

一学就会傻瓜书

超值彩色版

制作精美，杂志般的阅读享受  
操作简单，一学就会的轻松体验

# 学电脑 就这么简单

(中老年人)

九州书源 朱非 常升忠 编著

配超值多媒体光盘

“视频讲解+模拟操作”双重学习模式

与书中知识点一一对应，书盘结合

界面美观，配音标准，播放时长约12小时

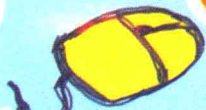
赠送五笔查询小精灵软件和12000例电子书



清华大学出版社

一学就会 傻瓜书

# 学电脑



## 就这么简单

(中老年人)

九州书源 朱非 常开忠 编著

清华大学出版社  
北京

## 内 容 简 介

本书是一本帮助中老年朋友学习电脑使用技巧、进行网上休闲娱乐的图书。主要内容包括：电脑的基础操作、在电脑中输入文字、Word文档的基本应用、处理数码照片、制作电子相册、网络的简单应用、网上聊天送祝福、网络资源的下载、使用U盘和MP3传输文件、网上购物及维护电脑安全等。

本书适用于对电脑感兴趣、想通过电脑来丰富和改善生活的中老年朋友。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

### 图书在版编目(CIP)数据

学电脑就这么简单(中老年人)/九州书源编著. —北京:清华大学出版社, 2012.9

(一学就会傻瓜书)

ISBN 978-7-302-28442-0

I. ①学… II. ①九… 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061337号

责任编辑:朱英彪

封面设计:刘超

版式设计:文森时代

责任校对:王云

责任印制:张雪娇

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦A座 邮 编: 100084

社总机: 010-62770175 邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, [c-service@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:c-service@tup.tsinghua.edu.cn)

质 量 反 馈: 010-62772015, [zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn)

印 刷 者: 北京鑫丰华彩印有限公司

装 订 者: 三河市新茂装订有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 145mm×210mm 印 张: 9.125 字 数: 280千字

(附CD光盘1张)

版 次: 2012年9月第1版

印 次: 2012年9月第1次印刷

印 数: 1~6000

定 价: 29.80元

# 前言

Life

NEW CENTURY

想学电脑很久了吧，为什么不选简单易懂的？  
想学电脑很久了吧，为什么不选学以致用用的？  
同样是学电脑，为什么不选能帮助您网上冲浪的？  
同样是学电脑，为什么不选能帮助您网上购物的？

越来越多的中老年朋友加入到了学习电脑的队伍中，而选择一本适合的参考书则是至关重要的。本书根据中老年朋友们的切身需要，讲解围绕简单、易懂和实用几个主题展开；在排版方式上，也进行了一定的探索和创新。希望正在阅读这本书的您，能像看杂志一样在愉悦的环境中轻松学会电脑的使用。



## 本书的特点有哪些

**情景教学，和老王一起进步：**本书的主人公老王对电脑一无所知，但在阿伟“老师”的讲解和帮助下，一步步做到了熟练使用电脑。相信您也可以像老王一样，在本书的帮助下熟练掌握电脑的使用方法。

**贴近生活，知识安排以实用为目的：**学习的目的是为了让您通过使用电脑获得乐趣，丰富晚年生活，帮助您完成一些生活中的实际事务。因此，本书根据您的实际需要安排了电脑的基本操作、电脑打字、数码照片处理、电子相册制作、上网看新闻、玩游戏、听歌、下载歌曲到MP3以及网上购物等知识。

**理论与实战结合，方能授人以渔：**中老年人学习电脑，没有压力，学多少算多少，会多少是多少。因此，本书的知识点基本


都是独立的，您既可以从前到后依次学习，也可以在遇到问题后，根据目录查阅相应内容，进行针对性的学习。对于每一节知识点，为了帮助您理解，本书不仅进行了知识讲解，还安排了适当的练习，使您尽可能完全掌握。




## 这本书适合哪些中老年朋友

不管您对电脑和电脑上网有多少认识，不管您使用电脑是为了增添乐趣还是为了体验新鲜事物，一切都可以从头学习。即使您是“银发族”，也不算晚，现在就可以从这里开始。

**爱好新鲜事物的“老李”** ：老李喜欢新鲜事物，听说电脑能够完成很多事务，并且能够体验到快乐与乐趣。既然如此，何不买本参考书，现在就开始学习使用电脑呢？

**退休的“老唐”** ：老唐退休了，赋闲在家，看到身边很多好友都在使用电脑上网看新闻、聊天和购物等，为了不脱离朋友的队伍，她决定开始学习使用电脑……

**“老赵”、“老许”、“老周”……** ：他们虽然已经白发苍苍，但他们并不是“两耳不闻窗外事”，也不愿意被时代抛弃……那么何不跟随热潮，学会使用电脑上网看新闻、聊天和网上购物呢？



## 有疑问可以找他们

本书由九州书源组织编写，参与本书编写、排版和校对的工作人员有向萍、羊清忠、简超、曾福全、张良军、陈晓颖、廖宵、王君、付琦、朱非、刘凡馨、李伟、范晶晶、任亚炫、赵云、陈良、张笑、余洪、常开忠、徐云江、陆小平、刘成林、李显进、杨明宇、杨颖、丛威、唐青、宋玉霞、刘可、何周、官小波。

如果您在学习的过程中遇到什么困难或疑惑，可以联系我们，我们会尽快为您解答。联系方式为QQ群：122144955；网址：<http://www.jzbooks.com>。

九州书源

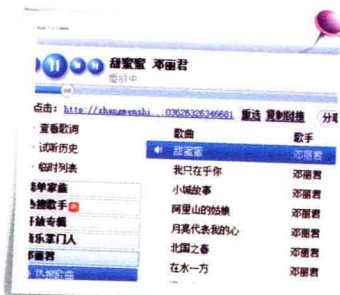
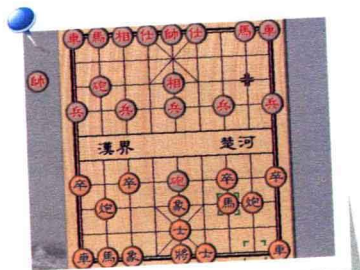


# 目录

Life  
NEW CENTURY

## 第01章 学习电脑从这里开始

- 1.1 解决学习电脑前的疑惑 .....2
- 1.1.1 中老年人学习电脑的好处 ....2
- 1.1.2 解读中老年人学习  
        电脑的障碍.....5
- 1.1.3 如何学好电脑 .....5
- 1.2 电脑其实就这么简单.....6
- 1.2.1 认识电脑的硬件.....7
- 1.2.2 认识电脑的软件.....9
- 1.3 学会启动和关闭电脑.....10
- 1.3.1 启动电脑.....11
- 1.3.2 关闭电脑.....12
- 1.3.3 重新启动电脑 .....13
- 1.4 键盘与鼠标的的使用 .....14
- 1.4.1 认识键盘与鼠标.....14
- 1.4.2 正确使用键盘 .....17
- 1.4.3 正确使用鼠标 .....19
- 1.5 更进一步——使用电脑小常识.....21
- ♂ 第1招 强制关闭电脑 .....21
- ♂ 第2招 让电脑进入睡眠状态.....22
- 1.6 活学活用.....22



## 第02章 电脑操作轻松入门

## 2.1 认识Windows 7桌面 ..... 24

## 2.1.1 桌面的组成 ..... 24

## 2.1.2 桌面组成部分的作用 ..... 24

## 2.2 Windows 7窗口操作 ..... 26

## 2.2.1 打开窗口 ..... 26

## 2.2.2 认识窗口 ..... 27

## 2.2.3 关闭窗口 ..... 28

## 2.2.4 移动窗口 ..... 28

## 2.2.5 切换窗口 ..... 28

## 2.2.6 改变窗口的大小 ..... 29

## 2.2.7 快速返回系统桌面 ..... 30

## 2.3 菜单与对话框 ..... 31

## 2.3.1 菜单操作 ..... 31

## 2.3.2 对话框操作 ..... 33

## 2.4 认识文件和文件夹 ..... 36

## 2.4.1 认识文件 ..... 37

## 2.4.2 认识文件夹 ..... 37

## 2.4.3 以不同的方式查看文件 ..... 37

## 2.5 文件和文件夹的管理 ..... 39

## 2.5.1 打开文件或文件夹 ..... 39

## 2.5.2 新建文件或文件夹 ..... 39

## 2.5.3 选择文件或文件夹 ..... 40

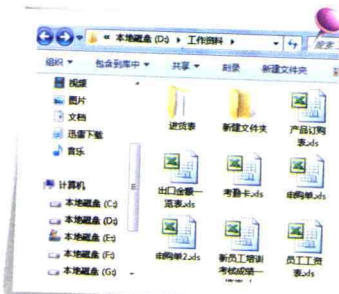
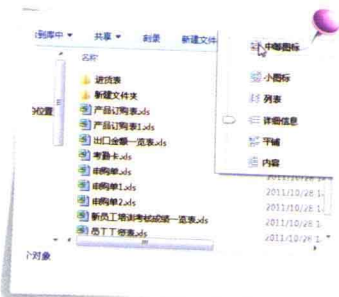
## 2.5.4 删除文件或文件夹 ..... 42

2.5.5 移动和复制  
文件或文件夹 ..... 42

## 2.5.6 重命名文件或文件夹 ..... 44

## 2.6 更进一步——管理文件有绝招 ..... 45

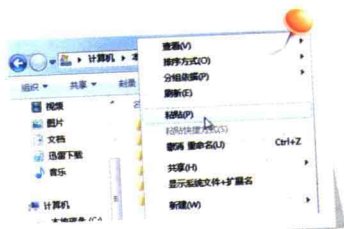
## ♂ 第 1 招 清空回收站 ..... 45



- ♂ 第 2 招 永久删除文件或文件夹 .....45
- ♂ 第 3 招 使用文件搜索功能 .....45
- 2.7 活学活用 .....46

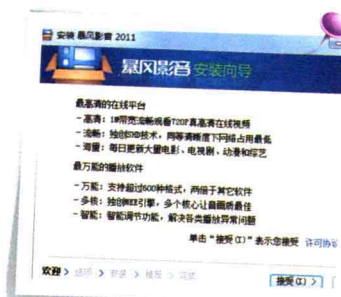
## 第03章 设置电脑环境

- 3.1 轻松设置自己的学习环境 .....48
  - 3.1.1 为电脑设置精美的主题 .....48
  - 3.1.2 将喜欢的照片设置为桌面背景 .....49
  - 3.1.3 设置或调整电脑时间 .....50
  - 3.1.4 调用桌面小工具 .....51
- 3.2 视力不好怎么办 .....53
  - 3.2.1 设置分辨率 .....54
  - 3.2.2 使用放大镜 .....55
- 3.3 安装和卸载软件 .....57
  - 3.3.1 软件的安装方法 .....57
  - 3.3.2 软件的卸载方法 .....59
- 3.4 更进一步——设置电脑实用技巧 .....60
  - ♂ 第 1 招 获取更多小工具 .....61
  - ♂ 第 2 招 设置屏幕保护程序 .....61
  - ♂ 第 3 招 保存更改的主题 .....62
- 3.5 活学活用 .....62



### 更改计算机上的视觉效果和声音

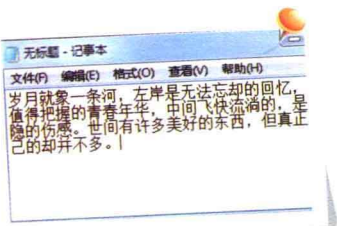
单击某个主题立即更改桌面背景、窗口颜色、声音和屏幕保护程序。



## 第04章 汉字输入并不难

- 4.1 输入文字前的准备 .....64





### 水调歌头 明月几时

明月几时有？把酒问青天。不知天上宫阙，风归去。惟恐琼楼玉宇，高处不胜寒，起舞弄清影，何事转朱阁，低绮户，照无眠。不应有恨，何事长向别时圆。人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。但愿人长久，千里共婵娟。



- 4.1.1 认识输入法 ..... 64
- 4.1.2 选择输入法 ..... 65
- 4.1.3 添加和删除输入法 ..... 65
- 4.1.4 选择练习汉字输入的场合 ... 67
- 4.2 汉字输入从拼音开始 ..... 68
  - 4.2.1 使用全拼法输入 ..... 68
  - 4.2.2 使用简拼法输入 ..... 70
  - 4.2.3 使用混拼法输入 ..... 70
  - 4.2.4 模糊音输入 ..... 71
- 4.3 一笔在手轻松输入 ..... 72
  - 4.3.1 认识手写板 ..... 73
  - 4.3.2 安装手写板 ..... 73
  - 4.3.3 使用手写板输入汉字 ..... 75
- 4.4 更进一步——汉字的输入技巧 .... 75
  - ♂ 第 1 招 使用笔画输入法 ..... 76
  - ♂ 第 2 招 通过输入板输入汉字 ..... 76
- 4.5 活学活用 ..... 76

## 第05章 用Word记录生活点滴

- 5.1 熟悉Word的基本操作 ..... 78
  - 5.1.1 启动Word 2010 ..... 78
  - 5.1.2 退出Word 2010 ..... 79
  - 5.1.3 熟悉Word 2010的工作界面 ..... 79
  - 5.1.4 掌握Word的基本操作 ..... 81
- 5.2 运用Word轻松记录生活 ..... 85
  - 5.2.1 输入文本 ..... 85
  - 5.2.2 选择文本 ..... 87
  - 5.2.3 修改文本 ..... 87



5.2.4	移动和复制文本 .....	88
5.2.5	查找和替换文本 .....	89
5.3	运用Word轻松排版 .....	91
5.3.1	设置文本格式 .....	91
5.3.2	设置段落格式 .....	93
5.3.3	插入图形对象美化页面 .....	94
5.4	更进一步——Word使用技巧 .....	97
♂ 第1招	设置定时保存 .....	97
♂ 第2招	设置页面背景颜色 .....	98
5.5	活学活用 .....	98

## 第06章 数码照片处理（一）

6.1	在电脑中欣赏数码照片 .....	100
6.1.1	将数码相机中的照片 存入电脑 .....	100
6.1.2	欣赏照片 .....	102
6.2	使用光影魔术手处理照片 .....	103
6.2.1	安装光影魔术手 .....	103
6.2.2	认识光影魔术手 工作界面 .....	104
6.2.3	照片的基本操作 .....	105
6.2.4	如何调整照片颜色 .....	108
6.2.5	对人像照片进行美容 .....	109
6.2.6	更换照片背景 .....	111
6.2.7	为照片添加各种边框 .....	113
6.2.8	制作多图组合效果 .....	114
6.2.9	制作黑白照片 .....	116
6.2.10	制作影楼风格的照片 .....	117





- 6.3 打印数码照片 ..... 119
- 6.4 更进一步——照片处理  
小妙招 ..... 120
- ♂ 第1招 运用“对比”功能 ..... 120
  - ♂ 第2招 运用右侧快捷功能区 ..... 121
  - ♂ 第3招 制作日历 ..... 121
  - ♂ 第4招 为照片应用场景 ..... 121
- 6.5 活学活用 ..... 122

## 第07章 数码照片处理（二）

- 7.1 使用家家乐软件制作  
电子相册 ..... 124
- ▮ 7.1.1 安装家家乐电子  
相册制作系统 ..... 124
  - ▮ 7.1.2 注册家家乐电子相册  
制作系统 ..... 126
  - ▮ 7.1.3 制作电子相册 ..... 127
  - ▮ 7.1.4 相册预览播放 ..... 135
  - ▮ 7.1.5 调整相册照片 ..... 136
  - ▮ 7.1.6 保存相册 ..... 138
  - ▮ 7.1.7 导出相册 ..... 139
- 7.2 使用Windows DVD Maker  
制作DVD ..... 143
- ▮ 7.2.1 刻录视频 ..... 143
  - ▮ 7.2.2 刻录图片 ..... 145
- 7.3 更进一步——电子相册  
制作妙招 ..... 147
- ♂ 第1招 移动照片播放顺序 ..... 147
  - ♂ 第2招 默认参数配置 ..... 148

## 7.4 活学活用.....148

## 第08章 快乐的网上生活

## 8.1 初步网上冲浪.....150

## | 8.1.1 连接网络.....150

## | 8.1.2 启动并认识IE浏览器.....151

## | 8.1.3 退出IE浏览器.....153

## | 8.1.4 网上随处逛.....154

## | 8.1.5 收集网页文字与图片.....156

## | 8.1.6 收藏网页方便、省时.....158

## 8.2 享受便捷的网上生活.....160

## | 8.2.1 搜索热点事件.....160

| 8.2.2 出门办事先查交通  
和天气.....162

## | 8.2.3 旅游信息网上找.....164

## | 8.2.4 网上读遍天下书.....165

## | 8.2.5 股市行情一网打尽.....167

## | 8.2.6 网上寻医问药.....168

## | 8.2.7 网络游戏练练脑.....172

## 8.3 更进一步——网上浏览

## 小妙招.....175

## ♂ 第1招 将常用网站

设置为IE主页.....176

## ♂ 第2招 通过地址栏快速地打开

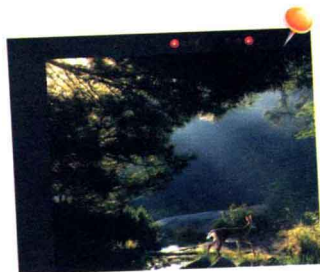
已经访问过的网页.....176

## ♂ 第3招 怎样搜索需要的网站...177

## ♂ 第4招 常用新闻网站.....177

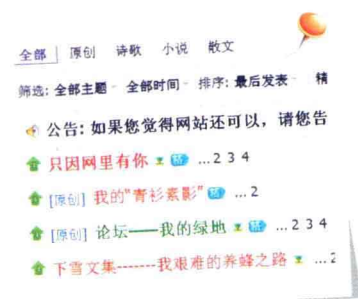
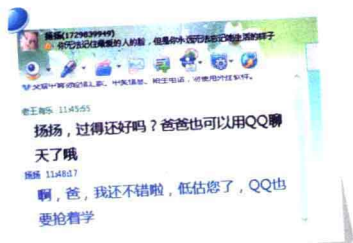
## ♂ 第5招 常用养生保健网站.....178

## 8.4 活学活用.....178



## 景点介绍





## 第09章 足不出户忙联系

### 9.1 使用QQ网上聊天.....180

- 9.1.1 申请一个自己的QQ号码.....180
- 9.1.2 登录QQ添加好友.....182
- 9.1.3 文字在线聊天.....186
- 9.1.4 与好友视频聊天.....190
- 9.1.5 传送和接收文件.....191

### 9.2 电子邮件你来我往.....193

- 9.2.1 申请免费电子邮箱.....194
- 9.2.2 登录邮箱.....196
- 9.2.3 收发邮件.....196
- 9.2.4 发送附件.....199

### 9.3 热闹的论坛.....200

- 9.3.1 注册论坛用户.....201
- 9.3.2 阅读和回复帖子.....202
- 9.3.3 自己发帖子.....205

### 9.4 更进一步——网上交流工具

#### 实用妙招.....207

- ♂ 第1招 开通并使用QQ邮箱.....207
- ♂ 第2招 在夕阳红论坛中玩游戏.....207
- ♂ 第3招 使用邮箱向好友发送电子贺卡.....208

### 9.5 活学活用.....208

## 第10章 网络资源免费找

### 10.1 搜索并使用网上资源.....210



- 10.1.1 搜索和浏览精美图片.....210
- 10.1.2 搜索并在线试听、下载  
音乐.....212
- 10.1.3 搜索并观赏  
电影、电视节目.....215
- 10.1.4 搜索并直接下载软件.....218
- 10.2 使用迅雷下载.....220
  - 10.2.1 安装迅雷.....220
  - 10.2.2 使用迅雷下载网络  
资源.....222
  - 10.2.3 管理下载资源.....224
  - 10.2.4 解压缩下载资源.....225
- 10.3 用U盘或MP3传递下载内容.....227
  - 10.3.1 连接U盘或MP3.....227
  - 10.3.2 将文件存放到  
U盘或MP3.....229
  - 10.3.3 正确卸载U盘或MP3.....231
- 10.4 更进一步——播放与传送文件  
小妙招.....232
  - ♂ 第1招 使用音乐播放器  
播放音乐.....232
  - ♂ 第2招 使用视频播放器  
播放视频.....233
  - ♂ 第3招 快速将文件  
传送到U盘中.....233
- 10.5 活学活用.....234



## 第11章 网上淘宝轻松购物

- 11.1 购物前的准备.....236



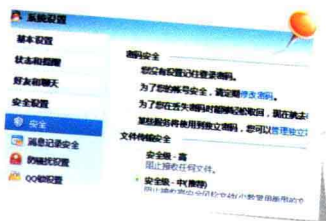
- 11.1.1 开通网上银行.....236
- 11.1.2 注册淘宝账号.....241
- 11.1.3 注册支付宝账号.....244
- 11.2 选购商品.....247
  - 11.2.1 分类查找商品.....247
  - 11.2.2 搜索商品.....249
  - 11.2.3 在淘宝网中购买商品.....250
  - 11.2.4 与老板交流.....255
  - 11.2.5 完成商品交易.....255
- 11.3 更进一步——网上购物小妙招.....257
  - ♂ 第1招 聚划算.....257
  - ♂ 第2招 搜索促销、打折类商品.....257
  - ♂ 第3招 “淘小二”解决购物中的问题.....258
- 11.4 活学活用.....258

## 第12章 维护电脑安全

- 12.1 电脑的日常维护.....260
  - 12.1.1 显示器的使用和保养.....260
  - 12.1.2 键盘与鼠标的使用和保养.....261
  - 12.1.3 主机的使用和保养.....261
- 12.2 防范电脑病毒.....262
  - 12.2.1 上网安全防范措施.....263
  - 12.2.2 使用杀毒软件查杀病毒.....264



12.3 使用360安全卫士保护电脑 .....	268
12.3.1 清理插件 .....	268
12.3.2 查杀木马 .....	269
12.3.3 修复系统漏洞 .....	270
12.4 更进一步——电脑安全	
小诀窍 .....	272
♂ 第 1 招 升级杀毒软件 .....	273
♂ 第 2 招 优化开机速度 .....	273
♂ 第 3 招 QQ软件的安全保护 .....	274
12.5 活学活用 .....	274





- ☑ 想让自己的晚年生活过得更加充实吗？
- ☑ 还在为不知道该从何处学习电脑而发愁吗？
- ☑ 您现在会开机和关机吗？
- ☑ 想知道鼠标和键盘的使用方法吗？



# 第 01 章

## 学习电脑从这里开始

老王这两天特别无聊，老伴同她的姐妹们出门旅游去了，儿女工作又忙，很少回来陪他。这天他刚散步回来，儿子开车回来了，从车上抱下两个箱子和一些小东西，对老王说：“爸，我想您一个人在家挺闷的，给您买了台电脑。”老王对电脑可是一窍不通，连忙说道：“你买电脑我也不会用啊，太浪费了。”儿子说：“没事，我看隔壁的阿伟不是经常和您聊天吗？我刚才还碰到他了，让他有空就教教您呗。”