

# 实验 - Windows 7 和 Vista 中的系统还原

# 简介

在本实验中, 您将创建还原点, 然后使用它还原您的计算机。

# 建议使用的设备

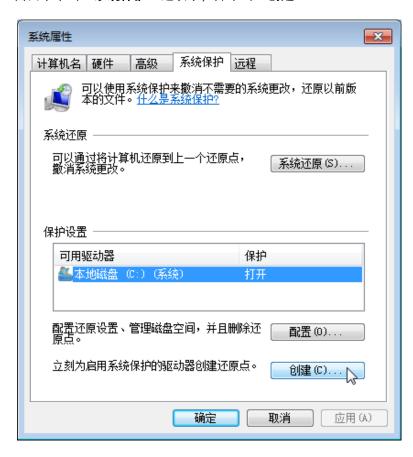
• 运行 Windows 7 或 Vista 的计算机

# 第 1 步: 创建还原点。

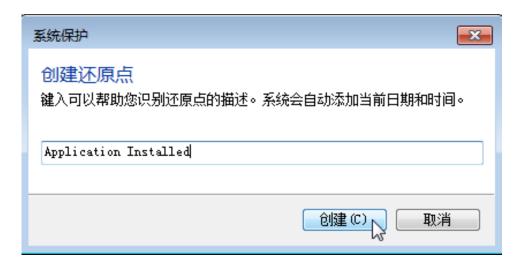
a. 单击"控制面板">"系统">"系统保护"。



b. 在"系统属性"窗口中单击"系统保护"选项卡,并单击"创建"。



c. 在"系统保护"窗口的"创建还原点"描述字段中,键入"应用程序已安装"。单击"创建"。



d. "系统保护"窗口会显示还原点的创建进度。显示"已成功创建还原点"的消息时,单击"关闭"。



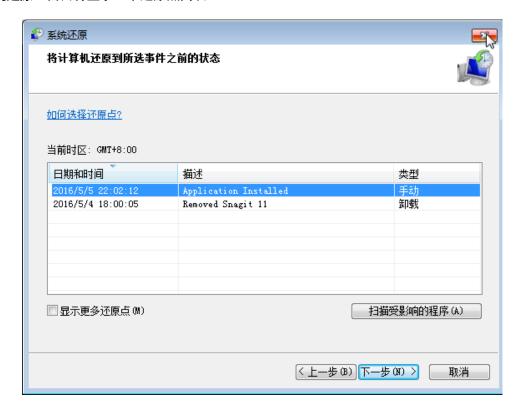
e. 单击"确定"关闭"系统属性"窗口。

# 第 2 步: 进入"系统还原"实用程序。

- a. 单击 "开始" > "所有程序" > "附件" > "系统工具" > "系统还原"。
- b. "系统还原"窗口打开时,单击"下一步"。



c. "系统还原"窗口将显示一个还原点列表。



您在第1步中创建了什么类型的还原点?

\_\_\_\_\_\_

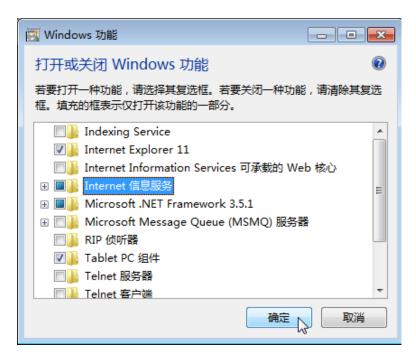
d. 关闭所有打开的窗口。

#### 第 3 步: 对您的计算机作出更改。

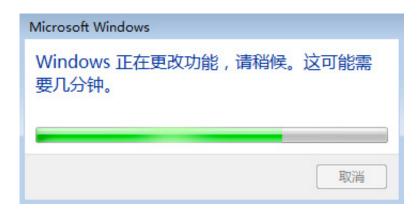
a. 单击"控制面板">"程序和功能">"打开或关闭 Windows 功能"。



b. "Windows 功能"窗口打开。单击"Internet 信息服务"复选框,并单击"确定"。



c. 一个进度窗口打开,显示"功能更改"进度栏。完成配置更改后,此窗口将自行关闭。



d. 更改完成且进度窗口关闭后,请关闭所有其他打开的窗口。

### 第 4 步: 打开 Windows 资源管理器浏览器,显示默认 localhost 页面。

a. 打开 Internet Explorer 并键入 <a href="http://localhost">http://localhost</a> 并按 Enter 键。IIS 默认页面将会打开。此页面表明 IIS 服务器正在您的计算机上运行。



b. 关闭浏览器。

#### 第5步: 创建一个新文档并将其保存在"文档"文件夹中。

- a. 要打开"记事本"应用程序,请单击"开始",键入"记事本"并按 Enter键。
- b. 在"无标题 记事本"窗口中,键入语句"这是一个还原点测试",并单击"文件" > "另存为···"。

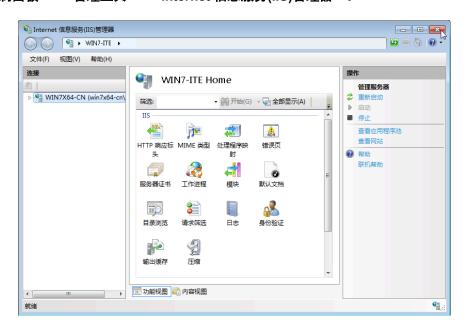
c. 在"另存为"窗口中,单击"文档",并在"文件名:"字段中键入"还原点测试文件"。单击"保存"。



d. 关闭记事本。

#### 第6步: 确认您已成功安装 IIS 服务。

a. 单击 "控制面板" > "管理工具" > "Internet 信息服务(IIS)管理器"。

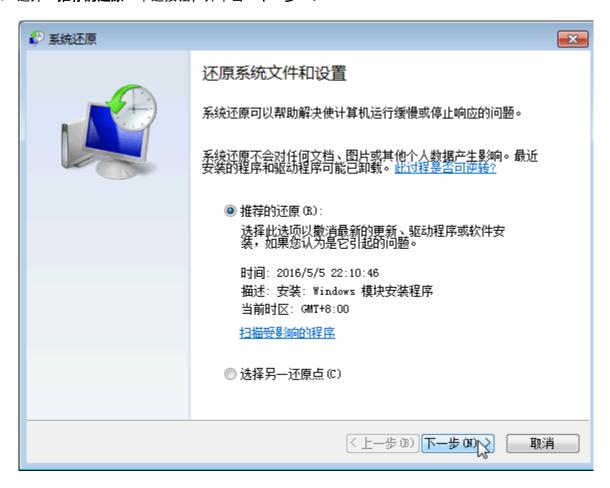


b. 可以打开 "Internet 信息服务(IIS)管理器"实用程序说明已成功安装了 IIS 服务器。关闭所有打开的窗口。

# 第7步: 使用您在第1步中创建的还原点来还原计算机。

a. 单击 "开始" > "所有程序" > "附件" > "系统工具" > "系统还原" , 打开 "系统还原" 窗口。

b. 选择"推荐的还原"单选按钮,并单击"下一步"。



c. "确认还原点"窗口打开。单击"完成"。



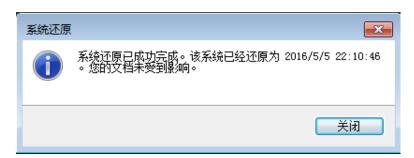
d. "系统还原"确认窗口打开。单击"是"开始系统还原过程。

注意: Windows 将重新启动计算机来完成系统还原过程。还原过程可能需要几分钟。

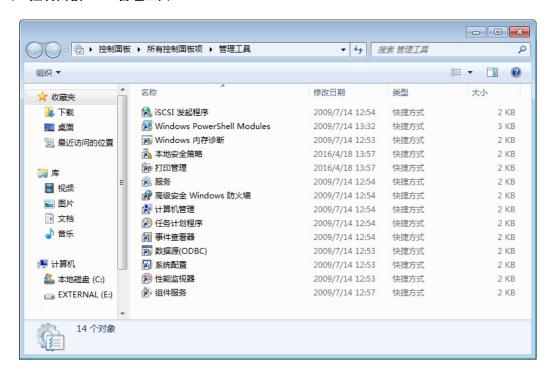
#### 第8步: 确认系统还原过程已成功完成。

现在操作系统已经还原回 IIS 服务器安装之前,"应用程序已安装"还原点创建时的状态。

- a. 如果需要,请登录到计算机。
- b. 您应该会看到"系统还原"窗口打开,通知您系统还原已成功完成。单击"关闭"。



c. 单击 "控制面板" > "管理工具"。



IIS 管理器应用程序是否列出?

d.	打开 Internet Explorer 浏览器,	键入 <u>http://localhost</u> 并按 Enter 键。
	IIS 服务器页面是否显示?	

- e. 关闭 Internet Explorer。
- f. 导航至 **"文档"** 文件夹。打开**还原点测试文件.txt** 文件。 还原点测试文件.txt 文档是否在"文档"文件夹中?如果是,它是否仍包含您在第5步中添加的句子?
- q. 关闭所有打开的窗口。

#### 思考

何时才是创建手动还原点的一个好时机?为什么?				