

配套光盘支持家用DVD机!
看着电视学电脑, 轻轻松松变高手!

轻松学

双色版

轻松学

系统安装与重装

七心轩文化 编著



图书附带DVD光盘包含数小时配套多媒体视频教程,
还倾情赠送



200多部
视频教程
超过50小时
覆盖方方面面!
需网络下载

海量资讯
速查电子手册
故障排除、应用
技巧不求人!

金山打字通
打字练习软件
轻轻松松练习拼音
与五笔打字!

万能五笔
输入法
汉字输入轻松
搞定!



读者服务热线
400-650-6806



读者服务邮箱
jsj@phei.com.cn



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
http://www.phei.com.cn

双色版

轻松学 系统安装与重装

本系列丛书主要针对希望全面学习电脑应用或某项专用技能的学生、公司职员、公务员、家庭用户以及中老年朋友，可以帮助读者真正快速、轻松地掌握电脑各方面应用与相关操作。



本丛书具有以下突出特点：

- ★从零学起，轻松上手
- ★内容实用，实例丰富
- ★讲解细致，步骤清晰
- ★版式精美，赏心悦目
- ★光盘强大，轻松易学



责任编辑：牛 勇
封面设计：侯士卿



本书贴有激光防伪标志，凡没有防伪标志者，属盗版图书。

上架建议：计算机/操作系统

ISBN 978-7-121-13076-2



9 787121 130762 >

定价：32.00元(含DVD光盘1张)

轻松学

双色版

轻松学

系统安装与重装

七心轩文化 编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京•BEIJING

内 容 简 介

这是一本帮助您轻松掌握操作系统安装与重装的图书，书中从系统安装基础知识和具体操作出发，**详细讲解了常用操作系统和多系统安装的操作方法**。主要内容包括：安装操作系统的准备工作、硬盘分区与格式化、安装Windows XP、安装Windows 7、安装与管理多操作系统、安装与管理驱动程序、建立网络连接、安装与卸载工具软件、系统设置与更新、系统安全与病毒防御、系统优化与日常维护、备份与还原数据、卸载并重装操作系统等。

本书语言通俗易懂、内容丰富、结构清晰、操作性强，并附带一张精彩生动、内容充实的DVD光盘，不仅包含大量互动教学视频，还赠送海量实用资源。更令人兴奋的是，**本系列光盘支持家用DVD机**，可以在电视机上播放教学视频！

本书可作为安装与重装操作系统的自学工具书，也可作为大中专院校和各类电脑培训班的参考用书。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

轻松学系统安装与重装：双色版 / 七心轩文化编著. — 北京：电子工业出版社，2011.5
（轻松学）

ISBN 978-7-121-13076-2

I. ①轻… II. ①七… III. ①操作系统（软件）—基本知识 IV. ①TP316

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第038795号

责任编辑：牛 勇

文字编辑：王 静

印 刷：北京天宇星印刷厂

装 订：三河市鹏成印业有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：720×1000 1/16

印张：15

字数：317千字

印 次：2011年5月第1次印刷

定 价：32.00元（含DVD光盘1张）

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

Preface

前言

学电脑有用吗？

毋庸置疑，非常有用！目前，人们的生活、工作已经几乎离不开电脑了。随着科技的不断发展，今后我们将会更加依赖电脑。

学电脑难吗？

不用担心，一点也不难！《轻松学》系列图书就是专为迫切地想掌握电脑应用的你量身打造的。选择本系列图书，你已经迈入了成功之门。

1. 丛书书目

本系列图书主要针对希望全面学习电脑应用或某项专业技能的学生、公司职员、公务员、家庭用户以及中老年朋友，主要包括以下书目。

书名	读者对象
轻松学电脑（双色版）	适合刚接触电脑、需要从零开始学起的读者
轻松学电脑与上网（中老年双色版）	
轻松学上网（双色版）	
轻松学电脑办公（双色版）	
轻松学五笔打字（双色版）	
轻松学家庭电脑应用（双色版）	适合对电脑硬件及系统维护感兴趣的读者
轻松学电脑组装与故障排除（双色版）	
轻松学系统安装与重装（双色版）	
轻松学Photoshop数码照片处理（全彩版）	适合要学习图像处理与制图的读者
轻松学AutoCAD 2011绘图（双色版）	

2. 丛书特点

本系列丛书可以帮助读者快速、轻松地掌握电脑应用与相关操作，丛书具有以下特点。

① 从零学起，轻松上手

本系列丛书系一线教学专家和资深设计人员联合编写，充分考虑了读者的需求和学习习



惯，从零开始讲起并简化理论学习，突出实例操作，让读者可以轻松上手。

④ 内容实用，答疑解惑

图书各章通过人物的对话引出即将学习的内容，为读者营造一个轻松的学习氛围；知识点讲解中穿插大量的经验技巧，帮助读者理解、记忆并灵活应用；图书各章还安排了“答疑解惑”栏目，集中解答读者在学习中可能遇到的疑难和问题。

④ 讲解细致，步骤清晰

本系列丛书在进行实例讲解时，采用图解的方式展示操作步骤，每个大步骤下配以操作图和小步骤进行图文并茂的描述，使读者学习时条理清晰、目标明确。在部分插图中还通过与步骤编号对应的标号进行操作标注，十分方便学习。

④ 光盘强大，轻松易学

本套丛书均附带一张精彩生动、内容充实的DVD光盘，不仅包含与每本书相对应的知识点的互动视频教学内容，还赠送了海量的电子书和其他图书的视频教学内容。**本系列光盘支持家用DVD机，可以在电视机上播放教学视频。**看着电视学电脑，轻轻松松成长为高手。

3. 答疑服务

如果您在阅读本书的过程中有什么问题或建议，欢迎通过以下方式与我们联系，我们会尽力为您排忧解难。

④ 读者热线：400-650-6806（无国内长话费，工作日9:00~11:30，13:00~17:00）

④ 电子邮件：jsj@phei.com.cn

4. 本书作者

本书的作者均已从事电脑办公、电脑教学及电脑维护等相关工作多年，拥有丰富的实践经验和教学经验，并已编写并出版过多本计算机相关书籍。本书由七心轩文化工作室编写，参与编写工作的有谢斌、张林、成秀莲、陈颖、黄波、汤天萍、唐锐、颜霜霜、罗亮、唐波、文湘屏、袁洪川、肖敏、刘霞、丁小冬等。由于作者水平有限，书中疏漏和不足之处在所难免，恳请广大读者和专家不吝赐教。

Contents

目录

第1章 安装系统前的准备

1.1 认识常用的操作系统 /12

1.1.1 Windows XP /12

1.1.2 Windows Vista /12

1.1.3 Windows 7 /13

1.1.4 Windows Server 2008 /13

1.1.5 Mac OS X 10.6 /14

1.2 操作系统的安装方式 /14

1.3 安装系统前的BIOS设置 /15

1.3.1 进入BIOS设置界面 /15

1.3.2 设置系统日期和时间 /17

1.3.3 设置系统启动顺序 /18

1.3.4 关闭病毒警告功能 /18

1.3.5 设置BIOS密码 /19

1.3.6 载入BIOS设置 /20

1.3.7 退出BIOS系统 /21

1.4 答疑解惑 /22

第2章 硬盘分区与格式化

2.1 认识硬盘分区与格式化 /24

2.1.1 硬盘的分区类型 /24

2.1.2 硬盘分区的格式 /25

2.1.3 关于硬盘分区的建议 /26

2.1.4 硬盘格式化 /27

2.2 在安装系统过程中的分区与格式化 /28

2.2.1 在安装Windows XP时分区与
格式化 /28

2.2.2 在安装Windows 7时分区与格式化 /30

2.3 使用PartitionMagic创建分区 /32

2.3.1 创建主分区 /32

2.3.2 创建扩展分区 /33

2.3.3 创建逻辑分区 /33

2.3.4 创建活动分区 /34

2.3.5 格式化硬盘分区 /35

2.3.6 执行挂起操作 /35

2.4 答疑解惑 /36



第3章 安装Windows XP

- 3.1 安装Windows XP的硬件要求 /38
- 3.2 全新安装Windows XP /38
 - 3.2.1 全新安装Windows XP的流程 /38
 - 3.2.2 全新安装Windows XP详解 /39
 - 3.2.3 首次启动和初始设置 /42
 - 3.2.4 激活Windows XP操作系统 /43
- 3.3 升级安装Windows XP /44
- 3.4 自动安装Windows XP /46
 - 3.4.1 提取Windows安装管理器 /46
 - 3.4.2 制作自动应答文件 /47
 - 3.4.3 制作全自动安装光盘 /52
- 3.5 答疑解惑 /56

第4章 安装Windows 7

- 4.1 Windows 7的版本介绍与硬件要求 /58
 - 4.1.1 Windows 7的版本介绍 /58
 - 4.1.2 安装Windows 7的硬件要求 /59
- 4.2 全新安装Windows 7 /59
 - 4.2.1 全新安装的流程 /59
 - 4.2.2 全新安装详解 /60
- 4.2.3 首次启动和初始设置 /62
- 4.3 升级安装Windows 7 /64
 - 4.3.1 升级安装前的准备 /64
 - 4.3.2 升级安装Windows 7详解 /65
- 4.4 答疑解惑 /67

第5章 安装Mac OS X

- 5.1 Mac OS X的版本与硬件要求 /69
 - 5.1.1 Mac OS X的版本 /69
 - 5.1.2 安装Mac OS X的硬件要求 /70
- 5.2 全新安装Mac OS X /70
 - 5.2.1 全新安装的流程 /71
 - 5.2.2 全新安装详解 /71
 - 5.2.3 首次启动和初始设置 /74
- 5.3 答疑解惑 /76

第6章 安装与管理多操作系统

- 6.1 安装多操作系统前的准备 /78
 - 6.1.1 多操作系统的共存原理 /78
 - 6.1.2 安装多操作系统要做哪些准备 /79
 - 6.1.3 安装多操作系统的硬盘规划 /79
- 6.2 安装与卸载多操作系统 /81
 - 6.2.1 在Windows XP基础上安装Windows 7 /81
 - 6.2.2 管理Windows 7的系统引导菜单 /82
 - 6.2.3 在Mac系统中安装Windows 系统 /83



- 6.2.4 在多操作系统中卸载Windows XP /85
- 6.2.5 在多操作系统中卸载Windows 7 /87
- 6.3 多操作系统间的资源共享 /89
- 6.3.1 共享系统资源 /89
- 6.3.2 共享应用程序资源 /95
- 6.4 答疑解惑 /96

第7章 安装与管理驱动程序

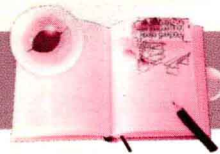
- 7.1 安装驱动前的准备 /99
 - 7.1.1 认识驱动程序 /99
 - 7.1.2 驱动程序的种类和版本 /99
 - 7.1.3 如何获取硬件驱动程序 /100
 - 7.1.4 安装驱动程序的顺序 /101
- 7.2 安装驱动程序 /102
 - 7.2.1 安装主板驱动程序 /102
 - 7.2.2 安装显卡驱动程序 /103
 - 7.2.3 安装声卡驱动程序 /104
- 7.3 管理驱动程序 /105
 - 7.3.1 禁用和启用驱动设备 /105
 - 7.3.2 升级驱动程序 /106
 - 7.3.3 备份驱动程序 /108
 - 7.3.4 还原驱动程序 /108
 - 7.3.5 卸载驱动程序 /109
- 7.4 答疑解惑 /110

第8章 建立网络连接

- 8.1 常见的上网方式 /113
- 8.2 ADSL拨号上网 /113
 - 8.2.1 安装前的准备 /113
 - 8.2.2 建立ADSL拨号超链接 /114
 - 8.2.3 拨号上网 /115
 - 8.2.4 断开网络连接 /116
- 8.3 无线上网 /116
 - 8.3.1 获取无线接入点 /117
 - 8.3.2 将电脑连入无线网络 /117
- 8.4 局域网共享上网 /118
 - 8.4.1 硬件设备连接 /119
 - 8.4.2 配置宽带路由器 /119
 - 8.4.3 设置单机IP地址 /121
 - 8.4.4 更改电脑的网络位置 /122
- 8.5 答疑解惑 /122

第9章 安装与卸载常用工具软件

- 9.1 安装前的准备 /125
 - 9.1.1 应该安装哪些应用软件 /125
 - 9.1.2 如何获取工具软件 /125
 - 9.1.3 工具软件的常规安装方法 /127



- 9.1.4 绿色软件的安装方法 /128
- 9.2 安装常用工具软件 /128
 - 9.2.1 安装Office 2010 /128
 - 9.2.2 安装WinRAR /130
 - 9.2.3 安装暴风影音 /131

- 9.3 卸载工具软件 /133
 - 9.3.1 通过“开始”菜单卸载 /133
 - 9.3.2 通过“控制面板”卸载 /134
 - 9.3.3 通过工具软件卸载 /135
- 9.4 答疑解惑 /136

第10章 系统设置与更新

- 10.1 Windows操作系统的常用设置 /139
 - 10.1.1 设置分辨率和刷新频率 /139
 - 10.1.2 显示系统图标 /140
 - 10.1.3 设置鼠标和键盘的属性 /140
 - 10.1.4 安装新字体 /142
 - 10.1.5 设置系统账户 /142
- 10.2 安装系统更新 /144
 - 10.2.1 什么是系统更新 /144
 - 10.2.2 更改操作系统的自动更新设置 /145
 - 10.2.3 通过“Windows Update”手动安装系统更新 /145
 - 10.2.4 使用工具软件安装系统更新 /147
- 10.3 答疑解惑 /148

第11章 系统安全与病毒防御

- 11.1 更改系统安全设置 /151
 - 11.1.1 禁用存在安全隐患的账户 /151
 - 11.1.2 为系统用户设置密码 /151
 - 11.1.3 关闭系统的默认共享 /152
 - 11.1.4 关闭多余服务 /154
 - 11.1.5 禁止他人远程修改注册表 /155
 - 11.1.6 启用户账户控制（UAC） /155
- 11.2 查杀电脑病毒 /156
 - 11.2.1 电脑病毒的主要危害 /157
 - 11.2.2 如何预防电脑病毒 /157
 - 11.2.3 如何判断电脑是否中毒 /157
 - 11.2.4 使用杀毒软件手动杀毒 /158
 - 11.2.5 让杀毒软件定时杀毒 /159
- 11.3 木马查杀与黑客防御 /160
 - 11.3.1 如何防范木马 /160
 - 11.3.2 使用金山卫士查杀流行木马 /161
 - 11.3.3 启用Windows防火墙防止黑客入侵 /162
 - 11.3.4 使用金山网盾保护系统 /163
- 11.4 答疑解惑 /163

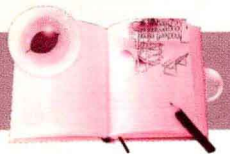


第12章 系统优化与日常维护

- 12.1 系统优化技巧 /166
 - 12.1.1 优化Windows启动加载项 /166
 - 12.1.2 关闭多余的视觉效果 /167
 - 12.1.3 自定义虚拟内存 /168
 - 12.1.4 关闭系统休眠功能 /170
 - 12.1.5 禁用不必要的系统服务 /170
 - 12.1.6 使用ReadyBoost内存加速系统 /171
 - 12.1.7 提高硬盘的读写性能 /172
 - 12.1.8 禁用系统还原功能 /174
 - 12.1.9 删除不需要的文件 /175
- 12.2 自动优化 /177
- 12.2.1 手动优化 /179
- 12.2.2 清理系统 /182
- 12.2.3 维护系统 /184
- 12.2.4 系统日常维护 /184
 - 12.2.1 良好的使用习惯 /185
 - 12.2.2 电脑硬件的日常维护 /186
 - 12.2.3 系统垃圾清理 /187
 - 12.2.4 磁盘碎片整理 /188
 - 12.2.5 检查并修复磁盘错误 /189
- 12.2 用Windows优化大师优化操作系统 /176
- 12.4 答疑解惑 /190

第13章 数据备份与还原

- 13.1 操作系统备份与还原 /192
 - 13.1.1 备份系统的最佳时机 /192
 - 13.1.2 创建系统还原点备份系统 /192
 - 13.1.3 使用系统还原点还原系统 /193
 - 13.1.4 使用Ghost备份操作系 /194
 - 13.1.5 使用Ghost还原操作系 /196
- 13.2 系统数据备份与还原 /198
 - 13.2.1 备份与还原系统字体 /198
 - 13.2.2 备份与还原注册表 /200
 - 13.2.3 备份与还原IE收藏夹 /202
- 13.3 个人数据备份与还原 /205
 - 13.3.1 备份与还原QQ聊天记录 /205
 - 13.3.2 备份与还原QQ自定义表情 /207
 - 13.3.3 备份与还原Foxmail账户 /209
 - 13.3.4 备份与还原Foxmail地址簿 /210
- 13.4 拯救灾难数据 /211
 - 13.4.1 恢复被误删除的数据 /212
 - 13.4.2 恢复被误格式化的数据 /213
 - 13.4.3 修复损坏的Office文档 /215
- 13.4 答疑解惑 /216



第14章 重装操作系统

14.1 重装系统前的准备 /219

14.1.1 何时需要重装操作系统 /219

14.1.2 重装系统前的准备 /219

14.1.3 重装操作系统的流程 /219

14.2 卸载操作系统 /220

14.2.1 卸载前的准备 /220

14.2.2 卸载单一的Windows操作系统 /220

14.2.3 在多操作系统中卸载Windows
XP /222

14.2.4 在多系统中卸载Windows 7 /224

14.3 使用PartitionMagic调整硬盘分区 /227

14.3.1 删除分区 /227

14.3.2 转换分区格式 /228

14.3.3 调整分区大小 /229

14.3.4 合并分区 /230

14.4 重新安装操作系统 /231

14.4.1 覆盖安装Windows XP /232

14.4.2 修复安装Windows XP /233

14.4.3 重装Windows 7 /234

14.4.4 重装Mac OS X /236

14.5 答疑解惑 /237

第1章

安装系统前的准备



本章要点

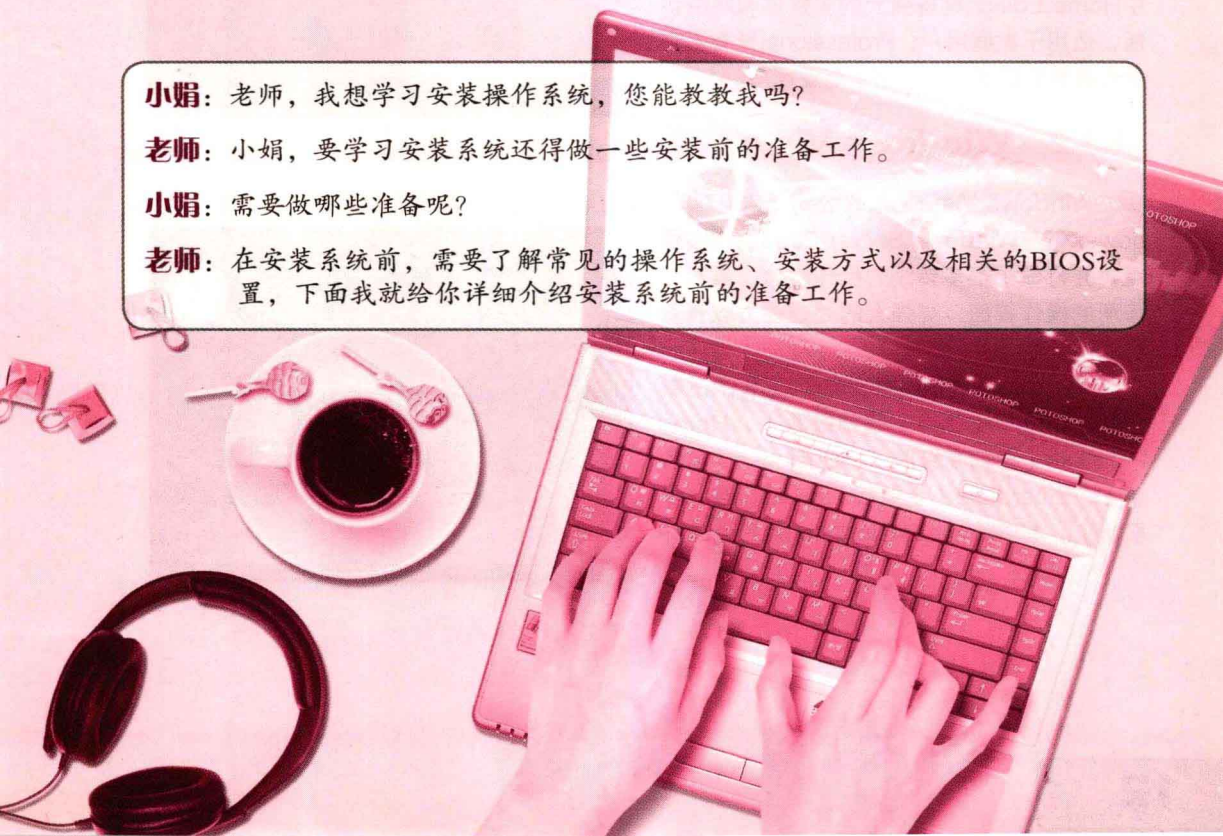
- ④ 认识常用的操作系统
- ④ 操作系统的安装方式
- ④ 安装系统前的BIOS设置

小娟: 老师,我想学习安装操作系统,您能教教我吗?

老师: 小娟,要学习安装系统还得做一些安装前的准备工作。

小娟: 需要做哪些准备呢?

老师: 在安装系统前,需要了解常见的操作系统、安装方式以及相关的BIOS设置,下面我就给你详细介绍安装系统前的准备工作。





1.1 认识常用的操作系统

操作系统（Operating System，简称OS）是控制与管理软硬件资源的系统程序，电脑的操作系统主要负责实现资源管理、程序控制和人机交互功能。如果电脑没有安装操作系统，则只能称为“裸机”，无法实现任何功能。

常用的操作系统主要有Windows XP、Windows Vista、Windows 7、Windows Server 2008以及苹果的Mac OS X 10.6系统等几种，本节将对这几款常见系统分别进行介绍。

1.1.1 Windows XP

Windows XP是微软公司于2001年发布的个人桌面操作系统，它对硬件要求较低，是目前主流的操作系统之一。它结合了之前多款Windows系列操作系统的优点，拥有漂亮的操作界面、强大的多媒体性能、高稳定性和高安全性。

Windows XP包括Home Edition（家用版）和Professional（专业版）两个版本，其中Home Edition具备强大的多媒体和网络功能，适用于家庭用户；Professional具有更高的可靠性和扩展性，适用于商业用户。



1.1.2 Windows Vista

Windows Vista是微软公司于2007年推出的新一代个人桌面操作系统，它继承了Windows XP与Windows Server 2003的众多优点，并打破了很多传统的操作概念，具有更华丽的操作界面、更强大的处理能力以及更高的安全性。

Windows Vista共分5个版本，主要包括Home Basic（家庭初级版）、Home Premium（家庭高级版）、Business（商务版）、Enterprise（企业版）和Ultimate（终极版）。其中Home Basic或Home Premium





适合普通用户使用，而Business 和Enterprise则较适合商业用户使用。

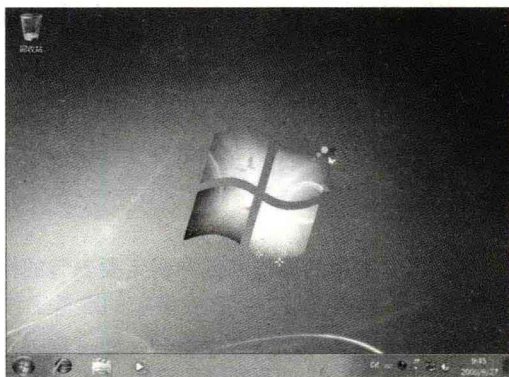


由于Windows Vista系统的性能不够完善，以至于其不仅占用空间大而且还存在很多软件不兼容的情况，随着Windows 7的面世，Windows Vista成为一个过渡产品。

1.1.3 Windows 7

Windows 7是微软公司于2009年推出的全新的操作系统，它具有占用内存小、对硬件要求低、兼容性好、启动速度快以及相比以往操作系统更具个性化的系统桌面等优点。

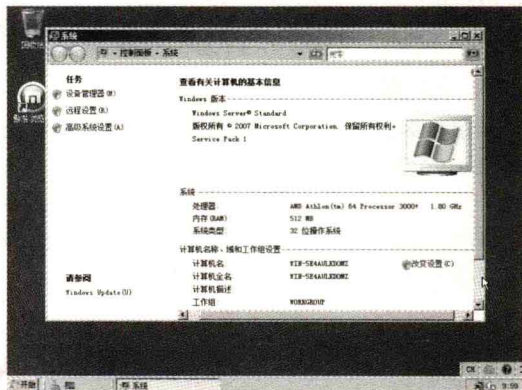
Windows 7还具有智能化的窗口缩放功能，它会根据情况自动更改窗口的大小，从而提高用户浏览或处理文档的效率。此外，Windows 7还为用户提供了无缝的多媒体体验，有了这一功能，用户可以使用其他个人电脑通过远程互联网访问家里电脑中的数字媒体中心，随心所欲地欣赏保存在家里电脑中的任何数字娱乐内容，从而避免了携带U盘带来的麻烦。



1.1.4 Windows Server 2008

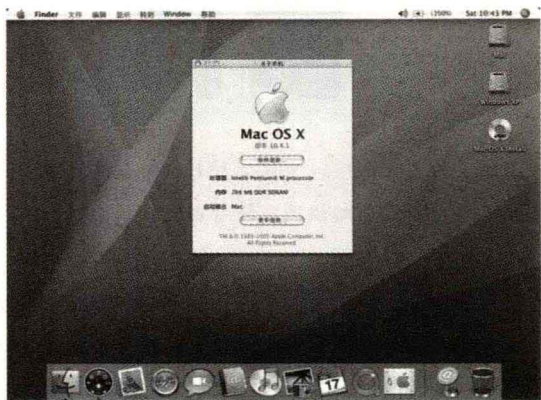
Windows Server 2008操作系统是微软公司继Windows Server 2003之后新推出的服务器操作系统。该操作系统对服务器和网络基础结构的控制能力很强，适合IT专业人员使用。

目前Windows Server 2008系统主要用于在虚拟化工作平台中支持应用程序以及保护网络，为企业网络或其他组织网络提供最高效的系统平台，同时也为开发Web应用程序与服务提供一个安全的管理平台。



1.1.5 Mac OS X 10.6

Mac OS X系统主要应用于苹果电脑，目前其最新版本是Mac OS X 10.6。Mac OS X是一个基于UNIX的核心的系统，它增强了系统的稳定性、性能以及响应能力。它能通过对称多处理技术充分发挥双处理器的优势，提供无与伦比的2D、3D和多媒体图形性能，以及广泛的字体支持和集成的PDA功能。Mac OS X通过Classic环境几乎可以支持Mac OS 9所有的应用程序，直观的Aqua用户界面使Macintosh的易用性又达到了一个全新的水平。此外，由于Mac的架构与个人电脑不同，所以很少受到病毒的袭击。



1.2 操作系统的安装方式

在认识了常用的操作系统并确定要安装的系统后，还需要根据实际情况选择合适的安装方式。不同的安装方式在安装前的准备工作可能会不同，安装所需要的时间也不一样。

操作系统的安装方式有很多种，通常情况下根据当前电脑的状态不同可分为全新安装、升级安装、覆盖安装、多系统安装等，本节将具体介绍几种常用的安装方式。

1. 全新安装

全新安装操作系统是指将硬盘格式化后，将操作系统安装到空白的硬盘上。全新安装主要分两种情况：一种是在从未安装过系统的硬盘上安装新的操作系统；另一种是在安装过操作系统的硬盘上，将硬盘格式化之后，再安装新的操作系统。

2. 升级安装

升级安装是指将磁盘中已经存在的操作系统从低版本升级到高版本，例如从Windows 2000 Server升级到Windows Server 2003、从Windows XP Professional 升级到Windows Vista Home Premium、从Windows Vista升级到Windows 7等。

这种安装方式只是将必要的系统文件进行升级，原操作系统中的系统设置和个人资料都会被完整地保留下来。