



CD-ROM自学光盘
全程视频演示+语音讲解
像看电影一样学电脑

胡孟杰 唐 娟 朱黎明 等编著

GEN WO CONG LING XUE

跟我从零学

系统安装、维护与重装

- 本系列图书重点突出快速入门、学以致用特点。
- 以通俗易懂的文字讲述了电脑初学者迫切需要掌握的内容。
- 注重实用性，充分体现了动手操作的重要性。
- “知识扩展”版块将编者多年的经验积累和技巧总结奉献给读者。
- “疑难解答”栏目全面解答读者学习中遇到的各种疑难问题。

全新的排版方式，使阅读变得更加轻松。



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

跟我从零学

系统安装、维护与重装

胡孟杰 唐 娟 朱黎明 等编著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

本书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及多系统安装与维护的操作方法。主要包括安装操作系统前的准备、硬盘分区与格式化、安装 Windows XP、安装 Windows 7、安装 Ubuntu 10.10、安装与管理驱动程序、安装与管理多操作系统、卸载与重装操作系统、网络连接与系统更新、安装与卸载工具软件、系统设置与优化、系统维护与数据修复、系统安全与病毒查杀、备份与还原数据系统等知识。

本书内容丰富、结构清晰、语言简练,图文并茂地介绍了在安装与重装常用操作系统时可能遇到的问题,并且详细地介绍了系统安全以及日常维护的相关知识。本书既适合刚刚接触电脑的初学者阅读,又可作为大中专院校或者企业的培训教材,同时对想尝试使用多个操作系统的读者来说也有较高的参考价值。

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

跟我从零学——系统安装、维护与重装 / 胡孟杰等编著. —北京:电子工业出版社, 2011.7
ISBN 978-7-121-13762-4

I. ①跟… II. ①胡… III. ①操作系统—基本知识IV. ①TP316

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 104841 号

策划编辑: 祁玉芹

责任编辑: 鄂卫华

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

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: 787×1092 1/16 印张: 17.5 字数: 426 千字

印 次: 2011 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 38.00 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。

前言

FOREWORD

在当今这个快节奏和追求高效率的时代，忙碌于工作和各种社会活动的人们大多数已没有耐性去阅读一本像教科书一样生硬地累积知识点的图书，人们总是希望能够轻松、快速、高效地学会电脑知识，并将所学的内容应用到实际工作中，解决工作中的问题或提高工作效率，用好计算机这个现代化的工具。

本系列图书正是定位于这样一批零基础或只会一些简单操作又同时希望快速提高自己电脑操作水平的读者，结合他们的需求和学习习惯，本系列图书重点突出快速入门、学以致用特点，在体例结构和编写上进行创新，简化理论介绍，将读者关心的问题作为知识点，以实例进行介绍，并用大量的“知识扩展”和“疑难解答”将编者多年积累的经验 and 技巧总结呈现给读者，或解答读者学习中遇到的各种疑难问题。

一、丛书特点

本系列图书主要具有以下特点。

■ 1. 体例丰富，由浅入深

本套丛书融合了市场上同类书籍的特点及优势，在写作体例上进行了创新。本书在系统知识后安排了“知识扩展”和“疑难解答”两个特色版块，让初学者在学习入门知识的基础上得到进一步提高。每章知识点后安排了一个或几个非常实用的例子，让读者在巩固本章知识点的同时不断提高、步入高手。每章最后还安排了精选的习题版块，引导读者回顾本章知识并加以巩固。

■ 2. 版式生动，混栏排版

章首页以有趣的对话引出本章需要学习的知识，让读者感觉在严肃的学习氛围中充满趣味，学习起来更轻松。全书采用单双栏混合排版的方式，既能合理有效地利用空间，让页面看起来更加整齐、紧凑，还可以减轻读者的阅读疲劳。书中穿插了大量的“提示”、“注意”和“技巧”等特色小栏目，方便读者解决学习过程中遇到的疑难问题，还扩大了知识面，让读者倍感实用。

■ 3. 一步一图，操作性强

本套丛书采用大小步骤的方式进行编写，其中大步骤为操作主线，小步骤为实现大步骤的具体操作，并在插图上标识出具体的操作顺序，与小步骤相对应。这种图文结合的方式便于读者在学习过程中能够更加直观、清晰地看到操作效果，易于理解和掌握。

■ 4. 操作简练，通俗易懂

本套丛书在内容上摒弃了空洞无用的知识和深奥难懂的理论，以读者的实际学习理念为向导，以通俗易懂的文字讲述了电脑初学者迫切需要掌握的内容，以及实际生活、学习和工作中需要用到的知识和技能，注重实用性，充分体现了动手操作的重要性。

5. 书盘结合，轻松易学

本系列图书各附赠一张精彩生动、内容充实的多媒体教学光盘，为读者提供了一个立体的教学环境。光盘具有直观生动、交互性强等特点，与图书结合使用能起到相互补充的作用，大大提高了读者的学习效率，从而轻松地达到最佳的学习效果。

三、适用人群

本系列丛书主要适合以下读者群体。

- 对电脑一无所知的读者。这类读者出于好奇心或自我提高的目的，来接触电脑、办公软件和网络等新生事物，本书能激发这类读者的好奇心，并帮助其快速找到并解决实际问题，获得学习的成就感。
- 迫于工作任务而学习电脑的读者。不少原本对电脑没有兴趣的人，会因为临时的工作任务或者生活需求，而不得不使用电脑。这类人群更希望书中能有大量贴近工作的实例，参考这些例子稍作修改即可应用到工作中。
- 想要放一本工具书在身边的读者。学生、上班族、电脑爱好者和电脑发烧友这类人群，在日常生活、娱乐、学习和工作中遇到了疑难问题时，会希望有一本电脑工具书拿来翻翻，快速找到解决办法。

四、光盘使用说明

丛书配套的多媒体教学光盘采用虚拟人物场景式教学模式，全程真人语音讲解，使读者可以轻松地进行学习，达到无师自通的效果。光盘使用方法如下。

第1步 将光盘放入光驱，几秒钟后光盘会自动运行。如光盘没有自动运行，可进入光驱所在盘符，双击“AutoRun.exe”文件手动运行。

第2步 进入光盘主界面，读者可以根据自己的需要选择学习内容。将光标指针移到菜单上并单击，即可进入相关内容的讲解界面。

第3步 接下来读者可以根据演示内容进行学习，并且可以通过单击界面下方的按钮进行相应的控制。



五、关于本书作者

参与本书编写的人员都是长期从事计算机基础教学的教师 and 专业技术人员，他们是胡孟杰、唐娟、朱黎明、雷进辉、周余、罗黄斌、乔婧丽、曾繁宇、田野、苏田、张亚兰、陈正荣、娄方敏、徐友新、肖劲、许丰华、余婕、王珂和汪明等。

由于作者水平有限，书中难免存在疏漏与不足，欢迎广大读者批评指正。

编著者

2011.5

目录

CONTENTS

第 1 章 安装系统前的准备1

1.1 认识常用的操作系统.....	2
1.1.1 Windows XP	2
1.1.2 Windows Vista	2
1.1.3 Windows 7.....	3
1.1.4 Windows Server 2008	3
1.1.5 Ubuntu10.10.....	3
1.2 选择合适的操作系统.....	4
1.3 操作系统的安装方式.....	5
1.4 安装系统前的 BIOS 设置.....	6
1.4.1 进入 BIOS 设置界面.....	6
1.4.2 设置系统日期和时间	7
1.4.3 设置系统启动顺序	8
1.4.4 关闭病毒警告功能	9
1.4.5 退出 BIOS 系统.....	9
1.4.6 知识扩展——如何设置 BIOS 密码	11
1.4.7 疑难解答.....	11
1.5 课后练习	13

第 2 章 硬盘分区与格式化15

2.1 认识硬盘分区与格式化.....	16
2.1.1 硬盘的分区类型	16
2.1.2 硬盘的分区格式	17
2.1.3 硬盘分区的建议	17
2.1.4 硬盘格式化.....	19
2.1.5 疑难解答.....	20

2.2 使用 Partition Magic 管理分区	20
2.2.1 创建主分区	20
2.2.2 创建扩展分区	21
2.2.3 创建逻辑分区	22
2.2.4 设置活动分区	23
2.2.5 格式化硬盘分区	24
2.2.6 疑难解答	25
2.3 课后练习	25

第 3 章 安装 Windows XP 27

3.1 Windows XP 的版本与硬件要求	28
3.1.1 Windows XP 的版本	28
3.1.2 Windows XP 的硬件要求	28
3.2 全新安装 Windows XP	28
3.2.1 全新安装 Windows XP 的流程	28
3.2.2 全新安装过程详解	29
3.2.3 首次启动和初始设置	32
3.2.4 知识扩展——激活 Windows XP	33
3.2.5 疑难解答	34
3.3 升级安装 Windows XP	35
3.4 自动安装 Windows XP	36
3.4.1 提取 Windows 安装管理器	36
3.4.2 制作自动应答文件	37
3.4.3 制作自动安装光盘	43
3.5 使用 U 盘安装 Windows XP	45
3.5.1 制作带 Windows PE 的启动 U 盘	46
3.5.2 使用 U 盘安装 Windows XP 系统	49
3.5.3 卸载 Windows PE 程序	52
3.6 课后练习	53

第 4 章 安装 Windows 7 55

4.1 Windows 7 的版本介绍与硬件要求	56
--------------------------------	----

4.1.1	Windows 7 的版本介绍.....	56
4.1.2	安装 Windows 7 的硬件要求.....	57
4.2	全新安装 Windows 7	57
4.2.1	全新安装的流程.....	57
4.2.2	全新安装详解.....	58
4.2.3	首次启动和初始设置.....	60
4.2.4	疑难解答.....	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	课后练习	67
第 5 章 安装 Ubuntu 1s.10.....		69
5.1	安装 Ubuntu 10.10 前的准备.....	70
5.1.1	了解 Linux 的发展与应用	70
5.1.2	Ubuntu 10.10 的优势	70
5.1.3	安装 Ubuntu 10.10 的硬件要求.....	70
5.1.4	疑难解答.....	71
5.2	全新安装 Ubuntu 10.10.....	72
5.2.1	全新安装流程.....	72
5.2.2	安装过程详解.....	72
5.2.3	Ubuntu 10.10 基本操作.....	76
5.2.4	疑难解答.....	78
5.3	课后练习	79
第 6 章 安装与管理硬件驱动程序.....		81
6.1	安装驱动前的准备.....	82
6.1.1	认识驱动程序.....	82
6.1.2	驱动程序的种类.....	82
6.1.3	驱动程序的版本.....	82
6.1.4	驱动程序的安装顺序.....	83
6.1.5	获取驱动程序.....	83

6.1.6	疑难解答	84
6.2	安装驱动程序	88
6.2.1	安装主板驱动程序	88
6.2.2	安装显卡驱动程序	89
6.2.3	安装声卡和网卡驱动程序	90
6.2.4	知识扩展——安装新字体	92
6.2.5	疑难解答	93
6.3	管理驱动程序及硬件	93
6.3.1	更新驱动程序	93
6.3.2	禁用和启用驱动设备	95
6.3.3	卸载驱动程序	95
6.3.4	备份驱动程序	96
6.3.5	还原驱动程序	97
6.3.6	添加新的硬件设备	98
6.3.7	卸载可移动存储设备	100
6.3.8	知识扩展——控制可移动存储设备的读/写	101
6.3.9	疑难解答	102
6.4	课后练习	103

第7章 安装与管理多操作系统105

7.1	安装多系统前的准备	106
7.1.1	多操作系统的共存原理	106
7.1.2	多系统的安装方式	106
7.1.3	安装多操作系统要做哪些准备	107
7.1.4	疑难解答	107
7.2	多系统的安装与卸载	109
7.2.1	在 Windows XP 上安装 Windows 7	109
7.2.2	管理 Windows 7 的系统启动菜单	110
7.2.3	在多系统中卸载 Windows XP	111
7.2.4	在多系统中卸载 Windows 7	113
7.2.5	疑难解答	116
7.3	多系统间的资源共享	116

7.3.1 共享个人文件夹	116
7.3.2 共享系统桌面	118
7.3.3 共享 IE 收藏夹	120
7.3.4 知识扩展——共享应用程序	122
7.4 课后练习	123

第 8 章 卸载与重装操作系统 125

8.1 重装系统前的准备	126
8.1.1 何时需要重装操作系统	126
8.1.2 重装系统前的准备	126
8.1.3 重装操作系统的流程	126
8.2 卸载操作系统	127
8.2.1 卸载单一的 Windows 操作系统	127
8.2.2 在多操作系统中卸载 Windows XP	128
8.2.3 在多操作系统中卸载 Windows 7	130
8.2.4 疑难解答	133
8.3 使用 Partition Magic 调整硬盘分区	133
8.3.1 删除分区	133
8.3.2 转换分区格式	134
8.3.3 调整分区大小	135
8.3.4 合并分区	136
8.4 重新安装操作系统	137
8.4.1 覆盖安装 Windows XP	137
8.4.2 修复安装 Windows XP	138
8.4.3 重装 Windows 7	139
8.4.4 疑难解答	140
8.5 课后练习	141

第 9 章 网络连接与系统更新 143

9.1 常见的上网方式	144
9.2 ADSL 拨号上网	144
9.2.1 安装前的准备	144

9.2.2	建立 ADSL 拨号连接.....	146
9.2.3	拨号上网.....	147
9.2.4	疑难解答.....	148
9.3	局域网共享上网.....	149
9.3.1	组网设备连接.....	149
9.3.2	更改电脑的网络位置.....	150
9.3.3	配置电脑的网络标识.....	151
9.3.4	疑难解答.....	152
9.4	无线网络连接.....	154
9.4.1	获取无线网络接入点.....	154
9.4.2	实现无线网络连接.....	154
9.4.3	知识扩展——防止他人蹭网.....	156
9.5	系统更新.....	157
9.5.1	什么是系统补丁.....	157
9.5.2	自动更新操作系统.....	158
9.5.3	通过“Windows Update”手动更新.....	158
9.5.4	知识扩展——使用工具软件更新系统.....	160
9.6	课后练习.....	161

第 10 章 安装与卸载工具软件.....163

10.1	认识工具软件.....	164
10.1.1	应该安装哪些工具软件.....	164
10.1.2	工具软件的版本.....	164
10.1.3	工具软件的获取途径.....	165
10.1.4	知识扩展——从网上下载工具软件.....	167
10.1.5	疑难解答.....	168
10.2	安装工具软件.....	169
10.2.1	常规软件的安装方法.....	169
10.2.2	安装 WinRAR.....	169
10.2.3	安装办公软件.....	170
10.2.4	第三方中文输入法.....	172
10.2.5	添加 Windows 组件.....	175

10.2.6 疑难解答	176
10.3 卸载工具软件	177
10.3.1 通过“开始”菜单卸载	177
10.3.2 通过“控制面板”卸载	178
10.3.3 通过工具软件卸载	179
10.3.4 知识扩展——清除软件的残余信息	180
10.3.5 疑难解答	182
10.4 课后练习	183
第 11 章 系统设置与优化	185
11.1 常用系统设置	186
11.1.1 更改系统主题	186
11.1.2 调整显示器的刷新频率	186
11.1.3 修正系统日期和时间	187
11.1.4 设置屏幕保护程序	188
11.1.5 自定义桌面背景	189
11.1.6 知识扩展——让桌面背景自动更换	189
11.1.7 疑难解答	190
11.2 操作系统的优化	191
11.2.1 减少 Windows 启动加载项	191
11.2.2 关闭多余的视觉效果	193
11.2.3 关闭系统休眠功能	193
11.2.4 自定义虚拟内存	194
11.2.5 禁用不必要的系统服务	195
11.2.6 关闭 Windows 7 的系统还原功能	196
11.2.7 阻止光盘自动播放	197
11.2.8 使用 ReadyBoost 内存加速系统	197
11.2.9 疑难解答	198
11.3 使用 Windows 优化大师优化操作系统	200
11.3.1 自动优化	200
11.3.2 手动优化	202
11.3.3 清理系统	205

11.3.4 疑难解答	207
11.4 课后练习	207
第 12 章 系统维护与数据修复	209
12.1 电脑日常维护	210
12.1.1 保持良好的工作环境	210
12.1.2 养成正确的使用习惯	210
12.1.3 定期对电脑进行清洁	212
12.1.4 定期清理垃圾文件	212
12.1.5 定期整理磁盘碎片	213
12.1.6 知识扩展——检查并修复磁盘错误	214
12.1.7 疑难解答	216
12.2 使用金山卫士维护电脑	216
12.2.1 清理系统垃圾	216
12.2.2 清理使用痕迹	217
12.2.3 清理注册表垃圾信息	218
12.2.4 管理大文件	219
12.2.5 知识扩展——为电脑“瘦身”	220
12.3 修复灾难数据	220
12.3.1 恢复被误删除的数据	220
12.3.2 恢复被误格式化的数据	222
12.3.3 修复损坏的 Office 文档	224
12.3.4 疑难解答	225
12.4 课后练习	226
第 13 章 系统安全与病毒查杀	227
13.1 系统安全设置	228
13.1.1 禁用存在安全隐患的账户	228
13.1.2 为账户设置密码	228
13.1.3 关闭系统的默认共享	229
13.1.4 关闭多余的服务	232
13.1.5 禁止他人远程修改注册表	232

13.1.6 知识扩展——启用用户账户控制 (UAC)	233
13.2 查杀电脑病毒	234
13.2.1 预防电脑病毒	234
13.2.2 如何判断电脑是否中毒	235
13.2.3 如何查杀病毒	235
13.2.4 如何防御电脑病毒	236
13.3 木马查杀与黑客防御	237
13.3.1 如何防范木马	237
13.3.2 使用软件查杀木马	237
13.3.3 开启 Windows 防火墙防御黑客	238
13.3.4 知识扩展——使用金山网盾保护系统	239
13.3.5 疑难解答	240
13.4 课后练习	241
第 14 章 备份与还原数据	243
14.1 备份与还原操作系统	244
14.1.1 创建系统还原点备份系统	244
14.1.2 使用系统还原点还原系统	245
14.1.3 使用 Ghost 备份操作系统	246
14.1.4 使用 Ghost 还原操作系统	248
14.1.5 知识扩展——使用一键 Ghost 备份系统	250
14.1.6 疑难解答	251
14.2 备份与还原系统数据	251
14.2.1 备份与还原系统字体	251
14.2.2 备份注册表	253
14.2.3 还原注册表	253
14.2.4 备份 IE 收藏夹	254
14.2.5 还原 IE 收藏夹	255
14.2.6 知识扩展——使用复制命令备份 IE 收藏夹	257
14.3 备份与还原个人数据	257
14.3.1 备份与还原 QQ 聊天记录	257
14.3.2 备份与还原 QQ 自定义表情	259

14.3.3	备份与还原 Foxmail 账户	261
14.3.4	备份与还原 Foxmail 地址簿	262
14.3.5	疑难解答	264
14.4	课后练习	264

第 1 章

安装系统前的准备

本章讲些什么

- ★ 认识常用的操作系统
- ★ 选择合适的操作系统
- ★ 安装系统前的 BIOS 设置

月月：老师，我想学习安装操作系统，你能教教我吗？

老师：月月，要学习安装系统还得做一些安装前的准备。

月月：啊，还需要准备呀，我需要做些什么准备呢？

老师：月月，首先你需要准备一张系统安装光盘，此外还需要对常见的操作系统、安装方式以及相关的 BIOS 设置等知识有一定的了解，下面我先给你讲讲这方面的知识吧。

1.1 认识常用的操作系统 >>

操作系统（Operating System, OS）是控制与管理软硬件资源的系统程序，电脑的系统主要负责实现资源管理、程序控制和人机交互。如果没有安装操作系统，则电脑只是“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 Ubuntu10.10 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）等 2 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，较适合商业用户。



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。

