在Windows上安装Node.js和npm（Node.js的包管理器）通常是一个简单的过程。以下是详细的步骤：

**步骤 1: 下载Node.js安装程序**

1. 打开你的Web浏览器，访问Node.js的官方网站：<https://nodejs.org/>
2. 在页面上，你可以看到两个版本的Node.js：LTS（长期支持版）和Current（最新版）。对于大多数用户，建议下载LTS版本，因为它更稳定。
3. 下载适合Windows的安装程序（通常是.msi格式）。

**步骤 2: 安装Node.js**

1. 双击下载的.msi文件开始安装。
2. 在安装向导中，点击“Next”继续。
3. 阅读并接受许可协议，然后点击“Next”。
4. 选择安装选项。默认情况下，Node.js和npm将被安装在C:\Program Files\nodejs目录下。确保勾选“Add to PATH”选项，这样你就可以在任何命令行窗口中使用Node.js和npm。
5. 点击“Install”开始安装。
6. 安装完成后，点击“Finish”。

**步骤 3: 验证安装**

1. 打开命令提示符（cmd）或PowerShell。
2. 输入以下命令来检查Node.js和npm的版本，以验证安装是否成功：
3. node -v

npm -v

如果安装成功，你将看到输出的Node.js和npm的版本号。

**步骤 4: 使用npm安装包**

现在Node.js和npm已经安装好了，你可以开始使用npm来安装其他JavaScript包了。例如，如果你想安装Express.js，你可以在命令行中输入：

npm init -y

npm install express

npm install

第一个命令npm init -y会创建一个默认的package.json文件，而第二个命令则会安装Express.js。可以将所有的第三方依赖库放入packag.json中，使用npm install 安装所有的包。

**注意事项**

* 确保你的Windows系统是最新的，以避免兼容性问题。
* 如果你在安装过程中遇到任何问题，可以尝试以管理员身份运行安装程序。
* 如果你想要更新Node.js和npm，通常需要重新下载并安装最新版本的安装程序。

按照这些步骤，你应该能够在Windows上成功安装Node.js和npm。