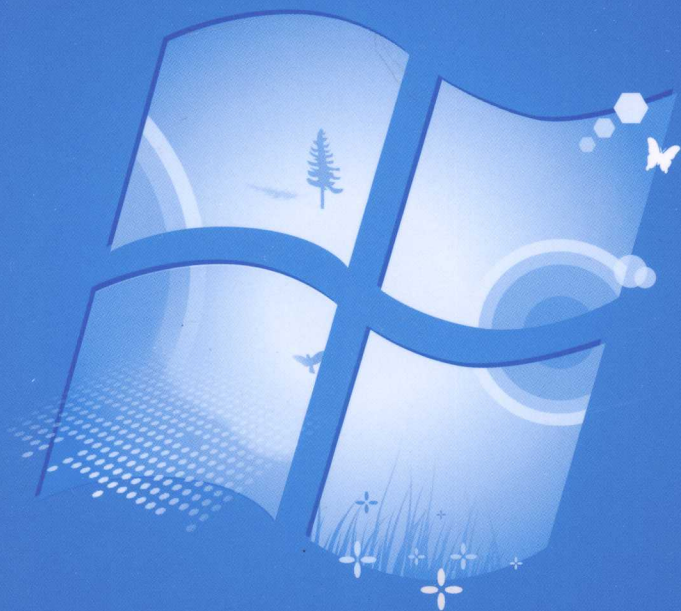




万众期待

一本能让您抛弃Windows XP  
忘掉Windows Vista的必读之书



精解



Windows

7

MVP (微软最有价值专家) 王琛 编著

人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS



精解  
Windows 7

MVP (微软最有价值专家) 王琛 编著

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

精解Windows 7 / 王琛编著. — 北京: 人民邮电出版社, 2009.12

ISBN 978-7-115-21693-9

I. ①精… II. ①王… III. ①窗口软件, Windows 7  
IV. ①TP316.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第198189号

## 内 容 提 要

本书由微软最有价值专家(MVP)编写,从实用的角度,全面、详细介绍了Windows 7系统的使用方法和技巧。全书共16章,详细地讲解了Windows 7的新增特性、安装及配置方法、日常组件应用、程序和设备管理、电源和账户管理、系统安全防护、系统性能优化、网络配置和应用、数据备份和故障修复、新增Windows XP兼容模式等,并针对普通用户,介绍了家庭数字媒体娱乐、流媒体、数字电视、互联网等热点应用。

本书内容丰富详实,适合各个层次的Windows 7用户阅读,能够帮助读者快速掌握并熟练使用Windows 7。

## 精解 Windows 7

◆ 编 著 王 琛

责任编辑 李 际

执行编辑 翟 磊

◆ 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>

三河市海波印务有限公司印刷

◆ 开本: 787×1092 1/16

印张: 30.75

字数: 746千字

2009年12月第1版

印数: 1-6000册

2009年12月河北第1次印刷

ISBN 978-7-115-21693-9

定价: 49.00元

读者服务热线: (010)67132692 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

# 前言

新旧交替乃是自然规律，唯有不断创新才能带来进步。面对日新月异的软硬件发展与用户对于电脑使用方式与需求的变化，步入暮年的 Windows XP 在安全性、稳定性以及易用性方面已经无法带给用户更好的体验。

2009 年 10 月 23 日，在北京 798 艺术区，Windows 7 正式在中国发布。Your PC, simplified, Windows 7 的宣传语简单而朴素，但它将为用户带来不平凡的新体验，让用户更简单地使用电脑。

Windows 7 的推出经历了很长时间的 effort，从 2008 Windows 硬件工程大会 (WinHEC) 第一次正式介绍 Windows 7 至今，微软与合作伙伴付出了许许多多不眠之夜。微软听取了大量反馈意见，与合作伙伴一道，解决了上万个软硬件兼容性问题。

可以说 Windows 7 的优点与改进都来自于客户的反馈意见，例如在 Beta 阶段，来自全球 200 多个国家的 800 万名用户参与了 Windows 7 的试用和意见反馈，其中包括了系统技术爱好者、游戏玩家、电脑发烧友以及普通用户，他们的意见成为 Windows 7 改进的重要组成部分，诠释了基本用户的需求。新的操作系统需要具备实用性，以满足用户基本需求，如速度、性能、稳定性、电池使用时间、安全、兼容性等，并让用户每天的工作变得更简单。当然，新的产品一定要有新的功能才会更精彩，如多点触控、全面发挥新硬件的优势等。

在过去几年中，全球范围内最优秀的微软工程师一起在进行 Windows 7 的研究和开发，微软中国研发部门与国内各大应用程序开发商密切合作，让 Windows 7 成为第一款在中国市场中全面发挥自身功能的 Windows 操作系统，中国数字（数字高清）电视标准、中国 3G 无线上网标准、网上银行支付系统以及在线购物方面的支持都凝聚了微软中国研发团队的努力，让中国用户在 Windows 7 中体验到精彩、完整的功能应用。

与以往版本的微软操作系统不同，Windows 7 更加重视普通用户的使用体验，如降低硬件需求、提升开关机速度、提高操作响应能力、完善安全性和稳定性、改进任务栏和窗口控制、优化资源管理、整合 IE8 和 Windows Live 互联网应用、共享家庭组和媒体中心等。

其实早在预览版发布之前，微软的创新就已经造就了众多的新生代操作系统发烧友，在国内同样有着数量惊人的操作系统发烧友群体，他们对新一代 Windows 操作系统的影响远比微软在企业以及开发领域的影响更大。在 Windows 7 开发阶段的试用与反馈中，中国范围内以 pcBeta 远景无限为核心数十万的用户都参与了 Windows 7 Beta 版和 RC 版的体验和反馈，他们与微软一同见证了史上最优秀 Windows 操作系统的诞生。

笔者力求将 Windows 7 中每个精彩、时尚的特性细节展现给读者。通过阅读本书，希望读者能够发现 Windows 7 中更多的新特性，并有效利用这些特性来提升计算机的使用体验，同时了解一些 Windows 系统性能的相关知识。本书并未像传统 Windows 操作系统书那样借

导注册表修改、大幅度系统优化、IT Pro 等内容，相信在阅读本书后，您会真正感受到微软推出新产品的真正意义，对 Windows 7 的创新爱不释手，对 Windows 7 的使用方法和技巧了如指掌。

参与本书编写的还有曹鹏、靳育民、梁勇、刘海梅、刘瑞、柳东霞、罗玲、王彬、王雯佳、王潇、王颜明、王彦玲、吴丰、吴志宇、姚芳、袁涛、张爱华、张燕、张元风，虽然在写作过程中我们力求精益求精，但难免存在不足之处，敬请广大读者给予批评指正。

作者



# ▶ 致 谢

在本书编写过程中，得到了微软中国消费与在线部门以及北京瑞狮广告的大力帮助，在此表示衷心的感谢！感谢瑞狮广告客户总监 Jean 谭健荣先生一直以来对本书和远景无限的支持和帮助！

作 者

2009年10月23日

# ▶ 目 录

第 1 章 精彩体验从 7 开始	1
1.1 万众期待	2
1.1.1 硬件性能需求降低	2
1.1.2 顺应计算机发展趋势, 释放新设备潜能	2
1.1.3 重视中国市场	4
1.2 消费者价值亮点	5
1.2.1 关注基本需求	5
1.2.1.1 响应更迅速	6
1.2.1.2 安全、可靠	6
1.2.1.3 延长的电池使用时间	9
1.2.1.4 应用程序兼容性	11
1.2.1.5 设备兼容性	11
1.2.2 易用性	13
1.2.2.1 全新的桌面体验	13
1.2.2.2 日常工作更轻松	14
1.2.2.3 个性化的外观与动态的桌面背景	15
1.2.3 互联网体验	15
1.3 版本对比	17
第 2 章 从安装开始	21
2.1 全新安装	22
2.1.1 安装前的准备工作	22
2.1.1.1 检查硬件设备	22
2.1.1.2 备份旧系统的设置和数据	23
2.1.2 选择安装方式	29
2.1.3 安装过程	31
2.1.4 收尾工作	41
2.2 升级安装	47
2.2.1 升级前的准备	47
2.2.1.1 了解升级对应系统版本	48
2.2.1.2 检查程序和硬件设备兼容情况	48
2.2.2 开始升级	50

2.3 多系统管理	51
2.3.1 与 Windows XP 组成多系统	51
2.3.2 管理系统启动项	52
<b>第 3 章 轻松完成日常任务</b>	<b>55</b>
3.1 增强的桌面	56
3.1.1 界面外观	56
3.1.1.1 图形界面的增强体验	56
3.1.1.2 开启个性化生活	60
3.1.1.3 精致实用的系统图标	62
3.1.1.4 字体改进	63
3.1.1.5 我的桌面我做主	63
3.1.2 超级任务栏	70
3.1.2.1 武艺高强的任务栏图标	70
3.1.2.2 通知区域和显示桌面	74
3.1.2.3 任务栏属性设置	75
3.1.3 开始菜单	76
3.1.3.1 重新认识开始菜单	77
3.1.3.2 查找程序更轻松	78
3.1.3.3 开始菜单属性设置	81
3.1.4 窗口预览和控制	82
3.1.4.1 预览与切换同时进行	82
3.1.4.2 窗口管理随心所欲	84
3.1.4.3 “摇一摇”清理桌面窗口	87
3.1.5 便捷小程序	87
3.1.5.1 桌面小工具	88
3.1.5.2 便利贴和计算器	90
3.1.6 其他增强改进	91
3.2 资源管理	93
3.2.1 认识全新的资源管理器	93
3.2.2 库和用户文件夹	98
3.2.2.1 用户文件夹	98
3.2.2.2 库	99
3.2.3 搜索文件	102
3.2.3.1 搜索改进	102
3.2.3.2 管理索引	103
<b>第 4 章 程序管理</b>	<b>105</b>
4.1 影响应用程序正常运行的因素	106



4.2	应用程序的安装与管理	107
4.2.1	安装应用程序	107
4.2.2	查看和管理已安装的应用程序	108
4.2.2.1	管理已安装的应用程序	108
4.2.2.2	管理已安装的更新	109
4.3	让不兼容的程序正常运行	110
4.4	使用管理员权限或其他账户身份运行程序	115
4.4.1	以管理员权限运行程序	115
4.4.2	以其他账户身份运行程序	116
4.5	默认访问与自动播放设置	116
4.5.1	设置默认程序	116
4.5.2	管理文件或协议与应用程序的关联	119
4.5.3	管理功能近似程序的访问	120
4.5.4	管理设备自动播放功能	122
4.6	打开或关闭系统功能	124
<b>第5章</b>	<b>设备、驱动程序的安装与管理</b>	<b>127</b>
5.1	驱动程序	128
5.1.1	驱动程序的概念与作用	128
5.1.2	驱动程序数字签名	128
5.1.3	设备驱动程序方面的改进	129
5.1.3.1	驱动程序运行方式的改进	129
5.1.3.2	驱动程序安装方式的改进	130
5.1.4	手动安装驱动程序的注意事项	131
5.2	设备管理	132
5.2.1	外部设备管理新方式	132
5.2.1.1	直观的设备管理体验	132
5.2.1.2	设备专有界面	133
5.2.2	快速管理笔记本电脑的特有功能	135
5.2.3	屏幕显示管理	136
5.2.3.1	调节屏幕显示效果	136
5.2.3.2	调节文本呈现效果	140
5.2.3.3	多显示输出设置	143
<b>第6章</b>	<b>电源管理</b>	<b>147</b>
6.1	新的关机方式	148
6.1.1	检查计算机电源管理是否符合要求	148
6.1.2	快速开关机体验	150
6.1.3	设置开始菜单电源按钮的默认作用	151

6.1.4	设置机身电源按钮和闭合笔记本电脑屏幕的作用	151
6.2	使用不同的电源性能模式	152
6.2.1	运行在不同的电源模式	152
6.2.2	管理电源模式	154
6.2.2.1	对预设模式进行修改	154
6.2.2.2	创建自定义模式	157
6.3	电源管理常见问题	159
6.3.1	无法进入睡眠模式	159
6.3.2	无法从省电模式唤醒计算机	160
第7章	账户管理	161
7.1	了解 Windows 用户账户	162
7.2	账户的配置与管理	163
7.2.1	创建新账户	164
7.2.2	更改账户类型(账户权限)	165
7.2.3	创建、更改或删除密码	168
7.2.3.1	创建密码	168
7.2.3.2	更改密码	169
7.2.3.3	删除当前密码	169
7.2.4	创建密码重置磁盘	170
7.2.5	账户的个性化设置	174
7.2.5.1	更改账户的显示名称	174
7.2.5.2	更改头像	174
7.2.6	启用或禁用账户	175
7.2.7	删除账户	178
7.3	控制账户的登录方式	179
7.3.1	注销当前账户	179
7.3.2	锁定当前桌面	179
7.3.3	多账户切换	180
7.3.4	自定义开始菜单关机按钮的作用	180
7.3.5	跳过账户密码自动登录桌面	181
7.4	家长控制	182
7.4.1	启用家长控制	182
7.4.2	控制使用计算机的时间	183
7.4.3	限制运行游戏	185
7.4.4	控制可运行的程序	186
7.4.5	家长控制的结果	187
第8章	系统安全	189
8.1	威胁 Windows 安全的因素	190

8.2	Windows 健康晴雨表	191
8.2.1	操作中心	192
8.2.2	改进的消息提示方式	193
8.2.3	管理操作中心提示消息	196
8.3	用户操作安全防护机制	197
8.3.1	用户账户控制概述	197
8.3.2	更改用户账户控制保护级别	199
8.3.2.1	禁用安全桌面	200
8.3.2.2	关闭用户账户控制	201
8.4	防范间谍软件	202
8.4.1	间谍软件的定义	202
8.4.2	间谍软件的实时防范	202
8.4.3	手动扫描间谍程序	204
8.4.4	自定义间谍软件防范程序	206
8.4.4.1	更改自动扫描的进行时间	206
8.4.4.2	默认操作	207
8.4.4.3	排除扫描路径	207
8.4.4.4	禁用系统自带的反间谍功能	208
8.5	配置防火墙	210
8.5.1	管理 Windows 防火墙的进站规则	210
8.5.1.1	安全警报通知	210
8.5.1.2	管理程序或功能的进站规则	211
8.5.1.3	禁止所有进站连接	213
8.5.1.4	关闭 Windows 防火墙	214
8.5.1.5	恢复默认设置	215
8.5.2	通过高级管理界面管理出站规则	216
8.5.2.1	防火墙的配置文件	216
8.5.2.2	配置出站规则	217
8.5.2.3	防火墙策略的导入和导出	221
8.6	Windows 更新	222
8.6.1	了解自动更新	222
8.6.2	管理自动更新	226
8.6.2.1	查看已安装的更新	226
8.6.2.2	配置 Windows 更新的运行方式	226
第 9 章	系统性能原理和体验优化	231
9.1	过去影响性能体验的因素	232
9.2	Windows 7 全新的性能体验	235
9.2.1	改进的内存管理	235

9.2.1.1	超级预读取	236
9.2.1.2	主动恢复内存中正确的页面	237
9.2.2	利用移动存储设备作为缓存空间	238
9.2.2.1	ReadyBoost 对于设备的要求及性能检测方法	239
9.2.2.2	设置 ReadyBoost	240
9.2.2.3	ReadyBoost 使用注意事项	241
9.2.3	智能划分 I/O 优先级	242
9.2.4	针对固态硬盘 (SSD) 优化	242
9.3	优化性能体验	245
9.3.1	不要过分优化系统	245
9.3.2	减少 Windows 启动加载项	246
9.3.3	进一步提高机械硬盘性能	247
9.3.3.1	定期整理磁盘碎片	247
9.3.3.2	根据存储内容合理设置磁盘单元大小	249
9.3.3.3	开启 SATA 硬盘的高性能模式	249
9.3.4	重定向容易生成碎片项目的路径	251
9.3.4.1	重定向 Internet Explorer 临时文件目录路径	251
9.3.4.2	重定向页面文件默认路径	252
9.3.4.3	重定向索引数据库路径	254
9.3.5	释放硬盘空间	256
9.3.5.1	删除系统分区无用的数据	256
9.3.5.2	删除 Windows 更新文件	257
9.4	常用性能检测工具	257
9.4.1	任务管理器	257
9.4.2	资源监视器	258
第 10 章	网络配置与应用	261
10.1	网络管理概述	262
10.1.1	网络和共享中心	262
10.1.2	网络映射	263
10.2	创建和管理小型网络	264
10.2.1	建立 Internet 连接	264
10.2.1.1	创建 Internet 连接	264
10.2.1.2	使用创建的连接	265
10.2.2	通过路由器共享网络	266
10.2.3	自定义网络类型	267
10.3	无线网络	268
10.3.1	连接到无线网络	268
10.3.2	建立和配置点对点无线网络	269

10.4	使用家庭组共享 .....	271
10.4.1	家庭组概述 .....	271
10.4.2	创建家庭组 .....	271
10.4.3	加入家庭组 .....	274
10.4.4	通过家庭组访问共享资源 .....	276
10.4.5	查看、更改家庭组设置和密码 .....	276
10.4.5.1	更改家庭组共享项目 .....	276
10.4.5.2	查看家庭组密码 .....	276
10.4.5.3	更改家庭组密码 .....	278
<b>第 11 章</b>	<b>互联网生活新体验 .....</b>	<b>281</b>
11.1	Windows Live 时代的网上生活 .....	282
11.2	畅游互联网 .....	286
11.2.1	了解全新的 Internet Explorer 8 .....	286
11.2.2	开始浏览网页 .....	291
11.2.2.1	选项卡浏览 .....	291
11.2.2.2	设置多个主页 .....	293
11.2.2.3	页面缩放 .....	294
11.2.2.4	网页兼容模式 .....	296
11.2.2.5	添加、使用搜索引擎服务 .....	298
11.2.2.6	隐身模式浏览 .....	301
11.2.3	收藏夹 .....	301
11.2.3.1	大家都知道的秘密 .....	301
11.2.3.2	收藏站点链接 .....	303
11.2.3.3	管理收藏夹 .....	304
11.2.3.4	收藏夹随身行 .....	309
11.2.4	轻松掌握网站最新动态 .....	312
11.2.4.1	订阅源 .....	312
11.2.4.2	网页快讯 .....	315
11.2.4.3	对源和网页快讯进行设置 .....	318
11.2.5	安全和设置管理 .....	319
11.2.5.1	管理加载项 .....	319
11.2.5.2	删除浏览历史 .....	322
11.2.5.3	SmartScreen 筛选 .....	323
11.2.5.4	恢复 Internet Explorer 8 默认设置 .....	325
11.3	收发电子邮件 .....	326
11.3.1	Windows Live 邮件客户端 .....	326
11.3.2	设置邮件客户端 .....	327
11.3.2.1	配置账户 .....	327

11.3.2.2	更改默认邮件保存路径	331
11.3.2.3	自定义查看视图	332
11.3.3	收发电子邮件	334
11.3.3.1	邮件的收取和阅读	334
11.3.3.2	撰写/回复邮件	336
11.3.4	防范垃圾邮件	338
11.3.4.1	自动筛选垃圾邮件	338
11.3.4.2	拒绝接受指定条件的邮件	340
11.3.4.3	自定义黑名单	340
11.3.4.4	防范图片下载欺骗	341
11.3.5	邮件客户端的常用技巧	342
11.3.5.1	使用邮件规则	342
11.3.5.2	拆分发送大附件邮件	344
<b>第 12 章</b>	<b>轻松享受数字媒体带来的乐趣</b>	<b>345</b>
12.1	全新的 Windows Media Player 12	346
12.2	使用和管理 Windows 媒体库	348
12.2.1	创建媒体库	348
12.2.1.1	导入硬盘已有的媒体文件	348
12.2.1.2	翻录音频 CD	350
12.2.2	管理媒体信息	353
12.2.2.1	通过网络自动获取音乐信息	353
12.2.2.2	手动编辑媒体信息	354
12.2.2.3	添加音乐专辑封面	356
12.2.2.4	合并唱片集	357
12.2.2.5	将修改的媒体信息应用到实际文件	359
12.2.3	使用 Windows 媒体库	361
12.2.3.1	浏览 Windows 媒体库中的文件	361
12.2.3.2	搜索 Windows 媒体库中的文件	364
12.3	通过 Windows 媒体库使用媒体文件	365
12.3.1	播放媒体库中的音乐	365
12.3.2	播放媒体库中的视频、图片及其他媒体文件	368
12.3.3	将媒体库中的文件同步到便携设备	369
12.3.3.1	设置同步	369
12.3.3.2	执行同步	371
12.3.3.3	管理便携播放设备中的媒体文件	372
12.3.4	与其他计算机和设备共享媒体库中的资源	372
12.3.4.1	访问家庭网络中其他计算机的媒体库资源	373
12.3.4.2	将当前计算机媒体资源播放到其他计算机或设备	374



第 13 章 数字照片的查看和管理	377
13.1 Windows Live 照片库	378
13.2 向 Windows Live 照片库中添加数字图片	379
13.2.1 添加硬盘中已有的图片	379
13.2.2 从数码相机或其他存储介质导入	379
13.3 浏览照片	382
13.3.1 缩略图预览	382
13.3.2 以完整视图查看照片	385
13.3.3 自动播放幻灯片	386
13.4 使用标签和分级	386
13.4.1 添加标签	386
13.4.2 标签带来的体验	388
13.4.3 管理和使用照片分级	391
13.5 进行简单的照片处理	392
13.5.1 旋转图片	393
13.5.2 自动调整	394
13.5.3 调整曝光	394
13.5.4 调整颜色	395
13.5.5 校正照片	395
13.5.6 剪裁照片	396
13.5.7 锐化和降噪	397
13.5.8 去除红眼	397
13.5.9 使用黑白效果	398
13.6 照片库的其他常用功能	398
13.6.1 利用照片库上传图片	398
13.6.2 打印照片	401
第 14 章 家庭数字生活就在你指间	403
14.1 Windows Media Center	404
14.2 Windows 7 Media Center 的改进	405
14.3 开始使用 Media Center	406
14.3.1 Media Center 专用遥控器的使用	407
14.3.2 音乐播放	407
14.3.3 图片浏览与视频播放	411
14.3.4 媒体库设置	412
14.3.5 播放 DVD 视频光盘	414
14.4 电视功能	416
14.4.1 扫描电视频道	416

14.4.2	观看电视 .....	421
14.4.3	录制电视 .....	422
14.5	Windows Media Center 设置 .....	424
<b>第 15 章</b>	<b>数据备份与故障修复 .....</b>	<b>427</b>
15.1	修复系统故障 .....	428
15.1.1	集成的 Windows 恢复环境 .....	428
15.1.2	创建系统修复光盘 .....	431
15.1.3	修复启动故障 .....	432
15.1.4	创建、恢复完整的系统映像 .....	433
15.1.5	使用系统保护轻松解决问题 .....	438
15.1.5.1	配置系统保护 .....	438
15.1.5.2	手动创建还原点 .....	440
15.1.5.3	将系统恢复到正常状态 .....	440
15.1.5.4	执行离线系统还原 .....	443
15.2	用户数据的备份和还原 .....	445
15.2.1	备份用户数据 .....	445
15.2.2	恢复用户数据 .....	451
15.2.3	管理备份 .....	452
15.2.3.1	管理备份空间 .....	453
15.2.3.2	更改备份设置 .....	455
<b>第 16 章</b>	<b>Windows XP 模式 .....</b>	<b>457</b>
16.1	Windows XP 模式的意义 .....	458
16.2	运行 Windows Virtual PC 的系统需求 .....	458
16.3	获取和安装 Windows XP 模式组件 .....	459
16.4	配置 Windows XP 环境 .....	462
16.4.1	配置 Windows Virtual PC .....	462
16.4.2	配置 Windows XP .....	465
16.5	启动集成模式 .....	468
16.6	注意事项 .....	468
<b>附录 A</b>	<b>使用 Bitlocker To Go 对 U 盘进行加密 .....</b>	<b>469</b>
<b>附录 B</b>	<b>Windows 7 新增功能对应快捷参考 .....</b>	<b>473</b>

# 第 1 章

## 精彩体验从 7 开始 ◀-----

