



自己动手实现
◆ 系统的优化与维护 ◆ 系统的故障排除与测试调校
◆ 单/多操作系统的安装、重装与卸载 ◆ 系统与数据的备份、还原

系统安装·重装 备份与还原 从新手到高手

(升级第2版)

杰创文化 编著

主题式深入教学

- 倾囊相授系统优化、维护与安全防护的点滴知识，实用至上是目的
- 专业剖析系统故障分析与排查的相关知识，关键时刻求人不如求己

全程图解操作教程

- 完整说明单/多操作系统的安装、重装、备份、还原、维护与故障排除流程，步骤详细、图文并茂

多媒体演示光盘

- 搭配带语音讲解的数字演示视频，即使不看书也能学会系统安装与维护的种种方法

1CD 多媒体光盘

光盘中收录了教程中 **135** 个
操作实例的视频教学录像，
播放总时间长达 **270** 分钟



科学出版社

系统安装·重装 备份与还原 从新手到高手

(升级第2版)

杰创文化 编 著



科学出版社

内 容 简 介

本书是畅销图书的升级之作,根据当下热门操作系统,重新整理了章节结构,并替换和完善了大量实用案例,针对电脑初学者学习电脑的特点,从零开始、系统全面地介绍了在学习安装、重装操作系统以及备份与还原时必须掌握的基础知识、操作方法和心得技巧,让读者能在最短的时间内具备一定的技术,能自行设置与优化系统、拯救或修复系统数据、打造安全操作系统,以及独立诊断和自行排除系统常见故障,实现从新手到高手的转变。

全书共 19 章。第 1 章介绍了操作系统的基础知识。第 2~3 章介绍了安装操作系统前需要做的准备工作。第 4~8 章为本书的重点,介绍了各种常见单操作系统和多操作系统的安装方法,内容包括 Windows 7 系统、Windows XP 系统、Windows Server 系统、Linux 系统的安装,以及各种常见的多操作系统组合安装和管理等。第 9 章介绍了如何卸载多操作系统中的一个或多个系统。第 10 章介绍了驱动程序和各种常用应用程序的安装和管理,帮助用户建立一个个性化的系统使用环境。第 11 章介绍了虚拟光驱和虚拟机的安装与使用,以及如何在虚拟机中安装操作系统。第 12 章介绍了多操作系统间的系统文件、网络资源和软件的共享。第 13~14 章介绍了系统的优化与维护、安全与保护等。第 15~17 章介绍了系统及各种常用数据的备份与还原的相关知识,以及重装操作系统。第 18~19 章介绍了常见系统安装与启动故障,以及系统应用故障的排除方法。

本书配套的 ICD 多媒体教学光盘内容丰富,具有极高的学习价值和使用价值。光盘中收录了教程中 135 个操作实例的视频教学录像,播放总时间长达 270 分钟。书中对应光盘目录详细写明了所制作实例的视频文件的存放路径,便于读者查找和使用。

本书可帮助电脑初学者快速具备安装、重装操作系统以及备份与还原的能力,也适合有电脑的家庭用户,从事机房管理、网络管理、软硬件维修等工种的人员阅读,还可作为各类电脑培训学校、职业技术学院的教学辅导用书。

图书在版编目(CIP)数据

系统安装·重装·备份与还原从新手到高手:升级
第 2 版 / 杰创文化编著. —北京:科学出版社,2012.4
ISBN 978-7-03-033798-6

I. ①系… II. ①杰… III. ①操作系统—基本知识
IV. ①TP316

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 041619 号

责任编辑:杨倩 陈治立 / 责任校对:杨慧芳
责任印刷:新世纪书局 / 封面设计:孙旭

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

中国科技出版传媒集团新世纪书局策划

北京市鑫山源印刷有限公司

中国科技出版传媒集团新世纪书局发行 各地新华书店经销

*

2012 年 4 月第 一 版 开本:16 开
2012 年 4 月第一次印刷 印张:23.25
字数:565 000

定价:49.80 元(含 1CD 价格)

(如有印装质量问题,我社负责调换)

前言

**从系统安装、重装到系统的修复，
从系统的备份与还原到系统故障的排除，
你也能成为电脑高手！**

随着电脑在人们生活和工作中的地位越来越重要，学习和使用电脑的用户也越来越多。操作系统是人与电脑打交道的桥梁，我们对电脑进行操作，都是通过操作系统来完成的。所以想要熟练地使用电脑，首先就要学习操作系统的相关知识。

对于初学者来说独立安装操作系统是一件困难的事情，然而系统重装更是被菜鸟们视为畏途，其操作之复杂倒在其次，关键是重装系统后，不仅需要重装相应的应用程序，很多重要的数据和记录文件也可能丢失。但如果事先对系统和重要的数据进行了备份，那么只需运行备份的系统，十分钟就能让电脑恢复如初。本书是畅销图书的第2次升级之作，针对电脑初学者学习电脑的特点，详细介绍了在学习安装、重装操作系统以及备份与还原时必须掌握的基础知识、操作方法和心得技巧，让读者能在最短的时间内具备一定的技术，能自行设置与优化系统、拯救或修复系统数据、打造安全操作系统，以及独立诊断和自行排除系统常见故障，实现从新手到高手的转变。

◎ 详细介绍操作系统的基础知识和实用功能

书中以阶段性的学习过程引导初学者逐渐掌握操作系统的各项功能，将深奥、抽象的概念以易于理解的方式进行阐述，并在每一个理论学习之后都安排有丰富多样的、来源于实际工作的应用实例，以帮助读者掌握操作系统的实用功能。即使是从未接触过电脑的初学者，也可以通过本书轻松掌握相关的知识。

◎ 初学者也能完全自主学习的完善教学体系

为初学者提供了清晰的知识体系，将所有知识点分门别类后，分为各个章节加以说明，将对于初学者来说较为复杂的部分以及很容易忽略的知识点进行了详细的说明。全书配有相关的界面图、操作过程图和效果图，并在图中进行了详细标注，让读者能直接从图中快速获取最重要的信息，节省了操作时查找某个菜单或说明文字的宝贵时间，从而提高了学习的效率。

◎ 如同作者在身边实地授课一样详尽地说明

在学习系统安装、重装、备份和还原过程中会遇到的难点和重点，编者都进行了阶段性的、详尽的说明，通过“新手提问”和“高手支招”体例，向读者解析在学习过程中可能遇到的问题，踢开读者学习路途中的绊脚石。此外，书中经常穿插一些技巧或说明性的文字并配合图示加以辅助说明，跳脱一般入门书籍呆板的灌输式的教育方式，尽量以互动式的教育方式组织教学。

◎ 内容丰富的超大容量多媒体光盘

本书配套的1CD多媒体教学光盘内容丰富，具有极高的学习价值和使用价值。光盘中收录了书中135个操作实例的视频教学录像，播放总时间长达270分钟。光盘的具体使用方法请阅读下页的“多媒体光盘使用说明”。

◎ 本书提供的读者服务

本书由杰创文化编著，如果读者在使用本书时遇到问题，可以通过电子邮件与我们取得联系，邮箱地址为：1149360507@qq.com，我们将通过邮件为读者解疑释惑。此外，读者也可加本书服务专用QQ：1149360507与我们联系。由于作者水平有限，疏漏之处在所难免，请广大读者批评指正。

编著者
2012年3月



多媒体光盘使用说明

多媒体教学光盘的内容

本书配套的多媒体教学光盘内容包括135个视频教程，视频教程为实例操作步骤的配音视频演示录像，播放时间长达270分钟，课程设置对应书中各章节的内容安排，读者可以先阅读图书再浏览光盘，也可以直接通过光盘学习系统安装、重装、备份与还原的方法。

光盘使用方法

① 将本书的配套光盘放入光驱后会自动运行多媒体程序，并进入光盘的主界面，如图1所示。如果光盘没有自动运行，Windows XP用户只需在“我的电脑”中双击光驱的盘符进入配套光盘，然后双击start.exe文件即可（Windows 7用户可先打开“计算机”窗口，然后双击光驱盘符）。



图1 光盘主界面

② 首先单击“视频播放插件安装”按钮，安装光盘里的视频播放插件，再单击光盘主界面上方“导航菜单”中的“多媒体视频教学”按钮，可显示“目录浏览区”和“视频播放区”，如图2所示。在“目录浏览区”中有以章序号顺序排列的按钮，单击章序号按钮，将在下方显示以实例名称命名的该章所有视频文件的链接，单击链接，对应的视频文件将在“视频播放区”中播放。

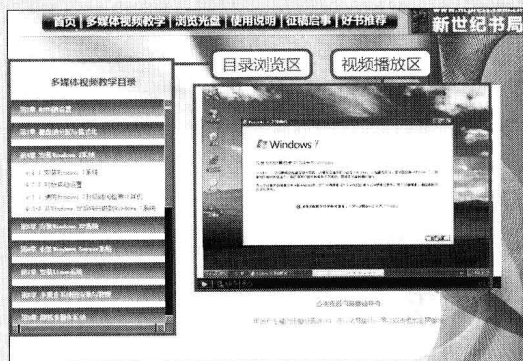


图2 显示视频信息

提示

当将鼠标指针移到链接上时，若链接文字以红色显示，则表示单击该链接，相应视频文件将在新窗口或新选项卡中播放。

③ 单击“视频播放区”中控制条上的按钮可以控制视频的播放进度，如播放、快进等；双击播放画面可以全屏播放视频；再次双击全屏播放的视频可以回到如图2所示的播放模式。

④ 单击“导航菜单”中不同的项目按钮，可浏览光盘中的其他内容。

- ◆ 单击“浏览光盘”按钮，可打开光盘文件所在的文件夹，查看光盘中的文件。
- ◆ 单击“使用说明”按钮，可查看光盘的使用设备要求及使用方法。
- ◆ 单击“征稿启事”按钮，有合作意向的作者可与我社取得联系。
- ◆ 单击“好书推荐”按钮，可看到本社近期出版的畅销书目录。

目 录

第1章 操作系统入门 1

1.1 认识常见的操作系统 2

- 1.1.1 Windows XP系统 2
- 1.1.2 Windows 7系统 4
- 1.1.3 Windows服务器系统 5
- 1.1.4 UNIX系统 7
- 1.1.5 Linux系统 7
- 1.1.6 MAC OS系统 8

1.2 操作系统常见专业术语 9

- 1.2.1 启动顺序 9

- 1.2.2 主引导扇区 9

- 1.2.3 引导与引导文件 10

- 1.2.4 boot loader、BCDEDIT 10

- 1.2.5 镜像文件与虚拟光驱 11

1.3 操作系统的常见安装方式 11

- 1.3.1 全新安装 11

- 1.3.2 升级安装 11

- 1.3.3 覆盖安装 12

1.4 过关练习 12

第2章 BIOS的设置 13

2.1 认识BIOS 14

- 2.1.1 BIOS概述 14
- 2.1.2 BIOS的分类 14
- 2.1.3 BIOS的作用 15
- 2.1.4 进入BIOS的方法 16

2.2 BIOS常用设置 16

- 2.2.1 设置启动方式 16
 - 视频文件：第2章\2-2-1 设置启动方式.swf
- 2.2.2 设置开机密码 18
 - 视频文件：第2章\2-2-2 设置开机密码.swf

- 2.2.3 载入默认设置 20

- 视频文件：第2章\2-2-3 载入默认设置.swf

- 2.2.4 退出BIOS 21

- 视频文件：第2章\2-2-4 退出BIOS.swf

2.3 常见BIOS报警声的含义 22

- 2.3.1 Phoenix-Award BIOS报警声的含义 22

- 2.3.2 AMI BIOS报警声的含义 22

- 2.3.3 Phoenix BIOS 报警声的含义 23

2.4 过关练习 24

第3章 硬盘的分区与格式化 26

3.1 认识硬盘分区与格式化 27

- 3.1.1 硬盘的分区类型 27

3.1.2	硬盘的分区格式	27
3.1.3	关于硬盘分区的几点建议	28
3.1.4	了解硬盘格式化	29

3.2 使用Windows 7系统光盘进行分区与格式化

30

3.2.1	使用Windows 7系统光盘新建分区与格式化	30
	● 视频文件：第3章\3-2-1 使用Windows 7系统光盘新建分区与格式化.swf	
3.2.2	使用Windows 7系统光盘删除分区	32
	● 视频文件：第3章\3-2-2 使用Windows 7系统光盘删除分区.swf	

3.3 使用Windows XP系统光盘进行分区与格式化

33

3.3.1	使用Windows XP系统光盘创建分区与格式化	33
	● 视频文件：第3章\3-3-1 使用Windows XP系统光盘创建分区与格式化.swf	
3.3.2	使用Windows XP系统光盘删除分区	35
	● 视频文件：第3章\3-3-2 使用Windows XP系统光盘删除分区.swf	

3.4 使用Windows磁盘管理功能分区与格式化

37

3.4.1	创建分区	37
	● 视频文件：第3章\3-4-1 创建分区.swf	
3.4.2	扩展分区	40
	● 视频文件：第3章\3-4-2 扩展分区.swf	
3.4.3	压缩分区	41
	● 视频文件：第3章\3-4-3 压缩分区.swf	
3.4.4	删除分区	41
	● 视频文件：第3章\3-4-4 删除分区.swf	

3.5 使用Advanced Data Display System调整分区

42

3.5.1	调整分区容量	42
	● 视频文件：第3章\3-5-1 调整分区容量.swf	
3.5.2	创建一个新分区	44
	● 视频文件：第3章\3-5-2 创建一个新分区.swf	
3.5.3	合并分区	45
	● 视频文件：第3章\3-5-3 合并分区.swf	
3.5.4	格式化分区	47
	● 视频文件：第3章\3-5-4 格式化分区.swf	

3.6 过关练习

48

第4章 安装Windows 7系统

49

4.1 安装Windows 7系统的配置要求

50

4.1.1	Windows 7系统的最低配置	50
4.1.2	Windows 7系统的推荐配置	50

4.2 全新安装Windows 7系统

51

4.2.1	安装Windows 7系统	51
	● 视频文件：第4章\4-2-1 安装Windows 7系统.swf	
4.2.2	初始启动设置	55
	● 视频文件：第4章\4-2-2 初始启动设置.swf	

4.3 升级安装Windows 7系统

57

4.3.1	使用Windows 7升级顾问检测计算机	57
	● 视频文件：第4章\4-3-1 使用Windows 7升级顾问检测计算机.swf	
4.3.2	从Windows XP系统升级到Windows 7系统	57
	● 视频文件：第4章\4-3-2 从Windows XP系统升级到Windows 7系统.swf	

4.4 过关练习

62

第5章 安装Windows XP系统 63

5.1 Windows XP系统的配置要求	64
5.1.1 Windows XP系统的最低配置	64
5.1.2 Windows XP系统的推荐配置	64
5.2 使用光盘安装Windows XP系统	64
5.2.1 选择系统安装分区	65
● 视频文件: 第5章\5-2-1 选择系统安装分区.swf	
5.2.2 设置安装参数	66
● 视频文件: 第5章\5-2-2 设置安装参数.swf	
5.2.3 设置系统信息	68
● 视频文件: 第5章\5-2-3 设置系统信息.swf	
5.3 自动安装Windows XP系统	70
5.3.1 创建自动应答文件	70
● 视频文件: 第5章\5-3-1 创建自动应答文件.swf	
5.3.2 复制到安装文件夹	75
5.4 过关练习	76

第6章 安装Windows Server系统.....77

6.1	Windows Server 2003系统的配置要求	78	6.3	Windows Server 2008系统的配置要求	83
6.1.1	Windows Server 2003系统的最低配置	78	6.3.1	Windows Server 2008系统的最低配置	83
6.1.2	Windows Server 2003系统的推荐配置	78	6.3.2	Windows Server 2008系统的推荐配置	83
6.2	安装Windows Server 2003系统	78	6.4	安装Windows Server 2008系统	84
6.2.1	选择安装分区并格式化	79	6.4.1	启动安装程序	84
	● 视频文件: 第6章\6-2-1 选择安装分区并格式化.swf			● 视频文件: 第6章\6-4-1 启动安装程序.swf	
6.2.2	设置安装参数	80	6.4.2	安装系统	84
	● 视频文件: 第6章\6-2-2 设置安装参数.swf			● 视频文件: 第6章\6-4-2 安装系统.swf	
6.5	过关练习	89			

第7章 安装Linux系统..... 90

7.1	Linux系统的基础知识	91	7.1.1	Linux系统的由来	91
-----	--------------------	----	-------	------------------	----

7.1.2	Linux系统的应用	91
7.1.3	Linux系统的发行版	92

7.2 安装RedFlag Linux Desktop系统 ... 92

7.2.1	认识RedFlag Linux Desktop系统	93
7.2.2	启动Live CD	93
	● 视频文件：第7章\7-2-2 启动Live CD.swf	
7.2.3	设置安装参数	96
	● 视频文件：第7章\7-2-3 设置安装参数.swf	

7.3 安装Ubuntu系统..... 98

7.3.1	认识Ubuntu系统	98
7.3.2	硬盘分区方案	99
7.3.3	正式安装Ubuntu系统	100
	● 视频文件：第7章\7-3-3 正式安装Ubuntu系统.swf	
7.3.4	查看Ubuntu系统集成软件	103

7.4 过关练习..... 105

第8章 多操作系统的安装与管理 ... 106

8.1 多操作系统安装的基础知识..... 107

8.1.1	多操作系统的引导过程	107
8.1.2	多操作系统的共存原理	107
8.1.3	多操作系统的安装原则	108

8.2 安装Windows XP/Windows 7双系统..... 108

8.2.1	先安装Windows XP系统后安装Windows 7系统	108
	● 视频文件：第8章\8-2-1 先安装Windows XP系统后安装Windows 7系统.swf	
8.2.2	先安装Windows 7系统后安装Windows XP系统	111
	● 视频文件：第8章\8-2-2 先安装Windows 7系统后安装Windows XP系统.swf	

8.3 安装Windows 7/Windows Server 2008双系统..... 113

	● 视频文件：第8章\8-3 安装Windows 7/Windows Server 2008双系统.swf
--	---

8.4 安装Windows 7/Linux双系统 115

8.4.1	预留磁盘空间	115
	● 视频文件：第8章\8-4-1 预留磁盘空间.swf	

8.4.2	在Windows 7系统环境中安装Linux系统	117
-------	--------------------------------	-----

	● 视频文件：第8章\8-4-2 在Windows 7系统环境中安装Linux系统.swf
--	---

8.5 安装多操作系统..... 120

8.5.1	安装Windows XP/Windows 7/Linux多系统	120
8.5.2	安装Windows 7/Windows Server 2008/Linux多系统	121

8.6 使用System Commander软件管理多操作系统..... 121

8.6.1	安装System Commander软件	121
	● 视频文件：第8章\8-6-1 安装System Commander软件.swf	
8.6.2	System Commander软件界面的介绍	124
8.6.3	使用System Commander软件管理多操作系统的步骤	124
	● 视频文件：第8章\8-6-3 使用System Commander软件管理多操作系统的步骤.swf	

8.7 过关练习..... 126

第9章 卸载多操作系统.....127

9.1 多操作系统卸载的基础知识..... 128

9.1.1	主引导记录不变	128
9.1.2	Windows XP系统的C盘启动	
	文件夹不变	128
9.1.3	多操作系统卸载的注意事项	128

9.2 卸载Windows XP/Windows 7 双系统..... 129

9.2.1 卸载Windows XP/Windows 7
双系统中的Windows 7系统129

 视频文件：第9章\9-2-1 卸载Windows XP/
Windows 7双系统中的Windows 7系统.swf

9.2.2 卸载Windows XP/Windows 7双系统
中的Windows XP系统132

视频文件: 第9章\9-2-2 卸载Windows XP/
Windows 7双系统中的Windows XP系统.swf

9.3 其他操作系统的卸载..... 134

- 9.3.1 卸载Windows 7/Windows Server 2008
双系统 134
- 9.3.2 卸载Windows 7/Linux双系统 134
-  视频文件：第9章\9-3-2 卸载Windows 7/Linux
双系统.swf
- 9.3.3 卸载Windows XP/Windows 7/Linux等
多操作系统 136

● 视频文件: 第9章\9-3-2 卸载Windows 7/Linux
双系统.swf

● 视频文件：第9章\9-3-3 卸载Windows XP/
Windows 7/Linux等多操作系统.swf

9.4 过关练习..... 138

第10章 驱动与应用程序的安装及管理 139

10.1 安装前的准备工作..... 140

10.1.1	驱动程序的类型.....	140
10.1.2	获取硬件驱动程序.....	141
10.1.3	驱动程序的安装顺序.....	141
10.1.4	查看未正常安装驱动程序的硬件设备.....	141

● 视频文件: 第10章\10-1-4 查看未正常安装
驱动程序的硬件设备.swf

10.2 安装与管理驱动程序..... 142

10.2.1 通过光盘安装驱动程序..... 142

 视频文件: 第10章\10-2-1 通过光盘安装驱动程序.swf

10.2.2 利用驱动精灵安装驱动程序..... 145

视频文件: 第10章\10-2-2 利用驱动精灵
安装驱动程序.swf

10.2.3 更新驱动程序..... 147

● 视频文件: 第10章\10-2-3 更新驱动程序.swf

10.3 安装应用程序..... 150

10.3.1	应用程序软件的基础知识	150
10.3.2	安装应用程序	151

● 视频文件: 第10章\10-3-2 安装应用程序.swf

10.4 应用程序的管理..... 154

10.4.1	运行应用程序.....	154
10.4.2	关闭应用程序.....	154

10.4.3 卸载应用程序..... 155

● 视频文件：第10章\10-4-3 卸载应用程序.swf

10.5 使用Windows 7系统中的程序
兼容性助手..... 156

10.5.1 程序兼容性助手的基础知识.....157

10.5.2 开启、关闭程序兼容性助手.....157

10.6 过关练习..... 158

第11章 虚拟机的安装与使用 159

11.1 虚拟光驱的相关知识..... 160

11.1.1 虚拟光驱与物理光驱的区别..... 160

11.1.2 常见的虚拟光驱软件..... 161

11.1.3 安装UltraISO软件..... 161

● 视频文件：第11章\11-1-3 安装UltraISO
软件.swf

11.1.4 使用UltraISO软件制作镜像文件 164

● 视频文件：第11章\11-1-4 使用UltraISO软件
制作镜像文件.swf

11.2 虚拟机的安装与使用..... 166

11.2.1 虚拟机的相关知识..... 166

11.2.2 常用的虚拟机..... 167

11.2.3 安装VMware虚拟机..... 167

● 视频文件：第11章\11-2-3 安装VMware
虚拟机.swf

11.2.4 安装Virtual PC虚拟机..... 170

● 视频文件：第11章\11-2-4 安装Virtual PC
虚拟机.swf

11.3 VMware虚拟机的使用..... 171

11.3.1 在VMware虚拟机上新建虚拟机..... 172

● 视频文件：第11章\11-3-1 在VMware虚拟机上
新建虚拟机.swf

11.3.2 在VMware虚拟机中安装Windows 7

操作系统..... 174

● 视频文件：第11章\11-3-2 在VMware虚拟机
中安装Windows 7操作系统.swf

11.3.3 安装VMware Tools工具..... 176

● 视频文件：第11章\11-3-3 安装VMware Tools
工具.swf

11.3.4 在VMware虚拟机中共享文件..... 178

● 视频文件：第11章\11-3-4 在VMware虚拟机
中共享文件.swf

11.4 Virtual PC虚拟机的使用..... 181

11.4.1 在Virtual PC虚拟机上新建虚拟机...181

● 视频文件：第11章\11-4-1 在Virtual PC虚拟机
上新建虚拟机.swf

11.4.2 在Virtual PC虚拟机中安装Windows 7
操作系统.....185

● 视频文件：第11章\11-4-2 在Virtual PC虚拟机
中安装Windows 7操作系统.swf

11.5 过关练习..... 187

第12章 多操作系统间的资源共享..... 188

12.1 系统文件的共享..... 189

12.1.1 使Windows 7系统和Windows XP系统
共享“我的文档” 189

第13章 系统的优化与维护.....204

13.4.1 清除临时文件与历史记录 217

- 视频文件：第13章\13-4-1 清除临时文件与历史记录.swf

13.4.2 清除IE自动完成..... 219

- 视频文件：第13章\13-4-2 清除IE自动完成.swf

13.5 使用Windows 7优化大师优化系统... 220

13.5.1 清理垃圾文件..... 220

- 视频文件：第13章\13-5-1 清理垃圾文件.swf

13.5.2 清理注册表..... 221

- 视频文件：第13章\13-5-2 清理注册表.swf

13.5.3 系统优化..... 222

- 视频文件：第13章\13-5-3 系统优化.swf

13.6 更新Windows 7系统..... 224

13.6.1 开启Windows自动更新..... 224

- 视频文件：第13章\13-6-1 开启Windows自动更新.swf

13.6.2 安装Windows 7系统的更新..... 225

- 视频文件：第13章\13-6-2 安装Windows 7系统的更新.swf

13.7 过关练习..... 226

第14章 系统的安全与保护..... 227

14.1 认识病毒与木马..... 228

14.1.1 病毒与木马的基础知识..... 228

14.1.2 计算机中毒的症状..... 229

14.1.3 防止计算机病毒的有效措施..... 231

14.2 网络攻击的基础知识..... 232

14.2.1 常见的网络攻击及其危害..... 232

14.2.2 如何防范网络攻击..... 233

14.3 使用“瑞星杀毒软件”查杀病毒... 234

14.3.1 安装“瑞星杀毒软件”..... 234

- 视频文件：第14章\14-3-1 安装“瑞星杀毒软件”.swf

14.3.2 设置“瑞星杀毒软件”..... 237

- 视频文件：第14章\14-3-2 设置“瑞星杀毒软件”.swf

14.3.3 使用“瑞星杀毒软件”查杀病毒.... 240

- 视频文件：第14章\14-3-3 使用“瑞星杀毒软件”查杀病毒.swf

14.4 使用“360安全卫士”软件查杀病毒..... 242

14.4.1 安装“360安全卫士”软件..... 242

- 视频文件：第14章\14-4-1 安装“360安全卫士”软件.swf

14.4.2 使用“360安全卫士”软件查杀木马..... 245

- 视频文件：第14章\14-4-2 使用“360安全卫士”软件查杀木马.swf

14.4.3 使用“360安全卫士”软件清理差评插件..... 246

- 视频文件：第14章\14-4-3 使用“360安全卫士”软件清理差评插件.swf

14.4.4 使用“360安全卫士”软件修复系统漏洞..... 247

- 视频文件：第14章\14-4-4 使用“360安全卫士”软件修复系统漏洞.swf

14.5 过关练习..... 248

第15章 备份与还原操作系统.....249

15.1 使用还原点备份与还原系统..... 250

15.1.1 创建Windows 7系统的还原点..... 250

- 视频文件：第15章\15-1-1 创建Windows 7系统的还原点.swf

15.1.2 使用Windows 7系统的还原点还原系统.....252

- 视频文件：第15章\15-1-2 使用Windows 7系统的还原点还原系统.swf

15.2 使用GHOST备份与还原系统..... 255

15.2.1 认识GHOST主界面..... 255

15.2.2 使用GHOST备份系统..... 256

- 视频文件：第15章\15-2-2 使用GHOST备份系统.swf

15.2.3 使用GHOST还原系统..... 259

- 视频文件：第15章\15-2-3 使用GHOST还原系统.swf

15.3 使用“Windows一键还原”软件备份与还原系统..... 261

15.3.1 安装“Windows一键还原”软件..... 261

- 视频文件：第15章\15-3-1 安装“Windows一键还原”软件.swf

15.3.2 使用“Windows一键还原”软件备份系统.....262

- 视频文件：第15章\15-3-2 使用“Windows一键还原”软件备份系统.swf

15.3.3 使用“Windows一键还原”软件还原系统.....264

- 视频文件：第15章\15-3-3 使用“Windows一键还原”软件还原系统.swf

15.4 过关练习..... 266

第16章 备份与还原数据.....267

16.1 使用系统工具备份与还原文件..... 268

16.1.1 备份文件..... 268

- 视频文件：第16章\16-1-1 备份文件.swf

16.1.2 还原文件..... 270

- 视频文件：第16章\16-1-2 还原文件.swf

16.2 使用“驱动精灵”软件备份与还原驱动程序..... 272

16.2.1 备份驱动程序..... 272

- 视频文件：第16章\16-2-1 备份驱动程序.swf

16.2.2 还原驱动程序..... 274

- 视频文件：第16章\16-2-2 还原驱动程序.swf

16.3 备份与还原注册表..... 275

16.3.1 备份注册表..... 275

- 视频文件：第16章\16-3-1 备份注册表.swf

16.3.2 还原注册表..... 277

- 视频文件：第16章\16-3-2 还原注册表.swf

16.4 备份与还原IE收藏夹..... 277

16.4.1 备份IE收藏夹..... 277

- 视频文件：第16章\16-4-1 备份IE收藏夹.swf

16.4.2 还原IE收藏夹..... 279

- 视频文件：第16章\16-4-2 还原IE收藏夹.swf

16.5 备份与还原QQ消息及自定义表情 282

16.5.1 备份QQ消息及自定义表情 282

- 视频文件：第16章\16-5-1 备份QQ消息及自定义表情.swf

16.5.2 还原QQ消息及自定义表情 284

- 视频文件：第16章\16-5-2 还原QQ消息及自定义表情.swf

16.6 恢复硬盘丢失的数据 286

16.6.1 使用FinalData程序恢复数据 286

- 视频文件：第16章\16-6-1 使用FinalData程序恢复数据.swf

16.6.2 使用Recuva程序恢复数据 288

- 视频文件：第16章\16-6-2 使用Recuva程序恢复数据.swf

16.6.3 使用FinalRecovery程序恢复数据 290

- 视频文件：第16章\16-6-3 使用FinalRecovery程序恢复数据.swf

16.7 过关练习 294

第17章 重装操作系统 295

17.1 重装操作系统的基础知识 296

17.1.1 重装操作系统的原因 296

17.1.2 使用Windows XP系统的“文件和设置转移向导”功能转移项目 296

- 视频文件：第17章\17-1-2 使用Windows XP系统的“文件和设置转移向导”功能转移项目.swf

17.1.3 使用Windows XP系统的“文件和设置转移向导”功能恢复项目 299

- 视频文件：第17章\17-1-3 使用Windows XP系统的“文件和设置转移向导”功能恢复项目.swf

17.1.4 使用Windows 7系统的传输文件和设置功能 301

- 视频文件：第17章\17-1-4 使用Windows 7系统的传输文件和设置功能.swf

17.2 使用系统安装光盘重装单操作系统 303

17.2.1 重装Windows XP系统 303

- 视频文件：第17章\17-2-1 重装Windows XP系统.swf

17.2.2 重装Windows 7系统 305

- 视频文件：第17章\17-2-2 重装Windows 7系统.swf

17.3 制作U盘启动盘 307

17.3.1 使用USBOOT软件制作Windows XP系统启动盘 308

- 视频文件：第17章\17-3-1 使用USBOOT软件制作Windows XP系统启动盘.swf

17.3.2 使用Flashboot软件制作Windows XP系统启动盘 309

- 视频文件：第17章\17-3-2 使用Flashboot软件制作Windows XP系统启动盘.swf

17.3.3 Windows 7 USB DVD Download Tool的使用 311

- 视频文件：第17章\17-3-3 Windows 7 USB DVD Download Tool的使用.swf

17.4 使用启动盘重装系统 313

17.4.1 在Windows PE系统中重装Windows XP系统 313

- 视频文件：第17章\17-4-1 在Windows PE中重装Windows XP系统.swf

17.4.2 使用U盘安装盘重装Windows 7系统 316

17.5 过关练习 317

第18章 系统安装与启动的故障排除...318

18.1 系统故障排除的基础知识..... 319

18.1.1 系统故障排除的原则..... 319

18.1.2 常用系统故障排除的简单手法..... 320

● 视频文件：第18章\18-1-2 常用系统故障排除的简单手法.swf

18.2 系统安装的故障排除..... 321

18.2.1 系统安装过程中无法复制文件..... 321

18.2.2 系统文件在复制到99%时死机..... 322

18.2.3 输入序列号后显示0xC004F061的错误代码.....322

● 视频文件：第18章\18-2-3 输入序列号后显示0xC004F061的错误代码.swf

18.3 系统启动的故障排除..... 324

18.3.1 修改分辨率时显示器黑屏..... 324

● 视频文件：第18章\18-3-1 修改分辨率时显示器黑屏.swf

18.3.2 系统在进入桌面时死机..... 325

18.3.3 系统在启动后无法显示桌面..... 325

● 视频文件：第18章\18-3-3 系统在启动后无法显示桌面.swf

18.3.4 开机时出现CMOS Checkup Error
报错信息.....326

18.3.5 开机时出现Keyboard controller error
报错信息.....327

18.3.6 开机时出现Press F1 to continue
报错信息.....327

18.3.7 开机时出现“Disk boot failure,
Insert.....”报错信息.....328

18.3.8 开机时出现HARD DISK INSTALL
FAILURE报错信息.....329

18.4 系统死机的故障排除..... 329

18.4.1 CPU使用率经常100%，然后死机... 329

18.4.2 关机时出现“Internet Explorer无法
结束.....”后死机.....330

18.4.3 系统运行正常时突然死机..... 330

18.4.4 长按电源按钮无法关机..... 330

● 视频文件：第18章\18-4-4 长按电源按钮无法关机.swf

18.5 过关练习..... 332

第19章 系统应用的故障排除..... 333

19.1 系统设置的故障排除..... 334

19.1.1 在“开始”菜单中找回“运行”命令...334

● 视频文件：第19章\19-1-1 在“开始”菜单中找回“运行”命令.swf

19.1.2 语言栏消失..... 335

● 视频文件：第19章\19-1-2 语言栏消失.swf

19.1.3 资源管理器中的菜单栏无法显示... 336

● 视频文件：第19章\19-1-3 资源管理器中的菜单栏无法显示.swf

19.1.4 系统运行时总出现关闭报告错误... 336

● 视频文件：第19章\19-1-4 系统运行时总出现关闭报告错误.swf

19.1.5 禁止显示硬盘的“安全删除硬件”
图标.....337

19.1.6 无法双击打开磁盘分区..... 338

- 视频文件：第19章\19-1-6 无法双击打开
磁盘分区.swf

19.1.7	系统无法进入待机状态.....	338
19.1.8	无法执行磁盘碎片整理程序.....	339

19.2 网络的故障排除..... 339

19.2.1	开机时自动访问恶意网站.....	339
--------	------------------	-----

- 视频文件：第19章\19-2-1 开机时自动访问
恶意网站.swf

19.2.2	无法更改IE主页.....	340
--------	---------------	-----

- 视频文件：第19章\19-2-2 无法更改
IE主页.swf

19.2.3	能上QQ但是无法打开网页.....	343
--------	-------------------	-----

- 视频文件：第19章\19-2-3 能上QQ但是
无法打开网页.swf

19.2.4	IE出现“.....遇到问题需要关闭.....” 提示.....	345
--------	-------------------------------------	-----

- 视频文件：第19章\19-2-4 IE出现
“.....遇到问题需要关闭.....”提示.swf

19.2.5	网速突然变慢.....	346
--------	-------------	-----

19.2.6	IP地址冲突.....	347
--------	-------------	-----

- 视频文件：第19章\19-2-6 IP地址冲突.swf

19.2.7	“网上邻居”中只能看到自己的 计算机.....	348
--------	----------------------------	-----

19.2.8	“网上邻居”中能看到服务器却无法 访问.....	349
--------	-----------------------------	-----

- 视频文件：第19章\19-2-8 “网上邻居”中
能看到服务器却无法访问.swf

19.2.9	访问局域网中的计算机需要密码.....	350
--------	---------------------	-----

- 视频文件：第19章\19-2-9 访问局域网中的
计算机需要密码.swf

19.3 常用软件的故障排除..... 351

19.3.1	迅雷下载速度慢.....	352
--------	--------------	-----

19.3.2	迅雷经常下载任务到99%时停住.....	352
--------	----------------------	-----

19.3.3	QQ登录总是提示输入验证码.....	353
--------	--------------------	-----

19.3.4	QQ聊天输入某些数字时自动 出现表情.....	353
--------	----------------------------	-----

19.3.5	“暴风影音”软件播放窗口总是 闪动.....	354
--------	---------------------------	-----

19.3.6	恢复损坏的WinRAR文件.....	354
--------	--------------------	-----

- 视频文件：第19章\19-3-6 恢复损坏的
WinRAR文件.swf

19.4 过关练习..... 355