

轻而易举

★**电脑学习轻松上手**：创新的模块化学习结构，引领读者由浅入深、循序渐进地学习。

★**众多疑难迎刃而解**：根据初学者的学习习惯和需求量身打造，帮你排忧解难。

★**快速提高易如反掌**：只讲最需要掌握、最有实战价值的知识和技能，让你事半功倍。

★**学练结合举一反三**：知识点巧妙融入众多实际案例中讲解，理论联系实际。



配套光盘包含数小时精彩视频教程，
并附带超值赠品！

中老年人 学电脑

(Windows 10+Office 2016版)

七心轩文化 编著



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

轻而易举

中老年人 学电脑

(Windows 10+Office 2016版)

七心轩文化 编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

本书从电脑新手的需要和学习习惯出发,详细介绍了中老年学电脑需要掌握的知识 and 技能。全书共分12章,主要内容包括:走近电脑、Windows 10轻松入门、电脑打字入门、文件管理、个性化设置Windows 10、电脑基本应用、软件的安装与使用、使用Word 2016编辑文档、体验网络世界、自由在地网上交流、网上娱乐新生活以及电脑安全与维护。

本书语言通俗易懂、版式清晰、图文并茂、脉络清晰且操作性强,采用“试一试+学一学+练一练+想一想”模式进行讲解,将知识介绍与实战练习相结合,使读者能够轻松上手。同时,本书还配有精彩实用的多媒体自学光盘,通过直观生动的视频演示帮助读者轻松掌握重点和难点。

本书适合不同年龄段、不同行业的电脑初级用户自学和参考,也可作为大中专院校和各种电脑培训班的参考用书。

**未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。**

图书在版编目(CIP)数据

中老年人学电脑: Windows 10+Office 2016版 / 七心轩文化编著. —北京: 电子工业出版社, 2016.1
(轻而易举)

ISBN 978-7-121-27823-5

I. ①中… II. ①七… III. ①Windows操作系统—中老年读物②办公自动化—应用软件—中老年读物
IV. ①TP316.7-49 ②TP317.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第300430号

策划编辑: 牛 勇

责任编辑: 李利健

印 刷: 三河市兴达印务有限公司

装 订: 三河市兴达印务有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编: 100036

开 本: 787×1092 1/16

印张: 14.5

字数: 260千字

版 次: 2016年1月第1版

印 次: 2016年1月第1次印刷

定 价: 35.00元(含光盘1张)

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

目 录

第1章 走近电脑

试一试 学一学 练一练 想一想

1.1 启动与关闭电脑.....	13
------------------	----

试一试 学一学 练一练 想一想

1.2 认识电脑	14
1.2.1 电脑的组成.....	14
1.2.2 电脑能为我们做什么	17
1.3 使用鼠标	19
1.3.1 鼠标的握法.....	19
1.3.2 移动鼠标指针	20
1.3.3 鼠标的操作.....	20

试一试 学一学 练一练 想一想

1.4 连接硬件设备	22
1.5 重启电脑	23

试一试 学一学 练一练 想一想

1.6 疑难解答	24
1.7 学习小结	24

第2章 Windows 10轻松入门

试一试 学一学 练一练 想一想

2.1 设置桌面图标	26
------------------	----

试一试 学一学 练一练 想一想

2.2 桌面的基本操作.....	27
2.2.1 桌面图标的基本操作	27
2.2.2 任务栏的基本操作.....	28
2.2.3 使用“开始”菜单.....	29
2.3 窗口和对话框的基本操作	30
2.3.1 窗口的基本操作.....	30
2.3.2 对话框的基本操作.....	33

试一试 学一学 练一练 想一想

2.4 创建“开始”屏幕快捷图标.....	35
-----------------------	----

试一试 学一学 练一练 想一想

2.5 疑难解答	36
2.6 学习小结	37

第3章 电脑打字入门

试一试 学一学 练一练 想一想

3.1 在记事本中输入文本	39
---------------------	----

试一试 学一学 练一练 想一想

3.2 键盘的使用	40
3.2.1 键盘的按键组成	40
3.2.2 操作键盘的正确姿势	42
3.2.3 手指分工	43
3.2.4 正确的击键方法	44
3.3 认识汉字输入法	44
3.3.1 汉字输入法的分类	44
3.3.2 查看和选择输入法	45
3.3.3 添加和删除输入法	46
3.4 学习五笔字型输入法	47
3.4.1 汉字的构成	47
3.4.2 字根的分布	48
3.4.3 汉字的拆分原则	50
3.4.4 输入字根汉字	52
3.4.5 输入词组	53

试一试 学一学 练一练 想一想

3.5 使用搜狗拼音输入法	55
3.6 使用手写板输入汉字	57

试一试 学一学 练一练 想一想

3.7 疑难解答	59
3.8 学习小结	60

第4章 文件管理

试一试 学一学 练一练 想一想

4.1 通过“此电脑”窗口查看硬盘中的文件	62
-----------------------------	----

试一试 学一学 练一练 想一想

4.2 认识文件与文件夹	63
4.3 浏览电脑中的文件	63
4.3.1 浏览硬盘中的文件和文件夹	64
4.3.2 浏览其他存储设备中的文件	65
4.3.3 改变视图方式	66
4.3.4 改变排序方式	66
4.4 文件/文件夹的基本操作	67
4.4.1 新建文件夹	67
4.4.2 选定文件/文件夹	67
4.4.3 重命名文件/文件夹	69
4.4.4 复制文件/文件夹	69
4.4.5 移动文件/文件夹	70
4.4.6 删除文件/文件夹	70

试一试 学一学 练一练 想一想

4.5 搜索文件	71
4.6 管理回收站中的文件	71

试一试 学一学 练一练 想一想

4.7 疑难解答	73
4.8 学习小结	73

第5章 个性化设置Windows 10

试一试 学一学 练一练 想一想

5.1 将照片设置为桌面背景	75
----------------------	----

试一试 学一学 练一练 想一想

5.2 设置系统外观	76
5.2.1 更改桌面背景	76
5.2.2 更改主题颜色	77
5.2.3 更改屏幕分辨率	77
5.2.4 更改系统主题	78
5.3 常用系统设置	79
5.3.1 调节系统声音大小	79
5.3.2 设置系统时间和日期	79
5.3.3 设置鼠标移动速度	80
5.4 管理用户账户	81
5.4.1 创建新账户	81
5.4.2 更改账户头像	83
5.4.3 设置账户密码	84
5.4.4 删除不需要的账户	85

试一试 学一学 练一练 想一想

5.5 设置个性化屏幕保护程序	86
-----------------------	----

试一试 学一学 练一练 想一想

5.6 疑难解答	87
5.7 学习小结	87

第6章 电脑基本应用

试一试 学一学 练一练 想一想

6.1 使用Windows Media Player听京剧	89
-------------------------------------	----

试一试 学一学 练一练 想一想

6.2 使用Windows Media Player	90
6.2.1 播放CD音乐光盘	90
6.2.2 播放视频	91
6.3 使用计算器	92
6.3.1 使用标准型计算器	93
6.3.2 使用科学型计算器	94
6.4 使用画图工具	94
6.4.1 认识画图程序	94
6.4.2 使用绘图工具	95
6.4.3 保存图像	97
6.5 使用记事本	97
6.5.1 启动与新建记事本	98

6.5.2 输入与编辑文字	98
6.5.3 保存文档	101
6.5.4 关闭与打开文档	102
6.6 玩转数码照片	103
6.6.1 复制数码照片	103
6.6.2 浏览数码照片	105

试一试 学一学 练一练

6.7 使用“照片”程序处理照片	106
------------------------	-----

试一试 学一学 想一想

6.8 疑难解答	108
6.9 学习小结	108

第7章 软件的安装与使用

试一试 学一学 练一练

7.1 通过“控制面板”卸载程序	110
------------------------	-----

学一学 练一练

7.2 如何获取软件	111
7.3 安装与卸载软件	112
7.3.1 安装软件	112
7.3.2 卸载软件	114
7.4 常见软件的使用	115
7.4.1 使用暴风影音	115
7.4.2 使用WinRAR	117
7.4.3 使用千千静听	122

试一试 学一学 练一练

7.5 使用暴风影音搜索并观看电视剧	126
--------------------------	-----

试一试 学一学 想一想

7.6 疑难解答	127
7.7 学习小结	128

第8章 使用Word 2016编辑文档

试一试 学一学 练一练

8.1 创建“居委会通知”文档	130
-----------------------	-----

学一学 练一练

8.2 认识Word 2016的操作界面	131
8.3 Word 2016基本操作	133
8.3.1 新建文档	133
8.3.2 保存Word文档	134
8.3.3 关闭Word文档	135
8.3.4 打开已保存的文档	135
8.4 输入与编辑文档内容	136
8.4.1 输入文本	136
8.4.2 选定文本	137
8.4.3 复制文本	138

8.4.4 移动文本	139
8.4.5 删除文本	139
8.4.6 查找与替换文本	140
8.5 设置文档格式	141
8.5.1 设置字符格式	141
8.5.2 设置段落格式	142
8.6 美化文档	143
8.6.1 插入图片	143
8.6.2 插入表格	145
8.7 打印设置	147
8.7.1 设置纸张大小和方向	147
8.7.2 设置页边距	148
8.7.3 打印文档	149
试一试 学一学 练一练 想一想	
8.8 制作“健康饮食计划”文档	150
试一试 学一学 练一练 想一想	
8.9 疑难解答	152
8.10 学习小结	153

第9章 体验网络世界

试一试 学一学 练一练 想一想	
9.1 浏览电子工业出版社网站	155
试一试 学一学 练一练 想一想	
9.2 浏览网页	156
9.2.1 认识IE	156
9.2.2 上网看新闻	157
9.2.3 收藏喜欢的网站	159
9.2.4 设置IE默认主页	160
9.2.5 保存网页中的信息	160
9.3 搜索网络信息	162
9.3.1 搜索旅游景区信息	162
9.3.2 搜索好看图片	163
9.3.3 搜索保健知识	164
9.3.4 查询天气预报	165
9.3.5 搜索地图信息	166
9.3.6 搜索公交乘车线路	167
9.3.7 查询列车时刻表	168
试一试 学一学 练一练 想一想	
9.4 将天气预报网站添加到收藏夹	168
试一试 学一学 练一练 想一想	
9.5 疑难解答	170
9.6 学习小结	172

第10章 自由自在地网上交流

试一试

10.1 注册163免费邮箱	174
----------------------	-----

学一学

10.2 使用QQ聊天	175
10.2.1 申请QQ号	175
10.2.2 登录QQ	176
10.2.3 添加好友	177
10.2.4 文字聊天	180
10.2.5 发送图片	182
10.2.6 语音聊天	183
10.2.7 视频聊天	184
10.2.8 传送文件	185
10.3 在线收发电子邮件	185
10.3.1 认识电子邮件	186
10.3.2 登录邮箱	187
10.3.3 编写并发送邮件	187
10.3.4 查看和回复新邮件	188
10.3.5 添加和下载附件	188
10.3.6 删除邮件	190

练一练

10.4 与好友分享好听的音乐文件	190
-------------------------	-----

想一想

10.5 疑难解答	192
10.6 学习小结	193

第11章 网上娱乐新生活

试一试

11.1 下载并安装QQ游戏	195
----------------------	-----

学一学

11.2 上网玩QQ游戏	196
11.2.1 登录QQ游戏	196
11.2.2 与牌友“斗地主”	197
11.2.3 网上搓麻将	199
11.2.4 与棋友下象棋	200
11.3 网上影音娱乐	201
11.3.1 寻找经典老歌	201
11.3.2 网上听戏曲	203
11.3.3 在线听评书	204
11.3.4 回味经典电影	205
11.4 网上阅读	206
11.4.1 登录网站看小说	206
11.4.2 在线读报	207

11.5 中老年也玩微信.....	209
11.5.1 安装微信	209
11.5.2 注册微信号	210
11.5.3 添加微信联系人.....	211
11.5.4 发送文字和语音消息	212
11.5.5 加入微信群与朋友群聊.....	213
11.5.6 玩转朋友圈.....	214

试一试 学一学 练一练 想一想

11.6 设置微信好友备注名称.....	216
----------------------	-----

试一试 学一学 练一练 想一想

11.7 疑难解答	217
11.8 学习小结	219

第12章 电脑安全与维护

试一试 学一学 练一练 想一想

12.1 使用金山毒霸查杀病毒.....	221
----------------------	-----

试一试 学一学 练一练 想一想

12.2 电脑的日常维护.....	222
12.2.1 养成良好的使用习惯	222
12.2.2 电脑硬件的日常维护措施	223
12.3 查杀电脑病毒	225
12.3.1 认识电脑病毒	226
12.3.2 使用云查杀功能杀毒	227
12.3.3 自定义杀毒.....	227

试一试 学一学 练一练 想一想

12.4 使用360安全卫士维护系统.....	228
-------------------------	-----

试一试 学一学 练一练 想一想

12.5 疑难解答	230
12.6 学习小结	231

轻而易举

中老年人 学电脑

(Windows 10+Office 2016版)

七心轩文化 编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京•BEIJING

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

内 容 简 介

本书从电脑新手的需要和学习习惯出发,详细介绍了中老年学电脑需要掌握的知识和技能。全书共分12章,主要内容包括:走近电脑、Windows 10轻松入门、电脑打字入门、文件管理、个性化设置Windows 10、电脑基本应用、软件的安装与使用、使用Word 2016编辑文档、体验网络世界、自由自在地网上交流、网上娱乐新生活以及电脑安全与维护。

本书语言通俗易懂、版式清晰、图文并茂、脉络清晰且操作性强,采用“试一试+学一学+练一练+想一想”模式进行讲解,将知识介绍与实战练习相结合,使读者能够轻松上手。同时,本书还配有精彩实用的多媒体自学光盘,通过直观生动的视频演示帮助读者轻松掌握重点和难点。

本书适合不同年龄段、不同行业的电脑初级用户自学和参考,也可作为大中专院校和各种电脑培训班的参考用书。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

中老年人学电脑: Windows 10+Office 2016版 / 七心轩文化编著. —北京: 电子工业出版社, 2016.1
(轻而易举)

ISBN 978-7-121-27823-5

I. ①中… II. ①七… III. ①Windows操作系统—中老年读物②办公自动化—应用软件—中老年读物
IV. ①TP316.7-49 ②TP317.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第300430号

策划编辑: 牛 勇

责任编辑: 李利健

印 刷: 三河市兴达印务有限公司

装 订: 三河市兴达印务有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编: 100036

开 本: 787×1092 1/16

印张: 14.5

字数: 260千字

版 次: 2016年1月第1版

印 次: 2016年1月第1次印刷

定 价: 35.00元(含光盘1张)

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

致 读 者

还在为不知如何学电脑而**发愁**吗？

面对电脑问题经常**不知所措**吗？

现在，**不用再烦恼了！**答案就在眼前。“轻而易举”丛书能帮助你轻松、快速地学会电脑的多方面应用。也许你从未接触过电脑，或者对电脑略知一二，这套书都可以帮助你**轻而易举地学会使用电脑**。

丛书特点

如果你想快速掌握电脑的使用，“轻而易举”丛书一定会带给你意想不到的收获。因为，这套书具有众多突出的优势。

■ 专为电脑初学者量身打造

本套丛书面向电脑初学者，无论是对电脑一无所知的读者，还是有一定基础、想要了解更多知识的电脑用户，都可以从书中轻松获取需要的内容。

■ 图书结构科学、合理

凭借深入细致的市场调查和研究，以及丰富的相关教学和出版的成功经验，我们针对电脑初学者的特点和需求，精心安排了最优的学习结构，通过学练结合、巩固提高等方式帮助读者轻松快速地进行学习。

■ 精选最实用、最新的知识点

图书中不讲空洞无用的知识，不讲深奥难懂的理论，不讲脱离实际的案例，只讲电脑初学者迫切需要掌握的，在实际生活、工作和学习中用得上的知识和技能。

■ 学练结合，理论联系实际

本丛书以实用为宗旨，大量知识点都融入贴近实际应用的案例中讲解，并提供了众多精彩、颇具实用价值的综合实例，有助于读者轻而易举地理解重点和难点，并能有效提高动手能力。

■ 版式精美，易于阅读

图书采用双色印刷，版式精美大方，内容含量大且不显拥挤，易于阅读和查询。

■ 配有精彩、超值的多媒体自学光盘

各书配有多媒体自学光盘，包含数小时的图书配套精彩视频教程，学习知识更加轻松自如！光盘中还免费赠送丰富的电脑应用教学视频或模板等资源。

阅读指南

“轻而易举”丛书采用了创新的学习结构，图书的各章设置了4个教学模块，引领读者由浅入深、循序渐进地学习电脑知识和技能。

■ 试一试

学电脑是为了什么？当然是为了使用。可是，你知道所学的知识都是做什么用的吗？很多电脑用户都是在实际应用中学到了最有价值的知识。这个模块就是通过一个简单实例带你入门，让你了解本章要学习的知识在实际应用中的用途或效果，也起到了“引人入胜”的目的。

■ 学一学

学习通常都是枯燥的，但是，“轻而易举”丛书打破了这个“魔咒”。通过完成一个个在使用电脑时经常会遇到的任务，使你在不知不觉中已经掌握了很多必要的知识和技能。这个模块就是将实用的知识融入大大小小的案例，让读者在轻松的氛围中进行学习。

■ 练一练

实践是最有效的学习方法，这个模块通过几个综合案例帮助读者融会贯通所学的重点知识，还会介绍一些提高性知识和小技巧。各案例讲解细致、效果典型、贴近实际应用，通常是用户使用电脑最经常用到的操作。

■ 想一想

这个模块包括两部分内容：“疑难解答”就读者在学习过程中最常遇到的问题进行解答，所列举的问题大部分来源于广大网友的热门提问；“学习小结”帮助读者梳理所学的知识，了解这些知识的用途。

丛书作者

本套丛书的作者和编委会成员均是多年从事电脑应用教学和科研的专家或学者，有着丰富的教学经验和实践经验，这些作品都是他们多年科研成果和教学经验的结晶。本书由七心轩文化工作室编著，参加本书编写工作的有：罗亮、孙晓南、谭有彬、贾婷婷、刘霞、黄波、朱维、李彤、宋建军、范羽林、叶飞、刘文敏、宗和长、徐晓红、欧燕等。由于作者水平有限，书中疏漏和不足之处在所难免，恳请广大读者及专家不吝赐教。

结束语

亲爱的读者，电脑没有你想象的那么神秘，不必望而生畏，赶快拿起这本书，投身于电脑学习的轻松之旅吧！

目 录

第1章 走近电脑

试一试 学一学 练一练 想一想

1.1 启动与关闭电脑.....	13
------------------	----

试一试 学一学 练一练 想一想

1.2 认识电脑	14
1.2.1 电脑的组成.....	14
1.2.2 电脑能为我们做什么	17
1.3 使用鼠标	19
1.3.1 鼠标的握法.....	19
1.3.2 移动鼠标指针	20
1.3.3 鼠标的操作.....	20

试一试 学一学 练一练 想一想

1.4 连接硬件设备	22
1.5 重启电脑	23

试一试 学一学 练一练 想一想

1.6 疑难解答	24
1.7 学习小结	24

第2章 Windows 10轻松入门

试一试 学一学 练一练 想一想

2.1 设置桌面图标	26
------------------	----

试一试 学一学 练一练 想一想

2.2 桌面的基本操作.....	27
2.2.1 桌面图标的基本操作	27
2.2.2 任务栏的基本操作.....	28
2.2.3 使用“开始”菜单.....	29
2.3 窗口和对话框的基本操作	30
2.3.1 窗口的基本操作.....	30
2.3.2 对话框的基本操作.....	33

试一试 学一学 练一练 想一想

2.4 创建“开始”屏幕快捷图标.....	35
-----------------------	----

试一试 学一学 练一练 想一想

2.5 疑难解答	36
2.6 学习小结	37

第3章 电脑打字入门

试一试 学一学 练一练 想一想

3.1 在记事本中输入文本	39
---------------------	----

试一试 学一学 练一练 想一想

3.2 键盘的使用	40
3.2.1 键盘的按键组成	40
3.2.2 操作键盘的正确姿势	42
3.2.3 手指分工	43
3.2.4 正确的击键方法	44
3.3 认识汉字输入法	44
3.3.1 汉字输入法的分类	44
3.3.2 查看和选择输入法	45
3.3.3 添加和删除输入法	46
3.4 学习五笔字型输入法	47
3.4.1 汉字的构成	47
3.4.2 字根的分布	48
3.4.3 汉字的拆分原则	50
3.4.4 输入字根汉字	52
3.4.5 输入词组	53

试一试 学一学 练一练 想一想

3.5 使用搜狗拼音输入法	55
3.6 使用手写板输入汉字	57

试一试 学一学 练一练 想一想

3.7 疑难解答	59
3.8 学习小结	60

第4章 文件管理

试一试 学一学 练一练 想一想

4.1 通过“此电脑”窗口查看硬盘中的文件	62
-----------------------------	----

试一试 学一学 练一练 想一想

4.2 认识文件与文件夹	63
4.3 浏览电脑中的文件	63
4.3.1 浏览硬盘中的文件和文件夹	64
4.3.2 浏览其他存储设备中的文件	65
4.3.3 改变视图方式	66
4.3.4 改变排序方式	66
4.4 文件/文件夹的基本操作	67
4.4.1 新建文件夹	67
4.4.2 选定文件/文件夹	67
4.4.3 重命名文件/文件夹	69
4.4.4 复制文件/文件夹	69
4.4.5 移动文件/文件夹	70
4.4.6 删除文件/文件夹	70

试一试 学一学 练一练 想一想

4.5 搜索文件	71
4.6 管理回收站中的文件	71

试一试 学一学 练一练 想一想

4.7 疑难解答	73
4.8 学习小结	73

第5章 个性化设置Windows 10

试一试 学一学 练一练 想一想

5.1 将照片设置为桌面背景	75
----------------------	----

试一试 学一学 练一练 想一想

5.2 设置系统外观	76
5.2.1 更改桌面背景	76
5.2.2 更改主题颜色	77
5.2.3 更改屏幕分辨率	77
5.2.4 更改系统主题	78
5.3 常用系统设置	79
5.3.1 调节系统声音大小	79
5.3.2 设置系统时间和日期	79
5.3.3 设置鼠标移动速度	80
5.4 管理用户账户	81
5.4.1 创建新账户	81
5.4.2 更改账户头像	83
5.4.3 设置账户密码	84
5.4.4 删除不需要的账户	85

试一试 学一学 练一练 想一想

5.5 设置个性化屏幕保护程序	86
-----------------------	----

试一试 学一学 练一练 想一想

5.6 疑难解答	87
5.7 学习小结	87

第6章 电脑基本应用

试一试 学一学 练一练 想一想

6.1 使用Windows Media Player听京剧	89
-------------------------------------	----

试一试 学一学 练一练 想一想

6.2 使用Windows Media Player	90
6.2.1 播放CD音乐光盘	90
6.2.2 播放视频	91
6.3 使用计算器	92
6.3.1 使用标准型计算器	93
6.3.2 使用科学型计算器	94
6.4 使用画图工具	94
6.4.1 认识画图程序	94
6.4.2 使用绘图工具	95
6.4.3 保存图像	97
6.5 使用记事本	97
6.5.1 启动与新建记事本	98