

实验 - 在 Windows 8 上配置数据备份和恢复

简介

Microsoft 在 Windows 8 中推出了一种保护数据的新方法，称为“文件历史记录”。“文件历史记录”取代了 Windows 7 中的“备份和还原”功能，作用类似于 Apple 的 Time Machine 应用，它定期（默认情况下是每小时）扫描文件系统，并将所有发生更改的文件复制到另一个分区或外部驱动器。随着时间的推移，可以使用新的“还原个人文件”实用程序来查看和还原完整的文件更改历史记录。在本实验中，您将打开“文件历史记录”实用程序并允许其备份您的数据文件。然后使用“还原个人文件”实用程序还原某些数据文件。

建议使用的设备

- 安装了 Windows 8 的计算机。
- 计算机应有第二个分区用于存储备份。

第 1 步：打开“文件历史记录”工具。

- 以管理员身份登录计算机。
- 要打开“文件历史记录”，请单击“搜索”>“控制面板”>“文件历史记录”。
- “文件历史记录”窗口打开。默认情况下，文件历史记录已关闭。要打开它，请单击“打开”。



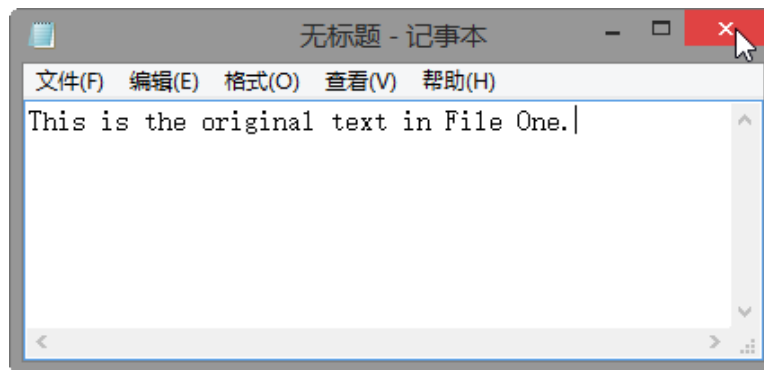
“文件历史记录”在何处保存文件？

- d. 打开“文件历史记录”时，它将保存您的数据文件。它将在“文件历史记录已启用”框中显示保存时间戳。您可以随时单击“立即运行”，使“文件历史记录”立即保存您的文件。

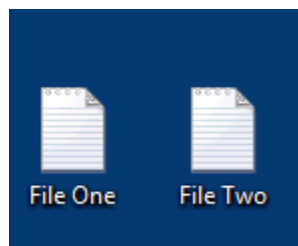


第 2 步: 在桌面上创建两个文本文件。

- a. 在桌面上创建一个名为“文件 1”的文本文件。右键单击桌面，选择“新建”>“文本文档”。将文档命名为“文件 1”。
- b. 双击“文件 1”并在“文件 1 - 记事本”窗口中键入“这是文件 1 中的原始文本”，然后关闭并保存文本文件。



- c. 在桌面上创建第二个名为“文件 2”的文本文件。打开文件并键入“此文件中的文本将被更改。”，然后关闭并保存文本文件。



第 3 步：再次运行“文件历史记录”。

在“文件历史记录”窗口中，单击“立即运行”。这将为您在桌面上创建的文件创建备份。

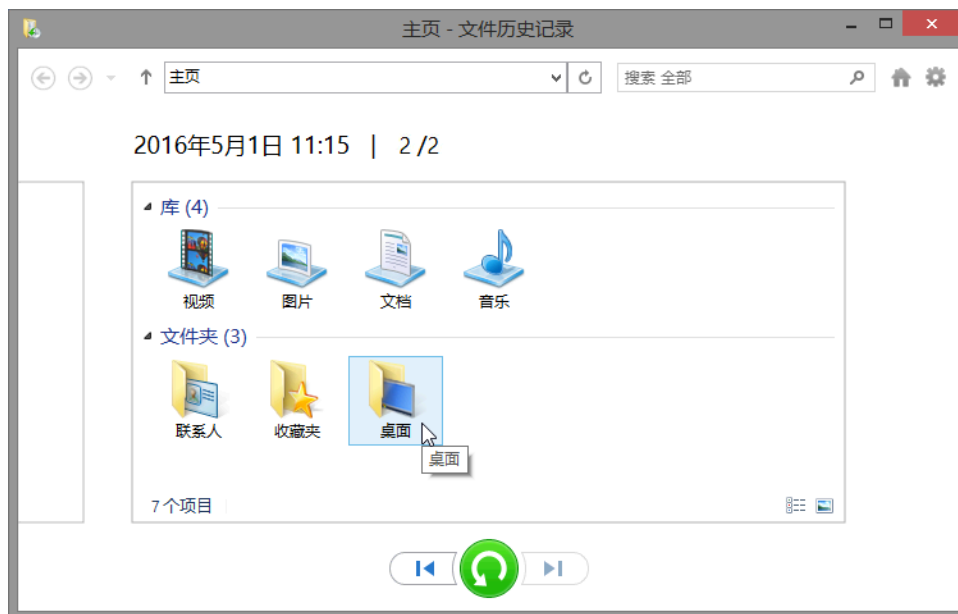


第 4 步：使用“还原个人文件”实用程序查看文件历史记录。

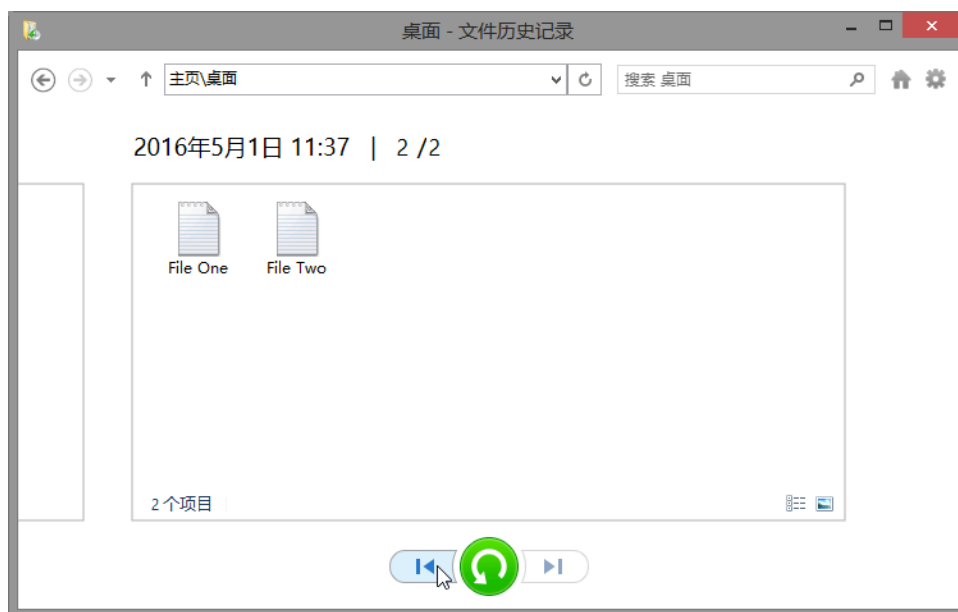
a. 在“文件历史记录”窗口中，单击“还原个人文件”。



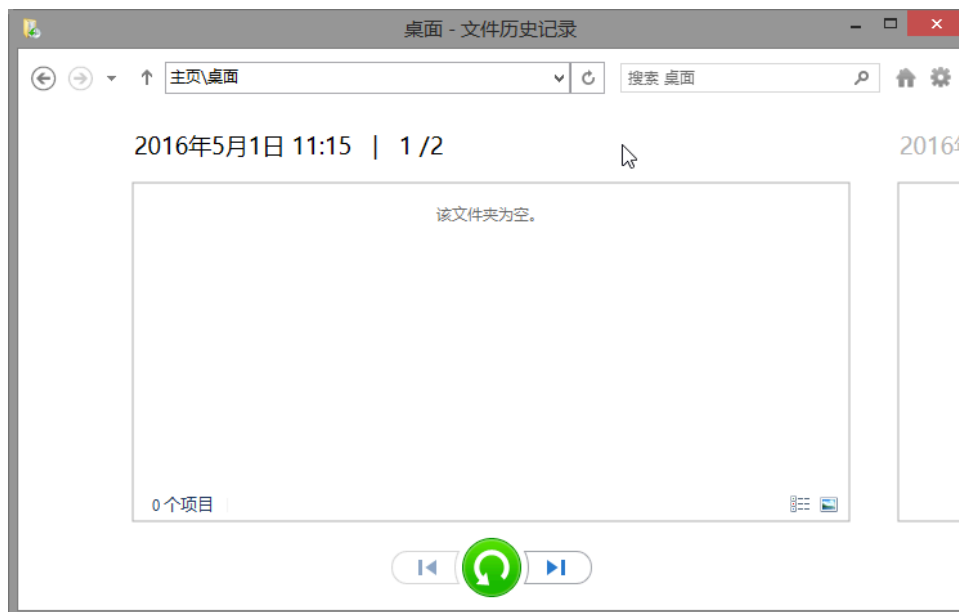
- b. “主页 - 文件历史记录”窗口打开。此窗口显示上一次备份的日期和时间，以及用来导航备份位置的文件目录和库图标。窗口底部还有文件历史记录导航控件。双击“桌面”文件夹。



- c. “桌面 - 文件历史记录”窗口打开，显示您保存到桌面的两个文本文件。注意在窗口顶部，备份日期和时间的右侧显示 2/2。这些数字表示，这是两个备份中的第二个备份。单击窗口底部的左箭头图标。



- d. 注意时间戳变为较早的日期和时间，而且时间戳右侧的数字变为 **1/2**。您现在正在查看打开“文件历史记录”后创建的第一个备份。“文件 1”和“文件 2”不再显示。

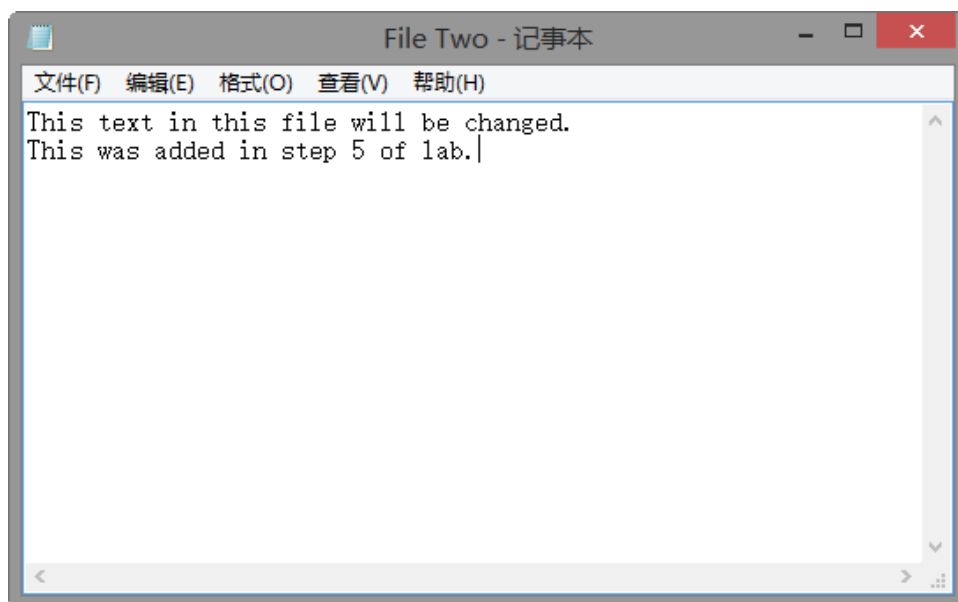


为什么第一个备份的桌面文件夹中缺少这两个文本文件？

- e. 关闭“桌面 - 文件历史记录”窗口。

第 5 步：对桌面上的文本文件进行更改，并创建另一个备份历史记录。

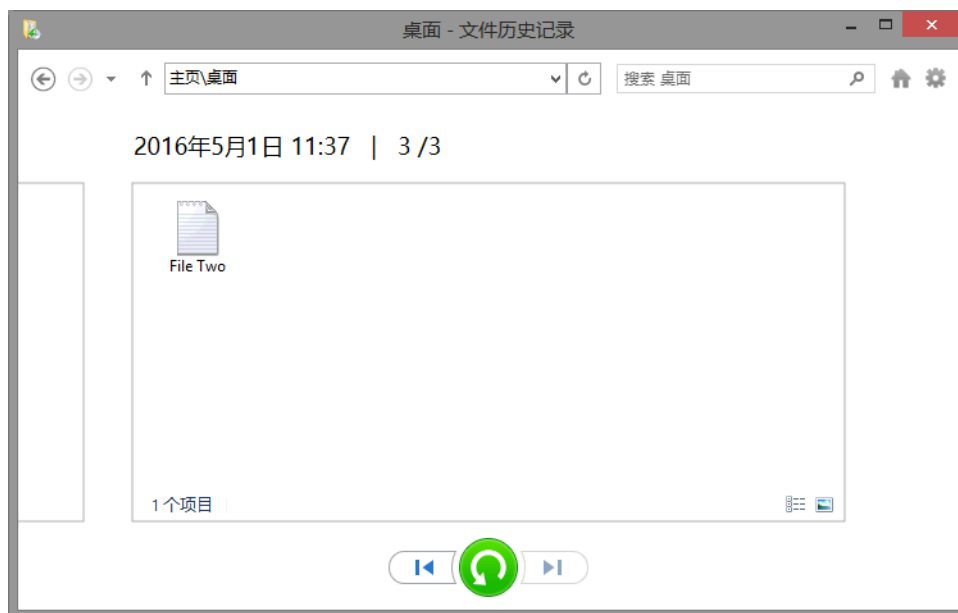
- a. 右键单击“文件 1”并选择“删除”。
- b. 打开并编辑“文件 2”。添加以下文本：**添加于本实验第 5 步。退出记事本并保存您的更改。**



- c. 在“文件历史记录”窗口中单击“立即运行”，保存另一份文件历史记录。

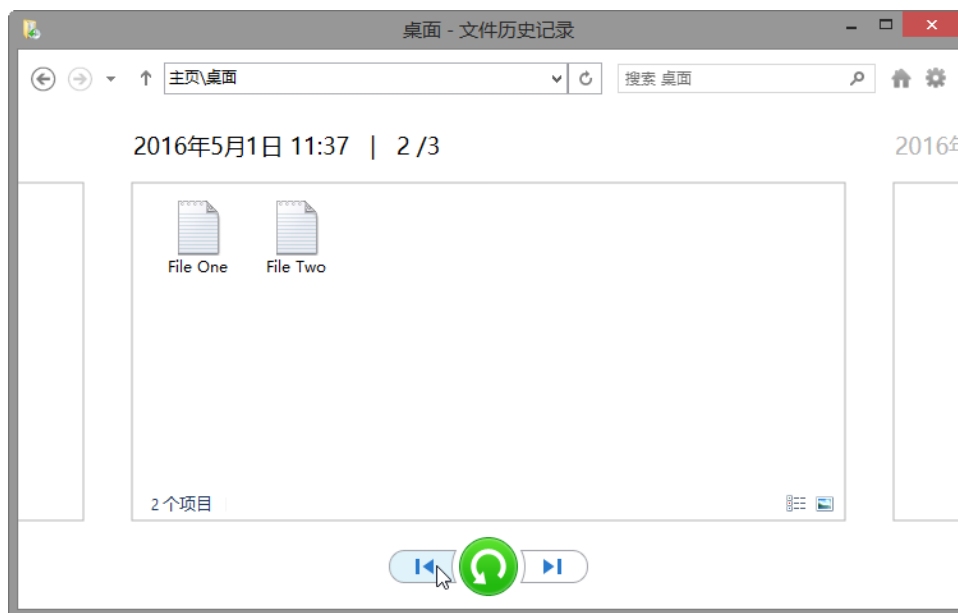
第 6 步：打开“还原个人文件”实用程序，查看文件历史记录。

- a. 在“文件历史记录”窗口中，单击“还原个人文件”。
- b. 双击“桌面”文件夹。



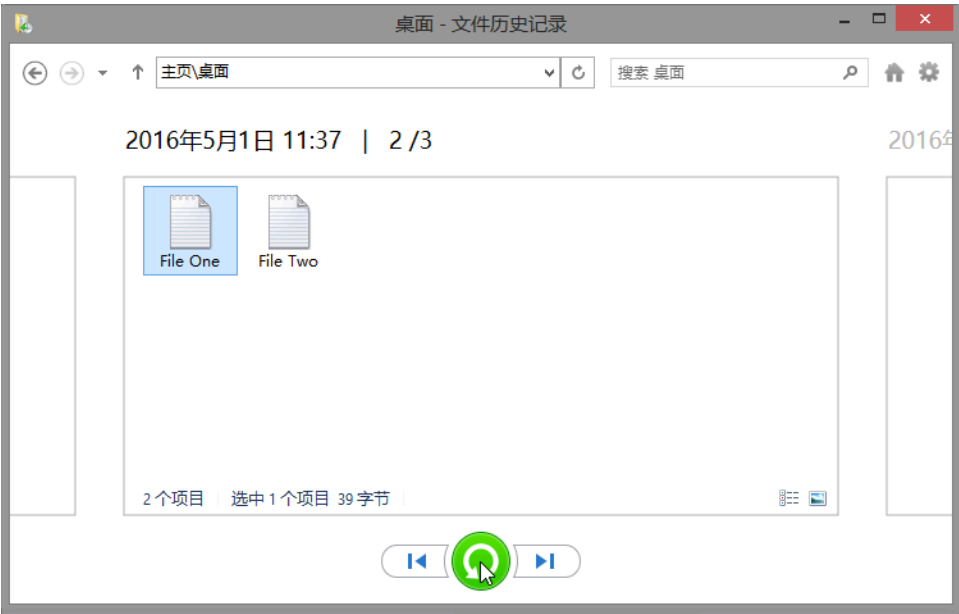
最新备份的桌面文件夹中显示什么文件？

- c. 单击屏幕底部的“以前的版本”图标，查看最后一次保存前桌面的外观。

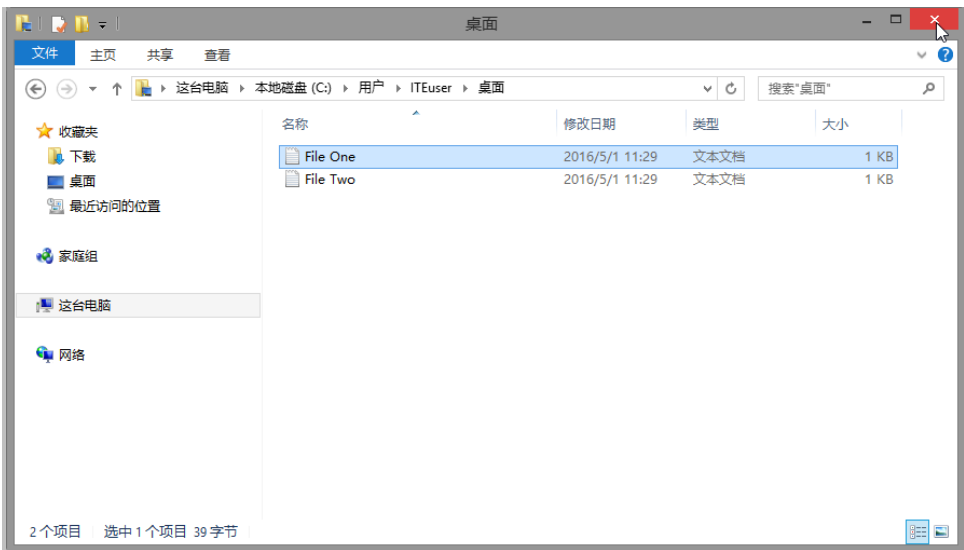


第 7 步：还原用户文件。

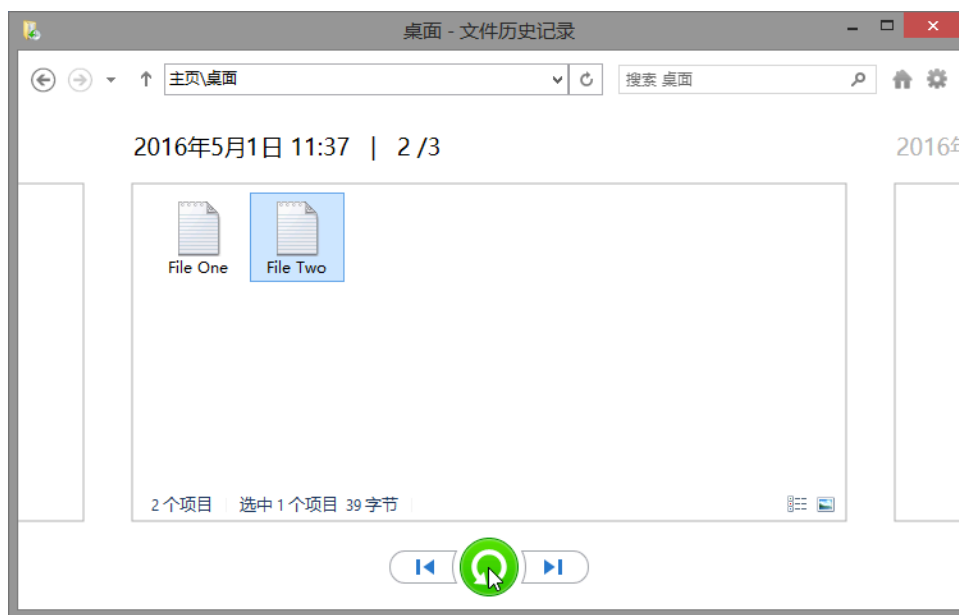
- a. 从“2/3 文件历史记录”窗口中选择“文件 1”，单击窗口底部中心的绿色“还原”图标。



- b. “桌面”窗口打开。注意“文件 1”又回到桌面上了。关闭“桌面”窗口。



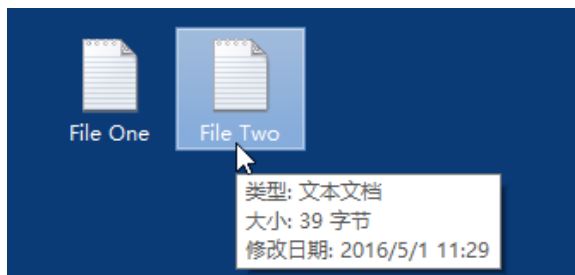
- c. 在“桌面 - 文件历史记录”窗口中，选择“文件 2”，然后单击绿色“还原”图标。



- d. “替换或跳过文件”窗口打开，单击“替换目标中的文件”。



- e. “桌面”窗口打开，突出显示“文件 2”。关闭所有打开的窗口。
- f. 您应该能够在桌面上找到“文件 1”和“文件 2”。双击“文件 2”。



- g. 记事本打开，并显示“文件 2”的内容。注意您添加到“文件 2”的第二行现在丢失了。您如何使用“文件历史记录”将第二行还原到“文件 2”中？

- h. 关闭所有打开的窗口。

第 8 步：删除文本文件并关闭“文件历史记录”。

- a. 突出显示桌面上的“文件 1”和“文件 2”文本文件，右键单击并选择“删除”。
- b. 单击“控制面板”>“文件历史记录”，然后单击“关闭”。

思考

1. 激活“文件历史记录”之后，它多久自动保存一次您的数据文件？

2. 您如何更改“文件历史记录”中的默认保存设置？
