

从



开始

• 中文版 •

Windows 7

基础培训教程



CD-ROM

素材+视频+PPT



老虎工作室

卢天喆 赵峙韬 龙厚斌 编著



人民邮电出版社

POSTS & TELECOM PRESS

从

开始

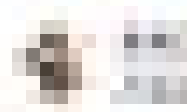
Windows 7

Windows 7

手把手教你学
Windows 7 入门教程



清华大学出版社
Tsinghua University Press



清华大学出版社
Tsinghua University Press

清华大学出版社

从 零 开始

· 中文版 ·

Windows 7

基础培训教程



老虎工作室

卢天喆 赵峙韬 龙厚斌 编著

人 民 邮 电 出 版 社

北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

Windows 7中文版基础培训教程 / 卢天喆, 赵峙韬, 龙厚斌编著. — 北京: 人民邮电出版社, 2011.1
(从零开始)
ISBN 978-7-115-23641-8

I. ①W… II. ①卢… ②赵… ③龙… III. ①窗口软件, Windows 7—技术培训—教材 IV. ①TP316.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第208937号

内 容 提 要

Windows 7是微软公司推出的最新的桌面操作系统,本书采用图解的方式以及生动的操作实例,图文并茂地向用户介绍了Windows 7操作系统。

本书共分12讲,第1~第4讲介绍了Windows 7的新特性及安装、Windows 7的基本操作、如何自定义桌面以及Windows资源管理器的操作,使读者可以很快掌握Windows 7的基本操作。第5~第8讲主要讲解了Windows 7常用的组件、如何播放和制作多媒体文件以及互联网的相关知识,通过实例的讲解,读者可以很快掌握Windows 7日常工作和娱乐所需的操作。第9~第12讲主要介绍了用户账户的管理、软硬件的添加与删除、系统的日常维护及安全防护方面的知识,读者通过这几讲的学习可以初步掌握Windows 7系统维护方面的知识。

本书颇具特色之处是将重点课程录制成了视频,配有全程语音讲解,还配有每讲的PPT课件,都收录在本书所附光盘中,可作为读者学习时的参考和向导。

本书充分考虑了初学者的实际需要,真正“从零开始”。学习本书,可以使对计算机“一点都不懂”的读者轻松掌握Windows 7的基本知识和基本操作。

从零开始——Windows 7 中文版基础培训教程

- ◆ 编 著 老虎工作室 卢天喆 赵峙韬 龙厚斌
责任编辑 李永涛
- ◆ 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 电子函件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京昌平百善印刷厂印刷
- ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 13.75
字数: 331千字 2011年1月第1版
印数: 1-4 000册 2011年1月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-23641-8

定价: 29.00元(附光盘)

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



老虎工作室

主 编：沈精虎

编 委：	许曰滨	黄业清	姜 勇	宋一兵	高长铎
	田博文	谭雪松	向先波	毕丽蕴	郭万军
	宋雪岩	詹 翔	周 锦	冯 辉	王海英
	蔡汉明	李 仲	赵治国	赵 晶	张 伟
	朱 凯	臧乐善	郭英文	计晓明	孙 业
	滕 玲	张艳花	董彩霞	郝庆文	田晓芳

关于本书

2009年10月,微软最新的桌面操作系统 Windows 7 在全球上市。这是微软有史以来最安全的操作系统,Windows 7 在 Windows XP 的基础上大幅度提升了系统的安全性。相对于 Windows XP,Windows 7 华丽的“玻璃界面”让人耳目一新,强大的内置程序、良好的扩展能力让人赞叹不已。Windows 7 在应用性、扩展性、安全性等诸多方面都有了大幅度的提升。本书就是为需要系统学习 Windows 7 操作系统基本知识和使用方法的用户而编写的。

内容和特点

本书在内容的选取和章节的设置上充分考虑了用户的实际需要,通过学习本书,可以使读者轻松地掌握 Windows 7 基本知识和操作方法,从而可以从容解决日常工作和生活中所遇到的 Windows 7 操作系统方面的问题。

全书共分以下12讲。

- 第1讲 Windows 7 新特性及安装。
- 第2讲 Windows 7 的基本操作。
- 第3讲 个性化设置界面。
- 第4讲 Windows 7 文件管理。
- 第5讲 Windows 常用组件。
- 第6讲 多媒体管理。
- 第7讲 Windows Live 中的多媒体应用。
- 第8讲 互联网知识。
- 第9讲 Windows 7 安全设置。
- 第10讲 软硬件的添加和删除。
- 第11讲 用户管理。
- 第12讲 系统的日常维护与备份。

在本书的编写过程中,依据科学的学习规律,合理编排章节,优化知识结构,适度的理论说明,侧重于实际操作与应用,力求做到深入浅出、循序渐进、简明通俗。本书不仅有各种功能和步骤的详细说明,还结合大量上机案例进行讲解,使读者能够学练结合,更快的掌握所学知识。同时在每章后都设有练习题,以使读者更深入地理解该章所学内容。

读者对象

本书既可作为在职干部、专业技术人员以及办公管理人员的培训教材,也可供初学者自学使用。

附盘内容及用法

为了满足培训的需求，我们为本书提供了配套光盘。光盘内有每讲配套的 PPT 课件、重点课程的视频讲解（.avi）以及书中实例讲解中所用的图片和视频剪辑。读者可以调用和参考这些文件。

“avi”是最常用的动画文件格式，读者用 Windows 7 系统提供的“Windows Media Player 12”就可以播放“.avi”动画文件。单击【开始】/【所有程序】/【Windows Media Player】选项即可启动“Windows Media Player”。一般情况下，读者只要双击某个动画文件即可观看。

注意：播放文件前要安装光盘根目录下的“tscc.exe”插件。

感谢您选择了本书，希望我们的努力对您的工作和学习有所帮助，也请您把对本书的意见和建议告诉我们。

老虎工作室网站 www.laohu.net，电子函件 postmaster@laohu.net。

老虎工作室

2010 年 8 月

目 录



第1讲 Windows 7 新特性及安装.....	1
1.1 Windows 7 的新特性.....	1
1.2 Windows 7 的安装.....	3
1.2.1 Windows 7 对硬件的要求.....	3
1.2.2 Windows 7 升级检测器.....	4
1.2.3 全新安装 Windows 7.....	5
1.2.4 升级安装 Windows 7.....	9
1.3 习题.....	9
第2讲 Windows 7 的基本操作.....	10
2.1 启动和退出 Windows 7.....	10
2.2 认识 Windows 7 的桌面.....	12
2.3 鼠标的操作.....	13
2.4 键盘的使用.....	14
2.5 窗口的操作.....	18
2.6 对话框的操作.....	21
2.7 中文输入法.....	23
2.7.1 选择输入法.....	23
2.7.2 微软拼音输入法.....	23
2.7.3 谷歌拼音输入法.....	28
2.7.4 搜狗拼音输入法.....	29
2.8 获得帮助和支持.....	30
2.8.1 帮助和支持中心.....	30
2.8.2 联机帮助.....	31
2.8.3 更多支持选项.....	31
2.9 习题.....	32
第3讲 个性化设置界面.....	33
3.1 桌面管理.....	33
3.1.1 更改桌面图标.....	33
3.1.2 设置桌面背景.....	34
3.2 屏幕保护程序.....	36

3.2.1	选择屏幕保护程序.....	36
3.2.2	屏幕保护程序的设置.....	36
3.3	Windows Aero 界面.....	37
3.3.1	任务栏缩略图预览.....	37
3.3.2	窗口切换缩略图.....	38
3.3.3	Aero Snap.....	38
3.3.4	Aero Peek.....	39
3.3.5	Aero Shake.....	40
3.3.6	Flip 3D.....	40
3.4	主题、颜色和外观.....	41
3.4.1	选择和使用桌面主题.....	41
3.4.2	颜色和外观.....	41
3.5	分辨率和刷新频率设置.....	43
3.5.1	分辨率和颜色的设置.....	43
3.5.2	监视器刷新率及颜色设置.....	44
3.6	桌面小工具.....	45
3.6.1	添加桌面小工具.....	45
3.6.2	自定义桌面小工具.....	46
3.6.3	卸载和删除小工具.....	46
3.7	任务栏.....	46
3.7.1	设置任务栏.....	47
3.7.2	更改任务栏的大小和位置.....	48
3.7.3	添加快速启动栏项目.....	48
3.7.4	设置通知区域.....	48
3.7.5	Jump List.....	48
3.8	【开始】菜单.....	49
3.8.1	固定程序列表.....	50
3.8.2	常用程序列表.....	50
3.8.3	所有程序菜单.....	51
3.8.4	右侧窗格.....	51
3.8.5	【开始】菜单中的 Jump List.....	51
3.8.6	快速搜索栏.....	52
3.8.7	关机按钮和功能键.....	52
3.9	习题.....	53
第 4 讲 Windows 7 文件管理.....		54
4.1	认识资源管理器.....	54
4.2	库.....	56
4.2.1	创建新库.....	57
4.2.2	设置库.....	57

4.3 设置文件和文件夹显示模式	58
4.4 文件及文件夹操作	59
4.4.1 文件及文件夹的创建和命名	59
4.4.2 文件及文件夹的属性设置	61
4.4.3 文件及文件夹的复制和移动	62
4.4.4 文件和文件夹的删除	63
4.5 文件搜索	63
4.5.1 在资源管理器中搜索	63
4.5.2 搜索筛选器	64
4.6 文件组织	64
4.6.1 组织按钮	64
4.6.2 多样化的组织特性	65
4.6.3 自定义组织属性	66
4.7 习题	66
第5讲 Windows 常用组件	67
5.1 记事本	67
5.1.1 启动记事本	67
5.1.2 使用记事本编辑文件	68
5.2 写字板	69
5.2.1 认识写字板	69
5.2.2 使用写字板	70
5.3 画图	72
5.3.1 认识画图工具	72
5.3.2 使用画图程序	76
5.3.3 查看图片	77
5.4 计算器	77
5.4.1 标准型计算器	78
5.4.2 科学型计算器	79
5.4.3 程序员型计算器	79
5.4.4 统计信息型计算器	80
5.4.5 单位转换	81
5.4.6 其他计算	81
5.5 截图工具	81
5.5.1 使用截图工具	81
5.5.2 编辑截图	82
5.5.3 发送和保存截图	82
5.6 习题	83

第6讲 多媒体管理	84
6.1 Windows Media Player	84
6.1.1 认识 Windows Media Player	84
6.1.2 创建播放列表	85
6.1.3 编辑播放列表	86
6.1.4 媒体库	87
6.1.5 媒体文件的播放	90
6.1.6 光盘刻录	92
6.1.7 媒体同步	94
6.2 Windows DVD Maker	95
6.2.1 添加项目	97
6.2.2 DVD 菜单	97
6.2.3 更改幻灯片放映设置	99
6.2.4 预览和刻录	99
6.3 习题	100
第7讲 Windows Live 中的多媒体应用	101
7.1 下载并安装软件	101
7.2 Windows 照片库	102
7.2.1 认识 Windows 照片库	102
7.2.2 导入照片	103
7.2.3 查看照片	105
7.2.4 编辑照片	107
7.2.5 管理照片	111
7.2.6 共享照片	112
7.3 Windows Live 影音制作	113
7.3.1 认识 Windows Live 影音制作	113
7.3.2 收集素材	114
7.3.3 编辑剪辑	115
7.3.4 添加过渡和效果	117
7.3.5 添加背景音乐	120
7.3.6 片头、字幕和片尾	121
7.3.7 发布电影	121
7.4 习题	123
第8讲 互联网知识	124
8.1 Internet 基础知识	124
8.2 网络连接设置	125
8.2.1 ADSL 宽带上网设置	126
8.2.2 本地网络连接设置	127

8.3 Internet Explorer 8.0.....	128
8.3.1 Internet Explorer 8.0 简介.....	128
8.3.2 浏览网页.....	130
8.3.3 使用搜索.....	132
8.3.4 使用收藏夹.....	134
8.3.5 订阅 RSS.....	137
8.4 Windows Live Mail.....	139
8.4.1 账户设置.....	139
8.4.2 阅读邮件.....	141
8.4.3 发送邮件.....	141
8.4.4 管理联系人.....	143
8.4.5 防垃圾邮件设置.....	144
8.5 习题.....	145
第9讲 Windows 7 安全.....	146
9.1 文件共享及权限设置.....	146
9.2 Microsoft Security Essentials.....	150
9.2.1 下载.....	150
9.2.2 安装.....	150
9.3 Windows 操作中心.....	151
9.4 Windows Defender.....	153
9.4.1 Windows Defender 简介.....	153
9.4.2 Windows Defender 设置.....	154
9.4.3 Windows Defender 手动扫描.....	157
9.5 Windows 防火墙.....	159
9.5.1 查看防火墙设置.....	159
9.5.2 设置防火墙.....	160
9.6 习题.....	161
第10讲 软硬件的添加和删除.....	162
10.1 软件的安装与卸载.....	162
10.1.1 常用软件的安装.....	162
10.1.2 常用软件的卸载.....	164
10.1.3 程序兼容性.....	165
10.2 硬件设备的安装与卸载.....	167
10.2.1 驱动程序及数字签名.....	167
10.2.2 自动安装数码相机等设备的驱动程序.....	167
10.2.3 手动安装驱动程序.....	168
10.2.4 卸载 USB 设备.....	170
10.2.5 卸载其他设备.....	171

10.3 习题	172
第 11 讲 用户管理	173
11.1 新建账户	173
11.1.1 账户类型	173
11.1.2 新建账户	174
11.2 管理账户	175
11.2.1 更改用户账户	175
11.2.2 删除用户账户	178
11.3 家长控制	179
11.3.1 启用家长控制	179
11.3.2 控制登录时间	180
11.3.3 控制可运行的游戏	181
11.3.4 控制可运行的程序	183
11.3.5 家长控制的结果	184
11.4 习题	185
第 12 讲 系统的日常维护与备份	186
12.1 磁盘维护	186
12.1.1 整理碎片	186
12.1.2 磁盘清理	189
12.1.3 系统还原	190
12.2 备份和还原	193
12.2.1 备份文件	193
12.2.2 还原文件	197
12.2.3 创建系统映像	199
12.3 Windows 轻松传送	202
12.4 习题	205

第1讲

Windows 7 新特性及安装

Windows 7 是微软公司 2009 年 10 月推出的最新个人桌面操作系统。通过学习本讲，读者可以学习 Windows 7 的新特性、Windows 7 的硬件需求及 Windows 7 的安装方法。本讲为 3 课时。



学习目标

- ◆ 了解 Windows 7 的新特性。
- ◆ 安装 Windows 7 操作系统。

1.1 Windows 7 的新特性

Windows 7 是微软公司 Windows 操作系统的最新版本，Windows 7 的含义是 Windows 的第七代操作系统。

微软桌面客户端操作系统演化史如下。

- 第一代：Windows 1.0。
- 第二代：Windows 2.0。
- 第三代：Windows 3.0。
- 第四代：Windows 95/98/98SE/ME。
- 第五代：Windows 2000/XP。
- 第六代：Windows Vista。
- 第七代：Windows 7。

Windows 7 除保留了 Windows Vista 版本的优良特性外，还有以下几个方面的新特性。

(1) 使用更方便。

Windows 7 中的任务栏功能很多，例如，将鼠标指针指向一个按钮即可看到所有打开文件的大幅预览画面。此外，还可以重新排列和整理按钮。想要在桌面上看到图标和快捷方式吗？最快的方法莫过于使用桌面透视功能。只需将鼠标指针指向【显示桌面】按钮，不必单击鼠标，所有打开的窗口和程序都会消失，直至再次移动鼠标才会重新出现。

如果只想使用一个窗口，只要单击鼠标左键按住一个窗口的标题栏，然后轻轻晃动一下。这时，会看到其他窗口都最小化了。再晃动一下，消失的窗口又会重新显现。也可以对窗口执行鼠

标拖曳操作，将两个窗口拖到屏幕的两侧。这样，就可以同时看到两个文档，能轻松地进行内容的比较。

在以前版本的操作系统里可以将程序锁定到【开始】菜单，在 Windows 7 中不仅可以执行此项操作，而且可以将程序锁定到任务栏上，这样可以更快地找到想要的程序。使用【Jump List】工具同样可以节省大量时间。用鼠标右键单击任务栏上的程序按钮，就可以看到最近打开过的项目。如果有非常喜欢的项目，可以将它们锁定到【Jump List】，方便以后项目的启动。

在 Windows 7 中，可以更快速地在多个位置中搜索到更多内容。在【开始】菜单搜索框中键入要查找的内容，将立即在计算机上看到一系列相关的文档、图片、音乐和电子邮件。搜索结果将按类别分组，并包含高亮显示的关键字和文本片断，便于更快找到要找的内容。另外，现在很少有人会将所有文件存储在同一个位置。因此 Windows 7 还进行了专门设计，可以搜索外部硬盘驱动器、联网计算机和库。如果搜索结果太多而觉得无从下手，可以立即根据日期、文件类型和其他有效分类缩小搜索范围。

(2) 量身定制。

小工具在桌面上提供了信息概览，头条新闻、天气和照片等内容，一目了然。在 Windows 7 中，可以将小工具放在桌面上的任何位置，也可移动或调整它们的大小。

操作中心是一个中央位置，可以在这儿查看警报信息，还可以执行有助于确保 Windows 顺畅运行的操作。将鼠标指针停放在任务栏上通知区域中的“操作中心”图标上，可以快速查看操作中心是否有新消息。

Windows 7 让计算机桌面美不胜收。可以将桌面背景图像设置为 Windows 自带的图片或自己的图片。桌面背景幻灯片让操作系统更加美观，用户还可以指定一个主题，主题内容中包含了背景、屏幕保护程序、窗口颜色和声音的设置等。有些主题还包括桌面图标和鼠标指针的设置。Windows 自带许多主题，也可以创建个性化的主题。

(3) 随时随地工作。

控制面板中的【设备和打印机】，可用于连接、管理和使用打印机以及电话和其他设备。将设备连接到计算机后，只需几次鼠标的单击操作即可启动并运行设备。使用【设备和打印机】可设置位置感知打印，以防止在家庭网络和办公网络之间切换时无法正常打印。现在，如果改变了网络的环境，打印机会自动匹配，正确打印。

(4) 媒体随身行。

Windows 7 可以传输视频流和音频流，并从其他计算机访问它们。有了流式传输，即使不坐在计算机前，照样可以欣赏歌曲、视频或图片等。例如，可以将卧室计算机中 The Beatles 的音乐传输到厨房的便携式计算机上，随时随地享受音乐的乐趣。

媒体库可帮助访问和整理不同位置的文档、音乐、图片和其他媒体文件。如果硬盘和外部驱动器上的文件夹都包含音乐文件，就可以使用音乐库同时访问所有的这些音乐文件。通过创建自己的媒体库，还可以简化媒体播放器的操作。

(5) 连接更容易。

Windows 7 中的家庭组可帮助共享图片。在设置计算机时，家庭组将自动创建，这样就可以设置要与网络家庭组中其他运行 Windows 7 的计算机共享或不共享的库。若要在家庭网络中共享文件和打印机，使用家庭组是最简单的一种方法。

(6) 触控技术手势。

如果计算机带有触摸屏，使用手势会比鼠标、触笔或键盘更轻松。如果触摸屏至少可以识别

两个触摸点，就可以使用 Windows 触控技术手势。

(7) 浏览互联网。

Internet Explorer 8 较以前的版本做了很多改进，可以更轻松地浏览互联网。

- 加速器。

Internet Explorer 8 中新增的【加速器】在浏览网页时，可以更快、更轻松地直接调用所需要的 Web 服务，而无需打开新的窗口。只要在网页上选中任意文本，单击蓝色的【加速器】图标或鼠标右键，即可直接基于该内容进行搜索、查看地图、发送电子邮件、翻译或更多操作。

- 网页快讯。

只要网页支持网页快讯，通过单击页面内容旁边出现的绿色的【网页快讯】图标，就可以将这部分内容订阅并添加到 Internet Explorer 8 的【收藏夹】栏中。这样，无需离开正在浏览的页面，即可随时查看这些内容的最新状态。当这些内容有了更新时，【收藏夹】栏中的这些【网页快讯】还会加粗显示，自动地提示。单击它，就能直接预览最新的信息，同时还可以转到它所在的网站了解更多内容。

- 反仿冒网站。

现在，网络安全越来越让人担忧，社交网站中发出的仿冒通知，旨在窃取个人信息的“网络钓鱼”电子邮件，以及其他各种形式的借助网络进行的犯罪活动，常会给人们带来危害。Internet Explorer 8 中全新的 SmartScreen 筛选器提供了针对仿冒网站的改良型保护，当浏览到已知的散布恶意软件的网站时会进行阻止和警告，使上网更放心、更安心。

1.2 Windows 7 的安装

Windows 7 的安装主要有两种方式：全新安装和升级安装。在安装之前需要检测系统配置是否适合安装本系统。

1.2.1 Windows 7 对硬件的要求

Windows 7 相对于以前版本的 Windows 操作系统，对硬件的要求有很大的提高，最低要求如下。

- 1 GHz 32 位或 64 位处理器。
- 1 GB 内存（基于 32 位）或 2 GB 内存（基于 64 位）。
- 16 GB 可用硬盘空间（基于 32 位）或 20 GB 可用硬盘空间（基于 64 位）。
- 带有 WDDM 1.0 或更高版本的驱动程序的 DirectX 9 图形设备。

若要使用某些特定功能，还有下面一些附加要求。

- 根据分辨率，播放视频时可能需要额外的内存和高级图形硬件。
- 一些游戏和程序可能需要图形卡与 DirectX 10 或更高版本兼容，以获得最佳性能。
- 对于一些 Windows 媒体中心功能，可能需要电视调谐器以及其他硬件。
- Windows 触控功能和 Tablet PC 需要特定硬件。
- 家庭组需要网络和运行 Windows 7 的计算机。
- 制作 DVD/CD 时需要兼容的光驱。
- BitLocker 需要受信任的平台模块 (TPM) 1.2。

- BitLocker To Go 需要 USB 闪存驱动器。
- Windows XP 模式需要 1 GB 附加内存、15 GB 附加的可用硬盘空间，以及一个能够在启用 Intel VT 或 AMD-V 的情况下执行硬件虚拟化的处理器。
- 音乐和声音需要音频输出设备。

产品功能和图形可能会因系统配置而异，有些功能可能需要高级或附加硬件。

1.2.2 Windows 7 升级检测器

对于一个现有的计算机来说，能否胜任 Windows 7 操作系统呢？用户可以用 Windows 7 Upgrade Advisor（Windows 7 升级检测器）来进行相应的测试。该软件可以轻松检测出当前计算机是否可以安装 Windows 7。

Windows 7 Upgrade Advisor 的官方下载地址如下。

<http://download.microsoft.com/download/A/A/6/AA63D341-3778-4617-9FB8-F95B5D99EA7C/>

Windows7UpgradeAdvisorSetup.exe

按照系统提示安装完成后，启动 Windows 7 Upgrade Advisor。图 1-1 所示为 Windows 7 Upgrade Advisor 启动后的界面。

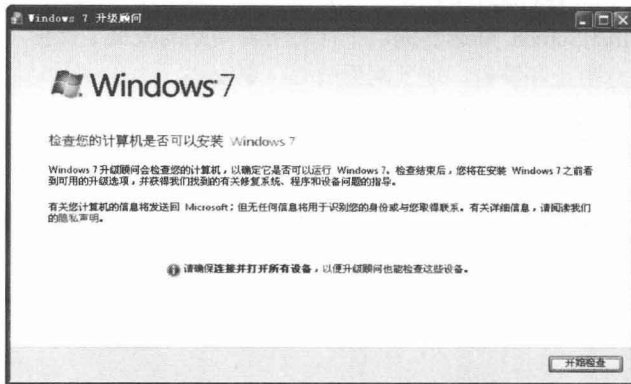


图1-1 Windows 7 升级检测器的启动界面

鼠标左键单击界面中的【开始检查】按钮，就可以进行系统兼容性检查，检查过程如图 1-2 所示。

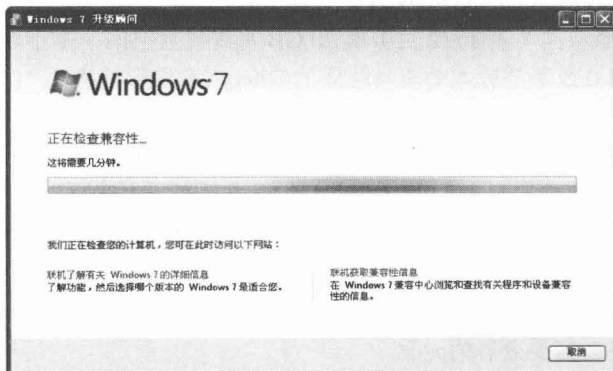


图1-2 系统兼容性检查