

电脑操作与网上冲浪，
学完这一本迅速掌握！

中老年人学 电脑与上网 从入门到精通

全彩畅销版

周华强 / 主编

DVD

- ◆ 超大字号 + 多标注 ➡ 帮您降低学习疲劳
- ◆ 一步一图学习形式 ➡ 助您轻松学习知识
- ◆ 完整视频教学演示 ➡ 给您直观学习体验
- ◆ 超值附赠DVD光盘 ➡ 赠您额外学习内容

超值光盘内容预览

- ★ 本书重点案例教学视频
- ★ 含10000汉字的五笔编码电子字典
- ★ 价值299元超值正版软件
- ★ Windows 8操作系统教学视频
- ★ Office 2010基础教学视频
- ★ 会声会影X5基础教学视频



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中青出版

中老年人学

电脑与上网

从入门到精通

全彩畅销版

◎周华强 / 主编

律师声明

北京市邦信阳律师事务所谢青律师代表中国青年出版社郑重声明：本书由著作权人授权中国青年出版社独家出版发行。未经版权所有人和中国青年出版社书面许可，任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内容。凡有侵权行为，必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报，对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

侵权举报电话

全国“扫黄打非”工作小组办公室
010-65233456 65212870
<http://www.shdf.gov.cn>

中国青年出版社
010-59521012
E-mail: cyclaw@cypmedia.com
MSN: cyp_law@hotmail.com

图书在版编目(CIP)数据

中老年人学电脑与上网从入门到精通：全彩畅销版 / 周华强主编. — 北京：中国青年出版社，2012.11
ISBN 978-7-5153-1199-9
I. ①中… II. ①周… III. ①电子计算机—中老年读物 ②互联网络—中老年读物 IV. ①TP3-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 259187 号

中老年人学电脑与上网从入门到精通(全彩畅销版)

周华强 主编

出版发行： 中国青年出版社

地 址：北京市东四十二条 21 号

邮政编码：100708

电 话：(010) 59521188 / 59521189

传 真：(010) 59521111

企 划：北京中青雄狮数码传媒科技有限公司

责任编辑：郭 光 张 鹏 张海玲 周 莹

封面设计：六面体书籍设计 王世文 王玉平

印 刷：北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本：889×1194 1/16

印 张：18.25

版 次：2013 年 1 月北京第 1 版

印 次：2013 年 1 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5153-1199-9

定 价：49.90 元(附赠 1DVD，含视频文件与海量软件)

本书如有印装质量问题，请与本社联系 电话：(010) 59521188 / 59521189

读者来信：reader@cypmedia.com

如有其他问题请访问我们的网站：www.lion-media.com.cn

“北大方正公司电子有限公司”授权本书使用如下方正字体。
封面用字包括：方正粗雅宋简体，方正兰亭黑系列。

多媒体教学光盘使用说明



▶▶ 光盘操作方法

将随书附赠光盘放入光驱内，在桌面上双击“我的电脑”图标，在打开的窗口中右击光盘所在的盘符，在弹出的快捷菜单中单击“打开”命令，即可看到光盘中的内容。

▶▶ 视频文件播放说明

光盘中的视频为 AVI 格式或 WMV 格式，可使用 Windows 系统自带的 Windows Media Player 播放器进行播放，也可以选择其他播放器，如 KMP 播放器或本书附赠的“暴风影音”播放器。

▶▶ 超值光盘内容预览

本书附赠一张超值 DVD 光盘，内含本书案例视频文件、最终文件、五笔编码电子字典、Windows 8 教学视频、Office 2010 基础教学视频、会声会影 X5 基础教学视频和价值 299 元的正版软件。

- 1 本书重点案例教学视频
- 2 含 10000 汉字的五笔编码电子字典
- 3 价值 299 元超值正版软件
- 4 Windows 8 操作系统教学视频
- 5 办公软件 Office 2010 基础教学视频
- 6 视频软件 会声会影 X5 基础教学视频

TIP



欢迎进行电脑基础入门交流

电脑入门学习在于不断地勤学苦练，如果您在学习的过程中遇到困难或疑惑，可以与高效办公高手进行交流，获得电脑入门教育培训高手的亲自指导。QQ：1908754590



安装杀毒软件



查询交通路线



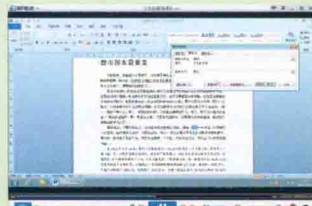
在线选购商品



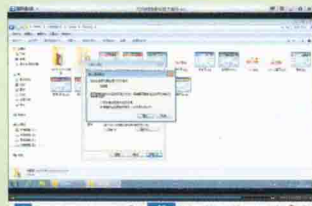
卸载应用程序



申请免费的电子邮箱



文本的替换操作



文件的隐藏与显示操作



设置桌面图标



在线读报看新闻



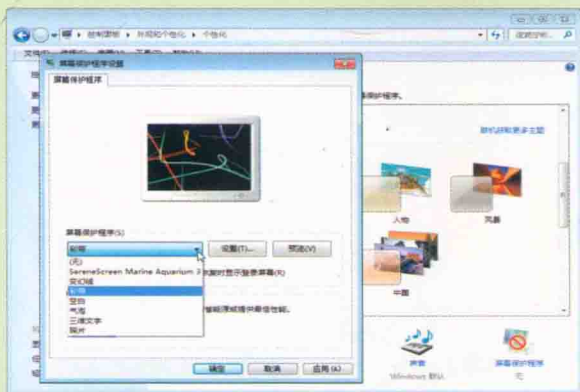
电脑的开关机操作



制作精美的电子相册



注册并登录 12306



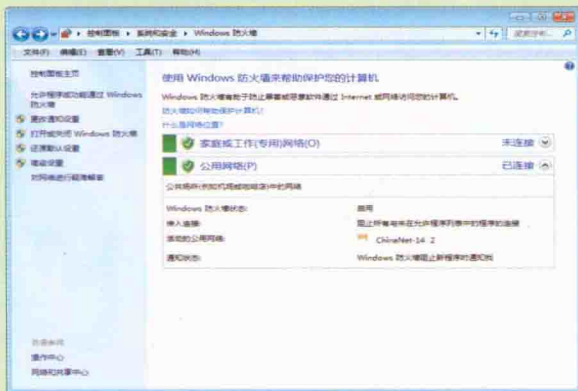
▶ 设置屏幕保护程序



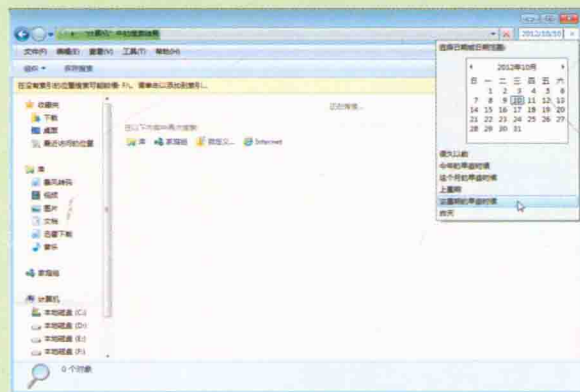
▶ 使用迅雷下载文件



▶ 使用命令全选文件



▶ 启用 Windows 防火墙



▶ 搜索文件



▶ 通过 IE 浏览器查看网页信息



▶ 选择连续图片文件



▶ 卸载应用程序



▶ 在线看报



▶ 注册免费邮箱



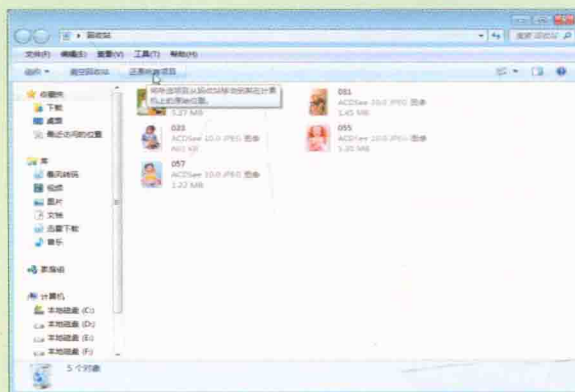
▶ 注册QQ号码



▶ 在线看小说



▶ 在线听戏曲



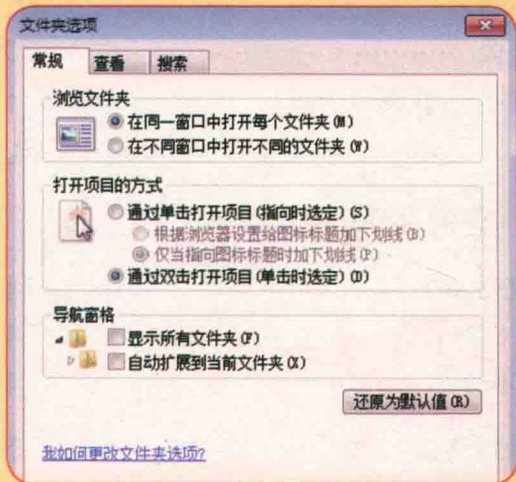
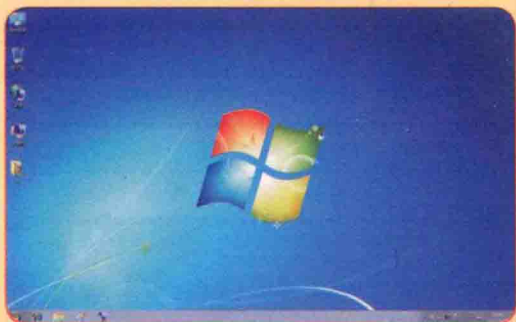
▶ 还原已删除的文件



▶ 使用百度搜索引擎



▶ 在线下象棋



Chapter 01 触摸电脑头一回

- 1.1 认识电脑 14
 - 1.1.1 究竟什么是电脑? 14
 - 1.1.2 中老年人用电脑能做什么? 15
 - 1.1.3 中老年人应该怎样学电脑? 17
- 1.2 电脑的组成部分 18
 - 1.2.1 显示器 18
 - 1.2.2 主机 19
 - 一招鲜** 光驱的性能指标 21
 - 1.2.3 键盘 21
 - 1.2.4 鼠标 22
 - 1.2.5 音箱 22
- 1.3 第一次开关电脑 22
 - 1.3.1 开机 23
 - 1.3.2 关机 23
- 秒杀疑惑** 24

Chapter 02 电脑操作易上手

- 2.1 认识桌面 26
 - 2.1.1 什么是桌面? 26
 - 2.1.2 设置桌面 27
 - 一招鲜** 还原系统桌面图标 27
- 2.2 桌面的基本操作 28
 - 2.2.1 桌面图标的基本操作 28
 - 2.2.2 任务栏的基本操作 29
 - 一招鲜** 任务栏中程序的操作技巧 31
 - 2.2.3 使用“开始”菜单 31
 - 一招鲜** 认识关机按钮 32
 - 2.2.4 桌面背景的设置 32
 - 一招鲜** 省电模式的设置 34
 - 一招鲜** 如何设置屏幕保护? 35
- 2.3 操作窗口 36
 - 2.3.1 Windows 7 窗口的组成 36
 - 2.3.2 Windows 7 窗口的操作 37
 - 一招鲜** 向下还原窗口 38
 - 一招鲜** 通过任务栏关闭窗口 40
- 2.4 了解对话框 40
 - 2.4.1 对话框的组成 40
 - 2.4.2 对话框的设置 41

Chapter 03 文字输入很容易

3.1 认识并使用键盘 46

3.1.1 键盘的按键组成 46

3.1.2 敲击键盘的正确姿势 48

3.2 汉字输入法 49

3.2.1 汉字输入法的分类 49

3.2.2 查看和选择输入法 50

一招鲜 输入法顺序的调整 50

3.2.3 添加和删除输入法 51

一招鲜 搜狗拼音输入法的设置 54

3.3 五笔字型输入法 55

3.3.1 汉字的构成 55

3.3.2 字根的分布 56

3.3.3 汉字的拆分原则 58

3.3.4 输入字根汉字 59

3.3.5 输入词组 61

3.3.6 简码的输入 61

3.3.7 万能键的使用 62

3.4 搜狗拼音输入法 63

3.4.1 输入法状态及设置 63

一招鲜 认识输入法状态条 64

3.4.2 支持多种输入模式 64

3.4.3 快速输入当前系统日期和时间 65

3.4.4 使用U模式进行输入 65

3.5 利用手写板输入汉字 66

3.5.1 安装手写板 66

一招鲜 认识输入法状态条 68

3.5.2 熟悉手写板 68

3.5.3 使用手写板 70

一招鲜 如何开启语言校对功能? 71

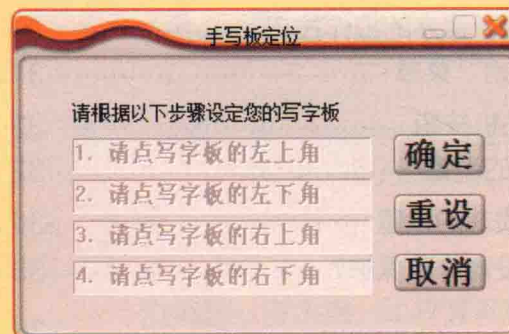
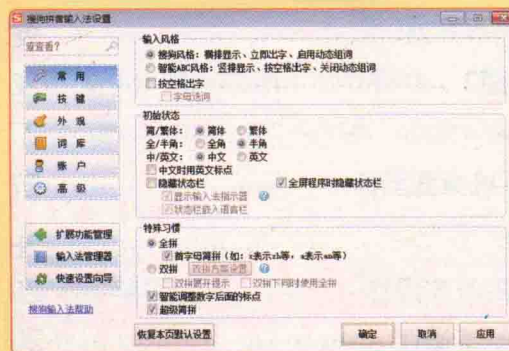
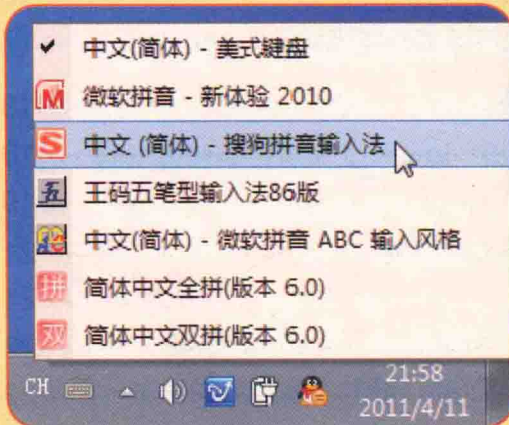
Chapter 04 文件管理也不难

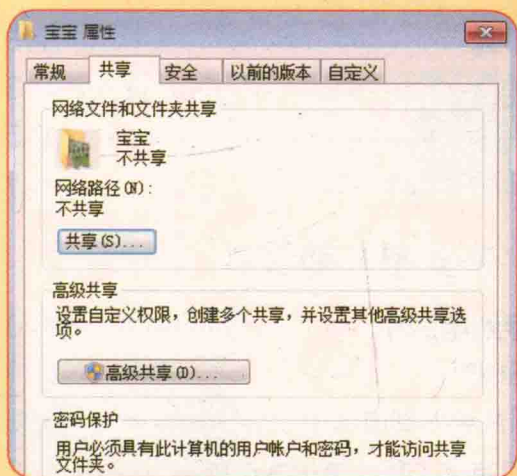
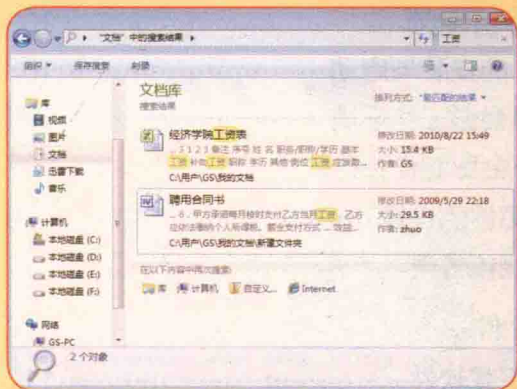
4.1 什么是文件和文件夹? 74

4.1.1 什么是文件? 74

4.1.2 什么是文件夹? 74

4.2 利用文件夹分类管理文件 75





- 4.2.1 新建文件夹75
- 4.2.2 选择文件或文件夹76
- 4.2.3 删除文件或文件夹78
- 4.2.4 复制文件或文件夹79
- 4.2.5 移动文件或文件夹81

一招鲜 移动与复制的区别82

- 4.2.6 重命名文件或文件夹82

一招鲜 重命名文件或文件夹的原则83

- 4.3 搜索找不到的文件84

- 4.3.1 使用“开始”菜单搜索84

- 4.3.2 使用文件夹或库搜索84

一招鲜 搜索范围的巧妙设置85

- 4.3.3 扩展搜索85

一招鲜 如何显示文件的扩展名?86

- 4.4 将自己的私人文件隐藏87

- 4.4.1 隐藏文件夹及其文件87

- 4.4.2 显示文件夹及其文件88

一招鲜 隐藏文件的补充操作89

- 4.5 对重要文件实施加密处理89

一招鲜 认识加密文件或文件夹90

- 4.6 与他人共享自己的文件90

- 4.7 回收站的应用91

- 4.7.1 恢复误删的文件91

一招鲜 如何还原单个文件?92

- 4.7.2 彻底删除文件92

秒杀疑惑93

Chapter 05 常见软件我很熟

- 5.1 利用解压缩软件处理文件96

- 5.1.1 利用解压缩软件处理文件96

一招鲜 快速压缩文件97

- 5.1.2 解压文件97

一招鲜 解压文件的巧妙设置97

一招鲜 文件的加密压缩与解压操作99

- 5.2 使用暴风影音观看老电影100

- 5.2.1 观看本地视频100

一招鲜 调整视频的画质101

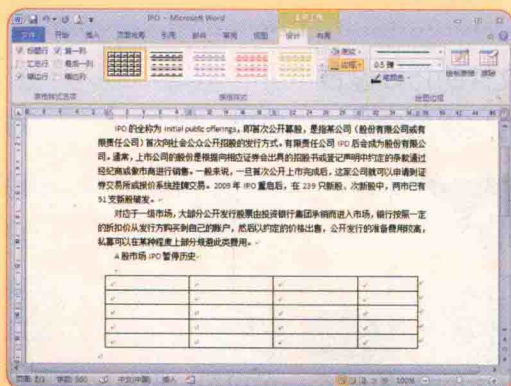
- 5.2.2 观看网络电视101

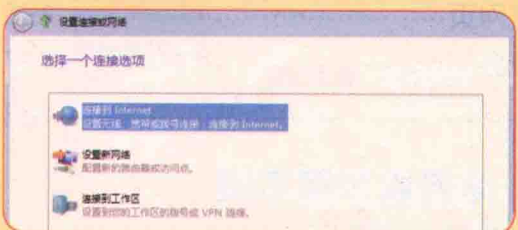
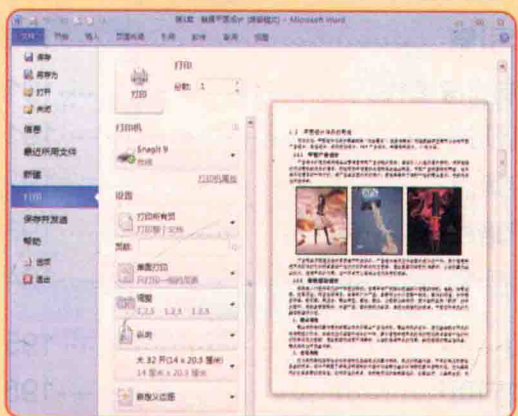
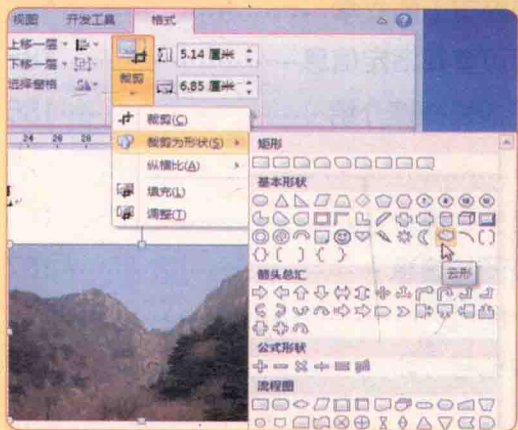
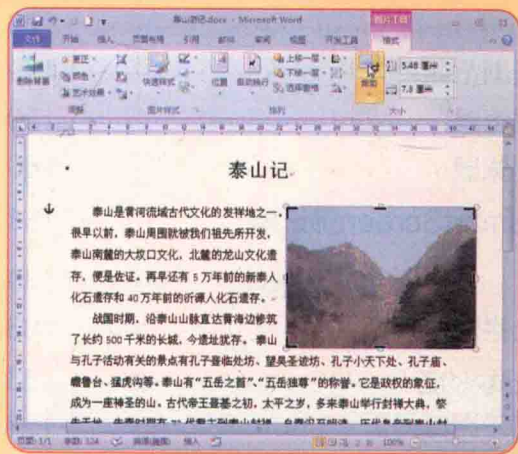
一招鲜 暴风盒子的使用102

5.3 使用会声会影编辑视频	103
5.3.1 会声会影的安装与启动	103
5.3.2 熟悉会声会影工作环境	104
5.3.3 使用会声会影制作特殊效果	107
一招鲜 项目属性的设置	109
一招鲜 删除滤镜效果	111
5.4 使用迅雷下载文件	112
一招鲜 快车下载软件	112
5.5 软件的安装与卸载	113
5.5.1 安装软件	113
5.5.2 卸载软件	115
秒杀疑惑	117

Chapter 06 子女照片随我看

6.1 将数码照片保存到电脑中	120
6.1.1 连接数码相机	120
6.1.2 将数码照片导入到电脑中	120
一招鲜 将相机存储卡插入笔记本电脑	122
6.2 使用ACDSee软件浏览照片	122
6.2.1 安装并启动ACDSee	122
6.2.2 浏览电脑中的照片	125
6.2.3 将照片设为桌面背景	126
6.3 利用光影魔术手处理照片	126
6.3.1 为照片应用场景	126
6.3.2 修复红眼照片	128
6.3.3 模拟反转片效果	128
6.4 制作电子相册	129
6.4.1 认识Windows Movie Maker	129
一招鲜 安装Windows Movie Maker	131
6.4.2 制作精美的电子相册	131
一招鲜 时间轴的切换	132
6.5 刻录自己拍摄的照片	137
6.5.1 刻录软件的安装	137
6.5.2 刻录数据光盘	139
6.6 使用U盘拷贝并传递信息	140
6.6.1 认识U盘	140
6.6.2 使用U盘	141
秒杀疑惑	144



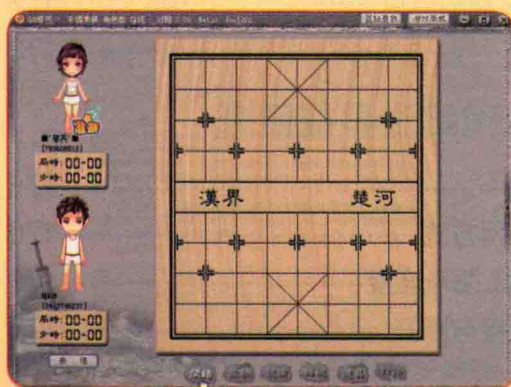
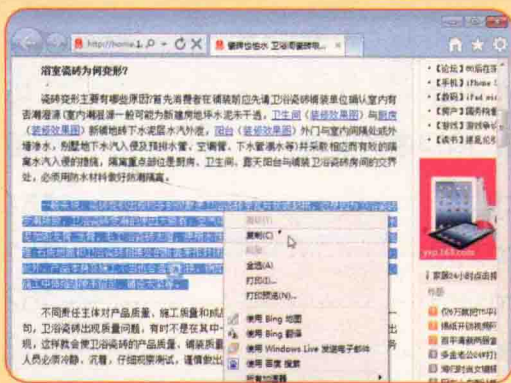


Chapter 07 Word 书写回忆录

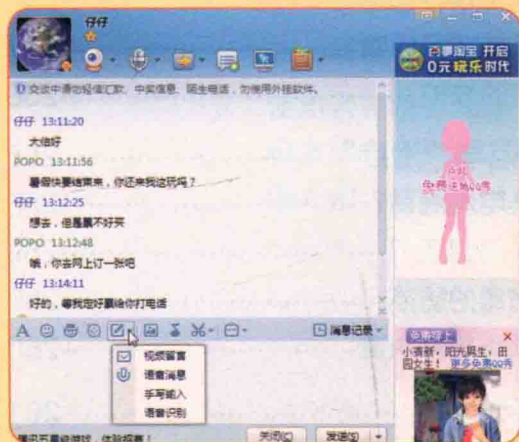
- 7.1 认识Word的操作界面 148
- 一招鲜** Word应用程序的安装 150
- 7.2 Word 2010基本操作 151
- 7.2.1 新建Word文档 151
- 7.2.2 打开Word文档 152
- 7.2.3 保存Word文档 152
- 7.2.4 关闭Word文档 153
- 7.3 编辑文本内容 154
- 7.3.1 输入文本内容 154
- 一招鲜** 输入特殊符号 155
- 7.3.2 选择文本内容 155
- 一招鲜** 利用功能区中的命令 156
- 7.3.3 删除并修改文本 157
- 7.3.4 移动和复制文本 158
- 7.3.5 查找和替换文本 159
- 一招鲜** 按格式进行查找 161
- 7.4 设置文档格式 162
- 7.4.1 设置字符格式 162
- 7.4.2 设置段落格式 163
- 一招鲜** 段落缩进格式介绍 164
- 7.5 美化文档 165
- 7.5.1 插入图片 165
- 一招鲜** 裁剪图片的方法 166
- 一招鲜** 重设图片的意义 166
- 7.5.2 插入艺术字 167
- 一招鲜** 为页面添加背景颜色 168
- 7.6 打印文档 169
- 7.6.1 页面设置 169
- 7.6.2 打印文档 171
- 一招鲜** 页眉页脚的设置 172
- 秒杀疑惑** 173

Chapter 08 网络世界很精彩

- 8.1 连接Internet 176
- 8.1.1 常见的上网方式 176
- 8.1.2 建立ADSL拨号连接 177
- 8.1.3 网络的连接与断开 178



8.2 认识IE浏览器	179
8.2.1 什么是IE浏览器?	179
8.2.2 启动IE浏览器	180
8.2.3 设置IE浏览器	180
一招鲜 认识SmartScreen筛选器	181
8.3 浏览网页	183
8.3.1 使用地址栏浏览网页	183
一招鲜 历史记录的应用	183
8.3.2 使用超链接浏览网页	184
8.3.3 放大显示网页上的文字	185
8.3.4 在当前网页查找指定信息	185
一招鲜 IE浏览器快捷键介绍	186
8.4 保存网页信息	186
8.4.1 保存网页文字信息	186
8.4.2 保存网页图片信息	187
8.4.3 保存整个网页	188
8.4.4 网页的预览与打印	189
8.5 查询信息	190
8.5.1 认识搜索引擎	190
一招鲜 最常用的搜索技巧	191
8.5.2 查询天气预报	191
8.5.3 查询旅游景点	192
8.5.4 查询交通路线	193
8.5.5 查询医药信息	194
8.6 收藏喜欢的网页	195
8.6.1 添加收藏网页	195
8.6.2 删除收藏网页	196
8.6.3 整理收藏夹	197
秒杀疑惑	198
Chapter 09 休闲娱乐两不误	
9.1 网上阅读	200
9.1.1 在线读报看新闻	200
9.1.2 在线看连载小说	201
9.2 网上视听	203
9.2.1 在线收听戏曲	203
9.2.2 在线收听评书	204
9.2.3 在线收看红歌会	205
9.3 网上游戏	206



- 9.3.1 与棋友下象棋 206
- 9.3.2 与牌友搓麻将 210

秒杀疑惑 212

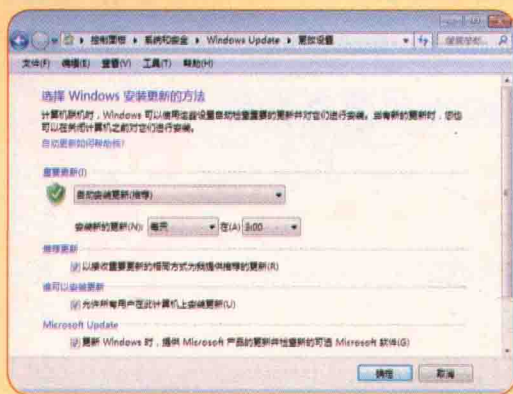
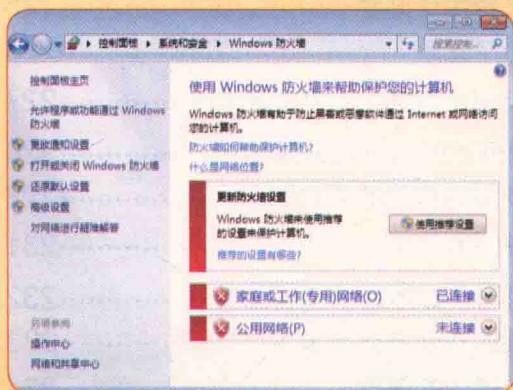
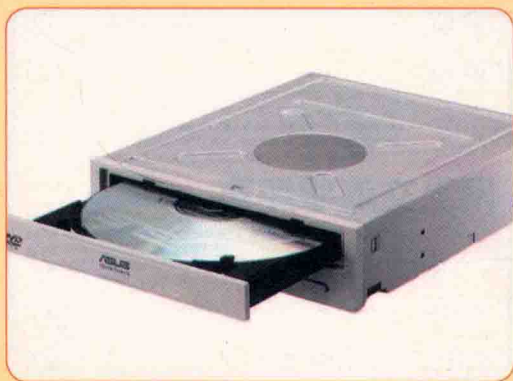
Chapter 10 网上交流零距离

- 10.1 与子女网上聊天 216
- 10.1.1 申请QQ号码 216
- 一招鲜 安装腾讯QQ应用程序 217
- 10.1.2 登录QQ软件 218
- 10.1.3 将子女添加为QQ好友 219
- 一招鲜 查询并加入群 220
- 10.1.4 与子女在线聊天 221
- 一招鲜 启用语音输入功能 222
- 10.1.5 与子女进行语音聊天 223
- 一招鲜 视频聊天的设置 224
- 10.2 上网收发电子邮件 225
- 10.2.1 申请免费电子邮箱 225
- 10.2.2 登录电子邮箱 226
- 10.2.3 给亲友写一封信 227
- 一招鲜 将收信人的地址加入通讯录 228
- 10.2.4 给亲友发送自己的照片 228
- 10.2.5 接收并回复亲友的来信 231
- 一招鲜 使用网易邮箱助手查看邮件 232
- 10.2.6 将收藏的戏曲发给亲友 233
- 10.2.7 删除邮箱中的信件 234

秒杀疑惑 235

Chapter 11 购物买票真方便

- 11.1 网络购物 238
- 11.1.1 注册成为会员 238
- 11.1.2 登录购物网站 239
- 11.1.3 选购商品并下单 240
- 11.1.4 在线支付货款 241
- 11.1.5 查看订单状态 242
- 11.1.6 收货并评论商品 243
- 11.2 网络购票 244
- 11.2.1 登录官方网站 244
- 一招鲜 安装根证书 245
- 11.2.2 查询车次信息 247
- 11.2.3 下单并支付票款 248



11.2.4 购票成功 250

秒杀疑惑 251

Chapter 12 电脑健康也重要

12.1 电脑的日常维护 254

12.1.1 养成良好的使用习惯 254

12.1.2 电脑系统的日常维护 255

12.1.3 电脑主要部件的维护 256

一招鲜 为机械式鼠标除尘 257

一招鲜 硬盘的维护 258

12.2 电脑病毒的防范与“治疗” 258

12.2.1 什么是电脑病毒? 258

12.2.2 电脑中毒的表现 259

12.2.3 电脑病毒的防范 259

12.2.4 使用杀毒软件杀毒 260

12.3 使用金山毒霸软件 261

12.3.1 获取杀毒软件 262

12.3.2 安装杀毒软件 262

一招鲜 退出升级流程 264

一招鲜 更换杀毒软件外观 264

12.3.3 使用杀毒软件 265

12.4 系统安全防范措施 270

12.4.1 启用Windows 7防火墙 270

一招鲜 还原默认设置技巧 272

12.4.2 使用系统自带的更新功能 272

一招鲜 设置安装更新的方法 274

秒杀疑惑 275

附录

附录一 生活网址速查 276

附录二 网上健康生活 280

附录三 网上预约挂号 283

中老年人学

电脑与上网

从入门到精通

全彩畅销版

◎周华强 / 主编

律师声明

北京市邦信阳律师事务所谢青律师代表中国青年出版社郑重声明：本书由著作权人授权中国青年出版社独家出版发行。未经版权所有人和中国青年出版社书面许可，任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内容。凡有侵权行为，必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报，对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

侵权举报电话

全国“扫黄打非”工作小组办公室
010-65233456 65212870
<http://www.shdf.gov.cn>

中国青年出版社
010-59521012
E-mail: cyclaw@cypmedia.com
MSN: cyp_law@hotmail.com

图书在版编目(CIP)数据

中老年人学电脑与上网从入门到精通：全彩畅销版 / 周华强主编. — 北京：中国青年出版社，2012.11

ISBN 978-7-5153-1199-9

I. ①中… II. ①周… III. ①电子计算机—中老年读物 ②互联网络—中老年读物 IV. ①TP3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 259187 号

中老年人学电脑与上网从入门到精通(全彩畅销版)

周华强 主编

出版发行：中国青年出版社

地 址：北京市东四十二条 21 号

邮政编码：100708

电 话：(010) 59521188 / 59521189

传 真：(010) 59521111

企 划：北京中青雄狮数码传媒科技有限公司

责任编辑：郭光 张鹏 张海玲 周莹

封面设计：六面体书籍设计 王世文 王玉平

印 刷：北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本：889×1194 1/16

印 张：18.25

版 次：2013 年 1 月北京第 1 版

印 次：2013 年 1 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5153-1199-9

定 价：49.90 元(附赠 1DVD，含视频文件与海量软件)

本书如有印装质量问题，请与本社联系 电话：(010) 59521188 / 59521189

读者来信：reader@cypmedia.com

如有其他问题请访问我们的网站：www.lion-media.com.cn

“北大方正公司电子有限公司”授权本书使用如下方正字体。

封面用字包括：方正粗雅宋简体，方正兰亭黑系列。