

# 实验 - Windows 中的数据迁移

## 简介

购买了新计算机或安装了新操作系统后，用户通常希望将数据迁移到新计算机或操作系统中。Windows 有一个称为 **Windows 轻松传送** 的内置工具，可以让您选择要迁移的文件和文件夹。该工具将这些文件和文件夹写入到某个文件，使用这个文件可以将它们还原到新计算机或操作系统的相同位置中。

无法使用 Windows 轻松传送工具将文件从 Windows 8.1 迁移到另一个 Windows 8.1 安装中，因此本实验不加以说明。此外，Windows 8.0 和 Windows 7 上使用该工具的步骤和屏幕相同，但是窗口看起来稍有不同，因此本实验不对 Windows 8.0 进行说明。

## 建议使用的设备

需要以下设备：

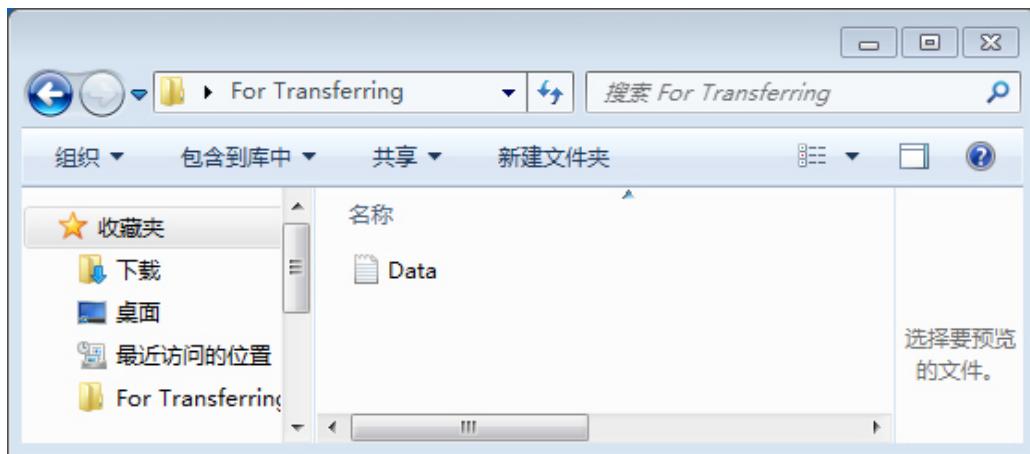
- 安装了 Windows 7 的计算机
- USB 闪存驱动器

## 第 1 部分：Windows 7

### 第 1 步：为数据迁移做好准备

- a. 登录到计算机。
- b. 右键单击桌面并选择“新建”>“文件夹”。
- c. 键入“**For Transferring**”并按 **Enter** 键命名文件夹。
- d. 单击“开始”>“所有程序”>“附件”>“记事本”打开记事本。
- e. 在记事本中键入“**From older PC**”。
- f. 单击“文件”>“另存为”。
- g. 导航到“桌面”>“**For Transferring**”。
- h. 在“文件名”框中键入“**Data**”并按 **Enter** 键。
- i. 单击“文件”>“退出”。

- j. 现在名为“**For Transferring**”的文件夹中应该有一个名为“**Data**”的文件。

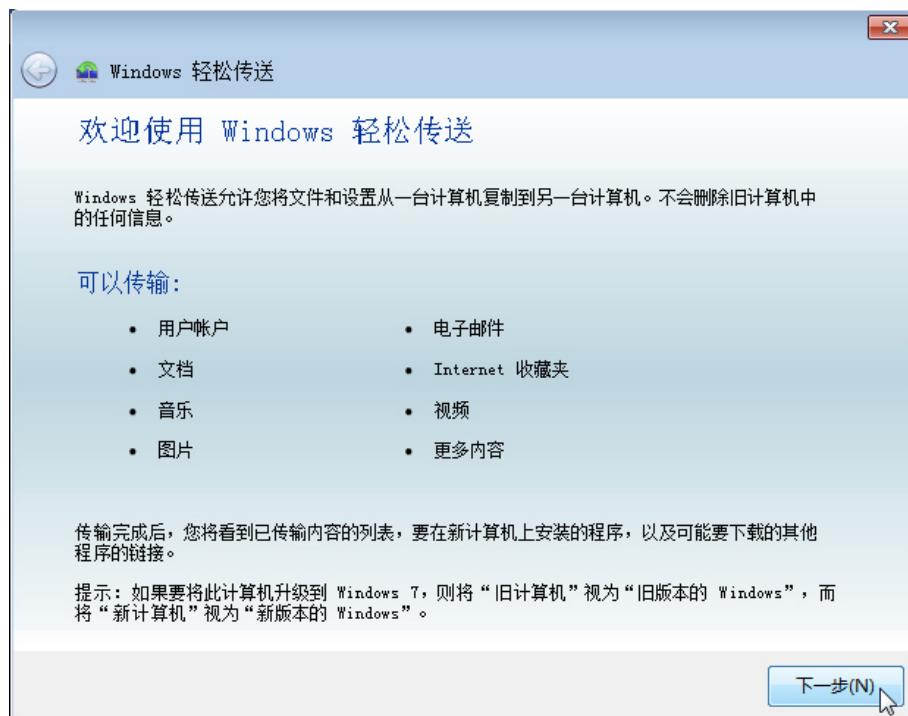


### 第 2 步：准备闪存驱动器

- 打开“**For Transferring**”文件夹。
- 将 USB 闪存驱动器连接到计算机。
- 导航至“**计算机**”，并打开 USB 闪存驱动器。
- 在 USB 闪存驱动器上创建一个文件夹并将其命名为“**Transfer data files**”。

### 第 3 步：创建轻松传送文件

- 单击“开始” > “所有程序” > “附件” > “系统工具” > “Windows 轻松传送”。 “Windows 轻松传送”窗口打开。



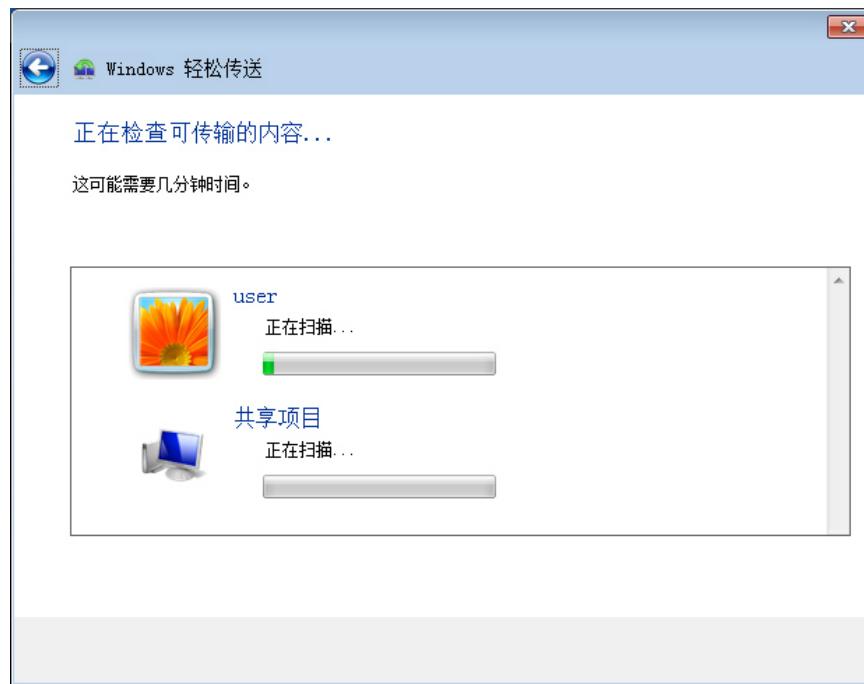
- b. 单击“下一步”。 “您希望如何将项目传送到新计算机？”窗口打开。



- c. 单击“外部硬盘或 USB 闪存驱动器”。“您现在使用的是哪台计算机？”窗口打开。



- d. 单击“这是我的旧计算机”。 “正在检查可传输的内容...”窗口打开。



“选择要从此计算机传送的内容”窗口打开。

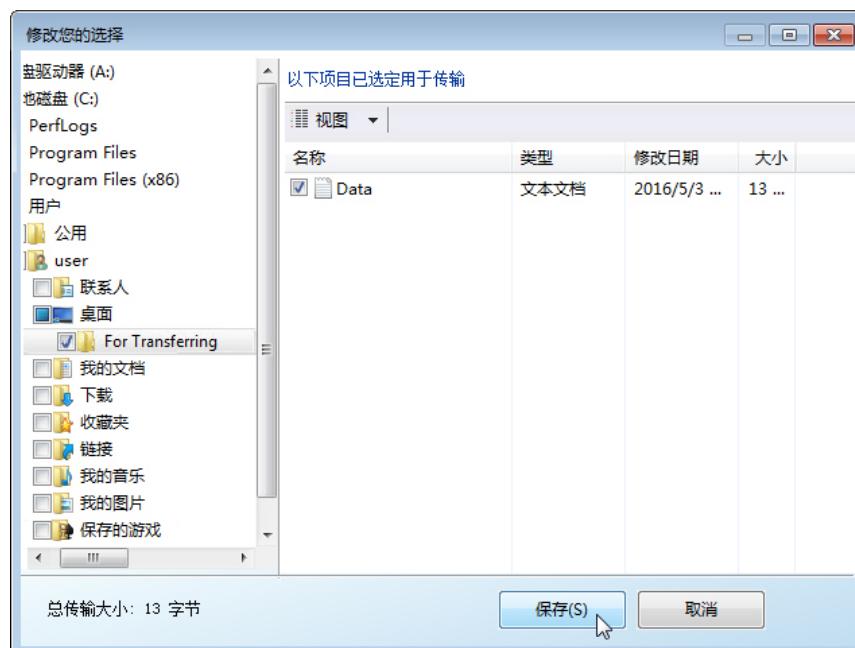


- e. 取消选中每个帐户旁边的复选框。

f. 单击您登录的帐户所对应的“自定义”。

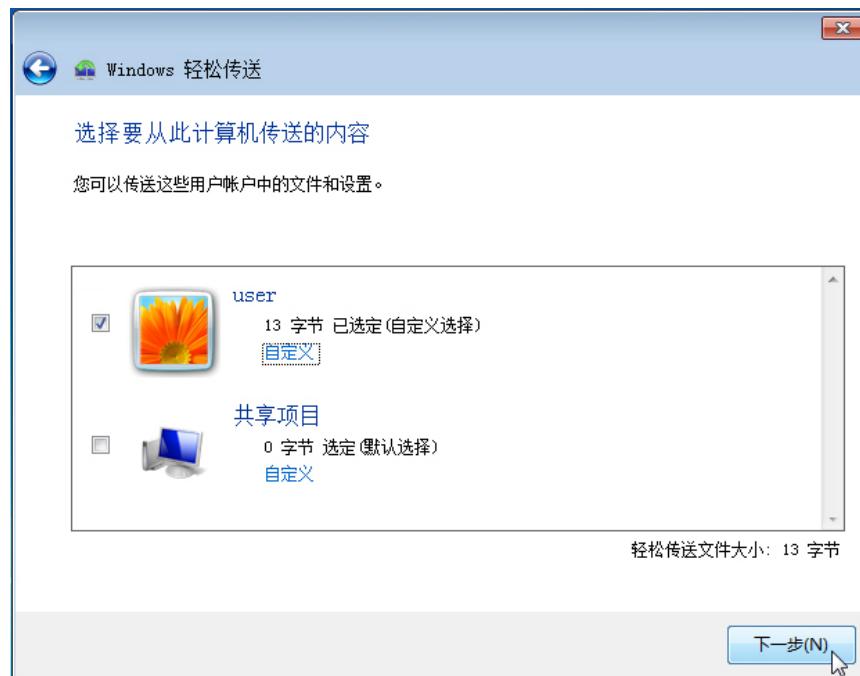


g. “自定义”窗口打开后，请单击“高级”。



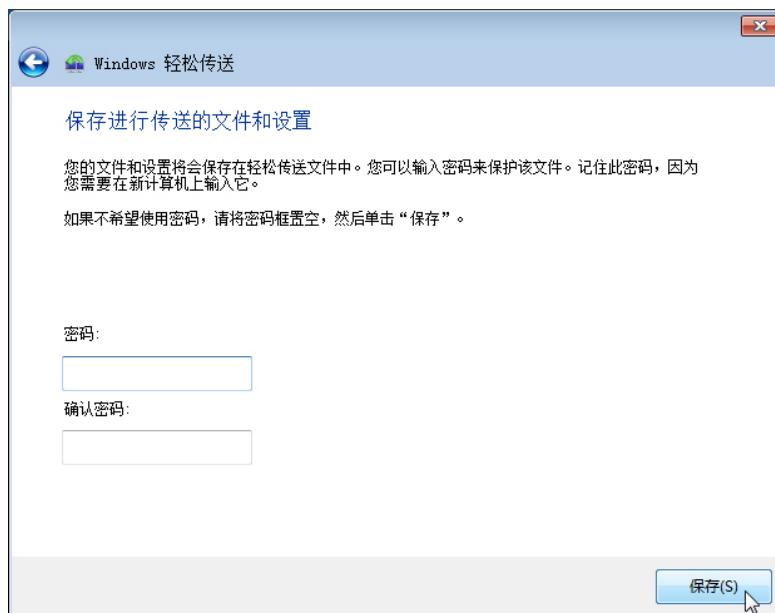
h. 导航到桌面上的“**For Transferring**”文件夹。文件将从此位置发送。

- i. 选择“Data”文件并单击“保存”。 “选择要从此计算机传送的内容”窗口打开。



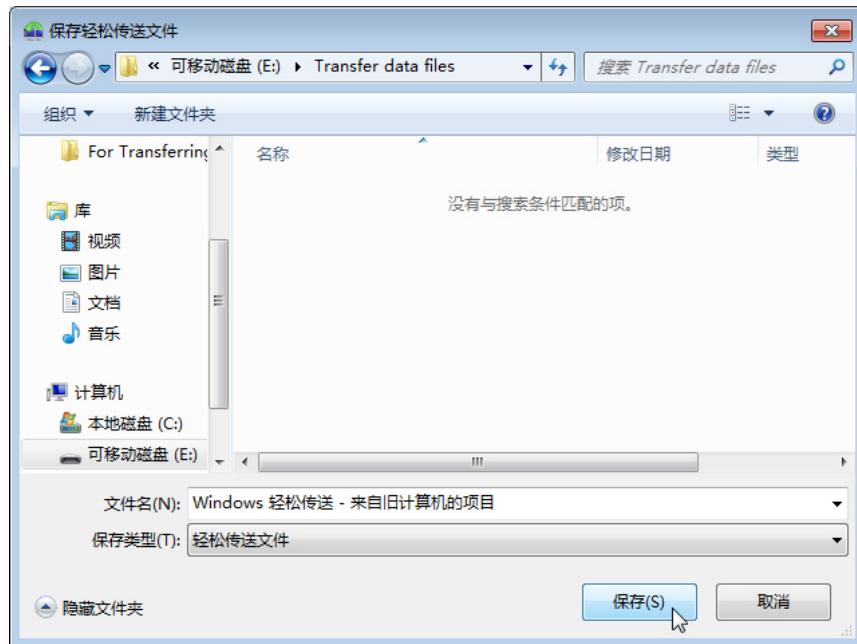
待传输的文件有多大？

- 
- j. 单击“下一步”。 “保存进行传送的文件和设置”窗口打开。

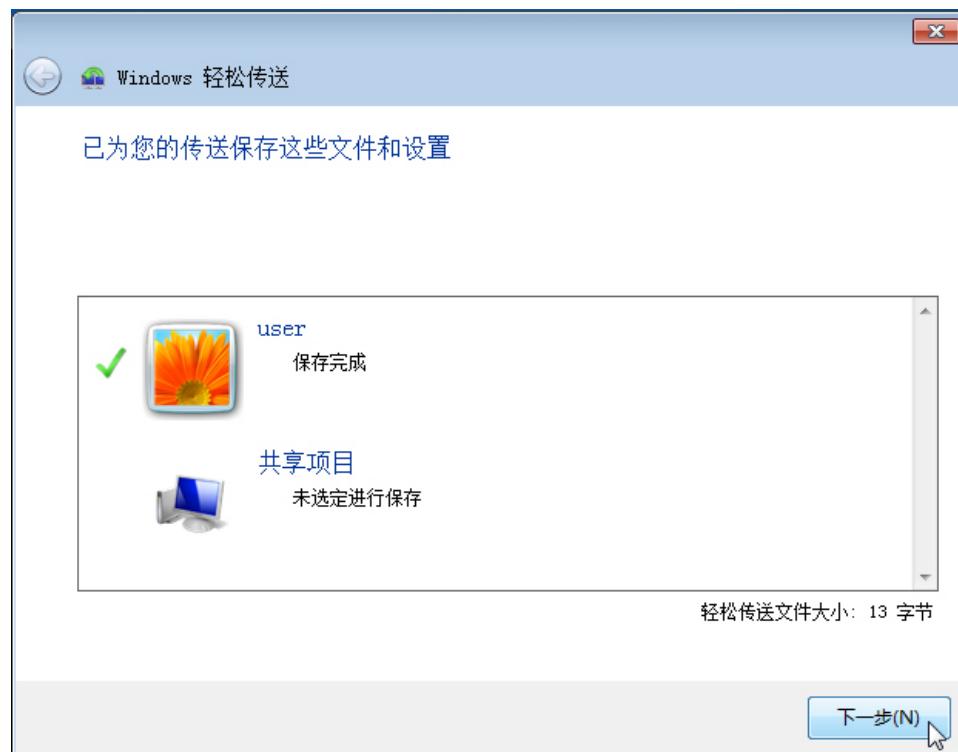


因为您将文件传输回同一台计算机，所以不需要密码。

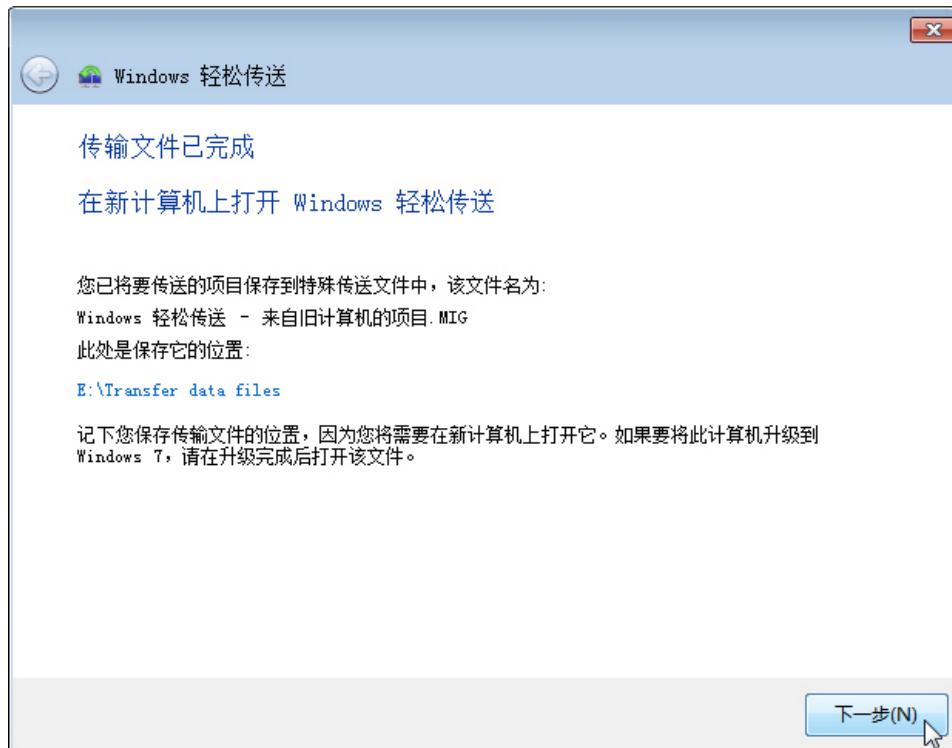
k. 单击“保存”。



l. 在 USB 闪存驱动器上找到名为“Transfer data files”的文件夹并单击“保存”。“已为您的传送保存这些文件和设置”窗口打开。



m. 单击“下一步”。 “传送文件已完成”窗口打开。



n. 单击“下一步”。 “已在此计算机上完成 Windows 轻松传送”窗口打开。



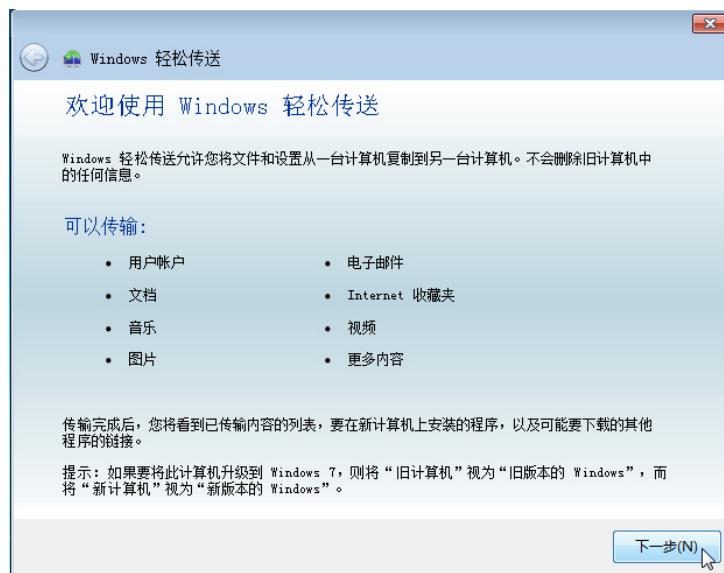
o. 单击“关闭”。

### 第 4 步：删除原始数据

- a. 查找并删除桌面上“**For Transferring**”文件夹中的“**Data**”文件。
- b. 右键单击“回收站”>“清空回收站”。

### 第 5 步：接收传送文件

- a. 单击“开始”>“所有程序”>“附件”>“系统工具”>“Windows 轻松传送”。 “欢迎使用 Windows 轻松传送”窗口打开。



- b. 单击“下一步”。 “您希望如何将项目传送到新计算机？”窗口打开。



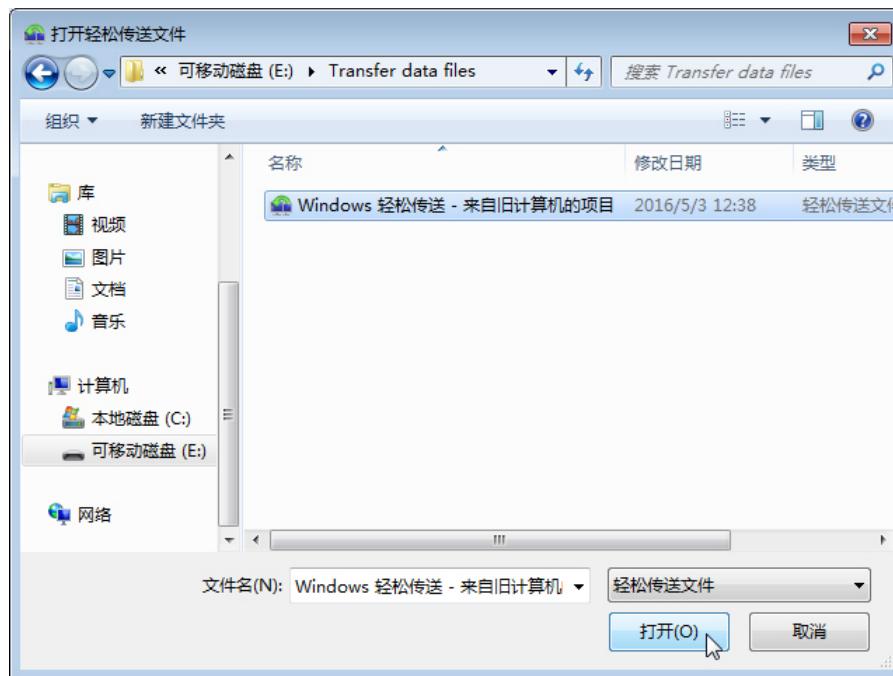
- c. 选择“外部硬盘或 USB 闪存驱动器”。 “您现在使用的是哪台计算机？”窗口打开。



- d. 选择“这是我的新计算机”。 “Windows 轻松传送是否已经将旧计算机中的文件保存到外部硬盘或 USB 闪存驱动器？”窗口打开。



- e. 单击“是”。



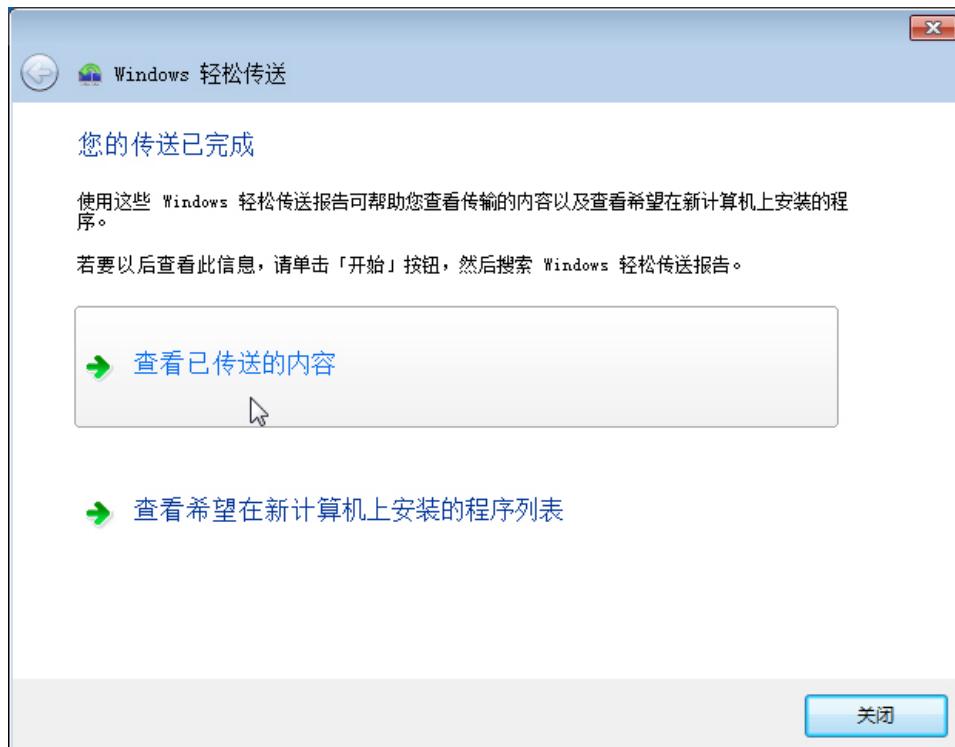
- f. 找到并打开 USB 闪存驱动器上的“Transfer data files”文件夹。  
g. 选择“Windows 轻松传送”文件，然后单击“打开”。“选择要传送到该计算机的内容”窗口打开。



- h. 单击“传送”。 “此计算机的传送项目”窗口打开。



“您的传送已完成”窗口打开。

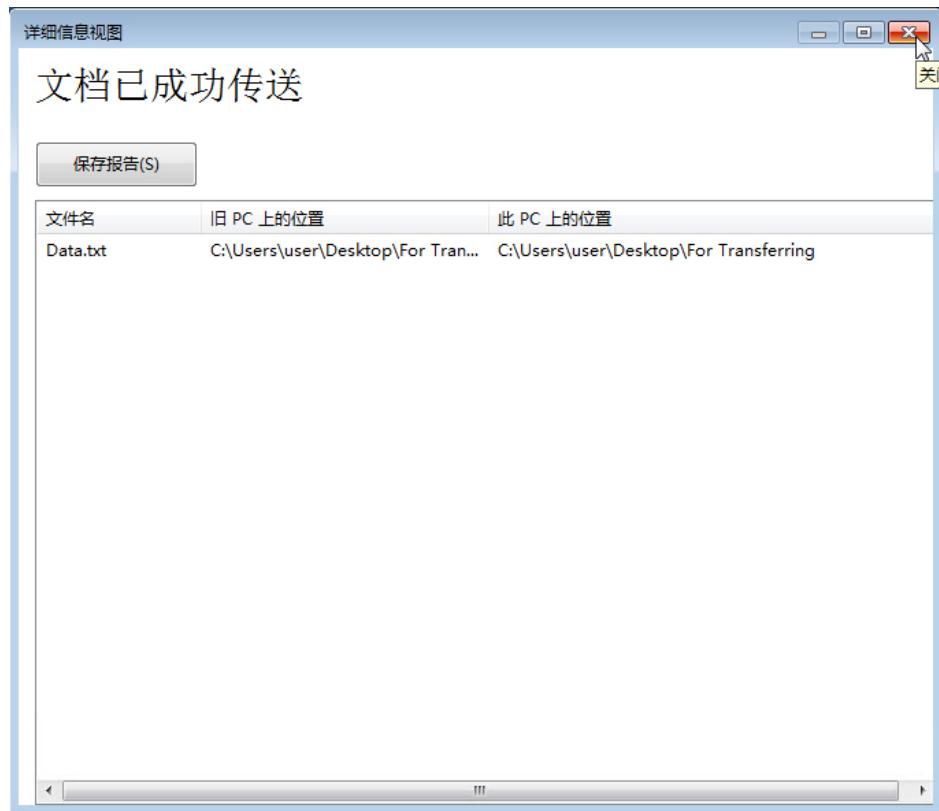


- i. 单击“查看已传送的内容”。

- j. 单击“1 文档”下的“详细信息”。



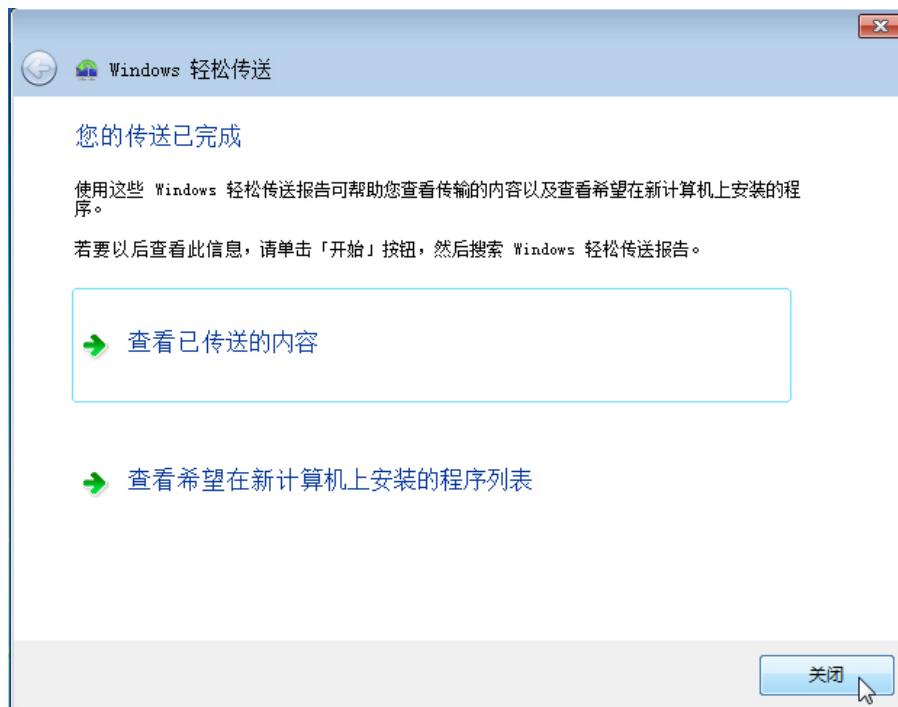
“文档已成功传送”窗口打开。



您注意到“Data”文件的位置了吗？

- 
- k. 关闭“详细信息视图”窗口。

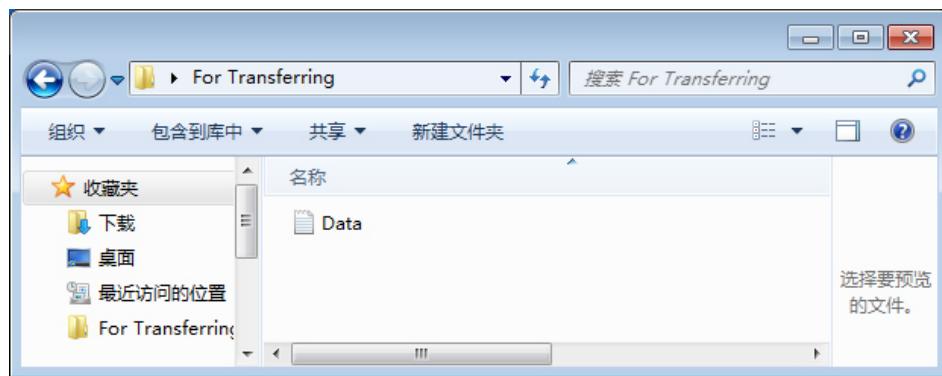
- I. 关闭“Windows 轻松传送报告”窗口。



- m. 当“Window 轻松传送”窗口打开时，单击“关闭”。

### 第 6 步：验证传送

- a. 导航至位于桌面的“For Transferring”文件夹，并打开此文件夹。注意“Data”文件已传送。



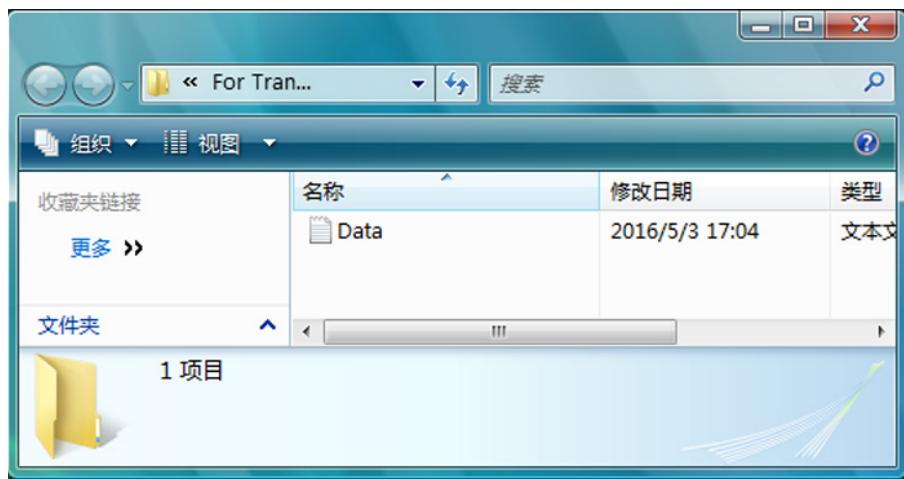
- b. 如果教师建议，请删除本实验过程中在桌面和 USB 闪存驱动器上创建的所有文件夹和文件。

## 第 2 部分：Windows Vista

### 第 1 步：为数据迁移做好准备

- a. 登录到计算机。
- b. 右键单击桌面并选择“新建”>“文件夹”。

- c. 键入 “**For Transferring**” 并按 **Enter** 键命名文件夹。
- d. 单击 “开始” > “所有程序” > “附件” > “记事本” 打开记事本。
- e. 在记事本中键入 “**From older PC**” 。
- f. 单击 “文件” > “另存为” 。
- g. 导航到 “桌面” > “**For Transferring**” 。
- h. 在 “文件名” 框中键入 “**Data**” 并按 **Enter** 键。
- i. 单击 “文件” > “退出” 。
- j. 现在名为 “**For Transferring**” 的文件夹中应该有一个名为 “**Data**” 的文件。



### 第 2 步：准备闪存驱动器

- a. 将 USB 闪存驱动器连接到计算机
- b. 打开 “**For Transferring**” 文件夹。
- c. 导航至 “**计算机**” 并打开 USB 闪存驱动器
- d. 在 USB 闪存驱动器上创建一个文件夹并将其命名为 “**Transfer data files**” 。

### 第 3 步：创建轻松传送文件

- a. 单击“开始”>“所有程序”>“附件”>“系统工具”>“Windows 轻松传送”。 “Windows 轻松传送”窗口打开。



- b. 单击“下一步”。 “您想开始新的传送还是继续正在进行的传送？”窗口打开。



- c. 单击“开始新的传送”。 “您现在使用的是哪台计算机？”窗口打开。



- d. 单击“我的旧计算机”。 “选择如何将文件和设置传送到您的新计算机”窗口打开。



- e. 单击“使用 CD、DVD 或其他可移动介质”。“选择如何传送文件和程序设置”窗口打开。



- f. 单击“USB 闪存驱动器”。“插入空的 USB 闪存驱动器”窗口打开。因为您将文件传输回同一台计算机，所以不需要密码。



- g. 单击“下一步”。 “您要传送什么内容到新的计算机？”窗口打开。

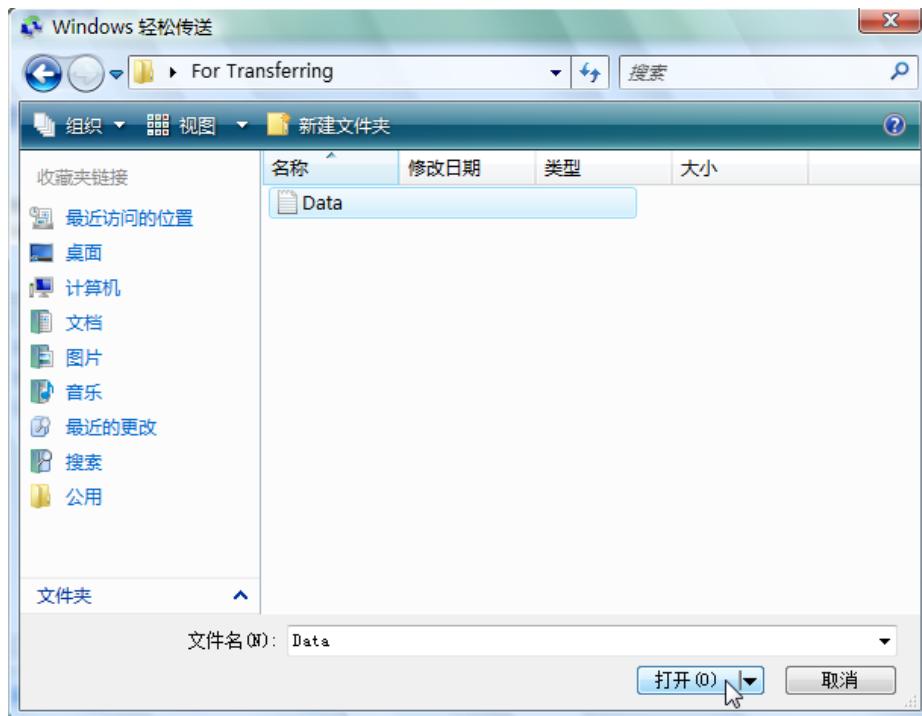


- h. 单击“高级选项”。 “选择要传送的用户帐户、文件和设置”窗口打开。



- i. 取消窗口中每个框的复选标记。

- j. 单击“添加文件”。



- k. 导航到桌面上的“**For Transferring**”文件夹。文件将从此位置发送。  
l. 选择“**Data**”文件并单击“打开”。 “选择要传送的用户帐户、文件和设置”窗口打开。



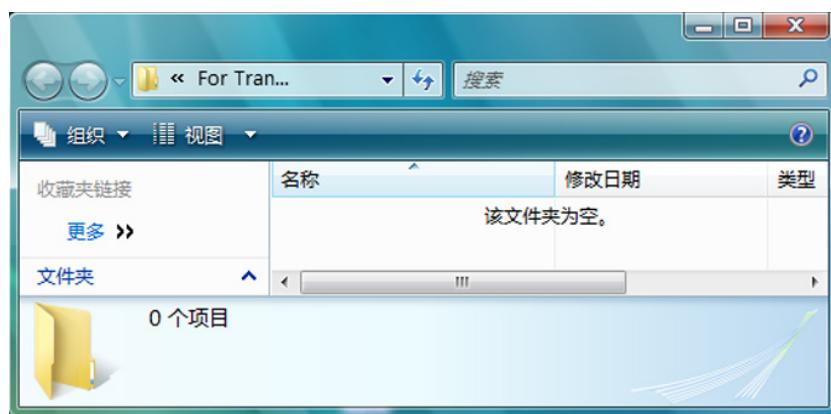
- m. 单击“下一步”。 “您已准备好将文件和设置传送到新计算机”窗口打开。



- n. 单击“关闭”。

### 第 4 步：删除原始数据

- a. 查找并删除桌面上“**For Transferring**”文件夹中的“**Data**”文件。



- b. 右键单击“回收站” > “清空回收站”。

## 第 5 步：接收传送文件

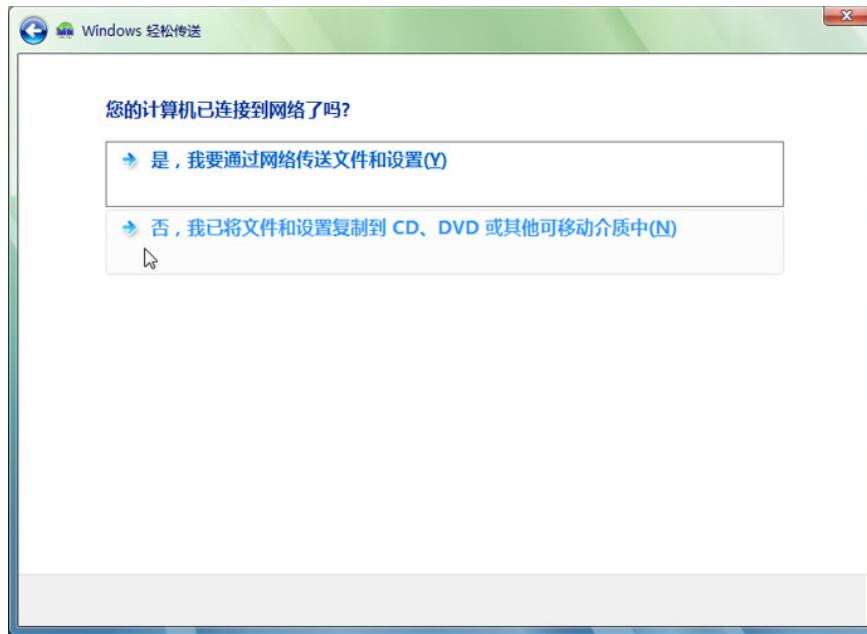
- a. 单击“开始”>“所有程序”>“附件”>“系统工具”>“Windows 轻松传送”。 “欢迎使用 Windows 轻松传送”窗口打开。



- b. 单击“下一步”。 “您想开始新的传送还是继续正在进行的传送？”窗口打开。



- c. 单击“继续正在进行的传送”。 “您的计算机是否已连接到网络?”窗口打开。



- d. 单击“否, 我已将文件和设置复制到 CD、DVD 或其他可移动介质”。“您将想要传送的文件和设置保存到了哪里?”窗口打开。



e. 单击“USB 闪存驱动器”。 “插入闪存驱动器”窗口打开。



f. 单击“下一步”。 “查看选择的文件和设置”窗口打开。



- g. 单击“传送”。 “传送已完成”窗口打开。



- h. 单击“显示所有已传送内容”。 “Windows 轻松传送报告”窗口打开。



您注意到新“Data”文件的位置了吗？

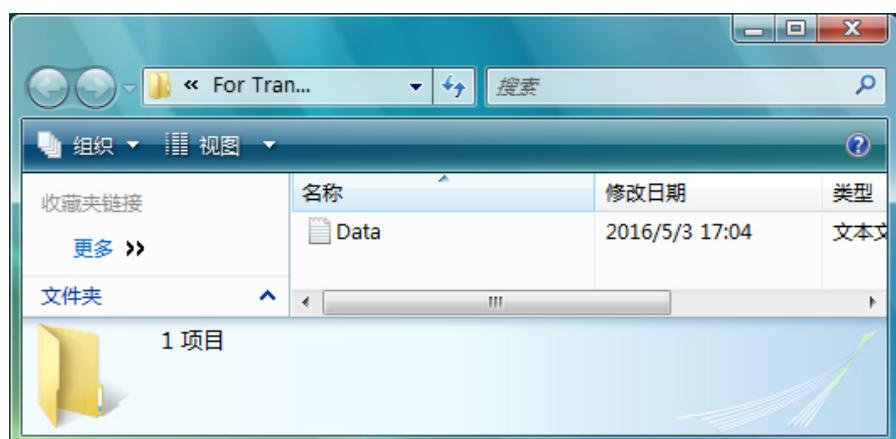
- 
- i. 单击“确定”。  
j. 关闭“详细信息视图”窗口。

- k. 当“Window 轻松传送”窗口打开时，单击“关闭”。



### 第 6 步：验证传送

- a. 导航至位于桌面的“For Transferring”文件夹，并打开此文件夹。注意“Data”文件已还原。



- b. 如果教师建议，请删除本实验过程中在计算机桌面和 USB 闪存驱动器上创建的所有文件夹和文件。