



中老年

4

从零开始学电脑 (全新版)

潘宝丽 姬生园 编著

13个方向的专题技能精解
180个典型应用实例

108个实用的专家提醒
861张直观的图解



370分钟语音视频教学

赠送230分钟数码照片处理学习视频 ■

实例的源文件和所用到的素材文件 ■

实例制作的140分钟多媒体语音视频教学文件 ■

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

中老年

4

常州大学图书馆
藏书章

从零开始 学电脑

(全新版)

潘宝丽 姬生园 编著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 简 介

本书结合中老年人学习电脑的实际情况,以实用、够用为原则,详略得当、重点突出地介绍了各种常用的电脑操作知识。具体内容包括了解电脑基础、学习 Windows 7 系统、学习输入文字、文件的管理与应用、运用 Word 排版与 Excel 制表运算、电脑附件的应用、掌握最常用的工具软件、制作电子相册与处理照片、网页浏览与娱乐、网络理财、玩博客、运用 QQ 或 MSN 网上聊天、运用浏览器与 QQ 收发邮件、电脑的维护与病毒防范等。

附赠光盘中提供了书中实例的素材和源文件,以及多媒体视频教学文件。

本书适合中老年人自学电脑使用,也可作为电脑培训学校中老年人的学习教材。

图书在版编目(CIP)数据

中老年人从零开始学电脑:全新版 / 潘宝丽, 姬生园编著. —北京: 中国铁道出版社, 2014. 4

ISBN 978-7-113-17979-3

I. ①中… II. ①潘… ②姬… 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(2014)第018545号

书 名: 中老年人从零开始学电脑(全新版)

作 者: 潘宝丽 姬生园 编著

策 划: 于先军

读者热线电话: 010-63560056

责任编辑: 张 丹

特邀编辑: 杜长芸

责任印制: 赵星辰

封面设计: 多宝格

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: 北京精彩雅恒印刷有限公司

版 次: 2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷

开 本: 880mm×1230mm 1/16 印张: 15.75 字数: 268千

书 号: ISBN 978-7-113-17979-3

定 价: 49.80元(附赠1DVD)

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

前言

■ 写作意图

熟练操作电脑，已经成为现代社会人们日常生活所必须掌握的一个基本技能，对于广大中老年朋友也不例外。但由于电脑知识涉及的内容太多，再加上中老年朋友随着年龄的增长，接受新事物的能力会出现减退，要想在短时间内从零开始掌握最常用的电脑知识，并不是一件很容易的事情。为了解决这个问题，我们特编写了本书。

■ 本书内容

本书按照学习电脑的基本流程来安排内容顺序，以帮助中老年朋友快速、高效地掌握最常用的电脑知识。书中的具体内容如下：

第1章主要介绍了电脑的基础知识；第2章介绍了Windows 7系统的一些基本知识和基本操作；第3章介绍了搜狗拼音输入法、智能ABC输入法等各种常用的文字输入法；第4章介绍了文件的管理与使用；第5章介绍了怎样使用Word排版和Excel制表运算；第6章介绍了电脑附件的应用；第7章介绍了与看图、视频、音频等相关的最常用的工具软件；第8章介绍了制作电子相册与处理照片；第9章介绍了怎样浏览网络资源及网上娱乐；第10章介绍了怎样通过网络进行理财；第11章介绍了与博客相关的知识；第12章介绍了运用QQ或MSN网上聊天；第13章介绍了运用浏览器与QQ收发邮件；第14章介绍了电脑的日常维护与病毒防范。

■ 本书特点

- 本书内容编排科学，技术实用：在安排内容时，以实用、够用为原则，详略得当、重点突出地介绍了各种常用的电脑操作知识。
- 讲解细致，通俗易懂：书中每个知识点，都用通俗易懂的语言做了详细介绍，每个实例也都详细讲解了其操作步骤，并且一步一图，读者一学就会，一看就懂。
- 双栏排版，大字大图：本书采用大16开开本、双栏排版，字大图大，既保证了内容的充实，又方便阅读。

■ 关于光盘

本书附赠光盘中提供书中实例的源文件。同时，还配有演示案例全过程的多媒体音视频教学文件，手把手地把电脑知识讲解给读者。不仅省去了阅读图书的环节，而且还可以拓展电脑操作的其他知识。

■ 读者对象

- 电脑初学者；
- 自学电脑的中老年人；
- 电脑培训班的师生。

编 者
2014年2月

目录

第1章 了解电脑基础知识 1

- 1.1 中老年人为何学电脑 1
 - 1.1.1 用电脑来健脑 1
 - 1.1.2 用电脑丰富生活 1
 - 1.1.3 用电脑增进交流 2
- 1.2 使用电脑可以做什么 2
 - 1.2.1 看看新闻 2
 - 1.2.2 查查信息 2
 - 1.2.3 朋友交流 3
 - 1.2.4 娱乐娱乐 3
 - 1.2.5 理理小财 4
- 1.3 学会启动和关闭电脑 5
 - 1.3.1 启动电脑 5
 - 1.3.2 关闭电脑 6
 - 1.3.3 重新启动电脑 6
 - 1.3.4 注销用户 7
- 1.4 学会正确使用键盘与鼠标 7
 - 1.4.1 认识键盘与鼠标 8
 - 1.4.2 正确使用键盘 9
 - 1.4.3 正确使用鼠标 11

第2章 学习Windows 7系统 12

- 2.1 了解 Windows 7 桌面 12
 - 2.1.1 了解 Windows 7 桌面组成 12
 - 2.1.2 设置 Windows 7 桌面图标 13
 - 2.1.3 设置 Windows 7 桌面背景 15
- 2.2 设置桌面的主题与时间 17
 - 2.2.1 将桌面设为自己喜欢的主题 17
 - 2.2.2 学会在电脑中设置或调整时间 17
- 2.3 创建属于自己的用户账户 18
 - 2.3.1 自己命名账户 19
 - 2.3.2 更换账户图标 20
 - 2.3.3 设置账户密码 21
 - 2.3.4 删除其他账户 22
- 2.4 掌握窗口的一些常用操作 23
 - 2.4.1 打开窗口 23
 - 2.4.2 关闭窗口 24
 - 2.4.3 移动窗口 24
 - 2.4.4 切换窗口 25
 - 2.4.5 改变窗口的大小 26
 - 2.4.6 快速回到系统桌面 26

第3章 学习输入文字 27

- 3.1 语言栏在哪里 27
 - 3.1.1 认识语言栏 27
 - 3.1.2 隐藏语言栏 28
 - 3.1.3 显示语言栏 30
- 3.2 设置需要的输入法 30
 - 3.2.1 查看和选择输入法 31
 - 3.2.2 添加和删除输入法 31
 - 3.2.3 设置默认输入法 33
 - 3.2.4 设置输入法快捷键 34
- 3.3 使用搜狗拼音输入法 35
 - 3.3.1 安装搜狗拼音输入法 35
 - 3.3.2 设置输入法状态条 37
 - 3.3.3 输入汉字 38
- 3.4 使用智能 ABC 输入法 40
 - 3.4.1 轻松拼汉字 40
 - 3.4.2 快速拼汉字 44
- 3.5 使用鼠标手写输入汉字 45
 - 3.5.1 安装微软拼音输入法 46
 - 3.5.2 使用鼠标手写功能输入汉字 46

第4章 文件的管理与使用 48

- 4.1 文件相关的基本概念 48
 - 4.1.1 认识文件和文件夹 48
 - 4.1.2 浏览硬盘中的文件 50
- 4.2 管理与使用文件夹 53
 - 4.2.1 新建文件夹 53
 - 4.2.2 删除文件夹 54
 - 4.2.3 选择文件夹 56
 - 4.2.4 复制与粘贴文件夹 58
- 4.3 搜索文件或文件夹 62
 - 4.3.1 搜索文件 62
 - 4.3.2 搜索文件夹 63
- 4.4 巧妙使用回收站 64
 - 4.4.1 恢复误删除的文件 64
 - 4.4.2 清空回收站 65
- 4.2.5 重命名文件夹 60

第5章 运用Word排版与Excel制表运算 67

- 5.1 掌握 Word 基本操作 67
 - 5.1.1 熟悉 Word 的工作界面 .. 67
 - 5.1.2 新建保存文档 69
 - 5.1.3 打开 / 关闭文档 71
- 5.2 运用 Word 排版图文 73
 - 5.2.1 运用 Word 书写文章 73
 - 5.2.2 学会设置页面 74
 - 5.2.3 设置文字和段落格式 75
 - 5.2.4 添加项目符号和编号 78
 - 5.2.5 插入与编辑图片 79

5.3 掌握 Excel 表格基本操作	82	5.4.2 修改单元格格式	86
5.3.1 认识 Excel 表格	82	5.4.3 添加与编辑工作表中的 数据	87
5.3.2 新建保存表格	83	5.4.4 复制与清除工作表中的 数据	88
5.3.3 打开 / 关闭表格	84	5.4.5 在 Excel 中进行简单 计算	90
5.4 使用 Excel 管理账目	85		
5.4.1 制作一个日常开销账簿 ..	85		

第6章 电脑附件的应用 92

6.1 使用记事本记事	92	6.3.1 启动录音机	99
6.1.1 使用记事本	92	6.3.2 使用录音机录制声音 ...	100
6.1.2 查找和替换文字	93	6.4 运用 Windows Media Center	101
6.1.3 设置内容的字体与大小 ..	95	6.4.1 启动 Windows Media Center	101
6.1.4 保存内容并退出程序	95	6.4.2 使用 Windows Media Center 播放音乐	101
6.2 运用计算机计算数据	97		
6.2.1 使用标准计算器	97		
6.2.2 使用科学计算器	98		
6.3 运用录音机录音	99		

第7章 掌握最常用的工具软件 103

7.1 运用看图软件 ACDSee 看 照片	103	7.2.2 播放音频文件	108
7.1.1 认识 ACDSee 界面	103	7.2.3 删除音频文件	109
7.1.2 浏览图片	104	7.3 运用暴风影音看电影	110
7.1.3 全屏查看图片	105	7.3.1 认识暴风影音	110
7.1.4 批量重命名图片	106	7.3.2 播放视频文件	111
7.2 运用千千静听听音乐	108	7.3.3 设置屏幕显示	113
7.2.1 认识千千静听	108		

第8章 制作电子相册与处理照片 114

- 8.1 将照片传送到电脑中 114
- 8.2 运用 Photoshop 处理与修饰照片 116
 - 8.2.1 了解 Photoshop CS6 工作界面 116
 - 8.2.2 打开与保存图像文件 117
 - 8.2.3 调整图片的亮度和曝光度 119
 - 8.2.4 设置黑白照片 121
 - 8.2.5 调整色彩平衡 122
 - 8.2.6 对人物脸部进行修饰 ... 123

第9章 网上浏览与娱乐 126

- 9.1 信息时代——享受互联网的方便 126
 - 9.1.1 搜索信息的 3 种方法 ... 126
 - 9.1.2 浏览新闻网站 130
 - 9.1.3 怎样收藏喜欢的网页 ... 131
 - 9.1.4 怎样管理收藏的网页 ... 132
 - 9.1.5 网上挂号, 预约医生 ... 135
- 9.2 做个网络时尚达人 136
 - 9.2.1 网上浏览报纸 136
 - 9.2.2 网上查询天气 137
 - 9.2.3 网上查询车次 138
 - 9.2.4 网上轻松旅游 139
- 9.3 网上玩象棋与麻将 140
 - 9.3.1 在网上玩象棋 141
 - 9.3.2 在网上打麻将 142
- 9.4 开心网上找开心 143
 - 9.4.1 写日记和上传照片 144
 - 9.4.2 转帖日记和照片 147
 - 9.4.3 送礼物、争车位 149

第10章 网络理财 151

- 10.1 股票的查看、买入与卖出 .. 151
 - 10.1.1 学会查看股票信息 151
 - 10.1.2 怎样买入与卖出股票 .. 152
- 10.2 基金的一次性购买与长期定投 154
 - 10.2.1 一次性购入基金 154
 - 10.2.2 基金的长期定投 155
- 10.3 购买纸黄金或实物黄金交易 157
 - 10.3.1 买卖纸黄金 158
 - 10.3.2 网上黄金交易 160

第11章 玩玩博客 162

11.1 注册博客 162

11.2 管理博客 164

11.2.1 登录博客 164

11.2.2 设置个人资料 165

11.2.3 设置博客风格 166

11.2.4 设置博客版式 167

11.3 发表人生感悟 168

11.3.1 发表文字 168

11.3.2 添加表情和图片 170

11.3.3 浏览其他博客 173

11.3.4 收藏文章 174

11.4 上传拍摄的照片 176

11.4.1 上传单张照片 176

11.4.2 批量上传照片 178

11.5 微博账号申请 182

11.6 新浪微博的使用 185

11.6.1 登录微博 185

11.6.2 更改个人信息 186

11.6.3 发微博 186

11.6.4 发照片 187

11.6.5 退出微博 188

第12章 运用QQ或MSN网上聊天 189

12.1 使用 QQ 网上聊天 189

12.1.1 申请与登录 QQ 189

12.1.2 查找并添加好友 191

12.1.3 使用 QQ 文字聊天 193

12.1.4 语音聊天和视频聊天 194

12.1.5 互相传送文件 196

12.1.6 修改 QQ 个人资料 198

12.2 使用 MSN 网上聊天 199

12.2.1 登录 MSN 199

12.2.2 设置 MSN 显示 199

12.2.3 添加好友 201

12.2.4 用文字聊天 202

12.2.5 用视频聊天 203

第13章 运用浏览器与QQ收发邮件 204

13.1 使用 IE 浏览器直接收发
邮件 204

13.1.1 申请免费电子邮箱 204

13.1.2 登录免费电子邮箱 206

13.1.3 编辑并发送电子邮件 206

13.1.4 接收和查看电子邮件 209

13.1.5 回复与转发电子
邮件 21013.1.6 添加联系人至通
讯录 21213.2 使用腾讯 QQ 收发电子
邮件 213



13.2.1 编写与发送邮件	214	13.2.4 回复与转发邮件	219
13.2.2 上传文件至中转站并 发送	216	13.2.5 删除邮件	221
13.2.3 接收与查阅邮件	219		

第14章 电脑的日常维护与病毒防范 224

14.1 维护磁盘	224	14.3 电脑病毒的防范与查杀.....	232
14.1.1 清理磁盘	224	14.3.1 认识和预防电脑病毒..	232
14.1.2 扫描磁盘	225	14.3.2 安装防毒软件	233
14.1.3 整理磁盘碎片	227	14.3.3 查杀电脑病毒	234
14.2 维护电脑	229	14.3.4 升级杀毒软件	237
14.2.1 适宜的工作环境	229	14.3.5 启用与关闭防火墙	239
14.2.2 适宜的电脑安放	230	14.3.6 注意安全上网	239
14.2.3 正确处理电脑接线.....	230		
14.2.4 清洁与保养电脑	231		



第1章

了解电脑基础知识

现在电脑就像家用电器一样，广泛应用于我们的生活、学习和工作当中，中老年人学电脑，在掌握新技能的同时，也丰富了自己的生活，提高了生活质量。

1.1 中老年人为何学电脑

随着社会的不断发展，中老年朋友也需要不断了解新鲜事物和学习新的知识，既与时俱进又充实自己。在这个高科技时代，电脑是当前先进的学习应用工具，对于生活在这个时代的中老年人来说，掌握电脑技能是必备的。

1.1.1 用电脑来健脑

电脑的操作需要双手来配合，通过动手，可接收到大量的信息，通过一定的神经通道输入到大脑，迫使大脑思考，促进智力发展，从而延缓了神经细胞的衰老。动手的过程也是动脑的过程，手越动越巧，大脑也越用越灵活。

1.1.2 用电脑丰富生活

中老年人的空余时间相较年轻人更多一些，而且，很多时候子女都不在身边，邻居的交往也很少，往往使中老年人感觉孤独和寂寞。学会使用电脑，如上网冲浪、逛论坛、看电影、听音乐、玩游戏、写博客等，都可以丰富生活，增添生活乐趣，在开阔了眼界的同时又可减轻和消除孤独感。

1.1.3 用电脑增进交流

在学习新知识、掌握新技术的领域中，没有年龄的界限。中老年人学习电脑上网，紧跟时代的步伐，和年轻人有共同的语言和喜好，可以相互交流和学习，以及讨论时事和生活中的趣闻趣事，活跃了家庭气氛的同时，也拉近了两代人的距离。

1.2 使用电脑可以做什么

随着电脑的普及，电脑已经成为人们工作和生活的必需品。在使用电脑的过程中，除了利用电脑帮助我们工作和学习、收发电子邮件、查找资料等，还可以进行上网聊天、网络下载、玩游戏、家庭理财等日常娱乐活动。

1.2.1 看看新闻

通常在电视或报纸中看新闻，需要固定的时间，错过了可能就无法了解到时事新闻。而在电脑中，随着电脑与网络的飞速发展，给我们提供了一个强大的网络信息平台。网络新闻具有实时性和信息量大的特点，可以随时浏览新闻，往往一条新闻包含大量的相关链接扩展，图 1-1 所示为网络新闻的链接扩展。

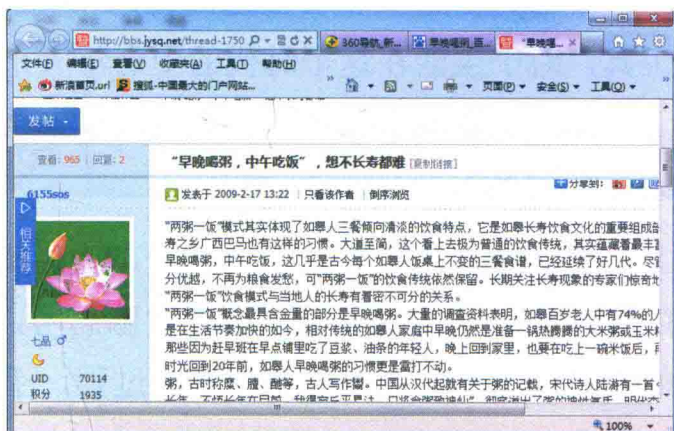


图 1-1

1.2.2 查查信息

利用电脑上网，可以在互联网中快速搜索到我们所需要的相关信息。例如，可以通过电脑查看天气，查阅新闻，了解家居装修、数码科技、生活旅游、健康保健等知识。只需要通过浏览器进入相关的网站即可，图 1-2 所示为查找相关信息。

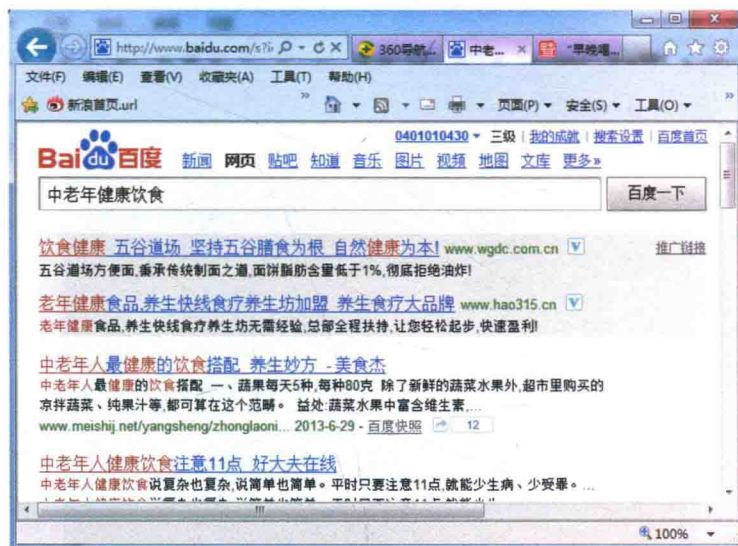


图1-2

1.2.3 朋友交流

利用网络聊天软件或者网络聊天室等, 可以进行网络聊天, 跟远在外地的亲朋好友进行视频聊天, 增进相互之间的感情, 图 1-3 所示为 QQ 聊天界面。此外, 通过电脑发送电子邮件, 相比普通邮件, 发送电子邮件速度更快, 更方便。

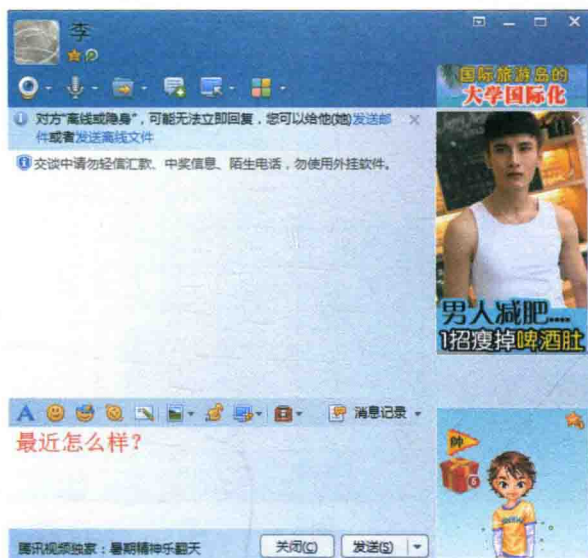


图1-3

1.2.4 娱乐娱乐

中老年朋友大都比较喜欢听一些怀旧的歌曲, 看一些老电影, 如今这些看来年代久远的、已经“过时”的东西, 很难寻找到, 却是中老年朋友美好的回忆。

使用电脑则可以通过网络搜索并将其下载，通过相应的播放软件进行观看，或者直接在线观看，如图 1-4 所示。



图1-4

同时，电脑游戏也越来越受中老年朋友的喜爱。电脑游戏具有开发智力和娱乐的功能，中老年朋友可以根据个人喜好，在网上打麻将、打牌、下象棋，或者玩其他益智游戏等，如图 1-5 所示。

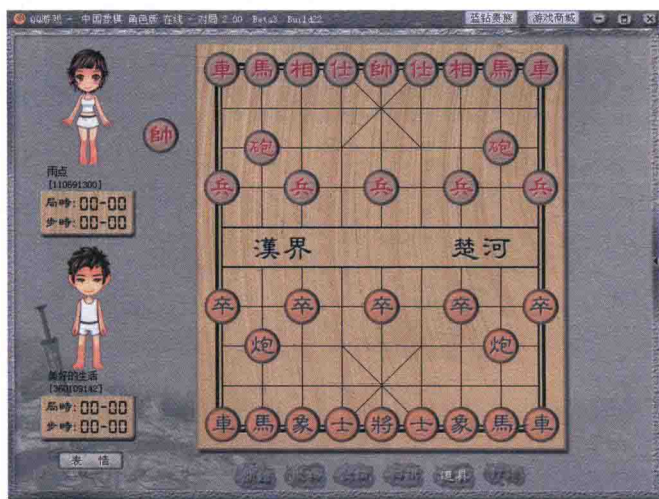


图1-5

1.2.5 理财小财

通过电脑上网，关注理财信息，让在日常生活中理财的中老年朋友，不需要去银行也可以轻松进行理财，通过进入相关网站，随时关注股票、外汇等信息，如图 1-6 所示。



图1-6

1.3 学会启动和关闭电脑

在使用电脑之前，首先应学会启动和关闭电脑，即平时所说的开机和关机。启动电脑和打开电视机、影碟机一样简单，按照正确的步骤启动和关闭电脑可以延长电脑的使用寿命。

1.3.1 启动电脑

启动电脑之前，需要仔细检查电脑的电源连线是否连通，打开外部电源插线板的开关。等一两分钟，让电脑设备充分预热后，首先打开显示器、音箱等外部设备，然后按主机箱上的“电源开关”按钮，如图 1-7 所示，稍等片刻，电脑进入操作系统界面，成功启动电脑。



图1-7

当电脑死机后，无法正常重新启动时，则使用“复位启动开关”按钮，如图 1-8 所示，以解决电脑死机故障。



图1-8

在电脑启动过程中，若遇到非正常的启动模式，是因为用户之前为了方便，没有按照正确的关机操作步骤进行关机引起的，非正常关机对电脑的损害非常大，应尽量避免。

1.3.2 关闭电脑

如果不想再使用电脑了，必须将其关闭。正确的关机应该是在操作系统的控制下进行的，而不是直接按电源开关按钮或者切断电源。

01 在桌面左下方的任务栏上，单击“开始”命令图标，如图1-9所示。



图1-9

02 弹出所有程序界面，单击“关机”按钮，如图1-10所示，即可关闭电脑。

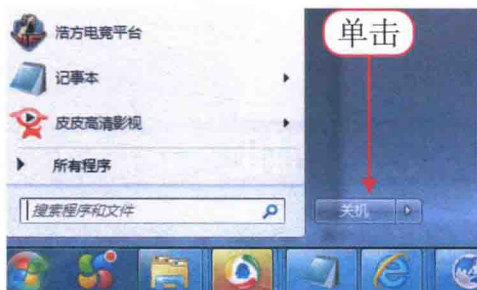


图1-10

1.3.3 重新启动电脑

通常在安装某些应用软件后，需要进行重新启动电脑操作，应用软件才能正常运行。

01 在桌面左下方的任务栏上，单击“开始”命令图标，如图1-11所示。

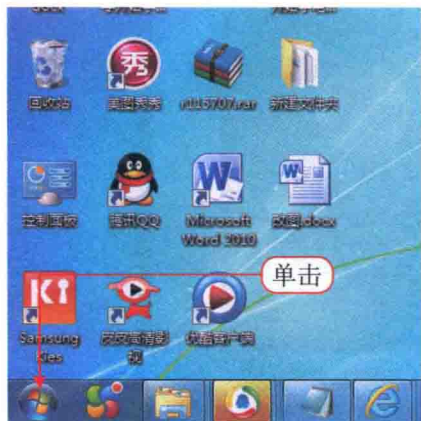


图1-11

02 弹出所有程序界面，单击“关机”后面的右三角按钮，然后在弹出的下拉菜单里选择“重新启动”选项，如图1-12所示，即可重新启动电脑。



图1-12