

Win 7 系统使用初级教程

(2014.01.17)

目 录

前言 4

一、Win 7 介绍 4

版本说明 4

32 位与 64 位的区别 4

激活问题 5

软件使用情况 6

运行 Win 7 的硬件要求 6

二、Win 7 的下载、安装 7

三、Win 7 的使用、设置 7

1、Win 7 自带的帮助文档 7

2、显示调整 and 个性化设置 9

个性化桌面 9

更改桌面图标 10

更改桌面图标大小 10

设置自定义文本大小 (DPI) 11

桌面背景 12

任务栏和开始菜单 13

显示桌面 13

任务栏其他图标 14

打开资源管理器 15

Win 7 的库 15

3、资源管理器文件夹设置 16

菜单栏 16

文件夹显示的样式 16

文件夹和搜索选项 17

搜索选择 18

资源管理器的筛选 18

删除文档或者图标属性中的个人信息 19

Win 7 自带的驱动器索引 20

4、计算机系统属性 21

设置虚拟内存 22

视觉效果 22

启动和故障恢复 23

系统还原 24

5、控制面板其他项目设置 27

1) 系统和安全 27

操作中心 27

更改用户帐户控制设置 29

Windows 防火墙	29
设置阻止 IE、FDM 等上网程序出站的规则	30
Windows Update (Windows 系统更新方式的选择)	31
电源选项	32
管理工具	33
计划任务	33
2) 网络和 Internet	34
网络和共享中心	34
新建宽带连接	38
给桌面创建宽带连接快捷方式	40
3) 硬件和声音	41
自动播放	41
4) 程序	42
程序和功能	42
卸载程序	42
打开或关闭 Windows 功能	43
5) 用户帐户和家庭安全	43
添加或删除用户帐户	43
激活内置管理员(Administrator) 帐户的步骤	44
激活Win 7 家庭版内置Administrator帐户	44
6) 外观和个性化	44
7) 时钟、时间和区域	45
日期和时间 - 更改键盘和其他输入法	45
8) 轻松访问	45
轻松访问中心	45
更改鼠标的工作方式	45
6、Windows Media Player 设置	45
7、Internet Explorer 设置	47
8、Hosts 文件的修改	52
9、系统服务的调整	54
可以安全禁用的服务列表:	54
Win 7 禁用服务设置批处理:	54
10、组策略中安全项调整	56
四、常见问答	58
1、 Win 7 中无影无踪如何安装设置右键菜单?	58
2、 如何关闭 Win 7 系统的自动备份还原功能?	58
3、 Win 7 是否自带中文手写输入法?	59
4、 Win 7 下可以使用 nero6 刻录吗?	59
5、 Win 7 可以象 XP 那样创建 TrueCrypt 加密单系统吗?	59
6、 Win 7 可以象 XP 那样创建 TrueCrypt 加密双系统吗?	59
7、 Win 7 可以象 XP 那样创建和使用“大隐于市” 加密盘?	59
8、 请推荐 Win 7 下可用的杀毒软件。	59
9、 请推荐 Win 7 下可用的防火墙软件。	60
10、 Win 7 系统自带磁盘管理以及 diskpart 工具如何进行分区、压缩、扩容等操作?	60
11、 Win 7 下可用的输入法有哪些?	60

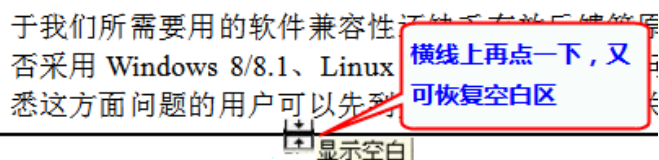
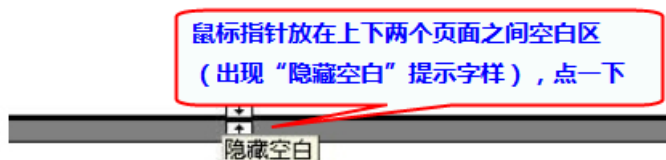
- 12、 Win 7 下可以使用 Word 2003 (office 2003) 吗? 61
- 13、 Win 7 下可以继续使用我原来的打印机吗? 61
- 14、 如何查看、阅读和打印 PDF 文件? 61
- 15、 推荐 Win 7 下可用下载工具。 61
- 16、 适合 Win 7 备份恢复工具有哪些? 61
- 17、 点鼠标右键“以管理员身份运行”方式是怎么回事? 61
- 18、 Win 7 激活是怎么回事? 62
- 19、 运行 Win 7 一段时间我的 C 盘可用空间为何减小很多? 62
- 20、 预装的正版 Win 7 是否可以使用来破网? 62
- 21、 不上网的电脑是否可以继续使用 XP 系统? 62

五、学习 Win7 的其它途径 63

小技巧 1: 压着键盘左下角 Ctrl 键，鼠标放在要看的目录上（变为手指形）点左键，可以快速跳转到这个内容：

- 17、 如何查看、阅读和打印 PDF 文件? 64
- 18、 推荐 Win 7 下可用 **当前文档**
- 19、 适合 Win 7 备份 **按住 CTRL 并单击鼠标以跟踪链接**
- 20、 点鼠标右键“以管理员身份运行”方式是怎么回事? 64
- 21、 Win 7 激活是怎么回事? 65

小技巧 2: 鼠标指针放在上下两个页面之间空白区，点一下左键，可将两个页面衔接，便于阅读。在衔接后的横线上再点一下，又可恢复空白区。在 Word 2003 中单击鼠标左键操作，而在 Word 2007 或 2010 中要通过双击鼠标来操作：



前言

由于微软在 2014 年 4 月将全面停止对 XP 的支持，继续使用 XP 系统的上网电脑将面临较大安全问题（如果不上网只是打印刻录则没有太大问题）。另一方面，目前的硬件厂家一般都不再提供 XP 驱动程序，导致有些新电脑装不了 XP 系统。鉴于这些变化，当前和今后的上网电脑有必要考虑过渡到 Windows 7（简称为 Win 7）或后续系统以及 Linux(如 Ubuntu)系统。

Win 7 系统和 XP 系统从界面到功能还是有一定的区别的，习惯于 XP 系统的老用户在刚开始接触 Win 7 系统时可能会感觉不适应，但接触多了发现它与 XP 有很大相似性，微软的系统基本都有这样的特点，迁移并不是非常困难，所以不必过于担心界面差异这些表面现象。本教程对如何使用 Win 7 系统做了简单的介绍，对常见问题以问答形式列在最后，让大家对 Win 7 有一个初步了解，整理的不很完善，疏漏也难免。教程内容较多，但读者并不需要严格按顺序从前往后看，也不必要每一样都学，用户可以根据情况挑着看、跳着看。跳着看的方法是：压着键盘左下角 Ctrl 键，鼠标放在要看的目录上（变为手指形）点左键，可以快速跳转到这个内容。

虽然 Windows 8 系统早在 2012 年就出来了，Windows 8.1 也在 2013 年 9 至 10 月相继推出，但由于我们所需要用的软件兼容性还缺乏有效反馈等原因，还有 Linux 系统目前也仍在讨论之中，所以是否采用 Windows 8/8.1、Linux 系统或如何使用等问题，还需要有了足够反馈和资源积累后再考虑，熟悉这方面问题的用户可以先到禁书网论坛参与相关讨论。本教程虽然是针对 win7 写出，但很多设置和方法对 win8 也适用。

一、Win 7 介绍

版本说明

Win 7 有家庭普通版、家庭高级版、专业版、旗舰版、企业版等之分，主要是功能和定价有所不同，但使用这些版本对于我们破网浏览明慧网、下载、打印、刻录等任务没有什么区别，家庭普通版已经够用，其它版本更是这样。



一些品牌机在购买的时候是已经预装了正版 Win 7（这种机器也叫“OEM 电脑”，机器正面会看到 Win 7 图标（如左图），那就不用另外购买 Win7 系统。这种预装正版 Win 7 的电脑（BIOS 已经符合 Slic 2.1）激活非常容易，自己从新装干净的相同版本的 Win 7（或其它更高版本）即可再次离线 OEM 激活。有的用户也可能考虑购买正版 Win 7 系统，“家庭普通版”是最便宜的，大约 300—400 退党币，大城市的音像书店或网上书店可以买到。

不过需要知道的是，目前市面上能买到的正版“Win 7 家庭普通版”或预装 Win 7 的 OEM 电脑（笔记本或台式机）仅为库存，且库存不断在减少，因为微软从 2013 年 10 月 30 日已经停止对 OEM 的 win7 授权销售。但微软对 Win 7 的补丁更新等扩展支持一直要到 2020 年 1 月 14 日，在此之前，Win7 用户都可以放心使用。

查看电脑 BIOS 所需 AIDA64 软件参见：

（破网访问）[AIDA64（原EVEREST）多国语言版（硬件识别/驱动下载/检验机器散热情况）](#)

32 位与 64 位的区别

Windows 系统有 32 位、64 位两种区分，无论 Win 7 32 位还是 64 位都可以满足资料点的需求。具体太专业的区别这里不提，我们这里只谈与资料点使用相关的：32 位的系统即使安装了 4G 或 8G 的内存，最多也只能识别 3G 多的内存，也就是说有少部分内存无法被 32 位系统识别利用。而 64 位的 Win 7 系统则可以识别大于 4G 以上内存（最多识别 128G 的内存）。在常见命名表述中，x86 也表示

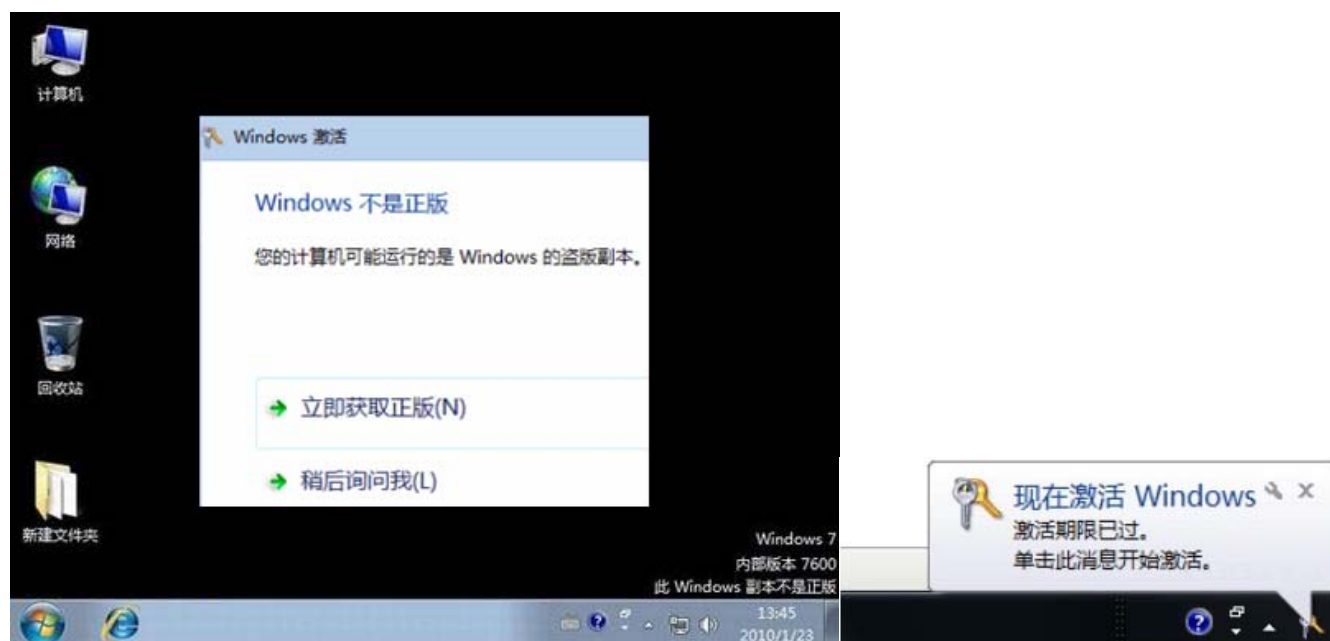
32 位系统，x64 表示 64 位系统。4G 内存装 32 位或 64 位系统都可以，32 位系统的识别不出的那几百 M 也不算什么。大于 4G 以上内存就要考虑装 64 位系统，否则多出来的内存就有点浪费。安装 64 位系统需要考虑旧的打印机等旧的硬件设备是否提供了 64 位的驱动，如果没有 64 位的驱动就只能使用 32 位系统了。

激活问题

所有 Win 7 都是收费的有版权系统，也就是说需要激活后才能正常使用。没有激活的 Win7，查看-计算机-属性，有类似如下提示：



没有激活的 Win7 系统有一定功能限制，同时不定期出现黑屏（桌面背景色为黑色的意思），不定期弹出弹窗提示用户，诸如要激活系统、盗版受害者、右下方出现“此 Windows 副本不是正版”标志，且不因更换壁纸而改变：





从目前情况和网友反馈来看，微软没有因为不激活而强制让用户无法继续使用电脑，不激活黑屏状态并不影响 Win7 的主要功能，包括重要补丁更新。有关不激活长期以试用模式使用 Win7 的安全等问题请破网访问禁书网论坛“操作系统及基础软件版（WIN7 与 WIN8）”进行交流。

软件使用情况

在 XP 下用过的那些软件，绝大多数都可以直接在 Win 7 下面使用，少数软件有变化，具体参见教程“[四、常见问题](#)”的总结。其它问题则破网访问禁书网论坛来交流。

运行 Win 7 的硬件要求

Win 7 的硬件需求要高出 XP 许多，但低于 Vista，很多原来流畅运行 XP 的电脑需要做些升级（甚至完全更换）才可以运行 Win 7，能运行 Vista 或预装 Vista 的机器都没问题。微软官方公布过 Win 7 的硬件配置需求，但为了保证工作效率，实际的配置还要高出许多才行。这里给出一些从实际工作中得到的经验和建议，供参考：

- **硬盘空间：**原版 Win 7 系统完全安装完，占用硬盘空间 7G 左右(不包括休眠和页面文件)，如果考虑其他软件和各种补丁升级的磁盘开销，系统分区 C 盘一般建议给到 20G 以上，新电脑硬盘比较宽裕，可以给到 35G 以上或更多。
- **CPU：**对于早期和现在的“双核”电脑，都没有任何问题。对于早期单核老电脑，情况难以一概而论，Intel CPU 建议 P4 或 P4 以上，AMD CPU 建议 3000+以上，无论 Intel 还是 AMD，单核主频建议都在 1.6GHz 以上。另外，单核电脑的主板新旧也是影响因素，这里一时难以统计具体表现情况，如有数据请破网到禁书网论坛来交流反馈。
- **内存：**Win 7 对内存的需求比较大，可以说越多越好。Win 7 一般开机占用量在 700M 左右，内存的需求大是 Win 7 的最大弊病。所以无论新旧电脑内存至少 1G，建议 2G 或更高。过低的配置，虽然勉强能够安装，但实际运行效率不高。这个内存要求对于单核老电脑来说非常高，因为旧的主板内存插槽支持有限，而且旧内存不太好买，升级困难。
- 如果不懂的硬件配置，可以从购买时间上做些简单判断。2003 年以后购买的电脑，多数增加内存到 1G 或 2G 后应该可以，可以实际安装 win 7 或精简优化后实际体验一下，但也不是为了验证就非得增加购买内存或更新硬件配置而徒增负担，测试、准备等相关工作也会花费时间精力，这方面需要平衡好。由于硬件和技术的发展，包括硬件和技术发展的配合协调性，2003 年之前购买的过老的机器，过低的 CPU 和主板速度导致增加内存也未必好使，可以淘汰下来将来做不联网的资料工作。

实际当中如何采用，请根据自身情况酌情处理，不必拘泥于上面的数据和建议。

二、Win 7 的下载、安装

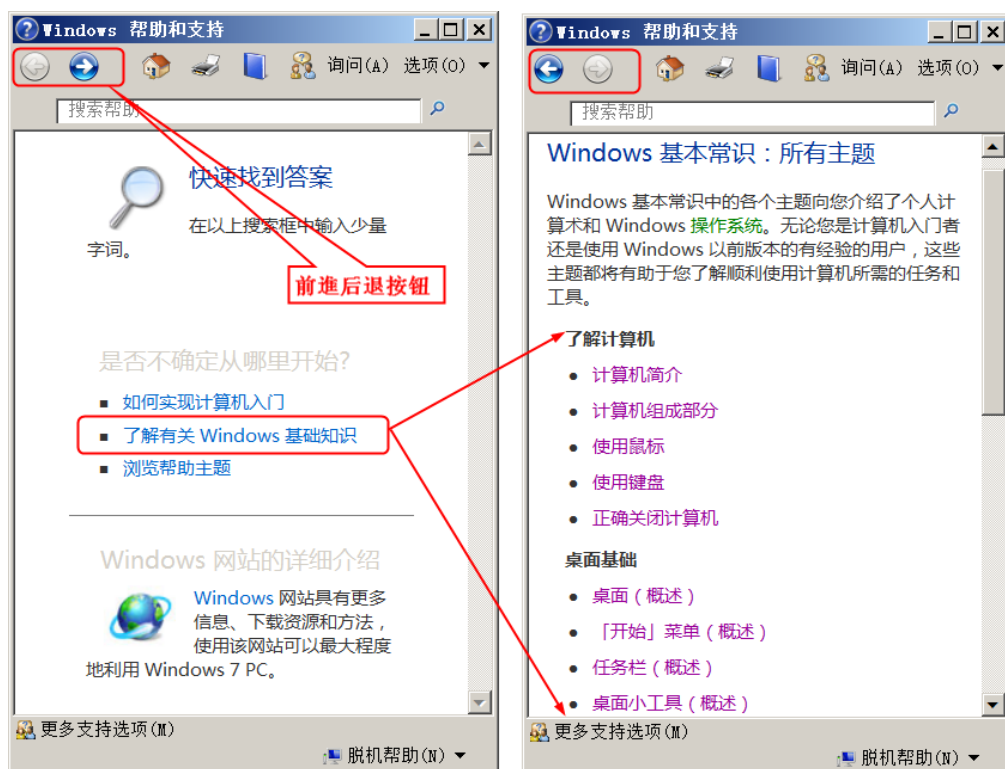
系统注意一定要用原版 ISO，ISO 镜像刻录成光盘请参考“Nero 6.6 刻录软件和教程”。

三、Win 7 的使用、设置

注意：以下图解大多为手动设置过程和方法，手动设置相对繁琐，对于新手可能有一定操作和理解困难。“Win 7 安全优化设置参考”一贴中配有注册表文件和 bat 辅助优化设置，只需要导入或运行一下就达到优化和安全设置的目的，不需要完全掌握下面的内容。当然了解和掌握手动设置更利于灵活运用，具体请根据个人情况决定。

1、Win 7 自带的帮助文档

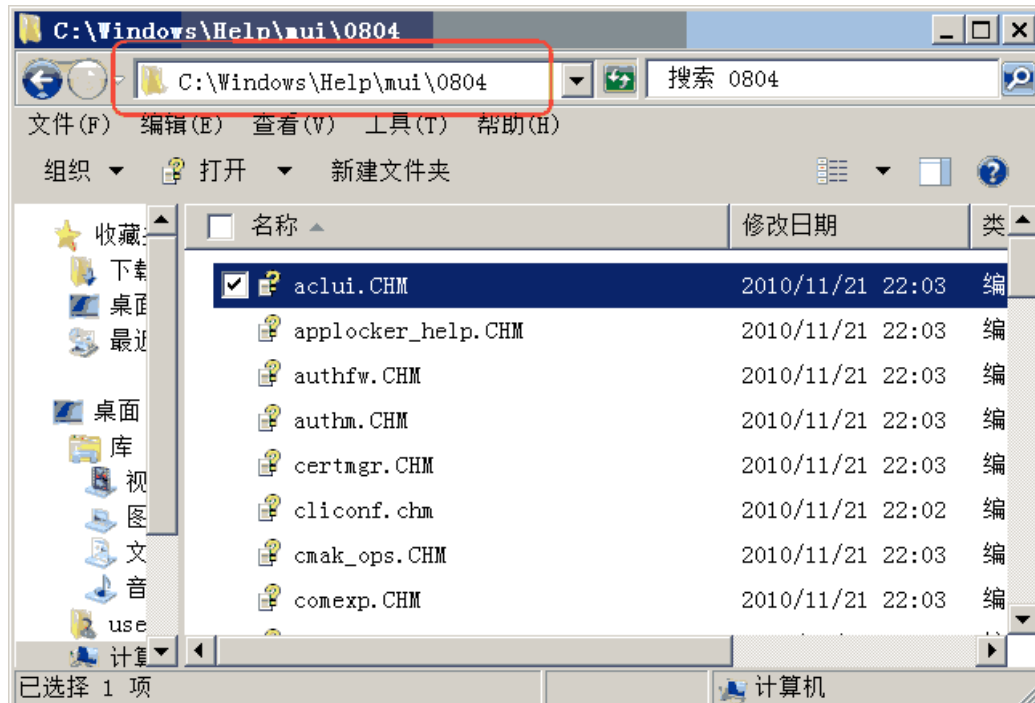
Win 7 系统自带的帮助信息很翔实，点击开始→帮助和支持，会打开 Win 7 系统自带的帮助教程，入门学习





我们只需要浏览“了解有关 windows 基础知识”即可，点击后会进入二级页面，后面还有针对不同问题的具体帮助信息，同时配有必要的图片说明，同时可以点击帮助窗口左上角的前进后退按钮来穿梭于各个帮助主题之间。

在帮助和支持中打开的帮助资料都是入门级的，如果需要进一步专业深入的了解，可打开 `C:\WINDOWS\HELP\MUI\0804` 目录，文件夹中的 `chm` 文件都是 Windows7 系统的较为深入的帮助资料。



另外，微软在官方网站上还提供 Win 7 的很多在线帮助，具体可参考禁书网论坛的相关帖子。

2、显示调整和个性化设置

注意：个性化菜单和设置桌面图标家庭版没有（某些功能菜单在家庭版中被精简了）。

个性化桌面

Win 7 电脑桌面，空白处点击右键→个性化



会出现如下图的个性化设置对话框



Win 7 的外观设置基本就在上图这个界面中了，我们常设置的是图中红色圈标记的几部分。中间的部分

分是选择桌面主题的，点击一个主题系统会自动更换。如果计算机内存比较小、配置较低，可以使用 Win 7 Basic 主题或 Windows 经典主题（不设背景图片）。

更改桌面图标

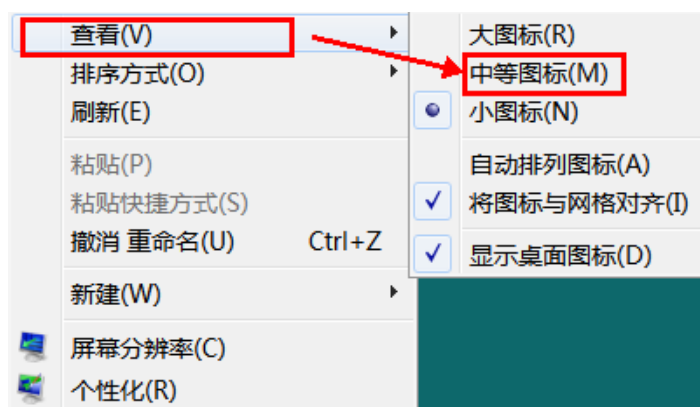
点击**更改桌面图标**，会出现上图桌面图标设置对话框



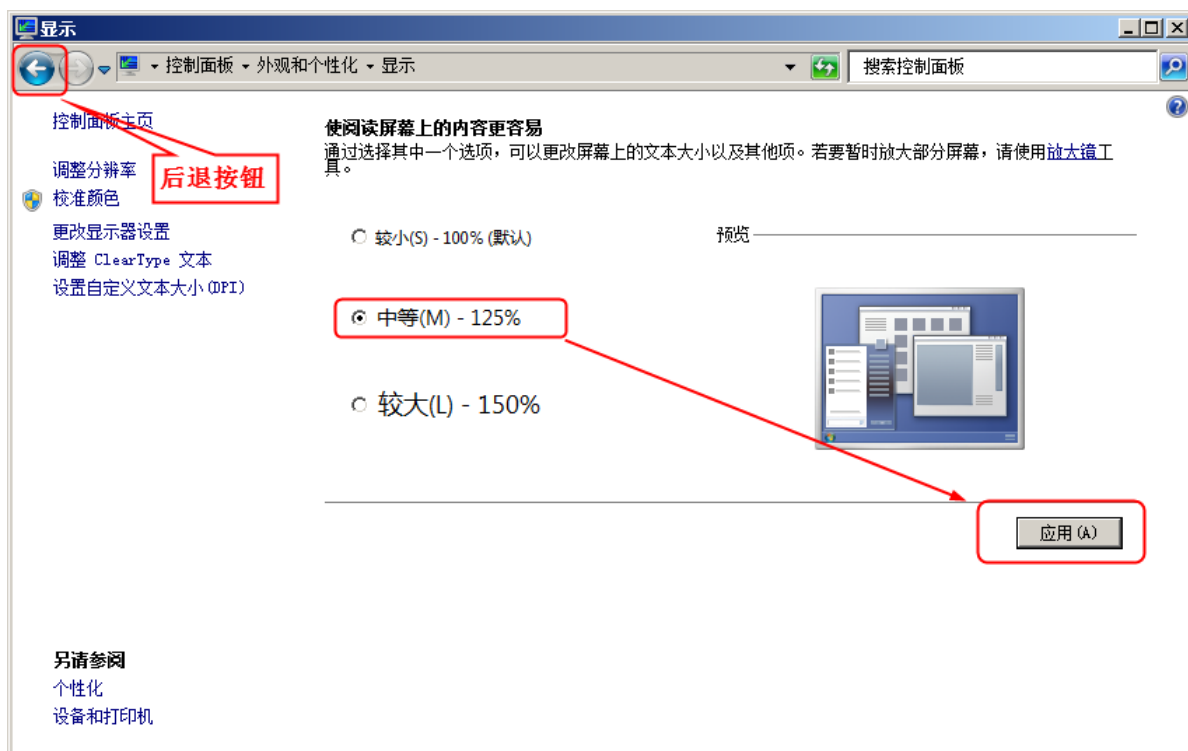
可以把桌面图标的几个勾都勾选上，这样可以在桌面上显示 XP 时代就熟悉的“我的电脑”、“网上邻居”等图标，只不过 XP 系统“我的电脑”在 Win 7 系统里改名成了“**计算机**”，“网上邻居”改名成了“**网络**”。新手需要注意这个变化。

更改桌面图标大小

Win 7 电脑桌面空白处点击鼠标右键→**查看**→选**中等图标**，这样桌面的图标会比较大，适合老年人。但注意小显示器会显得屏幕空间被图标占用过多。

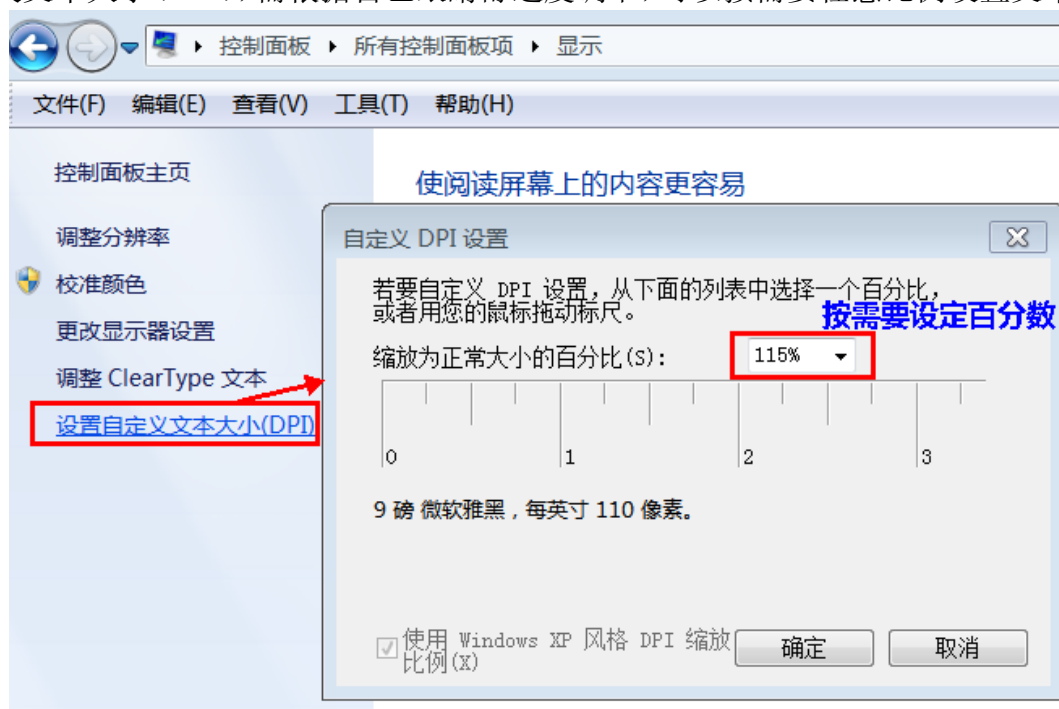


设置自定义文本大小 (DPI)

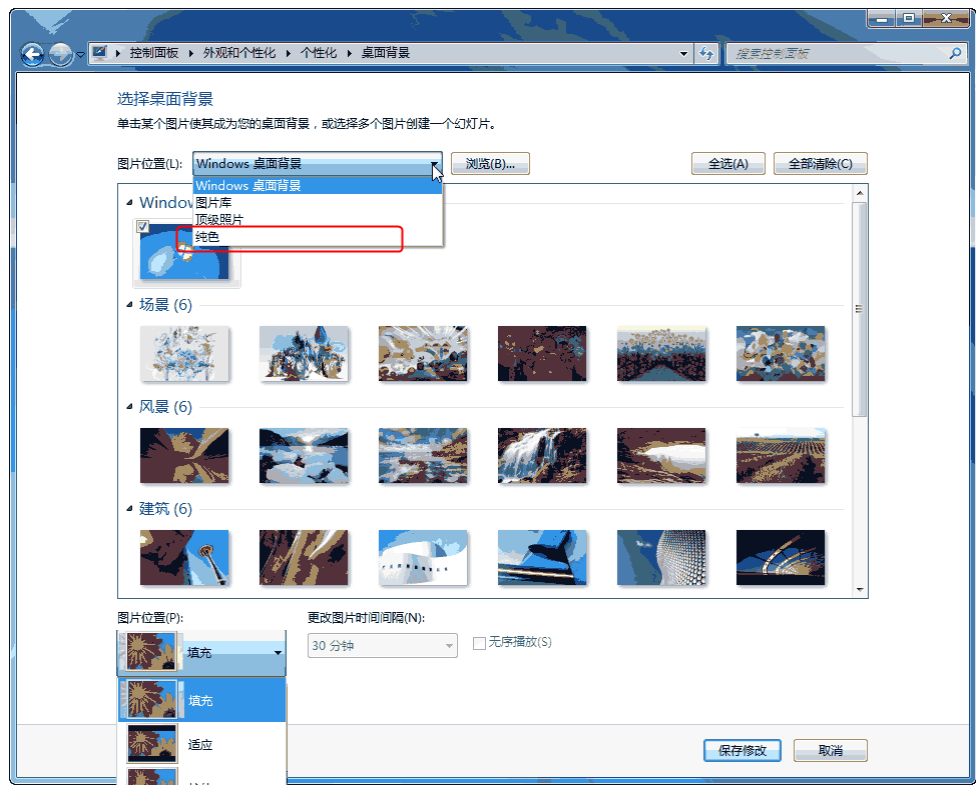


还是在个性化设置对话框点击左下角的**显示**，出现更改分辨率和 DPI 的对话框，图中共有三档（100%、125%、150%），本例是把 DPI 更改为中等也就是 125%，这样对大显示器来说显示文本字体大些，Win7 下只有这个调节方式，这和 XP 下可单独设定字体不同。这个设置老年人很有帮助。点击应用，需要注销一次才可以看到最后效果。也可以先不注销，等所有设置全部完成后再注销或者从新启动电脑。

点设置自定义文本大小(DPI)，需根据自己眼睛舒适度调节，可以按需要任意比例设置文本大小(DPI)：

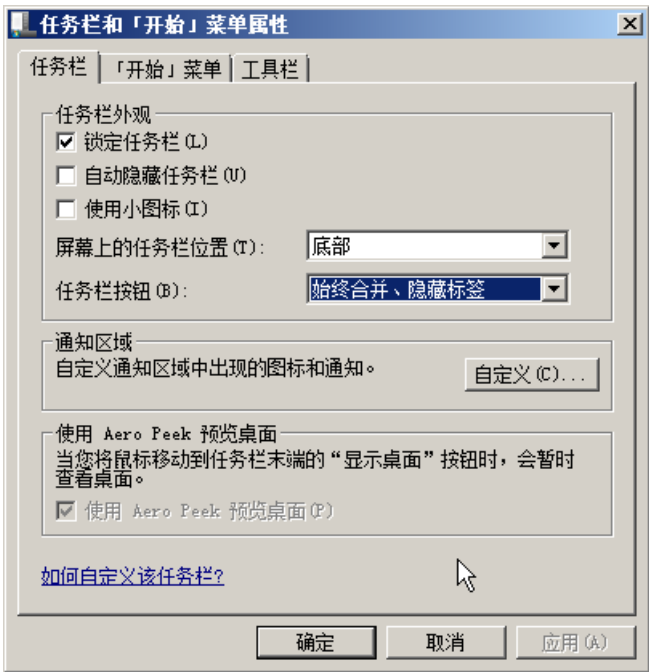


操作技巧：上面这个窗口左上角的前进后退按钮是蓝颜色的了，我们点击蓝颜色的后退按钮，就会退回到上一步**个性化**设置对话框，再继续设置其他项目，整个的控制面板各项的设置都可以这样设置后回退到上一个设置界面或者在地址栏下拉键头跳转到其他设置项目。



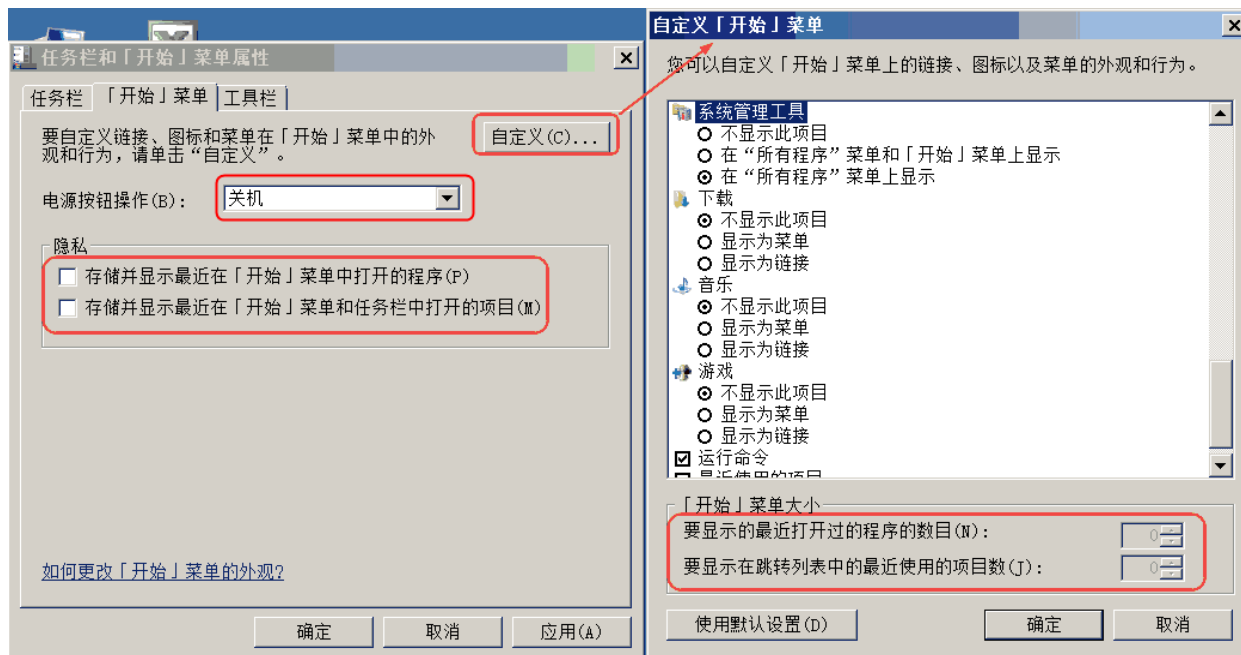
桌面背景

点击**桌面背景**，出现上图选择背景图片的对话框，默认是彩图背景图，如果需要纯色的背景图可以点击对话框上面 **图片位置** 的下拉菜单选择纯色



任务栏和开始菜单

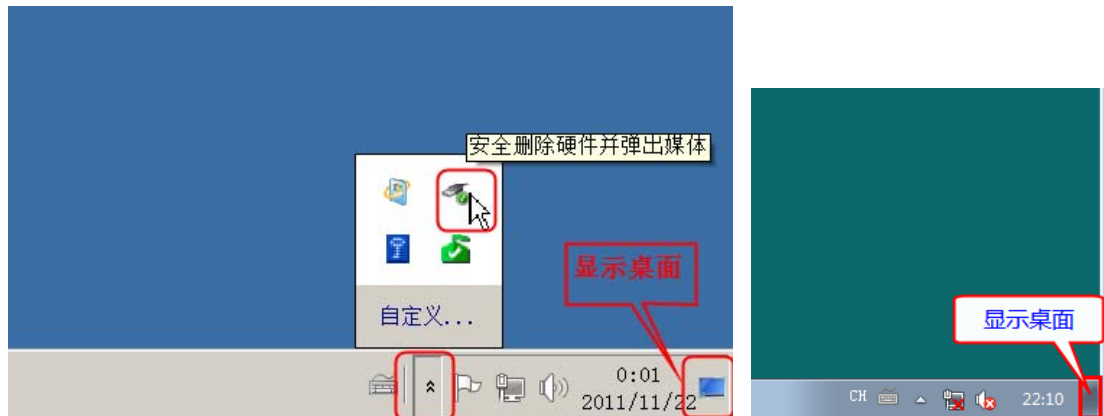
点击**任务栏和开始菜单**，出现上图任务栏和开始菜单属性对话框，这个和我们在任务栏直接点击右键属性打开的界面是一样的



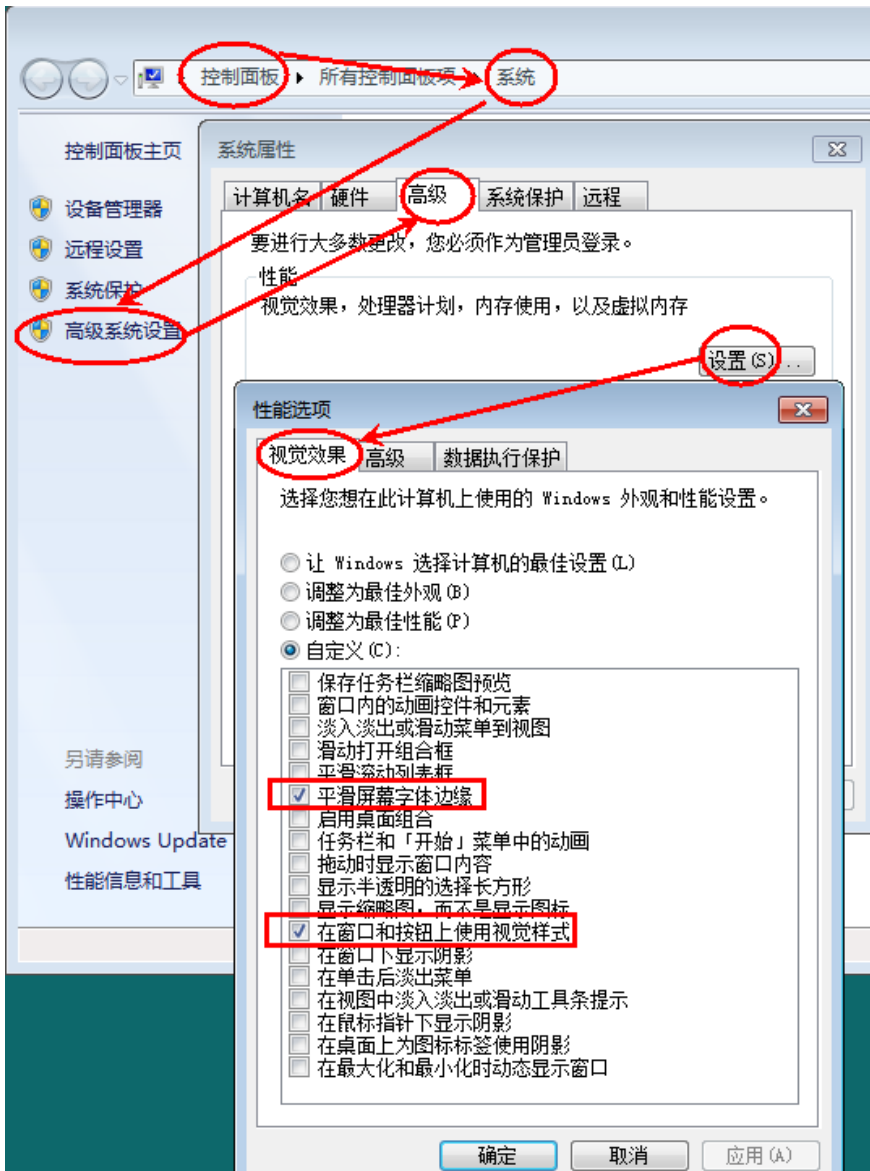
根据隐私和安全需要可以修改设置其中的部分，例如把存储并显示最近打开的程序勾选去掉，把显示打开过的程序数目改成 0 等等。默认开始菜单上电源按钮是关机，也可以在这里更改为自己需要的动作。

显示桌面

与XP不同，Win 7 的**显示桌面**放在任务栏的最右侧。



如果在控制面板—系统—高级系统设置—高级—性能—设置，如下图选中“平滑字体边缘”、“在窗口和菜单上使用视觉样式”（此设置也是仅次于最佳性能的设置），就可以达到上右图效果。



“显示桌面”的区域与电脑显示屏幕右下角区域完全无缝重合，鼠标尽量快速移向右下位置并单击，即可显示桌面，此过程不需要眼睛看鼠标是否点中右下角那个区域，一旦习惯就很方便。

任务栏其他图标

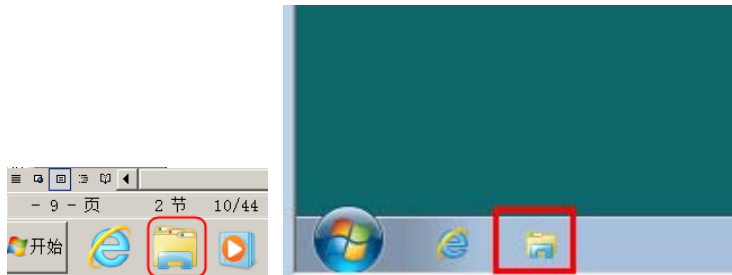
默认任务栏只显示很少的图标，其他程序的图标都隐藏起来，点击向上的小箭头即可显现。



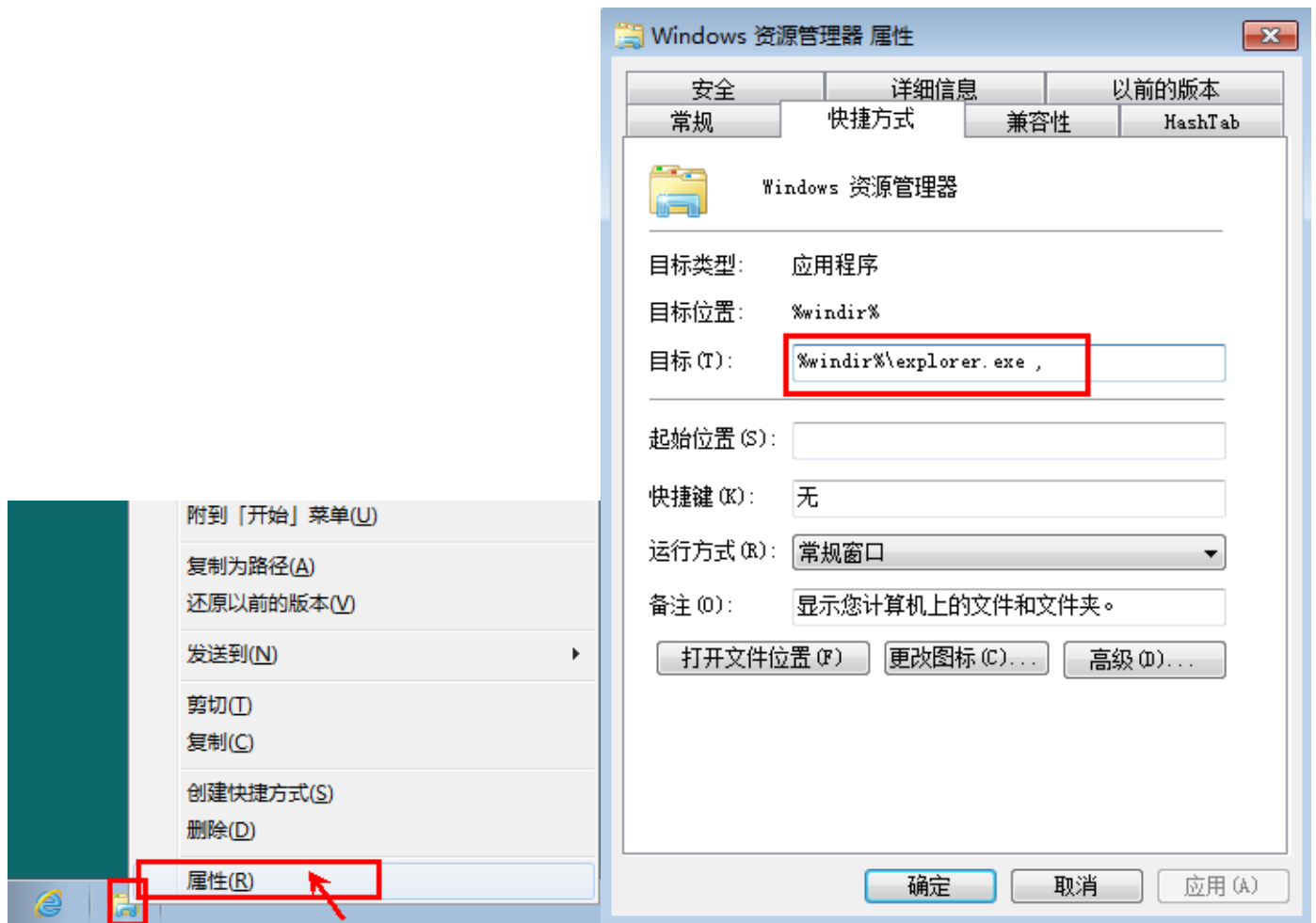
上图是示例弹出可移动设备

打开资源管理器

Win 7 默认在快速启动栏点击下图黄色文件夹图标，打开的不是资源管理器，而是库。



如果还习惯象 XP 一样打开资源管理器，可以按住 Shift 键+鼠标右键点资源管理器图标→属性

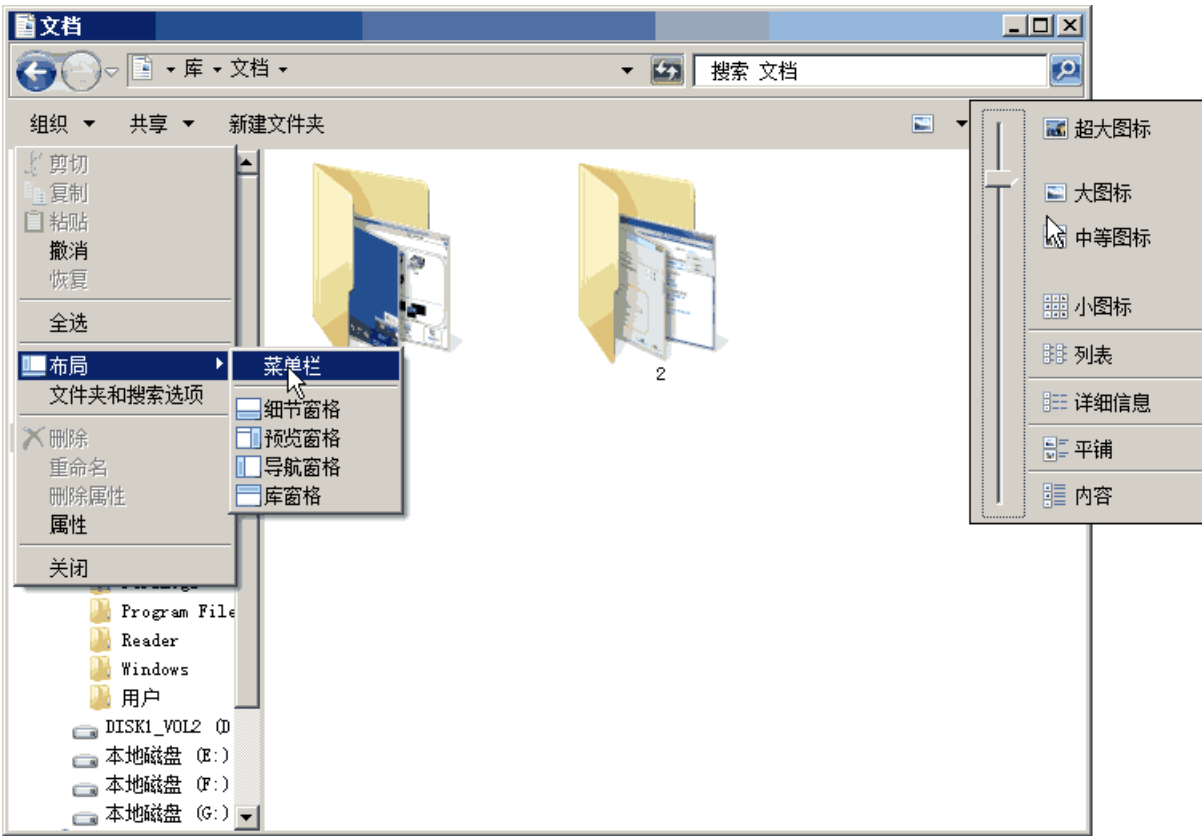


将目标由 `%windir%\explorer.exe` 替换为 `%windir%\explorer.exe ,`（多了一个空格和英文逗号）即可实现像 XP 一样打开我的电脑/资源管理器了。

Win 7 的库

库是虚拟文件夹，非真实文件夹，数据是记录在扩展名为 `.library-ms` 的 XML 格式文件中，简单理解可以认为库相当于一个快捷方式集合。库的使用方法略。

3、资源管理器文件夹设置

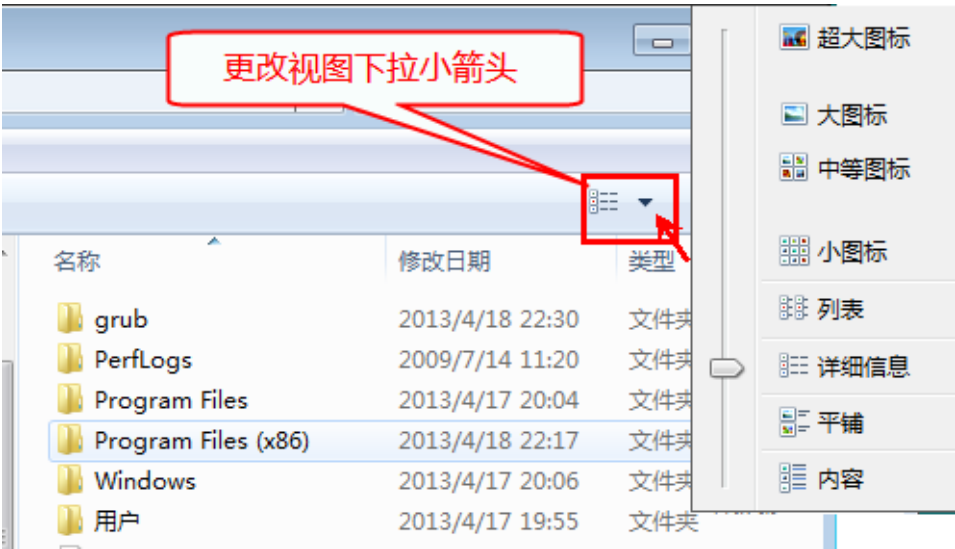


菜单栏

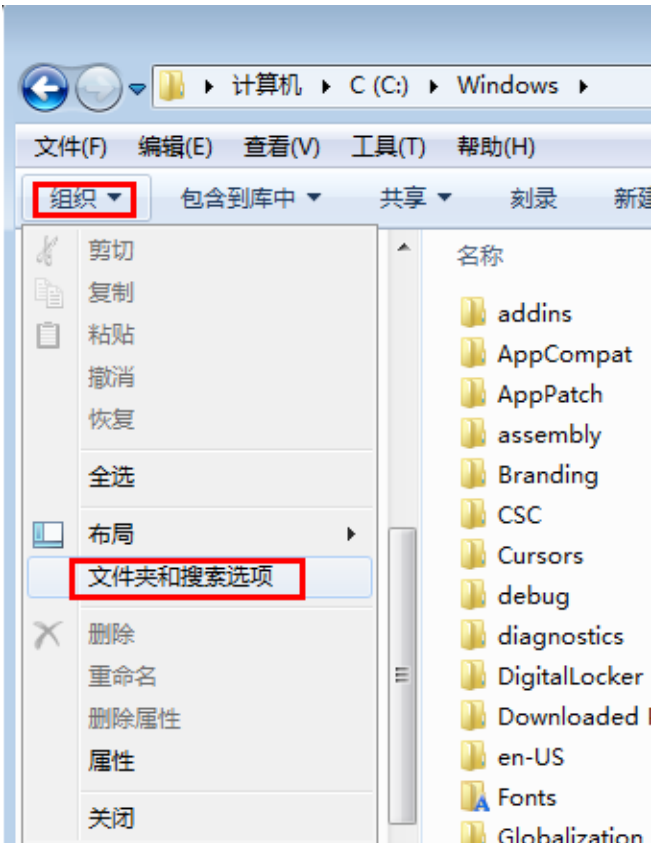
默认资源管理器没有菜单栏的显示，如果习惯于 XP 的显示样式，可以点击布局→菜单栏，之后就会出现熟悉的菜单栏。

文件夹显示的样式

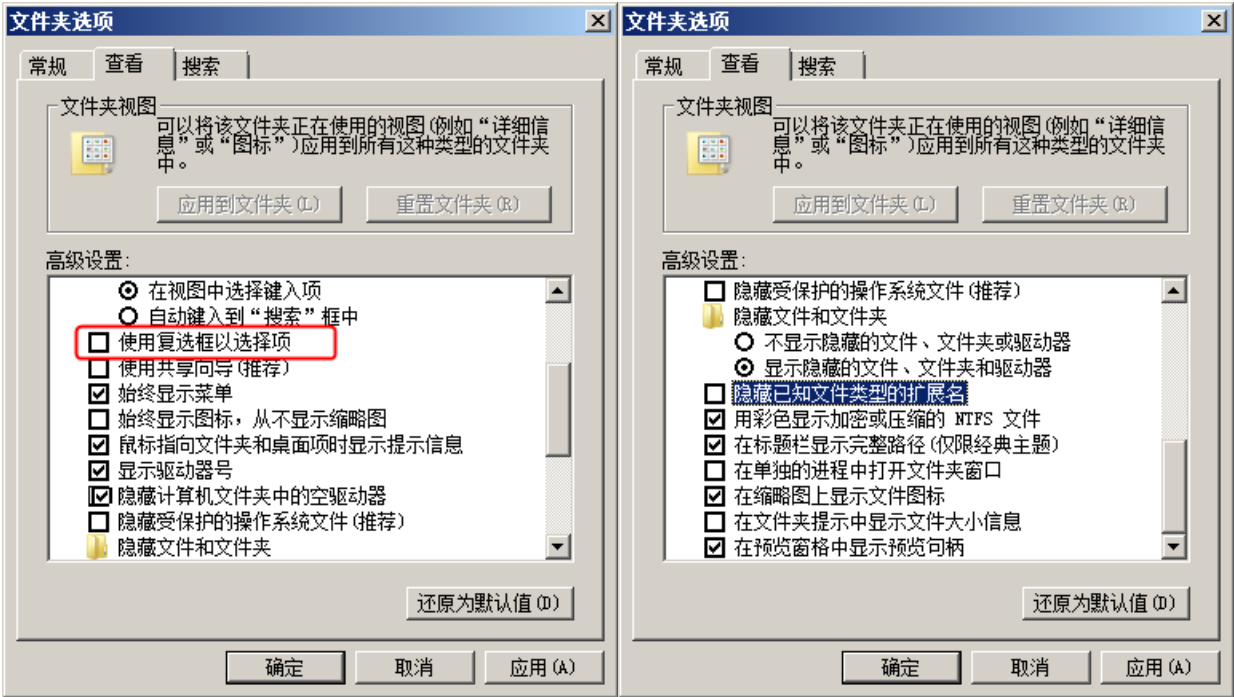
如下图，点击右侧的更改视图下拉小箭头，可以选择文件和文件夹显示的样式，也可以拖动滚动条平滑调整。



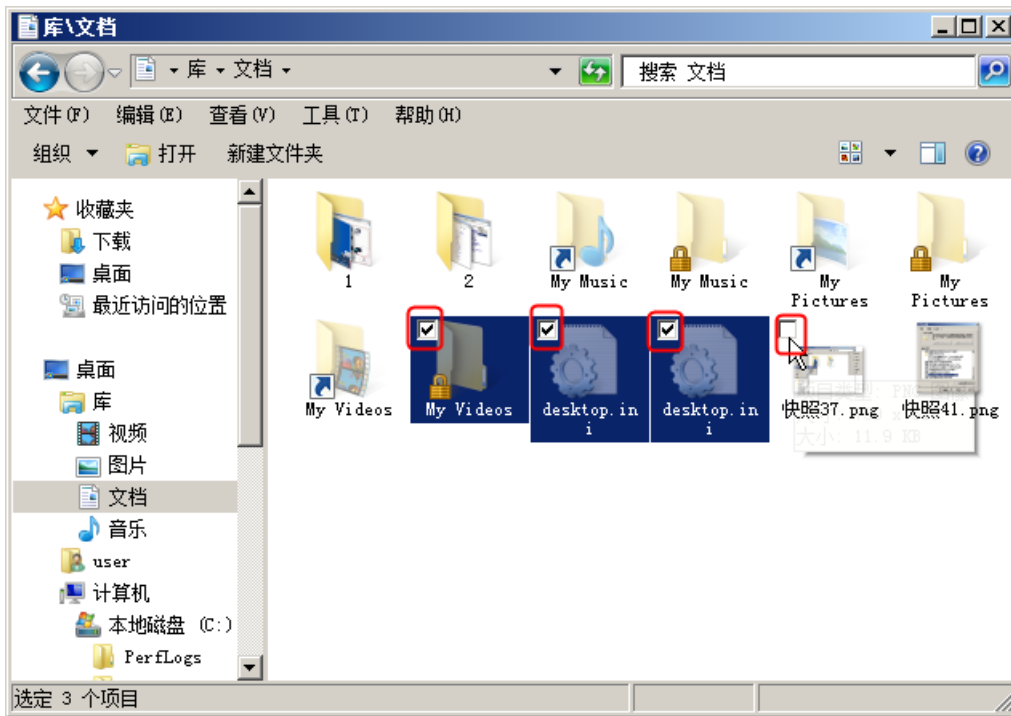
文件夹和搜索选项



出现如下图的文件夹选项对话框，按图设置即可。



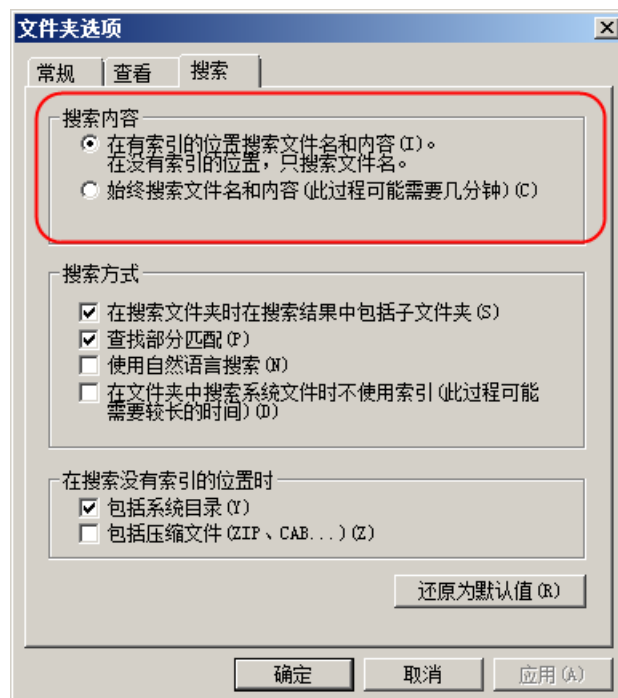
使用复选框选择项，如果勾选此项，在资源管理器中的文件文件夹左上角会出现一个复选框，在 XP 时代需要选择多个文件时需要按住键盘的 Ctrl 键+鼠标点选，而 Win 7 中我们只要在鼠标滑到第二个文件上时点击复选框就可以连续用鼠标选择，而无需再配合键盘操作，比较方便人性化。效果如下图。



提醒注意：使用复选框选择项功能虽然方便鼠标选择多个文件，但会占用一定系统资源，如果感觉界面缓慢，不建议启用。

搜索选择

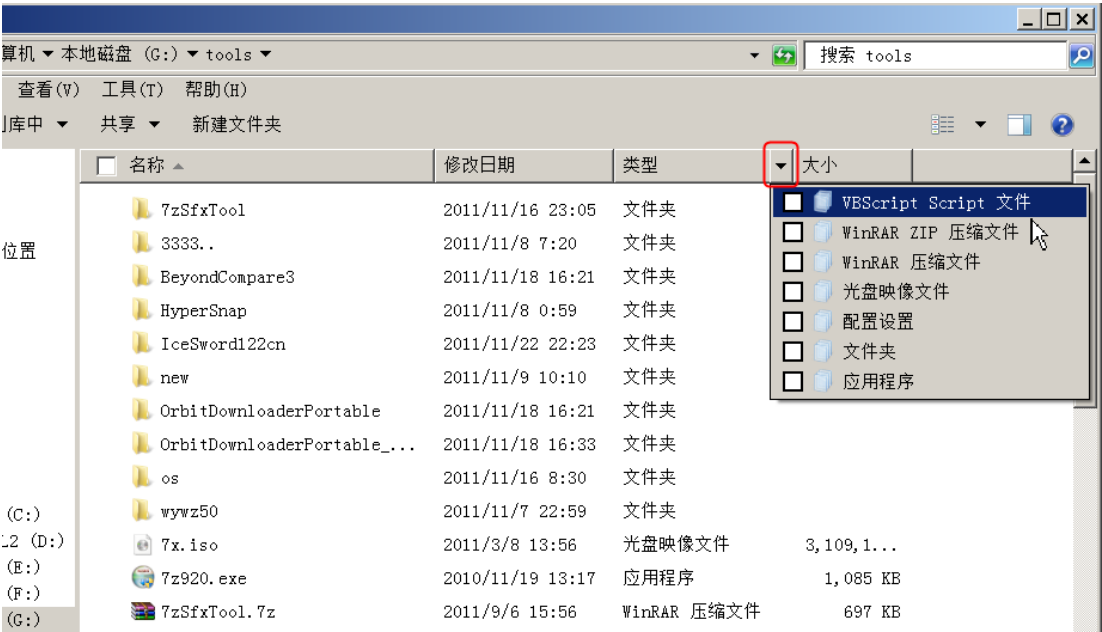
Win 7 搜索的时候既可搜索文件名，也可搜索内容，其实搜索不搜索内容与这里的设置有关，如下图，如果关闭了索引服务，Win 7 默认是不会搜索内容的。Win7 的索引服务默认是开启的。



资源管理器的筛选

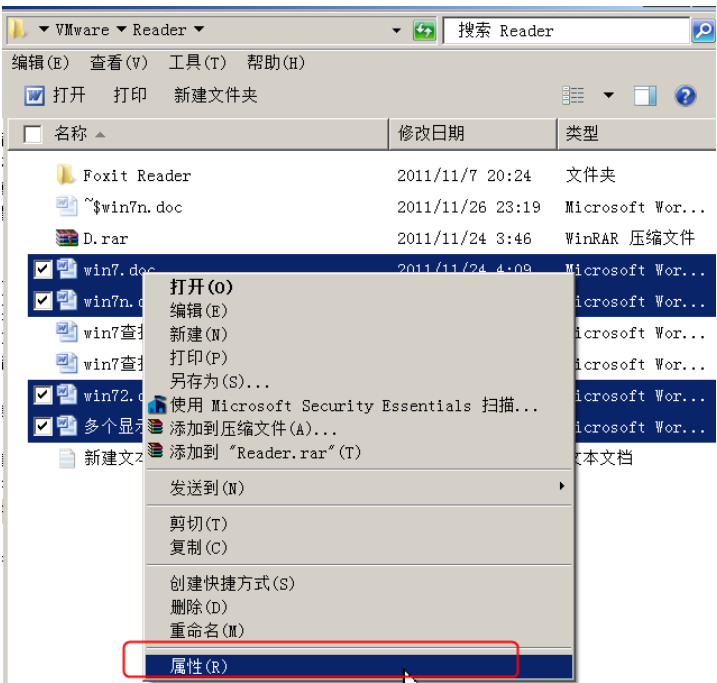
通过视图按钮将当前窗口切换为“详细信息”，这样可以通过文件名、修改日期、类型、大小等后面的

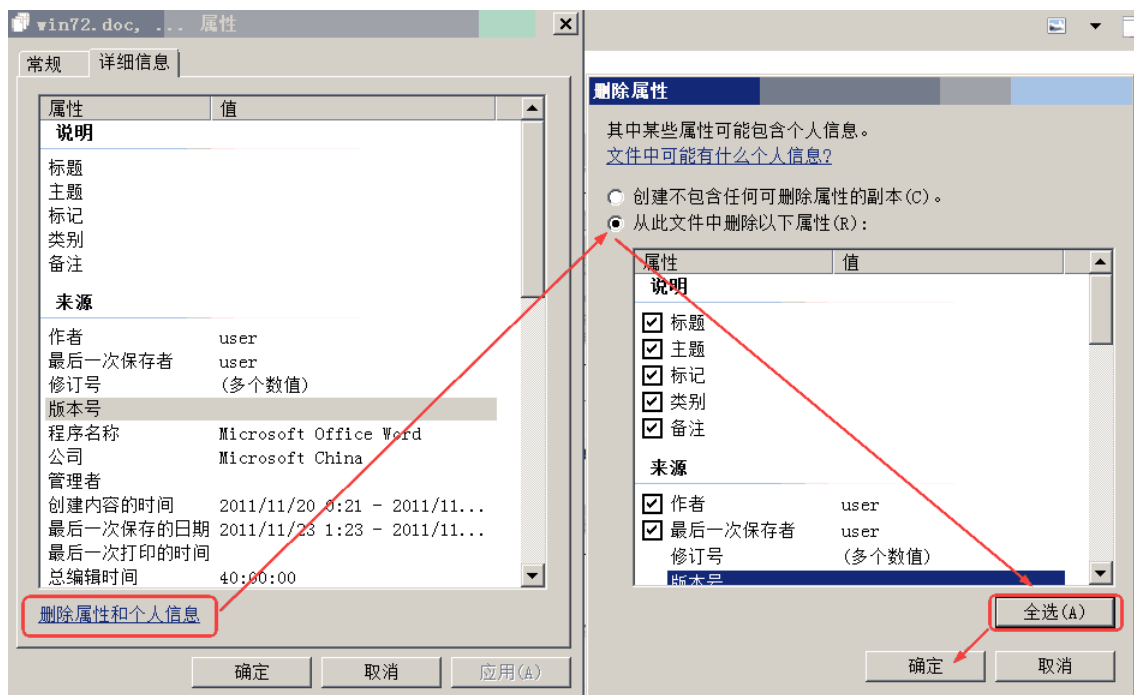
下拉小箭头来多条件筛选显示的文件和文件夹，比如勾选“类型”后面的下拉箭头选择 **WINRAR 压缩文件**，就只显示 RAR 的文件，再点击“修改日期”后面的箭头，勾选日期为上星期就只显示上星期的 RAR 文件，在文件很多时可以很快筛选出所需要的文件。



删除文档或者图标属性中的个人信息

一些文档或者图标属性中包含有个人信息的，可以选择文件后点右键→属性→详细信息，按照下图删除个人信息。该项操作可避免传递 word 文档过程中泄漏个人信息而造成安全隐患。这个删除操作仅对本次操作有效，如果文档再次打开修改保存之后仍会加入个人信息，因此需要重复操作再次去除。

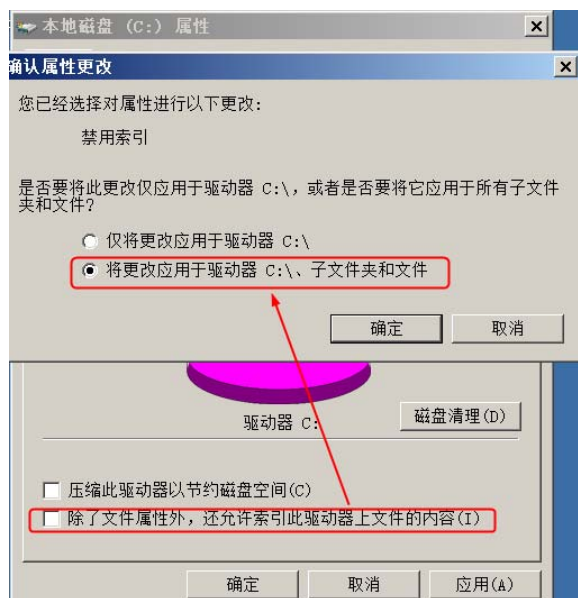




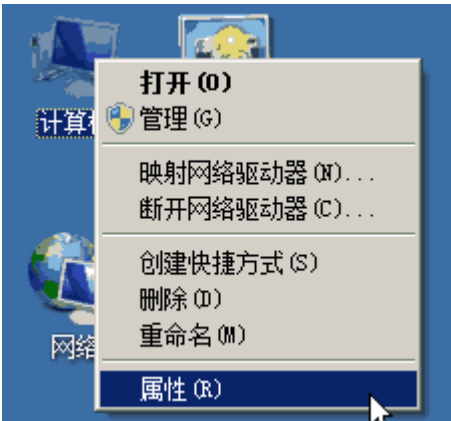
Win 7 自带的驱动器索引

可以帮助 Windows 提高搜索速度，但是平时索引驱动器会影响系统的运行速度，有时突然感觉系统缓慢，硬盘在响，很可能就是 windows7 在背后索引。不加密的系统，索引也会带来隐私问题，因此建议取消索引驱动器。加密系统仍可保留。

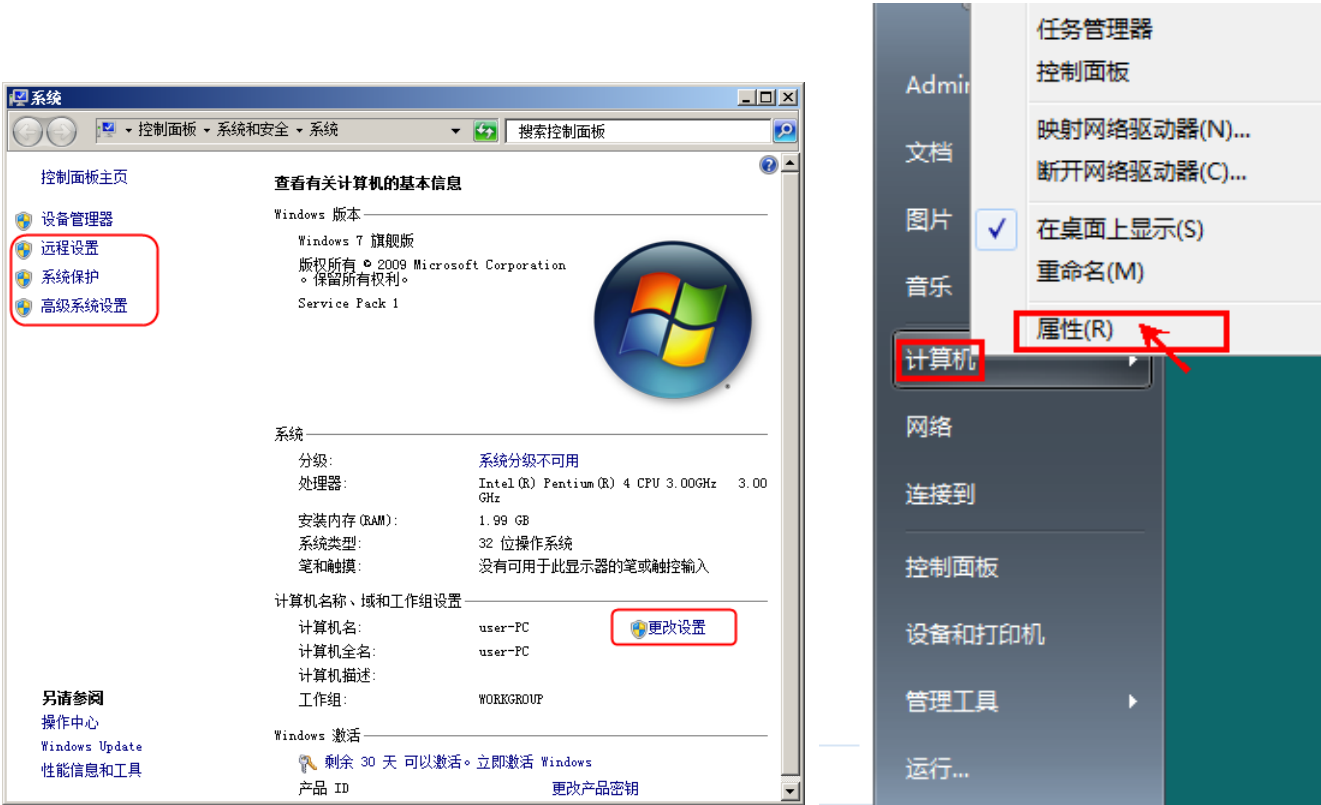
取消索引驱动器的方法为：打开资源管理器，鼠标右键单击任意一个分区，在弹出的快捷菜单中选择“属性”，在“常规”选项卡中取消选择“除文件属性外，还允许索引此驱动器上文件的内容”。中间的过程有提示，可忽略。



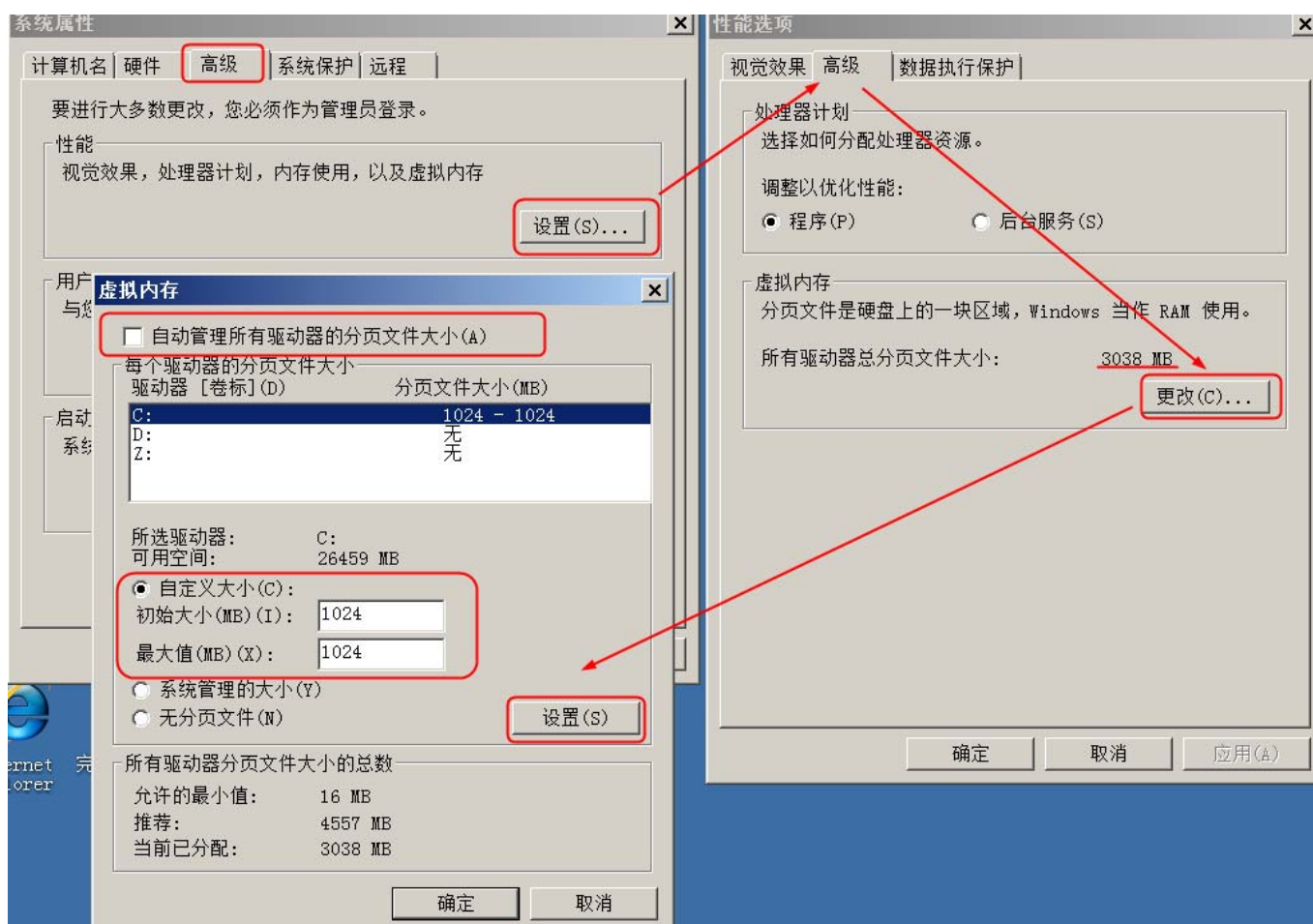
4、计算机系统属性



桌面右键点击计算机→属性，可打开系统属性对话框（见上图）。如果桌面没有计算机图标，在开始菜单中的计算机上点右键也可以打开系统属性对话框（如下图右）。



在系统对话框中点击 远程设置、系统保护、高级系统设置、更改设置（见上图左）都可以打开如下的系统属性对话框

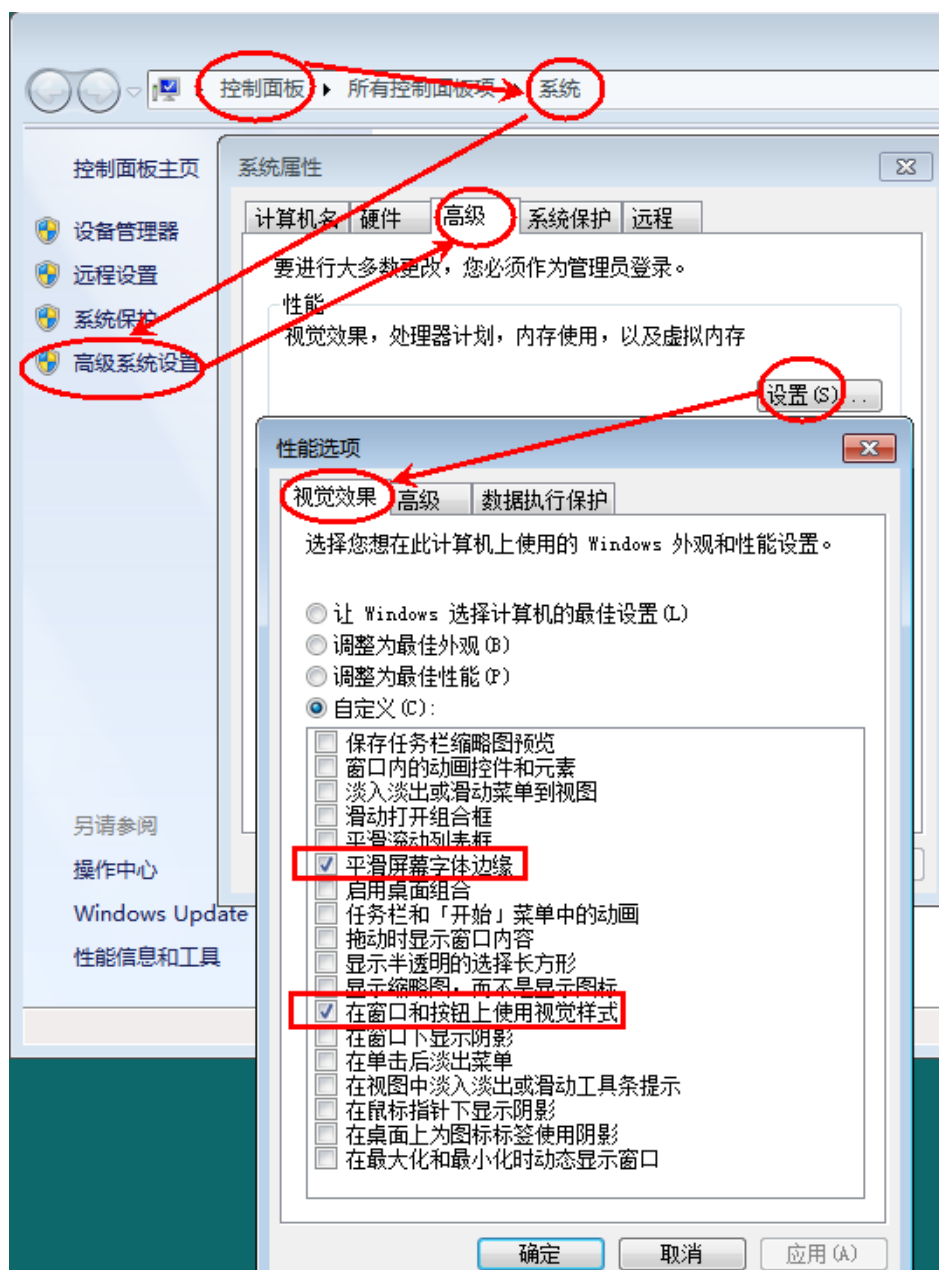


设置虚拟内存

因为装 Win 7 的机器配置内存一般都比较大，系统自动分配的虚拟内存都过大，一个是浪费磁盘空间，一个是可能导致那些不加密的系统使用无影无踪擦除痕迹的时间会比较长，所以没有必要让系统管理虚拟内存，去掉“自动管理所有驱动器的分页文件大小”前面的勾，把虚拟内存设置到系统 C 盘一个盘上。一般来自定义设置大小为 512—1024M 就够，有特殊程序需求的可以根据需要再往大调。

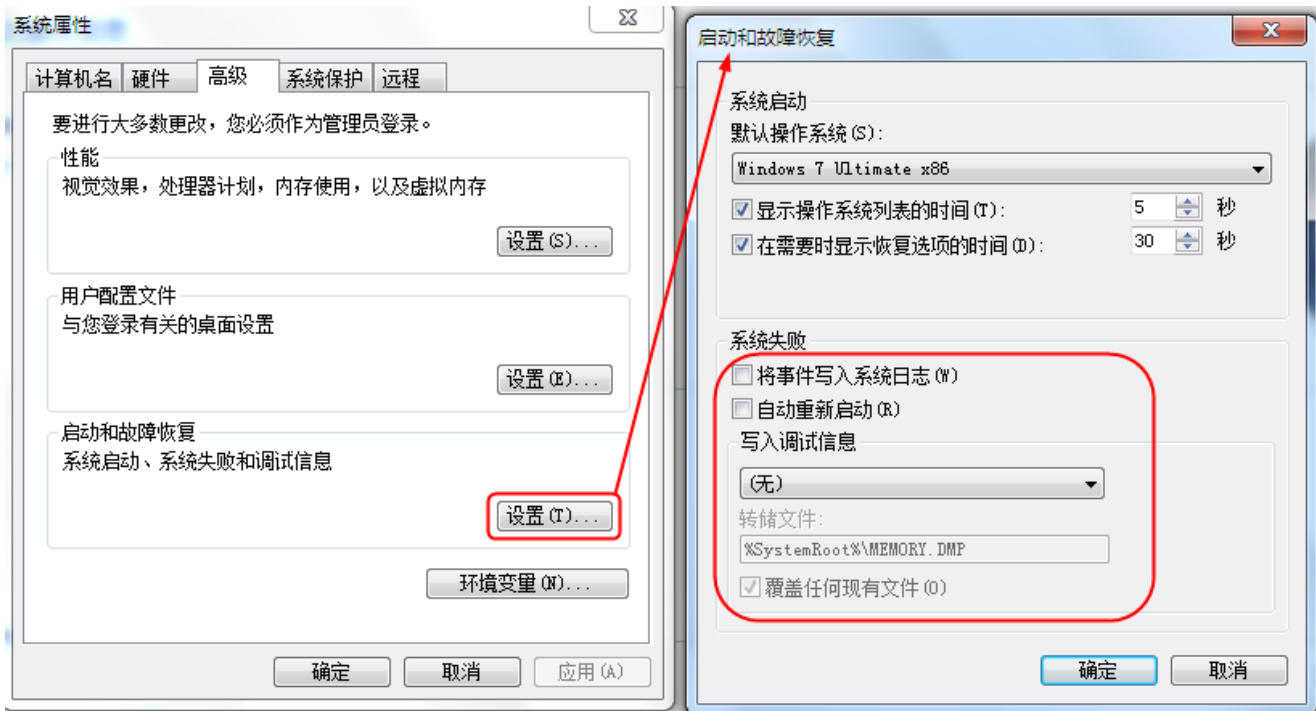
视觉效果

如果电脑配置稍低，不建议打开过多视觉效果，把资源尽量留给有实质意义的工作。可以按照下图去掉部分效果以增加系统运行流畅度。



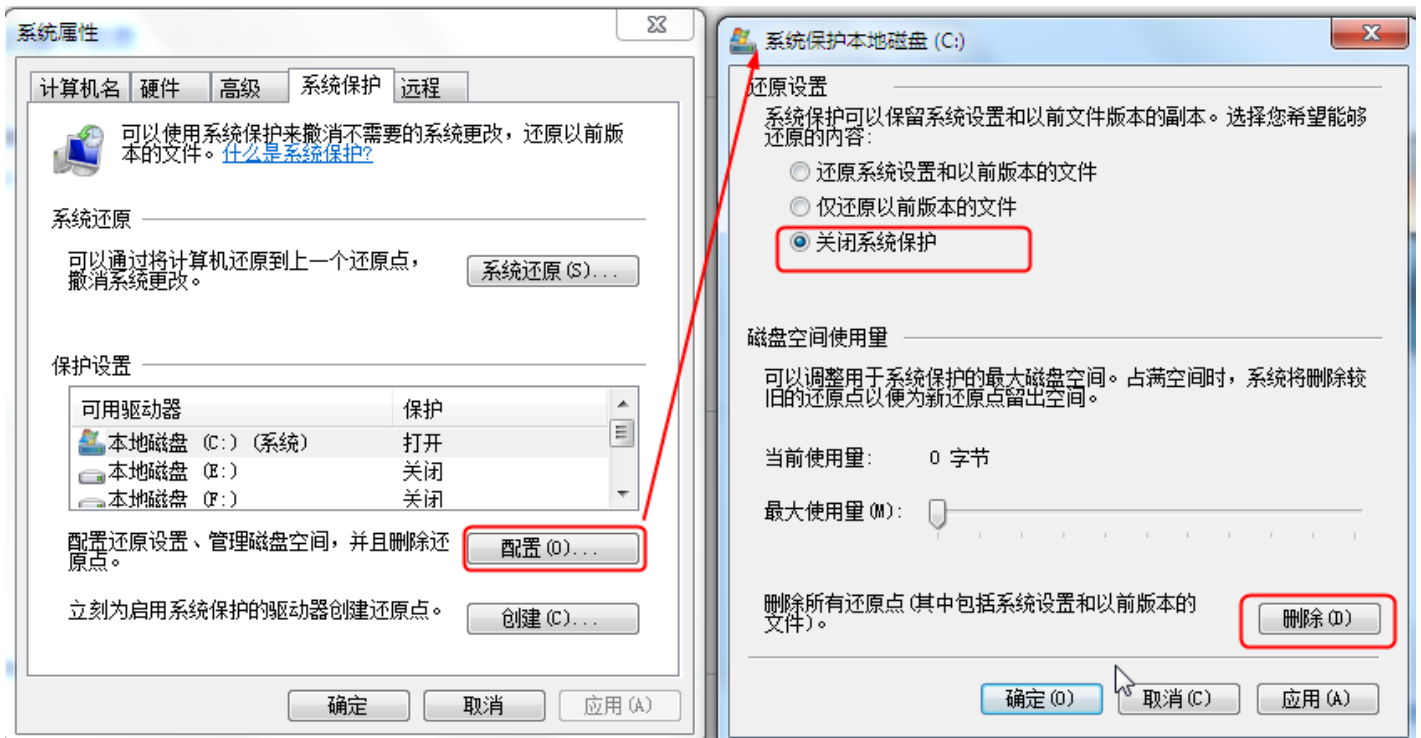
启动和故障恢复

按下图设置即可

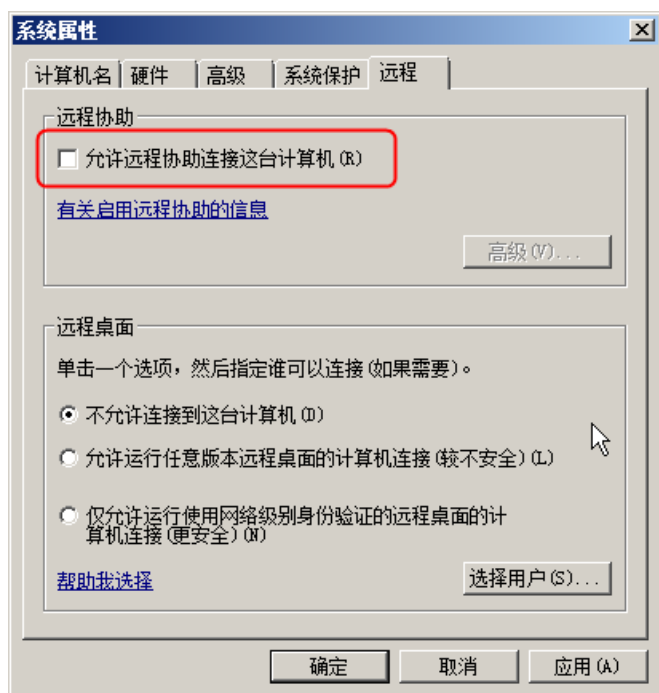


系统还原

不加密的系统，为保护隐私可以按下图关闭 windows 系统还原



禁止远程协助连接这台计算机：按下图设置即可



Win 7 默认打开控制面板只是按照八大项分类显示，每项下面只有几类常用的设置项，点击八大项就可以看到这个项目下面所有涉及到的子项。



如果想显示所有控制面板项，可以点击右边查看方式后的下拉箭头，选择小图标，这样就会如下图显示了



以上各条目罗列的样子就比较接近 XP 的显示方式了。

5、控制面板其他项目设置

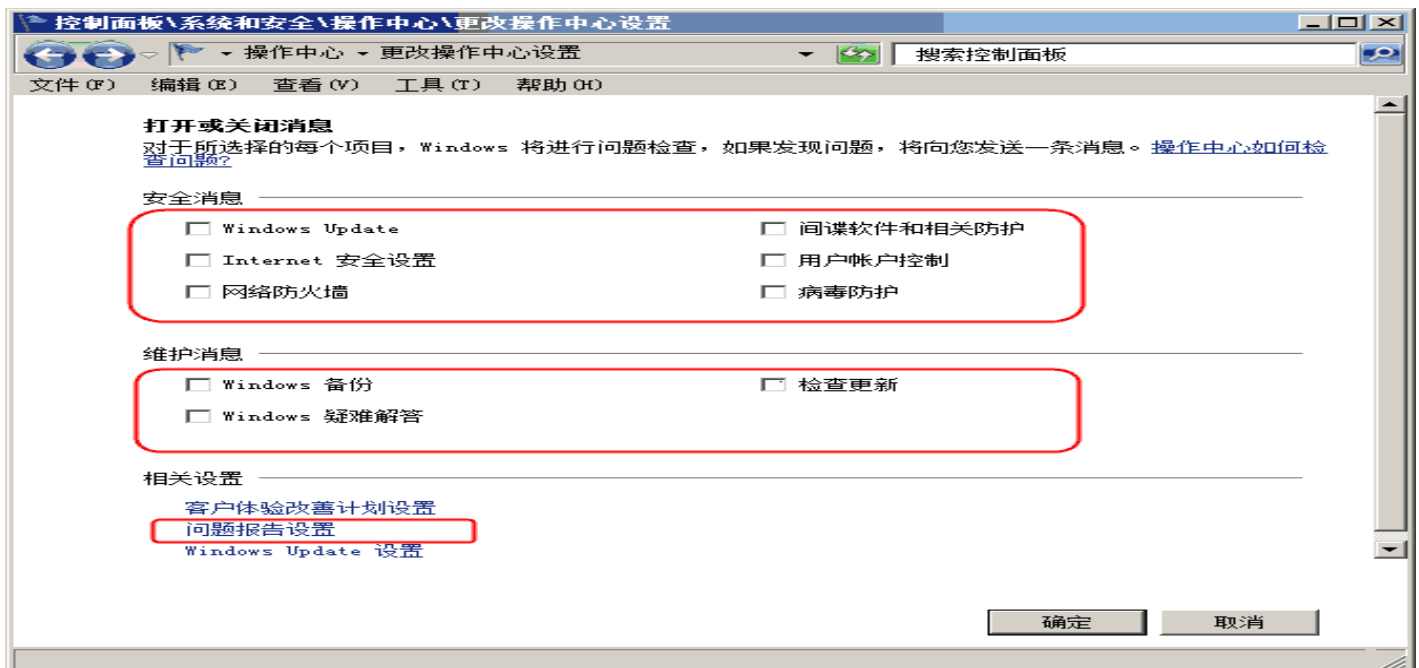


为了方便说明，我们还是按照上图这个结构来逐项的讲解，从左到右，从上到下。八大设置项用紫色标记，下面的二级项用蓝色标记，第三级设置项用绿色标记

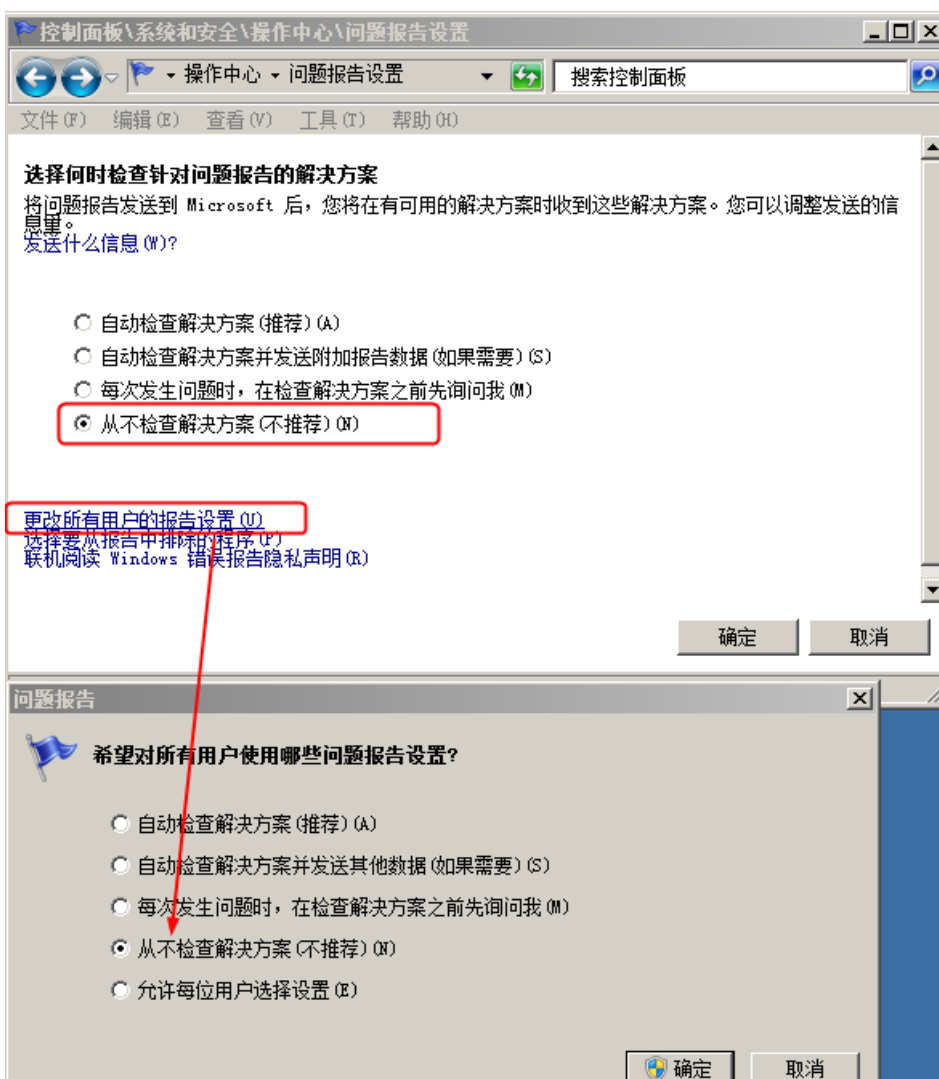
1) 系统和安全

操作中心

点击操作中心→更改操作中心设置



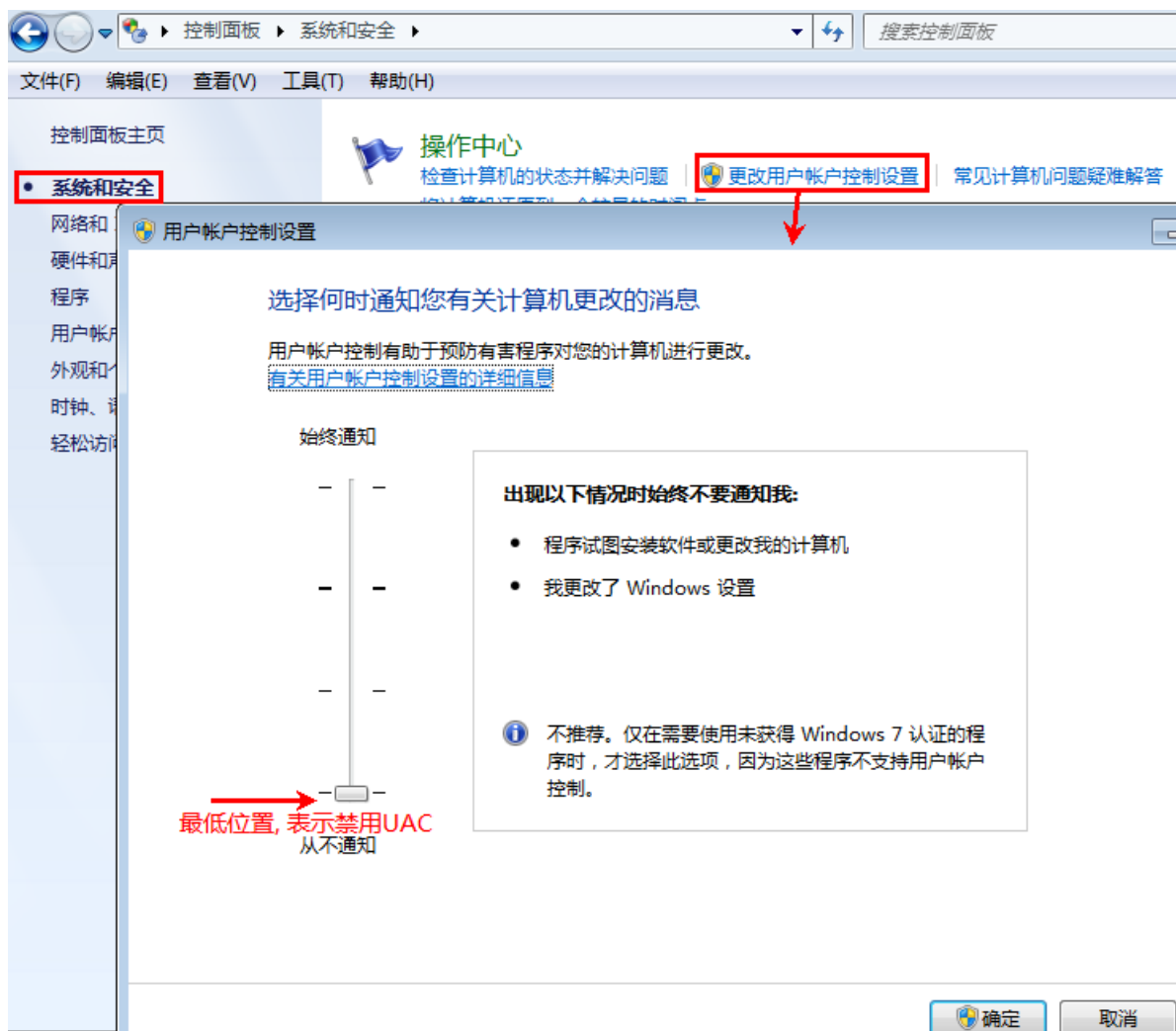
先点击 **问题报告设置**，按照下图设置，设置完毕后，再按照上图去掉所有项的勾选，点击确定保存设置



更改用户帐户控制设置

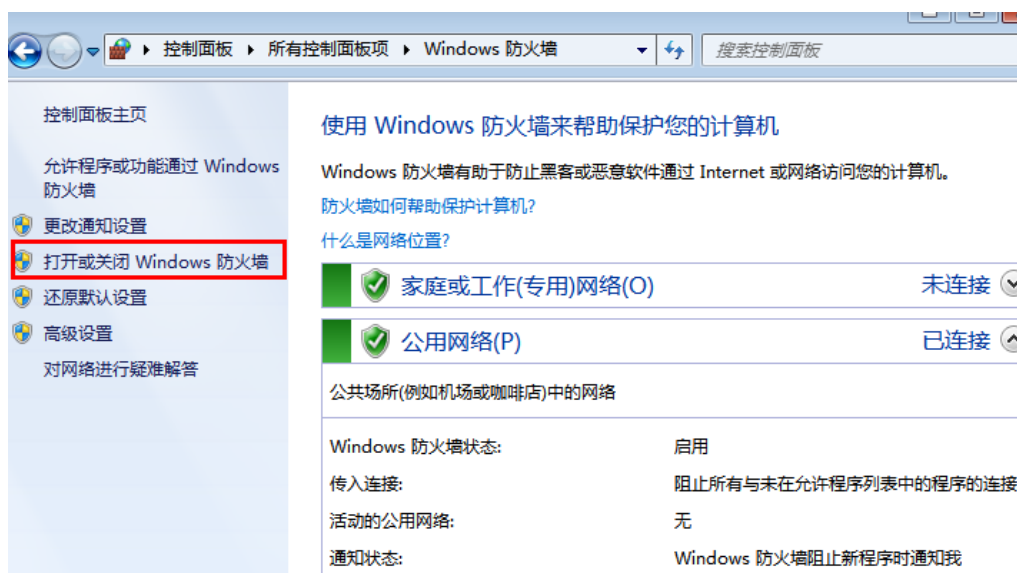
这里就是 Win 7 系统增加的 UAC (User Account Control, 即用户帐户控制)。为了安全和易用性, 一般不用设置 UAC, 保持默认设置即可, 只有在特殊的情况下, 比如需要安装可靠的软件、导入可靠的注册表、运行可靠的批处理等操作时, 可以临时禁用, 之后请恢复到原来的设置。这个设置与使用管理员权限的概念还不一样, 有的软件必须使用管理员权限才能安装, 光禁用 UAC 还不够。Win 7 下程序运行遇到问题, 首先要考虑是否 UAC 阻挡和是否为管理员权限。

如果系统安装了 Comodo、Outpost 等 HIPS 软件, 可以考虑关闭 UAC (方法见下图), 因为功能重复, 且 UAC 不如 HIPS 软件控制细腻全面, 当然前提是会使用这类 HIPS 软件, 否则不要关闭 UAC 或完全使用超级管理员账户。



Windows 防火墙

控制面板中可以打开 Win 7 防火墙设置界面:



Win 7 默认是开启防火墙的。如下图：



Win 7 防火墙默认出站连接是全部放行的，无法控制系统内某个程序的联网要求，而其它第三方防火墙在“防外”同时，还可以细致控制每个程序的出站连接要求。是否需要细致控制每个程序的出站连接要求，这与用户对防火墙软件的熟悉成度以及对 Win 7 系统的了解熟悉成度有关。Win 7 防火墙是比较强大的，保持良好的上网习惯和电脑使用习惯，及时打好系统补丁，使用 Win 7 系统自带的防火墙也是足够的，第三方防火墙在“防外”上并不高于 Win 7 系统自带防火墙。

设置阻止 IE、FDM 等上网程序出站的规则

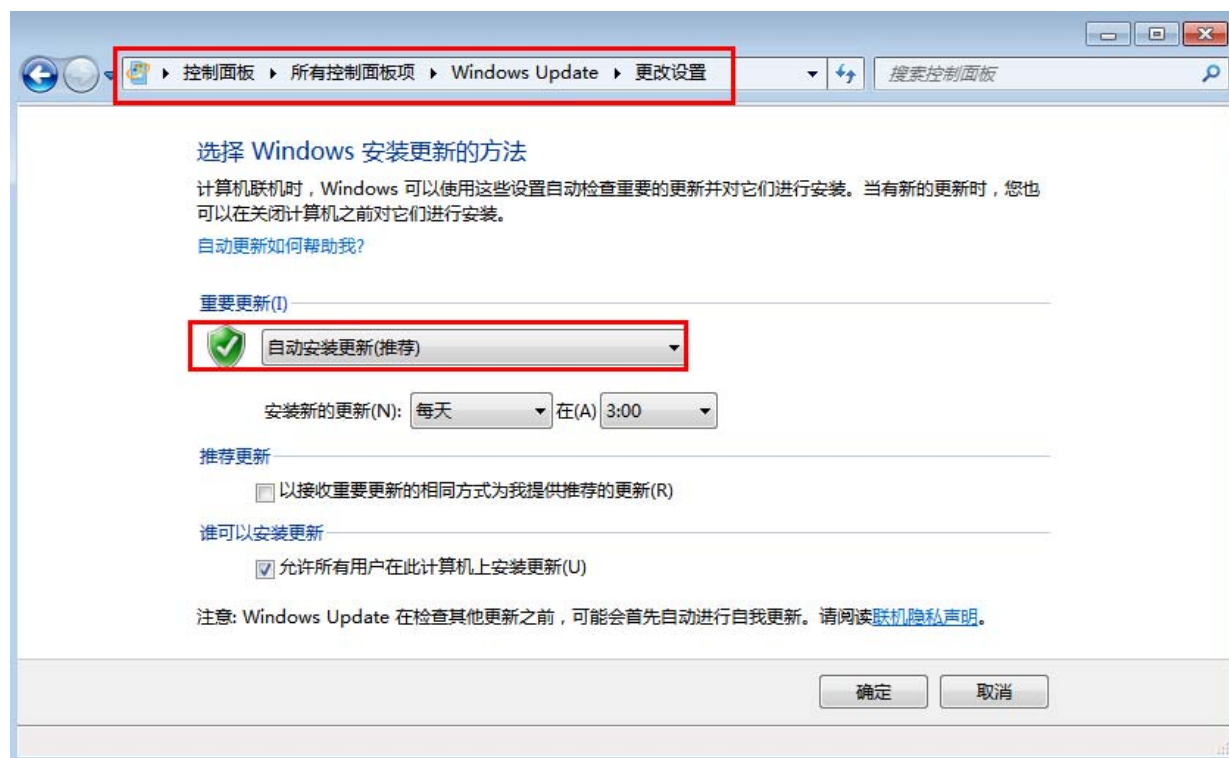
可以利用 Win 7 防火墙设置阻止 IE、FDM 等上网程序出站的规则，达到阻止这些上网程序外联网络，只允许它们连接本机 127.0.0.1 的破网代理的目的地。这样设置的一个好处是，可以避免新手在破网系统直接上常人网。

Windows Update (Windows 系统更新方式的选择)

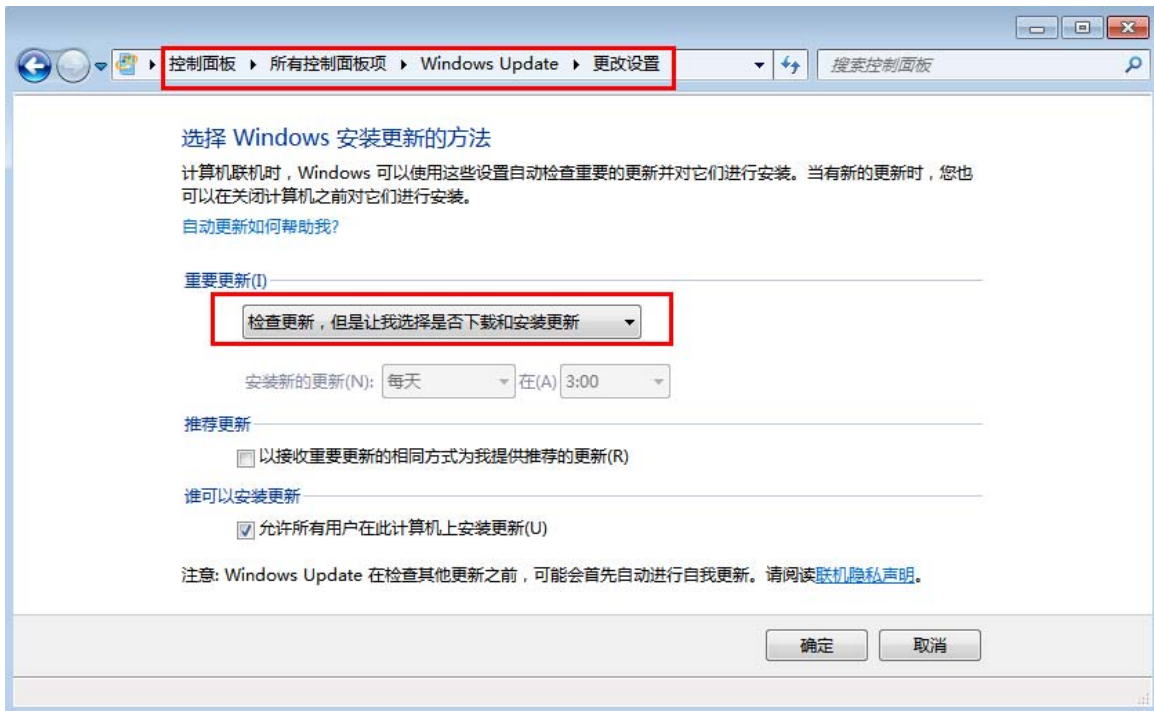
Win 7 系统 (Win8/8.1 也是如此) 默认是开启自动更新的, 但自动更新涉及的内容与 XP 不同, 这里需要特别说明的是, 微软在提供 “Windows 系统更新补丁” 的同时, 还自动提供电脑内部硬件设备甚至外部硬件设备 (打印机、鼠标等) 的 “驱动更新程序”, 但这些 “驱动更新程序” 往往来自对应的硬件厂商, 这样会带来一个问题隐患: 因为如果硬件是来自国外厂商, 影响可能还不是很大, 但如果是来自于国内厂商 (比如联想等), 这些驱动程序被自动更新安装到破网系统里面就可能隐含不安全因素了。

鉴于此, 以前 XP 系统推荐使用的自动更新方式, 在 Win 7 及以上的系统就不再普遍适用了。那么 Win 7 系统在 Windows Update (Windows 系统更新) 有几个不同的选项, 应该如何选择呢? 下面分别按两种情况介绍:

①**自动更新方式:** 如果电脑是海外品牌的并可确定内部硬件也是海外厂商的, 或者是自己组装的机子、没有国产硬件, 还有在使用的过程中也不连接外设的国产硬件, 那么就可以开启自动更新, 即设置为 “**自动安装更新 (推荐)**”, 这样是最简单方便的, 对于没有经验的用户比较省心, 但要满足上述的那些情况才安全。



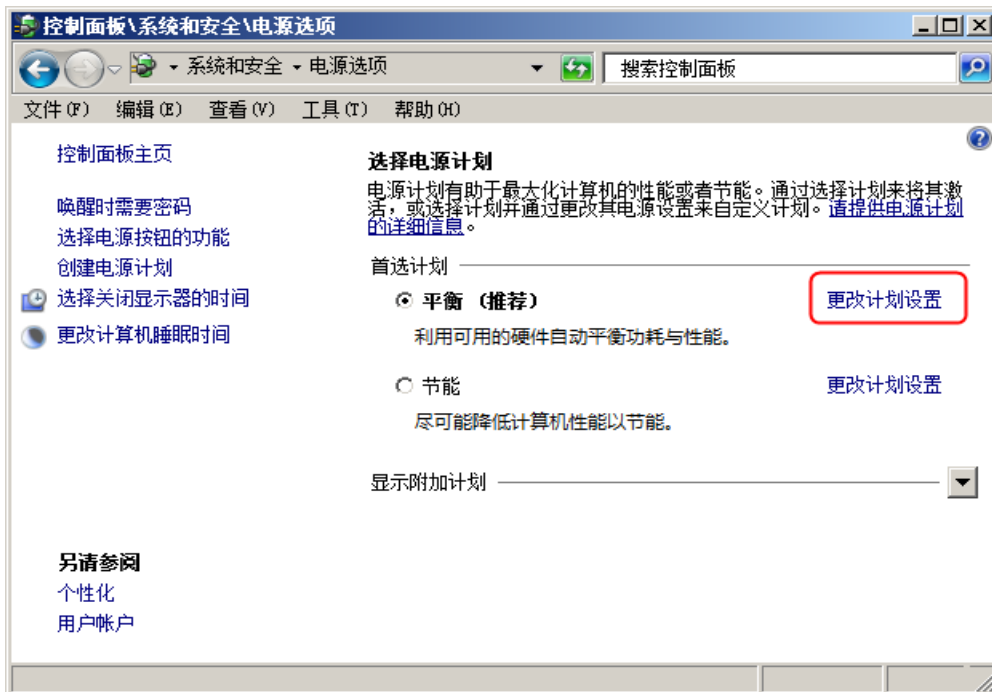
②**手动更新的方式:** 国产品牌的电脑, 或者不确定是否有国产硬件, 或者是要连接国产硬件的外围设备, 那么为了防止在自动更新的时候被装上国产驱动程序更新, 就需要使用手动更新的方式, 即设置为 “**检查更新, 但让我选择是否下载和安装更新**”。

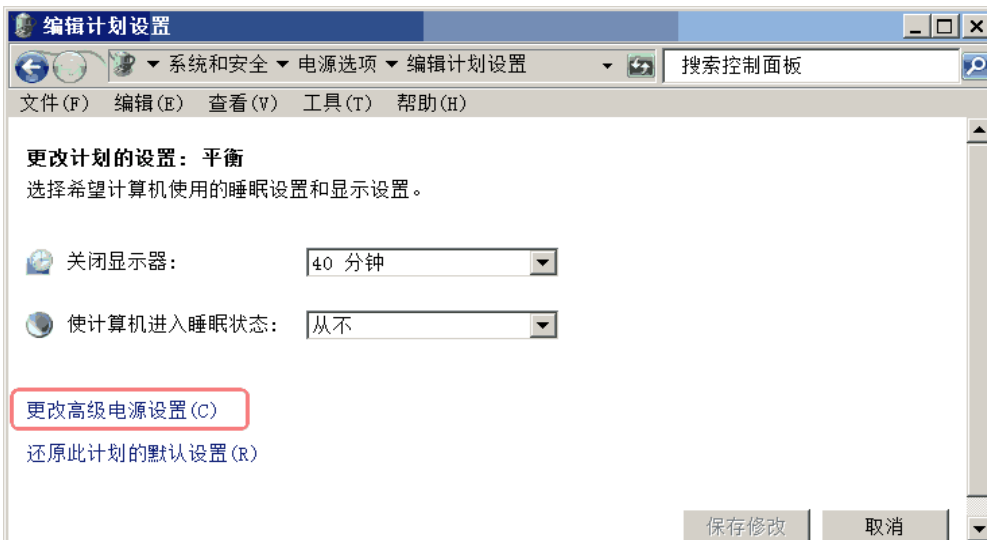


如果发现有另外的安全而又更简单可行的更新方式，欢迎到禁书网论坛交流。

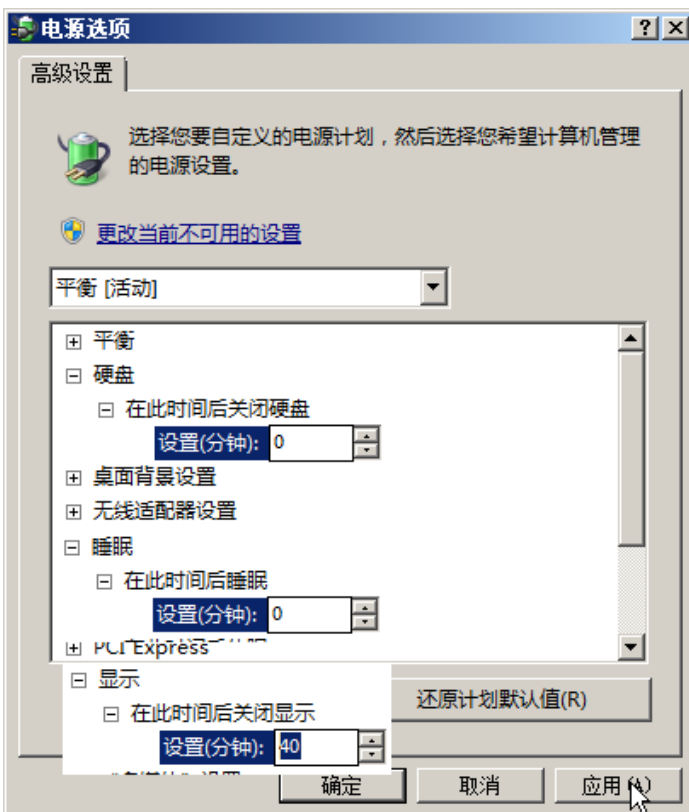
电源选项

点击电源选项，看你的计算机使用的是哪种首选计划，这里以台式机为例说明





台式机使用的是“平衡”选项，点击 更改计划设置→更改高级电源设置，如下图设置即可



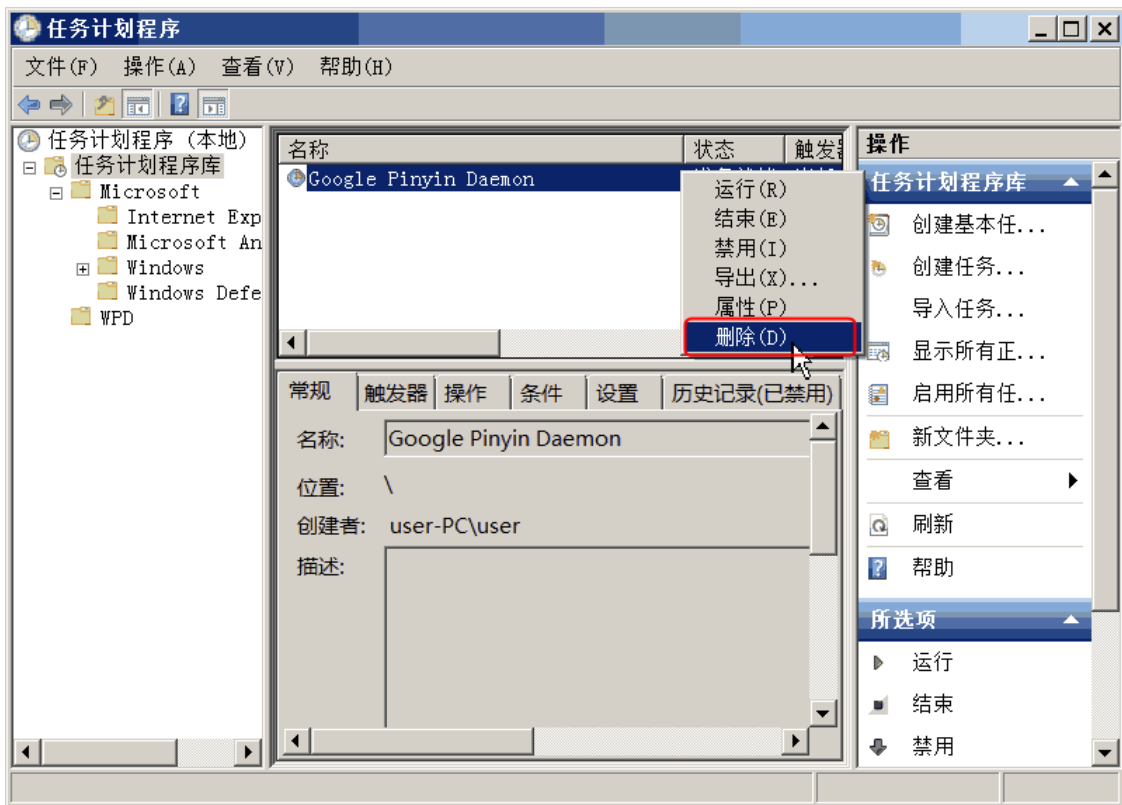
设置为 0 表示从不同的意思

管理工具

计划任务

Win 7 中使用 msconfig 命令发现一些自启动项并没有在其中显示，而是移到了计划任务中，这样我们需要在“任务计划程序”中删除不需要的启动项，比如下图的谷歌输入法的词库更新启动项：

進入 控制面板—所有控制面板项—管理工具—打开“任务计划程序”，如下图



2) 网络和 Internet

网络和共享中心



除了在控制面板可以打开该项，还有以下方式：右键单击桌面网络→属性 或者 任务栏网络图标→右键→打开网络和共享中心

[禁书网](http://www.bannedbook.org/) [大陆直连](http://www.bannedbook.org/) <https://goo.gl/C6xxGf> 看 [禁书禁闻禁文禁网禁片禁歌禁曲](http://www.bannedbook.org/)



点击①可以打开计算机（我的电脑）

点击②可以看到网络上共享的文档、计算机和网络设备如路由器等，如果网络不通，这里显示的是叉号，点击后 Windows 会诊断并给出修改建议

点击③可以打开网络浏览器如 IE

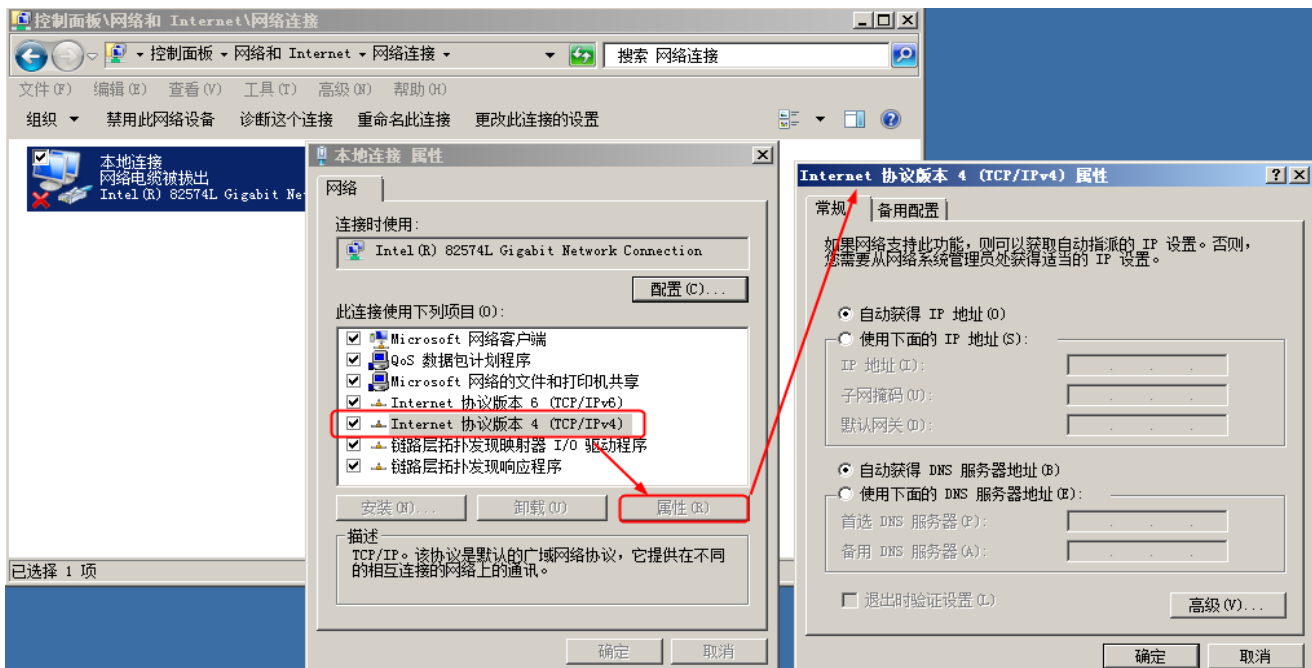
点击④中的家庭网络，可以打开如下图的设置网络位置对话框（本教程中电脑加入的是家庭网络，所上图显示的是家庭网络，家庭网络和工作网络同属于私有网络，如果需要在局域网共享，两种网络选择哪个没有什么太大的区别，如果不需要共享如 adsl 用户建议使用公共网络）



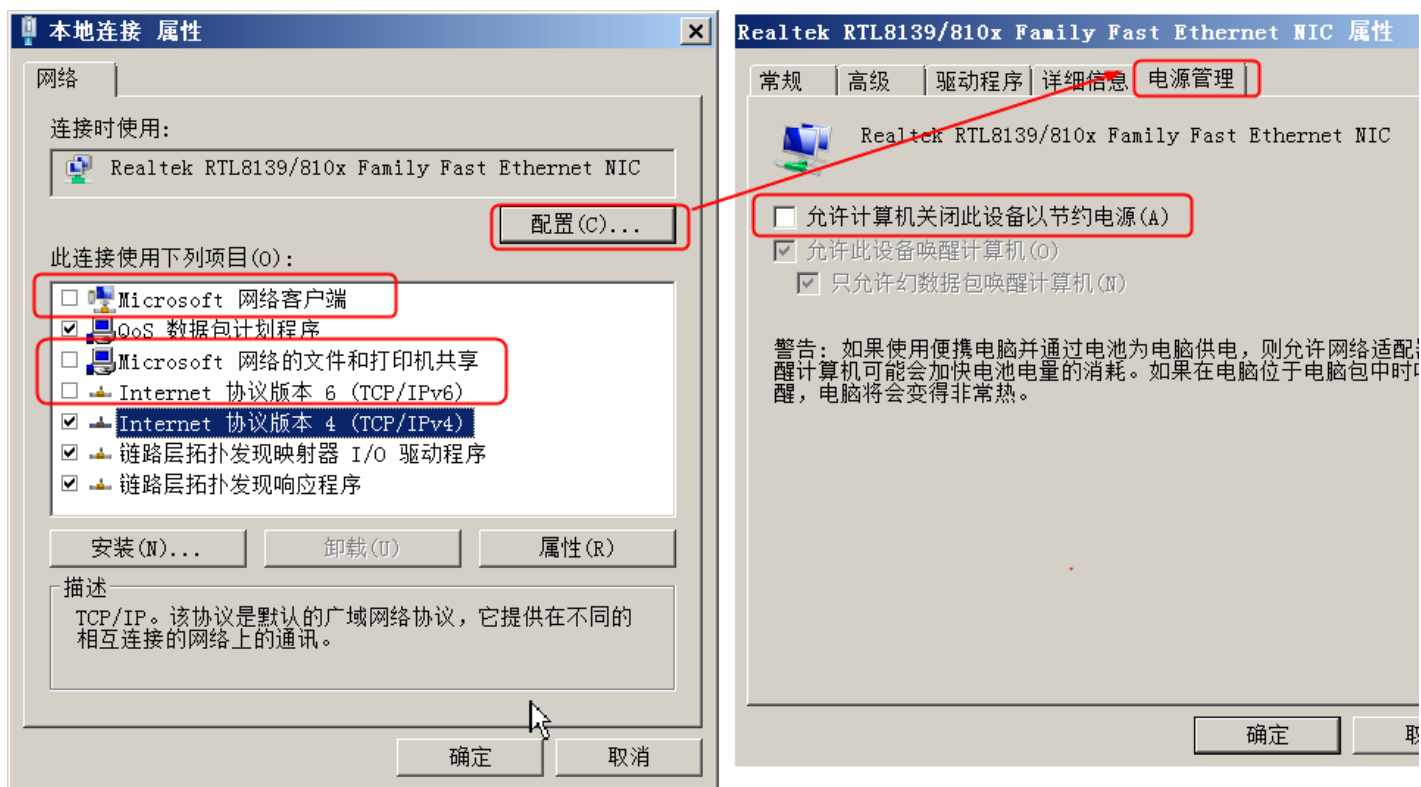
点击⑤可以对现有的组进行一些设置

点击⑥可以打开本地连接属性

点击⑦打开更改适配器设置就会出现如下图的界面，和我们熟悉的 XP 时代的本地连接一样



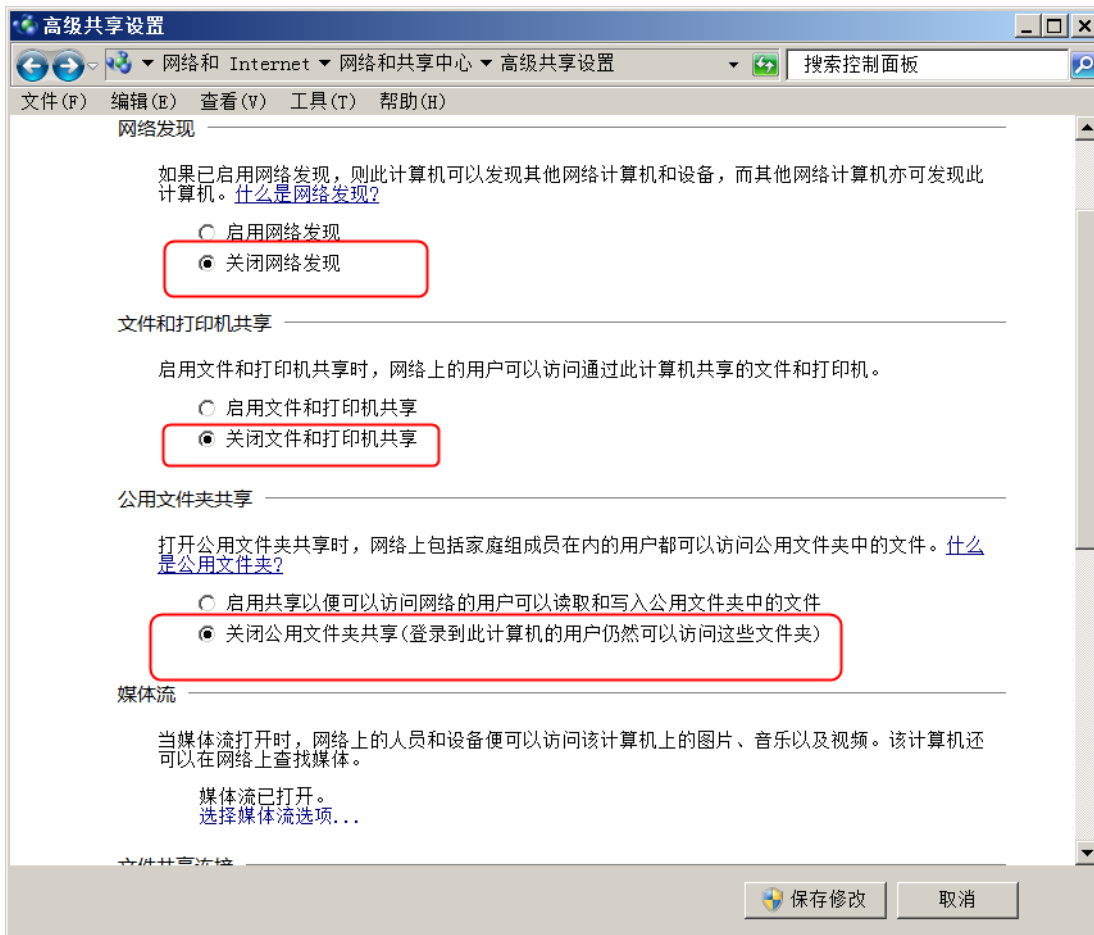
双击本地连接，就可以设置 TCP/IPv4 协议了



如果不需要网络共享，可以把上面左图红色框的协议都去掉，用不到 TCP/IPv6 的也可以把它去掉。另外点击配置，把允许关闭网卡的电源选项去掉，见上右图。点击⑧可以打开高级共享设置，如下图



家庭或工作同属于一个私有组，另外开一个是公共组，本例中所在是私有组，所以点击家庭组后面的小三角可以打开详细设置信息，再点击一下就会回到原始状态。



单网络环境不共享，可以按照上图设置，把共享都关闭掉。

新建宽带连接

点击设置新的连接或网络，可以新建宽带连接，步骤如下图





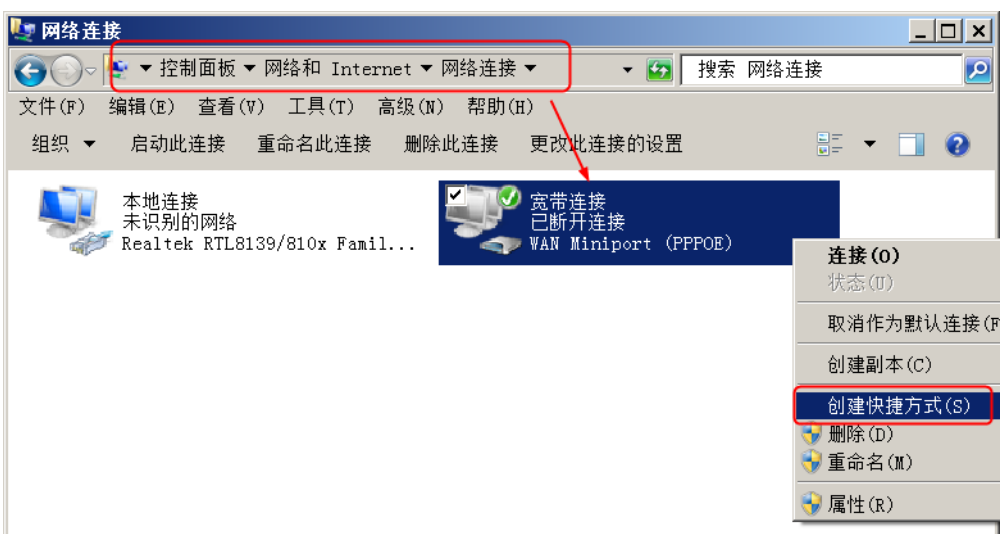
点击中间的**宽带（PPPoE）**按钮进入下一步

[禁书网](#) [大陆直连](#) <https://goo.gl/C6xxGf> 看 [禁书禁闻禁文禁网禁片禁歌禁曲](#)



到这里填写上用户名和密码就可以宽带连接了

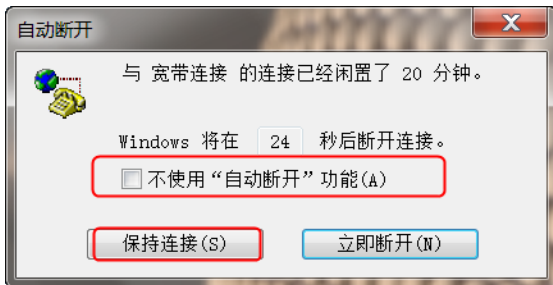
给桌面创建宽带连接快捷方式



默认 Win 7 创建完宽带连接后桌面没有快捷方式，需要手动建立：依次打开控制面板—网络和 Internet—网络连接，右键点击**宽带连接**，选**创建快捷方式**，桌面就会出现**宽带连接**快捷方式。



断开宽带连接是点击任务栏网络图标，点击宽带连接后会出现一个断开的按钮，点击后就会断开连接



Win 7 还有一个功能是在定长时间内没有网络通讯会提示自动断开网络连接，对 adsl 包年用户这个提示显的多余，我们可以按上图设置让它不再提示。

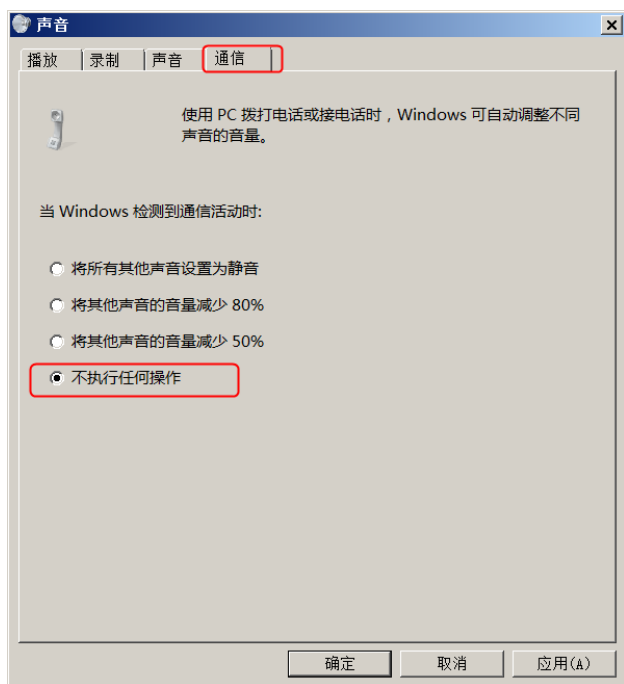
3) 硬件和声音

自动播放

去掉所有媒体和设备的自动播放功能



通信，按如下设置



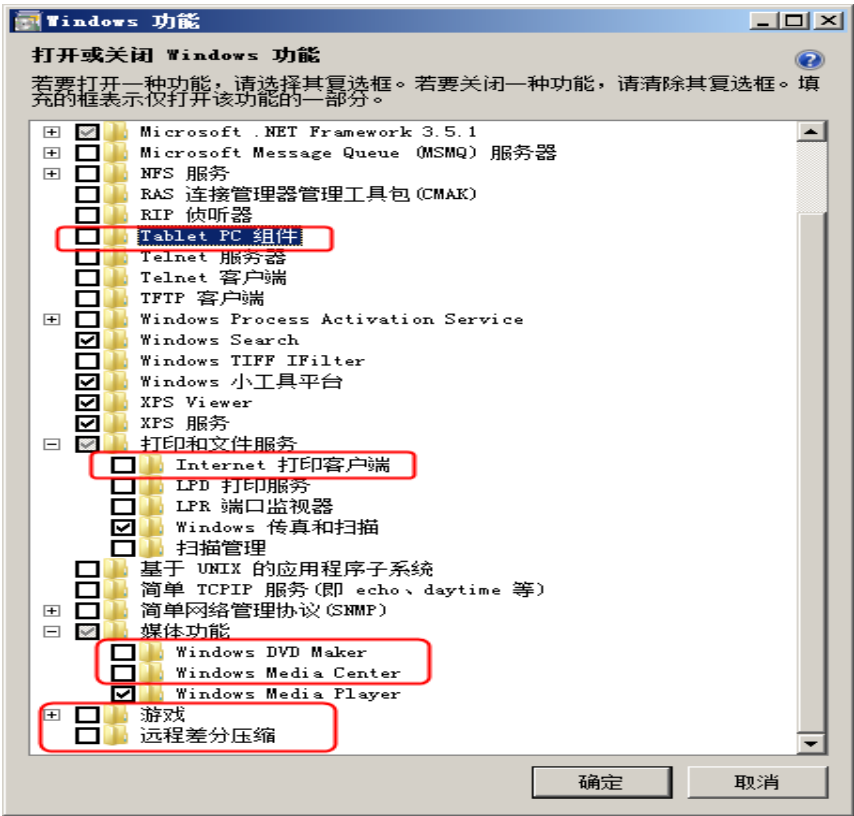
4) 程序

程序和功能

卸载程序

这里就是类似 XP 的添加卸载程序，打开后找到需要卸载的程序，点右键—卸载即可。

打开或关闭 Windows 功能



以台式机为例，我们可以根据需求去掉一些不用的功能，按图设置即可。如果增减条目不熟悉，请不要随便增减，保持默认设置较好。

5) 用户帐户和家庭安全

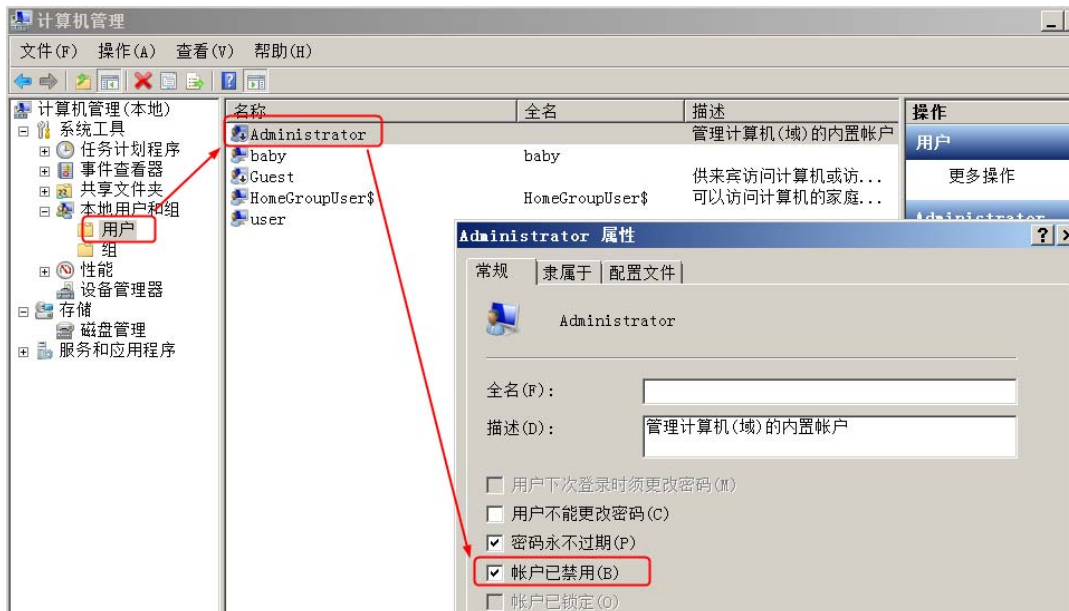
添加或删除用户帐户

点击添加或删除用户帐户，如下图显示计算机中的可用帐户，如果新建帐户，点击如下图勾选的地方即可。



激活内置管理员(Administrator) 帐户的步骤

计算机→管理→本地用户和组→用户→Administrator 帐户→属性→取消 帐户已禁用 选项，然后注销电脑，在欢迎界面将看到两个账户，其中之一就是这个刚刚开启的 Administrator（超级管理员）。



激活 Win 7 家庭版内置 Administrator 帐户

由于 Win 7 家庭版禁用内置 Administrator 帐户，无法用上面方法添加 Administrator 帐户。需要重启电脑，立即不停的按 F8 键，选择进入安全模式，将下列蓝色文字复制到记事本，保存为 **添加管理员账户.reg** 双击导入

Windows Registry Editor Version 5.00

[HKEY_LOCAL_MACHINE\SOFTWARE\Microsoft\Windows NT\CurrentVersion\Winlogon\SpecialAccounts\UserList]

"Administrator"=dword:00000001

导入后，以管理员模式运行命令提示符 cmd，输入 `net user administrator /active:yes` 回车，从新启动后将看到两个账户，其中之一就是 Administrator 账户。

重要提醒：一般无特殊需要，不建议激活内置的超级管理员（Administrator）账户，也不建议用 Administrator 作为日常使用电脑账户登录，因为这将极大降低系统的安全性。如遇到软件安装、设置失败方面的问题可以考虑。

6) 外观和个性化

设置基本上在前面穿插的都有提及，这里略。

7) 时钟、时间和区域

日期和时间 - 更改键盘和其他输入法

点击更改键盘和其他输入法后，再点击**更改键盘**，可以对输入法进行设置。

8) 轻松访问

轻松访问中心

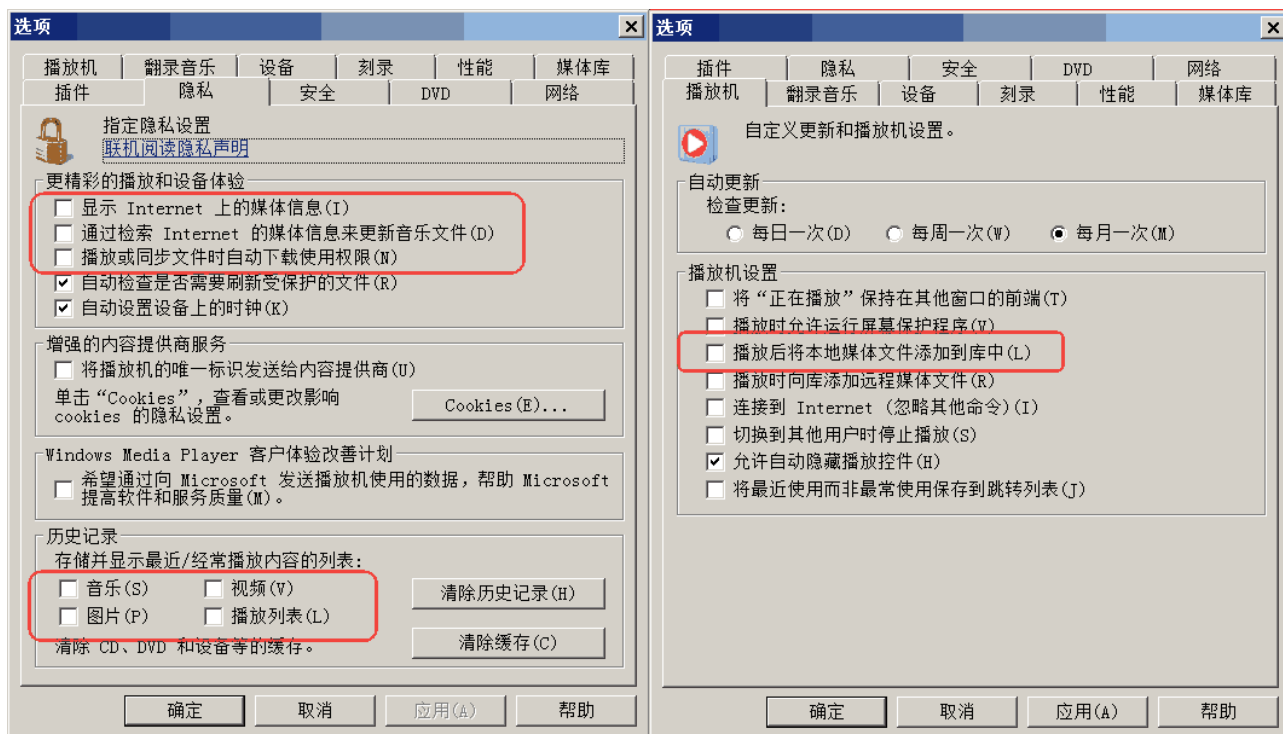
更改鼠标的工作方式

按照下图设置即可

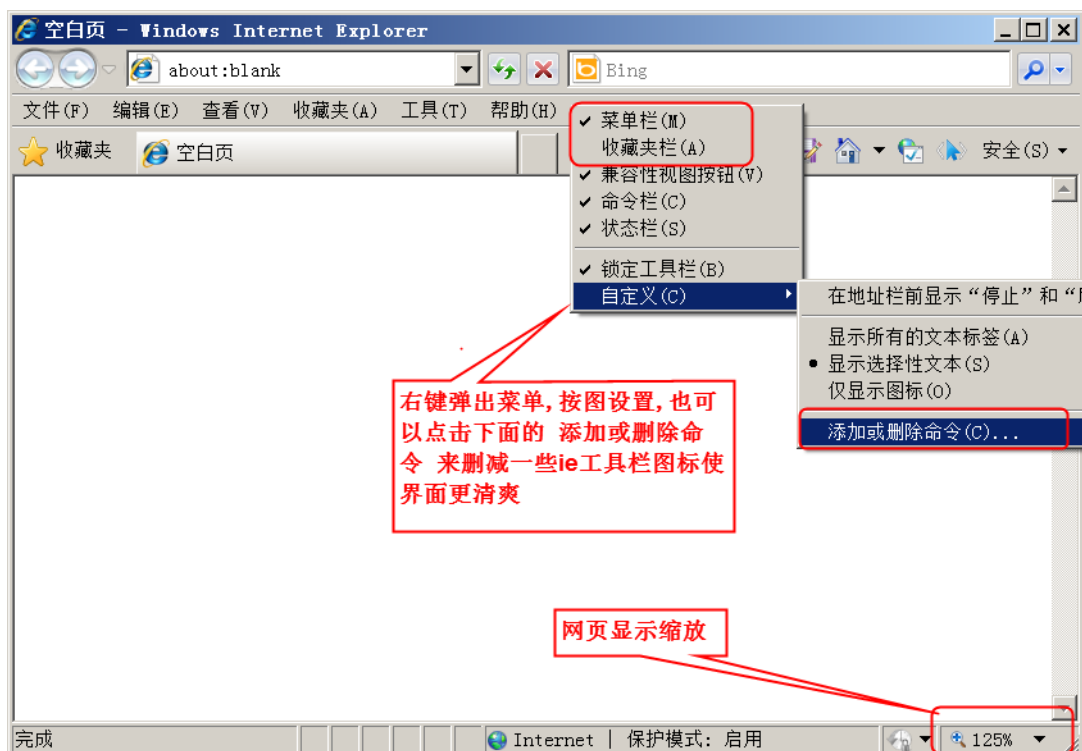


6、Windows Media Player 设置

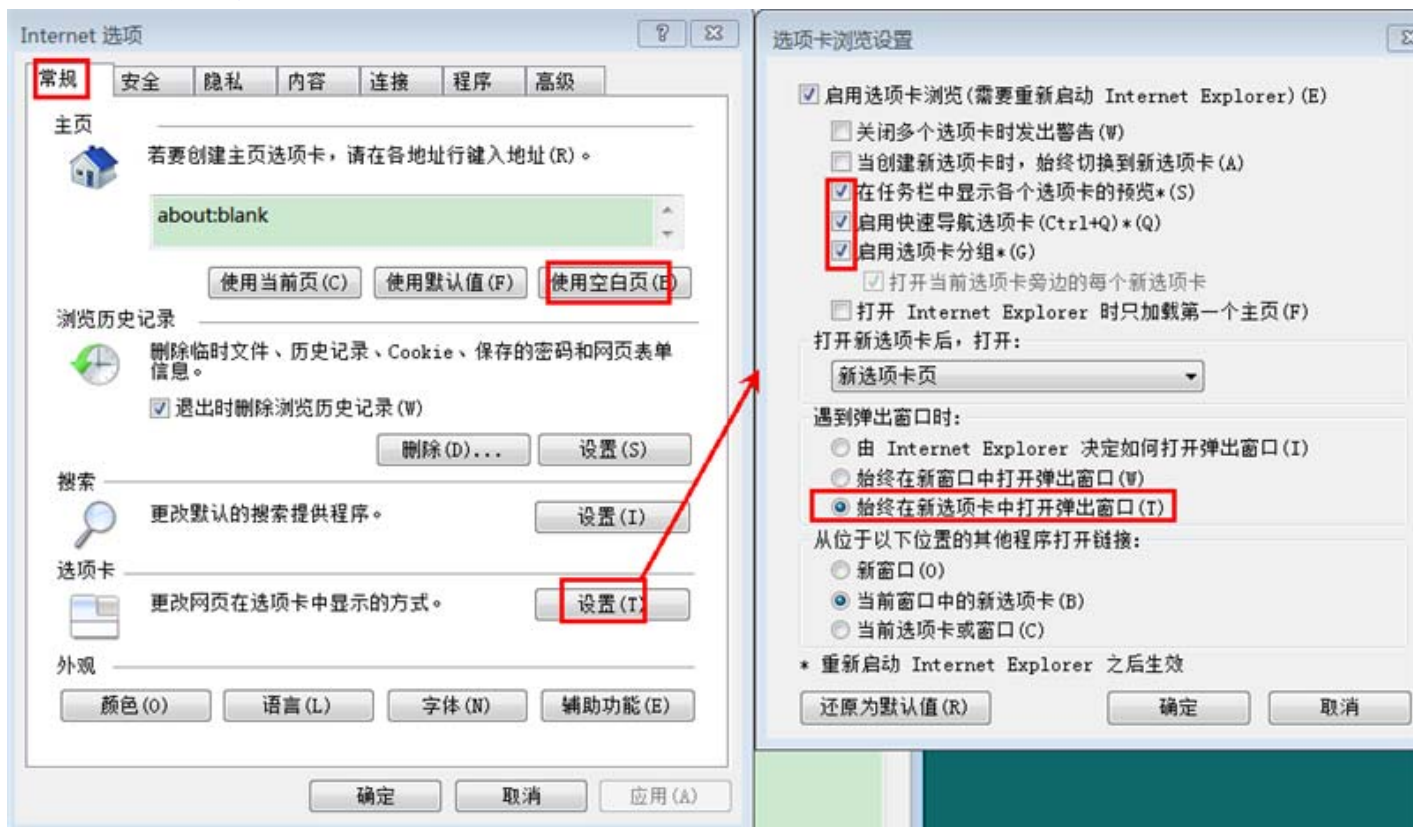
一般用户按下图设置即可



7、Internet Explorer 设置



Internet 选项—常规：按照下面的图片设置即可

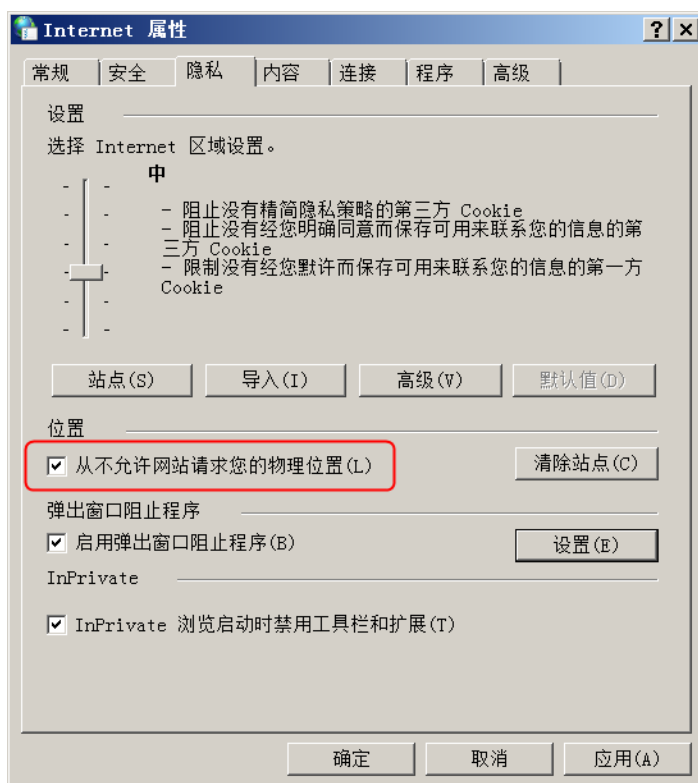
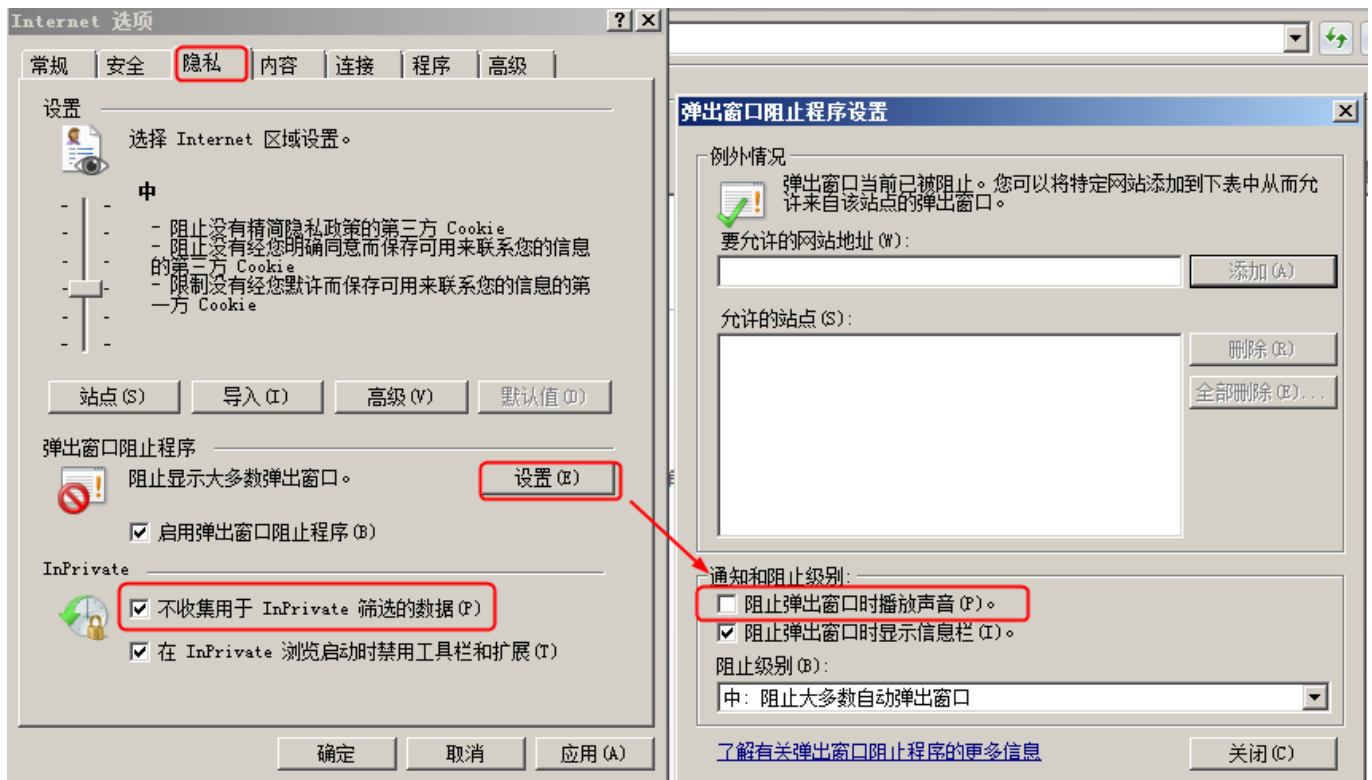


Internet 选项—安全—自定义级别，按照下面设置

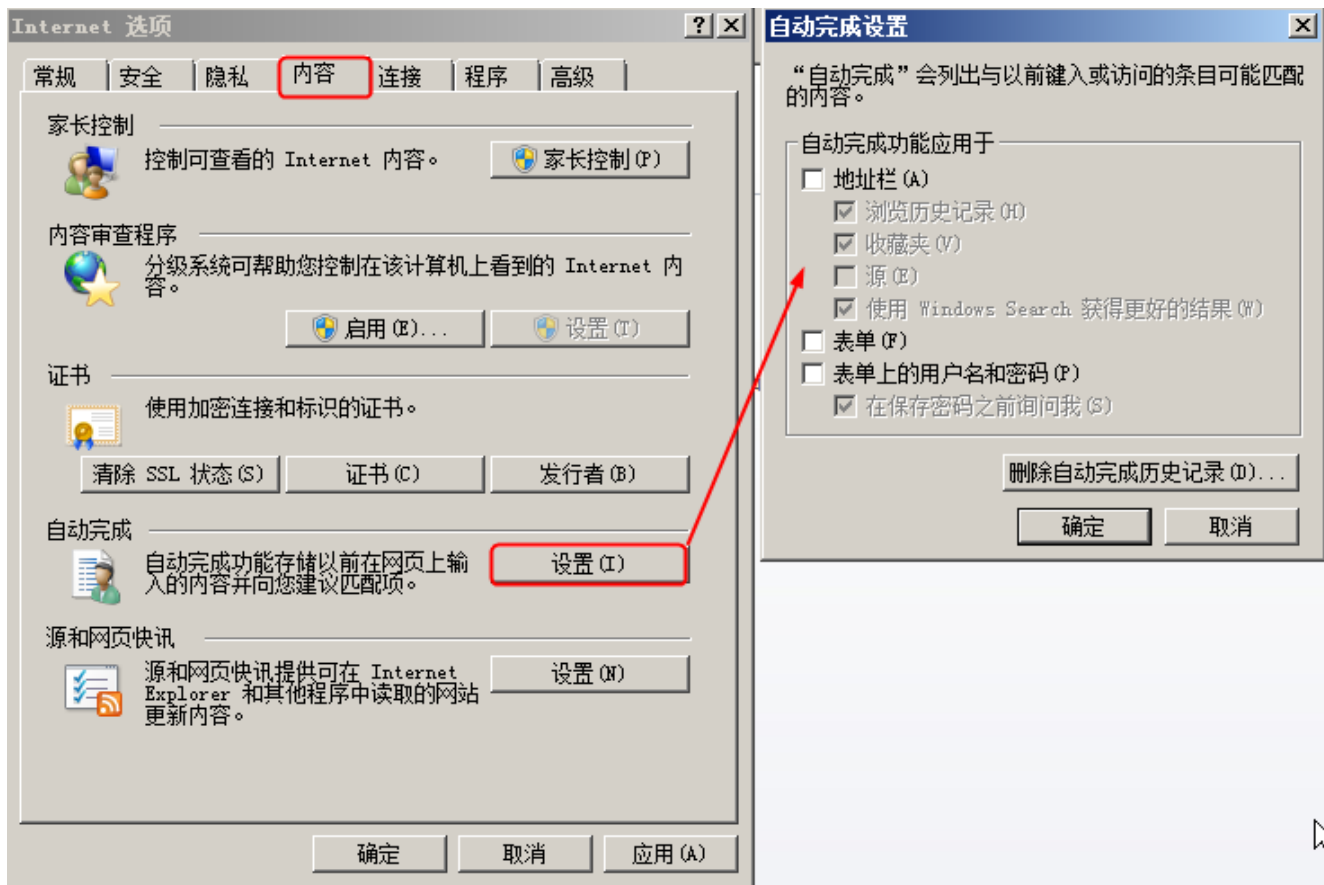


如果调整安全设置中的 java、ActiveX 等项目，页面显示可能会有些问题，所以这里没有提及，可以按照论坛原有的建议设置，也可以根据自己的需求设置。

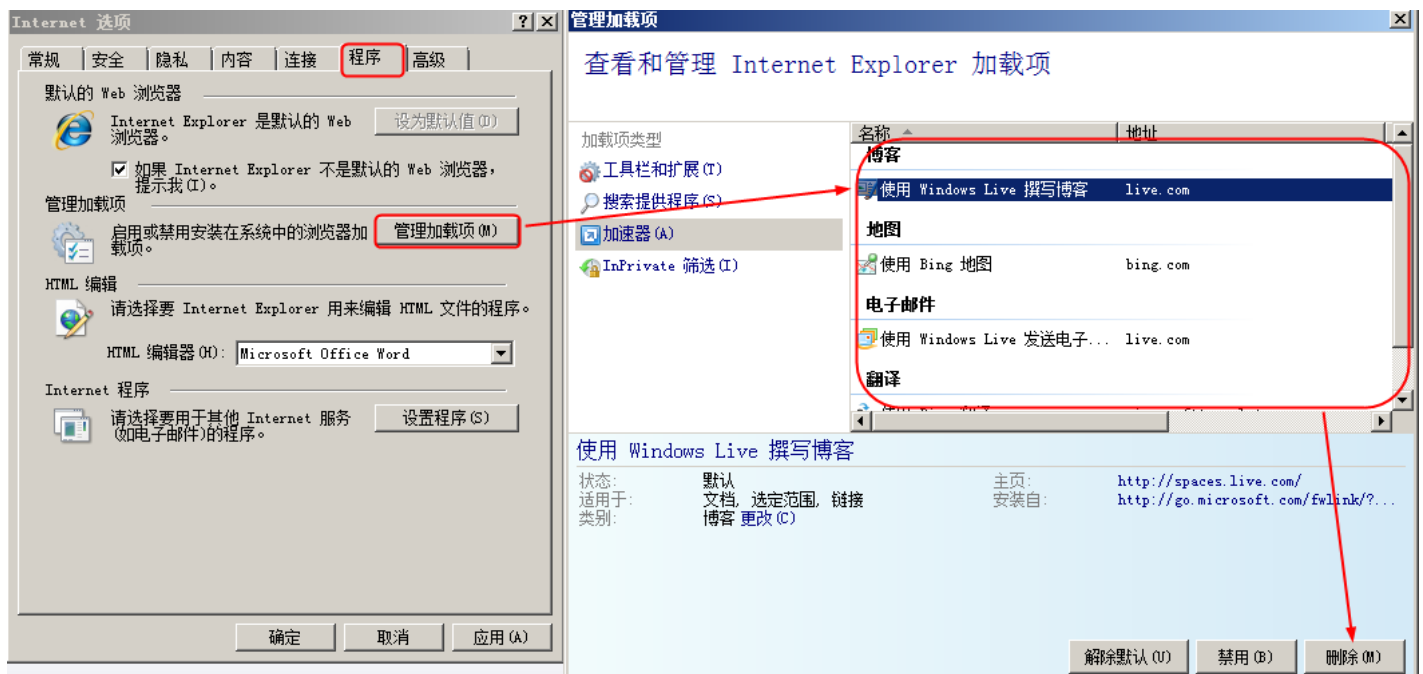
Internet 选项—隐私，按照下面设置

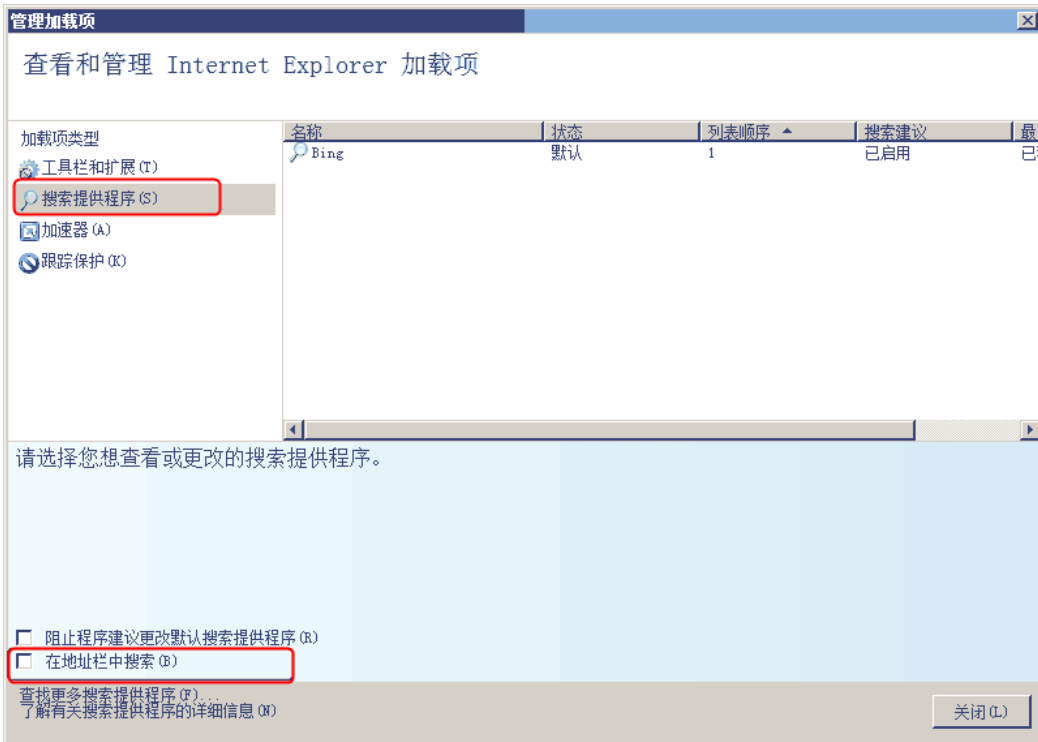


Internet 选项—内容，按照下面设置



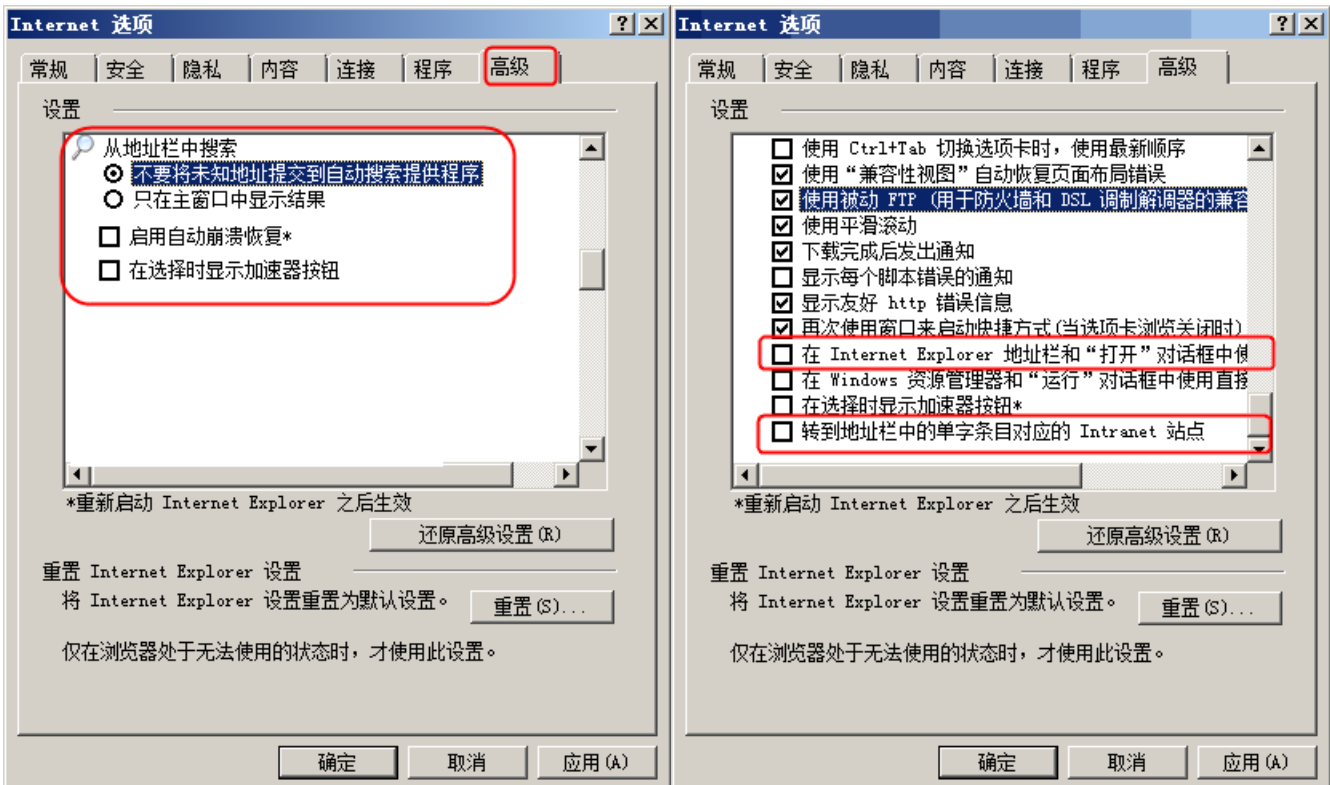
Internet 选项—程序，按照下面设置





IE9 多了一些设置项目，可以按照上面的图片设置

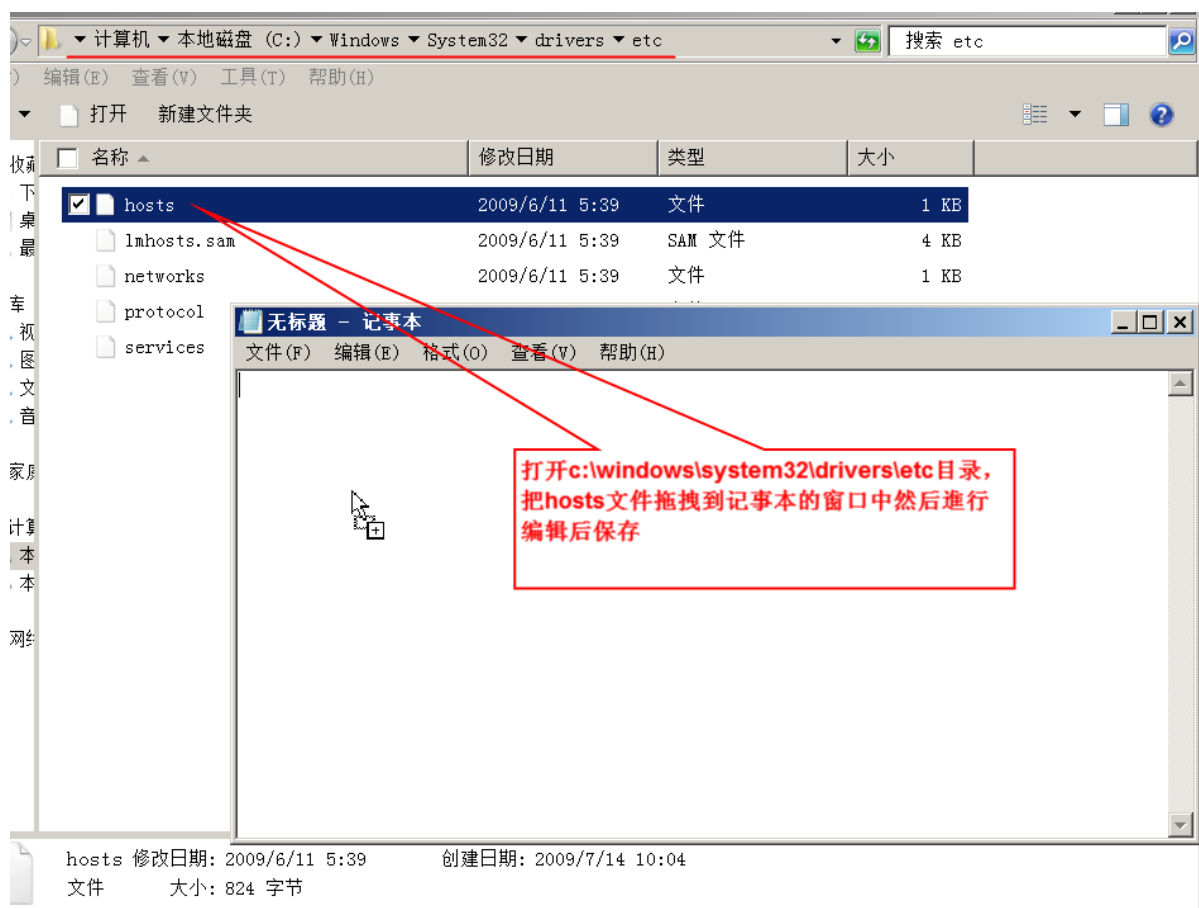
Internet 选项—高级，按照下面设置



8、Hosts 文件的修改



开始→所有程序→附件→记事本→右键→以管理员身份运行



进入到 **C:\Windows\System32\drivers\etc** 目录，把 **hosts** 文件拖放到记事本窗口修改，修改完保存退出。默认因为没有权限修改 **hosts** 文件，所以需要先给记事本管理员权限才行。

如果不能更改成功，请以管理员身份登陆修改，具体参考 5、控制面板其他项目设置中“[激活管理员 \(Administrator\) 帐户的步骤](#)”和“[激活Win 7 家庭版内置Administrator帐户](#)”两节。

另外，小红伞用户需要注意，必须如下图暂时关闭小红伞的“**保护 windows 主机文件不被修改**”（去掉钩）才能修改成功。



9、系统服务的调整

提醒：Win 7 默认的服务适合绝大多数用户，个别服务有一定安全隐患，可以设为禁用，其他服务建议保持默认设置。在 Win 7 中，32 位和 64 位版本的服务数量略有不同。如果对服务功能不清楚，请不要随意做变更，以免给系统带来问题。

有三种方法打开服务设置界面：

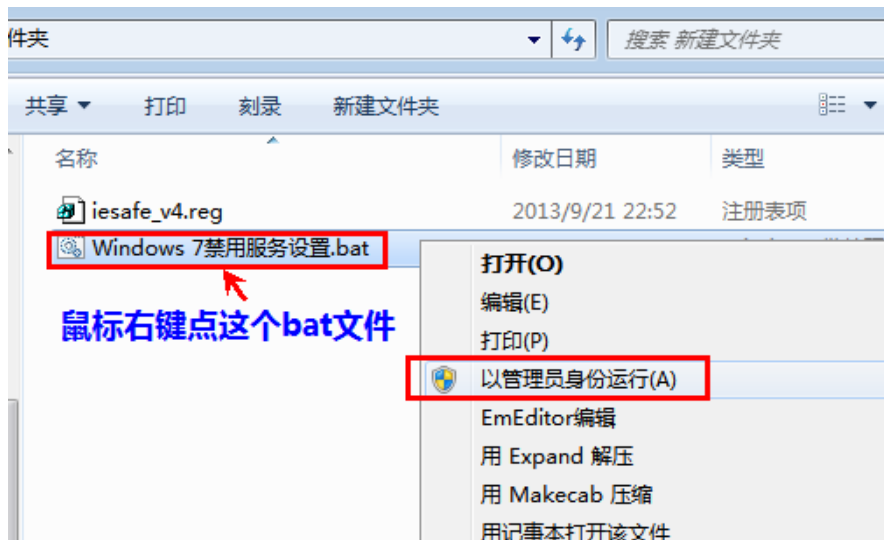
- 1 右键点计算机—管理—服务和应用程序—服务
- 2 控制面板—系统和安全—管理工具—服务
- 3 开始菜单—搜索框或者运行框中输入 **services.msc** 进入服务设置选项窗口

可以安全禁用的服务列表：

Computer Browser 服务禁用
HomeGroup Listener 服务禁用
Media Center Extender Service 服务禁用
Net.Tcp Port Sharing Service 服务禁用
Remote Registry 服务禁用
Routing and Remote Access 服务禁用
TCP/IP NetBIOS Helper 服务禁用
Windows Media Player Network Sharing Service 服务禁用
Windows Error Reporting Service 服务禁用

Win 7 禁用服务设置批处理：

为便于快速设置，将以下蓝色文字保存为“Win 7 禁用服务设置.bat”，双击运行，或点右键“以管理员身份运行”



```
@echo off
PUSHD %~dp0
echo *****Win 7 禁用服务*****
```

```
echo 禁用 Computer Browser 服务
sc stop browser
sc config browser start= disabled
```

```
echo 禁用 HomeGroup Listener 服务
sc stop HomeGroupListener
sc config HomeGroupListener start= disabled
```

```
echo 禁用 Media Center Extender Service 服务
sc stop Mcx2Svc
sc config Mcx2Svc start= disabled
```

```
echo 禁用 Net.Tcp Port Sharing Service 服务
sc stop NetTcpPortSharing
sc config NetTcpPortSharing= disabled
```

```
echo 禁用 Remote Registry 服务
sc stop remoteregistry
sc config remoteregistry start= disabled
```

```
echo 禁用 Routing and Remote Access 服务
sc stop remoteaccess
sc config remoteaccess start= disabled
```

```
echo 禁用 tcp/ip netbios helper 服务
sc stop lmhosts
sc config lmhosts start= disabled
```

```
echo 禁用 Windows Media Player Network Sharing Service 服务
sc stop WMPNetworkSvc
sc config WMPNetworkSvc start= disabled
```

```
echo 禁用 Windows Error Reporting Service 服务
sc stop WerSvc
sc config WerSvc start= disabled
```

```
echo 禁用 Windows Defender 服务
::有杀毒软件则禁用
```

```
::想启用 把 disabled 改为 auto
sc stop WinDefend
sc config WinDefend start= disabled
```

```
echo 禁用 Windows Time 服务
sc stop W32Time
sc config W32Time start= disabled
```

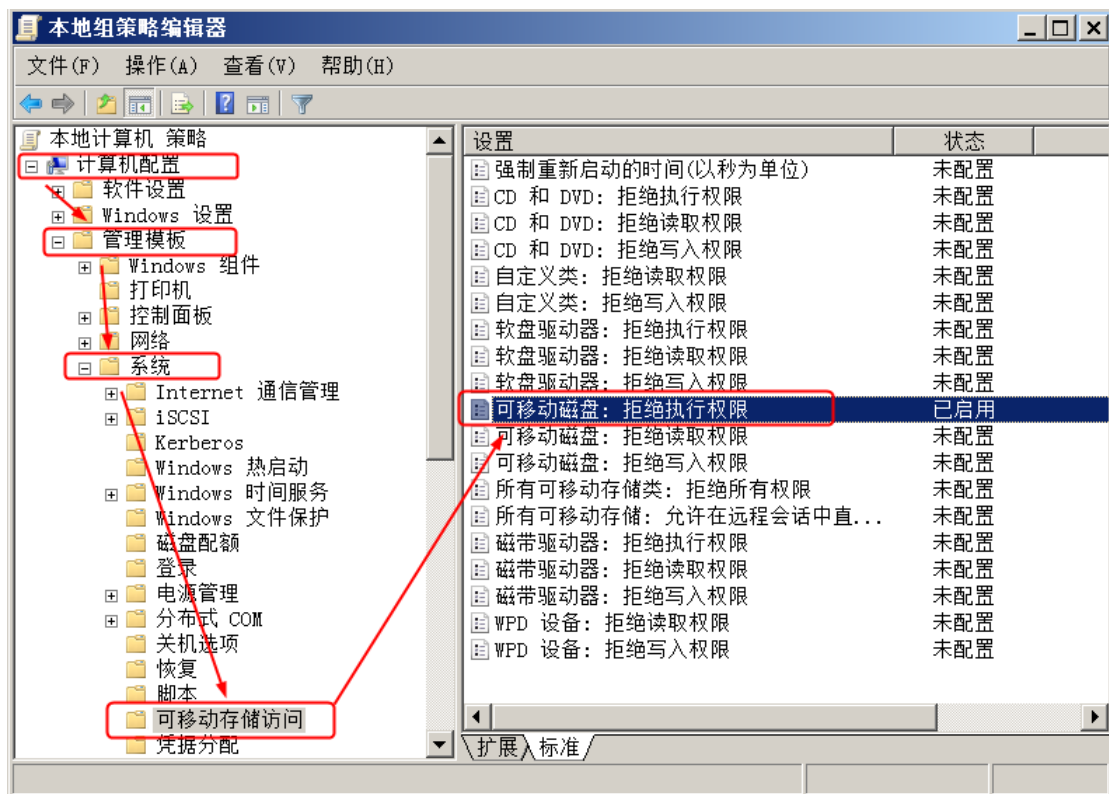
```
echo 非加密系统禁用 Superfetch 服务
::加密系统可以开启 把 disabled 改为 auto
sc stop SysMain
sc config SysMain start= disabled
```

```
echo 非加密系统禁用 Windows Search 服务
::加密系统可以开启 把 disabled 改为 auto
sc stop WSearch
sc config WSearch start= disabled
```

10、组策略中安全项调整

提醒：组策略调整属于较高级的应用，如果不清楚其含义请勿随便设置，以免给系统带来问题。

在开始菜单→搜索框或运行框中输入 **gpedit.msc**，回车，打开“本地组策略编辑器”窗口，依次打开并修改下面的项目：



计算机配置→Windows 设置→安全设置→本地策略→安全选项→网络访问：不允许 SAM 帐户和共享的匿名枚举 启用

计算机配置→管理模板→windows 组件→Internet Explorer→阻止参与“客户体验改善计划” 启用

计算机配置→管理模板→windows 组件→Windows Media Player:

防止自动更新 启用

不显示首次使用对话框 启用

防止媒体共享 启用

计算机配置→管理模板→windows 组件→Windows 错误报告→禁用 Windows 错误报告 启动

计算机配置→管理模板→windows 组件→Windows 错误报告→不发送额外的数据 启用

计算机配置→管理模板→windows 组件→搜索→停止在有限的硬盘空间上建立索引 大小设置为 512000 M

计算机配置→管理模板→windows 组件→自动播放策略→关闭自动播放 所有驱动器

计算机配置→管理模板→windows 组件→自动播放策略→自动运行的默认行为 不执行任何自动运行命令

计算机配置→管理模板→系统→Internet 通信管理→Internet 通信设置:

关闭 Windows 错误报告” 启用

关闭 Windows 客户体验改善计划 启用

关闭 Windows 错误报告 启用

关闭 Internet 文件关联服务 启用

关闭 Windows Messenger 客户体验改善计划 启用

计算机配置→管理模板→系统→文件系统→NTFS→启用 NTFS 页面文件加密 启用

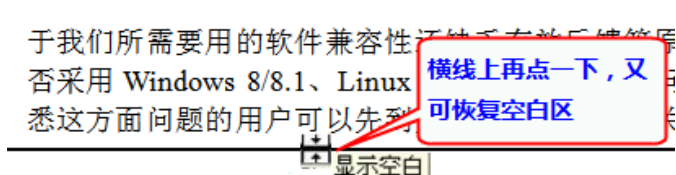
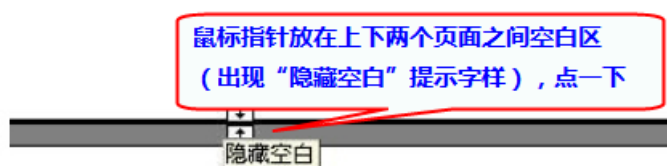
用户配置→管理模板→“开始”菜单和任务栏:

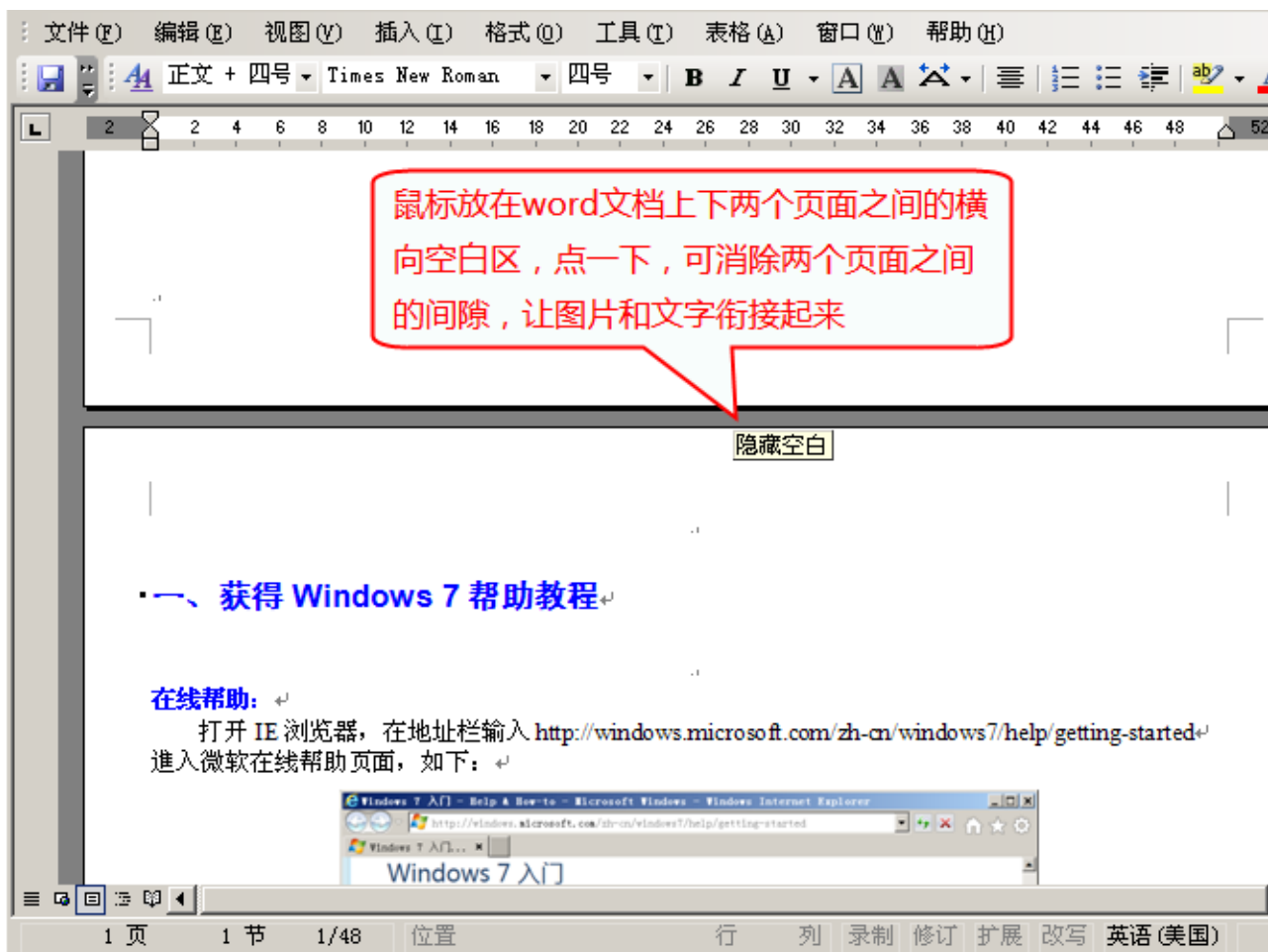
关闭用户跟踪 启用

删除“操作中心”图标 启用

用户配置→管理模板→Windows 组件→Windows 资源管理器→在 Windows 资源管理器搜索框中关闭最近搜索条目的显示 启用

小技巧: 鼠标指针放在上下两个页面之间空白区, 点一下左键, 可将两个页面衔接, 便于阅读。在衔接后的横线上再点一下, 又可恢复空白区。在 Word 2003 中单击鼠标左键操作, 而在 Word 2007 或 2010 中要通过双击鼠标来操作。





四、常见问题

1、Win 7 中无影无踪如何安装设置右键菜单？

答：无影无踪 5.0 在 Windows 7 的 32/64 系统里无法设置右键菜单、无法设置开机自动启动（XP 下不存在这两个问题）。如果原系统已经安装过无影无踪，请先启动无影无踪取消“软件设置”界面中打勾的条目，点设置，退出程序，注销电脑一次。

2、如何关闭 Win 7 系统的自动备份还原功能？

答：按如下步骤关闭系统的自动备份

- 1 关闭系统保护、手动删除备份：控制面板—系统—系统保护—配置—关闭系统保护—选择删除
- 2 关闭定时备份：控制面板—备份和还原—左侧“禁用计划”，点击更改设置—将按计划备份去掉
- 3 删除自动备份计划：控制面板—管理工具—任务计划程序—任务计划程序库—Microsoft—Windows—WindowsBackup，把右侧窗口中的 AutomaticBackup 项删除

3、Win 7 是否自带中文手写输入法？

答：Win 7 自带中文手写输入，但由于 Win 7 自带中文手写输入依赖于系统自身的 Tablet PC 组件，只适用于 32 位及 64 位的如下版本：家庭高级版、专业版、旗舰版、企业版。不适用于家庭基本版 及 简易版。

4、Win 7 下可以使用 nero6 刻录吗？

答：Win 7 建议使用 nero9，对多刻录机支持较好。

5、Win 7 可以象 XP 那样创建 TrueCrypt 加密单系统吗？

答：可以。用 TrueCrypt6.3a 以上都可以，方法与 XP 下完全一样。
具体参见：TrueCrypt 加密单系统创建教程
(破网访问) <http://www.bannedbook.org/forum23/topic2853.html>

6、Win 7 可以象 XP 那样创建 TrueCrypt 加密双系统吗？

答：可以，但 32 位与 64 位有别。

32 位 Win 7 可以用过去 XP 创建工具以同样方法创建，具体参见
TrueCrypt 加密双系统创建教程
(破网访问) <http://www.bannedbook.org/forum23/topic2853.html>

64 位 Win 7 必须用新方法创建，新方法也适合 32 位 win7。

7、Win 7 可以象 XP 那样创建和使用“大隐于市”加密盘？

答：如果在 Win 7 / Win 8 下对加密盘写入需求的，无论用哪个 tc 版本创建隐藏加密盘，都不要格式化外层卷，也就是不能像 XP 下那样做“大隐于市”处理。Win 7 / Win 8 下打开这种大隐于市的加密盘是无法向加密盘中写入任何数据的，只能读出加密盘数据和文件。如果不小心这样处理了，只能从新再建一次隐藏加密盘且记住不做“大隐于市”处理。

8、请推荐 Win 7 下可用的杀毒软件。

答：无论 32 位或 64 位 Win 7 都可用原来 XP 下使用过的杀毒软件，包括微软自带的 MSE、小红伞、McAfee、avast! 等。具体要求请破网到禁书网论坛“系统安全”版块交流。

微软免费杀毒软件 MSE

小红伞

McAfee 杀毒软件

Avast 6.0.1367 杀病毒软件

另外 Win 7 用户也可以安装以下免费软件增强系统防御能力：
微软漏洞防御工具 EMET

9、请推荐 Win 7 下可用的防火墙软件。

答: 32 位 Win 7 可用 ZoneAlarm 9.3.014 或 Comodo 3.14 的 32 位版本, ZoneAlarm 8.0 版不兼容 Win 7。

科摩多防火墙 3.14 (Comodo 3.14) 32 位版本

64 位 Win 7 可用科摩多防火墙 3.14 的 64 位版本, 但该版本在 win7 64 下使用有兼容性问题。
新版科摩多防火墙 5、6 系列更适合 win7 以上系统, 但不要直接安装。

Win 7 自带防火墙默认是开启的, 但用户不一定觉察。Win 7 防火墙防外能力是比较强大的, 保持良好的上网习惯和电脑使用习惯, 及时打好系统补丁, 使用系统自带的防火墙也是足够的。是否需要第三方防火墙细致控制每个程序的出站连接要求, 这与用户对防火墙软件的熟悉成度以及对 Win 7 系统的了解熟悉成度有关。

10、Win 7 系统自带磁盘管理以及 diskpart 工具如何进行分区、压缩、扩容等操作?

答: Diskpart 是微软自家的分区工具, 兼容性最佳, 是分区工具首选, 但它是命令行方式操作, 不太适合新手使用。如无法掌握命令行方式, 就需要借助其它图形界面的分区工具了。另外, 新买电脑时也可现场让商家帮助分好区, 我们只需要提出 C 盘 D 盘等盘的大小要求即可。商家也是使用常见的分区工具, 一般不会有安全问题。

提醒: 任何分区操作都有一定风险, 请注意先备份重要数据。

11、Win 7 下可用的输入法有哪些?

答: 会拼音的, 可以用微软 Office 输入法 2010, 分 32 位和 64 位两种:

32 位: <http://download.microsoft.com/download/7/5/B/75BDD76D-DF4F-4CFA-9914-961375BD61DB/InputMethodEditor%20x86%20zh-cn.exe>

64 位: <http://download.microsoft.com/download/7/5/B/75BDD76D-DF4F-4CFA-9914-961375BD61DB/InputMethodEditor%20x64%20zh-cn.exe>

禁止输入法联网更新功能: 安装完毕, 先按 ctrl+alt+del 组合键, 启动“任务管理器”从进程中结束 IMEDICTUPDATE.EXE, 然后到 C:\Program Files\Common Files\microsoft shared\IME14\SHARED 下面, 删除以下两个程序 IMEDICTUPDATE.EXE 和 IMEDICTUPDATEUI.EXE

提醒: 微软必应输入法、谷歌输入法不要从网上下载直接使用, 很多最新版的输入法都开始加入了“云”之类的联网功能, 可能带来隐私安全问题, 所以要根据下面帖子中的办法处理后再用, 或者尽量不使用最新版, 用上面旧版输入法。

[禁书网](#) [大陆直连](#) <https://goo.gl/C6xxGf> 看 [禁书禁闻禁文禁网禁片禁歌禁曲](#)

12、 Win 7 下可以使用 Word 2003 (office 2003) 吗？

答：我们使用最多的 word 2003 是 Office2003 的一个组件，但 Office2003 同 XP 一样，到 2014 年 4 月微软就将停止对它的补丁更新支持，这个时间之前还是可以安全使用的。2014 年 4 月之后，需要使用更高版本以确保最大安全。

13、 Win 7 下可以继续使用我原来的打印机吗？

答：可以。首先安装购买打印机时附带光盘提供的官方驱动程序，只要正确驱动并识别就没问题，包括光盘贴打印程序。如果出现某一型号的打印机无法安装原来的驱动（在 64 位 windows7 下装打印机容易遇到此类问题），请破网到到禁书网论坛“打印技术”版交流解决。

14、 如何查看、阅读和打印 PDF 文件？

答：使用 Adobe Reader 官方中文版的最新版，目前是 Adobe Reader XI（11）
Adobe Reader 阅读器软件一般建议尽量要用最新版，并保持自动更新。

15、 推荐 Win 7 下可用下载工具。

答：可以继续使用 Free Download Manager (FDM)。
Free Download Manager (FDM) 简体中文精简安装版（更新版）

论坛提供了一个较新版Free Download Manager (FDM) v3.9.2.1303 简体中文精简安装版，其安装后的默认设置在某些网络条件下可能适合下载大文件，但其它一些网络环境未必好使，需要用户根据自己网络速度调整设置。（破网访问）<http://www.bannedbook.org/forum7/topic526.html>

提醒：目前发现 FDM 在与火狐最新版、ie11 等浏览器配合上有问题。后续版本更新以及问题的解决也请关注网络安全版块。

16、 适合 Win 7 备份恢复工具有哪些？

答：无论加密或不加密系统都可以继续使用在 XP 下使用的那些备份恢复方法（ghost、snapshot、ABR 等）。Win 7 系统自带备份恢复功能也可以使用，但对加密系统的支持情况还不清楚，需要做测试后说明。

17、 点鼠标右键“以管理员身份运行”方式是怎么回事？

答：很多时候，在Win 7 下运行exe文件（安装一些应用软件时）或运行一个bat文件，经常提到或被建议：点鼠标右键“以管理员身份运行”方式，参考“[Win 7 禁用服务设置批处理](#)”的图示样子。很多XP的用户可能还不太习惯，这是Win 7 账户安全措施的要求。

[安装过程默认创建的账户](#)

Win 7 安装过程默认创建的一个用户实际为“标准用户”账户，虽然看起来是管理员帐号，由于默认 UAC 的开启，用户帐户(包括默认创建的管理帐户)都会受到“降级”的特殊待遇（使用标准用户权限运行），这主要是为了增强系统的安全性。我们自己进入系统后创建的管理员账户也被默认了一个标准的 UAC 等级，所以这种管理员的权限在某些方面要比下面说的内置的超级管理员的权限低，以这种身份进入系统有时仍会遇到还是不能进行一些系统设置的更改，而一些软件的安装或更改系统设置必须要使用“管理员”权限才行。

超级管理员帐户

Win 7 有默认管理员账户，这个是 Win 7 内置的管理员账户（ Built-in Administrator Account），这个管理员账户对整个电脑有全权的最高管理权限，所以也被称作是“超级管理员帐户（Administrator）”。对于普通用户而言，Win 7 系统出于安全考虑，将这个系统超级管理员帐户禁用了，目的是不允许“普通用户”使用。因此，如无特殊需要，我们也不建议长期使用超级管理员帐户。

点鼠标右键“以管理员身份运行”时，这个方式就是用较高的权限来运行批处理，不易出现因权限不够导致的错误问题，一些与 Win 7 有关的操作会经常要求这样做。

18、 Win 7 激活是怎么回事？

答：如教程开头所述，微软 Win 7 等系统属于付费的有版权产品，要想正常使用需要购买密钥（序列号）激活，激活后就解除一些功能限制。

19、 运行 Win 7 一段时间我的 C 盘可用空间为何减小很多？

答：Win7 本身占用空间很大，每隔一段还有各种补丁升级，这些都会导致 C 盘空间减少。所以在安装分区时要留够空间，以免日后发生紧张。对于 Win 7 sp1 各个版，可以定期使用磁盘清理功能删除过时的补丁，可节省大量 C 盘空间。具体方法如下：

双击打开电脑桌面上的**计算机**，鼠标右键点 C 盘，选 **属性**，打开界面中再点 **磁盘清理** 稍等一会儿，在接下来的界面中勾选所有项目后，点确定，等一会儿，清理完毕，**必须从新启动计算机 1-2 次以上**才能真正完成清理过程并看到清理效果（清理前后可用记下 C 盘的剩余大小做对比）。

另外定期使用无影无踪清理一下，也能回收一定的空间占用。

20、 预装的正版 Win 7 是否可以用来破网？

答：这种电脑也称为 Win 7 的 OEM 电脑，不掺杂其它大陆软件的直接用来破网一般没问题，但也有可能被商家安装大陆软件，这样也不适合直接用来破网做正事。或者即使没有大陆软件，但自带许多应用软件，这些软件用处不大还影响系统速度。到手的电脑要注意查看系统中是否安装不安全软件，如果安装过大陆软件，或者觉得自带软件太多，就需要从新安装原版 Win 7。好在这种预装正版 Win 7 的 OEM 电脑激活容易，可以自己从新装干净的 Win 7 家庭版或其它版再次离线 OEM 激活。

21、 不上网的电脑是否可以继续使用 XP 系统？

答：不上网的电脑使用 XP 系统一般不会遇到直接来自网络的安全威胁，可以继续从事打印、刻录、编辑等工作，但仍会遇到带毒文件的威胁，所以要防止 U 盘、移动硬盘、内存卡、手机等移动设备互相传染病毒的问题。建议使用杀毒软件（最新病毒库的）经常检查扫描 U 盘、移动硬盘、内存卡等移动存储设备。也可以给不上网的电脑安装一个可以方便离线升级的杀毒软件，教程中推荐的这几款杀

毒软件都能满足这个要求，如何离线升级杀毒软件的病毒库，可以破网到禁书网论坛的“系统安全”版块学习的相关杀毒软件的教程。

五、学习 Win7 的其它途径

为了尽快学习和掌握所需的电脑技能，一些面向常人的有关学习电脑的教学光盘、书籍我们也可以参考，但要注意是参考里面的具体操作，而不是参考其中所涉及的常人软件、网站或内容。这些教程中出现的常人软件，不要在破网系统中安装、尝试。如果自己从市面上购买这类面向常人的多媒体光盘，因为那些多数是要求在电脑中运行 `exe` 才能启动观看，可能有不安全因素，所以不建议在干净的破网系统观看。