



中国科学出版集团
新世纪书局

微软操作系统专家精心编写，从实用角度介绍Windows 7各方面的使用方法和技巧！！

Windows 7

完全学习手册

· 前沿文化 编著 ·

为Windows 7学习者量身打造的完美套餐



· 内容全面

全书以“安装—操作—管理—应用—维护”为主线，系统全面地讲解了Windows 7的使用方法，基本覆盖了Windows 7应用中的热点问题和关键技术，能够满足您的各种需求。

· 讲解清晰

全书讲解图文对应，且在图片上清晰地标注了关键操作，使您在学习中达到事半功倍的效果。

· 案例丰富

全书包含240个案例，所选内容均来源于实际应用中，有的是作者教学中的典型讲解，有的是专业开发人员的应用案例，令您全面掌握Windows 7操作系统。

· 注重实践

全书注重实践技能的培养，在240个案例之外，还设置了50个“实用技巧”环节，助您迅速巩固所学知识，更透彻地掌握Windows 7。



1DVD多媒体教学光盘

- 262个高清晰教学视频，演示时间长达5小时30分钟
- 附赠《系统安装、重装、备份与还原》一书的教学视频，播放时间长达2小时30分钟



科学出版社

Windows 7

完全学习手册

前言文化 编著



科学出版社

内 容 简 介

《Windows 7 完全学习手册》由微软应用专家编写,从实用角度出发,全面详细地介绍了微软最新的 Windows 7 操作系统的使用方法和操作技巧。

本书共分为 15 章,以“安装—操作—管理—应用—维护”为主线,循序渐进地讲解了 Windows 7 操作系统的安装、基础操作、个性化设置、文件与文件夹的管理、实用附件小程序的使用、软硬件管理、连接互联网、局域网的组建、用户账户设置、娱乐功能应用、Windows Live 服务、系统提速、系统安全、系统备份、Windows 7 虚拟化等内容。

《Windows 7 完全学习手册》适合各领域、各层次的 Windows 7 读者学习使用。

图书在版编目(CIP)数据

Windows 7 完全学习手册/前沿文化编著. —北京:科学出版社, 2011.5

ISBN 978-7-03-030775-0

I. ①W… II. ①前… III. ①Windows 操作系统—技术手册 IV. ①TP316.7-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 067500 号

责任编辑:胡子平 张志良 / 责任校对:杨慧芳
责任印刷:新世纪书局 / 封面设计:林 陶

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>

中国科学出版集团新世纪书局策划

北京市艺辉印刷有限公司印刷

中国科学出版集团新世纪书局发行 各地新华书店经销

*

2011 年 7 月 第 一 版 开本: 16 开
2011 年 7 月第一次印刷 印张: 23.25
印数: 1—4 000 字数: 566 000

定价: 45.00 元(含 1DVD 价格)

(如有印装质量问题,我社负责调换)

前言

Preface

Windows 7是微软公司推出的最新一代个人操作系统，其设计目的在于使系统更加人性化，性能更加强劲，安全性更高。与以往的Windows系统相比，Windows 7新增加了多项重要的功能，其中有对原有功能的改进，也有新增加的功能。这些重要的更新使Windows 7操作系统能够更贴近用户，在系统性能、易用性、安全性等方面都有显著的提高。

本书从基本操作入手，结合大量实例介绍Windows 7的新增功能、基本知识、常用操作及实际应用方面的知识。每一章都配合丰富的插图进行说明，生动具体、浅显易懂，使用户能够迅速上手，轻松掌握功能强大的Windows 7操作系统。

► 内容全面 效果精美

全书以“安装—操作—管理—应用—维护”为主线，系统全面地讲解了Windows 7的使用方法，基本覆盖了Windows 7应用中的热点问题和关键技术，能够满足您的各种需求。

全书讲解图文对应，且在图片上清晰地标注了关键操作，使您在学习中能达到事半功倍的效果。

► 案例丰富 注重实践

全书包含240个案例，所选内容均来源于实际应用，有的是作者教学中的典型教案，有的是专业开发人员的应用案例，以求使您全面掌握Windows 7的功能。

全书注重对实践技能的培养，在240个案例之外，还设置了50个“实用技巧”环节，以帮助您迅速巩固所学知识，更透彻地掌握Windows 7。

► 视频教学 附赠资源

光盘中包含262个高清晰教学视频，演示时间长达5小时30分钟！！本书还为您附赠了长达2小时30分钟的系统安装与重装方面的教学视频，以帮助您更好地学习这方面的知识。

本书由前沿文化与中国科学出版集团新世纪书局联合策划。参与本书编创的人员都具有丰富的实战经验和一线教学经验，在此，向所有参与本书编创的人员表示感谢！

最后，真诚感谢读者购买本书。您的支持是我们最大的动力，我们将不断努力，为您奉献更多、更优秀的图书！由于计算机技术发展非常迅速，加上编者水平有限，疏漏之处在所难免，敬请广大读者和同行批评指正。

编者

2011年4月

H o w t o U s e t h e D V D - R O M

如 何 使 用 光 盘

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 262 个视频教程，视频教程对应书中各章节的内容安排，为各章节内容的操作步骤配音视频演示录像，播放时间长达 5 小时 30 分钟。另外，还附赠了《学电脑·非常简单——系统安装、重装、备份与还原》一书的教学视频。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如何操作。

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，只需在“我的电脑”中双击 DVD 光驱的盘符进入配套光盘，然后双击 start.exe 文件即可。

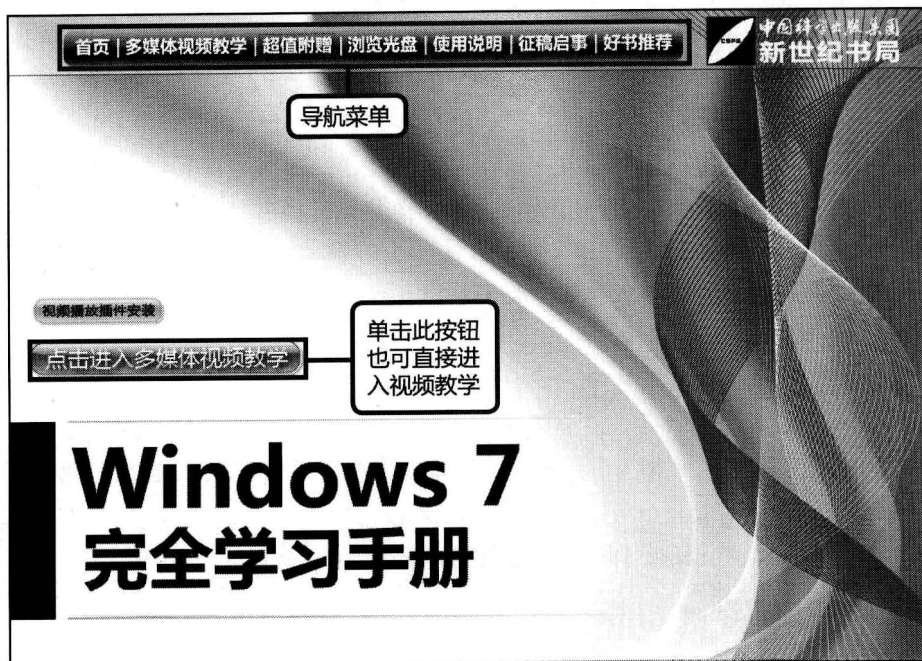


图 1 光盘主界面

② 光盘主界面上方的导航菜单中包括“多媒体视频教学”、“超值附赠”、“浏览光盘”和“使用说明”等项目，如图 1 所示。单击“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。“目录浏览区”是书中所有视频教程的目录，“视频播放区”是播放视频文件的窗口。在“目录浏览区”中有以章序号顺序排列的按钮，单击按钮，将在下方显示以节标题或技巧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。

如何使用光盘

How to Use the DVD-ROM



图2 显示视频信息

注意

在多媒体视频教学目录中,当将鼠标移到链接上时,有个别标题的链接名称以红色文字显示,表示单击这些链接会通过浏览器窗口对视频进行播放。

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,如暂停、快进;双击播放画面可以全屏播放视频,如图3所示;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 通过单击导航菜单(见图1)中不同的项目按钮,可以浏览光盘中的其他内容。

- ◆ 单击“使用说明”按钮,可以查看使用光盘的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,可以看到本社近期出版的畅销书目录,如图4所示。

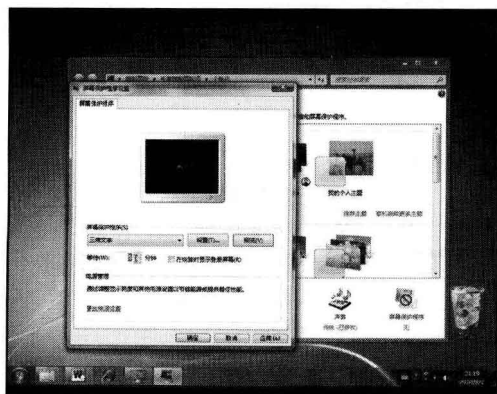


图3 全屏播放的视频教程

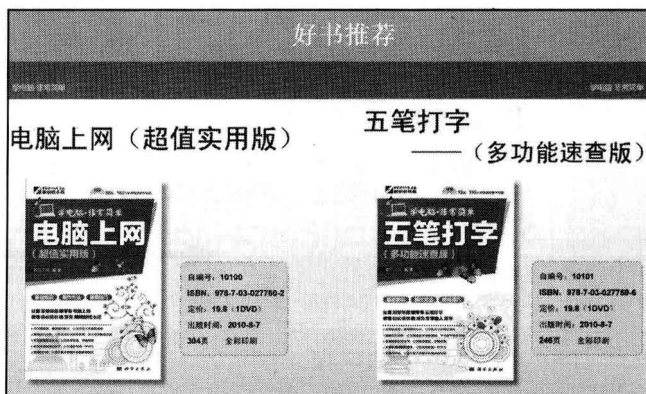
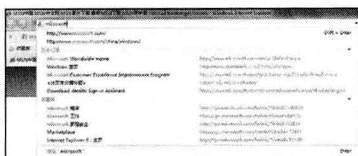


图4 好书推荐

How to Read the Book

如何阅读本书

返回“新浪首页”后，单击一次按钮，可进入“新浪体育”页面，再次单击按钮，可进入“新浪新闻”页面。



指点迷津

如果用户要访问曾经浏览过的站点，就无须再输入完整的地址，只要在地址栏中输入部分网址，然后从地址栏下拉列表中选择即可，如左图所示。

指点迷津

提高性的知识和技巧，帮助您解决更多的问题。

7.2.4 多选项卡浏览

使用多个选项卡浏览器浏览网页，与使用普通浏览器浏览网页没有什么不同，多选项卡的浏览器可以同时打开多个网页，具体操作方法如下。



同步视频文件

光盘\同步教学文件\Chapter 7\7-2-4.avi

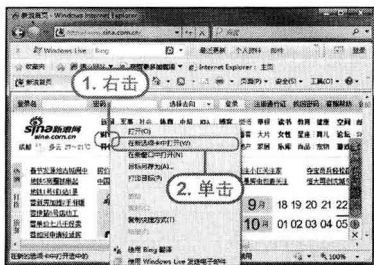
光盘路径

实例配套视频、素材、源文件在光盘中的路径。

1 在新选项卡中打开网页

启动Internet Explorer浏览器后，浏览器会自动建立一个选项卡并在选项卡中打开网页，用户在选项卡中浏览页面时，可以在新选项卡中打开链接页面，具体操作方法如下。

打开一个网页，如“新浪首页”，在“新浪首页”中右击“新闻”链接，在弹出的快捷菜单中单击“在新选项卡中打开”命令，即可在新选项卡中打开“新浪新闻”选项卡，如下图所示。



新手注意



新手注意

主要提示了用户经常会犯的错误，或需要重点注意的问题。

主要提示了用户经常会犯的错误，或需要重点注意的问题。

2 创建新选项卡

在浏览器默认创建的选项卡中打开网页后，也可以新建一个或多个空白选项卡，从而在不同的选项卡中打开不同的网站，具体操作方法如下。

Step 1 打开“新浪首页”窗口，单击“新浪首页”选项卡右侧的“新选项卡”图标，如下图所示。

Step 2 在打开的窗口地址栏中输入新的地址，如“http://www.163.com/”，按下【Enter】键，显示新选项卡对应的页面内容，如下页右图所示。

操作步骤

按照Step 1 的顺序逐步操作，关键操作图上均有标注。



Chapter 1 安装Windows 7操作系统.....1

1.1 认识全新的Windows 7..... 2	1.4.4 开始升级到Windows 7..... 18
1.1.1 了解Windows 7新特性..... 2	1.5 安装Windows XP和Windows 7
1.1.2 选择适合自己的Windows 7版本..... 4	双操作系统..... 19
1.2 安装前的准备..... 7	1.5.1 多操作系统的安装原则..... 19
1.2.1 Windows 7的硬件需求..... 7	1.5.2 在Windows XP上安装Windows 7... 20
1.2.2 磁盘分区与格式化..... 8	1.5.3 在Windows 7上安装Windows XP... 21
1.2.3 选择合适的安装方式..... 9	1.5.4 修复系统启动菜单..... 24
1.3 全新安装Windows 7..... 10	1.6 实用技巧..... 25
1.3.1 开始安装Windows 7..... 11	1.6.1 解决复制文件时出现的问题消息..... 25
1.3.2 完成安装前的基本设置..... 13	1.6.2 安装过程中停止响应,显示器蓝屏
1.3.3 激活Windows 7..... 15	或黑屏..... 25
1.4 从Windows Vista升级安装	1.6.3 安装过程中突然断电..... 26
Windows 7..... 16	1.6.4 无法选择或格式化硬盘分区..... 26
1.4.1 升级前的准备工作..... 17	1.6.5 解决安装Windows 7时系统死机的
1.4.2 了解对应的升级版本..... 17	问题..... 27
1.4.3 检查程序与硬件兼容性..... 17	本章小结..... 27

Chapter 2 掌握Windows 7入门操作.....28

2.1 启动与退出Windows 7..... 29	2.2.4 删除不需要的桌面图标..... 36
2.1.1 启动Windows 7..... 29	2.2.5 隐藏桌面图标..... 36
2.1.2 认识Windows 7桌面..... 30	2.3 “开始”菜单的基本操作..... 37
2.1.3 退出Windows 7..... 30	2.3.1 认识Windows 7的“开始”菜单..... 37
2.2 使用桌面图标..... 32	2.3.2 通过“开始”菜单启动程序..... 37
2.2.1 显示系统图标..... 32	2.3.3 使用搜索框..... 38
2.2.2 添加程序快捷方式..... 33	2.3.4 设置“开始”菜单..... 38
2.2.3 调整与排列桌面图标..... 34	2.4 使用Windows 7的任务栏..... 42

2.4.1	Windows 7任务栏的组成及功能	42	2.6.1	认识Windows 7中的菜单	54
	2.4.2 设置与使用任务栏按钮	42	2.6.2	了解Windows 7对话框结构	56
	2.4.3 调整语言栏	45	2.7 实用技巧	57	
	2.4.4 自定义通知区域	45		2.7.1 “摇一摇”清理桌面窗口	57
	2.4.5 设置任务栏属性	46		2.7.2 如何开启或关闭Windows 7的 Aero Peek效果	57
2.5 Windows 7窗口操作	49			2.7.3 禁用Windows 7的智能窗口 排列功能	58
2.5.1	认识Windows 7的窗口布局	49		2.7.4 让Windows 7的窗口切换拥有 慢动作效果	58
	2.5.2 调整窗口大小	50	2.7.5	禁用Windows 7的搜索历史记录	59
	2.5.3 排列窗口	51	本章小结	59	
	2.5.4 切换窗口	52			
	2.5.5 关闭窗口	53			
2.6 认识菜单与对话框	54				

Chapter 3 Windows 7个性化设置 60

3.1 打造个性化的Windows 7		3.3.4 安装系统字体	75
桌面	61	3.4 调整系统日期和时间	76
 3.1.1 设置屏幕分辨率和刷新率	61	 3.4.1 设定日期和时间	76
 3.1.2 更改桌面主题	62	 3.4.2 显示附加时钟	77
 3.1.3 更改桌面背景	63	3.5 Windows 7电源管理	78
 3.1.4 自定义颜色和外观	65	 3.5.1 选择电源方案	78
 3.1.5 自定义桌面图标	65	 3.5.2 打造适合自己的电源方案	79
 3.1.6 自定义屏幕保护程序	66	 3.5.3 笔记本电脑电源设置	80
 3.1.7 自定义系统声音	67	3.6 实用技巧	81
 3.1.8 保存自己的桌面主题	67	 3.6.1 去掉桌面图标上的文字	81
3.2 让鼠标和键盘更好用	68	 3.6.2 如何让鼠标支持唤醒功能	82
 3.2.1 设置鼠标	69	 3.6.3 如何隐藏或透明显示语言栏	83
 3.2.2 设置键盘	70	 3.6.4 将回收站图标锁定到任务栏	83
3.3 输入法及字体个性化设置	71	 3.6.5 将“显示桌面”图标放到快速启动栏	85
 3.3.1 输入法的切换设置	71	本章小结	86
 3.3.2 添加与删除输入法	72		
3.3.3 设置默认输入法	75		

Chapter 4 认识Windows 7文件、文件夹与库 87

4.1 认识文件与文件夹	88	4.1.2 认识文件夹	90
4.1.1 认识文件	88	 4.1.3 认识“库”	91

4.2 查看文件与文件夹..... 91

- 4.2.1 查看磁盘分区 91
- 4.2.2 浏览文件与文件夹 92
- 4.2.3 调整查看方式 93

4.3 管理文件与文件夹..... 95

- 4.3.1 选取文件与文件夹 95
- 4.3.2 新建文件夹 97
- 4.3.3 重命名文件与文件夹 98
- 4.3.4 复制文件与文件夹 98
- 4.3.5 移动文件与文件夹 99
- 4.3.6 删除文件与文件夹 100

4.4 搜索文件与文件夹 101

- 4.4.1 快速搜索文件与文件夹 101
- 4.4.2 组合筛选文件与文件夹 102

4.5 文件与文件夹属性..... 103

- 4.5.1 查看文件与文件夹信息 103
- 4.5.2 显示文件扩展名 104
- 4.5.3 隐藏文件与文件夹 104

4.6 压缩与解压缩文件 106

- 4.6.1 压缩文件与文件夹 106
- 4.6.2 解压缩文件与文件夹 106

4.7 实用技巧 107

- 4.7.1 不将删除文件放入回收站 107
- 4.7.2 不让搜索引擎搜索某个文件或文件夹 107
- 4.7.3 启用Windows 7资源管理器的菜单栏 108
- 4.7.4 提高Windows 7资源管理器处理文件的速度 108
- 4.7.5 显示文件的完整名称 109

本章小结..... 110**Chapter 5 玩转Windows 7实用附件小程序 111****5.1 使用截图工具 112**

- 5.1.1 启动截图工具 112
- 5.1.2 任意格式截图 112
- 5.1.3 截取矩形区域 113
- 5.1.4 截取窗口 114
- 5.1.5 截取全屏幕 114

5.2 使用记事本 115

- 5.2.1 在记事本中编排文本 115
- 5.2.2 保存文本文档 116

5.3 使用写字板 116

- 5.3.1 认识全新的写字板 116
- 5.3.2 写字板基本操作 117
- 5.3.3 编辑写字板文档 119
- 5.3.4 编排文档格式 121
- 5.3.5 插入图片 122
- 5.3.6 打印文档 123

5.4 使用画图工具 124

- 5.4.1 绘制简单图形 124
- 5.4.2 简单处理图片 125
- 5.4.3 保存图片 127

5.5 使用计算器 128

- 5.5.1 使用标准计算器 128
- 5.5.2 使用更多的计算器功能 129

5.6 使用其他辅助工具..... 130

- 5.6.1 便笺 130
- 5.6.2 数学输入面板 130
- 5.6.3 放大镜 131

5.7 使用桌面小工具 132

- 5.7.1 显示小工具 132
- 5.7.2 设置小工具属性 133
- 5.7.3 卸载小工具 134

5.8 实用技巧..... 134

- 5.8.1 在记事本中创建页眉和页脚 134
- 5.8.2 解决截图工具自身遮挡的问题 135
- 5.8.3 更改Windows 7的截图格式 136
- 5.8.4 使用画图工具调整图片的大小 136
- 5.8.5 联机获取更多小工具 137

本章小结..... 137

Chapter 6 管理Windows 7系统软硬件.....138

6.1 添加新硬件..... 139

6.1.1 添加即插即用硬件 139

 6.1.2 添加非即插即用硬件 139

6.2 管理硬件设备141

6.2.1 初识设备管理器141

6.2.2 认识驱动程序 142

 6.2.3 更新驱动程序 143

 6.2.4 扫描硬件和安装过时设备 144

 6.2.5 禁用/卸载硬件设备 145

 6.2.6 检查Windows Update提供的
驱动程序 145

6.3 软件的安装或卸载 146

 6.3.1 安装常用程序 146

 6.3.2 安装系统组件 148

 6.3.3 修复损坏的程序 149

 6.3.4 卸载软件 149

6.4 默认访问与自动播放 150

 6.4.1 设置默认程序 150

 6.4.2 管理文件或协议与应用程序的
关联 151

 6.4.3 管理功能近似程序的访问 152

 6.4.4 管理设备自动播放功能 153

6.5 实用技巧..... 154

6.5.1 设置屏幕显示文本大小 154

 6.5.2 修改错乱的盘符 155

 6.5.3 修复安装引擎不支持接口的故障 156

本章小结 156

Chapter 7 用Windows 7畅游互联网.....157

7.1 连接Internet 158

7.1.1 了解Internet 158

7.1.2 上网的几种方式 158

7.1.3 ADSL硬件连接 160

 7.1.4 建立拨号连接 160

7.2 使用Internet Explorer浏览器 浏览网页 162

7.2.1 认识Internet Explorer浏览器 162

 7.2.2 使用网址打开站点 163

7.2.3 浏览网页的方法 163

 7.2.4 多选项卡浏览 164

7.3 收藏网页 165

 7.3.1 将网页添加到收藏夹 166

 7.3.2 整理收藏夹 166

 7.3.3 导入和导出收藏夹 167

7.4 搜索网页信息 169

 7.4.1 搜索文字资料 169

 7.4.2 搜索图片信息 169

 7.4.3 搜索新闻 170

7.5 保存网络资源 170

 7.5.1 保存整个网页 171

7.5.2 保存网页中的文本 171

 7.5.3 保存网页中的图片 172

7.6 下载网络资源 172

 7.6.1 用Internet Explorer浏览器下载 172

 7.6.2 使用迅雷下载 173

7.7 设置Internet Explorer 浏览器 174

 7.7.1 设置默认主页 174

 7.7.2 调整安全级别 175

 7.7.3 管理插件 176

 7.7.4 删除浏览历史 176

7.7.5 SmartScreen筛选	177	7.8.3 使用网页兼容模式	179
7.8 实用技巧	178	7.8.4 禁用浏览器的选项卡功能	179
7.8.1 设置多个主页	178	7.8.5 管理浏览器的临时文件	180
7.8.2 缩放网页页面	178	本章小结	181

Chapter 8 打造Windows 7局域网 182

8.1 网络管理基础	183	8.4.4 添加网络打印机	193
8.1.1 局域网基础知识	183	8.5 使用家庭组	194
8.1.2 网络和共享中心	184	8.5.1 什么是家庭组	195
8.1.3 查看网络映射	185	8.5.2 创建家庭组	195
8.2 配置局域网	185	8.5.3 加入家庭组	196
8.2.1 通过路由器共享网络	185	8.5.4 通过家庭组访问共享资源	197
8.2.2 设置IP地址	186	8.5.5 查看、更改家庭组设置和密码	197
8.2.3 更改计算机标识与工作组	187	8.6 实用技巧	199
8.3 建立无线网络	188	8.6.1 自定义网络类型	199
8.3.1 连接无线网络	189	8.6.2 设置网络访问的用户名和密码	200
8.3.2 建立和配置点对点无线网络	189	8.6.3 密码为空时无法访问计算机	201
8.4 共享网络资源	190	8.6.4 快速分配新的IP地址	202
8.4.1 启用网络发现功能	190	8.6.5 解决Windows 7网络连接受限的问题	202
8.4.2 共享文件夹	191	本章小结	203
8.4.3 共享打印机	192		

Chapter 9 管理Windows 7用户账户 204

9.1 用户账户管理	205	9.2.5 启用或禁用来宾账户	209
9.1.1 用户账户的用途	205	9.2.6 删除用户账户	210
9.1.2 用户账户类型	205	9.3 用户账户安全设置	211
9.1.3 用户账户切换	205	9.3.1 设置账户密码	211
9.2 用户账户配置	206	9.3.2 更改账户密码	211
9.2.1 创建用户账户	206	9.3.3 删除账户密码	212
9.2.2 更改账户类型	207	9.4 用户账户高级设置	212
9.2.3 更改账户名称	208	9.4.1 启动“本地用户和组”管理单元	212
9.2.4 更改账户图标	209	9.4.2 将账户添加到用户组	213

9.4.3 从用户组中移除账户	214	9.7 实用技巧	219
9.5 家长控制功能设置	215	9.7.1 使用密码重设功能	219
9.5.1 启用家长控制功能	215	9.7.2 用“本地用户和组”管理单元启用或禁用账户	221
9.5.2 控制用户使用电脑的时间	216	9.7.3 锁定当前桌面	222
9.5.3 限制用户运行的程序	216	9.7.4 跳过账户密码自动登录桌面	223
9.6 用户账户控制功能	217	9.7.5 限制用户运行游戏	224
9.6.1 认识用户账户控制功能	217	本章小结	224
9.6.2 关闭用户账户控制功能	218		

Chapter 10 畅享Windows 7娱乐功能

10.1 Windows Media Player 12	226	10.3.5 用Windows Media Center播放网络电视	237
10.1.1 认识Windows Media Player 12	226	10.4 Windows 7游戏	238
10.1.2 播放媒体文件	226	10.4.1 认识Windows 7自带游戏	239
10.1.3 使用媒体库	228	10.4.2 启动并开始游戏	239
10.2 Windows DVD Maker	232	10.4.3 设置“游戏”文件夹	239
10.2.1 制作幻灯放映菜单	232	10.5 实用技巧	240
10.2.2 制作DVD的参数设置	233	10.5.1 将修改的媒体信息应用到实际文件	240
10.3 Windows Media Center	234	10.5.2 将媒体库中的文件同步到便携设备	241
10.3.1 启动Windows Media Center	234	10.5.3 查找文件的存储位置	242
10.3.2 用Windows Media Center播放音乐	234	10.5.4 创建自动播放列表	243
10.3.3 用Windows Media Center查看图片	236	10.5.5 设置Windows Media Center	243
10.3.4 用Windows Media Center播放电影	237	本章小结	244

Chapter 11 神通广大的Windows Live服务

11.1 认识Windows Live	246	11.2.3 开始聊天	250
11.1.1 Windows Live简介	246	11.3 使用Windows Live邮件客户端	251
11.1.2 下载并安装Windows Live	246	11.3.1 设置邮件客户端	251
11.2 使用Windows Live Messenger	249	11.3.2 撰写并发送电子邮件	254
11.2.1 登录Windows Live Messenger	249	11.3.3 接收、阅读与回复电子邮件	254
11.2.2 添加联系人	250	11.3.4 设置邮件优先级	255

11.4 使用Windows Live照片库... 255

- 11.4.1 认识Windows Live照片库..... 255
- 11.4.2 向照片库中添加图片..... 256
- 11.4.3 浏览图片..... 258
- 11.4.4 使用标签和分级管理图片..... 260
- 11.4.5 进行简单的照片处理..... 263

11.5 实用技巧..... 266

- 11.5.1 设置邮件接收时间..... 266
- 11.5.2 使用信纸..... 267
- 11.5.3 防范垃圾邮件..... 267
- 11.5.4 利用照片库上传图片..... 269
- 11.5.5 搜索Windows Live Messenger
联系人..... 271

本章小结..... 272**Chapter 12 让Windows 7系统快马加鞭..... 273****12.1 使用任务管理器..... 274**

- 12.1.1 认识任务管理器..... 274
- 12.1.2 结束没有响应的程序..... 276

12.2 磁盘清理与维护..... 277

- 12.2.1 清理磁盘..... 277
- 12.2.2 磁盘错误检查..... 278
- 12.2.3 磁盘碎片整理..... 279
- 12.2.4 格式化磁盘..... 280

12.3 系统性能的优化..... 281

- 12.3.1 自定义Windows开机加载程序..... 281
- 12.3.2 关闭“轻松访问中心”的程序..... 282
- 12.3.3 共享双系统资源..... 283
- 12.3.4 运用“性能信息和工具”提高
计算机性能..... 283
- 12.3.5 优化系统服务..... 285
- 12.3.6 优化键盘和鼠标..... 285
- 12.3.7 优化硬盘..... 286

- 12.3.8 优化组策略..... 288

- 12.3.9 优化显示效果..... 291

12.4 使用资源监视器..... 292

- 12.4.1 启用资源监视器..... 292
- 12.4.2 查看CPU使用情况..... 294
- 12.4.3 查看内存使用情况..... 294
- 12.4.4 查看磁盘使用情况..... 294
- 12.4.5 查看网络使用情况..... 295

12.5 实用技巧..... 295

- 12.5.1 设置虚拟内存..... 295
- 12.5.2 利用移动存储设备作为缓存空间..... 296
- 12.5.3 防止资源管理器的CPU
占用率过高..... 297
- 12.5.4 取消透明效果..... 298
- 12.5.5 将系统设置为最佳性能..... 298

本章小结..... 299**Chapter 13 让Windows 7系统固若金汤..... 300****13.1 使用Windows 7操作中心... 301**

- 13.1.1 操作中心简介..... 301
- 13.1.2 操作中心消息提示方式..... 301
- 13.1.3 管理操作中心提示消息..... 303

13.2 使用Windows 7防火墙..... 303

- 13.2.1 启用或关闭防火墙..... 304
- 13.2.2 管理计算机的网络连接..... 304

- 13.2.3 设置高级安全防火墙..... 307
- 13.2.4 配置防火墙出站规则..... 308

13.3 使用Windows Defender... 310

- 13.3.1 什么是间谍软件..... 310
- 13.3.2 间谍软件的实时防范..... 310
- 13.3.3 手动扫描间谍程序..... 310
- 13.3.4 自定义间谍软件防范设置..... 312

13.4 Windows的更新 313

- 13.4.1 执行自动更新 313
- 13.4.2 管理自动更新 314

13.5 实用技巧 315

- 13.5.1 对系统进行加密 315

- 13.5.2 禁用系统自带的反间谍功能 316
- 13.5.3 导入和导出防火墙策略 317
- 13.5.4 验证Windows Defender的工作状态 318
- 13.5.5 打开硬盘的系统保护功能 318

本章小结 319**Chapter 14 让Windows 7系统有备无患 320****14.1 文件备份与还原 321**

- 14.1.1 备份个人文件 321
- 14.1.2 还原个人文件 323

14.2 制作磁盘映像 324

- 14.2.1 创建系统映像 324
- 14.2.2 用映像文件恢复磁盘 326

14.3 Windows 7的系统还原 326

- 14.3.1 创建系统还原点 327
- 14.3.2 还原系统 328

14.4 Windows 7的轻松传送功能 329

- 14.4.1 创建旧计算机设置 329
- 14.4.2 传送计算机设置 331

14.5 实用技巧 332

- 14.5.1 调节Windows 7系统还原空间大小 332
- 14.5.2 关闭Windows 7“设置备份”的提示 333
- 14.5.3 备份Windows 7注册表 333
- 14.5.4 从Windows 7还原点提取文件 334
- 14.5.5 使用高级恢复功能 335

本章小结 336**Chapter 15 Windows 7系统虚拟化全接触 337****15.1 Windows 7远程桌面连接 338**

- 15.1.1 初识远程桌面 338
- 15.1.2 启动远程协助和远程桌面 339
- 15.1.3 为远程桌面连接添加用户 339
- 15.1.4 创建远程桌面连接 341
- 15.1.5 保存远程桌面设置 341
- 15.1.6 为远程桌面配置防火墙 342
- 15.1.7 制作求助文件 343

15.2 使用Windows XP Mode 344

- 15.2.1 Windows XP Mode的意义 344
- 15.2.2 运行Windows Virtual PC的系统需求 345
- 15.2.3 获取和安装Windows XP Mode组件 346
- 15.2.4 配置Windows XP环境 348
- 15.2.5 让Windows XP与Windows 7窗口共存 349

15.3 利用VHD虚拟磁盘文件启动系统 350

- 15.3.1 什么是虚拟磁盘文件 351
- 15.3.2 创建一个全新的VHD启动文件 351
- 15.3.3 将VHD文件添加到Windows 7启动项 354

15.4 实用技巧 355

- 15.4.1 播放远程计算机中的音乐 355
- 15.4.2 使远程协助邀请保持长时间打开状态 356
- 15.4.3 为何最小化远程桌面连接对话框时屏幕变白 356
- 15.4.4 使用一个已有的VHD文件 357
- 15.4.5 远程使用即插即用设备 358

本章小结 358

Chapter

1

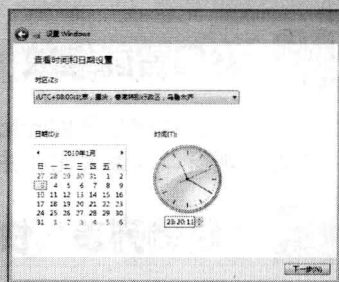
学前必读



要想体验 Windows 7, 首先要在电脑上安装 Windows 7 操作系统。对于初学者而言, 安装操作系统是一件具有挑战性的工作, 但又是必须掌握的技能。本章就来介绍 Windows 7 的新特性、版本、安装前的准备工作、详细的安装过程及系统激活的方法等内容。

安装 Windows 7 操作系统

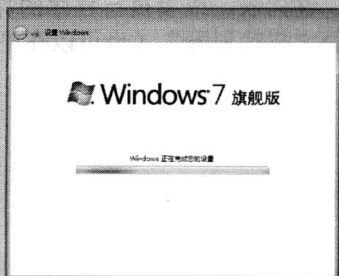
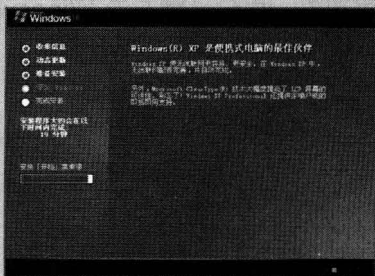
实例效果展示



重点与难点



- ◆ Windows 7 的基础知识
- ◆ 安装 Windows 7 前的准备工作
- ◆ 全新安装 Windows 7 的操作方法
- ◆ 升级安装 Windows 7 的操作方法
- ◆ 安装 Windows XP 和 Windows 7 双操作系统的方法



1.1 认识全新的Windows 7

Windows 7是微软公司推出的新一代操作系统，供个人电脑（包括家庭和商业环境）、笔记本电脑、平板电脑等使用。Windows 7使人们日常的电脑操作更加简单和快捷，为人们提供了高效易用的工作环境和娱乐环境。

1.1.1 了解Windows 7新特性

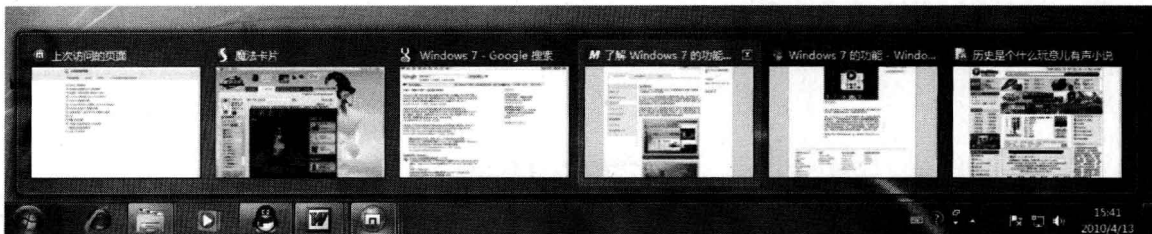
微软公司根据用户对以往版本操作系统的反馈，不断在Windows 7中做出改进，并在系统硬件需求和性能方面进行了全面优化。下面就来介绍Windows 7的部分改进功能与新增功能。

1 超级任务栏

进入Windows 7系统后，最引人注目的就是桌面下方极具玻璃质感的任务栏了。默认情况下，超级任务栏采用大图标模式，以便用户在窗口之间进行切换与查看。

在Windows 7中，用户只需单击和拖曳操作即可自由设置任务栏图标的位置，还可以将常用程序“锁定”到任务栏的任意位置，以便访问。

Windows 7任务栏还增加了新的窗口预览方法。用鼠标指向任务栏图标，即可查看已打开文件或程序的缩略图预览。将鼠标移到缩略图上，即可进行全屏预览。用户甚至还可以直接从缩略图预览中关闭窗口，如下图所示。



2 窗口智能缩放

窗口智能缩放是Windows 7中一个非常有趣的功能。用户只需将窗口拖动到屏幕边缘即可快速实现窗口的最大化、并排显示等操作，具体操作方法将在本书的Chapter 2中详细讲解。

3 “跳转列表”快速访问

“跳转列表”是Windows 7中的新增功能。通过它，用户能够快速查看程序最近打开的文件列表，或者执行程序的特定功能。用户只需右击Windows 7任务栏上的程序图标即可打开“跳转列表”（也可以在“开始”菜单中找到“跳转列表”）。