

老爸老妈 学电脑与上网

杨裕民 编著

- 200分钟超长语音教学视频
- 一看就懂，一学就会
- 大号字体，贴心设计

COMPUTER BOOKS

专为中老年人设计的电脑书



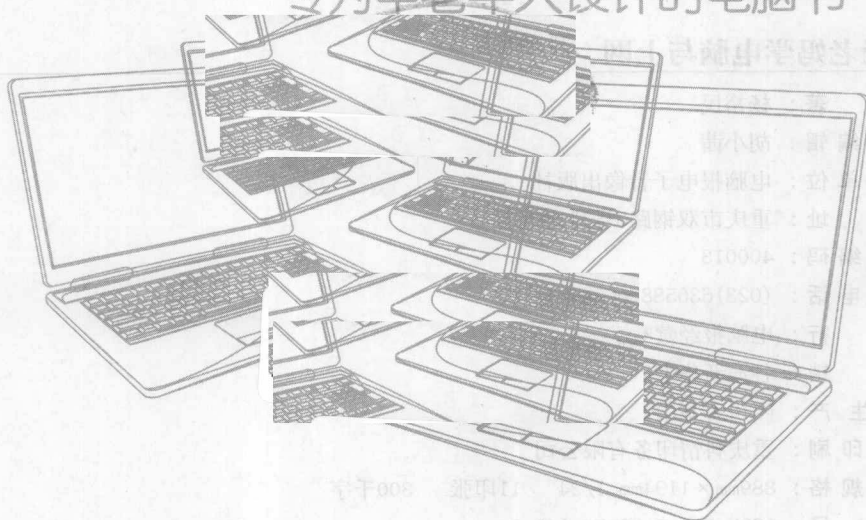
电脑报电子音像出版社
CPCW Electronic & Audiovisual Press

老爸老妈 学电脑与上网

杨裕民 编著

COMPUTER BOOKS

专为中老年人设计的电脑书



电脑报电子音像出版社
CPCW Electronic & Audiovisual Press

内容提要

这是一本专门为**中老年人量身打造**的电脑入门学习手册。从零开始，抛开一切理论知识，以图示加详细操作步骤的方式，浅显易懂地引导中老年人学习实用的电脑基本技能。本书主要内容包括：Windows 入门、基础、进阶、高级、软件安装与卸载、网络浏览与应用、网上下载与视听、即时通讯、电子邮件、网上交易、游戏娱乐等。

光盘中的语音教学视频长达**200 分钟**，相当于请回一位免费的家庭老师。

本手册适合于：对电脑了解甚少的中老年朋友们学习使用，也可以作为电脑爱好者的入门参考手册。

版权所有 盗版必究

未经许可 不得以任何形式和手段复制和抄袭

老爸老妈学电脑与上网

编 著：杨裕民

责任编辑：胡小茜

出版单位：电脑报电子音像出版社

地 址：重庆市双钢路3号科协大厦

邮政编码：400013

服务电话：(023) 63658888-13102

发 行：电脑报经营有限责任公司

经 销：各地新华书店、报刊亭

C D 生产：四川省崑山数码科技有限公司

文本印刷：重庆科情印务有限公司

开本规格：889mm × 1194mm 1/24 11印张 300千字

版 号：ISBN 978-7-89476-349-5

版 次：2010年4月第1版 2010年4月第1次印刷

定 价：25.00元(1CD+手册)



光盘运行方式

将本光盘放入光驱，几秒钟后光盘自动运行。如果没有自动运行，可在桌面双击“我的电脑”图标，在打开的窗口中鼠标右击光盘所在的盘符，在弹出的快捷菜单中选择“自动播放”命令，即可启动光盘程序。

光盘操作方式

光盘运行后弹出一个界面(图1)。若要安装或保存“费尔托斯特安全”软件可点击相应按钮。点击下方的“点击进入光盘”可直接进入光盘的主界面。在主界面中(图2),单击相应的按钮可播放相应的教学视频,播放完此段学习内容后,可关闭视频框。学完一页的内容后,点击“下一页”,进入后面的学习内容。点击主界面右上方的“-”可最小化窗口,点击“×”可退出光盘。



光盘索引

第一章

- 01. 电脑是如何启动的
- 02. 鼠标的移动、单击与右击
- 03. 随心所欲安排桌面图标
- 04. 更换桌面墙纸
- 05. 用电脑里的图片做墙纸
- 06. 让屏幕上的文字更大点
- 07. 如何关机

第二章

- 01. 打开我的电脑C盘等
- 02. 窗口的最大化最小化恢复操作
- 03. 手工改变窗口大小
- 04. 移动窗口的位置
- 05. 多窗口操作
- 06. 窗口组的操作
- 07. 取消分组相似任务栏
- 08. 任务栏时钟不见了怎么办?
- 09. 自动调整时间
- 10. 手工调整时间日期
- 11. 音量图标不见了怎么办
- 12. 播放音量调节
- 13. 开始菜单的设置

- 14. 任务栏里的快速启动
- 15. 任务栏大小和位置调整
- 16. 控制面板视图切换

第三章

- 01. 从数码相机导入照片
- 02. 用幻灯片看照片
- 03. 用缩略图和照片查看器看照片
- 04. 删除数码相机上的照片
- 05. 断开数码相机的连接
- 06. 听张CD好休闲
- 07. 看DVD大片

第四章

- 01. 查看方式的变化
- 02. 工具栏的显示与隐藏
- 03. 文件夹选项的使用
- 04. 新建风景和人物文件夹
- 05. 文件的复制
- 06. 文件的删除
- 07. 从回收站恢复
- 08. 文件夹改名
- 09. 文件查找

光盘索引

- 10. 下载诺基亚PC套件
- 11. 安装诺基亚PC套件
- 12. 连接手机
- 13. 新建联系人
- 14. 编辑联系人
- 15. 导出联系人
- 16. 导入联系人并分组
- 17. 发送接收和阅读短信
- 18. 手机备份
- 19. 手机恢复
- 20. 管理手机存储卡文件

第五章

- 01. 安装Office2003
- 02. 安装QQ2009
- 03. 通过桌面快捷方式或开始菜单启动QQ2009
- 04. 卸载QQ2009

第六章

- 01. 设置上网连接与上网

第七章

- 01. 直接输入网址浏览
- 02. 利用网站的导航浏览
- 03. 利用前进后退按钮浏览
- 04. 利用网站链接浏览
- 05. 将网址加入收藏并使用
- 06. 整理收藏夹
- 07. 设置IE首页为网址导航
- 08. LIVE SEARCH搜索
- 9. 百度搜索歌曲
- 10. 保存网页文字信息
- 11. 保存网页图片
- 12. 下载虚拟紫禁城
- 13. 安装虚拟紫禁城
- 14. 游览虚拟紫禁城
- 15. 凤凰网注册、浏览、评论

第八章

- 01. IE直接下载歌曲
- 02. IE直接下载文件
- 03. 安装迅雷
- 04. 配置迅雷

光盘索引

- 05. 使用迅雷下载
- 06. 中国之声在线收听、点播
- 07. 中国网络电视收看、点播

第九章

- 01. 申请免费QQ
- 02. 初次登录QQ
- 03. 查找并添加好友
- 04. 即时文字交流
- 05. QQ音频视频调节
- 06. QQ语音通讯
- 07. QQ视频通讯
- 08. QQ的远程协助

第十章

- 01. 开通QQ邮箱
- 02. 收信和读信
- 03. QQ邮件回复
- 04. 给QQ好友写信发文件照片
- 05. 给其他人写信
- 06. QQ邮箱的清理

第十一章

- 01. 登录工行网银
- 02. 查询余额及历史明细
- 03. 网银交手机费
- 04. 网上汇款
- 05. 注册淘宝会员
- 06. 激活支付宝账户
- 07. 淘宝搜索并拍下商品付款到支付宝
- 08. 收货后同意支付宝付款给卖家
- 09. 下载并安装行情与交易软件
- 10. 大智慧行情基本使用
- 11. 交易软件

第十二章

- 01. 网上读报
- 02. 腾讯读书
- 03. 玩QQ游戏
- 04. 看QQ直播
- 05. QQ农场.avi

CONTENTS

目录

上篇：老爸老妈学电脑

CHAPTER 01

Windows 入门

1.1 Windows是什么	3
 1.2 电脑是如何启动的	4
1.3 桌面、鼠标指针和任务栏	5
 1.4 第一次使用鼠标	6
1.4.1 鼠标移动	7
1.4.2 鼠标单击	7
1.4.3 鼠标双击	8
1.4.4 鼠标右击	9
1.4.5 鼠标拖放	10
1.5 我的桌面我做主	11
 1.5.1 随心所欲安排桌面图标	11
 1.5.2 更换桌面墙纸	13

注：本目录中凡标有的章节均在光盘中有相应语音教学视频。

1.5.3 用电脑里的图片文件做墙纸	15
1.5.4 让屏幕上的字更大点	17
1.6 关机休息	21

CHAPTER

02

Windows基础

2.1 电脑里有什么	25
2.1.1 打开“我的电脑”	25
2.1.2 磁盘里有什么	27
2.1.3 如何返回	29
2.2 窗口基本操作	29
2.2.1 窗口的最大化、最小化、还原操作	30
2.2.2 手工改变窗口的大小	31
2.2.3 移动窗口位置	32
2.3 多窗口操作	32
2.3.1 窗口的平铺与层叠	33
2.3.2 窗口组的操作	35
2.3.3 禁止任务栏窗口分组功能	36
2.4 几个有趣的任务	38
2.4.1 任务栏时钟不见了怎么办	38
2.4.2 让系统自动校准时钟	39
2.4.3 手工调整时间与日期	40



2.4.4 让时间区显示日期和星期	41
2.4.5 音量调节	42
🔊 音量图标不见了怎么办	42
🔊 调节播放音量	44
2.4.6 开始菜单和任务栏的调整	45
🔊 改变开始菜单的外观	45
🔊 任务栏里的快速启动	46
🔊 2.4.7 改变任务栏的位置	47
🔊 2.4.8 切换控制面板视图	48

CHAPTER 03

Windows进阶

3.1 用电脑管理图片	51
🔊 3.1.1 从数码相机导入照片	51
3.1.2 在电脑里欣赏数码照片	54
🔊 用幻灯片的方式欣赏照片	54
🔊 以缩略图的方式欣赏	56
🔊 用“Windows照片和传真查看器”欣赏	56
🔊 3.1.3 删除数码相机里的照片	57
🔊 3.1.4 断开数码相机的连接	60
3.2 用电脑欣赏视听	60
🔊 3.2.1 听张CD好休闲	61
🔊 3.2.2 看DVD大片	62

Windows高级

4.1 磁盘、文件夹、文件	67
4.1.1 磁盘、文件夹和文件的关系	67
4.1.2 “我的电脑”的各种设置	68
查看方式的变化	68
工具栏的显示与隐藏	68
“文件夹选项”的使用	69
4.2 文件管理	70
4.2.1 新建“风景”和“人物”文件夹	71
4.2.2 文件的复制	73
4.2.3 删除文件或文件夹	75
4.2.4 恢复删除	76
4.2.5 文件或文件夹的改名	77
4.2.6 查找文件或文件夹	78
4.3 用电脑管理手机	81
4.3.1 下载并安装Nokia PC套件	81
4.3.2 连接手机	85
4.3.3 使用PC套件	86
新建联系人分组和联系人	86
联系人的编辑操作	89
联系人的导入与导出	90
用电脑编辑并发送短信	94
接收并阅读短信	96



备份与恢复	97
管理手机存储卡的文件	101
CHAPTER 05	
软件安装与卸载	
5.1 软件安装任务	105
5.1.1 软件包的获取	105
5.1.2 从光盘安装Office 2003	105
5.1.3 从安装文件安装QQ2009	108
5.1.4 安装后的程序如何启动	111
双击桌面“腾讯QQ”的图标来启动程序	111
通过“开始”→“所有程序”来启动Office 2003组件程序	111
5.2 软件卸载任务	112

下篇：老爸老妈学上网

CHAPTER 06

网络生活很精彩

6.1 家庭上网可以干什么	117
6.1.1 查资料	117

6.1.2 电子邮件	117
6.1.3 即时通讯	117
6.1.4 休闲娱乐	118
6.1.5 网上理财	118
6.2 家庭上网设置	118
6.2.1 初次设置上网连接	119
6.2.2 上网的连接与断开	122
6.3 上网必备的软件	124
6.3.1 浏览器——系统自带的IE浏览器	124
6.3.2 防病毒软件——360杀毒	125
6.3.3 播放器——QQ影音播放器	125
6.3.4 Adobe Flash Player插件与更新	125

CHAPTER 07

.....

浏览与应用

7.1 普通的浏览方法（看新闻评论新闻）	127
7.1.1 利用网址访问特定的网站信息	127
7.1.2 利用导航栏浏览网站内容	129
7.1.3 利用“后退”、“前进”按钮实现轻松跳转	131
7.1.4 利用网站的链接跳转访问	132
7.2 用好收藏夹，网址不用怕	133
7.2.1 将当前网页加入收藏夹	134
7.2.2 从收藏夹中快速打开网页	135



7.2.3 整理收藏夹	135
7.3 IE首页设置好，一鼠方便网上游	137
7.4 主动浏览用搜索	138
7.4.1 搜索网页内容	139
7.4.2 用百度搜索音乐	140
7.5 保存网上文字信息	142
7.6 保存网上图片	144
7.7 网上虚拟游故宫	146
7.8 浏览新闻及参与评论	151
7.8.1 注册成为凤凰网会员	151
7.8.2 参与新闻评论	153

CHAPTER 08

网上下载与视听

8.1 利用IE浏览器直接下载	157
8.1.1 用IE下载歌曲	157
8.1.2 用IE下载软件	159
8.2 使用迅雷下载	161
8.2.1 安装“迅雷”	161
8.2.2 配置“迅雷”	163
8.2.3 “迅雷”下载	165

8.3 网上听广播看电视	167
8.3.1 在线收听中央人民广播电台	167
8.3.2 在线观看电视节目	169

CHAPTER 09

即时通讯

9.1 申请QQ号码	175
9.2 初次登录QQ	178
9.3 添加好友	179
9.4 即时文字交流	182
9.5 视频电话交流	183
9.5.1 语音和视频设备的调节	183
9.5.2 QQ的语音交流	185
9.5.3 QQ的视频电话交流	187
9.6 QQ的远程协助	188

CHAPTER 10

邮件功能

10.1 申请和开通自己的邮箱	191
10.2 收信和读信	193



10.3 回复邮件	195
10.4 给QQ好友写新邮件	196
10.5 给其它人写新邮件	198
10.6 邮件的基本管理	199

CHAPTER 11

网上交易

11.1 使用网上银行	203
11.1.1 登录网上银行	203
11.1.2 查询账户余额与历史明细	205
11.1.3 缴纳生活费用	207
11.1.4 网上汇款	210
11.2 网上购物	212
11.2.1 注册成为淘宝网会员	212
11.2.2 激活支付宝	214
11.2.3 通过淘宝网挑选商品	217
11.2.4 付款到支付宝购买商品	219
11.2.5 收到货物后同意付款给卖家	221
11.3 网上炒股	223

CHAPTER

12

游戏娱乐

12.1 网上读书读报	227
12.1.1 网上读报	227
12.1.2 网上看书	228
12.2 网络休闲小游戏	231
12.3 用QQLIVE看网上影视	234
12.4 网上农场	237
12.4.1 开通自己的QQ空间	237
12.4.2 买种下地	240
12.4.3 收获出售	242
12.4.4 偷菜帮忙	243
12.4.5 翻地扩地	245