

中老年人



学

电脑与摄影

一看就会



畅销全彩

大字 图解版

赶上时代步伐，
乐享数码时代新生活！

张慈 王大永 封超 / 编著



280个应用技巧 + 96个多学一招
+ 步骤详解 + 丰富图注 = 从现在开始！

- 看电影、看视频、听歌、聊天打电话 **不花钱**，
- 吃饭、穿衣、旅行、看病 **所有花费统统减半！**
- 足不出户购物、查天气预报、看书 **省心省力**，
- 拍照、修照片、玩游戏、记账理帐 **样样精通！**



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中老年人 学电脑与摄影 一看就会



● 张慈 王大永 封超 / 编著



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



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: cyp_law@cypmedia.com MSN: cyp_law@hotmail.com

图书在版编目（CIP）数据

中老年人学电脑与摄影一看就会：畅销全彩大字图解版 / 张慈，王大永，封超编著.

—北京：中国青年出版社，2014.3

ISBN 978-7-5153-1054-1

I. ①中… II. ①张… ②王… ③封… III. ①电子计算机—中老年读物

②摄影技术—中老年读物 IV. ①TP3-49 ②J41-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第028641号

中老年人学电脑与摄影一看就会：畅销全彩大字图解版

张慈 王大永 封超 / 编著

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：林 杉
助理编辑：乔 峤
书籍设计：六面体书籍设计
封面设计 穆地

印 刷：北京建宏印刷有限公司
开 本：889×1194 1/16
印 张：18.5
版 次：2014年4月北京第1版
印 次：2014年4月第1次印刷
书 号：ISBN 978-7-5153-1054-1
定 价：49.90元（附赠1DVD，含视频教学）

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.cypmedia.com

“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：方正兰亭系列、方正粗雅宋。

中老年人 学电脑与摄影 一看就会



● 张慈 王大永 封超 / 编著



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



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: cyplaw@cypmedia.com MSN: cyp_law@hotmail.com

图书在版编目（CIP）数据

中老年人学电脑与摄影一看就会：畅销全彩大字图解版 / 张慈，王大永，封超编著.

—北京：中国青年出版社，2014.3

ISBN 978-7-5153-1054-1

I. ①中… II. ①张… ②王… ③封… III. ①电子计算机—中老年读物

②摄影技术—中老年读物 IV. ①TP3-49 ②J41-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第028641号

中老年人学电脑与摄影一看就会：畅销全彩大字图解版

张慈 王大永 封超 / 编著

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：林 杉

助理编辑：乔 峤

书籍设计：六面体书籍设计

封面设计 穆地

印 刷：北京建宏印刷有限公司

开 本：889×1194 1/16

印 张：18.5

版 次：2014年4月北京第1版

印 次：2014年4月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5153-1054-1

定 价：49.90元（附赠1DVD，含视频教学）

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.cypmedia.com

“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：方正兰亭系列、方正粗雅宋。

前言

P R E F A C E

随着科技的进步与人们生活水平的提高,中老年人的生活越来越丰富多彩,电脑与摄影也渐渐成为生活中不可缺少的一部分。中老年人可以利用电脑学习新知识,也可通过摄影记录难忘的瞬间,并利用电脑修饰拍摄后的照片,将其存储在电脑中,留下宝贵的记忆,并与亲友分享。对于大多数的中老年朋友来说,在使用电脑与摄影器材之前,应该先学会与其相关的基础知识与操作步骤,才能在实际应用中更加得心应手。

本书分为电脑与摄影两部分,共24章。其中,1~12章为电脑部分的知识与技巧,13~24章为摄影部分的知识与技巧。

电脑章节分为“与时俱进学电脑 常用操作很容易”、“不出门知天下事 上网交流零距离”、“休闲学习两不误 电脑就该这样玩”三部分。具体安排情况如下:

- **第一部分(1~3章):** 主要包括初识电脑、电脑的基本操作与文字处理、Excel 和 Powerpoint 的应用、文件的使用与管理,详细介绍与电脑相关的基础知识;
- **第二部分(4~7章):** 主要包括IE 新手上路、网络生活、收发邮件、聊天精灵——QQ,通过网络使中老年朋友的世界更精彩;
- **第三部分(8~12章):** 主要包括玩转多媒体、生活小助手、呵护您的电脑、安

装和卸载软件,利用娱乐活动丰富生活。

摄影章节分为“相机闲置多可惜 摄影器材面面观”、“数码单反不神秘 摄影原理很简单”、“学会构图和用光 提升拍摄成功率”、“各类题材随我拍 照片处理也不难”四部分。具体安排情况如下:

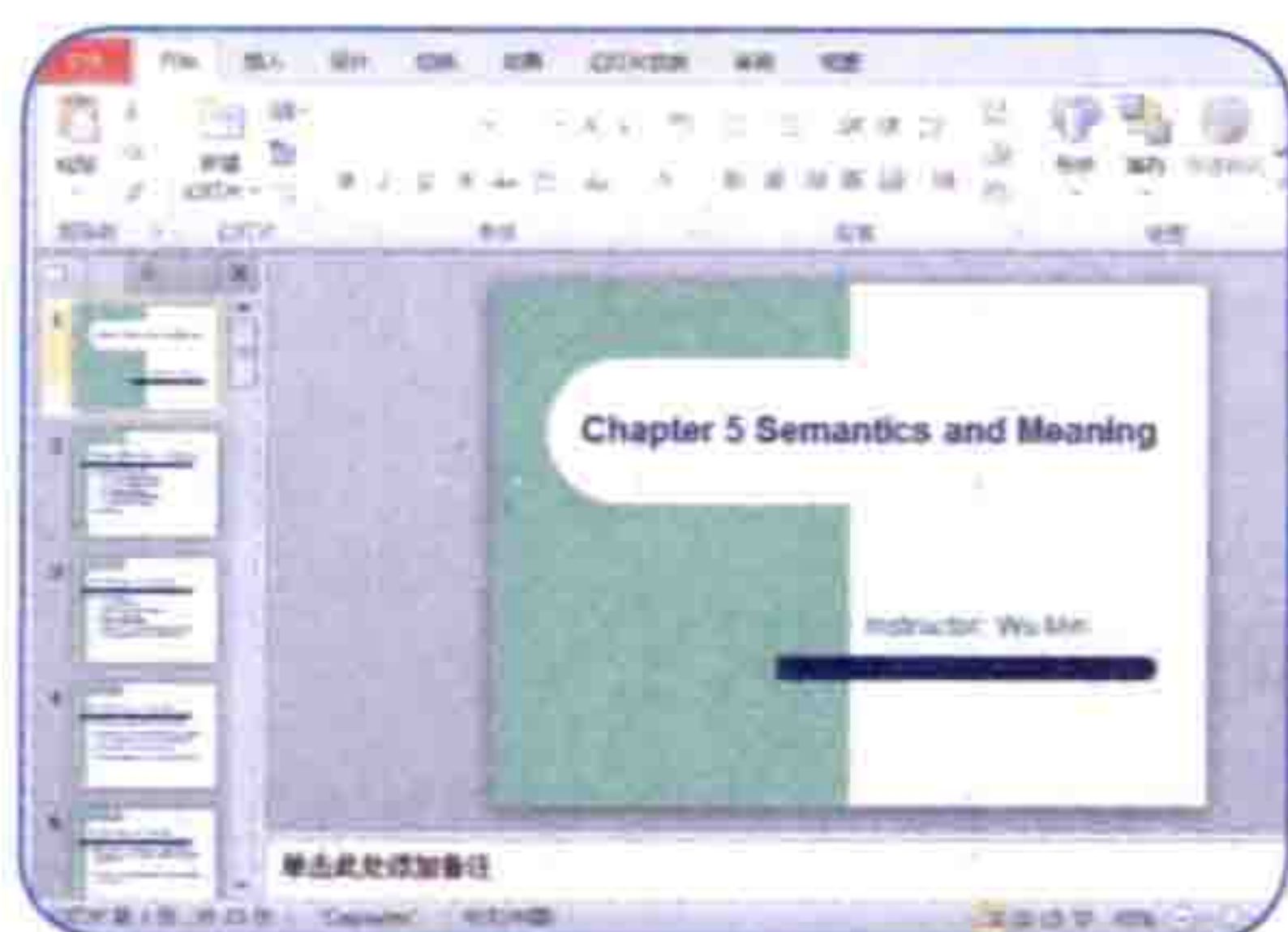
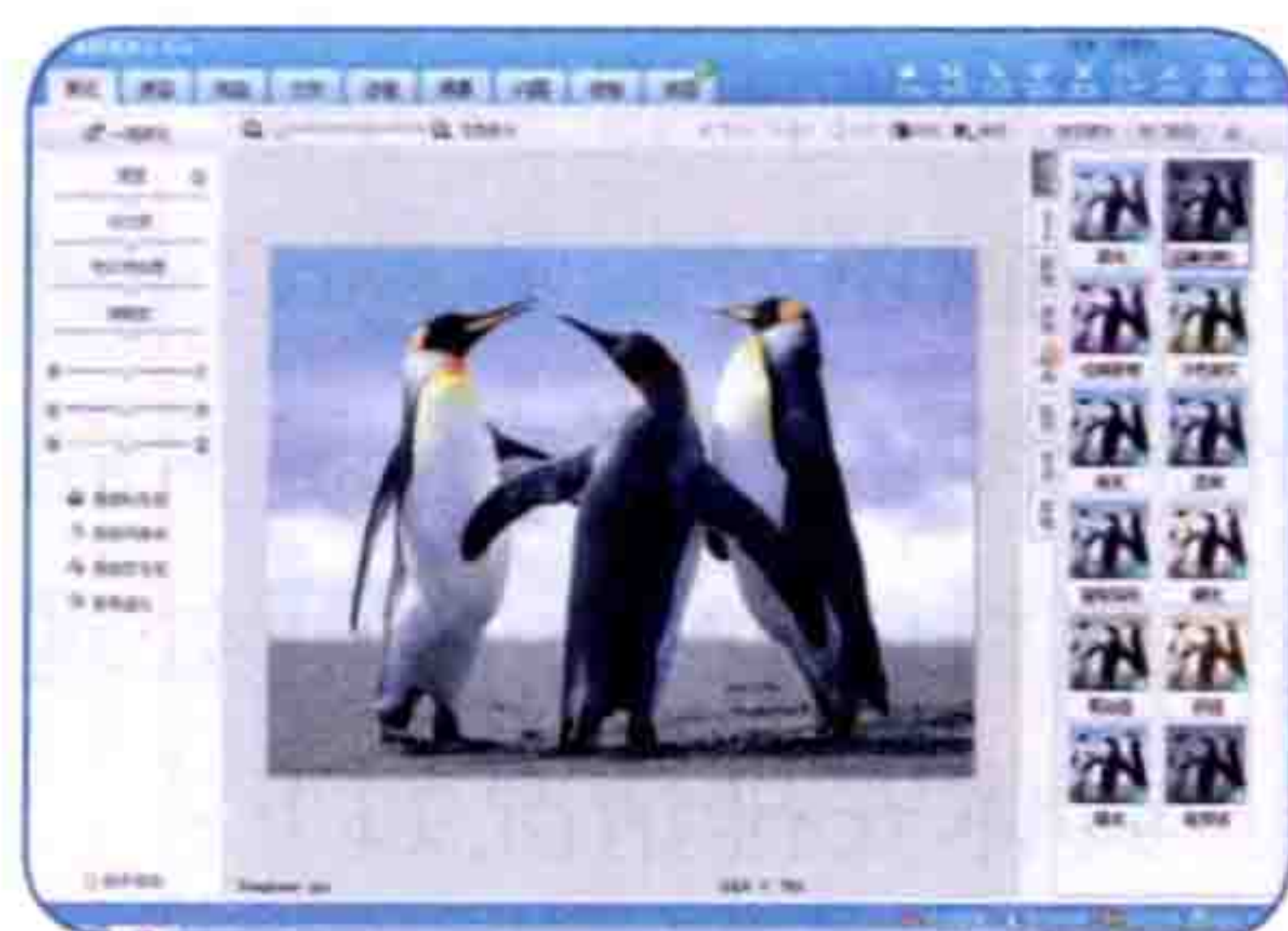
- **第一部分(13章):** 主要讲解数码单反相机、镜头的知识;
- **第二部分(14~18章):** 主要讲解快门、光圈、感光度、白平衡、曝光、测光、对焦等必备基础摄影知识;
- **第三部分(19~20章):** 主要讲解摄影构图及各种光线的运用;
- **第四部分(21~24章):** 主要讲解风光题材、人像题材、其他题材照片的拍摄,以及常用的照片后期处理方法,可使拍摄出的照片更为精美。

本书遵循了简洁、易学、实用的原则,采用了由浅入深、循序渐进的讲述方法。在编写的过程中,不仅详细讲述了理论知识,而且列举了大量的操作实例,同时配有“多学一招”应用技巧,帮助中老年朋友提高自己的技能,将电脑与相机操作技巧牢牢掌握并熟练地应用到现实生活当中。

编者

目 录

C O N T E N T S



Part 01 与时俱进学电脑 常用操作很容易

Chapter 01

初识电脑

电脑其实不神秘..... 22

老年人能用电脑做什么..... 22

多学一招 延时自动关闭电脑..... 23

常见的电脑类型..... 24

电脑的特点..... 24

多学一招 电脑的应用..... 25

认识电脑，了解电脑的组成..... 25

电脑的启动和关闭..... 28

使用电脑先学开机..... 28

用完电脑记得关机..... 28

多学一招 快速打开“开始”菜单..... 29

不用电脑先休眠..... 29

多学一招 快速“休眠”..... 29

重启电脑迅速解决电脑死机问题..... 29

多学一招 快速重启电脑..... 29

了解Windows 7..... 30

Windows 7界面解读..... 30

认识任务栏，同时进行多项操作..... 30

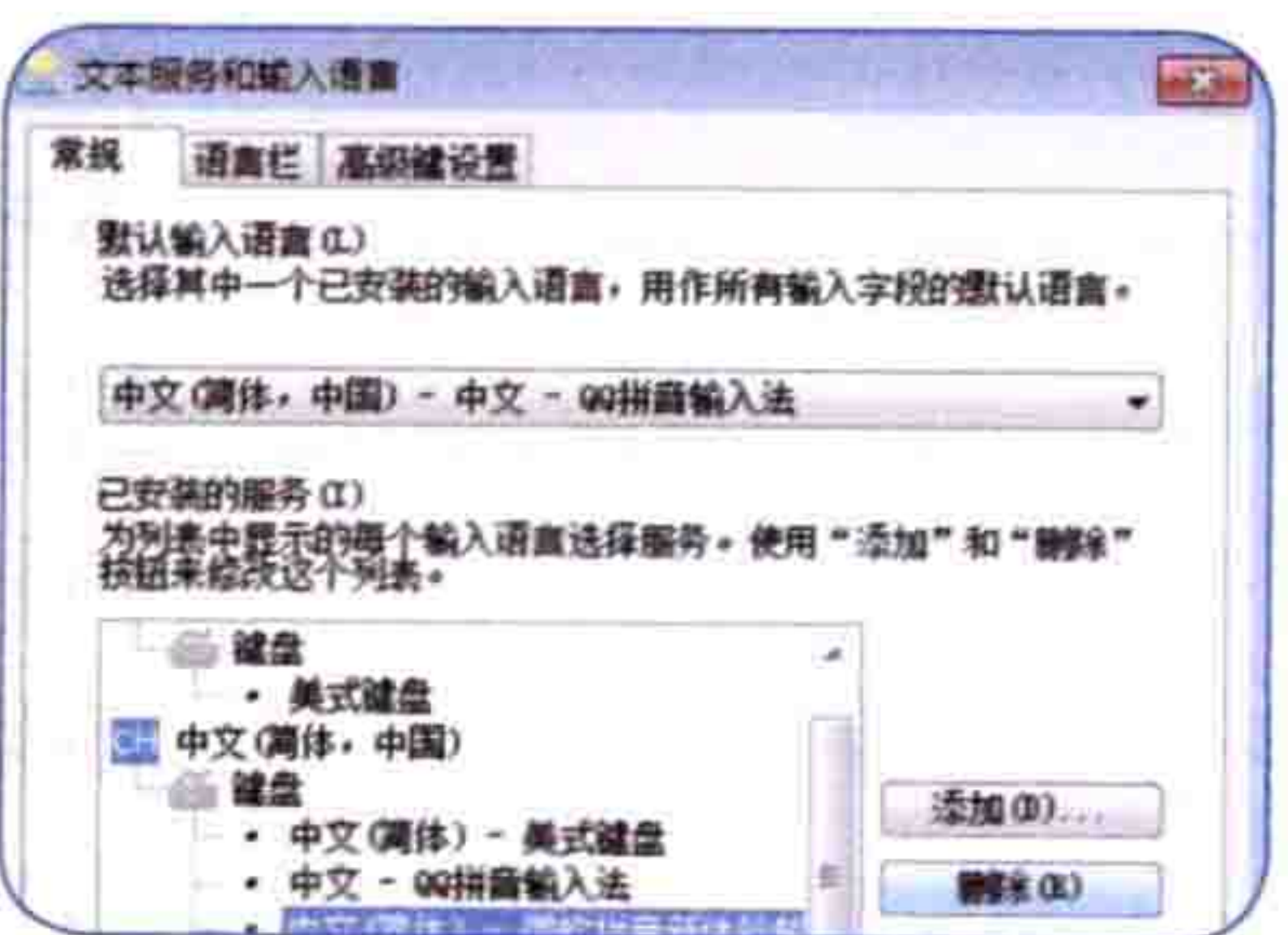
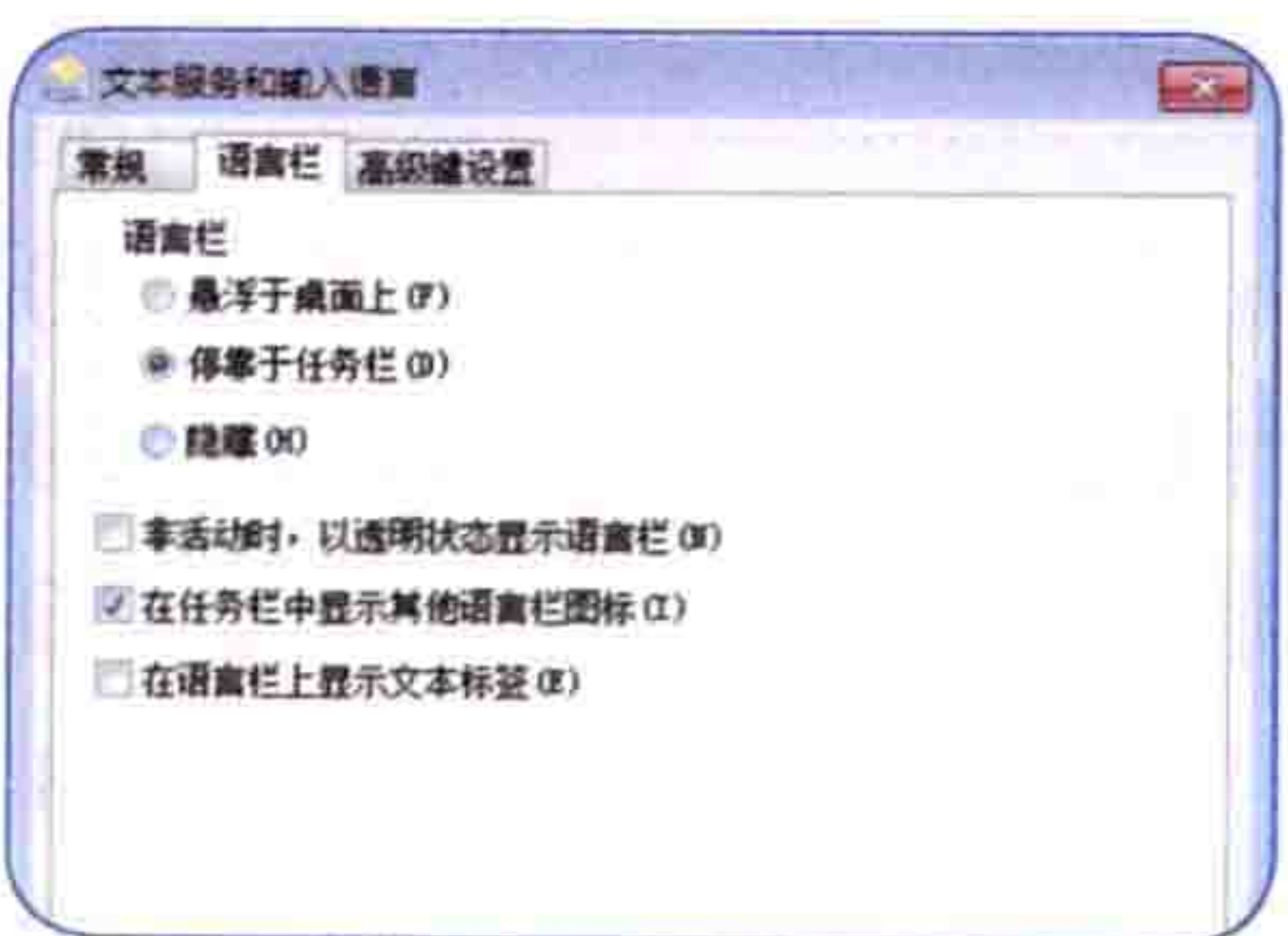
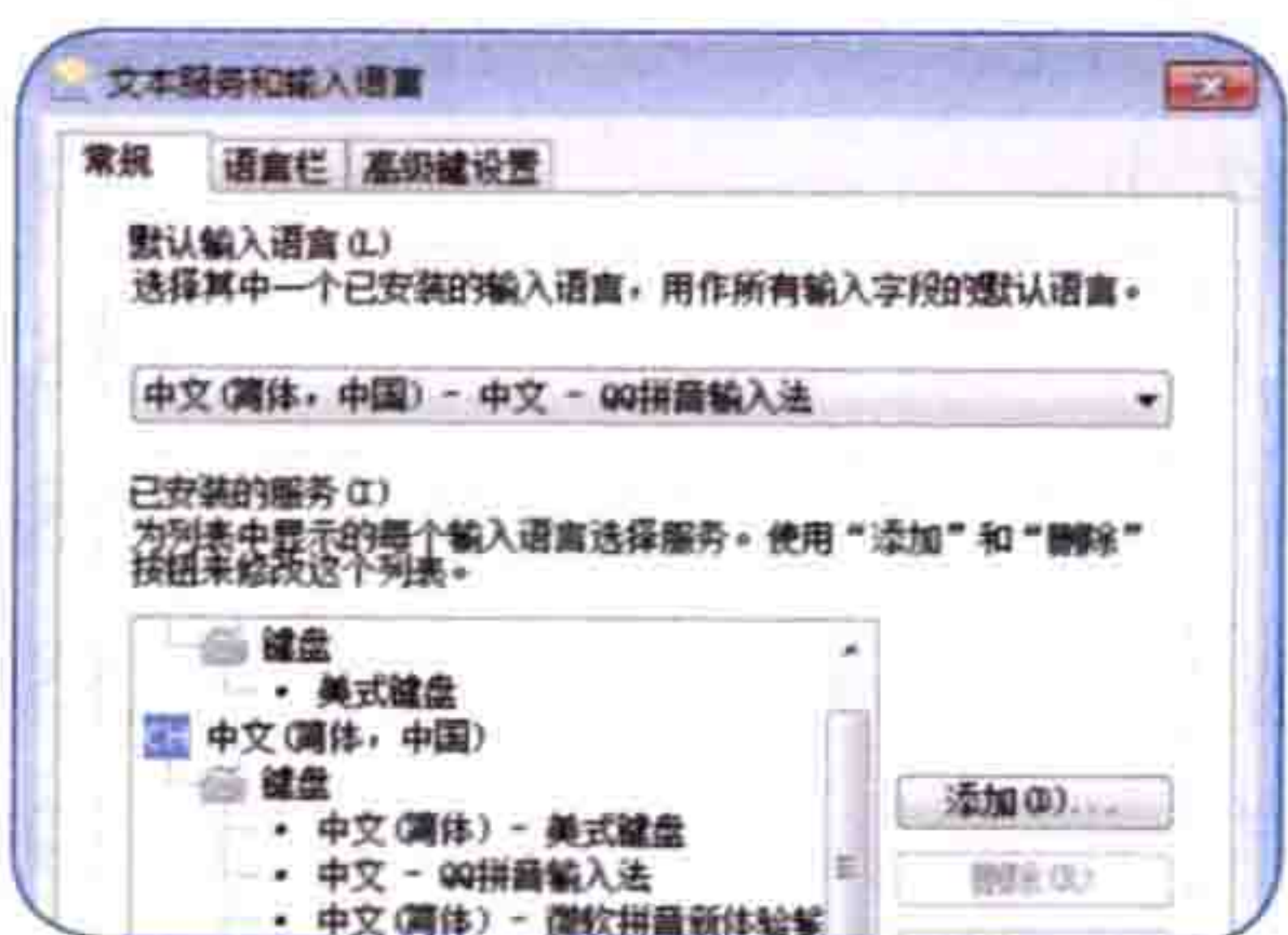
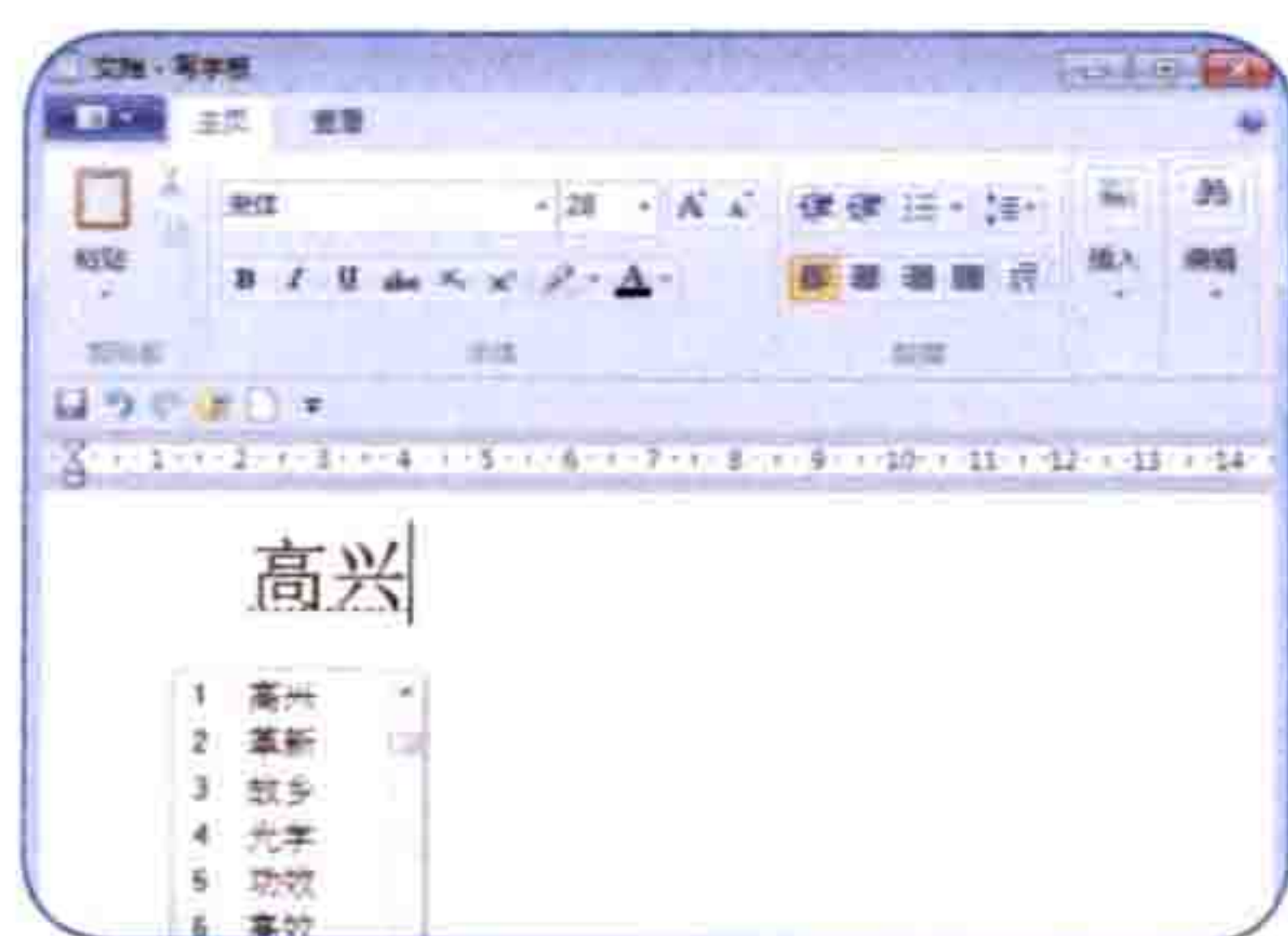
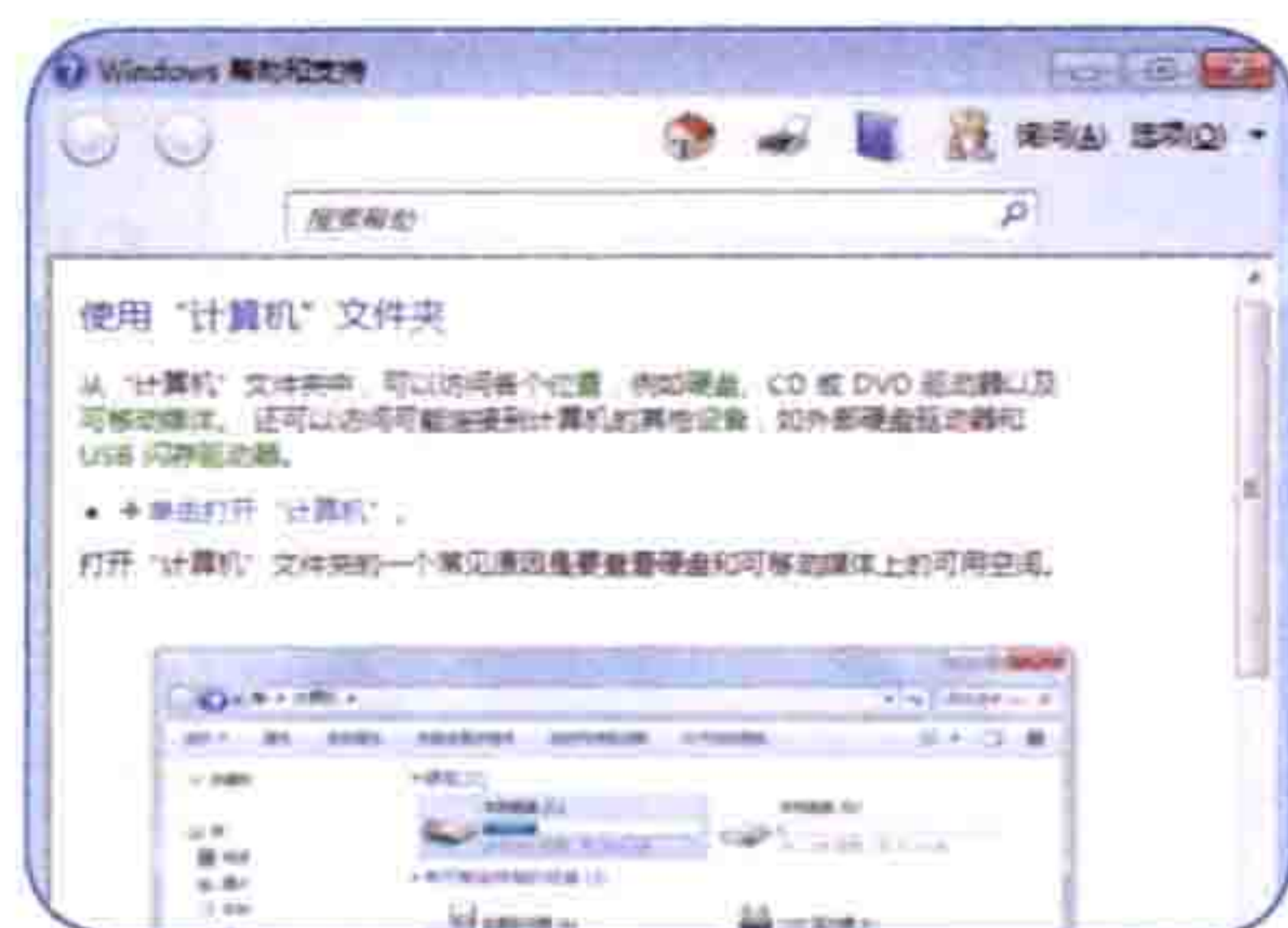
多学一招 调整任务栏..... 31

更改桌面图标，查找使用更轻松..... 31

多学一招 快速改变桌面图标的大小..... 33

窗口的基本操作..... 33

多学一招 快速最小化窗口的方法..... 33



认识菜单与对话框.....	34
将喜欢的图片设置为电脑桌面.....	36

Chapter 02

电脑的基本操作与文字处理

正确的坐姿及注意事项.....	37
-----------------	----

认识键位分布.....	37
-------------	----

主键盘区.....	37
功能键区.....	39
编辑键区.....	40
小键盘区.....	41
状态指示灯区.....	41

正确的击键姿势和指法.....	42
-----------------	----

正确的姿势.....	42
认识基准键位.....	42
手指的分工.....	42
击键的规则.....	43
多学一招 “盲打” 的技巧.....	43

鼠标的基本操作.....	43
--------------	----

多学一招 左手操作鼠标.....	44
------------------	----

选择合适的输入法，打字更轻松.....	45
---------------------	----

调整语言栏的位置.....	45
---------------	----

多学一招 找回消失的语言栏.....	45
--------------------	----

选择输入法.....	45
------------	----

输入法状态栏.....	46
-------------	----

多学一招 快捷键的使用.....	47
------------------	----

多学一招 插入特殊字符.....	47
------------------	----

快捷轻松的全拼输入法.....	47
-----------------	----

多学一招 空格键的妙用.....	48
------------------	----

常用的智能ABC输入法.....	48
------------------	----

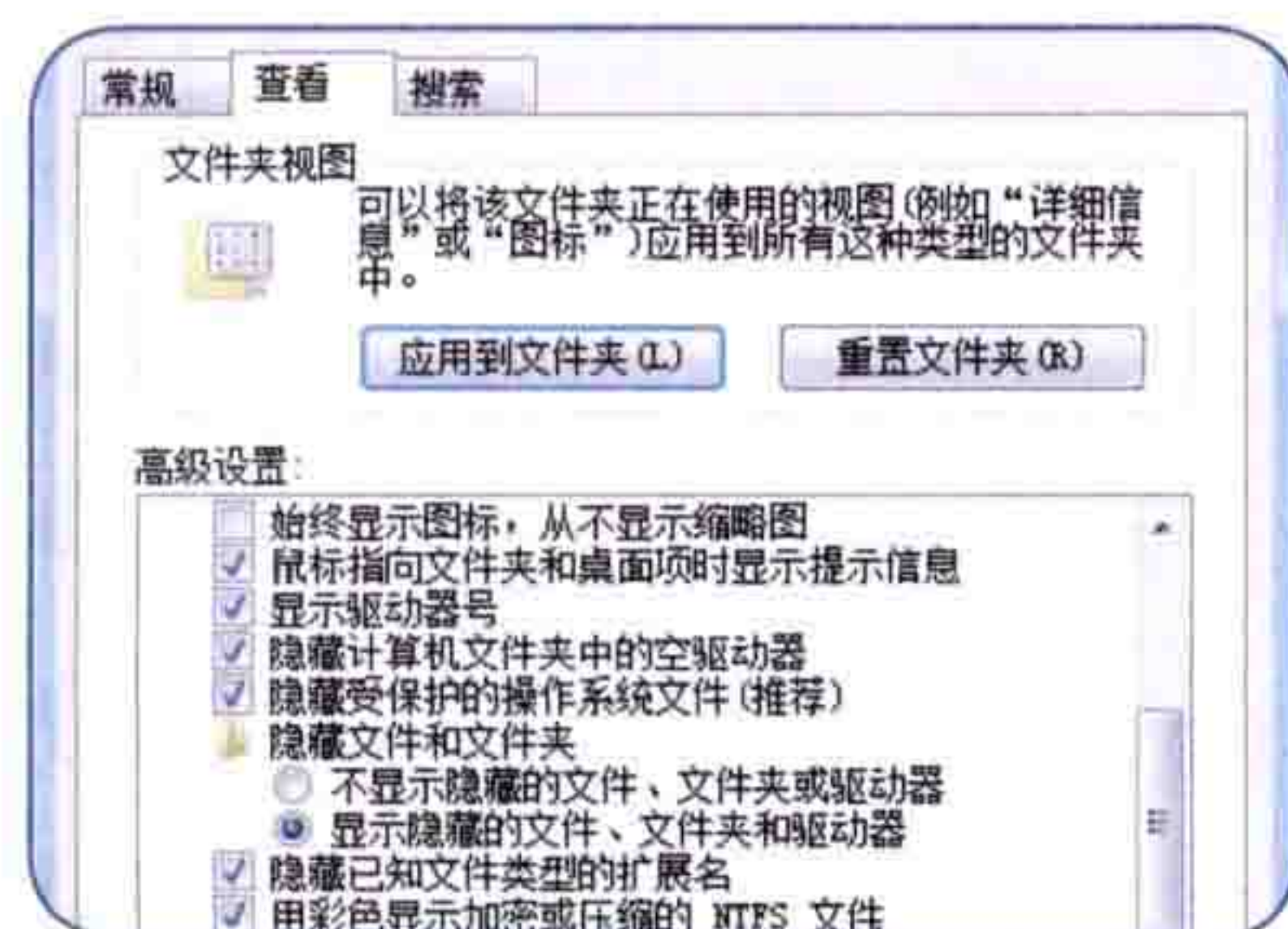
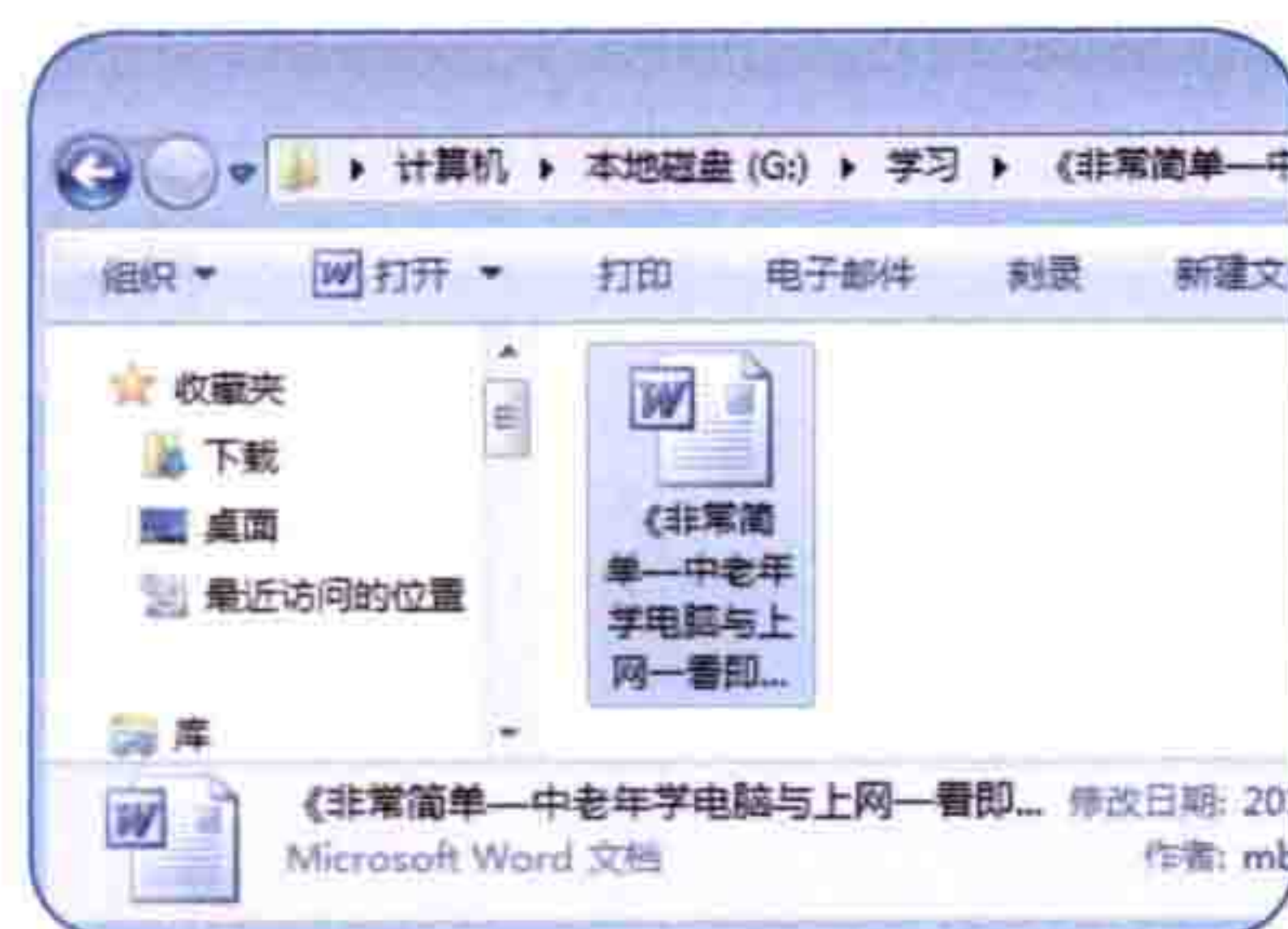
多学一招 中文状态下输入英文.....	49
---------------------	----

不会拼音可选择手写输入法.....	49
-------------------	----

添加和删除输入法.....	49
---------------	----

快速记事好帮手——记事本.....	50
-------------------	----

启动记事本.....	50
------------	----



在记事本中输入内容	51
保存内容	51

文字处理——Word 2010 51

新建Word文档	51
认识Word 2010界面	52
多学一招 “帮助”按钮	53
文档的基本操作	53

Chapter 03

文件的使用与管理

了解文件和文件夹 55

文件	55
文件夹	55
将文件保存到文件夹中	56
文件路径	56

文件和文件夹的基本操作 56

新建文件或文件夹，保存重要文件	56
选择文件或文件夹，打开所需资料	56
多学一招 取消已选的文件或文件夹	57
多学一招 使用资源管理器全选	58
重命名文件或文件夹	58
删除文件或文件夹，释放电脑空间	58
多学一招 彻底删除文件或文件夹	59
复制文件或文件夹，备份重要资料	59
多学一招 在同一位置进行复制	60
移动文件或文件夹，整理资料	60
多学一招 不同位置复制文件/文件夹	60
恢复文件或文件夹，挽救误删资料	60
快速搜索所需文件或文件夹	61
创建压缩文件，节省内存空间	62
多学一招 添加新文件到压缩文件	62
解压缩文件，使用所需文件	63

保护重要文件和文件夹的安全 63

设置文件或文件夹的属性	63
多学一招 快速查看文件属性	64
显示被隐藏的文件或文件夹	64



Part 02 不出门知天下事 上网交流零距离

Chapter 04

IE新手上路

一根网线连接世界..... 66

连接网络..... 66

断开网络..... 66

IE浏览器——了解世界的窗口..... 67

打开IE浏览器..... 67

多学一招 输入网址..... 68

熟悉IE窗口..... 68

浏览网页查询信息..... 69

使用地址栏浏览网页..... 69

通过超级链接浏览网页..... 69

通过工具栏浏览网页..... 70

在新选项卡中打开网页..... 70

多学一招 在新窗口中打开网页..... 70

使用历史记录浏览网页..... 70

搜索与保存所需资料..... 71

搜索信息——启用搜索引擎..... 71

多学一招 下载文件..... 72

多学一招 快速搜索..... 73

保存资料..... 76

多学一招 设置网页中的图片为桌面..... 77

添加网页到收藏夹..... 79

Chapter 05

畅享网络生活

网上娱乐使生活充满乐趣..... 80

浏览新闻..... 80

听音乐..... 81

听广播..... 82



看电视 83

看电影 83

网上查询天气预报, 出行更放心 84

网上旅游 84

网上读书, 不出家门坐览图书 85

多学一招 返回刚浏览过的网页 85

轻松按下鼠标就能网上购物 87

进入商城 87

多学一招 恢复误删的IE图标 87

会员注册 87

多学一招 填写注册信息 88

选购商品 89

Chapter 06

使用邮件与亲朋好友联络

申请电子邮箱 92

收发电子邮件 93

登录邮箱 93

写信和发送邮件 93

多学一招 多人发送 94

查看邮件 94

多学一招 短信提醒 94

回复与转发邮件 95

删除邮件 95

多学一招 彻底删除邮件 95

邮箱妙用 96

建立通讯录 96

发送祝福贺卡 96

记事本 96

账户与安全 97

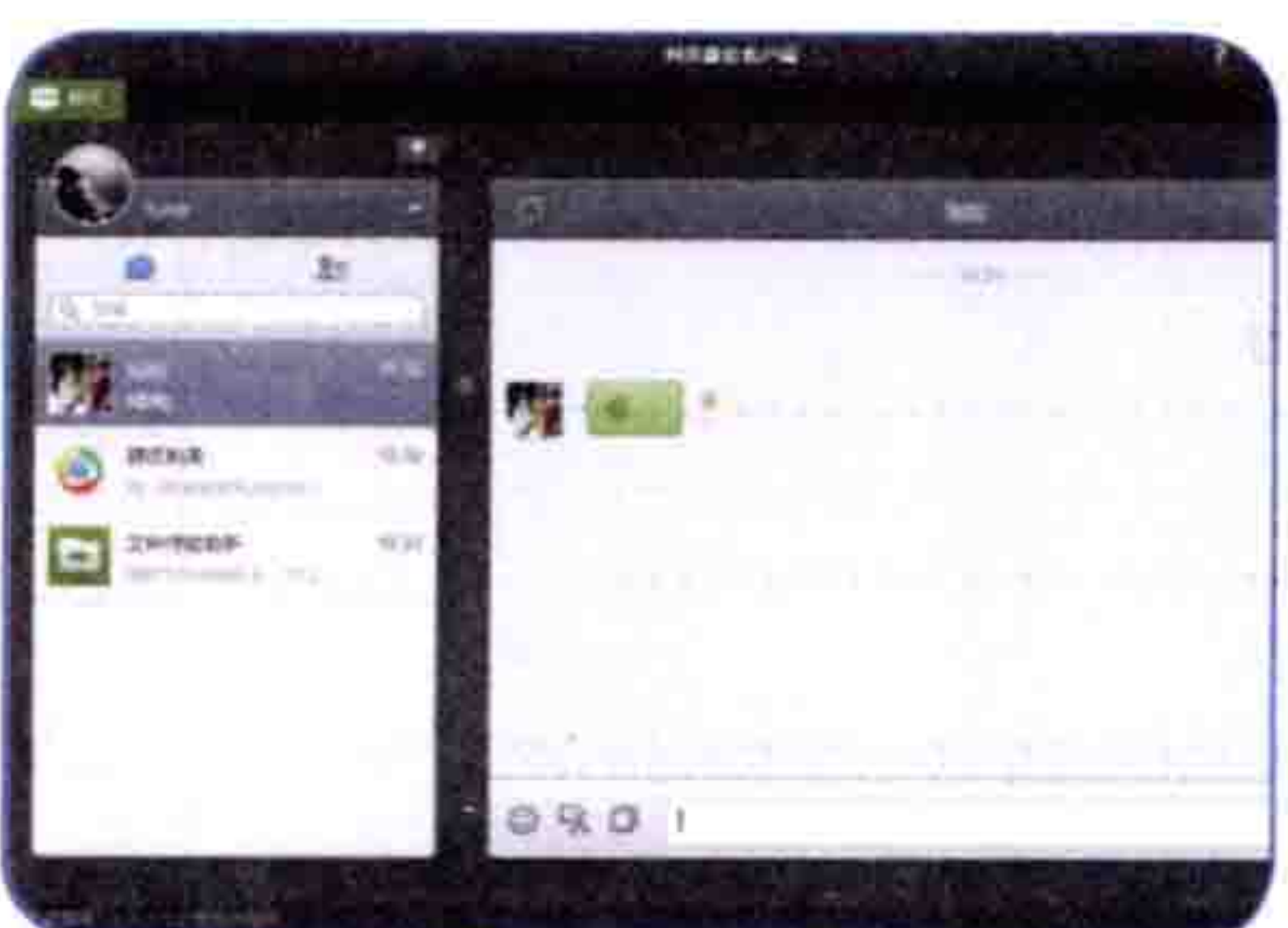
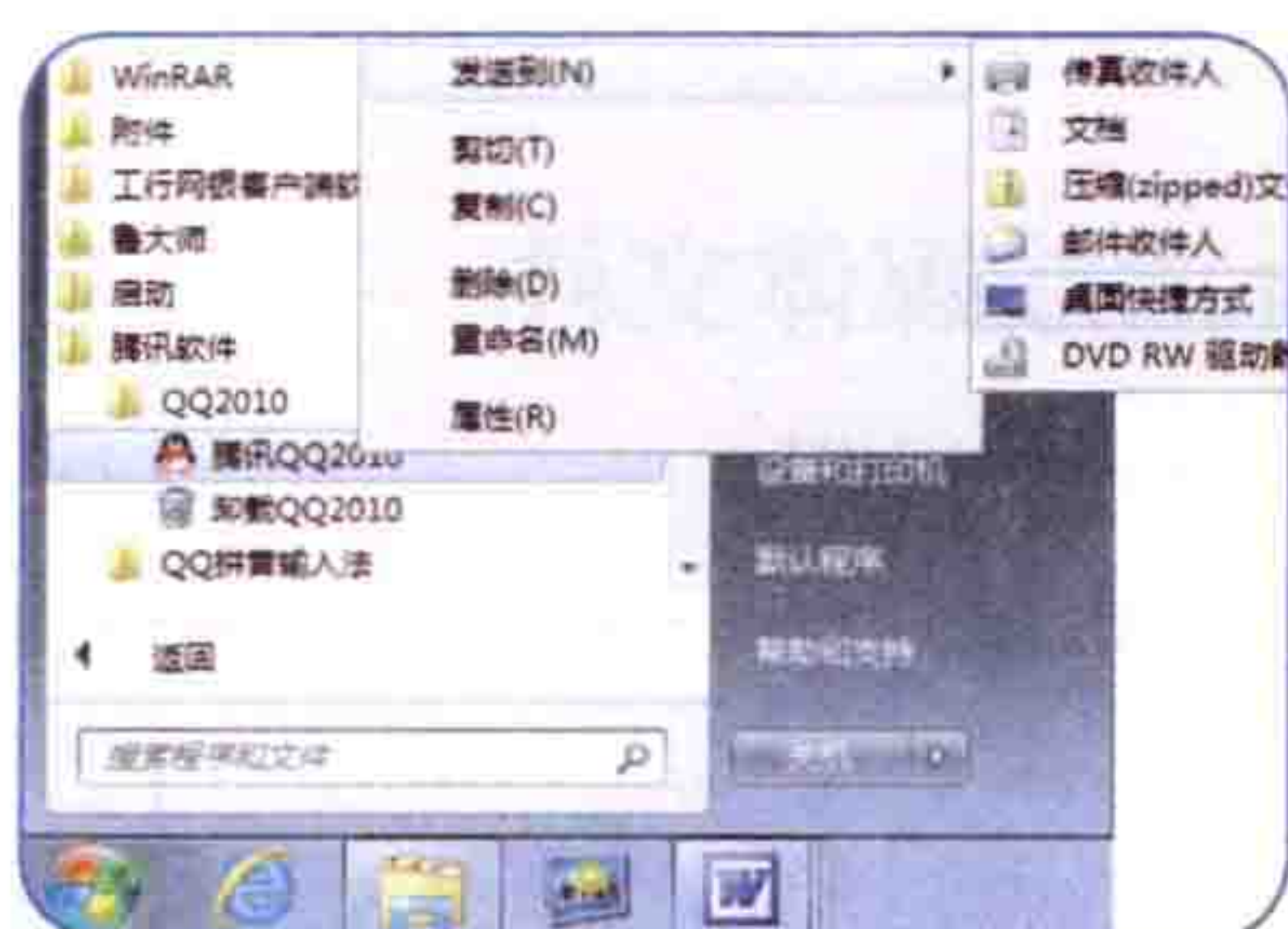
多学一招 选择密码要谨慎 97

邮箱服务 98

多学一招 使用记事本记录信息 99

小心邮件病毒 101

多学一招 使用 QQ邮箱 101



Chapter 07

随时与家人联系——QQ和微信

申请QQ号码 102

QQ登录 103

登录QQ 103

多学一招 自定义QQ头像 103

多学一招 记住密码 104

认识QQ工作界面 104

多学一招 设置自动登录 105

多学一招 设置隐身状态 105

添加QQ好友 106

添加已知QQ号码的好友 106

添加陌生人为好友 106

与好友聊天 107

与好友文字聊天 107

与好友语音视频聊天 107

多学一招 安全防卫黑名单 108

QQ空间 108

开通QQ空间 108

写日志 109

上传照片 109

QQ游戏 110

下载与安装QQ游戏大厅 111

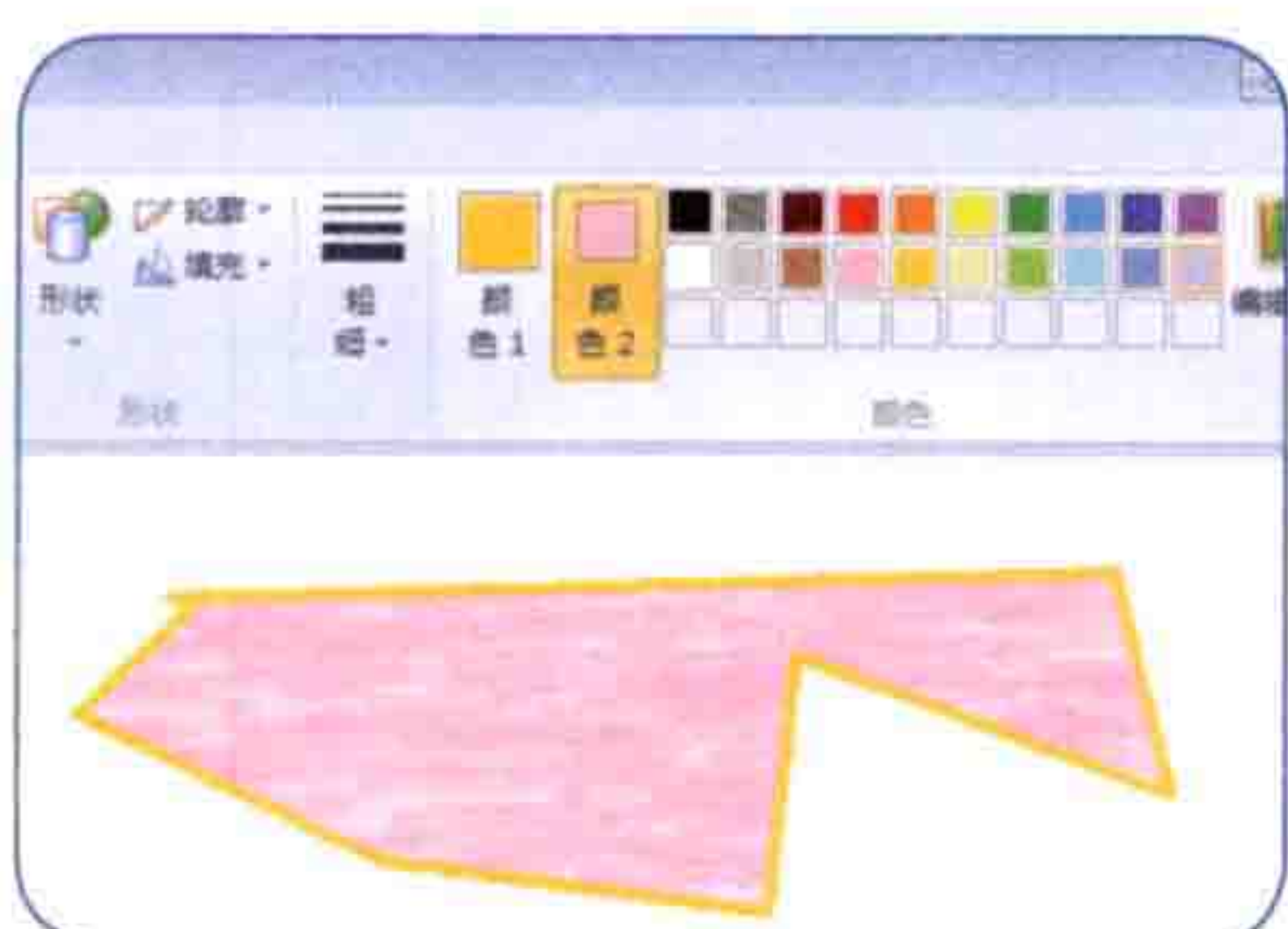
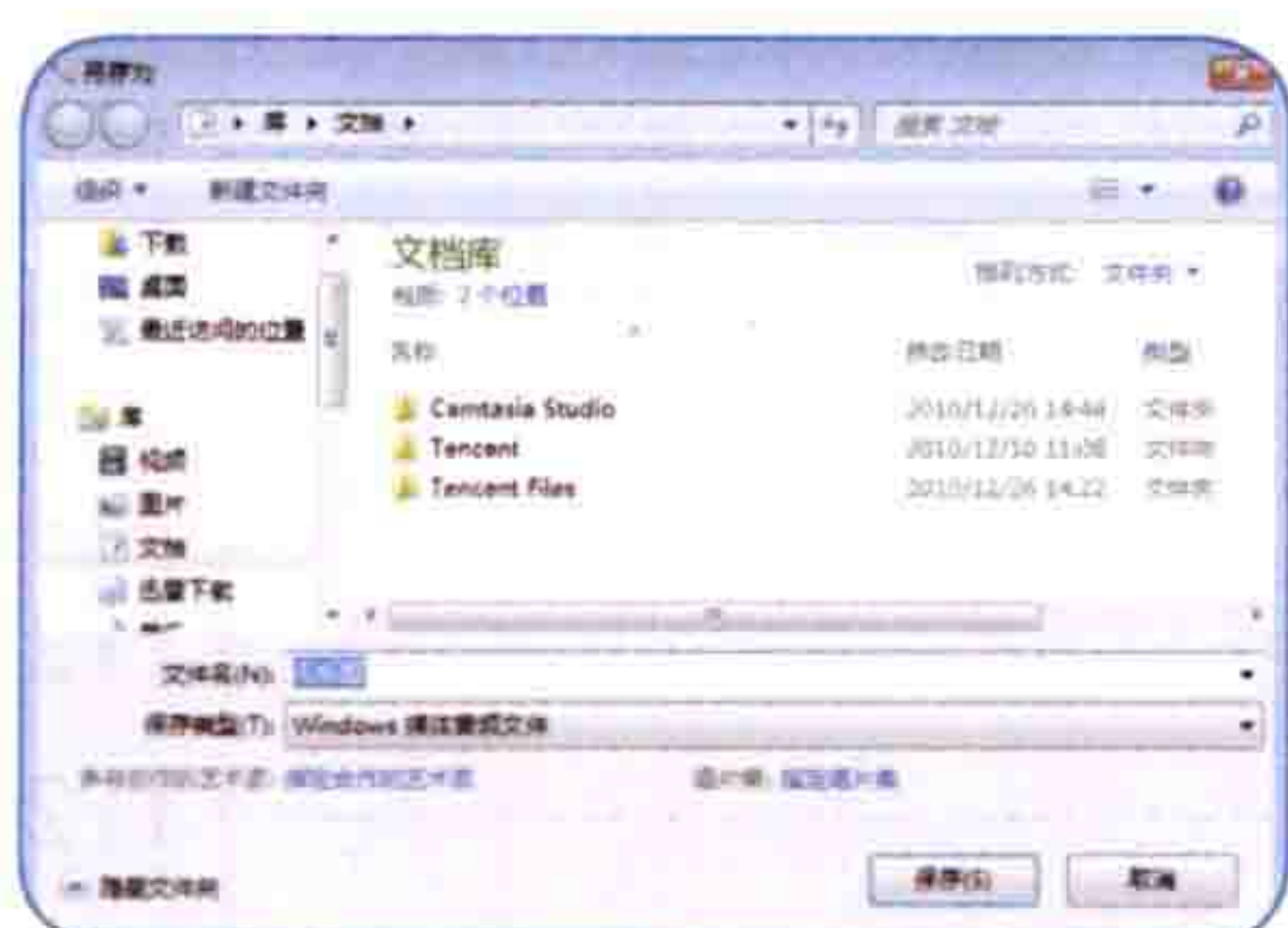
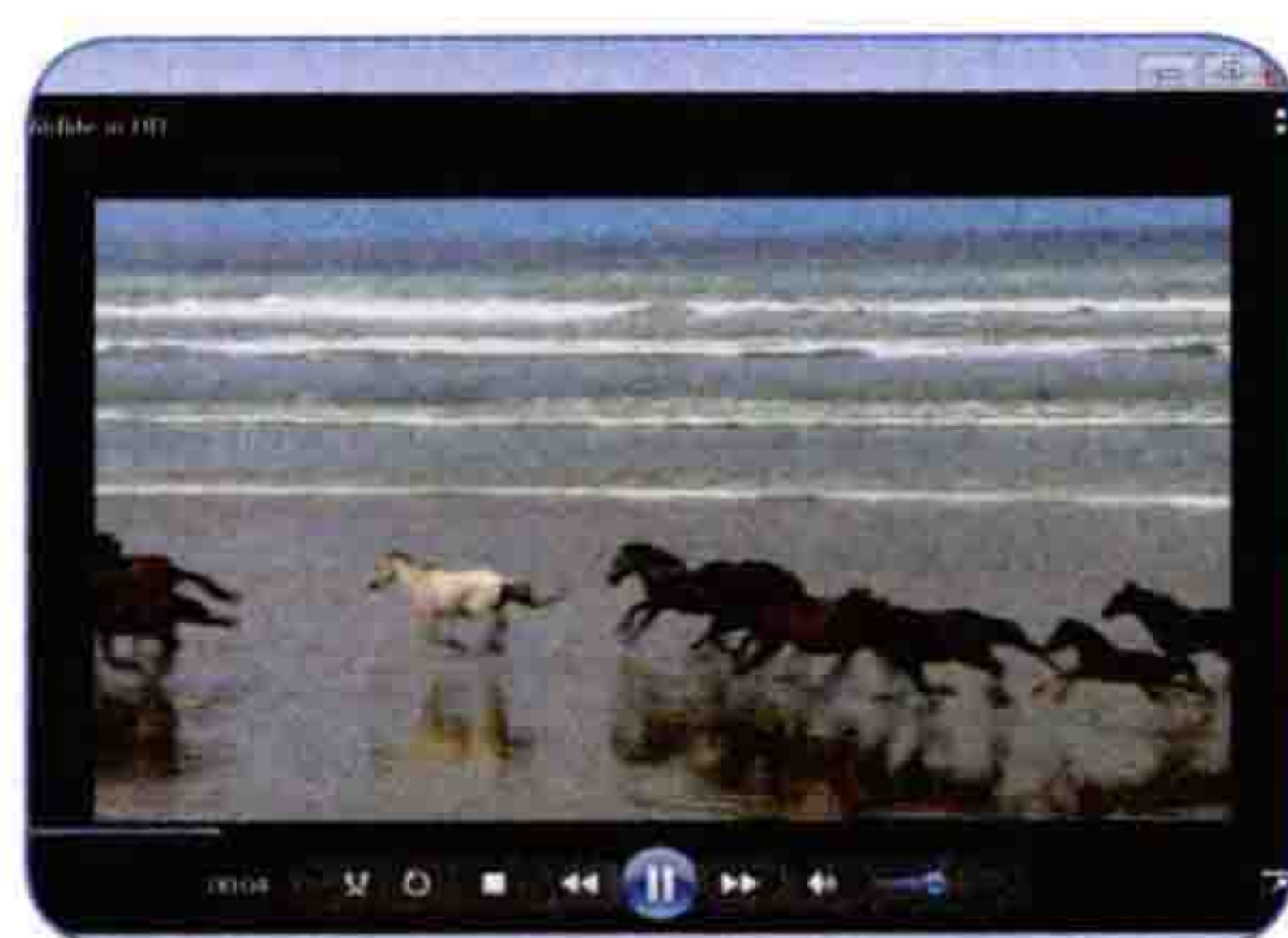
安装QQ游戏 111

多学一招 快速开始游戏 111

认识微信 112

登录微信 112

微信聊天 112



Part 03 休闲学习两不误 电脑就该这样玩

Chapter 08

玩转多媒体

使用Windows Media Player播放媒体文件 116

多学一招 快速打开Windows Media Player 116

启动并设置 Windows Media Player 116

播放硬盘上的媒体文件 117

多学一招 快速打开Windows Media Player 118

播放Internet上的媒体文件 118

创建和编辑播放列表 118

多学一招 快速创建播放列表 119

播放光盘中的媒体文件 119

播放CD 119

播放DVD与VCD 119

多学一招 拖曳文件播放 119

Chapter 09

生活小助手

计算器 120

标准型计算器 120

科学型计算器 121

其他计算器 122

关闭计算器 122

录音机 123

“画图”工具 123

认识“画图”环境 124

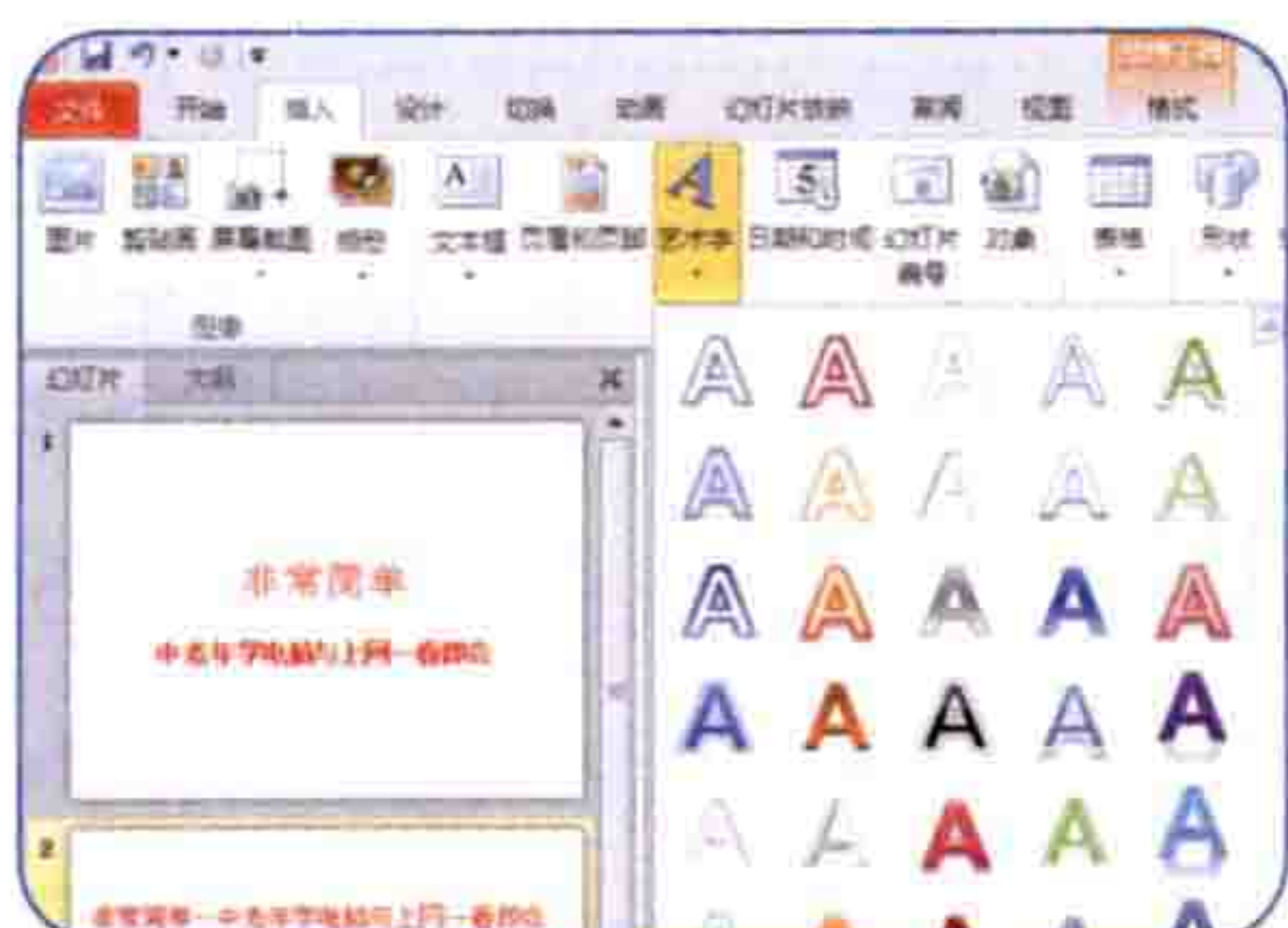
多学一招 快速调整画布大小 125

绘制基本图形 125

多学一招 调整橡皮擦的大小 129

在图片中添加文字 129

多学一招 使用方向键移动图形 129



保存作品	130
放大镜	130

Chapter 10

Excel和PowerPoint的应用

家庭财务好帮手——Excel	131
----------------------	-----

Excel 2010的启动和退出	131
认识Excel 2010的工作界面	131
创建工作簿	133
多学一招 快速新建和保存工作簿	133
多学一招 重命名工作表	135
多学一招 移动或复制工作表	135
输入数据	137
多学一招 输入数字	137
编辑工作表	138
格式化工作表	141

展示作品好帮手——PowerPoint	142
---------------------------	-----

PowerPoint 2010的启动和退出	142
创建演示文稿	142
编辑幻灯片	143

Chapter 11

安装和卸载软件

如何选择软件	147
--------------	-----

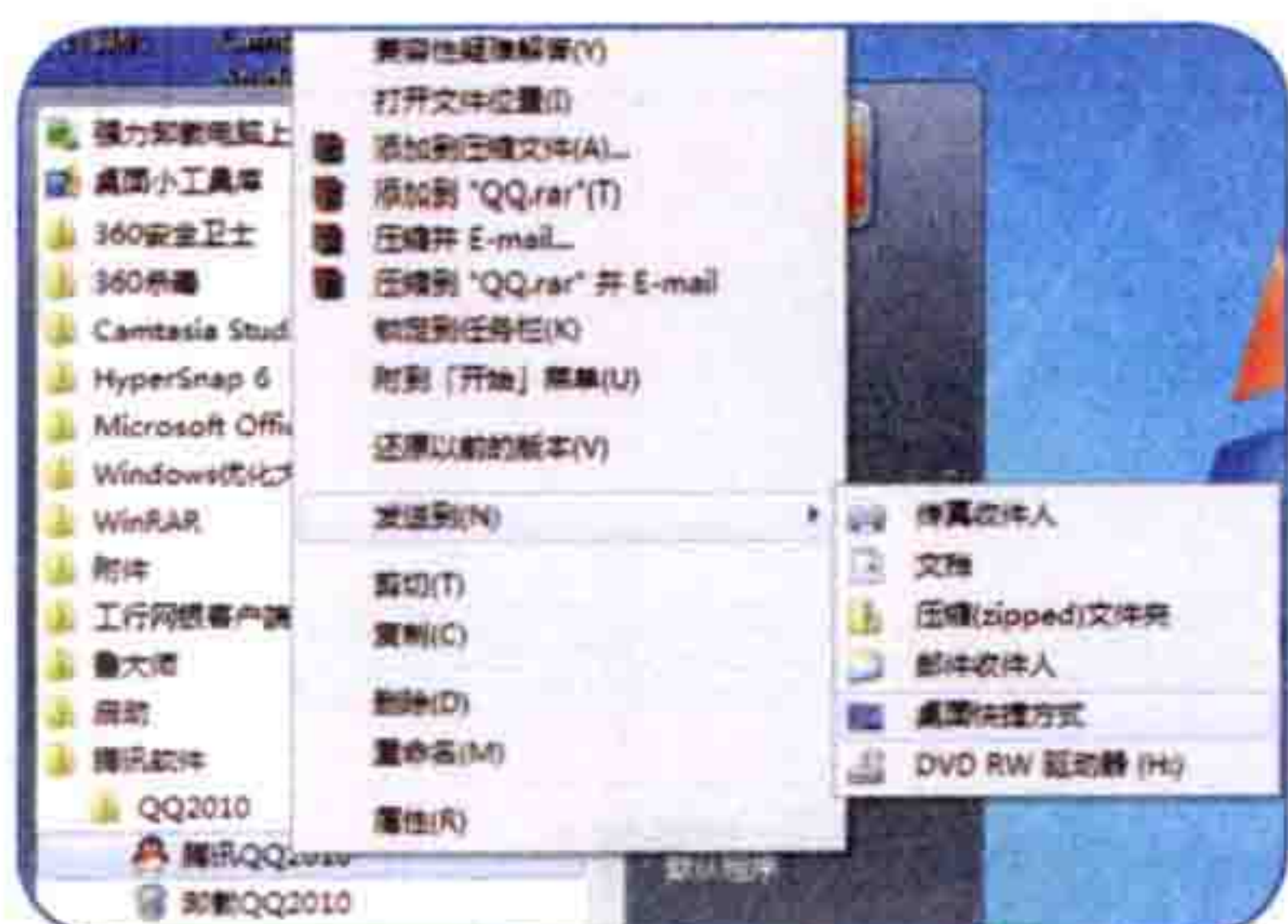
选择软件时应考虑的因素	147
初学者可选择的软件	148

查看电脑中的软件	148
----------------	-----

通过“控制面板”查看	148
通过“开始”菜单查看	149

如何安装软件	149
--------------	-----

获取软件	149
找到安装序列号和可执行文件	149
确定安装位置	149



为程序添加桌面快捷方式.....150

多学一招 快速创建快捷方式.....150

卸载软件.....151

通过“控制面板”卸载.....151

通过自带的卸载程序卸载.....151

Chapter 12

呵护您的电脑

电脑的使用与保养.....152

硬件的使用与保养.....152

软件使用注意事项.....153

多学一招 查看已安装软件.....153

系统自带的维护功能.....154

磁盘清理.....154

多学一招 快速调用磁盘清理程序.....155

磁盘碎片整理程序.....156

系统还原.....157

Windows优化大师.....160

系统信息检测.....160

文件系统优化.....160

开机速度优化.....161

垃圾文件清理.....161

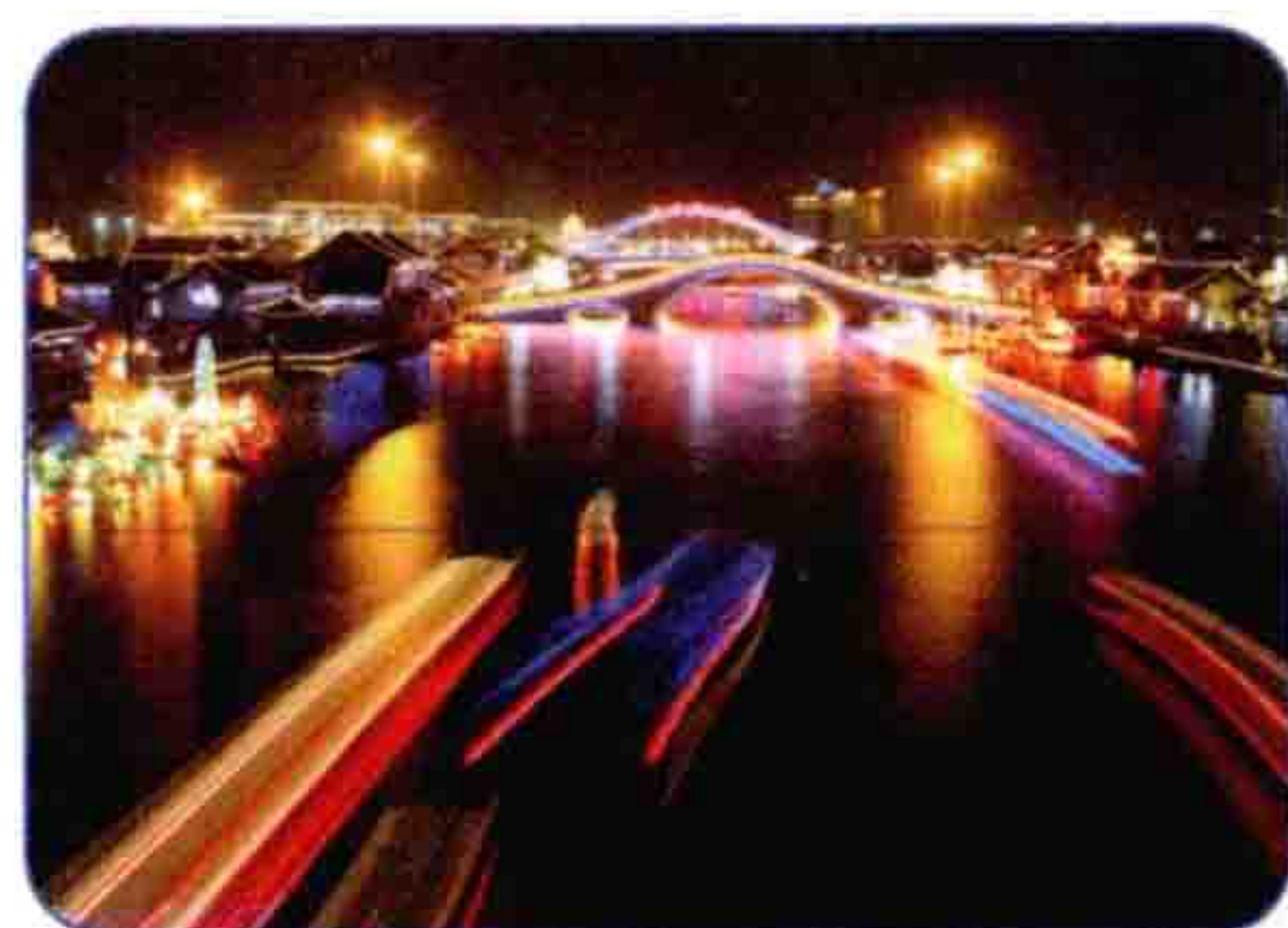
电脑病毒及防治.....162

什么是电脑病毒.....162

电脑病毒的表现形式.....162

电脑病毒的分类.....163

电脑病毒的防治.....163



Part 04 相机闲置多可惜 摄影器材面面观

Chapter 13

了解数码相机

数码单反相机的品牌介绍	165
数码单反相机的构造	166
相机机械结构与成像过程	166
感光元件CCD、CMOS	167
数码单反相机外结构简介	169
机身与LCD介绍	171
数码单反相机影像格式	172
JPEG影像格式	172
RAW影像格式	172
RAW+JPEG影像格式	172
拍出理想的影像	173
正确的拍摄姿势是拍出好作品的前提	173
如何拍出清晰的照片	174
不同类型的镜头应对不同的拍摄场景	176
全幅镜头	176
变焦镜头	176
定焦镜头	177
特殊镜头	177
附件和备品	179
使用低速快门时的好帮手——三脚架和云台	179
多学一招 如何使用快装系统呢?	179
有效补偿色彩——滤色镜	180
过滤光线——UV镜	181
多学一招 UV镜提高画面质量	181
实现低速快门——灰镜	182
多学一招 使用灰镜降低快门速度	182
多学一招 根据需要进行不同ND镜	182
得到渐变效果——渐变镜	183
消除反光——偏振镜	184



持续拍摄的保障——电池和手柄.....	185
多学一招 充电注意事项	185
管理摄影作品——存储卡与读卡器.....	186
保护摄影器材——摄影包.....	187
改变光照条件——闪光灯与反光板.....	188

镜头的清洁与保养.....189

相机镜头清洁工具.....	189
相机镜头的清洁	189
擦拭、存放镜头	189

Part 05 数码单反不神秘 摄影原理很简单

Chapter 14

认识快门与光圈

相机快门的应用.....	192
安全快门的应用	192
多学一招 多种方法减少手抖	193
快门速度选用.....	194
何时使用高速快门	194
多学一招 高速快门凝固运动瞬间	197
何时使用中速快门	197
何时使用低速快门	198
多学一招 根据被摄体移动速度调整快门速度	199
认识相机光圈.....	200
光圈的工作原理	200
光圈级数	200
光圈与景深的关系.....	201
什么是景深	201
影响景深的因素	203
景深预视按钮	204
光圈大小的选择.....	204