

轻而易**举**

★ **电脑学习轻松上手**：创新的模块化学习结构，引领读者由浅入深、循序渐进地学习。

★ **众多疑难迎刃而解**：根据初学者的学习习惯和需求量身打造，帮你排忧解难。

★ **快速提高易如反掌**：只讲最需要掌握、最有实战价值的知识和技能，让你事半功倍。

★ **学练结合举一反三**：知识点巧妙融入众多实际案例中讲解，理论联系实际。



配套光盘包含数小时精彩视频教程，
并附带超值赠品！

升级版

中老年人 学电脑



NLIC2970871389



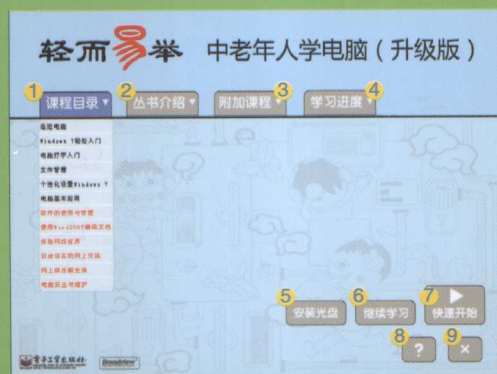
电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
http://www.phei.com.cn



配套多媒体自学光盘使用说明

将光盘印有文字的一面朝上放入电脑的CD或DVD光驱，稍后光盘会自动运行，并进入光盘主界面。如果光盘没有自动运行，打开Windows操作系统的“计算机”窗口（Windows XP操作系统中为“我的电脑”窗口），浏览光盘内容，双击Autorun.exe启动光盘并进入主界面。

在主界面中单击“课程目录”按钮并展开课程列表，选择并单击需要学习的章节标题，即可进入播放界面。



1. 展开课程目录，可选择需要学习的内容。
2. 查看丛书介绍与各新书简介。
3. 查看并下载本光盘的附加课程。
4. 查看各章当前学习进度。
5. 安装本光盘到硬盘。
6. 从上一次退出位置继续学习。
7. 快速从第一课开始播放教学视频。
8. 浏览光盘使用说明。
9. 退出光盘。



1. 当前正在播放的视频课程标题。
2. 视频课程演示区域。
3. 打开设置面板，可调节音量与显示模式。
4. 查看当前课程的目录。
5. 播放控制按钮。
6. 讲解字幕。
7. 返回到主界面。

上架建议：计算机/基础入门

ISBN 978-7-121-19274-6



9 787121 192746 >

定价：29.80元（含光盘1张）



策划编辑：牛 勇
责任编辑：董 英
封面设计：李 玲

轻而易举

升级版



中老年人学电脑



NLIC2970871389

著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

本书从中老年电脑新手的需要和学习习惯出发,详细介绍了Windows 7应用基础、电脑打字、文件管理、个性化设置Windows 7、电脑基本应用、使用与管理软件、使用Word 2010编辑文档、体验网络世界、网上聊天与邮件、网上娱乐新生活、电脑安全与维护等知识。

本书语言通俗易懂、版式新颖、图文并茂、脉络清晰且操作性强,采用“试一试+学一学+练一练+想一想”模式进行讲解,将知识介绍与实战练习相结合,使读者能够轻松上手。同时,本书还配有精彩实用的多媒体自学光盘,通过直观生动的视频演示帮助读者轻松掌握重点和难点。

本书适合中老年电脑初级用户自学和参考,也可作为各种电脑初级培训班的参考用书。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

中老年人学电脑:升级版/戴伟丽编著. —北京:电子工业出版社,2013.2
(轻而易举)
ISBN 978-7-121-19274-6

I. ①中… II. ①戴… III. ①电子计算机—基本知识 IV. ①TP3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第303972号

策划编辑:牛 勇

责任编辑:董 英

印 刷:三河市双峰印刷装订有限公司

装 订:三河市双峰印刷装订有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编:100036

开 本:787×1092 1/16

印张:14.5

字数:347千字

印 次:2013年2月第1次印刷

定 价:29.80元(含光盘1张)

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010)88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010)88258888。

致 读 者

还在为不知如何学电脑而**发愁**吗？

面对电脑问题经常**不知所措**吗？

现在，**不用再烦恼了**！答案就在眼前。《轻而易举》丛书能帮助你轻松、快速地学会电脑的多方面应用。也许你从未接触过电脑，或者对电脑略知一二，这套书都可以帮助你**轻而易举地学会使用电脑**。

丛书特点

如果你想快速掌握电脑的使用，《轻而易举》丛书一定会带给你意想不到的收获。因为，这套书具有众多突出的优势。

■ 专为电脑初学者量身打造

本套丛书面向电脑初学者，无论是对电脑一无所知的读者，还是有一定基础、想要了解更多知识的电脑用户，都可以从书中轻松获取需要的内容。

■ 图书结构科学合理

凭借深入细致的市场调查和研究，以及丰富的相关教学和出版的成功经验，我们针对电脑初学者的特点和需求，精心安排了最优的学习结构，通过学练结合、巩固提高等方式帮助读者轻松快速地进行学习。

■ 精选最实用、最新的知识点

图书中不讲空洞无用的知识，不讲深奥难懂的理论，不讲脱离实际的案例，只讲电脑初学者迫切需要掌握的，在实际生活、工作和学习中用得上的知识和技能。

■ 学练结合，理论联系实际

本丛书以实用为宗旨，大量知识点都融入贴近实际应用的案例中讲解，并提供了众多精彩、颇具实用价值的综合实例，有助于读者轻而易举地理解重点和难点，并能有效提高动手能力。

■ 版式精美，易于阅读

图书采用双色印刷，版式精美大方，内容含量大且不显拥挤，易于阅读和查询。

■ 配有精彩、超值的多媒体自学光盘

各书配有多媒体自学光盘，包含数小时的精彩视频教程，学习知识更加轻松自如！光盘中还免费赠送电脑故障排除、电脑应用技巧和Office实用技巧等实用电子书，部分光盘还附赠方便好用的应用软件。

阅读指南

《轻而易举》丛书采用了创新的学习结构，图书的各章设置了4个教学模块，引领读者由浅入深、循序渐进地学习电脑知识和技能。

■ 试一试

学电脑是为了什么？当然是为了使用。可是，你知道所学的知识都是做什么用的吗？很多电脑用户都是在实际应用中学到了最有价值的知识。这个模块就是通过一个简单实例带你入门，让你了解本章要学习的知识在实际应用中的用途或效果，也达到了“引人入胜”的目的。

■ 学一学

学习通常都是枯燥的，但是，《轻而易举》丛书打破了这个“魔咒”。通过完成一个在使用电脑时经常会遇到的任务，使你在不知不觉中，已经掌握了很多必要的知识和技能。这个模块就是将实用的知识融入大大小小的案例，让读者在轻松的氛围中进行学习。

■ 练一练

实践是最有效的学习方法，这个模块通过几个综合案例帮助读者融会贯通所学的重点知识，还会介绍一些提高性知识和小技巧。各案例讲解细致、效果典型、贴近实际应用，通常是用户使用电脑最经常用到的操作。

■ 想一想

这个模块包括两部分内容：“疑难解答”就读者在学习过程中最常遇到的问题进行解答，所列举的问题大部分来源于广大网友的热门提问；“学习小结”帮助读者梳理所学的知识，了解这些知识的用途。

丛书作者

本套丛书的作者和编委会成员均是多年从事电脑应用教学和科研的专家或学者，有着丰富的教学经验和实践经验，这些作品都是他们多年科研成果和教学经验的结晶。本书由戴伟丽主编，参与本书编写的还有熊伟、陈瑜、张艺、黄元林、吴玉梅、董路、唐波、龚平、叶德梅、潘远军、郭晓华、谭巧莲、梁礼燕、彭敏等。由于作者水平有限，书中疏漏和不足之处在所难免，恳请广大读者及专家不吝赐教。

结束语

亲爱的读者，电脑没有你想象的那么神秘，不必望而生畏，赶快拿起这本书，投身于电脑学习的轻松之旅吧！

目 录

第1章 走近电脑

试一试   

1.1 启动与关闭电脑	12
-------------------	----

试一试 学一学 

1.2 认识电脑	13
----------------	----

1.2.1 电脑的组成	13
-------------------	----

1.2.2 电脑能为我们做什么	16
-----------------------	----

1.3 使用鼠标	18
----------------	----

1.3.1 鼠标的握法	18
-------------------	----

1.3.2 移动鼠标指针	19
--------------------	----

1.3.3 鼠标的操作	19
-------------------	----

试一试 学一学 练一练 

1.4 连接硬件设备	21
------------------	----

1.5 重启电脑	22
----------------	----

   想一想

1.6 疑难解答	23
----------------	----

1.7 学习小结	23
----------------	----

第2章 Windows 7轻松入门

试一试   

2.1 设置桌面图标	25
------------------	----

试一试 学一学  

2.2 桌面的基本操作	26
-------------------	----

2.2.1 桌面图标的基本操作	26
-----------------------	----

2.2.2 任务栏的基本操作	27
----------------------	----

2.2.3 使用“开始”菜单	28
----------------------	----

2.3 窗口和对话框的基本操作	29
-----------------------	----

2.3.1 窗口的基本操作	29
---------------------	----

2.3.2 对话框的基本操作	32
----------------------	----

试一试 学一学 练一练 

2.4 创建桌面快捷方式	34
--------------------	----

   想一想

2.5 疑难解答	35
----------------	----

2.6 学习小结	36
----------------	----

第3章 电脑打字入门

试一试   

3.1 在记事本中输入文本	38
---------------------	----

试一试 学一学 练一练 

3.2 键盘的使用	39
-----------------	----

3.2.1 键盘的按键组成	39
---------------------	----

3.2.2 操作键盘的正确姿势	41
-----------------------	----

3.2.3 手指分工	42
------------------	----

3.2.4 正确的击键方法	43
---------------------	----

3.3 认识汉字输入法.....	43
3.3.1 汉字输入法的分类.....	43
3.3.2 查看和选择输入法.....	44
3.3.3 添加和删除输入法.....	45
3.4 学习五笔字型输入法.....	46
3.4.1 汉字的构成.....	46
3.4.2 字根的分布.....	47
3.4.3 汉字的拆分原则.....	49
3.4.4 输入字根汉字.....	51
3.4.5 输入词组.....	52
练一练	
3.5 使用搜狗拼音输入法.....	54
3.6 使用手写板输入汉字.....	56
想一想	
3.7 疑难解答.....	58
3.8 学习小结.....	59
第4章 文件管理	
试一试	
4.1 移动与复制文件.....	61
学一学	
4.2 认识文件与文件夹.....	62
4.3 浏览电脑中的文件.....	62
4.3.1 浏览文件和文件夹.....	63
4.3.2 改变视图方式.....	64
4.3.3 改变排序方式.....	64
4.4 文件/文件夹的基本操作.....	65
4.4.1 新建文件夹.....	65
4.4.2 选定文件/文件夹.....	65
4.4.3 重命名文件/文件夹.....	67
4.4.4 复制文件/文件夹.....	67
4.4.5 移动文件/文件夹.....	68
4.4.6 删除文件/文件夹.....	68
练一练	
4.5 搜索文件.....	69
4.6 管理回收站中的文件.....	69
想一想	
4.7 疑难解答.....	71
4.8 学习小结.....	72

第5章 个性化设置Windows 7

试一试	
5.1 更改系统主题.....	74
学一学	
5.2 设置系统外观.....	74
5.2.1 更改窗口颜色.....	75
5.2.2 更改屏幕分辨率.....	76
5.3 设置任务栏和“开始”菜单.....	76
5.3.1 设置任务栏外观.....	77
5.3.2 设置系统时间和日期.....	78

5.3.3 自定义“开始”菜单	78
5.4 管理用户账户	79
5.4.1 创建新账户	79
5.4.2 更改账户头像	81
5.4.3 设置账户密码	81
5.4.4 删除不需要的账户	82
5.4.5 启用家长控制功能	83

练一练

5.5 设置个性化屏幕保护程序	85
-----------------------	----

想一想

5.6 疑难解答	86
5.7 学习小结	87

第6章 电脑基本应用

试一试

6.1 使用Windows Media Player听京剧	89
-------------------------------------	----

学一学

6.2 使用Windows Media Player	90
6.2.1 播放CD音乐光盘	90
6.2.2 播放视频	91
6.3 使用计算器	92
6.3.1 使用标准型计算器	93
6.3.2 使用科学型计算器	94
6.4 使用画图工具	94
6.4.1 认识画图程序	94
6.4.2 使用绘图工具	95
6.4.3 保存图像	97
6.5 使用写字板	97
6.5.1 认识写字板程序	98
6.5.2 新建文档	98
6.5.3 输入与编辑文字	99
6.5.4 设置文档格式	100
6.5.5 保存文档	102
6.5.6 关闭与打开文档	102

练一练

6.6 使用写字板程序写信	104
---------------------	-----

想一想

6.7 疑难解答	106
6.8 学习小结	107

第7章 使用与管理软件

试一试

7.1 卸载系统中不需要的程序	109
-----------------------	-----

学一学

7.2 如何获取软件	110
7.3 安装与卸载软件	111
7.3.1 安装软件	111
7.3.2 卸载软件	113
7.4 常见软件的使用	115

7.4.1 使用暴风影音	115
7.4.2 使用WinRAR	117
7.4.3 使用千千静听	122

试一试 学一学 练一练 想一想

7.5 使用暴风影音观看“红歌会”视频	125
---------------------------	-----

试一试 学一学 练一练 想一想

7.6 疑难解答	126
7.7 学习小结	127

第8章 使用Word 2010编辑文档

试一试 学一学 练一练 想一想

8.1 创建“居委会通知”文档	129
-----------------------	-----

试一试 学一学 练一练 想一想

8.2 认识Word 2010的操作界面	130
8.3 Word 2010基本操作	132
8.3.1 新建文档	132
8.3.2 保存Word文档	132
8.3.3 关闭Word文档	133
8.3.4 打开已保存的文档	134
8.4 输入与编辑文档内容	134
8.4.1 输入文本	134
8.4.2 选定文本	135
8.4.3 复制文本	137
8.4.4 移动文本	138
8.4.5 删除文本	138
8.4.6 查找与替换文本	138
8.5 设置文档格式	139
8.5.1 设置字符格式	139
8.5.2 设置段落格式	141
8.6 美化文档	142
8.6.1 插入图片	142
8.6.2 插入SmartArt图形	144
8.7 打印设置	145
8.7.1 设置纸张大小和方向	145
8.7.2 设置页边距	146
8.7.3 打印文档	146

试一试 学一学 练一练 想一想

8.8 制作“健康饮食计划”文档	147
------------------------	-----

试一试 学一学 练一练 想一想

8.9 疑难解答	149
8.10 学习小结	151

第9章 体验网络世界

试一试 学一学 练一练 想一想

9.1 浏览电子工业出版社网站	153
-----------------------	-----

试一试 学一学 练一练 想一想

9.2 连接网络	154
9.2.1 常用的上网方式	154
9.2.2 ADSL上网连接	155

9.3 浏览网页	157
9.3.1 认识IE 8.0	158
9.3.2 上网看新闻	160
9.3.3 收藏喜欢的网站	161
9.3.4 设置IE默认主页	162
9.3.5 保存网页中的信息	162
9.4 搜索网络信息	164
9.4.1 搜索旅游景区信息	164
9.4.2 搜索好看的图片	165
9.4.3 搜索保健知识	166
9.4.4 查询天气预报	167
9.4.5 搜索地图信息	168
9.4.6 搜索公交乘车线路	169
9.4.7 查询列车时刻表	170
 练一练 	
9.5 将天气预报网站添加到收藏夹	170
 想一想 	
9.6 疑难解答	172
9.7 学习小结	173

第10章 自由自在地网上交流

 试一试 	
10.1 注册163免费邮箱	175
 学一学 	
10.2 使用QQ聊天	176
10.2.1 申请QQ号	176
10.2.2 登录QQ	177
10.2.3 添加好友	178
10.2.4 文字聊天	181
10.2.5 发送图片	183
10.2.6 语音聊天	184
10.2.7 视频聊天	185
10.2.8 传送文件	186
10.3 在线收发电子邮件	186
10.3.1 认识电子邮件	187
10.3.2 登录邮箱	188
10.3.3 编写并发送邮件	188
10.3.4 查看和回复新邮件	189
10.3.5 添加和下载附件	189
10.3.6 删除邮件	191
 练一练 	
10.4 与好友分享好听的音乐文件	191
 想一想 	
10.5 疑难解答	193
10.6 学习小结	193

第11章 网上娱乐新生活

 试一试 	
11.1 下载并安装QQ游戏	195

学一学

11.2 上网玩QQ游戏	196
11.2.1 登录QQ游戏	196
11.2.2 与牌友“斗地主”	197
11.2.3 网上搓麻将	199
11.2.4 与棋友下象棋	200
11.3 网上影音娱乐	201
11.3.1 寻找经典老歌	201
11.3.2 网上听戏曲	203
11.3.3 在线听评书	204
11.3.4 回味经典电影	204
11.4 网上阅读	205
11.4.1 登录网站看小说	205
11.4.2 在线阅读报	206
11.5 网络博客	208
11.5.1 认识博客	208
11.5.2 开通博客	208
11.5.3 撰写博客	210
11.5.4 上传照片	211
11.5.5 上传视频	213
11.5.6 修改个人头像	215
11.5.7 浏览他人博客	216

试一试

11.6 欣赏电影“地道战”	217
----------------------	-----

学一学

11.7 疑难解答	218
11.8 学习小结	219

第12章 电脑安全与维护

试一试

12.1 使用瑞星查杀病毒	221
---------------------	-----

学一学

12.2 电脑的日常维护	222
12.2.1 养成良好的使用习惯	222
12.2.2 电脑硬件的日常维护措施	223
12.3 查杀电脑病毒	225
12.3.1 认识电脑病毒	226
12.3.2 全面杀毒	227
12.3.3 自定义杀毒	227

试一试

12.4 使用360安全卫士维护系统	228
--------------------------	-----

学一学

12.5 疑难解答	231
12.6 学习小结	232

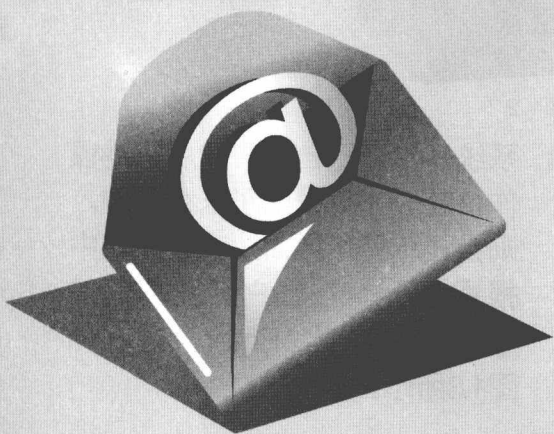
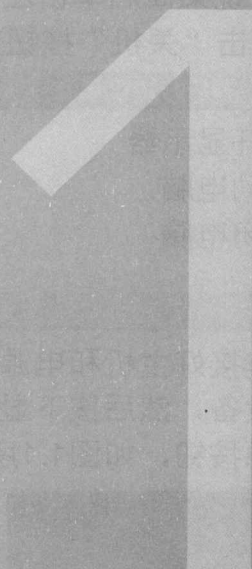
第1章

走近电脑

本章要点：

- 认识电脑
- 使用鼠标

Chapter



老张：小王，在日常生活中老听人提到电脑，这电脑到底是什么呢？

小王：电脑是新时代的产物，您可以用它听京剧、看电影、和朋友聊天。

老张：这么方便啊，那你快教教我如何使用电脑吧！

小王：别急，要使用电脑还得先从基础学起，下面我先带您认识一下电脑。

老张：好的。

随着时代的发展, 电脑逐步融入我们的生活。然而, 在许多中老年朋友的眼中, 它更像一本晦涩难懂的书, 让您不敢翻阅。学会使用电脑, 已经成为21世纪中老年朋友新的目标。本章将从介绍电脑的基本常识开始, 带领您进入电脑之门。

试一试

1.1 启动与关闭电脑 >>

案例描述 知识要点 素材文件 操作步骤

启动与关闭电脑是最基础的操作。连接好电源及数据线后, 按下显示器上的开关电源, 然后在主机机箱上按下开机按钮, 系统自动登录。进入系统桌面后单击左下角的“开始”按钮, 然后在弹出的“开始”菜单中单击“关机”按钮关闭电脑。

案例描述 知识要点 素材文件 操作步骤

- 打开显示器
- 启动电脑
- 关闭电脑

案例描述 知识要点 素材文件 操作步骤

- 01** 连接好主机和电源线以及外部设备, 然后按下显示器上的电源按钮, 如图1.1所示。

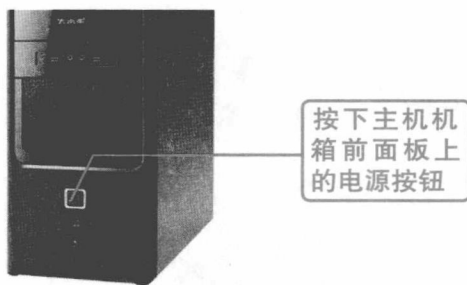


■ 图1.1

注意

由于显示器的品牌或设计不同, 电源按钮的位置也不尽相同, 所以在开启显示器时应根据实际情况操作。

- 02** 按下主机机箱前面板上的电源按钮, 如图1.2所示。



■ 图1.2

- 03** 系统开始进行自检, 然后启动操作系统, 如果设置了系统账户, 则会显示登录界面, 在该界面中根据提示输入账户名及密码信息, 然后按下“Enter”键, 如图1.3所示。

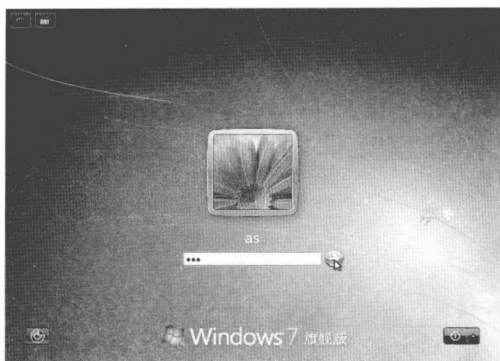


图 1.3

04 登录操作系统后，在系统桌面左下角单击“开始”按钮，

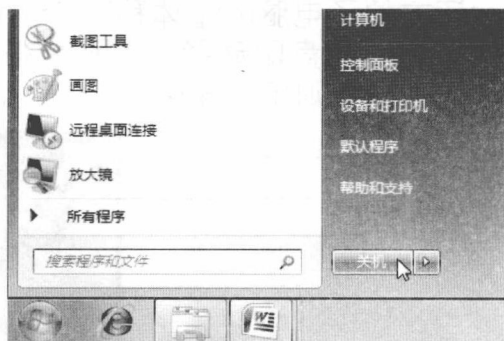


图 1.4

1.2 认识电脑 >>

在现代社会中，电脑的普及与应用让中老年朋友有点无所适从。对他们来说，电脑有点“高深莫测”。很多中老年朋友忍不住会问：这电脑到底是什么，有什么作用，居然会令年轻人爱不释手？像我们这种年龄的人，能学会使用电脑吗？如果能，那应该怎样使用电脑呢？本节就为广大中老年朋友解决这些疑问。

1.2.1 电脑的组成 >>>

电脑也叫计算机，它是我们工作和生活中必不可少的工具，因其功能强大而被广泛应用于家庭和各行各业中。我们经常见到的电脑叫做台式电脑，一台家用台式电脑从外观上看，通常由主机、显示器、鼠标、键盘和音箱组成，如图1.5所示。



图 1.5

>>> 主机

主机是电脑的核心部分，它是指一个装有主板、CPU、内存、显卡、硬盘、光驱和电源等电脑配件的机箱，是电脑内部硬件的总称。

主机箱是用来放置电脑各种内部硬件的箱子，它把所有的内部硬件有序地放置在一起，不仅为这些部件的运行提供了一个安全稳定的工作环境，还方便了电脑的整体移动。主机前面板上通常可以看到电源按钮、复位按钮、光盘驱动器、前置USB接口和音频接口等部件，如图1.6所示，而后面板则用于连接各种连线。

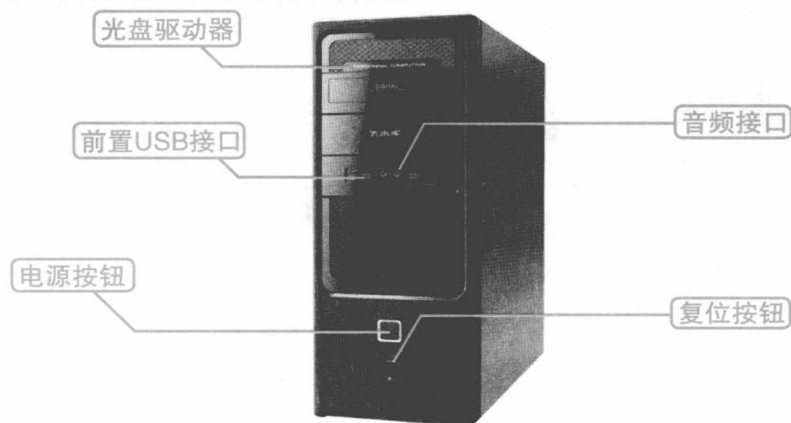


图1.6

显示器

显示器相当于电视屏幕。通过显示器可以把用户输入的内容和经过处理的数据显示在屏幕上。目前最常见的是液晶显示器（LCD），显示器的大小用“英寸”来衡量，一般有17英寸、19英寸以及22英寸等规格，如图1.7所示为22英寸宽屏液晶显示器。

鼠标

鼠标因其外形像一只小老鼠而得名。鼠标用于控制屏幕上指针的位置，移动鼠标即可移动屏幕上的指针。通过鼠标上的按键可以向电脑发出各种命令，从而完成各种操作，如图1.8所示为普通鼠标的外形。

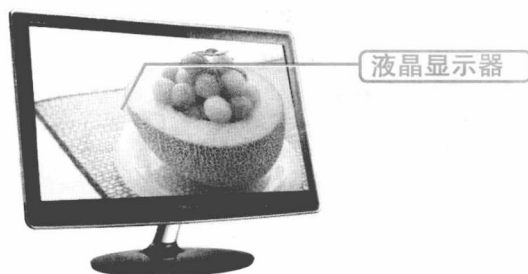


图1.7



图1.8

提示

目前使用的鼠标多为光电鼠标，光电鼠标底部都有一个红色的“灯”，通过光电信号向主机传输信息。一般鼠标上有三个按键，分别有不同的作用。

>>> 键盘

键盘是电脑最基本的输入设备，通过键盘可以向电脑输入各种数据以及发出各种指令。键盘上有许多按键，主要包括字母键、数字键和各种控制键，如图1.9所示。

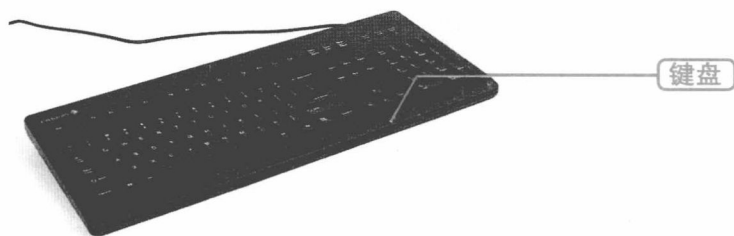


图1.9

提示

现在市场上还比较流行无线鼠标式键盘，这种设备不需要使用连接线与电脑相连接。使用这种设备，您可以方便地在与电脑主机有一定距离的位置进行操作。

>>> 音箱/耳机

音箱是用来输出电脑声音的外部设备。没有音箱，电脑就是一个“哑巴”。音箱是多媒体电脑重要的组成部分，不管是看电影、听歌还是玩游戏，都需要音箱来发声。普通音箱的外形如图1.10所示。耳机也是一种输出声音的设备，不过它只限个人使用，通过戴在耳朵上收听以免打扰他人。普通耳机的外形如图1.11所示。

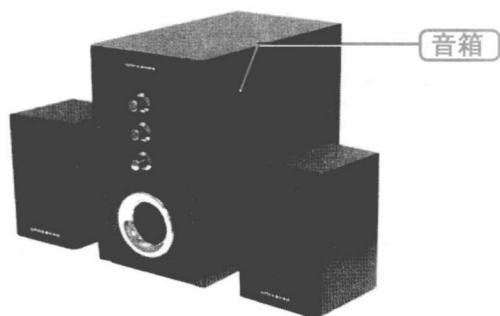


图1.10



图1.11

>>> 其他常用外部设备

除了上述基本部件外，用户还可为电脑添加一些外部设备，以扩展电脑的功能。比如，要用手写方式输入汉字可以添加手写板；要打印文档可以添加打印机，如图1.12所示；要进行视频聊天可以添加摄像头，如图1.13所示。