

## 视频 – 备份工具（7 分钟）

我们来了解一下 Windows 7 中的“备份和还原”。选择“开始”，“控制面板”并在“系统和安全”下单击“备份您的计算机”，现在，“备份和还原”已启动。我可以从这里创建系统映像，即整个系统的映像。还可以使用“Windows Easy Transfer 向导”来创建系统修复光盘，或为这些备份工作设置手动备份和还原。您可以看到此处它提示“尚未设置 Windows 备份”。单击“设置备份”并启动“Windows 备份实用程序”。首先要决定保存备份的位置。我使用 F 驱动器并单击“下一步”。

在下一个窗口中，我可以选择是让 Windows 选择我的备份还是自己选择我要手动备份的文件和文件夹。我单击此选项并单击“下一步”，现在，我可以决定要备份的文件夹、文件或卷。我选择备份我的 E 驱动器，然后在我的 C 驱动器上，我将打开它，在 Users 下的 student 中，我选择备份“我的文档”我的“桌面”和我的“下载”。我还可以选择包括系统驱动器的系统映像，在本例中是我的 C 驱动器，因此我会将其选定，这样就拥有了系统映像。单击“下一步”并检查我的“计划”。现在的安排是在每星期日的下午 7:00 进行备份。我要更改计划并将时间改为在每天中午 12:00 运行，然后单击“确定”。现在，备份将在每天中午 12:00 运行，将我选择的目录和卷备份到 F 驱动器。单击“保存设置并运行备份”，您可以看到，备份现在正在进行。“备份和还原实用程序”在之前未运行过，因此在第一次运行时，它将运行完全备份。您可以在此处看到，下次备份正在进行中，上次备份，无，以及计划，每天中午 12:00。好，备份已完成。

我必须暂停录音，因为备份要花很长时间。您可以看到上次备份和时间戳。我们来了解一下文件。最小化这一窗口，并进入“我的文档”文件夹，如果右键单击 document1 并选择“属性”，然后单击“以前版本”，您可以看到我有此文件的两个版本，一个在还原点，另一个在备份中。如果进入 E 驱动器，我有名为 mylist.txt 的文件。右键单击该文件并选择“属性”，“以前版本”，您可以看到我的备份中有此文件的以前版本，因此备份创建了此文件的备份版本。还原点没有此文件的版本，因为该文件尚未更改过。我们来看看是否可以打开该文件，添加一些文本并执行文件保存。

现在文件已修改，如果右键单击文件并选择“以前版本”属性，可以看到我有此文件的两个备份版本，一个在备份中，另一个在以前的还原点中。我们来看看 F 驱动器中的备份。选择“开始”，“计算机”，并注意到 F 驱动器为空。现在，40 G 只剩下 20 G，所以备份占用了相当多的空间，这是因为我将系统映像保存在备份中。如果将其打开，可以看到备份的文件。我们来测试一下备份是否有效。我可以进入“计算机”和 E 驱动器，然后删除 E 驱动器中的文件。我还会进入“我的文档”，删除“我的文档”文件夹中的文件，并清空回收站。如您所见，我已删除了 C 驱动器和 E 驱动器上的文件，现在，我需要做的是还原我的备份内容。为此单击“还原我的文件”，现在，我可以浏览我要还原的文件和文件夹。单击“浏览”来查看文件，我选择备份 C、用户、学生、文档，并选择我要还原的“我的文档”。我会重新浏览，选择 E 驱动器，并选择我要还原的其他文档，您可以看到它们列在这里。单击“下一步”，系统将询问还原备份的位置。我会将其还原到原始位置并单击“还原”，文件已被还原。单击“完成”，我们来测试还原后的文件是否存在。文档中有我的文件。E 驱动器中有还原的文件。可以看到，使用“备份和还原实用程序”可以非常轻松地还原已保存到备份中的文件。