

老年人学电脑

■ 龙马工作室 编著



权威作者团队

资深计算机教育专家与经验丰富的电脑高手联手编著。

为新手量身打造

从零开始、由浅入深，融合大量实战案例，采用图解和视频教学双模式，立体化辅助学习，使初学者能够真正掌握并熟练应用。

精选经典案例

结合日常生活、学习、工作中常见的案例和问题，以实用为宗旨，真正做到学以致用。

高手指导学习

『高手私房菜』和『高手秘籍篇』，帮助读者完成从新手到高手的蜕变。

超值

15小时与本书内容同步的视频教学录像

Word常用文书模板

Excel常用电子表格模板

Excel快捷键查询手册

Windows XP使用技巧

网络搜索与下载技巧

书中所有内容的教学用PPT

超值 DVD

人民邮电出版社



赠

超值手册

老年人学电脑

■ 龙马工作室 编著



人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

老年人学电脑从新手到高手 / 龙马工作室编著. --
北京: 人民邮电出版社, 2012. 1
ISBN 978-7-115-26406-0

I. ①老… II. ①龙… 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(2011)第194150号

内 容 提 要

本书以零基础讲解为宗旨,用实例引导老年读者深入学习,深入浅出地讲解电脑的基本知识和操作技巧。

本书共分为4篇:第1篇【入门篇】主要包括了解电脑、认识Windows XP操作系统等内容;第2篇【进阶篇】主要讲解学习汉字输入法、管理电脑中的文件和文件夹、使用Windows系统小工具等;第3篇【应用篇】主要讲解将数码照片制作成电子相册、使用Word 2003写文章、使用Excel 2003创建表格、打印Word文档和Excel表格、认识网络、使用电脑娱乐、与亲朋好友聊天、微博与博客、与亲友互发电子邮件、走进论坛、在网络中进行信息咨询与网购等;第4篇【高手秘籍篇】主要讲解电脑日常维护与保养、系统优化与管理。

本书附赠一张DVD多媒体教学光盘,包含15小时与书同步的视频教学录像,并附赠Word常用文书模板、Excel常用电子表格模板、Excel快捷键查询手册、Windows XP使用技巧、网络搜索与下载技巧以及教学用PPT等超值资源,便于读者扩展学习。

本书不仅适合刚刚接触电脑的中老年读者学习使用,也可以作为中老年培训班的教材或辅导用书。

老年人学电脑从新手到高手

-
- ◆ 编 著 龙马工作室
责任编辑 张 翼
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京铭成印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 26 彩插: 1
字数: 633 千字 2012 年 1 月第 1 版
印数: 1—5 000 册 2012 年 1 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-26406-0

定价: 59.00 元 (附光盘)

读者服务热线: (010)67132692 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

前言

电脑是现代信息社会的重要标志,掌握丰富的电脑知识、正确熟练地操作电脑已成为信息时代对每个人的要求。为满足广大读者的学习需要,我们针对不同学习对象的接受能力,总结了多位电脑高手、高级设计师及计算机教育专家的经验,精心编写了这套“从新手到高手”丛书。

丛书主要内容

本套丛书涉及读者在日常工作和学习中各个常见的电脑应用领域,在介绍软硬件的基础知识及具体操作时均以读者经常使用的版本为主,在必要的地方也兼顾了其他版本,以满足不同领域读者的需求。本套丛书主要包括以下品种。

《学电脑从新手到高手》	《学上网从新手到高手》
《Windows 7 从新手到高手》	《笔记本电脑应用从新手到高手》
《电脑维护与故障处理从新手到高手》	《系统安装、重装、备份与还原从新手到高手》
《黑客攻防从新手到高手》	《PowerPoint 2010 从新手到高手》
《Office 2010 办公应用从新手到高手》	《Office 2003 办公应用从新手到高手》
《Excel 2010 从新手到高手》	《Excel 2003 从新手到高手》
《Word/Excel 2010 办公应用从新手到高手》	《Word/Excel/PowerPoint 2010 三合一从新手到高手》
《Photoshop CS5 从新手到高手》	《AutoCAD 2011 从新手到高手》
《Dreamweaver CS5 从新手到高手》	《Flash CS5 从新手到高手》
《老年人学电脑从新手到高手》	《Windows XP+Office 2003 电脑办公从新手到高手》
《中文版 AutoCAD 2010 从新手到高手》	《Windows 7+Office 2007 电脑办公从新手到高手》
《网上炒股从新手到高手》	《Windows 7+Office 2010 电脑办公从新手到高手》
《中文版 Dreamweaver CS5 + Flash CS5 + Photoshop CS5 从新手到高手》	

本书特色

❖ 零基础、入门级的讲解

无论读者是否接触过计算机,都能从本书中找到最佳的起点。本书入门级的讲解,可以帮助老年读者快速地从新手向高手行列迈进。

❖ 精心排版，实用至上

双色印刷既美观大方又能够突出重点、难点。精心编排的内容可帮助读者对所学知识深化理解、触类旁通。

❖ 实例为主，图文并茂

在介绍过程中，每一个知识点均配有实例辅助讲解，每一个操作步骤均配有对应的插图加深认识。这种图文并茂的方法，能够使读者在学习过程中直观、清晰地看到操作过程和效果，便于深刻理解和掌握。

❖ 高手指导，扩展学习

本书在每章的最后以“高手私房菜”的形式为读者提炼了各种高级操作技巧，同时在全书最后的“高手秘籍篇”中，还总结了大量系统实用的操作方法，以便读者学习到更多的内容。

❖ 双栏排版，超大容量

本书采用双栏排版的格式，大大扩充了信息容量，在400多页的篇幅中容纳了传统图书700多页的内容。这样，就能在有限的篇幅中为读者奉送更多的知识和实战案例。

❖ 超值随身速查手册

随书赠送电脑技巧查询手册随用随查，方便携带。

❖ 书盘结合，互动教学

本书配套的多媒体教学光盘内容与书中知识紧密结合并互相补充。在多媒体光盘中，我们仿真工作、学习中的真实场景，帮助读者体验实际工作环境，并借此掌握日常所需的知识和技能以及处理各种问题的方法，达到学以致用目的，从而大大增强了本书的实用性。

光盘特点

❖ 15小时全程同步视频教学录像

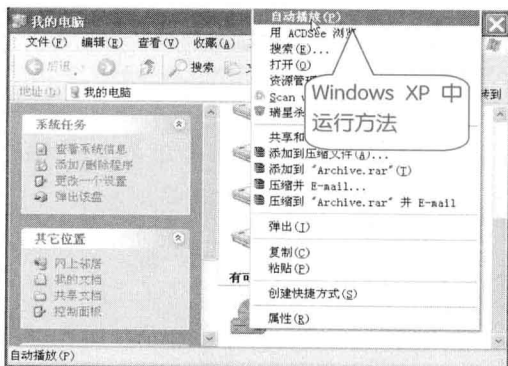
教学录像涵盖本书所有知识点，详细讲解每个实例及实战案例的操作过程和关键点。读者可更轻松地掌握书中所有的关于计算机操作的方法和技巧，而且扩展的讲解部分可使读者获得更多的知识。

❖ 超多、超值资源大放送

随书奉送电脑应用查询手册、Word 常用文书模板、Excel常用电子表格模板、Excel快捷键查询手册、Windows XP使用技巧、网络搜索与下载技巧以及本书内容的教学用PPT等超值资源，便于读者扩展学习。

配套光盘运行方法

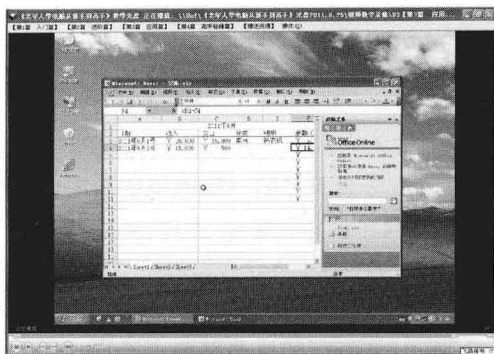
- ① 将光盘印有文字的一面朝上放入光驱中，几秒钟后光盘就会自动运行。
- ② 若光盘没有自动运行，可以双击桌面上的【我的电脑】图标，打开【我的电脑】窗口，然后双击【光盘】图标；或者在【光盘】图标上单击鼠标右键，在弹出的快捷菜单中选择【自动播放】菜单项，光盘就会运行（在Windows 7操作系统下第1次运行光盘，需要双击桌面上的【计算机】图标，然后右击【光盘】图标，在弹出的快捷菜单中选择【打开】，在打开的光盘文件夹中右击【MyBook.exe】，在弹出的快捷菜单中选择【以管理员身份运行】。以后运行光盘，直接双击光盘图标即可）。



- ③ 光盘运行后会首先播放片头动画，之后便可进入光盘的主界面。



- ④ 单击【视频教学录像】按钮，在右侧弹出的菜单中依次选择相应的篇、章、录像名称，即可播放本节录像。



- ⑤ 单击【赠送资源】按钮，在右侧弹出的菜单中选择赠送资源名称，即可打开相应的赠送资源文件或文件夹。



- ⑥ 单击【素材】或【教学用PPT】按钮，即可打开相对应的文件夹。
- ⑦ 光盘使用详细说明请参阅光盘中“其他内容”文件夹下的“光盘使用说明.pdf”文档。
- ⑧ 选择【操作】>【退出本程序】菜单项，或者单击光盘主界面右上角的【X】按钮，即可退出本光盘系统。



创作团队

本书由龙马工作室策划编著，参与本书编写、资料整理、多媒体开发及程序调试的人员有孔万里、李震、王金林、汤浩、刘卫卫、周奎奎、胡芬、陈芳、乔娜、赵源源、陈小杰、彭超、李东颖、左琨、邓艳丽、任芳、王杰鹏、崔姝怡、左花苹、刘锦源、普宁、王常吉、师鸣若、钟宏伟、陈川、刘子威、徐永俊、朱涛、张允、杨雪青、孙娟和王菲等。

在编写过程中，我们竭尽所能地将最好的讲解呈现给读者，但也难免有疏漏和不妥之处，敬请广大读者不吝指正。若您在学习过程中产生疑问，或有任何建议，可发送电子邮件至 march98@163.com。

本书责任编辑的联系信箱：zhangyi@ptpress.com.cn。

龙马工作室

目 录

CONTENT

第1篇 入门篇

电脑已经成为人们生活的重要组成部分，现在就让我们一起走进电脑的世界。

第1章 了解电脑 ----- 2



本章视频教学录像：40 分钟

第一次接触电脑，是否感到无从下手？那么就从最基础的知识开始，认识电脑，学会如何开启并关闭电脑。

1.1 老年人学电脑有什么用	3
1.2 认识电脑的构成	5
1.3 开启电脑——开机	9
1.4 操控电脑的利器——鼠标	11
1.5 关闭电脑	13
1.6 老年人使用电脑的注意事项	15
1.7 综合实战——设置电源延长电脑寿命	15



高手私房菜 ----- 17

技巧1：我习惯左手，怎么用鼠标	17
技巧2：电脑各部件怎么连接	18

第2章 认识Windows XP操作系统 ----- 20



本章视频教学录像：1 小时 1 分钟

学习电脑的基本操作之前，先来认识一下广受好评的电脑操作系统——Windows XP。

2.1 Windows XP的桌面介绍	21
2.2 如何启动程序	31
2.3 Windows XP窗口	33
2.4 认识Windows XP的对话框	37
2.5 设置个性化的电脑桌面风格	40
2.6 综合实战——设置美丽照片为桌面	45



高手私房菜 ----- 46

技巧1：如何自定义默认“开始”菜单	46
技巧2：如何自定义经典“开始”菜单	47



第2篇 进阶篇

本篇主要介绍常用的电脑基本操作，为以后熟练使用电脑打下坚实的基础。

第3章 学习汉字输入法 -----52

 本章视频教学录像：54 分钟

输入汉字是用户和电脑进行交流的主要途径，我们可以根据自己的需要选择使用不同的输入法。

3.1 键盘的使用 -----	53
3.2 常用的输入法 -----	57
3.3 输入法的添加和删除 -----	67
3.4 输入字符 -----	73
3.5 综合实战——在写字板中写下学习心得 -----	75



高手私房菜 ----- 77

技巧1：鼠标与键盘的完美配合 -----	77
技巧2：“ü”和“üe”的输入方法 -----	78

第4章 管理电脑中的文件和文件夹 -----79

 本章视频教学录像：60 分钟

在电脑中合理地管理文件和文件夹，可以方便地查找资料。

4.1 认识文件和文件夹 -----	80
4.2 文件和文件夹的基本操作 -----	83
4.3 文件或文件夹的保存问题 -----	99
4.4 文件和文件夹的高级操作 -----	101
4.5 综合实战——使用Windows资源管理器 -----	109



高手私房菜 ----- 111

技巧1：文件或文件夹的加密 -----	111
技巧2：文件或文件夹的解密 -----	112

第5章 使用Windows系统小工具 ----- 114

 本章视频教学录像：48 分钟

系统自带的小工具，可以帮助我们更方便地使用电脑应对生活中的小问题。

5.1 使用“计算器”帮您算算账 -----	115
5.2 使用“记事本”记事 -----	116
5.3 使用“画图”程序画画 -----	117
5.4 使用“放大镜”看小字 -----	125

5.5 使用“写字板”	127
5.6 使用屏幕键盘	132
5.7 综合实战——存储通讯录	134



高手私房菜	135
-------	-----

技巧1: 使用辅助功能向导配置Windows XP	135
技巧2: 检查辅助功能程序的使用状态	139

第3篇 应用篇

了解了电脑的基本操作后, 进一步学习电脑在生活中的常见应用, 可以让您的生活丰富多彩。

第6章 将数码照片制作成电子相册 141



本章视频教学录像: 36 分钟

将设备中的照片存放到电脑中, 浏览起来会更方便。当然, 也可以将其制作成精美的电子相册, 供我们欣赏。

6.1 将照片传送到电脑中	142
6.2 浏览照片	147
6.3 制作电子相册	148
6.4 综合实战——制作幻灯片式电子相册	154



高手私房菜	159
-------	-----

技巧1: 使用移动存储设备备份照片	159
技巧2: Windows Movie Maker所支持的文件类型有哪些	160

第7章 使用Word 2003写文章 161



本章视频教学录像: 1 小时 3 分钟

使用 Word 可以制作出美观、清晰的文档, 以便记录丰富多彩的老年生活。

7.1 认识Word 2003	162
7.2 Word 2003的基本操作	165
7.3 输入文章的内容	170
7.4 设置字符格式	172
7.5 设置段落格式	173
7.6 插入图片	175
7.7 综合实战——写一篇外出旅游通知	179



高手私房菜	180
-------	-----

技巧1: 错别字快速替换	180
技巧2: 快速在文章结尾插入当前日期	181

第8章 使用Excel 2003创建表格 ----- 182



本章视频教学录像：37 分钟

Excel 是制作电子报表的好帮手，使用 Excel 可以轻松地记录生活中的收支情况。

8.1 认识Excel -----	183
8.2 工作簿与工作表的基本操作 -----	186
8.3 行与列的基本操作 -----	194
8.4 综合实战——使用Excel 2003进行记账 -----	196



高手私房菜 ----- 198

技巧1：单元格的内容不能完全显示怎么办 -----	198
技巧2：如何插入单元格 -----	199

第9章 打印Word文档和Excel表格 ----- 200



本章视频教学录像：29 分钟

将文档或者电子表格打印出来，更有利于老年人阅读，而且也无需担心在阅读时不小心更改了 Word 文档或 Excel 表格中的内容。

9.1 打印前的准备 -----	201
9.2 打印Word 文档 -----	206
9.3 打印Excel表格 -----	208
9.4 综合实战——设置以获得好的效果 -----	210



高手私房菜 ----- 213

技巧1：打印机日常保养与维护 -----	213
技巧2：使用打印机过程中的注意事项 -----	213

第10章 认识网络 ----- 215



本章视频教学录像：44 分钟

网络就像一个浩瀚的信息海洋，包含了各种各样的知识、问题和答案。老年人通过网络不仅可以快速找到自己感兴趣的内容，而且还可以利用网络来丰富自己的生活。

10.1 老年人为什么要学上网 -----	216
10.2 连接网络 -----	216
10.3 上网必备工具——浏览器 -----	220
10.4 认识网络搜索引擎 -----	225
10.5 下载并保存喜欢的网络资源 -----	229
10.6 综合实战——安全设置IE浏览器 -----	232



高手私房菜 ----- 235

技巧1：网页中的文字太小，看不清怎么办 -----	235
技巧2：我不想让别人看到我的上网记录 -----	235

第 11 章 使用电脑娱乐 ----- 236

 本章视频教学录像：44 分钟

听听音乐、看看戏剧，玩玩扑克游戏，可以给我们的生活带来更多的乐趣。

11.1 下载音乐 -----	237
11.2 播放音乐 -----	240
11.3 播放VCD/DVD -----	244
11.4 在线看视频 -----	245
11.5 用电脑录下自己声音 -----	249
11.6 玩电脑自带游戏 -----	252
11.7 综合实战——如何在线听广播 -----	255



高手私房菜 ----- 256

技巧1：更换Windows Media Player的面板 -----	256
技巧2：使用Windows Media Player播放网络中的影音文件 -----	257

第 12 章 与亲朋好友聊天 ----- 259

 本章视频教学录像：36 分钟

无论何时，只要连接网络就可以与远隔千山万水的亲朋好友聊天，而且还可以看到他们说话时的一举一动，给人的感觉就像他们一直在我们身边一样。

12.1 使用QQ与亲朋好友在网上聊天 -----	260
12.2 和多个好友一起在QQ中聊天 -----	263
12.3 使用MSN与国际好友一起聊天 -----	266
12.4 综合实战——和孩子聊天 -----	273



高手私房菜 ----- 274

技巧1：在网页中登录QQ -----	274
技巧2：使用QQ传递照片 -----	275
技巧3：聊天时巧用表情 -----	275

第 13 章 微博与博客 ----- 278

 本章视频教学录像：47 分钟

把自己的爱好、生活方式、所见所闻、所感所想写在微博和博客中，可以让更多的人与自己一同分享。

13.1 微博 -----	279
13.2 博客 -----	287
13.3 使用手机玩微博 -----	295
13.4 综合实战——通过微博向关注的人发表个人观点 -----	299



高手私房菜 ----- 300

技巧1: 使用模版更换微博背景	300
技巧2: 自定义个人的微博背景	301
技巧3: 建立微博话题	302

第14章 与亲友互发电子邮件 303

 本章视频教学录像: 28 分钟

使用传统信件进行联系, 往往需要漫长的等待。现在越来越多的人选择了使用电子邮件与亲朋好友进行联系, 只需几秒钟对方就能收到信件。

14.1 了解电子邮件	304
14.2 在网站中收发电子邮件	304
14.3 综合实战——让我的邮件变得更加漂亮	313



高手私房菜 314

技巧1: 使用电子邮件发送贺卡	314
技巧2: 举报垃圾邮件	316

第15章 走进论坛 318

 本章视频教学录像: 27 分钟

论坛中聚集了很多优秀的人才, 走进论坛, 老年人可以向别人请教问题, 也可以给别人解答问题, 以此来互相帮助。

15.1 认识论坛	319
15.2 论坛操作流程	323
15.3 在论坛中寻找帮助	330
15.4 综合实战——为自己添加个性的头像	332



高手私房菜 333

技巧1: 如何增加自己的论坛积分	333
技巧2: 论坛上的流行词语	334

第16章 在网络中进行信息咨询与网购 335

 本章视频教学录像: 1 小时 1 分钟

网络不仅是娱乐交流的工具, 更是生活资讯的平台, 老年人可以利用空余时间在网上购物、学习养生知识、预定火车票或飞机票等, 方便自己的日常生活。

16.1 看各类新闻	336
16.2 搜索养生秘诀	340
16.3 天气早知道	341
16.4 查询火车票、飞机票	343
16.5 查看股市行情	344
16.6 使用网上银行	345
16.7 网上购物	347

16.8 网上团购	355
16.9 综合实战1——在网上买书	358
16.10 综合实战2——帮孙子搜索动画片	361



高手私房菜 362

技巧1: 认识网络交易中的骗术	362
技巧2: 老年人网络购物时如何进行讨价还价	363

第4篇 高手秘籍篇

电脑高手能够利用一切可以利用的资源来维护和改善自己的电脑功能,使电脑在使用过程中保持优秀的性能。

第17章 电脑日常维护与保养 365



本章视频教学录像: 46 分钟

电脑用了一段时间后,各种问题也会随之而来,如经常死机、无故重启、蓝屏等。主要是因为电脑的性能出现了下降,这个时候只要进行合理的维护与保养,就能使电脑重获最佳的运行状态。

17.1 认识电脑病毒	366
17.2 电脑常见的“失灵”现象	379
17.3 电脑部件的维护	382



高手私房菜 389

技巧1: 磁盘碎片过多,导致系统运行缓慢的原因	3
技巧2: 硬盘故障代码表	389

第18章 系统优化与管理 391



本章视频教学录像: 20 分钟

电脑的运行速度突然变慢,主要是长时间没有对电脑进行优化管理造成的,就好像车轮不通过润滑油进行润滑,就会变得沉重一样。

18.1 开关机速度变慢了怎么办	392
18.2 清除电脑中的垃圾文件	395



高手私房菜 401

技巧1: 强制关闭运行的程序	401
技巧2: 在夏天,电脑经常无故关机,是什么原因	401

第①篇

入门篇

- ▶ 第1章 了解电脑
- ▶ 第2章 认识Windows XP操作系统

第 1 章

了解电脑



本章视频教学录像：40分钟

高手指引

对于首次接触电脑的初学者，需要先了解电脑的基本的知识和操作。本章内容主要包括认识老年人学习电脑的作用，电脑由哪些部件和软件构成，学会正确地开启/关闭电脑及使用电脑应该注意哪些事项等。

重点导读

- + 老年人学电脑有什么用
- + 认识电脑的构成
- + 开启/关闭电脑
- + 使用电脑注意事项

1.1

老年人学电脑有什么用



本节视频教学录像：6分钟

老年人使用电脑可以处理文字、查看照片、浏览各类新闻和信息、写信、聊天、休闲娱乐等。电脑日常能做的工作，老年人几乎都可以使用。

1.1.1 处理文字

在电脑中安装好文字处理软件之后，就可以处理文字了。下图所示为Word 2003的文字处理窗口。



1.1.2 查看照片

使用电脑可以查看数码照片，在Windows XP操作系统中，查看照片的默认工具是Windows图片和传真查看器。

查看照片的操作很简单，只需打开保存照片的文件夹，在其中就可以看到照片列表。



双击其中的照片图标即可打开【Windows图片和传真查看器】窗口。