

长者数字化普及丛书

互联网可帮长者找到有同样兴趣或共同语言的新朋友，从而减轻退休带来的孤独感和疏离感

互联网上的健康信息可以帮助长者提高生命质量

科技的日新月异是当代长者升值的福音

教父母 学会上网

郑志刚 陆杰华 王会晴 劳明明 编著

电脑学习是影响心理幸福的重要因素

使用电脑和互联网可以刺激长者的认知力

长者经常与隔代人通过邮件、视频聊天联系，既能省电话费，又能更丰富地表达感情

长者重新社会化，网络最为便利

“教父母学会上网”是新“24孝”的第9条

希望这本书能帮天下儿女尽孝

真正适合长者年龄特征、心理特点和学习路线的书
真正经过大量调研、阅读、实践总结出来的成果
真正确保长者对得上、做得出、学得会的书



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

013036099

TP393.4-49

10

教父母 学会上网

郑志刚 陆杰华 王会晴 劳明明 编著



北航

C1643741

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

TP393.4-49

10

内 容 简 介

本书站在老年教育的高度，确定了长者学电脑的教育目标和培养目标，并设计了教学大纲，编排体系更加符合长者的生理、心理特点，符合由易到难、从简到繁、循序渐进的认识规律。全书内容分为三部分：第一部分是初级篇，介绍电脑基础知识和网上信息的浏览、查询、保存、搜索等；第二部分是交流篇，介绍如何通过电子邮件、QQ、微博、博客、Skype等工具与他人交流；第三部分是产品篇，介绍网上购物、网上银行等的使用。

本书适合学习上网的老年人、老年电脑教育教学人员及老年学研究人员阅读。

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

教父母学会上网 / 郑志刚等编著. —北京：电子工业出版社，2013.4

（长者数字化普及丛书）

ISBN 978-7-121-20026-7

I. ①教… II. ①郑… III. ①互联网络—中老年读物 IV. ①TP393.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 060270 号

策划编辑：孙学瑛

责任编辑：孙学瑛

印 刷：三河市双峰印刷装订有限公司

装 订：三河市双峰印刷装订有限公司

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：720×1000 1/16 印张：17.75 字数：412 千字

印 次：2013 年 4 月第 1 次印刷

定 价：35.00 元

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。

序

2010年冬天，在699路公交车上，坐在我对面的一位白发苍苍的长者（许有温，中国农业科学院研究员），手里正拿着一本书在看。这一幕让我想起自己考研时的场景，也只有考研那段时间我才会公交车上背单词，以后均是拿着手机，看看短信、浏览微博。出于对“老年人看什么”这个问题的的好奇，我与许老师聊起来，得知他是去教自己的几位老朋友使用电脑，利用车上时间备一下课。当然，许老师也提到了他们学习电脑的问题和困难。

车上偶遇使我与许老师成为忘年交，他们倡导的“学电脑不是年轻人的专利”的学习态度和精神一直激励着我。但是，他们在学习遇到的问题困难也使我开始思索。因为他们学习了一年多，连基本的上网操作都不会。一开始由许老师教授Photoshop，后来学Word遇到了困难，也使他们意识到学习方法的问题。

随着对老年信息学研究的深入，我发现他们的情况不是个案。多项研究已经证明，老年人对学习新技术持有非常积极的态度（Antti Salovaara et al., 2010; Nicole Wagner et al., 2010），大部分放弃使用数字化技术的长者在过去大都有过不好的体验。培训和持续的支持对长者学习数字化技术的积极态度有着重要的影响（Nicole Wagner et al., 2010; Eulàlia Antti Salovaara et al., 2010）。

通过与康筱湖老师（中国农业科学院退休专家）的多次沟通，结合自身十年的师范教育背景，充分利用自己的计算机和老年信息学跨学科优势，我提出了通过总结中国农科院几位长者一年多的电脑学习经历，编写一套《长者数字化普及丛书》的想法，希望能为长者学习电脑提供

一些帮助，这一想法得到了康老师的大力支持。

教材是体现教学内容和教学方法的载体，是进行教学的基本工具。编写教材就是要制造一个有利于信息传播者传递信息和信息接收者理解信息的媒体（刘中仁等，2001）。为了编写一本适合长者特点的教材，本书内容基于以下原则。

一、科学先进性

编写此书之前，我们进行了两方面的调研。一是调研国内近十年来（2002~2012年）出版的老年人学电脑、上网和摄影的教材，包括老年人学电脑相关教材142本。二是总结了国内外十多年来老年人学电脑、互联网等领域的技术研究成果，考虑到研究的多学科属性，参考内容覆盖了多个学科，包括老年学、信息学、教育学、心理学、社会学、人机交互、通信、商业、健康等。经过摘要浏览、内容浏览等筛选方式，我们共选择了约300篇文章进行重点研读，并且基于社会认知理论，按老年人、行为、环境三个方面对已有文献进行组织，然后统计、分析、分类总结，形成系列成果。

二、教学适应性

我们首先确定了教育目标和培养目标，并根据教育目标设计教学大纲，编写系列教材——长者数字化普及丛书。编写中注意取材合理、深度适宜、分量恰当，并注意内容的弹性（必学与选学的问题）。

丛书的教育目标是：

- 坚持以人为本的教育理念，向老年人传授电脑、数码相机等数字化新知识与新技能。

- 丰富老年人的精神文化生活，激发其内在潜能。
- 提升老年人的生存和发展能力，使他们融入家庭和社会。
- 参与社会发展，提升老年人晚年的生活质量和生命质量。

从书的培养目标为：

- 培养老年人保持生理、心理、智力等方面的良好状态，使他们具有应对生活、适应变化和参与社会的能力。
- 老年人作为家庭和社会的重要资源，可将积累的知识和社会生活经验充分发挥，参与社会发展，自信、自尊、自由，生活幸福。

丛书分为上网、数码影像、常用工具软件、办公软件、Windows 深入学习五本。互联网是老年人最为便利的重新社会化的途径；数码影像是许多老年人的爱好，也是留下岁月记忆的最好工具；后面三本则是为了满足深入学习电脑，并且经常使用电脑办公的长者的需求。

三、认知规律性

电脑、互联网等数字化设备和技术是由年轻人创造的，当初并没有考虑老年人的特殊性。本书编排体系符合老年人的生理、心理特点，符合由易到难、从简到繁、循序渐进的认识规律，在坚持科学性的同时，力求使专业术语、专用名词通俗易懂、叙述生动，并通过详细的步骤图解，确保在实际操作中对得上、做得出。

丛书各册的章节顺序按循序渐进的原则编排，以避免“未讲鼠标就开始讲有关鼠标操作”等类似脱节的问题，每一节都能让老年人学会一项实用技能，不断增强其成就感。丛书根据达到实用技能目标所需要的操作来取材，以达到取材合理、深度适宜、分量恰当的要求，符合人才

培养的目标，避免为学电脑而学电脑，却不知道所学内容有什么用，根据具体的培养对象，合理选择必学和选学内容。

《教父母学会上网》是这套丛书中的一本，定位于从未接触过电脑和刚开始学习使用电脑的老年人。全书内容分为三部分。第一部分是初级篇（第1章至第7章），主要介绍电脑基础和网上信息的浏览、查询、保存、搜索等；第二部分是交流篇（第8章至第14章），介绍如何通过电子邮件、QQ、微博、博客、Skype等工具与别人分享和交流；第三部分是产品篇（第15章至第17章），主要介绍网上购物、网上银行。教父母学上网的子女、教师等可基于具体情况，根据实际需要开展教学。

考虑到不同电脑采用的操作系统不同，本书提供了 Windows XP 和 Windows 7 两种操作系统的操作步骤。教学软件环境建议为：Windows 7 操作系统、Internet Explore 9 浏览器。之所以选择 Windows 7 操作系统，是因为微软将于 2014 年 4 月 8 日停止对 Windows XP 的所有版本的支持与服务，包括补丁发布、系统升级和漏洞修复等。

丛书名有三层含义：一是采用“长者”而没有用“老年人”，因为“老年人”容易让人们联想到对“老年人口”的负面印象，而“长者”带有尊敬和光荣的意思（杜鹃等，2006）；二是采用“数字化”而没有用“电脑”或“上网”，因为“数字化”的含义更广，包括了电脑、互联网等新技术；三是“普及”，面对日益汹涌的数字化浪潮，做好数字化普及工作对解决“长者高科技恐惧症”等社会问题显得尤为重要。这是一件以长者为中心，涉及家庭、社会多方面的事情。长者的学习需要你我的鼓励和支持！告诉他们：“您真棒！”

2012 年 8 月 13 日，由全国妇联老龄工作协调办、全国老龄办、全

国心系系列活动组委会共同发布新“24孝”行动标准，“教父母学会上网”是新“24孝”中的第9条——希望这本书能帮天下儿女尽孝。

如果读者在使用本书时遇到问题，可以通过电子邮件与我们取得联系，邮箱地址为 2858995496@qq.com，此外，也可添加本书服务专用QQ号 2858995496 与我们取得联系。

由于作者水平有限，疏漏之处在所难免，恳请广大读者批评指正。

丛书编委会

2013年3月

反侵权盗版声明

电子工业出版社依法对本作品享有专有出版权。任何未经权利人书面许可，复制、销售或通过信息网络传播本作品的行为；歪曲、篡改、剽窃本作品的行为，均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人应承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。

为了维护市场秩序，保护权利人的合法权益，我社将依法查处和打击侵权盗版的单位和个人。欢迎社会各界人士积极举报侵权盗版行为，本社将奖励举报有功人员，并保证举报人的信息不被泄露。

举报电话：(010)88254396；(010)88258888

传 真：(010)88254397

E-mail: dbqq@phei.com.cn

通信地址：北京市万寿路 173 信箱 电子工业出版社总编办公室

邮 编：100036

关于本书用纸说明

亲爱的读者朋友：您所拿到的这本书使用的是**环保轻型纸**！

环保轻型纸在制造过程中添加化学漂白剂较少，颜色更接近于自然状态，具有纸质轻柔、光反射率低、保护读者视力等优点，其成本略高于胶版纸。为您带来更好的阅读体验并与读者共同支持环保，我们在没有提高图书定价的前提下，使用这种纸张。愿我们共同分享纸质图书的阅读乐趣！

电子工业出版社博文视点



北航

C1643741

目 录

初级篇

第 1 章	电脑学习绪论	2
1.1	为什么学	2
1.1.1	身心健康, 生活幸福	3
1.1.2	网上交流, 尽享天伦	4
1.1.3	与时俱进, 快乐分享	5
1.1.4	社会财富, 不成负担	6
1.2	学什么	7
1.3	能学会吗	8
1.4	障碍扫除	10
1.4.1	生理障碍	11
1.4.2	心理障碍	12
1.4.3	知识障碍	13
1.4.4	社会障碍	14
1.5	如何教学	15
1.5.1	培训计划	15
1.5.2	教育形式	16
1.5.3	教学过程	16
第 2 章	从扫雷游戏开始	18
2.1	基础知识	18
2.1.1	电脑	18

2.1.2	桌面	20
2.1.3	鼠标	22
2.1.4	窗口	24
2.1.5	菜单	24
2.1.6	对话框	25
2.1.7	扫雷游戏	25
2.2	操作步骤	26
2.2.1	打开电脑	26
2.2.2	运行扫雷游戏	28
2.2.3	关闭电脑	30
2.3	步骤总结	31
2.4	练习题	32
2.5	思考题	32
2.6	举一反三	32
第3章	浏览网站	33
3.1	基础知识	33
3.1.1	网站术语	33
3.1.2	IE 浏览器	34
3.1.3	了解键盘	36
3.1.4	健康习惯	37
3.2	操作步骤	38
3.2.1	打开网站	38
3.2.2	浏览网页	39
3.2.3	关闭网页	39
3.2.4	收藏网站	40

3.2.5	打开收藏夹	41
3.2.6	关闭浏览器	41
3.3	步骤总结	41
3.4	练习题	42
3.5	思考题	42
3.6	举一反三	42
第4章	观看电影和电视节目	44
4.1	基础知识	44
4.1.1	视频网站	44
4.1.2	汉字输入法	45
4.1.3	笔画输入法	45
4.2	操作步骤	47
4.2.1	上土豆网看电影和电视节目	47
4.2.2	在线观看《健康之路》	49
4.2.3	在线观看《养生堂》	51
4.3	步骤总结	54
4.4	练习题	54
4.5	思考题	54
4.6	举一反三	55
第5章	管理文件	56
5.1	基础知识	56
5.1.1	文件	56
5.1.2	文件夹	57
5.1.3	硬盘	57
5.1.4	分区	58

5.1.5	资源管理器	60
5.1.6	剪切、复制、粘贴	61
5.1.7	回收站	62
5.2	操作步骤	62
5.2.1	打开资源管理器	62
5.2.2	浏览文件夹/文件	62
5.2.3	新建文件夹	63
5.2.4	新建文件	66
5.2.5	选择文件夹/文件	67
5.2.6	重命名文件夹/文件	69
5.2.7	移动文件夹/文件	70
5.2.8	删除文件夹/文件	71
5.2.9	恢复文件夹/文件	73
5.3	步骤总结	75
5.4	练习题	77
5.5	思考题	77
5.6	举一反三	77
第 6 章	聆听音乐	78
6.1	基础知识	78
6.1.1	媒体播放器	78
6.1.2	音乐播放器	79
6.2	操作步骤	79
6.2.1	打开软件	79
6.2.2	查找音乐	79
6.2.3	播放列表	81

6.2.4	聆听音乐	82
6.2.5	下载音乐	82
6.2.6	本地管理	83
6.2.7	关闭软件	84
6.3	步骤总结	85
6.4	练习题	85
6.5	思考题	85
6.6	举一反三	86
第7章	网上搜索	87
7.1	基础知识	87
7.1.1	什么是搜索引擎	87
7.1.2	常用的搜索引擎	88
7.1.3	三次互联网革命	88
7.2	操作步骤	89
7.2.1	打开百度老年搜索首页	89
7.2.2	查询网页	89
7.2.3	保存网页	91
7.2.4	查找图片	94
7.2.5	搜索地图	97
7.2.6	搜索公交乘车路线	98
7.3	步骤总结	100
7.4	练习题	101
7.5	思考题	101
7.6	举一反三	101

交流篇

第 8 章 交流软件	104
8.1 基础知识	104
8.1.1 QQ	104
8.1.2 QQ 号码	105
8.1.3 MSN	105
8.1.4 飞信	105
8.2 操作步骤	105
8.2.1 打开软件	105
8.2.2 注册账号	106
8.2.3 登录 QQ	107
8.2.4 我的资料	108
8.2.5 添加好友	110
8.2.6 接受好友申请	113
8.2.7 删除好友	115
8.2.8 退出 QQ	116
8.3 步骤总结	117
8.4 练习题	117
8.5 思考题	118
8.6 举一反三	118
第 9 章 网上聊天	119
9.1 基础知识	119
9.1.1 网上聊天	119
9.1.2 远程协助	120
9.2 操作步骤	120

9.2.1	选择对象	120
9.2.2	语音对话	121
9.2.3	视频聊天	123
9.2.4	文字交流	125
9.2.5	聊天记录	127
9.2.6	发送文件	127
9.2.7	远程协助	130
9.3	步骤总结	134
9.4	练习题	135
9.5	思考题	135
9.6	举一反三	136
第 10 章	群体交流	137
10.1	基本知识	137
10.1.1	QQ 群	137
10.1.2	群主	138
10.1.3	群空间	138
10.1.4	鼠标拖动	138
10.2	操作步骤	138
10.2.1	加入群	138
10.2.2	退出群	141
10.2.3	创建兴趣群	142
10.2.4	邀请好友加入群	146
10.2.5	群聊天	146
10.2.6	群相册	148
10.2.7	共享文件	151

10.2.8	下载群文件	153
10.2.9	修改群名片	155
10.3	步骤总结	157
10.4	练习题	158
10.5	思考题	158
10.6	举一反三	158
第 11 章	电子邮件	159
11.1	基本知识	159
11.1.1	电子邮件	159
11.1.2	电子邮件地址	160
11.1.3	电子邮箱	160
11.2	操作步骤	161
11.2.1	登录	161
11.2.2	制作通讯录	162
11.2.3	写邮件	164
11.2.4	接收邮件	168
11.2.5	回复邮件	168
11.2.6	删除邮件	169
11.2.7	发送贺卡	170
11.2.8	退出邮箱	171
11.3	步骤总结	172
11.4	练习题	172
11.5	思考题	172
11.6	举一反三	173