

第 3 章

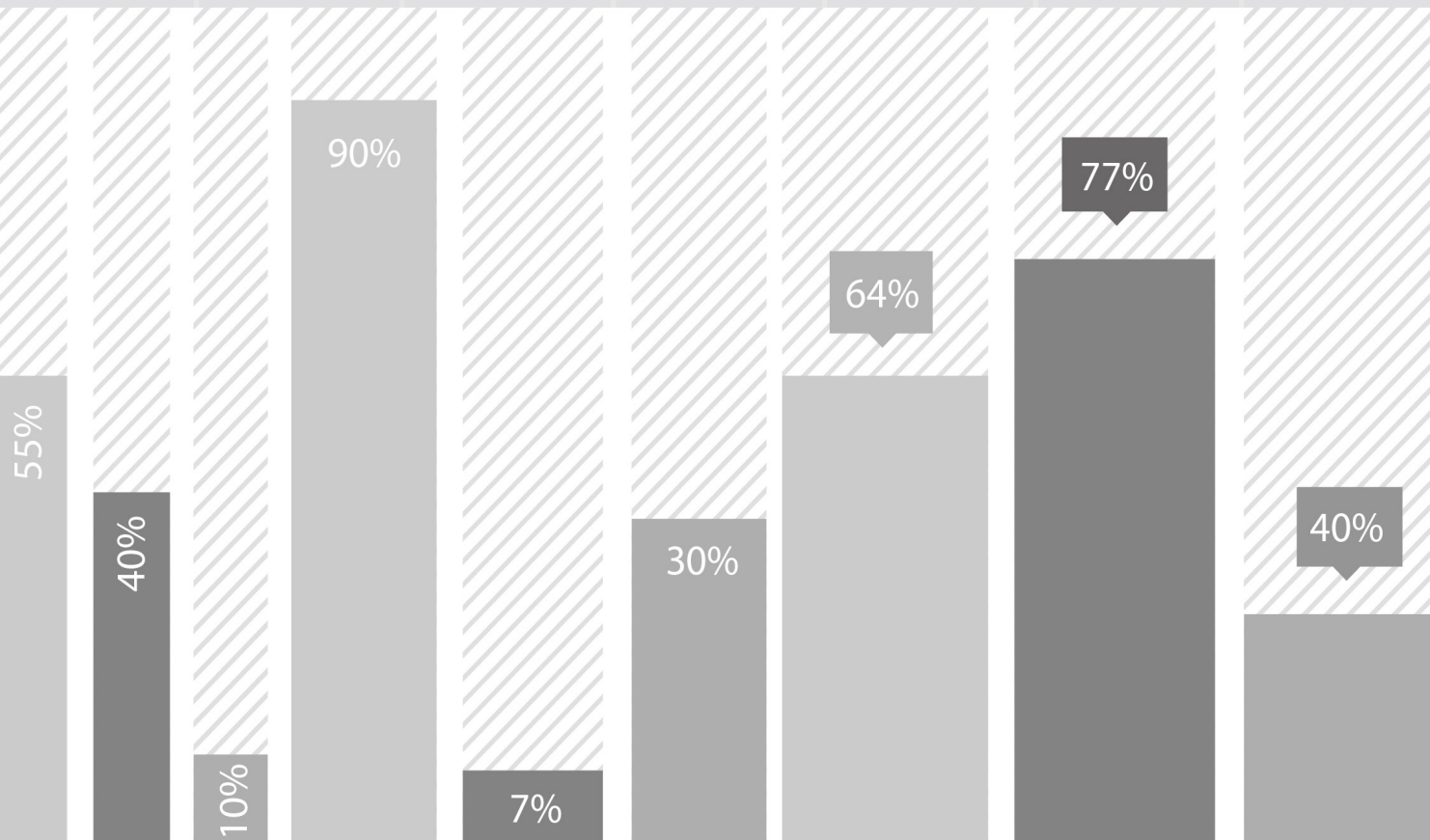
电脑系统的设置

• 本章导读

作为新一代的操作系统，Windows 7 进行了重大的变革，不仅延续了 Windows 家族的传统，而且带来了更多新的体验。本章将为读者介绍如何调整日期和时间、设置屏幕的背景和分辨率、设置屏幕的刷新率和颜色、设定桌面图标的大小等。

• 学习目标

掌握调整日期和时间的方法
掌握设置屏幕、桌面图标的方法
掌握开始菜单的个性化设置





3.1 调整日期和时间

Windows 7 中显示的日期和时间可以更改，常用的方法有手动调整和自动更新两种。

用户可以使电脑时钟与 Internet 时间服务器同步，在自动更新前，需要将计算机连接到因特网，为确保计算机上的时间更准确，时钟通常每周更新一次。

3.1.1 自动更新系统时间

自动更新系统时间的具体步骤如下。

步骤 1 单击【开始】按钮，在弹出的【开始】菜单中选择【控制面板】命令，如图 3-1 所示。



图 3-1 【开始】菜单

步骤 2 弹出【控制面板】窗口，选择【时钟、语言和区域】选项，如图 3-2 所示。



图 3-2 【控制面板】窗口

步骤 3 弹出【时钟、语言和区域】窗口，单击【设置时间和日期】链接，如图 3-3 所示。

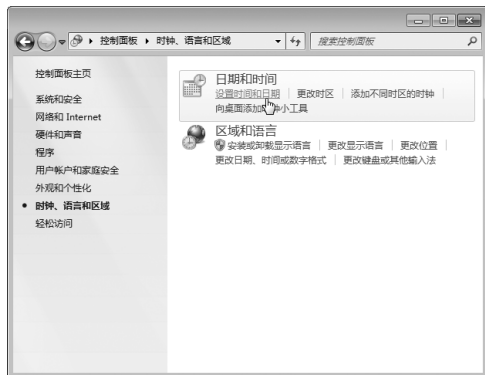


图 3-3 单击【设置时间和日期】链接

步骤 4 弹出【日期和时间】对话框，选择【Internet 时间】选项卡，单击【更改设置】按钮，如图 3-4 所示。

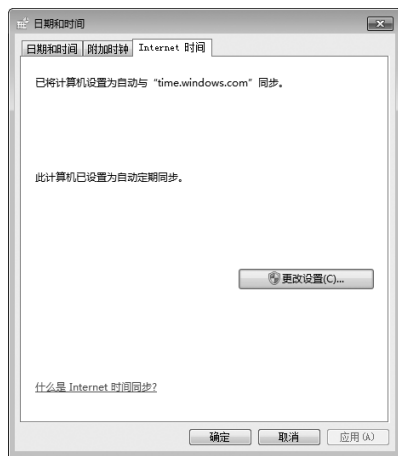


图 3-4 【Internet 时间】选项卡

步骤 5 弹出【Internet 时间设置】对话框，选中【与 Internet 时间服务器同步】复选框，单击【服务器】右侧的下拉按钮，在弹出的下拉列表中选择 time.windows.com 选项，单击【确定】按钮，如图 3-5 所示。



图 3-5 【Internet 时间设置】对话框

步骤 6 返回到【日期和时间】对话框，单击【确定】按钮，即可完成设置。

3.1.2 手动更新系统时间

用户也可以手动更新系统精确的时间，具体操作如下。

步骤 1 利用 3.1.1 节的方法打开【日期和时间】对话框，选择【Internet 时间】选项卡，在此用户可以设置时区、日期和时间，单击【更改日期和时间】按钮，如图 3-6 所示。

步骤 2 弹出【日期和时间设置】对话框，在【日期】列表框中用户可以设置年份、月份和日期，在【时间】选项组中可设置时间，设置完成后单击【确定】按钮即可，如图 3-7 所示。



图 3-6 【日期和时间】选项卡



图 3-7 【日期和时间设置】对话框

3.2 屏幕外观的个性化

桌面是打开电脑并登录到 Windows 之后看到的主屏幕区域，适当地修改桌面，可以让桌面看起来更舒服。

3.2.1 利用系统自带的桌面背景

Windows 7 操作系统自带了很多漂亮的背景图片，包括建筑、人物、风景和自然等，用户可以选择自己喜欢的图片作为桌面背景，具体操作如下。

步骤 1 在桌面的空白处右击，在弹出的快捷菜单中选择【个性化】命令，如图 3-8 所示。

步骤 2 弹出【更改计算机上的视觉效果和声音】界面，选择【桌面背景】选项，如图 3-9 所示。



图 3-8 桌面右键快捷菜单



图 3-9 【更改计算机上的视觉效果和声音】界面

步骤 3 弹出【选择桌面背景】界面，在【图片位置】下拉列表中列出了系统默认的图片存放文件夹，选择不同的选项，系统将会列出相应文件夹包含的图片。本实例选择【Windows 桌面背景】选项。此时下面的下拉列表中会显示场景、风景、建筑、人物、中国和自然 6 个图片分组，在其中一幅图片上单击鼠标将其选中，如图 3-10 所示。



图 3-10 选择图片位置

步骤 4 单击窗口左下角的【图片位置】下拉按钮，弹出背景显示方式，包括【填充】、【适应】、【拉伸】、【平铺】和【居中】，这里选择【拉伸】显示方式，如图 3-11 所示。



图 3-11 选择图片放置方式

步骤 5 如果用户想以幻灯片的形式显示桌面背景，可以单击【全选】按钮，在【更改图片时间间隔】下拉列表框中选择桌面背景的替换间隔时间，选中【无序播放】复选框，单击【保存修改】按钮即可完成设置，如图 3-12 所示。



图 3-12 【选择桌面背景】界面

步骤 6 如果用户对系统自带的图片不满意，可以将自己保存的图片设置为桌面背景，在【选择桌面背景】界面中单击【浏览】按钮，弹出【浏览文件夹】对话框，选择图片所在的文件夹，单击【确定】按钮，如图 3-13 所示。

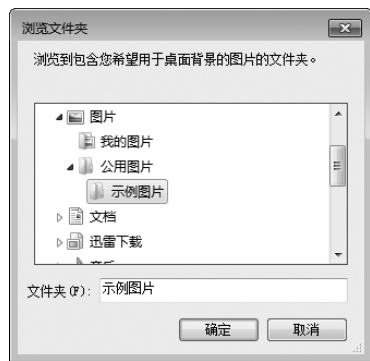


图 3-13 【浏览文件夹】对话框

步骤 7 选择的文件夹中的图片被加载到【图片位置】的下拉列表中，选择一张图片作为桌面背景图片，单击【保存修改】按钮，返回到【更改计算机上的视觉效果和声音】界面，保存主题即可，如图 3-14 所示。



图 3-14 选择桌面背景图片

步骤 8 返回到桌面，即可看到设置桌面背景后的效果，如图 3-15 所示。



图 3-15 设置桌面背景后的效果

3.2.2 调整分辨率大小

屏幕分辨率指的是屏幕上显示的文本和图像的清晰度。分辨率越高，项目越清楚，同时屏幕上的项目图标越小，因此屏幕可以容纳越多的项目。分辨率越低，在屏幕上显示的项目越少，但图标尺寸越大。

设置适当的分辨率，有助于提高屏幕上图像的清晰度，具体操作如下。

步骤 1 在桌面上空白处右击，在弹出的快捷菜单中选择【屏幕分辨率】命令，如图 3-16 所示。



图 3-16 快捷菜单

步骤 2 弹出【更改显示器的外观】窗口，用户可以看到系统默认设置的分辨率和方向，如图 3-17 所示。



图 3-17 【更改显示器的外观】窗口

步骤 3 单击【分辨率】右侧的下拉按钮，在弹出的列表中拖动滑块，选择需要设置的分辨率即可。本实例选择 1600×900，如图 3-18 所示。



提示

更改屏幕分辨率会影响登录到此电脑上的所有用户。如果将监视器设置为它不支持的屏幕分辨率，那么该屏幕在几秒钟内将变为黑色，监视器则还原至原始分辨率。

步骤 4 返回【更改显示器的外观】窗口，单击【确定】按钮即可看到设置后的分辨率显示效果，如图 3-19 所示。

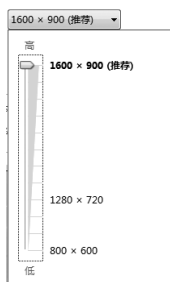


图 3-18 选择屏幕的分辨率



图 3-19 桌面显示效果

3.2.3 调整刷新率

刷新率是指屏幕每秒画面被刷新的次数，当屏幕出现闪烁时，会导致眼睛疲劳和头痛。此时用户可以通过设置屏幕刷新频率消除闪烁的现象。

步骤 1 采用 3.2.2 节中同样的方法，打开【更改显示器的外观】窗口，单击【高级设置】链接，如图 3-20 所示。



图 3-20 单击【高级设置】链接

步骤 2 在弹出的对话框中选择【监视器】选项卡，然后在【屏幕刷新频率】下拉列表框中选择合适的分辨率，单击【确定】按钮即可完成设置。其中，刷新率的选择以无屏幕闪烁为原则，如图 3-21 所示。



图 3-21 【监视器】选项卡

步骤 3 返回到【更改显示器的外观】窗口，单击【确定】按钮即可。

提示

如果屏幕出现闪烁，则在更改刷新频率之前，可能需要更改屏幕分辨率。分辨率越高，刷新频率就应该越高，但不是每个屏幕分辨率与每个刷新频率都兼容。更改刷新频率会影响登录到这台电脑上的所有用户。

3.2.4 设置颜色质量

将监视器设置为 32 位色时，Windows 颜色和主题工作在最佳状态。可以将监视器设置为 24 位色，但将看不到所有的可视效果。如果将监视器设置为 16 位色，则图像将比较平滑，但

不能正确显示。下面以设置颜色质量为 32 位真彩色为例进行讲解，具体操作步骤如下。

步骤 1 利用 3.2.3 节的方法打开【更改显示器的外观】界面，单击【高级设置】链接，如图 3-22 所示。



图 3-22 单击【高级设置】链接

步骤 2 在弹出的对话框中选择【监视器】选项卡，然后在【颜色】下拉列表框中选择【真彩色 (32 位)】选项，单击【确定】按钮即

可完成设置，如图 3-23 所示。

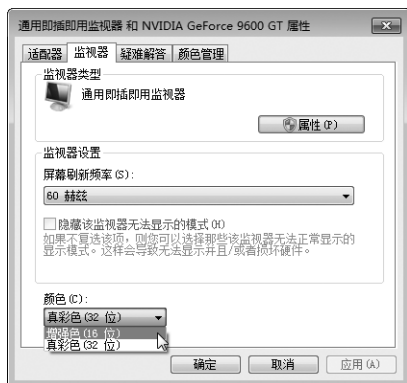


图 3-23 选择颜色



提示

如果不能选择 32 位颜色，请检查分辨率是否已设为可能的最高值，然后再重新设置即可。

步骤 3 返回到【更改显示器的外观】界面，单击【确定】按钮即可。

3.3 桌面图标设置

在 Windows 操作系统中，所有的文件、文件夹以及应用程序都有形象化的图标表示。

在桌面上的图标被称为桌面图标，双击桌面图标可以快速打开相应的文件、文件夹或应用程序。本节将介绍个性化桌面图标的设置方法。

3.3.1 添加桌面图标

为了方便使用，用户可以将文件、文件夹和应用程序的图标添加到桌面上。

1.

添加系统图标

刚装好 Windows 7 操作系统时，桌面上只有【回收站】一个图标，用户需要添加【计算机】、【网上邻居】和【控制面板】等，具体操作如下。

步骤 1 在桌面的空白处右击，从弹出的快

捷菜单中选择【个性化】命令，如图 3-24 所示。



图 3-24 快捷菜单



步骤 2 弹出【更改计算机上的视觉效果和声音】窗口。选择【更改桌面图标】选项，如图 3-25 所示。



图 3-25 选择【更改桌面图标】选项

步骤 3 弹出【桌面图标设置】对话框，用户可以根据需要添加桌面图标，选中相应的复选框，即可显示其图标，如图 3-26 所示。



图 3-26 【桌面图标设置】对话框

步骤 4 设置完成后，单击【应用】或【完成】按钮，即可添加系统图标，如图 3-27 所示。

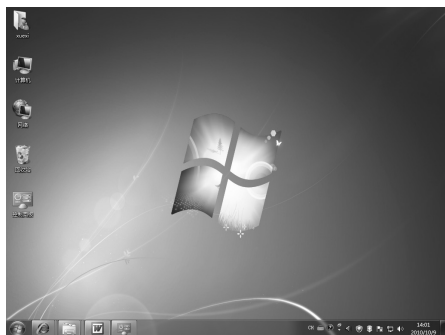


图 3-27 添加系统图标

2. 添加应用程序快捷方式

用户也可以添加程序的快捷方式放置在桌面上，下面以添加【记事本】为例进行讲解，具体操作步骤如下。

步骤 1 单击【开始】按钮，在弹出的【开始】菜单中选择【所有程序】→【附件】→【记事本】命令，如图 3-28 所示。



图 3-28 选择【记事本】命令

步骤 2 选择程序列表中的【记事本】选项并右击，在弹出的快捷菜单中选择【发送到】→【桌面快捷方式】命令，如图 3-29 所示。



图 3-29 【记事本】选项快捷菜单

步骤 3 返回到桌面，可以看到桌面上已经添加了一个【记事本】的图标，如图 3-30 所示。

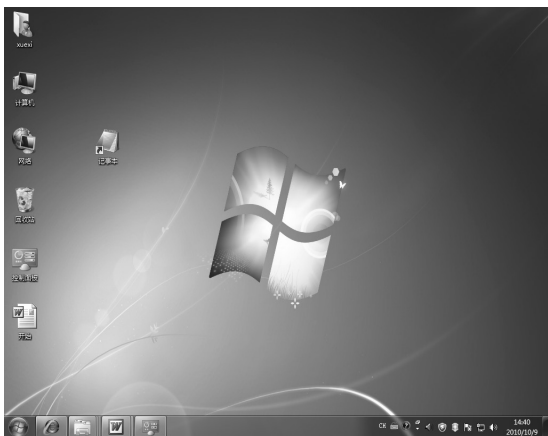


图 3-30 添加记事本图标

3.3.2 更改桌面图标

用户可以根据实际需求更改桌面的图标和名称，具体操作如下。

步骤 1 利用 3.3.1 节的方法打开【桌面图标设置】对话框，在【桌面图标】选项卡中选择要更改标识的桌面图标，本实例选择【计算机】选项，然后单击【更改图标】按钮，如图 3-31 所示。



图 3-31 单击【更改图标】按钮

步骤 2 弹出【更改图标】对话框，从【从以下列表选择一个图标】列表框中选择一个自己喜欢的图标，然后单击【确定】按钮，如图 3-32 所示。



图 3-32 【更改图标】对话框

步骤 3 返回到【桌面图标设置】对话框，可以看出【计算机】的图标已经更改，单击【确定】按钮，如图 3-33 所示。



图 3-33 更改图标效果

步骤 4 返回到桌面，可以看出【计算机】的图标已经发生了变化，如图 3-34 所示。



图 3-34 更改图标后的桌面



步骤 5 选择【计算机】图标并右击，在弹出的快捷菜单中选择【重命名】命令。此时该图标处于可编辑状态，从中输入新的名称即可，本实例输入“我的电脑”，按 Enter 键确认，如图 3-35 所示。



图 3-35 修改桌面图标的名称

3.3.3 删除桌面图标

对于不常用的桌面图标，可以将其删除，这样不仅有利于管理，而且可以使桌面看起来更简洁美观。

1. 删除到【回收站】

这里以删除【控制面板】为例进行讲解，具体操作步骤如下。

步骤 1 在桌面上选择【控制面板】的图标，右击，在弹出的快捷菜单中选择【删除】命令，如图 3-36 所示。



图 3-36 选择【删除】命令

步骤 2 弹出【确认删除】对话框，单击【是】按钮即可，如图 3-37 所示。

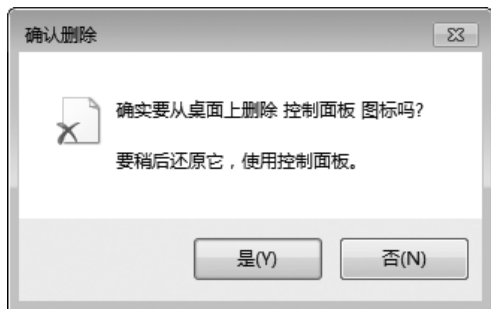


图 3-37 【确认删除】对话框



删除的图标被放在【回收站】中，用户可以将其还原。

另外，用户也可以使用快捷键的方式删除。选择需要删除的桌面图标，按 Delete 键，即可弹出【确认删除】对话框，然后单击【是】按钮，即可将图标删除。

2. 彻底删除图标

如果想彻底删除桌面图标，按 Delete 键的同时按 Shift 键，此时会弹出【删除快捷方式】对话框，提示“您确定要永久删除此快捷方式吗？”，单击【是】按钮，如图 3-38 所示。



图 3-38 【删除快捷方式】对话框

3.3.4 排列桌面图标

日常办公中，用户不断地添加桌面图标会显得桌面很乱，这时可以通过设置桌面图标的大小和排列方式来整理桌面，具体操作步骤如下。

步骤 1 在桌面的空白处右击，在弹出的快捷菜单中选择【查看】命令，在弹出的子菜单中显示了3种图标大小，包括大图标、中等图标和小图标，本实例选择【小图标】，如图3-39所示。



图 3-39 选择【小图标】命令

步骤 2 返回到桌面，此时桌面图标已经以小图标的方式显示，如图3-40所示。

步骤 3 在桌面的空白处右击，然后在弹出的快捷菜单中选择【排列方式】命令，弹出的子菜单中有4种排列方式，分别为名称、大小、项目类型和修改日期，用户可以根据自己的需

要选择排列方式，如图3-41所示。

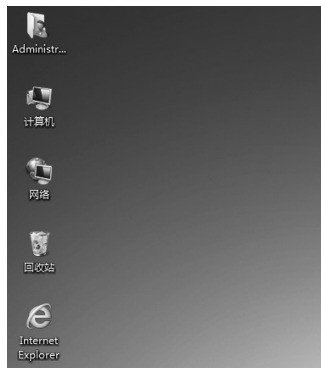


图 3-40 系统桌面以小图标显示



图 3-41 选择排列方式

3.4 【开始】菜单个性化

Windows 7目前只有一种默认的【开始】样式，不能更改，但是用户可以根据个人习惯更改其属性。

3.4.1 设置【开始】菜单的属性

用户可以对【开始】菜单中的项目进行添加和删除等操作，具体操作如下。

步骤 1 在【开始】按钮上右击，在弹出的快捷菜单中选择【属性】命令，如图3-42所示。



图 3-42 选择【属性】命令

步骤 2 弹出【任务栏和「开始」菜单属性】

对话框，单击【自定义】按钮，如图3-43所示。

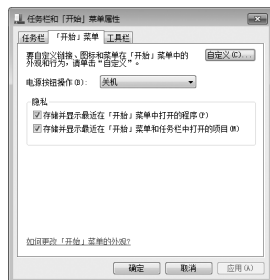


图 3-43 【任务栏和「开始」菜单属性】对话框



步骤 3 弹出【自定义「开始」菜单】对话框，选择需要添加到【开始】菜单中的选项，如果想删除某个程序，取消选中相应的复选框即可。本实例选中【连接到】复选框，然后单击【确定】按钮，如图 3-44 所示。

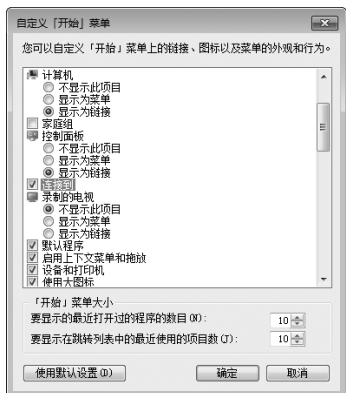


图 3-44 【自定义「开始」菜单】对话框

步骤 4 打开【开始】菜单即可看到新添加的【连接到】命令，如图 3-45 所示。



图 3-45 添加菜单选项

3.4.2 【固定程序】列表个性化

默认情况下，在 Windows 7 操作系统的【固定程序】列表中只有【入门】和 Windows Media Center 两个程序，如图 3-46 所示。

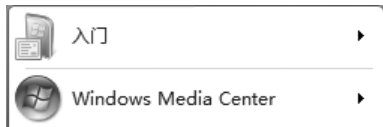


图 3-46 【固定程序】列表

用户可以根据自己的需求添加程序到【固定程序】列表中，下面以添加【画图】程序为例进行讲解，具体操作如下。

步骤 1 单击【开始】按钮，选择【所有程序】→【附件】→【画图】命令并右击，在弹出的快捷菜单中选择【附到「开始」菜单】命令，如图 3-47 所示。

步骤 2 返回到【开始】菜单，即可看到新添加的【画图】程序，如图 3-48 所示。



图 3-47 选择【附到「开始」菜单】命令



图 3-48 【开始】菜单

3.5

电脑高手技能实战

3.5.1 电脑高手技能 1——为公司公用电脑设置多账号

在公司中如果有一台电脑需要多个用户，那么可以添加多账号（注：图中为“帐户”）。Windows 7 操作系统支持多用户账号，可以为不同的账号设置不同的权限，它们之间互不干扰，独立完成各自的工作，下面以添加账号并设置账号属性为例进行讲解，具体操作如下。

步骤 1 单击【开始】按钮，在弹出的【开始】菜单中选择【控制面板】命令。弹出【调整计算机的设置】窗口，在【用户帐户和家庭安全】选项组中单击【添加或删除用户帐户】链接，如图 3-49 所示。



图 3-49 【调整计算机的设置】窗口

步骤 2 弹出【选择希望更改的帐户】窗口，单击【创建一个新帐户】链接，如图 3-50 所示。

步骤 3 弹出【创建新帐户】窗口，输入帐户名称“李园”，将账号类型设置为【标准用户】，单击【创建帐户】按钮，如图 3-51 所示。



图 3-50 单击【创建一个新帐户】超链接



图 3-51 【创建新帐户】窗口

步骤 4 返回到【管理帐户】窗口中，可以看到新建的帐户。如果想删除某个账号，可以单击账号名称，如图 3-52 所示。



图 3-52 选中需要删除的账户

步骤 5 弹出【更改李园的账户】界面，单击【删除账户】链接，如图 3-53 所示。



图 3-53 【更改李园的账户】界面

步骤 6 弹出【是否保留李园的文件？】界面，因为系统为每个账户设置了不同的文件，包括桌面、文档、音乐、收藏夹、视频文件等，如果用户想保留账号的这些文件，可以单击【保留文件】按钮，否则单击【删除文件】按钮即可，如图 3-54 所示。

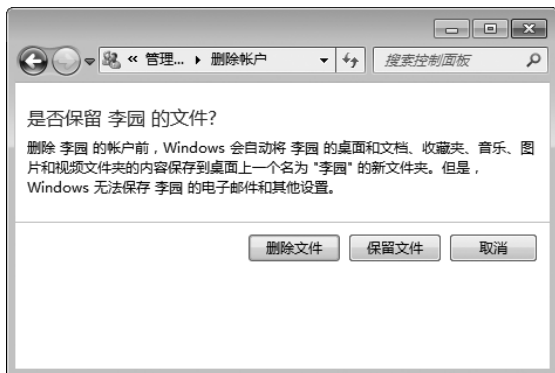


图 3-54 信息提示框

步骤 7 弹出【确认删除】对话框，单击【删除账户】按钮即可，如图 3-55 所示。



图 3-55 信息提示框

步骤 8 返回到【管理账户】窗口，则选择的账户已被删除，如图 3-56 所示。



图 3-56 删除选择的账户

3.5.2 电脑高手技能2——通过屏保提高电脑的安全性

屏幕保护程序最初用于保护较旧的单色显示器免遭损坏，但现在它们主要是个性化计算机或通过提供密码保护来提高计算机安全性的一种方式，设置屏幕保护的具体操作如下。

步骤 1 在桌面的空白处右击，在弹出的快捷菜单中选择【个性化】命令，如图 3-57 所示。

步骤 2 弹出【更改计算机上的视觉效果和声音】界面，选择【屏幕保护程序】选项，如图 3-58 所示。



图 3-57 快捷菜单



图 3-58 【更改计算机上的视觉效果和声音】界面

步骤 3 弹出【屏幕保护程序设置】对话框，在【屏幕保护程序】下拉列表框中选择系统自带的屏幕保护程序，本实例选择【气泡】选项，此时在上方的预览框中可以看到设置后的效果，如图 3-59 所示。

步骤 4 在【等待】微调框中设置等待的时间，本实例设置为 3 分钟，选中【在恢复时显示登录屏幕】复选框，如图 3-60 所示。



图 3-59 选择屏幕保护程序



图 3-60 设置等待时间



步骤 5 单击【预览】按钮，即可查看气泡效果，如图 3-61 所示。



图 3-61 预览屏保效果

步骤 6 返回到【屏幕保护程序设置】对话框，单击【确定】按钮。如果用户在 3 分钟内没有对电脑进行任何操作，系统会自动启动屏幕保护程序。

3.6

疑难问题解答

问题 1: 在对电脑进行屏幕保护程序设置时，【屏幕保护程序设置】对话框中的【在恢复时显示登录屏幕】复选框处于非激活状态是什么原因？

解答: 要想使【屏幕保护程序设置】对话框中的【在恢复时显示登录屏幕】复选框处于激活状态，则可以在【显示】界面中双击【密码保护屏幕保护程序】选项，即可打开【密码保护屏幕保护程序 属性】对话框，在其中选中【未配置】单选按钮之后，单击【确定】按钮，就可以发现【在恢复时显示登录屏幕】复选框已经处于激活状态了。

问题 2: 在登录 Windows 7 操作系统时，为什么使用标准用户账户而不是管理员账户？

解答: 标准账户可防止用户做出对该电脑的所有用户造成影响的更改（如删除电脑工作所需要的文件），从而保护用户的电脑，建议为每个用户创建一个标准账户。

当用户使用标准账户登录到 Windows 时，可以执行管理员账户下的几乎所有操作，但是如果执行影响该电脑其他用户的操作（如安装软件或更改安全设置），则 Windows 可能要求用户提供管理员账户的密码。