

操作  
讲解

技能  
实训

实用  
技巧

※ 内容全面 案例实用 ※

本书在内容上分为“操作讲解、技能实训、实用技巧”三部分，充分满足读者各种需求，读者可以根据实际情况安排学习顺序，或选择性查阅。

在操作讲解部分，讲述了最基础的知识，由浅入深让读者全面掌握电脑操作、打字与上网；在技能实训部分，精选了实际应用中的典型实例，让读者在学会理论知识的同时迅速掌握实际技能；

在实用技巧部分，汇总了日常应用中常见的问题和疑难杂症，帮助读者针对性地解决问题。

※ 讲解清晰 视频教学 ※

本书采用“步骤+图解”的方式进行编写，操作简单明了，浅显易懂。读者只要按书中的“图解步骤”一步一步地操作，就可以掌握电脑操作、打字与上网。

本书配1CD多媒体教学光盘，帮助您更轻松的学习。

从入门到精通

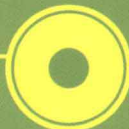
(超值升级版)

中老年人  
学电脑操作、打字与上网

前沿文化 ※ 编著

多媒体教学光盘

- ☑ 141段教学视频
- ☑ 150分钟播放时间
- ☑ 部分案例的素材文件和结果文件
- ☑ 附赠《电脑维护与故障排除》教学视频



1CD



科学出版社

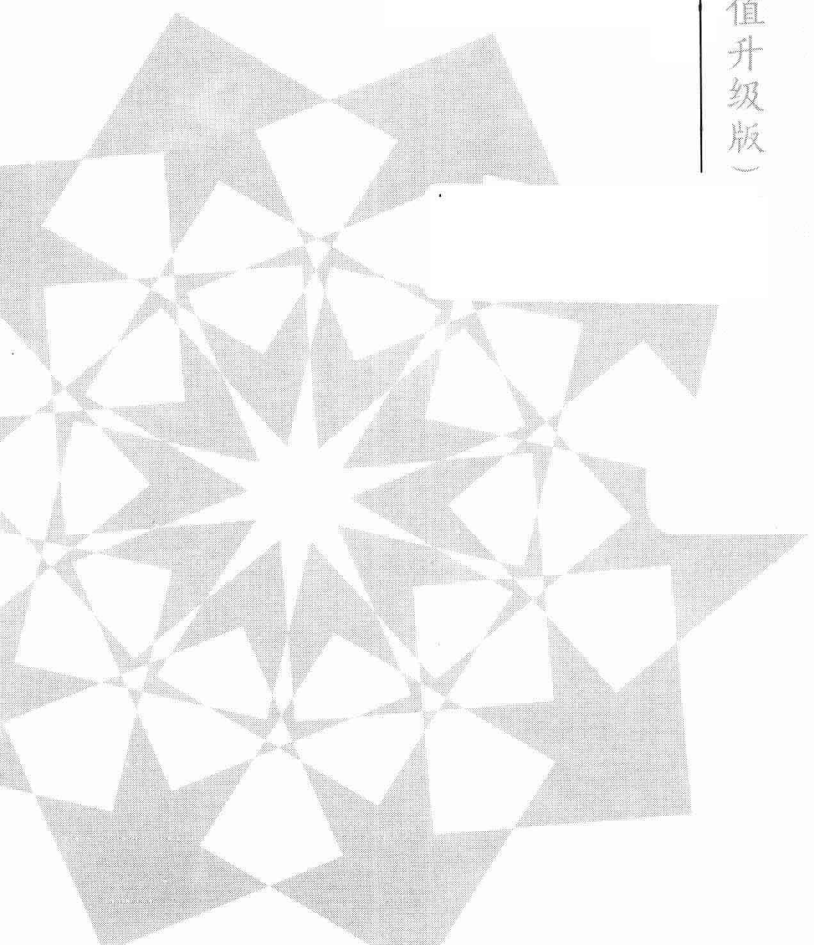
# 中老年人

前沿文化※编著

## 学电脑操作、打字与上网

### 从入门到精通

(超值升级版)



科学出版社  
北京

## 内 容 简 介

《中老年人学电脑操作、打字与上网从入门到精通（超值升级版）》针对初学者的需求，全面、详细地讲解了电脑各类应用中的动手操作方法、疑难问题与实用技巧。本书在讲解上针对中老年人的特点，字大图大，图文并茂，重视操作技巧的传授，并在图片中清晰地标注出要进行操作的位置与操作内容，对重点、难点操作均配有视频教程，以求读者能高效、完整地掌握本书内容。

本书共 20 章，分为两部分。第 1~16 章为操作讲解部分，详细讲解了电脑基础知识、Windows XP 操作系统入门、电脑打字、Windows 自带小程序、文件管理、设置电脑账户、如何上网、搜索网上资源、网上交友、网上娱乐、电脑中实用的工具软件、电脑安全防护、Word 2010 文档编辑、Excel 2010 电子表格制作等内容；第 17~20 章为进阶技巧部分，汇集了电脑使用与优化、打字与排版、电脑上网、电脑维护与故障排除等 4 大类技巧。

本书配 1CD 多媒体教学光盘，包含了部分原始素材文件和最终效果文件，以及 141 个重点实例的视频教学录像，播放时间长达 150 分钟。此外，为了让您能够掌握更多的知识，特贴心赠送畅销图书《电脑维护与故障排除》的视频教程。

本书既可供想要学习电脑操作、打字与上网的中老年读者使用，同时也可以作为中老年电脑培训班的培训教材或学习辅导书。

### 图书在版编目（CIP）数据

中老年人学电脑操作、打字与上网从入门到精通：超值  
升级版/前沿文化编著. —北京：科学出版社，2013.1  
ISBN 978-7-03-036359-6

I. ①中… II. ①前… III. ①电子计算机—基本知识  
②互联网络—基本知识 IV. ①TP3

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 318796 号

责任编辑：周晓娟 张志良 / 责任校对：刘雪莲  
责任印刷：华程 / 封面设计：彭琳君

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

北京市艺辉印刷有限公司印刷

中国科技出版传媒股份有限公司新世纪书局发行 各地新华书店经销

\*

2013 年 3 月第 一 版 开本：16 开  
2013 年 3 月第一次印刷 印张：26.5  
字数：645 000

定价：45.00 元（含 1CD 价格）

（如有印装质量问题，我社负责调换）

# 前言



## 为什么编写本书

随着时代的发展，电脑已经逐渐渗入到我们生活的方方面面，成为每个人生活和工作的必备工具。本书从电脑各类应用基础知识和基本操作入手，结合大量实例，采用知识点讲解与动手练习相结合的方式，详细介绍了中老年人学电脑操作、打字与上网的方法。



## 本书特色

全书拒绝单纯讲解知识，注重培养实际应用能力，内容由浅入深，文字通俗易懂，实例丰富实用，对每个操作步骤的介绍都清晰准确，读者学习起来更加轻松、快捷。

**内容全面** 本书在内容上分为“操作讲解、技能实训、实用技巧”三部分，充分满足读者各种需求，读者可以根据实际情况安排学习顺序，或选择性查阅，真正做到“一书在手、问题不愁”（具体请参见下页的“阅读帮助”）。

**轻松易学** 本书采用“步骤+图解”的方式进行编写，操作简单明了，浅显易懂。读者只要按书中的“图解步骤”一步一步地操作，就可以掌握电脑各类应用，本书还配有“提个醒”、“一点通”等小贴士，使读者能在轻松掌握相关内容的同时，将所学习到的知识应用到实际操作中（具体请参见下页的“阅读帮助”）。



## 您是否适合使用本书

如果您符合以下情况，建议您购买本书进行学习。

- 对学电脑操作、打字与上网不太熟悉，需要掌握相关知识、具体操作步骤的中老年读者。
- 对电脑操作、打字与上网能进行一定的基础操作，但对于工作中各类实际问题不知道该如何用软件实现的中老年读者。
- 对电脑操作、打字与上网具有一定应用水平，但需要更多技巧来提高工作效率，或需要招数来解决各种疑难杂症的中老年读者。



## 作者致谢

本书由前沿文化编写。热切期盼广大读者对本书提出宝贵意见。

编著者

2013年1月

# 阅读帮助



## 三大内容

**操作讲解 12.2.1**，讲述了最基础的知识，由浅入深让读者全面掌握电脑操作、打字与上网，建议按照顺序学习。

**技能实训 实训一**，精选了实际工作和应用中的典型实例，让读者在学会软件的同时迅速掌握实际工作技能，建议初学者按照顺序学习，中高级读者可以直接学习这部分内容。

**实用技巧 055**，汇总了日常工作、生活中常见的问题和疑难杂症，帮助读者有针对性地解决问题，在正常学习之余，还可作为查询手册使用。

中老年人学电脑操作、打字与上网从入门到精通（超值升级版）

## 12.2 通过QQ聊天交友

使用自己的账号登录到QQ就可以开始网络聊天了。QQ软件的功能非常丰富，本节将详细地向大家介绍QQ聊天软件各种实用功能的使用方法。

### 12.2.1 添加老朋友为QQ好友

使用自己申请的QQ号码初次登录后，在QQ面板中只有自己的头像显示，而没有其他好友。如果您知道自己亲友的QQ号码，那么您可以通过添加好友功能问题，可以单击“申请受控”按钮，让对方操控电脑。此时自己最好不要对电脑进行任何操作，等他协助解决了问题之后，再单击QQ聊天窗口中的“结束协助”按钮，断开对方对自己的电脑控制，既安全又方便。



### 技能实训

#### 增强动手能力

通过前面内容的学习，为了巩固读者所学的相关知识，下面安排实训任务来增强动手能力和技能的综合应用水平。

### 实训一 加入老年朋友交友QQ群

随着电脑的普及，上网的中老年朋友也越来越多，网上也出现了专属于中老年人的各种交友圈。中老年旅游QQ群汇集了一批游历天下壮心不已的中老年朋友；围棋QQ群里有许多中老年围棋高手；中老年养生QQ群中一群中老年人相互交流养生心得……按照自己的兴趣爱好选择加入QQ群，能交到许多和自己志趣相投的朋友。下面就来看看如何加入这些交友QQ群。



光盘同步文件

同步视频文件 光盘\同步教学文件\第12章\实训一.mp4

加入QQ群与添加好友方法大致一样，具体操作方法如下。



## 光盘路径

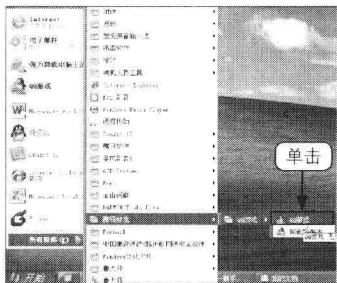
此处注明了接下来的讲解中所涉及的视频教学文件在配套光盘中的位置。





本书在内容上分为“操作讲解、技能实训、实用技巧”三部分，充分满足读者各种需求，可以根据自己的实际情况安排学习顺序，或选择性查阅，真正做到“一书在手、问题不愁”。

**STEP 01** 在“开始”菜单中的“所有程序”列表中找到并单击QQ游戏选项，如下图所示。



**STEP 02** ① 打开QQ游戏登录框，分别输入自己的QQ账号与密码；  
② 单击“登录”按钮，就可以登录到QQ游戏了，如下图所示。



### 操作步骤

讲解了具体的操作步骤，要按照 **STEP 01**、**STEP 02** 的顺序进行操作；步骤中的 **① ②** 与图中的标注相对应，真正做到图文对照，让读者绝对不会找错位置。



### 提个醒 让QQ号码更加安全

要让QQ号码更加安全，可以继续根据“设置密码保护”提示来填写相应的信息。这样当出现忘记QQ密码或者QQ号码被盗的情况时，可以通过密码保护功能来找回自己的QQ号码。



### 提个醒

主要指出初学者经常犯的错误或者需要重点注意的问题。

## 12.1.2 登录QQ聊天软件

当拥有一个属于自己的QQ号码后，就可以通过此号码来登录QQ程序，并添加好友进行聊天了，具体方法如下。

### 055 如何在没有登录QQ的情况下玩QQ游戏

只要已经申请了QQ账号，那么即使在不使用QQ的情况下，也能进入QQ游戏中，具体操作方法如下。



### 一点通 设置“QQ用户登录”窗口

在“QQ用户登录”窗口中，如果选中“记住密码”和“自动登录”这两个复选框，那么以后打开QQ程序，就会自动以当前输入的QQ号码及密码进行登录。如果选中“隐身登录”复选框，那么QQ登录后，不会显示为在线状态，好友也不知道自己QQ是否在线。



### 一点通

讲解一些提高性的知识与技巧。

How to Use the CD-ROM

# 光盘使用说明

## 光盘使用方法

1. 将本书的配套光盘放入光驱后会自动运行多媒体程序，并进入光盘的主界面，如图1所示。

2. 单击光盘主界面上方的“多媒体视频教学”按钮，可显示“目录浏览区”和“视频播放区”，如图2所示。在“目录浏览区”中有以章序号顺序排列的按钮，单击按钮，将在下方显示以节标题命名的该章所有视频文件的链接，单击链接，对应的视频文件将在“视频播放区”中播放。

3. 单击光盘主界面上方的“素材文件”和“结果文件”按钮，可进入相应的文件夹，其中包括本书中部分实例文件，具体的实例素材可根据正文中的路径进行查找。

4. 单击光盘主界面上方的“超值附赠”按钮，可以看到本书附赠的视频教程，有助于读者扩展能力。

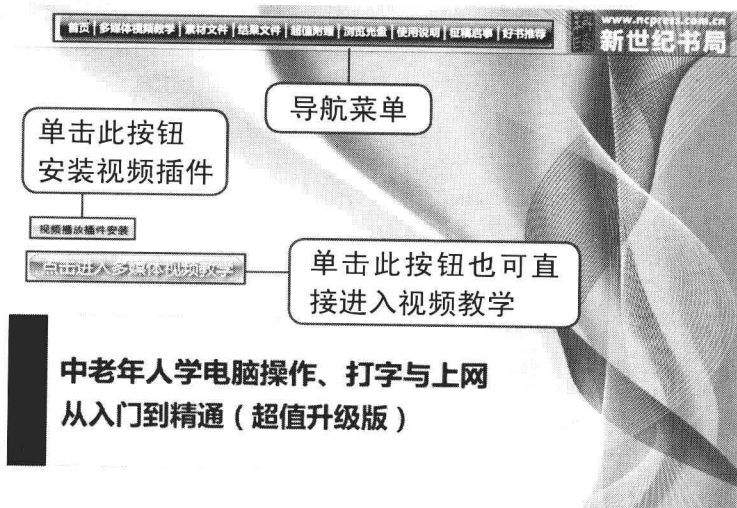


图1 光盘主界面

## 提示

如果光盘没有自动运行，Windows XP用户只需在“我的电脑”窗口中双击光驱盘符进入配套光盘，然后双击 start.exe 文件即可（Windows 7 用户需打开“计算机”窗口，双击光驱盘符）。在播放视频前，请先安装视频插件，在图1中单击“视频播放插件安装”按钮即可。

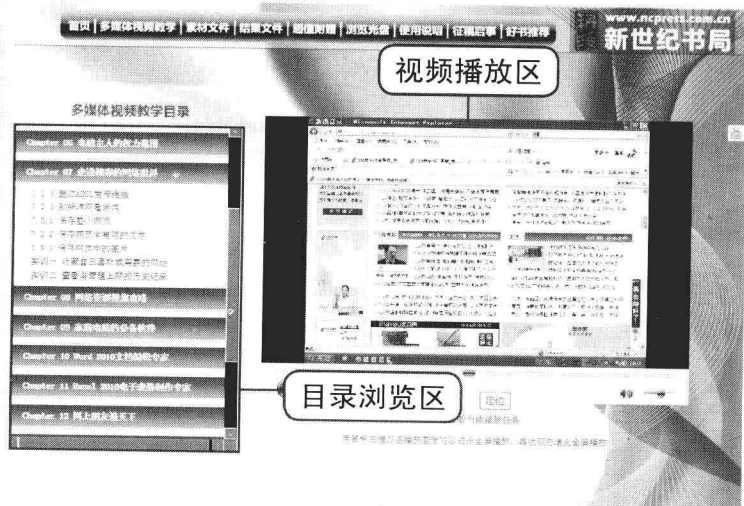


图2 视频播放界面

本书配套的多媒体教学光盘内容包含了部分原始素材文件和最终效果文件，以及141个重点实例的视频教学录像，播放时间长达150分钟。此外，特贴心赠送畅销图书《电脑维护与故障排除》的视频教程。

## 目录浏览区和视频播放区

“目录浏览区”是书中所有视频教程的目录，“视频播放区”是播放视频文件的窗口，在“目录浏览区”中有以章序号顺序排列的按钮，单击按钮将在下方显示该章以小节标题命名的所有视频文件的链接，如图2所示。

单击“视频播放区”中控制条上的按钮可以控制视频的播放，如暂停、快进；双击播放画面可以全屏播放视频，如图3所示。

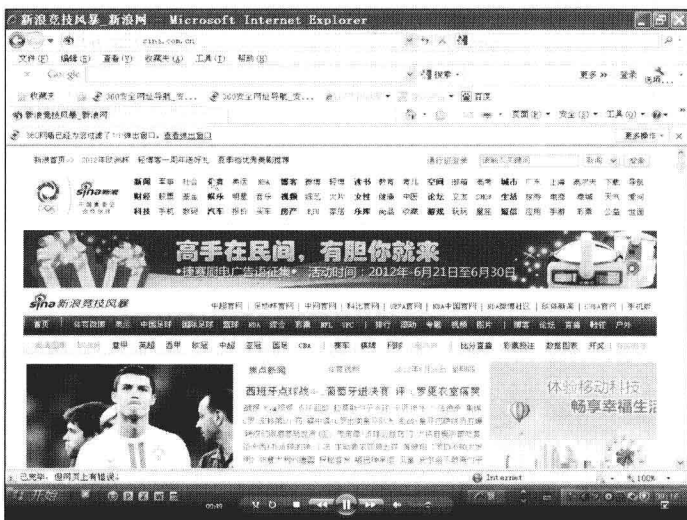


图3 全屏播放的视频文件

## 浏览其他内容

通过单击导航菜单（见图4）不同的项目按钮，可浏览光盘中的其他内容。

- 单击“浏览光盘”按钮，进入光盘根目录，可以看到光盘中的相关文件，如图5所示。
- 单击“使用说明”按钮，可以查看使用光盘的设备要求及使用方法。
- 单击“征稿启事”按钮，有合作意向的作者可与我社取得联系。
- 单击“好书推荐”按钮，可以看到本社近期出版的畅销书。

首页 | 多媒体视频教程 | 素材文件 | 结果文件 | 超值附赠 | 浏览光盘 | 使用说明 | 征稿启事 | 好书推荐

图4 导航菜单



图5 查看光盘中的文件



# 目 录

此图标代表该章节下有视频教学录像

## ▶ Chapter 01 从一开始学电脑

### 1.1 一名IT老人的幸福生活 … 002

- 1.1.1 网络查询便捷生活 …… 002
- 1.1.2 随时随地在线学习 …… 003
- 1.1.3 聊天交友排遣孤独 …… 003
- 1.1.4 休闲娱乐轻松健脑 …… 004

### 1.2 一台完整电脑的正常模样 …… 004

- 1.2.1 认识电脑 …… 004
- 1.2.2 电脑的硬件组成 …… 006
- 1.2.3 电脑的软件系统 …… 012

### 1.3 一只小鼠标具有的大能力 …… 013

- 1.3.1 常见的鼠标类型 …… 013
- 1.3.2 手握鼠标的正确方法 … 014
- 1.3.3 屏幕中的鼠标指针 …… 014
- 1.3.4 鼠标的操作 …… 015

### 1.4 一个简单过程的重要性 …… 017

- 1.4.1 正确开启电脑 …… 018
- 1.4.2 正确关闭电脑 …… 018

### 1.5 一些关于电脑的健康智慧 …… 019

- 1.5.1 注意正确的姿势 …… 020
- 1.5.2 注意降低电脑辐射 …… 020
- 1.5.3 注意控制电脑使用时间 …… 021

### 技能实训 增强动手能力 …… 021

- 实训一 电脑外部设备的正确连接方法 …… 021
- 实训二 为笔记本电脑降温的手段 …… 025

## ▶ Chapter 02 系统知识扫盲课

### 2.1 此“桌面”非彼“桌面” …… 027

- 2.1.1 了解Windows XP桌面的组成 …… 027

- 2.1.2 桌面上的图标 …… 027
- 2.1.3 系统的“开始”菜单 … 031
- 2.1.4 快捷易用的任务栏 …… 033
- 2.1.5 灵活小巧的语言栏 …… 035

**2.2 窗里的世界知多少** ..... 036

- 2.2.1 认识电脑窗口 ..... 036
- 2.2.2 掌握窗口的缩放与移动操作 ..... 037
- 2.2.3 掌握窗口的切换操作 ... 040
- 2.2.4 掌握窗口的排列操作 ... 041
- 2.2.5 掌握窗口中的图标管理操作 ..... 041

**2.3 命令都在菜单里** ..... 043

- 2.3.1 两种形态的菜单 ..... 044
- 2.3.2 正确操作菜单 ..... 044
- 2.3.3 使用对话框 ..... 045

**技能实训 增强动手能力** ..... 047

- 实训一 更改“开始”菜单的样式 ..... 047
- 实训二 把常用程序图标放到桌面上 ..... 049

**Chapter 03 打字难题都是纸老虎****3.1 轻松掌握键盘的使用方法** ..... 051

- 3.1.1 键盘的功能分区 ..... 051
- 3.1.2 手指的正确分工 ..... 054

**3.2 选择最合适的输入方法** ..... 055

- 3.2.1 找到最好用的拼音输入法 ..... 056
- 3.2.2 安装新的输入法 ..... 056
- 3.2.3 切换输入法方便输入 ... 058
- 3.2.4 添加或删除输入法 ..... 059

**3.3 拼出读音就是字** ..... 061

- 3.3.1 智能ABC拼音输入法 ... 061

- 3.3.2 微软拼音输入法 ..... 063

- 3.3.3 搜狗拼音输入法 ..... 065

**3.4 快速输入只需五笔** ..... 067

- 3.4.1 五笔打字基础 ..... 068
- 3.4.2 汉字的拆分规律与原则 ..... 070
- 3.4.3 汉字的录入方法 ..... 071
- 3.4.4 简码与词组的录入 ..... 076

**技能实训 增强动手能力** ..... 079

- 实训一 使用鼠标手写方式输入文字 ..... 079
- 实训二 用金山快快打字通练习打字 ..... 081

**Chapter 04 附件小程序不简单****4.1 简便实用的“工具箱”** ... 087

- 4.1.1 用放大镜将文字看得更清楚 ..... 087

- 4.1.2 用画图工具随意绘画 ... 088

- 4.1.3 用记事本记录生活点滴 ..... 091

- 4.1.4 用计算器进行数据  
计算 ..... 093

## 4.2 简单易用的照片 查看器 ..... 094

- 4.2.1 观看女儿的照片 ..... 094
- 4.2.2 旋转照片的角度 ..... 094

## 4.3 看电影和听歌 ..... 095

- 4.3.1 在电脑上放电影 ..... 095

- 4.3.2 用电脑听歌 ..... 096
- 4.3.3 随意控制电影和歌曲的  
播放 ..... 097

### 技能实训 增强动手能力 ..... 098

- 实训一 使用Windows自带小游戏  
调节心情 ..... 098
- 实训二 用录音机录下自己所唱的  
歌曲 ..... 099

## ▶ Chapter 05 妥善管理电脑中的文件

### 5.1 文件管理的基础知识 ... 102

- 5.1.1 什么是文件和文件夹 ... 102
- 5.1.2 文件在电脑中是如何  
存放的 ..... 105

### 5.2 看看自己电脑中的 文件 ..... 106

- 5.2.1 通过“我的电脑”查看  
文件 ..... 106
- 5.2.2 通过“资源管理器”查看  
文件 ..... 108

### 5.3 文件管理的基础操作 ... 109

- 5.3.1 创建自己需要的  
文件夹 ..... 109
- 5.3.2 管理文件要先学会选择  
文件（夹） ..... 111

- 5.3.3 将文件（夹）重新命名  
为自己喜欢的名字 ..... 112
- 5.3.4 移动存放位置不对的  
文件（夹） ..... 113
- 5.3.5 复制重要的  
文件（夹） ..... 115
- 5.3.6 删除电脑中不需要的  
文件（夹） ..... 116
- 5.3.7 恢复误删的  
文件（夹） ..... 117

### 技能实训 增强动手能力 ..... 117

- 实训一 把零散的文件移动到分类  
目录中 ..... 118
- 实训二 将电脑中喜欢的音乐文件  
复制到手机存储卡中 ... 120

## ▶ Chapter 06 电脑主人的权力范围

### 6.1 设置电脑显示属性的 权力 ..... 124

- 6.1.1 设置分辨率与刷新频率 ... 124

- 6.1.2 为电脑更换漂亮的主题 ... 125
- 6.1.3 选一个漂亮的屏幕保护  
程序 ..... 126

- 6.1.4 让电脑文字显示更大一些 ..... 127

## 6.2 使用控制面板的权力 ... 128

- 6.2.1 打开控制面板 ..... 128
- 6.2.2 更改控制面板视图 ..... 129

## 6.3 配置系统组件的权力 ... 130

- 6.3.1 设置电脑显示日期和时间 ..... 130
- 6.3.2 安装其他字体使字体多样化 ..... 131

## 6.4 电脑账户控制的权力 ... 133

- 6.4.1 创建用户账户 ..... 133
- 6.4.2 设置个性化账户 ..... 134

### 技能实训 增强动手能力 ..... 137

- 实训一 将自己喜欢的图片设置为桌面背景 ..... 137
- 实训一 按自己的习惯设置鼠标和键盘 ..... 139

## Chapter 07 走进精彩的网络世界

### 7.1 搭建通向网络世界的桥梁 ..... 142

- 7.1.1 选择网络接入方式 ..... 142
- 7.1.2 ADSL设备的连接方法 ..... 143
- 7.1.3 建立ADSL宽带连接 ..... 143

### 7.2 使用浏览器畅游网络世界 ..... 146

- 7.2.1 初识浏览器 ..... 146
- 7.2.2 掌握浏览器的基本使用方法 ..... 146

- 7.2.3 到新浪网看新闻 ..... 147

### 7.3 收藏网络世界的精彩 ... 150

- 7.3.1 保存整个网页 ..... 150
- 7.3.2 保存网页中有用的文字 ... 151
- 7.3.3 保存网页中的图片 ..... 152

### 技能实训 增强动手能力 ..... 152

- 实训一 收藏自己喜欢或需要的网站 ..... 152
- 实训二 查看与管理上网的历史记录 ..... 155

## Chapter 08 网络资源搜集攻略

### 8.1 强大的网络搜索引擎 ... 159

- 8.1.1 学会使用百度搜索引擎 ..... 159
- 8.1.2 学会使用Google搜索引擎 ..... 161

### 8.2 利用搜索引擎搜索网络资源 ..... 162

- 8.2.1 搜索需要浏览的网页 ... 162
- 8.2.2 分类搜索资源 ..... 163
- 8.2.3 掌握搜索规则准确搜索 ... 164

- 8.3 把网络资源搬到自己电脑中** ..... 165
  - 8.3.1 使用IE浏览器直接下载资源 ..... 166
  - 8.3.2 使用下载工具下载 ..... 167

**技能实训 增强动手能力** ..... 170

- 实训一 进行在线翻译 ..... 170
- 实训二 使用迅雷软件批量下载电视剧 ..... 172

## ▶ Chapter 09 家庭电脑的必备软件

- 9.1 管理电脑中的软件** ..... 175
  - 9.1.1 软件安装的方法 ..... 175
  - 9.1.2 运行软件的方法 ..... 176
  - 9.1.3 软件卸载的方法 ..... 177

- 9.2 看电影的软件有没有** ... 179
  - 9.2.1 用暴风影音随意播放在线电视剧 ..... 179
  - 9.2.2 用暴风影音播放本机电影文件 ..... 180

- 9.3 听音乐的软件有没有** ... 181
  - 9.3.1 在线收听自己喜欢的歌曲 ..... 181
  - 9.3.2 将自己喜欢的音乐下载到电脑中 ..... 182

- 9.3.3 播放本地歌曲 ..... 182
- 9.3.4 设置播放模式 ..... 183

- 9.4 看图软件有没有** ..... 184

- 9.4.1 浏览照片 ..... 184
- 9.4.2 调整图像大小 ..... 184
- 9.4.3 消除照片中的红眼 ..... 186
- 9.4.4 将灰暗的照片调亮 ..... 186
- 9.4.5 添加艺术效果 ..... 187
- 9.4.6 批量重命名照片 ..... 188

**技能实训 增强动手能力** ..... 190

- 实训一 翻译工具金山词霸 ..... 190
- 实训二 制作视频光盘 ..... 192

## ▶ Chapter 10 Word 2010文档编辑专家

- 10.1 Word 2010入手即会** ... 196
  - 10.1.1 熟悉Word工作窗口 ..... 196
  - 10.1.2 新建文档 ..... 197
  - 10.1.3 录入文档内容 ..... 199
  - 10.1.4 保存与关闭文档 ..... 200

- 10.2 编辑要从基础做起** ..... 202
  - 10.2.1 选择文档内容 ..... 202
  - 10.2.2 移动和复制文档内容 ..... 203
  - 10.2.3 查找和替换文档内容 ..... 205



- 10.2.4 删除文档内容 ..... 207
- 10.3 统一的风格源自格式控制..... 207**
  - 10.3.1 为文档设置字符格式... 207
  - 10.3.2 为文档设置常用的段落格式 ..... 209
- 10.4 善用图片美化文档..... 212**
  - 10.4.1 在文档中插入图片 ..... 212
  - 10.4.2 编辑文档中的图片 ..... 213
- 10.5 轻松制作文档表格..... 214**
  - 10.5.1 在文档中插入表格 ..... 215
  - 10.5.2 在表格中输入文字 ..... 215
  - 10.5.3 调整表格行高和列宽 ..... 216
  - 10.5.4 套用表格样式 ..... 216
- 10.6 打印编排好的文档..... 218**
  - 10.6.1 预览打印效果 ..... 218
  - 10.6.2 打印文档 ..... 218

**技能实训 增强动手能力 ..... 219**

- 实训一 编排一首诗词文章 ..... 219
- 实训二 使用艺术字制作封面 ..... 222

**▶ Chapter 11 Excel 2010电子表格制作专家**

- 11.1 Excel 2010从基础学起..... 225**
  - 11.1.1 熟悉Excel操作界面 ..... 225
  - 11.1.2 工作簿、工作表 and 单元格的关系 ..... 226
  - 11.1.3 掌握工作簿的基本操作 ..... 227
  - 11.1.4 掌握工作表的常用操作 ..... 227
  - 11.1.5 掌握单元格的常用操作 ..... 230
- 11.2 在表格中输入内容 ..... 233**
  - 11.2.1 在表格中录入数据 ..... 233
  - 11.2.2 用填充法快速输入数据 ..... 234
- 11.3 设置合适的表格外观... 235**
  - 11.3.1 设置单元格格式 ..... 235
  - 11.3.2 调整行高和列宽 ..... 239
- 11.4 对表格中的数据进行计算 ..... 240**
  - 11.4.1 数据的排序 ..... 240
  - 11.4.2 数据的筛选 ..... 241
  - 11.4.3 使用自定义公式计算数据 ..... 243
  - 11.4.4 使用函数计算数据 ..... 244

**技能实训 增强动手能力 ..... 247**

- 实训一 创建图表 ..... 247
- 实训二 使用迷你图 ..... 249

## ► Chapter 12 网上朋友遍天下

### 12.1 获得自己的QQ ..... 252

- 12.1.1 申请QQ号 ..... 252
- 12.1.2 登录QQ聊天软件 ..... 253

### 12.2 通过QQ聊天交友 ..... 254

- 12.2.1 添加老朋友为QQ好友 ..... 254
- 12.2.2 给老朋友发文字消息 ..... 256
- 12.2.3 发有趣的QQ表情给老朋友 ..... 257
- 12.2.4 抖抖窗口提醒好友接收消息 ..... 258

- 12.2.5 和远方的亲人语音、视频聊天 ..... 258
- 12.2.6 传张自己的照片给新认识的朋友 ..... 260
- 12.2.7 请好友远程协助解决计算机问题 ..... 262

### 技能实训 增强动手能力 ..... 263

- 实训一 加入老年朋友交友QQ群 ..... 263
- 实训二 在QQ群中共享养生食谱 ..... 265

## ► Chapter 13 以电子邮件沟通感情

### 13.1 认识E-mail电子邮件 ..... 268

- 13.1.1 什么是电子邮件 ..... 268
- 13.1.2 认识电子邮件的地址 ..... 268
- 13.1.3 注册属于自己的电子邮箱 ..... 268

### 13.2 使用电子邮件与亲朋好友进行交流 ..... 269

- 13.2.1 撰写和发送电子邮件 ..... 270
- 13.2.2 接收和查看电子邮件 ..... 271
- 13.2.3 回复和转发邮件 ..... 271
- 13.2.4 寄个“包裹”给好友 ..... 271
- 13.2.5 删除不需要的邮件 ..... 273

### 13.3 使用Foxmail联系亲朋好友 ..... 273

- 13.3.1 建立Foxmail账户 ..... 273
- 13.3.2 撰写不同风格的电子邮件 ..... 274
- 13.3.3 接收与阅读邮件 ..... 275
- 13.3.4 拒绝接收垃圾邮件 ..... 276
- 13.3.5 巧妙恢复Foxmail中误删除的邮件 ..... 277

### 技能实训 增强动手能力 ..... 278

- 实训一 查看和下载邮件中的“包裹”文件 ..... 279
- 实训二 使用邮件给亲人发送贺卡和明信片 ..... 279

## ► Chapter 14 展示自我的网络平台

### 14.1 加入论坛畅所欲言 ..... 283

- 14.1.1 搜索热门的中老年论坛 ..... 283
- 14.1.2 注册论坛会员 ..... 284
- 14.1.3 在社区查看帖子并回复 ..... 287
- 14.1.4 在论坛社区发帖子 ..... 288

### 14.2 建立博客以文会友 ..... 290

- 14.2.1 注册新浪博客 ..... 290
- 14.2.2 发表自己的第一篇“博文” ..... 292
- 14.2.3 管理自己的博客文章 ..... 293

- 14.2.4 装饰自己的博客家园 ..... 296

### 14.3 网上同学录 ..... 298

- 14.3.1 注册、登录ChinaRen校友录 ..... 298
- 14.3.2 搜索并加入自己的班级 ..... 300
- 14.3.3 创建ChinaRen班级邀请同学加入 ..... 301
- 14.3.4 发布班级留言和相片 ..... 302

### 技能实训 增强动手能力 ..... 304

- 实训一 发布我的第一条微博 ..... 305
- 实训二 开通空间多元交流 ..... 306

## ► Chapter 15 多彩多姿的网上娱乐

### 15.1 畅享网络视听盛宴 ..... 310

- 15.1.1 在线听音乐 ..... 310
- 15.1.2 在线收听广播电台 ..... 312
- 15.1.3 在线看电视 ..... 313
- 15.1.4 在线看电影 ..... 313

### 15.2 休闲益智的小游戏 ..... 314

- 15.2.1 安装QQ游戏大厅 ..... 315

- 15.2.2 安装自己喜欢的游戏项目 ..... 317
- 15.2.3 与网友一起玩游戏 ..... 317

### 技能实训 增强动手能力 ..... 318

- 实训一 收藏优酷网视频 ..... 319
- 实训二 经营自己的QQ农场 ..... 320

## ► Chapter 16 小心呵护电脑安全

### 16.1 了解电脑安全常识 ..... 324

- 16.1.1 安全威胁在哪里 ..... 324

- 16.1.2 预防危险有高招 ..... 325

## 16.2 使用360软件做好安全防护..... 326

- 16.2.1 使用360安全卫士对电脑进行体检..... 326
- 16.2.2 使用360安全卫士预防电脑木马..... 327
- 16.2.3 使用360杀毒软件预防电脑病毒..... 328
- 16.2.4 安全防护软件要及时升级..... 328

## 16.3 做好电脑日常维护..... 330

- 16.3.1 清理垃圾文件..... 330
- 16.3.2 修补系统漏洞..... 331
- 16.3.3 修复系统..... 332

## 技能实训 增强动手能力..... 333

- 实训一 整理磁盘碎片..... 333
- 实训二 使用Windows 优化大师对电脑进行系统优化..... 335

# ▶ Chapter 17 电脑使用与优化技巧

- 001 如何更改文件的默认打开方式..... 338
- 002 如何将重要文件隐藏起来..... 339
- 003 如何同时修改多个文件的名称..... 339
- 004 如何查看或显示文件的扩展名..... 340
- 005 如何将“我最近的文档”列表清空..... 341
- 006 如何关闭没有响应的程序..... 342
- 007 如何格式化磁盘..... 342
- 008 如何让可移动磁盘不自动播放..... 343
- 009 如何设置虚拟内存..... 344
- 010 如何删除多余的文件..... 345
- 011 如何关闭系统还原..... 346
- 012 如何快速查看电脑的配置..... 347
- 013 如何开启系统的防火墙..... 348
- 014 如何快速关机或重启..... 349
- 015 如何关闭系统休眠..... 349
- 016 如何将“我的文档”移动到其他磁盘分区..... 350
- 017 如何把桌面上的所有图标都隐藏..... 351
- 018 如何在窗口中快速找到文件..... 351
- 019 如何找回任务栏中的喇叭图标..... 352
- 020 如何找回任务栏中的语言栏和输入法图标..... 352

# ▶ Chapter 18 打字与排版技巧

- 021 如何将搜狗输入法设置为默认输入法..... 355
- 022 如何修复被损坏的文档..... 355