

- 误删资料并非无可救药
- 养成好的习惯与用好工具和技巧
- 轻松恢复丢失的数据



# 随身查

## 电脑数据 备份与恢复超级技巧

维志资讯 编著



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS



# 电脑数据 备份与恢复超级技巧

维志资讯 编著

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目 (C I P) 数据

电脑数据备份与恢复超级技巧 / 维志资讯编著. —  
北京 : 人民邮电出版社, 2012. 6

(随身查)

ISBN 978-7-115-23563-3

I. ①电… II. ①维… III. ①数据管理 IV.

①TP309.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第080877号

### 随身查——电脑数据备份与恢复超级技巧

---

◆ 编 著 维志资讯

责任编辑 贾鸿飞

◆ 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>

北京天宇星印刷厂印刷

◆ 开本: 700×1000 1/32

印张: 7

字数: 189千字

2012年6月第1版

印数: 1-6000册

2012年6月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-23563-3

---

定价: 14.80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

本书以技巧的形式，介绍如何对个人文档数据、网络工具软件数据、系统数据等进行备份和恢复，以及如何从损坏的系统和硬盘中恢复个人数据。全书共7章，分别介绍常用数据备份与恢复、系统重要文件备份与恢复、Windows 系统备份与恢复、IE 浏览器数据的备份与恢复、常用数据的修复、Windows 系统文件修复、遗忘密码的一般处理办法等内容。

本书有很强的实用性和可操作性，非常适合家庭电脑用户、在校学生、办公人员随时查阅。



## 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？如何快速做出想要的 Excel 图表？如何更改 PPT 母版？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 中去除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”系列图书。

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

俗话说，有备无患。这是一种良好的危机意识。当电脑还处于正常状态的时候，将系统运行的有关数据和个人资料备份到安全位置，即便发生严重的电脑故障，也有办法将宝贵的数据恢复。那么日常电脑使用都需要进行哪些备份呢？很多普通用户也想进行备份，却不知从何处做起。面对这些问题，我们精心归纳了7章的内容，介绍哪些系统数据需要备份，重要文件与信息该如何备份，操作系统该如何备份与还原等。所有内容都分类讲解，内容丰富，语言浅显易懂，是不可多得的贴心工具书。

本书是“口袋本”，书中的技巧都经过精挑细选，以实用为主。既不累赘，也不忽略重点，是目前快节奏生活下繁忙办公一族的首选用书。

# 目 录



## 第 1 章

## 常用数据的备份与恢复 1

### 1.1 文档数据的备份 与恢复 2

- 例 1 将“我的文档”备份到安全区域 2
- 例 2 自动备份 Word 文档资料 3
- 例 3 自动备份 Excel 文档资料 4
- 例 4 备份 Word 模板文件 6
- 例 5 备份与恢复 Office 工作环境 7
- 例 6 设置 Word 的自动保存时间间隔 9
- 例 7 使用自动恢复功能修复 Word 文档 10
- 例 8 通过手动打开恢复文件修复 Word 文档 11
- 例 9 通过“打开并修复”文件修复 Word 文档 12
- 例 10 通过从任意文件中“恢复文本”修复 Word 文档 13

### 1.2 聊天信息与邮件 信息的备份与 恢复 14

- 例 11 备份 QQ 好友信息 14
- 例 12 恢复 QQ 好友信息 15
- 例 13 导入自定义表情 16
- 例 14 通过数据文件备份好友名单 18
- 例 15 备份 Messenger 好友信息 18
- 例 16 备份与恢复网易泡泡数据 19
- 例 17 从 Outlook 中导出通讯录文件 20
- 例 18 从 Foxmail 中导出通讯录文件 21
- 例 19 将联系人导入到 Web 邮箱 22
- 例 20 从 Web 邮箱中导出联系人 23
- 例 21 下载 Web 邮箱中的邮件 24
- 例 22 备份 Outlook 中的邮件 25

## 第 2 章

## 系统重要文件的备份与恢复 27

### 2.1 系统文件的备份 与恢复 28

- 例 23 备份 Windows XP 系统文件 28
- 例 24 恢复 Windows XP 系统文件 28
- 例 25 备份 Windows XP 硬件配置文件 29
- 例 26 恢复 Windows XP 硬件配置文件 32
- 例 27 关于 Windows Vista/7 的硬件配置文件 32
- 例 28 驱动文件的备份 32
- 例 29 驱动程序的恢复 35

- 例 30 用第三方软件备份驱动程序 39
- 例 31 恢复硬件设备驱动程序 41
- 例 32 备份字库文件 43
- 例 33 恢复字库文件 44
- 例 34 备份与恢复输入法状态信息 45

## 2.2 注册表文件的备份与恢复 46

- 例 35 备份 Windows 注册表 46
- 例 36 恢复 Windows 注册表 47
- 例 37 用第三方软件备份注册表 48
- 例 38 用第三方软件恢复注册表 50
- 例 39 备份和恢复注册文件 52

## 第 3 章

## Windows 系统的备份与恢复 53

- 例 40 创建 Windows XP 系统还原点 54
- 例 41 创建 Windows Vista/7 系统还原点 55
- 例 42 使用系统还原点恢复 Windows XP 系统 56
- 例 43 使用系统还原点恢复 Windows Vista/7 系统 59
- 例 44 使用 Windows XP 自带工具备份系统 61
- 例 45 使用 Windows Vista/7 自带工具备份系统 64
- 例 46 使用 Windows XP 自带工具还原系统 67
- 例 47 使用 Windows Vista/7 自带工具还原系统 68
- 例 48 备份和还原 Windows XP 激活文件 73
- 例 49 安装一键还原精灵 74
- 例 50 设置一键还原精灵 76
- 例 51 使用一键还原精灵备份系统 77
- 例 52 使用一键还原精灵恢复系统 79
- 例 53 手动运行 Ghost 程序 79
- 例 54 使用 Ghost 备份分区映像 80
- 例 55 使用 Ghost 恢复分区映像 85
- 例 56 使用 Ghost 备份磁盘映像 89
- 例 57 利用 Ghost 恢复磁盘映像 93
- 例 58 使用 Ghost 备份时给映像文件加密 97
- 例 59 在 Windows 下运行 Ghost 程序进行系统备份 97

## 第 4 章

## IE 浏览器数据的备份与恢复 99

4.1 IE 信息的备份  
与恢复 100

- 例 60 备份 IE 收藏夹 100
- 例 61 导入 IE 收藏夹 102
- 例 62 备份 Cookie 信息 104
- 例 63 导入 Cookie 信息 106
- 例 64 轻松备份多种浏览器的数据 108

4.2 IE 浏览器的  
修复 110

- 例 65 全面修复 IE 浏览器 110
- 例 66 全面修复 IE 浏览器的设置 111
- 例 67 使用注册表编辑器修复 IE 首页 111
- 例 68 通过修改 Hosts 手动修复被篡改的主页 112
- 例 69 通过快捷方式属性恢复 IE 主页 113
- 例 70 删除桌面上顽固的浏览器快捷方式 114
- 例 71 使用桌面清理向导清除顽固的快捷方式 115
- 例 72 通过修改权限删除顽固的快捷方式 117
- 例 73 修复浏览器右键菜单 118

## 第 5 章

## 常用数据的修复 120

5.1 文件数据的修复  
与恢复 121

- 例 74 禁止宏运行法恢复文档 121
- 例 75 文档格式法恢复文档 121
- 例 76 重设格式法恢复文档 122
- 例 77 创建新的 Normal 模板 123
- 例 78 解决显示混乱的问题 124
- 例 79 文档处理过程中程序出现假死怎么办 124
- 例 80 插入的图片不能正常显示怎么办 125
- 例 81 Word 文档打开后无法编辑怎么办 126
- 例 82 转换格式修复 Excel 文档 128
- 例 83 转换为较早的版本修复 Excel 文档 128
- 例 84 “打开并修复” Excel 文档 129
- 例 85 Excel 文件打开后工作表找不到了怎么办 129
- 例 86 使用 Office FIX 修复 Office 文档 130
- 例 87 使用 Easy Recovery 修复 Office 文档 134

## 5.2 其他数据的修复与恢复 137

- 例 88 修复 Asf 格式文件 137
- 例 89 修复 MPEG 格式文件 139
- 例 90 Divx/Avi/Asf/Wmv/Wma/Rm/Rm vb 修复器 143
- 例 91 解决影音画面与声音不同步的问题 145
- 例 92 使用 NonCook 修复 MP3 145
- 例 93 有音乐截取功能的 mpTrim 147
- 例 94 使用 WinRAR 自带的修复功能 148
- 例 95 使用 RAR Repair 修复 RAR 文档 150
- 例 96 找回误删除的数据 151
- 例 97 恢复被格式化的数据 155
- 例 98 恢复因其他原因丢失的数据 159
- 例 99 全面检测硬盘是否存在问题 159
- 例 100 无法读取的光盘数据的修复 162
- 例 101 手动修复受损光盘获取数据 163
- 例 102 U 盘中的数据无法读取怎么办 163
- 例 103 U 盘在任务栏有显示,但在“我的电脑”中不显示 164

## 第 6 章

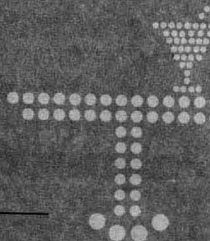
## Windows 系统文件的修复 166

- 例 104 用安装光盘引导进入恢复控制台 167
- 例 105 安装恢复控制台为启动菜单项 168
- 例 106 在故障恢复控制台恢复丢失的 ntfs.sys 文件 170
- 例 107 系统启动时提示 NTLDR 文件丢失 172
- 例 108 多系统下 Windows XP 无法启动的修复 173
- 例 109 解决误格式化 C 盘造成的启动文件丢失 174
- 例 110 从故障恢复控制台清除木马病毒 175
- 例 111 启用 Windows 系统服务或设备驱动程序 175
- 例 112 从 Windows 安装光盘中提取驱动程序文件 176
- 例 113 多系统启动菜单的修复 177
- 例 114 使用工具修复多系统启动菜单 178
- 例 115 修复默认的 exe 文件关联 179
- 例 116 修复所有注册的动态链接库文件 180
- 例 117 用 sfc 命令修复系统 180
- 例 118 从光盘修复被损坏的系统文件 181

- 例 119 创建 Windows XP 系统的“密码重设盘” 184
- 例 120 使用“密码重设盘”登录忘记密码的 Windows XP 187
- 例 121 借助 Windows PE 重设 Windows XP 的登录密码 189
- 例 122 使用 Active@ Password Changer 清除 Windows XP 的登录密码 192
- 例 123 忘记 Word 文档修改保护密码怎么办 194
- 例 124 忘记 Word 文档的打开密码怎么办 196
- 例 125 忘记 Excel 文件的保护密码怎么办 197
- 例 126 使用 Advanced Office Password Recovery 破解 Excel 文件密码 199
- 例 127 ZIP 压缩包的密码遗忘怎么办 205
- 例 128 RAR 压缩包的密码遗忘怎么办 209

## 第1章 常用数据的备份与恢复

---



# 1.1 文档数据的备份与恢复

## 例 1 将“我的文档”备份到安全区域

一般用户在使用电脑的过程中都养成这样一个习惯，即把自己编辑或下载的有用文件都保存在默认的“我的文档”中，这就造成了一个很大的隐患。出于安全考虑，建议将“我的文档”转移位置。

❶ 在系统分区（通常是 C 盘）之外的位置新建一个用来存放“我的文档”中文件的文件夹（如 D:\My Files）。

❷ 右键单击桌面上的“我的文档”图标，在弹出的快捷菜单中选择“属性”命令，打开“我的文档属性”对话框，如图 1-1 所示。

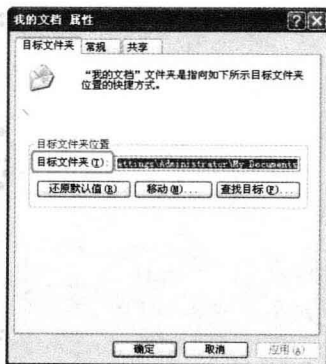


图 1-1

❸ 切换到“目标文件夹”选项卡，删除“目标文件夹”文本框中原有的路径，然后输入新建的路径，或者单击“移动”按钮，打开“选择一个目标”对话框，在其中定位并选择“D:\My Files”文件夹，如图 1-2 所示。

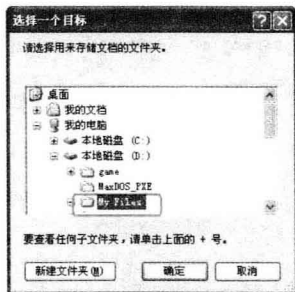


图 1-2

④ 单击“确定”按钮，在打开的“移动文档”对话框中单击“是”按钮即可，如图 1-3 所示。



图 1-3

## 例 2 自动备份 Word 文档资料

Word 2003/2007 提供了在保存文档的同时保留备份的功能，这个功能对于经常进行文档编辑工作的用户来说十分实用，可以有效减少损失。下面以 Word 2003 为例进行介绍。

① 打开 Word 2003，选择“工具”→“选项”命令，打开“选项”对话框。

② 切换到“保存”选项卡，选中“保留备份”复选框，然后单击“确定”按钮，如图 1-4 所示。



图 1-4

这样，每当将当前的修改内容保存到原文档时，Word 会自动保留一个备份文档。备份文档以“.wbk”为扩展名，含有最近一次所保存的内容。每次保存文档时，新的备份文档都会取代已有的备份文档。当不小心保存了不需要的信息或者原文档损坏时，就可使用备份文档来挽回损失。

此项设置在 Word 2007 中的位置是：“选项”→“高级”→“保存”→“始终创建备份副本”。

### 例 3 自动备份 Excel 文档资料

Excel 的优势不仅体现在完善的制表功能上，其强大的数据处理能力更使其成为办公人员的得力助手。为了使 Excel 文档多一份安全保障，用户可以开启其自动备份工作簿的功能。以 Excel 2003 为例，开启自动备份工作簿功能的步骤如下。

① 运行 Excel 2003，然后依次选择“文件”→“另存为”命令（如果是新建文档后的第一次保存，也可以依次选择“文件”→“保存”命令），打开“另存为”对话框。在工具栏上单击“工具”按钮，如图 1-5 所示。



图 1-5

② 在弹出的下拉菜单中选择“常规选项”命令，打开“保存选项”对话框，选中“生成备份文件”复选框，如图 1-6 所示。

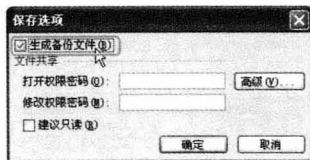


图 1-6

③ 单击“确定”按钮，返回到“另存为”对话框，单击“保存”按钮即可。

经过上述设置，以后用 Excel 再次编辑该文件并进行保存操作时，系统会在保存原文件的文件夹中生成一个名为“原文件名的备份 .xlb”的备份文件。该备份文件可以用 Excel 直接打开和编辑。

此项设置在 Excel 2007 中的位置是：“文件”→“另存为”→“工具”→“常规选项”→“生成备份文件”。

### 提示

此项设置只对当前保存的文件有效，对其他新编辑的文件无效。  
要想使其他文件也自动保存备份文件，只能重新设置。