

入门与实战

超值畅销版

系统安装、重装与优化 入门与实战

杜思明 ©编著

500000册

本套丛书总销量超过

图书&光盘

双栏紧排，全彩印刷；大容量多媒体教学光盘收录书中实例视频和源文件，播放时间长达18个小时以上；免费赠送15小时《黑客攻防与电脑安全》+15小时《电脑组装·维护·故障排除》+15小时《笔记本电脑使用·维护·故障排除》+15小时《家庭电脑应用》+15小时《中文版 Windows 7》教学演示视频。

贴心服务

精心创建的技术交流QQ群(101617400、2463548)为读者提供24小时便捷的在线交流服务和免费教学资源；便捷的教材专用通道(QQ: 22800898)为老师量身定制实用的教学课件。

云视频教学

光盘附赠的云视频教学平台，能够让读者轻松访问上百GB容量的免费教学视频学习资源库。该平台拥有目前最主流、最时尚的电脑软硬件应用知识，海量的多媒体教学视频，让您轻松学习、无师自通！

赠

超值光盘

全彩印刷

云视频教学

清华大学出版社

入门与实战

超值畅销版

系统安装、重装与优化 入门与实战

杜思明 ◎编著

清华大学出版社

内 容 简 介

本书是《入门与实战》系列丛书之一,全书以通俗易懂的语言、翔实生动的实例,全面介绍了操作系统的安装、维护、优化和重装等相关知识。全书共分10章,涵盖了安装操作系统前的准备工作,硬盘的分区与格式化,安装Windows操作系统,多系统的安装与管理,安装驱动程序与检测电脑,使用常用软件与电脑外设,操作系统的修复与重装,优化Windows操作系统,搭建虚拟系统安装平台以及维护操作系统的安全等内容。

本书采用图文并茂的方式,使读者能够轻松上手。全书双栏紧排,全彩印刷,同时配以制作精良的多媒体互动教学光盘,方便读者扩展学习。附赠的DVD光盘中包含18小时与图书内容同步的视频教学录像和3~5套与本书内容相关的多媒体教学视频。此外,光盘中附赠的“云视频教学平台”能够让读者轻松访问上百GB容量的免费教学视频学习资源库。

本书面向电脑初学者,是广大电脑初中级用户、家庭电脑用户,以及不同年龄阶段电脑爱好者的首选参考书。

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

系统安装、重装与优化入门与实战/杜思明 编著. —北京:清华大学出版社,2015
(入门与实战)

ISBN 978-7-302-38639-1

I. ①系… II. ①杜… III. ①操作系统—基本知识 IV. ①TP316

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第277807号

责任编辑:胡辰浩 袁建华

封面设计:牛艳敏

责任校对:成凤进

责任印制:沈 露

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

印 刷 者:三河市君旺印务有限公司

装 订 者:三河市新茂装订有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm

印 张:14.25

插 页:4

字 数:365千字

(附光盘1张)

版 次:2015年2月第1版

印 次:2015年2月第1次印刷

印 数:1~3500

定 价:48.00元

产品编号:053223-01

Word 2010基本操作

教学视频

在文中加入量的知识信或是本节知的重点解析以点提示

对本章内容
扩展补充,同
拓宽读者的知
面

光盘主要内容

本光盘为《入门与实战》丛书的配套多媒体教学光盘，光盘中的内容包括 18 小时与图书内容同步的视频教学录像和相关素材文件。光盘采用全程语音讲解和真实详细的操作演示方式，详细讲解了电脑以及各种应用软件的使用方法和技巧。此外，本光盘附赠大量学习资料，其中包括 3~5 套与本书内容相关的多媒体教学演示视频。

光盘操作方法

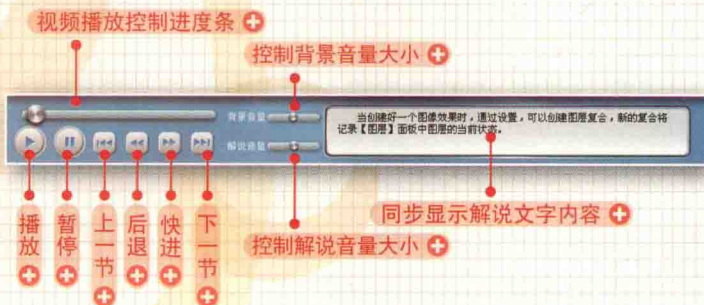
将 DVD 光盘放入 DVD 光驱，几秒钟后光盘将自动运行。如果光盘没有自动运行，可双击桌面上的【我的电脑】或【计算机】图标，在打开的窗口中双击 DVD 光驱所在盘符，或者右击该盘符，在弹出的快捷菜单中选择【自动播放】命令，即可启动光盘进入多媒体互动教学光盘主界面。

光盘运行后会自动播放一段片头动画，若您想直接进入主界面，可单击鼠标跳过片头动画。



光盘运行环境

- 赛扬 1.0GHz 以上 CPU
- 512MB 以上内存
- 500MB 以上硬盘空间
- Windows XP/Vista/7/8 操作系统
- 屏幕分辨率 1280×768 以上
- 8 倍速以上的 DVD 光驱



光盘使用说明

普通视频教学模式



图1

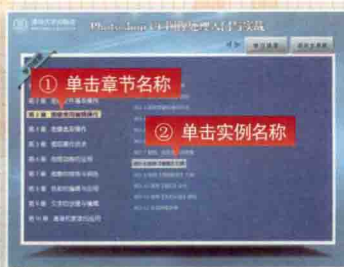


图2



图3

学习进度查看模式



图1



图2



图3

自动播放演示模式



图1



图2

赠送的教学资料



图1



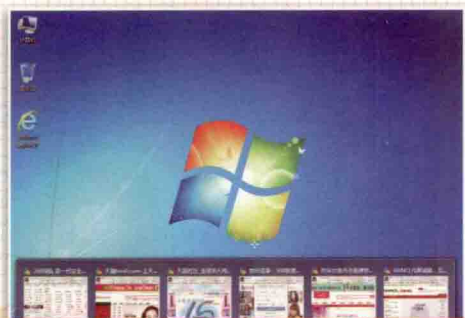
图2



管理文件



【计算机】窗口



Windows 7系统任务栏预览



查杀木马



使用“鲁大师”软件



整理磁盘碎片



查杀电脑病毒



Windows 8的【开始】界面



关闭Windows 8



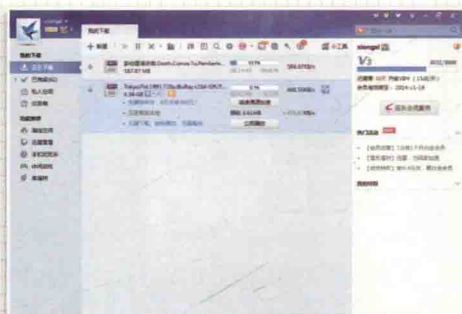
制作“我的相册”演示文稿



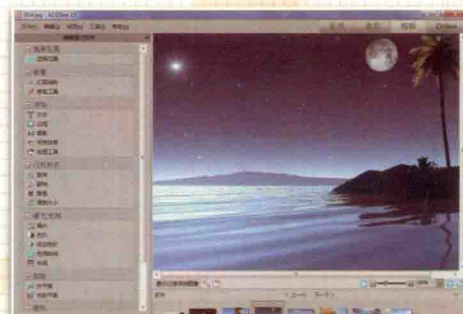
打开Excel电子表格



磁盘碎片整理程序



使用迅雷下载



使用ACDSee编辑图片



使用ACDSee浏览图片



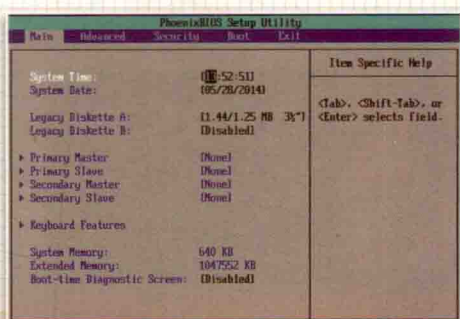
使用瑞星防火墙



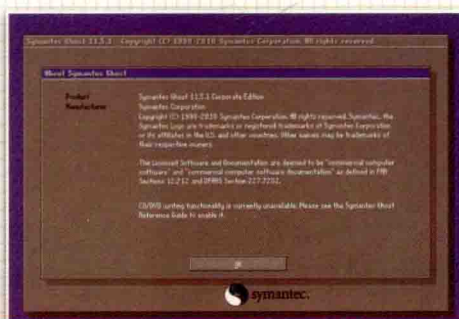
使用暴风影音看视频



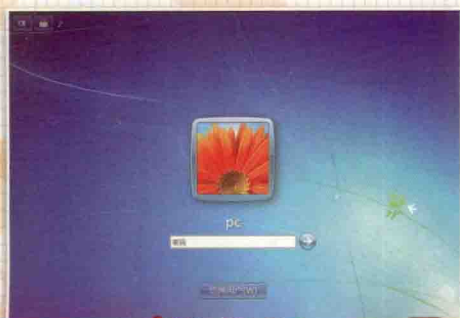
设置禁止访问注册表



设置系统BIOS



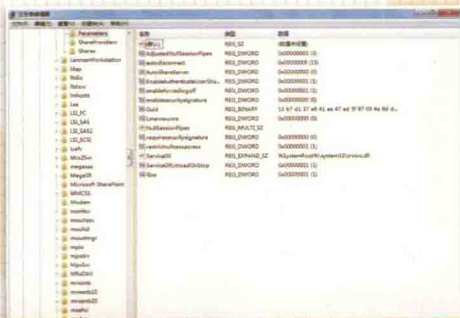
使用Ghost工具备份数据



设置系统密码



选择Windows安装更新的方法



设置注册表编辑器



使用电脑上网冲浪

系统安装、重装与优化 入门与实战



Windows系统控制面板



设置禁用控制面板



使用魔方美化大师



使用魔方温度监控



使用软件管家升级软件



设置Windows系统账户



使用魔方优化大师



设置加密文件夹

丛书序

首先,感谢并恭喜您选择本系列丛书!《入门与实战》系列丛书挑选了目前人们最关心的方向,通过实用精炼的讲解、大量的实际应用案例、完整的多媒体互动视频演示、强大的网络售后教学服务,让读者从零开始、轻松上手、快速掌握,让所有人都能看得懂、学得会、用得好电脑知识,真正做到满足工作和生活的需要!

· 丛书、光盘和网络服务特色

💡 双栏紧排,全彩印刷,图书内容量多实用

本丛书采用双栏紧排的格式,使图文排版紧凑实用,其中220多页的篇幅容纳了传统图书一倍以上的内容。从而在有限的篇幅内为读者奉献更多的电脑知识和实战案例,让读者的学习效率达到事半功倍的效果。

💡 结构合理,内容精炼,案例技巧轻松掌握

本丛书紧密结合自学的特点,由浅入深地安排章节内容,让读者能够一学就会、即学即用。书中的范例通过添加大量的“知识点滴”和“实战技巧”的注释方式突出重要知识点,使读者轻松领悟每一个范例的精髓所在。

💡 书盘结合,互动教学,操作起来十分方便

丛书附赠一张精心开发的多媒体教学光盘,其中包含了18小时左右与图书内容同步的视频教学录像。光盘采用全程语音讲解、真实详细的操作演示等方式,紧密结合书中的内容对各个知识点进行深入的讲解。光盘界面注重人性化设计,读者只需要单击相应的按钮,即可方便地进入相关程序或执行相关操作。

💡 免费赠品,素材丰富,量大超值实用性强

附赠光盘采用大容量DVD格式,收录书中实例视频、源文件以及3~5套与本书内容相关的多媒体教学视频。此外,光盘中附赠的云视频教学平台能够让读者轻松访问上百GB容量的免费教学视频学习资源库,在让读者学到更多电脑知识的同时真正做到物超所值。

💡 在线服务,贴心周到,方便老师定制教案

本丛书精心创建的技术交流QQ群(101617400、2463548)为读者提供24小时便捷的在线交流服务和免费教学资源;便捷的教材专用通道(QQ: 22800898)为老师量身定制实用的教学课件。

· 读者对象和售后服务

本丛书是广大电脑初中级用户、家庭电脑用户和中老年电脑爱好者,或学习某一应用软件用户的首选参考书。

最后感谢您对本丛书的支持和信任,我们将再接再厉,继续为读者奉献更多更好的优秀图书,并祝愿您早日成为电脑高手!

如果您在阅读图书或使用电脑的过程中有疑惑或需要帮助,可以登录本丛书的信息支持网站(<http://www.tupwk.com.cn/practical>)或通过E-mail(wkservice@vip.163.com)联系,本丛书的作者或技术人员会提供相应的技术支持。

前言

电脑操作能力已经成为当今社会不同年龄层次的人群必须掌握的一门技能。为了使读者在短时间内轻松掌握电脑各方面应用的基本知识,并快速解决生活和工作中遇到的各种问题,我们组织了一批教学精英和业内专家特别为电脑学习用户量身定制了这套《入门与实战》系列丛书。

《系统安装、重装与优化入门与实战》是这套丛书中的一本,该书从读者的学习兴趣和实际需求出发,合理安排知识结构,由浅入深、循序渐进,通过图文并茂的方式讲解操作系统的安装、维护、优化和重装等各种应用技巧。全书共分为 10 章,主要内容如下。

第 1 章:介绍了安装操作系统前的准备工作。

第 2 章:介绍了分区与格式化电脑硬盘的方法。

第 3 章:介绍了安装 Windows 操作系统的步骤。

第 4 章:介绍了安装与管理多操作系统的方法。

第 5 章:介绍了安装硬件驱动程序与检测电脑的方法。

第 6 章:介绍了使用常用软件与电脑外设的方法。

第 7 章:介绍了修复与重装操作系统的方法。

第 8 章:介绍了设置优化 Windows 操作系统的方法。

第 9 章:介绍了使用虚拟机软件搭建虚拟系统安装平台的方法。

第 10 章:介绍了维护操作系统安全的方法。

本书附赠一张精心开发的 DVD 多媒体教学光盘,其中包含了 18 小时左右与图书内容同步的视频教学录像。光盘采用全程语音讲解、情景式教学、互动练习、真实详细的操作演示等方式,紧密结合书中的内容对各个知识点进行深入的讲解。让读者在阅读本书的同时,享受到全新的交互式多媒体教学。

此外,本光盘附赠大量学习资料,其中包括 3~5 套与本书内容相关的多媒体教学视频和云视频教学平台。该平台能够让读者轻松访问上百 GB 容量的免费教学视频学习资源库。使读者在短时间内掌握最为实用的电脑知识,真正达到轻松进阶、无师自通的效果。

除封面署名的作者外,参加本书编写的人员还有陈笑、曹小震、高娟妮、李亮辉、洪妍、孔祥亮、陈跃华、杜思明、熊晓磊、曹汉鸣、陶晓云、王通、方峻、李小凤、曹晓松、蒋晓冬、邱培强等人。由于作者水平所限,本书难免有不足之处,欢迎广大读者批评指正。我们的邮箱是 huchenhao@263.net,电话是 010-62796045。

《入门与实战》丛书编委会
2014 年 12 月

第1章 安装操作系统前的准备



1.1 常见操作系统简介	2
1.1.1 Windows 8	2
1.1.2 Windows 7	2
1.1.3 Windows Server 2008	3
1.1.4 Windows Server 2012	3
1.1.5 Mac OS	3
1.2 安装与重装系统的流程	4
1.3 认识BIOS	5
1.3.1 BIOS简介	5

1.3.2 BIOS与CMOS的区别	6
1.3.3 BIOS的基本功能	6
1.3.4 BIOS的常见类型	6
1.4 设置BIOS	7
1.4.1 进入BIOS设置界面	7
1.4.2 认识BIOS设置界面	7
1.4.3 常用BIOS参数设置	8
1.5 实战演练	11

第2章 硬盘的分区与格式化



2.1 硬盘分区与格式化的基础知识	14
2.1.1 什么是硬盘分区	14
2.1.2 什么是硬盘格式化	14
2.1.3 常见文件系统简介	14
2.2 规划硬盘分区大小	15
2.2.1 硬盘分区的原则	15
2.2.2 单系统硬盘分区方案	16
2.2.3 双系统硬盘分区方案	16
2.2.4 多系统硬盘分区方案	16
2.3 利用系统安装程序对硬盘分区与格式化	17

2.3.1 安装系统时建立主分区	17
2.3.2 格式化硬盘主分区	18
2.3.3 安装系统后创建其他分区	18
2.3.4 格式化硬盘其他分区	20
2.4 使用DiskGenius为硬盘分区和格式化	21
2.4.1 DiskGenius简介	21
2.4.2 快速执行硬盘分区操作	21
2.4.3 手动执行硬盘分区操作	22
2.5 实战演练	25

第3章 安装 Windows 操作系统



3.1 安装Windows 7操作系统	28
3.1.1 Windows 7简介	28
3.1.2 全新安装Windows 7	30
3.1.3 升级安装Windows 7	32
3.2 Windows 7的基本操作	34
3.2.1 启动Windows 7	34
3.2.2 设置系统休眠	35
3.2.3 设置锁定系统	36

3.2.4 关闭Windows 7	36
3.3 安装Windows 8操作系统	37
3.3.1 Windows 8简介	37
3.3.2 全新安装Windows 8	39
3.3.3 升级安装Windows 8	41
3.4 Windows 8的基本操作	42
3.4.1 启动与关闭Windows 8	42

3.4.2 使用屏幕触控功能	43
3.4.3 启用屏幕转换功能	44

3.4.4 激活 Windows 8	45
3.5 实战演练	47

第4章 多系统的安装与管理



4.1 多操作系统的基础知识	52
4.1.1 多操作系统的安装原则	52
4.1.2 多操作系统的优势	52
4.1.3 多系统安装前的准备工作	52
4.2 安装 Windows 7/Server 2008 双系统	53
4.3 设置双系统的启动顺序	57
4.4 设置多系统资源共享	58
4.4.1 常用的资源共享方式	58
4.4.2 共享【我的文档】	58
4.4.3 共享临时文件夹	59
4.4.4 共享系统字体	60

4.4.5 共享系统桌面	61
4.5 设置多系统网络资源共享	62
4.5.1 共享 IE 浏览器收藏夹	62
4.5.2 共享 IE 浏览器缓存文件	64
4.5.3 共享 IE 浏览器 Cookies	65
4.5.4 共享 QQ 聊天记录	66
4.5.5 共享 MSN 聊天记录	67
4.5.6 共享输入法词库	67
4.6 实战演练	68
4.6.1 覆盖安装共享千千静听	68
4.6.2 修改注册表共享收藏夹	69
4.6.3 安装 Windows XP/7 双系统	70

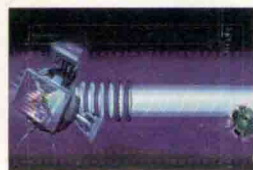
第5章 安装驱动程序与检测电脑



5.1 认识硬件驱动程序	74
5.1.1 什么是驱动程序	74
5.1.2 驱动程序的功能	74
5.1.3 驱动程序的分类	74
5.1.4 哪些硬件需要安装驱动	75
5.1.5 安装驱动的一般顺序	75
5.1.6 获取驱动程序的途径	75
5.2 安装与卸载软件	76
5.2.1 软件安装的常用方法	76
5.2.2 安装软件前的准备	76
5.2.3 安装 WinRAR	77
5.2.4 卸载软件	77
5.3 开始安装驱动程序	79
5.3.1 安装主板驱动	79
5.3.2 安装显卡驱动	81
5.3.3 安装声卡驱动	82
5.3.4 安装网卡驱动	83
5.4 使用设备管理器管理驱动	84
5.4.1 查看硬件设备信息	84
5.4.2 更新硬件驱动程序	85

5.4.3 卸载硬件驱动程序	86
5.5 使用驱动精灵管理驱动	87
5.5.1 安装“驱动精灵”软件	87
5.5.2 检测和升级驱动程序	87
5.5.3 备份与恢复驱动程序	88
5.6 查看电脑硬件参数	90
5.6.1 查看 CPU 主频	90
5.6.2 查看内存容量	90
5.6.3 查看硬盘容量	90
5.6.4 查看键盘属性	91
5.6.5 查看显卡属性	92
5.7 检测电脑硬件性能	93
5.7.1 检测 CPU	93
5.7.2 检测硬盘	93
5.7.3 检测显卡	95
5.7.4 检测内存	97
5.7.5 检测显示器	97
5.7.6 检测光驱	98
5.8 实战演练	98

第6章 使用常用软件与电脑外设



- 6.1 使用图片浏览软件102
 - 6.1.1 浏览图片 102
 - 6.1.2 编辑图片 103
 - 6.1.3 批量重命名文件 104
 - 6.1.4 转换图片格式 105
- 6.2 使用截图软件106
 - 6.2.1 配置截图热键 106
 - 6.2.2 屏幕截图 107
- 6.3 使用多媒体播放软件108
 - 6.3.1 使用暴风影音 108

- 6.3.2 使用千千静听 110
- 6.4 使用Office软件112
 - 6.4.1 使用Word 112
 - 6.4.2 使用Excel 115
 - 6.4.3 使用PowerPoint 118
- 6.5 使用电脑外部设备122
 - 6.5.1 使用打印机 122
 - 6.5.2 使用移动存储设备 125
 - 6.5.3 使用传真机 126
- 6.6 实战演练127

第7章 操作系统的修复与重装



- 7.1 修复与重装系统前的准备工作130
 - 7.1.1 准备系统安装光盘 130
 - 7.1.2 备份重要数据 130
- 7.2 修复Windows 操作系统131
 - 7.2.1 使用最近一次的正确配置 131
 - 7.2.2 进入系统安全模式 131
 - 7.2.3 使用系统自动修复功能 132
 - 7.2.4 使用系统安装盘修复系统 134

- 7.3 重装Windows操作系统135
 - 7.3.1 格式化硬盘并重装系统 135
 - 7.3.2 重装多操作系统 137
- 7.4 实战演练140
 - 7.4.1 备份与还原硬盘数据 140
 - 7.4.2 创建系统还原点 143
 - 7.4.3 使用Ghost备份硬盘数据 144
 - 7.4.4 使用Windows 8系统映像 145

第8章 优化 Windows 操作系统



- 8.1 使用Windows优化大师150
 - 8.1.1 优化磁盘缓存 150
 - 8.1.2 优化文件系统 151
 - 8.1.3 优化网络系统 152
 - 8.1.4 优化开机速度 153
 - 8.1.5 优化后台服务 154
- 8.2 使用魔方优化大师154
 - 8.2.1 使用魔方精灵 154

- 8.2.2 使用优化设置大师 155
- 8.2.3 使用魔方美化大师 157
- 8.2.4 使用魔方修复大师 157
- 8.2.5 使用魔方温度检测 158
- 8.3 设置优化Windows系统158
 - 8.3.1 开机与磁盘优化 158
 - 8.3.2 注册表与系统优化 162
 - 8.3.3 关闭不需要的系统功能 164

- 8.3.4 降低系统分区的负担 167
- 8.4 实战演练 170
- 8.4.1 使用鲁大师优化系统 170

- 8.4.2 使用360软件优化系统 170
- 8.4.3 使用魔方清理大师 171

第9章 搭建虚拟系统安装平台



- 9.1 认识虚拟机 174
 - 9.1.1 什么是虚拟机 174
 - 9.1.2 虚拟机的应用 174
 - 9.1.3 虚拟机涉及的概念 174
 - 9.1.4 常用虚拟机软件 174
- 9.2 安装虚拟机软件 175
 - 9.2.1 安装虚拟机的硬件要求 175
 - 9.2.2 安装Virtual PC软件 175
 - 9.2.3 汉化Virtual PC软件 176
- 9.3 配置与创建虚拟机 178
 - 9.3.1 配置虚拟机 178
 - 9.3.2 创建虚拟机 179
 - 9.3.3 设置虚拟机BIOS 181
 - 9.3.4 虚拟磁盘分区与格式化 183
- 9.4 使用虚拟机安装操作系统 186
- 9.5 实战演练 188
 - 9.5.1 安装Windows Server 2008 188
 - 9.5.2 安装Windows 8 190

第10章 维护操作系统的安全



- 10.1 防范电脑病毒 194
 - 10.1.1 认识与预防电脑病毒 194
 - 10.1.2 使用瑞星查杀病毒 195
 - 10.1.3 配置瑞星监控中心 195
 - 10.1.4 安装瑞星防火墙 196
- 10.2 设置Windows安全功能 197
 - 10.2.1 开启Windows防火墙 197
 - 10.2.2 开启系统自动更新 197
 - 10.2.3 设置防范间谍软件 198
- 10.3 设置系统管理员密码 199
 - 10.3.1 用户账户类型简介 200
 - 10.3.2 创建新用户账户 200
 - 10.3.3 更改用户账户 201
 - 10.3.4 删除用户账户 202
- 10.4 使用360安全卫士维护系统 203
 - 10.4.1 维护上网安全 203
- 10.4.2 管理电脑软件 206
- 10.5 使用组策略维护系统安全 207
 - 10.5.1 禁用注册表 207
 - 10.5.2 禁用控制面板 208
 - 10.5.3 删除文件夹选项命令 209
 - 10.5.4 限制密码输入次数 209
- 10.6 系统的其他安全设置 210
 - 10.6.1 禁止远程修改注册表 210
 - 10.6.2 禁用远程桌面 211
 - 10.6.3 关闭来宾账户 211
 - 10.6.4 隐藏文件和文件夹 212
 - 10.6.5 加密文件和文件夹 214
 - 10.6.6 加密压缩文件 216
 - 10.6.7 加密Word文档 217
 - 10.6.8 隐藏磁盘驱动器 217
- 10.7 实战演练 219

第1章

安装操作系统前的准备



- 例1-1 设置启动顺序
- 例1-2 启用USB接口
- 例1-3 屏蔽板载声卡
- 例1-4 保存并退出BIOS
- 例1-5 设置BIOS密码

在准备安装操作系统之前，首先要对操作系统和电脑的基本设置有所了解。只有对电脑进行正确的设置(主要指对BIOS的设置)后，才能够顺利地安装操作系统。