

老年大学教材

LAONIAN DAXUE JIAOCAI



计算机教程

基础班

主编：李春华



老年大学教材

LAONIANDAXUEJIAOCAI

基础班

计算机教程

主编：李春华



图书在版编目 (C I P) 数据

计算机教程 (基础班) / 李春华主编. — 石家庄: 花山文艺出版社, 2006

ISBN 978-7-80673-730-9

I. 计… II. 李… III. 电子计算机—老年大学—教材 IV. TP3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第127889号

主 编: 李春华
副 主 编: 李 君 刘红伟
编 者: 付 丽 于国庆 宋利军 李倩倩 黄 宁

计算机教程 (基础班)

策 划: 王 静 李津生 于怀新
责任编辑: 于怀新 贺 进
美术编辑: 许宝坤
封面设计: 肖 意 彬 少
责任校对: 贺 于
出版发行: 花山文艺出版社
地 址: 石家庄市友谊北大街330号
邮政编码: 050061
网上书店: <http://www.hspul.com/ecity>
邮购热线: 0311-88643242
销售热线: 0311-88643227/3228/3229
传 真: 0311-88643225
E-mail: hswycbs@heinfo.net
印 装: 深泽县利民印刷有限责任公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 880×1230 1/16
印 张: 10.5
版 次: 2007年1月第1版
2007年1月第1次印刷
印 数: 5000册
书 号: ISBN 978-7-80673-730-9
定 价: 17.00元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)

编审委员会名单

主 任：王祖武

副 主 任：刘佩华 王 静 杨志杰 宋锡学

委 员：李津生 张采鑫 李文章 杨海东 王国才
孙彩然 兰永谦 王树军 韦连锁 杨连军
李德恩 邵士俊 荣国明 张 云 毛清海
贾长生 司春明 宋秀玲 刘志新 周观森
徐 贺 王战洪 朱丽雯 段伯恩 王清爽
尹常贵 柴 山 程宪桐 郭树桐

文稿统筹：宋锡学

序 言

上世纪八十年代以来,我国老年教育蓬勃发展,方兴未艾。特别是党中央提出“发展继续教育,构建终身教育体系”和“形成全民学习、终身学习的学习型社会,促进人的全面发展”以来,老年教育事业更是处于黄金时代。老年教育是使老年群体掌握文化知识,跟上时代前进步伐的重要途径;是使老年群体丰富晚年生活,提高生活质量的重要条件;是使老年群体全面发展,不断完善的重要举措。我国正在努力构建社会主义和谐社会,而和谐社会的建立首先必须提高社会成员的人文素质。老年人接受第三龄教育的重要功能之一,正是可以大大提高老年群体的人文素质,以便使他们在构建和谐家庭、和谐社会中发挥重要作用。

老年大学是教育机构,她的本质属性是教育。她的教育、教学活动应该既要注意老年工作的特点,又要按教育规律运作。教学活动必须有教材。教材是教学内容的主要载体,教材建设是教学工作的基础性工作,好的教材是教学质量的重要保证。

2004年,河北老年大学、花山文艺出版社和有关专家学者共同努力编撰出版了书法、山水画和写意花鸟画三门课程的十九种教材。这批教材已在河北省和有的兄弟省市的老年大学开始使用,受到较高评价。接着,我们又组织编撰出版第二批老年大学教材,其中包括文学、中国古典诗词、养生保健、经络按摩、英语、计算机等六门课程。

众多老年人都渴望学习现代科技知识特别是有关计算机的知识和技能。老年人通过学习计算机教程,就可初步掌握这种应用广泛的现代工具。计算机既是信息交流的重要工具,又是获取各种知识的重要工具,还是各种资料、数据处理和储存的重要工具;同时,它还是及时快速地了解社会和世界的敞亮窗口。

这套计算机教材,讲述了计算机基础知识,有针对性地讲述了计算机的应用技能,她的出版和使用,一定会受到老年学员的欢迎。该教材的主编李春华同志,具有研究生学历,在河北科技大学信息学院任教,并在《燕赵老年报》主持电脑课程。她曾在国际、国内核心刊物发表论文 20 余篇,已在河北省老年大学任教近四

年,具有较丰富的老年大学教学经验。

包括本书在内的第二批教材的全体参编人员,在有关学科造诣较深,大多数具有丰富的老年大学教学工作经验和实际体会,特别是对老年学员及其学习的特点和需求体察较深、较真,因而会使教材更具有较强的适应性、针对性和实用性,较容易为大多数老年学员所接受和认同。我深信,这批教材一定对我省老年大学的教学工作起到有力的推动作用。

因编撰时间较短等因素,教材中难免有不足之处。热切希望使用者多反馈宝贵意见和建议,以便再版时使之更臻完善。

王祖武

2006年9月

目 录

序言	王祖武(1)
绪论	(1)
第一讲 走近电脑	(5)
第一节 认识电脑	(5)
第二节 开启电脑	(9)
第三节 熟悉桌面	(11)
第四节 操纵鼠标	(13)
第五节 启动和关闭应用程序	(20)
第六节 关闭电脑	(23)
第二讲 窗口控制	(26)
第一节 程序窗口	(26)
第二节 操作窗口	(27)
第三节 多窗口操作	(31)
第三讲 文字输入	(35)
第一节 认识键盘	(35)
第二节 中文输入法	(39)
第三节 中文输入法基本操作	(41)
第四节 智能 ABC 输入法	(44)
第五节 微软拼音输入法	(53)
第四讲 信息管理	(57)
第一节 文件和文件夹	(57)
第二节 我的电脑	(60)
第三节 建立文件夹结构	(68)
第四节 修改文件夹结构	(70)
第五节 文件管理	(76)
第六节 获取帮助	(88)

第五讲 系统设置	(90)
第一节 设置任务栏和开始菜单	(90)
第二节 鼠标的设置	(94)
第三节 键盘的设置	(97)
第四节 文件夹选项设置	(98)
第五节 声音的设置	(104)
第六讲 电脑写作	(107)
第一节 认识 Word	(107)
第二节 编辑文档	(110)
第三节 写一首小诗	(118)
第四节 格式化文档	(124)
第五节 写一封家信	(138)
第六节 做一张贺卡	(141)
第七节 图文混排	(146)
第八节 制作一张名片	(150)
第九节 制作表格	(154)

绪 论

一、电脑离我们有多远

我们的生活已经进入了以信息化为标志的现代社会。飞速发展的计算机技术已经悄然融入了我们的生活。如果你留心就会发现，俗称微型计算机的电脑正在跻身于我们生活中的各个环节，影响和改变着我们的生活方式。

为了便于公众活动，在一些大型活动场所，都提供了电脑控制的多媒体信息服务平台。人们可以通过

指尖的触摸操作，查阅相关服务信息。这种自助式的信息服务平台使

人们能够自行解决出行中所遇到的种种问题。

在闹市街头、公园、风景游览区等娱乐场所，自动售货机的身影随处可见。自动售货机在电脑支配下可以接受硬币和纸币，实现无人售货，人们可以更加方便地购买商品。

在电脑技术高速发展的今天，书的形式与读书的方法也发生了巨大的变化。在国家各省市、大专院校、科研

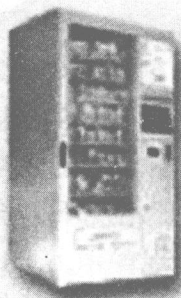
院所的图书馆，

都设有电子阅览室。读者在电子阅览室中，通过电脑查询、阅读电子书刊资料，还可以用电脑来欣赏音乐、观赏影视作品。

持卡消费也逐步成为现代生活的时尚。为消除携带大量现金外出的安全隐患，银行发行了各种信用卡。在稍大一些的商场、饭店、超市等场所，我们都可以使用这些信用卡进行消



信息服务平台



自动售货机



银行信用卡



自动取款机

费。有些卡种还可以跨地区，甚至跨国使用。医疗保险采用持卡结算方式，人们可以携带医疗保险卡到医院就医，到药店购药。这些新兴服务项目虽然各有特色，但都少不了要和电脑打交道。

由此可见，电脑离我们并不远，它就在我们身边。为了跟上时代发展的步伐，老年人也迫切需要学电脑、用电脑，使用电脑和社会沟通，使自己融入到现代社会之中。

二、使用电脑难不难

面对信息化的浪潮，越来越多的老年人渴望学习电脑，渴望逾越新兴科技与老年生活之间的数字鸿沟。

可是一想到电脑日新月异的发展速度，许多老年同志欲行又止。这种畏难情绪主要源于对电脑的误解，认为电脑是高科技产品，学起来一定很困难。其实电脑就像傻瓜照相机一样，操作简单，一学就会。设计电脑的目的就是利用现代高新技术，代替人们做一些复杂的工作。因此，尽管电脑更新换代很快，但学习使用它的方法并不困难。

也有的老年同志担心操作不当会损坏电脑。实际上，这种担心大可不必。电脑使用过程中产生的故障，多数只与软件有关，一般不会损坏到电脑的硬件。重新启动电脑后，大多数软件故障都能自动排除。即便出现了无法修复的软件故障，还可以重新安装软件使电脑恢复正常工作，一般情况下不会造成重大损坏。

电脑使用交互操作方式，采用和用户一问一答的方式完成每步操作，操作过程简单直观。

因此，只要解除了恐惧心理，大胆接触电脑，很快就能掌握电脑的使用方法。通过学习，相信每位老年朋友都可以熟练掌握电脑的操作方法，步入IT世界。

三、学习电脑掌握什么内容

目前，老年人学习电脑的热情非常高涨。据国内一项调查显示，2379位60岁以上的被调查者中，60%想学习电脑知识；70%以上的人相信电脑可以帮助他们与社会保持联系和更好地了解现在的世界；40%以上的人说学习电脑可以拉近他们与孩子的距离，可以更好地沟通。

电脑的知识领域非常广泛，老年人究竟应该学习和掌握哪些内容，才能满足他们用电脑与外界交流的心愿呢？综合有关专家的观点和看法，结合多年教学经验，我们认为老年人学习电脑，应该侧重学习以下内容：

- 了解电脑软硬件的基本使用常识，能够解决电脑使用过程中遇到的常见问题。
- 学会使用电脑播放CD、VCD、DVD光盘，收听音乐、戏曲，收看影片、戏剧，自娱自乐，丰富业余文化生活。
- 熟练使用鼠标和键盘，掌握一种汉字的输入方法。学会编辑排版，能够用电脑写文章。
- 学会上网，能够上网浏览新闻、收发邮件、聊天交友，掌握在网络社会生存的基本技能；在逐步适应网络生活之后，进一步学习通过网络补充新知识的方法。
- 学会使用电脑处理数码照片、制作电子相册的方法。

四、电脑怎么学

从老年人自身特点看，学习电脑具备很多有利条件。退休赋闲在家，时间充裕。历经峥嵘岁月，意志坚定。随着社会发展，老年人的知识基础和身体素质不断改善。他们一旦对电脑产生兴趣，学习就会非常投入。

老年人学习电脑也要讲究方法，这样才能节省精力，事半功倍。考虑到老年人的特点，学电脑要注意以下几个问题：

1、从实践起步

老年人学电脑和年轻人不同，应该把学习重点放在实际应用上，遵循急用先学、学以致用原则。在学习过程中先强调“是什么”，忽略“为什么”，以后再来考虑“为什么”。采取“照葫芦画瓢”方法学习上机操作。学习一步，巩固一步，循序渐进，慢慢地就能掌握电脑操作技能，能够熟练使用电脑。

2、坚持做好笔记

老年人记性差，更要勤动笔，做好笔记。尤其要注意不能图省事，只记个大纲。笔记要做到步骤清楚，内容详尽，每一个操作步骤都不要漏掉。因为电脑既聪明又呆板，缺少任何一个操作步骤就会进行不下去。如果有了一份完整的笔记，即使隔一段时间，操作不熟练了，也能参照笔记完成操作。

3、化整为零，各个击破

和年轻人相比，老年人接受新事物要慢一点。面对繁琐的电脑操作步骤，会一时感到手足无措。往往一个复杂电脑操作涉及很多方面的知识，建议将它们分解为几个各简单的操作环节，逐个练习。

4、举一反三，融会贯通

虽然电脑操作复杂多变，但是电脑的操作中存在普遍规律，同类操作之间具有相似性。因此，学习电脑不要仅停留在学会操作步骤表面，而应该深入到电脑工作的一般规律中去，逐步掌握电脑操作的基本规律，能够灵活运用。

五、学习电脑与养生之道

从老年人的生活特点看，学会电脑有很多益处。老年人精神生活相对单调，如果学会电脑，享受网络提供的各种服务，确实大有可为，大有可乐。浏览网上新闻，通晓国家大事，掌握丰富的信息，保持耳聪目明；收发电子邮件，与异国他乡的亲朋好友保持密切联系，享受无限亲情；网上聊天，论坛发帖，和同龄人交流畅谈，既能消除离退休生活的孤独寂寞，还能广交朋友，分享人生阅历；网上炒股，网上购物，坐在家里就能管好“钱袋子”和“菜篮子”。总之，学习电脑，上网冲浪，享受网络生活带来的乐趣，将有助于老年人保持积极向上的心理状态，做到人老心不老。

但是如果老年朋友不顾年事已高，坐在电脑前连续作战，“乐此不疲”，久而久之，就容易患“电脑疲劳综合症”，诱发颈椎病、腱鞘炎、斑疹、高血压、心脏病、胃肠病及其他疾病，使身体受到很大损害。

采取健康的电脑使用方式，可以大大减轻计算机对身体的不良影响，预防疾病发生。这对于老年朋友来讲非常重要。因此，老年人在使用电脑时，一定要注意以下事项：

1、适当运动和休息

每隔1小时站起来活动活动，舒活舒活筋骨，每隔2~3小时到户外走走，呼吸新鲜空气，做做眼睛保健操。睡眠前不要忘记洗脸，清洁皮肤。

2、注意膳食平衡

在饮食上一定要保证各种营养及维生素的摄入，满足大脑和眼睛等器官的需要。平时做到少肉多菜、少盐多淡、少糖多果、少酒无烟。

3、改善计算机房环境

机房的温度与湿度要严加控制，开机时，室内温度保持在15~30℃，相对湿度约为40%~80%。放置计算机的房间要经常通风，保持室内清洁。

本教材主要讲述了电脑初步知识、文字输入、窗口控制、信息管理、系统设置和电脑写作等方面内容，供老年大学计算机基础教学班使用。

“莫道桑榆晚，为霞尚满天”，相信生活在电脑和网络日益普及的今天的老年朋友们，通过自己不懈的努力，一定能够体验到数字生活带来的便捷和快乐。谁说IT只是年轻人的世界，e化夕阳别样红！

第一讲 走近电脑

第一节 认识电脑

一、电脑的发展

17世纪，著名的德国数学家莱布尼茨根据我国易经八卦的结构及其演绎方法，发明了震动世界的二进制，为计算机内信息的表示方法创造了条件。第二次世界大战期间，美国军方为了解决计算大量军用数据的难题，成立了由宾夕法尼亚大学的莫奇利和埃克特领导的研究小组，开始研究世界上第一台计算机(图1.1.1)。1946年2月14日，第一台计算机“埃尼阿克”问世，它开创了科技发展的新时代——计算机时代。此后，计算机以惊人的速度迅猛发展，至今已经经历了电子管、晶体管、集成电路和大规模集成电路的变迁。随着超大规模集成电路和超导技术的使用，电脑将发展到一个更高阶段。

1994年，以光驱、声卡为代表的多媒体组件出现。这使得计算机有了娱乐

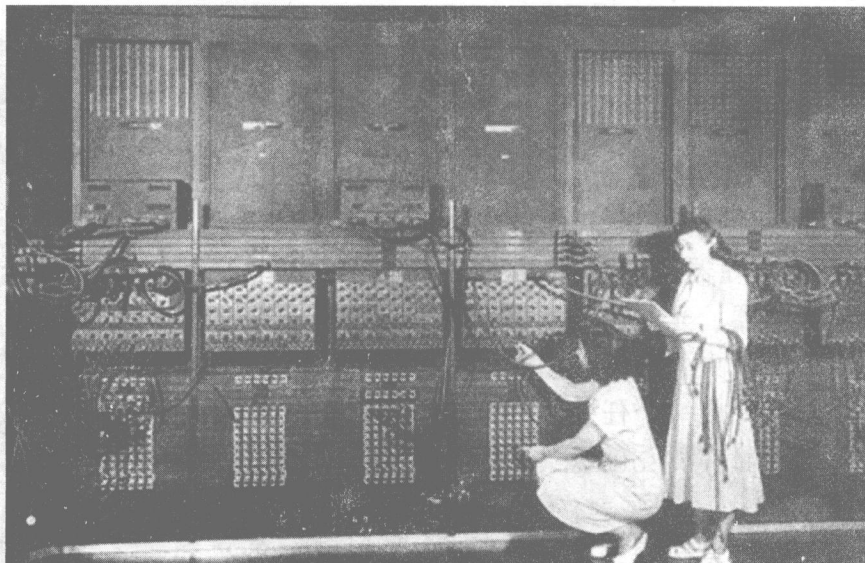


图1.1.1 第一台计算机

功能，开始进入家庭。

二、电脑的组成

计算机由硬件和软件两部分组成。硬件就是那些我们看得到的电子部件；软件蕴藏在硬件之中，我们无法看到它的本来面目。

1、电脑硬件

电脑是一个微型计算机系统。从外观看，一台电脑至少包括主机箱、显示器、键盘和鼠标，有些电脑还配有打印机、音箱、扫描仪等设备。主机相当于人的“大脑”，控制电脑的全部活动。显示器和打印机好像人的“喉舌”，用于向外界输出各种信息，被称为“输出设备”；键盘和鼠标如同人的“感官”，负责接收外界输入的信息，被称为“输入设备”。“输入设备”和“输出设备”统称“外部设备”，简称“外设”。

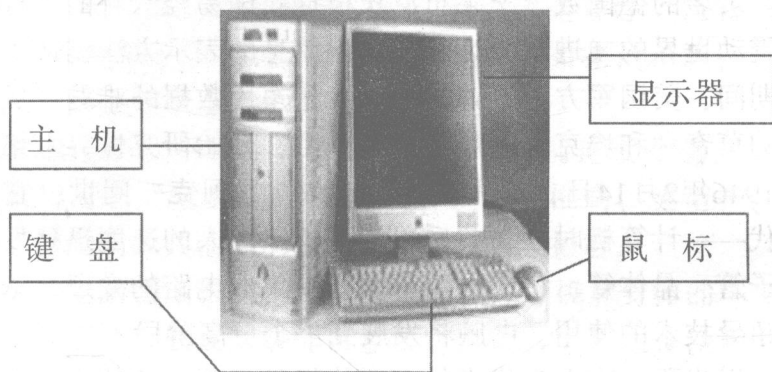


图1.1.2 电脑的组成

主机箱正面的面板上有一些指示灯和可供操作的按钮，如主机电源开关、复位键、光驱控制按钮和软驱控制按钮。背后有各种不同的端口用来连接电源、显示器、键盘、鼠标、音箱等设备和上网用的电话线。机箱内部安放多种集成电路板卡插件，如主板、中央处理器（CPU）、内存、硬盘、显卡、声卡、软盘驱动器、光盘驱动器等。

主机箱中的中央处理器（CPU）是电脑工作的核心部件。用电脑完成一个任务需要向CPU提供许多数据，这些数据平时存放在硬盘上，使用时根据CPU的工作需要及时送入。硬盘就像录像带一样，可以长期存储电脑中的信息数据。现在CPU处理数据的速度相当快，而读取硬盘的速度比较慢。如果直接从硬



图1.1.3 主机箱背面端口

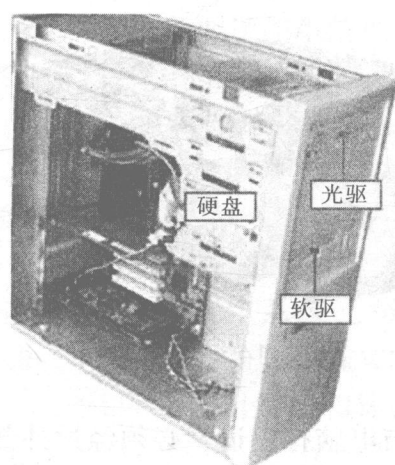


图1.1.4 打开的主机箱

盘读取数据送入CPU，CPU就不得不放慢速度，以致电脑无法快速工作。为了充分发挥CPU高速处理数据的能力，电脑工作时先把硬盘数据读入一个能够跟上运行速度的中间存储器件——内部存储器（简称内存），CPU再从内存中读入需要的数据。与内部存储器相对应，用于携带和传递信息的软盘、光盘、USB盘都称为外部存储器。软盘需要插入软盘驱动器；光盘需要放入光盘驱动器内使用。使用USB盘时要插在主机箱的USB接口上。

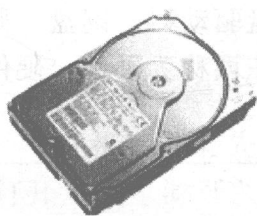


图1.1.5 硬盘

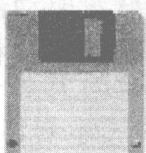


图1.1.6 软盘



图1.1.7 光盘



图1.1.8 USB盘

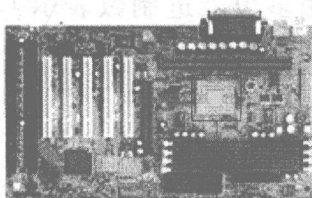


图1.1.9 主板

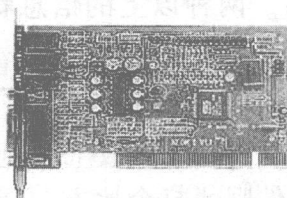


图1.1.10 声卡

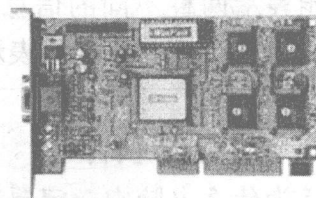


图1.1.11 显卡

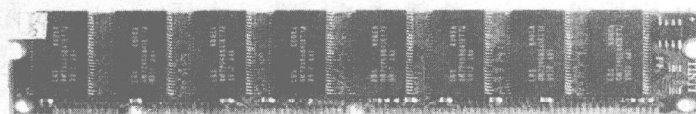


图1.1.12 内存



图1.1.13 打印机

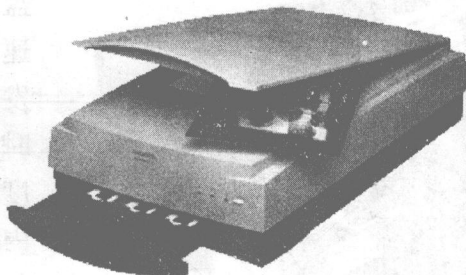


图1.1.14 扫描仪

电脑只“认识”二进制数据，外界信息要与电脑打交道，必须经过外部设备这个中间翻译环节。而大多数外部设备不能直接使用电脑中的信号，需要通过一些起信号转换作用的中间设备将外设和电脑连接在一起。例如：显示器通过显卡接入电脑，音箱通过声卡接入电脑。

像CPU、内存、硬盘、显卡、声卡、软盘驱动器、光盘驱动器、键盘、鼠标、打印机、音箱、扫描仪等这些我们看得见、摸得着的东西称为硬件。硬件之中存放着我们看不见、摸不着的软件。

小知识

计算机用二进制数字表示信息。二进制数字与我们日常使用的十进制数字类似，区别仅在于它不采用“逢十进一”的方式，而采用“逢二进一”的方式。每一位二进制数只能取0或1两种数值，因此一位二进制数只能表示两种不同的信息状态。两种以上的信息状态用多位二进制数表示，数字位数越多，能够表示的信息状态也就越多。

2、电脑软件

为什么电脑中一定要有软件呢？打个比方，硬件就好比人的躯体；而软件就是就好比人类的思想，负责指挥CPU及其他硬件设备按部就班进行工作。

虽然CPU在电脑中地位显赫，但它毕竟只是一个大规模集成电路，只能对二进制数据进行有限的处理，如把数据从一个位置传送到另一个位置，或对数据进行运算和逻辑判断。而电脑要做的工作往往很复杂，这就需把复杂的任务分解成CPU能执行的简单步骤。针对特定任务分解得到的CPU可执行步骤序列称为“程序”。程序连同执行程序用到的数据，以及一些其他与程序相关的资料统称为软件。

电脑所能完成的各种功能都与一个特定的软件程序相对应。电脑中安装的

软件越多，电脑能做的事情就越多。比如安装了“文字处理软件”——Word，您就可以用这个软件来写文章；安装了“超级解霸”软件，您就可以用它听音乐、看电影；安装了“纸牌”游戏软件，您就可以玩“翻纸牌”的游戏了！

在各种软件中最重要的就是操作系统软件，它就好像《红楼梦》里精明能干的管家婆王熙凤，管理电脑中的软件和硬件。因此，在电脑硬件上要安装的第一个软件就是操作系统软件。安装操作系统软件之后，才能安装其他软件。目前最流行的操作系统是微软公司的Windows，您常听人们说的Win95、Win98、WinNT、Win2000或WinXP，就是这个操作系统软件的不同版本。

软件和硬件是计算机相辅相成的两个组成部分。没有主机等硬件，软件是无法存在的；而一个没有软件的电脑也只是一堆废铁。这就如同人没有躯体，思想是无法存在的；但没有思想的躯体也只是一个植物人一样。

第二节 开启电脑

一、无操作系统密码开启电脑的方法

开机时，要先打开显示器电源开关，再打开主机电源开关。和电视机一样，显示器电源开关一般位于显示屏右下方，旁边有“⏻”标志和一个指示灯。指示灯亮表示显示器电源打开，否则表示显示器电源关闭。主机电源开关一般位于主机箱前面板中部。和显示器电源一样，旁边也有“⏻”标志和一个指示灯，用于指示主机电源是否开启。

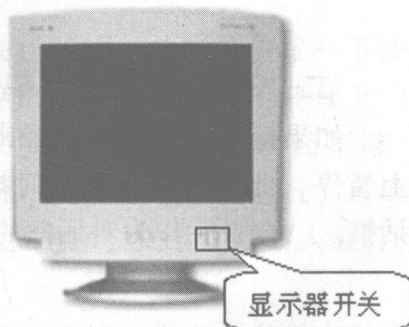


图1.2.1 显示器开关



图1.2.2 主机开关

主机电源开启后，自动启动操作系统软件（如Windows2000等）。这时，显示器屏幕上连续出现一组画面，最终停止在如图1.2.3所示画面，我们称它为“Windows桌面”，简称“桌面”。桌面上有很多小图片，称为“图标”。桌面下方还有一个称为“任务栏”的长条。任务栏中也有一些小画片。在后面的学习中，我们会发现桌面的背景图案、桌面上的图标种类和个数以及任务栏的位置等都可以根据用户的喜好调整。因此开机后，我们所看到的“桌面”可能和图1.2.3所示画面有些差别。