

内容全面 | 讲解细致

字大图大 | 好学易学

从零开始

前沿文化 / 编著

中老年人 学会电脑操作

(第二版)

通过本书您能够学到

心里有些话想写出来怎么办？

学会用电脑打字和文档编辑

想起了远方的儿孙怎么办？

学会网上聊天、视频通话

遛弯儿回来做点什么呢？

用电脑听听音乐、相声；看看电影、戏曲；读读书和报纸

上次老伴过生日拍的全家福真是越看越高兴啊！

用电脑看照片、视频

家里冰箱用了十几年该换了怎么办？

学会网上购物，既便宜又省心

1CD多媒体教学光盘

包含101课，150分钟多媒体视频
附赠《电脑组装与维护》教学视频



科学出版社

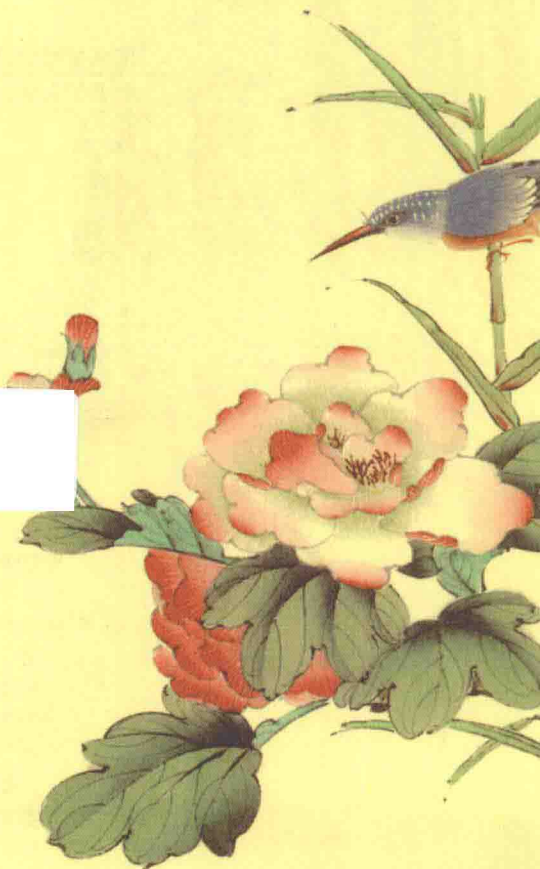


从零开始

前沿文化 / 编著

中老年人 学会电脑操作

(第二版)



科学出版社

第一版读者反馈

这本书内容比较全面，可以说经常会用到的都有。学习经验是，一定要打开电脑对应着书一步一步来，光看书是不行的。另外，我们老年人学电脑得敢于尝试，其实电脑就和筷子差不多，用得多了，自然而然就熟悉了。

——李荣（浙江 义乌 65岁）

这本书字比较大，图片都是彩色的，看着很舒服，内容上正在逐渐学习消化，比较值得一提的是光盘，把书里要学的内容都做成了视频，就像有个人在面前教你一样，很方便，很适合自学。

——孙洪波（河北 石家庄 59岁）

我大学毕业就离开家乡来到大都市里打拼，除了长假之外，能回家看看的时间实在太少了。所以，在家里架了宽带，希望能多点时间跟家人多聊聊，多见见面。不过无奈的是，老爸老妈连怎么拿鼠标也不会。通过比较，我就在网上给二老买了这本书，没想到还挺对他们胃口。一个多月后，他们终于会上QQ了，我们能视频聊天了！实在太好了！耶！

——李小璞（云南 腾冲 32岁）

图书在版编目（CIP）数据

中老年人学会电脑操作/前沿文化编著. —2版
—北京：科学出版社，2011. 11
（从零开始）
ISBN 978-7-03-032722-2

I. ①中… II. ①前… 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（2011）第228824号

责任编辑：周 勤 张志良 / 责任校对：杨慧芳
责任印刷：新世纪书局 / 封面设计：路 路

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

中国科技出版传媒集团新世纪书局策划
北京市天颖印刷有限公司印刷
中国科技出版传媒集团新世纪书局发行 各地新华书店经销

*

2012年5月 第 一 版 开本：16开
2012年5月第一次印刷 印张：19.5
字数：474 000

定价：49.80元（含1CD价格）

（如有印装质量问题，我社负责调换）



目录 CONTENTS

提示：  为配有视频教程的章节

第1章 电脑其实很简单 1



1.1 第一次亲密接触——认识电脑	2
1.1.1 什么是电脑.....	2
1.1.2 中老年人用电脑能做什么	3
1.1.3 中老年人如何才能快速学会电脑	6
1.2 深度认识——电脑硬件与软件	6
1.2.1 认识组成电脑的外观部件.....	7
1.2.2 认识电脑软件	12
1.3 选购指南——买电脑应考虑些什么	13
1.3.1 品牌机与兼容机	13
1.3.2 品牌机选购指南	14
1.3.3 兼容机配购指南	15
1.4 亲自动手——连接电脑的常见外部设备	16
1.4.1 连接显示器.....	16
1.4.2 连接鼠标与键盘	16
1.4.3 连接网线.....	17
1.4.4 连接音箱和麦克风	17
1.4.5 连接摄像头.....	18
1.4.6 连接电源线.....	18

您问我答

问题01 USB接口的键盘和鼠标该怎样和主机连接?	18
问题02 刻录机和普通光驱在外观上有什么区别?	19
问题03 光盘怎样才能放入光驱中, 使用完了如何取出?	19
问题04 针式、喷墨与激光打印机有哪些优缺点?	19
问题05 电脑日常操作中要注意什么?	20

第2章 操作电脑并不难 21



2.1 使用电脑先开机——正确开启电脑	22
2.1.1 正确打开电脑	22
2.1.2 有多个用户时如何登录系统	22
2.2 电脑的“遥控板”——正确操作鼠标	23
2.2.1 认识鼠标按键的组成	23
2.2.2 手握鼠标的正确方法	23
2.2.3 什么是鼠标指针	24
2.2.4 鼠标的 basic 操作	25
2.3 不用电脑就关机——正确关闭电脑	27
2.3.1 关闭应用程序及操作系统	27
2.3.2 关闭显示器电源	28
2.4 电脑罢工怎么办——解决电脑死机故障	29
2.4.1 结束不响应的任务	29
2.4.2 重新启动忙碌状态的电脑	30
2.4.3 强制重启电脑	30
2.5 健康与享受同行——合理使用电脑	31
2.5.1 操作电脑要采用正确的坐姿	31
2.5.2 良好的使用习惯有助身体健康	32

您问我答

- 问题 01 在多操作系统中想换个用户账户登录，必须重新启动电脑吗？ 33
- 问题 02 左撇子如何使用鼠标？ 33
- 问题 03 为什么双击鼠标经常启动不了程序？ 34
- 问题 04 为什么移动鼠标很长距离，屏幕上的指针却只移动很少的距离？ 35
- 问题 05 为什么有时操作鼠标，感觉鼠标指针不灵活呢？ 35

第3章 Windows XP系统快速入门 36



- 3.1 我的桌面我做主——管理系统桌面 37
 - 3.1.1 Windows XP桌面的组成部分 37
 - 3.1.2 桌面图标的添加与排列 37
 - 3.1.3 任务栏的使用与设置 39
 - 3.1.4 “开始”菜单的使用 41
 - 3.1.5 语言栏的调整与设置 43
- 3.2 人机交流的桥梁——Windows 窗口 43
 - 3.2.1 什么是窗口 44
 - 3.2.2 如何改变窗口大小 45
 - 3.2.3 如何移动窗口 46
 - 3.2.4 如何排列窗口 47
 - 3.2.5 如何切换窗口 48
 - 3.2.6 如何查看窗口中未显示出来的内容 48
- 3.3 有要求就“告诉”电脑——菜单命令和对话框 49
 - 3.3.1 认识菜单命令 49
 - 3.3.2 认识对话框 51

您问我答

问题 01 为什么有些图标下面有一个小箭头呢？	54
问题 02 怎样为没有快捷方式的对象创建快捷方式？	55
问题 03 如何调整任务栏高度？	55
问题 04 桌面上的任务栏在屏幕的左边，如何调整位置呢？	56
问题 05 当打开的窗口过多时，如何快速显示桌面上的图标？	56

第4章 轻松学会电脑打字.....57

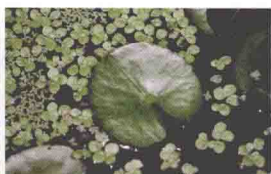


4.1 敲敲打打练指法——键盘的正确操作	58
4.1.1 键盘的布局结构	58
4.1.2 使用键盘应采用正确的指法	62
4.1.3 击键的要领	63
4.1.4 通过金山打字通练习指法	63
4.2 基本设置要掌握——输入法的基本设置	69
4.2.1 如何选择适合自己的输入法	69
4.2.2 如何从输入法菜单中删除不用的输入法	69
4.2.3 如何将需要的输入法添加到输入法菜单中	70
4.2.4 如何将常用的输入法设为默认输入法	71
4.3 会拼音就能录汉字——使用智能ABC输入法	72
4.3.1 使用全拼方式输入汉字	72
4.3.2 使用简拼方式输入汉字	73
4.3.3 使用混拼方式输入汉字	74
4.3.4 智能ABC输入法的使用技巧	74
4.3.5 使用金山打字通练习拼音打字	76
4.4 会写字就能录汉字——用鼠标手写输入汉字	77
4.4.1 安装微软拼音输入法	77
4.4.2 用鼠标手写输入汉字	77

您问我答

- 问题 01 中老年人进行键盘练习一般需要注意哪些? 79
- 问题 02 在金山打字通中练习某一任务时如何选择练习课程? 79
- 问题 03 使用拼音输入法时, 遇到单音节的字该如何录入呢? 80
- 问题 04 用小键盘区中的按键输入时, 手指该如何分工呢? 80
- 问题 05 选择中文输入法后, 都有一个状态条, 有什么作用呢? 81

第5章 文件管理很重要 82



- 5.1 磨刀不误砍柴工——文件管理的必备知识 83
 - 5.1.1 什么是文件 83
 - 5.1.2 什么是文件夹 84
 - 5.1.3 什么是磁盘分区 85
 - 5.1.4 文件在电脑中是如何存放的 85
- 5.2 掌握规律就轻松——如何查看电脑中的文件 86
 - 5.2.1 认识电脑资源管理场所 86
 - 5.2.2 如何查看电脑资源 88
- 5.3 图标管理也重要——管理窗口中的图标 90
 - 5.3.1 调整窗口中图标的排列顺序 90
 - 5.3.2 改变窗口中图标的显示方式 91
- 5.4 当个电脑小管家——文件管理的相关操作 92
 - 5.4.1 如何在电脑中创建文件和文件夹 92
 - 5.4.2 给文件或文件夹重新取个名字 93
 - 5.4.3 如何选择文件或文件夹对象 94
 - 5.4.4 移动存放位置不对的文件或文件夹 95
 - 5.4.5 复制重要的文件或文件夹 97
 - 5.4.6 删除电脑中无用的文件或文件夹 98
 - 5.4.7 恢复误删除的文件或文件夹 100
 - 5.4.8 隐藏重要的文件或文件夹避免误删 100

5.4.9 如何显示被隐藏的文件或文件夹	101
----------------------------	-----

您问我答

102

问题 01 为什么系统管理窗口的地址栏不显示当前位置的路径?	103
问题 02 在电脑中为什么有些文件有扩展名, 有些没有呢, 如何查看?	103
问题 03 如何防止文件内容不让他人随意更改?	104
问题 04 命名文件或文件夹时有什么注意事项?	105
问题 05 不记得某个文件的存放位置了怎么办?	105

第6章 让电脑更适合自己的使用107



6.1 大家都有自己的领地——创建家庭成员账户	108
6.1.1 Windows XP中有哪些账户类型	108
6.1.2 为每个用户创建一个独立的系统账户	108
6.1.3 为账户设置登录密码	110
6.1.4 更改账户名称和图片	111
6.2 让电脑显示更健康——设置显示属性	112
6.2.1 更换桌面背景	113
6.2.2 设置合理的分辨率	115
6.2.3 设置色彩方案与字体大小	116
6.2.4 用屏幕保护程序保护显示器	117
6.2.5 这样使用电脑将更加省电	119

您问我答

120

问题 01 如何更改电脑系统账户的登录密码?	120
问题 02 如何删除操作系统中不再需要的用户账户?	121
问题 03 如何改变鼠标指针的样式?	122
问题 04 任务栏中显示的时间不准确, 怎么修改?	123
问题 05 显示屏画面一直在微微抖动, 如何解决?	124

第7章 在电脑中安装与删除常用软、硬件.....125



7.1 软件安装才能用——安装常用软件.....126

7.1.1 电脑中应安装哪些常用软件.....126

7.1.2 从什么地方获取软件.....127

7.1.3 安装软件前的准备.....127

7.1.4 开始安装软件.....128

7.2 不再需要就腾出空间——删除不需要的软件.....133

7.2.1 通过卸载程序删除.....133

7.2.2 通过“控制面板”删除.....133

7.3 找出软件的使用规律——常用软件的共性操作.....135

7.3.1 启动软件的常用方法.....135

7.3.2 使用软件自带的帮助功能.....135

7.3.3 不使用时需要退出软件.....137

7.4 安装驱动电脑才相认——安装常用硬件设备.....138

7.4.1 如何使用插上就能用的设备.....138

7.4.2 如何使用连接后还需安装驱动程序的设备.....139

7.5 删除硬件很简单——删除已安装的硬件设备.....141

7.5.1 删除即插即用设备.....141

7.5.2 删除非即插即用设备.....142

您问我答.....143

问题 01 为什么我的电脑不能安装Office 2010?.....143

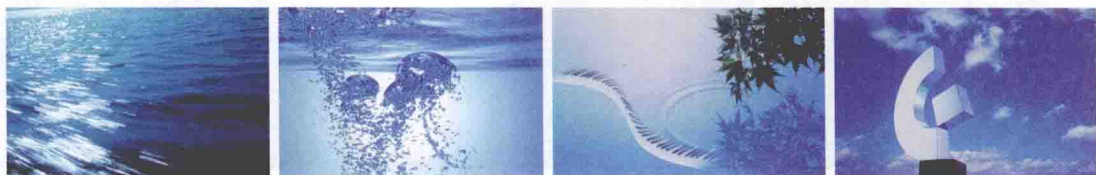
问题 02 为什么电脑中出现了自己没有安装过的程序?.....144

问题 03 为什么不能直接从软件的安装目录下将其删除?.....144

问题 04 连接新硬件重启电脑后没有出现硬件安装向导怎么办?.....145

问题 05 怎样才能让电脑中有更多的字体?.....146

第8章 用Word编写饮食保健文章148



8.1 入门操作很简单——掌握Word的基本操作 149

8.1.1 熟悉Word的操作界面 149

8.1.2 新建文档 151

8.1.3 录入文档内容 152

8.1.4 保存文档 153

8.1.5 关闭文档 156

8.1.6 打开文档 156

8.2 文档编辑也轻松——编辑文档内容 157

8.2.1 文档内容的选择方法 157

8.2.2 修改文档内容 158

8.2.3 移动与复制文档内容 159

8.2.4 删除文档内容 161

8.2.5 操作错误如何恢复回来 161

8.3 让文档结构层次分明——为文档设置格式 162

8.3.1 为文档设置字符格式 162

8.3.2 为文档设置常用的段落格式 164

8.3.3 为文档设置页面格式 167

8.4 图文并茂才美观——在文档中插入图片 168

8.4.1 插入图片美化文档 168

8.4.2 编辑插入文档的图片 169

您问我答

171

问题 01 为了防止突然断电而丢失文档，如何让Word定时自动保存呢？ ... 172

问题 02 如何将自己常用的按钮添加到快速访问工具栏？ 172

问题 03 如何在文档中输入键盘无法直接输入的特殊符号？ 173

问题 04 如何快速修改大量相同的错误？ 174

问题 05 如何快速设置多处相同的格式？ 174

第9章 用Excel管理日常开支175



- 9.1 基础技能不可少——掌握Excel的基本操作 176
 - 9.1.1 熟悉Excel操作界面 176
 - 9.1.2 弄清工作簿、工作表和单元格的关系 177
 - 9.1.3 工作簿的基本操作 178
 - 9.1.4 工作表的常用操作 178
 - 9.1.5 单元格的常用操作 181
- 9.2 表格制作很容易——在工作表中录入内容 184
 - 9.2.1 在表格中录入数据 184
 - 9.2.2 用填充法快速输入数据 184
- 9.3 设置格式才美观——设置表格格式 185
 - 9.3.1 设置单元格格式 186
 - 9.3.2 调整行高和列宽 189
- 9.4 电子表格很方便——表格数据的管理与计算 190
 - 9.4.1 通过排序查看最大的开支项目 190
 - 9.4.2 快速计算消费总和 191

您问我答

- 问题 01 为什么输入长的数字编码后变成了科学计数法形式? 193
- 问题 02 如何在不相邻的单元格中输入相同的数据? 193
- 问题 03 为什么按【Delete】键只能删除单元格内容不能删除格式? ...193
- 问题 04 如何快速套用系统预设的表格样式? 194
- 问题 05 如何计算多个数据的平均值? 194

第10章 步入网络世界196

- 10.1 跨进精彩的网上世界——用浏览器浏览信息 197
 - 10.1.1 将电脑连接到互联网 197
 - 10.1.2 用IE浏览器浏览网上信息 199



10.1.3 将常用网页收藏起来便于下次访问.....	201
10.2 “网”遍天下事——在网上快速查找所需信息	203
10.2.1 如何快速搜索所需资料.....	203
10.2.2 快速查找要关注的新闻.....	205
10.2.3 快速查找需要的图片.....	206
10.2.4 快速查找歌曲	206
10.2.5 快速查找视频	207
10.2.6 查看城市地图	208
10.2.7 查看城市公交线路.....	209
10.2.8 快速查看天气预报.....	210
10.3 网络资源为我所用——将网上资源下载到电脑中	212
10.3.1 将需要的信息保存下来.....	212
10.3.2 用IE浏览器下载小资料	214
10.3.3 用迅雷软件下载大资料.....	215
10.4 文件也能瘦身——用WinRAR解压缩与压缩文件.....	217
10.4.1 解压缩文件	217
10.4.2 压缩文件	218

您问我答

问题 01 怎样让浏览器打开就登录到自己要访问的网站?	220
问题 02 如何使用链接栏?	220
问题 03 如何删除上网产生的临时文件和历史记录?	221
问题 04 如何让搜索到的结果更符合自己的需要?	221
问题 05 迅雷软件的悬浮窗有什么作用?	222

第11章 在网上与亲友通信和聊天223

11.1 网上鸿雁传书信——用电子邮件传送信件.....	224
11.1.1 什么是电子邮件.....	224
11.1.2 如何申请一个电子邮箱.....	225



11.1.3	登录邮箱并接收邮件.....	226
11.1.4	给老朋友发送一封邮件.....	227
11.1.5	删除不需要的邮件.....	228
11.1.6	逢年过节给亲友发送贺卡	229
11.2	网上也能与亲友团聚——方便实用的QQ.....	230
11.2.1	为自己申请一个QQ号码	230
11.2.2	将老朋友添加到自己的QQ好友列表中	231
11.2.3	与老朋友进行文字聊天.....	233
11.2.4	与远方亲人进行语音聊天	234
11.2.5	与远方亲人进行语音视频对话	235
11.2.6	给远方的亲人发送自己的照片	236

您问我答..... 237

问题 01	如何撰写带格式的邮件正文?	237
问题 02	如何打开收到的电子邮件中的附件?	238
问题 03	如何拒绝接收垃圾邮件?	238
问题 04	如何有条件地添加不认识的陌生人为QQ好友?	239
问题 05	QQ好友不在线时如何发送文件?	239

第12章 网上休闲娱乐真轻松.....240



12.1	网络视听大观园——在线影音娱乐.....	241
12.1.1	在线听音乐	241
12.1.2	收听在线广播电台	243
12.1.3	在线听戏曲	244
12.1.4	观看在线电影	245

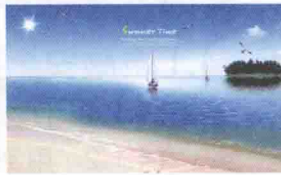
12.1.5 观看在线电视节目	246
12.2 网上游戏随意玩——玩休闲益智小游戏	247
12.2.1 安装QQ游戏大厅和游戏项目	247
12.2.2 在网上下象棋	250

您问我答

252

问题 01 我想观看以前的经典相声和小品，该如何观看？	252
问题 02 如何用网络电视软件看电视节目？	253
问题 03 在进行象棋游戏时，移动棋子失误了，该如何纠正呢？	253
问题 04 玩QQ游戏时如何邀请好友一起玩？	254
问题 05 如何只允许好友才能加入游戏座位？	254

第13章 实用小巧的工具软件255



13.1 图片处理就这么简单——用ACDSee管理图片	256
13.1.1 用ACDSee浏览电脑中的图片	256
13.1.2 编辑图片	258
13.2 好用的音乐播放器——千千静听	262
13.2.1 认识千千静听播放器	262
13.2.2 播放电脑中的音乐文件	264
13.2.3 更换千千静听皮肤	265
13.2.4 设置歌词秀效果	266
13.2.5 分类管理音乐文件	267
13.3 功能齐全的播放器——暴风影音	269
13.3.1 播放本地媒体文件	269
13.3.2 播放在线影视	270
13.4 不知疲倦的翻译官——谷歌·金山词霸	271
13.4.1 怎样查询英文单词的意思	271
13.4.2 翻译整段英文	272

13.4.3 查阅汉语相关知识	272
-----------------------	-----

您问我答 273

- 问题 01 如何让ACDSee以幻灯片方式自动播放图片?273
- 问题 02 播放某些歌曲时, 歌词显示不同步怎么办?273
- 问题 03 用暴风影音播放某个视频文件时画面很暗怎么办?274
- 问题 04 谷歌·金山词霸的“句库”选项卡有什么作用? 274
- 问题 05 如何使用谷歌·金山词霸的取词划译功能?274

第14章 做好电脑的安全与维护工作275



- 14.1 电脑安全要防范于未然——预防病毒与木马 276
 - 14.1.1 什么是电脑病毒与黑客 276
 - 14.1.2 用360杀毒软件预防电脑病毒 277
 - 14.1.3 用360安全卫士预防电脑木马 278
 - 14.1.4 安全防护软件要及时升级 279
- 14.2 电脑中毒怎么办——用360查杀病毒与木马 281
 - 14.2.1 用360杀毒软件查杀病毒 281
 - 14.2.2 用360安全卫士查杀木马 282
- 14.3 延长使用寿命——对电脑进行日常维护 284
 - 14.3.1 清理垃圾文件 284
 - 14.3.2 清理恶评插件 285
 - 14.3.3 整理磁盘碎片 286

您问我答 287

- 问题01 如何判断电脑被感染上病毒? 288
- 问题02 清理插件时如何知道哪些有用哪些无用? 288
- 问题03 360安全卫士的“电脑体检”功能有什么作用? 288
- 问题04 如何用系统自带的磁盘维护工具清理垃圾文件? 289
- 问题05 如何修补电脑中存在的漏洞? 289

第1章 电脑其实很简单

学习目标

- ❖ 认识电脑
- ❖ 认识电脑硬件与软件
- ❖ 购买电脑时应注重的方面
- ❖ 连接电脑的常见外部设备



小军，我现在都跟不上时代了，曾经的老同学、朋友们都在电脑上听歌、看电影了，可我啥也不会，现在连棋友都找不到了！

爷爷，那您也学学电脑呀，电脑能做的事可多啦，想学啥我可以教您。

爷爷何尝不想学呀，听说电脑挺复杂的，可我以前一直做机械行业，与电脑都不沾边，哪学得会呀！



不是这样的！电脑其实很简单的，只是做一般的事情，我先给您介绍一下吧。