

【中国老龄科学研究中心组织编写】



老有所学
老有所乐

为老年电脑课堂题
丙戌夏 李宜良书

老年

电脑课堂

● 张恺悌 主编 / 石男 编著

网上聊天交朋友



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

【中国老龄科学研究中心组织编写】



老有所学
老有所乐

为老年电脑课堂题
雨溪夏 辛 寅月序

老年

电脑课堂

● 张恺悌 主编 / 石男 编著

网上聊天交朋友



人民邮电出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

网上聊天交朋友 / 张恺悌主编; 石男编著. —北京: 人民邮电出版社, 2006.10

(老年电脑课堂)

ISBN 7-115-15353-1

I. 网... II. ①张... ②石... III. 因特网—基本知识 IV. TP393.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 118423 号

内 容 提 要

如今, 许多老年朋友的子女、亲友远在外地甚至异国他乡求学、做事, 上网聊天则是免去高额的长途话费, 最大限度地拉近大家的距离的最好方式。本书是《老年电脑课堂》系列丛书的一个分册, 为了满足老年朋友的需求, 书中首先介绍了上网聊天应做的准备工作, 然后详细讲解了使用 QQ、MSN 和子女、亲友聊天的具体方法, 同时还介绍了常见的网易泡泡和 Tom Skype 的使用方法。书中语言简洁明了, 操作步骤详尽, 能够达到即学即用的效果。

本书面向老年朋友, 尤其适合社区居民、离退休人员作为学习网上聊天的参考书, 同时本书也适合作为社区电脑培训班和老年大学的教材使用。

老年电脑课堂

网上聊天交朋友

◆ 中国老龄科学研究中心组织编写

主 编 张恺悌

编 著 石 男

责任编辑 苏 欣 蒋 艳

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号

邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京铭成印刷有限公司印刷

新华书店总店北京发行所经销

◆ 开本: 787×1092 1/16

印张: 6.5

字数: 116 千字

印数: 1—5 000 册

2006 年 10 月第 1 版

2006 年 10 月北京第 1 次印刷

ISBN 7-115-15353-1/TP · 5740

定价: 15.00 元

读者服务热线: (010) 67132692 印装质量热线: (010) 67129223

读者意见反馈表

亲爱的读者：

感谢您对我们的支持与爱护。您购买的这本书是《老年电脑课堂》丛书中的一本。为了今后能为您提供更优质的老年电脑图书，请您抽出宝贵的时间填写这份调查表。填写完后，可将该表邮寄到北京市崇文区夕照寺街14号A座人民邮电出版社402室，苏欣或蒋艳收，邮编：100061。如发传真给我们，传真号码为010-67132692。我们将充分考虑您的意见和建议，尽可能给您满意的答复。谢谢！

个人资料

姓名：_____ 性别：_____ 年龄：_____ 是否退（离）休：☐是 ☐否 文化程度：_____

通信地址：_____ 邮编：_____

电话（或手机）：_____ 电子邮件（E-mail）：_____

您购买的图书的书名：_____

您从何处得到本书：

- ☐书店 ☐邮购 ☐书市
- ☐销售图书的网站 ☐儿女赠送
- ☐其他_____

影响您购买本书的原因（可多选）：

- ☐封面封底 ☐装帧设计 ☐书评广告
- ☐书的内容 ☐内容提要、前言或目录
- ☐价格 ☐出版社的名气 ☐作者的名气
- ☐责任编辑 ☐其他_____

您在购买本书前是否买过其他学习电脑的图书：

☐是 ☐否

如果选择“是”，书名：_____

您退休前从事哪种工作：

- ☐教师（小学☐ 中学☐ 大学☐）
- ☐科技工作 ☐文艺工作 ☐干部
- ☐工人 ☐其他_____

您希望通过何种方式学习电脑：

- ☐自己学习 ☐参加培训班（针对老年人）
- ☐向儿女请教 ☐老年朋友互助学习
- ☐其他_____

您所在的社区或其他组织机构是否开设针对老年人的电脑培训班：

☐是 ☐否

您喜欢什么样的计算机图书？请您将下面几项按您感兴趣的程度排序。

- ①编排得好 ②封面好看 ③内容新颖
- ④有趣味 ⑤价格合适 ⑥容易看懂

您对本书的满意程度：

- ☐很满意 ☐比较满意 ☐一般
- ☐较不满意 ☐不满意

您喜欢本书的哪些栏目（可多选）：

- ☐边学边练 ☐辅导员提示 ☐多学一点
- ☐指点迷津 ☐本讲小结 ☐上机练习

您对本书操作步骤讲解的部分：

- ☐很满意 ☐比较满意 ☐一般
- ☐较不满意 ☐不满意
- ☐改进建议_____

您学习电脑有什么困难？（可多选）

- ☐怕把机器弄坏了 ☐鼠标掌握不好
- ☐不会输入文字 ☐记忆力不好
- ☐英文提示看不懂 ☐不会安装软件
- ☐出了故障不会解决 ☐没有什么困难
- ☐其他_____

您想使用电脑做什么？

- ☐文字输入 ☐记日记 ☐写文章 ☐翻译
- ☐做贺卡 ☐学绘画 ☐看电影 ☐听音乐
- ☐玩游戏 ☐上网浏览 ☐收集资料
- ☐收发邮件 ☐与朋友、儿女聊天 ☐修饰照片
- ☐制作相册 ☐学做网页 ☐做个小动画
- ☐抄写歌谱 ☐制作VCD ☐购物 ☐看病
- ☐订旅游机票 ☐理财 ☐炒股
- ☐其他_____

您希望的图书定价是多少（以本书为例）：

请您指出本书令人满意之处和需要改进之处：

您的其他要求：

老年电脑图书书目

老年电脑课堂系列丛书：

图书名称	标准书号	定价
老年电脑课堂 —— 电脑入门	ISBN 7-115-15350	15 元
老年电脑课堂 —— 汉字输入方法	ISBN 7-115-15349	15 元
老年电脑课堂 —— 收发电子邮件	ISBN 7-115-15352	15 元
老年电脑课堂 —— 网上新生活	ISBN 7-115-15351	15 元
老年电脑课堂 —— 网上聊天交朋友	ISBN 7-115-15353	15 元
老年电脑课堂 —— 网上交流与聚会	ISBN 7-115-15347	15 元
老年电脑课堂 —— 数码照片的处理方法	ISBN 7-115-15348	15 元
老年电脑课堂 —— 电子相册制作入门	ISBN 7-115-15346	15 元

其他老年电脑图书：

图书名称	标准书号	定价
老年课堂 —— 跟我学电脑（修订版）	ISBN 7-115-13671	29 元
老年朋友的网上生活	ISBN 7-115-12283	24 元
老年朋友学电脑	ISBN 7-115-10573	19.8 元
教您老学上网	ISBN 7-115-12694	17 元
教您老学 Flash 动画	ISBN 7-115-12216	21 元
教您老学图像处理	ISBN 7-115-11751	18.8 元
教您老学电脑	ISBN 7-115-10583	20 元
轻松数码相片制作 —— 夕阳无限篇	ISBN 7-115-12036	28 元

老有所学 老有所乐

為老年电脑課堂題

丙戌夏 李宝库



李宝库

中国人民政治协商会议全国委员会委员
中国老龄事业发展基金会会长
原民政部副部长

《老年电脑课堂》系列丛书编委会

特约顾问

李宝库 中国人民政治协商会议全国委员会委员
中国老龄事业发展基金会会长
原民政部副部长

主 任

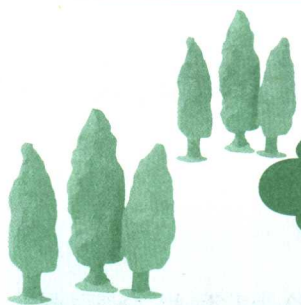
阎青春 中国老龄工作委员会办公室副主任
吕晓春 人民邮电出版社副社长、总编辑

副 主 任

张恺悌 中国老龄科学研究中心主任、研究员
魏津生 中国人口与发展中心研究员
国务院参事
田雪原 中国社会科学院学术委员会委员
中国人口学会常务副会长
张志鑫 中国老龄事业发展基金会副会长
顾 翀 人民邮电出版社副社长

编 委

蒋 伟 尤 靖 阎和平 邹 捷 朱德杰
徐爱玲 田培琦 卫茂春 冯庆延 吴小美



致老年读者



城市公园里聚集的晨练人群，黄昏街边喧闹的秧歌队伍，结伴而行的夕阳红旅游团队，广播电视里频繁播放的养生保健广告……我们已经进入老年社会。

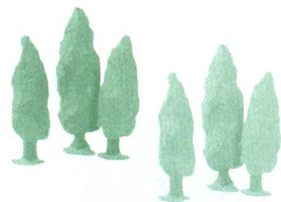
快速更新换代的数字化产品，逐年壮大的网民队伍，人们借助电脑收发邮件、共享照片、看电影、听讲座、查资料、聊天交友、办公炒股……我们已经进入信息化社会。

此时，你走进老年人的行列。“老龄社会信息化”犹如交错路口的一个崭新路标，它色彩斑斓却又扑朔迷离地矗立在那儿，等你重新辨认，等你再次为自己的生活寻找新的乐趣。

全国老龄工作委员会办公室 2006 年 2 月发布的研究报告告诉我们：“到 2004 年底，中国 60 岁及以上的老年人口达到 1.43 亿，占总人口的 10.97%。”也就是说，生活在我们周围的 10 个人中就有一个超过 60 岁。

可以说 20 世纪有两个最大的成就，一是人的寿命延长了，二是人类健康状况改善了。在今天的老龄社会中，老年不再意味着是人生的下坡路，老年不再意味着是余生，而是转折、是重新起步。即使记忆力有些衰退，但也不如常人以为的那样明显；相反却有着丰富的阅历积累和更好的理解力，你仍然可以有梦想，仍然可以有机会重新开始，保持激情、保持精神追求之人必定拥有更加旺盛的生命力。

致老年读者



现在的老年人有幸生活在这样一个信息化的年代里，这是一个“重叠性的世界”。这个世界正在消除文化等级和各学科领域的差别。过去需要在学校里苦读多年才能获得的知识，现在通过电脑查询几分钟即可获得。无论老年青年，都会发现不断更新自己所学，已经成为社会生存之必需。在学习新知识新技术领域里，任何年龄层的人都站在同一个起跑线上。而电脑技能正是融入这个时代的必修课程，这课程的特点恰恰不需要超强的记忆能力，只要走进去玩起来，一天学一点，日积月累定见成效。这就是信息时代送给老年人的最大优势，这优势利于你生命的新转折，利于你生活目标的再次启动。这里的世界很精彩，我们深信老年朋友们在自得其乐的过程中，有所学习，有所收获，不断提高自己的生活质量。

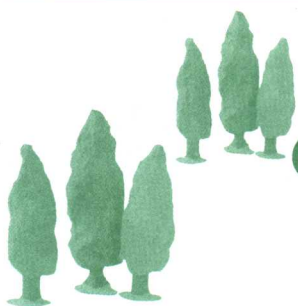


在这样一个生机勃勃的时代，你会发现，人的物质生活有限，人的精神需求却无限。无论什么年龄的人，都可以怀有梦想与渴望，年龄不是问题，重要的是重新定位和勇气。电脑将助你前行，带你走进丰富多彩的快乐生活。



编者





前言



为了帮助广大老年朋友掌握上网聊天的方法和技巧，我们采用了全新的编排方式，精心编写了这本书，即使您从未接触过电脑，对电脑一窍不通，但只要学习本书，就能尽快地找到与远在国外他乡的子女、亲友联络的捷径。相信这本书能使更多的老年人成为操作和使用电脑的行家，同时体验到信息化生活的便利。

1. 本书内容

本书是《老年电脑课堂》系列丛书的一个分册，书中讲解了在网上聊天的方法。本书共分为4讲，建议读者首先学习第1讲的内容，然后可以根据自己的需要选择学习不同的章节内容。

2. 本书读者对象

本书面向老年朋友，尤其适合社区居民、离退休人员自学网上聊天的方法，本书也适合作为社区电脑培训班和老年大学的教材使用。

3. 如何阅读本书

本书结合老年人学习的特点，本着“简单易学、一学就会”的原则，精选与老年人生活、学习息息相关的案例，采用全程分步骤、配图解的写作方式。

为了帮助读者能够更好地学习和阅读，我们精心设计了本书版式，精心策划了书中的栏目，精选了书中内容和实例。

(1) 怎样阅读“操作步骤”

本书所有的知识点和实际应用案例，都结合图解，分步骤进行讲解。

① 操作步骤



本书根据操作的先后顺序，配备了相关知识点操作步骤关键图，并以“第1步、第2步、第3步、第4步、第5步……”的形式排列，详细

介绍了操作流程，读者可以采取由上至下的方式，通过阅读关键图和图解文字，学习并掌握相关知识。

② 图中的标注

为了帮助读者更好地理解本书所介绍的内容，我们在插图中以圆角矩形配合线条指示关键点的位置，同时在图文框中标注需要鼠标或者键盘操作的内容，读者可以根据图中的标注找到具体的操作位置并操作。

(2) 如何使用本书栏目

本书中设计了4种栏目，分别为“边学边练”、“辅导员提示”、“多学一点”和“指点迷津”。

① 边学边练 边学边练

针对实例的操作过程，给出具体的操作步骤，读者可以结合图解，边学习边实践。

② 辅导员提示 辅导员提示

老年人学电脑需要有一个随时给予帮助和指点的辅导员，本栏目的设置就是为了替老年朋友在学习过程中排忧解难，并及时提醒您在学习过程中应注意的问题。

③ 多学一点 多学一点

这个栏目将帮助您在学习过程中拓展思路，掌握更多的操作技巧。

④ 指点迷津 指点迷津

您在学习过程中是否经常会因为一些小的技术问题犯难，那么本栏目将帮助您快速走出学习的误区。

(3) 如何巩固所学知识

为了帮助读者巩固所学知识，书中设置了“本讲小结”和“上机练习”。

① 本讲小结 本讲小结

及时总结本讲所学的知识，并概括介绍各个知识点的主要内容，从而达到举一反三的效果。

② 上机练习 上机练习

读者在学习完一讲的内容后，都希望检验一下自己的学习效果，通

过上机练习，读者可以在实践中进一步巩固所学知识，有效地提高动手能力。



我们真切地希望您在阅读本书后，能够尽快融入到现代信息化生活中来，充分体验信息时代给老年人带来的便利与快乐，使老年人的生活更加丰富多彩。

本书在策划过程中得到中国老龄事业发展基金会、中国老龄科学研究中心、北京市西城区金融街社区服务中心、北京市西城区展览路社区服务中心、北京市崇文区金鱼池社区服务中心、北京市民盟西城区老龄委等单位及相关人员的支持和帮助，在此表示感谢。

李强、蔺丹、高桂华和贾亮等人参与了本书的部分编写工作，在此也表示谢意。

在写作过程中，我们力求精益求精，但书中难免存在考虑不周之处，热忱欢迎读者予以批评、指正，以便我们日后能为读者编写更好的图书。

如果在使用本书时遇到问题，可以发送电子邮件至 suxin@ptpress.com.cn，与我们交流和沟通。

编 者

2006年9月



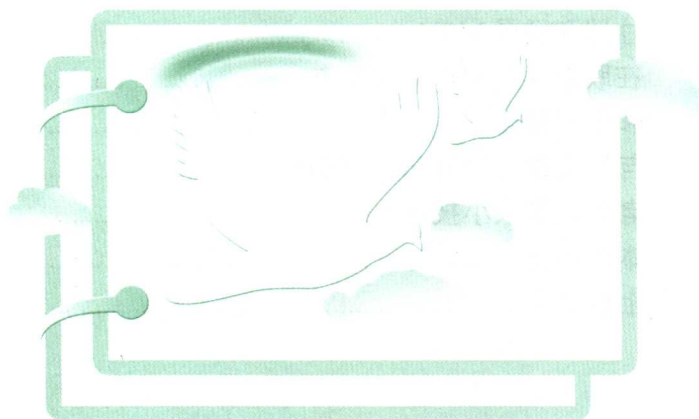
目 录



第 1 讲	聊天前的准备工作	1
1.1	安装和测试麦克风	1
1.2	安装和测试摄像头	7
◇	本讲小结	11
◇	上机练习	11
第 2 讲	使用 QQ 上网聊天	12
2.1	下载并安装 QQ	12
2.2	申请号码和登录 QQ	20
2.3	在 QQ 好友列表中添加聊天对象	25
2.4	和好朋友聊聊天	32
2.5	与子女进行语音视频聊天	34
2.6	与亲友和子女分享快乐	39
2.7	设置 QQ 个人资料	42
2.8	查看和亲友的聊天记录	46
◇	本讲小结	49
◇	上机练习	49
第 3 讲	使用 MSN 上网聊天	51
3.1	下载和安装 MSN	51
3.2	注册和登录 MSN	57
3.3	在联系人列表中添加亲友	60
3.4	和朋友聊聊天	61
3.5	与亲友进行语音和视频聊天	63
3.6	老年人聊天小技巧	68
◇	本讲小结	72
◇	上机练习	73

第 4 讲 常用的上网聊天工具 74

4.1	网易泡泡	74
4.2	Tom Skype	82
◇	本讲小结	90
◇	上机练习	90



第1讲 聊天前的准备工作



本讲要点

- 安装和测试麦克风
- 安装和测试摄像头

在学习本书前，读者一定都听说过网上聊天，但是如何进行网上聊天可能是困扰您的一个谜团，本书将帮助读者学会上网聊天。在聊天前，建议读者要做好聊天前的准备工作。

1.1 安装和测试麦克风

网上聊天，不仅可以进行文字聊天，还可以进行语音聊天。如果准备使用语音聊天，需要安装麦克风，麦克风是用来输入声音的一种设备，通过它可以让聊天中的亲友听到自己的声音。在下面的内容中将介绍安装和测试麦克风的方法。

1.1.1 连接电脑和麦克风

目前，市场销售的麦克风种类繁多，为了使用方便建议读者购买耳机和麦克风一体的（俗称耳麦），这样在进行语音聊天时，可以避免使用音箱听到亲友的声音而产生的回音，从而影响语音聊天的效果，如图 1.1 所示。



图 1.1 耳麦



多学一点

耳麦上的耳机插头会标有一个“耳机”的图标，麦克风插上会标有一个“麦克风”的图标，如果插错了，将无法使用。

在购买耳麦后，即可将耳麦连接到电脑上。将耳麦的“麦克风插头”插入到电脑主机箱后面标有 MIC 的语音输入接口，将耳麦的“耳机插头”插入到电脑主机箱后面标有耳机形状的输出接口即可，如图 1.2 所示。

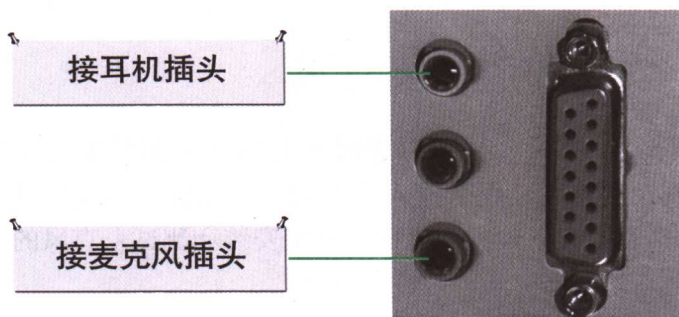


图 1.2 耳麦接口

1.1.2 设置在电脑中使用麦克风

安装完成麦克风后，还需要对麦克风的属性进行设置，然后才可以使用，下面将介绍设置麦克风属性的方法。



边学边练

第 1 步

单击【选项】
菜单项

单击【属性】
菜单项

在 Windows 系统任务栏的【通知区域】 双击“小喇叭”图标，打开【音量控制】窗口，选择主菜单【选项】→【属性】菜单项，如图 1.3 所示。

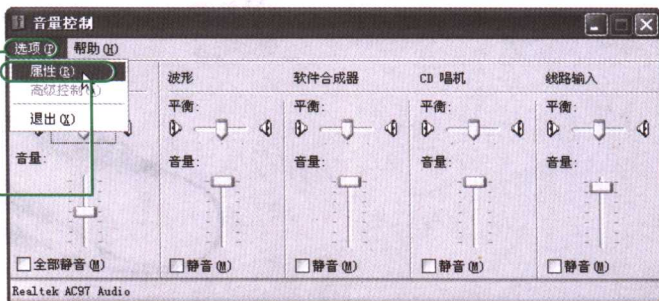


图 1.3 【音量控制】窗口

第2步

弹出【属性】对话框，在【调节音量】区域中选中【录音】单选项，在【显示下列音量控制】列表框中选中【麦克风】复选框，单击 **确定** 按钮，如图 1.4 所示。

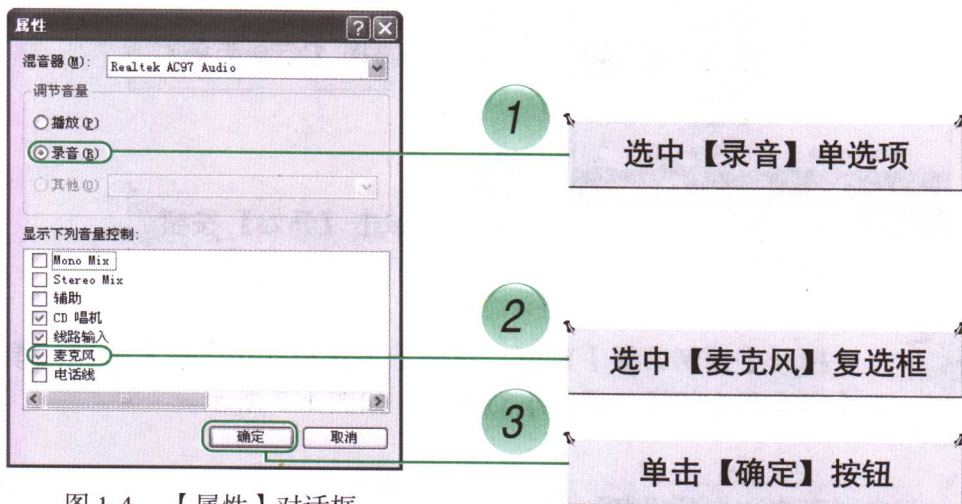


图 1.4 【属性】对话框

第3步

返回到【音量控制】窗口，在【麦克风】/【音量】区域选中【选择】复选框，在窗口的右上角单击【关闭】按钮 **X** 完成麦克风的设置，如图 1.5 所示。

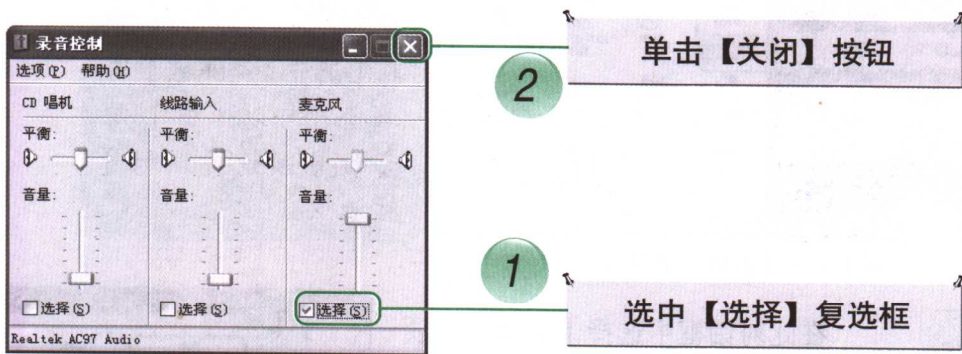


图 1.5 设置麦克风为语音输入设备

1.1.3 测试麦克风是否正常工作

在设置好麦克风后，还可以对其进行测试是否可以正常使用，下面将介绍具体的测试方法。



边学边练

第1步

在 Windows 系统桌面单击 **开始** 按钮，在弹出的菜单中选择【控制面板】菜单项，如图 1.6 所示。