

电脑报 总策划

# 就该这样 入年

大字版

杨文锐 编著

## 中老年学电脑

全彩图解 看图轻松学会电脑应用

完全实例操作 专为中老年朋友准备的电脑入门指南  
用电脑写文章做表格、老朋友网上聊天、语音视频  
网上读报、看新闻、听歌、看电影……

多媒体教学光盘

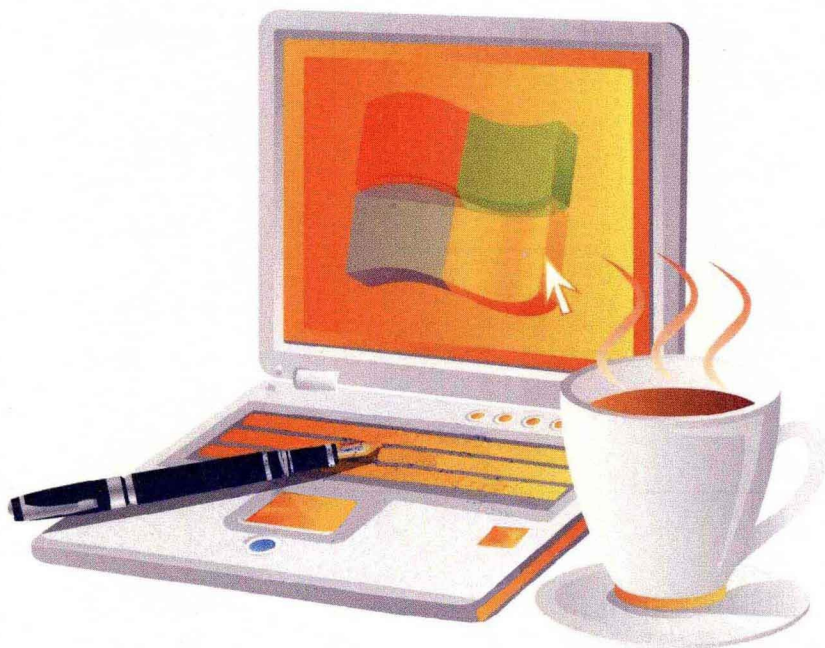
全程教学视频  
电脑报精品电子书  
电脑装机必备软件



超值赠送  
金山毒霸2013

# 中老年学电脑

杨文锐 编著



学图书馆  
书章

 电脑报电子音像出版社  
CPCW ELECTRONIC & AUDIOVISUAL PRESS

## 内容提要



本手册从实用和易学的角度出发,详细介绍了电脑的基础知识、操作方法和使用技巧,力求使中老年朋友学会用电脑为自己服务。主要包括:认识电脑、学会电脑打字、轻松使用操作系统、电脑操作与娱乐应用、用电脑写文章做表格、网上读新闻看报纸、与老朋友聊天发邮件、网上听老歌看电影、如何保护电脑不被病毒感染等。

本手册专门为中老年朋友编写,也可供电脑初学者参考学习。



## 光盘要目

- 1.赠送正版杀毒软件《金山毒霸》
- 2.手册配套视频教程
- 3.《电脑报增刊》、《电脑组装与维护大师》、《Excel实战应用大师》电子书精选
- 4.电脑装机必备软件

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

## 中老年学电脑

编 著: 杨文锐

责任编辑: 李 勇

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)63658888-12040

发 行: 重庆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: 四川省釜山数码科技文化发展有限公司

文本印刷: 重庆升光电力印务有限公司

开本规格: 787mm×1092mm 1/16 15印张 200千字

版 号: ISBN 978-7-89476-752-3

版 次: 2013年3月第1版 2013年3月第1次印刷

定 价: 32.00元(1CD+手册)

[本出版物所使用方正字体经方正授权许可]

[本出版物引用的商标或产品名称,其版权分别属于各注册公司]

## 学电脑，就该这样入手

- 电脑报最新入门经典
- 内容全、技术新，引领IT潮流
- 资深电脑教学专家编写，充分尊重初学者认知规律

首先感谢您选择《就该这样入手》系列丛书，它是初学者的福音，更是读者电脑应用的好帮手。

作为电脑报精心组织编写的经典入门读物，《就该这样入手》系列丛书的策划、组稿和编辑工作前后长达一年。在广泛搜集了众多读者和教育专家的意见后，《就该这样入手》系列图书才得以完善编写方案，并在出版过程中得到了众多资深电脑教学专家的大力支持。

摆在读者朋友们面前的这套《就该这样入手》，主要具有以下五大特色：

### 1. 任务式讲解，让电脑学习更有针对性

一般电脑图书大多是采用“第一章”、“第一节”的章节体系来组织图书内容，这样的框架体系相对比较系统，但是会讲很多大家根本就不必掌握的内容，从而让读者学习没有针对性，费时费力不说，还增大了学习的难度。

《就该这样入手》系列丛书则采用“讲”和“课”的任务式学习模式，让大家回到课堂教学“有的放矢”的学习方式，学习更有针对性，当然学习效率也就更高！

此外，在每一课还设置了“学习要点”、“动手练一练”、“常见问题解答”、“小知识”等内容，可以让大家在学习过程中提升动手操作能力，并最终做到融会贯通，从而学之能用，用之有效！

### 2. 多媒体光盘引导，手把手教您提升“战斗力”

对于很多初学者而言，最担心的就是电脑实战操作，总是难以克服这样那样的障碍，这其实就是实战经验不足或动手操作太少的缘故。该系列提供了全程配套多媒体视频教学演示，读者既可以通过视频光盘边看边练，也可以在遇到问题的时候再看看教学视频上是如何操作的，从而真正有效提升自己的操作“战斗力”！



### 3. 图文贴心编排，每本都可以独立作为一部操作“大全”使用

《就该这样入手》系列的每一分册都是该类别中的“小权威”，体现了“大全”的思路，凭此一本就可以从头开始完全掌握该类操作与应用。图书采用双栏编排方便阅读，图片添加的大量图解提示，可帮助直观理解和对照操作。新手上路，从入门到精通，一本就够！

### 4. 买一送三，精彩电子书倾情回馈

为回馈读者，凡购买《就该这样入手》系列丛书，读者在光盘中都可以免费获得特别赠送的精美电子书。这些电子书都是本社在近期推出的一系列精品读物，包括网上开店、网络赚钱、黑客攻防等热门内容。

### 5. 随光盘附赠超值杀毒软件，让电脑安全无忧

光盘中还特别赠送了《金山毒霸》杀毒软件，金山毒霸简易直观的用户界面、强大全面的安全防护功能将保护您和家人远离病毒入侵的威胁！

《就该这样入手》系列丛书不仅包含了电脑入门、五笔打字、电脑上网、办公应用等基础内容，还涵盖了黑客攻防、网络组建等热门专题。如果你是一位初学者，不妨按照课时安排循序渐进地学习；如果你具备一定的电脑基础，则可以跳过部分基础知识，直接学习提高篇的进阶应用。

最后，祝愿所有的读者都能在《就该这样入手》系列丛书的引导下轻松学习，快速成长为一名电脑应用高手！

编者

## 光盘学习指引

### 1. 手册配套视频教程

按照手册内容安排顺序，我们为读者配置了相对应的多媒体教学视频，通过视频形象而直观的教学模式帮助你更加轻松地学习电脑操作技能。

### 2. 《金山毒霸》正版杀毒软件

读者只需点击光盘中安装链接，直接安装到电脑中即可正常使用。

### 3. 电脑装机必备软件

光盘中收录了大量电脑装机必备软件，方便读者安全使用。

### 4. 附赠精品电子书

为答谢读者对电脑报的支持，我们在光盘中特别配送了《电脑组装与维护大师》、《电脑报2012增刊》、《Excel实战应用大师》三本电子书的精彩内容节选。帮助读者学习到更多更实用的电脑应用知识。





## 第1讲 电脑其实很简单



第1课 中老年人为什么要学电脑 .....	2
1.1 学习电脑有什么好处 .....	2
1.2 中老年人如何轻松学电脑 .....	3
第2课 认识电脑的基本组成 .....	4
2.1 电脑硬件 .....	4
2.2 电脑软件 .....	6
第3课 如何打开和关闭电脑 .....	7
3.1 尝试启动电脑 .....	7
3.2 尝试关闭电脑 .....	8

## 第2讲 轻松学会电脑打字



第1课 掌握基本的键盘操作 .....	10
1.1 认识键盘 .....	10
1.2 正确的打字坐姿 .....	10
1.3 正确的打字指法 .....	11
第2课 学会使用鼠标 .....	12
2.1 认识鼠标 .....	12
2.2 学会鼠标的使用 .....	13
第3课 在电脑中输入字母与符号 .....	18
3.1 输入大小写字母 .....	18
3.2 输入标点符号 .....	19
3.3 输入数字符号 .....	19
第4课 适合老年人的汉字输入法 .....	20
4.1 使用紫光拼音输入汉字 .....	20
4.2 使用手写笔输入 .....	24



### 第3讲 轻松使用Windows XP



<b>第1课 学会电脑桌面与窗口操作</b> .....	<b>26</b>
1.1 学会桌面操作 .....	26
1. 恢复系统默认图标 .....	26
2. 桌面图标说明 .....	27
3. 如何创建桌面图标 .....	28
4. 图标的几种排列方式 .....	29
5. 图标的重命名与删除 .....	29
1.2 窗口操作 .....	30
1. 认识窗口的组成 .....	30
2. 常用的窗口操作 .....	31
3. 窗口排列方式 .....	33
<b>第2课 文件和文件夹基本操作</b> .....	<b>34</b>
2.1 文件夹创建和删除 .....	34
1. 创建新文件夹 .....	34
2. 重命名文件或文件夹 .....	35
3. 移动和复制文件或文件夹 .....	35
4. 删除文件或文件夹 .....	36
5. 删除或还原“回收站”中的文件或文件夹 .....	37
2.2 文件和文件夹其它操作 .....	38
1. 更改文件或文件夹属性 .....	38
2. 文件和文件夹的查找 .....	39
3. 设置共享文件夹 .....	40
4. 资源管理器的使用 .....	40
<b>第3课 Windows XP主题与屏保设置</b> .....	<b>42</b>
1. 更改主题 .....	42
2. 设置桌面背景 .....	42
3. 设置屏幕保护 .....	44
4. 更改显示外观 .....	44
5. 调整屏幕分辨率 .....	45
<b>第4课 账户创建与控制面板</b> .....	<b>46</b>
1. 账户的建立及管理 .....	46
2. 打开控制面板 .....	48



### 第4讲 基本的电脑操作与娱乐应用



第1课 掌握应用程序的使用 .....	50
1.1 打开应用程序 .....	50
1.2 关闭应用程序 .....	53
第2课 认识计算器和通讯簿 .....	53
2.1 计算器 .....	53
2.2 通讯簿 .....	54
第3课 认识记事本和写字板 .....	56
第4课 画图、放大镜与屏幕键盘 .....	57
第5课 学会调节音量大小 .....	60
5.1 调整音量 .....	60
5.2 找回丢失的音量图标 .....	61
第6课 播放音乐你也行 .....	63
6.1 播放电脑中的歌曲 .....	63
6.2 播放CD音乐 .....	65
第7课 用电脑看电影、连续剧 .....	66
7.1 播放电脑中的视频 .....	66
7.2 观看VCD影片 .....	67
7.3 播放DVD影片 .....	69
第8课 自己动手刻录音乐光盘 .....	72
8.1 硬件准备 .....	72
8.2 刻录CD音乐光盘 .....	72
第9课 学会USB设备的使用 .....	74
9.1 什么是USB接口 .....	74
9.2 USB接口的分类 .....	75
9.3 常用USB连接设备 .....	76
9.4 USB设备的使用 .....	77
第10课 文件压缩与解压操作 .....	78
10.1 将文件压缩小一点 .....	78
10.2 文件解压缩 .....	79





### 第5讲 用电脑写文章、做表格



第1课 认识微软Office 2007办公软件 .....	82
1.1 Office 2007安装前要做哪些准备工作 .....	82
1.2 轻松安装Office 2007软件 .....	82
第2课 Word 2007基本操作 .....	85
2.1 Word 2007的启动与退出 .....	85
2.2 认识Word 2007工作界面 .....	85
2.3 学习Word 2007几种视图方式 .....	87
2.4 尝试Word文档基本操作 .....	89
第3课 Word文档格式设置 .....	91
3.1 设置文字与段落格式 .....	91
3.2 如何让文章“图文并茂” .....	95
第4课 给老朋友写封信 .....	100
4.1 打开Word写信 .....	100
4.2 写错了如何修改 .....	102
4.3 设置漂亮的字体和样式 .....	104
第5课 认识Excel 2007电子表格软件 .....	107
5.1 启动和退出Excel 2007 .....	107
5.2 认识Excel 2007工作界面 .....	108
第6课 Excel电子表格基本操作和应用 .....	109
6.1 学会工作簿的基本操作 .....	109
6.2 工作表的基本操作 .....	113
6.3 单元格的基本操作 .....	116
6.4 工作表的打印 .....	117

### 第6讲 网上读新闻、看报纸、下资料



第1课 网上免费看报纸 .....	120
1.1 寻找专业的在线看报网站 .....	120



1.2 网上阅读自己喜欢的报纸 .....	122
<b>第2课 网上快速读新闻 .....</b>	<b>124</b>
2.1 上新浪网看新闻 .....	124
2.2 在新浪网看图书 .....	126
2.3 去网易收看体育新闻 .....	128
<b>第3课 下载自己喜欢的资料 .....</b>	<b>129</b>
3.1 通过IE下载网络资源 .....	129
3.2 迅雷下载 .....	132
3.3 网际快车下载 .....	136
3.4 BT下载 .....	139

## 第7讲 与好友聊天、发邮件



<b>第1课 如何拥有一个自己的QQ .....</b>	<b>146</b>
1.1 搜索并下载QQ2013 .....	146
1.2 将QQ2013安装到自己电脑上 .....	147
1.3 在网页上免费申请QQ账号 .....	148
<b>第2课 和自己的老朋友在网上聊天 .....</b>	<b>149</b>
2.1 登录自己的QQ .....	149
2.2 添加自己朋友的QQ号 .....	150
2.3 给好朋友发送聊天信息 .....	151
2.4 接收并回复聊天信息 .....	151
<b>第3课 与家人面对面语音视频对话 .....</b>	<b>152</b>
3.1 语音聊天 .....	152
3.2 视频聊天 .....	152
<b>第4课 给好友传文件 .....</b>	<b>153</b>
4.1 给QQ好友传送文件 .....	153
4.2 如何接收QQ好友发来的文件 .....	154
<b>第5课 创建一个家庭QQ群 .....</b>	<b>155</b>
5.1 创建属于自己的QQ群 .....	155



5.2 管理自己的群 .....	156
5.3 查找并添加其他群 .....	156
<b>第6课 给老朋友写封信 .....</b>	<b>157</b>
6.1 激活QQ邮箱 .....	157
6.2 发送QQ邮件 .....	158
6.3 接收QQ邮件 .....	159

## 第8讲 听老歌、看电影，网上娱乐与生活



<b>第1课 在线收听经典老歌 .....</b>	<b>162</b>
1.1 通过歌曲名查找歌曲 .....	162
1.2 通过歌词查找歌曲 .....	163
1.3 百度排行榜搜索流行歌曲 .....	164
1.4 利用歌星名查找歌曲 .....	165
<b>第2课 在线收看电视、电影 .....</b>	<b>166</b>
2.1 网络电视工具介绍 .....	166
2.2 下载与安装腾讯视频 .....	167
2.3 使用腾讯视频看影视 .....	170
<b>第3课 出行前的网上地图搜索 .....</b>	<b>172</b>
3.1 Google地图搜索特色功能 .....	172
3.2 Google Earth全球卫星地图搜索 .....	174
3.3 Go2Map电子地图搜索 .....	175
3.4 百度地图搜索指定地点 .....	177
3.5 全国公交查询网查公交线路 .....	179
<b>第4课 如何在网上查询天气与股市信息 .....</b>	<b>181</b>
4.1 “中国气象信息网”查阅城市天气 .....	181
4.2 巧用Google查询天气 .....	182
4.3 巧借百度搜索股票信息 .....	183
4.4 用Google搜索股票信息 .....	184
<b>第5课 自己动手在网上订机票与酒店 .....</b>	<b>184</b>
5.1 注册携程网 .....	184



5.2 预订机票 .....	185
5.3 预订酒店 .....	186

## 第9讲 保护电脑不被病毒感染



<b>第1课 第一道安全防线 .....</b>	<b>188</b>
1.1 设置系统登录密码 .....	188
1.2 关闭来宾账户 .....	190
<b>第2课 保护好你的重要资料 .....</b>	<b>191</b>
2.1 将重要的文件隐藏 .....	191
2.2 更名保护文件法 .....	191
2.3 给文件加密 .....	192
2.4 给电子邮件加密 .....	198
<b>第3课 打造IE浏览器安全防线 .....</b>	<b>199</b>
3.1 设置IE浏览器提高安全级别 .....	199
3.2 防火墙的使用 .....	200
3.3 IE插件谨慎使用 .....	205
3.4 IE浏览器的重置 .....	205
3.5 IE修复 .....	206
<b>第4课 堵漏洞打补丁 .....</b>	<b>207</b>
4.1 什么是补丁 .....	207
4.2 使用Windows下载与安装补丁 .....	208
4.3 使用优化软件安装补丁程序 .....	209
4.4 下载补丁要注意的事项 .....	211
<b>第5课 安全与杀毒软件的使用 .....</b>	<b>212</b>
5.1 走进病毒和木马 .....	212
5.2 360安全卫士安装与使用 .....	217
5.3 安装与使用金山毒霸 .....	224

## 光盘超值赠送

### 《电脑报增刊》精选电子书目

- 新招快报——微博达人是这样炼成的
- 网络生活——网上缴费 机票预订与数码冲印
- 省钱新主张——我们一起团购吧

### 《Excel实战应用大师》精选电子书目

- 第1章 初识Excel 2010
- 第2章 数据的输入与修改
- 第3章 编辑与美化工作表

### 《电脑组装与维护大师》精选电子书目

- 第1章 主流硬件选购方案推荐
- 第2章 实战电脑组装与连接
- 第3章 自己动手搞定系统安装
- 第4章 安装驱动程序与外设连接
- 第5章 家庭与宿舍网组建实战

Chapter

# 01



多媒体教学视频：17分钟

## 第1讲 电脑其实很简单

电脑操作难吗？其实很简单，只需轻点几下鼠标，即可为我们处理很多问题。本讲专为中老年人准备，帮助中老年人认识电脑并掌握电脑使用基本知识。

### 本讲要点

- 学电脑的好处
- 中老年人如何学电脑
- 认识电脑组件
- 认识电脑软件
- 启动电脑
- 关闭电脑





## 第1课 中老年人为什么要学电脑



中老年朋友时间多，学习电脑可以丰富自己的生活，可以让生活更有乐趣，而且电脑还可以为中老年朋友带来一些便利，比如与儿女视频聊天等。本课将为中老年朋友分享学电脑到底能干什么，以及如何轻松学电脑！

### 1.1 学习电脑有什么好处

很多人中老年人可能会对电脑有一个不全面的认识：认为电脑只是玩玩游戏、打打字的东西，认为是年轻人使用的工具，对自己根本没有什么用处。其实这种看法是片面的，事实上，我们的衣食住行都可以通过电脑来实现，电脑更能给我们中老年朋友带来很多乐趣。

#### 1. 了解、学习新生事物

中老年朋友对一些新的产品、新的事物往往有“畏惧”心理，不愿意去多问年轻人，久而久之，对新的东西就更加陌生了，因而跟不上年轻人的步伐。事实上，中老年朋友大多时间比较充裕，只要通过电脑上网，就可以随时了解最新的一些产品和应用。

#### 2. 网上休闲娱乐

中老年朋友往往喜欢休闲娱乐，比如下棋、斗地主、打麻将往往都是中老年人非常喜欢的，他们有很多时间，但是孩子却没有时间陪他们，怎么办呢？其实，网上游戏就可以轻松满足中老年朋友的需求。



▲ QQ休闲游戏



### 3. 网上结识新朋友

除了网上玩休闲游戏外，还可以通过聊天软件结识新朋友，比如最常用的QQ聊天工具。当然，这类工具还可以让你与儿女聊天，甚至与远在外地的儿女视频聊天，省去电话费。



▲ 网上聊QQ

### 4. 网上看电影、听音乐

当电脑接入网络后，还可以免费欣赏电影、电视剧、听音乐、听收音机等。与电视节目相比，网上的节目更加丰富，更新更快，而且可以根据自己的需要选择喜欢的节目收看。

### 5. 为生活提供方便

使用电脑还可以看地图、查自驾游路线。可以查找各大医疗、政府等机构的联系方式。可以获得海量的各类信息，如健康小常识、国际/国内新闻、政府公告、政策法规等等。可以对机票、火车票、汽车票等进行预定、付费和退订。可以支付水、电、煤气、电话、手机、学费、保险等费用，不必再花费时间排队。

当然，还可以下载各种各样的应用软件，完成相应的电脑应用，如查农历、玩游戏、写文件、财务计算、照片处理、创建音乐等等。

## 1.2 中老年人如何轻松学电脑

其实，电脑的基本应用学习本身不难，基本操作就如同我们学习用电视机的遥控器一样简单，只要大家正确认识电脑应用，不要对电脑恐惧，也不要害怕电脑被捣鼓坏，并注意以下几方面，电脑学习其实真的很轻松。

### 1. 正确看待电脑学习

对于绝大多数的电脑用户来说，要学习的就是一些最基本的电脑使用方法。比方说，如何使用电脑进行上网聊天、看电影、听音乐、玩游戏、输入文字……因此，对大家来说“电脑就是一个工具，所有的功能都是现成的，只需动动鼠标和键盘即可。因此，大家尽可以平和的心态来看待电脑学习以及应用。





## 2. 不要害怕电脑会被用坏

从软件角度来看，即使是操作系统损坏了，那么即便是新手也只需一个小时就可以恢复如初了。从硬件角度来看，电脑有一年的包换服务，只要不是人为造成的硬件损坏，都可以随时换到全新的硬件，而实际使用中，电脑硬件损坏的可能性极小。

## 3. 一步一步学习

电脑的应用并不复杂，但是与电脑相关的应用本身又是无穷无尽的，因此，大家只有“按需所学”才是正确的学习方法。也就是说，我们应清楚地知晓每个人都只是在使用电脑的一部分功能罢了。无论某个用户对电脑有多么的熟悉，他也不可能将电脑的功能学全、用全了，所以选择好你想学的内容，一步一步学习即可，迈出第一步你就会发现，其实电脑学习没有想象中的那么难。

# 第2课 认识电脑的基本组成



电脑由电脑硬件和软件两大部分组成，电脑硬件就是我们看得见的主机、显示器、鼠标、键盘等，而软件则是电脑中安装的应用软件程序，比如打字用的Word、看网络电视的PPTV等。

## 2.1 电脑硬件



▲ 电脑系统成员

首先让我们看看一个典型的电脑系统由哪些成员组成。常见的电脑家庭成员有主机、显示器、键盘、鼠标，具有多媒体

功能的计算机则配有音箱和话筒。下面一起来看看。

### 1. 主机

主机是整个电脑系统的大总管。电脑最主要的部分就是主机，计算机的心脏等主要器官都位于机箱之中。机箱的前板上有一些按钮和指示灯，背面有一些插槽。

主机相当于人的大脑，几乎所有的文件资料和信息都由它掌管，人们要电脑完成的工作也都由它主要负责，它还要给电