

# 新手

## 学Windows 7

神龙工作室 编著



本书适合你吗？

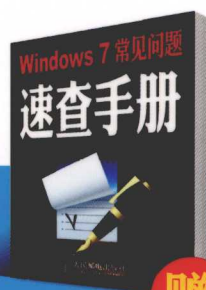
- 如果你刚开始使用 Windows 7
- 如果你希望 Windows 7 发挥更强大的
- 如果你希望 Windows 7 发挥更强大的



畅销  
经典

我的第**1**本 Windows 7 入门书

**200**万读者的**共同选择**



赠



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

# 新手

## 学Windows 7

神龙工作室 编著



人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目 (CIP) 数据

新手学Windows 7 / 神龙工作室编著. — 北京 : 人民邮电出版社, 2011.3  
ISBN 978-7-115-24622-6

I. ①新… II. ①神… III. ①窗口软件, Windows 7 IV. ①TP316.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第003781号

## 内 容 提 要

本书是指导初学者快速掌握Windows 7的入门书籍。书中详细地介绍了初学者应该掌握的Windows 7的基础知识和操作方法,并对初学者在使用Windows 7时经常会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11章,第1章主要介绍Windows 7的桌面以及窗口管理;第2章主要介绍Windows 7文件和文件夹的管理;第3章主要介绍如何在Windows 7中输入中文、使用办公设备等;第4章主要介绍Windows 7实用附件程序的操作等;第5章主要介绍Windows 7中多媒体的应用;第6章主要介绍如何设置个性化的工作环境;第7章主要介绍软硬件的管理;第8章主要介绍如何快速驶入Internet;第9章主要介绍如何在网上进行沟通;第10章主要介绍网上新生活,例如网上购物、网上求职等;第11章主要介绍对电脑如何进行日常管理、优化维护以及病毒防范等内容。

本书附带一张情景、互动式多媒体教学光盘。它采用了全程语音讲解、情景式教学、详细的图文对照等方式,紧密结合书中的内容,对各个知识点进行了深入的讲解,大大扩充了本书的知识范围。

本书及配套光盘主要面向Windows 7的初级用户,适合广大Windows 7爱好者以及各行各业需要学习Windows 7应用的专业人员使用,同时也可以作为Windows 7使用人员短期培训班的培训教材或者学习辅导用书。

## 新手学 Windows 7

- ◆ 编 著 神龙工作室  
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>  
北京天宇星印刷厂印刷
- ◆ 开本: 800×1000 1/16  
印张: 14  
字数: 328千字 2011年3月第1版  
印数: 1-8000册 2011年3月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-24622-6

定价: 29.80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

# 前言

Windows 7 是微软公司推出的新一代操作系统，作为新一代的桌面操作系统，它新增了很多特色功能，而且在易用性、可靠性、安全性以及兼容性等方面，都有很好的表现。学习使用 Windows 7 操作系统是十分必要的。对于全新的 Windows 7 操作系统，很多用户感觉无从下手，即便是使用过 Windows XP 的用户，一时间也很难适应 Windows 7 的操作界面。

Windows 7 操作系统真的这么难掌握吗？

## 本书适合谁阅读

如果您刚接触电脑，对 Windows 7 还很陌生，希望尽快掌握 Windows 7 操作系统；如果您曾经使用过 Windows XP/2000/98，现在很想尝试全新的 Windows 7 系统；如果您希望能更好地使用 Windows 7，发挥它的强大功能；如果您对理论性的 Windows 7 操作系统书籍感到费解，希望能在边学边做的过程中快速通晓 Windows 7 系统在日常工作和生活中发挥的具体功能。这 4 项假设，只要您符合一项，那么本书就是为您量身定制的，您可以在阅读中找到将本书翻烂的理由。

## 为什么要阅读本书

历时 8 年，获得无数读者与书店工作人员的称赞，并创下 200 万册销量奇迹的“新手学”系列图书，是值得信赖的图书品牌；根据初学者的阅读习惯、学习需求，安排章节与内容，让您学习 Windows 7 “零障碍”；随书附带情景互动式多媒体教学光盘，细致入微地引导您学习 Windows 7 的全过程。

无论您是要立志成为一名专业的 Windows 应用专家，还是仅在日常工作、生活中使用 Windows 7，本书都将给您带来贴心的阅读体验。

从 Windows 7 的基本操作到个性化电脑设置，从系统自带程序的使用到玩转 Windows 影音娱乐，从 Windows 7 软硬件管理到丰富多彩的网络应用，本书都将娓娓道来。本书还融入培训师、电脑应用专家多年的实践经验，可以让您在学习过程中少走弯路。阅读完本书，您会发现：Windows 7 真的不难学！

## 您将从本书学到什么

快速掌握 Windows 7 操作系统的基本操作

使用电脑打字、看电影、听音乐、玩游戏

使用 QQ、MSN、电子邮箱等工具与好友交流

体验网上购物、求职等网络新生活

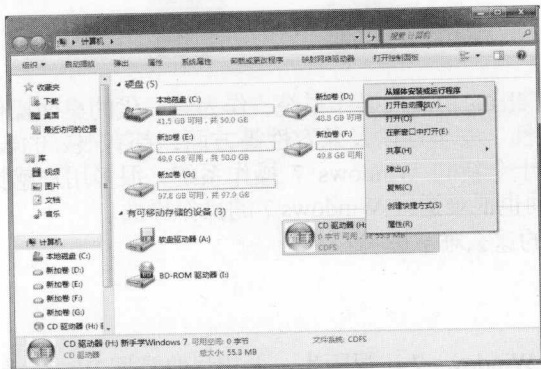
掌握 Windows 7 软硬件管理、电脑日常维护及防范病毒的方法

## 光盘使用说明

本书附带一张多媒体电脑教学光盘。

(1) 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。若光盘没有自动运行，可以打开【计算机】窗口，然后在光盘图标上单击鼠标右键，从弹出的快捷菜单中选择【打开自

动播放】菜单项，光盘就会运行。



(2) 稍后会进入光盘的主界面，此时可以看到光盘中包含的各个章节目录，将鼠标指针移到目录按钮上并单击鼠标左键，弹出对应的下一级子目录，然后单击某个子目录按钮即可进入光盘的播放界面，并自动播放该节的内容。



光盘主界面



解说词

播放窗口

播放控制区

### 光盘内容介绍

进入光盘主界面之后，可通过单击主界面中的按钮，有选择地学习光盘中的内容。光盘的主要内容介绍如下。

- Windows 7 简介。
- 学习使用 Windows 7 操作系统。
- 使用 Windows 7 操作系统自带的应用程序。
- Windows 7 操作系统的软、硬件管理。
- 多姿多彩的网络生活，电脑维护和系统安全。
- 赠送 400 招 Windows 7 应用技巧。

本书由神龙工作室编写，若您在阅读过程中遇到困难或疑问，可以给我们写信，本书责任编辑的联系邮箱：[maxueling@ptpress.com.cn](mailto:maxueling@ptpress.com.cn)。

编者



## 第 1 章

### 初识 Windows 7

对于全新的操作系统 Windows 7 你还一无所知吗, 不要着急, 就从这里开始学习吧! 不用研究操作系统的历史, 只要点击几下鼠标, 我们就可以轻松学会如何操作 Windows 7。

#### 1.1 Windows 7 简介

##### 1.1.1 Jump List 功能菜单

##### 1.1.2 Windows Live Essentials

#### 1.2 Windows 7 的启动和退出

##### 1.2.1 启动 Windows 7

##### 1.2.2 退出 Windows 7

###### 1. 关闭电脑

###### 2. 休眠

###### 3. 注销

#### 1.3 认识 Windows 7 的桌面

##### 1.3.1 桌面的组成

###### 1. 桌面背景

###### 2. 桌面图标

###### 3. 任务栏

##### 1.3.2 开始菜单

#### 1.4 Windows 7 的窗口

##### 1.4.1 窗口的组成

##### 1.4.2 窗口的基本操作

###### 1. 打开窗口

###### 2. 关闭窗口

###### 3. 改变窗口大小

###### 4. 移动窗口

###### 5. 切换窗口

#### 1.5 Windows 7 的菜单和对话框

##### 1.5.1 了解 Windows 7 菜单

###### 1. 菜单的种类

#### 2. 菜单的标识符号

##### 1.5.2 Windows 7 的对话框

### 新手问题解答

## 第 2 章

### 管理文件和文件夹

无论使用电脑干什么, 都会涉及文件和文件夹的相关操作。既然这些操作是“无法避免”的, 那就好好学习吧!

#### 2.1 认识文件和文件夹

##### 2.1.1 文件

##### 2.1.2 文件夹

###### 1. 文件夹的存放原则

###### 2. 文件夹的种类

#### 2.2 文件和文件夹的显示

##### 2.2.1 设置单个文件和文件夹的显示方式

##### 2.2.2 设置所有文件和文件夹的显示方式

#### 2.3 文件和文件夹的基本操作

##### 2.3.1 新建文件或文件夹

###### 1. 新建文件

###### 2. 新建文件夹

##### 2.3.2 查看文件和文件夹

###### 1. 查看文件和文件夹的属性

###### 2. 查看文件和文件夹的内容

##### 2.3.3 重命名文件和文件夹

###### 1. 给单个文件或文件夹改名

###### 2. 给多个文件或文件夹改名

##### 2.3.4 搜索文件和文件夹

###### 1. 通过【开始】菜单中的【搜索】框

###### 2. 使用窗口中的【搜索】框

##### 2.3.5 删除与恢复文件和文件夹

|                    |    |
|--------------------|----|
| 1. 删除文件或文件夹至【回收站】  | 39 |
| 2. 彻底删除文件或文件夹      | 40 |
| 3. 恢复文件或文件夹        | 41 |
| 2.3.6 压缩与解压缩文件和文件夹 | 41 |
| 1. 压缩文件或文件夹        | 41 |
| 2. 解压缩文件或文件夹       | 42 |
| 2.4 文件和文件夹的高级操作    | 43 |
| 2.4.1 隐藏与显示文件和文件夹  | 43 |
| 1. 隐藏文件或文件夹        | 43 |
| 2. 显示隐藏的文件或文件夹     | 44 |
| 2.4.2 加密与解密文件和文件夹  | 45 |
| 1. 加密文件和文件夹        | 46 |
| 2. 解密文件和文件夹        | 47 |
| 2.4.3 备份与还原文件和文件夹  | 48 |
| 1. 备份文件和文件夹        | 48 |
| 2. 还原文件和文件夹        | 50 |
| ✿ 新手问题解答           | 52 |

## 第3章

### 在电脑中输入文字 53

向电脑中输入文字的方法有很多种，可以通过键盘，也可以通过其他方式，下面就来一一了解吧！

|               |    |
|---------------|----|
| 3.1 中文输入法简介   | 54 |
| 1. 语言栏        | 54 |
| 2. 状态栏        | 55 |
| 3. 组字框        | 56 |
| 3.2 中文输入法的使用  | 56 |
| 3.2.1 微软拼音输入法 | 56 |
| 1. 通过拼音输入文字   | 56 |
| 2. 使用输入板输入文字  | 57 |
| 3.2.2 搜狗拼音输入法 | 58 |
| 1. 输入文字       | 58 |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 2. 输入字母               | 59 |
| 3.3 使用 Tablet PC 输入文字 | 60 |
| 1. 使用 Tablet PC 输入面板  | 60 |
| 2. 输入面板简介             | 60 |
| 3. 输入文字               | 62 |
| 3.4 中文输入法的设置          | 64 |
| 1. 添加输入法              | 64 |
| 2. 删除输入法              | 67 |
| 3. 设置默认输入法            | 67 |
| 3.5 字体的安装与删除          | 68 |
| 1. 安装字体               | 68 |
| 2. 删除字体               | 69 |

### ✿ 新手问题解答 70

## 第4章

### 玩转 Windows 7 附件小程序 71

Windows 7 自带了具有强大功能的附件小程序，利用它们都能做什么呢，赶快来了解一下吧！

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 4.1 查看和编辑图片                   | 72 |
| 4.1.1 使用 Windows 照片查看器查看和编辑图片 | 72 |
| 1. 查看图片                       | 72 |
| 2. 打印图片                       | 73 |
| 3. 将图片刻录到 CD 或 DVD            | 74 |
| 4.1.2 绘制和编辑图片                 | 74 |
| 1. 画图程序的启动和退出                 | 74 |
| 2. 画图程序窗口                     | 74 |
| 3. 绘制基本图形                     | 75 |
| 4. 编辑图片                       | 79 |
| 4.2 截图工具                      | 83 |
| 1. 截取图片                       | 83 |

|                  |    |
|------------------|----|
| 2. 编辑截图 .....    | 83 |
| 3. 保存截图 .....    | 84 |
| 4.3 轻松访问工具 ..... | 84 |
| 1. 启用放大镜 .....   | 85 |
| 2. 放大镜选项设置 ..... | 85 |
| 4.4 设置高对比度 ..... | 87 |
| ✿ 新手问题解答 .....   | 88 |

## 第 5 章

### 进入 Windows 7 的影音娱乐世界 .....

电脑不仅是我们工作的帮手，闲暇之余利用电脑休闲一下也是个不错的选择。Windows 7 系统的影音娱乐功能真的是很丰富，一起来学习吧！

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| 5.1 使用 Windows Media Player 12 .....       | 90  |
| 5.1.1 认识 Windows Media Player 12 播放器 ..... | 90  |
| 1. 启动 Windows Media Player 12 .....        | 90  |
| 2. 界面组成 .....                              | 90  |
| 5.1.2 认识 Windows Media Player 12 播放器 ..... | 91  |
| 1. 外观设置 .....                              | 91  |
| 2. 切换显示模式 .....                            | 92  |
| 5.1.3 播放影音文件 .....                         | 94  |
| 1. 播放媒体库中的文件 .....                         | 94  |
| 2. 播放电脑中的影音文件 .....                        | 95  |
| 3. 播放网络中的影音文件 .....                        | 96  |
| 5.1.4 设置媒体库 .....                          | 98  |
| 1. 向媒体库添加文件 .....                          | 98  |
| 2. 创建播放列表 .....                            | 99  |
| 5.2 制作 DVD 光盘 .....                        | 100 |
| 5.2.1 认识光盘制作工具——DVD Maker .....            | 100 |
| 1. 启动 Windows DVD Maker .....              | 100 |
| 2. Windows DVD Maker 界面简介 .....            | 100 |
| 3. Windows DVD Maker 视频设置 .....            | 101 |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 5.2.2 制作 DVD 光盘 .....     | 102 |
| 1. 添加并列项目 .....           | 102 |
| 2. 准备刻录 DVD 的相关设置 .....   | 104 |
| 3. 刻录 DVD 光盘 .....        | 107 |
| 5.3 Windows 7 小游戏 .....   | 108 |
| 1. Purple Place 小游戏 ..... | 108 |
| 2. 扫雷小游戏 .....            | 110 |
| ✿ 新手问题解答 .....            | 112 |

## 第 6 章

### 打造自己的 Windows 7 .....

你是不是已经厌烦了一成不变的桌面背景，单调的开始菜单和系统图标呢？本章将为你介绍如何根据自己的喜好设置 Windows。

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 6.1 个性化桌面 .....           | 114 |
| 6.1.1 设置个性化桌面背景 .....     | 114 |
| 1. 使用系统自带的桌面背景 .....      | 114 |
| 2. 将自己喜欢的图片设置为桌面背景 .....  | 115 |
| 6.1.2 设置个性化桌面图标 .....     | 116 |
| 1. 添加桌面图标 .....           | 116 |
| 2. 排列桌面图标 .....           | 117 |
| 3. 更改桌面图标的显示样式 .....      | 117 |
| 6.1.3 为桌面添加实用小程序 .....    | 118 |
| 1. 添加桌面小工具 .....          | 119 |
| 2. 设置桌面小工具的显示效果 .....     | 119 |
| 6.2 个性化【开始】菜单 .....       | 120 |
| 6.2.1 个性化【固定程序】列表 .....   | 120 |
| 1. 将常用程序添加到【固定程序】列表 ..... | 120 |
| 2. 删除【固定程序】列表中的程序 .....   | 121 |
| 6.2.2 个性化【常用程序】列表 .....   | 122 |
| 6.2.3 个性化【启动】菜单 .....     | 122 |

|                                                                                                |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 6.3 个性化任务栏 .....                                                                               | 123 |
| 1. 设置任务栏的外观 .....                                                                              | 123 |
| 2. 自定义通知区域 .....                                                                               | 124 |
| 3. 使用 Aero Peek 预览桌面 .....                                                                     | 126 |
| 4. 工具栏的设置 .....                                                                                | 127 |
|  新手问题解答 ..... | 128 |

## 第 7 章 .....

### 在 Windows 7 中管理软、硬件 .....

对于电脑系统来说，硬件是系统运行的根基，软件则为用户的使用提供支持，各种操作都是依靠应用软件进行的。

|                                                                                                  |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 7.1 管理软件 .....                                                                                   | 130 |
| 7.1.1 应用软件的安装与卸载 .....                                                                           | 130 |
| 1. 安装应用软件 .....                                                                                  | 130 |
| 2. 卸载应用软件 .....                                                                                  | 131 |
| 7.1.2 安装与查看系统更新 .....                                                                            | 133 |
| 1. 安装系统更新 .....                                                                                  | 133 |
| 2. 查看安装的系统更新 .....                                                                               | 134 |
| 7.2 管理硬件 .....                                                                                   | 135 |
| 7.2.1 安装新硬件 .....                                                                                | 135 |
| 1. 安装即插即用的硬件设备 .....                                                                             | 135 |
| 2. 安装非即插即用的硬件设备 .....                                                                            | 136 |
| 7.2.2 卸载硬件 .....                                                                                 | 139 |
| 1. 卸载即插即用的硬件设备 .....                                                                             | 139 |
| 2. 卸载非即插即用的硬件设备 .....                                                                            | 139 |
|  新手问题解答 ..... | 141 |

## 第 8 章 .....

### 尽览天下事 .....

Windows 7 操作系统自带的 IE 8 浏览器，安全性更强，能够很好地防御网络欺骗，稳定的上网环境为我们带来了全新的网络体验。

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 8.1 使用 IE 8 浏览网页 ..... | 144 |
|------------------------|-----|

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 8.1.1 使用 IE 8 浏览网页 ..... | 144 |
| 8.1.2 设置浏览器 .....        | 145 |
| 1. 设置浏览器主页 .....         | 146 |
| 2. 清理历史记录 .....          | 146 |
| 3. 提高网页下载速度 .....        | 147 |
| 8.1.3 IE 安全设置 .....      | 147 |
| 1. 设置浏览器的安全级别 .....      | 148 |
| 2. 设置信息限制 .....          | 148 |
| 3. 文件 .....              | 149 |
| 4. SmartScreen 筛选器 ..... | 150 |

### 8.2 快速浏览网页的技巧 .....

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 8.2.1 站点收藏 .....   | 150 |
| 8.2.2 保存网页内容 ..... | 151 |
| 1. 保存整个网页 .....    | 151 |
| 2. 保存网页上的图片 .....  | 152 |

### 8.3 下载网络资源 .....

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 8.3.1 使用 IE 浏览器下载网络资源 ..... | 152 |
| 8.3.2 使用专业的下载工具下载网络资源 ..... | 154 |

|                                                                                                |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|  新手问题解答 ..... | 156 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|

## 第 9 章 .....

### 万水千山一线牵——网上交流 .....

不受时间和空间的限制，交流能够随心所欲，这就是“网上交流”。

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 9.1 电子邮件——“伊妹儿” ..... | 158 |
| 1. 申请免费的电子邮箱 .....    | 158 |
| 2. 使用免费电子邮箱收发邮件 ..... | 159 |
| 9.2 使用 QQ 聊天 .....    | 162 |
| 1. 申请 QQ 号码 .....     | 162 |
| 2. 登录 QQ .....        | 164 |
| 3. 查找和添加好友 .....      | 164 |
| 4. 与好友聊天 .....        | 166 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 9.3 网络电话      | 167 |
| 9.3.1 创建账号    | 167 |
| 9.3.2 添加联系人   | 167 |
| 9.3.3 给联系人打电话 | 168 |

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| 9.4 Windows Live Messenger      | 169 |
| 1. 注册 Windows Live Messenger 账号 | 169 |
| 2. 添加好友                         | 170 |
| 3. 收发文字信息                       | 171 |

|         |     |
|---------|-----|
| 9.5 微博  | 171 |
| 1. 申请微博 | 171 |
| 2. 使用微博 | 173 |

|          |     |
|----------|-----|
| ✿ 新手问题解答 | 174 |
|----------|-----|

## 第 10 章

### 网上新生活 175

网络已经触及到日常生活的各个角落，你可以通过网络完成许多工作，免去了东奔西跑费时又费力的办事方式，同时提高了工作的效率，一举多得。

|                  |     |
|------------------|-----|
| 10.1 网上银行        | 176 |
| 10.2 网上购物        | 177 |
| 10.2.1 注册淘宝会员    | 177 |
| 10.2.2 在淘宝网上淘宝   | 179 |
| 10.3 网上求职        | 181 |
| 10.4 网上查询各种信息    | 184 |
| 1. 浏览时事新闻        | 184 |
| 2. 搜索养生保健知识      | 185 |
| 10.5 休闲游戏        | 186 |
| 10.5.1 单机游戏      | 186 |
| 10.5.2 QQ 游戏     | 187 |
| 1. 下载和安装 QQ 游戏大厅 | 187 |
| 2. 进入 QQ 游戏大厅玩游戏 | 189 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 10.6 网上看电视、看电影        | 191 |
| 10.6.1 通过网站在线观看       | 191 |
| 10.6.2 通过 PPTV 软件在线观看 | 192 |

|          |     |
|----------|-----|
| ✿ 新手问题解答 | 195 |
|----------|-----|

## 第 11 章

### 电脑维护与安全 197

与日常生活中的其他工具相同，电脑也是需要好好维护的，为了在日后使用的过程中减少麻烦，我们必须从平时的点点滴滴做起，以保护电脑不受侵害。

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 11.1 N 个使用电脑的好习惯        | 198 |
| 1. 正确开关机                | 198 |
| 2. 良好的使用习惯              | 198 |
| 3. 整理好文件和文件夹            | 198 |
| 4. 防范病毒                 | 198 |
| 5. 定期保养                 | 199 |
| 11.2 系统备份和还原            | 199 |
| 11.2.1 备份系统             | 199 |
| 1. 使用系统自带的备份程序备份        | 199 |
| 2. 系统映像备份               | 201 |
| 3. 创建系统还原点              | 203 |
| 11.2.2 还原系统             | 204 |
| 1. 还原点还原                | 204 |
| 2. 系统映像还原               | 206 |
| 11.3 Windows Update     | 208 |
| 1. 检查更新                 | 208 |
| 2. 安装更新                 | 209 |
| 3. 更改 Windows Update 设置 | 209 |
| 4. 查看更新历史记录             | 210 |
| 11.4 使用杀毒软件保护电脑         | 211 |
| 11.4.1 常用杀毒软件简介         | 211 |

11.4.2 安装并正确设置杀毒软件..... 211

1. 正确设置瑞星全功能软件..... 212

2. 使用瑞星全功能软件查杀病毒..... 213

✿ 新手问题解答 ..... 214

# 第 1 章

## 初识 Windows 7

对于全新的操作系统 Windows 7 你还一无所知吗，不要着急，就从这里开始学习吧！不用研究操作系统的历史，只要点击几下鼠标，我们就可以轻松学会如何操作 Windows 7。

### 要点导航

- ◎ Windows 7 简介
- ◎ Windows 7 的启动和退出
- ◎ 认识 Windows 7 的桌面
- ◎ Windows 7 的窗口
- ◎ Windows 7 的菜单和对话框



## 1.1 Windows 7简介

Windows 7 是由微软公司开发的，具有革命性变化的操作系统。该系统旨在让人们的日常电脑操作更加简单和快捷，为人们提供高效易行的工作环境。它秉承了Windows XP的使用与Windows Vista的华丽，作为基于Vista的全新操作系统，Windows 7进行了重大的变革，围绕个性化设计、娱乐视听设计、应用服务设计、用户易用性设计及笔记本电脑的特有设计等几个方面，增加了许多特色的功能，其中比较具有特色的是Jump List（跳转列表）功能菜单、Windows Live Essentials、轻松实现无线联网、轻松创建家庭网络及Windows触控技术等。

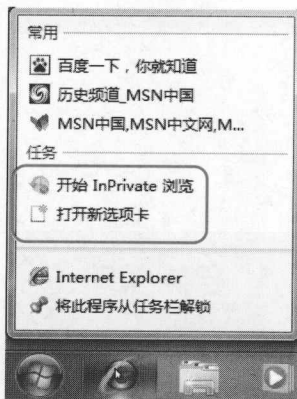
### 1.1.1 Jump List功能菜单

Jump List（跳转列表）功能菜单是Windows 7 系统的一大特色，它能够记忆用户最近打开的项目列表，帮助用户快速访问历史记录。在【开始】菜单和任务栏中，每个程序都有一个跳转列表，可以帮助用户轻松找到最近使用过的文档。而IE中的跳转列表，可以帮助用户浏览最近访问过的Web站点。

【开始】菜单和任务栏中的“跳转列表”的使用方法非常简单，下面对其做简单的介绍。

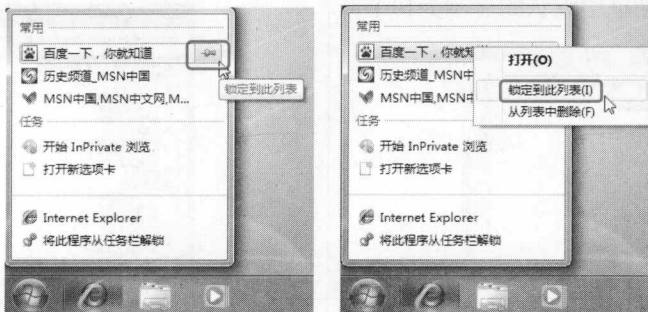
在【开始】菜单中，只需将鼠标指针移到某一程序上，即可弹出相应的“跳转列表”，显示最近打开的文档。

在任务栏的程序图标按钮上单击鼠标右键，同样可以弹出“跳转列表”，其中显示了最近访问的程序、文档或网站。

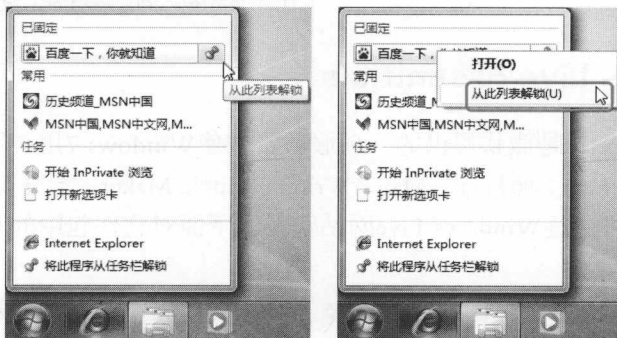


“跳转列表”中不仅仅显示文件的快捷方式，有时还会提供相关命令的快捷访问方式。例如Internet Explorer的“跳转列表”中不仅显示了最近浏览过的网站，而且还显示了相关的命令（如“打开新选项卡”、“开始InPrivate浏览”等），通过这些快捷方式可以快速地打开相应网站或者执行相关命令。

对于一些经常使用的文档、图片或网站等，可以将其锁定到“跳转列表中”。锁定的方法有两种：一是单击【锁定到此列表】按钮，将其锁定到“跳转列表”中；二是单击鼠标右键，从弹出的快捷菜单中选择【锁定到此列表】菜单项，也可以将该选项锁定到“跳转列表”中。

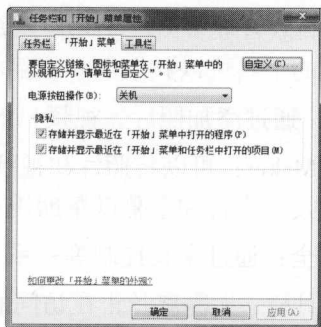


用户也可以将“跳转列表”中一些不经常使用的程序解锁，解锁的方法同样有两种：找到需要解锁的程序，单击其右侧的【从此列表解锁】按钮；在需要解锁的程序上单击鼠标右键，从弹出的快捷菜单中选择【从此列表解锁】菜单项，同样可以将其从“跳转列表”中解除。



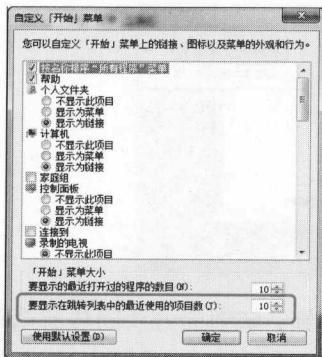
默认情况下，“跳转列表”中最多会显示10个项目，如果需要添加到“跳转列表”中的项目多于10个，则首先需要对其进行更改，具体的操作步骤如下。

**步骤 1** 在【开始】按钮上单击鼠标右键，从弹出的快捷菜单中选择【属性】菜单项，弹出【任务栏和「开始」菜单属性】对话框，并自动切换到【「开始」菜单】选项卡。

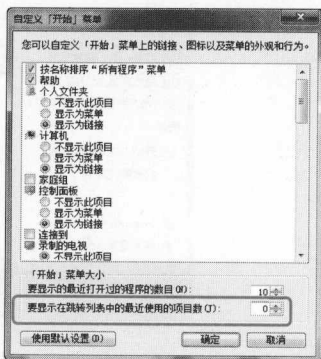




**步骤2** 单击**自定义(C)...**按钮,弹出【自定义「开始」菜单】对话框。在【「开始」菜单大小】组合框中,可以看到在【要显示在跳转列表中的最近使用的项目数】微调框中默认的显示为10个。



**步骤3** 用户可以根据自己的需要改变其中显示的程序或文档的数目,最多可以显示60个;也可以将其设置为0,即关闭“跳转列表”。



**步骤4** 设置完毕单击**确定**按钮,返回【任务栏和「开始」菜单属性】对话框,然后依次单击**应用(A)**和**确定**按钮即可完成设置。

## 1.1.2 Windows Live Essentials

Windows Live Essentials是微软提供的一项服务,它使Windows 7用户可以免费下载多款功能强大的程序,包括Messenger、照片库、Mail、Writer、Movie Maker、家庭安全以及Bing工具栏等。Windows Live Essential可通过Windows Live网站获得。下面对软件包中的几个常用选项做一下简单的功能介绍。

**Messenger:** 通过PC、电话或网络与您最关心的人保持联系。在聊天时共享照片和视频,并查看好友的最新动态。

**照片库:** 获得用于组织、美化和共享照片与视频的很有用的工具。在此可以创建令人惊叹的全景摄影、电影和幻灯片,并在线发布。

**Mail:** 高效管理多个电子邮件账户、日历和联系人,即使在脱机时也可以实现。此外,使用功能强大的工具可以共享电子邮件中的许多照片,而无需充塞任何人的收件箱。

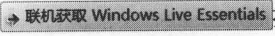
**Writer:** 通过添加照片、视频、地图等元素创建专业的日志。

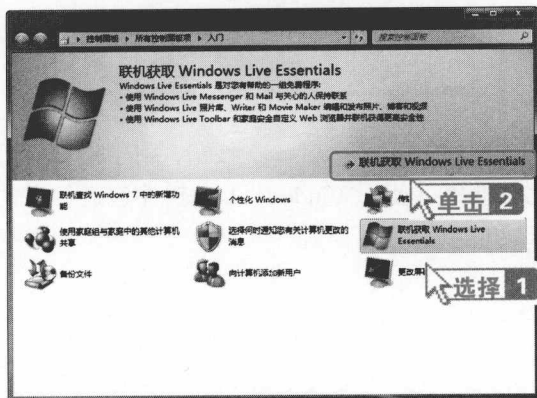
**Movie Maker:** 可以将照片和视频转换为易于共享并且播放流畅的电影。还可以添加特殊效果、过渡特技、声音和字幕以帮助用户按自己的风格传情达意。

**家庭安全:** 通过家长控制等一系列安全措施可以帮助家长确保孩子有一个安全的上网环境。

**Bing工具栏:** 无需离开正在访问的网站即可从Bing中获得搜索结果,使浏览与搜索更加方便快捷。

Windows Live Essentials不是系统自带的服务程序,用户需要将其进行下载并安装到自己的电脑中,具体的操作步骤如下。

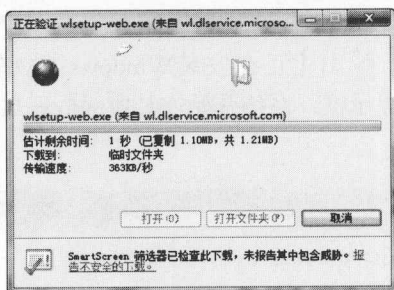
**步骤1** 单击【开始】按钮,从弹出的【开始】菜单中选择【入门】菜单项,弹出【入门】窗口,选择【联机获取Windows Live Essentials】选项,然后单击按钮。



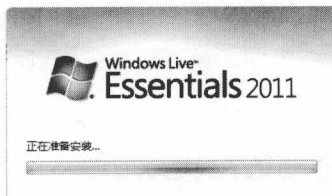
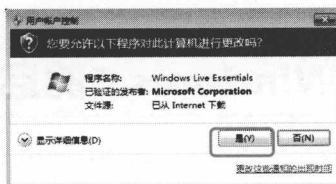
**步骤2** 随即自动启动IE浏览器,并弹出【Windows Live软件包】页面,单击按钮。



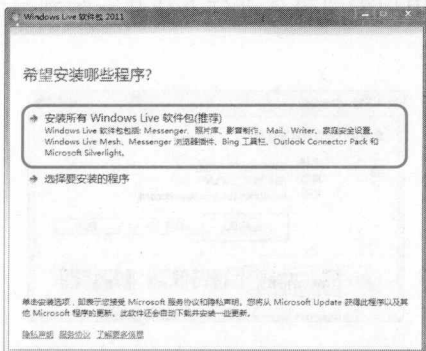
**步骤3** 弹出【下载说明】页面,稍后弹出【文件下载-安全警告】对话框,单击按钮,开始下载在线安装程序。



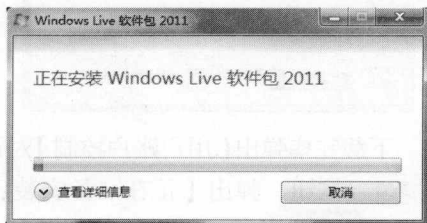
**步骤4** 下载完毕弹出【用户账户控制】对话框,单击按钮,弹出【正在准备安装...】提示框,开始准备安装程序。



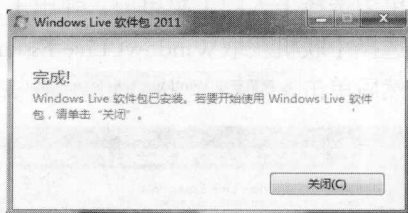
**步骤5** 稍后弹出【希望安装哪些程序】对话框,这里选择【安装所有Windows Live软件包(推荐)】选项。



**步骤6** 弹出【正在安装Windows Live软件包 2011】提示框，系统开始安装Windows Live软件包。



**步骤7** 安装完成后弹出【完成】提示框，提示用户“Windows Live软件包已安装。若要开始使用Windows Live软件包，请单击‘关闭’”。



**步骤8** 单击 **关闭(C)** 按钮，关闭该对话框，此时就可以使用Windows Live软件包进行方便快捷的操作了。

## 1.2 Windows 7的启动和退出

Windows 7共包含6个版本，分别为Windows 7 Starter（初级版）、Windows 7 Home Basic（家庭普通版）、Windows 7 Home Premium（家庭高级版）、Windows 7 Professional（专业版）、Windows 7 Enterprise（企业版）和Windows 7 Ultimate（旗舰版）。在体验全新的Windows 7操作系统之前，首先要了解Windows 7启动和退出的方法。这里以Windows 7 Ultimate（旗舰版）为例进行介绍。

### 1.2.1 启动Windows 7

安装了Windows 7操作系统之后，启动电脑的同时就会随之启动Windows 7系统。启动Windows 7系统的具体步骤如下。