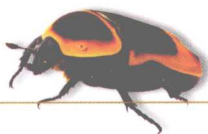




权威的作者团队：

作者团队由具有十多年教学经验与实践经验的教师与业界知名专家组成，他们治学严谨、精益求精，所编写的图书多次获得“全国优秀畅销书”的称号。



初学者能轻松学会：

将基础知识融于实际操作之中，采用图解和多媒体教学的方式全方位剖析Windows 7的基础知识和应用要领。

提高Windows 7应用水平的好帮手：

本书提供67个源于实际需要的经典实例，你只要稍作修改就能适用于实际工作与生活，轻轻松松成为Windows 7应用高手。

Windows 7

从入门到精通



Windows 7应用能力提升

10小时Windows 7基础知识和精彩实例讲解
400个经典的Windows 7实用技巧
Windows 7常用快捷键

全方位提升电脑综合应用水平

多媒体视频讲解打印机、扫描仪等办公设备的使用方法
多媒体视频讲解压缩软件、图像处理软件等常用办公软件的使用方法
多媒体视频讲解Office办公软件的使用方法



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

外行学

神龙工作室 杨旭 编著



Windows 7

从入门到精通



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

外行学Windows 7从入门到精通 / 杨旭编著. — 北京: 人民邮电出版社, 2010. 11
ISBN 978-7-115-23593-0

I. ①外… II. ①杨… III. ①窗口软件, Windows 7 IV. ①TP316.7

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第154111号

内 容 提 要

本书是指导初学者学习 Windows 7 中文版的入门书籍。书中详细地介绍了初学者学习 Windows 7 中文版必须掌握的基础知识和使用方法, 并对初学者在使用 Windows 7 操作系统时经常遇到的问题进行了专家级的指导, 以免初学者在起步的过程中走弯路。全书共分为 13 章, 分别介绍 Windows 7 概述、初识 Windows 7 系统、打造个性化的系统环境、分门别类管理电脑中的文件、实用的附件小程序、Windows 7 软硬件管理、保护 Windows 7 系统的安全、快速驶入 Internet、网上冲浪、精彩的多媒体世界、系统管理工具、系统优化与维护、电脑安全和病毒防范方面的内容。

本书附带一张精心开发的专业级 DVD 格式的电脑多媒体教学光盘, 它采用全程语音讲解、情景式教学、详细的图文对照和真实的情景演示等方式, 紧密结合书中的内容对各个知识点进行深入的讲解, 大大地扩充了本书的知识范围。

本书既适合 Windows 7 中文版初学者阅读, 又可以作为大、中专类院校或者企业的培训教材, 同时对有经验的 Windows 98/XP/2000/Vista 操作系统使用者也有很高的参考价值。

外行学 Windows 7 从入门到精通

- ◆ 编 著 神龙工作室 杨 旭
责任编辑 马雪伶
- ◆ 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>
大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷
- ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 23
字数: 586 千字 2010 年 11 月第 1 版
印数: 1—5 000 册 2010 年 11 月河北第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-23593-0

定价: 45.00 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

电脑是现代信息社会中的重要标记,掌握丰富的电脑知识,正确熟练地操作电脑已成为信息化时代对每个人的要求。为了满足广大读者的需求,我们针对不同学习对象的掌握能力,总结了多位电脑高手、高级设计师及电脑教育专家的经验,精心编写了“外行学从入门到精通”丛书。



丛书主要内容

本丛书涉及读者在日常工作和学习中各个常见的电脑应用领域,在介绍软硬件的基础知识及具体操作时都以大家经常使用的版本为主要的讲述对象,在必要的地方也兼顾了其他的版本,以满足不同领域读者的需求。本丛书主要涵盖以下内容。

《外行学电脑与上网从入门到精通(老年版)》	《外行学电脑与上网从入门到精通》
《外行学Photoshop CS4从入门到精通》	《外行学Photoshop CS4数码照片处理从入门到精通》
《外行学AutoCAD 2010从入门到精通》	《外行学网页制作与网站建设从入门到精通》
《外行学Excel 2003从入门到精通》	《外行学PowerPoint 2003从入门到精通》
《外行学Office 2010从入门到精通》	《外行学Word/Excel办公应用从入门到精通》
《外行学Word 2003从入门到精通》	《外行学系统安装与重装从入门到精通》
《外行学Access 2003从入门到精通》	《外行学Office 2003从入门到精通》
《外行学Windows XP从入门到精通》	《外行学Windows 7从入门到精通》
《外行学电脑家庭应用从入门到精通》	《外行学笔记本电脑应用从入门到精通》
《外行学电脑炒股从入门到精通》	《外行学网上开店从入门到精通》
《外行学黑客攻防从入门到精通》	《外行学电脑组装与维护从入门到精通》
《外行学Excel 2010从入门到精通》	《外行学电脑优化、安全设置与病毒防范从入门到精通》



写作特色

■ **实例为主,易于上手:**全面突破传统的按部就班讲解知识的模式,模拟真实的应用环境,以实例为主,将读者在学习过程中遇到的问题以及解决方法充分地融入实际案例中,以便读者能够轻松上手,解决各种疑难问题。

■ **学练结合,强化巩固:**通过“练兵场”栏目提供精心设计的上机练习,以帮助读者将所学知识灵活应用于工作和学习实际。

■ **提示技巧,贴心周到:**对读者在学习过程中可能遇到的疑难问题,以提示技巧的形式进行了说明,使读者能够更快、更熟练地运用各种操作技巧。

■ **双栏排版,超大容量:**采用双栏排版的格式,信息量大。在350多页的篇幅中容纳了传统版式500多页的内容。这样,我们就能在有限的篇幅中为读者提供更多的知识和实战案例。

■ **一步一图，图文并茂：**在介绍具体操作步骤的过程中，每一个操作步骤均配有对应的插图，以使读者在学习过程中能够直观、清晰地看到操作的过程及其效果，学习更轻松。

■ **书盘结合，互动教学：**配套的多媒体教学光盘内容与书中内容紧密结合并互相补充。在多媒体光盘中，我们仿真模拟工作和生活中的真实场景，让读者体验实际应用环境，并借此掌握工作、生活所需的知识和技能，掌握处理各种问题的方法，并能在合适的场合使用合适的方法，从而能学以致用。



光盘特点

■ **超大容量：**本书所配的DVD格式光盘的播放时间长达10小时，涵盖书中绝大部分知识点，并做了一定的扩展延伸，克服了目前市场上现有光盘内容含量少、播放时间短的缺点。

■ **内容丰富：**光盘中主要提供两类内容。第一类是有助于提升读者Windows 7应用能力的，主要包括视频讲解Windows 7基础知识和精彩实例，400个经典的Windows 7实用技巧电子书和常用的Windows 7快捷键。第二类则是有益于全方位提升读者工作素养的，包括多媒体视频讲解打印机、扫描仪等办公设备及办公工具（解压缩软件、图像处理软件、金山词霸等）的使用方法，多媒体视频讲解Office办公软件的使用方法等内容。

■ **解说详尽：**在演示各个Windows 7经典实例的过程中，对每一个操作步骤都做了详细的解说，使读者能够身临其境，提高学习效率。

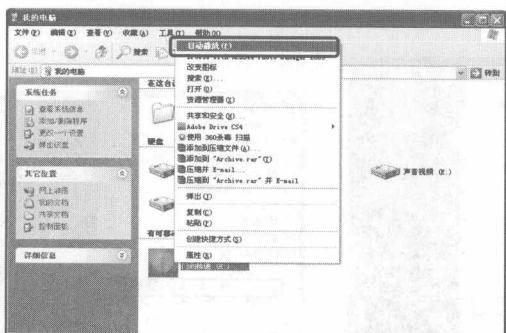
■ **实用至上：**以解决问题为出发点，通过光盘中一些经典的Windows 7应用实例，全面涵盖了读者在学习Windows 7操作系统中所遇到的问题及解决方案。



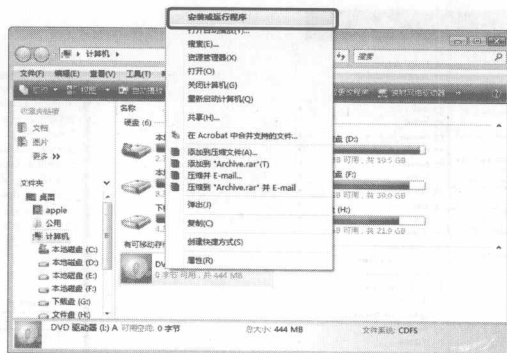
配套光盘运行方法

Ⅰ 将光盘印有文字的一面朝上放入光驱中，几秒钟后光盘就会自动运行。

Ⅱ 若光盘没有自动运行，可在Windows XP操作系统下双击桌面上的【我的电脑】图标打开【我的电脑】窗口，然后双击光盘图标，或者在光盘图标上单击鼠标右键，在弹出的快捷菜单中选择【自动播放】菜单项，光盘就会运行。在Windows Vista操作系统下可以双击桌面上的【计算机】图标打开【计算机】窗口，然后双击光盘图标，或者在光盘图标上单击鼠标右键，在弹出的快捷菜单中选择【安装或运行程序】菜单项即可。在Windows 7操作系统下可以双击桌面上的【计算机】图标打开【计算机】窗口，然后双击光盘图标，或者在光盘图标上单击鼠标右键，在弹出的快捷菜单中选择【从媒体安装或运行程序】菜单项即可（在Windows 7操作系统下，将光盘放入光驱后，如果弹出【自动播放】对话框，选择【运行外行学Windows 7从入门到精通.exe】选项，也可以运行该光盘）。



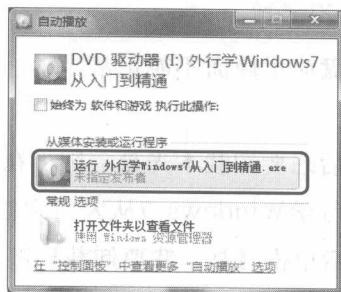
Windows XP 系统



Windows Vista 系统

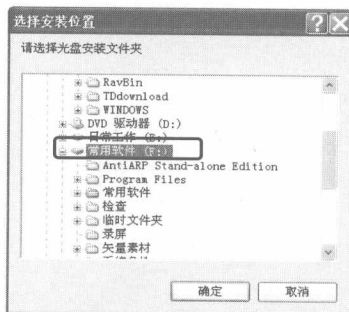
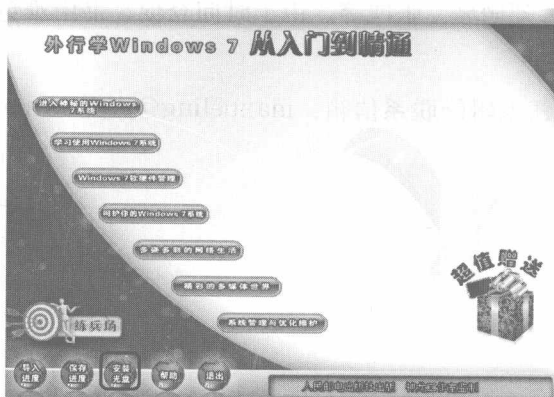


Windows 7 系统

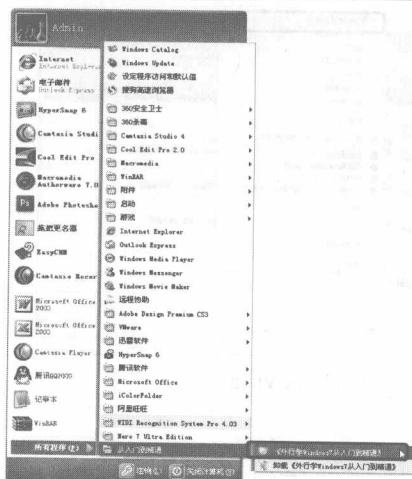


Windows 7 系统

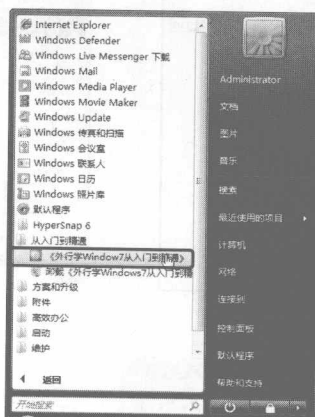
III 由于光盘长期使用会磨损，旧光驱读盘能力可能也比较差，因此最好将光盘内容安装到硬盘上观看，把配套光盘保存好作为备份。在光盘主界面中单击【安装光盘】按钮，弹出【选择安装位置】对话框，从中选择合适的安装路径，然后单击按钮就可以将光盘内容安装到硬盘中。



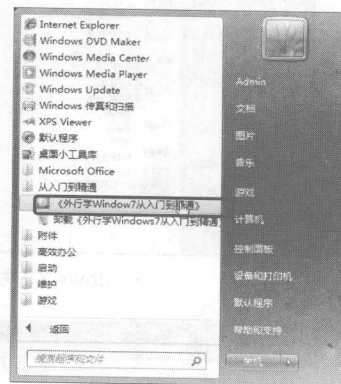
IV 以后观看光盘内容时，只要单击【开始】按钮（Windows XP中为，Windows Vista中为，Windows 7中为），然后在弹出的菜单中选择【所有程序】>【从入门到精通】>【外行学Windows 7从入门到精通】菜单项就可以了。



Windows XP 系统



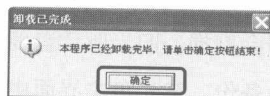
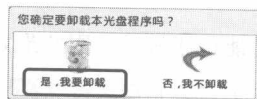
Windows Vista 系统



Windows 7 系统

如果光盘演示画面不能正常显示，请双击光盘根目录下的tscc.exe文件，然后重新运行光盘即可。

如果以后想要卸载本光盘，则可在【开始】菜单中选择【所有程序】>【从入门到精通】>【卸载《外行学Windows 7从入门到精通》】菜单项，弹出【您确定要卸载本光盘程序吗？】对话框，然后单击【是，我要卸载】链接，在弹出的【卸载已完成】对话框中单击 按钮即可。



本书由神龙工作室策划编写，参与资料收集和整理工作的有赵秀辉、尚玉琴、邓淑文、张彩霞、王佳妮、郝风玲、郭树美、曲美儒、杨磊、刘珊珊、张凯等。由于时间仓促，书中难免有疏漏和不妥之处，恳请广大读者不吝批评指正。

本书责任编辑的联系信箱：maxueling@ptpress.com.cn

编者

2010年9月

第 1 章 Windows 7 概述



光盘演示路径: 进入神秘的 Windows 7 系统\Windows

7 概述

1.1 Windows 7 简介	2
1.1.1 Windows 7 的由来	2
1.1.2 Windows 7 新功能	3
1. “跳转列表” (Jump List)	3
2. Windows Live Essentials	4
3. 轻松实现家庭网络	6
4. 轻松实现无线联网	7
5. Windows 触控技术	8
1.2 安装 Windows 7 操作系统	8
1.2.1 Windows 7 版本简介	8
1. Windows 7 Starter (初级版)	9
2. Windows 7 Home Basic (家庭普通版)	9
3. Windows 7 Home Premium (家庭高级版)	9
4. Windows 7 Professional (专业版)	9
5. Windows 7 Enterprise (企业版)	9
6. Windows 7 Ultimate (旗舰版)	9
1.2.2 Windows 7 的硬件要求	9
1.2.3 Windows 7 操作系统的安装流程	10
练兵场	14

——加入网络已创建好的家庭组

第 2 章 初识 Windows 7 系统



光盘演示路径: 进入神秘的 Windows 7 系统\初识

Windows 7 系统

2.1 Windows 7 的启动和退出	16
2.1.1 启动 Windows 7	16
2.1.2 退出 Windows 7	17
1. 关机	17
2. 休眠	17
3. 注销	18

2.2 认识 Windows 7 桌面	19
1. 桌面背景	19
2. 桌面图标	19
3. 任务栏	19
2.3 认识 Windows 7 的【开始】菜单	20
1. 【固定程序】列表	21
2. 【常用程序】列表	21
3. 【所有程序】菜单	21
4. 【启动】菜单	21
5. 【搜索】框	21
6. 【关闭选项】按钮区	21
2.4 了解和使用 Windows 7 窗口	22
2.4.1 认识窗口的外观	22
1. 控制按钮区	22
2. 地址栏	22
3. 搜索栏	22
4. 菜单栏	22
5. 工具栏	23
6. 导航窗格	23
7. 工作区	23
8. 细节窗格	23
9. 状态栏	23
2.4.2 熟悉窗口的基本操作	23
1. 打开窗口	23
2. 关闭窗口	24
3. 调整窗口的大小	25
4. 移动窗口	25
5. 切换窗口	26
2.5 了解 Windows 7 的菜单和对话框	27
2.5.1 了解 Windows 7 菜单	27
1. 菜单的种类	27
2. 菜单的标识符号	27
3. 菜单的使用	28
2.5.2 认识 Windows 7 对话框	28
1. 对话框的组成	28
2. 对话框的基本操作	30

练兵场 30

——动手将【画图】程序锁定到任务栏

第3章 打造个性化的系统环境

 光盘演示路径：学习使用 Windows 7 系统\打造个性化的系统环境

3.1 装扮属于自己的个性桌面	32
3.1.1 设置个性化的桌面背景	32
1. 使用系统自带的桌面背景	32
2. 将自己喜欢的图片设置为桌面背景	34
3.1.2 设置个性化的桌面图标	35
1. 添加桌面图标	35
2. 排列桌面图标	35
3. 更改桌面图标的显示样式	36
4. 删除桌面图标	37
3.1.3 为桌面增添实用小工具	38
1. 添加桌面小工具	38
2. 设置桌面小工具的显示效果	39
3.2 自定义【开始】菜单	40
3.2.1 个性化【固定程序】列表	40
3.2.2 个性化【常用程序】列表	41
3.2.3 个性化【启动】菜单	42
3.3 任务栏的属性设置	43
1. 设置任务栏的外观	43
2. 自定义通知区域	44
3. 使用 Aero Peek 预览桌面	46
4. 工具栏的设置	46
3.4 设置适合自己的输入设备	47
3.4.1 鼠标的个性化设置	47
3.4.2 键盘的个性化设置	49
3.5 字体的设置	50
3.5.1 添加新字体	50
3.5.2 删除不需要的字体	51
3.5.3 更改字体大小	52

3.5.4 调整 ClearType 文本 52

3.6 Windows 轻松访问 54

3.6.1 使用 Windows 语音识别	54
1. 设置语音识别	54
2. 在语音字典中添加字词	56
3. 使用语音识别听写文本	57
3.6.2 使用放大镜	58
1. 启动和退出放大镜	58
2. 设置放大镜	58
3.6.3 使用“讲述人”	59
1. 启动和退出“讲述人”	59
2. 设置“讲述人”	60
3.6.4 使用屏幕键盘	61
1. 启动和退出屏幕键盘	61
2. 屏幕键盘的相应设置	61

练兵场 62

——在桌面上添加【记事本】程序的快捷方式图标

第4章 分门别类管理电脑中的文件

 光盘演示路径：学习使用 Windows 7 系统\分门别类管理电脑中的文件

4.1 认识文件和文件夹	64
4.1.1 什么是文件	64
4.1.2 什么是文件夹	64
1. 文件夹的存放原则	64
2. 文件夹的种类	65
4.2 文件和文件夹的显示和查看	65
4.2.1 设置文件和文件夹的显示方式	65
1. 设置单个文件或文件夹的显示方式	65
2. 设置所有文件或文件夹的显示方式	66
4.2.2 查看文件和文件夹	67
1. 查看文件和文件夹的属性	67
2. 查看文件和文件夹的内容	69

4.3 文件和文件夹的基本操作	70
4.3.1 新建文件或文件夹	70
1. 新建文件	71
2. 新建文件夹	72
4.3.2 新建文件或文件夹的快捷方式	73
1. 新建文件的快捷方式	73
2. 新建文件夹的快捷方式	73
4.3.3 重命名文件或文件夹	74
1. 给单个文件或文件夹改名	74
2. 给多个文件或文件夹改名	75
4.3.4 复制与移动文件或文件夹	76
1. 复制文件或文件夹	76
2. 移动文件或文件夹	78
4.3.5 删除与恢复文件或文件夹	78
1. 删除文件或文件夹至【回收站】	78
2. 彻底删除文件或文件夹	79
3. 恢复文件或文件夹	80
4.3.6 查找文件或文件夹	80
1. 通过【开始】菜单中的【搜索】框	80
2. 使用窗口中的【搜索】框	81
4.3.7 压缩与解压缩文件或文件夹	81
1. 压缩文件或文件夹	81
2. 解压缩文件或文件夹	82
4.4 文件和文件夹的高级操作	83
4.4.1 隐藏与显示文件或文件夹	83
1. 隐藏文件或文件夹	83
2. 显示隐藏的文件或文件夹	83
4.4.2 加密与解密文件或文件夹	84
1. 加密重要的文件或文件夹	84
2. 解密文件或文件夹	86
4.4.3 备份与还原文件或文件夹	86
1. 备份文件和文件夹	86
2. 还原文件和文件夹	89
练兵场	90

——使用 WinRAR 软件对文件进行解压缩

第 5 章 实用的附件小程序



光盘演示路径：学习使用 Windows 7 系统\实用的附件小程序

件小程序

5.1 有用的画图小程序	92
5.1.1 启动画图程序	92
5.1.2 绘制基本图形	92
1. 绘制直线	92
2. 绘制曲线	93
3. 绘制多边形	94
5.1.3 编辑图片	94
1. 打开图片文件	94
2. 复制、移动和剪裁图片	95
3. 调整大小和扭曲图片	97
4. 旋转和翻转图片	97
5. 为图片添加文字	98
6. 保存图片	99
5.2 截图工具的使用	100
5.2.1 截取图像	100
1. 截取屏幕图像	100
2. 截取菜单	100
5.2.2 为截图工具设置快捷键	101
5.2.3 编辑和保存图像	102
1. 为图像添加文字注释	102
2. 保存图像	103
5.3 使用 Tablet PC 程序	103
5.3.1 Tablet PC 输入面板	103
1. 认识 Tablet PC 输入面板	104
2. 使用 Tablet PC 输入面板输入文字	105
3. 退出 Tablet PC 输入面板	107
5.3.2 Windows 日记本	107
1. 认识 Windows 日记本	107
2. 新建日记本便笺	108
3. 编辑日记本便笺	109
4. 将手写转换成文本	112

5. 保存日记本便笺	113
6. 导出便笺	114
5.4 文档编辑工具	114
1. 启动写字板	114
2. 退出写字板	114
3. 新建和打开现有文档	115
4. 写字板的基本操作	115
5. 编辑文本	118
6. 保存文档	118
5.5 计算器的使用	119
5.5.1 启动计算器	119
5.5.2 计算器的类型及使用	120
1. 计算器的类型	120
2. 使用计算器	120
5.6 其他小程序的应用介绍	123
5.6.1 录音机	123
1. 启动录音机	123
2. 使用录音机	124
5.6.2 命令提示符	124
1. 启动命令提示符	124
2. 命令提示符的属性设置	124
3. 使用命令提示符	125
练兵场	126

——将“F2”键设置为【截图工具】的快捷键

第6章 Windows 7 软硬件管理



光盘演示路径：Windows 7 软硬件管理

6.1 软件管理	128
6.1.1 应用软件的安装与卸载	128
1. 安装应用软件	128
2. 卸载应用软件	129
6.1.2 安装与查看系统更新	130
1. 安装系统更新	130
2. 查看安装的系统更新	132
6.1.3 打开和关闭 Windows 功能	132
1. 打开 Windows 功能	133

2. 关闭 Windows 功能	133
6.2 硬件管理	134
6.2.1 安装新硬件	134
1. 安装即插即用硬件设备	134
2. 安装非即插即用硬件设备	135
6.2.2 卸载硬件设备	138
1. 卸载即插即用硬件设备	138
2. 卸载非即插即用硬件设备	138
6.3 设备管理器的使用	139
6.3.1 查看设备属性	139
6.3.2 卸载、禁用硬件和更新驱动程序	141
6.4 打印机的安装与使用	142
6.4.1 安装打印机	142
6.4.2 使用打印机	144
练兵场	144

——使用 360 安全卫士软件卸载应用软件

第7章 保护 Windows 7 系统的安全



光盘演示路径：呵护你的 Windows 7 系统\保护

Windows 7 系统安全

7.1 Windows 7 系统和安全	146
7.1.1 Windows 7 操作中心	146
1. 实时监控和报告系统安全性能	146
2. 系统的安全监控中心	147
3. 系统的日常维护中心	149
4. 其他功能项	149
7.1.2 Windows 防火墙	151
1. 查看防火墙状态	151
2. 防火墙的自定义设置	151
3. 防火墙的高级安全设置	155
7.1.3 正确设置电源选项	158
1. 创建适合自己的电源计划	158
2. 自定义电源按钮并设置密码保护	159
3. 更改或删除电源计划	160

7.1.4 系统备份和还原	162
1. 创建系统还原点	162
2. 创建系统映像	163
3. 还原点还原	164
4. 系统映像还原	166
7.2 Windows 7 用户账户和家庭安全	170
7.2.1 添加或删除用户账户	170
1. 添加新的用户账户	170
2. 为用户账户设置密码保护	171
3. 更改用户账户类型	171
4. 更改用户账户头像	172
5. 删除用户账户	172
7.2.2 为用户账户设置家长控制	173
1. 时间限制	174
2. 游戏控制	175
3. 允许和阻止特定程序	176
7.2.3 启用 Administrator 账户	177
练兵场	178

——为新创建的用户账户更改头像和名称

第 8 章 快速驶入 Internet



光盘演示路径：多姿多彩的网络生活\快速驶入 Internet

8.1 网络连接	180
8.1.1 ADSL 宽带上网	180
1. ADSL 设备的安装	180
2. ADSL 在 Windows 7 系统中的设置	180
8.1.2 小区宽带上网	181
8.1.3 无线局域上网	182
8.1.4 无线移动上网	184
1. 无线移动上网卡	184
2. 安装网卡驱动程序和拨号软件	184
3. 实现无线联网	185
8.2 认识 IE 8 浏览器	186
8.3 浏览网页内容	187
8.3.1 利用地址栏	187

8.3.2 利用超链接	188
8.3.3 利用选项卡	189
1. 打开多个网页	189
2. 设置新选项卡功能	189
8.4 保存网页	190
8.4.1 站点收藏	190
8.4.2 保存网页内容	191
1. 保存整个网页	191
2. 保存网页上的图片	192
8.5 设置 IE 8 浏览器	193
8.5.1 优化设置	193
1. 设置主页	193
2. 清理历史浏览记录	193
3. 提高网页下载速度	194
8.5.2 个性化设置	195
8.5.3 安全设置	196
1. 设置浏览器的安全级别	196
2. 设置信息限制	196
3. InPrivate 浏览	197
4. SmartScreen 筛选器	198
练兵场	198

——使用历史记录浏览网页

第 9 章 惬意生活 网上冲浪



光盘演示路径：多姿多彩的网络生活\惬意生活 网上

冲浪

9.1 搜索和下载网络资源	200
9.1.1 搜索网络资源	200
1. 利用地址栏	200
2. 利用搜索框	200
3. 利用搜索引擎	201
9.1.2 下载网络资源	202
1. 利用 IE 浏览器	202
2. 利用专业的下载工具	203
9.2 免费收发电子邮件	205
9.2.1 申请并使用免费的电子邮箱	205

1. 申请免费的电子邮箱	206
2. 收发电子邮件	207
9.2.2 让邮件收发自如——Windows Live Mail	209
1. 添加 Windows Live Mail 电子邮件账户	209
2. 使用 Windows Live Mail 收发邮件	210
9.3 网上聊天	212
9.3.1 注册登录 Windows Live Messenger	212
1. 下载安装	213
2. 注册登录	213
9.3.2 聊天应用	214
9.3.3 基本设置	216
9.4 网络日志 Blog	218
9.4.1 注册博客通行证	218
9.4.2 开始博客生活	219
1. 登录博客	219
2. 撰写并发表博客	219
3. 个性化博客空间	221
9.5 网络电视	224
9.5.1 下载和安装 PPTV 网络电视	224
1. 下载 PPTV 网络电视	224
2. 安装 PPTV 网络电视	224
9.5.2 使用 PPTV 网络电视	226
9.6 网上购物	227
9.6.1 注册购物网会员	227
9.6.2 开始网上购物	228
练兵场	230

——在电子邮箱中创建联系人通讯录

第 10 章 精彩的多媒体世界



光盘演示路径：精彩的多媒体世界

10.1 使用 Windows Media Player 12	232
10.1.1 外观简介	232
1. 启动 Windows Media Player 12	232

2. 界面外观组成	232
10.1.2 外观设置	233
1. 界面外观设置	233
2. 切换显示模式	236
10.1.3 播放影音文件	237
1. 播放媒体库中的影音文件	237
2. 播放电脑中的影音文件	238
3. 播放网络上的媒体文件	238
10.1.4 设置媒体库	240
1. 向媒体库中添加媒体文件	240
2. 创建播放列表	241
10.1.5 翻录和刻录媒体文件	242
1. 从 CD 翻录文件	242
2. 刻录媒体文件	243
10.2 使用 Windows Media Center	244
10.2.1 启动并设置 Windows Media Center	244
10.2.2 Windows Media Center 入门介绍	245
10.2.3 观看电影	246
10.2.4 聆听美妙的音乐	249
10.2.5 轻松玩游戏	250
10.3 使用 Windows DVD Maker	251
10.3.1 Windows DVD Maker 外观简介	251
10.3.2 制作 DVD 视频光盘	253
1. 添加并排列项目	253
2. 输入 DVD 标题	254
3. 准备刻录 DVD 的相关设置	255
10.4 多媒体属性设置	259
10.4.1 设置音量合成器	259
10.4.2 设置播放设备	260
10.4.3 设置录音设备	262
10.4.4 设置声音主题	263
10.5 边学边玩 Windows 7 自带的小游戏	264
10.5.1 小游戏简介	264

1. Internet 游戏	264
2. 棋盘游戏	265
3. 纸牌游戏	265
4. 儿童游戏	266
5. 扫雷	267
10.5.2 小游戏玩法详解	267
练兵场	270

——将图片添加到 Windows Media Player 媒体库中

第 11 章 系统管理工具



光盘演示路径：系统管理与优化维护\系统管理工具

11.1 任务管理器	272
11.1.1 认识 Windows 任务管理器窗口	272
11.1.2 结束没有响应的程序	275
11.2 任务计划程序	276
11.2.1 创建基本任务	276
11.2.2 创建任务	278
11.3 共享文件夹	281
11.3.1 使用向导共享文件夹	281
11.3.2 访问共享文件夹	285
11.4 管理本地用户和组	286
11.4.1 管理用户	286
1. 启用 Guest (来宾) 用户账户	286
2. 创建新账户	287
3. 为用户账户重设密码	287
11.4.2 管理组	288
11.5 事件查看器	290
11.5.1 事件日志分类	290
1. 创建自定义视图	291
2. 导出自定义视图	293
3. 导入自定义视图	293
4. 管理自定义视图	294
11.5.2 Windows 日志	294
1. 清除事件日志	294
2. 设置日志保留策略	295

3. 启用分析日志和调试日志	295
11.6 性能监视器	296
1. 查看性能监视器	296
2. 添加计数器	297
3. 创建数据收集器集	298
4. 使用数据收集器集	302
11.7 磁盘管理	304
1. 打开磁盘管理程序	304
2. 创建简单卷	305
3. 为卷更改、删除驱动器号和路径	306
4. 扩展卷和压缩卷	307
5. VHD 支持	309
练兵场	310

——为 Administrator 账户设置密码

第 12 章 系统优化与维护



光盘演示路径：系统管理与优化维护\系统优化与维护

12.1 Windows 7 系统的优化	312
12.1.1 更改系统设置	312
1. 磁盘清理	312
2. 关闭或更改系统保护设置	314
3. 将文件从磁盘中彻底删除	315
4. 禁用系统中的休眠功能	316
5. 文件的转移	317
6. 设置虚拟内存	320
12.1.2 系统提速	322
1. 更改应用软件程序的安装位置	322
2. 减少开机启动项	322
3. 结束多余的进程	323
4. 禁用无用的服务	323
5. 设置系统最佳性能	323
6. 整理磁盘碎片	324
12.1.3 网络优化	325
1. 清理 IE 临时文件和历史记录	325
2. 管理加载项	326

3. 关闭 IE 8 改用第三方浏览器	327
12.1.4 注册表的优化	328
1. 打开注册表编辑器	328
2. 备份和恢复注册表	328
3. 使用注册表进行优化系统	329
12.2 Windows 7 系统的维护	331
12.2.1 操作系统能够正常运行时的日常维护	331
1. 内存诊断	331
2. 文件签名验证工具	332
3. 系统文件扫描工具 (SFC)	333
12.2.2 操作系统出现异常时的维护	334
1. 系统引导恢复	334
2. 其他高级启动选项	335
12.3 使用 Windows 7 优化大师	336
练兵场	338

——使用 Windows 7 优化大师清理系统垃圾文件

第 13 章 电脑安全和病毒防范



光盘演示路径: 呵护你的 Windows 7 系统\电脑安全和

病毒防范

13.1 认识危害电脑安全的罪魁祸首——	
电脑病毒	340
13.1.1 电脑病毒介绍	340
13.1.2 电脑病毒的预防	340

13.2 使用 Windows Defender	341
1. Windows Defender 的特点	341
2. 使用 Windows Defender 扫描间谍软件	342
3. 设置 Windows Defender	344
13.3 预防电脑中毒——安装杀毒软件	345
13.4 使用 360 安全卫士防护软件	347
1. 修复系统漏洞	347
2. 查杀流行木马	348
3. 清理插件	349
13.5 如何判断自己的电脑是否中毒	350
1. 电脑中毒的表现	350
2. 电脑中毒的主要途径	351
13.6 使用杀毒软件清除电脑病毒	352
1. 查杀电脑病毒	352
2. 实时防护设置	353
3. 自定义设置	354
练兵场	354

——使用 360 安全卫士清理痕迹

第1章

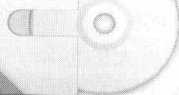
Windows 7 概述

Windows 7 是微软公司推出的最新一代的桌面操作系统,Windows 7 以其独特的界面风格和更加强大的特色功能出现在人们面前。本章将带领读者走进 Windows 7,了解 Windows 7 的一些基础知识。



关于本章知识,本书配套教学光盘中有相关的多媒体教学视频,请读者参见光盘中的【进入神秘的Windows 7系统\Windows 7概述】。

光盘链接



Windows 7 简介

安装 Windows 7 操作系统

1.1 Windows 7简介

Windows 7 是微软公司推出的新一代操作系统平台，于 2009 年 10 月正式发布并投入市场。它继承了 Windows XP 的实用与 Windows Vista 的华丽，同时进行了一次大的升华。

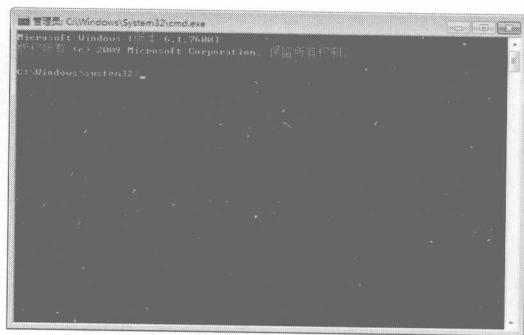
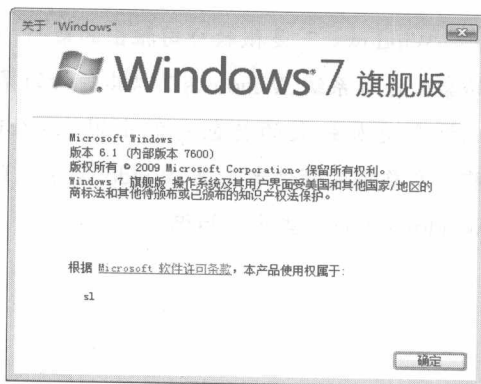
1.1.1 Windows 7 的由来

自从公布 Windows 这一版本的正式命名为 Windows 7 以来，对于这个命名的讨论就接连不断，下面对 Windows 的版本号进行整理。

基于 DOS 的 Windows 版本	核心版本号
Windows 1	1.0
Windows 2	2.0
Windows 3	3.0
Windows 95	4.0
Windows 98	4.0.1998
Windows 98 SE	4.0.2222
Windows Me	4.90.3000
基于 NT 的 Windows 版本	核心版本号
Windows NT 3.5	3.5
Windows NT 3.51	3.51
Windows NT 4	4.0
Windows 2000	5.0
Windows XP	5.1
Windows Vista	6.0
Windows 7	6.1

从上表可以看出，虽然单纯从名称上看 Windows 7 是 Windows 操作系统的 7.0 版本，但是它的核心版本号是 Windows 6.1。从版本的属性

窗口和 cmd 命令行窗口中都可以清楚地看到这一点。



Windows XP 的核心版本号是 5.1，尽管 Windows XP 是一次重大的升级，但是为了保持应用程序的兼容性，仍然没有改变主要的版本号。之后推出的 Windows Vista 作为另一个重大的变革将版本号定义为 6.0，Windows 7 为了保持程序的兼容性，将版本号定义为 6.1，但 Windows 7 并不是 Windows Vista 的一个升级版，通过使用者你会发现它是一次重大的创新。Windows 7 可以让用户使用电脑变得更加快捷、简单。