

文杰书院 编著

 附光盘

中老年人 学电脑打字

健康大字版

精美实用的指法训练卡
让打字更加轻松、快捷

ZHONGLAONIANREN
XUEDIANNAO DAZI JIANKANG DAZIBAN



采用大号字体，阅读省心、省力、省时



精心编写98条保健常识，提供健康的关怀



精心挑选84个常用网址，让生活更加丰富多彩



精心录制102节近200分钟多媒体教学视频，紧密结合书中内容，降低难度，提高学习效率



化学工业出版社

文杰书院 编著

中老年人 学电脑打字

健康大字版

ZHONG LAO NIAN REN

XUE DIAN NAO DA ZI JIAN KANG DA ZI BAN



化学工业出版社

· 北京 ·

本书首先为中老年朋友奉上学好电脑的建议和学习电脑的基本流程,然后以通俗易懂的语言、简洁直观的图解写作方式、翔实生动的操作案例,为中老年朋友全面介绍用电脑打字的基本操作以及应用案例,并同时为中老年朋友安排专家提示、运动保健、健康保健、家庭保健知识,让中老年朋友在学习电脑打字的同时,也能更加科学、合理地进行养生保健。另外,附录中还中老年朋友精心设计了新闻、军事、免费电子邮箱、网盘、网上视频、软件下载、社区论坛、医疗保健近 100 个常用网址,以帮助中老年朋友更加方便、快捷地将电脑打字运用到实际的生活当中。

本书采用大号字体进行编排,以缓解中老年朋友的用眼疲劳。同时还附赠一张精心制作的多媒体电脑教学光盘和指法训练卡,光盘采用全程语音讲解、情景式教学等方式,紧密结合书中内容并对各个知识点进行了深入的讲解,内容丰富,直达学习核心;指法训练卡的键盘设计精美实用,并将正确的手指分工以分界线的形式标注在键盘中,便于中老年朋友轻松、快捷地练习打字。

本书结构清晰,讲解到位,内容实用,知识点覆盖面广,适合无基础又想快速掌握电脑打字操作的中老年朋友,还可以作为中老年大学学习电脑操作的培训教材。

图书在版编目(CIP)数据

中老年人学电脑打字(健康大字版)/文杰书院 编著.
北京:化学工业出版社,2011.9

ISBN 978-7-122-11423-5

ISBN 978-7-89472-490-8(光盘)

I. 中… II. 文… III. 汉字信息处理-输入-基本知识
IV. TP391.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 100534 号

责任编辑:张立 张敏

装帧设计:王晓宇

责任校对:王素芹

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装:化学工业出版社印刷厂

787mm×1092mm 1/16 印张13¹/₂ 字数334千字 2011年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:38.00元(含1CD-ROM)

版权所有 违者必究

前 言

在当今这个科技高速发展的时代，信息并不仅仅存在于纸面上，还有很多是存在于电脑网络中。如果拒绝电脑、拒绝网络，必然会对新的科学技术、对信息化的社会和数码化的家庭用品感到陌生，无法充分享受现代科技带来的乐趣。

随着电脑的推广与普及，电脑已走进千家万户，成为人们工作、娱乐、通讯必不可少的工具，同时熟练使用电脑打字也成为越来越多人必须具备的能力。为了帮助中老年朋友更好地学习电脑，我们特地为他们奉上学好电脑的建议和学习电脑的基本流程。

一、中老年人如何学好电脑

中老年人学电脑是一种乐趣，上网和亲友聊天、娱乐、查阅资料，不仅可以增长知识，还可以使中老年人老有所学、老有所为、老有所乐，为中老年人增添丰富多彩、有益健康的生活。中老年人学电脑要掌握一定的学习规律，这样可以有效地帮助中老年人快速学习，迅速提高电脑的实际操作水平，从而达到随心所欲用电脑的目的。下面介绍有关中老年人学电脑应注意的问题，希望对广大中老年朋友给予启发和提示。

1. 了解一些简单的硬件常识

中老年人学电脑首先应了解一些硬件知识，对电脑基本硬件知识一无所知是不可能掌握好电脑的应用，所以初学电脑时，千万不要捧着一本电脑操作的书坐在电脑前对号入座式地操作，对硬件知识的初步了解和掌握可以有效推动应用软件的学习。

2. 根据需要，明确学习软件的目的

计算机软件分为系统软件和应用软件。

系统软件可以对计算机进行管理，是提供应用软件运行环境的软件，如我们常见的 Windows XP、Windows 7 都属于系统软件。

应用软件是可以帮助用户解决某一特定问题的软件，它的运行平台就是建立在系统软件的基础上。如五笔字型输入法就是一款帮助用户输入汉字的应用软件；Word 则是帮助用户编辑文章，进行文档排版的应用软件；Photoshop 则是帮助用户处理图像的应用软件。

学电脑的操作实际上就是学计算机软件的各种操作，在每学一种新软件之前先明确它属于哪一类软件，它能为我们做些什么，这样在明确了学习软件的目的后，就可以有针对性地学习，提高效率。

3. 电脑的软件都是触类旁通的

在同种类别的软件中选择一种最常见的软件，学会熟练掌握一个软件后，就可以顺利地掌握同类别软件的基本使用方法。如学会 Word 文档编辑软件后，就可以很轻松地掌握诸如 WPS 之类的文档处理软件，甚至不需要购买图书就可以自行学会。

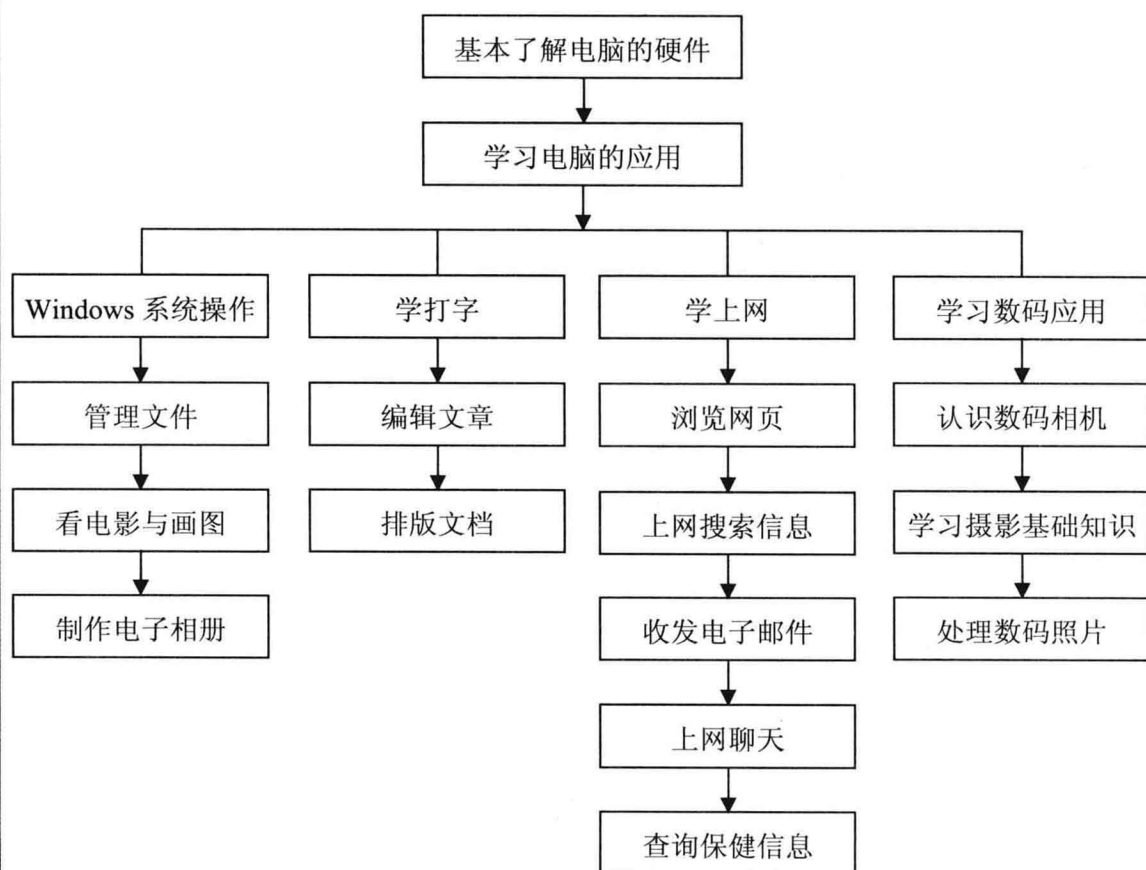
4. 理论与实践相结合

学习电脑离不开实践操作，单纯的阅读图书是不行的，只有在边学边操作的过程中才能不断提高。一般情况下，以学习教材和上机操作各占一半时间为宜，遇到不明白的问题记下来，再回头到教材中找答案或请教他人，然后再上机试试能否将问题解决。经过这样的学习，您的计算机水平一定能快速提高。

5. 广泛阅读，提高操作技能

广泛阅读的目的是为了开拓学习的视野，在学习之初应选择一本好的教材，同时在学习电脑的过程中，还可以多阅读电脑类的报纸、杂志，或者上网查阅学习资料，这样可以避免走弯路。

二、中老年人学电脑基本流程



三、本书内容与特点

本书在编写过程中根据中老年朋友学习电脑打字的习惯,采用由浅入深、由易到难的方式讲解,同时,中老年朋友还可以结合随书附赠的多媒体视频教学学习。全书结构清晰,内容丰富,主要包括以下5个方面:

1. 电脑和鼠标的基本操作

本书第1章,介绍了电脑和鼠标的基本操作,包括认识电脑、简单的电脑操作、了解电脑桌面、鼠标的握姿及基本操作。

2. 使用电脑键盘

本书第2章,介绍了学用电脑键盘的使用方法,在这章知识的讲解过程中,结合了大量的图片和图表实例,引导中老年朋友进行全面的指法练习。

3. 汉字输入的基本操作

本书第3章,介绍了输入汉字的相关方法,包括汉字输入法、输入汉字的全过程、添加和删除输入法。

4. 使用多种输入法输入汉字

本书第4章~第7章,介绍了常用的4种输入法的基本操作,包括智能ABC拼音输入法、紫光拼音输入法、五笔数码输入法、五笔字型输入法的操作方法。

5. 练习打字与编辑文章

本书第8章~第9章,介绍了练习输入字符和编辑一篇文章的操作方法,包括下载、安装和启动金山打字通软件、使用金山打字通练习打字、认识与使用 Word 2003、在 Word 2003 中编辑文章、设置文字格式和段落格式、打印文档的操作方法。

本书配套的多媒体视频教学光盘中收录了有关本书章、节主要知识点的视频讲解,中老年朋友可以一边看书学习,一边观看光盘视频同步教学内容。

四、本书编写团队

本书由文杰书院组织编写，参与本书编写工作的有李军、孟宪特、袁帅、梁晨、许媛媛、罗子超、李强、蔺丹、高桂华、周军、李统财、安国英、蔺寿江、刘义、贾亚军、蔺影、周莲波、贾亮、闫宗梅、田园、高金环、李博、贾万学、安国华、宋艳辉等。

由于编者水平有限，书中不足之处敬请广大读者批评指正。

编 者

目 录

第1章 从零开始学电脑

通过本章的学习，中老年朋友可以掌握关于电脑的基础知识，学会启动与关闭电脑和操作桌面图标的方法，同时还将学会正确使用鼠标的具体操作。



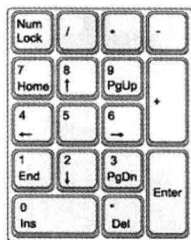
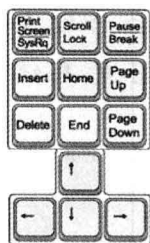
- 1.1 学打字的前期准备工作——认识电脑.....2
 - 1.1.1 电脑硬件系统有什么.....2
 - 1.1.2 电脑的常用的外部设备有什么.....4
- 1.2 简单操作电脑——启动与关闭电脑.....6
 - 1.2.1 启动电脑.....7
 - 1.2.2 关闭电脑.....8
- 1.3 在这里操作电脑——电脑桌面.....9
 - 1.3.1 认识电脑的桌面..... 10
 - 1.3.2 操作桌面图标..... 12
- 1.4 电脑打字“小帮手”——鼠标..... 15
 - 1.4.1 使用鼠标的基本握姿..... 15
 - 1.4.2 鼠标的基本操作..... 16

第2章 学用电脑键盘很简单

通过本章的学习，中老年朋友将掌握电脑键盘的基础知识，学会正确使用键盘的方法，同时还将学会电脑键盘指法的具体操作。

- 2.1 打字必备工具——键盘..... 20
 - 2.1.1 认识电脑键盘..... 20

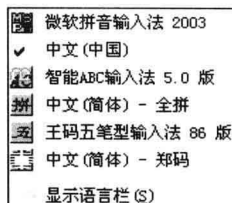
2.1.2	主键盘区	21
2.1.3	功能键区	22
2.1.4	编辑键区	23
2.1.5	数字键区	24
2.2	正确使用键盘——从练习指法开始	24
2.2.1	明确手指的键位分工, 提高打字速度 ..	24
2.2.2	掌握正确的按键方法, 提高效率	25
2.3	运指如飞——从指法练习开始	25
2.3.1	启动写字板	25
2.3.2	基本键位指法练习	26
2.3.3	大、小写指法练习	29
2.3.4	符号键位指法练习	30
2.3.5	数字键位指法练习	30



第3章 汉字输入的基本操作

在本章的学习中, 中老年朋友将掌握汉字输入的基础知识, 学会在电脑中输入汉字的方法, 同时还将会学会添加和删除输入法的具体操作。

3.1	输入汉字的方法——汉字输入法	32
3.2	一学就会——输入汉字的全过程	33
3.2.1	启动文字编辑软件	33
3.2.2	调用中文输入法	34
3.2.3	输入汉字	36
3.2.4	保存文本文档	37
3.2.5	打开文本文档	38





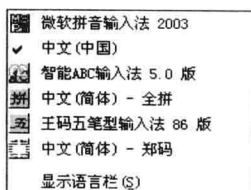
3.3 输入法的基本操作——添加和删除输入法.....	39
3.3.1 添加感兴趣的输入法	39
3.3.2 删除不需要的输入法	42
3.3.3 设置默认输入法	43

第4章 用智能ABC拼音输入法输入汉字

在本章的学习中，中老年朋友将掌握智能ABC输入法的基础知识，学会输入汉字、词组和特殊符号的方法，同时还将学会其中4种输入方式的具体操作。



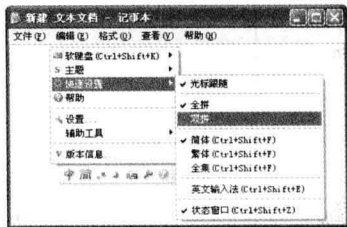
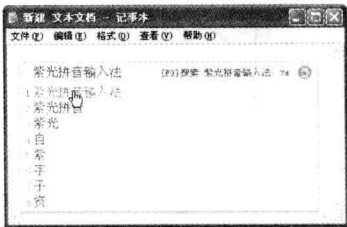
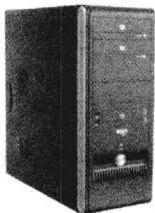
4.1 简单易学——启动智能ABC输入法	46
4.2 易学易用——输入汉字.....	47
4.2.1 输入普通汉字	47
4.2.2 输入拼音中韵母含有“ü”的汉字	48
4.3 活学活用——输入词组.....	50
4.3.1 输入普通词组	50
4.3.2 使用隔音符号输入的词组	52
4.3.3 新建和使用词组	53
4.4 灵活多样——智能ABC输入法的妙用	56
4.4.1 全拼输入	56
4.4.2 简拼输入	57
4.4.3 混拼输入	59
4.4.4 双打输入	60
4.5 随心所欲——输入特殊字符.....	63
4.5.1 在中文状态下输入英文	63
4.5.2 简化输入中文数字	64
4.5.3 使用软键盘输入字符	66



第 5 章 用紫光华字拼音输入法输入汉字

在本章的学习中，中老年朋友将掌握紫光华字拼音输入法方面的知识，学会如何下载、安装、启动紫光华字拼音输入法以及使用紫光华字拼音输入法输入单个汉字、中文词组，为以后进一步学习电脑打字方面的知识奠定基础。

5.1 智能输入法——紫光华字拼音输入法.....	70
5.1.1 下载紫光华字拼音输入法	70
5.1.2 安装紫光华字拼音输入法	72
5.1.3 启动紫光华字拼音输入法	78
5.1.4 紫光华字拼音输入法界面	79
5.1.5 更改紫光华字拼音输入法界面	80
5.1.6 更改显示文字的大小	82
5.2 一学即会——输入单个汉字.....	84
5.2.1 全拼输入	84
5.2.2 双拼输入	85
5.2.3 自定义双拼编码	87
5.2.4 输入中的修改和音节切分	91
5.3 高效方便——快速录入词组.....	93
5.3.1 输入词组	94
5.3.2 造词	94
5.3.3 删除不常用的词语	97
5.3.4 备份词库	98
5.4 特殊情况特殊处理——输入特殊字符.....	100
5.4.1 使用软键盘输入特殊字符	100
5.4.2 中文状态下输入英文	101
5.4.3 输入中文数字和常用单位	102
5.4.4 输入数字和小数点	103



第6章 用五笔数码输入法输入汉字

在本章的学习中，中老年朋友将掌握五笔数码输入法的基础知识，同时还将学会使用五笔数码输入法输入汉字和词组的具体操作。



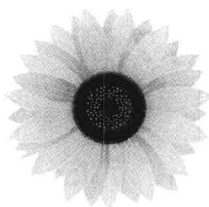
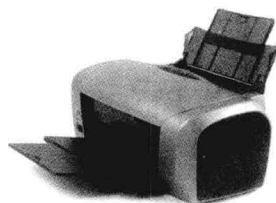
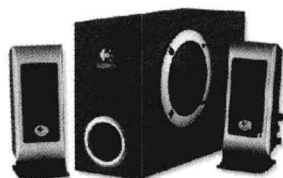
6.1 走进五笔数码——下载安装五笔数码输入法.....	106
6.1.1 免费注册成为王码网会员	106
6.1.2 下载王码9键输入法	108
6.1.3 安装王码9键输入法	111
6.2 从基础开始——五笔数码输入法的基础知识.....	113
6.2.1 5种基本笔画	113
6.2.2 输入法键盘	114
6.2.3 合体字的首部和余部	114
6.2.4 无首部汉字的输入方法	114
6.3 电脑小键盘的大作用——快速输入汉字.....	115
6.3.1 输入合体字	115
6.3.2 输入整字	116
6.3.3 简码输入	117
6.3.4 容错码输入	119
6.4 掌握规律打字更便捷——输入词组.....	120
6.4.1 二字词取码规则	120
6.4.2 三字词和多字词取码规则	121
6.4.3 动态造词	122
6.4.4 删词	124

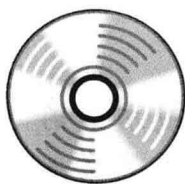


第7章 用五笔字型输入法输入汉字

在本章的学习中，中老年朋友将掌握五笔字型输入法方面的知识，为进一步熟练使用五笔字型输入法奠定基础。

7.1	从基础学起——五笔字型的基础知识.....	127
7.1.1	汉字的 3 个层次	127
7.1.2	汉字的 5 种笔画	128
7.1.3	汉字的 3 种字型	129
7.1.4	汉字的拆分原则	130
7.2	五笔打字的关键——五笔字根.....	132
7.2.1	如何选择五笔字根	133
7.2.2	五笔字根的键盘分布	133
7.2.3	字根的和位	134
7.2.4	五笔字型字根规律	135
7.2.5	五笔字根口诀速记	136
7.3	输入字根表已有汉字与偏旁.....	136
7.3.1	输入键面字	137
7.3.2	输入 5 种单笔画	137
7.3.3	输入成字字根	138
7.3.4	输入偏旁部首	138
7.4	输入字根表外的汉字.....	139
7.4.1	输入正好 4 个字根的汉字	139
7.4.2	输入超过 4 个字根的汉字	140
7.4.3	输入不足 4 个字根的汉字	141
7.5	输入汉字的小技巧——末笔字型识别码.....	142
7.5.1	末笔识别码的组成	142
7.5.2	对末笔识别码的特殊约定	143
7.5.3	快速判断末笔识别码	145
7.6	常用汉字的输入方式——简码输入.....	146
7.6.1	一级简码	147





7.6.2 二级简码 147

7.6.3 三级简码 148

7.7 妙用词汇编码——输入词组 149

7.7.1 输入双字词 149

7.7.2 输入三字词 150

7.7.3 输入四字词 150

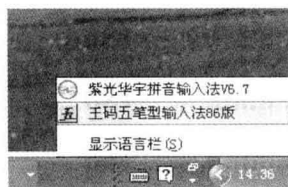
7.8 特殊处理——重码、容错码和万能码 151

7.8.1 重码 151

7.8.2 容错码 152

7.8.3 万能码 153

Q35	W34	E33	R32	T31	Y41	U42	I43	O44	P45
我	人	有	的	和	主	产	不	为	这
A15	S14	D13	F12	G11	H21	J22	K23	L24	
工	要	在	地	一	上	是	中	国	
Z	X35	C34	V33	B32	N31	M25			
	经	以	发	了	民	同			



第 8 章 进入打字场景练习

在本章的学习中，中老年朋友将掌握利用金山打字通软件练习打字输入的方法和技巧，包括键位指法练习、拼音打字练习、五笔字型练习、速度测试和打字游戏等，为进一步提高录入水平和打字技巧奠定基础。

8.1 打字练习软件——金山打字通 156

8.1.1 下载金山打字通软件 156

8.1.2 安装金山打字通软件 158

8.1.3 启动金山打字通软件 162

8.2 易学易用——使用金山打字通软件 164

8.2.1 练习英文打字 164

8.2.2 练习拼音打字 166

8.2.3 练习五笔打字 168

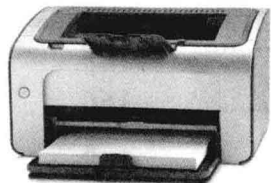
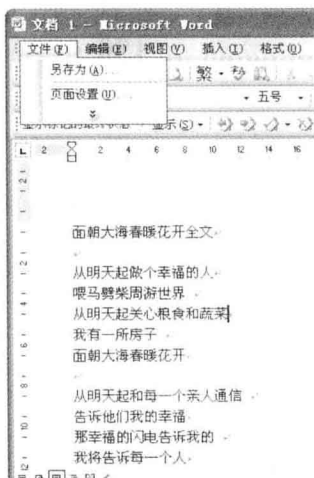
8.2.4 测试打字速度 170

8.2.5 玩打字游戏 172



第9章 用 Word 写一篇文章

Word 2003 是大多数办公用户处理文档的首选软件,通过本章的学习,中老年朋友将掌握使用 Word 2003 输入与编辑文章、设置文本格式及打印文档等方法,为以后学习 Word 2003 奠定基础。



9.1 从基本操作开始——Word 2003 快速入门.....	176
9.1.1 启动 Word 2003	176
9.1.2 保存并重命名文档.....	178
9.1.3 关闭文档.....	180
9.2 想写就写——输入与编辑文章.....	180
9.2.1 选择自己喜欢的输入法.....	180
9.2.2 输入汉字.....	181
9.2.3 输入特殊字符.....	182
9.2.4 插入与修改汉字.....	184
9.2.5 复制文本.....	185
9.2.6 移动文本.....	186
9.3 美化文章字体——设置文字格式.....	188
9.3.1 选择文本.....	188
9.3.2 设置文章标题字体.....	189
9.4 彰显个性的排版方式——设置段落格式.....	190
9.4.1 选择段落.....	190
9.4.2 设置正文段落对齐方式.....	190
9.5 满载而归——打印文档.....	192
9.5.1 设置页面的尺寸与大小.....	192
9.5.2 预览打印文档.....	194
9.5.3 打印文档.....	195

附录 中老年人常用网址导航

第 1 章

从零开始学电脑



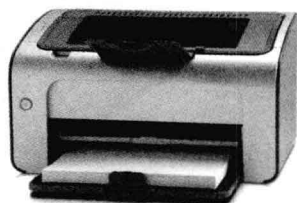
本章要点

- ◇ 认识电脑
- ◇ 启动与关闭电脑
- ◇ 操作桌面图标
- ◇ 认识与使用鼠标



学习目的

通过本章的学习，中老年朋友可以掌握关于电脑的基础知识，学会启动与关闭电脑和操作桌面图标的方法，同时还将学会正确使用鼠标的具体操作。





1.1 学打字的前期准备工作——认识电脑



电脑电子计算机的俗称，是一种利用电子学原理，根据一系列指令来对数据进行处理机器。中老年人可以使用电脑听音乐、欣赏电影、看连续剧、玩小游戏、看书学习、家庭理财、查看网上新闻资料、聊天和收发邮件等。

1.1.1 电脑硬件系统有什么

电脑硬件系统主要由电脑主机、显示器、键盘和鼠标等部分组成，下面分别予以具体介绍。

1. 电脑主机

主机是电脑的重要组成部分，电脑中所有的资料都存放在主机硬盘中，主机配置的高低，直接影响电脑运行速度的快慢。电脑主机包括机箱和主机内部构造，主机内部构造由电源、主板、CPU（中央处理器）、内存、硬盘、光驱、声卡、显卡等组成，如图 1-1 所示。

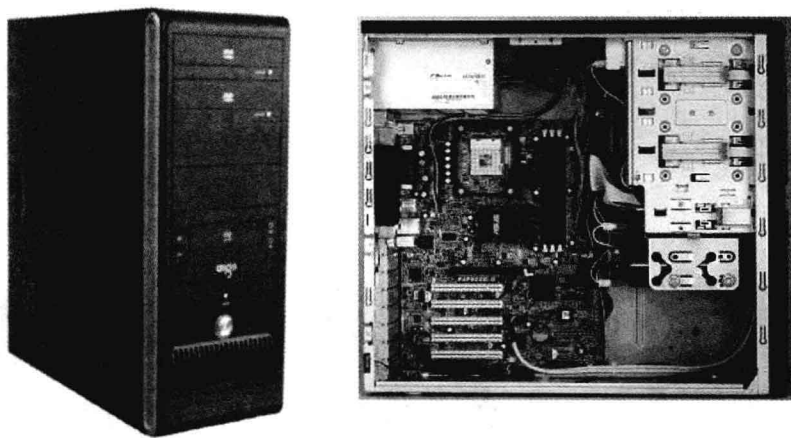


图 1-1 机箱和主机内部构造