

# 实验 - 在 Windows 7 和 Vista 上配置数据备份和恢复

## 简介

在本实验中，您将备份数据。您还将执行数据恢复。

## 建议使用的设备

- 安装了 Windows 7 或 Vista 的计算机。

## 第 1 部分：Windows 7 中的数据备份和恢复

### 第 1 步：创建备份文件。

- 以管理员身份登录计算机。
- 在桌面上创建一个名为“**备份文件 1**”的文本文件。打开文件并键入文本“**此文件中的文本保持不变**”。
- 在桌面上创建另一个名为“**备份文件 2**”的文本文件。打开文件并键入文本“**此文件中的文本将被更改**”。

**注意：**从计算机桌面上删除所有多余的文件夹和文件。这有助于减少完成本实验的备份工作所需要的时间。

### 第 2 步：打开“备份和还原”工具

- 要打开 Windows 7 中的“备份和还原”，请使用以下路径：

**控制面板>备份和还原**

在 Vista 中，请使用以下路径：

**控制面板>备份和还原中心**

- 如果尚未配置备份，则窗口如下所示：



- c. 如果已计划运行备份，则单击“禁用计划”，如下所示。

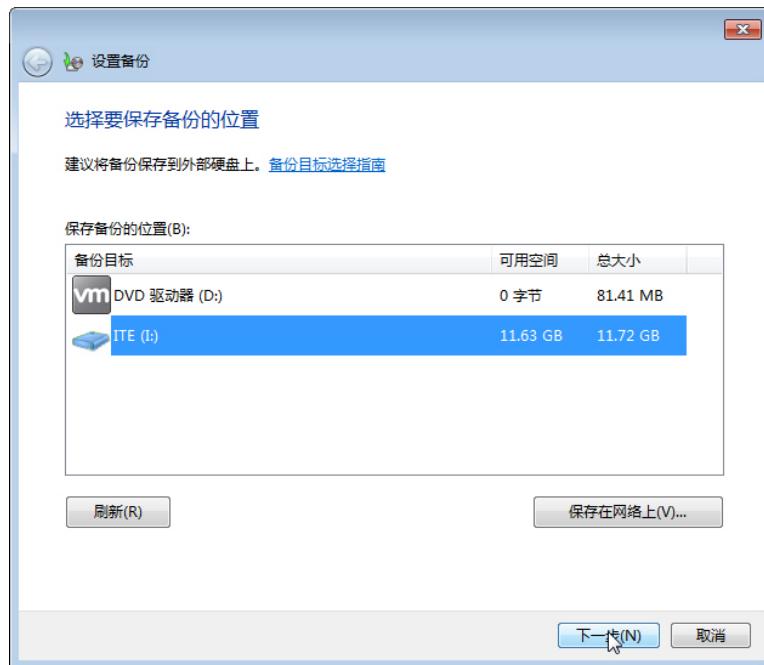


### 第 3 步：完成“设置备份”向导。

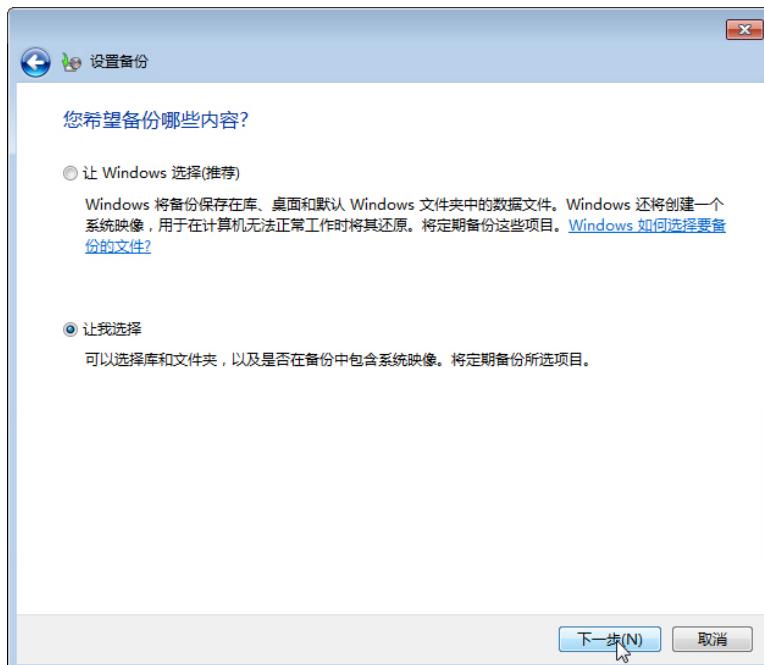
- a. 如果已配置了备份方法，请单击“更改设置”（如下所示），打开“设置备份”向导。如果尚未配置备份，请单击“设置备份”，打开向导。



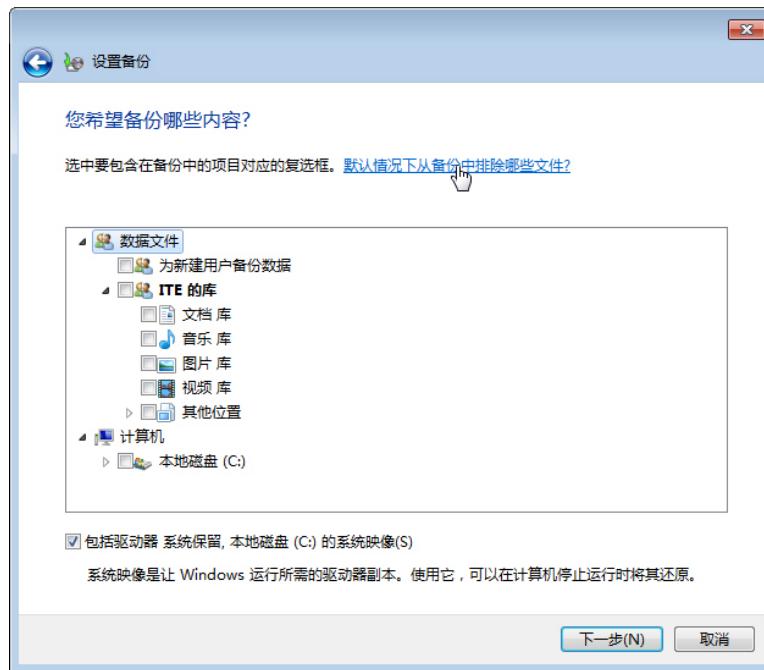
- b. 选择备份的存储位置。在本例中将使用外部硬盘驱动器。单击“下一步”。



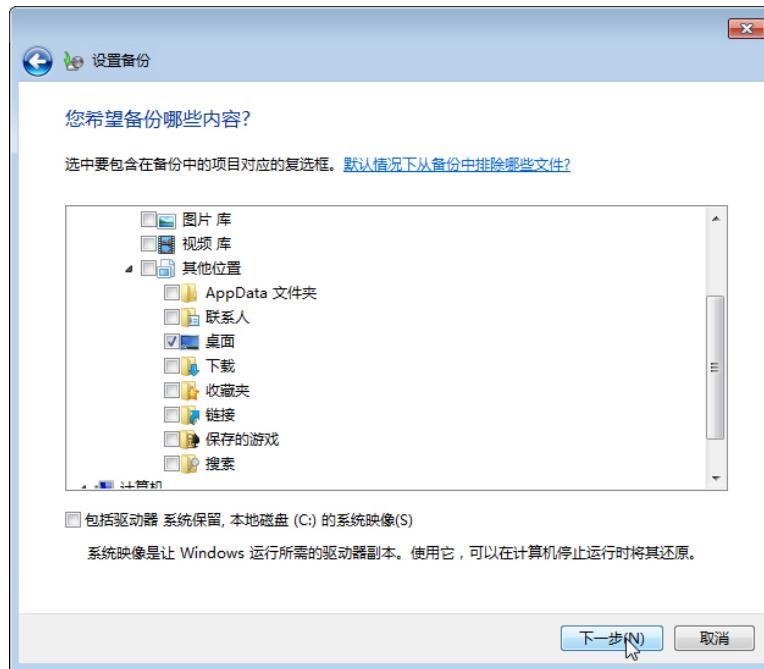
- c. 在“您希望备份哪些内容？”屏幕上，选择“让我选择”。单击“下一步”。



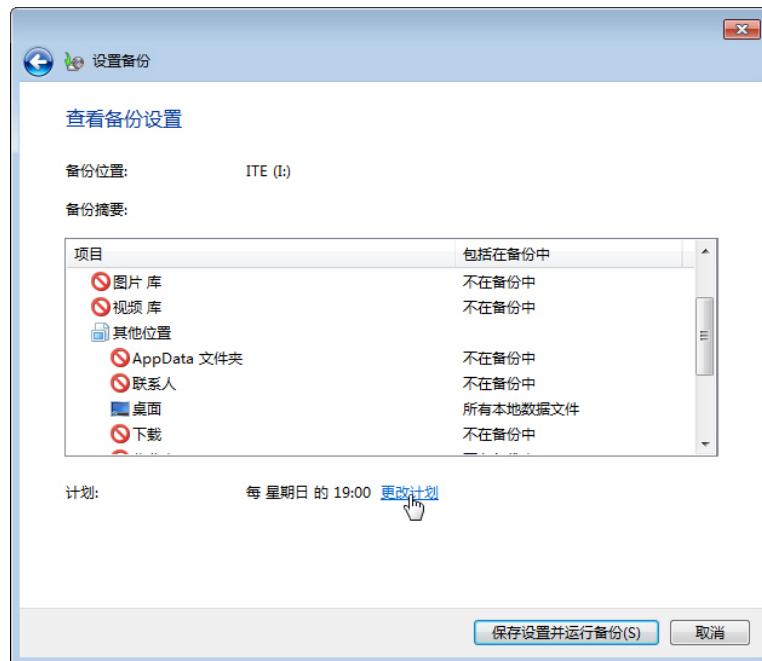
- d. 展开当前用户帐户，这样就能查看可以备份的不同库。单击“默认情况下从备份中排除哪些文件？”，并列出要排除的文件。
- 
- 
- 



- e. 关闭“Windows 帮助和支持”窗口。展开“其他位置”并确保仅选择“桌面”。确保未选择其他位置。去除“包括驱动器的系统映像:”的勾选标记。单击“下一步”。



- f. 系统显示“查看备份设置”屏幕。单击“更改计划”。



- g. 系统显示“您希望多久备份一次？”屏幕。勾选“按计划运行备份(推荐)”复选框。设置以下条件，然后单击“确定”。

频率：每天

哪天：空白

什么时间：上午 2:00

将备份哪些文件？



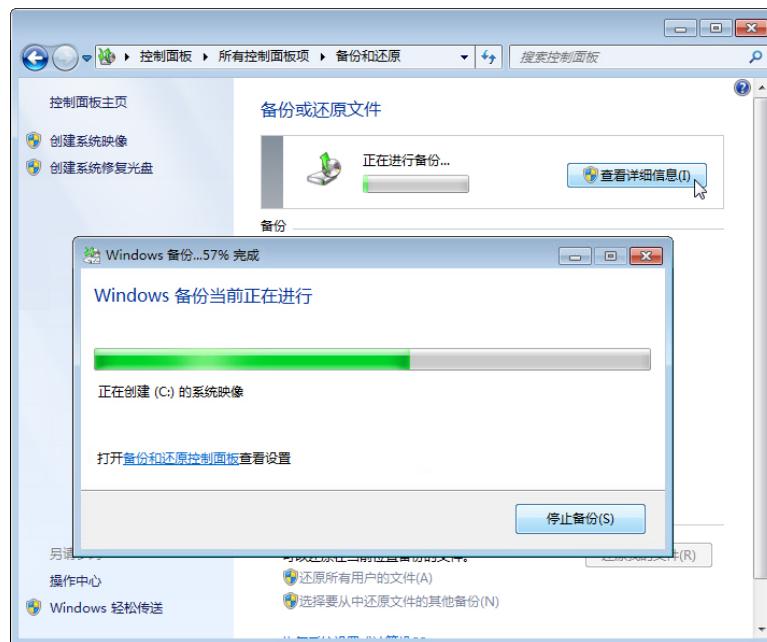
h. 系统显示“查看备份设置”屏幕。单击“保存设置并退出”。

**注意：**如果尚未创建备份计划，则按钮是“保存设置并运行备份”。单击该按钮会立即开始备份过程。在这种情况下，请移至第 4b 步。

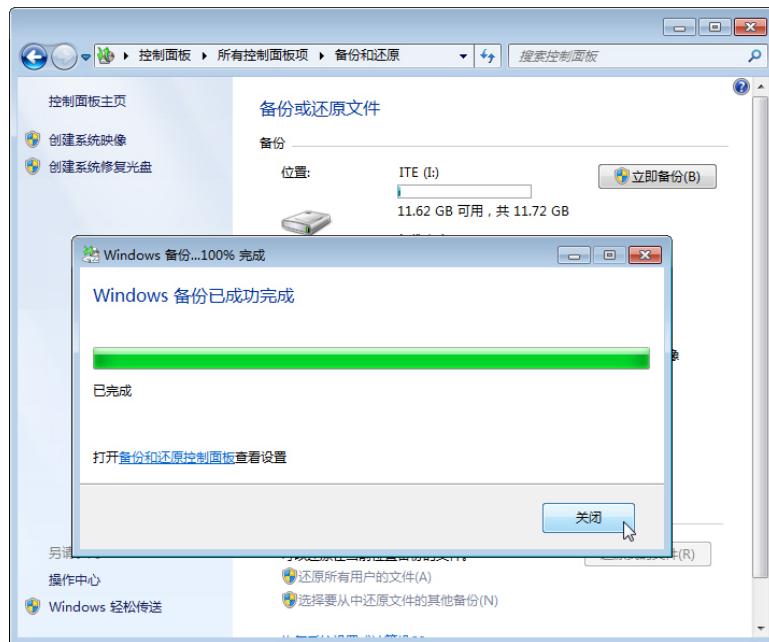


### 第 4 步：运行备份。

a. 要测试备份配置，请单击“现在备份”。要查看备份的进度，请单击“查看详细信息”。系统显示“Windows 备份当前正在进行”屏幕。



- b. 显示“Windows 备份已成功完成”消息时，单击“关闭”。



- c. 查看“备份和还原”窗口中的“备份”部分下的信息。下次备份将于何时进行？

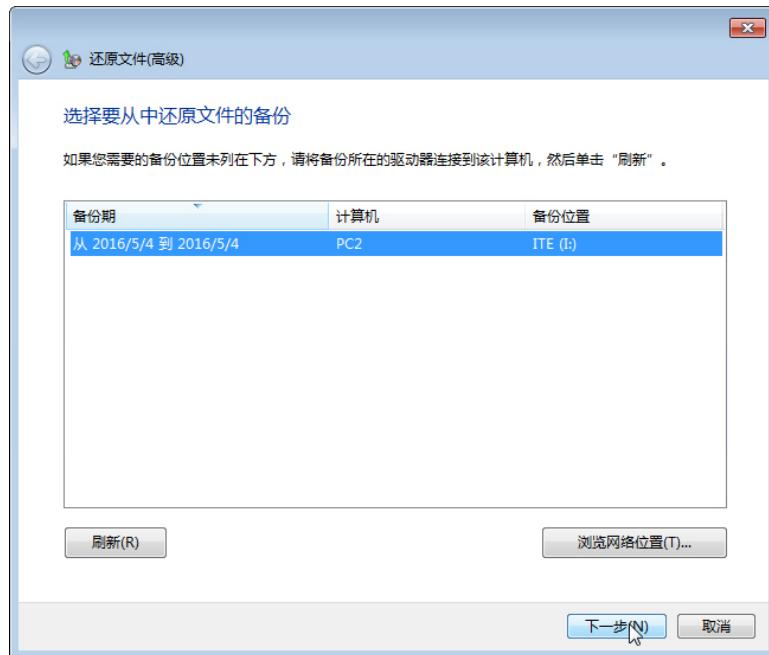
计划处于打开状态还是关闭状态？

### 第 5 步：删除和还原文件。

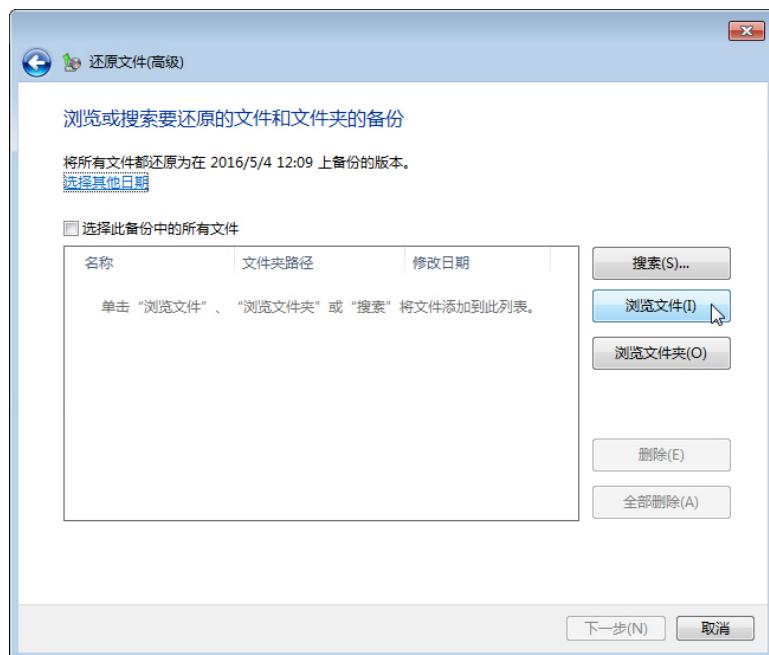
- a. 导航至桌面并删除“备份文件 1”和“备份文件 2”。清空回收站。在“备份和还原”窗口中，单击“选择要从中还原文件的其他备份”。



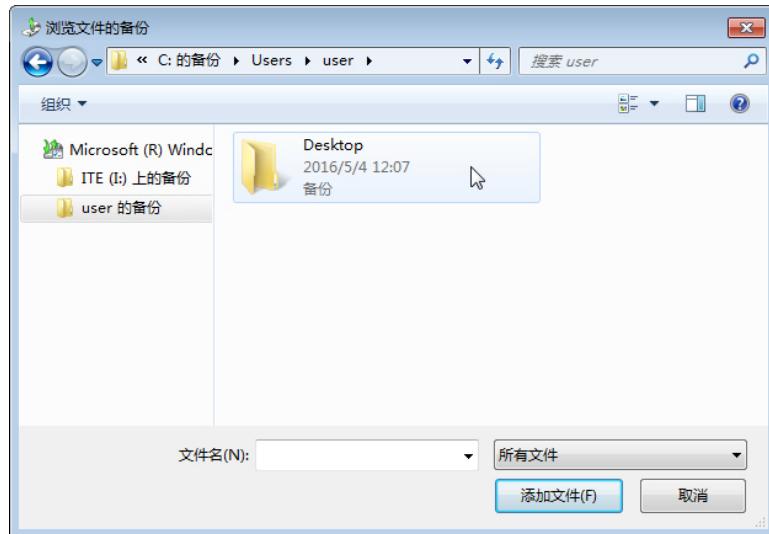
- b. 系统显示“选择要从中还原文件的备份”屏幕。选择文件的存储位置。单击“下一步”。



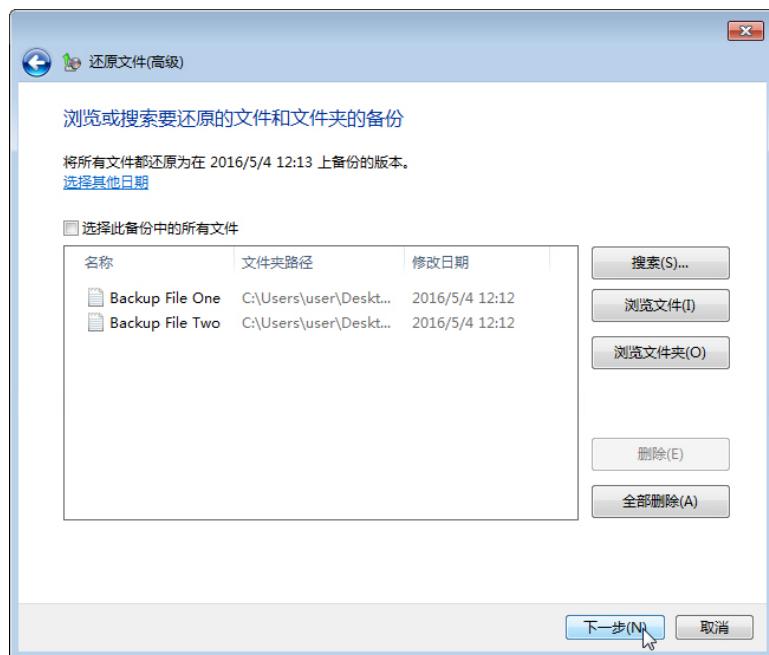
- c. 系统显示“浏览或搜索要还原的文件和文件夹的备份”屏幕。单击“浏览文件”。



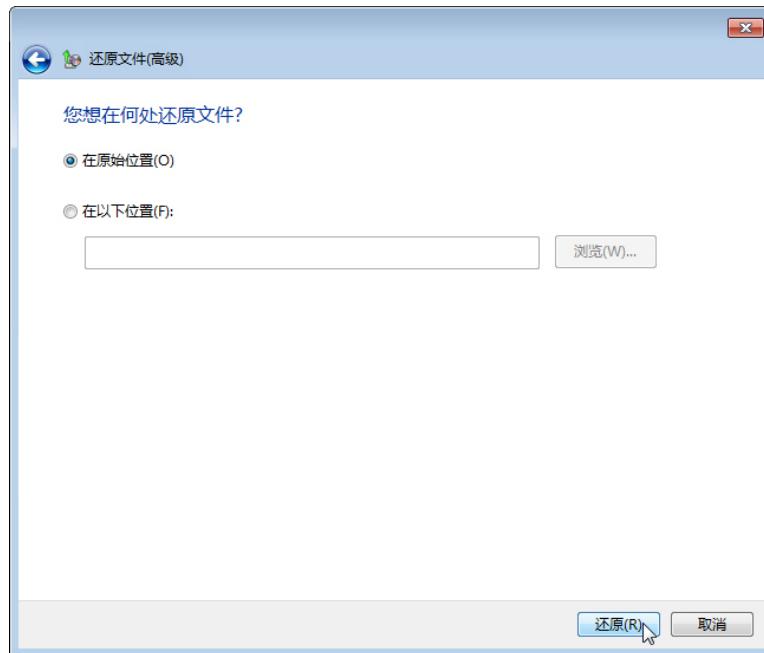
- d. “浏览文件的备份”窗口打开。单击当前用户的备份。在此例中，用户为 **John**。因此，文件夹将标记为“**John 的备份**”。双击“桌面”并查找文件“**备份文件 1**”和“**备份文件 2**”。单击“**备份文件 1**”，然后在按住 Ctrl 键的同时单击“**备份文件 2**”，同时选择两个文件。单击“**添加文件**”。



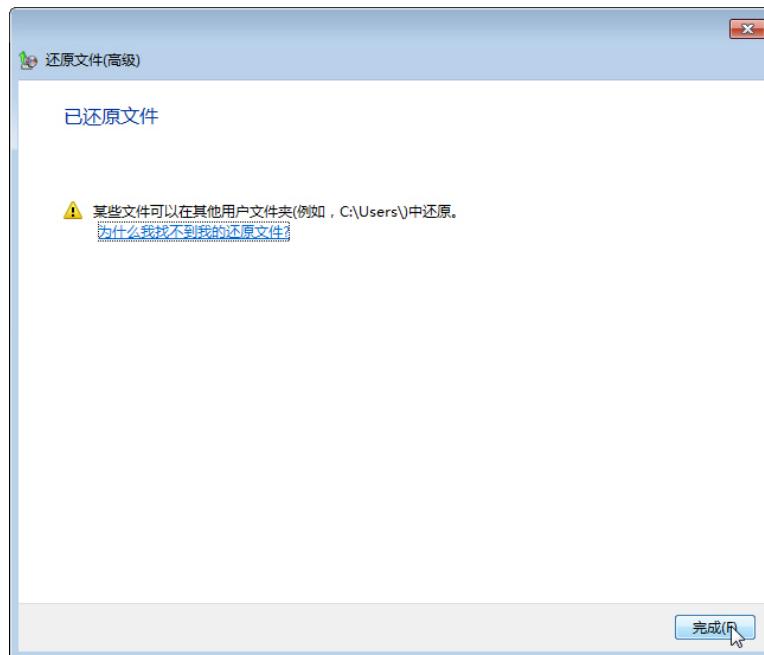
- e. “浏览或搜索要还原的文件和文件夹的备份”屏幕中会列出这两个文件。单击“**下一步**”。



f. 系统显示“您想将还原的文件保存到什么位置?”屏幕。选择“原始位置”，然后单击“还原”。



g. 系统显示“已还原文件”屏幕。单击“完成”。



h. 导航至桌面。两个文件是否已还原到桌面? \_\_\_\_\_

## 第 6 步：修改、备份、删除并还原文件。

- a. 打开“备份文件 2”。在文件中添加以下文本“添加了更多文本”。保存文件。
- b. 单击“备份和还原”窗口，使其处于活动状态。单击“现在备份”。
- c. 导航至桌面。删除“备份文件 2”。清空回收站。单击“备份和还原”窗口，使其处于激活状态。单击“选择要从中还原文件的其他备份”。



- d. 选择文件的存储位置，然后重复**第 5 步**：

下一步>浏览文件>用户备份>桌面

- e. 还原“备份文件 2”。导航至桌面。打开“备份文件 2”。文件中包含什么文本？
- 

## 第 2 部分：Windows Vista 中的数据备份和恢复

### 第 1 步：创建备份文件。

- a. 以管理员身份登录计算机。
- b. 在桌面上创建一个名为“备份文件 1”的文本文件。打开文件并键入文本“此文件中的文本保持不变”。
- c. 在桌面上创建另一个名为“备份文件 2”的文本文件。打开文件并键入文本“此文件中的文本将被更改”。

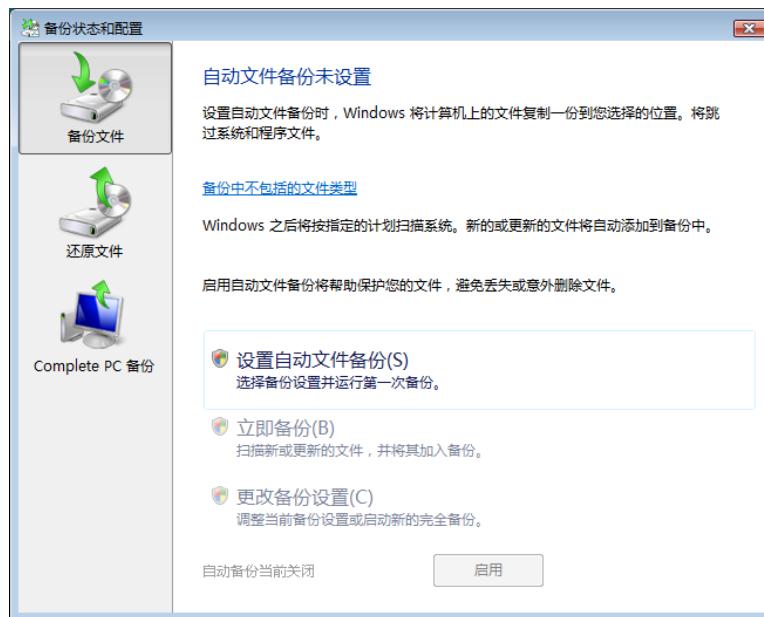
**注意：**从计算机桌面上删除所有多余的文件夹和文件。这有助于减少完成本实验的备份工作所需要的时间。

## 第 2 步：打开“备份状态和配置”工具。

- a. 要在 Windows Vista 中打开“备份状态和配置”工具，请使用以下路径：

开始>所有计划>附件>系统工具>备份状态和配置

- b. 如果尚未配置备份，则窗口如下所示：

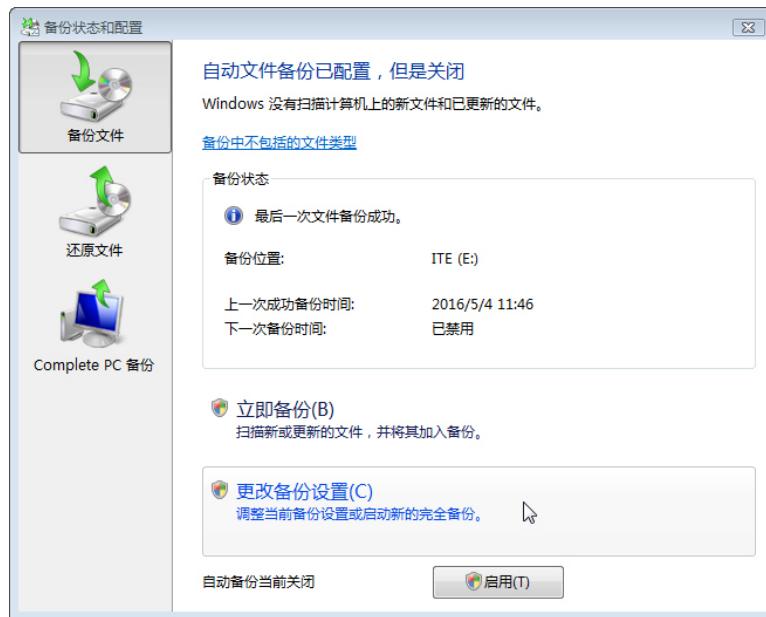


- c. 如果已计划运行备份，则单击“关闭”，如下所示。

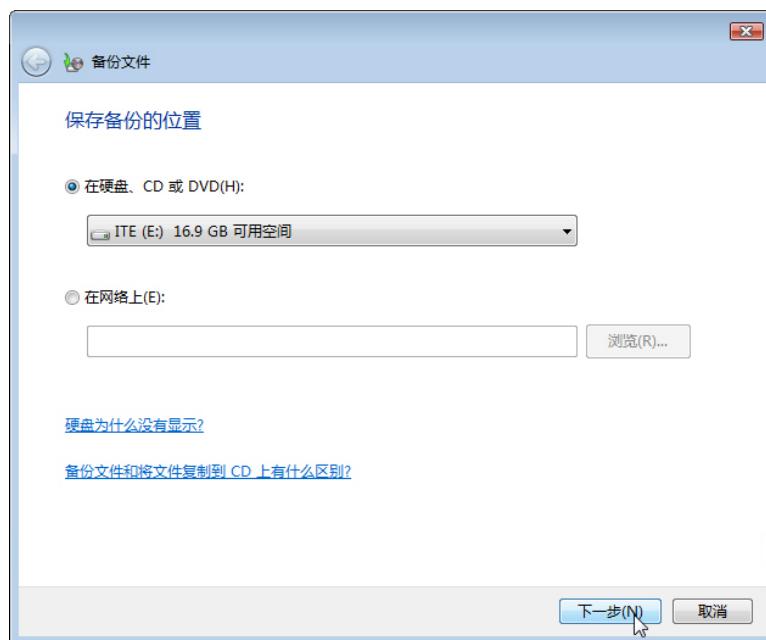


### 第 3 步：完成“备份文件”向导。

- a. 如果已配置备份，单击“更改备份设置”>“继续”。如果不存在备份配置，单击“设置自动文件备份”>“继续”。



- b. 系统显示“您想在何处保存备份？”屏幕。选择备份的存储位置。在本例中将使用外部硬盘驱动器。单击“下一步”。



- c. 系统显示“您想备份哪些文件类型？”屏幕。请回答以下问题：

可以备份什么文件类型？

---

不会备份什么文件类型？

---

只能备份什么类型的磁盘上的文件？

---

- d. 选择文件类型“文档”。单击“下一步”。



- e. 系统显示“您想多久创建一次备份？”屏幕。设置以下条件：

频率：每天

哪天：空白

什么时间：上午 2:00

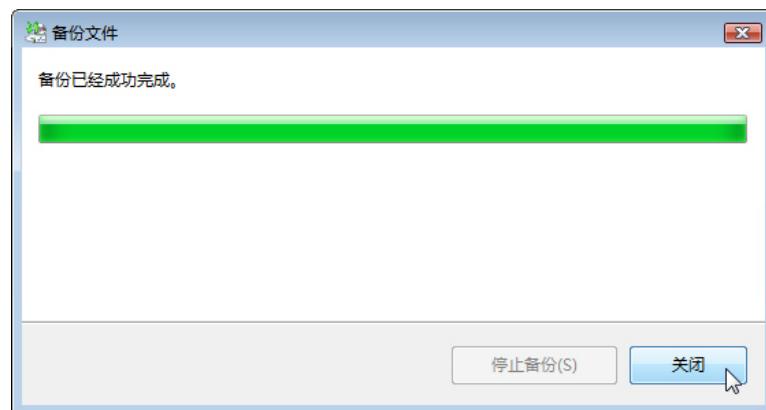
将备份哪些文件？

---

- f. 勾选“除保存设置外，还立即创建一个新的完全备份”复选框。单击“保存设置”并开始备份。



- g. 系统显示“正在创建卷影副本”进度屏幕。备份完成时，系统显示“备份已经成功完成”屏幕。单击“关闭”，完成“备份文件”向导。



- h. “备份状态和配置”窗口打开。请回答以下问题：

下次备份将于何时进行？

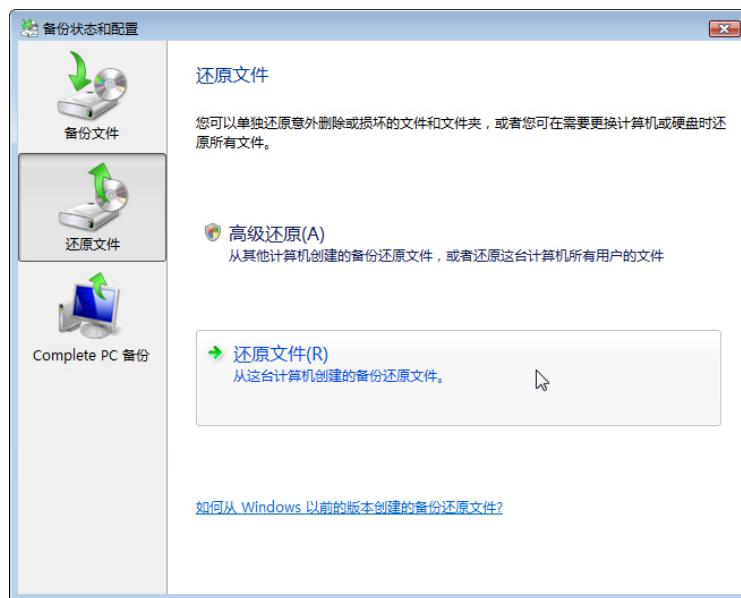
---

自动备份处于什么状态？打开还是关闭？\_\_\_\_\_



### 第 4 步：删除和还原文件。

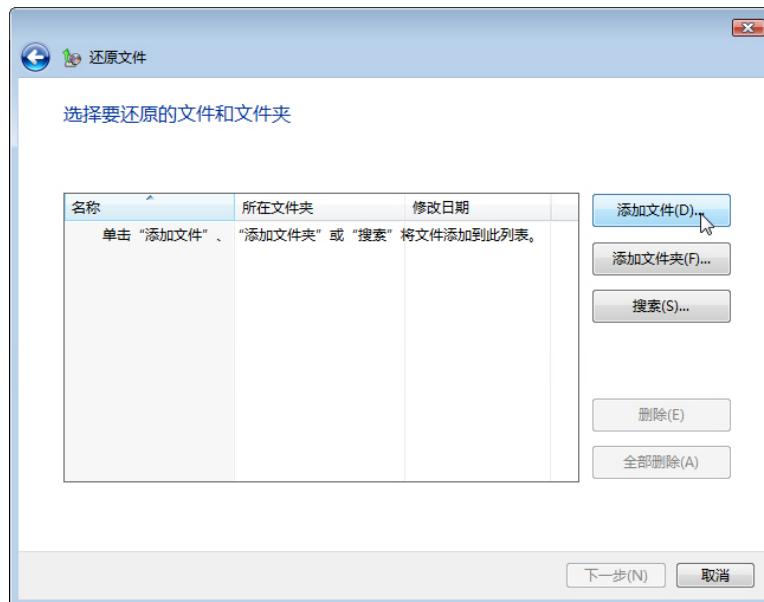
- 导航至桌面。删除“备份文件 1”和“备份文件 2”。清空回收站。
- 在“备份状态和配置”中，请单击左侧面板中的“还原文件”。单击主窗口中的“还原文件”，如下所示。



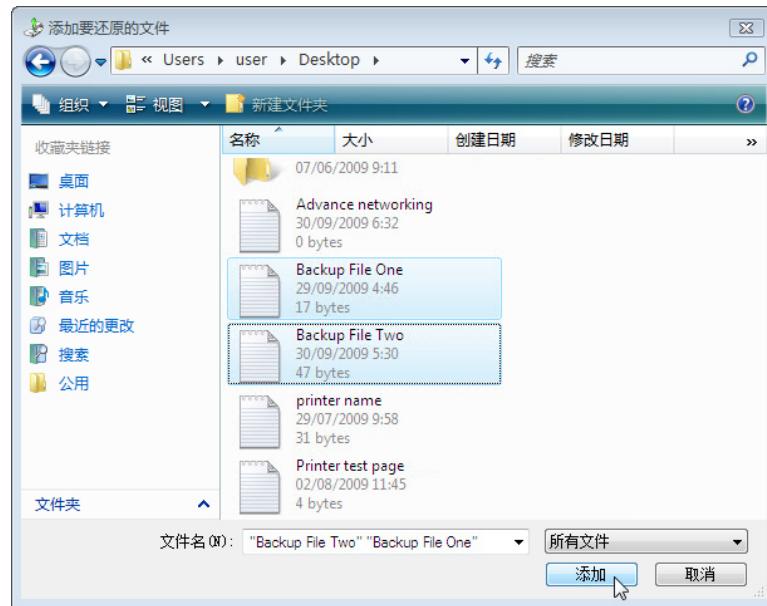
- c. “还原文件”向导打开，系统显示“您希望还原哪些内容？”屏幕。选择“文件来自最新备份”。单击“下一步”。



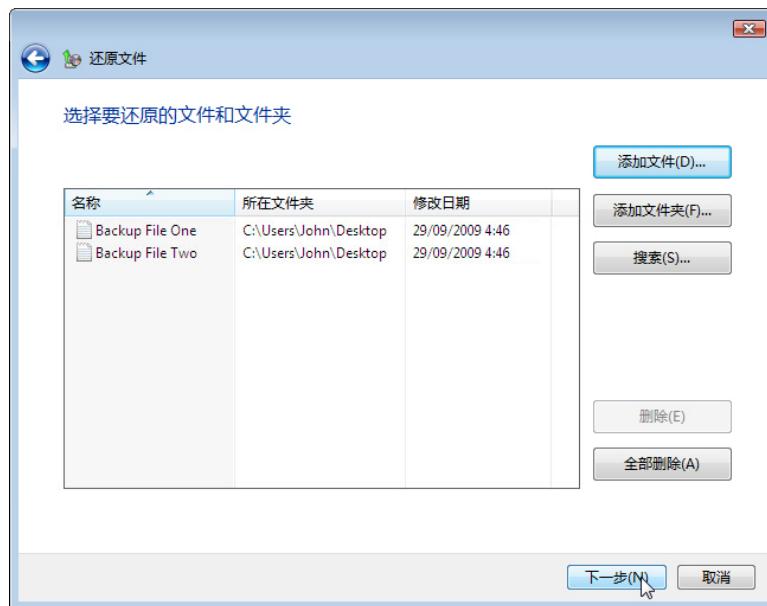
- d. 系统显示“选择要还原的文件和文件夹”屏幕。单击“添加文件...”，然后导航至桌面，找到“备份文件 1”和“备份文件 2”。



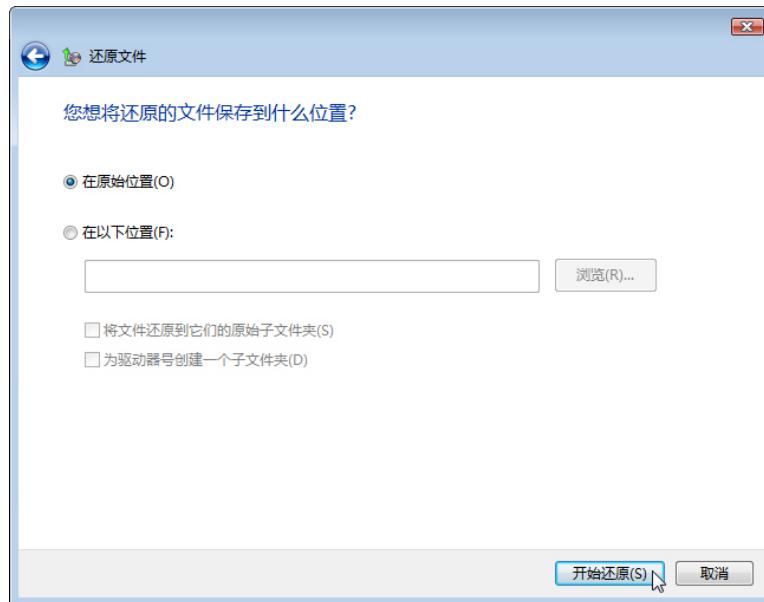
- e. 单击“备份文件 1”，然后在按住 Ctrl 键的同时单击“备份文件 2”，同时选择两个文件。单击“添加”。



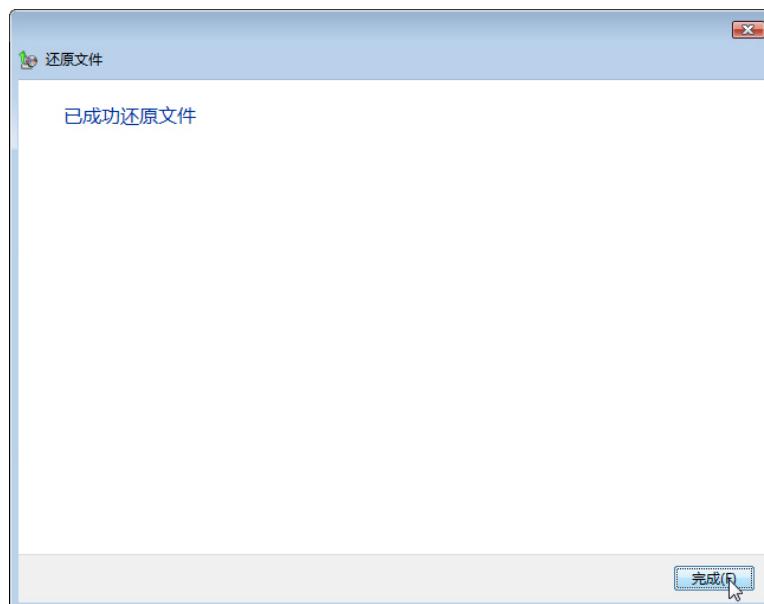
- f. “选择要还原的文件和文件夹” 屏幕中应该会显示两个文件。单击“下一步”。



- g. 系统显示“您想将还原的文件保存到什么位置？”屏幕。选择“原始位置”。单击“开始还原”。



- h. 显示“已成功还原文件”屏幕时，请单击“完成”。



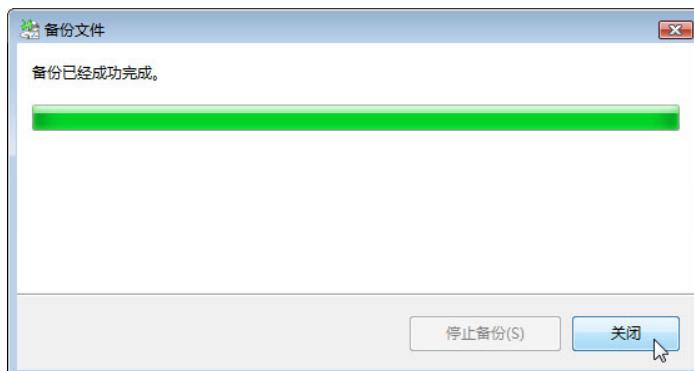
- i. 要验证文件是否已还原，请导航至桌面。两个文件是否已还原到桌面？
-

## 第 5 步：修改、备份、删除并还原文件。

- a. 打开“备份文件 2”。在文件中添加以下文本“添加了更多文本”。保存文件。
- b. 单击“备份状态和配置”，然后单击“备份文件”。

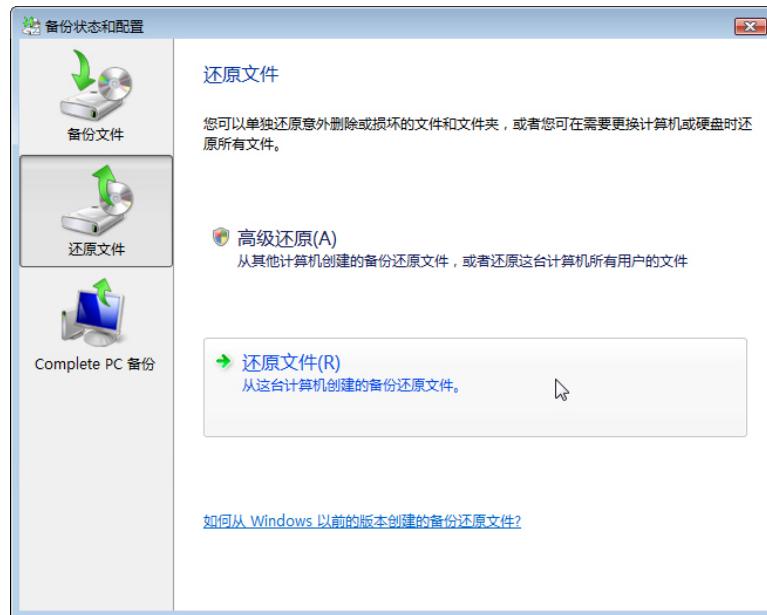


- c. 单击“现在备份”>“继续”。系统将打开进度条。备份完成时，单击“关闭”。



- d. 导航至桌面。删除“备份文件 2”。清空回收站。

- e. 单击“备份状态和配置”。单击左侧面板中的“还原文件”。单击主窗口中的“还原文件”。



- f. 还原“备份文件 2”。导航至桌面。打开“备份文件 2”。文件中包含什么文本？
-