

PC Baby

指南针工作室 编著

电脑数据备份 恢复急救120

【电脑安全与数据灾难挽救完全攻略】



- ★ 数据备份、恢复万无一失
- ★ 受损文件修复让你惊喜万分
- ★ 硬盘急救，让资料完璧归赵

超值光盘提供

《金锁文件夹加密特警》(价值50元)

磁盘与系统维护工具

分区与数据安全工具

数据备份与恢复工具

文件修补与优化工具

TP309
18

2007新版

电脑宝贝
PCBaby

电脑数据备份 恢复 急救120

指南针工作室 编著

内容提要

电脑数据的重要性是不言而喻的,很多时候由于机器故障或是操作失误等原因,许多用户都丢失过重要的数据,后悔莫及。

本手册首先为读者分析了电脑常见的系统故障,讲述了系统崩溃后如何实施救援,包括如何进行系统救援前的准备工作,以及系统救援后的各种善后工作。

修复损坏文件,纠正磁盘错误属于数据恢复的高级应用,很多人对此束手无策,本手册针对这一难题专门为读者提供了最大可能挽救数据的方案。让读者在惊喜之下,将数据完璧归赵。

光盘内容

本光盘赠送了《金锁文件夹加密特警》(电脑报专用版),是你数据保护的好卫士。

光盘里面收录了绝大部分书中涉及的相关软件,免去用户寻找软件的苦恼:

1. 磁盘与系统维护工具
2. 分区与数据安全工具
3. 数据备份与恢复工具
4. 文件修补与优化工具

书 名: 电脑数据备份 / 恢复 / 急救 120

编 著: 指南针工作室

责任编辑: 李 萍

执行编辑: 何 磊 李 勇

封面设计: 陈 敏 刘学敏

组版编辑: 徐若兰

监 制: 吕美亮

出版单位: 山东电子音像出版社

地 址: 济南市胜利大街39号

邮政编码: 250001

电 话: (0531)82060055-7616

发 行: 山东电子音像出版社

经 销: 各地新华书店、报刊亭

C D 生产: 苏州新海博数码科技有限公司

文本印刷: 重庆联谊印务有限公司

开本规格: 787mm × 1092mm 1/32 8印张 300千字

版 本 号: ISBN 7-89491-775-3

版 次: 2006年10月第1版 2006年10月第1次印刷

定 价: 10.00元(1CD+配套书)



目录



CONTENTS

第1章 操作系统故障处理 1

1.1 处理常见故障,轻松恢复系统 1

- 1.1.1 受损 Windows 系统“急救” 1
- 1.1.2 在 Windows 环境下三步恢复操作系统 6
- 1.1.3 让 Windows 系统自动修复受损文件 7
- 1.1.4 解决 Windows XP 组策略的锁死难题 8
- 1.1.5 修复丢失的 boot.ini 文件 10
- 1.1.6 如何恢复被破坏的 Windows XP 文件 11
- 1.1.7 找回丢失的 Windows XP 防火墙 11
- 1.1.8 SATA 硬盘安装 XP 找不到驱动的解决方法 12
- 1.1.9 Windows XP SP2 中修复 IE 13
- 1.1.10 无须重装,两步修复受损 WMP 10 14
- 1.1.11 找回多操作系统丢失的菜单 14
- 1.1.12 使用 Windows XP 命令恢复控制台 14
- 1.1.13 Windows XP 数字证书的备份和恢复 15

1.2 注册表发生故障后的恢复 17

- 1.2.1 注册表的紧急修复 17
- 1.2.2 注册表的日常备份与恢复 24

1.3 恢复遗忘的系统密码 30

- 1.3.1 Windows NT/2000/XP 的密码恢复 30
- 1.3.2 神不知鬼不觉更换 Win XP 用户密码 31

第2章 系统完全崩溃后的急救 33

2.1 系统完全崩溃的处理 33

- 2.1.1 借助 GHOST 救出重要数据 33



目录

CONTENTS

2.1.2 用运行在光盘上的 XP 急救数据	37
2.1.3 用系统还原挽救崩溃的操作系统	38

■ 2.2 电脑中毒后的处理 40

2.2.1 系统中毒之后的自救	40
2.2.2 中毒后没有杀毒软件怎么办	42
2.2.3 电脑病毒杀不掉的原因及处理方法	43
2.2.4 恢复被病毒修改的文件	44
2.2.5 怎样检测你电脑上的间谍软件	50
2.2.6 杀毒软件升级病毒库的备份与恢复	52

第 3 章 系统还原 54

■ 3.1 重装前转移重要数据 54

3.1.1 重装之前必须备份的十类数据	54
3.1.2 将数据转移到安全的地方	58
3.1.3 Windows XP 下软件数据大迁移	62
3.1.4 Windows 98 系统文件的备份与恢复	69
3.1.5 用 NetSh 备份网络设置	75

■ 3.2 制作引导盘 77

3.2.1 将闪盘制作成启动盘	77
3.2.2 制作闪盘上运行的操作系统	79

■ 3.3 系统恢复 84

3.3.1 用 Ghost 恢复 Windows 系统	84
3.3.2 用 Ghost 选错分区后的恢复	89
3.3.3 用 Drive Image 恢复崩溃的 Windows 系统	90
3.3.4 按需定制你的系统还原	99
3.3.5 找不到系统还原点时怎么办	101
3.3.6 为 Windows 2003 移植系统还原	103



目录



CONTENTS

3.3.7 重装系统后必须做的 10 件大事	105
------------------------------	-----

第 4 章 数据恢复 109

4.1 数据为什么能被恢复 109

4.1.1 磁盘如何保存数据	109
4.1.2 Windows 不能真正清除文件	110
4.1.3 覆盖七次才能清除的蛛丝马迹	110
4.1.4 被遗忘的角落	111

4.2 用软件轻松应对误删除 113

4.2.1 误删除源起何处	113
4.2.2 恢复误删除文件的常用方法	114
4.2.3 用 EasyRecovery 恢复删除文件	115
4.2.4 用 FinalData 恢复误删除的数据	118
4.2.5 小巧精悍的恢复软件 Recover4all	120
4.2.6 用 Recover My Files 恢复丢失数据	122
4.2.7 免费的文件恢复利器 Handy Recovery	124
4.2.8 超强反删除恢复工具 R-Studio	127
4.2.9 用 PhotoRescue 救回误删照片	128
4.2.10 怎样提高恢复文件的成功率	131

4.3 找回邮件,价值无限 133

4.3.1 Outlook 邮件的备份和恢复	133
4.3.2 FoxMail 邮件的备份及恢复	139
4.3.3 轻松改变 Foxmail 邮箱账户的存放位置	141

4.4 QQ 恢复 142

4.4.1 恢复被盗 QQ 号里的好友名单	142
4.4.2 找回被盗的 QQ 号密码	142



目录



CONTENTS

4.4.3 找回 QQ 密码的注意事项	144
---------------------------	-----

4.5 输入法的恢复

4.5.1 微软拼音输入法	148
4.5.2 拼音加加	149
4.5.3 智能狂拼	150
4.5.4 智能 ABC	150
4.5.5 五笔加加	150
4.5.6 智能五笔	151

第五章 受损文件恢复

5.1 常用办公文档损坏的急救

5.1.1 用“自动恢复”功能拯救 Word 文档	152
5.1.2 防止 Word 文件损坏的方法	154
5.1.3 受损 WPS 文件的修复	159
5.1.4 恢复 Word 被删除菜单的方法	160
5.1.5 Excel 受损文件急救	161
5.1.6 恢复内存中的文本文件	163

5.2 压缩包文件损坏的恢复

5.2.1 使用 WinRAR 修复压缩包	164
5.2.2 使用 Zip Magic 修复压缩文件	166
5.2.3 ZipMagic 使用技巧	171
5.2.4 用 FlashGet 修复受损的 ZIP 文件	172
5.2.5 用 AZR 修复受损的 ZIP 文件	173
5.2.6 用 WinZip 修复执行文件	175

5.3 音频与视频文件的修复

5.3.1 受损 RM 文件的修复	176
5.3.2 使用 ASFTools 修复 ASF 与 WMA 文件	178



目录

CONTENTS

5.3.3 修复你的 MP3	180
----------------------	-----

5.3.3 修复你的 MP3	180
----------------------	-----

第六章 硬盘维护与数据拯救	183
----------------------------	------------

5.3.3 修复你的 MP3	180
----------------------	-----

6.1 硬盘故障诊断	183
-------------------------	------------

6.1.1 硬盘发生故障的内部机理	184
-------------------------	-----

6.1.2 硬盘坏区	185
------------------	-----

6.1.3 硬盘坏区检查	186
--------------------	-----

6.1.4 硬盘可能出错的警告信号	187
-------------------------	-----

6.2 数据恢复的基础知识	188
----------------------------	------------

6.2.1 硬盘数据结构	188
--------------------	-----

6.2.2 主引导扇区	188
-------------------	-----

6.2.3 操作系统引导扇区	189
----------------------	-----

6.2.4 文件分配表	189
-------------------	-----

6.2.5 目录区	189
-----------------	-----

6.2.6 数据区	190
-----------------	-----

6.2.7 硬盘分区	190
------------------	-----

6.3 硬盘常见故障分析	191
---------------------------	------------

6.3.1 更换硬盘后的故障分析	191
------------------------	-----

6.3.2 系统启动分析	192
--------------------	-----

6.3.3 硬盘启动故障分析	196
----------------------	-----

6.4 主引导区应用及维护	201
----------------------------	------------

6.4.1 硬盘主引导扇区的作用	202
------------------------	-----

6.4.2 硬盘主引导扇区的应用	202
------------------------	-----

6.4.3 主引导记录损坏的急救	204
------------------------	-----

6.5 硬盘分区表故障的急救	204
-----------------------------	------------

6.5.1 硬盘分区故障原因	205
----------------------	-----



目录

CONTENTS

6.5.2 分区表故障急救策略	205
6.5.3 保护好分区表	208
6.5.4 用工具软件备份恢复分区表	209
6.5.5 磁盘分区表的备份与恢复	211
6.5.6 硬盘死锁故障的恢复	213

■ 6.6 磁盘坏道的恢复 215

6.6.1 硬盘坏道修复常见方法	215
6.6.2 硬盘零磁道受损修复	217
6.6.3 其他坏道的恢复	218
6.6.4 用 Lformat 低格的方法修复坏道	220

■ 6.7 硬盘维护 222

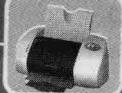
6.7.1 用硬盘检测工具给硬盘做体检	222
6.7.2 测试硬盘寿命	225
6.7.3 磁盘健康状况	227
6.7.4 测试硬盘质量	228
6.7.5 硬盘保护常见方法	232

■ 6.8 恢复破损光盘中的数据 234

6.8.1 软盘坏道修复专家 BadCopy	234
6.8.2 用 Hdcopy 修复软盘	239
6.8.3 用 CD Roller 拯救损坏的光盘	240

■ 6.9 reiserfs 文件系统反删除操作的实践 241

6.9.1 reiserfs 是否支持 undelete 操作来恢复数据	241
6.9.2 reiserfs 恢复数据流程	242



第1章

操作系统故障处理

1.1 处理常见故障, 轻松恢复系统

1.1.1 受损 Windows 系统“急救”

很多用户在系统出现问题后, 第一个想到的就是“重装系统”, 无可否认“重装系统”有许多好处, 比如可以除去冗余的文件、优化系统、减少硬盘空间的占用, 可以一次性解决驻留的木马及间谍软件等等, 但重装系统有一个最大的麻烦, 就是需要在重装之前备份, 否则一些重要文件丢失了可不是闹着玩的, 一旦遇到系统启动不起来, 想备份也没了机会, 这时你该怎么办呢?

事实上, Windows 系统遇到无法启动或者运行出错的故障时, 我们不妨先对其进行修复, 快速而有效地“急救”受损的 Windows 系统。

1. 在还能进入 Windows 的时候

如果你的计算机还可以进入 Windows 环境中, 那么这种情况下即使系统出现了问题, 仍然不会是大问题。在这种情况下通常会出现以下几种情况:

(1) 从安装光盘解压缺少的一些重要文件

如果 Windows XP 已经进入, 但却发现少了某些文件, 其中最常见的是 Rundll32.exe 的丢失。下面就以恢复这个文件为例来说明: 单击“开始→运



行”,在该窗口中输入 `expand x:\i386\Rundll32.exe c:\windows\system32\Rundll32.exe (x 代表光驱盘符,rundll.exe 代表需要解压的文件 c:\windows\system32 指的是目标文件夹,这些都要根据具体情况来定),即可将丢失的文件恢复至系统。当然也可以直接从其他正常运行的机器复制该文件至本机的相应目录下。`

另外,对于丢失的 dll 链接文件,还可以通过 Regsvr32 这个程序文件来恢复,恢复的时候需要在运行窗口中输入 `Regsvr32 a.dll(a.dll 代表丢失的链接文件)`,回车后即会在注册表中注册该文件,然后在弹出的对话框中点“确定”即可。

(2)“注销当前用户”的方法

如果 Windows 系统的受损原因只是由于安装了不恰当的软件,或者是对软件进行了不合适的设置引起的话,那么我们通常可以通过“注销当前用户”的方法,来对受损的 Windows 系统进行急救,因为软件对系统设置的影响往往只能限于当前登录的用户,一旦在当前用户状态下系统不能正常运行的话,我们完全可以注销当前用户,并以其他的用户重新登录系统,这样 Windows 一般又能恢复正常运行状态了。

在注销当前用户、换用其他用户登录系统之前,我们需要先打开系统的控制面板窗口,然后双击其中的“用户帐户”项目,再单击其后界面中的“添加”按钮,来重新创建一个新的登录帐号,同时为该帐号设置一个合适的访问密码,并将对应的帐号设置为超级管理员权限。

由于换用其他帐号登录 Windows 系统后,保存在当前用户目录下的一些重要数据可能就访问不到了,为此在注销用户之前,我们有必要打开系统的资源管理器窗口,找到当前帐号所对应的用户目录,例如当前登录系统的帐号为 `aaaa`,那么系统默认的帐号目录应该为 `C:\Windows\Documents and Settings\aaaa`,将该目录下面的一些重要数据全部备份到系统分区以外的其他分区目录中。

做好了上面的准备工作后,现在我们就可以依次执行“开始”→“注销 `aaaa`”命令,来将当前的登录帐号注销掉,然后重新用刚刚创建好的帐号登录 Windows 系统;在用新帐号成功登录进 Windows 系统后,我们再把前面备份好的重要数据恢复到当前帐号所对应的新用户目录下面,这样做受损

Windows 系统就能恢复以前的正常运行状态了。

(3) DLL 文件的恢复

Windows 系统有时之所以会频繁受到损伤,主要是许多应用程序常常共享调用一些 DLL 文件,一旦有的应用程序在使用完毕被自动卸载掉后,这些应用程序所调用的 DLL 文件往往也会跟着被删除掉了,这么一来 Windows 系统或系统中的其他应用程序再次调用那些共享了的 DLL 文件时,就自然会发生错误现象了。

在急救那些由于系统 DLL 文件丢失引起的 Windows 系统运行不正常故障时,我们根本不需要重新安装操作系统,只需要对那些已经丢失了的 DLL 文件进行一下重新注册,就能让系统恢复正常运行状态了。考虑到我们并不知道究竟是哪一个或哪几个 DLL 文件被损坏了或丢失了,我们不妨通过下面的方法,来对系统所有的 DLL 文件都重新注册一下,而不需要单独对某一个或某几个 DLL 文件进行注册:

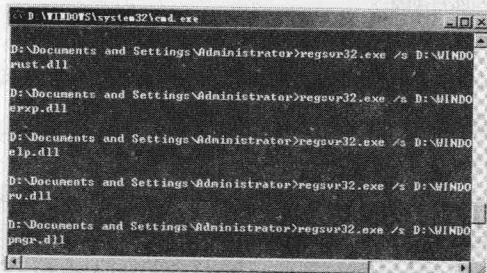
打开类似记事本这样的文件编辑程序,然后在对应的程序界面中输入如下命令行代码:

```
@echo off
```

```
for %1 in (%windir%\system32\*.dll) do regsvr32.exe /s %1
```

将上面的命令行代码保存成一个扩展名为 bat 的批处理文件,例如这里假设将该代码内容保存为了 repair.bat 文件;

等到日后需要对系统中的所有 DLL 文件进行重新注册时,我们只需要双击 repair.bat 这个批处理文件,系统就会自动开始对所有的 DLL 文件执行重新注册操作了(如图下所示)。一旦所有 DLL 文件被重新注册过之后,此时我们不妨再尝试运行一下 Windows 系统,相信此时的系统肯定会十分正常了!





一般情况下执行 sfc/scannow 就可以对系统文件进行恢复了,时间一般在 10 分钟左右。

(4) 使用“系统还原”功能

除了通过上面的方法来急救受损的系统外,我们还能借助 Windows XP 系统特有的“系统还原”功能,来将 Windows 系统的运行状态恢复到正常,下面就是该方法的具体实施步骤:

依次单击“开始→程序→附件→系统工具→系统还原”命令,在其后弹出的系统还原设置向导界面中,将“恢复我的计算机到一个较早的时间”项目选中(如图所示),然后单击“下一步”按钮;

要开始,选择您想要执行的任务:

- ☒ 恢复我的计算机到一个较早的时间(R)
- ☐ 创建一个还原点(E)
- ☐ 撤销我上次的恢复(U)

在其后弹出的系统还原点列表窗口中,我们一般选择一个离当前时间比较近的一个还原点来还原系统,一旦选好目标还原点后,继续单击“下一步”按钮,Windows 系统就能被自动恢复到以前的正常工作状态了。值得一提的是,在使用该功能之前,我们一定要在 Windows 系统运行正常的状态下,及时创建好合适的系统还原点,以便日后恢复系统时所用。

2. 在 Windows 都进不去的情况下

如果电脑已经进入不了 Windows XP,那么也不用太着急重装系统,因为这时还是有些方法的。

(1) 安全模式

在 Windows XP 启动时按 F8 键,选择“安全模式”,如果能启动成功,则退出后再正常启动。

(2) 最后一次正确的配置

Windows 2000 以上版本的操作系统,每次成功启动之后都会对系统注册表进行自动备份,一旦我们发现 Windows 系统本次不能正常启动时,那多半是我们上一次对系统进行了错误的操作或者对某些软件进行了错误的安

装,从而破坏了系统注册表的相关设置。此时,我们可以尝试使用上一次成功启动时的配置来重新启动一下计算机系统:只要在重新启动系统的过程中,及时按下 F8 功能键,调出系统启动菜单,然后选中“最后一次正确的配置”项目,这样的话 Windows 系统说不定又能正常启动了。

(3)故障恢复控制台

①控制台的安装

●控制台硬盘安装

插入 Windows XP 安装光盘,单击“开始”→“运行”,输入 `\i386\winnt32.exe/cmdcons` 命令后回车,在出现的对话框中显示了“故障恢复控制台”安装选项,单击“是”后确认,重新启动计算机即会在启动菜单中看到“Microsoft Windows Recovery Console”菜单,选中后即可进入“故障恢复控制台”。

●控制台光盘安装

首先在 BIOS 中将启动顺序设置为 CD-ROM,然后在光驱中插入 Windows XP 安装光盘启动系统,在屏幕显示“欢迎使用安装程序”时,按 R 启动故障恢复控制台。接着系统会要求输入管理员密码,输入后即可进入故障恢复台。若安装了多系统,则需要通过光标键来选择故障恢复控制台选项,对于使用了 SCSI 或 RAID 的硬盘,则在其启动时要按 F6 键。若要担心忘记管理员密码,可在 Windows XP 正常启动时,运行 `Gpedit.msc` 进入策略编辑器,再依次选择“本地计算机策略”→“计算机配置”→Windows 设置→“安全设置”→“本地策略”→“安全选项”,在右侧的窗口的双击“故障恢复控制台:允许自动系统管理级登录”项,鼠标右击,选择“启动”,单击“确定”按钮后保存设置,进入故障恢复控制台就不用输入密码了。

②故障恢复控制台的应用

●修复受损的多启动菜单

如果多操作系统菜单因为某种原因丢失,则可以进入“故障恢复控制台”,输入 `Bootcfg/scan` 命令,会自动扫描所安装的操作系统并显示出来,完成后再输入 `Bootcfg/rebuild` 命令,出现提示后按 Y 键,在“输入加载识别符”提示后输入丢失的启动菜单项,在“输入 OS 加载选项”后输入 `fastdetect` 后回车,即可找到多系统菜单。另外输入 `Bootcfg/add` 命令也可以向启动菜单中添加菜单项,使用方法基本同上。



●修复系统引导区

当系统引导区因某种原因造成损坏而不能启动时,可以进入故障恢复控制台,在命令行下输入 Fixboot 可以修复引导区。

●恢复系统重要文件

系统中有一些重要的文件直接关系着是否能启动成功,如 Ntldr 这个文件丢失,系统就启动不起来,这时可以进入控制台,键入命令行 `copy x:\i386\ntldr.* c:\` 回车即可,重新启动后会发现能够正常进入 Windows XP 了。如果丢失的是一些压缩文件,还可以在控制台输入 `expand x:\i386\*.ex_ c:\windows\` (x 代表光驱盘符,a.ex_ 代表需要解压的文件,c:\windows 指的是目标文件夹,这些都要根据具体情况来定),即可将丢失的文件恢复至系统。

●启用或禁用某些服务、驱动程序

由于安装某些新的程序造成系统无法启动的情况,我们可能通过在故障恢复控制台中去掉该项服务或程序以达到系统起死回生的目的。具体操作如下:

进入控制台,输入 Listsvc 命令后回车,在屏幕上会出现当前系统中已有的所有服务和驱动程序以及其状态说明。找到需要禁用的可疑服务或驱动程序,输入命令 `disable` 需要禁用的程序或服务,回车后屏幕上会显示出该服务以前的状态和完成后的状态;如果想启用某个程序或服务,则需要键入 `Enable` 来启动禁用的程序或服务,回车后即可。

1.1.2 在 Windows 环境下三步恢复操作系统

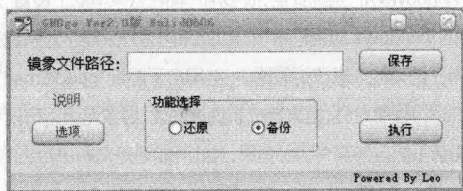
对于初学者来讲,系统出现问题恐怕是常有的事儿吧。而每次打电话到“高手”处请教时,得到的回答大多是“你重装一遍系统吧”,而这看似简单的一句话恐怕还真不好实现。毕竟安装系统除了要有一定的电脑使用经验以外,更重要的还是要拥有一批种类繁多的软件光盘。其实,如果我们使用 Ghost 软件给系统做个备份的话就可以省了这些事儿,不过在这里却又有一个问题摆在眼前,那就是 Ghost 程序需要在纯 DOS 环境中才能运行,而 Windows XP 早已不再支持纯 DOS 了。

如果此时,坐在电脑前的你正在为这个问题犯愁的话,那么本文给你介绍的这款小软件也许就能解决这个难题,因为它不仅能让 Ghost 的操作完全在 Windows 下完成,而且使用特别简单,恢复系统只需三步。

你可以使用 GHOGgo,该软件是无需安装的绿色软件,使用非常方便。

1. 备份当前系统

使用 GHOGgo 备份系统是非常简单的,只须将软件的“功能选择”开关先设置为“备份”,然后再点击“保存”按钮,指定好备份文件的保存路径,最后点击“执行”按钮确认此次操作,同时根据屏幕的提示重启计算机即可,GHOGgo 会自动引导到纯 DOS 中完成系统的备份操作。如图所示:



2. 恢复系统备份

而系统的恢复同样简单。在 GHOGgo 主界面中,先将“功能选择”开关切换到“还原”项,然后点击“打开”按钮定位到备份文件,最后点击“执行”按钮即可启动恢复进程。同样,GHOGgo 也会将计算机自动引导到纯 DOS 状态自动完成恢复,其中不需要我们进行任何操作,非常方便。

提示·Notice

这款软件的最大优点就在于直接使用 GHOST 内核完成操作,不仅工作速度快,而且备份出来的 .GHO 文件适用性很强,即使不再拘泥 GHOGgo 也能被其他软件使用。

1.1.3 让 Windows 系统自动修复受损文件

当系统意外重启或者非法关机,系统文件受损后。系统总是会提示让我们放入 Windows XP 光盘,进行系统文件修复。如何解决这个问题?

其实完全可以通过修改注册表,让系统的自动修复通过硬盘上的 Windows XP 安装文件来进行。这样就可以避免放入光盘。

方法如下:假设 XP 安装文件在 D:\XP 目录下。修改注册表[HKEY_LOCAL_MACHINE\SOFTWARE\Microsoft\Windows\CurrentVersion\Setup]主键。



首先在右边将 CDInstall 的键值数据修改为 0。然后再分别将 ServicePack SourcePath 和 SourcePath 两个键值都修改为 D:\XP。

然后再运行 sfc /scannow。系统就会自动进行系统文件的修复。而不会要求放入光盘了。

1.1.4 解决 Windows XP 组策略的锁死难题

为保证 Windows XP 系统安全,很多用户都在公共电脑上设置了组策略的“只运行许可的 Windows 应用程序”项,以此来防范外来程序对系统的破坏。而疏忽大意或为了防范他人修改组策略,一些用户干脆连“gpedit.msc”文件也一并排除在允许运行程序之外,结果造成系统被锁死,导致无法运行所有程序,无奈之下只得重装系统。其实有因必有果,对此问题还是有解决方法的。

1. 计划任务法

打开“控制面板”→“任务计划”,启动向导建立一个名为 MMC 的任务计划,执行的程序是“C:\Windows\System32\mmc.exe”。完成后,在任务计划窗口右击新建的 MMC 选择“运行”,在打开的控制台程序窗口,单击菜单栏的“文件”→“打开”,定位到“C:\Windows\System32\gpedit.msc”程序,打开组策略编辑窗口,依次展开“本地计算机策略”→“用户配置”→“管理模板”→“系统”,双击右侧窗格的“只运行许可的 Windows 应用程序”,在弹出的窗口将其设置为“未配置”。单击“确定”退出并关闭组策略编辑窗口,当系统弹出“是否将更改保存到 gpedit.msc”询问窗口时,单击“是”确定保存,即可解锁。

2. 安全模式法

其实组策略的这个限制是通过加载注册表特定键值来实现的,而在安全模式下并不会加载这个限制。重启开机后按住 F8 键,在打开的多重启动菜单窗口,选择“带命令提示符的安全模式”。进入桌面后,在启动的命令提示符下输入“C:\Windows\System32\mmc.exe”,启动控制台,再按照如上操作即可解除限制,最后重启正常登录系统即可解锁。此外,组策略的很多限制在安全模式下都无法生效,如果碰到无法解除的限制,不妨进入以下方法寻找解决办法。