

- Windows 7系统维护与优化 -

马前几天出差了,今天刚回公司上班,一出电梯就看到小李正愁眉苦脸地站在一台电脑 旁,于是赶忙走过去拍了拍小李的肩膀问:"出什么事了吗?"小李回头一看是他,立 刻喜上眉梢兴奋地说:"你可回来了,前天经理让我为他的电脑做维护和优化,我按照 上一次学到的知识设置了防火墙,又安装了杀毒软件,可经理说这不是做维护,要我重新做, 你说这是怎么回事啊?"老马答到:"你做的这些是为了保障电脑的安全,而维护和优化电脑 是为了让电脑运行得更加快捷。"小李一听恍然大悟,说:"哦,是这样啊,那我该做些什么 呢?"老马说:"等我和经理说一下,然后我们一起来做这个工作吧。"小李高兴地说:"那 可太好了。"



Windows 7的系统维护 Windows 7的系统优化

4 小时上机练习

对电脑进行系统维护 优化Windows 7操作系统 对电脑进行磁盘维护 用Windows 7优化大师优化电脑



10.1 Windows 7的系统维护

老马告诉经理以后,就开始和小李一起工作,他告诉小李,所谓做维护一般特指维护硬盘,也就是对硬盘进行清理和检查,因此先要做好相关的准备工作。小李一听就赶忙 往外跑,老马立刻拦住他,问:"你要干什么呢?"小李说:"我去借改锥什么的啊, 上次看到有人拆电脑的时候要用的。"老马说:"做系统维护用软件就行了,不用这些 工具。"

10.1.1 学习1小时

学习目标

- 掌握磁盘检查、清理和碎片整理的操作方法。
- 掌握使用任务管理器监视电脑运行状态的方法。
- 掌握使用资源管理器监视电脑运行状态的方法。

1 磁盘维护

细心的人会注意到, 在电脑运行的过程中, 机箱上的硬盘指示灯在不停地闪烁, 这 是因为操作系统在运行程序的同时不停地对硬盘进行读、写操作, 因此硬盘的损耗是很大 的, 所以只有定期对硬盘进行维护和整理, 才能保证电脑系统的正常运行, 对磁盘进行维 护有以下几个方面。

(1) 磁盘清理

在使用电脑的过程中会产生许多垃圾文件和临时文件,既占用系统资源,又占用磁盘空间,使用磁盘清理程序则可清理这些文件。下面将对C盘进行清理,其具体操作如下。







3 选中准备删除的文件类型

打开"(C:)的磁盘清理"对话框,保持默认选 中要删除的文件类型不变,单击 碗 按钮。



4 确定准备删除的文件

打开"磁盘清理"对话框,询问是否要永久删除 选择的这些文件。单击 删除文件 按钮, 程序开始自 动删除C盘中刚才选中的所有文件类型。删除完毕 后,程序自动关闭窗口,完成磁盘清理的操作。

磁盘清理	×
确实要永久删除	这些文件吗?
	删除文件 取消

(2) 磁盘碎片整理

在对文件进行复制、移动和删除等操作时,往往会出现同一个文件的信息存储在不 同的存储单元中的情况,这些被分隔开的文件就形成了磁盘碎片,磁盘碎片整理程序的功 能就是将这些碎片重新排列组合,以提高操作系统运行的速度。下面将对磁盘碎片进行整 理,其具体操作如下。



片整理程序"对话框。



中的文件碎片程度。







(3) 磁盘检查

在磁盘使用一段时间之后,应使用Windows 7自带的磁盘检查程序对其进行检查, 查看其是否受损,一旦发现及时修复,否则可能出现保存的数据丢失,或电脑出现频繁死 机、蓝屏或者系统运行缓慢等情况。下面对E盘进行检查,其具体操作如下。

教学演示\第10章\磁盘检查	
1 选择目标磁盘	2 准备开始检查
双击桌面上的"计算机"图标图,打开"计算机"窗口,在准备检查的本地磁盘(E:)图标上 单击鼠标右键,在弹出的快捷菜单中选择"属 性"命令。	 打开"本地磁盘(E:)属性"对话框,选择"工具"选项卡。 单击 ● 开始检查(C) 按钮。
▲ 硬盘 (6) 本地磁盘 (C:) 新潟 删除(U) Ctrl+Z 15.0 GB 可用,共29 本地磁盘 (E:) 94.9 GB 可用,共100 GB 和磁盘 (G:) 本地磁盘 (G:) 本地磁盘 (G:) 和地磁盘 (G:) 和(G) 和(G) 和(G) 和(G) 和(G) 和(G) 和(G) 和(G)	1.选择 配额 自定义 常规 工具 硬件 共享 查错 该选项将检查驱动器中的错误。 ② 2.单击 ●开始检查(C) 碎片整理 该选项将对驱动器中的文件进行碎片整理。









在日常工作中,使电脑处于一个平稳、干燥的环境,保证电脑有一个稳定的电源电压, 都可以延长磁盘的寿命。

2 监视电脑运行状态

和司机要随时了解车况一样,在使用电脑的过程中也要随时监视其运行状态。除了可 查看显示器效果是否正常、倾听硬盘读写声音是否过大以外,使用程序监视电脑运行状态 也可以随时了解操作系统是否正常运转,如发现异常情况可及时解决。在Windows 7中可 使用任务管理器和资源监视器来进行这项工作。

(1) 使用任务管理器监视

教你一招:如何保护磁盘

任务管理器是Windows 7提供的一个程序,使用它能及时检测出当前电脑中正在运行的程序、进程和CPU使用率及内存使用率等相关信息。下面将使用任务管理器查看电脑的 有关情况,其具体操作如下。



🎼 操作提示:检查磁盘的注意事项

检查磁盘逻辑错误的操作可能需要几分钟时间,这要视硬盘的大小而定。为获得最好的 结果,在检查错误的时候,不能使用电脑执行任何其他任务。此外,除了使用Windows 7自 带的磁盘碎片整理程序检查磁盘的逻辑错误外,还能使用一些专业的磁盘碎片整理软件,如 UltimateDefrag、Defragmenter Pro等检查和修复磁盘中的逻辑错误,它们的好处是可以快 速地整理和检查磁盘的逻辑错误。



Windows 7操作详解

1 打开"Windows任务管理器"窗口

使用鼠标右键单击任务栏的空白区域, 在弹出的 快捷菜单中选择"启动任务管理器"命令, 打开 "Windows任务管理器"窗口。



2 查看当前应用程序

- 选择"应用程序"选项卡,查看当前正在运行 的应用程序及其状态。
- 在"任务"栏中选择已经完全不需要使用的程 序,这里选择"Windows 照片查看器"。
- 3. 单击 结束任务 (B) 按钮将其关闭。



3 查看进程

选择"进程"选项卡,查看与当前正在运行的应 用程序相关联的"进程"。

I型 Windows 任务管	理器			
文件(F) 选项(O)	查看(V) 幕	骨助(H)		
应用程序 进程	服务	性能	联网用	沪
映像名称	用户名	CPU	内存(专	描述
csrss. exe		00	1,804 K	
dwm. exe	dell	02	12,644 K	桌面窗
explorer.exe	dell	00	25,256 K	Windows
InDesign.exe	dell	00	280,632 K	Adobe I
nvvsvc. exe		00	684 K	E
peer.exe	dell	00	1,112 K	Grid Se
RsTray. exe	dell	00	4,332 K	Rising
Snagi t32. exe	dell	00	12,148 K	Snagit
SnagitEdit	dell	00	15,784 K	Snagit
SnagPriv. exe	dell	00	540 K	Snagit
taskhost. exe	dell	00	1,628 K	Windows
taskhost. exe	dell	00	1,348 K	Windows
taskngr.exe	dell	02	1,776 K	Windows
T 17 1	1 11		200 12	T 10 -
		-00		•
- 😚 显示所有用	月户的进程(5)		结束进程(E)
进程数: 43 (CPU 使用率:	6%	物理内存	₹: 52%

4 查看性能

- 1. 选择"性能"选项卡,查看当前以及过去数分 钟内CPU的使用数据。
- 2. 单击 按钮关闭 "Windows任务管理器" 窗口。





(2) 使用资源监视器监视

使用Windows任务管理器可以对电脑的运行情况有一个整体的了解,而使用Windows 7 自带的"资源监视器"程序才能全面地即时监视电脑的CPU、内存、磁盘和网络等活动情况。下面将使用资源监视器监视电脑情况,其具体操作如下。



使用鼠标右键单击桌面上的"计算机"图标**[[**], 在弹出的快捷菜单中选择"管理"命令。



2 选择查看项目

- 打开"计算机管理"窗口,在左侧窗格中选择 "系统工具"选项,在子选项中选择"性能" 选项。
- 在窗口中间的"性能监视器概述"窗格下单击 "打开资源监视器"超链接。



打开"资源监视器"窗口,选择CPU选项卡切换 到CPU监视页。左侧的列表框中列出了当前电脑 的所有进程、服务和模块的数据,右边以图表的 形式形象地显示CPU的详细信息。



4 查看内存

选择"内存"选项卡切换到内存监视页, 左侧上 方列表中显示了当前运行的程序在内存中的相关 数据; 左侧下方以图示的方式显示了当前的内存 使用情况; 右侧的图表显示出了当前电脑使用的 物理内存、内存使用和硬错误/秒的百分比情况。

(#49 = 309		中海				0			和周 -
	PID	2019-12	10:07	TM	त्रम	40)	-	体田的物理内方	100%
InDesign eve	2688	0	397.2	254.4	33.888	220.5		0071343980727313	100,0
sychost eve (LocalSystemN	968		55 360	57 892	6 396	51 496			
Snagit32.exe	3272	0	39.884	39.720	21,504	18,216			
explorer.exe	1500	0	29,952	44,712	27,220	17,492			
dwm.exe	1476	0	27,264	25,968	9,988	15,980			
SnagitEditor.exe	3480	0	19,068	35,852	20,020	15,832		60秒	0%
svchost.exe (secsvcs)	3816	0	71,136	20,440	5,448	14,992		内存使用	100%
perfmon.exe	3380	1	13,108	22,300	10,124	12,176	-		
物理内存 ■ 808	MB 正在(ŧ用	1	173 MB 린	用	(•		
为硬件保留 ■ 正在使 000 M	₹	已修改	● 备用	8	可用		1	The R de	0%
1 MB	D	OO MID	117	U MD	5 IVID			使错误/杉	100
	可用	1173 1236 2047	MB MB MB						

补充_{帝 5} 231

午餐以后尽可能小睡一会,据美国科学家近日研究发现,在上班期间当大脑超负荷运作时, 睡上半小时至一小时有助于保持脑力劳动的效率。

5 查看磁盘

选择"磁盘"选项卡切换到磁盘监视页。左侧对 当前磁盘的读写速度、优先级、响应时间和空间 利用率等做了详细统计。右侧的图表显示出了磁 盘的重点监视对象,其中蓝线表示磁盘最长的活 动时间,绿线表示当前磁盘的活动情况。

crit(r) mochar(rr) rado(rr)						
Nick CPU 内存 磁盘	网络					
磁盘活动的进程				۲	^ (>	── 祝園 🚽
BR(9)	PID	读(字节/秒)	写(字节/砂)	总数(字节/秒)	磁盘	100 千字节/秒
System	4	1,707	56,360	58,067		
InDesign.exe	2688	280	4,003	4,282		
RavMonD.exe	848	0	4,188	4,188		
Snagit32.exe	3272	0	2,189	2,189		
svchost.exe (defragsvc)	3684	1,755	0	1,755		二体医产品 法法任
explorer.exe	1500	0	1,162	1,162	60 秒	0
dllhost.exe	1516	482	0	482	磁盘	0 (D: C: E: F: G: H: 0.01
svchost.exe (LocalServiceN	928	0	17	17		
####################################	字节/秒磁;	±1/0	0% 最长活动时	a (v)		
学储					1 A 4	
					1.11	UN AT MULA AV
						L 0

6 查看网络

选择"网络"选项卡切换到网络监视页, 左侧显 示出当前的网络活动的进程、进程访问的网络地 址、发送和接收的数据包、进程使用的端口以及 进程使用的协议等情况。右侧的图表显示出网络 的重点监视对象,其中蓝线表示使用网络带宽的 百分比,绿线表示当前网络的流量。

概述 CPU P	時存 磁盘	网络						
网络活动的进程					۲	^	>	祝園 ▼
- RØ		PID	发送(字节/秒)	接收(字节/秒)	总数(字节/秒)		网络	1 Mbps
							60秒	0 J
							ICF JES	10
								0
网络活动	🔳 0 Ki	uos 网络 1/	0	0% 网络使用室			本地连接	100%
TCP 连按					۲			
侦听端口					\sim	IL		L 0

🎼 操作提示:使用资源监视器结束没有响应的进程

在"概述"选项卡的 CPU 表以及 CPU 选项卡的"进程"表中,没有响应的进程将显示 为红色条目,这些程序可能要等到其他进程完成或等到系统资源可用后才能继续。此时,可以 在无法通过正常方式关闭某个程序时,使用资源监视器结束该进程。但是要注意的是,如果打 开的程序与该进程关联,该程序将立即关闭,将丢失所有未保存的数据。结束系统进程可能会 导致系统不稳定和数据丢失。

10.1.2 上机1小时:对电脑进行系统维护

本例将在感觉电脑运行速度较慢的情况下,为安装了Windows 7操作系统的电脑进行系统维护,依次执行使用任务管理器监视电脑运行状况、磁盘清理和磁盘碎片整理的操作,其具体操作如下。



■ 巩固使用任务管理器监视电脑运行状况的方法。

教学演示\第10章\对电脑进行系统维护

- 进一步掌握磁盘清理的操作。
- 进一步掌握磁盘碎片整理的操作。

1 1



, 使用资源监视器获取的信息比较专业,对于掌握了一些硬件基础知识的用户来说,可以首先 运行一个对硬件要求很高的程序,然后再运行一个一般的程序,从中对比出这台电脑的性能。



1 打开"Windows任务管理器"窗口

用鼠标右键单击任务栏的空白区域, 在弹出的快 捷菜单中选择"启动任务管理器"命令, 打开 "Windows任务管理器"窗口。选择"应用程 序"选项卡, 查看当前正在运行的应用程序及其 状态。



2 查看性能

选择"性能"选项卡,查看当前以及过去数分钟内 CPU的使用数据,发现数据显示运行基本正常。



3 查看进程

选择"进程"选项卡,查看与当前正在运行的应 用程序相关联的"进程",发现"进程"数量基 本正常,判断电脑速度缓慢与CPU和内存关系不 大,很可能是用于安装软件的磁盘C长时间没有 清理导致的。

Windows 任务管	5理器				x
应用程序 进程	旦/目(♥) → 服务	性能	联网用	户	
映像名称	用户名	CPU	内存(专	描述	*
csrss.exe		00	1.752 K		
dwm. exe	dell.	01	16.212 K	卓而窗	
explorer.exe	dell	00	16.388 K	Windows	
InDesign exe	dell	00	234.428 K	Adobe I	
mmc.exe	dell.	01	11.040 K	Microso	
DVVSVC exe		00	664 K		=
Deer eye	dell	00	908 K	Grid Se	
BsTray exe	dell	00	4.412 K	Rising	
Snagit32 exe	dell	15	18 436 K	Snagit	
SnagitEdit	dell	00	15 508 K	Snagit	
SpagPriz evo	dell	01	920 K	Spagit	
torkhort eve	dell	00	1 332 K	Windows	
tasknost, ere	dell	02	1,332 K	Windows	
T IT I	1 11	02	1,012 K	T 1C	Ŧ
•				+	
🛛 🌍 显示所有月	用户的进程(S)		结束进程 (8))
世程数: 43	CPU 使用率	: 32%	物理内存	₹: 42%	

4 选择目标磁盘

选择"开始"/"所有程序"/"附件"/"系统工 具"/"磁盘清理"命令,打开"磁盘清理:驱动 器选择"对话框。在"驱动器"下拉列表框中选 择"(C:)"选项,单击 **碇**按钮。



• 233 •

5 删除文件

- 打开提示对话框,并开始计算磁盘空间。随后 打开"(C:)的磁盘清理"对话框,在"要删 除的文件"列表框中选中准备删除的文件类型 的相应复选框。
- 2. 选中相应复选框后,单击 ; 2. 选中相应复选框后, 单击 ; 2. 选中租
- 3. 打开提示对话框,单击 删除文件 按钮。



6 分析文件的碎片程度

- 选择"开始"/"所有程序"/"附件"/"系 统工具"/"磁盘碎片整理程序"命令,打开 "磁盘碎片整理程序"对话框。在"当前状 态"列表框中选择(C:)盘。
- 2. 单击 _____ 按钮, 程序将开始分析C 盘中的文件碎片程度。



7 进行碎片整理

- 分析完毕后,在C盘的"上一次运行时间"选项 下将显示出碎片程度。再单击
 资础每件整理(0) 按钮,系统开始对C盘进行碎片整理。
- 此时在C盘对应的"进度"选项下将显示该磁盘的整理磁盘的速度,待整理完毕后,显示C 盘有"0%碎片",这时单击 按钮C 按钮完成 操作。

👪 磁盘碎片整理程序		×				
磁盘碎片整理程 序的详细信息。	序将计算机硬盘上的碎片文件进行合并,以改进了	文件系统性能。 <u>获取有关磁曲碎片整理程</u>				
计划:						
计划的碎片整理已启		😵 配置计划(S)				
毎星期三 1:00 运行	-	C House House				
下一次计划法行时间-	2010/11/17 1-19					
	2010/11/17 1:19					
当前状态(U):						
磁盘	上一次运行时间	进度				
🚢 (C:)	2010/11/12 14:07 (0% 碎片)					
SYSTEM (D:)	2010/11/3 18:10 (0% 碎片)					
📻 (E:)	2010/11/3 18:20 (0% 碎片)					
👝 (F:)	2010/11/3 18:20 (0% 碎片)					
👝 (G:)	2010/11/3 18:20 (0% 碎片)					
📻 (H:)	2010/11/3 18:20 (0% 碎片)					
仅显示可进行操并整理的磁盘。 为了最好地确定磁盘量品需要支助进行碎片整理,需要首先分析磁盘。						
	分析磁曲(A)	() 😵 磁盘碎片整理(D)				
		2.单击 关阔(C)				



在使用"Windows任务管理器"对 话框来检测电脑时,有时需要最新的即 时数据,这时可选择"查看"/"更新速 度"/"高"命令,即可实现高速查看最新 数据的操作。

志田線度	讲程		立即属	创新(R)	F5	ie.	1 Ch		
2014207	, and		更新波	た(U)	•	ſ	高(H)	N 1	
映像4	国称		选择列	J(S)		•	● 普通(N)	3	
csrss	.exe	_					低(L)		
dyn. e	xe	del	1	00	13,204		暂停(P)		
explo	rer.exe	dell		00	31,244	31,244			
InDes	ign.exe	del	1	00	236, 120	ĸ	Adobe I		
DVVSV	rc.exe			00	680	x			
peer.	exe	del	1	00	924	ĸ	Grid Se		
RsTre	y. exe	dell		00	4, 464	K	Rising		
Snagi	t32. exe	dell		00	18, 348	K	Snagit		
Snagi	tEdit	dell		00	15, 540	K	Snagit		
Snagh	riv.exe	dell		00	908	K	Snegit		
taski	iost. exe	del	1	00	1, 352	K	Windows		
tasko	gr. exe	del	1	00	1,724	K	Windows		
TscHe	lp.exe	del	1	00	720	K	TechSmi		
winlo	gon. exe			00	472	K			
	見示所有!	电户的	讲程(5)		ſ	结束进程 @		







在上面的操作中用到了磁盘碎片整理的操作,有一点要注意,如果在对C盘,即默认的操 作系统所在磁盘进行磁盘碎片整理之前,必须要将屏幕保护程序设置为"无"。否则,在程序 磁盘碎片整理的时候,由于其使用时间一般比较长,屏幕保护程序如果自动启动的话,将会延 长磁盘碎片整理所花费的时间。

10.2 Windows 7的系统优化

老马和小李一起进行完Windows 7的系统维护以后,电脑运行速度果然快了很多,但 老马还是不太满意,这时已经到了午休的时间,于是小李出去买了两个人的午饭回来,两 人边吃边聊,小李问:"难道电脑这样的速度还不理想吗?"老马说:"目前的速度只是 达到了及格标准,要想更上一层楼,还要对电脑进行系统优化处理。"于是两个人决定下 午开始进行Windows 7的系统优化工作。

10.2.1 学习1小时

学习目标

- 能够使用Windows 7自带的程序优化开机速度的设置。
- 能够使用Windows 7自带的程序优化内存的设置。
- 掌握优化Windows 7视觉效果的方法。
- 掌握使用Windows 7优化大师的方法。

1 Windows 7 目带的优化设置

除了10.1小节提到的磁盘问题能够造成系统运行速度过慢以外,开机加载程序过多和 虚拟内存不足等也能造成系统运行速度过慢的问题。下面将介绍如何使用Windows 7自带 的程序来优化电脑。

(1) 优化开机速度

电脑的开机速度是衡量其效能的一个标准,随着在电脑中安装的应用程序越来越 多,其中一些程序(例如,安装了用于下载的软件RAYSOURCE以后,其附带程序Grid Service)会默认在开机时自动打开,造成开机时启动的程序越来越多,使开机速度越来越 慢。所以有必要将它们从开机启动项中取消。下面以取消Grid Service开机启动为例进行讲 解,其具体操作如下。



教学演示\第10章\优化开机速度

235



1 打开"管理工具"窗口	2 完成修改
 将"控制面板"窗口切换到"大图标"视图。 单击"管理工具"超链接。 打开"管理工具"窗口,双击"系统配置" 选项。 	 打开"系统配置"对话框,选择"启动"选项 卡,这里取消选中Grid Service复选框。 单击 确定 按钮。 打开提示对话框,单击 退出而不重新启动(2) 按 钮 系统将在下次启动以后实现本次修改
	・
	系统配置 您可能需要真新自动您的计算机以便应用这些更改。在重新自之前,请保存所有打开的文件并关键 3.单击 不再显示此消息(0)。 退出而不重新启动(3) 重新启动(3) 退出而不重新启动(3) 2.单击 足周(2) 全部禁用(3) 減定 減定 取消

(2) 增大虚拟内存空间

当电脑中运行的应用程序占用的内存超出限度时,其运行速度会变得异常缓慢,同时 提示虚拟内存空间不足。这里的虚拟内存是指将硬盘中的一部分空间划分出来不参加其他 工作,而专门用于临时存储缓存数据并与内存进行交换。这时如果电脑硬盘的容量仍有剩 余,可以将其设置为新的虚拟内存空间,以提高电脑的运行速度,其具体操作如下。

教学演示\第10章\增大虚拟内存空间	
1 打开"系统"窗口	2 选择"高级"选项卡
 1. 用鼠标右键单击桌面上的"计算机"图标图, 在弹出的快捷菜单中选择"属性"命令。 2. 打开"系统"窗口 单击导航窗格中的"高级 	选择"系统属性"对话框中的"高级"选项卡, 单击"性能"栏中的设置(S)按钮。
系统设置"超链接。	系统属性 X 计算机名 硬件 高级 系统保护 远程 要进行大多数更改,您必须作为管理员登录。 性能 视觉效果,处理器计划,内存使用,以及虚拟内存 单击
打开(0) 控制面板主页 管理(G) 愛 设备管理器 映射网络驱动器(N) 愛 远程设置 助开网络驱动器(C) 愛 远程设置 创建快速方式(S) 题除(D) 1.选择	设置(S) 用户配置文件 与您登录有关的桌面设置 设置(C) 启动和故障恢复 系统启动、系统失败和调试信息
属性(R)	设置(T)



。 " 需要注意的是,采用上面的操作设置完虚拟内存后,并不能够立即发生作用,必须要重启电 脑才能使设置生效。



第 10 章 Windows 7系统维护与优化

3 打开"性能选项"对话框

- 打开"性能选项"对话框,选择"高级"选 项卡。
- 2. 单击"虚拟内存"栏中的 更改 (c)... 按钮打开 "虚拟内存"对话框。



🎼 操作提示:使用U盘加速系统运行

在电脑USB接口中插入U盘(2GB或以上)或移动硬盘,在系统自动打开的"自动 播放"对话框中选择"加速我的系统"选 项,再在打开的"U盘 属性"对话框中选择 ReadyBoost选项卡,并在其中选中"使用这 个设备"单选按钮,单击 按钮,系统 将会在U盘中建立一个ReadyBoost.sfcache 缓存文件。下次插入该U盘时,该U盘将自动 为系统加速。

4 设置虚拟内存

- 取消选中 "自动管理所有驱动器的分页文件大 小"复选框。
- 2. 选择需设置虚拟内存的盘符"C:"选项。
- 3. 选中"自定义大小"单选按钮。
- 根据"可用空间"的数据在"初始大小"文本 栏中输入"2000"。
- 5. 在"最大值"文本框中输入"5000"。
- 6. 单击 设置(3) 按钮。
- 7. 单击 确定 按钮完成设置。





(3) 优化视觉效果

虽然Windows 7默认的视觉效果非常华丽,但是类似缩略图预览和淡入淡出等效果都会占用大量的系统资源。如果将这些视觉效果关掉,也可以起到提高系统运行速度的效果。下面将优化Windows 7的视觉效果,其具体操作如下。



教学演示\第10章\优化视觉效果

如果在工作中很难集中精力,总是被E-mail或者电话打扰的话,那么关键任务永远也无法完 补衣_承成,这时唯一的解决方案就是把这些东西都关掉。

237 •



2 使用Windows 7优化大师

Windows 优化大师是一款用于系统优化的工具软件,使用其最新版本Windows 7优化 大师可以对Windows 7操作系统进行优化处理。





(1) 优化系统性能

Windows 7优化大师对于系统性能的优化主要包括服务、网络、内存和开机速度等方面,其操作界面非常简洁明了,启动该软件之后按照提示进行操作就可以实现想要达到的效果。下面将使用Windows 7优化大师对系统进行优化,其具体操作如下。



第 10 章

239



(2) 清理系统

Windows 7优化大师同样具有系统清理功能,可用于处理垃圾文件和临时文件。下面将清理C盘,其具体操作如下。

教学演示\第10章\清理系统	
1 选择"系统清理"选项卡	3 清理文件
打开"Windows 7优化大师"窗口,选择"系统 清理"选项卡。	扫描结束后在窗口下方的"扫描结果"列表框中 显示扫描出来的垃圾文件,单击——金选——按钮选 择全部,再单击——清理文件——按钮开始清理文件。
 第日代末 正然工具株 ○ 三級(工具株 ○ 二級(公正) ○ 二級(公正) 	
2 选择清理盘符	4 完成删除
 打开"系统清理大师"窗口,单击"垃圾文件清理"超链接。 在"驱动器"列表框中选中"C:\"前的复选 框,单击 <u>开始重线垃圾文件</u>按钮,开始扫描C盘。 	 打开提示对话框询问是否删除所选文件,单击 按钮开始清理垃圾文件。 清理完成后打开提示对话框,提示已经完成工作,单击 按钮即可。
	系統曲度目 日本 日素 NT5 91.7 60 22.8 68 23.3% 注册除案理 日本 日素 日素 11.2 68 72.2 68 74.0 68 注册除案理 日素 日素 11.4 68 10.5 % 11.4 68 10.5 % 月月一類活躍 日素 日素 11.4 68 92.5 % 11.4 68 92.5 % 月月一類活躍 日素 日素 11.4 68 92.5 % 74.6 0 93.7 % 五歳余な清澄 位置 日素 2.4 単 击 74美 伊食日
(3)清理注册表	

注册表用于记录系统软件、硬件的所有信息和参数,其中包括产生大量过期信息。这时可以使用Windows 7优化大师将其清理掉。下面将对Windows 7的注册表进行清理,其具体操作如下。











10.2.2 上机1小时:优化Windows 7操作系统

本例将使用Windows 7自带的程序优化开机速度和视觉效果,以增加电脑的运行效率,其具体操作如下。

上机目标

- 巩固使用Windows 7自带的程序优化开机速度的方法。
- 巩固使用Windows 7自带的程序优化视觉效果的方法。

• 241 •



教学演示\第10章\优化Windows 7操作系统

1 优化开机速度

本例先使用Windows 7自带的程序优化开机速度,主要操作是取消Rising AntiVirusu 2011程序的开机启动,其具体操作如下。



2 优化视觉效果

下面将使用Windows 7自带的程序优化视觉效果,关闭一些特效,其具体操作如下。

打开"系统"窗口 2 打开"系统"窗口 右击桌面上的"计算机"图标, 在弹出的快捷 打开"系统"窗口,在该窗口左侧的导航窗格中 菜单中选择"属性"命令。 单击"高级系统设置"超链接。 打开(O) (□) □ □ 🛛 🛛 🖓 « 所有控制面板项 🕨 系统 ▼ 🍫 搜索技 管理(G) 计算机 映射网络驱动器(N).. 控制面板主页 查看有关计算机的基本信息 断开网络驱动器(C)… 🔒 设备管理器 Windows 版本 创建快捷方式(S) 💮 远程设置 Windows 7 旗舰版 删除(D) 🔒 系统保护 版权所有 © 2009 Microsoft 重命名(M) 回收站 高级系统设置
 高级系统设置
 高级系统设置
 高级系统设置
 合
 和
 合
 和
 合
 和
 合
 和
 合
 和
 合
 和
 合
 和
 合
 和
 合
 和
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合
 合 Corporation。保留所有权利。 **属性(R)**







10.3 跟着视频做练习

老马和小李一起工作了一天,完成了为电脑进行Windows 7系统维护与优化的工作, 经理使用过这台电脑之后,对老马和小李都提出表扬,还特别交待,让小李跟着老马好好 学,今后要把整个部门的电脑维护和优化工作都交给他们。为了让小李能够顺利地进行工 作,老马让小李做做下面的练习。

1 练习1小时:对电脑进行磁盘维护

本例将在电脑中进行磁盘清理、磁盘碎片整理和磁盘检查等操作。通过操作主要练习 使用Windows 7系统进行磁盘维护。

操作提示:

- 1. 打开"磁盘清理"对话框,选择清理的磁盘。
- 在"要删除的文件"列表框中选中准备删除的 文件类型的相应复选框。
- 打开"磁盘碎片整理程序"对话框,分析磁盘 中的文件碎片程度,开始进行碎片整理。
- 打开"计算机"窗口,打开"本地磁盘(E:) 属性"对话框。
- 5. 打开"检查磁盘本地磁盘(E:)"对话框, 选中"自动修复文件系统错误"和"扫描并尝 试恢复坏扇区"复选框。
- 6. 执行命令,开始检查磁盘逻辑错误。



所谓"移动办公"就是指用户本身处于移动过程之中,但他们借助笔记本电脑等终端接入因 ^{补 大} 特网,从而与公司的网络保持连接,处理公务。





2 练习1小时:用Windows 7优化大师优化电脑

本例将使用Windows 7优化大师设置电脑的内存、优化开机速度、清理垃圾文件、从 而提升电脑的运行速度。通过操作主要练习Windows 7优化大师的一般使用方法。

操作提示:

- 1. 打开"Windows 7优化大师"窗口,设置二级 4. 打开"系统清理大师"窗口,开始扫描磁盘, 缓存和物理内存。
- 2. 选择"开机/关机"选项,优化开机速度。
- 3. 打开"Windows 7优化大师"窗口,选择"系 统清理"选项卡。
- 然后清理扫描出来的垃圾文件。



视频演示\第10章\用Windows 7优化大师

10 4 秋技偷偷报——维护与优化电脑的技巧

小李跟着老马学习了几天以后、已经基本掌握了维护与优化电脑的操作。不过小李在 练习过程中还是遇到了难题,每次维护电脑和优化电脑所花费的时间太长了,总是遭到准 备使用电脑的同事的抱怨,都说他的工作严重影响了工作效率。老马听说以后,连忙替他 向同事解释:"虽然维护和优化电脑所花费的时间太长,但是一次维护与优化之后电脑的 速度提高很多,所以还是值得等待的。"然后他对小李说:"接下来我再告诉你几个节省 时间的绝招。

1 减少垃圾文件和临时文件

维护电脑和优化电脑所花费的时间大多是用在处理垃圾文件和临时文件上了。而这 些文件基本上都是由于进行不正常关机或处理文档等操作所造成的残留于磁盘中的无用文 件。因此要从源头解决问题,每次使用电脑保持正常关机的好习惯。另外,让电脑利用空 闲时间清理磁盘,不要等到已经出现问题了再去处理。

2 减少电脑的负担

随着在电脑中安装的应用程序越来越多,会造成电脑的负担越来越大。而其中许多程 序是当时急用的,用过之后就被闲置了,既占用磁盘空间,又占用内存。因此,有必要对 那些不常用的软件做一下梳理工作。如果长时间不再使用。就从电脑中随手卸载出去。以 减少电脑的负担。



