



www.ncpress.com.cn

新世纪书局



原始文件、结果文件

27集,73分钟 多媒体教学录像



学电脑·
非常简单

中老年人 学电脑

前沿文化 编著

畅销系列
**超值
升级版**

基础知识 | 操作方法 | 专业技能

让您**简单快捷**地学会玩电脑、打字、上网娱乐
使您**乐享**信息时代**生活**

 选择**最实用、最常用**的知识,让您的学习**不做无用功**

 **实用案例**贯穿全书,让您**即学即用、学有所用**

 **图解式**的讲解,让您阅读起来**轻松直观**,学习效率**事半功倍**

 **多媒体视频**辅助教学,让您像**看电视**一样学习

 **实惠**的价格,让您花**最少的钱**学到**最多的知识**

超便携

让您随时随地学电脑



科学出版社



学电脑。
非常简单

中老年人 学电脑

前沿文化 编著



科学出版社

北京

内 容 简 介

本书从零开始,完全从“让自学变得更简单”的角度出发,力求解决初学者“学得会”与“用得上”两个关键问题,采用“图解操作+步骤引导”的全新写作方式,结合工作与生活中的实际应用,系统并全面地介绍了中老年人电脑入门的相关技能与知识。

本书在内容安排上注重读者日常生活、学习和工作中的使用需求,突出“实用、易学”的特点。其主要内容包括电脑入门知识、Windows系统的操作与应用、拼音与五笔输入法的使用、电脑中文件资源的管理、Word与Excel的应用、常用软件的安装与使用、电脑上网操作、网络通信与休闲娱乐、病毒的防范与系统优化设置等知识。

本书既适合无基础又想快速掌握电脑入门的中老年读者学习,也可作为电脑培训班的老年教学用书。

图书在版编目(CIP)数据

中老年人学电脑/前沿文化编著. —北京:科学出版社, 2014. 7

(学电脑·非常简单)

ISBN 978-7-03-040350-6

I. ①中… II. ①前… 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065594号

责任编辑:徐晓娟 桂君莉 / 责任校对:杨慧芳

责任印刷:华程 / 封面设计:张世杰

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

北京市艺辉印刷有限公司印刷

中国科技出版传媒股份有限公司新世纪书局发行 各地新华书店经销

*

2014年7月第 一 版

开本:889×1194 1/32

2014年7月第一次印刷

印张:6 1/2

字数:237 000

定价:24.80元(含1CD价格)

(如有印装质量问题,我社负责调换)

前言 Preface

《学电脑·非常简单》系列图书自 2010 年上市以来，受到广大中老年朋友的认可与好评，套书销量达 37 万册。电脑技术日新月异，为了“让自学变得更简单”，给零基础的读者创作出最新、最实用、最有价值的自学读物，我们搜集了中老年人学电脑的最新技能与技术，结合众多电脑自学者的成功经验与一线老师的教学经验，精心升级并编写出《学电脑·非常简单——中老年人学电脑入门》（超值升级版）。

致读者的心里话

当今社会，电脑已经成为每个人生活和工作的重要工具，对于广大中老年朋友来说也不例外。无论是在职还是退休在家，学会电脑技能可以帮助中老年朋友提高工作效率、扩大生活交际圈，还可以自娱自乐，享受电脑新技术带来的快乐生活。

针对中老年朋友这一特殊群体和实际应用需求，本书在内容安排和讲解上力求达到让中老年朋友“学得会”和“用得上”两个学习目标；在写作方式上采用直观简洁、易学易懂的“图解操作 + 步骤引导”方式进行讲解。可以说，无论是图书内容的安排，还是写作方式的选择，都是经过多位中老年朋友试读学习成功而探讨和总结出来的。



为什么说“学电脑·非常简单”？

◆ 图解式操作示范，直观形象，易学易懂，无师速成

为了方便初学者学习，图书采用全新的“图解操作 + 步骤引导”方式进行讲解，省去烦琐而冗长的文字叙述。读者只要按照步骤讲述的方法操作，就可以一步一步地做出与书中相同的效果，真正做到简单明了，直观易学。

◆ 文字语言通俗易懂，内容实用，面向实战

本书在写作风格上力求语言通俗、文字浅显，避免生僻、专业的词汇术语；在内容安排上，结合生活与工作的实际应用，以“只讲常用的，只讲实用的知识”为原则，并以实例方式讲解相关的操作技巧，以保证知识能学以致用。

◆ 大容量的多媒体教学光盘，令学习更轻松

为了方便读者自学，本书还配有一张同步教学的多媒体光盘。通过教学光盘的动画演示和同步语音讲解的完美结合，给读者直观形象地展示操作的每一步，这样有助于改善初学者的学习效果，提高学习效率。通过书盘互动学习，可以让读者感受到老师亲临现场教学的学习效果。

本书的主要内容

《中老年人学电脑》是《学电脑·非常简单》系列书中的一本。全书共分为 10 章，具体章节内容如下。

- 第 1 章 学电脑其实不难——中老年人学电脑快速入门
- 第 2 章 要让电脑听从指挥——学会 Windows 系统操作
- 第 3 章 电脑打字其实简单——学会在电脑中输入文字
- 第 4 章 工具虽小，作用很大——学用 Windows 自带的小程序
- 第 5 章 正确管理好电脑中的文件——学会文件（夹）的管理
- 第 6 章 电脑办公简单易学——Word 与 Excel 的应用
- 第 7 章 增加自己的电脑技能——学会软件安装及常用工具的使用
- 第 8 章 与时代同步不落伍——使用电脑在网上冲浪
- 第 9 章 网络生活享乐不尽——网络通信与休闲娱乐
- 第 10 章 电脑安全最重要——病毒的预防与系统优化设置

本书由前沿文化与中国科技出版传媒股份有限公司新世纪书局联合策划。在此，向所有参与本书编创的工作人员和相关老师表示由衷的感谢。

最后，真诚感谢读者购买本书。您的支持是我们最大的动力，我们将不断努力，为您奉献更多、更优秀的图书！由于计算机技术发展非常迅速，加上编者水平有限，书中疏漏或不妥之处在所难免，敬请广大读者和同行批评指正。

编著者

2014 年 4 月

目 录 Contents

第1章 学电脑其实不难——中老年人学电脑快速入门

1.1 中老年人学电脑的用途 2

1.1.1 跟随时代，做时尚老人 2

1.1.2 工作轻松，日常管理 2

1.1.3 广交好友，休闲娱乐 2

1.1.4 了解时事，观天下事 3

1.2 学电脑从认识电脑开始 3

1.2.1 电脑有哪些分类 3

1.2.2 电脑是由哪些硬件组成的 4

1.2.3 电脑工作需要哪些软件 5



1.3 启动与关闭电脑 7

1.3.1 学会正确开机 7

1.3.2 学会正确关机 8

1.4 键盘与鼠标是操作电脑的关键 10

1.4.1 键盘是打字的关键 10

1.4.2 用鼠标控制电脑运行 14

1.5 中老年人学电脑的爱心提示 17

1.5.1 操作电脑要采用正确的坐姿 17

1.5.2 远离坏习惯，以免影响身体健康 18

1.5.3 如何正确应对电脑辐射 18



第2章

要让电脑听从指挥 ——学会 Windows 系统操作



视频教程

2.1 管理好系统桌面 20

- 2.1.1 认识桌面的组成 20
- 2.1.2 在桌面上显示需要的图标 21
- 2.1.3 排列好凌乱的桌面图标 23
- 2.1.4 将喜欢的图片设置为桌面背景 24
- 2.1.5 设置美观的屏幕保护 26



视频教程

2.2 学会 Windows XP 窗口的管理 27

- 2.2.1 Windows XP 窗口组成 27
- 2.2.2 最小化与最大化窗口 29
- 2.2.3 手动调整窗口的大小及位置 30
- 2.2.4 切换与排列窗口 31



视频教程

2.3 让一台电脑多人合理使用 33

- 2.3.1 给每个用户创建一个账户 33
- 2.3.2 管理系统中的相关账户 35
- 2.3.3 在系统中切换和注销账户 38

第3章

电脑打字其实简单 ——学会在电脑中输入文字



视频教程

3.1 输入法的认识与管理 41

- 3.1.1 输入法的选择与切换 41
- 3.1.2 认识中文输入法状态条 42

3.1.3 在电脑中添加需要的输入法.....	43
3.1.4 将常用输入法设置为默认输入法.....	44

3.2 会拼音就能输入汉字的智能 ABC 45

3.2.1 使用全拼输入汉字.....	46
3.2.2 使用简拼输入汉字.....	47
3.2.3 智能 ABC 输入法的使用技巧	48



3.3 不会拼音可以学用五笔输入法 50

3.3.1 五笔输入法的原理.....	50
3.3.2 五笔汉字的拆分原则.....	53
3.3.3 五笔汉字的录入.....	56

3.4 使用“手写方式”输入汉字 63

3.4.1 使用手写板输入汉字.....	63
3.4.2 使用鼠标手写输入汉字.....	64

第4章

工具虽小，作用很大 ——学会 Windows 自带的小程序



4.1 实用的附件程序 67

4.1.1 使用记事本记下生活中的点滴.....	67
4.1.2 使用画图工具教孙子画画.....	69
4.1.3 使用计算器计算生活开支.....	70
4.1.4 视力不好可使用放大镜工具.....	72
4.1.5 玩玩纸牌游戏娱乐身心.....	73



4.2 使用 Windows 照片查看器管理照片 74

4.2.1 查看孙子的照片.....	74
--------------------	----



- 4.2.2 使用幻灯片播放照片 75
- 4.2.3 旋转方向不正的照片 76
- 4.2.4 删除不需要的照片 77



4.3 使用 Windows Media Player 播放音乐 ... 78

- 4.3.1 添加音乐播放文件 78
- 4.3.2 设置 Windows Media Player 的可视化效果 ... 80

第5章

正确管理好电脑中的文件 ——学会文件（夹）的管理



5.1 文件管理的必备知识 83

- 5.1.1 什么是文件（夹） 83
- 5.1.2 文件（夹）在电脑中是如何存放的 85
- 5.1.3 怎样查看自己电脑中的文件 86



5.2 文件（夹）的相关管理操作 88

- 5.2.1 在电脑中创建文件（夹） 88
- 5.2.2 掌握文件（夹）的选择方法 89
- 5.2.3 为便于记忆对文件（夹）重命名 90
- 5.2.4 备份重要的文件（夹） 91
- 5.2.5 移动存放位置不对的文件（夹） 92
- 5.2.6 删除不用的文件（夹） 93
- 5.2.7 恢复误删除的文件（夹） 94
- 5.2.8 移动存储设备与电脑之间的数据交换 95

第6章

电脑办公简单易学 ——Word 与 Excel 的应用



6.1 用 Word 记录文档内容 97

- 6.1.1 Word 的基本操作 97
- 6.1.2 录入文档内容 102
- 6.1.3 编辑文档内容 103
- 6.1.4 设置文档格式 104
- 6.1.5 设置文档页面 107
- 6.1.6 预览并打印文档 108



6.2 用 Excel 管理家庭日常开支 109

- 6.2.1 在 Excel 中录入表格数据 109
- 6.2.2 对表格格式进行美化 112
- 6.2.3 使用公式与函数计算相关数据 115
- 6.2.4 对表格数据进行排序、筛选分析 117

第7章

增加自己的电脑技能 ——学会软件安装及常用工具的使用



7.1 软件的安装与卸载 121

- 7.1.1 软件的获取途径 121
- 7.1.2 软件的安装方法 121
- 7.1.3 软件的卸载方法 123



7.2 “暴风影音”视频软件 125

- 7.2.1 播放电脑中的视频文件 125



7.2.2 在线播放视频.....	126
7.2.3 调节影片的显示比例.....	128
7.2.4 “左眼”一下，让视频更清晰.....	128



7.3 使用 ACDSee 看图软件.....129

7.3.1 快速浏览照片.....	129
7.3.2 批量重命名图片.....	130
7.3.3 调整图片大小.....	132



7.4 使用“美图秀秀”处理照片.....133

7.4.1 删除照片上多余的日期.....	133
7.4.2 调整曝光过度或曝光不足的照片.....	135
7.4.3 修复照片中的“红眼”.....	135
7.4.4 为照片添加艺术边框或场景.....	137

第8章

与时代同步不落伍 ——使用电脑在网上冲浪



8.1 网上冲浪一点通.....139

8.1.1 将电脑连接到互联网.....	139
8.1.2 用 IE 浏览器浏览网上信息.....	140



8.2 不知道就搜索.....145

8.2.1 在网上搜索关心的新闻.....	145
8.2.2 在网上搜索需要的图片.....	146
8.2.3 在网上搜索城市交通地图.....	147
8.2.4 在网上搜索音乐、电视、电影.....	148
8.2.5 在网上搜索天气预报.....	149



8.3 网络资源随我用 150

- 8.3.1 保存网页中需要的信息 150
- 8.3.2 使用 IE 浏览器下载小文件 152
- 8.3.3 使用迅雷下载大文件 154

第9章

网络生活享乐不尽 ——网络通信与休闲娱乐



9.1 用 QQ 与亲朋好友在线交流 157

- 9.1.1 申请自己的 QQ 号码 157
- 9.1.2 登录 QQ 添加老战友 158
- 9.1.3 在线与老战友聊天 161
- 9.1.4 给老战友发送照片 162



9.2 使用电子邮箱联络感情 163

- 9.2.1 给自己申请电子邮箱 163
- 9.2.2 登录邮箱查看邮件 164
- 9.2.3 给女儿发送问候邮件 165



9.3 在网上娱乐与个人展示 166

- 9.3.1 用 QQ 音乐听曲目 166
- 9.3.2 在线听电台节目 167
- 9.3.3 在线观看赵本山的小品 167
- 9.3.4 在 QQ 游戏中下象棋 168
- 9.3.5 学年轻人玩微博 170



9.4 足不出户也能完成相关交易 173

- 9.4.1 网上刊登房屋出租信息 173



9.4.2 网上购买中意的商品.....	175
9.4.3 网上预订旅游的机票.....	177

第 10 章

电脑安全最重要

——病毒的预防与系统优化设置

10.1 电脑病毒的基础知识.....	180
---------------------	-----

10.1.1 什么是电脑病毒.....	180
10.1.2 如何预防电脑病毒	181



视频教程

10.2 使用安全卫士确保电脑安全	181
-------------------------	-----

10.2.1 对电脑进行一次“体检”.....	182
10.2.2 使用安全卫士查杀病毒与木马	183
10.2.3 清理电脑中的垃圾、插件	184



视频教程

10.3 使用优化大师优化电脑.....	185
----------------------	-----

10.3.1 一键优化系统.....	185
10.3.2 一键清理系统.....	186
10.3.3 清理系统历史痕迹	187



视频教程

10.4 备份资源以免丢失.....	190
--------------------	-----

10.4.1 个人资料的备份与还原	190
10.4.2 操作系统的备份与还原	193

第1章

学电脑其实不难 ——中老年人学电脑快速入门

本章导读

电脑已经融入了我们的生活与工作中，对于很多人来说，不论是家庭娱乐还是工作需要，都离不开电脑。我们在职或者赋闲的中老年朋友，都可以利用自己的空闲时间学习一下电脑的使用，满足工作需求并丰富自己的业余生活。

知识要点

- ◎ 了解电脑的用途
- ◎ 认识电脑并掌握电脑的正确开机与关机
- ◎ 掌握键盘与鼠标的使用
- ◎ 了解使用电脑的注意事项



1.1 中老年人学电脑的用途

我们现在的生活、工作以及专业设计与科学研究等，都离不开电脑。不过对于中老年朋友来说，电脑用途主要体现在工作、生活与娱乐等方面。

1.1.1 跟随时代，做时尚老人

如今科学技术很发达，中老年朋友学电脑已是时代发展的需要。科学合理使用电脑会让我们的工作与生活更有趣，更快捷。利用电脑可以学习很多新鲜的、有趣的事，比如通过视频教程免费学习健身术、健身操，还可以学习当下的流行元素及养生之道等，让自己与时代同步，做一个时尚老人。

1.1.2 工作轻松，日常管理

在职的中老年朋友，若不会使用电脑，工作中就会遇到很多麻烦，工作效率也会大大地降低，甚至有时还会被淘汰。学习电脑的基本操作以及相应的一些办公软件，例如常用的文档编排软件 Word、表格制作与数据计算软件 Excel，都能让很多工作简单化，甚至达到事半功倍的效果；在家还可以用电脑帮老伴快速地计算生活开支，让老伴轻松管账。

1.1.3 广交好友，休闲娱乐

中老年朋友平时赋闲在家，可能和以前的战友同事见面少了，交际范围也变窄了。此时将电脑连接到互联网，就能在网上和亲友聊天、打牌、下棋，还能语音视频，依然和我们的亲友保持“亲密”的联系。同时，还能上网看电影、听广播、玩游戏、购物、炒股等。

1.1.4 了解时事，观天下事

在互联网上，还有着丰富的信息资源，无论是生活、财经、新闻还是娱乐。通过网络可以快速地了解当下的时事及发展。网络还能开阔我们的视野，了解各个地方的奇闻轶事。

1.2 学电脑从认识电脑开始

中老年朋友在使用电脑之前，可以先了解电脑是由哪些设备组成的，各个设备又发挥着什么作用，这样在心里对电脑先有一个大致的了解。

1.2.1 电脑有哪些分类

当前的电脑我们可以分为台式电脑、一体机电脑、笔记本电脑、平板电脑。我们使用最多并最常见的还是适合家用的台式电脑和携带方便的笔记本电脑。

1. 台式电脑

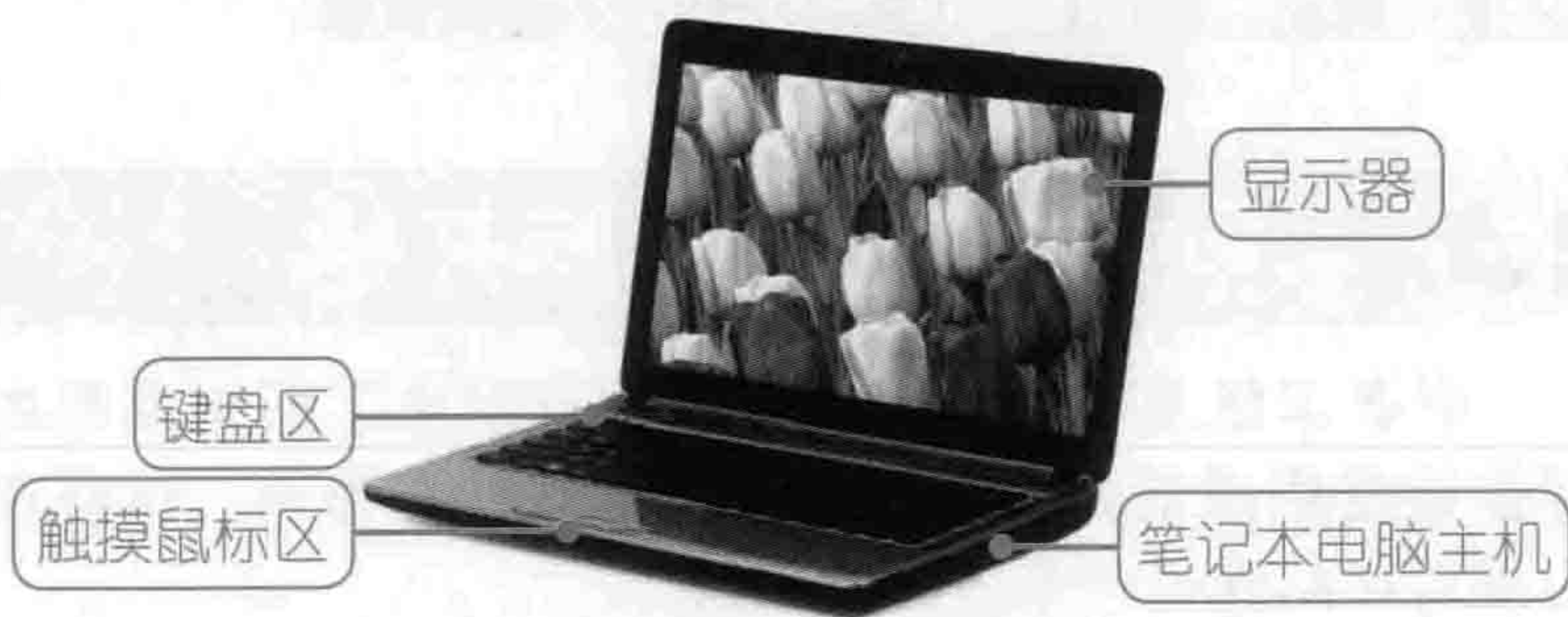
台式电脑是现在最常见的电脑，大多家庭和办公场所基本都使用台式电脑，它主要包括显示器、主机、鼠标和键盘几个部分，当然也可以根据需要自己配备音箱、摄像头、打印机等设备，台式电脑外观如下图所示。





2. 笔记本电脑

笔记本电脑也称为手提电脑，功能与台式电脑完全相同，不过笔记本电脑是将所有设备都整合到了键盘下面。携带非常方便，笔记本电脑的外观如下图所示。



1.2.2 电脑是由哪些硬件组成的

一台台式电脑中，显示器用来显示电脑中的信息，主机箱负责电脑的所有运行，拆开机箱侧面的面板后，就可以看到机箱里面的所有部件了，如下图所示。

