



371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**141分钟**多媒体**语音视频教学文件** ■

中老年人

3

岳彩旭 编著

学电脑
从入门到精通

(多媒体版)

13个方向的专题技能精解
156个典型应用实例

59个实用的专家提醒
740张直观的图解

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

中老年

3

常州大学图书馆
藏书章

岳彩旭 编著

学电脑 从入门到精通

(多媒体版)

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 简 介

本书通过大量的实例,全面、翔实地介绍了各种常用电脑操作知识。具体内容包括认识电脑、正确操作电脑、认识 Windows 7 操作系统、安装与使用软件、轻轻松松学打字、管理文件、学会使用 Word、学会使用 Excel、轻松体验网络世界、网上交流、微博和电子邮箱、网上娱乐、网上应用、电脑的维护。

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参考书或辅助教材。

图书在版编目(CIP)数据

中老年人学电脑从入门到精通:多媒体版 / 岳彩旭
编著. —北京:中国铁道出版社, 2014. 4

ISBN 978-7-113-17980-9

I. ①中… II. ①岳… III. ①电子计算机—中老年读物 IV. ①TP3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第018557号

书 名: 中老年人学电脑从入门到精通(多媒体版)
作 者: 岳彩旭 编著

策划编辑: 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: 三河市宏盛印务有限公司

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: 25 字数: 436千

书 号: ISBN 978-7-113-17980-9

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

随着人们生活水平的提高，电脑也越来越普及，它已被广泛应用到生活、工作中的各个方面。学习电脑已经没有了年龄界线，中老年人学习电脑已经成为一种时尚。为了帮助中老年人全面快速地掌握各种常用电脑的操作，我们特编写了本书。

■ 本书内容

本书通过大量的实例，全面、翔实地介绍了各种常用电脑操作知识。具体内容如下：

第1章引领读者认识电脑及其用途；第2章介绍电脑的一些最基本的操作，包括开机、关机、使用鼠标和键盘等；第3章从桌面组成和窗口操作来介绍 Windows 7 操作系统；第4章介绍软件的安装与使用；第5章介绍各种常用输入法的使用和设置，帮助读者轻松学打字；第6章介绍如何管理电脑中的文件；第7章从启动、退出、界面基本操作、编辑文档、设置文档格式和页面设置等方面，介绍如何熟练使用 Word；第8章主要介绍 Excel 表格的使用，以及怎样用 Excel 管理家庭账目；第9章介绍上网的基本知识，包括怎样连接 Internet、认识浏览器、网页的基本操作、下载文件、搜索和查询信息等内容；第10章从聊天软件的安装开始，介绍怎样通过 QQ、MSN 等即时通信工具实现网上交流；第11章介绍怎样使用微博和电子邮箱；第12章介绍怎样通过网络观看视频、玩游戏等；第13章介绍网上购物、寻医问药、查询天气及网上炒股等各种常见的应用；第14章介绍如何维护电脑，包括如何设置开机密码，怎样杀毒和清理电脑垃圾，以及系统优化等内容。

■ 本书特点

- 内容全面，讲解细致：书中介绍了所有常见的与电脑操作相关的内容，讲解非常细致，读者按照书中的操作步骤学习，可快速掌握相关知识。
- 实例丰富，易学易用：书中对每个知识点，都通过精心安排的实例来演示其具体的操作过程，便于理解掌握，易学易用。
- 双栏排版，大字大图：本书开本采用大 16 开、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了书中实例的源文件，还配有演示案例全过程的多媒体语音视频教学文件，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 3 月

目 录

第1章 初识新朋友——电脑..... 1

- 1.1 什么是电脑 1
- 1.2 电脑的基本构造 2
 - 1.2.1 电脑的硬件 2
- 1.2.2 电脑的软件 5
- 1.3 电脑对于中老年朋友的用途 6

第2章 正确操作电脑 9

- 2.1 使用电脑的第一步——开机 9
 - 2.1.1 台式电脑的开机 9
 - 2.1.2 笔记本电脑的开机 10
- 2.2 电脑遥控器——鼠标 10
 - 2.2.1 认识鼠标 10
 - 2.2.2 鼠标的基本操作 12
- 2.3 键盘的使用 14
 - 2.3.1 认识键盘 14
 - 2.3.2 正确操作键盘 17
 - 2.3.3 手指分工 17
 - 2.3.4 正确的击键方法 19
- 2.4 正确关机 19

第3章 认识Windows 7系统..... 22

- 3.1 Windows 7 桌面组成 22
 - 3.1.1 Windows 7 系统桌面
图标 23
 - 3.1.2 桌面背景设置 26
 - 3.1.3 Windows 7 “开始”
按钮 28
 - 3.1.4 Windows 7 任务栏 30
- 3.2 Windows 7 窗口基本操作 33
 - 3.2.1 什么是窗口 33
 - 3.2.2 快速打开和关闭窗口 34
 - 3.2.3 调整窗口大小 36
 - 3.2.4 移动窗口 39
 - 3.2.5 排列窗口 40
 - 3.2.6 切换窗口 42
 - 3.2.7 迅速回到桌面 44

第4章 安装与使用软件 45

- 4.1 常用软件介绍 45
- 4.2 软件从哪里来 46
- 4.3 软件的安装 49
 - 4.3.1 软件的安装分类 49
 - 4.3.2 安装软件 50
 - 4.3.3 卸载软件 54
- 4.4 软件的正确使用 57
 - 4.4.1 启动软件的常用方法 57
 - 4.4.2 正确退出软件 59
 - 4.4.3 正确使用暴风影音 60

第5章 轻轻松松学打字 65

- 5.1 打字前的准备 65
 - 5.1.1 熟悉键盘 65
 - 5.1.2 熟悉指法 67
 - 5.1.3 使用打字软件练习打字 ... 67
 - 5.1.4 测试打字速度 72
- 5.2 输入法的基本操作 73
 - 5.2.1 添加和删除输入法 73
 - 5.2.2 设置默认的输入法 77
- 5.3 几种常用的输入法 77
 - 5.3.1 搜狗拼音输入法 78
 - 5.3.2 五笔字型输入法 83
 - 5.3.3 鼠标手写输入法 94

第6章 管理文件 98

- 6.1 认识文件和文件夹 98
 - 6.1.1 什么是文件 98
 - 6.1.2 什么是文件夹 99
 - 6.1.3 如何查看文件和文件夹 .. 100
 - 6.1.4 创建新的文件或文件夹 .. 102
- 6.2 文件与文件夹的基本操作 108
 - 6.2.1 选择文件或文件夹 108
 - 6.2.2 移动文件或文件夹 111
 - 6.2.3 复制文件或文件夹 114
 - 6.2.4 重命名文件或文件夹 117
 - 6.2.5 删除文件或文件夹 120
 - 6.2.6 恢复被删除的文件或文件夹 121
- 6.3 其他存储设备 123
 - 6.3.1 U 盘 123
 - 6.3.2 光盘 125
 - 6.3.3 手机内存卡 126
 - 6.3.4 移动硬盘 128

第7章 学会使用Word..... 130

- 7.1 Word 的启动与退出 130
 - 7.1.1 启动 Word 2010..... 130
 - 7.1.2 退出 Word 2010..... 132
- 7.2 Word 的工作界面 134
- 7.3 Word 文档的基本操作..... 136
 - 7.3.1 新建 Word 文档 136
 - 7.3.2 录入文档..... 139
 - 7.3.3 保存文档..... 140
- 7.4 编辑文档内容..... 143
 - 7.4.1 修改文档内容..... 143
 - 7.4.2 选定文本..... 144
 - 7.4.3 复制文本..... 146
 - 7.4.4 删除文本..... 147
 - 7.4.5 查找和替换 148
 - 7.4.6 撤销和恢复操作 151
- 7.5 格式设置..... 152
 - 7.5.1 设置文字格式..... 152
 - 7.5.2 段落格式..... 155
- 7.6 页面设置..... 161
 - 7.6.1 页边距的设置..... 161
 - 7.6.2 插入页眉..... 161
 - 7.6.3 插入页脚..... 163
 - 7.6.4 插入页码..... 164
- 7.7 美化页面 166
 - 7.7.1 插入图片 166
 - 7.7.2 插入艺术字 168

第8章 学会使用Excel 170

- 8.1 认识 Excel 工作界面 170
- 8.2 Excel 2010 基本操作 173
 - 8.2.1 启动和退出 Excel 2010.. 173
 - 8.2.2 新建工作簿 176
 - 8.2.3 保存工作簿 180
 - 8.2.4 打开已有工作簿 183
 - 8.2.5 添加与删除工作表 184
 - 8.2.6 重命名工作表..... 186
- 8.3 单元格基本操作 187
 - 8.3.1 插入行、列、单元格..... 187
 - 8.3.2 删除行、列、单元格..... 189
 - 8.3.3 合并单元格 190
 - 8.3.4 调整行高和列宽 191
- 8.4 制作家庭收支表 194
 - 8.4.1 输入数据..... 194
 - 8.4.2 设置表格样式..... 198
- 8.5 计算收支总额..... 209

第9章 轻松体验网络世界 211

- 9.1 想上网就必须先连接互联网..... 211
 - 9.1.1 什么是互联网.....211
 - 9.1.2 为什么要连接互联网.....211
 - 9.1.3 如何连接互联网 214
- 9.2 网络资源的窗口——浏览器.. 218
 - 9.2.1 什么是浏览器..... 218
 - 9.2.2 启动 IE 浏览器 220
 - 9.2.3 打开网页 220
 - 9.2.4 浏览所需要的信息 223
 - 9.2.5 同时打开多个网页 225
 - 9.2.6 关闭网页 225
- 9.3 网页的基本操作 230
 - 9.3.1 设置喜欢的主页 230
 - 9.3.2 设置网页中文字的大小.. 231
 - 9.3.3 收藏喜欢的网页 232
 - 9.3.4 保存网页上的图片 234
 - 9.3.5 保存网页上的文字 235
- 9.4 获得网页上的文件 236
 - 9.4.1 使用 IE 下载..... 236
 - 9.4.2 使用迅雷下载..... 239
- 9.5 搜索所需的信息 240
 - 9.5.1 搜索引擎 241
 - 9.5.2 百度搜索 241
 - 9.5.3 谷歌搜索 245
- 9.6 只有想不到，没有查不到..... 245
 - 9.6.1 查询天气..... 245
 - 9.6.2 查询万年历 248
 - 9.6.3 查询乘车路线..... 250
 - 9.6.4 搜索股票行情..... 252
 - 9.6.5 搜索宠物饲养信息 254

第10章 网上交流 256

- 10.1 聊天前的准备..... 256
- 10.2 使用 QQ 与亲友聊天..... 257
 - 10.2.1 下载并安装 QQ..... 257
 - 10.2.2 申请一个 QQ 号码 260
 - 10.2.3 登录 QQ 号码 262
 - 10.2.4 设置个人信息..... 263
 - 10.2.5 设置好友..... 264
- 10.3 开始聊天 267
 - 10.3.1 与好友进行文字聊天... 268
 - 10.3.2 开始语言聊天..... 270
 - 10.3.3 开始视频聊天..... 272
 - 10.3.4 向好友发送图片 274
- 10.4 退出 QQ..... 277
- 10.5 使用 MSN 聊天 278
 - 10.5.1 下载 MSN 软件 278
 - 10.5.2 安装 MSN 280

10.5.3 申请 MSN 账户 281

10.5.4 登录及退出 MSN 账户.. 283

10.5.5 添加联系人 285

第11章 微博和电子邮箱 287

11.1 微博账号申请 287

11.2 新浪微博的使用 292

11.2.1 登录微博 292

11.2.2 更改个人信息 295

11.2.3 发微博 295

11.2.4 发照片 296

11.2.5 退出微博 299

11.3 申请电子邮箱 300

11.3.1 什么是电子邮件 300

11.3.2 常用电子邮箱与邮箱

地址 300

11.3.3 免费申请邮箱 301

11.3.4 登录邮箱 304

11.3.5 发送邮件 305

11.3.6 查收并回复邮件 308

11.3.7 添加联系人 310

11.3.8 删除邮件 311

第12章 网上娱乐 313

12.1 视觉与听觉的享受 313

12.1.1 在线听音乐与戏曲 313

12.1.2 在线听广播 318

12.1.3 看电影 319

12.1.4 在线看体育比赛 323

12.2 玩转 QQ 游戏 326

12.2.1 下载并安装 QQ 游戏
大厅 326

12.2.2 进入 QQ 游戏 327

12.2.3 下围棋 328

12.2.4 其他 QQ 游戏 329

12.3 常用小软件 331

12.3.1 酷我音乐盒 331

12.3.2 皮皮影音播放器 336

第13章 网上应用 341

13.1 网上购物 341

13.1.1 注册购物登录账号 342

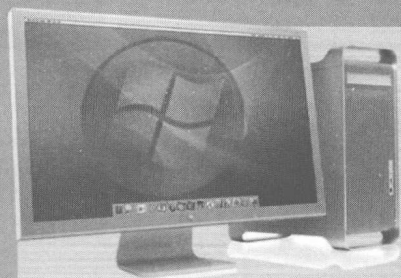
13.1.2 选择自己需要的商品 ... 343

13.1.3 购买自己需要的商品 ... 345

13.1.4 付款	346	13.4.1 网上炒股的流程	355
13.1.5 收货	348	13.4.2 网上交易的具体操作 ...	356
13.2 寻医问药	349	13.4.3 获取更多的股票信息 ...	357
13.3 查询天气	352	13.4.4 网上炒股注意事项	359
13.4 网上炒股	355		

第14章 电脑的维护 361

14.1 管理新账户	361	14.3 怎样使你的电脑更长寿	380
14.1.1 账户管理	361	14.3.1 及时清理回收站	380
14.1.2 密码设置	369	14.3.2 及时清理磁盘	381
14.2 预防电脑病毒	373	14.3.3 整理磁盘碎片	383
14.2.1 下载和安装 360 杀毒 软件	373	14.4 系统优化	385
14.2.2 用 360 杀毒软件查杀 病毒和木马	376	14.4.1 减少启动项	385
14.2.3 杀毒软件要及时升级 ...	378	14.4.2 备份系统数据	386



第 1 章

初识新朋友——电脑

本章首先介绍大家的新朋友——电脑，介绍了它的发展史；然后学习电脑的主要构成部分：软件和硬件；最后介绍老年人用电脑可以做什么，包括与亲友聊天、关心国家大事、观看电影电视等。通过本章的学习，读者可以熟悉电脑的发展史及基本构成，还能了解电脑的用途。

1.1 什么是电脑

电脑是计算机（Computer）的俗称，是一种能够按照程序运行，自动、高速处理海量数据的现代化智能电子设备。由硬件和软件组成，没有安装任何软件的电脑称为裸机。常见的形式有台式电脑、笔记本电脑、大型电脑等，较先进的电脑有生物电脑、光子电脑、量子电脑等。图 1-1 所示为现在的台式电脑。



图1-1

电脑是 20 世纪最伟大的科学技术发明之一。它的发明者是约翰·冯·诺依曼。它是一种不需要人工直接干预，能够快速对各种数字信息进行算术和逻辑运算的电子设备，以微处理器为核心，配上大容量的半导体存储器及功能强大的可编程接口芯片，连上外设（包括键盘、显示器、扫描仪、打印机和软驱、光驱

等外部存储器）及电源所组成的电脑，称为微型电脑，简称微型机或微机，有时又称为 PC(Personal Computer)或 MC(Micro Computer)。微机加上系统软件，就构成了整个微型电脑系统（MSC，简称微机系统）。

电脑是由早期的电动计算器发展而来的。1946 年，出现了第一台电子数字电脑“ENIAC”，由美国宾夕法尼亚大学莫尔电气工程学院制造。ENIAC 体积庞大，占地面积 170 多平方米，重量约 30 吨，消耗近 150 千瓦的电力。显然，这样的电脑成本很高，使用很不方便。

1956 年，晶体管电子电脑诞生，这是第二代电子电脑。只要几个大一点的柜子就可将它容下，运算速度也大大提高了。1959 年出现的是第三代集成电路电脑。最初的电脑由约翰·冯·诺依曼发明（那时电脑的计算能力相当于现在的计算器），足足有三间库房那么大，后逐步发展。

现在的电脑种类很多，包括台式机、一体机、笔记本等。图 1-2 和图 1-3 所示为台式电脑和笔记本电脑。



图1-2



图1-3

1.2 电脑的基本构造

无论是最早的电脑，还是现在的台式电脑、笔记本电脑等，它们都可以笼统地归纳成由两大部分构成——软件和硬件。

1.2.1 电脑的硬件

电脑的硬件可以理解为外观上看得见的部件，例如显示器、键盘、鼠标等都属于电脑的硬件。

1 电源

电源是电脑中不可缺少的供电设备，它的作用是将 220V 交流电转换为电脑中使用的 5V、12V、3.3V 直流电，其性能的好坏，直接影响到其他设备工作的稳定性，进而会影响整机的稳定性。图 1-4 所示为电脑电源。

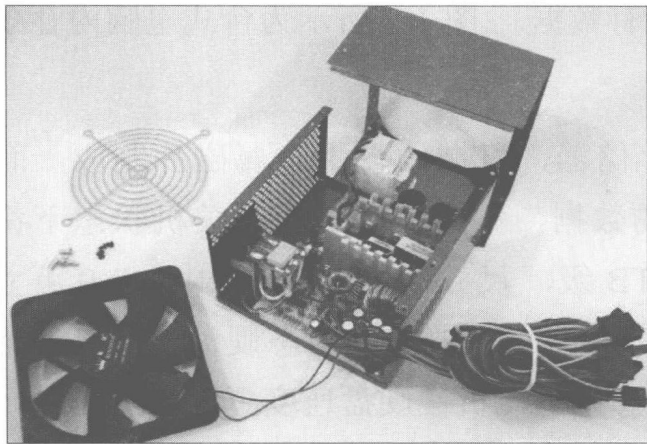


图1-4

2 主板

主板（见图 1-5）是电脑中各个部件工作的一个平台，它把电脑的各个部件紧密连接在一起，各个部件通过主板进行数据传输。也就是说，电脑中重要的“交通枢纽”都在主板上，它工作的稳定性影响着整机工作的稳定性。

3 CPU

CPU 即中央处理器，是一台电脑的运算核心和控制核心。其功能主要是解释电脑指令以及处理电脑软件中的数据。CPU 由运算器、控制器、寄存器、高速缓存及实现它们之间联系的数据、控制及状态的总线构成。图 1-6 所示为电脑的 CPU。

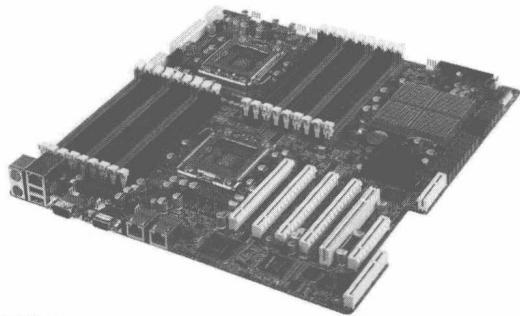


图1-5



图1-6

4 内存

内存又叫内部存储器或是随机存储器（RAM），分为 DDR 内存和 SDRAM 内存。内存属于电子式存储设备，它由电路板和芯片组成，特点是体积小，速度快，有电可存，无电清空，即电脑在开机状态时内存中可存储数据，关机后将自动清空其中的所有数据。图 1-7 所示为台式电脑内存条。

5 硬盘

硬盘属于外部存储器，机械硬盘由金属磁片制成，而磁片有记忆功能，所以存储到磁片上的数据，不论在开机还是关机状态下都不会丢失。硬盘容量很大，目前已达 TB 级，尺寸有 3.5、2.5、1.8、1.0 英寸等，接口有 IDE、SATA、SCSI 等，其中 SATA 最普遍。固态硬盘在产品外形和尺寸上也完全与普通硬盘一致，但固态硬盘比机械硬盘速度更快。图 1-8 所示为电脑硬盘。

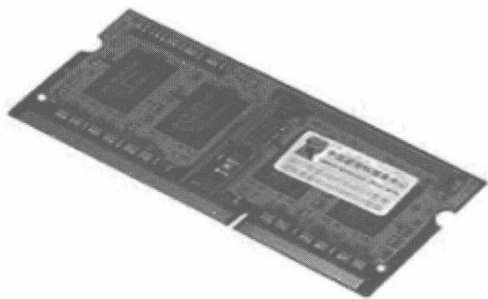


图1-7



图1-8

6 显示器

显示器有大有小，有薄有厚，品种多样，其作用是把电脑处理完的结果显示出来。它是一个输出设备，是电脑必不可少的部件之一，分为 CRT、LCD、LED 三大类，接口有 VGA、DVI 两类，图 1-9 所示为显示器。

7 键盘和鼠标

键盘是主要的人工学输入设备，通常为 104 或 105 键，用于把文字、数字等输入到电脑上，以及电脑操控。

鼠标是用于操作电脑的工具，当用鼠标操作电脑时电脑屏幕上就会有一个箭头指针跟着移动，并可以很准确地指到我们想指的位置，快速地在屏幕上定

位，它是人们使用电脑不可缺少的部件之一。键盘鼠标接口有 PS/2 和 USB 两种。硬件的鼠标分为光电和机械两种。图 1-10 所示为键盘和鼠标。

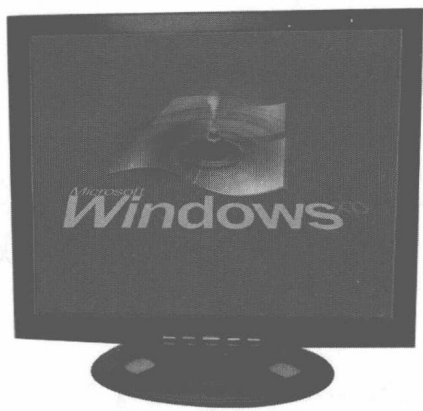


图1-9

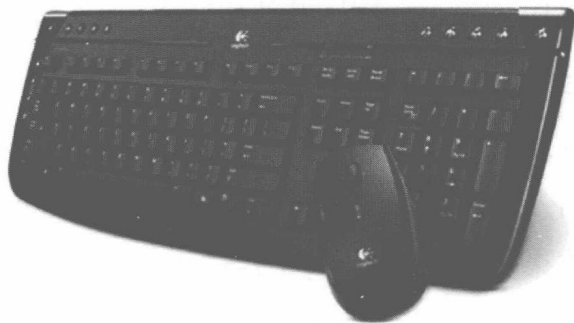


图1-10

8 其他硬件

电脑还包括其他一些硬件，如光驱、软驱、声卡、显卡、网卡、音箱和打印机等，它们与之前所介绍的几个主要的电脑部件共同组成电脑硬件。

1.2.2 电脑的软件

所谓软件是指为方便使用电脑和提高使用效率而创建的程序以及用于开发、使用和维护的有关文档。软件系统可分为系统软件和应用软件两大类。

1 系统软件

系统软件由一组控制电脑系统并管理其资源的程序组成，其主要功能包括：启动电脑，存储、加载和执行应用程序，对文件进行排序、检索，将程序语言翻译成机器语言等。实际上，系统软件可以看作是用户与电脑的接口，它为应用软件和用户提供了控制、访问硬件的手段，这些功能主要由操作系统完成。此外，编译系统和各种工具软件也属此类，它们从另一方面辅助用户使用电脑。

2 应用软件

为解决各类实际问题而设计的程序系统称为应用软件。从其服务对象的角度，又可分为通用软件和专用软件两类。

1.3 电脑对于中老年朋友的用途

电脑是科技发展的重要标志之一，现在拥有一台电脑就相当于拥有了认识世界的窗口。中老年朋友可以用它来做很多事情。

1 儿女不在身边的娱乐

当儿女不在身边时，电脑作为中老年人的朋友可以帮助他们打发时光。中老年朋友可以用它来观看电影、玩游戏或者听音乐等，通过这种方式来获得快乐。效果如图 1-11 和图 1-12 所示。

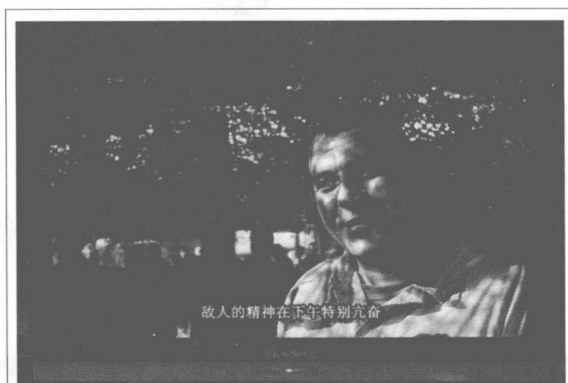


图1-11

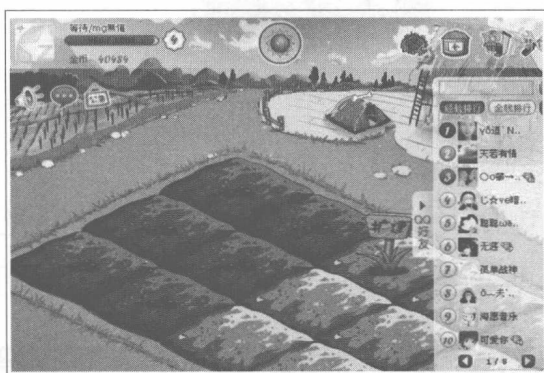


图1-12

2 和亲友聊天

过去，我们只能通过电话或书信与不在身边的亲朋好友进行交流。那样不仅费钱又耗时，而且达不到我们所追求的效果。有了电脑就不同了，特别对于中老年朋友来说，他们对子女的牵挂，对朋友的思念都非常强烈。现在有了电脑，他们就可以面对面地、实时地与亲朋好友进行交流。能够在第一时间得知对方的消息，能深刻体会亲朋好友就在身边。图 1-13 所示为电脑视频聊天的情景。

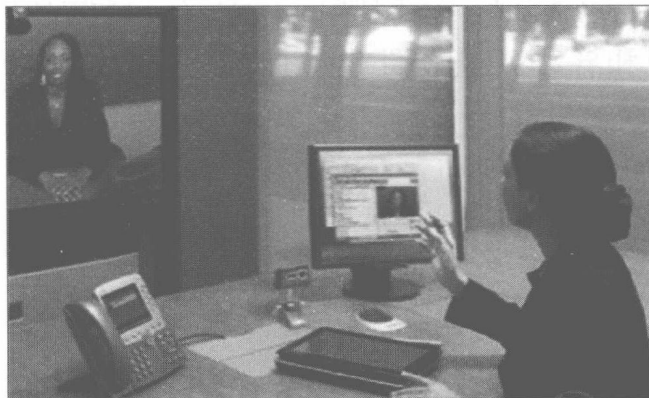


图1-13