



从零开始

情景教学写作，图解操作步骤，易学易懂易会

中老年人 学会电脑操作(入门篇)

一线文化 编著



DVD-ROM

赠送大容量
教学光盘

书中案例原始文件与结果文件

180分钟与书中案例相结合多媒体教学视频

赠送**145**分钟电脑上网教学视频

赠送**92**分钟系统安装与重装教学视频

读者学习交流与服务QQ群（群号：363300209）
解答疑难问题、不定期举办免费计算机技能网络公开课

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



从零开始

中老年人 学会电脑操作 (入门篇)



一线文化 编著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 简 介

这是一本专门针对中老年人初学电脑操作而精心编写的图书。全书以“人物故事对话”的方式为写作线索,并通过“步骤讲解+图片注释”方式来展现内容,详细并全面地为中老年人介绍了电脑入门的相关技能知识。

全书共有12章,内容包括:中老年人学电脑的入门知识、鼠标与键盘的正确操作、Windows 7系统的入门操作、电脑打字中拼音与五笔输入法的使用、电脑中文件的管理方法、Windows 7系统中实用工具的使用、数码照片的管理与后期处理、用Word编写与编排文档资料、电脑网络的连接与上网操作、网上QQ聊天与收发电子邮件、网上听音乐、看电影与玩游戏,以及电脑的日常维护与安全防范等相关的内容。

本书具有“字大图大、版式精美、讲解清晰、阅读轻松”的特点。在内容写作上没有晦涩难懂的专业语言和概念,知识讲解平铺直叙、浅显易懂;在内容安排上不求面面俱到,只求实用、常用。力求让广大中老年人达到“一看就懂,一学就会;老有所学,老有所乐”的目的。

本书特别适合中老年人自学使用,也可作为老年大学培训班的教材,子女可选择本书作为礼物送给父母学习使用。

图书在版编目(CIP)数据

中老年人学会电脑操作. 入门篇 / 一线文化编著.

—北京:中国铁道出版社,2015.9

(从零开始)

ISBN 978-7-113-20393-1

I. ①中… II. ①一… III. ①电子计算机—基本知识

IV. ①TP3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第117407号

书 名: 从零开始——中老年人学会电脑操作(入门篇)

作 者: 一线文化 编著

策 划: 苏 茜

责任编辑: 吴媛媛

责任印制: 赵星辰

读者热线电话: 010-63560056

封面设计: **MX** DESIGN
STUDIO

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: 2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

开 本: 880mm×1 230mm 1/16 印张: 17 插页: 2 字数: 390千

书 号: ISBN 978-7-113-20393-1

定 价: 55.00元(附赠光盘)

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

电脑可以 是中老年人的

第1章 跟上时代步伐，从零开始学电脑

1.1 一探电脑的究竟——了解电脑的基本知识....	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 中老年人如何健康地使用电脑	5
1.2 电脑就是一个家用电器——认识电脑的 “五脏六腑”	6
1.2.1 电脑主机	7
1.2.2 电脑的外部设备	9
1.3 电脑的灵魂所在——深度认识电脑软件... 	11
1.3.1 系统软件	12
1.3.2 应用软件	12
1.4 使用电脑先开机——正确开启电脑	13
1.4.1 了解开机顺序	13
1.4.2 开机过程	14
1.5 使用完毕要关机——正确关闭电脑	15
1.5.1 关闭应用程序及操作系统	15
1.5.2 关闭显示器电源	16
多学一点——实用的小技巧	16

第2章 与电脑对话，学会鼠标与键盘的使用

2.1 电脑的“遥控板”——鼠标	21
2.1.1 认识鼠标按键的组成	21
2.1.2 手握鼠标的正确方法	21
2.1.3 什么是鼠标指针	22
2.1.4 鼠标的6种基本操作	23
2.1.5 使用鼠标的注意事项	26
2.2 重要的输入工具——键盘	27
2.2.1 熟悉键盘的组成	27
2.2.2 使用键盘应采用正确的指法	31
2.2.3 敲键的要领	33
2.2.4 通过金山打字练习指法	33
多学一点——实用的小技巧	42
技巧 01：左撇子也能使用鼠标	42
技巧 02：设置鼠标的响应速度	43
技巧 03：解决键盘因进水而无法正常使用的情况	43

第3章 与Windows 7的第一次亲密接触，认识操作系统

3.1 我的桌面我做主——管理 Windows 7 系统桌面	46
3.1.1 认识桌面的组成部分	46
3.1.2 桌面图标的添加与排列	47
3.1.3 任务栏的使用与设置	51
3.2 人机对话的重要方式——操作 Windows 窗口	56
3.2.1 认识全新的 Windows 7 窗口	56
3.2.2 调整窗口的大小和位置	57

3.2.3 查看窗口中没有显示出来的内容	60
3.2.4 在多个窗口之间切换	60
3.2.5 排列显示的多个窗口	61
3.2.6 “摇一摇”轻松管理桌面窗口	62
3.2.7 给您介绍一种特殊的窗口——对话框	62

3.3 下达执行操作的命令——使用菜单命令... 64

3.3.1 认识菜单命令	64
3.3.2 使用菜单为用户“导航”	66
3.3.3 使用快捷菜单	67

多学一点——实用的小技巧 67

技巧 01：自定义桌面背景	68
技巧 02：删除桌面图标	69
技巧 03：将时钟工具添加到桌面上显示	70

第4章 电脑打字并不难，学会拼音、五笔、手写输入汉字

4.1 汉字输入方法多——认识输入汉字的途径... 72

4.1.1 拼音输入方式	72
4.1.2 字形输入方式	73
4.1.3 语音输入方式	73
4.1.4 手写输入方式	74

4.2 文字输入的准备——选择适用的输入法... 74

4.2.1 老年人适合使用哪些输入法	74
4.2.2 如何查看和选择电脑中的输入法	75
4.2.3 认识中文输入法状态条	76
4.2.4 添加和删除输入法	77
4.2.5 安装与添加其他输入法	79

4.3 简单易学的输入法——学习拼音输入法... 81

4.3.1 汉语拼音与键盘字母的关系	81
4.3.2 使用全拼方式输入汉字	82

4.3.3	使用简拼方式输入汉字	83
4.3.4	使用混拼方式输入汉字	84
4.4	专业高效的输入法——学习五笔输入法...	86
4.4.1	五笔打字的基础方法	86
4.4.2	拆分汉字	89
4.4.3	五笔打字的录入	91
4.5	会写字就能录汉字——用手写方式输入汉字.....	96
4.5.1	手写输入的软硬件要求	97
4.5.2	用手写板输入汉字.....	98
4.5.3	用微软拼音的输入板输入汉字.....	100
多学一点——实用的小技巧	102	
技巧 01 :	将常用输入法设置为默认输入法	102
技巧 02 :	设置输入法字体的大小	103
技巧 03 :	使用金山打字练习拼音打字	103

第5章 文件管理很重要，学会管理电脑中的文件资源

5.1	文件管理对象——磁盘、文件和文件夹....	106
5.1.1	什么是磁盘分区	106
5.1.2	什么是文件夹.....	107
5.1.3	什么是文件	108
5.1.4	文件在电脑中是如何存放的	109
5.2	掌控电脑中的资源——文件和文件夹的基本管理.....	110
5.2.1	查看与预览窗口内容	111
5.2.2	创建文件夹收藏喜欢的文件	114
5.2.3	管理文件或文件夹之前先将其选择	115
5.2.4	根据内容为文件或文件夹命名.....	117
5.2.5	对存放位置不对的文件或文件夹进行移动.....	118

5.2.6 为重要的文件或文件夹创建备份	120
5.2.7 删除不需要的文件或文件夹	122

多学一点——实用的小技巧 122

技巧 01：搜索文件或文件夹	123
技巧 02：将秘密的文件隐藏起来	123
技巧 03：显示被隐藏的文件或文件夹	124

第6章 小工具大作用，学习使用 Windows 7的实用小工具

6.1 记录日常琐事——使用记事本 127

6.1.1 启动记事本程序	127
6.1.2 在记事本中输入汉字	128
6.1.3 设置文字的字体与大小	128
6.1.4 保存文档并关闭程序	129

6.2 提醒重要事情——使用便签 130

6.2.1 打开便签	130
6.2.2 在便签中记下重要事情	131
6.2.3 删除便签	132

6.3 也来当个画家——使用画图工具 132

6.3.1 认识画图程序	132
6.3.2 绘制图形与编辑图像	133
6.3.3 保存图像	136

6.4 比算盘更好用的工具——使用计算器 136

6.4.1 使用标准计算器	137
6.4.2 使用日期计算器	137

6.5 再也不需要老花镜了——使用放大镜 138

6.5.1 启动放大镜	138
6.5.2 设置放大镜	139
6.5.3 退出放大镜	139

6.6 完美的视听享受——使用 Windows Media Player	140
6.6.1 启动 Windows Media Player.....	140
6.6.2 利用 Windows Media Player 播放多媒体文件....	141
6.7 享受悠闲的时光——玩玩 Windows 7 自带小游戏	142
6.7.1 扫雷	142
6.7.2 纸牌	143
多学一点——实用的小技巧	144

第7章 家庭数码新生活，照片管理与后期处理

7.1 软件安装才能用——软件的安装与卸载....	148
7.1.1 获取软件安装程序的途径.....	148
7.1.2 开始安装软件.....	149
7.1.3 删除不需要的软件.....	151
7.2 回忆美好时光——查看并简单处理数码照片	152
7.2.1 将手机里的照片存放到电脑中.....	152
7.2.2 使用 ACDSee 浏览照片	153
7.2.3 使用 ACDSee 简单处理照片	154
7.3 制作个性 Flash——将照片制成电子相册.....	156
7.3.1 制作电子相册	156
7.3.2 输出并播放电子相册	157
多学一点——实用的小技巧	158
技巧 01：在 ACDSee 中为照片添加边框	159
技巧 02：将电脑中的音乐文件导入手机	159
技巧 03：为智能手机安装游戏软件.....	160

第8章 学习文字处理应用，用Word记录生活、编写文章

8.1 入门操作很简单——掌握 Word 的基本操作	162
8.1.1 启动与认识 Word 2013	162
8.1.2 录入一份资料	164
8.1.3 保存文档	165
8.1.4 关闭文档	166
8.2 编辑文档很轻松——学会编辑文档内容	167
8.2.1 文档内容的选择方法	168
8.2.2 修改文档内容	168
8.2.3 移动与复制文档内容	170
8.2.4 查找与替换文档内容	171
8.3 让文档结构层次分明——为文档设置格式	173
8.3.1 为文档设置字体、字号、字形等字符格式	173
8.3.2 为文档设置常用的段落格式	175
8.4 图文并茂才美观——在文档中插入图片	178
8.4.1 插入图片美化文档	178
8.4.2 编辑插入文档的图片	178
8.5 打印劳动成果——打印文档	180
8.5.1 设置页面格式	180
8.5.2 设置打印选项	181
多学一点——实用的小技巧	182
技巧 01：让 Word 定时自动保存	183
技巧 02：在文档中输入键盘无法直接输入的特殊符号	183
技巧 03：在文档中使用表格	184

第9章 做个网络潮人，步入互联网世界

9.1 不一样的生活体验——为中老年人开启神秘的网络之门.....	187
9.1.1 中老年人上网能够做什么.....	187
9.1.2 选择合适的上网方式.....	189
9.1.3 建立 ADSL 宽带连接.....	191
9.2 跨进精彩的网上世界——用浏览器浏览信息.....	193
9.2.1 打开 IE 浏览器登录网站.....	193
9.2.2 无所不能的网络——快速搜索需要的资料.....	194
9.2.3 省下买报钱——使用 IE 浏览器浏览新闻.....	196
9.2.4 将常用网页收藏起来便于下次访问.....	197
9.3 网络资源为我所用——将网上资源保存到电脑中.....	198
9.3.1 保存网上的文字信息.....	198
9.3.2 保存网上的图片信息.....	199
9.3.3 保存整个网页信息.....	200
9.3.4 下载文件.....	200
9.4 文件也能瘦身——用 WinRAR 解压与压缩文件.....	203
9.4.1 解压文件.....	203
9.4.2 压缩文件.....	205
多学一点——实用的小技巧.....	205
技巧 01：让浏览器一打开就登录到自己要访问的网站.....	206
技巧 02：放大网页文字，方便查看.....	207
技巧 03：删除上网产生的临时文件和历史记录.....	208

第10章 既方便又免费的沟通方式， 电子邮件与QQ聊天的使用

10.1 不付费的信件——电子邮件.....	210
10.1.1 什么是电子邮件	210
10.1.2 如何申请一个免费邮箱	211
10.1.3 登录邮箱	212
10.1.4 给老朋友发送一封问候邮件	213
10.1.5 如何发送邮件附件	214
10.1.6 接收并回复邮件	215
10.2 找个人说说话——QQ 聊天	216
10.2.1 为自己申请一个 QQ 号码	217
10.2.2 将老朋友添加到自己的 QQ 好友列表中	218
10.2.3 与老朋友进行文字聊天	219
10.2.4 与远方亲人进行语音聊天	221
10.2.5 与远方亲人进行语音视频对话	222
10.2.6 给远方的亲人发送自己的照片	223
多学一点——实用的小技巧	224
技巧 01：逢年过节给亲友发送贺卡	224
技巧 02：删除不需要的邮件	225
技巧 03：截取屏幕给好友看	226

第11章 丰富多彩的网上生活，在网 上听音乐，看电影，玩游戏

11.1 看啥听啥我做主——网上听歌、看电视 ...	228
11.1.1 在网上听音乐	228
11.1.2 在网上看电视电影	229
11.1.3 收听在线广播电台	230
11.2 棋友牌友天下友——网上玩休闲游戏 ...	231
11.2.1 安装 QQ 游戏大厅	231

11.2.2	和老朋友一起斗地主	233
11.2.3	在网上挑战象棋高手	235
11.3	在微博中舒展情怀——网上记录心得体会...	237
11.3.1	申请微博	237
11.3.2	发表微博	239
11.3.3	评论和转发别人的微博	239
多学一点——实用的小技巧		240
技巧 01	: 邀请好友一起游戏	240
技巧 02	: 在线听戏曲	241
技巧 03	: 在听音乐时显示同步歌词	242

第12章 电脑安全不可少，做好电脑的安全保障与日常维护

12.1	电脑安全要防患于未然——预防病毒与木马	244
12.1.1	什么是电脑病毒与黑客	244
12.1.2	如何预防电脑病毒	245
12.1.3	用防病毒软件查杀电脑中的病毒	247
12.2	给电脑增添一道防护措施——建立阻挡病毒的防火墙	248
12.2.1	开启 Windows 防火墙	249
12.2.2	使用其他专业防火墙软件保护电脑	249
12.3	延长电脑的使用寿命——日常维护不容忽视	250
12.3.1	电脑的日常维护	251
12.3.2	使用优化大师优化电脑	252
多学一点——实用的小技巧		256
技巧 01	: 判断电脑是否被感染上病毒	256
技巧 02	: 用 360 安全卫士查杀木马	256
技巧 03	: 升级 360 杀毒病毒库	257

第1章

跟上时代步伐，从零开始学电脑

昨天，爷爷约他的老棋友下象棋，回来后一直郁郁寡欢。爸爸了解情况后才知道是爷爷的棋友下棋的中途离开了，再约也没有下文。



哎……我的这些老同学、老朋友几乎都会在电脑上听歌、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，电脑能做的事情可多啦，您想学啥我可以教您。



爷爷何尝不想学呀，可电脑那么复杂，你说我这一把年纪能学好吗？



电脑的基本使用并不复杂，而且爷爷的精神状态这么好，只要稍微用点心就可以学会，我相信您。下面我们就来认识电脑吧。



学习目标：

- 1.1 一探电脑的究竟——了解电脑的基本知识..... 2
- 1.2 电脑就是一个家用电器——认识电脑的五脏六腑 6
- 1.3 电脑的灵魂所在——深度认识电脑软件 11
- 1.4 使用电脑先开机——正确开启电脑..... 13
- 1.5 使用完毕要关机——正确关闭电脑..... 15
- 多学一点——实用的小技巧..... 16

1.1

一探电脑的究竟——了解电脑的基本知识



科学技术飞速发展的今天，电脑同许多家电设备（如电视、洗衣机）一样，已经融入许多人的生活、工作与学习中。然而，电脑也仅仅是在年轻人中普及，对于大多数中老年朋友而言，他们对“电脑”这个词并不陌生，但并不了解真正的电脑。下面，先来学习电脑的基础知识。

1.1.1 什么是电脑



明明，电脑是不是和“人脑”一样能思考、能记忆、能判断？

爷爷，电脑是“计算机”的俗称，它能进行计算，具有记忆、存储的基本功能。虽然它既没有自己的思想，也不能思考。但是，只要给它下达命令，它就会像人脑一样，快速地运转起来，并对命令做出相应的反应。



那你用的这个电脑和你爸爸用的笔记本电脑有什么区别呢？

爷爷，它们都是电脑，使用上并没有什么区别，只是外观和内部结构有些不同而已。



按照电脑外观结构的不同，一般可以将电脑分为台式电脑、笔记本电脑和一体化电脑 3 种。

- **台式电脑**：从外观上来看，台式电脑主要由主机、显示器、键盘、鼠标等设备组成。台式电脑是家庭最常使用的电脑，外观如左下图所示。
- **笔记本电脑**：又称为手提电脑，它是一种便携式电脑，具有与台式电脑相似的功能和特征，它的所有部件都放置在手提式机箱内。笔记本电脑的体型小巧，便于携带，适合于喜欢外出、地点经常不固定的用户。笔记本电脑外观如右下图所示。



- **一体化电脑：**一体化电脑是台式电脑和笔记本电脑的混合产物，它是将主机、显示器、音箱、显示器合为一体的液晶电脑，集合了台式电脑的大屏幕和笔记本用电脑的美观紧凑的优点。一体化电脑可以看电视、上网、办公，并且看电视、用电脑互不干扰。电脑制式下，无线键盘鼠标强大的遥控功能，可以直接进行网页浏览。播放电视节目时，无线键盘鼠标又可用于调整声音大小，关机等操作。一体化电脑外观如下图所示。



1.1.2 中老年人用电脑能做什么



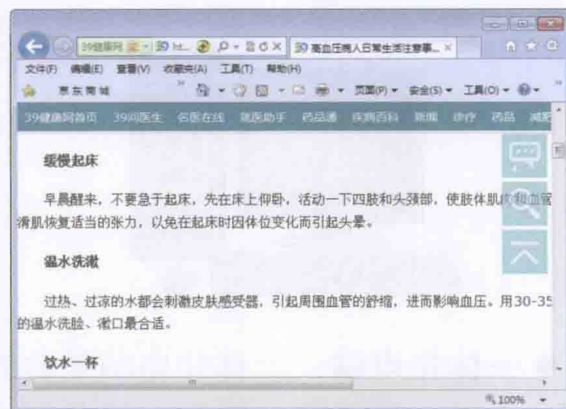
爷爷，等您学会电脑后，您就会发现自己进入一个新奇的世界。

怎么说呢？

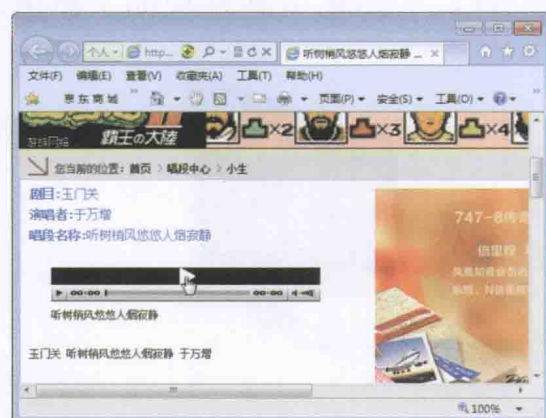


通过电脑可以学习很多新鲜的、有趣的事，开阔您的视野，丰富您的物质与精神文化生活。下面，就来看看您可以在电脑上做些什么吧。

互联网上有着非常丰富的信息资源，无论是生活、新闻、财经，还是健康、娱乐、体育信息，应有尽有。将电脑连入互联网后，自己爱好什么，都可以在网上了解相关的知识，让自己的兴趣爱好得以发展。如左下图所示为在利用电脑上网浏览时政要闻；如右下图所示为在网上查看高血压注意事项知识。



在生活闲暇时既可用电脑看看电影、听听自己喜爱的音乐，既修身养性；也可以用电脑播放健身的光盘，跟随音乐锻炼身体也是件好事。左下图所示为在网上播放戏曲的情景；右下图所示为观看电视剧的情景。



在电脑上安装了 Word 等文字处理软件后，还可以用电脑代替传统的手写方式撰写和编排文章、信件等，如左下图所示。将数码照相机拍摄的照片传送到电脑中后，还可以对数码照片进行裁剪、调整亮度和修复等处理。右下图所示为用 ACDSee 软件对一张照片进行简单处理的效果。

