

# 菜鸟起飞

## 中老年人学电脑

- ◆ 突出学以致用，讲解读者迫切需要的内容
- ◆ 大量的动手实践帮助读者快速解决实际问题
- ◆ 摒弃繁琐的理论讲解，通过实例渗透知识点
- ◆ 阶段性的学习安排，让新手快速成长为高手

(实例版)



菜鸟起飞系列丛书

余婕 编著

# 菜鸟起飞

## 中老年人学电脑

(实例版)



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

## 内 容 简 介

本书通过丰富实用的实例，全面介绍电脑入门的相关知识，主要内容包括：打开电脑之门、操作系统轻松入门、电脑打字轻松学、管理电脑中的文件、电脑娱乐好伙伴、用电脑编辑文档、快快乐乐学上网、网上交流与通信、体验网络新生活、让电脑更健康。

本书从零开始由浅入深，纯实例的写作方式更利于读者理解并学以致用。本书针对从未接触过电脑以及刚开始学习电脑使用的中老年朋友，同时也可以作为老年大学学习电脑操作的培训教材。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

### 图书在版编目（CIP）数据

菜鸟起飞中老年人学电脑：实例版/余婕编著. —北京：电子工业出版社，2012.6

（菜鸟起飞）

ISBN 978-7-121-17300-4

I. ①菜… II. ①余… 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(2012)第 121440 号

策划编辑：祁玉芹

责任编辑：鄂卫华

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社出版

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：850×1168 1/32 印张：8.5 字数：245 千字

印 次：2012 年 6 月第 1 次印刷

定 价：26.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 [zltz@phei.com.cn](mailto:zltz@phei.com.cn)，盗版侵权举报请发邮件至 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

服务热线：(010) 88258888。

# 前言

您是否对电脑一无所知？或者想快速掌握电脑的某方面技能，例如打字、上网、办公、组装？

您是否在电脑使用的过程中，遇到了难题不知如何解决？

您是否想找到一本实用的参考手册，以便在工作、学习的过程中，快速查找到需要的知识或技巧？

您的回答是——“是”？

那么，《菜鸟起飞》系列图书（实例版）是您的最佳选择。

## 丛书书目

本系列图书主要针对从未接触过电脑以及刚开始学习电脑的读者。无论是希望全面学习电脑应用或某项专业技能的学生，还是公司职员、公务员、家庭用户以及中老年朋友，都能在本系列图书中找到适合您的选择。本系列丛书主要书目如下。

书名	读者对象
菜鸟起飞——电脑入门（实例版）	适合从未接触过电脑以及刚开始学习电脑使用的读者。
菜鸟起飞——中老年人学电脑（实例版）	
菜鸟起飞——电脑上网（实例版）	
菜鸟起飞——电脑办公（实例版）	
菜鸟起飞——Excel 表格处理（实例版）	
菜鸟起飞——五笔打字高手（实例版）	
菜鸟起飞——系统安装与重装（实例版）	适合对电脑硬件及系统维护感兴趣的读者。
菜鸟起飞——电脑组装·维护与故障排查（实例版）	

## 丛书特点

本系列图书的特点如下。

1、**简化理论，实例驱动**：摒弃了繁琐的理论讲解，以实例解析的形式教会读者具体操作，或帮助读者解决实际问题，将必要的知识介绍融入具体实例中，读者可以快速上手，并通过实例理解具体知识点。

2、**从零起步，阶梯提高**：精心安排了针对入门读者各个阶段的学习实例，难度和技术含量逐级提高，让新手也可快速成长为高手。

3、**讲解细致，图文对应**：本系列采用一步一图的方式解析具体操作，条理清晰、阅读方便。

4、**知识丰富，定价实惠**：本系列版式紧凑、内容丰富，虽为32开，但每页内容量接近于16开，而定价仅是16开同类图书的2/3，非常实惠。

## 关于作者

本书的作者和编委会成员均是多年从事电脑应用教学和科研的专家或学者，有着丰富的教学经验和实践经验，并已编写出版过多本计算机相关书籍。本系列图书由七心轩文化工作室编写，参与编写工作的有余婕、朱敬、柯强、谭菊、唐渝、黄波、翁丹、胡子平、周丽、李勇、廖水芬、唐敏、胥均霖、张悦、成秀芳和杨丽华等。

由于作者水平有限，书中疏漏和不足之处在所难免，恳请广大读者及专家不吝赐教。

# 目 录

<b>第1章 打开电脑之门</b> .....	1
<b>1.1 初次接触电脑</b> .....	2
动手实践 01 将显示器连接到电脑上 .....	2
动手实践 02 将鼠标和键盘连接到电脑上 .....	3
动手实践 03 将音箱连接到电脑上 .....	4
动手实践 04 连接主机电源 .....	5
动手实践 05 启动电脑 .....	5
动手实践 06 正确关闭电脑 .....	6
<b>1.2 学习使用鼠标</b> .....	7
知识点拨 01 怎样正确握鼠标 .....	7
知识点拨 02 使用鼠标可以进行哪些操作 .....	7
知识点拨 03 不同形状的指针代表的含义 .....	9
<b>1.3 学习使用键盘</b> .....	9
知识点拨 01 认识键盘分区 .....	10
知识点拨 02 操作键盘的正确姿势 .....	14
知识点拨 03 击键时手指如何分工 .....	14
知识点拨 04 正确的击键方法 .....	16

## 第2章 操作系统轻松入门.....17

2.1 桌面的基本操作 .....	18
动手实践 01 添加系统图标 .....	18
动手实践 02 改变桌面图标的大小 .....	20
动手实践 03 使用任务栏 .....	20
动手实践 04 使用“开始” .....	21
动手实践 05 将常用程序图标添加到快速启动栏 .....	23
动手实践 06 更改通知区域中的图标显示方式 .....	24
2.2 窗口的基本操作 .....	24
动手实践 01 最大化和最小化窗口 .....	25
动手实践 02 移动窗口位置 .....	25
动手实践 03 在多个窗口之间切换 .....	26
动手实践 04 关闭窗口 .....	26
2.3 系统个性化设置 .....	27
动手实践 01 让桌面更加漂亮 .....	27
动手实践 02 让电脑中的文字变得更大一些 .....	28
动手实践 03 更改系统的颜色和外观 .....	29
动手实践 04 改变系统的音量大小 .....	30
2.4 管理用户账户 .....	30
动手实践 01 创建新的账户 .....	30
动手实践 02 更改账户头像 .....	32
动手实践 03 为电脑设置密码 .....	32

动手实践 04 删除不必要的账户 .....	33
------------------------	----

## 第 3 章 电脑打字轻松学 .....

35

3.1 输入法基础知识 .....	36
动手实践 01 查看和选择输入法 .....	36
动手实践 02 添加和删除输入法 .....	37
动手实践 03 安装第三方输入法 .....	39
3.2 学习拼音输入法 .....	41
动手实践 01 用微软拼音输入汉字 .....	41
动手实践 02 使用简拼输入汉字 .....	42
动手实践 03 使用混拼输入汉字 .....	43
动手实践 04 更改输入法状态 .....	43
3.3 了解五笔字型输入法 .....	44
知识点拨 01 了解汉字的构成 .....	44
知识点拨 02 字根在键盘上是怎样分布的 .....	45
知识点拨 03 了解汉字的拆分原则 .....	51
3.4 使用五笔字型输入法输入汉字 .....	54
动手实践 01 输入字根汉字 .....	54
动手实践 02 输入偏旁部首 .....	56
动手实践 03 输入合体字 .....	57
动手实践 04 输入一级简码 .....	60
动手实践 05 输入词组 .....	60



3.5 使用手写板 .....	63
动手实践 01 安装手写板 .....	63
动手实践 02 使用手写板输入汉字 .....	65

## 第4章 管理电脑中的文件 .....

4.1 认识文件和文件夹 .....	68
知识点拨 01 认识文件 .....	68
知识点拨 02 认识文件夹 .....	69
知识点拨 03 认识用户文件夹和库 .....	70
4.2 浏览电脑中的文件 .....	70
动手实践 01 浏览硬盘中的文件 .....	70
动手实践 02 浏览其他存储设备上的文件 .....	72
动手实践 03 改变文件的排序方式 .....	74
动手实践 04 改变文件视图方式 .....	75
4.3 管理文件和文件夹 .....	76
动手实践 01 新建一个文件夹 .....	76
动手实践 02 选定文件或文件夹 .....	77
动手实践 03 复制一个文件 .....	78
动手实践 04 移动文件的位置 .....	79
动手实践 05 重命名文件或文件夹 .....	79
动手实践 06 删除不需要的文件 .....	80
动手实践 07 隐藏文件或文件夹 .....	81

动手实践 08	显示文件扩展名 .....	82
4.4	使用回收站 .....	83
动手实践 01	找回被误删的文件或文件夹 .....	83
动手实践 02	清空回收站 .....	84
动手实践 03	更改回收站大小 .....	84

## 第5章 电脑娱乐好伙伴 .....85

5.1	用电脑算账——计算器 .....	86
5.2	用电脑听歌看电影 .....	88
动手实践 01	启动时的初始设置 .....	88
动手实践 02	播放 CD、VCD 和 DVD 光盘 .....	90
动手实践 03	播放本地音乐 .....	92
动手实践 04	播放本地视频文件 .....	93
动手实践 05	创建歌曲播放列表 .....	93
动手实践 06	删除歌曲播放列表 .....	95
5.3	浏览数码照片 .....	95
动手实践 01	导入数码照片 .....	96
动手实践 02	浏览数码照片 .....	98
5.4	用电脑画画 .....	100
动手实践 01	使用绘图工具 .....	100
动手实践 02	绘制与保存图像 .....	103
动手实践 03	编辑与处理图像 .....	107

5.5 玩系统自带的游戏 .....	110
动手实践 01 玩“纸牌”游戏 .....	111
动手实践 02 玩“扫雷”游戏 .....	112
<b>第6章 用电脑编辑文档 .....</b>	<b>115</b>

6.1 Word 2010 基本操作 .....	116
动手实践 01 启动和退出 Word 软件 .....	116
动手实践 02 新建一个 Word 文档 .....	117
动手实践 03 将编辑好的文档保存起来 .....	119
动手实践 04 打开和关闭 Word 文档 .....	121
动手实践 05 将文档保存为低版本文档 .....	122
6.2 编辑文档内容 .....	122
动手实践 01 输入文本内容 .....	123
动手实践 02 如何选定文本 .....	124
动手实践 03 如何删除文本 .....	125
动手实践 04 复制与移动文本 .....	125
动手实践 05 撤销与恢复操作 .....	127
6.3 美化文档内容 .....	128
动手实践 01 设置文本的字符格式 .....	128
动手实践 02 添加上下标、阴影等特殊效果 .....	131
动手实践 03 设置段落的对齐方式 .....	132
动手实践 04 设置段落的缩进方式 .....	133

动手实践 05	设置行间距和段间距 .....	134
动手实践 06	为段落添加编号或项目符号 .....	135
动手实践 07	设置边框和底纹 .....	136
6.4	在文档中插入图片 .....	137
动手实践 01	插入 Word 自带的剪贴画 .....	137
动手实践 02	插入文件中的图片 .....	138
动手实践 03	插入形状图形 .....	139
动手实践 04	插入艺术字 .....	140
6.5	打印文档 .....	141
动手实践 01	根据需求进行页面设置 .....	142
动手实践 02	提前预览打印后的效果 .....	143
动手实践 03	将文档打印出来 .....	143

## 第 7 章 快快乐乐学上网 .....

145

7.1	使用 IE 知晓天下事 .....	146
动手实践 01	启动 IE 并浏览网页 .....	146
动手实践 02	切换、停止与刷新网页 .....	148
动手实践 03	打开曾经浏览过的网页 .....	149
动手实践 04	使用多选项卡浏览 .....	150
动手实践 05	放大网页中的文字 .....	151
动手实践 06	保存网页信息 .....	152
动手实践 07	将喜欢的网站收藏起来 .....	155

动手实践 08 整理收藏夹 .....	156
7.2 搜索网络信息 .....	156
动手实践 01 搜索网页信息 .....	156
动手实践 02 查询天气预报 .....	157
动手实践 03 搜索公交乘车线路 .....	159
动手实践 04 查询旅游景区信息 .....	159
动手实践 05 搜索出行信息 .....	160
动手实践 06 搜索保健知识 .....	162
动手实践 07 搜索宠物饲养知识 .....	162
动手实践 08 用好百度老年搜索 .....	163
7.3 下载网络资源 .....	164
动手实践 01 使用 IE 下载资源 .....	164
动手实践 02 使用迅雷下载资源 .....	165
动手实践 03 下载网页中的 Flash .....	167
动手实践 04 设置完成下载后自动杀毒 .....	168

## 第 8 章 网上交流与通信 ..... 169

8.1 使用 QQ 与亲友聊天 .....	170
动手实践 01 下载并安装 QQ 软件 .....	170
动手实践 02 申请 QQ 号码 .....	173
动手实践 03 登录并添加好友 .....	174
动手实践 04 与好友进行交流 .....	177

动手实践 06	与好友语音或视频聊天 .....	179
8.2	用电子邮件与老友联系 .....	180
动手实践 01	申请免费电子邮箱 .....	181
动手实践 02	登录电子邮箱 .....	181
动手实践 03	撰写并发送邮件 .....	182
动手实践 04	查看并回复邮件 .....	183
动手实践 05	添加和下载附件 .....	184
动手实践 06	管理电子邮件 .....	185
8.3	网上茶馆——论坛 .....	186
动手实践 01	注册一个论坛账户 .....	186
动手实践 02	浏览并回复论坛中的帖子 .....	188
动手实践 03	在论坛中发表新帖 .....	189
8.4	网络日记——博客 .....	190
动手实践 01	开通个人博客 .....	190
动手实践 02	登录个人博客 .....	192
动手实践 03	撰写博客文章 .....	193
动手实践 04	在博文中插入图片 .....	194
动手实践 05	上传照片到博客 .....	195
动手实践 06	扮靓我的博客 .....	196
8.5	移动先锋——微博 .....	197
动手实践 01	注册并登录新浪微博 .....	198
动手实践 02	撰写并发表博文 .....	199
动手实践 03	搜索并添加关注对象 .....	200

动手实践 04 用手机上微博 .....	200
----------------------	-----

## 第 9 章 体验网络新生活 ..... 203

9.1 网上阅读 .....	204
----------------	-----

动手实践 01 如何在网上看书 .....	204
-----------------------	-----

动手实践 02 如何在网上阅读报纸 .....	205
-------------------------	-----

9.2 网络影音娱乐 .....	205
------------------	-----

动手实践 01 网上听“红歌” .....	206
-----------------------	-----

动手实践 02 网上观看视频节目 .....	206
------------------------	-----

动手实践 03 在线听戏曲 .....	208
---------------------	-----

动手实践 04 在线听评书 .....	209
---------------------	-----

动手实践 05 在线收听广播 .....	210
----------------------	-----

9.3 上网玩游戏 .....	211
-----------------	-----

动手实践 01 下载及安装 QQ 游戏大厅 .....	211
-----------------------------	-----

动手实践 02 登录 QQ 游戏大厅 .....	212
--------------------------	-----

动手实践 03 网上斗地主 .....	213
---------------------	-----

动手实践 04 网上打麻将 .....	216
---------------------	-----

动手实践 05 网上下象棋 .....	217
---------------------	-----

9.4 网上理财 .....	219
----------------	-----

动手实践 01 开通网上银行 .....	219
----------------------	-----

动手实践 02 网上缴纳水、电、气费 .....	222
--------------------------	-----

动手实践 03 在网上为手机充值 .....	223
------------------------	-----

动手实践 04	查询基金净值 .....	224
动手实践 05	查询股市行情 .....	225
动手实践 06	在网上买卖股票 .....	227
<b>第 10 章 让电脑更健康 .....</b>		<b>231</b>
<b>10.1 电脑的日常维护 .....</b>		<b>232</b>
知识点拨 01	养成良好的使用习惯 .....	232
知识点拨 02	电脑硬件的日常维护 .....	233
动手实践 03	清理硬盘中的垃圾文件 .....	234
动手实践 04	使用金山卫士清理系统垃圾 .....	235
动手实践 05	使用金山卫士清理使用痕迹 .....	236
动手实践 06	如何整理磁盘碎片 .....	237
动手实践 07	怎样进行磁盘错误检查 .....	239
动手实践 08	使用金山卫士快速修复系统 .....	240
动手实践 09	使用金山卫士清理注册表 .....	241
<b>10.2 电脑病毒查杀 .....</b>		<b>242</b>
知识点拨 01	电脑病毒的预防措施 .....	242
知识点拨 02	判断电脑是否感染了病毒 .....	242
动手实践 03	使用金山毒霸全盘杀毒 .....	243
动手实践 04	使用金山毒霸自定义杀毒 .....	244
动手实践 05	使用云查杀功能查杀病毒 .....	245
动手实践 06	开启杀毒软件的实时防护功能 .....	245



10.3 木马及恶意软件查杀 .....	246
知识点拨 01 如何预防感染木马 .....	246
知识点拨 02 电脑中木马后的常见症状 .....	247
动手实践 03 使用 360 安全卫士查杀流行木马 .....	247
动手实践 04 使用 360 安全卫士清除恶意插件 .....	248
动手实践 05 使用 Spy Sweeper 扫描间谍软件 .....	249
10.4 防御黑客入侵 .....	250
动手实践 01 手动下载并安装系统补丁 .....	250
动手实践 02 通过工具软件安装系统补丁 .....	251
动手实践 03 禁用存在隐患的系统账户 .....	252
动手实践 04 禁止他人远程修改注册表 .....	253
动手实践 05 启用 Windows 防火墙 .....	254