

实训 1 Windows 7 的操作和使用

本实训是计算机应用的必备技能之一,也是计算机等级考试的必考内容之一。本实训要求读者掌握的内容有操作系统启动、退出的操作方法,资源管理器的使用,文件、文件夹的操作,控制面板以及附件设置和使用等。

实训 1.1 Windows 7 主窗口及桌面设置

一、实训目的

了解 Windows 桌面的结构组成;掌握 Windows 常用对象的操作方法。

二、实训内容

- (1) Windows 7 的启动和退出。
- (2) Windows 桌面的操作、桌面图标的应用。
- (3) 任务栏的操作。
- (4) Windows 桌面的设置。

三、实训预备知识

Windows 7 正常启动后,呈现在用户眼前的整个屏幕区域称为桌面,如图 I-1 所示。

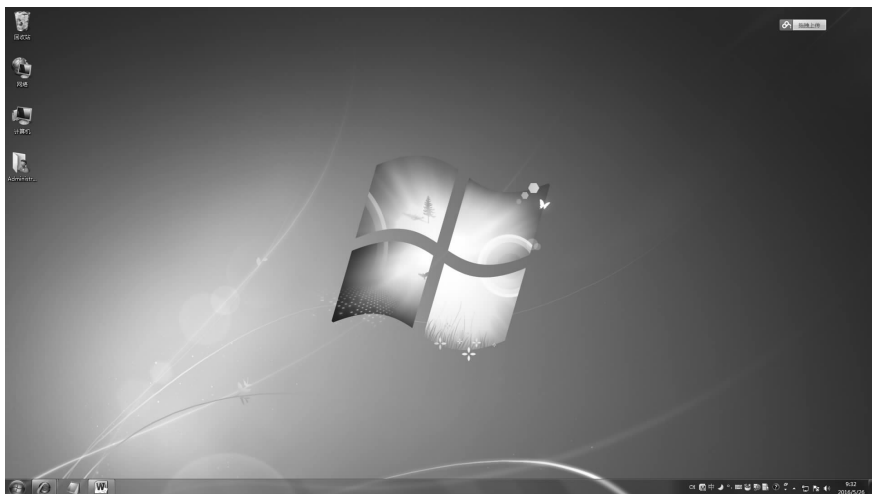


图 I-1 Windows 7 的桌面①






① 实训部分的图号和表号的前半部分用罗马数字表示,以与前 4 章区别。例如,实训 1 的第 1 个图,其图号是图 I-1。

桌面是 Windows 的工作平台,用户的每一项操作都需要通过桌面进行。桌面由图标、“开始”按钮和任务栏组成,它模拟人们的实际工作环境,把经常使用的程序和操作对象放在桌面上,类似于办公桌上摆放的办公用品,目的是为方便用户使用。

(1) 桌面图标

Windows 7 为视窗操作系统,桌面上代表各个操作对象的小图形,称为图标。图标下面所配文字,说明该图标的功能,如“我的电脑”、“回收站”等。桌面上主要放置的图标如表 I-1 所示。

表 I-1 Windows 7 桌面图标

图 标	作 用
	双击它可以打开“我的电脑”窗口。在窗口中,可以进行磁盘、文件和文件夹的操作和管理
	存放用户经常使用的文档,是个人文件夹和文件、照片等默认的存放处
	用户的计算机与网络连接时,可以通过该图标访问网上的其他计算机,共享网络资源
	被删除文件、资料的暂存处,其中的内容需要时可恢复;若清除其中的内容,则被清除的内容将不能恢复
	Internet Explorer,网络浏览器,通过它可以浏览互联网上的信息

(2) “开始”按钮

“开始”按钮位于屏幕的最左下角,单击该按钮后,即可开始 Windows 7 的所有操作。

(3) 任务栏

任务栏位于桌面下方的一个条形区域,由快速启动按钮、活动任务按钮和任务栏托盘等组成。

快速启动按钮:常用的工具按钮,用户可以添加或删除其中的工具按钮。

活动按钮:代表被激活的、正在运行的应用程序。单击某个程序按钮,即可将其切换为当前运行状态。当前运行程序的按钮以高亮方式在任务栏显示。

任务栏托盘按钮:显示系统在开机状态下常驻内存的一些项目,如音量控制、输入法、系统时钟图标等。

四、实训步骤

1. Windows 7 的启动和退出

(1) 启动

计算机必须安装操作系统软件才能正常运行。计算机安装了 Windows 7 操作系统后,用户按下显示器和主机的电源开关,计算机启动完成后,即进入 Windows 7 系统,打开 Windows 7 系统桌面。

Windows 7 系统的启动方法有以下几种:

① 打开显示器和主机的电源开关,计算机以冷启动方式启动 Windows 7 系统。

- ② 单击“开始”→“关机”→“重新启动”按钮,重启 Windows 7 系统。
- ③ 计算机出现异常情况时,按计算机主机面板上的 RESET 按钮重新启动。

(2) 退出

关机前,必须先关闭所有打开的应用程序和文档,否则可能导致尚未保存的文件或正在执行中的程序的损坏。

关机操作包括切换用户、注销、重新启动、睡眠、关机等选项。

切换用户:保持当前用户,返回登录界面,可以选择新的身份登录到系统中。

注销:注销用户,可以以其他用户的身份登录到系统中。

重新启动:结束当前界面,关闭 Windows 并重新启动系统。

睡眠:维护当前界面,计算机的数据仍然保持在内存中,以低功耗状态运行。

关机:结束会话并关闭 Windows,安全关掉电源。

正常的关机操作为(应当养成正常关机的操作习惯):

单击“开始”→“关机”按钮。

2. 桌面设置

(1) 桌面图标排序

排序方式子菜单中包含以下命令,选择后系统即以该命令方式排序桌面图标。

名称:以字母或拼音次序排列图标。

大小:以文件大小次序排列图标。

项目类型:以所代表文件的类型排列图标。

修改日期:以最后一次修改日期排列图标(系统默认最近更新的文件排在最前面)。

桌面图标排序的具体操作是:

① 在桌面上右击,在弹出的快捷菜单中选择“排序方式”选项。

② 按上述说明,在级联菜单中单击某选项的图标即可。

(2) 任务栏设置

改变任务栏高度,操作方法为:

① 右击任务栏空白处,在打开的快捷菜单中单击“锁定任务栏”选项,取消选项前的对勾。

② 移动指针到任务栏的边界上,当鼠标指针变成上下箭头时,顺指针方向移动鼠标即可。

改变任务栏位置,操作方法为:

指针指向任务栏空白处,按住鼠标左键拖动到目标位置,释放鼠标即可。

3. 桌面设置

Windows 7 桌面背景图案又称“壁纸”。Windows 7 系统附有多个桌面背景图片供用户选择使用,用户也可自定义桌面背景,或选择自己喜欢的照片作为桌面背景。

(1) 更改桌面背景

① 在桌面上右击,在弹出的快捷菜单中选择“个性化”,打开“个性化”设置窗口,如

图 I-2 所示。



图 I-2 “个性化”窗口

② 单击窗口左下方的“桌面背景”图标,将打开“桌面背景”窗口。

③ 打开“桌面背景”窗口,在“图片位置”下拉菜单中选择“Windows 桌面背景”选项。

预览窗口中可以看到多个图片的缩略图,如图 I-3 所示。



图 I-3 背景图片

在默认设置下,所有图片都处于选定状态,用户可以单击“全部清除”按钮,清除图片选定。

④ 单击选择“场景”中的第一张图片,再单击“保存修改”按钮。该图片即被设置为当前桌面背景。

若单击“全选”按钮或选择多张图片,在“更改图片时间间隔”的下拉列表中选择“3 分钟”,桌面背景图片将被设置为以幻灯片形式,每隔 3 分钟更换一张进行播放。

(2) 个性化设置图标

Windows 7 系统桌面上的图标,可以设置定义样式和大小等属性。例如,修改“计算机”、“网络”等桌面图标的样式:

① 右击桌面空白处,在弹出的快捷菜单中选择“个性化”命令,打开“个性化”设置窗口,如图 I-2 所示。

② 在打开的“个性化”窗口中,选择窗口左侧的“更改桌面图标”选项,打开“桌面图标设置”对话框,如图 I-4 所示。

③ 在如图 I-4 所示的对话框中,选中“计算机”图标,再单击“更改图标”按钮,打开“更改图标”对话框,如图 I-5 所示。



图 I-4 “桌面图标设置”对话框



图 I-5 “更改图标”对话框

④ 单击选择其中某个图标,然后单击“确定”按钮,将返回“桌面图标设置”对话框。

⑤ 单击“确定”按钮即可。

桌面“计算机”图标样式更改完成。在桌面空白处右击,在弹出的快捷菜单中选择“查看”命令中的“大图标”选项,桌面图标即变大。

(3) 屏幕保护设置

屏幕保护程序简称“屏保”,是用于保护计算机屏幕的程序。当用户一段时间未操作计算机时,“屏保”的功能是使显示器处于节能状态,同时也可减轻液晶屏的老化。

显示器处于节能状态时,只要鼠标稍有移动,或按下键盘的任一键,屏幕保护程序即退出,系统恢复到正常状态。

若屏幕保护程序已设置了密码,则需要正确输入密码后,才能退出屏幕保护程序,恢复为正常状态。屏幕保护设置操作如下:

① 如上所述打开“个性化”窗口,如图 I-2 所示。

② 单击“个性化”窗口右下方的“屏幕保护程序”链接,打开“屏幕保护程序设置”对话框,如图 I-6 所示。



图 I-6 “屏幕保护程序设置”对话框

③ 从“屏幕保护程序”下拉列表选取一个合适的屏幕保护程序。

在“等待”框中设置延长时间的值。

若想看屏幕保护效果,可单击“预览”按钮。

④ 单击“确定”按钮即可。

(4) 桌面小工具

在日常生活中,经常用到一些工具,如日历、钟表、天气预报等,可以选择放置到桌面上方便使用。具体操作是:

① 右击桌面空白处,选择“小工具”,打开“小工具库”窗口,如图 I-7 所示。

② 在“小工具库”窗口中选择用户喜欢的小工具即可,如日历。



图 I-7 桌面小工具

实训 1.2 资源管理器和文件管理

一、实训目的

熟悉资源管理器、文件夹的结构,理解文件的扩展名及其对应的文件类型,掌握文件及文件夹的操作方法。

二、实训内容

Windows 7 资源管理器的操作,选取文件或文件夹,复制、移动文件或文件夹,删除文件夹或文件,搜索文件或文件夹,文件夹和文件的重命名,文件和文件夹的设置。

三、实训预备知识

资源管理器是 Windows 文件管理的重要工具。

(1) 资源管理器的结构

资源管理器窗口的上方是菜单栏和工具栏。

资源管理器左窗格为文件夹树,右窗格中显示左窗格中选定对象(子文件夹)中包含的内容。左右窗格之间有一条分割线,拖曳分隔线可以改变左、右窗格的大小。

在资源管理器中可以方便地对文件实施打开、移动、复制、删除等操作。

(2) 浏览文件夹内容

一个文件夹若包含子文件夹,左窗格中该文件夹的左边有一个空心三角箭头。

单击文件夹左边的空心三角箭头,将展开该文件夹。

一个文件夹若不包含子文件夹,左窗格中该文件夹的左边是一个黑色实心三角箭头。

(3) 文件夹

文件夹是计算机保存和管理文件的一种方式,也称为“目录”,呈树形结构。屏幕上一概用黄色图标表示。文件夹中既可以有文件,也可以有下一级的子文件夹。用户一般将文件分类存放在不同命名的文件夹中,便于管理,方便操作。

(4) 文件

文件是存储在外部存储设备上的一组相关信息的集合。计算机中任何程序、数据均以文件形式存储在计算机的存储设备上。文件的种类很多,有文字、图片、动画、声音以及应用程序等。计算机文件由文件名和文件扩展名组成。相同类型的文件,其图标与扩展名相同。Windows 系统常用的文件扩展名与对应的文件类型,如表 I-2 所示。

表 I-2 文件扩展名与文件类型对应表

文件类型	扩展名	文件类型	扩展名
文本文件	txt	图片文件	jpg 或 bmp
Word 文档	doc、docx	Excel 文件	xls、xls x
执行文件、命令文件	exe、com	备份文件	bak

续表

文件类型	扩展名	文件类型	扩展名
批处理文件	bat	配置文件	ini
音频文件	wav 或 au	视频文件	avi 或 mp4
帮助文件	hlp	信息文件	inf
数据文件	dat	动态链接库	dll
设备驱动程序文件	drv	压缩文件	rar、zip

(5) 复制、移动和删除

文件的复制、移动和删除等是文件管理中最常用的操作。

文件复制：复制操作是将选定的对象从源位置复制到目标位置，也可以复制到同一位置，复制后源文件仍然保持不变。

文件移动：移动操作是将选定的对象从源位置移动到新的位置，不可以移动到同一位置，移动后源文件消失。

文件删除：磁盘上经常会存在一些过时、没用的文件。为保证硬盘的存储空间，提高计算机的运行速度，需要将这些文件或文件夹删除。

(6) 回收站

回收站是硬盘中设立的一块存储空间，用来存放被临时删除的对象。若发现所删除的文件为误删除时，可以从回收站中将其还原到原来的存储位置。回收站为文件或文件夹的删除操作提供了安全的保障。

(7) 剪贴板

剪贴板是 Windows 中一个非常实用的工具，它是 Windows 提供的信息传送和信息共享的方式之一。剪贴板实际上是 Windows 在内存中开辟的一块临时存放交换信息的区域。剪贴板中的内容可以是一段文字、一个图像或一个声音文件等。

四、实训步骤

1. 文件管理

Windows 资源管理器在窗口左侧的导航窗格中设置了“收藏夹”、“库”、“计算机”、“网络”等树形目录。用户可以通过导航窗格查看磁盘目录下的文件夹及其子文件夹。

(1) 资源管理器的启动

打开“Windows 资源管理器”窗口可以通过以下两种方法：

方法一：单击“开始”→“所有程序”→“附件”命令，在下拉菜单中选择“Windows 资源管理器”选项即可。

方法二：右击“开始”按钮，在级联菜单中单击选择“Windows 资源管理器”选项即可。“资源管理器”窗口中优先显示的是库以及库中所包含的文件夹，如图 I-8 所示。

在资源管理器的导航窗格中单击“计算机”，并单击相应的磁盘盘符，再单击相应的文件夹名，右侧窗口的工作区中将显示出该文件夹中的内容，如图 I-9 所示。



图 I-8 “资源管理器”窗口

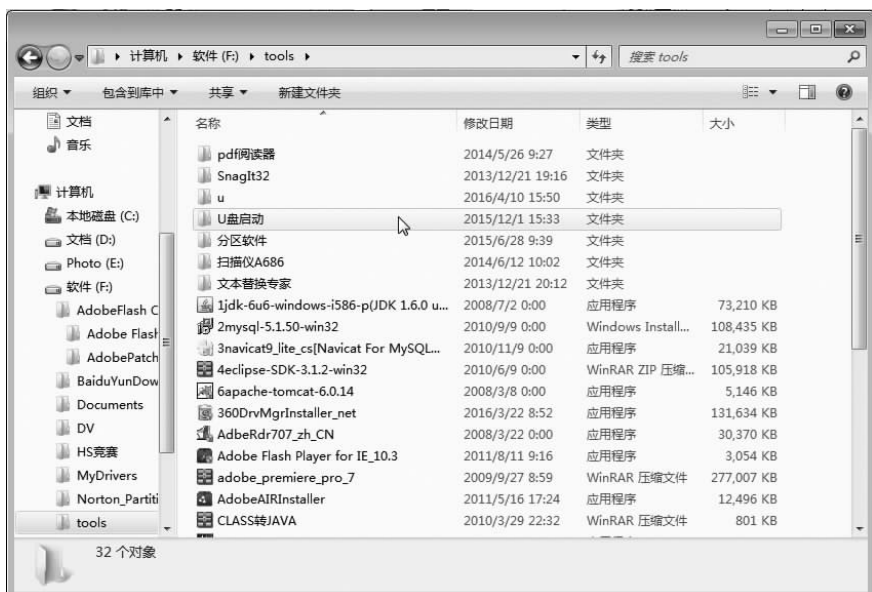


图 I-9 导航窗格查看文件夹

(2) 查看方式

Windows 7 提供了“缩略图”、“平铺”、“图标”、“列表”、“详细信息”5 种不同的查看方式。选择详细信息查看方式,则右窗格中将显示当前文件夹中的文件或文件夹大小、修改日期、类型等内容。以下方法可进行不同查看方式的选择:

菜单命令:单击菜单栏“查看”选项,然后从下拉菜单中选择一种查看方式,如图I-10

所示。

工具栏：单击工具栏的“查看”按钮，然后在打开的菜单中选择一种查看方式即可，如图 I-11 所示。



图 I-10 菜单选择查看方式



图 I-11 工具栏查看方式

快捷菜单：在右窗格的空白处右击，在弹出的快捷菜单中单击“查看”命令，然后选择相应的查看方式，如图 I-12 所示。



图 I-12 选择查看方式

(3) 排序

用户可以对文件和文件夹进行排序。排序可以根据名称、修改日期、类型、大小、递增或递减进行。单击“查看”菜单中的“排序方式”，然后在打开的级联菜单中选择相应的方式即可。

(4) 排列图标

在右窗格中，用户可以对文件和文件夹的图标重新排列。可以根据名称、大小、类型或修改时间进行排列。排列图标的方法有以下两种。