



随书赠送多媒体光盘

从·新·手·到·高·手·系·列

Windows 7 版 中老年学电脑 从新手到高手

博智书苑 主编

- 内容精炼实用 易学易用
- 全新教学体例 轻松自学
- 全程图解教学 一学必会
- 精美图文排版 便于阅读
- 互动教学光盘 超长播放



上海科学普及出版社

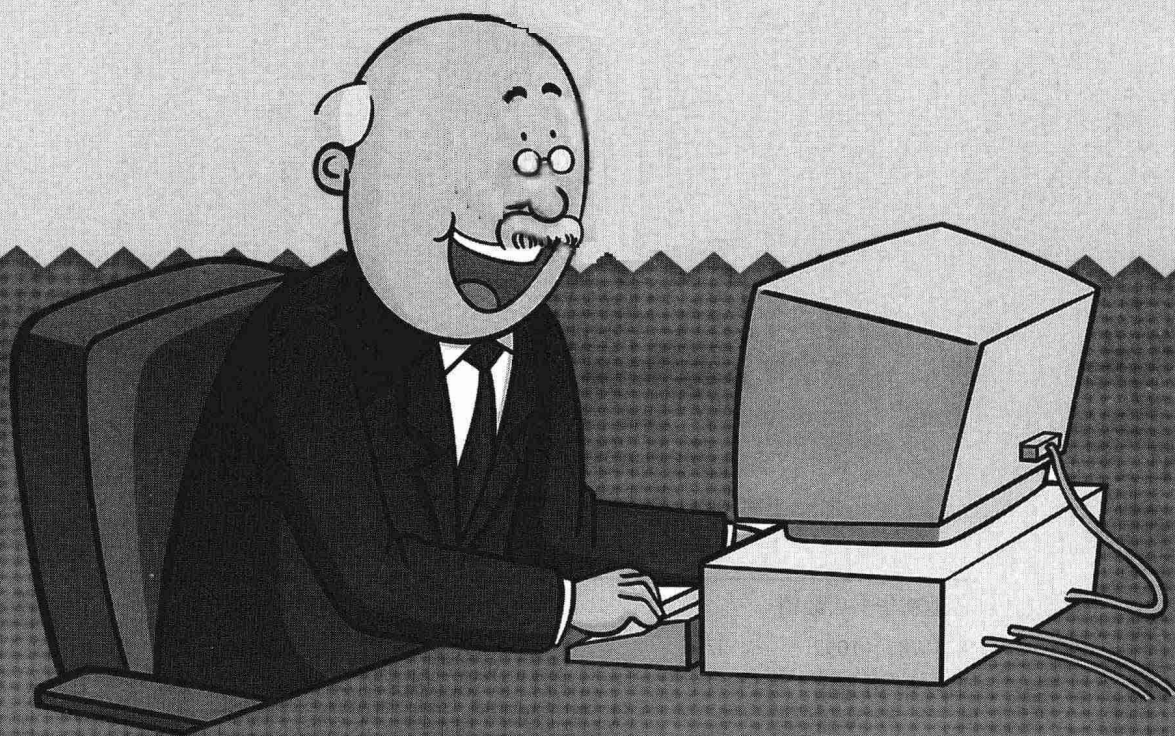


随书赠送多媒体光盘

从·新·手·到·高·手·系·列

Windows 7 版 中老年学电脑 从新手到高手

博智书苑 主编



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年学电脑从新手到高手 / 博智书苑 主编. — 上海: 上海科学普及出版社, 2012.10

(从新手到高手)

ISBN 978-7-5427-5464-6

I. ①中… II. ①博… 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 (2012) 第 178269 号

责任编辑 徐丽萍

中老年学电脑从新手到高手

博智书苑 主编

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销

北京市蓝迪彩色印务有限公司印刷

开本 787×1092

1/16

印张 21.75

字数 420000

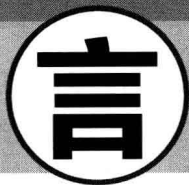
2012 年 10 月第 1 版

2012 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5427-5464-6

定价: 39.80 元

ISBN 978-7-900518-65-1 (附赠多媒体光盘一张)



Foreword

中老年朋友们，您是否有过这样的担心：

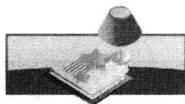
电脑知识深奥难懂，中老年人能学得会吗？

自己年纪大了，记性又不好，久学不会怎么办？

万一把电脑给弄坏了，那该怎么办？

其实，翻开本书，您的担心就会瞬间全无，跟着本书看图学电脑，您会发现原来中老年人学习电脑也是如此简单！

内容导读



对于广大的中老年朋友来说，随着年纪的不断增大，儿女大多不在身边，买台电脑丰富一下晚年生活是种不错的选择。随着当今社会对电脑的迅速普及，中老年人学习电脑已经不再是什么稀罕事，中老年人也要与时俱进，积极地学习电脑入门知识，让它成为自己晚年幸福生活的一部分。

为了使更多的对电脑操作完全不懂或略知一二的中老年朋友尽快掌握电脑的操作知识和技巧，我们特别编写了这本《中老年学电脑从新手到高手（Windows 7 版）》。由于本书专门针对中老年人这一特殊群体而编写，因而在写作时十分注重语言的通俗易懂和操作的实用性，采用“图解操作、浅显易懂，字大图大、方便阅读”的写作方式，中老年朋友只要照书操作，就能快速掌握电脑操作与上网的方法与技巧。

本书共分为 15 章，主要内容包括：改变生活从学电脑开始，Windows 7 系统轻松入门，轻松搞定电脑打字，让电脑文件井井有条，小巧实用的系统小工具，家庭数码与多媒体新生活，使用 Word 2010 快速编辑文档，使用 Excel 2010 进行家庭理财，网上生活全新体验，足不出户与亲友聊天，用电子邮件沟通情感，在论坛、博客上畅所欲言，享受精彩网上新生活，网上消费理财新体验，以及电脑维护与安全防范等。

主要特色



每个学习电脑的中老年朋友都想通过最行之有效的学习方法、最简洁易懂的讲解方式尽可能多地掌握电脑操作知识和技巧，本书将会成为您最佳的选择。本书由资深电脑教育专家以中老年人的学习需求为切入点，采用理论与实践相结合，经验与技巧并举的手法，精心策划编写而成，主要具有以下特色：

● **内容全面实用**：选择最实用、最常用的电脑操作与上网知识，力求使读者“看得懂，学得会，用得上”，在学习上不做无用功，学习效率事半功倍。

● **精选实用案例**：摒弃枯燥、繁杂的知识讲解，而是将实用案例始终贯穿于全书，让中老年朋友在实战演练中深入掌握各种实用操作技能。

● **图文对应讲解**：在讲解各种具体操作时，在图片上清晰地标注出要进行操作的位置与操作内容，使读者一看就懂，一练就通。

● **字大，图也大**：考虑到中老年朋友的视力问题，本书特别放大了字号和插图，视力不好的读者即使不带眼镜也能看得清清楚楚，非常方便。

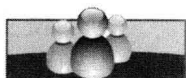
● **视频语音教程**：光盘与图书一对一精彩视频语音教程，让读者看着演示视频，听着语音讲解，犹如实战模拟课堂，更有利于提高学习效果。

光盘说明



本书随书赠送一张 800 分钟超长播放的多媒体 DVD 视听教学光盘，由专业人员精心录制了本书所有操作实例的实际操作视频，并伴有清晰的语音讲解，中老年朋友可以边学边练，即学即会。

适用读者



本书适合刚刚接触电脑的中老年人阅读，也可以作为中老年大学和中老年电脑培训班的培训教材，同时对有电脑操作经验的中老年人来说也有较高的参考价值，是一本实用的学习电脑操作与上网的入门书籍。

售后服务



如果读者在使用本书的过程中遇到问题或者有好的意见或建议，可以通过发送电子邮件（E-mail：zhuoyue@china-ebooks.com）或者通过网站：<http://www.china-ebooks.com>联系我们，我们将及时予以回复，并尽最大努力提供学习上的指导与帮助。

希望本书能对广大读者朋友提高学习和工作效率有所帮助。由于编者水平有限，书中可能存在不足之处，欢迎读者朋友提出宝贵意见，我们将加以改进，在此深表谢意！

编 者

目 录

Contents

第1章 改变生活从学电脑开始

1.1 中老年人用电脑可以做什么 1	1.2.4 电脑的软件 9
1.1.1 处理工作和生活中的文件 ... 1	1.3 认识电脑的组成 11
1.1.2 编辑家庭照片 2	1.3.1 启动电脑 11
1.1.3 上网看电视剧和电影 2	1.3.2 关闭电脑 12
1.1.4 在线阅读报刊杂志 3	1.3.3 电脑死机时怎么办 13
1.1.5 与亲朋好友通信 4	1.4 使用鼠标与键盘 13
1.1.6 网上消费与理财 4	1.4.1 鼠标的握法 13
1.2 认识电脑的组成 5	1.4.2 使用鼠标的基本操作 14
1.2.1 电脑的硬件组成 5	1.4.3 认识键盘的分区 16
1.2.2 电脑的外部设备 7	1.4.4 手指的分工 17
1.2.3 电脑各部分的连接 8	1.4.5 正确的打字姿势 18

新手问答解疑

问题 1 电脑关机后自动重启是怎么回事? 19
问题 2 不小心把水或咖啡洒到键盘上, 该如何处理? 19
问题 3 键盘上分别有两组【Ctrl】、【Shift】和【Alt】键, 功能相同吗? 19

第2章 Windows 7系统轻松入门

2.1 了解操作系统 20	2.2.3 认识“开始”菜单 26
2.1.1 操作系统是干什么的 20	2.2.4 认识其他常用菜单 27
2.1.2 认识 Windows 7 操作 系统 21	2.3 认识窗口 28
2.2 了解操作系统 22	2.3.1 窗口的组成 28
2.2.1 认识桌面图标 23	2.3.2 窗口的基本操作 30
2.2.2 认识任务栏 24	2.4 系统的个性化设置 33



- 2.4.1 把全家福设置为背景
图片 33
- 2.4.2 设置屏幕保护程序 34
- 2.4.3 让屏幕上的文字更大一
点儿 35
- 2.4.4 调整系统时间和日期 36
- 2.4.5 系统音量可大可小 37
- 2.4.6 让鼠标指针大一点儿 38
- 2.4.7 为电脑设置密码 39
- 2.4.8 设置桌面小工具 40
- 2.5 给老伴儿新建账户 41
- 2.5.1 创建用户账户 41
- 2.5.2 设置账户属性 42
- 2.5.3 使用家庭控制防止孩子用
电脑过度 44

新手问答解疑

- 问题 1** Windows 7 操作系统都有哪些版本? 47
- 问题 2** 任务栏可以移至桌面的其他位置吗? 47
- 问题 3** 如何设置拖动窗口时显示窗口内容? 48

第3章 打字就这么简单

- 3.1 认识电脑输入法 49
 - 3.1.1 您适合使用哪种输入法 49
 - 3.1.2 选择和切换输入法 50
 - 3.1.3 删除和添加输入法 52
 - 3.1.4 设置默认启用的输入法 53
- 3.2 微软拼音输入法 54
 - 3.2.1 认识输入提示框 54
 - 3.2.2 全拼输入字、词和句 54
 - 3.2.3 简拼与混拼输入 57
 - 3.2.4 输入英文、数字和标点
符号 58
 - 3.2.5 用输入板手写输入文字 60
- 3.3 搜狗拼音输入法 61
 - 3.3.1 安装搜狗拼音输入法 61
 - 3.3.2 认识搜狗拼音输入法
状态栏 63
 - 3.3.3 在记事本中记录生活
备忘 64

新手问答解疑

- 问题 1** 输入法图标在状态栏中消失了怎么办? 66
- 问题 2** 五笔字型输入法的种类很多, 有什么不同? 66
- 问题 3** 如何用拼音输入法输入易混淆字词? 66

第4章 让电脑文件井井有条

- 4.1 文件管理基础知识 67
- 4.1.1 认识硬盘和分区 67

4.1.2 认识文件和文件夹	69	4.2.5 为文件或文件夹改名	81
4.1.3 浏览硬盘中的文件	71	4.2.6 删除不需要的文件或 文件夹	82
4.2 管理文件与文件夹	76	4.3 使用回收站	83
4.2.1 新建一个文件夹	76	4.3.1 找回被删除的文件	83
4.2.2 选定文件或文件夹	77	4.3.2 清空回收站	84
4.2.3 复制一个相同的文件	78		
4.2.4 转移文件的位置	79		

新手问答解疑

问题 1 为什么千字节不等于 1000 字节?	85
问题 2 在复制文件时, 执行一次复制操作后, 可以执行多次粘贴操作吗?	85
问题 3 从回收站中彻底删除文件后, 还能进行恢复吗?	85

第5章 小巧实用的系统小工具

5.1 给孩子画个简笔画	86	5.3 用计算器计算生活支出	95
5.1.1 “画图”程序的启用	87	5.4 给老伴儿留个电子便笺	97
5.1.2 绘制简单图形	87	5.5 用“放大镜”来阅读文章	98
5.1.3 其他工具的使用	88	5.6 玩一玩小游戏	99
5.1.4 对图片进行处理	92	5.6.1 “扫雷”游戏	99
5.2 用录音机自唱自录	94	5.6.2 蜘蛛纸牌	101

新手问答解疑

问题 1 画图时, “画笔”、“橡皮擦”等工具的笔触大小可以调整吗?	104
问题 2 使用“画图”程序来处理图片时, 可以保存成哪些格式?	104

第6章 家庭数码与多媒体新生活

6.1 将电脑中的文件移到 U 盘中	105	6.2.2 使用光影魔术手处理 照片	108
6.2 将数码相机中的照片导出	107	6.3 使用 Windows Media Player	115
6.2.1 将数码相机中的照片 导入电脑	107		

6.3.1 打开 Windows Media Player	115	6.3.2 播放音乐文件	116
6.3.3 创建播放列表	118		

新手问答解疑

问题 1 数码相机连接到电脑后，可以由电脑来删除照片吗？	120
问题 2 可以直接拔出 U 盘或移动硬盘吗？	120
问题 3 有时选择“弹出移动设备”选项，提示无法移除 USB 设备，怎么回事？	120

第7章 使用Word 2010快速编辑文档

7.1 启动与退出 Word 2010	121	7.2.5 设置字体格式	131
7.1.1 启动 Word 2010	121	7.2.6 设置对齐格式	133
7.1.2 认识 Word 2010 工作界面	122	7.2.7 设置行间距	135
7.1.3 退出 Word 2010	123	7.3 制作“夕阳红健身俱乐部”海报	136
7.2 编辑一份“征稿启事”文档	124	7.3.1 设置纸张大小和页边距 ...	136
7.2.1 新建一个空白文档	124	7.3.2 设置艺术字标题	137
7.2.2 保存为“征稿启事”	125	7.3.3 绘制自选图形	139
7.2.3 输入启事内容	125	7.3.4 插入图片	141
7.2.4 插入日期和时间	129	7.3.5 应用表格	142
		7.3.6 设置表格的边框和底纹 ...	144

新手问答解疑

问题 1 用户可以把编辑好的文档保存为模板吗？	146
问题 2 如何将当前的文本格式快速应用于其他段落的文本？	146
问题 3 经常看到报纸或杂志上双栏排版，在 Word 中可以设置双栏吗？	146

第8章 使用Excel 2010进行家庭理财

8.1 启动与退出 Excel 2010	147	8.2 制作家庭账本	149
8.1.1 启动 Excel 2010	147	8.2.1 创建和保存工作簿	149
8.1.2 退出 Excel 2010	148	8.2.2 输入数据并设置格式	151

8.2.3 合并单元格	153	8.3.1 新建并保存工作簿	156
8.2.4 计算单元格中的数据	153	8.3.2 数据排序与求平均值	157
8.2.5 数据筛选	155	8.3.3 绘制 K 线图	158
8.3 制作股票涨跌月 K 线图	156		

新手问答解疑

问题 1 打印工作表时显示网格线吗?	163
问题 2 为什么在电子表格中不能输入 18 位身份证号?	163
问题 3 编辑的公式中可以应用函数吗?	163
问题 4 为何 Excel 工作表中出现“#####”出错提示?	163

第9章 网上生活全新体验

9.1 网上轻松浏览	164	9.2.2 查询花卉养殖方法	185
9.1.1 认识 IE 浏览器	164	9.2.3 搜索旅游景点图片	186
9.1.2 网上看新闻	168	9.2.4 查询天气预报	187
9.1.3 将喜欢的网站收藏起来 ...	170	9.2.5 查看电子地图	188
9.1.4 查看网页历史记录	174	9.2.6 搜索公交乘车线路	190
9.1.5 保存网页中的信息	175	9.2.7 查询列车时刻表	192
9.1.6 设置 IE 浏览器	178	9.3 网络资源“当”下来	193
9.2 上网一搜百事通	183	9.3.1 搜索并下载工具软件	193
9.2.1 搜索中老年养生保健 食谱	183	9.3.2 在百度中下载戏曲唱段 ...	194
		9.3.3 使用迅雷下载网络资源 ...	196

新手问答解疑

问题 1 什么是“超链接”?	200
问题 2 下载的压缩文件包怎么使用?	200
问题 3 相比使用 IE 下载网上资源, 专业下载软件有什么优势?	201

第10章 足不出户与亲友聊天

10.1 QQ 的安装、申请与设置	202	10.1.2 申请 QQ 号码	204
10.1.1 下载与安装 QQ 软件	202	10.1.3 登录 QQ	206
		10.1.4 设置个人资料	207

10.1.5 状态和系统设置.....	209	10.2.5 互相传送文件.....	224
10.1.6 将亲友添加为好友.....	211	10.3 语音和视频聊天.....	227
10.1.7 设置好友分组.....	217	10.3.1 语音聊天.....	227
10.2 与亲朋好友文字聊天.....	218	10.3.2 视频聊天.....	228
10.2.1 编辑和发送聊天信息.....	218	10.4 防止恶意骚扰.....	229
10.2.2 自动回复消息.....	220	10.4.1 删除好友.....	229
10.2.3 查看历史聊天记录.....	221	10.4.2 防骚扰设置.....	230
10.2.4 发送图片和截取屏幕.....	222		

新手问答解疑

- 问题 1** 如果我的在线状态不想被某个用户看到，但又不想隐身，怎么办？.....231
- 问题 2** 在一台电脑上可以登录多个 QQ 账号吗？.....232
- 问题 3** 除了 QQ 窗口中系统设置的几个组，还可以自己添加其他组吗？.....232

第11章 用电子邮件沟通情感

11.1 初识电子邮件与电子邮箱.....	233	11.2.3 发送邮件.....	239
11.1.1 什么是电子邮件.....	233	11.2.4 查看和回复邮件.....	241
11.1.2 电子邮箱与邮箱地址.....	234	11.2.5 下载和添加附件.....	242
11.1.3 申请免费电子邮箱.....	235	11.2.6 一次给多人发送邮件.....	244
11.2 收发电子邮件.....	236	11.2.7 应用好看的信纸.....	245
11.2.1 登录电子邮箱.....	236	11.2.8 整理邮件.....	246
11.2.2 编写一封新邮件.....	237	11.2.9 制作通讯录.....	249
		11.3 电子贺卡送祝福.....	250

新手问答解疑

- 问题 1** 可以在一个邮箱网站上申请多个邮箱地址吗？.....253
- 问题 2** 向联系人发送电子邮件之后，如何能知道他是否已经打开阅读了？.....253
- 问题 3** 电子贺卡可以一次发给多个人吗？.....253

第12章 在论坛、博客上畅所欲言

12.1 逛逛中老年人论坛.....	254	12.1.1 注册会员并设置个人资料.....	254
--------------------	-----	-------------------------	-----

12.1.2 浏览精彩的帖子	257	12.3 QQ 空间好友来互动	270
12.1.3 回复别人的帖子	258	12.3.1 开通 QQ 空间	270
12.1.4 发表自己的帖子	259	12.3.2 在 QQ 空间中发表 日志	273
12.2 网络微博吐心声	261	12.3.3 在 QQ 空间中上传 照片	275
12.2.1 注册微博账号	261	12.3.4 访问好友 QQ 空间并 留言	279
12.2.2 装扮微博空间	263		
12.2.3 发表微博消息	265		
12.2.4 添加关注	267		
12.2.5 转发他人微博	269		

新手问答解疑

问题 1 在新浪微博转发别人一条微博后, 其他用户还可以转发吗?	281
问题 1 如何知道有哪些用户来访问过我的空间?	281
问题 1 如何在 QQ 空间中将自己喜欢的日志放在最前面?	282

第13章 享受精彩网上新生活

13.1 上网尽情玩游戏	283	13.3.1 网上读书	295
13.1.1 网上与牌友下象棋	283	13.3.2 在线读报	297
13.1.2 玩网络小游戏	288	13.4 网上寻医问药	298
13.2 网上娱乐盛宴	291	13.4.1 查看病症	299
13.2.1 网上听广播	291	13.4.2 在线咨询	300
13.2.2 回味经典电影	292	13.5 生活服务一网打尽	301
13.2.3 收看网络电视	293	13.5.1 查看二手房信息	301
13.3 网上在线阅读	295	13.5.2 发布供求信息	303

新手问答解疑

问题 1 在网上看的电影或听的广播等内容, 可以下载到自己的电脑中吗?	304
问题 2 为什么有些网上读书只提供了部分章节?	304
问题 3 网上播放视频为何总是断断续续?	304
问题 4 有些网页可以正常打开却无法观看视频, 怎么回事?	304

第14章 网上消费理财新体验

14.1 使用网上银行	305	14.2.3 结算付款	314
14.1.1 开通网上银行业务	305	14.3 网上股票交易	316
14.1.2 网上转账	308	14.3.1 安装网上股票交易	
14.1.3 为手机充值	309	软件	316
14.2 网上开心购物	311	14.3.2 查看股市行情	317
14.2.1 注册京东商城会员	311	14.3.3 股票在线交易	319
14.2.2 查看商品信息	312		

新手问答解疑

- 问题 1** 如果出差或旅行，可以在网上预订酒店吗？321
- 问题 2** 进行网上消费必须开通网上银行吗？321
- 问题 3** 如果自己没有网上银行，进行网上购物时可以请别人代付款吗？321

第15章 电脑维护与安全防范

15.1 电脑的日常维护	322	15.2.3 开启 360 木马防火墙	326
15.1.1 养成良好的使用习惯	322	15.3 系统修复	327
15.1.2 电脑硬件的日常维护	323	15.3.1 使用 360 安全卫士清理	
15.1.3 软件的日常维护	323	系统插件	327
15.2 电脑的安全防范	324	15.3.2 使用 360 安全卫士修复	
15.2.1 使用 360 杀毒软件查杀		漏洞	328
病毒	324	15.3.3 使用 360 安全卫士修复	
15.2.2 使用 360 安全卫士查杀		系统	329
木马	325		

新手问答解疑

- 问题 1** 室内温度较高，可以把机箱侧面板取下来帮助机箱散热吗？330
- 问题 2** 360 安全卫士经常提示升级怎么办？330
- 问题 3** 如果不上网，还会感染木马和病毒吗？330

第1章

改变生活从学电脑开始

目前，电脑已经走进了千家万户，也为中老年朋友的生活带来了新鲜的风景。大家可以通过电脑管理日常生活、上网了解新闻资讯，从而让自己退休在家的生活变得丰富多彩。本章将带领大家认识电脑，了解电脑，让电脑从此不再神秘。

本章要点



- 电脑的用途
- 电脑的组成
- 开机与关机
- 键盘与鼠标的使用

知识等级



中老年人电脑初学读者

建议学时



建议学习时间为 50 分钟



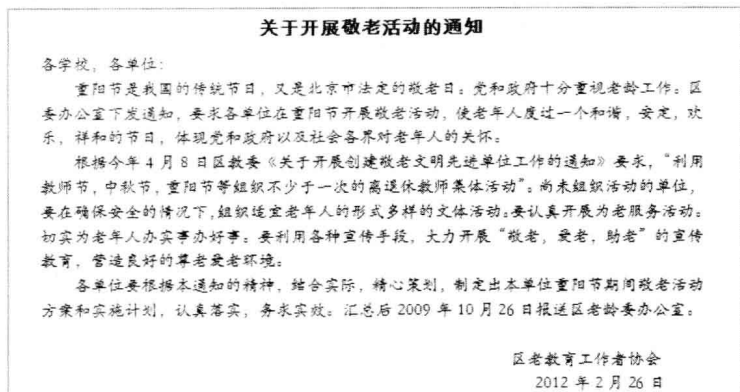
1.1 中老年人用电脑可以做什么

信息时代的生活丰富多彩，可是电脑的普及与应用却让中老年朋友有点无所适从，大家忍不住会问：我们这个年龄真的有必要再去学习电脑吗？我们可以用电脑来做什么呢？下面就先来为大家答疑解惑，看看电脑可以给生活带来怎样的新鲜感觉。

1.1.1 处理工作和生活中的文件

文档编辑是电脑的重要功能之一。首先在电脑中安装文字处理软件，如 Word

2010, 然后利用该软件可以轻松地编辑各种文档, 如邀请函、宣传页等。在文档中可以设置各种各样的字体格式和段落样式, 还可以为文字配上各种漂亮的插图, 使文档效果更加出彩。如果电脑已经连接了打印机, 还可以方便地把文档打印出来。下图所示为使用 Word 2010 编辑的通知和海报。



1.1.2 编辑家庭照片

随着数码相机的迅速普及, 外出旅游的自然美景、家庭生活中的美好瞬间等都可以用数码相机记录下来。将数码相机中的照片导入到电脑中, 可以更清晰地浏览拍摄的照片。另外, 在照片拍摄中可能会遇到光线不明亮, 背景杂乱的情况, 使用图像处理软件还可以对照片进行修饰、剪裁等, 以使照片效果更加完美。

下图所示分别为用照片查看器来查看照片和用画图软件来编辑照片。



1.1.3 上网看电视剧和电影

中老年朋友闲暇时间较多, 闲来无事, 泡上一杯热茶, 看看电视节目是一种

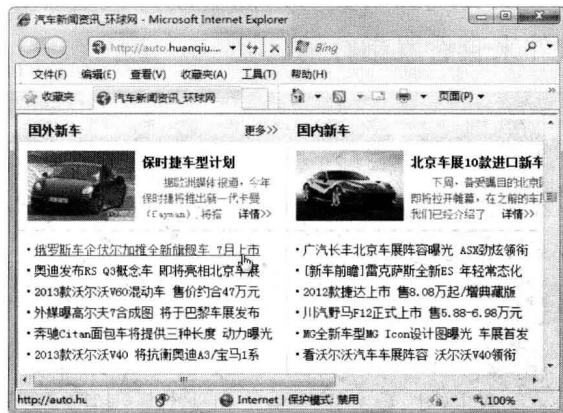
打发时间的不错选择。随着网络带宽的不断增加，在网上可以实现在线播放电影。不用花钱去买电影票，坐在家同样可以感受影院中的精彩。喜欢看电视剧的老年朋友，不用等着电视台每天播放的两集，可以去网上寻找喜欢的剧集来观看，想看几集就看几集，但是一定要注意适当休息啊！

下图所示分别为用 PPS 播放软件来观看电视剧，以及在专业的视频网站上观看电影。



1.1.4 在线阅读报刊杂志

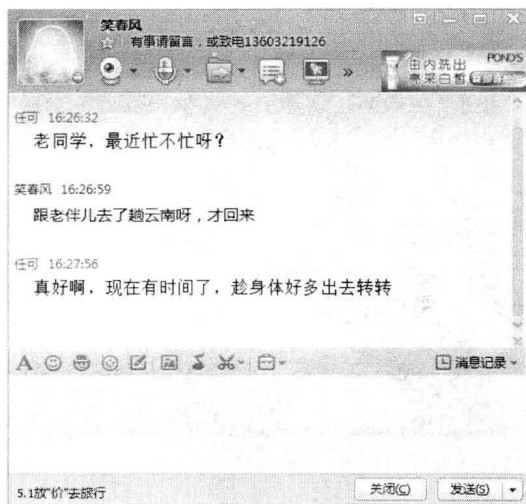
在此以前，大家看报纸、看杂志需要去报摊购买或邮局订阅，对于过期的报刊保存起来也不太方便。现在有了电脑和网络，中老年朋友可以直接上网在线阅读报刊杂志，轻点鼠标便知天下新鲜事儿。不但方便快捷，而且信息及时。下图所示分别为登录门户网站看新闻，以及登录某报纸的在线阅读网页进行浏览。





1.1.5 与亲朋好友通信

电脑网络时代,打电话和写信已经不再满足现代社会人们的交流,老年朋友也可以像年轻人一样使用聊天工具与亲朋好友来聊天,闲话家常,还能通过视频看到对方的样子,感觉虽远在天边但近在咫尺。另外,还可以向老同学、老朋友发送电子邮件,叙叙旧情。下图所示分别为使用 QQ 网上聊天和发送电子邮件。



1.1.6 网上消费与理财

现在大多数银行都开通了网上银行业务,老年朋友开通网上银行后,可以去网上商城购物,下图所示为去京东商城选购米面粮油。送货人员直接送到家,省去了逛街的劳累与辛苦。另外,还可以足不出户在网上交手机费、水电费等,方便又快捷。喜欢炒股的老年朋友可以在电脑上实现股票交易,而不用每天赶往证券交易大厅。下图所示即是使用同花顺软件来查看股指行情。

