

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

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、优化、备份、还原、维护与故障排除流程，解说步骤详细、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

1 CD 多媒体光盘

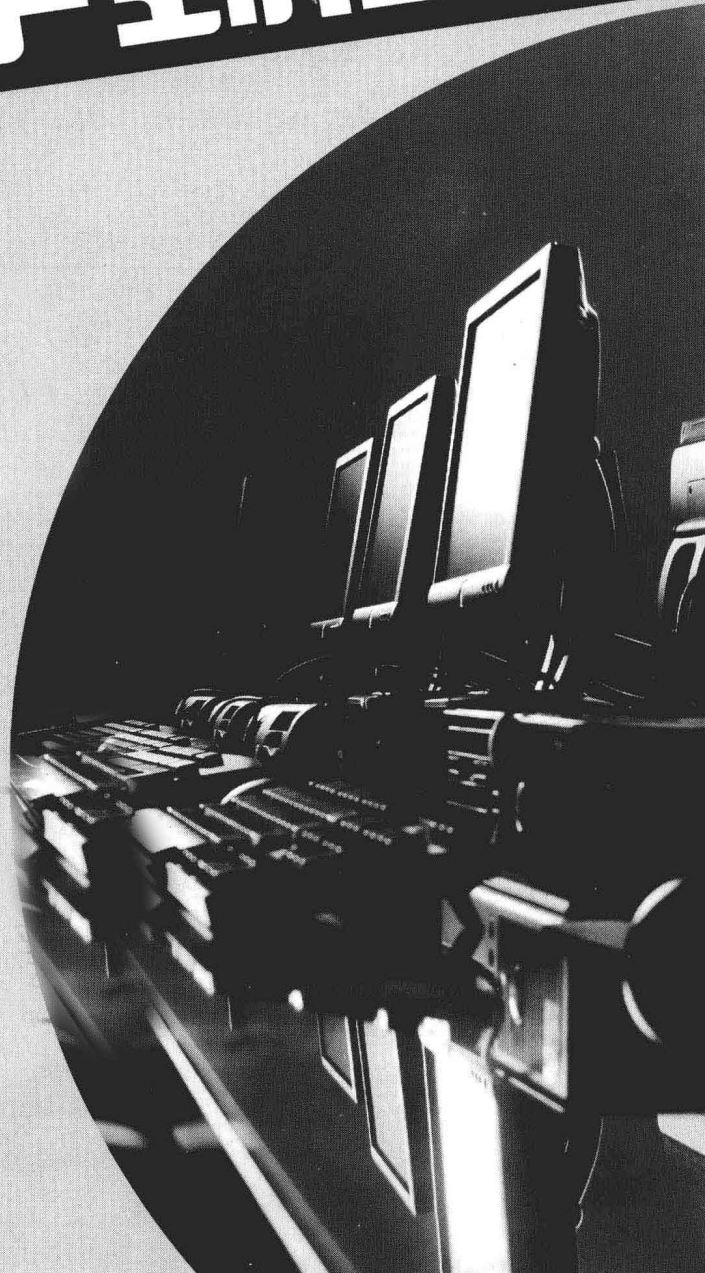
光盘中收录了教程中 **200** 个
操作实例的视频教学录像，
播放总时间长达 **410** 分钟



科学出版社

系统安装·重装 备份与还原 从新手到高手

杰创文化 编 著



科学出版社

内 容 简 介

本书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。

全书共分20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4~9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 XP的安装、Windows Vista的安装、Windows 7的安装以及各种常见的多系统组合安装等。第10章介绍了如何卸载多操作系统中的一个或多个系统。第11章介绍了虚拟机、虚拟光驱的安装与使用,以及如何为虚拟机安装操作系统。第12章介绍了驱动程序以及其他各种常用软件的安装,帮助用户建立一个个性化的系统使用环境。第13~14章介绍了系统及各种常用数据的备份与还原的相关知识。第15~18章介绍了系统的优化与维护、网络攻击与病毒的防范以及杀毒软件的应用。第19~20章介绍了常见系统故障的排除方法以及常用软件故障的排除方法。

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。光盘中收录了教程中200个操作实例的视频教学录像,播放总时间长达410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/杰创
文化编著. —北京:科学出版社,2010.7
ISBN 978-7-03-028203-3

I. ①系… II. ①杰… 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(2010)第127290号

责任编辑:杨倩 郑楠/责任校对:杨慧芳
责任印刷:新世纪书局 /封面设计:锋尚影艺

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

北京市鑫山源印刷有限公司

中国科学出版集团新世纪书局发行 各地新华书店经销

*

2010年9月第一版

开本:16开

2010年9月第一次印刷

印张:25.25

印数:1—4 000

字数:614 000

定价:52.00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200个操作
实例的视频教学录像，播放总时间长达410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1149360507@qq.com，或者加本
书服务专用QQ1149360507与我们取得联系。由于编者水平有限，疏漏之处在所难免，恳请广大读者批评指正。

编者

2010年6月



多媒体光盘使用说明

多媒体光盘内容

本教程配套的多媒体教学光盘内容包括200个视频教程，视频教程对应教程中各章节的内容，为各章节内容的操作步骤的配音视频演示录像，播放时间长达410分钟。读者可以先阅读图书再浏览光盘，也可以直接通过光盘进行学习。

光盘使用方法

1. 将本教程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。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。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）。

2. 单击光盘主界面上方的“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”的左侧有以章序号顺序排列的按钮，单击按钮，将在下方显示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。

注意

在多媒体视频教学目录中，如有个别标题的视频链接以红色文字显示，表示单击这个链接会通过浏览器对视频进行播放。

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；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，进入光盘的根目录，可以在文件夹中查找相应的视频文件。
- 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。

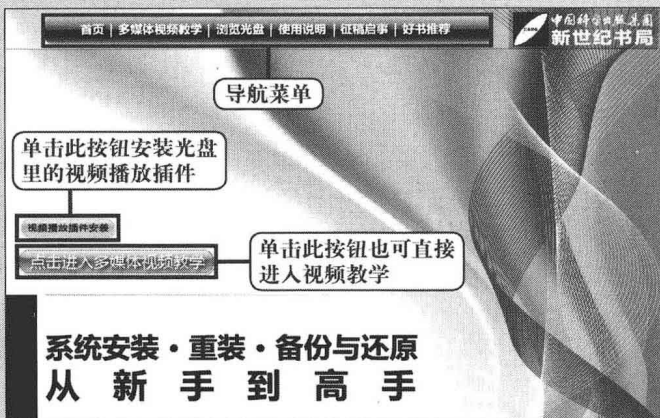


图1 光盘主界面

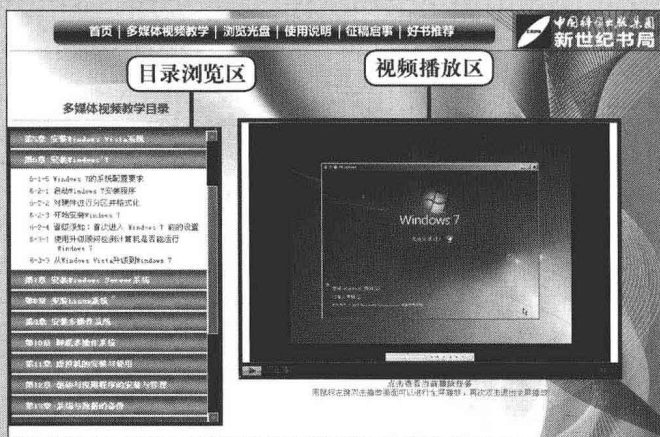


图2 播放视频教程

第1章 操作系统入门.....1

1.1 初识操作系统.....2

1.1.1 什么是操作系统.....2

● 视频文件：第1章\1-1-1 什么是操作系统.swf

1.1.2 操作系统的发展.....3

1.2 常见的操作系统.....4

1.2.1 Microsoft Windows系统.....4

1.2.2 UNIX系统.....5

1.2.3 Linux系统.....5

1.2.4 Mac OS系统.....6

1.3 操作系统常见专业术语.....8

1.3.1 启动顺序.....8

1.3.2 主引导扇区、MBR.....8

1.3.3 引导与引导文件.....8

1.3.4 boot loader、BCDEDIT.....9

1.3.5 镜像文件与虚拟光驱.....9

1.4 操作系统常见的安装方式.....10

1.4.1 全新安装.....10

1.4.2 升级安装.....10

1.5 过关练习.....11

第2章 BIOS的设置.....12

2.1 认识BIOS.....13

2.1.1 BIOS的含义.....13

2.1.2 BIOS的发展.....13

2.1.3 BIOS的作用.....13

● 视频文件：第2章\2-1-3 BIOS的作用.swf

2.1.4 BIOS与CMOS的区别.....14

2.2 BIOS常用设置.....15

2.2.1 进入BIOS的方法.....15

● 视频文件：第2章\2-2-1 进入BIOS的方法.swf

2.2.2 Award BIOS中各基本选项的功能.....15

● 视频文件：第2章\2-2-2 Award BIOS各基本选项的功能.swf

2.2.3 Phoenix BIOS中各基本选项的功能.....17

● 视频文件：第2章\2-2-3 Phoenix BIOS 各基本选项的功能.swf

2.2.4 设置从光驱启动计算机.....18

● 视频文件：第2章\2-2-4 设置从光驱启动计算机.swf

2.2.5 设置计算机的日期和时间.....20

● 视频文件：第2章\2-2-5 设置计算机的日期和时间.swf

2.2.6 载入默认设置.....21

● 视频文件：第2章\2-2-6 载入默认设置.swf

2.2.7 设置开机密码.....22

● 视频文件：第2章\2-2-7 设置开机密码.swf

2.3 常见BIOS报警声的含义.....26

2.3.1 Award BIOS报警声的含义.....26

● 视频文件：第2章\2-3-1 Award BIOS报警声的含义.swf

2.3.2 AMI BIOS报警声的含义.....26

● 视频文件：第2章\2-3-2 AMI BIOS报警声的含义.swf

2.3.3 Phoenix BIOS 报警声的含义.....27

● 视频文件：第2章\2-3-3 Phoenix BIOS 报警声的含义.swf

2.4 过关练习.....28

第3章 硬盘的分区与格式化.....29

3.1 硬盘分区与格式化的基础及注意事项.....30

3.1.1 磁盘的常见文件系统格式.....30

- 视频文件：第3章\3-1-1 磁盘的常见文件系统格式.swf

3.1.2 分区类型介绍.....30

- 视频文件：第3章\3-1-2 分区类型介绍.swf

3.1.3 硬盘的分区原则.....31

- 视频文件：第3章\3-1-3 硬盘的分区原则.swf

3.1.4 硬盘的格式化.....32

- 视频文件：第3章\3-1-4 硬盘的格式化.swf
- 视频文件：第3章\3-1-5 晋级须知：FAT32转换为NTFS.swf

3.2 使用 Windows XP 安装光盘进行分区与格式化.....33

3.2.1 使用 Windows XP 安装光盘创建分区与格式化.....33

- 视频文件：第3章\3-2-1 使用 Windows XP 安装光盘创建分区与格式化.swf

3.2.2 使用 Windows XP 安装光盘删除分区.....35

- 视频文件：第3章\3-2-2 使用 Windows XP 安装光盘删除分区.swf

3.3 使用 Windows 7 安装光盘进行分区与格式化.....37

3.3.1 使用 Windows 7 安装光盘新建分区与格式化.....37

- 视频文件：第3章\3-3-1 使用 Windows 7 安装光盘新建分区与格式化.swf

3.3.2 使用 Windows 7 安装光盘删除分区.....39

- 视频文件：第3章\3-3-2 使用 Windows 7 系统安装光盘删除分区.swf

3.4 使用 DM 快速分区与格式化.....40

3.4.1 使用DM快速分区.....40

- 视频文件：第3章\3-4-1 使用DM快速分区.swf

3.4.2 使用DM格式化分区.....42

- 视频文件：第3章\3-4-2 使用DM格式化分区.swf

3.5 使用 Windows 磁盘管理功能分区与格式化.....43

3.5.1 使用 Windows 磁盘管理功能删除分区.....43

- 视频文件：第3章\3-5-1 使用 Windows 磁盘管理功能删除分区.swf

3.5.2 使用 Windows 磁盘管理功能新建主分区.....44

- 视频文件：第3章\3-5-2 使用 Windows 磁盘管理功能新建主分区.swf

3.5.3 使用 Windows 磁盘管理功能新建扩展分区.....46

- 视频文件：第3章\3-5-3 使用 Windows 磁盘管理功能新建扩展分区.swf

3.5.4 使用 Windows 磁盘管理功能新建逻辑分区.....47

- 视频文件：第3章\3-5-4 使用 Windows 磁盘管理功能新建逻辑分区.swf
- 视频文件：第3章\3-5-5 晋级须知：使用 Windows 磁盘管理功能格式化分区.swf

3.6 使用 PartitionMagic 调整分区.....49

3.6.1 创建一个新分区.....49

- 视频文件：第3章\3-6-1 创建一个新分区.swf

3.6.2 调整分区容量.....51

- 视频文件：第3章\3-6-2 调整分区容量.swf

3.6.3 合并相邻分区.....53

- 视频文件：第3章\3-6-3 合并相邻分区.swf

3.6.4 无损转换分区.....54

- 视频文件：第3章\3-6-4 无损转换分区.swf

3.7 过关练习.....55

第4章 安装Windows XP系统57

4.1 Windows XP系统的基础知识58

4.1.1 Windows XP系统的版本 58

- 视频文件：第4章\4-1-1 Windows XP的版本.swf

4.1.2 Windows XP系统的退役 60

4.1.3 Windows XP系统的配置要求 60

- 视频文件：第4章\4-1-3 Windows XP的配置要求.swf

4.2 手动安装Windows XP系统61

4.2.1 设置BIOS为光盘启动 61

- 视频文件：第4章\4-2-1 设置BIOS为光盘启动.swf

4.2.2 选择系统安装分区 62

- 视频文件：第4章\4-2-2 选择系统安装分区.swf

4.2.3 设置安装参数 63

- 视频文件：第4章\4-2-3 设置安装参数.swf

4.2.4 设置系统信息 65

- 视频文件：第4章\4-2-4 设置系统信息.swf

4.3 自动安装Windows XP系统67

4.3.1 创建自动应答文件 67

- 视频文件：第4章\4-3-1 创建自动应答文件.swf

4.3.2 复制到安装文件夹 71

- 视频文件：第4章\4-3-2 复制到安装文件夹.swf

4.4 过关练习 72

第5章 安装Windows Vista系统73

5.1 Windows Vista系统的基础知识 74

5.1.1 Windows Vista系统的新功能 74

- 视频文件：第5章\5-1-1 Windows Vista的新功能.swf

5.1.2 Windows Vista系统的版本 76

5.1.3 Windows Vista系统的配置要求 80

- 视频文件：第5章\5-1-3 Windows Vista的配置要求.swf

5.2 全新安装Windows Vista系统80

5.2.1 启动Windows Vista安装程序 80

- 视频文件：第5章\5-2-1 启动Vista安装程序.swf

5.2.2 安装Windows Vista系统 81

- 视频文件：第5章\5-2-2 安装Vista系统.swf

5.2.3 设置Windows Vista系统的相关参数 83

- 视频文件：第5章\5-2-3 设置Vista系统的相关参数.swf

5.3 升级安装Windows Vista系统85

5.3.1 安装.NET Framework 2.0程序 85

- 视频文件：第5章\5-3-1 安装.NET Framework 2.swf

5.3.2 安装Windows Vista升级顾问 86

- 视频文件：第5章\5-3-2 安装Windows Vista升级顾问.swf

5.3.3 使用Windows Vista升级顾问 87

- 视频文件：第5章\5-3-3 使用Windows Vista升级顾问.swf

5.3.4 从Windows XP系统升级到Windows Vista系统 89

- 视频文件：第5章\5-3-4 从XP升级到Vista.swf
- 视频文件：第5章\5-3-5 晋级须知：如何知道自己的XP系统是否属于64位.swf

5.4 过关练习91

第6章 安装Windows 7系统.....92

6.1 安装Windows 7系统前的准备工作...93

- 6.1.1 Windows 7系统的改进以及新增功能...93
- 6.1.2 Windows 7系统的防盗版方式.....98
- 6.1.3 Windows 7系统的版本.....98
- 6.1.4 Windows 7系统的哪个版本适合自己...99
- 6.1.5 Windows 7系统的系统配置要求.....100

● 视频文件：第6章\6-1-5 Windows 7 的系统配置要求.swf

6.2 全新安装Windows 7系统.....101

- 6.2.1 启动Windows 7 安装程序.....101
- 6.2.2 对硬盘进行分区并格式化.....103

● 视频文件：第6章\6-2-1 启动Windows 7 安装程序.swf

● 视频文件：第6章\6-2-2 对硬件进行分区并格式化.swf

6.2.3 开始安装Windows 7系统.....104

● 视频文件：第6章\6-2-3 开始安装 Windows 7.swf

● 视频文件：第6章\6-2-4 晋级须知：首次进入 Windows 7 前的设置.swf

6.3 升级安装 Windows 7系统.....106

6.3.1 使用升级顾问检测计算机是否能运行 Windows 7系统.....107

● 视频文件：第6章\6-3-1 使用升级顾问检测计算机是否能运行Windows 7.swf

6.3.2 Windows Vista系统的升级路径.....108

6.3.3 从Windows Vista系统升级到 Windows 7系统.....109

● 视频文件：第6章\6-3-3 从Windows Vista 升级到Windows 7.swf

6.4 过关练习.....113

第7章 安装Windows Server系统.....114

7.1 Windows Server 2003系统的 基础知识.....115

- 7.1.1 Windows Server 2003系统的版本.....115
- 7.1.2 Windows Server 2003系统的 配置要求.....116

● 视频文件：第7章\7-1-1 Windows Server 2003 的版本.swf

● 视频文件：第7章\7-1-2 Windows Server 2003 的配置要求.swf

7.2 安装Windows Server 2003系统.....117

- 7.2.1 选择安装分区并格式化.....117
- 7.2.2 设置安装参数.....119

● 视频文件：第7章\7-2-1 选择安装分区并 格式化.swf

● 视频文件：第7章\7-2-2 设置安装参数.swf

7.3 Windows Server 2008系统的 基础知识.....121

7.3.1 Windows Server 2008系统的 新增功能.....121

● 视频文件：第7章\7-3-1 Windows Server 2008 的新增功能.swf

7.3.2 Windows Server 2008系统的 配置要求.....122

● 视频文件：第7章\7-3-2 Windows Server 2008 的配置要求.swf

7.4 安装Windows Server 2008系统.....123

7.4.1 启动安装程序.....123

● 视频文件：第7章\7-4-1 启动安装程序.swf

7.4.2 安装系统.....124

● 视频文件：第7章\7-4-2 安装系统.swf

7.5 过关练习.....127

第8章 安装Linux系统 128

8.1 Linux系统的基础知识 129

- 8.1.1 Linux系统的由来 129
- 8.1.2 Linux系统的应用 129
- 8.1.3 Linux系统的发行版 130

8.2 安装RedFlag Linux Desktop 7.0 系统 131

- 8.2.1 认识RedFlag Linux Desktop系统 131
- 8.2.2 进入RedFlag Linux Desktop 7.0的 Live CD环境 132
 - 视频文件：第8章\8-2-2 进入RedFlag Linux Desktop7.swf
- 8.2.3 开始安装RedFlag Linux Desktop 7.0 系统 132
 - 视频文件：第8章\8-2-3 安装RedFlag Linux Desktop7.swf

8.2.4 设置安装参数 134

- 视频文件：第8章\8-2-4 设置安装参数.swf

8.3 安装Ubuntu 9.04系统 136

- 8.3.1 认识Ubuntu系统 137
- 8.3.2 启动Ubuntu 9.04安装程序 137
 - 视频文件：第8章\8-3-2 启动Ubuntu 9.04.swf
- 8.3.3 开始安装Ubuntu 9.04系统 138
 - 视频文件：第8章\8-3-3 安装Ubuntu 9.04.swf
- 8.3.4 查看Ubuntu 9.04系统集成软件 140
 - 视频文件：第8章\8-3-4 查看Ubuntu 9.04.swf

8.4 过关练习 142

第9章 安装多操作系统 143

9.1 多操作系统安装的基础知识 144

- 9.1.1 为什么要安装多操作系统 144
- 9.1.2 多操作系统的基本流程及安装注意事项 144

9.2 安装Windows XP/Vista双系统 145

- 9.2.1 先装Windows XP系统后装Windows Vista 系统 146
 - 视频文件：第9章\9-2-1 先装Windows XP 后装Vista-1.swf
 - 视频文件：第9章\9-2-1 先装Windows XP 后装Vista-2.swf
- 9.2.2 先装Windows Vista系统后装Windows XP 系统 149
 - 视频文件：第9章\9-2-2 先装Vista后装 Windows XP.swf

9.3 安装Windows XP/7双系统 151

- 9.3.1 先装Windows XP系统后装Windows 7 系统 151
 - 视频文件：第9章\9-3-1 先装Windows XP 后装Windows 7.swf

9.3.2 先装Windows 7系统后装Windows XP 系统 153

9.4 安装Windows XP/Server 2008 双系统 153

- 9.4.1 先安装Windows XP系统后安装Windows Server 2008系统 154
 - 视频文件：第9章\9-4-1 先安装Windows XP 后安装Windows Server 2008.swf
- 9.4.2 先安装Windows Server 2008系统后安装 Windows XP系统 156

9.5 安装Windows XP/Linux双系统 156

- 9.5.1 预留磁盘空间 156
 - 视频文件：第9章\9-5-1 预留磁盘空间.swf
- 9.5.2 在Windows XP系统环境中安装Linux 系统 157
 - 视频文件：第9章\9-5-2 在Windows XP环境中 安装Linux.swf

9.6 安装多操作系统 160

9.6.1	安装Windows XP/Windows 7/Linux 多操作系统	160
9.6.2	安装Windows XP/Server 2008/ Linux	161

9.7.1	共享“我的文档”	161
	● 视频文件: 第9章\9-7-1 共享“我的文档”.swf	
9.7.2	网络共享	162
	● 视频文件: 第9章\9-7-2 网络共享.swf	

9.7	系统资源共享设置	161
-----	----------------	-----

9.8	过关练习	165
-----	------------	-----

第10章 卸载多操作系统 166

10.1	多操作系统卸载的基础知识	167
------	--------------------	-----

10.1.1	主引导记录不变	167
10.1.2	Windows XP系统的C盘启动 文件不变	167
10.1.3	多操作系统卸载的常用工具	167

10.2	卸载Windows XP/Vista系统	167
------	----------------------------	-----

10.2.1	卸载Windows XP/Vista双系统中的 Windows Vista系统	168
	● 视频文件: 第10章\10-2-1 卸载Windows XP/ Vista中的Vista-1.swf	
	● 视频文件: 第10章\10-2-1 卸载Windows XP/ Vista中的Vista-2.swf	
10.2.2	卸载Windows XP/Vista双系统中的 Windows XP系统	172
	● 视频文件: 第10章\10-2-2 卸载Windows XP/ Vista中的XP-1.swf	
	● 视频文件: 第10章\10-2-2 卸载Windows XP/ Vista中的XP-2.swf	

10.3	其他多操作系统的卸载	177
------	------------------	-----

10.3.1	卸载Windows XP/7 与Windows XP/ Server 2008	177
10.3.2	卸载Windows XP/Linux	178
	● 视频文件: 第10章\10-3-2 卸载Windows XP/ Linux-1.swf	
	● 视频文件: 第10章\10-3-2 卸载Windows XP/ Linux-2.swf	
10.3.3	卸载Windows XP/Windows 7/Linux等多 操作系统	179
	● 视频文件: 第10章\10-3-3 卸载Windows XP/7/ Linux等多操作系统.swf	

10.4	过关练习	181
------	------------	-----

第11章 虚拟机的安装与使用 182

11.1	虚拟光驱相关知识	183
------	----------------	-----

11.1.1	虚拟光驱与物理光驱的区别	183
11.1.2	常见的虚拟光驱软件	184
11.1.3	安装 Alcohol 120%软件	184
	● 视频文件: 第11章\11-1-3 安装 Alcohol 120%.swf	
11.1.4	使用 Alcohol 120%软件制作镜像 文件	186
	● 视频文件: 第11章\11-1-4 使用 Alcohol 120% 制作镜像文件.swf	
	● 视频文件: 第11章\11-1-5 晋级须知: 使用 UltraISO 制作镜像文件.swf	

11.2	虚拟机的安装与使用	188
------	-----------------	-----

11.2.1	虚拟机的相关知识	188
11.2.2	常用的虚拟机	189
11.2.3	安装VMware虚拟机	190
	● 视频文件: 第11章\11-2-3 安装VMware.swf	
11.2.4	安装Virtual PC虚拟机	192
	● 视频文件: 第11章\11-2-4 安装Virtual PC.swf	

11.3	VMware虚拟机的使用	194
------	--------------------	-----

11.3.1 在 VMware 上新建虚拟机.....	194	11.4.1 在 Virtual PC 中新建虚拟机.....	200
● 视频文件: 第11章\11-3-1 在 VMware 上新建虚拟机.swf		● 视频文件: 第11章\11-4-1 在 Virtual PC 中新建虚拟机.swf	
11.3.2 在 VMware 虚拟机中安装操作系统.....	196	11.4.2 在 Virtual PC 中安装 Windows XP 操作系统.....	202
● 视频文件: 第11章\11-3-2 在 VMware 中安装操作系统.swf		● 视频文件: 第11章\11-4-2 在 Virtual PC 中安装 Windows XP.swf	
11.3.3 安装 VMware Tools 工具.....	198		
● 视频文件: 第11章\11-3-3 安装 VMware Tools.swf			
11.4 Virtual PC 虚拟机的使用	199	11.5 过关练习	203

第12章 驱动与应用程序的安装与管理···204

12.1 驱动程序的基础知识	205	12.3.1 应用程序软件的基础知识	214
12.1.1 驱动程序的获取方法.....	205	12.3.2 安装应用程序软件	214
12.1.2 驱动程序的类型	205	● 视频文件: 第12章\12-3-2 安装应用程序软件.swf	
12.2 安装与管理驱动程序	206	12.4 应用程序的管理	216
12.2.1 通过驱动光盘安装驱动程序.....	206	12.4.1 运行应用程序.....	216
● 视频文件: 第12章\12-2-1 通过驱动光盘安装驱动程序.swf		12.4.2 关闭应用程序.....	217
12.2.2 通过硬件安装向导安装驱动程序	207	12.4.3 卸载应用程序.....	218
● 视频文件: 第12章\12-2-2 通过硬件安装向导安装驱动程序.swf		● 视频文件: 第12章\12-4-3 卸载应用程序.swf	
12.2.3 安装万能驱动.....	210	12.5 使用 Windows 7 中的程序兼容性助手	219
● 视频文件: 第12章\12-2-3 安装万能驱动.swf		12.5.1 程序兼容性助手基础知识	219
12.2.4 更新驱动程序.....	211	12.5.2 开启、关闭程序兼容性助手.....	219
● 视频文件: 第12章\12-2-4 更新驱动程序-1.swf		● 视频文件: 第12章\12-5-2 开启、关闭程序兼容性助手.swf	
● 视频文件: 第12章\12-2-4 更新驱动程序-2.swf		12.6 过关练习	220
12.3 安装应用程序软件	213		

第13章 系统与数据的备份···221

13.1 使用还原点备份系统	222	13.1.2 创建 Windows Vista 还原点.....	224
13.1.1 创建 Windows XP 还原点	222	● 视频文件: 第13章\13-1-2 创建 Windows Vista 还原点.swf	
● 视频文件: 第13章\13-1-1 创建 Windows XP 还原点-1.swf		13.1.3 创建 Windows 7 还原点	225
● 视频文件: 第13章\13-1-1 创建 Windows XP 还原点-2.swf		● 视频文件: 第13章\13-1-3 创建 Windows 7 还原点.swf	

13.2 使用第三方软件备份系统 227

13.2.1 使用GHOST备份系统 227

- 视频文件：第13章\13-2-1 使用GHOST备份系统.swf

13.2.2 使用“一键还原精灵”备份系统 230

- 视频文件：第13章\13-2-2 使用一键还原精灵备份系统-1.swf
- 视频文件：第13章\13-2-2 使用一键还原精灵备份系统-2.swf
- 视频文件：第13章\13-2-2 使用一键还原精灵备份系统-3.swf

13.3 备份常用数据 234

13.3.1 使用备份工具备份文件 234

- 视频文件：第13章\13-3-1 使用备份工具备份文件-1.swf

- 视频文件：第13章\13-3-1 使用备份工具备份文件-2.swf

13.3.2 使用“驱动精灵”备份驱动程序 238

- 视频文件：第13章\13-3-2 使用驱动精灵备份驱动程序.swf

13.3.3 备份QQ消息记录及自定义表情 239

- 视频文件：第13章\13-3-3 备份QQ消息记录及自定义表情.swf

13.3.4 备份注册表 241

- 视频文件：第13章\13-3-4 备份注册表.swf

13.3.5 备份IE收藏夹 242

- 视频文件：第13章\13-3-5 备份IE收藏夹.swf

13.4 过关练习 244

第14章 系统与数据的还原 245

14.1 使用还原点还原系统 246

14.1.1 使用Windows XP还原点还原系统 246

- 视频文件：第14章\14-1-1 使用Windows XP还原点还原系统.swf

14.1.2 使用Windows Vista还原点还原系统 248

- 视频文件：第14章\14-1-2 使用Windows Vista还原点还原系统.swf

14.1.3 使用Windows 7还原点还原系统 249

- 视频文件：第14章\14-1-3 使用Windows 7还原点还原系统.swf

14.2 使用第三方软件还原系统 250

14.2.1 使用GHOST还原系统 250

- 视频文件：第14章\14-2-1 使用GHOST还原系统.swf

14.2.2 使用“一键还原精灵”还原系统 252

- 视频文件：第14章\14-2-2 使用一键还原精灵还原系统.swf

14.3 还原常用数据 253

14.3.1 使用备份工具还原文件 253

- 视频文件：第14章\14-3-1 使用备份工具还原文件-1.swf
- 视频文件：第14章\14-3-1 使用备份工具还原文件-2.swf

14.3.2 使用“驱动精灵”还原驱动程序 257

- 视频文件：第14章\14-3-2 使用驱动精灵还原驱动程序.swf

14.3.3 还原QQ消息记录及自定义表情 259

- 视频文件：第14章\14-3-3 还原QQ消息记录及自定义表情-1.swf
- 视频文件：第14章\14-3-3 还原QQ消息记录及自定义表情-2.swf

14.3.4 还原注册表 261

- 视频文件：第14章\14-3-4 还原注册表.swf

14.3.5 还原IE收藏夹 261

- 视频文件：第14章\14-3-5 还原IE收藏夹.swf

14.4 数据恢复 263

14.4.1 使用FinalData恢复数据 263

- 视频文件：第14章\14-4-1 使用FinalData恢复数据.swf

14.4.2 使用EasyRecovery恢复数据 265

- 视频文件：第14章\14-4-2 使用EasyRecovery恢复数据.swf

14.4.3 使用Search and Recover恢复数据 267

- 视频文件：第14章\14-4-3 使用Search and Recover恢复数据.swf

14.4.4 使用文件粉碎机 269

- 视频文件：第14章\14-4-4 使用文件粉碎机.swf

14.5 过关练习 270

第15章 系统的优化与维护271

15.1 Windows XP系统及系统通用优化272

15.1.1 减少系统启动项272

● 视频文件: 第15章\15-1-1 减少系统启动项.swf

15.1.2 关闭不必要的服务272

● 视频文件: 第15章\15-1-2 关闭不必要的服务.swf

15.1.3 关闭光盘自动播放273

● 视频文件: 第15章\15-1-3 关闭光盘自动播放.swf

15.1.4 设置虚拟内存274

● 视频文件: 第15章\15-1-4 设置虚拟内存.swf

15.1.5 禁用不使用的硬件276

● 视频文件: 第15章\15-1-5 禁用不使用的硬件.swf

15.1.6 设置系统为最佳性能277

● 视频文件: 第15章\15-1-6 设置系统为最佳性能.swf

15.2 通过修改注册表键值加快系统运行速度278

15.2.1 加快Windows的关闭速度278

● 视频文件: 第15章\15-2-1 加快Windows的关闭速度.swf

15.2.2 加快“开始”菜单弹出速度280

● 视频文件: 第15章\15-2-2 加快“开始”菜单弹出速度.swf

15.2.3 加快窗口打开速度281

● 视频文件: 第15章\15-2-3 加快窗口打开速度.swf

15.3 磁盘整理282

15.3.1 磁盘检查与清理282

● 视频文件: 第15章\15-3-1 磁盘检查与清理.swf

15.3.2 整理磁盘碎片283

● 视频文件: 第15章\15-3-2 整理磁盘碎片.swf

15.4 IE维护285

15.4.1 清除临时文件与历史记录285

● 视频文件: 第15章\15-4-1 清除临时文件与历史记录.swf

15.4.2 清除IE自动完成286

● 视频文件: 第15章\15-4-2 清除IE自动完成.swf

15.5 使用“超级兔子”287

15.5.1 清理使用痕迹和垃圾文件288

● 视频文件: 第15章\15-5-1 清理使用痕迹和垃圾文件.swf

15.5.2 清理注册表289

● 视频文件: 第15章\15-5-2 清理注册表.swf

15.6 Windows Vista系统优化290

15.6.1 设置Windows Vista磁盘碎片整理计划290

● 视频文件: 第15章\15-6-1 设置Vista磁盘碎片整理计划.swf

15.6.2 使用Vista优化大师291

● 视频文件: 第15章\15-6-2 使用Vista优化大师.swf

15.7 过关练习294

第16章 系统安全保护295

16.1 认识病毒与木马296

16.1.1 病毒与木马基础知识296

16.1.2 如何判断电脑是否中毒298

16.1.3 相关的常见病毒298

16.2 网络攻击基础知识300

16.2.1 常见的网络攻击及其危害300

16.2.2 如何防范网络攻击301

16.3 系统安装保护设置301

16.3.1 锁定“控制面板”302

● 视频文件: 第16章\16-3-1 锁定“控制面板”.swf

16.3.2 隐藏上一次的登录名 302

- 视频文件: 第16章\16-3-2 隐藏上一次的登录名.swf

16.3.3 禁止运行指定的Windows程序 304

- 视频文件: 第16章\16-3-3 禁止运行指定的Windows程序.swf

16.4 使用“瑞星杀毒软件”查杀病毒 305

16.4.1 安装“瑞星杀毒软件” 305

- 视频文件: 第16章\16-4-1 安装瑞星杀毒软件.swf

16.4.2 设置“瑞星杀毒软件” 307

- 视频文件: 第16章\16-4-2 设置瑞星杀毒软件.swf

16.4.3 使用瑞星查杀病毒 309

- 视频文件: 第16章\16-4-3 使用瑞星查杀病毒.swf

16.5 使用“360安全卫士”软件 310

16.5.1 安装“360安全卫士” 310

- 视频文件: 第16章\16-5-1 安装360安全卫士.swf

16.5.2 设置“360杀毒”工具 312

- 视频文件: 第16章\16-5-2 设置360杀毒工具.swf

16.5.3 使用“360杀毒”工具查杀木马 313

- 视频文件: 第16章\16-5-3 使用360杀毒工具查杀木马.swf

16.6 过关练习 314

第17章 修复操作系统 315

17.1 系统修复基础知识 316

17.1.1 为什么要修复操作系统 316

17.1.2 认识安全模式 316

- 视频文件: 第17章\17-1-2 认识安全模式.swf

17.2 通过系统盘修复系统 318

17.2.1 使用系统盘修复Windows XP系统 318

- 视频文件: 第17章\17-2-1 使用系统盘修复Windows XP.swf

17.2.2 使用系统盘修复Windows 7系统 320

- 视频文件: 第17章\17-2-2 使用系统盘修复Windows 7.swf

17.3 修复启动菜单及启动文件 321

17.3.1 修复Windows XP/Vista双系统的启动菜单 322

- 视频文件: 第17章\17-3-1 修复Windows XP/Vista启动菜单.swf

17.3.2 修复Windows XP/7双系统的启动菜单 325

- 视频文件: 第17章\17-3-2 修复Windows XP/7启动菜单.swf

17.3.3 还原启动文件 326

- 视频文件: 第17章\17-3-3 还原启动文件.swf

17.4 过关练习 329

第18章 重装操作系统 330

18.1 重装操作系统的基础知识 331

18.1.1 为什么要重装操作系统 331

18.1.2 使用Windows XP系统的“文件和设置转移向导”功能转移项目 331

- 视频文件: 第18章\18-1-2 使用XP系统的“文件和设置转移向导”转移项目.swf

18.1.3 使用Windows XP系统的“文件和设置转移向导”功能恢复项目 334

- 视频文件: 第18章\18-1-3 使用XP系统的“文件和设置转移向导”恢复项目.swf

18.1.4 使用Windows Vista系统的“传输文件和设置”功能 335

- 视频文件: 第18章\18-1-4 使用Vista系统的传输文件和设置功能.swf

18.2 使用系统盘重装系统 337

18.2.1 重装Windows XP系统 337

- 视频文件：第18章\18-2-1 重装Windows XP系统.swf

18.2.2 重装Windows Vista系统 339

- 视频文件：第18章\18-2-2 重装Windows Vista系统.swf

18.3 制作U盘启动盘 341

18.3.1 启动盘基础知识 341

18.3.2 用USBoot制作Windows XP系统启动盘 342

- 视频文件：第18章\18-3-2 用USBOOT制作XP系统启动盘.swf

18.3.3 用Flashboot制作Windows XP

系统启动盘 343

- 视频文件：第18章\18-3-3 用Flashboot制作XP系统启动盘.swf

18.3.4 Windows 7 USB DVD Download Tool的使用 345

- 视频文件：第18章\18-3-4 Windows 7 USB DVD Download Tool的使用.swf

18.4 使用启动盘重装系统 347

18.4.1 在Windows PE中重装系统 348

- 视频文件：第18章\18-4-1 在Windows PE中重装系统.swf

18.4.2 使用U盘安装盘重装系统 350

18.5 过关练习 351

第19章 系统安装与启动故障排除 352

19.1 系统故障排除基础知识 353

19.1.1 系统故障排除原则 353

19.1.2 常用系统故障排除简单手法 354

- 视频文件：第19章\19-1-2 常用系统故障排除简单手法.swf

19.2 系统安装故障排除 356

19.2.1 系统安装过程中无法复制文件 356

19.2.2 系统文件在复制到99%时死机 357

19.2.3 无法找到GHOST镜像文件 357

- 视频文件：第19章\19-2-3 无法找到GHOST镜像文件.swf

19.2.4 使用GHOST镜像还原系统出错 358

19.3 系统启动故障排除 358

19.3.1 修改分辨率后显示器黑屏 358

- 视频文件：第19章\19-3-1 修改分辨率显示器黑屏.swf

19.3.2 系统在进入欢迎界面时死机 359

19.3.3 系统在启动后无法显示桌面 360

- 视频文件：第19章\19-3-3 系统在启动后无法显示桌面.swf

19.3.4 开机出现CMOS Checkup Error

报错信息 361

19.3.5 开机出现Keyboard controller error

报错信息 361

19.3.6 开机出现Press F1 to Continue

报错信息 361

- 视频文件：第19章\19-3-6 开机出现Press F1 to Continue报错信息.swf

19.3.7 开机出现Disk boot failure, Insert...

报错信息 362

19.3.8 开机出现HARD DISK INSTALL FAILURE

报错信息 363

19.4 系统死机故障排除 363

19.4.1 CPU使用率经常100%，然后死机 363

19.4.2 关机出现“Internet Explorer无法结束.....”后死机 364

19.4.3 系统运行正常时突然死机 364

19.4.4 长按电源按钮无法关机 364

- 视频文件：第19章\19-4-4 长按电源按钮无法关机.swf

19.5 过关练习 366

第20章 系统应用故障排除 367

20.1 系统设置故障排除 368

20.1.1 出现“Rundll32.exe丢失”错误信息 ... 368

● 视频文件：第20章\20-1-1 Rundll32.swf

20.1.2 语言栏消失 368

● 视频文件：第20章\20-1-2 语言栏消失.swf

20.1.3 无法切换输入法 369

● 视频文件：第20章\20-1-3 无法切换输入法.swf

20.1.4 通知区域控制音量的小图标消失 370

● 视频文件：第20章\20-1-4 通知区域控制音量的小图标消失.swf

20.1.5 禁止显示硬盘的“安全删除硬件”图标 371

20.1.6 无法使用“Windows图片和传真查看器” 371

● 视频文件：第20章\20-1-6 无法使用“Windows图片和传真查看器”.swf

20.1.7 无法双击打开磁盘分区 372

● 视频文件：第20章\20-1-7 无法双击打开磁盘分区.swf

20.1.8 系统无法进入待机状态 373

20.1.9 无法执行磁盘碎片整理程序 373

20.1.10 无法访问注册表 373

● 视频文件：第20章\20-1-10 无法直接打开任务管理器.swf

20.2 网络故障排除 374

20.2.1 开机自动访问恶意网站 374

● 视频文件：第20章\20-2-1 开机自动访问恶意网站.swf

20.2.2 无法更改IE主页 375

● 视频文件：第20章\20-2-2 无法更改IE主页.swf

20.2.3 能上QQ但是无法打开网页 376

● 视频文件：第20章\20-2-3 能上QQ但是无法打开网页.swf

20.2.4 IE出现“.....遇到问题需要关闭.....”提示 378

● 视频文件：第20章\20-2-4 IE出现“.....遇到问题需要关闭.....”提示.swf

20.2.5 网速突然变慢 379

20.2.6 IP地址冲突 380

● 视频文件：第20章\20-2-6 IP地址冲突.swf

20.2.7 “网上邻居”中只能看到自己的计算机 381

20.2.8 “网上邻居”中能看到服务器却无法访问 381

● 视频文件：第20章\20-2-8 “网上邻居”中能看到服务器却无法访问.swf

20.2.9 访问局域网计算机需要密码 382

● 视频文件：第20章\20-2-9 访问局域网电脑需要密码.swf

20.3 常用软件故障排除 384

20.3.1 迅雷下载速度慢 384

● 视频文件：第20章\20-3-1 迅雷下载速度慢.swf

20.3.2 迅雷经常下载任务到99%进度的时候停住 385

20.3.3 QQ登录总是提示输入验证码 385

20.3.4 QQ聊天输入某些数字时自动出现表情 385

● 视频文件：第20章\20-3-4 QQ聊天输入某些数字时自动出现表情.swf

20.3.5 暴风影音播放窗口不停地闪动 386

20.3.6 恢复损坏的WinRAR文件 386

● 视频文件：第20章\20-3-6 恢复损坏的WinRAR文件.swf

20.7 过关练习 387

习题答案 388