夹	251	13.4.8 管理加速器	270
12.6 上机练习	252	13.4.9 使用网页快讯	270
12.6.1 设置 IP 地址	252	13.5 IE 8 浏览器安全设置	271
12.6.2 在工作组计算机之间 共享文件和文件夹	253	13.5.1 阻止弹出窗口	271
12.7 本章小结	253	13.5.2 InPrivate 浏览	272
第 13 章 连接与使用 Internet	254	13.5.3 使用 SmartScreen 筛 选器检查网站	273
13.1 Internet 简介	254	13.5.4 打开与关闭 SmartScreen 筛选器	273
13.1.1 什么是 Internet	254	13.5.5 报告不安全网站	274
13.1.2 选择连接到 Internet 的 方式	254	13.5.6 阻止或允许 Cookie	275
13.2 设置网络连接	255	13.6 上机练习	276
13.2.1 硬件与软件准备	255	13.6.1 打开百度搜索引擎 主页	276
13.2.2 使用 ADSL 拨号上网	255		

目 录

13.6.2 将百度设置为默认搜索引擎	276
13.6.3 设置多个主页	276
13.7 本章小结	276
第 14 章 搜索与下载资源	277
14.1 使用搜索引擎搜索资源	277
14.1.1 搜索有用的信息	277
14.1.2 搜索图片	278
14.1.3 搜索视频	279
14.1.4 查找地图	280
14.1.5 搜索音乐	284
14.1.6 搜索特定类型的文件	285
14.2 网络资源下载	286
14.2.1 使用 IE 浏览器下载资源	286
14.2.2 使用迅雷下载资源	287
14.2.3 使用电驴下载资源	289
14.3 上机练习	290
14.3.1 查找旅游景点地址与电话	290
14.3.2 查找.xls 的课程表文件	291
14.3.3 搜索并下载电影《2012》	292
14.4 本章小结	293
第 15 章 即时通信	294
15.1 什么是即时通信	294
15.2 使用腾讯 QQ	294
15.2.1 申请 QQ 账号	295
15.2.2 登录 QQ	295
15.2.3 查找与添加好友	296
15.2.4 与好友在线聊天	298
15.2.5 分组管理好友	299
15.2.6 创建 QQ 群	300
15.2.7 加入 QQ 群	302
15.2.8 发送与接收文件	303
15.2.9 使用 QQ 空间	305
15.2.10 查看与管理聊天记录	307
15.3 使用腾讯 TM	309
15.3.1 登录 TM	309
15.3.2 与好友在线聊天	309
15.3.3 使用备忘录	310
15.4 使用 Windows Live Messenger	311
15.4.1 注册 Live ID	311
15.4.2 登录 Windows Live Messenger	312
15.4.3 添加联系人	313
15.4.4 与好友聊天	314
15.5 上机练习	315
15.5.1 设置 QQ 状态	315
15.5.2 修改 QQ 个人资料	316
15.5.3 使用 TM 给好友发送照片	316
15.6 本章小结	316
第 16 章 收发电子邮件	317
16.1 电子邮件概述	317
16.1.1 什么是电子邮件	317
16.1.2 常见的电子邮件客户端软件	318
16.2 使用浏览器收发电子邮件	319
16.2.1 申请电子邮箱	319
16.2.2 登录电子邮箱	321
16.2.3 撰写电子邮件	322
16.2.4 发送电子邮件	323
16.2.5 接收与查看电子邮件	324
16.2.6 管理联系人	325

16.3 使用 Windows Live Mail 收发电子邮件	326	17.4 Windows 自动更新	347
16.3.1 设置电子邮件账户	326	17.4.1 启用或禁用自动更新 ...	347
16.3.2 撰写与发送电子邮件 ...	328	17.4.2 手动检查更新	348
16.4 使用 Outlook 收发电子邮件 ...	329	17.4.3 查看更新历史记录	350
16.4.1 创建电子邮件账户	329	17.4.4 还原隐藏的更新	350
16.4.2 撰写电子邮件	332	17.5 Windows Defender	351
16.4.3 发送电子邮件	333	17.5.1 启用实时保护	351
16.5 上机练习	334	17.5.2 设置自动扫描选项	353
16.5.1 申请一个网易免费电子邮箱	334	17.5.3 设置默认操作选项	354
16.5.2 使用申请的邮箱发送电子邮件	335	17.5.4 设置要排除的文件和文件夹	355
16.6 本章小结	335	17.5.5 设置要排除的文件类型	356
第 17 章 病毒与木马防护	336	17.5.6 手动扫描计算机	356
17.1 病毒与木马概述	336	17.6 上机练习	357
17.1.1 计算机病毒与木马的区别	336	17.6.1 安装卡巴斯基安全套装	358
17.1.2 感染病毒和木马的常见方式	337	17.6.2 使用卡巴斯基扫描病毒	359
17.2 Windows 操作中心	337	17.7 本章小结	360
17.2.1 什么是 Windows 操作中心	337	第 18 章 系统维护与性能优化	361
17.2.2 查看最新消息	338	18.1 磁盘清理与维护	361
17.2.3 检查安全与维护选项 ..	338	18.1.1 清理磁盘	361
17.2.4 更改操作中心设置	339	18.1.2 整理磁盘碎片	362
17.3 Windows 防火墙	340	18.1.3 检查磁盘错误	364
17.3.1 打开与关闭 Windows 防火墙	340	18.2 磁盘管理	365
17.3.2 允许程序或功能通过 Windows 防火墙 ..	341	18.2.1 添加新磁盘	365
17.3.3 更改 Windows 防火墙通知设置	342	18.2.2 初始化磁盘	368
17.3.4 Windows 防火墙高级设置	342	18.2.3 格式化磁盘	368
		18.2.4 改变分区容量	369
		18.2.5 删除磁盘分区	371
		18.3 系统性能优化	371
		18.3.1 调整视觉效果	371
		18.3.2 调整索引选项	372

目 录

18.3.3	设置虚拟内存	373
18.3.4	使用第三方工具	375
18.4	系统备份与恢复	375
18.4.1	打开或关闭系统 还原	375
18.4.2	系统备份	376
18.4.3	恢复系统备份	379
18.5	上机练习	380
18.5.1	创建系统还原点	380
18.5.2	将虚拟内存设置到非 系统分区	381
18.5.3	下载与使用 Windows 7 优 化大师	381
18.6	本章小结	383
第 19 章	注册表应用实例	384
19.1	注册表概述	384
19.1.1	什么是注册表	384
19.1.2	注册表编辑器	384
19.1.3	注册表的组织结构	385
19.2	注册表基本操作	386
19.2.1	注册表的备份与还原	386
19.2.2	新建子键	387
19.2.3	新建键值项或修改 键值	388
19.2.4	重命名键值项	389
19.2.5	删除子键或键值	389
19.2.6	查找子键、键值或键 值项	389
19.3	个性化设置应用实例	390
19.3.1	隐藏桌面图标提示 信息	390
19.3.2	更改桌面图标的默认 大小	390

19.3.3	隐藏快捷方式图标的 箭头	391
19.3.4	隐藏桌面上的“计算机” 图标	392
19.4	控制面板应用实例	392
19.4.1	禁止访问“控制 面板”	392
19.4.2	隐藏“程序和功能” 窗口指定的卸载选项	393
19.5	优化系统性能应用实例	395
19.5.1	弹出“用户账户控制” 对话框时禁止黑屏 显示	395
19.5.2	禁用预读功能提高启动 速度	395
19.5.3	缩短系统启动时间	396
19.5.4	删除启动项	397
19.5.5	自定义任务栏预览窗口 的打开速度	397
19.6	系统安全应用实例	398
19.6.1	禁用“任务管理器”	398
19.6.2	禁用“开始”按钮的右 键菜单	399
19.6.3	禁用桌面右键菜单	399
19.6.4	禁用任务栏和“开始” 菜单的属性设置	400
19.6.5	隐藏“计算机”窗口中 的磁盘	402
19.7	上机练习	403
19.8.1	隐藏桌面上的“网络” 图标	403
19.8.2	隐藏“计算机”窗口中 的 D 盘	403
19.8	本章小结	404

第1章 初识 Windows 7

Windows 7 是微软公司于 2009 年 10 月 23 日最新发布的一款操作系统，是基于 Windows Vista 的全新操作系统，具有更易用、更快速、更安全、更人性化的 UAC、最华丽但最节能等特点。本章将介绍 Windows 7 的新功能、Windows 7 的启动与退出、Windows 7 的各版本与硬件要求，以及在使用系统的过程中如何获取帮助等。

1.1 Windows 7 简介

Windows 7 是微软公司继 Windows Vista 之后推出的一款新的操作系统，它在 Windows Vista 的基础上又做了许多改进，更加实用与易用，因此，Windows 7 操作系统上市后就受到了诸多用户的好评。本节将介绍什么是 Windows 7 以及启动与退出 Windows 7 的操作方法。

1.1.1 什么是 Windows 7

Windows 7 相较于以前的 Windows 版本，更简单、快速，并且更易操作，可以更好地查找及管理文件，例如，Jump List（跳转列表）功能和增强的任务栏预览功能，可以帮助用户更好地完成日常工作。经开发者的精心设计，Windows 7 的系统性能更快更可靠。同时，Windows 7 增强的家庭组、Windows Media Center 以及 Windows 触控等强大功能使操作更为方便，并且更人性化。

Windows 7 相较于以前的 Windows 版本，基本操作变得前所未有的简单。使用 Windows 7 的家庭组功能，可以帮助用户通过家庭网络轻松地共享音乐、视频等。Windows Search 功能免去了从众多文件夹和子文件夹中查找资料的繁琐。优化的任务栏预览功能允许用户更好地查看正在运行的任务，并且只需单击一下鼠标右键，就会打开 Jump List（跳转列表），并列岀最近访问的文件列表。

Windows 7 的触控功能可以帮助用户更便捷地完成日常操作，用户只需用手指轻轻一点即可，操作更简单。