



◆20段4小时本书案例语音视频教学

◆10小时Office 2010语音视频教学

◆6小时Windows 7操作系统视频教程

◆4000个常用Office办公模板及素材

◆含10000个五笔编码的五笔电子速查字典

◆电脑日常维护与故障排除PDF电子书

◆价值299元正版软件（金山毒霸2011、

超级兔子、暴风影音、Apabi Reader、
文件夹加密超级大师、Windows清理助手等）

从零学起不求人，电脑操作就这么简单！



超值全彩版

中老年 学电脑与上网

Z·Z科普联盟 / 编著



语音视频教学



正版实用软件



PDF电子书



读者答疑QQ群

全面
实用

基础操作、资源管理、打字输入、系统工具、Office办公、QQ聊天、收发邮件、网上娱乐、维护与安全……

轻松
便捷

99个技巧妙招与知识拓展+75个新手疑惑解答+全程图解标注，让您阅读更直观、学习更高效

视频
直播

20小时超长语音视频教学录像，让您像看电影一样学习，工作、娱乐、上网、交友更轻松

丰富
超值

272页内容+全彩印刷+20小时语音视频+299元软件+4000个模板+五笔字典+电脑维护电子书=19.90元



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS





超值
全彩版

中老年 学电脑与上网

Z·Z科普联盟 / 编著



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中青联编

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

中老年学电脑与上网 / Z·Z 科普联盟编著. — 北京：中国青年出版社，2011.7

(非常简单)

ISBN 978-7-5006-9852-4

I. ①中… II. ①Z… 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 096158 号

非常简单——中老年学电脑与上网

Z·Z 科普联盟 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：中青雄狮数码传媒科技有限公司

责任编辑：郭 光 张 鹏 冯彩茹

封面设计：王世文

印 刷：北京建宏印刷有限公司

开 本：787×1092 1/16

印 张：17

版 次：2011 年 7 月北京第 1 版

印 次：2011 年 7 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5006-9852-4

定 价：19.90 元（附赠 1DVD，含语音视频教学 + 正版软件）

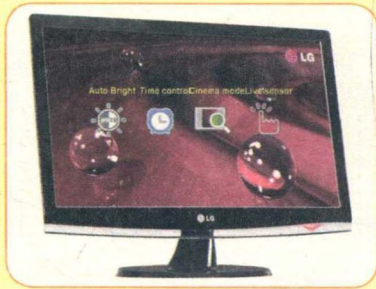
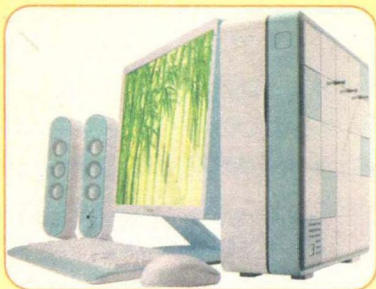
本书如有印装质量等问题，请与本社联系 电话：(010) 59521188 / 59521189

读者来信：reader@cypmedia.com

如有其他问题请访问我们的网站：www.21books.com

“北大方正电子有限公司”授权本书使用如下方正字体。

封面用字包括：方正兰亭黑系列



Contents

目录

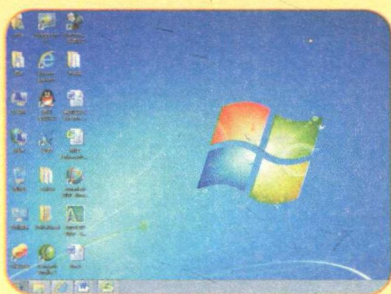
Part 01 与时代接轨

◆ 学前热身

01 什么是电脑	18
02 电脑的组成和外部设备	20
03 光驱和显示器	21
04 什么是Windows 7	22
05 键盘与鼠标	25
06 认识输入法	27
07 常用文档处理软件	28
08 文件和文件夹	28

◆ Chapter 01 初识电脑

神奇的电脑	30
● 电脑的用途	30
● 电脑的类型	32
● 电脑的特点	32
● 电脑的组成	32
电脑的启动和关闭	35
● 电脑的启动	35
● 电脑的关闭	36
一招鲜 快速打开“开始”菜单	36
● 休眠	36
● 重新启动电脑	37
了解Windows 7	37
● 任务栏	37



使用“计算机”文件夹

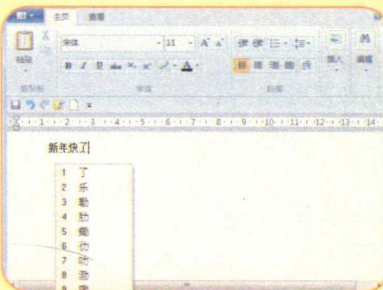
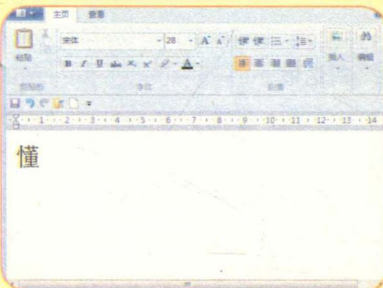
从“计算机”文件夹中，可以访问各个位置，例如硬盘、CD 或 DVD 驱动器的以及可移动媒体。还可以访问可能连接到计算机的其他设备，如外部硬盘驱动器或 USB 闪存驱动器。

● 单击打开“计算机”。

打开“计算机”文件夹的一个常见原因是查看硬盘和可移动媒体上的可用空间。



调整计算机的设置



一招鲜 | 调整任务栏 38

● 更改桌面图标 38

一招鲜 | 快速改变桌面图标的大小 39

● 窗口的基本操作 39

一招鲜 | 快速最小化窗口的方法 40

● 认识菜单与对话框 40

一招鲜 | 使用键盘操作菜单 42

实战 更改桌面背景 43

开阔眼界 “开始”菜单的应用 44

● 使用“开始”菜单启动程序 44

● 自定义“开始”菜单 45

一招鲜 | 防止误单击“关机”按钮 45

秒杀疑惑 46

◆ Chapter 02 电脑的基本操作与文字处理

认识键位分布 48

● 主键盘区 48

● 功能键区 49

● 编辑键区 50

● 小键盘区 52

● 状态指示灯区 52

正确的击键姿势和指法 52

● 正确的姿势 52

● 认识基准键位 52

● 手指的分工 53

● 击键的规则 53

一招鲜 | “盲打”的技巧 53

鼠标的外观 53

如何把握鼠标 53

鼠标的基本操作 54

一招鲜 | 左手操作鼠标 55

打字与输入法 55

● 调整语言栏的位置 55

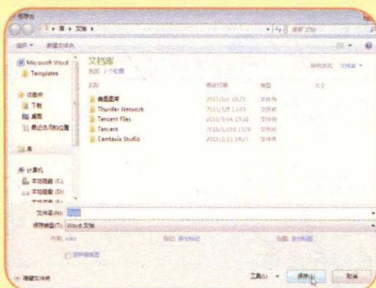
一招鲜 | 找回消失的语言栏 56

● 选择输入法 56

● 输入法状态栏 56

一招鲜 | 快捷键的使用 57

一招鲜 | 特殊字符的输入 58



※泊秦淮※

杜牧

烟笼寒水月笼沙，
夜泊秦淮近酒家。
商女不知亡国恨，
隔江犹唱《后庭花》。



- 全拼输入法 58
 - 一招鲜 | 空格键的妙用 58
- 智能ABC输入法 58
 - 一招鲜 | 中文状态下输入英文 59
- 手写输入法 59
- 添加和删除输入法 60

文字处理——记事本 61

- 启动记事本 61
- 在记事本中输入内容 61
- 保存内容 61

文字处理——写字板 62

- 启动写字板 62
- 在写字板中输入内容 62
- 保存内容 62

文字处理——Word 2010 62

- 新建Word文档 62
- 认识Word 2010界面 63
 - 一招鲜 | “帮助”按钮 63
- 文档的基本操作 64
 - 一招鲜 | 自动保存文档 64

实战 在记事本中输入一首唐诗 66

- 一招鲜 | 过滤非文本信息 67
- 一招鲜 | 自动记录曾打开的时间 67
- 一招鲜 | 自动换行 67

开阔眼界 鼠标的相关设置 68

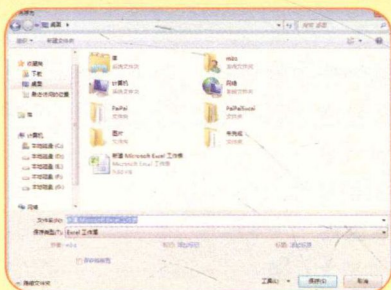
- 打开“鼠标 属性”对话框 68
- 鼠标键的设置 68
- 指针的设置 69
- 滚轮的设置 69

秒杀疑惑 70

Chapter 03 Excel和PowerPoint的应用

Excel 2010的基础知识 72

- Excel 2010的启动和退出 72
- 认识Excel 2010的工作界面 72
- 创建工作簿 74
 - 一招鲜 | 快速新建和保存工作簿 74
 - 一招鲜 | 重命名工作表 75



一招鲜 | 移动或复制工作表 76

● 输入数据 77

一招鲜 | 输入数字 78

● 编辑工作表 78

● 格式化工作表 81

PowerPoint 2010的基础知识 82

● PowerPoint 2010的启动和退出 82

● 创建演示文稿 83

● 编辑幻灯片 83

实战 | 创建家庭人员表 87

开阔眼界 | 创建相册 89

● 启动PowerPoint 2010 89

● 添加相册图片 89

● 应用主题效果 89

● 设置切换效果 90

一招鲜 | 采用小屏幕模式播放 90

秒杀疑惑 91

◆ Chapter 04 文件的使用与管理

了解文件和文件夹 94

● 文件 94

● 文件夹 94

● 文件和文件夹的关系 94

● 文件路径 94

一招鲜 | 理解文件和文件夹 95

文件和文件夹的基本操作 95

● 新建文件或文件夹 95

● 选择文件或文件夹 95

一招鲜 | 取消已选的文件或文件夹 96

● 重命名文件或文件夹 97

● 删除文件或文件夹 97

一招鲜 | 彻底删除文件或文件夹 98

● 复制文件或文件夹 98

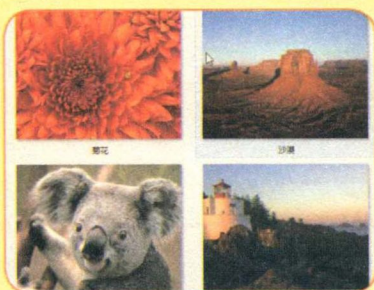
一招鲜 | 在同一位置进行复制 98

● 移动文件或文件夹 98

一招鲜 | 不同位置复制文件/文件夹 98

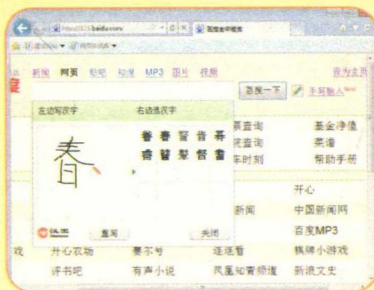
● 恢复文件或文件夹 99

● 搜索文件或文件夹 99



菊花

沙漠



● 创建压缩文件	100
一 招鲜 添加新文件到压缩文件	101
● 解压缩文件	102
文件和文件夹的安全设置	102
● 设置文件或文件夹的属性	102
一 招鲜 快速设置属性	102
● 显示被隐藏的文件或文件夹	103
实战 新建文件和文件夹	104
开阔眼界 设置文件的显示方式	105
● 设置显示方式	105
● 超大图标	105
● 大图标	105
● 中等图标	105
● 详细信息	106
● 平铺	106
● 列表和小图标	106
● 内容	106
一 招鲜 标记文件或文件夹	106
一 招鲜 对文件大小进行微调	106
秒杀疑惑	107

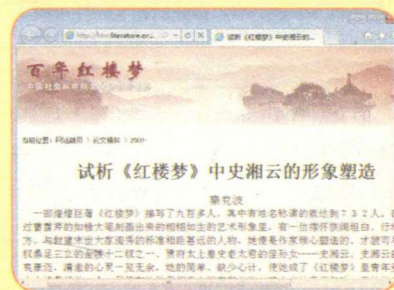
Part 02 不出门便知天下事

◆ 学前热身

01 什么是Internet	108
02 了解网络连接方式	108
03 ADSL宽带连接	109
04 认识E-mail	111
05 腾讯QQ	112
06 音乐MP3	112
07 网上购物	113

◆ Chapter 05 IE新手上路

连接与断开网络	116
● 连接网络	116
● 断开网络	116
了解IE浏览器	116
● 打开IE浏览器	116
● 熟悉IE窗口	118



浏览网页 118

- 使用地址栏浏览网页 118
- 一招鲜 | 输入网址 119
- 通过超级链接浏览网页 119
- 通过工具栏浏览网页 119
- 在新选项卡中打开网页 119
- 一招鲜 | 在新窗口中打开网页 120
- 使用历史记录浏览网页 120

搜索与保存 121

- 搜索信息——启用搜索引擎 121
- 保存资料 125
- 一招鲜 | 设置网页上的图片为桌面 127
- 一招鲜 | 使用“+”限定关键字串 128
- 一招鲜 | 利用“-”限定关键字串 128
- 一招鲜 | 使用百度搜索引擎搜索 128

实战 老年搜索 129

开阔眼界 使用收藏夹 130

- 添加网页到收藏夹 130
- 查看收藏夹中的网页 131
- 整理收藏夹 131

秒杀疑惑 132

● Chapter 06 网络生活

网上娱乐 134

- 浏览新闻 134
- 听音乐 134
- 听广播 136
- 看电视 136
- 看电影 137

网上查询天气预报 137

网上旅游 138

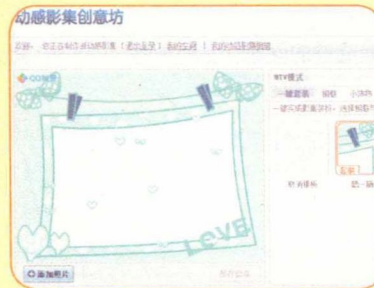
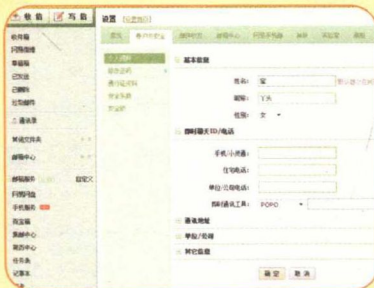
网上读书 138

- 一招鲜 | 返回刚浏览过的网页 138

网上购物 140

- 进入商城 140
- 会员注册 141
- 选购商品 143
- 一招鲜 | 注意账号安全 145

网易同学录 145



一招鲜 | 开通网易手机同学录 147

实战 网上交话费 148

一招鲜 | 快速为手机充值 149

开阔眼界 网上开店 150

- 登录淘宝网 150
- 开店考试 150
- 创建店铺 151
- 管理网店 151

秒杀疑惑 152

◆ Chapter 07 收发邮件

申请电子邮箱 154

收发电子邮件 154

- 登录邮箱 155
- 写信和发送邮件 155
- 一招鲜 | 多人发送 155
- 查看邮件 155
- 一招鲜 | 短信提醒 156
- 回复与转发邮件 156
- 删除邮件 157

邮箱妙用 157

- 建立通讯录 157
- 发送祝福贺卡 158
- 记事本 158
- 账户与安全 158
- 邮箱服务 160

用Foxmail收发邮件 162

- 建立邮箱账户 162
- 收取邮件 163
- 撰写和发送邮件 163
- 建立地址簿 164

将垃圾邮件拒之门外 165

小心邮件病毒 165

一招鲜 | 使用 QQ 邮箱 165

一招鲜 | 清空已删除的邮件 165

一招鲜 | 更改Foxmail的布局 165

实战 写一封带有附件的信 166

开阔眼界 网易邮箱实验室 167

- 邮箱锁屏 167



• 邮箱聊天 167

秒杀疑惑 169

◆ Chapter 08 聊天精灵——QQ

申请QQ号码 172

—招鲜 | 自定义QQ头像 173

QQ登录 173

• 登录QQ 173

—招鲜 | 记住密码 174

• 认识QQ工作界面 174

—招鲜 | 设置自动登录 175

添加QQ好友 175

• 添加已知QQ号码的好友 175

• 添加陌生人为好友 176

与好友聊天 177

• 与好友文字聊天 177

• 与好友语音视频聊天 177

—招鲜 | 安全防卫黑名单 178

QQ空间 178

• 开通QQ空间 178

• 写日志 179

• 上传照片 179

QQ农场 180

• 开通QQ农场 181

• 管理自己的菜园 181

• 开通QQ牧场 183

• 管理自己的牧场 183

QQ游戏 183

• 下载与安装QQ游戏大厅 183

• 安装QQ游戏 185

—招鲜 | 快速开始游戏 185

—招鲜 | 在QQ游戏中搜索游戏 185

实战 制作动感影集 186

开阔眼界 申请QQ二代密码保护 187

• 密保手机 187

• 密保问题 187

—招鲜 | 如何解除手机绑定 188

—招鲜 | QQ密保卡的作用 188

秒杀疑惑 189



Part 03 电脑可以这样玩

◆ 学前热身

- 01 什么是多媒体 190
- 02 暴风影音和酷狗音乐 191
- 03 附件 192
- 04 Windows 7 桌面小工具 193
- 05 Windows 7 中的小游戏 193
- 06 电脑常出现的故障 194
- 07 如何维护自己的电脑 194
- 08 软件的安装与卸载 196

◆ Chapter 09 玩转多媒体

Windows Media Player的应用 198

- 启动并设置 Windows Media Player 198
- 一招鲜 | 快速打开Windows Media Player 198
- 播放硬盘上的媒体文件 199
- 播放Internet上的媒体文件 199
- 创建和编辑播放列表 200

暴风影音的应用 201

- 播放视频文件 201
- 一招鲜 | 快速打开视频文件 201
- 观看在线视频 201
- 在播放列表中添加和清理视频 202
- 一招鲜 | 快速添加多个视频 202

酷狗音乐的应用 202

- 播放音乐 203
- 一招鲜 | 快速播放音乐 203
- 音乐搜索 203
- 网络收音机 204

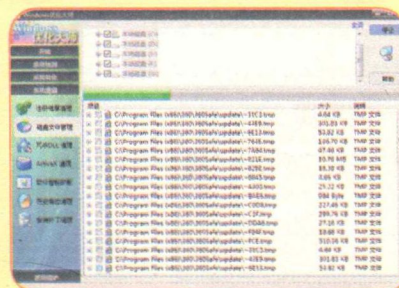
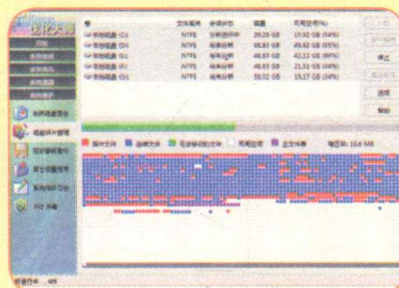
播放光盘中的媒体文件 204

- 播放CD 204
- 播放DVD与VCD 204

实战 播放硬盘中的视频 205

开阔眼界 使用迅雷下载电影和在线看电影 206

- 使用迅雷下载电影 206
- 使用迅雷看看在线看电影 207
- 一招鲜 | 欣赏片库/影院 207



一招鲜 | 直接拖放 207

秒杀疑惑 208

◆ Chapter 10 生活小助手

计算器 210

- 标准型计算器 210
- 科学型计算器 211
- 其他计算器 212
- 关闭计算器 212

录音机 213

“画图”工具 214

- 认识“画图”环境 214
- 一招鲜 | 快速调整画布大小 215
- 绘制基本图形 215
- 一招鲜 | 调整橡皮擦的大小 219
- 在图片中添加文字 219
- 保存作品 220

放大镜 220

一招鲜 | 放大镜的快捷键 221

屏幕键盘 221

使用Windows 7桌面小工具 222

- 添加桌面小工具 222
- 移动桌面小工具 223
- 删除桌面小工具 223

实战 画一幅肖像 224

开阔眼界 获取并安装新的桌面小工具 226

- 搜索自己想要的桌面小工具 226
- 下载选中的桌面小工具 226
- 安装下载好的桌面小工具 227
- 一招鲜 | 设置小工具属性 227

秒杀疑惑 228

◆ Chapter 11 Windows 7自带的游戏

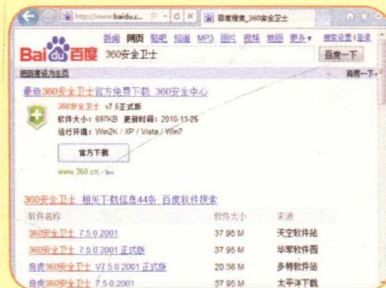
蜘蛛纸牌 230

空当接龙 231

纸牌 232

扫雷 233

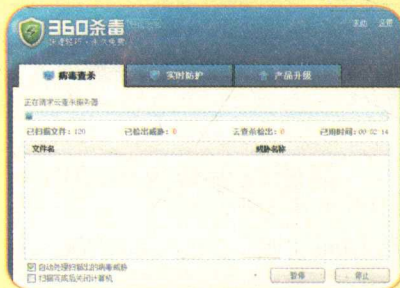
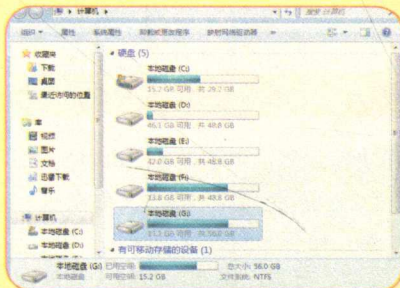
- 游戏规则 233



● 开始游戏	234
Purple Place	235
● Purple Place的规则和要求	235
● 开始游戏	235
实战 玩纸牌	236
开阔眼界 体验网络纸牌	237
● Microsoft提供的更多游戏	237
● 在百度上搜索纸牌游戏	237
● QQ游戏——牌类游戏	238
秒杀疑惑	239

Chapter 12 呵护您的电脑

电脑的使用与保养	242
● 硬件的使用与保养	242
● 软件使用注意事项	243
系统自带的维护功能	243
● 磁盘清理	243
一招鲜 快速调用磁盘清理程序	245
● 磁盘碎片整理程序	245
● 系统还原	246
Windows优化大师	249
● 系统信息检测	249
● 文件系统优化	250
● 开机速度优化	250
● 垃圾文件清理	250
电脑病毒及防治	251
● 电脑病毒简介	251
● 电脑病毒的表现形式	252
● 电脑病毒的分类	252
● 电脑病毒的防治	252
自己解决电脑的小毛病	253
● 鼠标失灵	253
● 显示器不显示信息	253
实战 一键优化和一键清理	254
开阔眼界 系统维护	255
● 系统磁盘医生	255
● 磁盘碎片整理	255
● 其他选项设置	256



● 驱动智能备份	256
秒杀疑惑	257

◆ Chapter 13 安装和卸载软件

如何选择软件	260
--------------	-----

- 选择软件时应考虑的因素 260
- 初学者可选的软件 260

查看电脑中的软件	261
----------------	-----

- 通过“控制面板”查看 261
- 通过“开始”菜单查看 261

如何安装软件	261
--------------	-----

- 获取软件 261
- 找到安装序列号和可执行文件 262
- 确定安装位置 262

为程序添加桌面快捷方式	262
-------------------	-----

- 一 招鲜 | 快速创建快捷方式 263

卸载软件	263
------------	-----

- 通过“控制面板”卸载 263
- 通过自带的卸载程序卸载 264
- 一 招鲜 | 使用360卸载软件 264
- 一 招鲜 | 使用优化大师卸载软件 264

实战 360安全卫士的下载安装与卸载	265
--------------------------	-----

- 一 招鲜 | 安装360杀毒 266
- 一 招鲜 | 使用360快速查杀病毒 266

开阔眼界 360安全卫士的应用	267
-----------------------	-----

- 全面体检功能 267
- 清理插件功能 267
- 清理垃圾功能 268
- 清理痕迹功能 268

秒杀疑惑	269
------------	-----

◆ 附录

01 Windows 7系统下的快捷键	270
---------------------------	-----

02 常用网站大全	272
-----------------	-----



超值
全彩
版

中老年 学电脑与上网

Z·Z科普联盟 / 编著



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中青雄狮

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

中老年学电脑与上网 / Z·Z 科普联盟编著. — 北京：中国青年出版社，2011.7

(非常简单)

ISBN 978-7-5006-9852-4

I. ①中… II. ①Z… 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 096158 号

非常简单——中老年学电脑与上网

Z·Z 科普联盟 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：中青雄狮数码传媒科技有限公司

责任编辑：郭 光 张 鹏 冯彩茹

封面设计：王世文

印 刷：北京建宏印刷有限公司

开 本：787×1092 1/16

印 张：17

版 次：2011 年 7 月北京第 1 版

印 次：2011 年 7 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5006-9852-4

定 价：19.90 元（附赠 1DVD，含语音视频教学+正版软件）

本书如有印装质量等问题，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.21books.com

“北大方正电子有限公司”授权本书使用如下方正字体。

封面用字包括：方正兰亭黑系列

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com