



新手入门+逐步进阶+实战提高
图解教学+范例练习+视频光盘

电脑备份、还原和 急救 入门与提高

凤舞科技 编著

- ✧ 最完整、专业的知识体系：
4大分篇、17章专题，全面专业。
- ✧ 最典型、实用的案例技巧：
200多个案例加技巧，经典实用。
- ✧ 最详尽、高清的图解教学：
1200多张高清的图片，一目了然。
- ✧ 最超值、贴心的光盘资源：
含所有素材与效果文件、教学视频。



含本书200多分钟视频演示，
另赠送400集教学视频

影响百万人的经典清华版
全新改版震撼上市

清华大学出版社

软件入门与提高丛书

电脑备份、还原和急救入门与提高

凤舞科技 编著

清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

本书为一本电脑备份、还原和急救大全，也是一本案头工具宝典。全书通过 4 大篇幅内容安排、17 章专题技术讲解、20 种驱动管理技巧、42 种备份还原技巧、46 个常见故障排除、180 个实战技巧放送、200 多分钟视频演示、1200 多张图片全程图解，帮助读者在最短的时间内从入门到提高电脑的备份、还原和急救能力，成为优秀的电脑高手。

全书分为电脑入门篇、备份还原篇、数据急救篇、安全维护篇 4 篇，共 17 章，具体内容包括电脑备份还原快速入门、电脑磁盘分区与格式化、安装电脑中的操作系统、安装系统的各驱动程序、熟练使用电脑常用软件、备份还原操作系统技巧、备份还原系统文件信息、备份还原驱动程序信息、备份还原各种网络文件、数据的修复与急救常识、EasyRecovery 急救数据、FinalRecovery 急救数据、FinalData 急救数据、电脑运行故障排除方法、更新与优化系统的设置、电脑安全防护管理方法以及电脑日常维护操作方法等内容。本书采用理论与实践相结合的方式，帮助读者加深对电脑备份、还原和急救的理解和应用。

本书结构清晰、语言简洁，是广大电脑初、中级用户以及家庭用户的首选工具书，适合于电脑使用者阅读，同时对于电脑维修人员来说，也是最佳的学习和指导手册。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

电脑备份、还原和急救入门与提高/凤舞科技编著. —北京：清华大学出版社，2012.5
(软件入门与提高丛书)

ISBN 978-7-302-28314-0

I. ①电… II. ①凤… III. ①电子计算机—数据管理 ②电子计算机—故障修复 IV. ①TP30

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 044699 号

责任编辑：杨作梅

封面设计：刘孝琼

责任校对：周剑云

责任印制：何 芊

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社总机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课 件 下 载：<http://www.tup.com.cn>, 010-62791865

印 刷 者：清华大学印刷厂

装 订 者：三河市新茂装订有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：203mm×260mm 印 张：22.75 字 数：582 千字
(附 DVD1 张)

版 次：2012 年 5 月第 1 版

印 次：2012 年 5 月第 1 次印刷

印 数：1~4000

定 价：45.00 元

产品编号：043907-01

普通用户使用计算机最关键也最头疼的问题恐怕就是学用软件了。软件范围之广，版本更新之快，功能选项之多，体系膨胀之大，往往令人目不暇接，无从下手；而每每看到专业人士在计算机前如鱼得水，把软件玩得活灵活现，您一定又会惊羨不已。

“临渊羡鱼，不如退而结网”。道路只有一条：动手去用！选择您想用的软件和本配套的好书，然后坐在计算机前面，开机、安装，按照书中的指示去用、去试，很快您就会发现您的计算机也有灵气了，您也能成为一名出色的舵手，自如地在软件海洋中航行。

《软件入门与提高丛书》就是您畅游软件之海的导航器。它是一套包含了现今主要流行软件的使用指导书，能使您快速便捷地掌握软件的操作方法和编程技术，得心应手地解决实际问题。

本丛书主要特点有如下几个方面。

◎ 软件领域

本丛书精选的软件皆为国内外著名软件公司的知名产品，也是时下国内应用面最广的软件，同时也是各领域的佼佼者。目前本丛书所涉及的软件领域主要有操作平台、办公软件、计算机辅助设计、网络和 Internet 软件、多媒体和图形图像软件等。

◎ 版本选择

本丛书对于软件版本的选择原则是：紧跟软件更新步伐，推出最新版本，充分保证图书的技术先进性；兼顾经典主流软件，给广受青睐、深入人心的传统产品以一席之地；对于兼有中西文版本的软件，采取中文版，以尽力满足中国用户的需要。

◎ 读者定位

本丛书明确定位于初、中级用户。不管您以前是否使用过本丛书所述的软件，这套书对您都将非常合适。

本丛书名中的“入门”是指，对于每个软件的讲解都从必备的基础知识和基本操作开始，新用户无须参照其他书即可轻松入门；老用户亦可从中快速了解新版本的新特色和新功能，自如地踏上新的台阶。至于书名中的“提高”，则蕴涵了图书内容的重点所在。当前软件的功能日趋复杂，不学到一定的深度和广度是难以在实际工作中应用自如

的。因此，本丛书在帮助读者快速入门之后，就以大量明晰的操作步骤和典型的应用实例，教会读者更丰富全面的软件技术和应用技巧，使读者能真正对所学软件做到融会贯通并熟练掌握。

◎ 内容设计

本丛书的内容是在仔细分析用户使用软件的困惑和目前电脑图书市场现状的基础上确定的。简而言之，就是实用、明确和透彻。它既不是面面俱到的“用户手册”，也并非详解原理的“功能指南”，而是独具实效的操作和编程指导，围绕用户的实际使用需要选择内容，使读者在每个复杂的软件体系面前能“避虚就实”，直达目标。对于每个功能的讲解，则力求以明确的步骤指导和丰富的应用实例准确地指明如何去做。读者只要按书中的指示和方法做成、做会、做熟，再举一反三，就能扎扎实实地轻松入行。

◎ 风格特色

1. 从基础到专业，从入门到入行

本丛书针对想快速上手的读者，从基础知识起步，直到专业设计讲解，从入门到入行，在全面掌握软件使用方法和技巧的同时，掌握专业设计知识与创意手法，从零到专迅速提高，让一个初学者快速入门进而设计作品。

2. 全新写作模式，清新自然

本丛书采用“案例功能讲解+唯美插画图示+专家技术点拨+综合案例教学”写作方式，书的前部分主要以命令讲解为主，先详细讲解软件的使用方法及技巧，在讲解使用方法和技巧的同时穿插大量实例，以实例形式来详解工具或命令的使用，让读者在学习基础知识的同时，掌握软件工具或命令的使用技巧；对于实例来说，本丛书采用分析实例创意与制作手法，然后呈现实例制作流程图，让读者在没有实际操作的情况下了解制作步骤，做到心中有数，然后进入课堂实际操作，跟随步骤完成设计。

3. 全程多媒体跟踪教学，人性化的设计掀起电脑学习新高潮

本丛书有从教多年的专业讲师全程多媒体语音录像跟踪教学，以面对面的形式讲解。以基础与实例相结合，技能特训实例讲解，让读者坐在家中尽享课堂的乐趣。配套光盘除了书中所有基础及案例的全程多媒体语音录像教学外，还提供相应的丰富素材供读者分析、借鉴和参考，服务周到、体贴、人性化，价格合理，学习方便，必将掀起一轮电脑学习与应用的新高潮！

4. 专业设计师与你面对面交流

参与本丛书策划和编写的作者全部来自业内行家里手。他们数年来承接了大量的项

目设计，参与教学和培训工作，积累了丰富的实践经验。每本书就像一位专业设计师，将他们设计项目时的思路、流程、方法和技巧、操作步骤面对面地与读者交流。

5. 技术点拨，汇集专业大量的技巧精华

本丛书以技术点拨形式，在书中安排大量软件操作技巧、图形图像创意和设计理念，以专题形式重点突出。它不同于以前图书的提示与技巧，是以实用性和技巧性为主，以小实例的形式重点讲解，让初学者快速掌握软件技巧及实战技能。

6. 内容丰富，重点突出，图文并茂，步骤详细

本丛书在写作上由浅入深、循序渐进，教学范例丰富、典型、精美，讲解重点突出、图文并茂，操作步骤翔实，可先阅读精美的图书，再与配套光盘中的立体教学互动，使学习事半功倍，立竿见影。

经过紧张的策划、设计和创作，本丛书已陆续面市，市场反应良好。本丛书自面世以来，已累计售近千万册。大量的读者反馈卡和来信给我们提出了很多好的意见和建议，使我们受益匪浅。严谨、求实、高品位、高质量，一直是清华版图书的传统品质，也是我们在策划和创作中孜孜以求的目标。尽管倾心相注，精心而为，但错误和不足在所难免，恳请读者不吝赐教，我们定会全力改进。

编 者

□ 本书简介

随着计算机技术的不断发展,电脑在我们日常的工作及生活中的作用日益增大,熟练掌握电脑备份、还原和急救已成为每个人的必备本领。

□ 本书特色

□₁ 4大篇幅内容安排

本书结构清晰,通过电脑入门篇、备份还原篇、数据急救篇、安全维护篇4大篇安排内容。

□₂ 17章专题技术讲解

本书体系结构全面、完整,由浅入深地对电脑备份、还原与急救等17章专题技术进行全面细致的讲解。

□₃ 20种驱动管理技巧

本书详细讲解安装主板驱动程序、显卡驱动程序、声卡驱动程序以及使用优化软件备份驱动程序。

□₄ 42种备份还原技巧

本书详细讲解了电脑和数据的备份和还原技巧,希望读者可以熟练掌握、灵活运用。

□₅ 46个常见故障排除

本书实例中讲解了46个最为常见的电脑故障,就其原因进行了详细分析,并提供了多种排除方法。

□₆ 180个实战技巧放送

书中将平时工作中总结的电脑备份、还原、急救技巧与维护经验毫无保留地奉献给读者。

□₇ 200多分钟视频演示

书中实例全部录制了带语音讲解的演示视频,时间长度达200多分钟,读者可以通过观看视频轻松学习。

□₈ 1200 多张图片全程图解

本书采用了 1200 多张图片对电脑备份、还原和急救方法由浅入深、循序渐进地进行了全程式的图解。

□ 本书内容

本书共分为四篇：电脑入门篇、备份还原篇、数据急救篇和安全维护篇，具体如下。

□₁ 电脑入门篇

第 1~5 章为电脑入门篇，详细讲解了熟悉系统知识、备份还原系统简介、磁盘分区方案推荐、使用系统光盘分区、安装 Windows 7 系统以及安装各种驱动程序等内容。

□₂ 备份还原篇

第 6~9 章为备份还原篇，详细讲解了备份还原操作系统、Ghost 备份还原系统、注册表备份还原、BIOS 文件备份还原、备份还原各种驱动以及备份还原 QQ 信息等内容。

□₃ 数据急救篇

第 10~13 章为数据急救篇，详细讲解了数据基础知识、了解 EasyRecovery、进行电脑数据急救、使用 FinalRecovery 修复数据以及使用 FinalData 修复数据等内容。

□₄ 安全维护篇

第 14~17 章为安全维护篇，详细讲解了系统运行故障排除速查、更新操作系统漏洞、开机与磁盘优化、使用优化大师优化、使用超级兔子优化以及安全防范等内容。

□ 作者售后

本书由凤舞科技编著，同时参加编写的人员还有柏松、谭贤、刘斌、杨闰艳、苏高、刘东姣、周旭阳、袁淑敏、谭俊杰、徐茜、杨端阳、谭中阳等。由于时间仓促，书中难免存在疏漏与不妥之处，欢迎广大读者来信咨询和指正，联系邮箱：itsir@qq.com。

□ 版权声明

本书及光盘中所采用的素材、照片、图片、模型、赠品等，均为所属个人、公司、网站所有，本书引用仅为说明(教学)之用，请读者不得将相关内容用于其他商业用途或网络传播。

编 者

Contents

目 录

电脑入门篇

第 1 章 电脑备份还原快速入门	3	1.5.4 设置系统引导顺序	24
1.1 熟悉系统基础知识	4	第 2 章 电脑磁盘分区与格式化	27
1.1.1 什么是操作系统	4	2.1 磁盘分区必备知识	28
1.1.2 操作系统的发展史	4	2.1.1 认识磁盘分区类型	28
1.1.3 熟悉电脑软件系统	6	2.1.2 了解文件系统格式	28
1.1.4 熟悉电脑硬件系统	10	2.1.3 磁盘分区划分原则	29
1.2 系统文件常见术语	11	2.1.4 磁盘分区注意事项	29
1.2.1 启动顺序	11	2.1.5 硬盘分区工具简介	30
1.2.2 主引导扇区、MBR	11	2.2 磁盘分区方案推荐	31
1.2.3 引导与引导文件	12	2.2.1 单系统的分区方案	31
1.2.4 Boot Loader 引导装载程序	12	2.2.2 Windows 双系统的分区方案	31
1.2.5 镜像文件与虚拟光驱	12	2.2.3 Windows XP 与 Linux 分区方案	32
1.3 备份还原系统简介	13	2.2.4 Windows 7 与 Linux 分区方案	32
1.3.1 系统的备份和还原	13	2.2.5 三个以上操作系统共存的分区方案	32
1.3.2 备份系统的最佳时间	14	2.3 使用系统光盘分区	33
1.3.3 常用备份还原软件	14	2.3.1 进入安装光盘界面	33
1.4 熟悉各大操作系统	14	2.3.2 硬盘高级分区技巧	35
1.4.1 熟悉 Windows XP	15	2.3.3 快速创建多个分区	35
1.4.2 熟悉 Windows Vista	16	2.3.4 格式化相应的分区	37
1.4.3 熟悉 Windows 7	17	2.3.5 删除单个分区技巧	37
1.4.4 熟悉 Windows 8	18	2.3.6 删除多个分区技巧	38
1.4.5 熟悉 Windows Server 2003	19	2.4 使用基本软件分区	38
1.4.6 熟悉 Windows Server 2008	20	2.4.1 使用管理工具分区	38
1.4.7 熟悉 Linux	21	2.4.2 使用 Partition Magic 快速分区	40
1.4.8 熟悉 UNIX	21	2.4.3 使用 Fdisk 快速分区	42
1.5 掌握 BIOS 的基本操作	21	2.4.4 使用 DM 快速分区	43
1.5.1 设置系统日期和时间	21	第 3 章 安装电脑中的操作系统	47
1.5.2 设置光驱启动系统	23	3.1 安装 Windows XP 系统	48
1.5.3 设置硬盘启动系统	24		

3.1.1	Windows XP 系统最低配置	48
3.1.2	Windows XP 系统标准配置	48
3.1.3	设置从光驱启动操作系统	48
3.1.4	全新安装 Windows XP 系统	49
3.1.5	首次启动 Windows XP 系统	55
3.2	安装 Windows 7 系统	55
3.2.1	选择操作系统的版本	55
3.2.2	查看系统的硬件需求	56
3.2.3	设置从光驱启动系统	56
3.2.4	全新安装 Windows 7	57
3.2.5	首次启动 Windows 7	61
3.3	安装 Windows Server 2003 系统	62
3.3.1	Windows Server 2003 最低配置	62
3.3.2	Windows Server 2003 标准配置	62
3.3.3	全新安装 Windows Server 2003	62
3.4	安装 Windows Server 2008 系统	68
3.4.1	Windows Server 2008 最低配置	68
3.4.2	Windows Server 2008 标准配置	68
3.4.3	全新安装 Windows Server 2008	68
3.5	安装 Linux 操作系统	71
3.5.1	Linux 最低配置	71
3.5.2	Linux 标准配置	71
3.5.3	全新安装 Linux 系统	71

第 4 章 安装系统的各驱动程序 77

4.1	安装驱动必备知识	78
4.1.1	什么是驱动程序	78
4.1.2	驱动程序的分类	78
4.1.3	安装驱动的顺序	79
4.1.4	安装驱动的作用	79
4.1.5	手动安装驱动	79
4.1.6	自动安装驱动	81
4.2	安装各种驱动程序	81
4.2.1	安装主板驱动程序	81
4.2.2	安装显卡驱动程序	83
4.2.3	安装声卡驱动程序	84
4.2.4	安装 DirectX 驱动程序	84
4.2.5	安装网卡驱动程序	85
4.3	安装其他设备驱动	86

4.3.1	安装摄像头的驱动	86
4.3.2	安装打印机的驱动	86
4.3.3	安装扫描仪的驱动	88
4.4	升级与卸载驱动程序	89
4.4.1	系统自带升级驱动	89
4.4.2	系统自带卸载驱动	91
4.4.3	通过软件升级驱动	91
4.4.4	通过软件卸载驱动	93
4.5	驱动程序故障速查	94
4.5.1	系统时间自动变慢	95
4.5.2	主板无法识别硬盘	95
4.5.3	主板驱动引起故障	95
4.5.4	显卡驱动程序丢失	95
4.5.5	显示屏幕总是闪烁	96
4.5.6	开机系统自动黑屏	96
4.5.7	声卡装了却没声音	96
4.5.8	快速找出驱动问题	97
4.5.9	HD 声卡驱动问题	97
4.5.10	在集成主板上安装声卡	97

第 5 章 熟练使用电脑常用软件 99

5.1	看图软件——ACDSee	100
5.1.1	安装 ACDSee 看图软件	100
5.1.2	使用 ACDSee 浏览图片	101
5.1.3	使用 ACDSee 管理文件	102
5.2	下载软件——迅雷	103
5.2.1	安装迅雷 7 下载软件	103
5.2.2	使用迅雷 7 下载程序	104
5.2.3	管理迅雷 7 下载文件	105
5.3	压缩软件——WinRAR	106
5.3.1	安装 WinRAR 压缩软件	107
5.3.2	使用 WinRAR 压缩文件	108
5.3.3	使用 WinRAR 解压缩文件	109
5.4	影音软件——暴风影音	109
5.4.1	安装暴风影音软件	109
5.4.2	快速播放视频文件	111
5.5	音乐软件——酷狗	112
5.5.1	安装酷狗 7 音乐软件	112
5.5.2	在酷狗 7 中播放音乐	113

5.6 维护软件——360 安全卫士	115
5.6.1 安装 360 安全卫士	115
5.6.2 快速查杀木马文件	116
5.6.3 快速清理恶评插件	117

5.7 翻译软件——金山词霸	117
5.7.1 安装金山词霸软件	117
5.7.2 快速进行英汉翻译	119
5.7.3 快速进行汉英翻译	119

备份还原篇

第 6 章 备份还原操作系统技巧

6.1 备份还原操作系统	124
6.1.1 备份文件信息	124
6.1.2 还原文件信息	125
6.1.3 创建系统还原点	127
6.1.4 还原操作系统	128
6.1.5 删除系统还原点	129
6.2 Ghost 备份还原系统	130
6.2.1 认识 Ghost 备份软件	130
6.2.2 Ghost 工具备份系统	131
6.2.3 Ghost 工具还原系统	133
6.3 一键还原备份还原系统	134
6.3.1 熟悉一键还原精灵	135
6.3.2 安装一键还原精灵	135
6.3.3 一键还原备份系统	137
6.3.4 一键还原系统	138
6.3.5 卸载一键还原精灵	139

第 7 章 备份还原系统文件信息

7.1 分区表的备份还原	142
7.1.1 分区表破坏的因素	142
7.1.2 安装 DiskGen 软件	142
7.1.3 使用 DiskGen 备份分区表	143
7.1.4 使用 DiskGen 还原分区表	144
7.1.5 安装 WinHex 软件	145
7.1.6 使用 WinHex 备份分区表	148
7.1.7 使用 WinHex 还原分区表	152
7.2 注册表的备份还原	154
7.2.1 注册表受损的常见表现	154
7.2.2 使用自带功能备份注册表	154
7.2.3 使用自带功能还原注册表	155
7.3 系统字体备份还原	156

7.3.1 手动备份字体文件	156
7.3.2 手动还原字体文件	158
7.4 BIOS 文件备份还原	159
7.4.1 快速备份 BIOS 文件	159
7.4.2 快速还原 BIOS 文件	160
7.5 输入法的备份还原	161
7.5.1 快速备份输入法	161
7.5.2 快速还原输入法	163

第 8 章 备份还原驱动程序信息

8.1 备份还原主板驱动	166
8.1.1 使用优化大师备份	166
8.1.2 使用优化大师还原	167
8.1.3 使用驱动精灵备份	168
8.1.4 使用驱动精灵还原	170
8.2 备份还原显卡驱动	171
8.2.1 使用优化大师备份	172
8.2.2 使用优化大师还原	172
8.2.3 使用驱动精灵备份	174
8.2.4 使用驱动精灵还原	174
8.3 备份还原声卡驱动	175
8.3.1 使用优化大师备份	175
8.3.2 使用优化大师还原	176
8.3.3 使用驱动精灵备份	177
8.3.4 使用驱动精灵还原	178
8.4 备份还原网卡驱动	179
8.4.1 使用优化大师备份	179
8.4.2 使用优化大师还原	180
8.4.3 使用驱动精灵备份	181
8.4.4 使用驱动精灵还原	182

第 9 章 备份还原各种网络文件

9.1 备份还原 QQ 信息	186
----------------------	-----

9.1.1 备份 QQ 信息.....	186	9.3.1 备份电子邮件.....	191
9.1.2 还原 QQ 信息.....	187	9.3.2 还原电子邮件.....	193
9.2 备份还原 IE 收藏夹.....	188	9.4 备份还原网络文件.....	195
9.2.1 备份 IE 收藏夹.....	188	9.4.1 备份网络文件.....	195
9.2.2 还原 IE 收藏夹.....	190	9.4.2 还原网络文件.....	196
9.3 备份还原电子邮件.....	191		

数据急救篇

第 10 章 数据的修复与急救常识	201	11.3 进行电脑数据急救.....	227
10.1 数据修复基础.....	202	11.3.1 高级恢复的数据.....	227
10.1.1 电脑数据存储原理.....	202	11.3.2 恢复删除的数据.....	229
10.1.2 快速保护硬盘数据.....	202	11.3.3 恢复格式化数据.....	232
10.1.3 恢复数据准备工作.....	203	11.3.4 最原始数据恢复.....	234
10.1.4 数据保护注意事项.....	204	11.4 进行电脑文件急救.....	236
10.1.5 物理与逻辑的参数.....	204	11.4.1 修复 Word 文档.....	236
10.2 硬盘组成结构.....	204	11.4.2 修复 Excel 文件.....	238
10.2.1 硬盘外部结构原理.....	204	11.4.3 修复 PowerPoint 文件.....	240
10.2.2 硬盘内部结构原理.....	205	第 12 章 FinalRecovery 急救数据	243
10.3 硬盘技术性能.....	206	12.1 标准恢复数据.....	244
10.3.1 电脑硬盘技术指标.....	206	12.1.1 安装 FinalRecovery.....	244
10.3.2 电脑硬盘接口技术.....	207	12.1.2 扫描丢失数据信息.....	247
10.3.3 常见品牌硬盘编号.....	208	12.1.3 停止扫描丢失数据.....	248
10.4 硬盘数据存储区.....	213	12.1.4 标准恢复丢失数据.....	248
第 11 章 EasyRecovery 急救数据	215	12.2 高级恢复数据.....	250
11.1 了解 EasyRecovery.....	216	12.2.1 扫描丢失数据信息.....	250
11.1.1 了解软件工作界面.....	216	12.2.2 智能扫描丢失数据.....	251
11.1.2 EasyRecovery 的功能.....	217	12.2.3 高级恢复丢失数据.....	252
11.1.3 使用磁盘的查看器.....	217	12.3 软件其他操作.....	253
11.1.4 设置文件修复路径.....	219	12.3.1 IDE 硬盘健康诊断.....	253
11.1.5 设置功能快速启动.....	220	12.3.2 查看帮助指南信息.....	254
11.1.6 取消功能快速启动.....	221	第 13 章 FinalData 急救数据	255
11.2 进行电脑磁盘诊断.....	221	13.1 FinalData 基本操作.....	256
11.2.1 驱动器测试.....	222	13.1.1 打开已经丢失数据.....	256
11.2.2 SMART 测试.....	223	13.1.2 修改丢失数据名称.....	258
11.2.3 磁盘显示器.....	224	13.1.3 设置软件选项信息.....	259
11.2.4 分区的测试.....	225	13.1.4 关闭软件工作界面.....	260
11.2.5 数据的顾问.....	226		

13.2	FinalData 恢复数据	261
13.2.1	选择已丢失的数据	261
13.2.2	快速恢复数据内容	262
13.2.3	查看恢复后的文件	262
13.3	FinalData 高级操作	263
13.3.1	隐藏工具栏属性	263
13.3.2	隐藏状态栏属性	264

13.3.3	以缩略图显示文件	265
13.3.4	以大图标显示文件	266
13.3.5	保存电脑磁盘扇区	266
13.4	恢复 Office 办公文档	268
13.4.1	恢复 Word 文档	268
13.4.2	恢复 Excel 文档	270
13.4.3	恢复 PPT 文稿	272

安全维护篇

第 14 章 电脑运行故障排除方法

14.1	操作系统的分析	276
14.1.1	操作系统的分类	276
14.1.2	操作系统的特征	276
14.1.3	操作系统的功能	276
14.2	系统运行故障排除速查	277
14.2.1	安装 Windows 7 后登录到桌面提示 没有软驱	277
14.2.2	安装 Windows XP 后硬盘空间变小	277
14.2.3	无法删除 Windows Server 2008 的 文件	277
14.2.4	桌面图标显示不完全	278
14.2.5	“运行”命令不见了	278
14.2.6	系统兼容性问题	279
14.2.7	系统运行缓慢	279
14.2.8	无法清空回收站	280
14.2.9	DirectX 产生错误	280
14.2.10	Windows 7 兼容故障	281
14.2.11	清理安装目录	282
14.3	系统启动与关机故障排查	283
14.3.1	升级光驱后电脑无法启动	283
14.3.2	双系统无法启动	283
14.3.3	系统不能自动登录	283
14.3.4	系统启动后反应非常慢	284
14.3.5	电脑非法关机后无法正常启动， 且不断重启	285
14.3.6	“添加或删除程序”不能正常启动	285
14.3.7	不能正常显示登录画面	285

14.3.8	启动时提示 Winlogd.exe 文件损坏	286
14.3.9	“关机”功能不正常	287
14.3.10	启动后就自动关机	287
14.3.11	关机后自动重启	288
14.3.12	关机后电脑出现损坏	289
14.3.13	关机后无法保存系统设置	289
14.3.14	强行关机后电脑无法启动	290
14.4	系统死机与蓝屏故障排查	290
14.4.1	硬件质量差导致死机	290
14.4.2	运行系统时总死机	290
14.4.3	装载操作系统时出现错误并死机	291
14.4.4	系统资源不足导致死机	291
14.4.5	玩大型 3D 游戏时死机	291
14.4.6	显卡工作不正常导致死机	292
14.4.7	上网时出现死机现象	292
14.4.8	电脑出现随机性死机	292
14.4.9	内存参数设置不当导致死机	293
14.4.10	电脑病毒导致死机	293
14.4.11	虚拟内存不足导致蓝屏	294
14.4.12	自动保存蓝屏故障的内存数据 文件	294
14.4.13	电脑运行时无故蓝屏	295
14.4.14	内存条不兼容导致蓝屏	295
14.4.15	CPU 超频导致系统蓝屏	295
14.4.16	上网时系统无故蓝屏	295

第 15 章 更新与优化系统的设置

15.1	更新操作系统漏洞	298
15.1.1	系统漏洞基本介绍	298

15.1.2	更新操作系统补丁	298
15.1.3	自动安装系统补丁	300
15.1.4	使用软件扫描漏洞	301
15.1.5	使用软件修复漏洞	302
15.2	开机与磁盘优化	303
15.2.1	调整开机时间	303
15.2.2	设置开机启动项	303
15.2.3	进行系统内存优化	304
15.2.4	清理磁盘垃圾文件	306
15.2.5	系统文件碎片整理	307
15.2.6	提高硬盘的检测速度	308
15.2.7	修复磁盘主引导程序	308
15.3	注册表与系统优化	308
15.3.1	加快菜单显示速度	308
15.3.2	不加载 DLL 文件	309
15.3.3	自动清理添加或删除程序	309
15.3.4	缩短程序出错等待的响应时间	310
15.3.5	禁用多余的服务组件	310
15.3.6	禁用 QoS 数据包计划程序	311
15.3.7	让 Windows 安装完补丁后 不自动重启	312
15.4	使用优化大师优化	313
15.4.1	一键优化网络速度	313
15.4.2	优化系统磁盘缓存	315
15.4.3	优化电脑文件系统	316
15.4.4	优化注册表的文件	317
15.4.5	优化系统桌面菜单	318
15.4.6	优化系统安全选项	319
15.5	使用超级兔子优化	320
15.5.1	进行开机启动优化	320
15.5.2	清理系统垃圾文件	321
15.5.3	进行系统属性设置	322

第 16 章 电脑安全防护管理方法

16.1	安全防范网络黑客	324
16.1.1	了解网络黑客的类型	324
16.1.2	快速获取口令攻击	324
16.1.3	网络电子邮件攻击	324
16.1.4	特洛伊木马的攻击	324

16.1.5	进行诱入法的攻击	325
16.2	安全防治网络病毒	325
16.2.1	电脑病毒的各种类型	325
16.2.2	电脑病毒安全防治	326
16.2.3	应对病毒攻击的措施	326
16.2.4	病毒攻击急救方法	326
16.3	使用瑞星杀毒软件	326
16.3.1	安装瑞星杀毒软件	327
16.3.2	设置电脑安全防护	329
16.3.3	更换软件界面皮肤	330
16.3.4	设置系统安全保护	331
16.3.5	瑞星软件全盘杀毒	331
16.4	系统安全设置	332
16.4.1	设置系统密码	333
16.4.2	禁用注册表编辑器	333
16.4.3	设置 BIOS 的密码	335
16.4.4	禁用远程修改注册表	336
16.4.5	禁用远程桌面	337
16.4.6	关闭来宾账户	338

第 17 章 电脑日常维护操作方法

17.1	电脑日常保养操作	342
17.1.1	电脑日常使用环境	342
17.1.2	正确使用操作方法	342
17.1.3	电脑日常保养技巧	342
17.2	保养电脑各种硬件	343
17.2.1	保养键盘	343
17.2.2	保养鼠标	343
17.2.3	保养光驱	343
17.2.4	保养电源	344
17.2.5	保养主板	344
17.2.6	保养 CPU	345
17.2.7	保养硬盘	345
17.2.8	保养显示器	346
17.3	维护操作系统服务	347
17.3.1	关闭开机自启动程序	347
17.3.2	关闭多余系统服务	348
17.3.3	开启系统的防火墙	348

电脑入门篇

第 1 章

电脑备份还原快速入门

如今，电脑像常用家电设备一样，已经融入到人们的生活、学习和工作的方方面面。用户在使用电脑的过程中，系统信息对于整个系统起着至关重要的作用，一旦丢失将影响整个系统的正常运行，因而对系统信息进行备份就显得尤为重要。本章主要介绍电脑备份还原的基础知识，包括熟悉系统基础知识、了解系统文件常见术语以及备份还原系统简介等内容，希望读者用心学完本章，为后面的知识奠定良好的基础。

本章学习要点

- 熟悉系统基础知识
- 系统文件常见术语
- 备份还原系统简介
- 熟悉各大操作系统
- 掌握 BIOS 基本操作