



吴小凡 主编
施伯乐 主审

中老年人学电脑

入门篇

(WINDOWS XP 版)



上海科学普及出版社

扶老上网科普丛书

跟“老小孩”学上网

Follow Oldkids

中老年人学电脑 入门篇

(Windows XP 版)

吴小凡 主编

施伯乐 主审

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年人学电脑 入门篇 (Windows XP 版) / 吴小凡
主编. —上海: 上海科学普及出版社, 2005.9
ISBN 7-5427-2739-7

I. 中... II. 吴... III. ①电子计算机—基本知识②窗口
软件, Windows XP —基本知识 IV. ①TP3②TP316.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 099883 号

责任编辑 胡名正 徐丽萍

中老年人学电脑 入门篇 (Windows XP 版)

吴小凡 主编

施伯乐 主审

上海科学普及出版社出版发行

(中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 苏州望电印刷有限公司印刷
开本 787×1092 1/16 印张 12.75 字数 225 000
2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷
印数 1—5 100

ISBN 7-5427-2739-7/TP·549 定价: 17.50 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题
请向出版社联系调换

消除数字鸿沟
扶助老人上网

楊懷毅



序 言

上海市科技协会副主席

陈积芳

近年来，随着“扶老上网”活动的蓬勃开展，越来越多的中老年人学会了电脑的操作、用电脑上网，构成了我们这个大都市老年人生活中一道亮丽的风景线。

当前，我国进入了全面建设小康社会的新阶段，占人口比例近 20%的老年人在生活上步入小康应该是整个社会进入小康的重要标志。以往，我们在提高老年人物质生活方面做了很多实事，体现了社会制度的优越性。现在，绝大多数老年人物质生活条件改善、老有所养，相对地说，提高老年人的精神生活水平显得尤为重要。

“扶老上网”既是丰富老年人精神生活的新手段，也是提高老年人科学素养的新载体，同时，也给科普工作提供了新思路。“扶老上网”活动开展后，更多的中老年人上网了，他们利用电脑这个信息时代的工具，更好地接触和了解社会，扩大了交流对象和范围，更便捷地实现“老有所学、老有所乐”。而且，网络还能给中老年人的生活创造便利和快乐，促进他们跟异国他乡的亲朋好友沟通。从这个角度看，“扶老上网”可谓大有裨益。

《扶老上网科普丛书》的出版为“扶老上网”活动提供了很好的支持。这套丛书来自“扶老上网”工作的实践，精选了老年人迫切需要的电脑和网络知识，对老年人在用电脑上网时必要的操作进行了详细的指导，在试用过程中深受老年人喜爱。选择非常有推广价值的科技知识，针对非常明确的普及对象，使用深入浅出的阐述方式，决定了这套丛书将会在老年科普阵地上发挥积极的作用。

此外，这套丛书文字通俗、体系完整，对计算机及网络技术的概念阐述规范而科学，对中老年人学电脑由浅入深做了系统的安排。计算机科学和网络技术是当代最活跃的新科技，要在老年人中大力普及并不容易。实践出真知，《扶老上网科普丛书》的重点就是讲授方法、介绍操作，在实践中逐步积累，让老年人看得懂、学得会，从而渐入佳境。

最后，祝愿更多的中老年人在“扶老上网”活动中，在《扶老上网科普丛书》的帮助下，掌握电脑操作、经常上网冲浪，在网络中得到收获，在收获中得到乐趣！

前 言

《中老年人学电脑 入门篇》和《中老年人学电脑 提高篇》自 2002 年 5 月先后出版以来, 历时三年多, 经过多次印刷, 广为流传, 特别是已被许多老年大学选为教材, 编委会对支持该两本书的中老年读者十分感激, 同时也为那么多人要用这两本书来学习电脑, 而深感责任重大。

三年来, 扶老上网形势有了很大的变化。据 2004 年 7 月中国互联网络发展状况统计报告 (第 14 次), 宣称全国上网人数为 8 700 万, 60 岁以上的上网人数占 0.7%; 2005 年 1 月中国互联网络发展状况统计报告 (第 15 次) 宣称全国上网人数为 9 400 万, 60 岁以上的上网人数占 1.1%。半年时间内 60 岁以上老年人上网人数的统计值净增 40 多万, 是各年龄段上网人数增加最快的一段。

三年前跟着老小孩学电脑的老人, 现在都已经在使用 Photoshop、Dreamweaver、Flash、Video Studio, 他们制作的数码照片、网页、动画、电子相册、演示文稿、家庭电影已具有相当水平, 在每年老年人数码大赛中的获奖作品真可以和一些专业作品媲美。在扶老上网活动的推动下, 在越来越多的老年电脑应用高手事例的鼓舞下, 近年来老年人对学习电脑入门的要求已经不能和前几年同日而语。他们已经不满足于上网浏览和收发电子邮件了, 而是希望打下坚实的基础, 根据自己的爱好继续深入学习更新的内容。加上现在老年人大多已经不再使用小辈淘汰下来的旧电脑, 他们懂得将来自己要处理图像、音频和视频, 必须要有一部档次较高的电脑。现在新电脑都安装了 Windows XP 操作系统, 而我们原先出版的两本书还停留在 Windows 98 操作系统上, 对初学的老年人来说, 学的和用的差别哪怕是细微的也会造成很大的困惑。面对新一群的老年人学习电脑的热情和期望, 我们一方面为中老年人学习电脑的新发展而高兴, 一方面也深感必须尽快写出符合中老年读者要求的读物, 才能使这套《扶老上网科普丛书》始终成为中老年人的好朋友。

为此, 《中老年人学电脑 入门篇 (Windows XP 版)》和《中老年人学电脑 提高篇 (Windows XP 版)》经过半年多时间的编写、试讲和修改, 在多期

学员和老师的认同下，终于出版了，希望还不算太迟，也希望中老年读者能继续喜欢和爱护这两本书。

《入门篇（Windows XP 版）》和《提高篇（Windows XP 版）》基本上保留了原书的选材、结构和表述方式。《中老年人学电脑 入门篇（第二版）》和《中老年人学电脑 提高篇》在长期的教学过程中已经确立了一套大纲，已经被上海市扶老上网工程以及众多的老年大学肯定，其体系还是比较适合中老年人学电脑的，介绍的 80+80 个操作都是比较实用和必需的。原书的表述方式老年人普遍反映看得懂，很多人还能用这两本书自学，因此，这次改写我们尽量做到保持原有的特色。

《入门篇（Windows XP 版）》和《提高篇（Windows XP 版）》的主要的改变是适合使用 Windows XP 操作系统电脑的读者学习。Windows XP 不仅使电脑的工作更稳定，而且使操作更简单，Windows XP 的“开始”菜单、任务窗格、位置窗格使过去我们比较强调的操作难点如双击、快捷菜单、切换窗口等变得不太重要了。这两本书都直接引进 Windows XP 的基本操作方法，和原书相比差别较大，但对初学者来说因为使用了新的操作系统反而带来了方便。Windows XP 的多媒体支持能力的增强，使得我们有可能对初学电脑的读者多介绍一些图像、声音的基本处理，以适合大家从电脑中寻找快乐的需要。

《入门篇（Windows XP 版）》和《提高篇（Windows XP 版）》在介绍操作时尽可能地适应当前电脑发展的潮流，如少讲软盘而介绍了 U 盘；少讲拨号连接而多介绍宽带上网；邮件开始重视附件，上网则强调搜索；入门开始就引入图像、声音和视频应用的基础，从重视“我的文档”发展到同样重视“图片收藏”、“我的音乐”和“我的视频”。所有的变化对已经学过一点 Windows 98 的读者来说都会带来许多新意，但对刚开始学电脑的读者来说，一切都是那么的自然，好像本来就是应该这样的，既容易看懂又容易操作。

还在使用 Windows 98 / 2000 等操作系统的读者不一定急于升级系统，因为有的电脑可能并不适合使用 Windows XP，可以继续阅读已经出版的《中老年人学电脑 入门篇》和《中老年人学电脑 提高篇》。

编 者

2005 年 9 月

《扶老上网科普丛书》

出版者的话

随着人口老龄化程度的提高,要提高老年人的生活质量,既要保证物质生活权益,也要改善精神生活内涵。联合国针对人口老龄化提出,要建立“不分年龄、人人共享”的社会。扶助中老年人上网是为了“倡导人人共享、消除数字鸿沟”。

本丛书是对中老年人系统教授电脑入门知识的教材,有助于中老年人克服学习电脑的困难,走进网络世界。本丛书的最大特点是“从老人中来、到老人中去”,内容根据中老年人特点精心选择,且在中老年人电脑培训班中长期试用,根据教学反馈几经修改,还请复旦大学著名计算机专家施伯乐教授审阅、指正。本丛书内容详实,图文并茂,强调实践,深入浅出,行文简洁,通俗易懂,经数千名中老年电脑培训班学员阅读和使用后,普遍反映内容亲切朴实,读后大有收获,誉之为“不可多得的好书”。

本丛书面世后,在全国中老年电脑爱好者中所产生的热烈反响出乎编者的意料之外。本丛书已经成为全国多个老年团体、老年大学、街道社区等推荐或指定的上网教材。“老小孩”网站用本丛书作为教材培训了许多老年学员,其事迹受到中央电视台、上海电视台、《解放日报》、《新民晚报》、《新闻晚报》等诸多媒体报道,东方广播电台金色频率、《上海老干部工作》等还对本书作了专门推荐。

本书按照中老年人学习的一般进程,由浅入深地分册出版,各分册是相对独立的,读者可以按照各自的学习阶段和需要选读各分册。已经出版的和即将出版的分册有:

《中老年人学电脑 入门篇》 上海市优秀科普作品,面向从未接触电脑的中老年人,以实际操作为主线,介绍电脑和网络的基本知识。主要内容是:Windows 98 应用基础、输入文字、上网和收发电子邮件。本书也适合中老年人培训班作为电脑入门教材,约 20 教时就能完成电脑入门培训。

《中老年人学电脑 入门篇(Windows XP 版)》 适合 Windows XP 用户。

《中老年人学电脑 提高篇》 在上海图书交易会上被评为“最受欢迎的图书”。把《入门篇》的基本操作提升,使读者能把各种电脑应用(包括网络应用)融会贯通。以 Windows 98 为背景介绍文件组织,用户文件,程序的建立、设置和管理等,引导读者掌握各种文件的应用和管理。

《中老年人学电脑 提高篇（Windows XP 版）》 适合 Windows XP 用户。

《中老年人学上网 网络篇》 通俗地叙述 Internet 怎样工作及怎样上网，重点介绍常用的浏览器、电子邮件、文件下载等客户端软件的设置和使用，还介绍计算机和网络的安全问题及其防护。本书适合已经能上网浏览和使用电子邮件，并想进一步提高网络使用水平的读者自学，也适合老年大学和老年培训班作为相当于网络初级课程的教材。

《中老年人学上网 应用篇》 介绍 10 种对老年人很有用的网络应用：网上新闻、网上查询、网上图书馆、网上学习、网上娱乐、网络游戏、网上交流、网络电话、网上购物和网上理财。读者可以在阅读本书的同时，结合上网操作，掌握这些应用，帮助自己提高生活质量，消除数字鸿沟。

《中老年人学上网 技巧篇》 介绍各种上网技巧，帮助读者提高操作水平和上网效率，节省上网费用。书中的技巧按照接入、浏览、搜索、注册、下载、邮件、多媒体和安全等分类，适合自学，是中老年人学上网的参考资料。

《中老年人学上网 主页篇》 制作个人主页可以使中老年人全面提高电脑操作和网络应用水平，真正融入网络。本书通俗地介绍制作个人主页的方法，并帮助读者规划、设计和管理个人主页。

《中老年人学电脑 数码篇》 介绍数码产品的应用，包括手写输入板、移动式存储设备、数码相机、扫描仪、数码摄像、数码录音和 MP3 等的选择和使用方法，普及信息数码化的科学知识，让中老年人提高生活质量。

《中老年人学电脑 图像篇》 用电脑制作和处理图像受到中老年人的普遍喜爱，但学习复杂的专业图像处理软件，对中老年人来说有点困难又不实用。本书从鼠标画图、修改照片、制作贺卡和电子相册等实际应用出发，介绍电脑图像的基本知识和一些容易使用的图像处理软件，帮助中老年人用电脑玩得更开心。

《中老年人学电脑 动画篇》 很多中老年人喜欢 Flash 动画。本书介绍动画形成的原理和收集、欣赏动画的方法，通过制作动画的实例讲述 Flash MX 的使用，让读者学会创建动画，并把动画应用到邮件、贺卡和网页中去。

《中老年人学电脑 娱乐篇》 电脑和电视机、DVD 等一样，已成为家庭娱乐的工具；电脑上网以后，融入了许多网络服务，更成为一种新颖娱乐工具。本书介绍电脑的多媒体配置和电脑娱乐，并详尽地介绍网上娱乐。

《中老年人学电脑 维护篇》 本书由浅入深地介绍电脑系统软硬件，日常维护和常见故障处理的方法，帮助中老年人学习电脑系统的基本知识，更深入地认识电脑，提高处理一般故障的能力。

目 录

第 1 章 认识电脑	1
1.1 电脑是一个计算机系统	2
1.2 打开电脑	6
1.3 电脑的外部设备	10
1.4 使用鼠标	11
1.5 玩“纸牌”游戏	18
1.6 用电脑播放碟片	20
1.7 在 U 盘中保存图片	23
1.8 键盘的操作	26
第 2 章 进入 Windows XP	31
2.1 Windows XP 桌面	32
2.2 “开始”菜单	34
2.3 桌面快捷方式	39
2.4 窗口操作	42
2.5 搜索和运行	54
2.6 对话框和消息框	58
第 3 章 中文输入法	63
3.1 选择智能 ABC 输入法	64
3.2 汉语拼音中的声母	67
3.3 简拼输入	71
3.4 声母加首笔笔形输入	77
3.5 纯笔形输入	78
3.6 简便输入	81
3.7 手写输入	83
第 4 章 用电脑写作	87
4.1 启动 Word 程序	88
4.2 新建文档	91
4.3 文档形式的设置	93
4.4 基本格式的设置	97
4.5 输入文本	98
4.6 修改文本	103

4.7	简单排版	105
4.8	保存文本	107
第5章	上网浏览	113
5.1	初识因特网	114
5.2	将电脑接入 WWW	116
5.3	浏览器 Internet Explorer	123
5.4	更换浏览的网站	124
5.5	浏览网页	127
5.6	收藏喜欢的网页	129
5.7	历史记录	133
5.8	网上搜索	136
第6章	使用电子邮件	143
6.1	申请 E-mail 邮箱	144
6.2	收邮件	149
6.3	发邮件	152
6.4	脱机撰写邮件	157
第7章	漫游老小孩网站	159
7.1	下载和观赏图片	160
7.2	下载音乐	166
7.3	用 BBS 进行网络交流	171
7.4	上网聊天	179
附录1	常用网站推荐表	185
附录2	操作索引表	187
	跋	189



第1章 认识电脑

本章介绍使用电脑前需要了解的计算机基础知识，硬件和软件系统的基本概念，并对信息、数据、字节、程序、读/写、指令等常用的计算机术语作了解释，对鼠标和键盘的操作作了详细的指导。



本书漫画作者：耿志鑫



电脑是一种非常有用的工具，也是一种非常有趣的工具，它的主要功能是处理信息、储存信息和联网以后传递信息。现代社会的各种活动都离不开信息，因此在各个领域内，包括在我们的生活中都需要使用电脑。学习使用电脑当然先要认识它，懂得一些有关电脑的基本常识和术语，以便学习和交流。

1.1 电脑是一个计算机系统

我们所说的电脑指的是一个**微型计算机系统**。它包含了有形的**硬件系统**和无形的**软件系统**。硬件是用来执行任务的，软件是指挥硬件工作的，硬件和软件必须相互适应。例如，作为一般打字、上网和收发电子邮件用的电脑，使用的都是一些很普通的软件，用目前中档硬件组成的电脑就足够了，如用了高档硬件就会造成硬件的浪费。反过来，如用低档硬件组成的电脑来制作动画或编辑视频，工作起来就很困难甚至根本就不能工作。

从外观来认识电脑

图 1.1 所示的是一款台式电脑。外表看得见的部件包括电脑主机、显示器、键盘、鼠标和音箱。电脑主机箱上还看得见软盘驱动器和光盘驱动器等，它们构成了电脑的硬件系统。



图 1.1 电脑的外观



主机箱的后背有各种不同的插座，用来连接电源、显示器、键盘、鼠标、音箱等设备和上网用的电话线或网线，如图 1.2 左图所示。

打开电脑主机箱，还能够看得到里面装有许多部件，如图 1.2 右图所示。

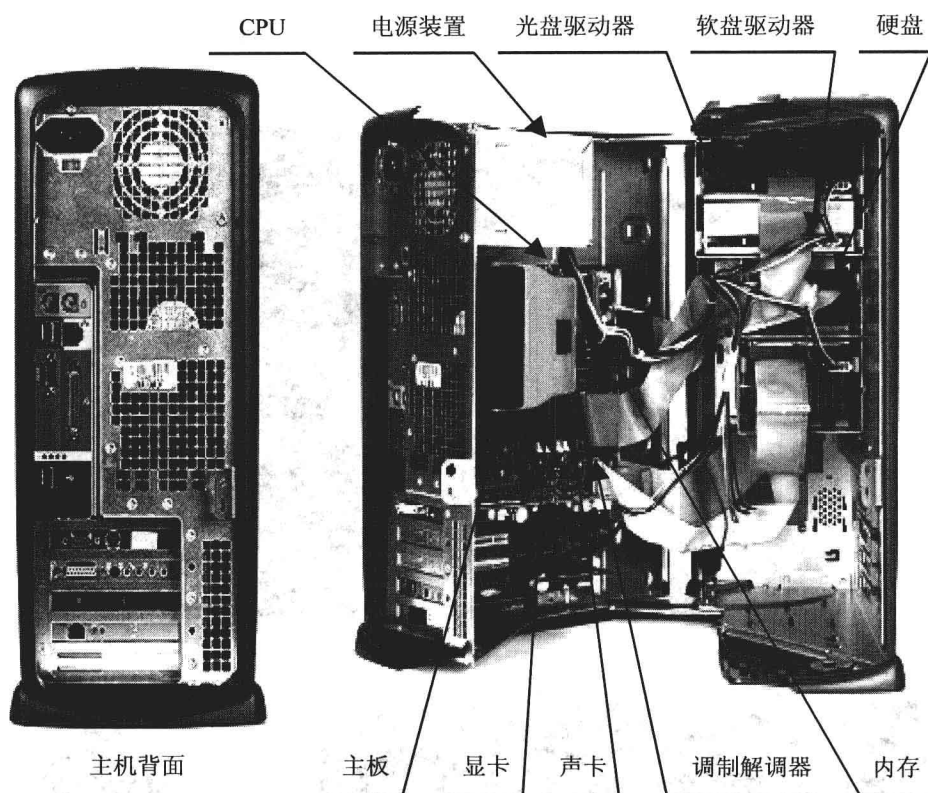


图 1.2 机箱的背面和打开的机箱

机箱中安装有**主板**，主板是一块很大的印刷电路板，板上安装着 CPU、内存、显卡、声卡、调制解调器以及许多主机电路元件，如图 1.3 所示。主板是主机的关键部件，它将整个系统 CPU、内存及其他部件结合在一起，一些外部设备也要连接到主板上。

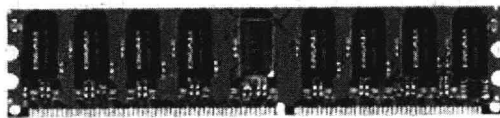
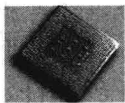
机箱内还装有一个**硬盘**和一个为各部件供电的**电源装置**。

电脑的主板上有几种插槽，可以用来增加外部设备的接口卡，有的外部设备可以直接插在机箱后背称为“并行口”、“串行口”或“USB 接口”的插座上，也就是说电脑的硬件系统是可以扩展的。

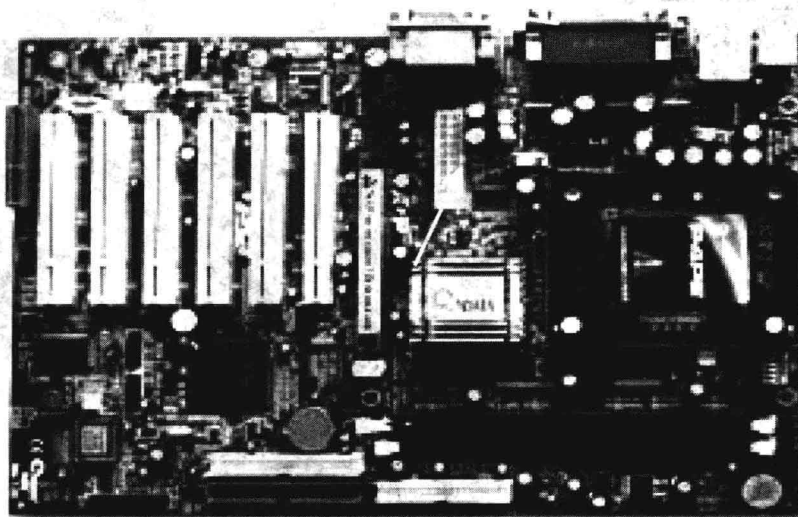
硬件系统中，显示器（配上显卡）、音箱（配上声卡）、调制解调器、键盘、鼠标、硬盘、软盘驱动器和光盘驱动器都称为**输入 / 输出设备**，或称为外部设备。用来存放数据的硬盘、软盘驱动器和光盘驱动器也称为**数据设备**。



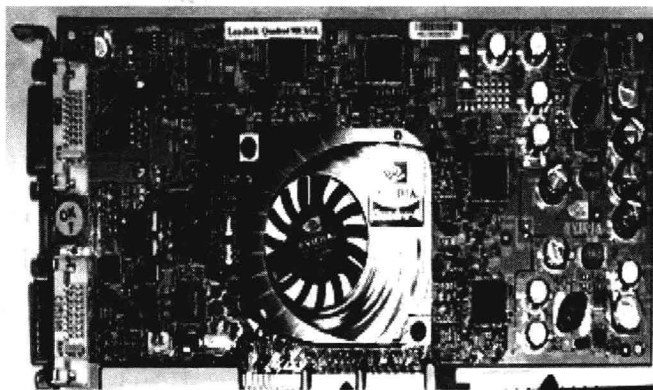
CPU



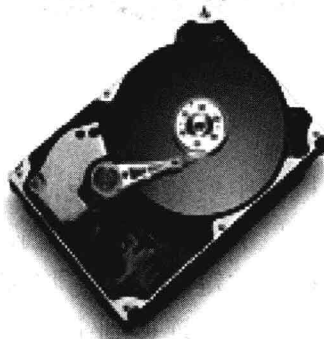
内存



主板



显卡



硬盘

图 1.3 机箱中的主要部件

电脑的软件系统

一台电脑仅有硬件是不能工作的，它至少要安装一个称为**操作系统**的软件，还要安装为完成各种任务所需要的**应用软件**。应用软件也就是我们通常讲



的程序。现在新买的电脑一般都安装了 Windows XP 操作系统，还要根据自己的工作需要安装一些应用软件，如 Office 2003 办公自动化程序、网络应用程序、收发和管理电子邮件的程序、播放音乐和 VCD 的程序、阅读电子书籍和图片的程序、防毒杀毒软件、电子词典和翻译软件等等，它们组成了电脑的软件系统。将来随着应用的深入，软件也是可以随时添加的。

为什么电脑必须有软件系统呢？

电脑工作依靠一个称为 **CPU（中央处理器）** 的核心部件，因为微型计算机系统里的 CPU 都用一片超大规模的集成电路做成，也称为**微处理器**，所以电脑真正名称应该是微型计算机（简称微机）。一台电脑的品质很大程度上取决于它用的是什么样的 CPU。

CPU 能高速地处理各种数据，但是它毕竟只是一个集成电路，能做的工作是有限的，如它能把数据从一个位置传送到另一个位置，或对数据做一点算术和逻辑运算等。而电脑要完成的工作往往是很复杂的，这就需要人们先把复杂的任务分解成很多简单的处理步骤，每一个步骤都应该是 CPU 能够执行的，这些步骤称为**指令**。一个任务分解成的一系列指令，组成了一个**程序**，CPU 只能在程序的控制下一步、一步地执行指令，最后完成要它做的处理工作，其流程如图 1.4 所示。

因为我们在电脑中安装了很多程序，电脑才能有很多用处，其实每一个程序都是由很多人做了大量的工作编制出来的，没有软件系统，只有硬件系统的电脑是无法工作的。

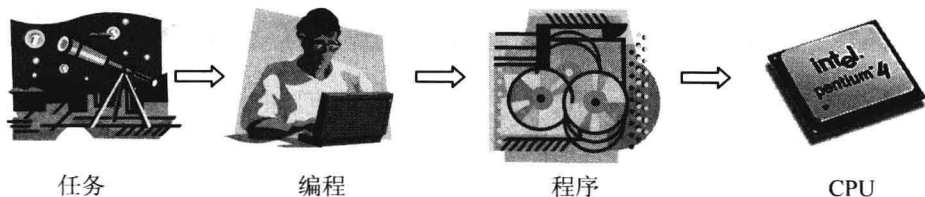


图 1.4 用软件指挥硬件工作

程序包含了许多指令，为了能很快地完成处理任务，就要求 CPU 很快地执行每一条指令。CPU 是按照一定的节拍工作的，电脑中有一个“时钟”来控制工作节拍，现在“奔腾 4”的 CPU **主时钟频率**已经可以超过 3GHz，近似地可以认为它每秒钟能够执行 30 亿条指令。因此，尽管程序很复杂，包含千千万万条的指令，但由于 CPU 工作速度极快，电脑仍旧能在极短的时间内完成程序规定的工作。



电脑上可供用户操作的部位有机箱上的电源开关 (Power) 和复位按钮 (Reset)、光驱上用来打开光盘的按键、软驱上用来取出软盘的按键、键盘和鼠标等等, 用户可以大胆地去操作它们, 绝不会因为对键盘、鼠标或一些按键操作不当而损坏电脑。不过, 不符合规则的“非法操作”可能会使电脑的工作被扰乱, 严重的会造成**死机**, 即电脑停留在一个状态, 无法继续进行操作。死机以后可以重新启动电脑, 但此前电脑中有些信息数据可能被丢失。学用电脑主要靠多操作, 如果一开始就缩手缩脚, 这也不敢动那也不敢动, 入门就困难了。在入门练习时你还不至于有什么很重要的信息怕丢失, 即使遇到死机之类的问题也不要害怕, 可以关掉电源开关, 稍等几分钟后重新启动电脑。因为电脑是被强行关掉电源的, 再开机的过程要比下面介绍的过程长一点, 更要耐心等待。

1.2 打开电脑

使用电脑的第一个操作是打开电脑, 称为**开机** (也称为启动)。平时电脑的主机和显示器的电源线可一直插在接通电源的插座上不需拔出, 电脑关机后就不再用电。电脑使用的电源插座最好是带有电源开关的, 如果长时期不使用电脑, 或在有雷击等恶劣天气时可以关掉插座上的电源开关。开机就像开启一般的电器一样, 只要按一下机箱上的电源开关 (机箱上的电源开关是一个按钮, 一般比较大, 标注有 Power 字样)。

操作 1 开机

1. 按一下电源开关, 电源接通时, 机箱的面板上有一个黄色的电源指示灯应该点亮。如果指示灯不亮, 电脑又没有启动, 应该检查电源插座是否有电, 也有可能电源开关没有正确按下, 重新按一下试试。如果电脑已经启动而指示灯不亮, 那就是指示灯坏了, 应该予以修理。
2. 在黄色指示灯亮的同时, 机箱的面板上有一个红色指示灯会闪亮, 表示硬盘正在工作。红色指示灯只在硬盘工作时亮, 硬盘停止工作时就不亮了。
3. 电脑的开机过程需要一定的时间, 电脑越差, 或电脑的设置越复杂, 需要的开机时间就越长。
4. 屏幕开始显示, 显示的第一个画面是电脑自检的结果: 包括检测