

- 从五花八门的操作技巧背后
- 找出规律与原则
- 不断总结就能成为应用高手



随身查

高手必备技巧

维志资讯 编著



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

- 从五花八门的操作技巧背后
- 找出规律与原则
- 不断总结就能成为应用高手



随身查

高手必备技巧

维志资讯 编著



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

玩转Windows 7高手必备技巧 / 雒志资讯编著. --
北京: 人民邮电出版社, 2012. 5
(随身查)
ISBN 978-7-115-23592-3

I. ①玩… II. ①雒… III. ①Windows操作系统—基
本知识 IV. ①TP316.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第081309号

随身查 —— 玩转 Windows 7 高手必备技巧

◆ 编 著 雒志资讯

责任编辑 马雪伶

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/32

印张: 7

字数: 191 千字

2012 年 5 月第 1 版

印数: 1 - 8 000 册

2012 年 5 月北京第 1 次印刷

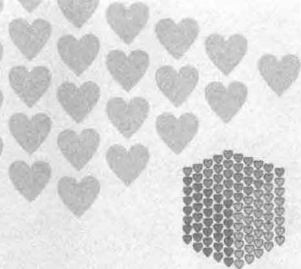
ISBN 978-7-115-23592-3

定价: 12.80 元

读者服务热线: (010)67132692 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

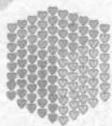
广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号



内容提要

本书以实例的形式，介绍了大量的 Windows 7 应用技巧。全书共 8 章，分别介绍了 Windows 7 系统安装与开关机设置，软硬件安装与管理、文件与文件夹操作、多媒体与娱乐、系统设置、IE8 上网操作，系统优化、系统安全与维护等方面的实用技巧。附录中介绍 Windows 7 的常用快捷键和运行命令。

书中精选了 Windows 7 实用技巧，内容丰富，语言浅显易懂，适合所有使用 Windows 7 系统，并希望迅速提升 Windows 7 应用水平的用户。



丛 书 序

经常有朋友向我咨询一些电脑使用方面的问题，例如，如何找回误删的文件？如何快速生成想要的 Excel 图表？如何更改 PPT 的母版格式？如何快速在 AutoCAD 中绘制角平分线？如何轻松为照片添加签名？如何在 Windows 7 中去掉取消共享后的小锁图标……

这些朋友当中有相当一部分都接受过高等教育，甚至有些人曾经还是计算机专业的，虽然丢开课本已有多多年，但他们的自学能力和基础知识都应当不错，怎么也会被这些简单的问题难住呢？

通过交流，发现影响他们学习电脑技术的因素主要有 3 个：一是太忙碌，往往拿到一本厚厚的电脑图书就没有勇气看下去；二是很多图书理论性和系统性太强，大篇幅的理论介绍和按部就班的知识点讲解，都使这些书显得索然无味；三是在他们的眼中，目前电脑图书的价格普遍有些偏高。

其实上述情况只是一个缩影，针对这部分读者所反映的情况，我们做了大量的调查与研究，精心策划了“随身查”丛书。

本丛书主要有以下特点。

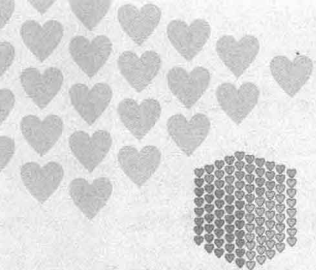
1. 实用性和操作性强。精选应用中的热点和难点，摒弃枯燥的理论介绍，全部以技巧与实例的形式进行讲解，有利于读者理解并掌握。

2. 精致美观、便于携带。双色印刷让人感觉耳目一新，精致小巧的开本便于随身携带。

3. 内容丰富，版式紧凑，便于查询；定价实惠，超值实用。书中的每个知识点都比较独立，并以条目式进行编排，便于读者查询。

迄今为止，本丛书已经出版了 30 个品种，以下部分畅销书推荐。

书 名	推 荐 语
随身查——Excel办公高手应用技巧	轻松应对Excel文档的操作
随身查——Excel函数与公式综合应用技巧	多个函数协同使用，真正解决实际问题
随身查——Office办公高手应用技巧	汇集不为人注意的操作技巧
随身查——QQ/MSN网络聊天技巧	享受Web 2.0时代的快捷与喜悦
随身查——电脑常见故障排除技巧	用他人积累的经验搞定电脑日常故障
随身查——电脑上网综合应用技巧	网络原来可以用得如此充分
随身查——电脑综合应用技巧	轻松成为电脑高手
随身查——光盘刻录必备技巧	随心所欲地制作光盘
随身查——淘宝网开店必备技巧	为您铺就从空白到“钻石”的道路



前言

Windows 7 自发布以来，以其美观的界面设计、更加人性化的操作，得到了越来越多用户的喜爱。另一方面，因为 Windows 7 在以前版本的基础上作了较大改动，很多用户对新系统的适应往往会花费更多的时间。这其中很多人都使用过以前版本的 Windows 操作系统，对微软公司软件的基本操作也比较了解，因此不需要通过阅读大而全的图书来熟悉 Windows 7。本书正是针对这部分读者的需求而编写，内容涵盖了 Windows 7 日常操作中的各种技巧，可帮助读者快速熟悉 Windows 7 的各项操作，真正成为 Windows 7 的应用高手。

全书共分 8 章，分别介绍了 Windows 7 系统安装 / 重装与开关机设置、多媒体与娱乐应用技巧，系统用户账户 / 家长控制的相关设置，以及使用 Internet Explorer 8 浏览网页的各种设置等内容。书中的每个技巧都经过精心挑选和作者的实验验证，且彼此相对独立，并用图文并茂的写作形式方便读者阅读。

本书采取了随身查形式的口袋本，以实用为主旨，既不累赘，也不忽略重点，是目前快节奏生活下繁忙办公族的首选用书。

目 录



第 1 章

安装、重装与开关机技巧 1

1.1 安 装 与 重 装 Windows 7 2

- 例 1 了解安装 Windows 7 的硬件需求 2
- 例 2 使用光盘安装 Windows 7 3
- 例 3 从硬盘安装 Windows 7 8
- 例 4 使用 U 盘安装 Windows 7 13
- 例 5 安装 Windows 7/XP 双系统 15
- 例 6 快速激活 Windows 7 16
- 例 7 在 Windows 7/XP 双系统中卸载 Windows 7 18

1.2 Windows 7 的 开 / 关 机 操 作 19

- 例 8 加快 Windows 7 的开机速度 19
- 例 9 设置开机时不显示上次登录的用户名 19
- 例 10 让常用程序随系统启动 20
- 例 11 快速删除不需要的启动项 21
- 例 12 执行定时关机命令 22
- 例 13 巧用计划任务实现每天定时关机 22
- 例 14 加快 Windows 7 的关机速度 25
- 例 15 使用快捷键关闭 Windows 7 26

第 2 章

软硬件的安装与管理技巧 27

2.1 软件的安装与 管理 28

- 例 16 软件和 Windows 7 不兼容也能安装 28
- 例 17 对软件进行定时更新 29
- 例 18 快速卸载不需要的软件 29
- 例 19 使用优化大师卸载常规方法不能卸载的程序 30
- 例 20 添加新的 Windows 功能 32
- 例 21 禁止弹出应用程序错误报告信息 33
- 例 22 对特定的程序停止错误报告信息 34
- 例 23 让 Windows 7 中的程序响应更直接 35

2.2 硬件的安装与 管理 36

- 例 24 添加或删除打印机 36
- 例 25 让 Windows 7 停止自动安装驱动程序 39
- 例 26 禁止安装指定的设备 40
- 例 27 控制移动存储设备的读 / 写 41
- 例 28 卸载硬件驱动程序 42
- 例 29 移除不再使用的设备驱动 42

第3章

文件与文件夹的操作技巧 45

3.1 文件与文件夹的操作 46

- 例 30 使用文件预览功能快速预览子文件夹 46
- 例 31 快速选择多个连续的文件或文件夹 46
- 例 32 一次性选择不连续的文件或文件夹 47
- 例 33 快速复制文件或文件夹 47
- 例 34 快速移动文件或文件夹 48
- 例 35 彻底删除不需要的文件或文件夹 49
- 例 36 彻底隐藏文件或文件夹 49
- 例 37 快速压缩和解压缩文件或文件夹 50
- 例 38 更改文件扩展名以保护重要文件 51
- 例 39 将常用的程序固定在任务栏中 51

3.2 文件或文件夹的搜索 52

- 例 40 缩小搜索范围以加快搜索速度 52
- 例 41 自定义索引目录以加快搜索速度 52
- 例 42 手动重建索引以解决索引问题 54
- 例 43 更改索引文件的存储位置 55
- 例 44 不搜索子目录以缩短搜索时间 55
- 例 45 使用通配符进行模糊搜索 56
- 例 46 使用自然语言搜索 56
- 例 47 将搜索结果保存起来 57
- 例 48 找回丢失的搜索文本框 58
- 例 49 禁用搜索记录 58

3.3 文件和文件夹的共享 60

- 例 50 快速实现文件夹的共享 60
- 例 51 对共享文件夹设置访问权限 60
- 例 52 通过电脑中的公用文件夹共享文件 62
- 例 53 快速取消文件夹共享 62
- 例 54 取消共享后如何去除文件夹上的“锁” 63

3.4 Windows 7 中的“库”操作 64

- 例 55 “库”功能的使用条件 64
- 例 56 快速创建一个“库” 65
- 例 57 将文件夹添加到“库” 65
- 例 58 利用“库”来管理常用文件 66
- 例 59 对默认“库”进行编辑与设置 67

第 4 章

多媒体与娱乐的操作技巧 68

4.1 Windows Media
Player 69

- 例 60 创建一个播放列表 69
- 例 61 将媒体文件添加到播放列表 69
- 例 62 同步显示歌词 70
- 例 63 更换界面皮肤 73
- 例 64 联网下载更多皮肤 74

4.2 使用 Windows
DVD Maker 创
建电子相册 76

- 例 65 导入制作相册的素材 76
- 例 66 自定义相册菜单 78
- 例 67 自定义菜单文本 79
- 例 68 设置幻灯片的放映方式 79
- 例 69 预览相册播放效果 80
- 例 70 生成个人电子相册 81

4.3 刻录光盘 81

- 例 71 刻录普通文件光盘 81
- 例 72 利用 Windows Media Player 刻录音乐光盘 84
- 例 73 将普通 CD-R 光盘格式化可擦写光盘 85
- 例 74 刻录光盘映像 86

4.4 娱乐 87

- 例 75 试玩 Chess Titans (国际象棋) 游戏 87
- 例 76 试玩 Mahjong Titans 游戏 91
- 例 77 试玩红心大战游戏 94
- 例 78 试玩空当接龙游戏 97
- 例 79 试玩蜘蛛纸牌游戏 99
- 例 80 试玩纸牌游戏 102

第 5 章

Windows 7 系统的设置技巧 106

5.1 用户账户的
设置 107

- 例 81 创建新的管理员账户 107
- 例 82 创建一个标准用户账户 108
- 例 83 为账户设置一个安全的登录密码 108
- 例 84 将自己的照片设置为账户头像 110
- 例 85 设置账户密码的使用期限 111
- 例 86 设置 Windows 7 自动登录 112

- 例 87 创建密码重设盘 114
例 88 当忘记登录密码时使用密码重设盘 116

5.2 家长控制 设置 117

- 例 89 启用家长控制功能 117
例 90 限制使用时间 118
例 91 限制玩游戏 120
例 92 限制运行程序 121

5.3 其他实用 设置 122

- 例 93 不让鼠标把“熟睡”的 Windows 7 唤醒 122
例 94 巧用 Windows 7 数学公式输入面板 123
例 95 轻松调整任务栏预览窗大小 124
例 96 在任务栏中显示当天星期数 125
例 97 彻底删除 Windows 7 右下角的操作中心图标 126
例 98 关闭“跳转列表”避免泄露隐私 126
例 99 让快车/迅雷在 Windows 7 睡眠中下载 127
例 100 将透明气泡屏保变成金属气泡屏保 128
例 101 把 QQ 好友放置到 Windows 7 桌面上 129

第 6 章

IE 8 上网操作技巧 131

6.1 IE 8 上网设置 操作 132

- 例 102 将经常浏览的网页设置为主页 132
例 103 一次设置多个主页 132
例 104 快速添加新的搜索提供程序 133
例 105 临时更改搜索提供程序 134
例 106 更改默认的搜索提供程序 134
例 107 关闭 IE 浏览器的安全提示 135
例 108 重新设置收藏夹的位置 136
例 109 快速清除上网记录 137
例 110 选择打开弹出窗口的位置 138
例 111 关闭 IE 8 烦人的剪贴板提示信息 139
例 112 加快浏览器浏览网页的速度 140
例 113 合并 IE 8 进程减少资源占用 141

6.2 IE8 基本操作 141

- 例 114 显示 IE 菜单栏 141
例 115 导出收藏夹 142

- 例 116 导入收藏夹 144
- 例 117 整理收藏夹 145
- 例 118 更改网页文本大小 148
- 例 119 重新组织主页选项卡 148
- 例 120 打印网页时打印背景颜色和图像 149
- 例 121 更改命令栏中的按钮 150
- 例 122 使命令栏中的按钮图标更大 150
- 例 123 将常用网页添加到收藏夹栏中 151
- 例 124 让收藏夹收放自如 151
- 例 125 自由缩放浏览页面 151

6.3 IE8 加载项操作 152

- 例 126 加载项源自何处 152
- 例 127 查看已经安装的加载项 152
- 例 128 禁用和启用浏览器加载项 153
- 例 129 临时禁用浏览器的所有加载项 154
- 例 130 删除浏览器加载项 155

第 7 章

Windows 7 系统优化技巧 156

7.1 系统优化 157

- 例 131 将系统设为最佳性能 157
- 例 132 发挥 SATA 硬盘的性能优势 158
- 例 133 清除右键快捷菜单中的多余命令 158
- 例 134 将 Windows 7 外观换成 Windows XP 的外观以提高系统运行速度 159
- 例 135 在 Windows 7 中直接查看软件所占的虚拟内存 159
- 例 136 关闭 Windows 7 的默认功能 160
- 例 137 更改 UAC 设置 161

7.2 对 Windows 7 “瘦身” 162

- 例 138 让 Windows 7 自动释放内存空间 162
- 例 139 使用批处理快速清理 Windows 7 中的系统垃圾 163
- 例 140 压缩文件以节省磁盘空间 169
- 例 141 定期进行磁盘碎片整理 170

- 例 142 使用命令判断磁盘是否需要整理 171
- 例 143 使用命令整理磁盘碎片 172
- 例 144 快速关闭和启用 Windows 7 的休眠功能 173

7.3 使用 ReadyBoost 为系统加速 173

- 例 145 使用 ReadyBoost 为 Windows 7 系统加速 173
- 例 146 ReadyBoost 对闪存的要求 174
- 例 147 使用 ReadyBoost 为 Windows 7 系统加速 174
- 例 148 使用 ReadyBoost 加快开 / 关机速度 176

第 8 章

安全保护与系统维护 178

8.1 Windows Defender 实时保护 179

- 例 149 判断电脑上是否已安装了防病毒软件 179
- 例 150 手动更新 Windows Defender 180
- 例 151 打开 Windows Defender 实时保护 181
- 例 152 使用 Windows Defender 扫描电脑 182
- 例 153 让 Windows Defender 自动扫描 183

8.2 系统备份与还原 184

- 例 154 利用系统映像备份 Windows 7 184
- 例 155 利用系统映像还原 Windows 7 187
- 例 156 对重要文件进行备份 191
- 例 157 恢复备份的文件 195
- 例 158 创建 Windows 7 还原点 198
- 例 159 利用创建的还原点对系统进行还原 199

8.3 Windows 7 系 统故障的处理 201

- 例 160 Windows 7 正版序列号验证出错怎么办 201
- 例 161 Windows 7 默认字体丢失怎么办 202
- 例 162 Windows 7 中无法运行可执行文件怎么办 203
- 例 163 在截图时出现花屏怎么办 204
- 例 164 打开“计算机管理”窗口时出错怎么办 205
- 例 165 虚拟 Windows XP 模式失效怎么办 205
- 例 166 系统故障文件丢失怎么办 206
- 例 167 解决 Windows Media Player 12 与 QQ 2009 的兼容问题 207
- 例 168 解决在 Windows 7 中无法找到 DVD 光驱的问题 207

附录

Windows 7 的常用快捷键和运行命令 208

第1章 安装、重装与开机技巧



1.1 安装与重装 Windows 7

例 1 了解安装 Windows 7 的硬件需求

Windows 7 的安装要求远比 Windows XP 的安装要求要高，因此配置比较低的电脑可能无法安装该系统。

为保证 Windows 7 的成功安装并获得良好的用户体验，在进行 Windows 7 的安装时，按照如表 1-1 所示的配置信息完成硬件配置检查。下表中的内容共分为以下两部分。

硬 件	推 荐 配 置	最 低 配 置
处理器	1GHz 32 位或 64 位处理器	1GHz 32 位或 64 位处理器
内存	1GB (32 位) 或 2GB (64 位)	512MB 的 RAM
磁盘	16GB (32 位) 或 20GB (64 位)	6GB ~ 10GB 的可用磁盘空间
显示适配器	支持 DirectX 9 图形，具有 128MB 内存	无
光盘驱动器	DVD-R/W 驱动器	DVD-R 驱动器
独立或集成网卡	访问 Internet 以获取更新	无

推荐配置：能够顺利完成 Windows 7 的安装，且在该配置下能够流畅运行大部分应用程序并获得良好的用户体验。

最低配置：能够顺利完成 Windows 7 的安装，并且也能够获得较好的用户体验，该配置为安装 Windows 7 所需要的硬件配置底线，低于该配置可能无法完成 Windows 7 的安装。

在 Windows 7 专业版以上的版本中，微软为用户提供了 Windows XP 模式，通过该功能可帮助企业用户解决大部分应用程序兼容性问题。要使用该功能，Windows 7 安装所需的配置及对应的系统版本必须满足下表中的要求。如果低于相关的配置或版本要求，则 Windows XP 模式无法运行或不能获得较好的执行效率。

所需操作系统版本	CPU 主频	CPU 其他 硬件指标	推荐内 存大小	硬盘可 用空间
Windows 7 专业版、 企业版、旗舰版	1GHz 或更高	支持Inter - VT 或AMD-V技术	2GB	20GB

例 2 使用光盘安装 Windows 7

使用系统安装光盘安装 Windows 7，是安装操作系统比较常用和比较普遍的方法。本例中以全新安装 32 位 Windows 7 简体中文旗舰版系统（以下简称 Windows 7）为例介绍使用系统安装光盘安装 Windows 7 的方法。

① 将 Windows 7 旗舰版安装光盘放入光驱。开机后按【Delete】键进入 BIOS（这里以 Award BIOS 为例），使用方向键将光标移动到“Advanced BIOS Features”（高级 BIOS 设置）上，按【Enter】键，在新的界面中将光标移动到“First Boot Device”（第一启动设备）上，按【Enter】键，选择“CDROM”，将电脑设置为从光驱引导，如图 1-1 所示。

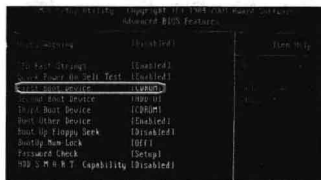


图 1-1

② 在 BIOS 中设置从光驱引导后按【F10】键，在打开的提示框中输入“Y”，然后按【Enter】键，保存设置。系统自动重启并从 Windows 7 安装光盘启动，进入如图 1-2 所示的界面。

③ 这里一般不用修改，使用默认设置即可，单击“下一步”按钮，进入如图 1-3 所示的界面。

④ 单击“现在安装”按钮，进入“请阅读许可条款”界面，在这里

选中“我接受许可条款”复选框，如图 1-4 所示。

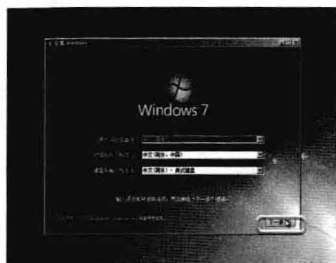


图 1-2



图 1-3

⑤ 单击“下一步”按钮，进入“您想进行何种类型的安装”界面，这里单击“自定义（高级）”超链接，如图 1-5 所示。

⑥ 进入“您想将 Windows 安装在何处”界面，在这里选择用来安装 Windows 7 的磁盘分区，如图 1-6 所示。

如果需要格式化分区，则在选择分区后单击“格式化”超链接，在打开的对话框中单击“确定”按钮，如图 1-7 所示。

⑦ 单击“下一步”按钮，开始安装系统，整个过程要经历“复制 Windows 文件”、“展开 Windows 文件”、“安装功能”、“安装更新”、“完成安装”