

从零开始

前沿文化 / 编著

中老年人 学会电脑使用与维护

通过本书您能够学到

孩子给买了台电脑，不会用怎么办？

学会电脑如何开关、如何使用

平时的生活有些单调怎么办？

学会用电脑看视频、看照片、听音乐、玩游戏

孩子们不在身边，想他们了怎么办？

学会网上聊天，不仅能说话，还能看见人呢

电脑也是机器，怎样才能保证稳定、好用？

学会电脑基本维护与安全使用的常识

电脑出了点小问题，不想麻烦别人来解决怎么办？

学会电脑常见问题的筛查、分析、解决



1CD多媒体教学光盘

包含121课，140分钟多媒体视频
附赠《网上淘宝与开店》教学视频



科学出版社



从零开始

前沿文化 / 编著

中老年人 学会电脑使用与维护



科学出版社

第一版读者反馈

由于不会使用电脑，家里的电脑一直是“聋子的耳朵——摆设”。朋友便推荐了这本书。每天我就按照书中的内容一步步地边学边练，很短的时间便学会了电脑，无论是编辑文档，还是上网聊天等，我都很娴熟了，这本书确实是值得学习的好书。

——吴齐（湖北 武汉 65岁）

正所谓活到老，学到老。近期对使用电脑产生了兴趣，想让儿子教我学习电脑，儿子工作较忙，就给我买了这本书让我自学。现在经过学习，我已经基本能够使用电脑解决一些日常的操作了，还真是多亏了这本书，让我受益匪浅！

——陈强（山东 威海 59岁）

这本书讲解详细，内容充实，覆盖的范围十分广，很适合无电脑基础的中老年人使用。书的色彩柔和，视觉效果十分舒适。很快就能学会，我在这本书中受益匪浅，大力推荐想学习电脑的中老年人选择这本书。

——丁克明（云南 昆明 54岁）

图书在版编目（CIP）数据

中老年人学会电脑使用与维护/前沿文化编著.
—北京：科学出版社，2011.11
（从零开始）
ISBN 978-7-03-032720-8
I. ①中… II. ①前… III. ①电子计算机—使用方法
—中老年读物 ②电子计算机—维修—中老年读物
IV. ①TP3-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第228704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



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：17.5
字数：426 000

定价：49.80元（含1CD价格）

（如有印装质量问题，我社负责调换）

老有所学、老有所乐、老有所为！

全国老龄委办公室

陈传书

这套书写得很好，非常适合中老年人学习。出版社的同志交给我看后，使我有些爱不释手，相信中老年朋友都可以通过这套书轻松愉悦地学会电脑应用，老有所学，老有所乐，与时俱进。相信这套丛书的出版能为普及电脑应用立下战功。

全国老龄委办公室

本套图书的故事

“中老年人从零开始学电脑”系列图书的第一版自2009年出版以来，以其实用的内容、字大图大的清晰讲解、彩色印刷的精美效果、手把手教您学习的视频教程等独有特点，受到了广大读者的热烈欢迎，无论是在全国各大书店还是网上书店均畅销一时，并成为了许多老年大学授课专用教材，得到了社会各界人士的认可。截至2011年底，全套图书累计销量达10万册。

从读者来信中，我们了解到许多中老年读者朋友通过这套书的学习掌握了电脑相关技能，给他们的工作与生活带来了许多乐趣，这让我们十分欣慰。但由于电脑发展的速度日新月异，第一版图书有些知识已经落后了，鉴于此，我们对“中老年人从零开始学电脑”系列图书进行了全新改版和内容更新，以适应时代的发展。

第二版包括



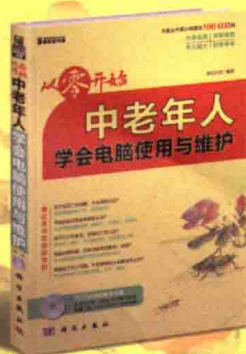
中老年人学会电脑操作



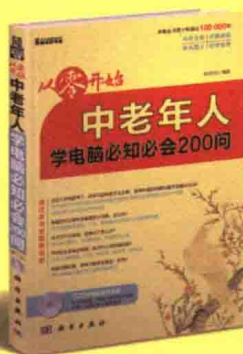
中老年人学拼音、五笔打字



中老年人学电脑上网



中老年人学会电脑使用与维护



中老年人学电脑必知必会200问



中老年人学电脑

本书为谁而写

本书主要针对刚开始接触电脑的中老年朋友，以及掌握了一些电脑知识，但在使用中总会遇到问题和困扰的读者。本书从中老年朋友在使用电脑中的实际需求出发，重在激发中老年朋友对电脑的兴趣，并逐步让您掌握各类电脑知识，努力让您做到能够全面使用电脑功能，日常使用不求人！

本书主要特点

内容全面 讲解细致。本书在内容上基本覆盖了中老年朋友在日常工作、生活中使用到的电脑功能以及维护技巧；在讲解时图文对应，操作步骤清晰明了，最大程度保证您能学会。

字大图大 彩色印刷。本书立足于老年朋友的实际情况，特意加大了文字和图片的大小，以方便您的阅读；并且使用了彩色印刷，完全还原了电脑实际情况，以避免您在学习中出现困扰。

视频教学 好学易学。与本书配套的光盘中收录了作者精心录制的书中绝大多数较为复杂且稍具学习难度的操作视频，相信这样的视频能够帮助您真正像看电视一样轻松学习。

本书主要内容

本书共分为14章，具体内容为：

- 第1章 认识电脑——从此对电脑不再陌生
- 第2章 熟悉电脑——学会电脑的基本操作
- 第3章 初识操作系统——Windows 7操作系统的快速入门
- 第4章 进阶学习——打造个性化的Windows 7
- 第5章 与电脑交流——轻松学会电脑的文字输入
- 第6章 学会管理——对电脑文件进行管理操作
- 第7章 记录生活——使用Word记录生活中的点点滴滴
- 第8章 玩转常用软件——应用软件轻松掌控
- 第9章 网上冲浪——使用网络让整个世界触手可及
- 第10章 休闲娱乐——电脑让你的生活充满乐趣
- 第11章 拉近距离——利用网络与远方的亲友进行面对面的交流
- 第12章 细心呵护——对自己的电脑进行基本的维护
- 第13章 有备无患——操作系统的备份、还原与安装
- 第14章 不再忧虑——帮您解决日常遇到的电脑问题

如何阅读本书

由于本书采用了最先进的讲解方法，特在此处进行简要说明。

首先建议您按照目录顺序进行学习，书中“操作步骤”是您最需要关心的学习主线；其次建议您在学习中最好多多观看教学视频，绝对可以起到（接下页）

您问我答

将初学者的常见疑难杂症以问答的形式表现，让您的学习更有针对性

视频路径

注明了接下来的讲解中教学视频文件在配套光盘中的位置

您知道吗

讲解了基础知识以外的扩展性、提高性知识，让您的学习事半功倍

从零开始 中老年人学会电脑使用与维护

您问我答



小军，我已经学会电脑的开关机操作了，也已经了解了鼠标和键盘的具体使用和操作方法，但是还需要慢慢练习一下，熟悉鼠标和键盘的不同操作方式。但是我还有一些疑问，需要你来解答一下。

问题01：什么是电脑死机，如何判断电脑是否已经死机？

答：电脑死机，就是指电脑在打开的状态下，遇到特殊故障而无法再正常工作下去，如CPU温度过高、系统对当前的操作不能响应、电脑病毒等引起的故障。

电脑死机以后可以根据以下的几个症状进行综合判断。

1. 屏幕上的鼠标指针不能移动。
2. 正在播放的动画或者视频文件内容凝固不动。
3. 敲键盘上的任意一个键，或者用鼠标单击任何指令都没有响应。
4. 反复敲键盘上的【Num Lock】键，上面的指示灯都一直亮着。

问题02：电脑死机了应该怎么办？

答：当电脑死机以后，就无法对电脑再进行正常的操作，这时需要重新启动系统。重新启动系统的方式一般有复位启动和冷启动。这两种启动方法分别如下。



同步视频文件：光盘\同步教学文件\第2章\您问我答.mp4

1. 复位启动

当电脑死机以后，无法用鼠标、键盘对电脑进行任何操作的时候可以选择使用复位启动的方法来解决电脑的死机故障。具体的操作方法如下。



您知道吗？

当系统处于死机状态时（即对鼠标和键盘进行操作时无任何反应），用户可以强行关闭电脑。具体方法是按住机箱上的电源按钮不放，几秒钟后，电脑将自动切断电源。

(接上页) 事半功倍的作用; 最后您可以根据您的情况学习“温馨提示”、“您知道吗”和“您问我答”3个栏目, 这样会让您的学习更加轻松。

第2章 熟悉电脑——学会电脑的基本操作

2.1 教您正确的开关电脑

在使用电脑时, 一定要注意养成正确操作电脑的良好习惯, 例如正确开机、正确关机等操作, 如果经常操作错误, 就可能损坏电脑硬件设备或者丢失数据文件。只有正确地操作电脑, 电脑才能长期稳定地工作。

2.1.1 用正确的方法打开电脑

电脑和其他家用电器一样, 要用的时候需要打开, 不用了就需要关闭。打开电脑就是开机操作, 即接通电脑的电源, 启动并进入Windows桌面。但和普通的家电打开的方式不同, 电脑开机必须按照正确的开机顺序进行操作, 具体操作方法如下。

第1步 打开右键菜单

① 右击系统桌面空白处; ② 单击“新建”→“快捷方式”命令, 如下图所示。



第2步 选择需要创建快捷方式的程序

在“创建快捷方式”对话框中, ① 单击“浏览”按钮; ② 在弹出的对话框列表中选择要添加快捷方式的可执行程序; ③ 单击“确定”按钮; ④ 单击“下一步”按钮, 如下图所示。



温馨提示:

电脑桌与椅子的高度, 对能否采用规范的打字姿势, 影响非常大。如果在普通的书桌上摆放电脑, 那么由于键盘与显示器的摆放较近, 可很难找到合适的打字姿势, 所以最好用专门的电脑桌来摆放电脑。

标题

与目录相对应, 便于您快速查阅感兴趣的内容

操作步骤

详细讲解了具体操作步骤, 您要按照 **第1步**、**第2步** 的顺序进行操作; 文字中的 **①**、**②** 与图中的标注相对应, 真正做到图文对照, 让您绝对不会找错位置

温馨提示

讲解了初学者经常犯的错误或者需要重点注意的问题, 让您的学习不走冤枉路

如何使用光盘



HOW TO USE THE CD-ROM

光盘使用说明

本书配套的多媒体教学光盘内容包括121个视频教程，视频教程对应书中各章节的内容安排，为各章节内容的操作步骤配音视频演示录像，播放时间长达160分钟，并附赠了《网上淘宝与开店》一书的教学视频。读者可以先阅读图书再浏览光盘，也可以直接通过光盘学习如何操作。

光盘使用方法

将本书的配套光盘放入光驱后会自动运行多媒体程序，并进入光盘的主界面，如图1所示。如果光盘没有自动运行，只需在“我的电脑”中双击光驱的盘符进入配套光盘，然后双击start.exe文件即可。

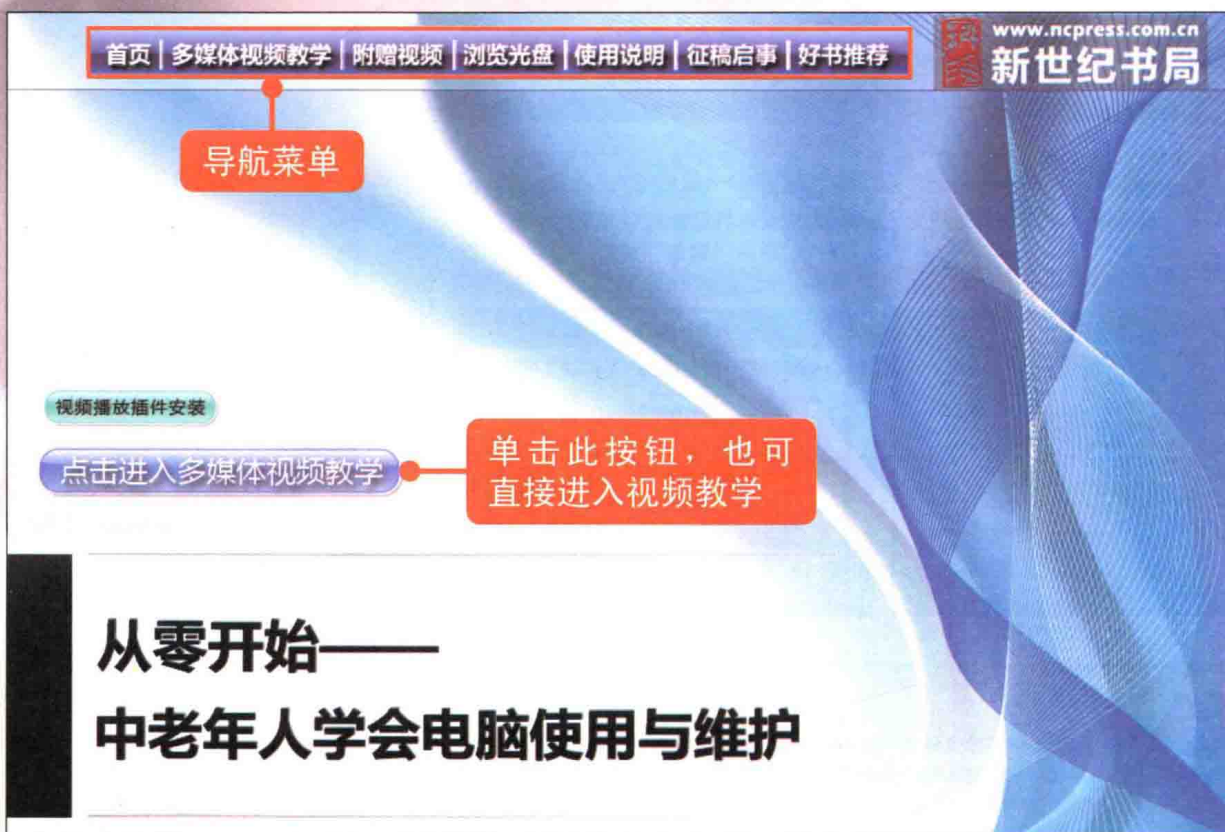


图1 光盘主界面

光盘主界面上方的导航菜单中包括“多媒体视频教学”、“浏览光盘”和“使用说明”等项目，如图1所示。单击“多媒体视频教学”按钮，可显示“目录浏览区”和“视频播放区”，如图2所示。“目录浏览区”是书中所有视频教程的目录，“视频播放区”是播放视频文件的窗口。在“目录浏览区”的左侧有以章序号顺序排列的按钮，单击按钮，将在下方显示以节标题和实例名称命名的该章所有视频文件的链接。单击链接，对应的视频文件将在“视频播放区”中播放。

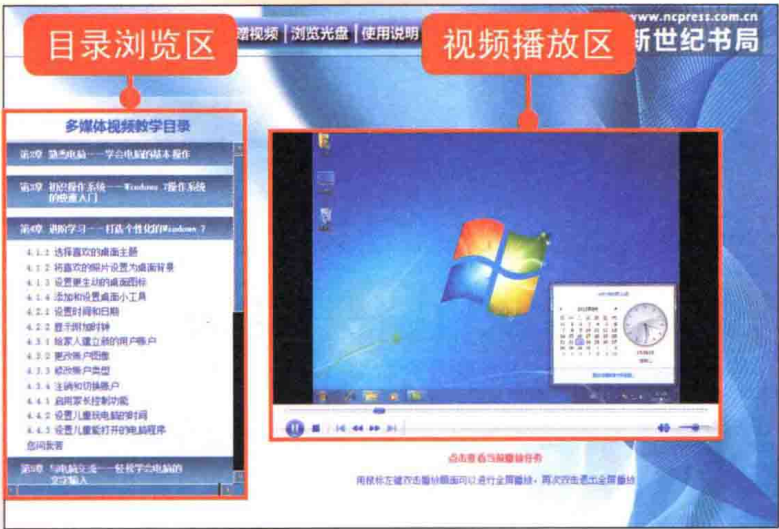


图2 显示视频信息

在多媒体视频教学目录中，当将鼠标移到链接时，有个别标题的链接名称以红色文字显示，表示单击这些链接会通过另一个窗口对视频进行播放。

单击“视频播放区”中控制条上的按钮可以控制视频的播放，如暂停、快进等；双击播放画面可以全屏幕播放视频，如图3所示；再次双击全屏幕播放的视频可以回到如图2所示的播放模式。

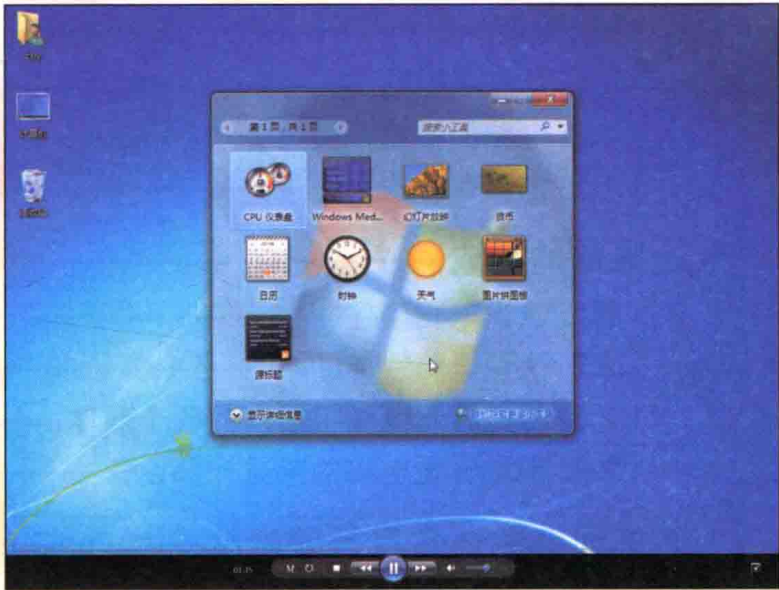


图3 全屏显示

通过单击导航菜单（见图1）中不同的项目按钮，可以浏览光盘中的其他内容。

- 单击“使用说明”按钮，可以查看使用光盘的设备要求及使用方法。
- 单击“征稿启事”按钮，有合作意向的作者可与我社取得联系。
- 单击“好书推荐”按钮，可以看到本社近期出版的畅销书目录。



目 录 CONTENTS

提示：  为配有视频教程的章节

第1章 认识电脑——从此对电脑不再陌生 1



1.1 初识电脑.....	2
1.1.1 什么是电脑.....	2
1.1.2 电脑的常见分类	2
1.1.3 电脑有哪些用途	3
1.2 电脑的组成.....	6
1.2.1 认识电脑硬件.....	6
1.2.2 认识电脑软件.....	7
1.2.3 带您看看电脑机箱内的各个部件	8
1.2.4 带您看看电脑的常见外部设备	10
1.3 如何选购适合自己的电脑.....	12
1.3.1 台式机、笔记本和一体机各自的优缺点	12
1.3.2 组装电脑和品牌机之间的选择	13

您问我答	13
问题01：年龄大了，记性不好了，能学好使用电脑吗？	13
问题02：选购品牌电脑应该注意些什么？	14
问题03：电脑会很容易损坏吗？	14
问题04：平时操作电脑的时候应该注意些什么问题？	14
问题05：在电脑中一般需要安装哪些软件？	14

第2章 熟悉电脑——学会电脑的基本操作..... 16



2.1 教您正确地开关电脑	17
2.1.1 用正确的方法打开电脑	17
2.1.2 用正确的方法关闭电脑	18
2.1.3 学会让电脑重新启动	19
2.2 教您正确地使用鼠标	20
2.2.1 看看不同类型的鼠标	20
2.2.2 用正确的姿势使用鼠标	20
2.2.3 鼠标的基本操作	21
2.3 教您正确地使用键盘	22
2.3.1 键盘的组成	22
2.3.2 规范的打字姿势	23
2.3.3 手指在键盘操作中的正确分工	24
2.4 中老年人应该健康地使用电脑	25
2.4.1 保持正确的坐姿	25
2.4.2 不宜长时间使用电脑	26

您问我答

问题01: 什么是电脑死机, 如何判断电脑是否已经死机?	26
问题02: 电脑死机了应该怎么办?	27
问题03: 应该怎么预防电脑辐射呢?	27
问题04: 为什么有时候使用鼠标, 会觉得鼠标不听使唤?	28
问题05: 使用鼠标时如果觉得鼠标移动得太快怎么办?	28

第3章 初识操作系统——Windows 7操作系统的快速入门 30



- 3.1 熟悉Windows 7的桌面 31
 - 3.1.1 Windows 7桌面的组成 31
 - 3.1.2 桌面图标操控自如 32
 - 3.1.3 如何使用任务栏 35
- 3.2 使用功能强大的“开始”菜单 36
 - 3.2.1 认识Windows 7的“开始”菜单 36
 - 3.2.2 通过“开始”菜单启动程序 36
 - 3.2.3 使用“搜索”框 37
- 3.3 使用Windows 7的窗口、对话框及菜单 38
 - 3.3.1 Windows 7窗口操作必知必会 38
 - 3.3.2 Windows 7对话框操作必知必会 41
 - 3.3.3 Windows 7菜单操作必知必会 42
- 3.4 “小程序”解决大问题 44
 - 3.4.1 截取自己的电脑画面 44
 - 3.4.2 电脑也能作为计算器使用 45
 - 3.4.3 用屏幕放大镜查看电脑屏幕 46
- 3.5 畅享Windows 7娱乐功能 47
 - 3.5.1 体验Windows 7的小游戏 47
 - 3.5.2 体验Windows Media Player的影音播放功能 48
 - 3.5.3 娱乐功能强大的Windows Media Center 50

您问我答 55

- 问题01: 任务栏跑到上面去了, 该怎么调整回来呢? 55
- 问题02: “任务栏”不见了, 怎么才能让它出现? 56
- 问题03: 窗口打开的太多, 怎么才能迅速地显示桌面背景? 57
- 问题04: 输入法状态栏不见了怎么办呢? 57

第4章 进阶学习——打造个性化的Windows 7.....59



4.1 设置个性化的桌面外观	60
4.1.1 选择喜欢的桌面主题	60
4.1.2 将喜欢的照片设置为桌面背景	61
4.1.3 设置更生动的桌面图标	62
4.1.4 添加和设置桌面小工具	63
4.2 轻松设置时间和日期	66
4.2.1 设置时间和日期	66
4.2.2 显示附加时钟	68
4.3 与家人分开使用自己的独立账户	68
4.3.1 给家人建立新的用户账户	69
4.3.2 更改账户图像	69
4.3.3 修改账户类型	70
4.3.4 注销和切换账户	72
4.4 用家长控制功能防止儿童沉迷于游戏	73
4.4.1 启用家长控制功能	73
4.4.2 设置儿童玩电脑的时间	74
4.4.3 设置儿童能打开的电脑程序	75

您问我答

问题01: 如何直接进入Windows 7的登录界面并锁定计算机?	76
问题02: 如何将自己喜欢的音乐设为开关机音乐?	77
问题03: 能把自己的桌面主题与家人共享吗?	78
问题04: 可以限制家中儿童玩一些指定的游戏吗?	79
问题05: Windows 7能像Windows XP那样把“显示桌面”的图标放到快速启动栏吗?	80

第5章 与电脑交流——轻松学会电脑的文字输入…81



5.1 在电脑中输入自己想要输入的信息	82
5.1.1 向电脑中输入信息的方法有多种	82
5.1.2 中老年人如何选择适合自己的打字方法	82
5.2 微软拼音输入法	83
5.2.1 初识微软拼音输入法	83
5.2.2 使用微软拼音输入法的鼠标手写功能	84
5.2.3 使用金山打字通练习汉字输入	85
5.3 使用手写板输入汉字	88
5.3.1 初识手写板	88
5.3.2 手写板具体的使用方法	89
5.4 使用语音输入汉字	89
5.4.1 语音识别的准备	89
5.4.2 启动语音识别	89
5.4.3 配置麦克风	90
5.4.4 语音识别教程	91
5.5 设置输入法与字体	93
5.5.1 流畅地切换各种输入法	93
5.5.2 添加和删除输入法	94
5.5.3 安装系统字体	95

您问我答

问题01: 如何保养与维护手写板?	97
问题02: 中老年人进行键盘练习时要注意哪些问题?	97
问题03: 在微软拼音输入法中, 如何定义和输入新词组?	98
问题04: 如何在系统启动后就自动显示出自己要用的输入法?	99
问题05: 如何输入一些特殊符号?	100

第6章 学会管理——对电脑文件进行管理操作 ...101



6.1 区分文件和文件夹	102
6.1.1 认识文件	102
6.1.2 认识文件夹	103
6.2 查看电脑中的文件	103
6.2.1 查看电脑中的磁盘分区	104
6.2.2 浏览自己电脑中的文件和文件夹	104
6.2.3 调整查看文件和文件夹的方式	105
6.2.4 查看文件和文件夹的信息	109
6.3 轻松掌握文件和文件夹的基本操作	109
6.3.1 创建新的文件或文件夹	110
6.3.2 为文件或文件夹更改名称	110
6.3.3 选择需要使用的文件或文件夹	111
6.3.4 复制文件或文件夹	112
6.3.5 移动文件或文件夹	113
6.3.6 删除文件或文件夹	114
6.4 使用搜索文件和文件夹功能	115
6.4.1 快速搜索文件或文件夹	115
6.4.2 组合筛选文件或文件夹	116
6.5 回收站的使用	117
6.5.1 恢复误删除的文件或文件夹	117
6.5.2 彻底删除文件	118

您问我答

问题01: 不想让别人看到自己的一些文件怎么办?	119
问题02: 可以直接彻底删除文件吗?	120
问题03: 如何查看或显示文件的扩展名?	121
问题04: 如何显示完整的文件名称?	122
问题05: 如何启用Windows 7资源管理器的菜单栏?	122

第7章 记录生活——使用Word记录生活中的点点滴滴124



7.1 Word 2010快速上手.....	125
7.1.1 启动Word 2010	125
7.1.2 熟悉Word 2010的界面	125
7.2 Word 2010的基本操作	126
7.2.1 新建一个Word文档并输入文字内容	127
7.2.2 插入自己喜欢的图片	127
7.2.3 保存和退出Word文档	129
7.3 学会处理Word文档中的内容	130
7.3.1 选择文档中的内容	131
7.3.2 使用复制功能复制文本内容	132
7.3.3 使用查找和替换功能处理文档	133
7.3.4 使用撤销和恢复功能	133
7.3.5 设置不同的文字大小	134
7.3.6 设置漂亮的文字样式	135
7.4 打印编辑好的Word文档	136
7.4.1 设置打印纸张的大小	136
7.4.2 改变文档打印的方向	136
7.4.3 设置单双面打印	137

您问我答

137

问题01: 如何快速打开最近使用过的Word文档?	138
问题02: 不想让别人随便打开我的文档, 可以对Word文档加密吗?	138
问题03: 经常忘记保存文档, 可以让文档自动保存吗?	139
问题04: 如何在Word文档中输入复杂的符号?	139
问题05: 如何统计Word文档中的字数?	140