



windows系统:VMware虚拟机操作教程 [回到顶部](#)

提醒：文中所有链接，均需翻墙（破网）访问【教程下载：[pdf](#)】

说明：

- VMware 公司被博通（Broadcom）公司收购后，VMware Workstation Pro 虽然对个人用户免费了，但已不能直接下载，且老版本软件无法在线更新到最新版。如果想继续使用Vmware虚拟机，需注册博通官网账号或到第三方网站下载，校验无误后即可安装使用。
- 目前最新版VMware虚拟机已不再提供中文版，按照本文介绍的方法下载到的是英文版软件，因此建议：新手会员或不懂英文的会员，可以使用VirtualBox虚拟机，熟手或懂英文的会员，可以使用VMware虚拟机。

全新安装或升级到最新版方法：

- 如果您的电脑中未安装有VMware虚拟机，请按照下文方法下载Vmware软件并校验无误后，即可按照本教程全新安装VMware虚拟机，最新版软件中已经集成了VMware Tools，无需再单独下载；
- 如果曾经安装过低版本VMware虚拟机的用户，可以在下载并校验最新版本VMware虚拟机软件后，按照[问1](#)中的方法更新到最新版的VMware虚拟机；
- 查看版本的方法：点击“帮助”，再点击“关于VMware Workstation”。

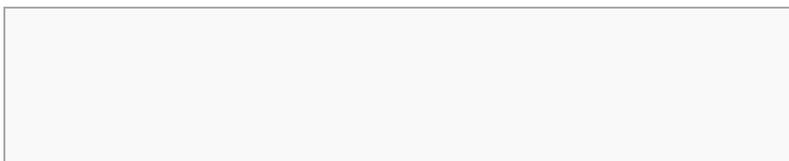
安全提醒：联网的虚拟机，无论是新老用户，都请使用最新版VM虚拟机，不上网的虚拟机，可以根据具体方案的要求选择合适的版本；最新版虚拟机只能在64位操作系统上安装使用；安装、设置虚拟机时请不要联网，提前拔掉网线或断开无线网络。

博通最新版为VMware Workstation Pro **25H2**，文件名称及大小：

文件名称：VMware-Workstation-Full-25H2-24995812.exe

大小：291,114,376字节

本教程以**25H2**版本为例介绍最新版下载方法，以**17.6.3**版本为例介绍VMware软件在Windows系统中的安装及基本使用方法，如果您对虚拟机还不是很了解，建议先阅读：[虚拟机简介](#)



目录

- 1 准备工作
 - 1.1 下载、校验VM虚拟机软件
 - 1.2 准备工具箱启动U盘或系统安装镜像
- 2 安装VM虚拟机软件
- 3 创建、设置虚拟机
 - 3.1 设置首选项
 - 3.2 新建虚拟机
 - 3.3 设置虚拟机
- 4 安装操作系统
 - 4.1 使用工具箱安装操作系统（推荐）
 - 4.1.1 虚拟机启动到PE
 - 4.1.2 安装操作系统
 - 4.2 手动安装操作系统
- 5 安装VMware Tools增强功能
- 6 在虚拟机中使用USB设备
- 7 虚拟系统备份（快照）
 - 7.1 生成备份（快照）
 - 7.2 恢复备份（快照）
 - 7.3 删除备份（快照）
- 8 虚拟机使用安全注意事项
- 9 虚拟机常用操作
- 10 常见问题及解答
- 11 附录1：启动（打开）VMware虚拟机方法
- 12 附录2：VMware虚拟机与主机系统的文件交换方法
- 13 附录3：虚拟机的移植（导出、导入）
- 14 附录4：卸载、更新VMware Tools的方法
 - 14.1 卸载VMware Tools
 - 14.2 更新VMware Tools
- 15 附录5：VMware虚拟机的备份、移除、删除
- 16 附录6：VMware虚拟机启动到PE界面（环境）的方法

准备工作

下载、校验VM虚拟机软件

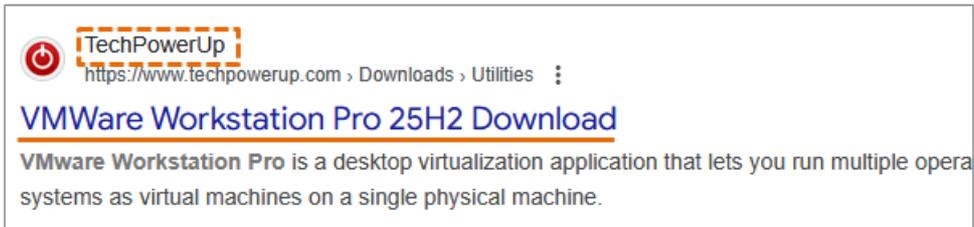
提醒：近期请破网下载。

提示：使用限制版自由门破网下载时，需要临时将自由门设置为：[所有网站都通过自由门代理访问](#)，否则会出现“建立安全连接失败”的提示而无法下载，下载完毕后再改回原来的设置，用无界下载没有这个问题。

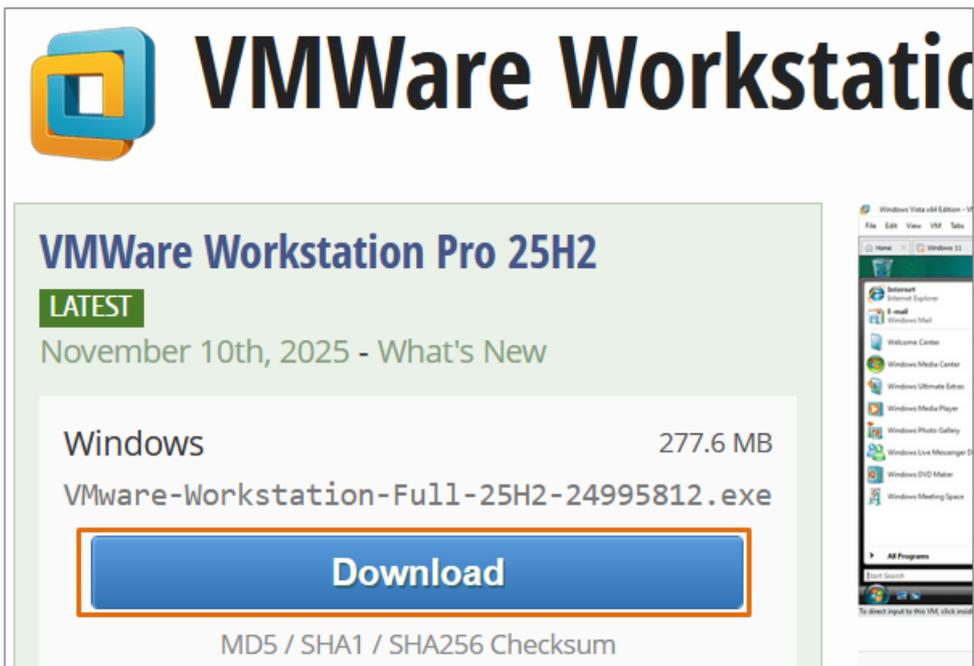
1. 双击“启动自由门和火狐.exe”，连网成功后，在浏览器地址栏输入：
www.google.com/ncr，进入谷歌搜索页面，将：**VMware-Workstation-Full-25H2-24995812.exe site:techpowerup.com**，复制粘贴到搜索框中（注：“VMware-Workstation-Full-25H2-24995812.exe”是最新版虚拟机软件的名称，“site:techpowerup.com”的意思是定位到techpowerup网站，两者之间有一个空格），之后按回车键：



2. 点击“VMware-Workstation-Full-25H2-24995812.exe”：



3. 点击下载按钮“Download”：



4. 任选其中一个图形并点击，稍等，就会出现选择保存位置的页面，之后点击“保存”即可开始下载：



5. 下载完成后，请：[通过核对软件数字证书的指纹来验证软件是否官方原版软件](#)

准备工具箱启动U盘或系统安装镜像

一般情况下，我们推荐使用工具箱安装虚拟机系统，当然也可以自己手动安装系统，但不管采取什么方式安装，通常需要准备工具箱启动U盘，工具箱启动U盘制作方法见：[v1.3版工具箱教程](#)（基础教程：3.2_AWI图解_制作启动优盘.pptx）

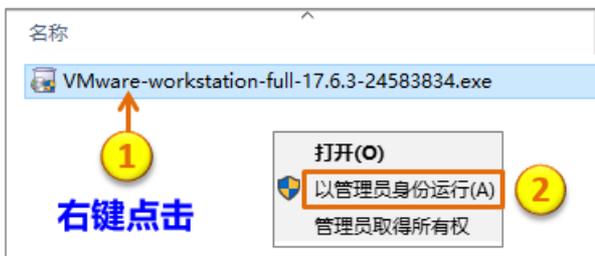
- 使用工具箱安装还需要准备最新的new_Win10PE-64.iso文件，制作方法详见：[v1.3版工具箱教程](#)（基础教程：2.2_AWI图解_更新Win10PE.pptx）

安装VM虚拟机软件

提示：安装文件过程中，如果出现“打开文件—安全警告”的提示，请在安装文件上点鼠标右键→选“属性”→点击“解除锁定”按钮→点“确定”，再双击或是右键“以管理员身份运行（A）”安装程序就可以正常安装了；

说明：下面演示的是“VMware 17.6.3”版的虚拟机操作方法，“VMware 25H2”版的虚拟机是全英文界面，但操作界面与下面中文操作界面基本一致，如果遇到不一致的地方，请到论坛上提问，或借助[谷歌（Google）在线翻译](#)、谷歌搜索解决。

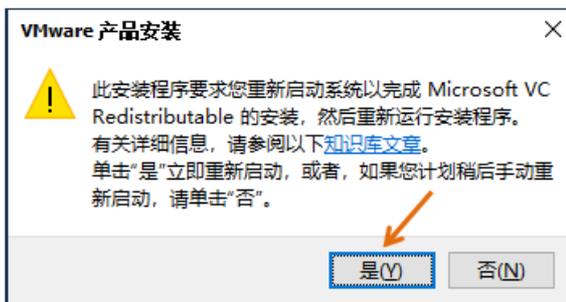
1. 右键点击“VMware-workstation-full-17.6.3-24583834.exe”（以后版本号会变化），点击“以管理员身份运行”：



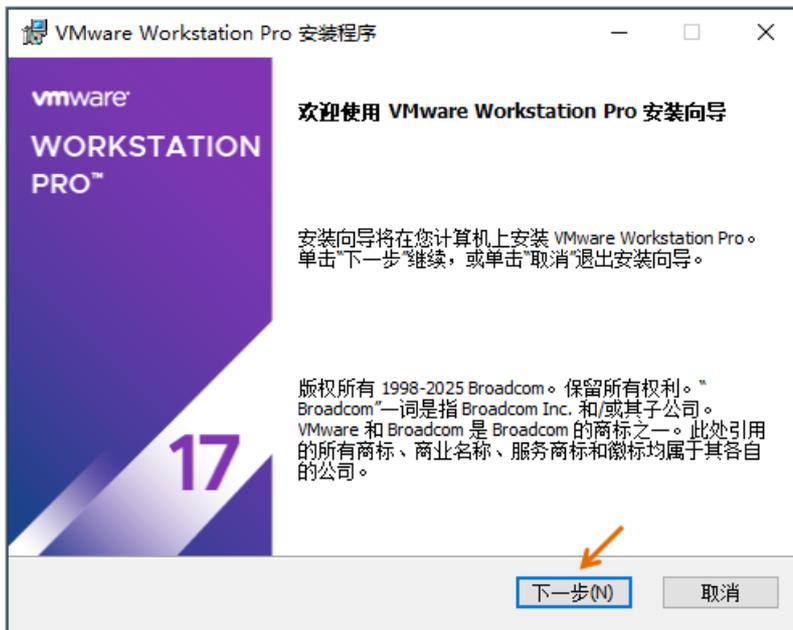
2. 如果出现“用户帐户控制”窗口，点击“是”，如果提示输入管理员密码，请输入密码后点击“是”：



说明：之后如果出现下面的界面，请点击“是”，电脑会重启启动，会自动安装上 Microsoft VC 软件，之后再从头开始安装即可，如果未出现下面界面，请继续按照下面的步骤操作：



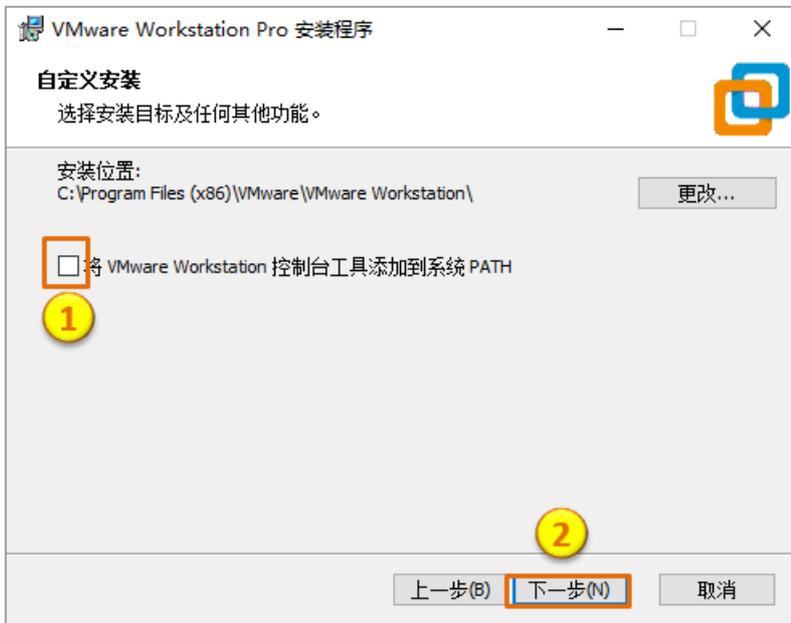
3. 点击“下一步”：



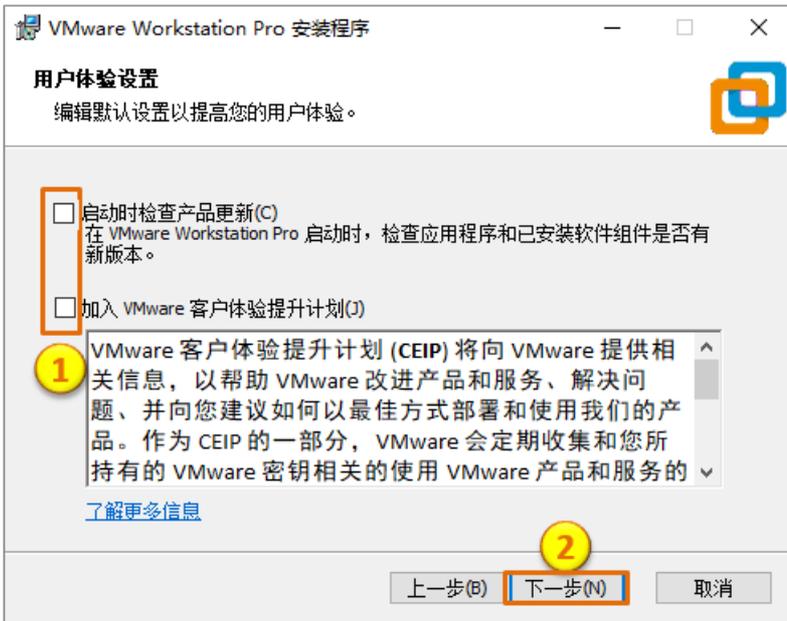
4. 点击勾选“我接受许可协议中的条款”前的复选框，点击“下一步”：



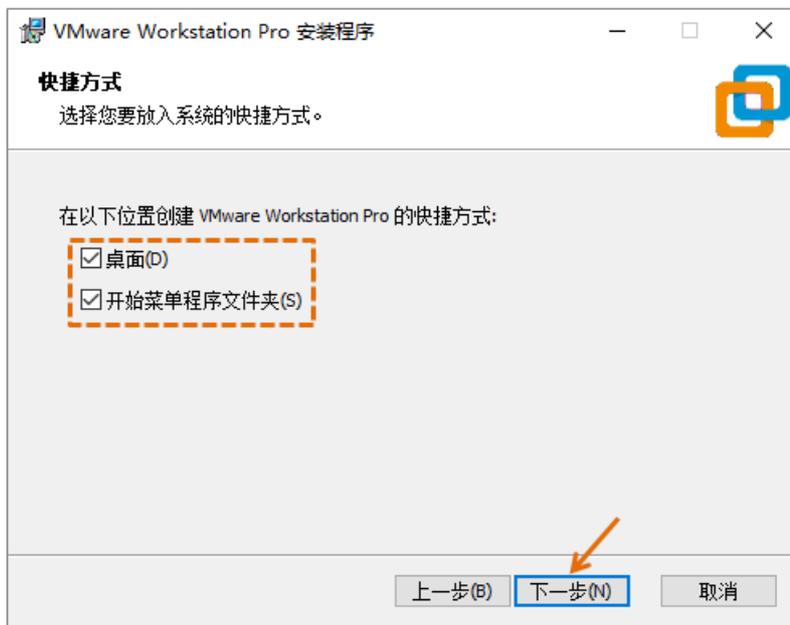
5. 去掉“将 VMware Workstation 控制台工具添加到系统 PATH”前面的勾选，点击“下一步”：



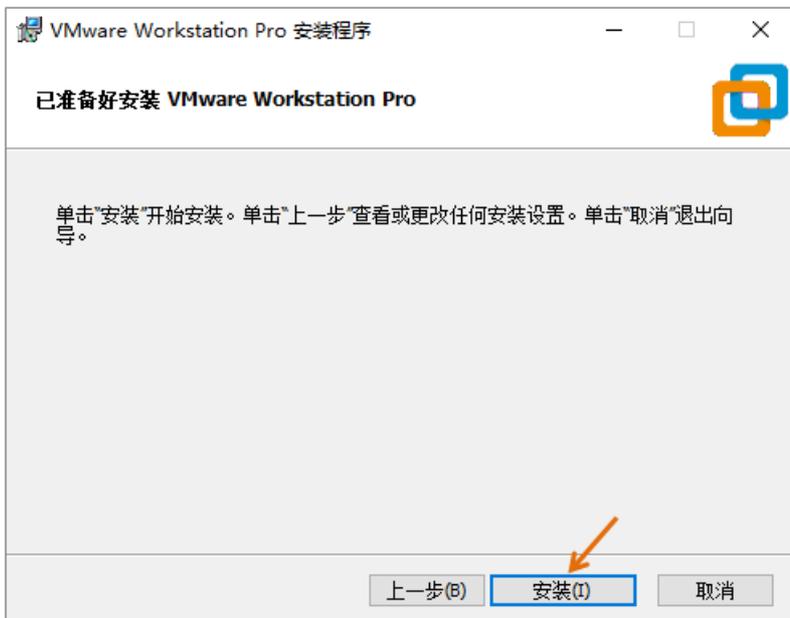
6. 去掉“启动时检查产品更新”、“加入 VMware 客户体验提升计划”前面复选框的勾选，再点击“下一步”：



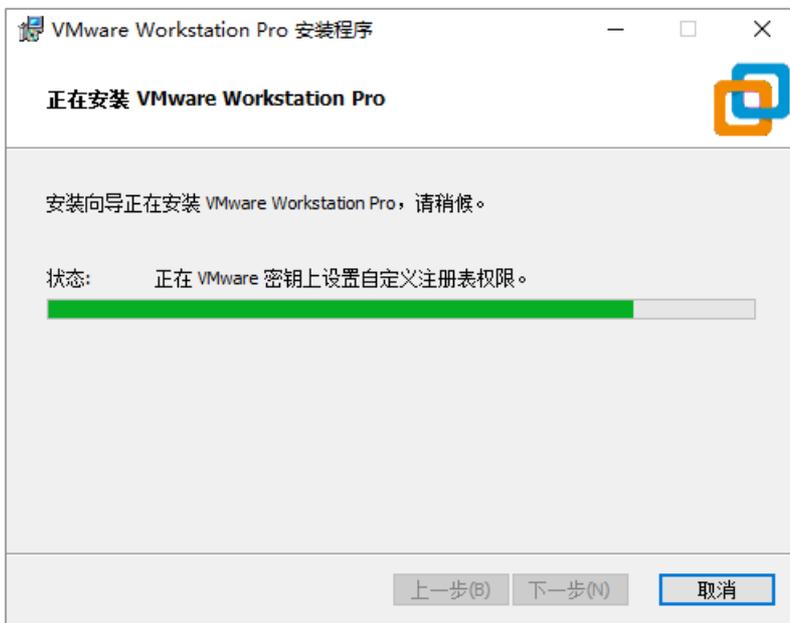
7. 保持勾选“桌面”与“开始菜单程序文件夹”，点击“下一步”：



8. 点击“安装”:



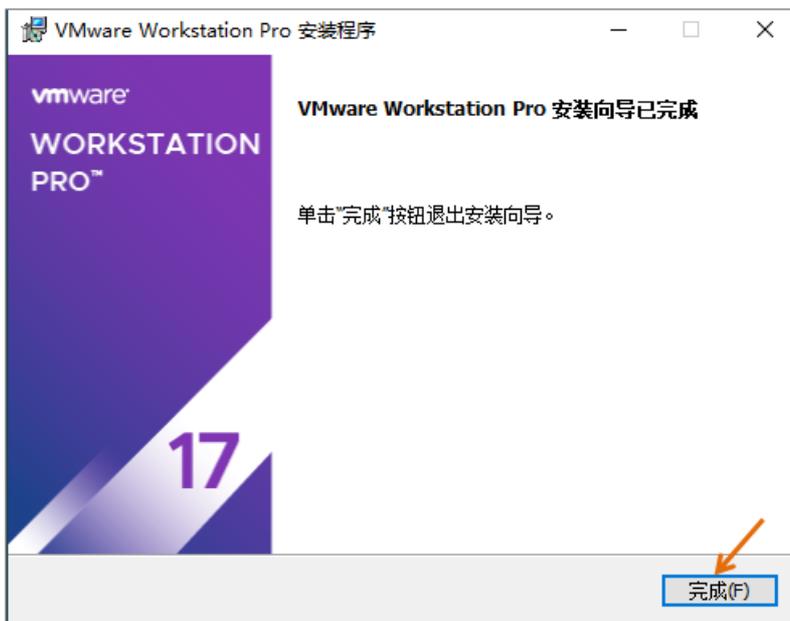
9. 正在安装:



说明：安装过程中在桌面会出现一个图标，以后双击这个图标，即可打开软件：



10. 安装完毕后会出现下面的图示，点击“完成”：



创建、设置虚拟机

设置首选项

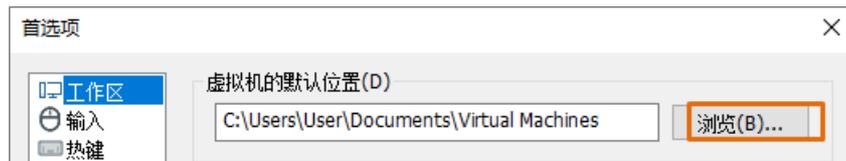
说明：随着虚拟机系统的使用，虚拟硬盘占用的磁盘容量通常会增加，建议把虚拟机文件保存到系统盘C盘以外的非系统磁盘分区（例如：D盘、M盘等，本教程以D盘为例说明）；做正事用的虚拟机文件，应该保存在BL或VC加密的分区里；设置好后，创建的虚拟机将默认保存到此文件夹；因此，在进行以下操作前，请在非系

统磁盘分区上，创建一个用来保存虚拟机文件的文件夹（本例中为D盘下的“VMware”文件夹）。

1. 双击桌面VM虚拟机快捷图标，点击“编辑”、“首选项”：



2. 首先是“工作区”设置，点击“虚拟机的默认位置”右侧红边框的“浏览...”：



3. 向下拖动右侧滑动条，点“本地磁盘D:”前面的小三角“>”，点击“VMware”文件夹，点“确定”：



说明：“VMware”名称仅为举例，您也可以使用其它名称的文件夹。

4. 点击“更新”，点击去掉“启动时检查产品更新”与“根据需要检查软件组件”前面复选框中的对勾√（“启动时检查产品更新”前面复选框中默认没有对勾√），之后点击“确定”：



新建虚拟机

1. 点击“创建新的虚拟机”：



2. 保持默认的“典型(推荐)(T)”，点击“下一步(N)”：

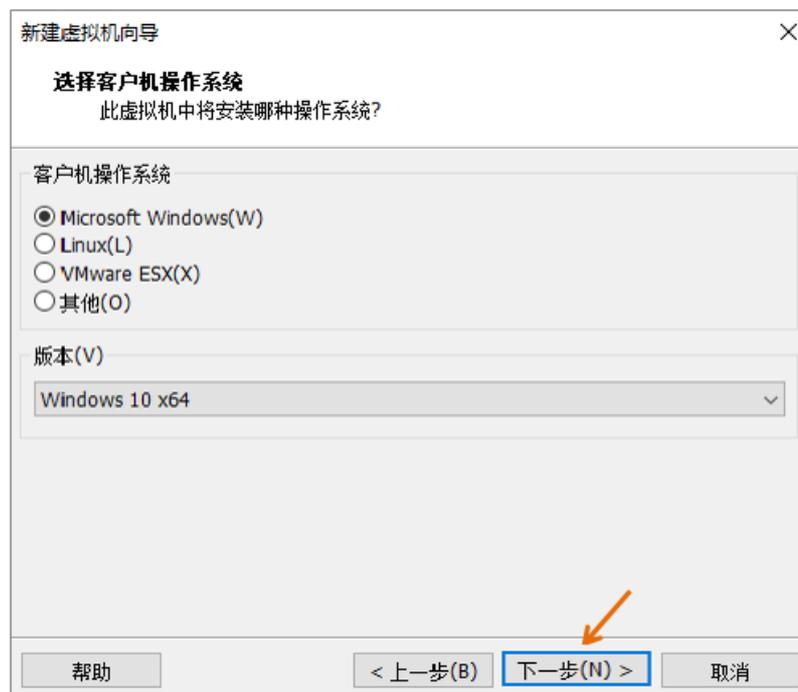


3. 点选“稍后安装操作系统(S)”，再点击“下一步(N)”：



注：上图选项为建议选项，您也可根据具体需要，点选另两个选项。

4. 这里以安装64位Windows 10为例，所以“客户机操作系统”（Microsoft Windows）与“版本”（Windows 10 x64）保持默认选项，点击“下一步(N)”：

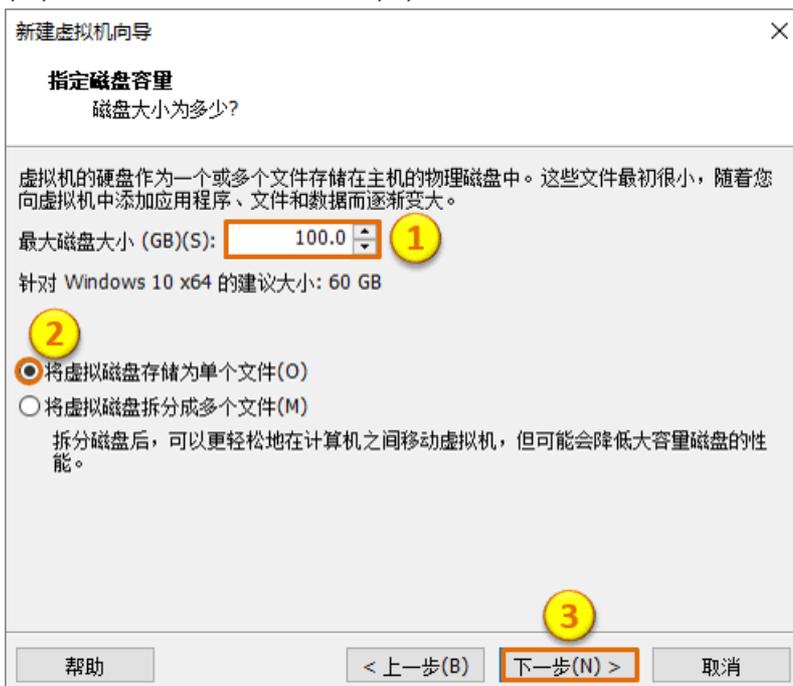


说明：如果需要安装32位Windows 10的话，左键点击“Windows 10 x64”名称会打开下拉菜单，里面有Windows各版本选项，可点选“Windows 10”后再点“下一步(N)”。

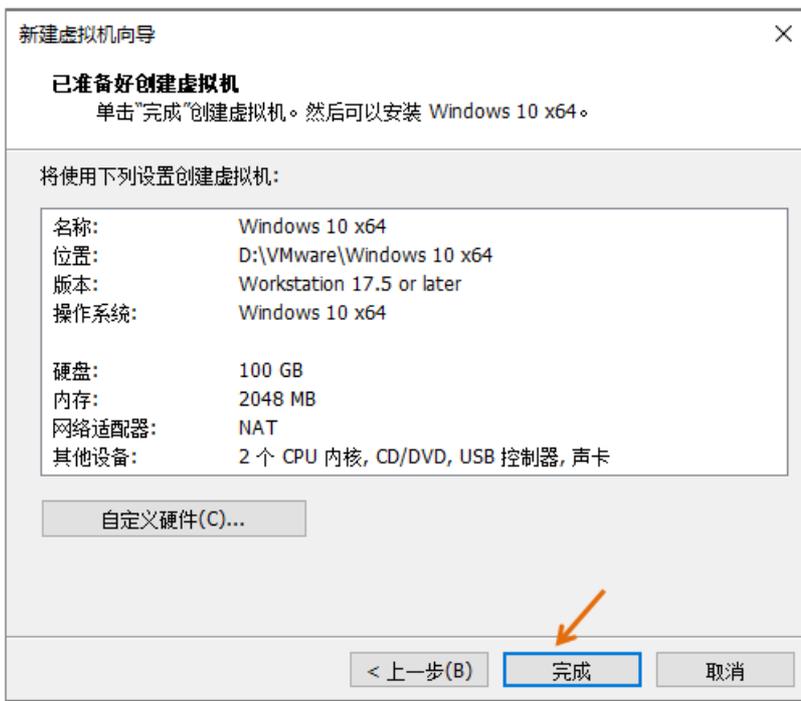
5. 虚拟机名称(V)：“Windows 10 x64”可保持默认名称，也可更改为自己想要的名字，尤其是如果有多个虚拟机，最好能设置一个易于识别的名字，以免混淆；位置(L)：“D:\VMware\Windows 10 x64”保持默认，点击“下一步(N)”：



6. 虚拟硬盘大小一般最低设置为100GB或150GB，点“将虚拟磁盘存储为单个文件(O)”前圆圈，点击“下一步(N)”：

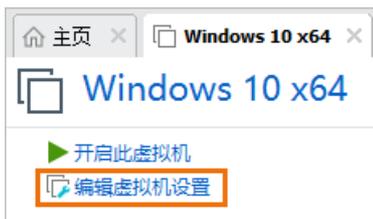


7. 点击“完成”：



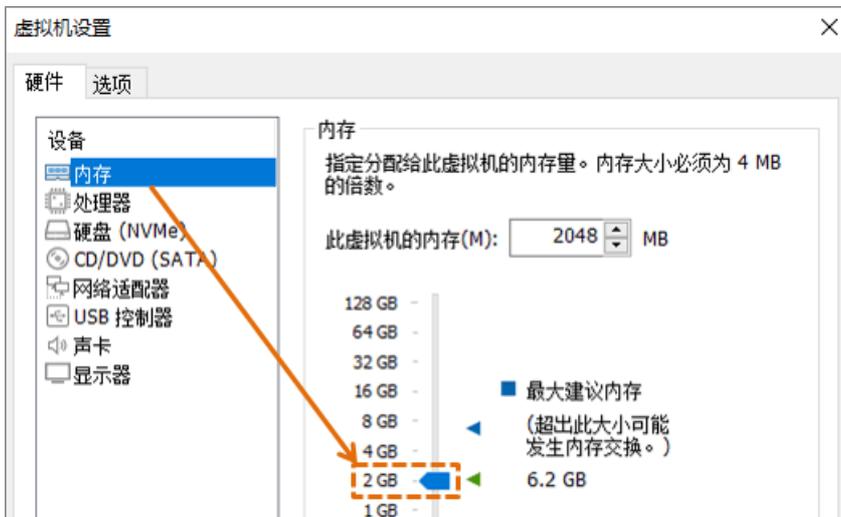
设置虚拟机

点“编辑虚拟机设置”:



设置内存

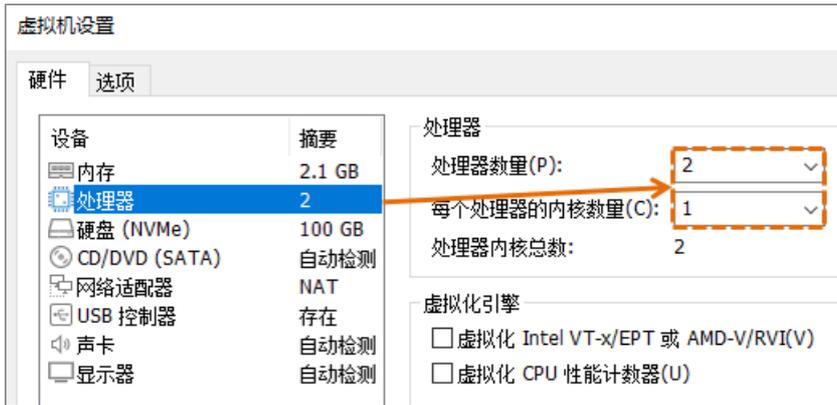
“内存”可先保持默认参数，虚拟机系统安装完毕之后，再根据具体需求点住“蓝箭头”上下移动调整参数，例如：将参数“2GB”修改为“4GB”等：



设置处理器

点击“处理器”，右侧会显示“处理器数量”与“每个处理器的内核数量”，可先保持默认参数，虚拟机系统安装完毕之后，再根据具体配置与需求，点击小倒三角“∨”调

整相关参数：



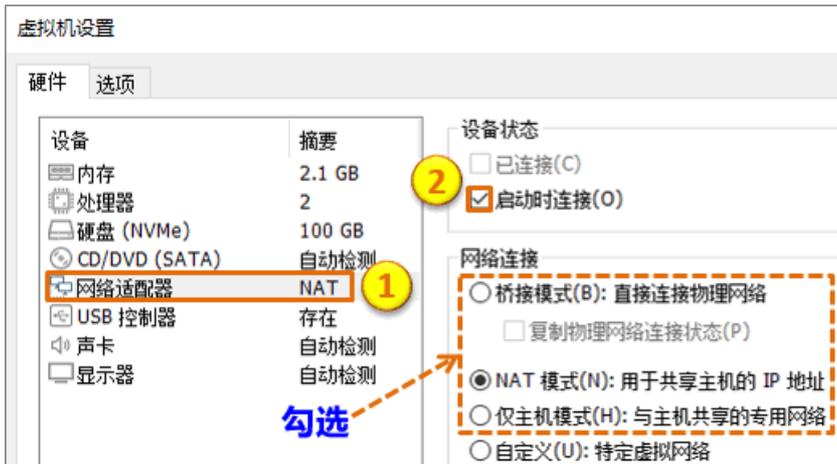
网络设置

说明：“网络设置”包括虚拟机联网与不联网的设置。

1. 虚拟机不联网：点“网络适配器”，点击“启动时连接”前的复选框，去掉“勾选”：



2. 虚拟机联网：点“网络适配器”，点击勾选“启动时连接”前的复选框，根据需要点选“网络连接”下面的“NAT 模式”、“桥接模式”或“仅主机模式”等：



说明：

- ①如果想在虚拟机中访问明慧网、天地行论坛、天地行文库等网站，可以选择 **NAT 模式**，主机能联网，虚拟机就能直接上网，不需要其它设置；
- ②如果用来访问常人网站，请选择**桥接模式**；
- ③如果要设置整机隔离的虚拟机，请选择 **仅主机模式**；
- ④更多虚拟机网络模式的内容，请点击：[windows系统:VMware虚拟机网络模式](#)。

禁用声音

安全起见，建议禁用声音，需要的时候可以随时再启用。点击“声卡”，点击“启动时

连接”前的复选框，去掉“勾选”：



显示器

点击“显示器”，再点击“加速3D图形”前的复选框，去掉“勾选”：



禁用“共享文件夹”、设置“客户机隔离”

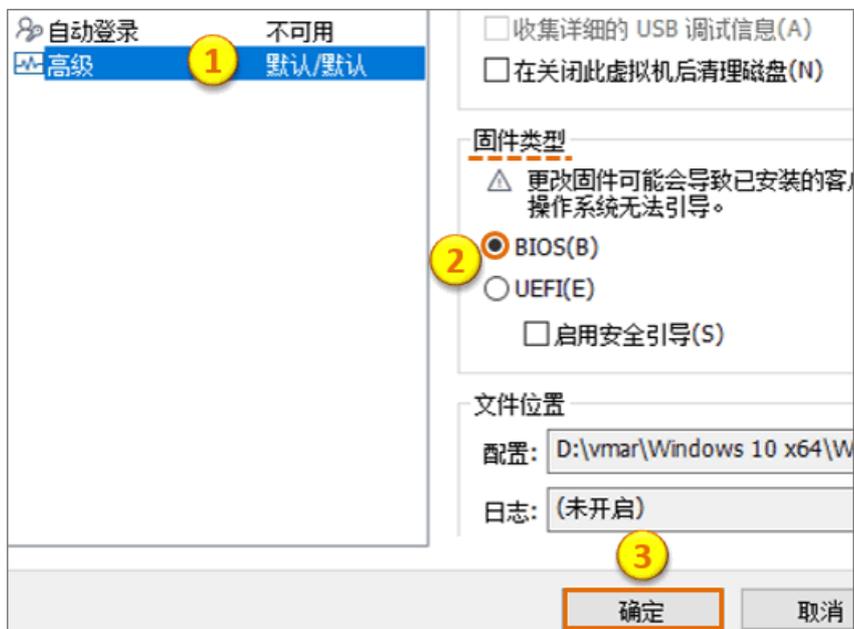
点击“选项”，检查“共享文件夹”，通常应为“已禁用”状态。点击“客户机隔离”，再点击“启用拖放”与“启用复制粘贴”前的复选框，去掉“勾选”：



提醒：虚拟机平时要禁用“复制粘贴”、“拖放”、“共享文件夹”功能。在主机和虚拟机都保持纯净的前提下，如有必要可临时开启“复制粘贴”、“拖放”、“共享文件夹”，但用后须及时恢复为“已禁用”状态。

固件类型

此项设置可以保持默认设置，也可根据特殊需求调整固件类型“UEFI(E)”与传统“BIOS(B)”模式。在“选项”里面点“高级”，点选红框内“BIOS(B)”左边的圆圈，使其显示为“黑点”，最后点“确定”，完成虚拟机设置：



注：在有些情况下，例如：在虚拟机中安装WTG系统时，固件类型需要选择“UEFI(E)”。

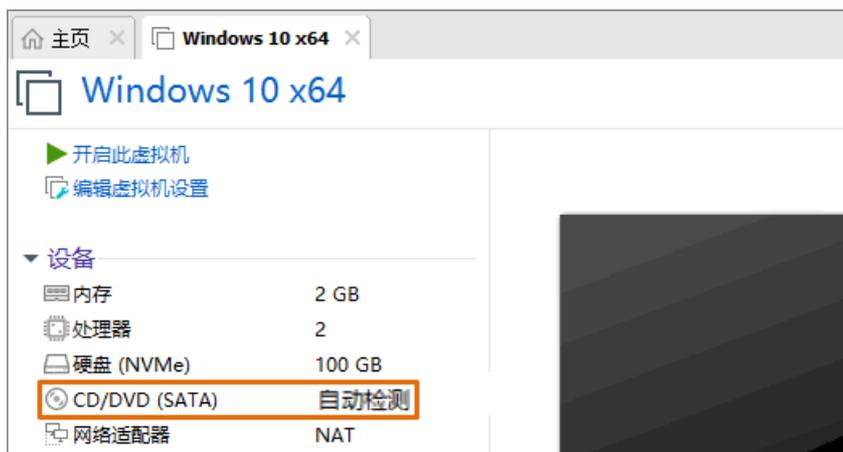
安装操作系统

说明：安装系统有两种方法：[工具箱安装](#) [使用工具箱安装操作系统（推荐）](#) 与 [手动安装](#) [手动安装操作系统](#)

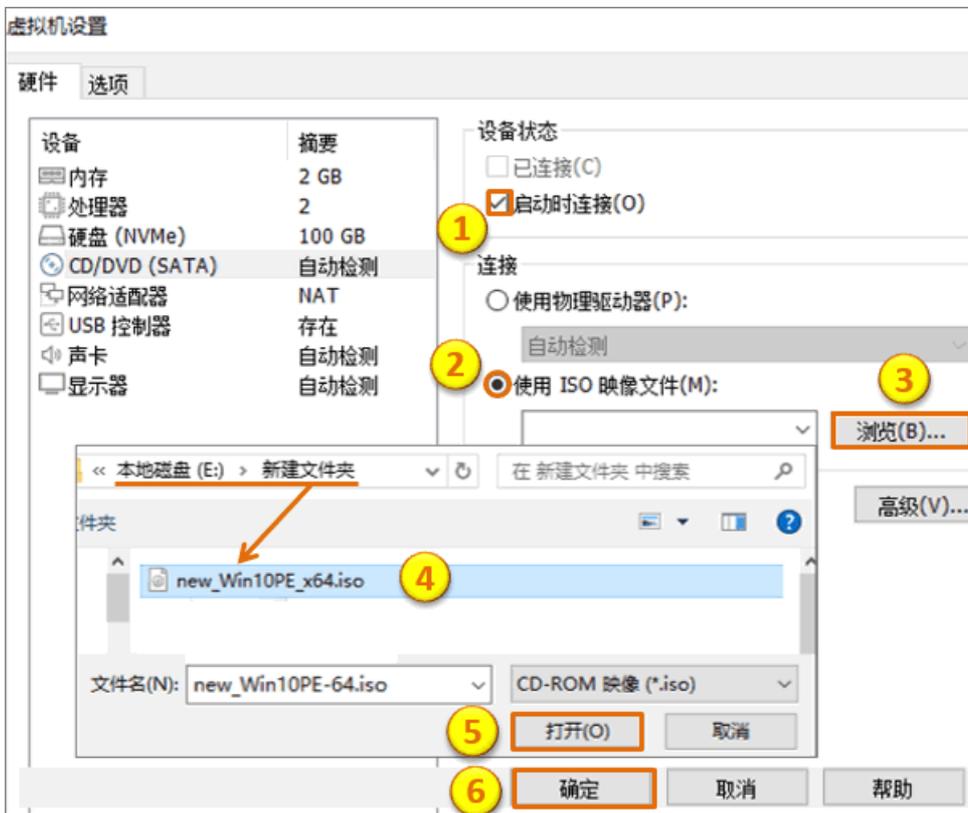
使用工具箱安装操作系统（推荐）

虚拟机启动到PE

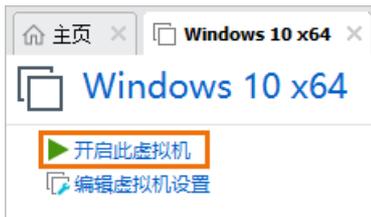
1. 点击“CD/DVD (SATA)”：



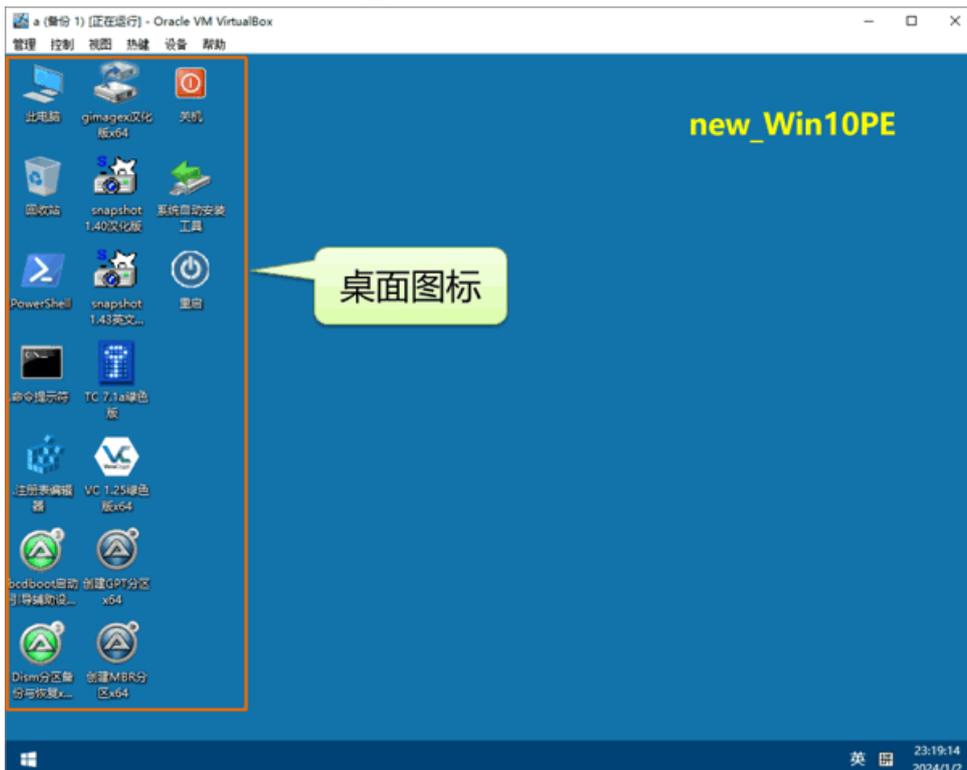
2. 点击勾选“启动时连接”，然后点“使用ISO映像文件”前圆圈，点“浏览”，在打开的“浏览ISO映像”界面找到“new_Win10PE-64.iso”并点击，点“打开”，会关闭“浏览ISO映像”窗口，返回之前的界面，最后点“确定”：



3. 点击“开启此虚拟机”:



4. 稍等一下就会进入“new_Win10PE”主界面:

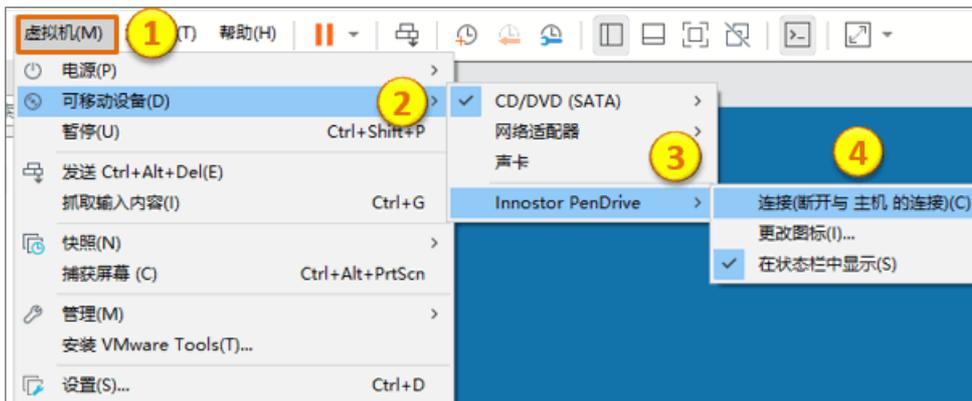


安装操作系统

進入PE桌面后，需要将“工具箱启动U盘”连接到虚拟机中，连接方法有两种。

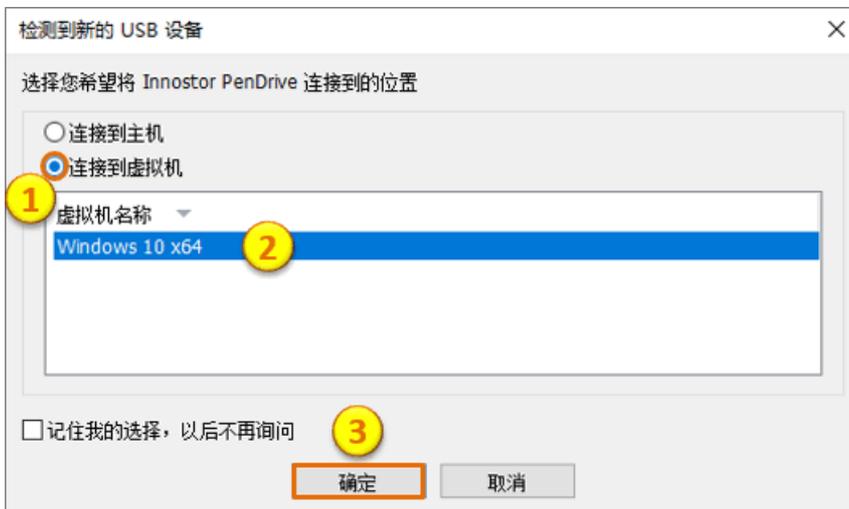
方法一：（适用于在虚拟机启动之前就插入了U盘）

依次点击“虚拟机”、“可移动设备”、“工具箱U盘”名称，再点击“连接（断开与主机的连接)(C)”（在点击之前，U盘前面是不会显示对勾√的，点击之后稍等片刻才能看到对勾√），使其進入虚拟机（图中“工具箱U盘”显示的名称会有所不同，可根据实际U盘名称進行点选）：

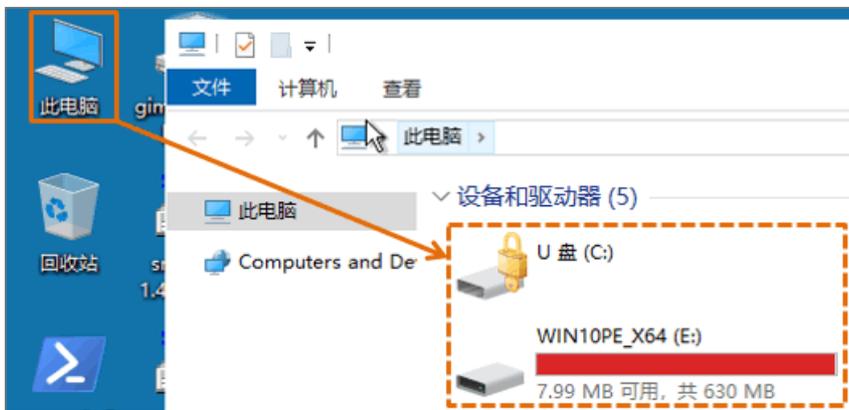


方法二：（适用于虚拟机启动之后插入U盘的情况）

插入启动U盘后，虚拟机会出现一个提示，请点“连接到虚拟机”、点虚拟机名称“Windows 10 x64”，点“确定”：



1. 双击虚拟机桌面上的“此电脑”，会看到启动U盘已经加载成功：



注：如果启动U盘是加密的，安装系统时，需要先输入密码打开加密盘。

2. 双击PE桌面上的“系统自动安装工具”，会打开“Windows 系统自动安装工具箱”程序界面，在此界面内可选择多种不同的系统方案。



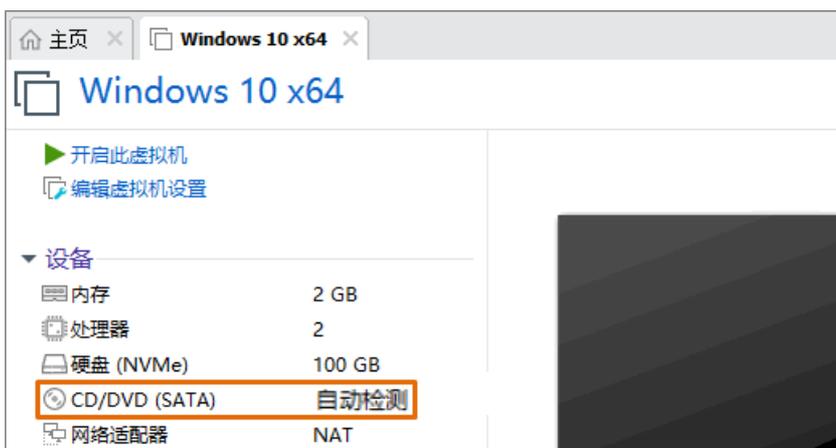
说明：1. 在加密的主机系统中，使用工具箱安装系统请参考：[v1.3版工具箱教程](#)（高级教程：2.2_AWI图解_主机加密系统中的Windows虚拟机安全上网系统.pptx）；

2. 虚拟机系统安装完成可以关闭虚拟机，之后点击“CD/DVD (SATA)”，去掉“启动时连接”前面的勾选，点选“使用物理驱动器”，点击“确定”即可。

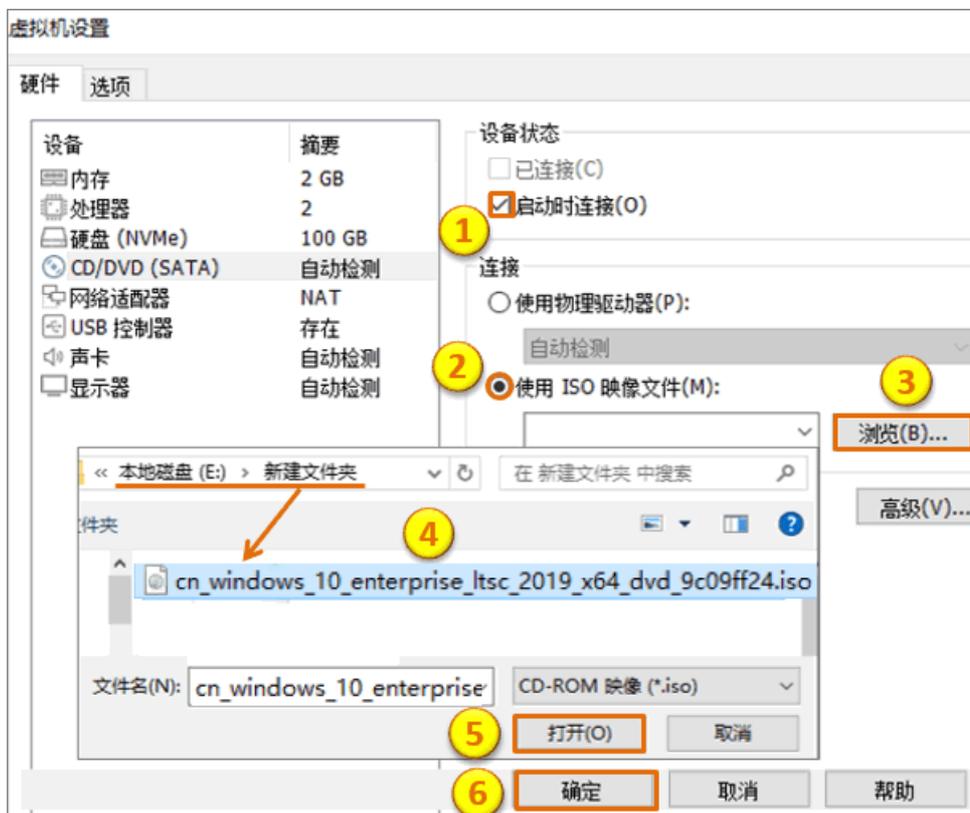
手动安装操作系统

提示：如果手中只有系统原版镜像，也可以手动安装系统，但因为手动安装之后也得用工具箱做安全设置，所以一般情况下手动安装系统的意义不大。

1. 点击“CD/DVD (SATA)”：



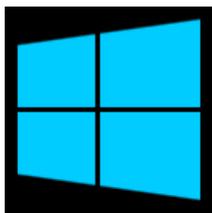
2. 以安装Win LTSC 2019系统为例，点击勾选“启动时连接”，然后点“使用ISO映像文件”前圆圈，点“浏览”，在打开的“浏览ISO映像”界面，找到“cn_windows_10_enterprise_ltsc_2019_x64_dvd_9c09ff24.iso”并点击，点“打开”，会关闭“浏览ISO映像”窗口，返回之前的界面，最后点击“确定”：



3. 点击“开启此虚拟机”，如果出现“用户账户控制”提示，点击“是”：



4. 稍等一下就会进入“Win LTSC 2019系统”主界面：



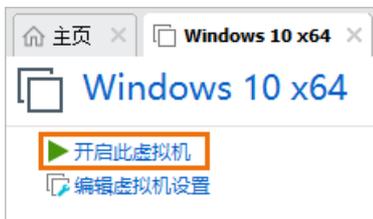
虚拟机系统安装方法与正常系统安装方法一致，接下来的操作可以参考：[用原版系统盘安装Win10 LTSC 2019](#)

提醒：手动安装系统完成后，请使用工具箱做单项安全设置（包括“Windows防火墙阻止规则设置”、“网络安全一键设置”）。

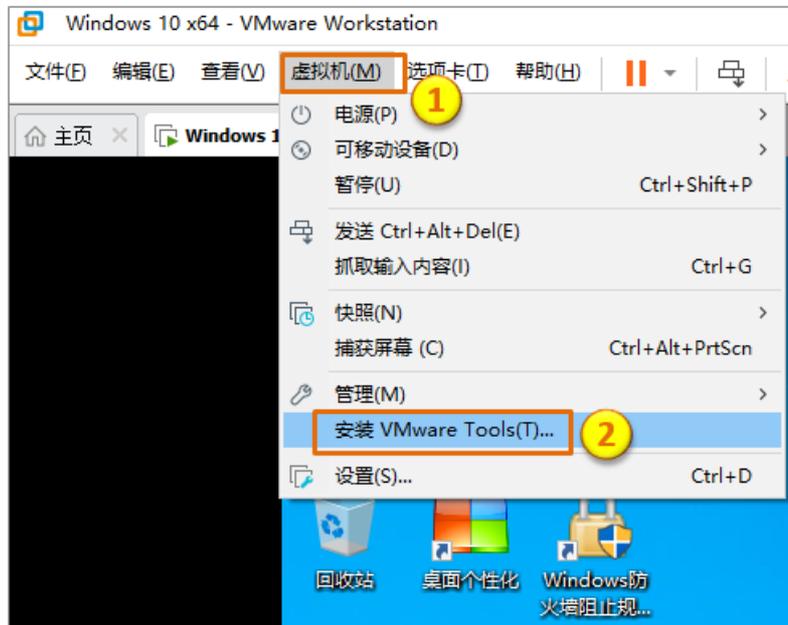
安装VMware Tools增强功能

安装VMware Tools以后能使VMware使用体验更好，比如改善鼠标移动性和显示性能，更方便的进行主机与虚拟机之间的文件交换等。

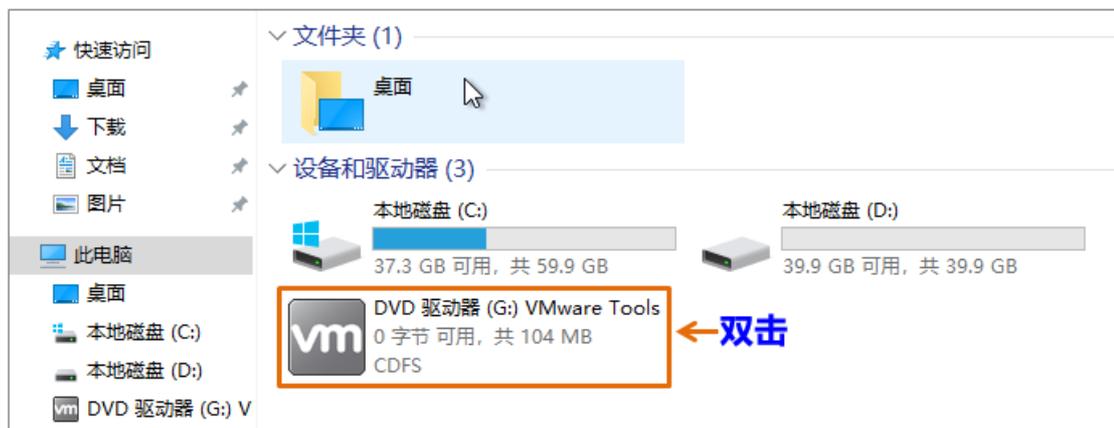
1. 点击“开启此虚拟机”：



2. 点击“虚拟机”，再点击“安装VMware Tools”：



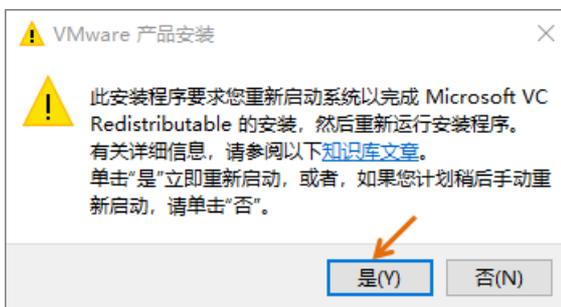
3. 双击虚拟机电脑桌面的“此电脑”，进入资源管理器，双击“DVD驱动器 (G:) VMware Tools”：



4. 如果出现“用户账户控制”，点击“是”：



5.如果出现下面的提示界面，请点击“是”，重新启动电脑，然后重复上述操作，并继续下面的安装流程：



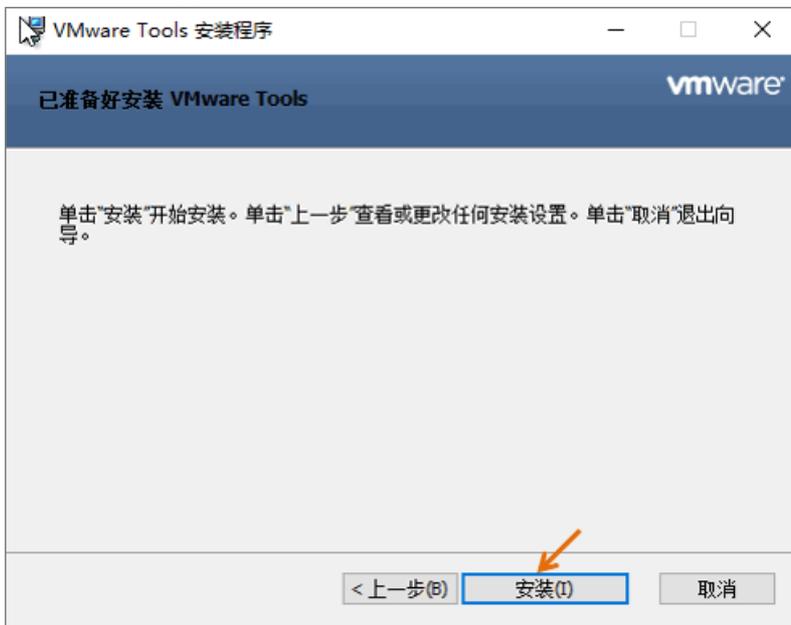
6.点击“下一步(N)”：



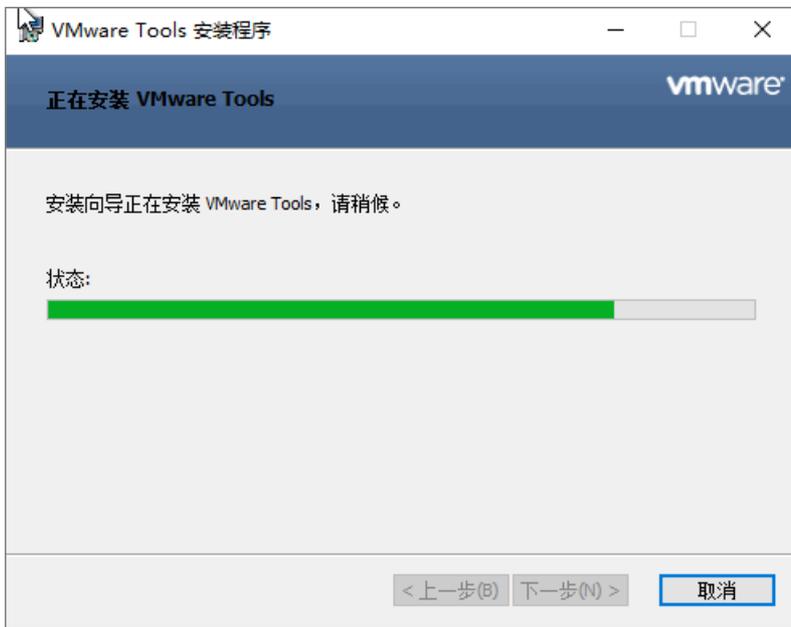
7.默认“典型安装(T)”，点击“下一步(N)”：



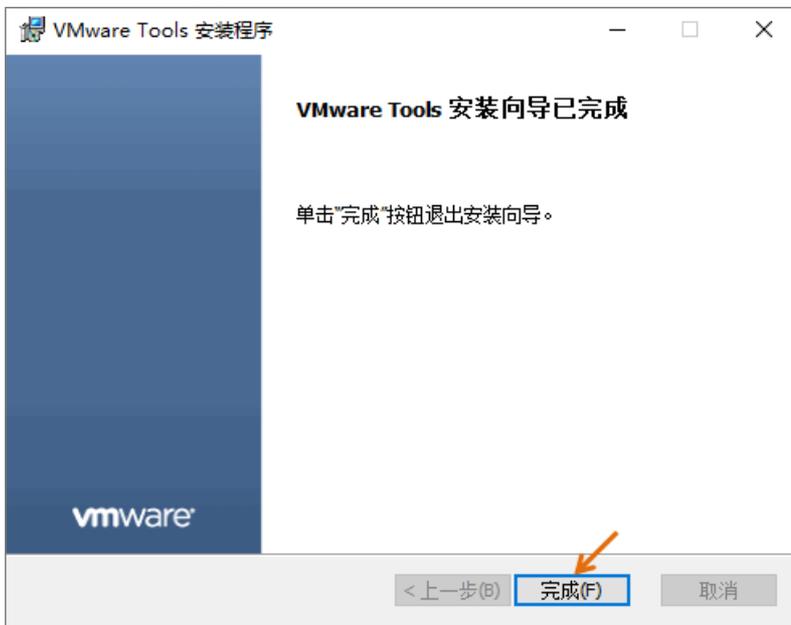
8. 点击“安装(I)”：



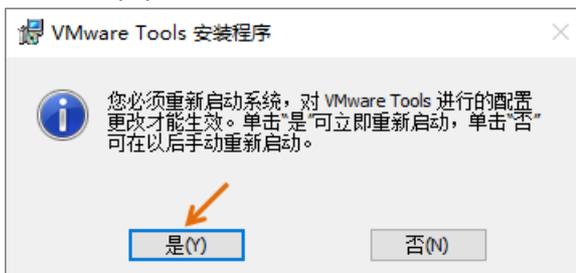
9. 正在安装：



10. 点击“完成(F)”：



11. 因为VMware Tools的安装，虚拟机系统的分辨率可能会变化，出现如下提示，点击“是(Y)”：



说明：1. 虚拟机系统重启后，VMware Tools工具就安装好了。

2. 有特定教程，但没有安装VMware Tools内容的，或要求不安装VMware Tools的，请不要安装该工具；其余情况，您可自行选择是否安装。

VMware Tools的卸载、更新方法：[附录3：卸载、更新VMware Tools的方法](#)

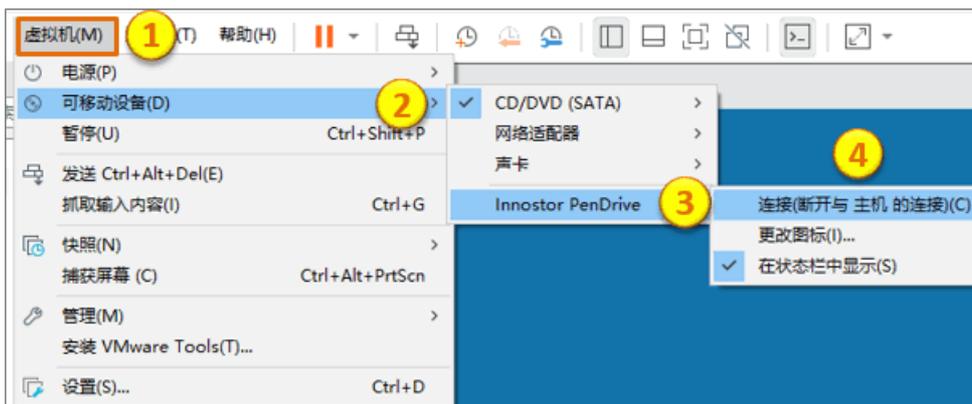
重要提醒：用于上网做正事的虚拟机，请在系统安装完毕后一定要进行系统更新，更新方法见：[Windows系统更新介绍](#)

在虚拟机中使用USB设备

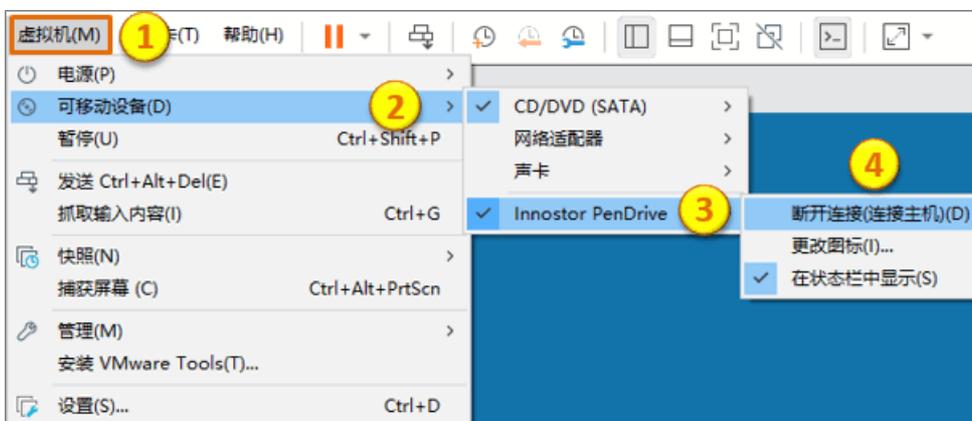
有时，我们需要在虚拟机中使用USB设备（如U盘、移动硬盘等），也可以通过U盘实现主机与虚拟机之间的文件交换，例如将主机中的软件复制到虚拟机中安装。下面介绍具体的操作方法。

注意：通过U盘在主机与虚拟机之间交换文件，只有在虚拟机系统和USB设备干净的情况下才能使用，否则，不要轻易做这样的操作，以免因U盘一旦携带病毒与木马等而污染了主机，而且一般情况下，只建议使用干净的U盘（比如格式化后）从主机中复制文件到虚拟机，而不建议从虚拟机中复制文件到主机，保证虚拟机系统和所复制的文件是干净的。

1. 以U盘为例，先将U盘插入电脑，在虚拟机中依次点击“虚拟机”、“可移动设备”、“Innostor PenDrive”(U盘名称)、“连接(断开与主机的连接)(C)”（在点击之前，U盘前面是不会显示对勾√的，点击之后稍等片刻才能看到对勾√），然后就可以在虚拟机中正常使用这个U盘了：



2. 如果想让U盘连接主机（即在主机中使用这个U盘），点击“虚拟机”、“可移动设备”、“Innostor PenDrive”(U盘名称)，再点击“断开连接(连接主机)(D)”，稍等片刻可以看到U盘前面显示的对勾√去掉了，此时就能在主机使用该U盘了：



说明：如果在虚拟机打开后再插入U盘的，也可以用前面介绍的方法二加载U盘。

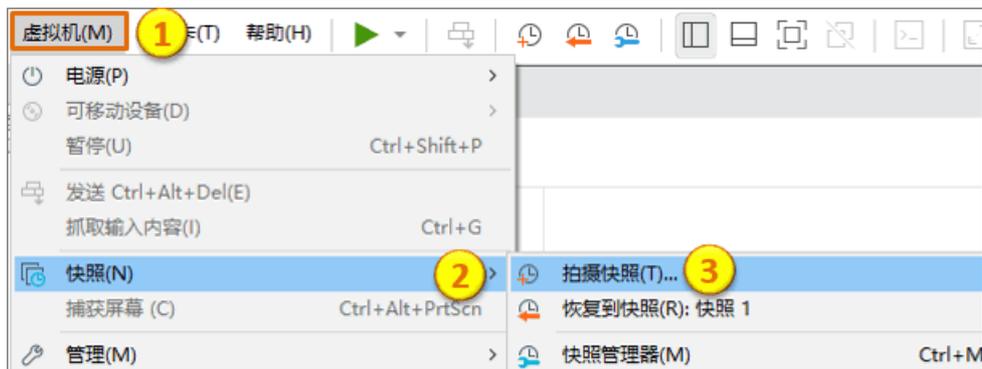
虚拟系统备份（快照）

备份（快照）是VMware自带的系统备份、恢复功能。建立了备份（快照）后，可在以后虚拟机系统出现故障时，快速还原到干净快照时的系统备份，也可以在登录常人网络等操作后及时恢复到干净系统的备份，虚拟机的快照与恢复功能，非常方便、实用，通常在做好虚拟机系统并更新后，应立即建立一个初始的干净系统的快照（备份），以备以后快速恢复系统时使用。

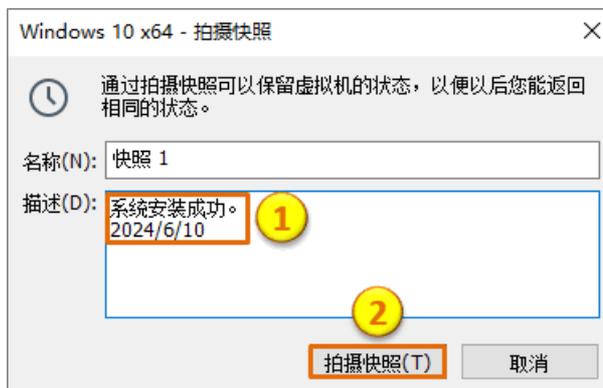
生成备份（快照）

• 虚拟机关机状态下拍摄快照（推荐）

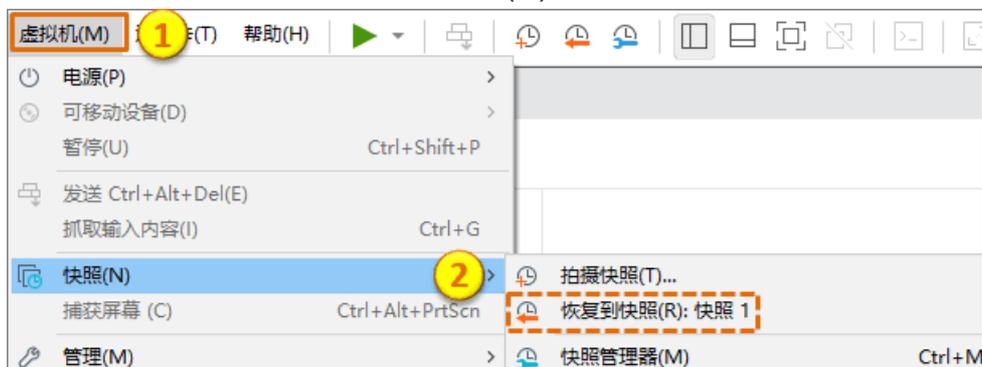
1. 依次点击“虚拟机”、“快照”、“拍摄快照”：



2. “名称”可以随意填写，“描述”可以简单填写目前虚拟机状态（例如，某年某月安装系统并更新），点“拍摄快照”：



3. 备份快照成功（出现“恢复到快照(R) 快照 1”的选项）：

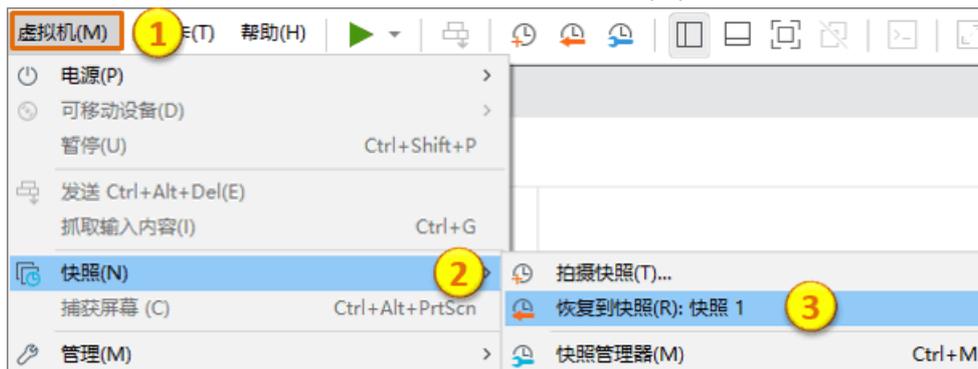


• 虚拟机开机状态下生成备份（快照）

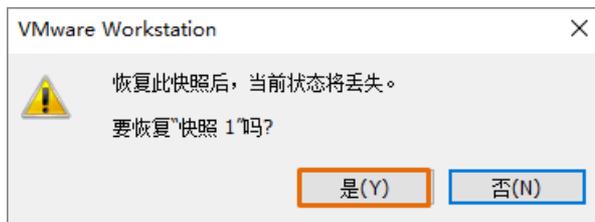
操作方法与关机状态下相同，不再叙述。

恢复备份（快照）

1. 点击“虚拟机”、“快照”，再点击“恢复到快照(R) 快照 1”：

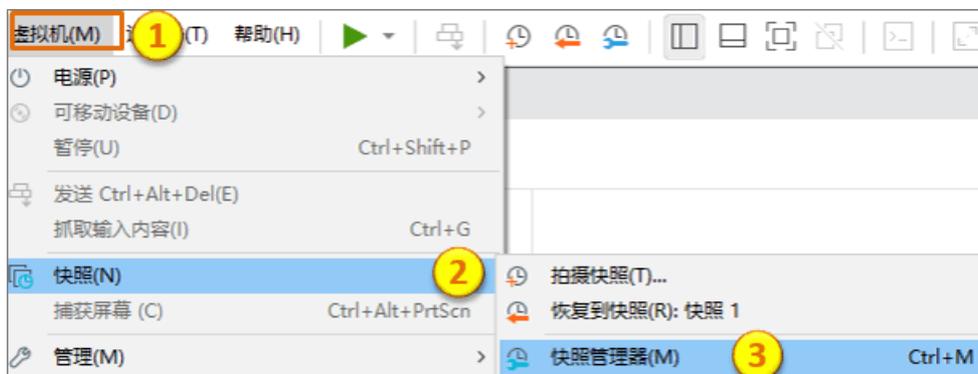


2. 点击“是”，即可使系统迅速恢复到建立此快照时的状态：



删除备份（快照）

1. 如果某个备份不想要了，可以点击“虚拟机”、“快照”，再点击“快照管理器”：



2 在打开的“快照管理器”界面里点击“快照 1”，点“删除”，点击勾选“不再显示此消息”，再点“是”，等待删除“快照 1”之后，再点击“关闭”：



虚拟机使用安全注意事项

1. 联网的做正事电脑，请下载安装最新版本的虚拟机软件，平时也请定期检查，及时更换为最新版，可避免已知或未知的逃逸漏洞；
2. 联网的做正事电脑，主机系统、虚拟机系统都必须更新系统补丁，虚拟机系统通常可设置为自动更新（注：虚拟机更新后，如果要留存这个更新，可以保存一个新快照，不然虚拟机关机恢复更新前的快照后，才做的更新就消失了，下次又得重新做一次更新。更新前应恢复为纯净系统的快照）；
3. 虚拟机中不要安装QQ、360等常人危险软件，上网的虚拟机中应安装尽量少的软件；
4. 如果虚拟机安装的Windows系统版本是微软不再提供更新服务的，该虚拟机系统请不要联网，比如Win8.1及以下版本的虚拟机系统请不要联网；
5. 安装虚拟机软件、创建和设置虚拟机及其系统时，请断网操作；
6. 联网的虚拟机系统，计算机名称和用户名不要和平时使用的公开系统、家庭电脑重名，最好用大众化的名字，比如：abc、123、john、HP、dell等名字；
7. 注意在虚拟机与主机交换文件中采取安全的操作；
8. 有敏感数据的虚拟机及其系统（包括翻墙专用），请在全盘加密或全分区加密电脑中使用；

• 网络讲真相等特定项目，需要虚拟机遵循更加严格的安全防护措施，例如：

1. 多种网络身份上网的虚拟机不要“复制”，避免因浏览器指纹相同而导致信息关联；
2. 用于不同网络身份上网的不同虚拟机，尽量用不同的操作系统，避免因浏览器指纹相同而导致信息关联；

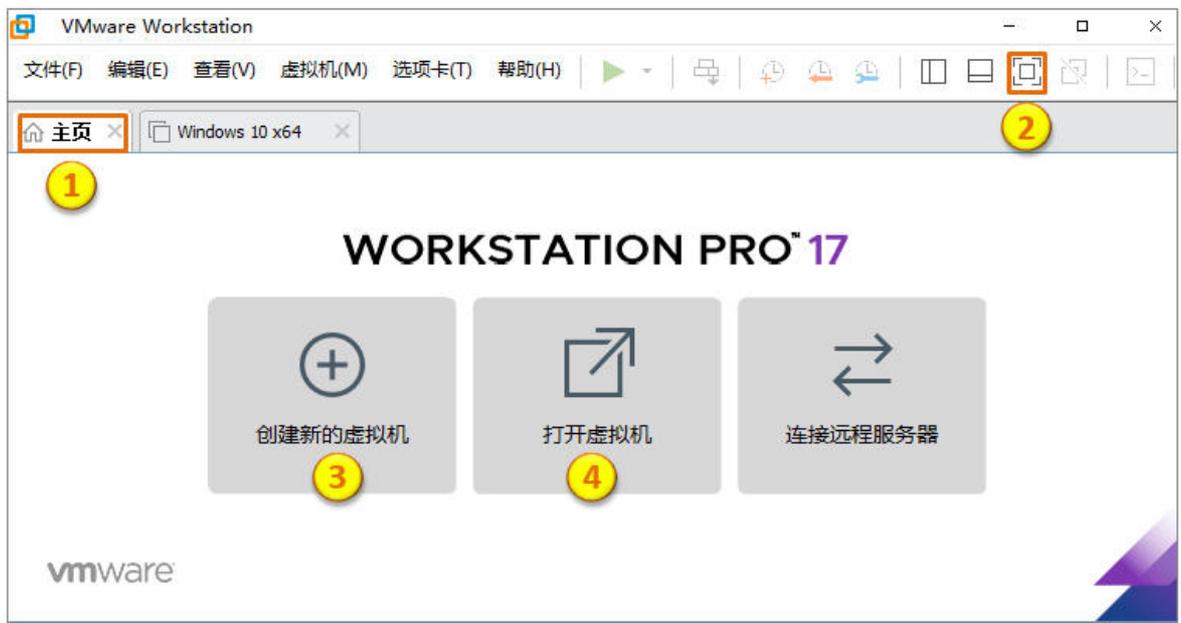
比如虚拟机1用 推荐版本的Win10 LTSC 2021，虚拟机2用 推荐版本的Win10 LTSC 2019，虚拟机3用推荐版本的Win10 LTSC 2016或 Ubuntu 等。

参考资料：[可以直接用于做正事的系统镜像](#)。

3. 以上仅为简要提示，更多相关安全要求，请到天地行论坛学习。

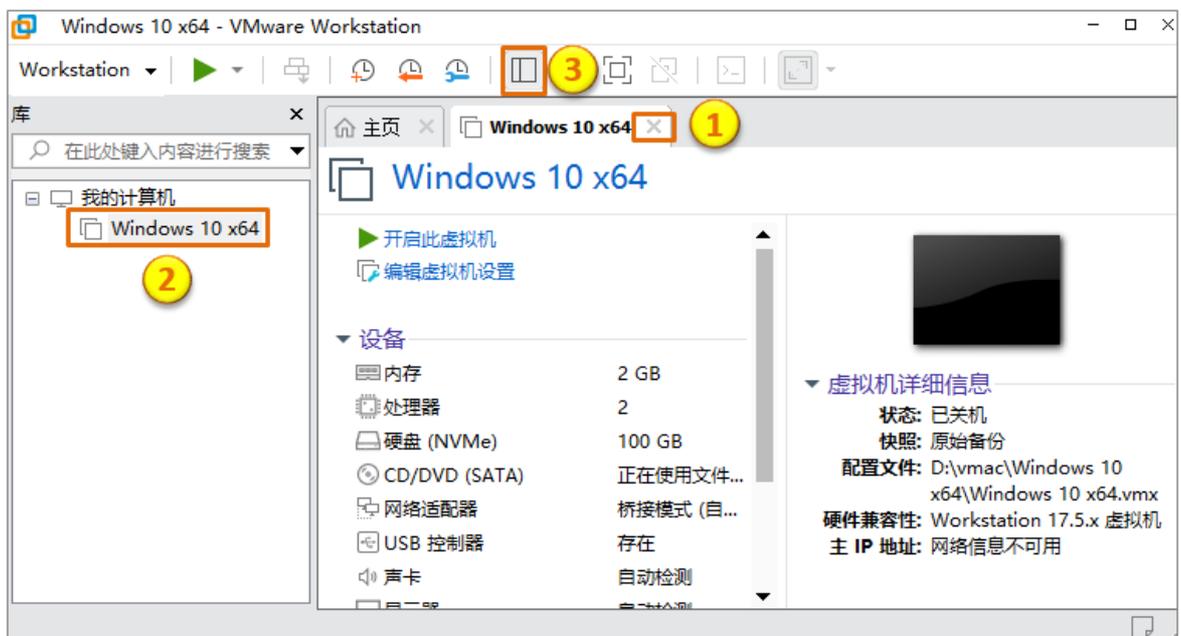
虚拟机常用操作

- ①主页：里面包含③“创建新的虚拟机”、④“打开虚拟机”等基本功能；
- ②全屏按键：点击按钮会进入全屏，再点一下，退出全屏；
- ③创建新的虚拟机：可安装不同的操作系统；
- ④打开虚拟机：可以打开现有的虚拟机系统，也可以导入虚拟机，如果主机系统重新安装过或是做过恢复系统处理，再次安装VMware软件后，启用此功能会引导启动硬盘中已有的虚拟机系统（操作方法：以打开Windows 10 x64虚拟机为例，点击“打开虚拟机”→找到虚拟机文件夹→点击“Windows 10 x64.vmx”文件即可）。

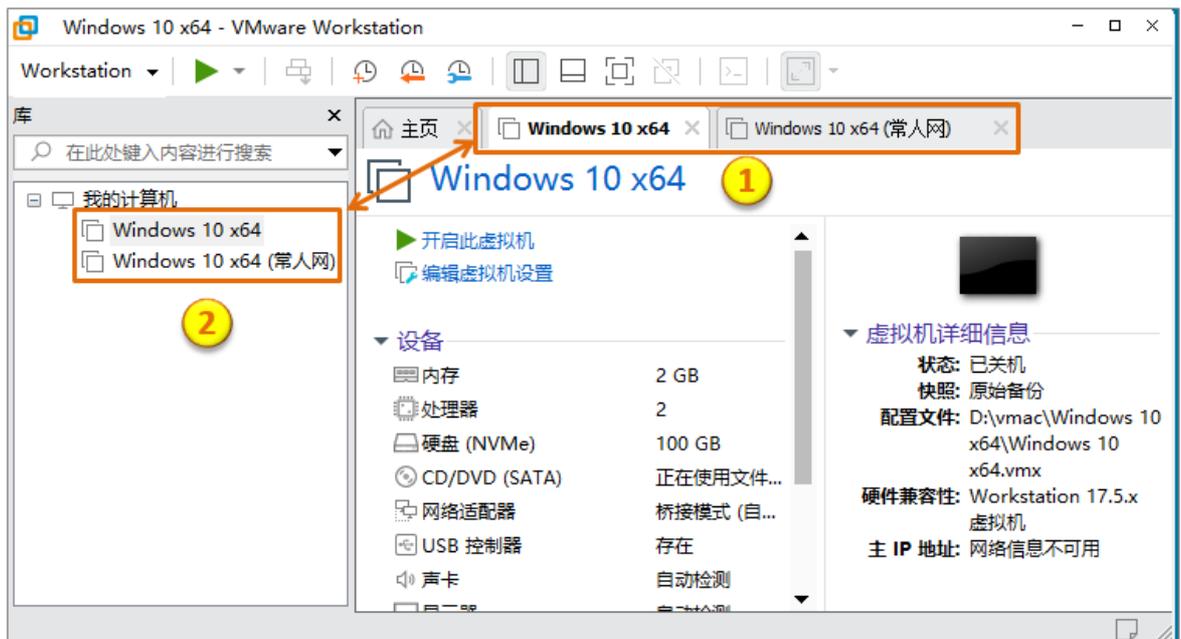


• 标签页关闭与快速激活方法：

点①处小“x”可关闭标签页。关闭后，又回到了主标签页，或是相邻的其它标签页；可通过左侧收藏栏（库）里，点击收藏的虚拟机（见②），快速激活标签页，比如：点“Windows 10x64”的虚拟机标签页，就会使其显示在主窗口了；如果左侧的收藏栏（库）不见了，可以点击③处的“显示或隐藏库”按钮：



通过左侧收藏栏的配合（见②），可方便的关闭和打开多个虚拟机标签页（见①），从而达到在一台主机上，管理和使用多台虚拟机的目地。如下图①②操作：



• 固定菜单栏按钮方法：

进入全屏模式后，有人可能发现虚拟机的菜单栏不见了，无法退出全屏。不要紧，这时我们只要将鼠标移到屏幕最顶端停留一会儿，这个菜单栏就会出现。

①处箭头所指图钉按钮：会使菜单栏固定在屏幕顶部，从新点此按钮就会解除固定功能；

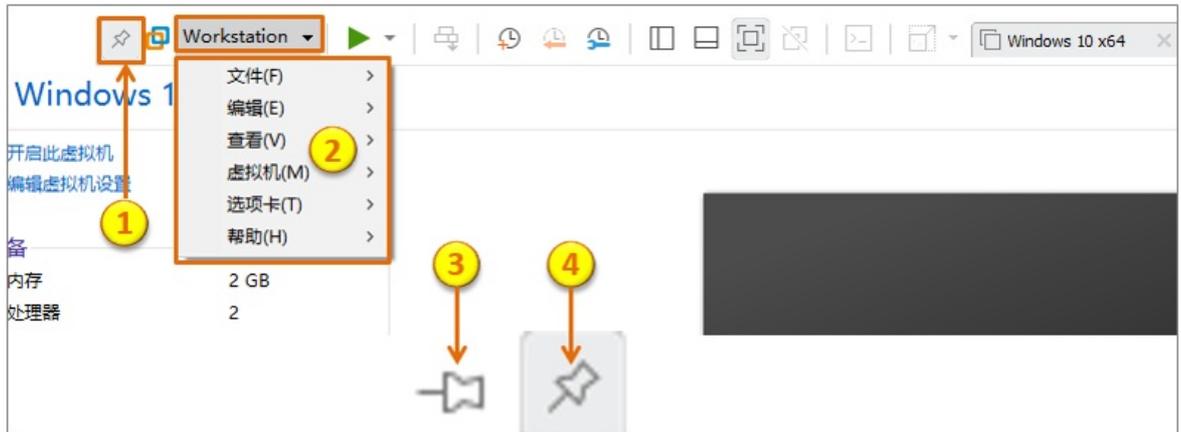
③④是该按钮的两种状态：

③箭头所指图钉按钮形状：为“总是显示命令栏”，菜单栏和相关按钮会显示在屏幕顶部，就是顶部红框所示其他按钮；

④箭头所指图钉按钮形状：为“隐藏命令栏”，就是进入全屏模式后，将菜单栏和相关按钮隐藏设置了。

建议点击菜单栏左侧的图钉状的按钮，把这个菜单栏固定住，它就不会隐藏了。

②处是隐藏的菜单栏目录：点“**Workstation**”旁边的小“▼”，就会弹出下拉菜单目录，里面会有更多选项功能（当虚拟机程序主窗口缩小到一定比例时，菜单栏会自动隐藏）。



常见问题及解答

问1：如何更新（升级）VM虚拟机软件？是否必须卸载旧版本，再安装新版本？

答：不必卸载。首先，请将最新虚拟机软件拷贝到主机桌面上（结尾是.exe的执行文件），在虚拟机系统关闭的情况下，双击该文件→如果出现“用户帐户控制”，点“是”→出现“欢迎使用...安装向导”，点“下一步”→出现“最终用户许可协议”，勾选“我接受许可协议”，点“下一步”→去掉“将 VMware Workstation 控制台工具添加到系统 PATH”前面的勾选，点“下一步”→去掉“启动时检查产品更新”和“加入 VMware 客户体验改进计划”前面的勾选，点“下一步”→保持“桌面”与“开始菜单程序文件夹”前面的勾选，点“下一步”→点“升级”→然后开始安装，待出现“安装向导已完成”，点“完成”→出现“你必须从新启动”的提示，点“是”，就安装完成了，之后再[更新 VMware Tools](#)

说明：

- ①如果旧版虚拟机是放在加密盘里，需要打开旧版虚拟机所在的加密盘（不用启动虚拟机管理器），否则更新不了（会出现错误提示）；
- ②不同版本虚拟机更新过程略有差异，但大同小异；
- ③更新后，一般情况下原虚拟机的设置不会变化，但为稳妥起见，还是应该对照教程检查一下原来的设置是否有变化。

问2：我的VMware虚拟机，比刚开始用的时候体积大了不少，请问有什么办法可以缩减软件所产生的体积吗？

答：建议虚拟机在安装完系统并更新后做一个快照，以后如果想在虚拟机中安装其它软件或做新的安全设置、进行系统更新等，都请恢复到前面做的快照时再做，之后再做一个新的快照，并删除前面的快照（但建议保留最初安装虚拟机并更新后的纯净快照），这样虚拟机的体积应该会减少很多。

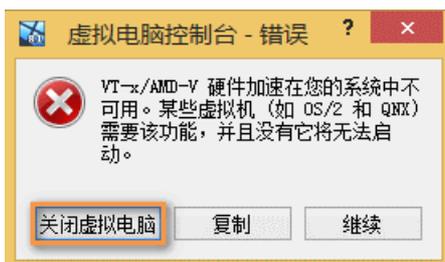
另外，在虚拟机关闭状态下，通过虚拟机的“清理磁盘”功能也能减小一些虚拟机的体积，但作用有限。仅限于主机磁盘分区剩余空间很少，而当前虚拟机状态还需要保留运行的情况下，“清理磁盘”临时腾出一部分主机磁盘分区。方法是：在菜单栏点“虚拟机(M)”→弹出菜单中，点“管理(M)”→点“清理磁盘(E)”→点“立即清理(C)”。

问3：为什么有时候会无法正常启动虚拟机？

答：这有多方面原因，下面主要列举比较常见的一些问题：

1. 主机硬盘空间满了，腾出一些硬盘空间后再次启动虚拟机；
2. 在虚拟机中长时间运行了比较大的程序，导致虚拟机暂时性故障，可重新启动电脑后再启动虚拟机；
3. 虚拟机发生故障后，已经重新启动多次系统了，仍然无法打开。这种情况可尝试恢复一下虚拟机快照，然后启动。注：恢复快照后，该备份快照之后的所有操作及保存在虚拟机的C盘里的资料都会消失；
4. 虚拟机系统所在的文件夹没有写入权限，比如你打开了一个只读的磁盘，需要给予文件夹写入权限才可运行；
5. 虚拟机文件夹位置移动造成虚拟机无法正常启动，一般情况下大家都会把虚拟机系统放在加密盘里，如果每次打开加密盘的盘符不一样，也会导致虚拟机无法启动，在虚拟机的左上角会显示一个小红叉，建议大家每次打开加密盘都设置一个固定的盘符，比如都设置为S盘等。如果保存虚拟机文件的加密盘没有打开，也会造成无法正常启动虚拟机，需要提前打开加密盘。

问4：错误提示：硬件加速不可用,怎样解决？



答：需要在主板BIOS中打开virtualization虚拟化选项。参考：[windows系统:开启virtualization虚拟化选项](#)

问5：我不想用虚拟机了，如何卸载虚拟机软件？

答：进入主机的控制面板→卸载程序→双击虚拟机程序“Vmware Workstaion”→点击“下一步”→点击“删除”→去掉“产品配置”和“产品许可证信息”的勾选，点击“下一步”→点击“删除”→点击“完成”，重新启动系统。

附录1：启动（打开）VMware 虚拟机方法

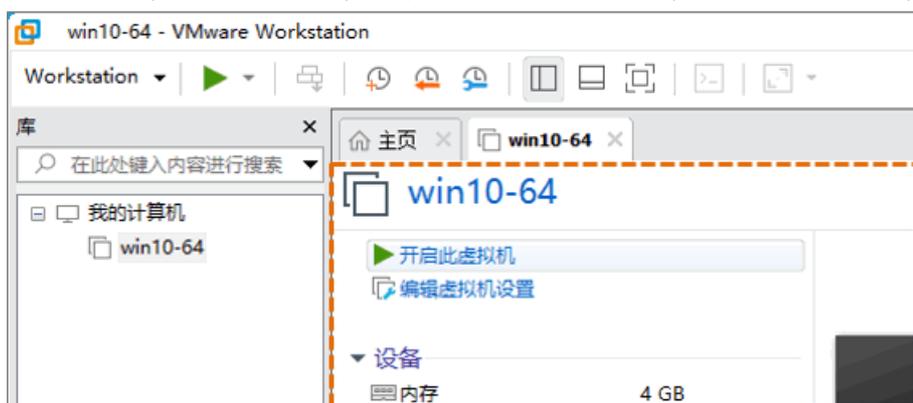
说明：以下提供了四种不同情况下启动（打开）Vmware虚拟机系统的方法。

双击桌面上的Vmware虚拟机快捷方式：

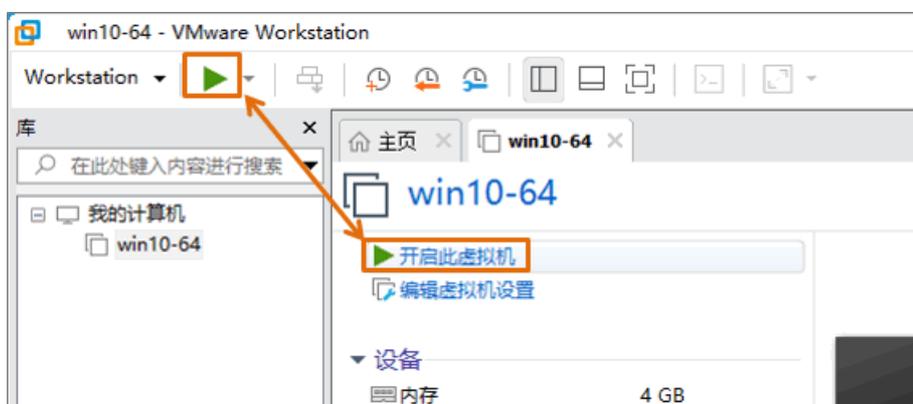


方法一：直接启动虚拟机

1.如果主窗口显示的是所要打开的虚拟机系统（这里是win10-64），如下图：

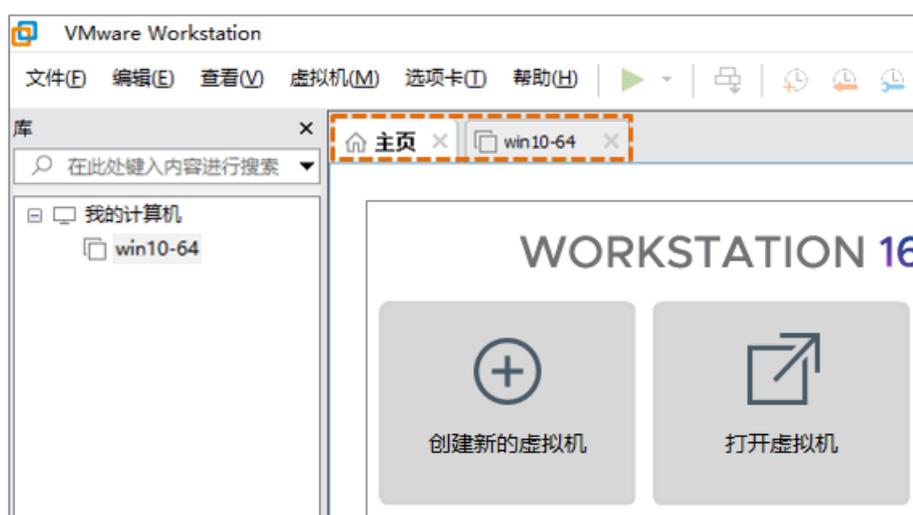


2.可直接点击“开启此虚拟机”或左上方的“绿三角”按钮，打开虚拟机系统：

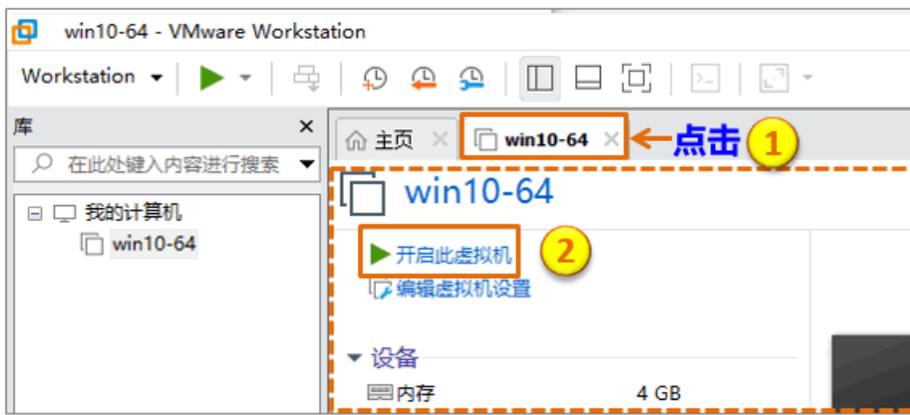


方法二：通过直接激活虚拟机标签页启动虚拟机

1.如果主窗口显示的是“主页”页面，显示栏有两个或多个“标签页”，如下图：

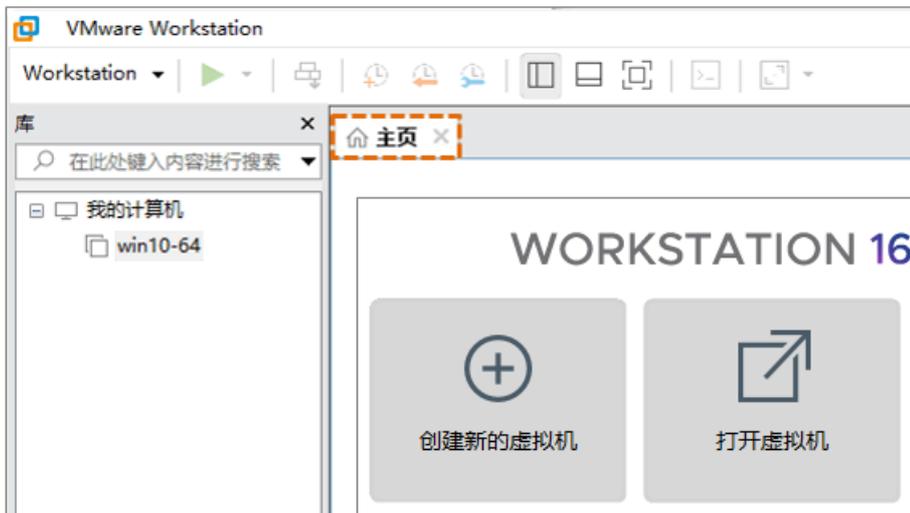


2.可直接点击“win10-64”虚拟机标签页，激活标签页，使其显示在主窗口中，再点击“开启此虚拟机”：

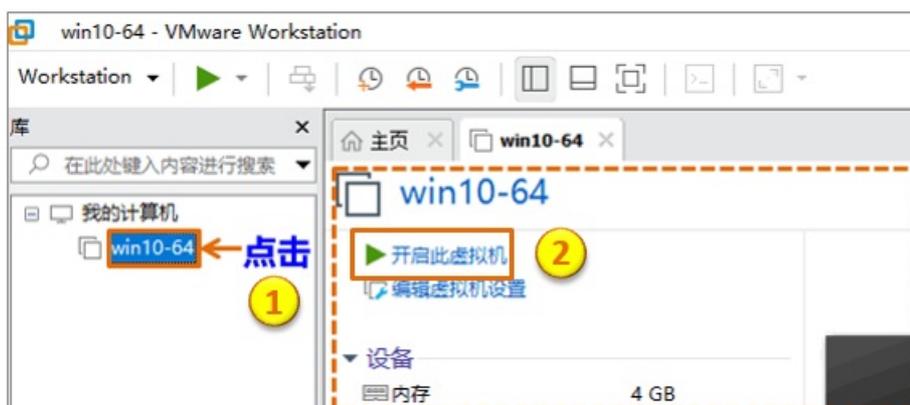


方法三：通过左侧收藏栏（库）里收藏的虚拟机，激活虚拟机标签页启动虚拟机

1.如果主窗口显示的是“主页”页面，显示栏只有一个“标签页”，如下图：



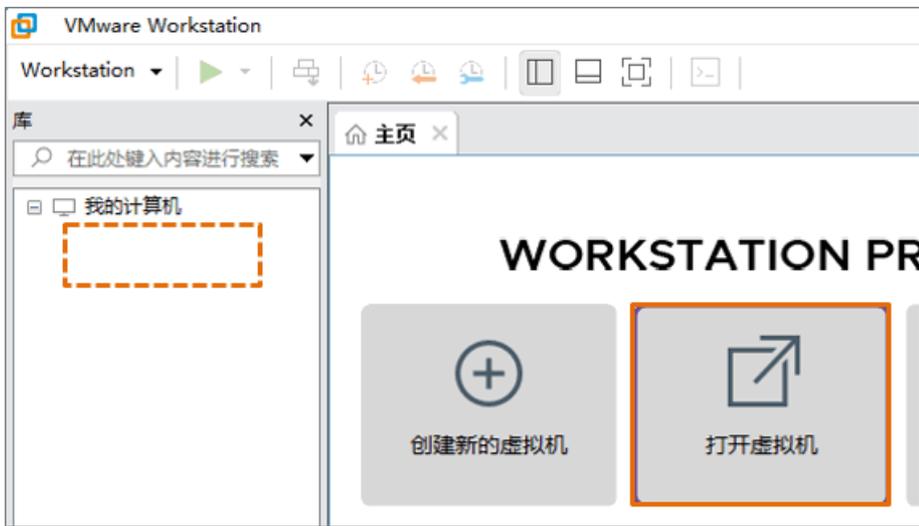
2.可点击左侧收藏栏（库）里收藏的“win10-64”虚拟机，快速激活标签页，“win10-64”虚拟机标签页就会显示主窗口了，再点击“开启此虚拟机”：



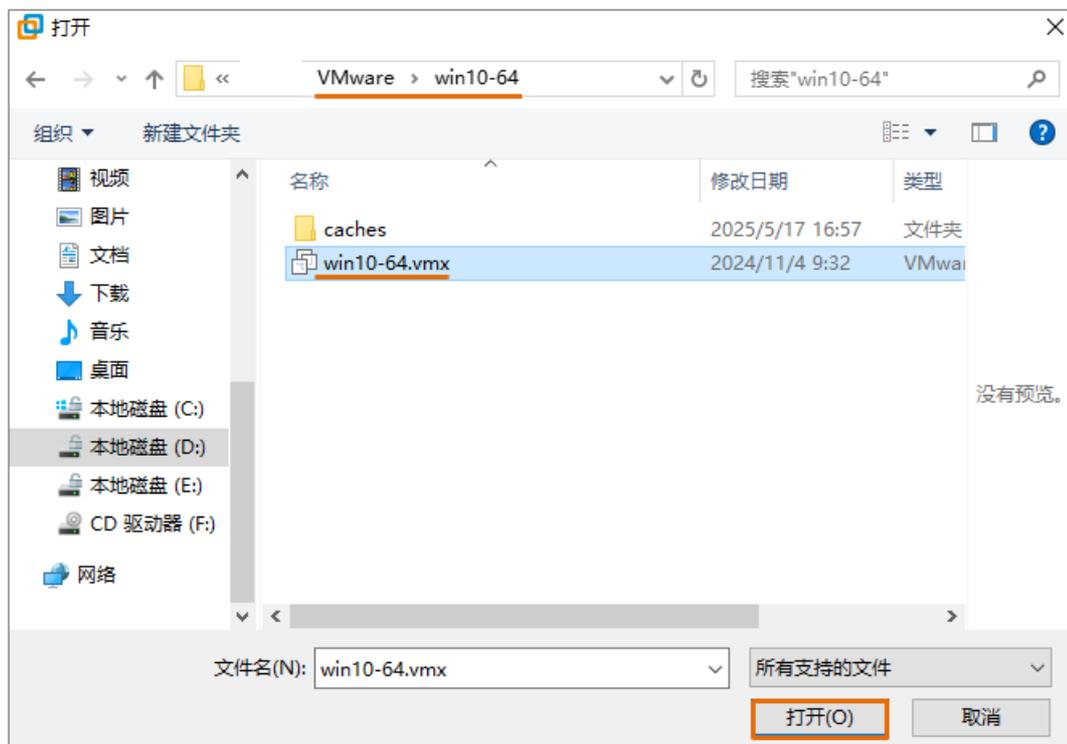
说明：如果左测的虚拟机列表库不见了，可参考[#虚拟机常用操作——标签页关闭与快速激活方法](#) 调出列表库。

方法四：找不到虚拟机系统文件时打开虚拟机

1.如果“虚拟机系统文件夹”移动了位置，但虚拟机文件保存在主机系统中，只是未加入虚拟机库，可以在VMware软件主页选项卡中，点“打开虚拟机”：



2.在主机硬盘中，浏览并找到要使用的虚拟机文件夹，并打开虚拟机文件夹，点“.vmx”文件，点“打开”即可：



3.之后按照上述方法点击“开启此虚拟机”或左上方的“绿三角”按钮，就可以打开虚拟机了。

附录2：VMware虚拟机与主机系统的文件交换方法

详见：[VMware虚拟机与主机系统的文件交换](#)

附录3：虚拟机的移植（导出、导入）

我们可以通过VMware虚拟机的导出、导入功能，将一台电脑中的虚拟机移植到另一台电脑上，不仅可以给别人使用，自己使用也可以。导入虚拟机的好处是不必再重新建立虚拟机了，会节省很多时间，但通过这种方式移植的虚拟机不带有原虚拟机快照。具体操作步骤：

导出虚拟电脑：运行VMware Workstation→点击需要导出的虚拟机，使之变成蓝色→点击左上角的“文件（F）”→选择“导出为OVF（E）”→选择一个存放虚拟电脑的位置（注：必须能装得下虚拟电脑，如果装不下，就会出错），“文件名（N）”可以根据实际情况自行命名（注：默认导出的是.ovf文件，可以改为后缀为.ova的文件，这样导出的是单个文件）→点“保存”，然后就是导出过程，需要耐心等待。

导入虚拟电脑：在另一台电脑中导入虚拟机前，需要在这台电脑上安装Vmware虚拟机软件，但版本不能比导出虚拟电脑的版本低，同时非系统盘上创建一个文件夹（例如：XNJ），用于存放虚拟机文件。运行VMware Workstation→点“文件（F）”→“打开”→找到OVF（或OVA）文件并双击该文件→填写“新虚拟机名称”，并点击“浏览”，找到存放虚拟机的文件夹“XNJ”→点击“导入”，然后就是导入过程，请耐心等待。

附录4：卸载、更新VMware Tools的方法

卸载VMware Tools

如果需要卸载已安装的VMware Tools，请先“开启此虚拟机”，进入系统桌面后，打开控制面板卸载“VMware Tools”，和卸载其它软件的方法是一样的，卸载后重启虚拟机，VMware Tools工具就完成卸载了。

更新VMware Tools

安装或升级到最新版本的VMware软件后，以前用旧版本创建的虚拟机，如果安装了VMware Tools工具并要继续使用的话，请更新一下这个虚拟机系统的VMware Tools。

更新方法：启动到虚拟机系统，点击“虚拟机”，再点击“更新VMware Tools”，之后按照本教程方法[安装VMware Tools增强功能](#)

附录5：VMware虚拟机的备份、移除、删除

备份虚拟机

通常情况下不需要备份虚拟机，如果担心虚拟机文件损坏或丢失，也可以备份一

下，具体方法是：将整个虚拟机文件夹复制，保存到其它的存储设备，如果用于敏感用途，就放在加密设备中，使用时，拷贝到一个主机系统中，安装完VM虚拟机软件后，可以在VMware软件主页选项卡中，点“打开虚拟机”，在主机硬盘中，浏览并找到要使用的虚拟机文件夹，并打开虚拟机文件夹，点“.vmx”文件，点“打开”即可。

移除虚拟机

虚拟机库中，有不经常使用的虚拟机时，可以移除它，移除虚拟机并不删除虚拟机，要使用时，再将其导入即可。移除方法：在虚拟机库，右键点击要移除的虚拟机名称，弹出菜单中，点“移除”，这个虚拟机就从列表中取消了。

删除虚拟机

不再使用的虚拟机可以删除，删除方法：关闭要删除的虚拟机→在虚拟机库列表，右键点击这个虚拟机的名称→弹出菜单中，点“管理(M)”→点“从磁盘中删除(D)”→点“是”，虚拟机就删除了，最后删除主机磁盘中的虚拟机文件夹即可。

附录6: VMware虚拟机启动到PE界面（环境）的方法

详见：[VMware虚拟机启动到PE界面方法](#)

本教程反馈地址：[虚拟机（VirtualBox和VMware）使用教程](#)

本页面最后修改于2025年12月14日 (星期日) 12:10。

除非另有声明，本网站内容采用知识共享署名-非商业性使用-相同方式共享授权。

[隐私政策](#) [关于天地行文库](#) [免责声明](#)