

学习电脑不用愁，“非常实用”解您忧

非常实用！ 中老年人 轻松学电脑 从新手到高手

全彩大字
视听版 >

九天科技 编著



119个本书同步高清视频
132个五笔打字与办公应用赠送视频
153个电脑系统安装、重装与故障排除赠送视频
850个Word模板文件超值赠送



详尽的操作步骤+精美的配图
+超大容量视频讲解=助您快
速掌握关键技巧

步骤 解说 配图

读者，让你快速上手！

- **功能导向+实用范例：**详尽步骤搭配图文解说，轻松掌握实用技巧，提升生活品质
- **全彩大字+视频教学：**直观效果搭配视听教学，从这本开始，学电脑不求人
- **新手问答+高手实操：**常见问题解答，高手经验指导，快速帮助中老年朋友进入电脑世界

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

非常实用！ 中老年人 轻松学电脑 从新手到高手

全彩大字
视听版>

九天科技 编著



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 简 介

本书以中老年人学习电脑与上网的实际需求为主线,采用“图解操作、浅显易懂,字大图大、方便阅读”的写作方式进行讲解,中老年朋友只要按照书中的步骤操作,便能快速掌握电脑操作与上网的方法与技巧。全书涵盖电脑基本操作、系统应用、文字录入、软件使用、安全防范等内容,以及网页浏览、信息查询、网上购物、网上聊天、收发邮件、影音娱乐等知识。

本书适合刚接触电脑的中老年人阅读,还可作为中老年大学和中老年电脑培训班的培训教材,同时对有电脑操作经验的中老年朋友也有较高的学习参考价值。

图书在版编目(CIP)数据

非常实用!中老年人轻松学电脑从新手到高手:全彩大字视听版/九天科技编著. —北京:中国铁道出版社, 2014. 7

ISBN 978-7-113-18424-7

I. ①非… II. ①九… III. ①电子计算机—基本知识
IV. ①TP3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第079731号

书 名: 非常实用!中老年人轻松学电脑从新手到高手(全彩大字视听版)
作 者: 九天科技 编著

策 划: 武文斌
责任编辑: 吴媛媛
责任印制: 赵星辰

读者热线电话: 010-63560056
编辑助理: 吴伟丽
封面设计: 多宝格

出版发行: 中国铁道出版社(北京市西城区右安门西街8号 邮政编码: 100054)
印 刷: 中国铁道出版社印刷厂
版 次: 2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷
开 本: 720mm×1000mm 1/16 印张: 15.5 字数: 303千
书 号: ISBN 978-7-113-18424-7
定 价: 49.00元(附赠光盘)

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书,如有印制质量问题,请与本社读者服务部联系调换。电话:(010) 51873174

打击盗版举报电话:(010) 51873659

本书模块：光盘索引、操作步骤和操作技巧

2.3 有条不紊地管理文件和文件夹

电脑中的各种数据都是以文件的形式进行保存，而文件又保存在文件夹中。因此，要想熟练地使用电脑，需要掌握文件和文件夹管理的方法。

2.3.1 新建文件或文件夹

在 Windows 7 操作系统中，新建文件和文件夹的操作可以通过右键快捷菜单进行，也可以通过执行菜单命令来实现。

视频文件：光盘\同步视频教学\第2章\新建文件或文件夹.swf

① 选择“文件夹”命令

①单击“文件”菜单，②在弹出的下拉菜单中选择“新建”“文件夹”命令。

③ 新建成功

窗口中显示新建的文件夹，默认名称为“新建文件夹”，名称处于可更改状态。



Search 重命名规则

在同一文件夹或磁盘内，同类型的文件或者文件夹不允许重名，如果创建了同类型重名的文件或者文件夹，系统会提示进行更改。

26 非常实用：中老年人轻松学电脑从新手到高手（金粉大学附赠版）

光盘索引

指明本节操作所应用的素材、效果和视频的位置

操作步骤

指明本节内容具体的操作步骤

操作技巧

指明本节操作技巧

本书提供新手有问必答，为您解答疑点难点。

新手有问必答

Q 1 为什么打开的“计算机”窗口中没有驱动器？

A Windows 7 系统默认不显示菜单栏。单击“计算机”窗口中的“组织”下拉按钮，在弹出的下拉菜单中选择“布局”|“菜单栏”命令，可以在显示和隐藏菜单栏之间进行切换，如下图所示。



Q 2 如何将重要的文件隐藏起来？

A 在 Windows 7 系统中隐藏文件的方法很简单，只需将文件属性改为“隐藏”状态即可，但隐藏后需将系统设置为“不显示隐藏的文件、文件夹或驱动器”，才能让用户看不到隐藏的文件。

新手问答

指明初学者在学习过程中遇到的问题

回答

指明初学者在学习过程中遇到问题的解决方法

本书光盘使用说明

多媒体光盘的内容

本书配套的多媒体教学光盘内容对应书中各章节的内容安排，为各章节内容的重点知识，播放时间长达500分钟。读者可以先阅读图书再浏览光盘，也可以直接通过光盘学习中老年人轻松学电脑的相关知识。

多媒体光盘的界面

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，如下图所示。如果光盘没有自动运行，只需在“计算机”窗口中双击DVD光驱的盘符进入配套光盘，然后双击Autorun.exe文件即可。



- ① 光盘使用帮助
- ② 光盘视频教学
- ③ 光盘实例素材
- ④ 光盘超值赠送
- ⑤ 退出光盘
- ⑥ 选择背景音乐
- ⑦ 音量控制滑块

② 光盘主界面中显示各章的链接，单击进入本章的二级界面，如下图所示（上）所示。单击“点此查看”超链接，即可打开视频教程所在的文件夹，如下图所示（下）所示。双击选择需要播放的视频文件，即可观看视频。

现在电脑已经完全融入我们的生活、学习和工作的方方面面。学会电脑操作不仅能开阔我们的视野，丰富阅历，愉悦身心，还能增进与亲朋好友的感情，提高生活质量。因此，越来越多的中老年朋友加入学电脑的行列。为了使更多对电脑操作完全不懂或初步了解的中老年朋友快速掌握电脑操作知识和技巧，我们特别策划并组织编写了本书。

内容导读

本书完全从中老年朋友的实际需求出发，从零开始，逐步深入，突出实战操作与实用技巧的传授，真正让中老年朋友学以致用、学有所用，并能举一反三、无师自通。

本书共分为11章，其中包括：中老年学电脑其实并不难，轻松学Windows 7系统操作，文字输入一学就会，系统自带小程序有大用处，文档处理好工具——Word 2010，家庭理财好帮手——Excel 2010，体验网络新世界，便捷时尚的网上新生活，网上聊天与收发邮件，电脑影音娱乐精彩不断，以及电脑日常维护与安全防范等。

主要特色

本书由资深电脑教育专家根据中老年人的学习需求编写而成，其主要特色如下：

◎ 内容全面、从零开始

选择最实用、最常用的电脑操作与上网知识，力求使中老年朋友“看得懂，学得会，用得上”，不做无用功，学习效率事半功倍。

◎ 图文并茂、标注清晰

本书在讲解各种实际操作时，在图片上清晰地标注出要进行操作的位置与操作内容，使中老年朋友一看就懂，一练就会。

◎ 注重实操、有问必答

在本书中穿插了大量电脑操作提示与技巧，在每章最后均设有“新手有问必答”和“高手实操技巧”两大版块，真正帮助中老年朋

友解决在学习遇到的各种问题。

◎ 超大字号，插图清晰

考虑到中老年朋友的阅读问题，本书特意放大了字号和插图，视力不好的读者即使不戴眼镜也能看得清清楚楚，非常方便。

◎ 光盘演示，一学就会

为了加强学习效果，本书配有超大容量多媒体视听教学光盘，中老年朋友可以跟着光盘提供的语音视频边学边练，一学就会。

光盘说明

本书随书配有交互式、500分钟超长播放的多媒体视听教学光盘，它是与图书完美结合的视听课堂，让您像看电视一样轻松、直观地进行学习。

光盘中超值赠送本社出版的《五笔打字与Word 2010办公应用从新手到高手》和《电脑系统安装、重装与故障排除从新手到高手》的视频教程，超大容量，物超所值。

适用读者

本书适合刚刚接触电脑的中老年人阅读，还可作为中老年大学和中老年电脑培训班的培训教材，同时对有电脑操作经验的中老年朋友也具有较高的学习参考价值。

售后服务

如果读者在使用本书的过程中遇到问题或者有好的意见或建议，可以通过发送电子邮件（E-mail: jtbooks@126.com）或者在线QQ: 843688388联系我们，我们将及时予以回复，并尽最大努力提供在学习上的指导与帮助。

第1章 中老年人学电脑其实并不难.....1

1.1 认识电脑的组成.....2

1.2 电脑的启动与关闭.....6

1.2.1 电脑的开启与关闭操作...6

1.2.2 重新启动电脑.....7

1.2.3 切换用户与注销操作.....8

1.2.4 离开电脑一睡眠操作.....8

1.3 电脑应用无处不在.....9

1.3.1 处理工作和生活中的文件.....9

1.3.2 上网看电视剧和电影.....9

1.3.3 在线阅读新闻及报刊...10

1.3.4 与亲朋好友通信.....10

1.3.5 网上消费与理财.....11

新手有问必答

1. 如何选购电脑?.....12
2. 品牌电脑和组装电脑有什么区别?.....12
3. 长期使用电脑有哪些危害?如何预防?.....12

高手实操技巧

1. 快速切换用户.....13
2. 正确开关电脑的顺序.....13

第2章 轻松学Windows 7系统操作.....14

2.1 桌面外观自由设置.....15

2.1.1 设置照片为桌面背景...15

2.1.2 更改桌面图标自由放置.....16

2.1.3 设置屏幕保护程序.....19

2.1.4 修改屏幕分辨率调整清晰度.....19

2.1.5 设置日期和时间.....20

2.2 设置独立账户保护隐私...21

2.2.1 添加新用户账户.....21

2.2.2 给账户换个新头像.....23

2.2.3 给自己的账户设置密码.....23

2.2.4 删除用户账户.....24

2.3 有条不紊地管理文件和文件夹.....26

2.3.1 新建文件或文件夹.....26

2.3.2 重命名文件或文件夹...27

2.3.3 复制文件或文件夹.....28

2.3.4 删除不需要的文件或文件夹.....29

2.3.5 恢复误删除的文件或文件夹.....30

2.3.6 压缩与解压缩文件.....31



新手 有问 必答

1. 为什么打开的“计算机”窗口中没有菜单栏? 34
2. 如何将重要的文件隐藏起来? 34

高手 实操 技巧

1. 取消删除文件时的确认提示信息框 36
2. 直接彻底删除文件的方法 36
3. 快速整理桌面上杂乱的图标 36

第 3 章 文字输入一学就会 37

3.1 正确使用键盘与鼠标 38

- 3.1.1 键盘的基本操作 38
- 3.1.2 鼠标的基本操作 40



3.2 输入法基本操作 42

- 3.2.1 切换输入法 42

3.2.2 添加与删除输入法 43

3.2.3 应用输入法状态条 44



3.3 常用输入法 46

3.3.1 使用微软拼音输入法 46

3.3.2 搜狗拼音输入法 48

新手 有问 必答

1. 语言栏消失不见了怎么办? 53
2. 如何设置默认输入法? 54
3. 在网络上发现比较漂亮的字体, 如何将该字体安装到电脑中? ... 54

高手 实操 技巧

1. 快速切换输入法技巧 55
2. 输入拼音后当前页没有需要的字或词, 如何进行翻页? 55

第 4 章 系统自带小程序有大用处 56



4.1 家庭收支统计——计算器 57

- 4.1.1 标准型计算器 57
- 4.1.2 科学型计算器 58

4.1.3 用计算器计算房贷 59



4.2 保存珍贵声音——录音机 61



CONTENTS



4.3 电脑也可作画——画图工具	62
-------------------------------	----



4.4 记录生活点滴——电子便笺	65
-------------------------------	----

新手有问必答

1. 由于视力问题, 看不清屏幕上的字怎么办? 66
2. 如何使用“计算器”程序计算两个日期之间的间隔时间? 67

高手实操技巧

1. 在“画图”程序中调整刚绘制完图形的大小 67
2. 在“计算器”程序中各字母键的作用 67

第5章 文档处理好工具——Word 2010.....68



5.1 Word文档基本操作	69
-----------------------------	----



5.2 Word文档设置与美化	85
------------------------------	----

- 5.1.1 Word程序的启动与退出..... 69
- 5.1.2 熟悉Word 2010界面..... 70
- 5.1.3 新建并保存文档 72
- 5.1.4 打开Word文档..... 73
- 5.1.5 编辑文本 74

- 5.2.1 设置文本格式 85
- 5.2.2 设置段落格式 87
- 5.2.3 插入对象 88
- 5.2.4 页面设置 91
- 5.2.5 美化文档页面 93

新手有问必答

1. 怎样放大Word中内容的显示? 97
2. 找不到Word的快捷方式图标了, 怎么启动Word? 97
3. 对于插入好的页眉或页脚怎样来修改? 97

高手实操技巧

1. 查看各功能按钮的作用 98
2. 自动保存文件, 防止断电等非正常关闭 98
3. 撤销当前操作的方法 98



第6章 家庭理财好帮手——Excel 2010 99

- 6.1 Excel 2010的基本操作 100
 - 6.1.1 选定工作表 100
 - 6.1.2 工作表的插入与删除 101
 - 6.1.3 移动与复制工作表 102
 - 6.1.4 重命名工作表 104
 - 6.1.5 保护工作表 104
 - 6.1.6 隐藏和显示工作表 105
- 6.2 使用Excel 2010管理家庭收支 107
 - 6.2.1 新建工作簿 107
 - 6.2.2 输入数据 108
 - 6.2.3 处理表格数据 111
 - 6.2.4 插入数据图表 114
 - 6.2.5 美化表格 116

新手 有问 必答

1. 怎样彻底清除单元格内容? 119
2. 在Excel中单元格是怎么命名的? 119
3. 在Excel中怎么重复上一步的操作? 119

高手 实操 技巧

1. 快速新建、移动或复制工作表 120
2. 在单元格中输入分数和负数的方法 120
3. 选定单元格技巧 120

第7章 体验网络新世界 121

- 7.1 轻松浏览网上资讯 122
 - 7.1.1 通过地址栏登录网站 122
 - 7.1.2 通过超链接浏览网站 123
- 7.2 收藏常用网站 125
 - 7.2.1 将网页添加到收藏夹 125
 - 7.2.2 整理收藏夹 126
- 7.3 网络信息包罗万象 128
 - 7.3.1 搜索信息 128
 - 7.3.2 搜索图片 129
 - 7.3.3 搜索戏曲 130
- 7.4 保存网页中的文件 132
 - 7.4.1 保存网页中的文字 132
 - 7.4.2 保存网页中的图片 133
 - 7.4.3 保存整个网页 134
- 7.5 网络资源下载到电脑中 135
 - 7.5.1 使用IE下载资源 135
 - 7.5.2 使用迅雷下载资源 136



CONTENTS

新手 问必答

1. 网页中的文字看不清楚, 能否放大其中的文字? 139
2. 怎么设置启动IE后直接打开自己常用的网页? 140

高手 实操 技巧

1. 保护隐私, 删除上网记录的方法 140
2. 提高网页打开速度的技巧 141
3. 有些网页文字不能复制的解决办法 142

第 8 章 便捷时尚的网上新生活 143



8.1 网上论坛寻找同兴趣 好友 144

- 8.1.1 注册会员 144
- 8.1.2 浏览帖子 145
- 8.1.3 回复他人帖子 147
- 8.1.4 发表话题帖子 148



8.2 新闻资讯一网打尽 151

- 8.2.1 网上看新闻 151
- 8.2.2 网上听广播 152
- 8.2.3 网上看电视 153
- 8.2.4 在线读书 155
- 8.2.5 网上看报 157



8.3 生活信息一查便知 158

- 8.3.1 查询疾病预防与
治疗 158
- 8.3.2 网上求医咨询 159
- 8.3.3 上网查看天气预报 160
- 8.3.4 网上查询营养食谱 161



8.4 足不出户网上购物 163

- 8.4.1 注册淘宝会员 163
- 8.4.2 选择商品 165
- 8.4.3 结账付款 168



8.5 网上炒股投资理财 170

- 8.5.1 网上查看股市行情 170
- 8.5.2 安装股票行情软件 173
- 8.5.3 查看股市行情 175
- 8.5.4 股票在线交易 178

新手 问必答

1. 为什么有些网上读书只提供了部分章节? 180
2. 网上播放视频为何总是断断续续? 180
3. 有些网页可以正常打开却无法观看视频, 怎么回事? 180

高手 实操 技巧

1. 自己没有网上银行, 在网上购物时请别人代付款 181
2. 使用大智慧股票软件时快速查看大盘行情 181



第9章 网上聊天与收发邮件 182

- 9.1 QQ安装与号码申请 183
 - 9.1.1 安装QQ 2013软件 183
 - 9.1.2 申请QQ号码 184
- 9.2 使用QQ聊天 186
 - 9.2.1 查找添加好友 186
 - 9.2.2 与好友聊天 188
 - 9.2.3 与好友视频 189
- 9.3 使用QQ截图功能 191
- 9.4 使用QQ传送文件 192
- 9.5 收发电子邮件 193
 - 9.5.1 申请邮箱 193
 - 9.5.2 发送邮件 194
 - 9.5.3 接收邮件 195
 - 9.5.4 回复与转发邮件 196
 - 9.5.5 删除邮件 197

新手 有问 必答

1. 怎样将自己从对方的QQ里删除? 199
2. 注册完QQ号码后如何修改自己的QQ名字? 199
3. 向联系人发送电子邮件之后, 如何能知道对方是否已经
打开阅读了? 199

高手 实操 技巧

1. 为QQ好友添加其他分组 200
2. 在线时不让对方知道 200

第10章 电脑影音娱乐精彩不断 201

- 10.1 使用Windows Media Player播放音乐 202
 - 10.1.1 启动Windows Media Player软件 202
 - 10.1.2 播放电脑中的媒体文件 203
 - 10.1.3 创建和编辑播放列表 204
- 10.2 使用暴风影音享受视觉盛宴 207
 - 10.2.1 安装暴风影音 207
 - 10.2.2 播放电脑视频文件 208
 - 10.2.3 在线看电视 209
 - 10.2.4 创建和保存播放列表 210
- 10.3 使用酷狗音乐盒畅听音频 212



CONTENTS

10.3.1 下载安装酷狗音乐盒.....	212
10.3.2 收听音乐	213
10.3.3 搜索音乐	214
10.3.4 收听网络电台	216

新手 有问 必答

1. 在播放影音文件时, 为何声音过低或没有声音?	217
2. 怎样取消暴风影音开机自行启动?	217
3. 使用暴风影音播放电影时, 如何保存喜欢的画面?	218

高手 实操 技巧

1. 使用Windows Media Player听歌时, 单曲循环收听一首歌.....	219
2. 使用暴风影音记忆播放功能	219

第 11 章 电脑日常维护与安全防范 220

11.1 电脑的正确使用与保养 221

11.1.1 养成良好的使用习惯.....	221
11.1.2 电脑硬件的日常保养.....	221
11.1.3 软件的日常保养.....	222

11.2.1 清理磁盘.....	223
11.2.2 碎片整理.....	224
11.2.3 系统的备份和还原.....	225



11.3 使用360安全卫士 228

11.3.1 安装360安全卫士.....	228
11.3.2 木马查杀.....	229
11.3.3 电脑清理.....	230
11.3.4 优化加速.....	231



11.2 电脑的日常维护 223

新手 有问 必答

1. 如果不上网会感染木马和病毒吗? 电脑中毒后有哪些常见症状?	233
2. 打开某个Word文档时总是死机怎么办?	233
3. 如果IE浏览器运行缓慢该怎么办?	234

高手 实操 技巧

1. 保持电脑系统长期运行顺畅的技巧.....	234
2. 修复意外损坏的Excel文件	234

01

CHAPTER

本章导读

在这个信息化的高科技时代,电脑已经成为人们日常生活和工作中必不可少的工具。越来越多的人通过电脑获取知识,开阔视野。对于中老年朋友来说,可以通过电脑管理日常生活、上网了解新闻资讯,从而让自己退休在家的生活变得丰富多彩。

中老年人学电脑其实并不难

本章要点

认识电脑的组成

电脑的启动与关闭

电脑的开启与关闭操作

重新启动电脑

切换用户与注销操作

离开电脑—睡眠操作

电脑应用无处不在

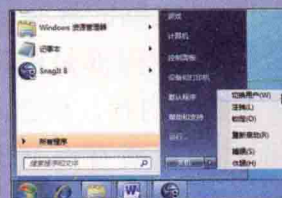
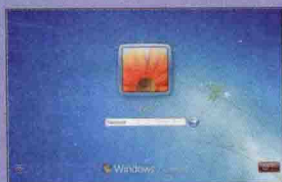
处理工作和生活中的文件

上网看电视剧和电影

在线阅读新闻及报刊

与亲朋好友通信

网上消费与理财



认识电脑的组成

电脑用途非常广泛，在日常生活的各个领域都可以看见它的身影，如家庭、公司、单位、学校、医院和超市等。说到电脑，中老年朋友也许会觉得太现代化、太复杂。其实，电脑并不是人们想象中的那样神秘，它只是由几部分组件构成。

一台家用台式电脑从外观上看通常由主机、显示器、键盘和鼠标等硬件组成，如下图所示。



1 主机

主机是电脑的核心部分。从外观上它看是一个整体，打开它的机箱，可以看到它的内部是由许多独立的部件组合而成，包括 CPU（中央处理器）、主板、内存、硬盘和显卡等部件。

主机箱将所有内部硬件有序地组织在一起，为这些部件的运行提供了一个安全稳定的工作环境。主机箱前面板上可以看到电源按钮、复位按钮、光驱、前置 USB 接口和音频接口等，而后面板则用于连接各种连线，如下图所示。

2 非常实用！中老年人轻松学电脑从新手到高手（全彩大字视听版）