

一目了然

学Windows 7

之遥工作室 编著

就这样简单

全彩印刷

● 结构清晰、重点突出
● 布局简洁、一目了然
● 讲解明了、易学易懂
● 技巧点拨、经验传授



本书配有一张超值、精彩的多媒体自学光盘，内含大容量**配套教学视频**，以及**海量赠品**，指引初学者轻松领会知识要点、掌握应用技能！



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

一目了然

学Windows 7

之邈工作室 编著

就这样简单

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

内容简介

本书通过简洁的讲解方式,实用的内容体系,详尽地介绍了Windows 7操作系统的安装、使用及设置知识。本书内容主要包括认识与安装Windows 7、Windows 7的基本操作、文本输入与字体安装、管理好个人文件、建立与管理用户账户、让Windows更好用的设置、使用Windows 7自带工具、使用Windows 7媒体工具、管理电脑软硬件、建立和配置个人网络、使用IE浏览器浏览网页、在线通信与电子邮件、系统维护与备份,以及Windows 7安全设置等知识。

本书版面结构清晰、内容简洁直观、知识丰富实用。在内容安排上,结合广大读者的学习需求,合理安排各章知识点,且操作步骤直观明了。本书能够让用户一目了然地学习并掌握Windows 7的安装与使用方法,同时全书中穿插了很多实用的经验,让读者在学习基本使用的同时,了解更多实用技巧。

本书适用于广大电脑初学者从零开始学习Windows 7,在职公司员工提升并巩固电脑使用技能,以及电脑爱好者学习与研究Windows 7操作系统。

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

学Windows 7就这样简单 / 之遥工作室编著.

北京:电子工业出版社,2012.6

(一目了然)

ISBN 978-7-121-16956-4

I. ①学… II. ①之… III. ①Windows操作系统 IV. ①TP316.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第088216号

策划编辑:牛 勇

责任编辑:付 睿 刘娴庆

印 刷:中国电影出版社印刷厂

装 订:三河市皇庄路通装订厂

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:880×1230 1/32

印张:9 字数:316.8千字

印 次:2012年6月第1次印刷

定 价:29.00元(含光盘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。



Foreword

前言

电脑已经渗透到了我们生活与工作的方方面面，从学习、娱乐到商务办公，几乎样样都离不开电脑。学习并掌握电脑的使用，已经成为人们日益关注的事情。很多电脑使用者学习电脑的途径，就是选择一本优秀、合适的图书来辅助学习，并且能够很快地应用到实际使用中。为此，我们编写了这套《一目了然》系列丛书，带给广大读者轻松、快捷的学习体验。

读者需要什么样的书？

这是广大读者购买电脑图书时最大的困惑。我们每个人对电脑的掌握程度不同，学习目标不同，在学习时，应当选择最适合自己的图书。我们在选择电脑图书时，需要考虑以下几个因素。

知识是否全面？

本着“物尽所用”的原则，当我们选购一本图书时，首先要考虑书中包含的内容是否全面，能否满足我们不同的学习需求。

内容是否合适？

学习电脑的目的就是“学以致用”，能够在学习后将掌握的知识运用到实际使用中。合适的内容应当是结构合理、内容翔实并且贴近实际应用的，这样才能帮助读者融会贯通。

学起来困难吗？

生活与工作节奏加快，很多读者需要在短时间内掌握所需知识并应用到实际中。而一本能够让我们快速上手的图书，无疑是最佳的选择。



本书有哪些特色？

本书结合电脑初学者的学习需求，合理安排结构与内容体系，使读者能够更加快速有效地学习相关知识，并通过众多典型案例的讲解提高实际动手能力。

结构清晰、重点突出

全书内容安排更符合初学者的学习需求与逐步提高的学习过程，指引读者循序渐进地掌握有关知识，并且针对常用和重点功能进行深入讲解。

布局简洁、一目了然

简洁的版面布局、清晰的操作步骤，并配以直观的图文连接线条，有助于读者轻松地学习并掌握每一个知识点与操作要点。

讲解明了、易学易懂

针对操作过程的讲解，本书采用“步骤+操作”的讲解方式，真正实现操作细致化、简单化，让读者从容学会每一步操作。

技巧点拨、经验传授

正文与特色栏目中加入了技巧性知识，并传授了不少实用经验，让读者在系统学习知识的同时掌握更多技巧与经验。

了解本书的创作团队

本书由之遥工作室编著，参与编写的人员主要有于昕杰、张燕、彭静、张勇、孙天娇、王英、闫君龙、王书蕊、杨恩连、张自力、王志飞、余雷、付超、朱明春、王智等，同时感谢于之遥在编写过程中给予大力的支持。

由于作者水平有限，书中难免存在疏漏和不足之处，恳请广大读者以及专家不吝赐教。我们将不断努力，为您奉献更多、更优秀的精品图书。

Contents



目录

第1章 先行一步——认识与安装Windows 7

- 1.1 选择合适的Windows 7 版本 /14
 - 1.1.1 了解Windows 7的版本 /14
 - 1.1.2 如何选择不同版本的Windows 7 /15
- 1.2 Windows 7初体验 /18
 - 1.2.1 绚丽的界面 /18
 - 1.2.2 了解任务栏布局 /18
 - 1.2.3 快捷的搜索功能 /19
 - 1.2.4 强大的IE 8 /19
 - 1.2.5 增强的影音娱乐 /20
 - 1.2.6 移动与触控功能 /20
- 1.3 在电脑中安装Windows 7 /20
 - 1.3.1 Windows 7的安装条件 /20
 - 1.3.2 全新安装Windows 7 /21
 - 1.3.3 安装Windows XP与Windows 7双系统 /26
- 1.4 激活Windows 7 /28
- 1.5 本章学习小结 /30

第2章 快速上手——Windows 7的基本操作

- 2.1 启动与退出Windows 7 /32
 - 2.1.1 启动Windows 7 /32
 - 2.1.2 退出Windows 7 /33
 - 2.1.3 休眠与睡眠 /33
- 2.2 绚丽的Windows 7桌面 /34
 - 2.2.1 简洁的桌面 /34
 - 2.2.2 方便的“开始”菜单 /34
 - 2.2.3 实用的任务栏 /37
- 2.3 管理好桌面图标 /38
 - 2.3.1 显示系统图标 /38
 - 2.3.2 显示程序快捷方式 /39
 - 2.3.3 调整与排列桌面图标 /40
- 2.4 简洁的“开始”菜单 /41



- 2.4.1 从“开始”菜单启动程序 /41
- 2.4.2 方便的搜索功能 /42
- 2.4.3 根据习惯设置“开始”菜单 /43
- 2.5 好用的任务栏 /44
 - 2.5.1 使用任务栏程序按钮 /44
 - 2.5.2 自定义设置任务栏 /46
 - 2.5.3 定制通知区域图标 /48
- 2.6 Windows 7窗口体验 /48
 - 2.6.1 认识Windows 7窗口 /49
 - 2.6.2 学会使用窗口控制按钮 /51
 - 2.6.3 最大化与最小化窗口 /52
 - 2.6.4 调整窗口大小与位置 /53
 - 2.6.5 多窗口切换 /54
 - 2.6.6 摇一摇桌面清理 /54
 - 2.6.7 关闭窗口 /55
- 2.7 本章学习小结 /56

第3章 必备技能——文本输入与字体安装

- 3.1 选择与切换输入法 /58
 - 3.1.1 切换输入法 /58
 - 3.1.2 设置默认输入法 /58
 - 3.1.3 设置输入法切换热键 /59
- 3.2 添加与安装输入法 /60
 - 3.2.1 添加输入法 /60
 - 3.2.2 安装第三方输入法 /62
 - 3.2.3 删除输入法 /64
- 3.3 常用输入法的使用 /65
 - 3.3.1 使用微软拼音输入法 /65
 - 3.3.2 使用搜狗拼音输入法/66
- 3.4 方便的语音识别功能 /67
 - 3.4.1 启用语音识别 /67
 - 3.4.2 学习语音教程 /70
 - 3.4.3 声音训练 /72
 - 3.4.4 使用语音识别功能输入文本 /73
- 3.5 安装外部字体 /74
- 3.6 本章学习小结 /75

第4章 清晰明了——管理好个人文件

- 4.1 认识文件与文件夹 /77
 - 4.1.1 文件的用途 /77
 - 4.1.2 文件夹的用途 /79
 - 4.1.3 电脑中文件的保存结构 /79
- 4.2 查看文件与文件夹 /80

- 4.2.1 查看磁盘信息 /80
- 4.2.2 浏览文件与文件夹 /81
- 4.2.3 方便地跳转浏览位置 /82
- 4.2.4 调整查看方式 /82
- 4.3 管理文件与文件夹 /84
 - 4.3.1 新建空白文件夹 /85
 - 4.3.2 选择文件与文件夹 /86
 - 4.3.3 重命名文件与文件夹 /86
 - 4.3.4 复制文件与文件夹 /87
 - 4.3.5 移动文件与文件夹 /88
 - 4.3.6 删除文件与文件夹 /89
- 4.4 还原与彻底删除文件 /90
 - 4.4.1 还原误删除的文件 /90
 - 4.4.2 彻底清理无用的文件 /91
- 4.5 文件与文件夹高级管理 /91
 - 4.5.1 查看文件与文件夹属性 /91
 - 4.5.2 显示与隐藏文件扩展名 /92
 - 4.5.3 隐藏文件与文件夹 /94
- 4.6 本章学习小结 /95

第5章 多人共用——建立与管理用户账户

- 5.1 Windows 7账户类型 /97
 - 5.1.1 Administrator账户 /97
 - 5.1.2 标准用户账户 /97
 - 5.1.3 Guest账户 /97
- 5.2 为使用者建立新账户 /97
 - 5.2.1 新建账户 /98
 - 5.2.2 设置账户密码 /99
- 5.3 管理已有的用户账户 /100
 - 5.3.1 修改账户名称 /101
 - 5.3.2 设置账户图标 /101
 - 5.3.3 更改账户类型 /103
 - 5.3.4 删除不用的账户 /103
- 5.4 用户账户高级管理 /104
 - 5.4.1 启用Administrator账户 /104
 - 5.4.2 启用Guest账户 /106
 - 5.4.3 以管理员身份运行程序 /106
 - 5.4.4 创建密码重设盘 /107
- 5.5 注销与切换账户 /108
 - 5.5.1 注销登录账户 /109
 - 5.5.2 切换账户登录 /109
- 5.6 控制账户使用权限 /109
 - 5.6.1 启用家长控制 /110
 - 5.6.2 限制使用时间 /110
 - 5.6.3 限制使用软件 /112
- 5.7 本章学习小结 /113

第6章 与众不同——让Windows更好用的设置

- 6.1 屏幕显示更个性 /115
 - 6.1.1 调整屏幕分辨率 /115



- 6.1.2 更换系统主题 /116
- 6.1.3 更改桌面背景 /117
- 6.1.4 更改窗口色调 /118
- 6.1.5 设置屏幕保护 /119
- 6.1.6 设置系统声音 /121
- 6.1.7 更改图标样式 /122
- 6.2 有趣的桌面小工具 /125
 - 6.2.1 显示桌面小工具 /125
 - 6.2.2 调整与设置桌面小工具 /126
 - 6.2.3 获取更多小工具 /127
- 6.3 贴近自己的使用习惯 /129
 - 6.3.1 调整鼠标移动速度 /129
 - 6.3.2 调整指针双击速度 /130
- 6.3.3 更改键盘按键重复率 /130
- 6.4 调整日期与时间 /131
 - 6.4.1 查看系统日期与时间 /132
 - 6.4.2 更改系统日期与时间 /132
 - 6.4.3 添加附加时钟 /133
- 6.5 笔记本电脑电源设置 /134
 - 6.5.1 使用电源计划 /134
 - 6.5.2 定义电源按钮功能 /134
 - 6.5.3 设置自动节能时间 /135
 - 6.5.4 创建电源方案 /136
- 6.6 本章学习小结 /137

第7章 便利无比——使用Windows 7自带工具

- 7.1 用“记事本”临时记录 /139
 - 7.1.1 启动并认识“记事本”程序 /139
 - 7.1.2 输入与编辑文本 /139
 - 7.1.3 设置简单的文本格式 /140
 - 7.1.4 保存文本文档 /141
- 7.2 用“写字板”工具编排资料 /142
 - 7.2.1 更简洁直观的写字板 /142
 - 7.2.2 输入与编排文本 /143
 - 7.2.3 在文档中插入图片 /145
 - 7.2.4 保存与打印文档 /146
- 7.3 用“画图”工具创意绘图 /148
 - 7.3.1 自由绘制图形 /148
 - 7.3.2 简单照片处理 /150
- 7.4 使用多功能计算器 /152
 - 7.4.1 计算常规数据 /152
 - 7.4.2 专业计算 /153
- 7.5 实用的辅助功能 /154
 - 7.5.1 截图工具 /154
 - 7.5.2 屏幕键盘 /156
 - 7.5.3 “录音机”工具 /156
 - 7.5.4 “放大镜”工具 /157
 - 7.5.5 “便笺”工具 /158
- 7.6 本章学习小结 /159

第8章 影音娱乐——使用Windows 7媒体工具

- 8.1 浏览与查看图片 /161
 - 8.1.1 浏览图片文件 /161
 - 8.1.2 查看图片 /161
- 8.2 Windows Media Player播放影音 /162
 - 8.2.1 播放电影与视频 /162
 - 8.2.2 播放音乐与歌曲 /163
 - 8.2.3 刻录音乐CD /164
- 8.3 Windows Media Center /165
 - 8.3.1 运行Windows Media Center /165
 - 8.3.2 Windows Media Center的控制方法 /165
- 8.3.3 播放电影 /166
- 8.3.4 播放音乐 /166
- 8.3.5 欣赏照片 /169
- 8.4 Windows DVD Maker制作个人DVD /170
- 8.5 有趣的Windows游戏 /171
 - 8.5.1 Windows 7提供的游戏 /172
 - 8.5.2 开始精彩游戏 /172
- 8.6 本章学习小结 /173

第9章 按需定制——管理电脑软硬件

- 9.1 安装常用软件 /175
 - 9.1.1 安装Office办公软件 /175
 - 9.1.2 安装压缩工具WinRAR /178
- 9.2 管理电脑中的软件 /179
 - 9.2.1 卸载无用的软件 /179
 - 9.2.2 修复损坏的软件 /180
- 9.3 设置默认程序 /181
 - 9.3.1 设置程序默认打开的文件类型 /181
 - 9.3.2 设置文件关联程序 /182
 - 9.3.3 移动存储设备自动播放设置 /183
- 9.4 查看与管理硬件 /184
 - 9.4.1 查看CPU与内存信息 /184
 - 9.4.2 使用设备管理器查看硬件信息 /185
 - 9.4.3 禁用与启用设备 /186
- 9.5 安装与卸载硬件 /186
 - 9.5.1 直接安装驱动程序 /187
 - 9.5.2 查找并添加硬件 /188
 - 9.5.3 更新驱动程序 /191
 - 9.5.4 卸载硬件 /192
- 9.6 本章学习小结 /193



第10章 信息共享——建立和配置个人网络

- 10.1 把电脑接入Internet /195
 - 10.1.1 连接ADSL设备 /195
 - 10.1.2 建立ADSL连接 /195
- 10.2 组建小型局域网 /197
 - 10.2.1 局域网的组建方法 /197
 - 10.2.2 配置IP地址 /198
 - 10.2.3 设置计算机标识与工作组 /199
 - 10.2.4 局域网共享Internet /201
- 10.2.5 连接到无线路由器 /203
- 10.2.6 查看与诊断网络 /204
- 10.3 共享局域网资源 /205
 - 10.3.1 文件共享 /205
 - 10.3.2 共享打印机 /207
 - 10.3.3 添加网络打印机 /207
- 10.4 本章学习小结 /209

第11章 遨游网络——用IE浏览器浏览网页

- 11.1 使用IE 8浏览器浏览网页 /211
 - 11.1.1 认识IE 8浏览器 /211
 - 11.1.2 通过网址打开网站 /212
 - 11.1.3 搜索网页 /213
 - 11.1.4 浏览网页链接 /214
 - 11.1.5 在新窗口中打开网页 /215
- 11.2 多选项卡浏览网页 /216
 - 11.2.1 在新选项卡中打开网页 /216
 - 11.2.2 排列选项卡 /219
 - 11.2.3 关闭选项卡 /219
- 11.3 收藏感兴趣的网页 /220
 - 11.3.1 将网页添加到收藏夹 /220
 - 11.3.2 快速打开收藏页面 /221
- 11.4 保存有用的网页 /221
 - 11.4.1 保存整个网页 /221
 - 11.4.2 保存网页中的部分文本 /222
 - 11.4.3 保存网页中的图片 /224
- 11.5 下载网络中的资源 /225
- 11.6 让浏览器更好的设置 /226
 - 11.6.1 设置浏览器主页 /226

- | | |
|-----------------------------|---------------------------|
| 11.6.2 设置临时文件与
历史记录 /227 | 11.6.4 调整浏览器安全
级别 /230 |
| 11.6.3 阻止弹出窗口 /229 | 11.7 本章学习小结 /230 |

第12章 沟通交流——在线通信与电子邮件

- | | |
|--|---|
| 12.1 下载与安装Windows Live
软件包 /233 | 12.3.1 添加联系人 /237 |
| 12.2 注册与登录Windows Live
Messenger /235 | 12.3.2 发送信息 /239 |
| 12.2.1 获取Windows Live
ID /235 | 12.4 使用Windows Live Mail
收发电子邮件 /240 |
| 12.2.2 登录Windows Live
Messenger /236 | 12.4.1 配置邮箱账户 /240 |
| 12.3 与好友在线交流 /237 | 12.4.2 撰写与发送邮件 /241 |
| | 12.4.3 接收与阅读邮件 /243 |
| | 12.4.4 回复与转发邮件 /244 |
| | 12.5 本章学习小结 /245 |

第13章 完美呵护——系统维护与备份

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| 13.1 定期维护磁盘 /247 | 13.3.2 还原个人文件 /258 |
| 13.1.1 清理系统磁盘 /247 | 13.4 Windows轻松传送 /261 |
| 13.1.2 磁盘碎片整理 /248 | 13.4.1 创建旧系统
设置 /261 |
| 13.1.3 磁盘错误检查 /250 | 13.4.2 传送电脑设置 /264 |
| 13.2 合理优化系统 /251 | 13.5 Windows系统还原 /266 |
| 13.2.1 管理启动项 /251 | 13.5.1 创建系统还原点 /266 |
| 13.2.2 设置虚拟内存 /252 | 13.5.2 还原系统 /268 |
| 13.2.3 关闭无用的进程 /254 | 13.6 制作磁盘映像 /269 |
| 13.3 备份与还原 | 13.6.1 制作系统映像 /269 |
| 个人文件 /255 | |
| 13.3.1 备份个人文件 /255 | |



13.6.2 用映像文件恢复
磁盘 /271

13.7 本章学习小结 /272

第14章 防患未然——Windows 7安全设置

14.1 Windows Update系统
更新 /274

14.1.1 检查与安装更新 /274

14.1.2 设置更新频率 /275

14.1.3 卸载已经安装的
更新 /276

14.2 Windows Defender间谍
软件扫描 /277

14.2.1 扫描间谍软件 /278

14.2.2 设置Windows
Defender /279

14.3 启用Windows
防火墙 /280

14.3.1 打开Windows
防火墙 /280

14.3.2 控制程序访问
网络 /281

14.4 使用杀毒软件 /282

14.4.1 安装杀毒软件 /283

14.4.2 查杀电脑病毒 /285

14.5 本章学习小结 /286

第 1 章

先行一步——认识与安装Windows 7



本章内容简介

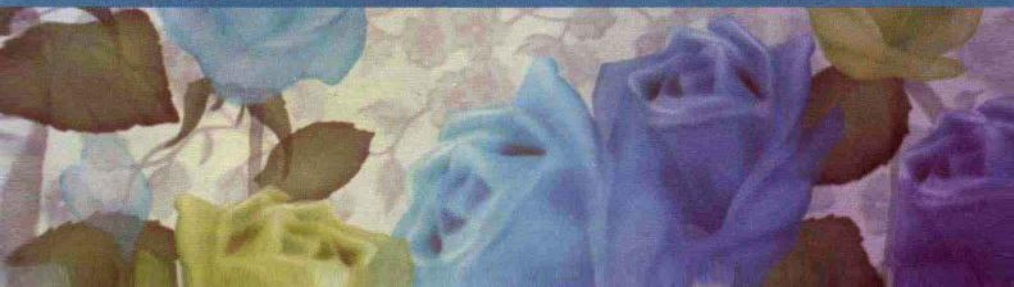
Windows 7是微软推出的一款操作系统。相对先前版本而言，Windows 7不但采用了更加绚丽的界面，而且在性能及安全方面都得到了进一步提高，是目前用户量非常大的Windows操作系统之一。本章将介绍Windows 7的特性，以及在电脑中安装Windows 7的方法。



本章知识点

-  选择合适的Windows 7版本
-  在电脑上安装Windows 7

-  Windows 7新体验
-  激活Windows 7





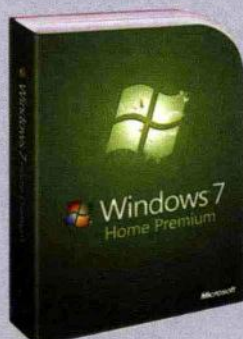
1.1 选择合适的Windows 7版本

与先前的Windows XP和Windows Vista相同，Windows 7同样推出了适合不同用户的多个版本。不同的版本所提供的功能也有一定差异，用户需要结合自己的需求来选择合适的版本。

1.1.1 了解Windows 7的版本

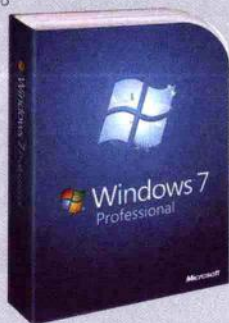
Windows 7一共包含6个版本，分别为Windows 7 Starter（初级版）、Windows 7 Home Basic（家庭普通版）、Windows 7 Home Premium（家庭高级版）、Windows 7 Professional（专业版）、Windows 7 Enterprise（企业版）和Windows 7 Ultimate（旗舰版）。

Windows 7在国内推出的版本主要有家庭普通版、家庭高级版、专业版和旗舰版4个版本，各版本介绍如下。

 Windows 7 Home Basic	 Windows 7 Home Premium
家庭普通版。Windows 7家庭普通版是简化的家庭版，支持多显示器，有移动中心，限制包括只部分支持Aero特效，没有Windows媒体中心，缺乏Tablet支持，没有远程桌面，只能加入、不能创建家庭网络组（Home Group）等。	家庭高级版。Windows 7家庭高级版面向家庭用户，满足家庭娱乐需求，包含所有桌面增强和多媒体功能，如Aero特效、多点触控功能、媒体中心、建立家庭网络组、手写识别等，不支持Windows域、Windows XP模式、多语言等。
	

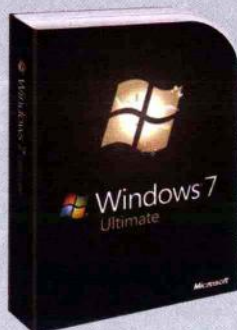
Windows 7 Professional

专业版。Windows 7专业版是替代Vista商业版的产品，支持加入和管理网络、高级网络备份和加密文件系统、数据保护功能、位置感知打印技术等。



Windows 7 Ultimate

旗舰版。它是功能最齐全的版本，旗舰版拥有Windows 7操作系统所有的消费级和企业级功能，当然消耗的硬件资源也是最大的。



1.1.2 如何选择不同版本的Windows 7

不同用户对电脑有着不同的使用需求，在选择Windows 7版本时，可以通过对各个版本之间的功能对比来综合选择。下面通过桌面效果、安全功能、性能特性及可靠性4个方面来对不同的Windows 7版本进行横向对比，从而有助于用户选择适合自己的版本。

1. 桌面效果

桌面效果是Windows 7的特色之一，绚丽的Aero效果能够让电脑界面更加漂亮，使用起来也更加赏心悦目。下表所示为Windows 7各版本的桌面效果与使用体验的对比。

	家庭普通版	家庭高级版	专业版	旗舰版
Aero桌面主题		✓	✓	✓
Aero窗口透视		✓	✓	✓
Aero桌面背景切换		✓	✓	✓
Aero半透明玻璃窗口		✓	✓	✓



续表

	家庭普通版	家庭高级版	专业版	旗舰版
窗口晃动		√	√	√
鼠标拖曳	√	√	√	√
桌面小工具	√	√	√	√
跳转列表	√	√	√	√
联合搜索功能	√	√	√	√

2. 安全功能

Windows 7的安全功能得到了进一步提升, 由于不同版本针对的用户群体不同, 因此在安全功能上也存在一定差异。下表所示为Windows 7各版本对安全功能支持的对比。

	家庭普通版	家庭高级版	专业版	旗舰版
用户账户控制 (UAC)	√	√	√	√
操作中心	√	√	√	√
Windows Defender	√	√	√	√
IE 8隐私浏览模式	√	√	√	√
Windows Update	√	√	√	√
家长控制	√	√	√	√
加密文件系统 (EFS)			√	√
Bitlocker			√	√
Bitlocker To Go				√

3. 性能与技术

Windows 7提供了更优秀的扩展性能与核心技术, 针对不同的版本, 所提供的性能与支持的技术也各不相同。下表所示为Windows 7各版本所支持性能技术方面的对比。

	家庭普通版	家庭高级版	专业版	旗舰版
Windows文件备份	√	√	√	√
基于镜像的备份	√	√	√	√
通过网络备份			√	√
自动磁盘碎片整理	√	√	√	√