



从零开始

情景教学写作，图解操作步骤，易学易懂易会

中老年人 学电脑

(图解速成版)

一线文化 编著



DVD-ROM

赠送大容量
教学光盘

书中案例原始文件与结果文件

95分钟与书中案例相结合多媒体教学视频

赠送**145**分钟电脑上网教学视频

读者学习交流与服务QQ群（群号：363300209）
解答疑难问题、不定期举办免费计算机技能网络公开课

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



从零开始

中老年人 学电脑

常州大学(图解速成版)
藏书章

一线文化 编著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



内 容 简 介

本书是专门针对中老年人初学电脑而精心编写的图书，全书采用“图解步骤”的方式进行编写，非常适合中老年人学习使用。

本书共分 12 章，内容包括：什么是电脑、电脑的作用及组成，鼠标的使用，Windows 7 系统的入门操作，电脑打字方法，如何正确管理电脑中的文件，常用工具软件的使用，数码照片的导入、查看、管理与电子相册的制作，用 Word 编写文档，用 Excel 制作表格与管理家庭开支，电脑网络的连接、网上娱乐与通信以及电脑安全与日常维护等内容。

本书具有“字大图大、版式精美、讲解清晰、阅读轻松”的特点。在内容写作上没有深奥难懂的专业语言和概念，知识讲解平铺直叙、浅显易懂；在内容安排上不追求面面俱到，只求实用、常用。力求让广大中老年人达到“一看就懂，一学就会；老有所学，老有所乐”的目的。

本书特别适合中老年人自学使用，也可作为老年大学培训班的教材，子女可选择本书作为礼物送给父母学习使用。

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年人学电脑：图解速成版 / 一线文化编著. —
北京：中国铁道出版社，2015.9
(从零开始)
ISBN 978-7-113-20449-5

I. ①中… II. ①一… 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 (2015) 第 111846 号

书 名：从零开始——中老年人学电脑（图解速成版）
作 者：一线文化 编著

策 划：苏 茜
责任编辑：吴媛媛
责任印制：赵星辰

读者热线电话：010-63560056
封面设计：MX DESIGN
STUDIO

出版发行：中国铁道出版社（北京市西城区右安门西街 8 号） 邮政编码：100054
印 刷：三河市宏盛印务有限公司
版 次：2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷
开 本：880mm×1 230mm 1/16 印张：17 插页：2 字数：400 千
书 号：ISBN 978-7-113-20449-5
定 价：45.00 元（附赠光盘）

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书，如有印制质量问题，请与本社读者服务部联系调换。电话：（010）51873174

打击盗版举报电话：（010）51873659

电脑可以 是中老年人的

第1章 中老年人学电脑并不难

1.1 从零开始学电脑——认识和了解电脑的用途.....	2
1.1.1 什么是电脑	2
1.1.2 中老年人学电脑有什么用途	2
1.1.3 中老年人学电脑的注意事项	5
1.2 看看电脑是什么样——电脑的类型	6
1.2.1 选择适合中老年人的电脑	6
1.2.2 选择能随时携带的笔记本电脑	7
1.2.3 追逐时尚的一体机电脑	7
1.3 认识电脑的组成——“软硬”必备	8
1.3.1 组成电脑必备的硬件	8
1.3.2 电脑的其他外部设备	9
1.3.3 运行电脑必备的软件	9
1.4 万能始于开，终于关——正确开关电脑	11
1.4.1 启动电脑	11
1.4.2 重启系统	12
1.4.3 注销与切换用户	12
1.4.4 关闭电脑	14

1.5 操作电脑的“小帮手”——学会正确使用鼠标.....	15
1.5.1 认识鼠标的组成	15
1.5.2 鼠标的正确握姿	15
1.5.3 认识鼠标指针	16
1.5.4 了解鼠标常用的操作	16
学习小结	19

第2章 学习Windows的入门操作

2.1 漂亮的界面从桌面开始——了解 Windows 7 的桌面	21
2.1.1 熟悉 Windows 7 的桌面布局	21
2.1.2 体验 Windows 7 的图形界面	22
2.2 图标管理小窍门——管理桌面图标	23
2.2.1 显示系统图标	23
2.2.2 设置中老年人查看的桌面图标的方式	24
2.2.3 排列杂乱的桌面图标	25
2.2.4 将常用的程序添加到桌面	26
2.2.5 删除桌面不常用的图标	27
2.3 操作从这里开始——任务栏和“开始”菜单的操作	28
2.3.1 任务栏图标	28
2.3.2 将图标添加至通知区域	29
2.3.3 通过“开始”菜单启动程序	29
2.3.4 在“开始”菜单中搜索程序和文件	29
2.4 设置窗口我知道——窗口的操作与管理	30
2.4.1 认识全新的 Windows 7 窗口	30
2.4.2 调整窗口的大小	31
2.4.3 调整窗口的排列	32
2.4.4 多窗口之间的切换	33
2.4.5 使用“摇一摇”清理桌面窗口	35

2.5 我需要我设置——Windows 7 的个性化	35
2.5.1 显示设置	35
2.5.2 让鼠标和键盘更好用	37
学习小结	40

第3章 学电脑要学会汉字输入法

3.1 打字输入工具——熟悉键盘	42
3.1.1 认识键盘的布局	42
3.1.2 打字指法的正确分工	44
3.1.3 中老年人打字的正确姿势	45
3.1.4 使用金山打字通来练习指法	46
3.2 给电脑配置输入法——输入法设置与管理	52
3.2.1 选择输入法	52
3.2.2 下载并安装输入法	53
3.2.3 添加与删除输入法	57
3.3 简单易学的输入法——拼音输入法	61
3.3.1 智能 ABC 输入法	61
3.3.2 搜狗拼音输入法	62
3.4 专业高效的输入法——五笔输入法	64
3.4.1 五笔输入法的基础知识	64
3.4.2 汉字的拆分原则	67
3.4.3 五笔汉字的录入方法	70
3.4.4 正确添加识别码	72
3.4.5 简码与词组输入法	73
学习小结	76

第4章 让电脑中的文件存放有规律

4.1 管理文件的那些事——文件管理的基础知识	78
4.1.1 认识文件与文件夹	78

4.1.2	查看电脑中的文件与文件夹	78
4.1.3	设置文件（夹）的查看方式	79
4.2	文件管理很重要——管理文件与文件夹... 81	
4.2.1	新建文件夹	81
4.2.2	方便记忆重命名文件夹	81
4.2.3	将重要的文件进行备份	82
4.2.4	删除不需要的文件（夹）.....	83
4.2.5	隐藏重要的文件（夹）.....	84
4.2.6	快速搜索文件（夹）.....	86
4.3	重要文件随身携带——移动磁盘的应用... 87	
4.3.1	连接 U 盘或移动设备	87
4.3.2	将文件复制到可移动磁盘中	88
	学习小结	88

第5章 中老年人常用软件我知晓

5.1	我需要我安装——常用软件的安装与卸载.... 90	
5.1.1	如何安装解压缩软件	90
5.1.2	如何删除不需要的软件	91
5.2	压缩 / 解压缩工具——WinRAR 92	
5.2.1	压缩电脑中的文件.....	93
5.2.2	解压文件到指定位置	94
5.3	看图工具——ACDSee 95	
5.3.1	浏览电脑中的图片.....	95
5.3.2	批量对电脑中的图片进行命名.....	97
5.3.3	对图片进行简单的处理	98
5.4	照片处理工具——光影魔术手 100	
5.4.1	为照片添加边框	100
5.4.2	对照片进行简单的编辑	102

5.5 翻译工具——金山词霸	105
5.5.1 翻译单词	105
5.5.2 翻译整段英文	105
学习小结	106

第6章 将照片导入电脑查看和管理

6.1 方便管理——导入旅游拍摄的照片	108
6.1.1 连接数据线	108
6.1.2 传输照片至电脑	108
6.2 看图回忆情景——浏览并欣赏照片	110
6.2.1 使用缩略图查看图片	111
6.2.2 全屏查看图片	111
6.3 观看成长点滴——将孙儿照片制作成相册	112
6.3.1 下载与安装数码大师	112
6.3.2 将照片制作为相册	116
学习小结	120

第7章 使用Word软件记录生活点滴

7.1 熟悉 Word——认识 Word 2013 及操作界面	122
7.1.1 启动与退出 Word 2013	122
7.1.2 Word 2013 界面介绍	124
7.2 施展文采——使用 Word 编写文章	126
7.2.1 在文档中输入文字	126
7.2.2 插入符号和日期	126
7.2.3 文本的复制和移动	128
7.2.4 查找与替换文档内容	130
7.2.5 保存 Word 文档	131
7.3 页面规则——设置页面与文档格式	133
7.3.1 文本格式设置	133

7.3.2	段落格式设置	134
7.3.3	设置纸张的大小	137
7.3.4	设置文档的页边距	138
7.4	图文排版——在文档中插入图片、表格 ...	138
7.4.1	图片与剪贴画的使用	138
7.4.2	SmartArt 图形的应用	142
7.4.3	艺术字的使用	143
7.4.4	在文档中插入表格	144
7.4.5	编辑表格	145
	学习小结	147

第8章 利用Excel软件管理家庭开支

8.1	初体验，熟界面——认识 Excel 2013 电子表格	149
8.1.1	启动与退出 Excel 2013	149
8.1.2	Excel 2013 的界面介绍	149
8.2	懂输入，不出错——数据输入方法	151
8.2.1	输入各种类型的数据	151
8.2.2	编辑表格数据	155
8.3	基本操作需先知——单元格与行列的编辑	156
8.3.1	插入与删除行、列	156
8.3.2	更改行高与列宽	157
8.3.3	合并单元格	158
8.3.4	隐藏与显示行、列	159
8.4	熟悉 Excel 的每张“纸”——工作表的基本操作	160
8.4.1	插入与删除工作表	160
8.4.2	复制与移动工作表	161
8.4.3	重命名工作表	163
8.5	知方法，出结果——公式与函数的运用	164
8.5.1	使用公式计算数据	164

8.5.2 使用函数计算数据.....	165
学习小结	168

第9章 开启网上的老年幸福生活

9.1 迎接 Internet 时代——将电脑连接到 Internet.....	170
9.1.1 常见的几种上网方式	170
9.1.2 使用 ADSL 接入网络.....	171
9.1.3 设置路由器共享网络	173
9.2 使用 IE 进入网络世界——浏览器的使用....	175
9.2.1 启动并熟悉 IE 浏览器	175
9.2.2 在浏览器中打开网站	176
9.2.3 设置浏览器的主页.....	177
9.2.4 清除历史记录.....	178
9.3 网上“宝物”真不少——搜索网络资源. 179	
9.3.1 常见的搜索引擎	179
9.3.2 使用百度搜索养生食谱	179
9.3.3 搜索喜爱的图片	180
9.3.4 搜索感兴趣的视频.....	181
9.3.5 搜索喜爱的流行歌曲	181
9.4 上网也有小诀窍——收藏网站与保存网上资源.....	182
9.4.1 将常用的网站添加到收藏夹	183
9.4.2 从收藏夹中快速访问网站	183
9.4.3 保存网页中的文字信息	184
9.4.4 保存网页中的图片.....	186
9.4.5 保存整个网页	187

9.5 网上资源随我用——下载网络资源.....	188
9.5.1 使用 IE 浏览器直接下载网络资源	188
9.5.2 使用迅雷下载网络资源	189
学习小结	190

第10章 在网络中与亲友零距离交流

10.1 必备聊天工具——安装与申请 QQ 号码....	192
10.1.1 安装 QQ 程序.....	192
10.1.2 申请 QQ 号码.....	193
10.1.3 登录 QQ.....	194
10.1.4 跟着新手提示操作 QQ	196
10.2 有事你就 Q 我吧——使用 QQ 与好友聊天....	197
10.2.1 将自己的朋友添加为 QQ 好友	197
10.2.2 使用 QQ 与好友进行文字聊天	199
10.2.3 使用 QQ 表情表达自己的想法	200
10.2.4 邀请亲朋好友进行视频语音聊天	200
10.2.5 将照片传送给好友.....	201
10.2.6 给好友发送屏幕截图	203
10.2.7 对好友进行分组管理	204
10.3 我也有个“伊妹儿”——在线收发电子邮件.....	205
10.3.1 认识 E-mail 电子邮件.....	206
10.3.2 申请电子邮箱.....	206
10.3.3 登录邮箱与查阅电子邮件.....	207
10.3.4 给国外女儿发一封电子邮件	208
10.3.5 回复和转发电子邮件	209
学习小结	210

第11章 享受丰富多彩的网络世界

11.1 想听就听，想看就看——轻松享受网络影音.....	212
11.1.1 网上好听的音乐随我选.....	212
11.1.2 看教学视频学太极拳.....	214
11.1.3 使用龙卷风收音机收听广播.....	215
11.2 休闲游戏益身心——玩转网络小游戏....	218
11.2.1 在线斗地主.....	219
11.2.2 在线打麻将不愁三缺一.....	220
11.2.3 在网上与好友切磋棋艺.....	222
11.3 微博的心依旧年轻——微博的使用.....	225
11.3.1 注册并开通微博.....	225
11.3.2 在微博中发表心情.....	226
11.4 没事看看我的小金库——网上炒股.....	227
11.4.1 下载并安装炒股软件.....	227
11.4.2 登录股票软件.....	229
11.4.3 在家查看股票行情信息.....	230
11.5 活用网络大宝典——生活百科.....	231
11.5.1 在网上购置一些物美价廉的商品.....	231
11.5.2 出门办事先在网查询天气.....	233
11.5.3 在网上将子女闲置的房屋进行出租.....	233
11.5.4 学会在网络中浏览理想的旅游景地.....	234
11.5.5 在网上查询上次竞猜的彩票信息.....	236
学习小结.....	236

第12章 电脑的安全与日常维护

12.1 电脑也会“生病”——了解与查杀电脑病毒.....	238
12.1.1 认识电脑病毒.....	238

12.1.2	使用软件查杀电脑中的病毒	238
12.1.3	及时升级杀毒软件	239
12.2	让卫士守护安全——使用 360 保障 网络安全	240
12.2.1	修复系统漏洞	240
12.2.2	扫描并查杀木马	241
12.2.3	清除恶意插件	242
12.2.4	清理上网痕迹	243
12.3	别让电脑变成“蜗牛”——磁盘清理与维护、 系统优化	245
12.3.1	清理磁盘	245
12.3.2	磁盘碎片整理	246
12.3.3	格式化磁盘	248
12.3.4	管理开机启动项	249
12.4	大胆使用，敢于操作——系统备份与还原	250
12.4.1	备份个人文件	250
12.4.2	使用系统还原功能	253
12.5	延长电脑寿命——电脑的日常维护	255
12.5.1	电脑运行环境的维护	255
12.5.2	正确的日常维护方法	256
12.5.3	电脑主要硬件的维护	256
	学习小结	257

第 1 章

中老年人学电脑并不难



小明，我现在都落伍啦，曾经的朋友、老同学都约不出来，最近他们都在网上玩得不亦乐乎！想找一个人下棋都难！



唉，听说电脑很复杂，我从来没有接触过，年纪也大了，能学会吗？

爷爷，那您也应该学电脑呀，不能与时代落伍。学会了电脑，可以为生活与工作带来很多方便呢。



爷爷，放心吧，其实电脑操作并不难学。要不然从今天开始，以后由我来当您的电脑老师，亲自教您电脑知识，保证让您学会。



学习目标：

- 1.1 从零开始学电脑——认识和了解电脑的用途 2
- 1.2 看看电脑是什么样——电脑的类型 6
- 1.3 认识电脑的组成——“软硬”必备 8
- 1.4 万能始于开，终于关——正确开关电脑 11
- 1.5 操作电脑的“小帮手”——学会正确使用鼠标 15
- 学习小结 19



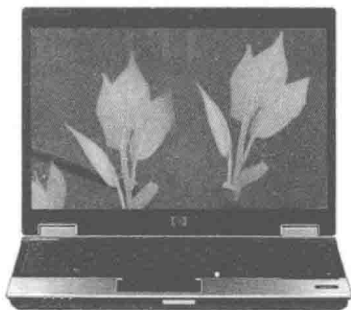
1.1

从零开始学电脑 ——认识 and 了解电脑的用途

现今，电脑的应用已经渗透到我们生活与工作的每一个方面。电脑，不再是年轻人的工具，也不再是仅为了工作而使用。作为现代社会的中老年人，为了与时俱进，也应该学好电脑知识并使用好电脑。

1.1.1 什么是电脑

电脑是计算机的俗称，是一种用于高速计算的电子设备，可以进行数值计算，又可以进行逻辑计算，还具有存储记忆功能。是能够按照程序运行，自动、高速处理海量数据的现代化智能电子设备。下图所示为台式电脑与笔记本电脑。



1.1.2 中老年人学电脑有什么用途

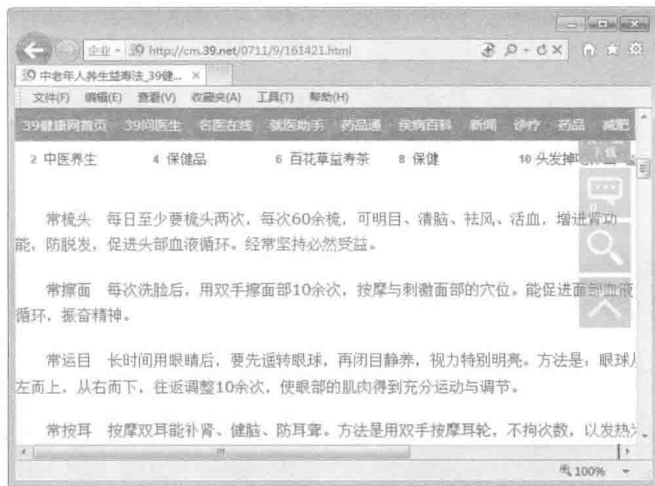
电脑的用途是非常广泛的，甚至已经与我们的生活、工作等息息相关。对于广大的中老年人来说，电脑的用途主要是学习、生活和娱乐这几个方面。

1. 查资料学知识

随着网络的普及，电脑带来的服务也层出不穷，如网上购物、炒股和异地亲友在线交流等，这些都需要广大的中老年人通过学习电脑，才能享受到电脑带给我们更多的便利与乐趣。

使用电脑来学习各种新事物，不但学习的互动性强，而且能够享受到在娱乐中学习的乐趣，中老年人利用自己的空闲时间，一边娱乐一边学习，真正在

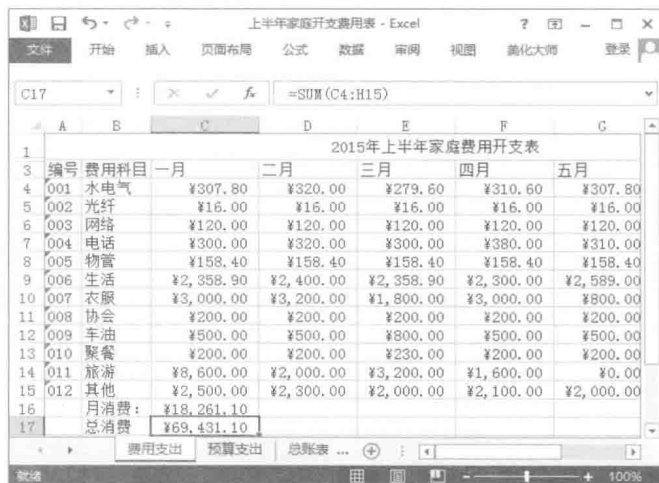
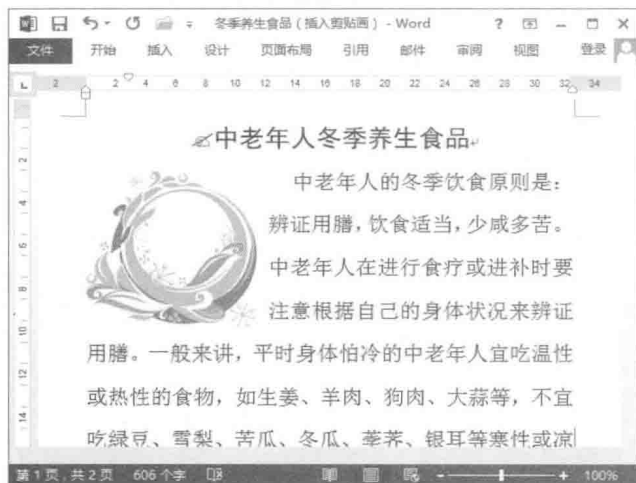
乐趣中享受学习、充实生活。下图所示分别为在电脑中观看“健康有约”与学习“养生益寿法。”



2. 方便工作，效率更高

通过电脑可以将很多工作都简单化，甚至可以达到事半功倍的效果，对于需要经常处理各种事务的在职中老年人来说，当学会了电脑之后，会发现自己将变得更加轻松。

从工作方面来说，中老年人学习电脑也分为几个阶段，首先是学会电脑的基本使用，其次是学会行业或办公软件的使用，还有非常重要的一点，就是要掌握各种办公设备的使用，如打印机、复印机、扫描仪及传真机等。下图所示分别为用电脑制作出来的养生文档与财务表格。



3. 休闲与娱乐

娱乐是电脑非常重要的一个功能，无论对于赋闲在家还是在职工作的中老年人来说，在空闲之余可通过电脑进行娱乐，达到益智健脑、愉悦身心的目的。

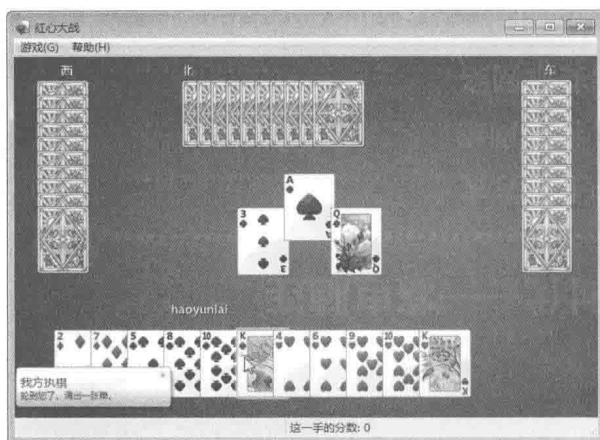
下面一起来看看电脑能为我们带来哪些休闲娱乐方式。

（1）玩游戏

电脑中可以安装很多好玩的小游戏，这些游戏里面有益智的、有幽默搞笑的，而且玩起来都非常简单。适合中老年人在空闲的时间玩，来放松心情，左下图所示为“纸牌”游戏。

（2）看电影

买一张光碟，置入电脑光驱中，即可方便地看电影、电视剧。如果电脑连网了，还可以在网观看。右下图所示为在“PPTV 影音”中观看电视节目。



（3）听音乐

通过电脑播放音乐，可以让自己的心情得到放松。左下图所示为在“QQ 音乐”中听歌曲。

（4）下象棋

闲暇之余，我们还可以用电脑和自己的朋友一起下象棋、打麻将，既可以娱乐又可以增进朋友之间的感情。右下图所示为“象棋”游戏。

