

升级版

无师自通系列丛书

采用独特的“三遍学会”学习模式
“图书+电视+电脑”互动学习
无需任何基础，无需请教他人
完全无师自通



电视、电脑两用播放功能，兼容家用VCD机与电脑光驱播放。
播放时间长达20小时，操作十分简单自由。让你像看电视、玩游戏一样地学电脑。

无师自通

WUSHIZITONG

无师自通编委会 编著

从零起步 全面丰富 一学就会 一看就懂

中老年人学电脑

本书4大特色

- 完全图解
- 三遍学会
- 栏目丰富
- DVD大容量两用光盘



电子工业出版社

升级版

无师自通系列丛书

无师自通

WUSHIZITONG

无师自通编委会
编著

中老年人学电脑



电子科技大学出版社

内 容 提 要

本书主要介绍了中老年人学电脑的方方面面,内容从中老年人学电脑的好处及方法开始,详细讲解了轻松认识与使用电脑、玩转 Windows XP 操作系统、Windows XP 自带工具与常用工具软件的使用、熟练使用键盘和输入法、用电脑写作排版、连接 Internet 上网冲浪、享受美好的 E 时代生活、上网交流与沟通、电脑日常维护与病毒防范等电脑的常用操作和知识。

本书讲解由浅入深、循序渐进、内容丰富,注重实际操作与应用。同时在编写的过程中,充分考虑知识的实用性;强调内容的易学性,运用大量的图片及相关注释,使学习过程更加直观明了,非常适合广大电脑新手阅读。

图书在版编目(CIP)数据

无师自通中老年人学电脑/《无师自通》编委会编著.

成都:电子科技大学出版社,2009.4

(无师自通系列丛书:升级版)

ISBN 978-7-5647-0052-2

I. 无… II. 无… III. 电子计算机—基本知识

IV. TP3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 015294 号

升级版·无师自通系列丛书

无师自通中老年人学电脑

无师自通编委会 编著

出 版:电子科技大学出版社(成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编:610051)

策划编辑:杜 倩

责任编辑:曾 艺

主 页:www.uestcp.com.cn

电子邮箱:uestcp@uestcp.com.cn

发 行:新华书店经销

印 刷:四川嘉华印业有限公司

成品尺寸:185mm×260mm 印张 15 字数 375 千字

版 次:2009 年 4 月第一版

印 次:2009 年 4 月第一次印刷

书 号:ISBN 978-7-5647-0052-2

定 价:29.80 元(含 1DVD)

■ 版权所有 侵权必究 ■

◆ 本社发行部电话:028-83202463;本社邮购电话:028-83208003。

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

无师自通

前言 Foreword

“无师自通”丛书是电子科技大学出版社精心打造的系列品牌图书，该丛书自出版以来，以其易学、易用的特点深受广大读者的喜爱。

“无师自通”丛书让你“自己动手学会电脑”成为现实。只要你能识字，没有年龄大小、文化水平的限制，拥有“无师自通”，你将不再是“电脑盲”。本丛书与传统的电脑图书不同，编创过程完全从初学者的角度量身订制，充分考虑初学者学习过程中容易遇到的疑难问题，第一时间给出疑难解答及操作提示，让初学者迅速解决问题，完全独立地学懂相关知识。精简的文字讲解、直观的图片标注、醒目的提示内容、电视电脑两用光盘等，都有助于你轻松掌握电脑知识，无需请教他人，完全实现无师自通。

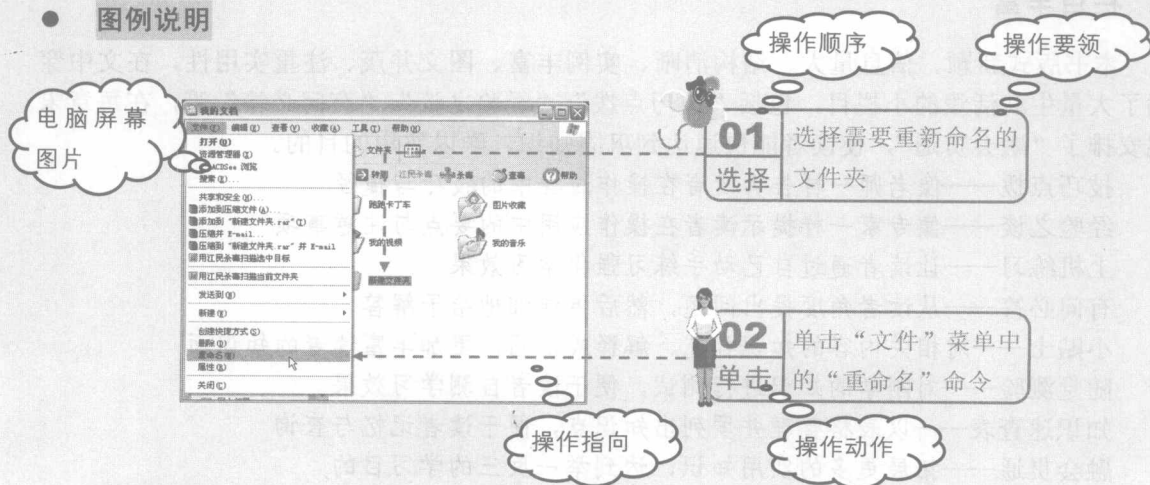
本丛书内容翔实、通俗易懂，实例丰富、步骤详细，图文并茂、以图析文，情景教学、生动有趣，版式精美、阅读轻松，重点突出，两用光盘、互动学习。

◆ 本书 4 大特色

1. 完全图解

本书充分考虑到初学者的阅读能力与理解能力，为了让初学者快速读懂具体的操作方法，本书对每一步操作都附上对应的电脑屏幕图片，然后在图片上按顺序标注操作动作与操作要领。这种一步一图、图文结合、以图析文的完全图解方式，便于读者在学习过程中直观、清晰地看到操作的效果，更加易于读者理解和掌握。

● 图例说明



2. 三遍学会

本书采用独特的“三遍学会”学习模式，手把手地带领读者从了解到理解，最后到掌

握的学习全过程，具体模式如下：

第一遍：看电视

对于初学者要学会电脑操作，必须事先了解电脑最基本的概念、最常用的工具、最常见的术语以后才能事半功倍，取得良好的学习效果。

将本书配套的“DVD 大容量两用光盘”放入家用 DVD 机，电视上将会播放“电视课堂”节目，节目通过老师与学生两个卡通人物再现学习过程，情景教学让读者了解最基本的电脑知识。

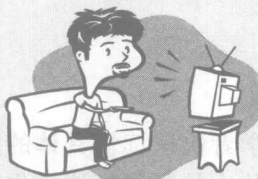
第二遍：看书

仔细阅读本书所讲解的内容，自己动手跟着书中的操作实例，在电脑上进行实战练习，使读者更加容易理解电脑的操作知识。

第三遍：操作电脑

将本书配套的“DVD 大容量两用光盘”放入电脑光驱，跟随光盘中文说明和语音讲解的指导，在电脑中进行同步跟练操作，边学边练，就像玩游戏一样学电脑，有助于读者掌握相关电脑知识。

本书对每章节还进行了特别设计，电视、图书、电脑 3 种学习模式知识点同步，方便读者在学习每章知识的时候，或者遇到学不懂的难点的时候，以及读者贯穿全书内容学习的时候，都可以采用“三遍学会”学习模式。



看电视了解一遍

+



看书理解一遍

+



操作电脑掌握一遍

3. 栏目丰富

本书版式新颖、信息量大、结构清晰、实例丰富、图文并茂、注重实用性，在文中穿插了大量生动活泼的小栏目，包括“技巧点拨”、“经验之谈”、“有问必答”等，在每章末尾安排了“融会贯通”，使读者能快速达到巩固知识、学以致用目的。

技巧点拨——像老师一样告诉读者在操作过程中的技巧与捷径

经验之谈——像专家一样提示读者在操作应用中的要点与注意事项

上机练习——让读者通过自己动手练习强化学习效果

有问必答——从读者角度提出问题，然后再详细地给予解答

小贴士——对相关内容的知识补充、解释或说明，更加丰富读者的知识面

随堂测验——对刚学的知识进行测试，便于读者自测学习效果

知识速查表——以表格整理并罗列出知识点，便于读者记忆与查询

融会贯通——拓展更多的实用知识，达到举一反三的学习目的

4. DVD 大容量两用光盘

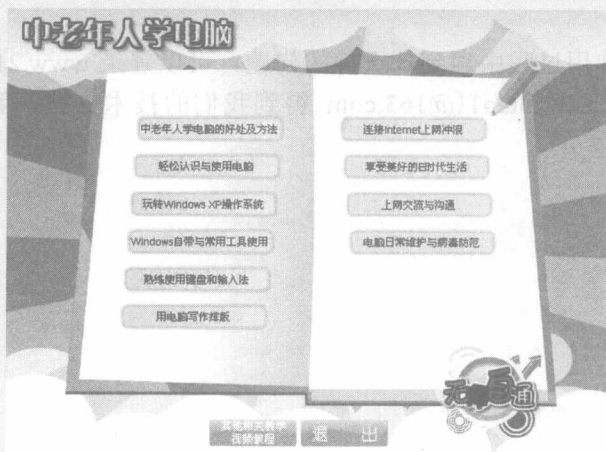
本书的配套光盘是一张精心开发的专业级多媒体教学光盘，大容量、信息量大、适用

范围广，最值得一提的是它的两用播放功能，兼容家用 DVD 机与电脑光驱播放。电视、电脑单独学习，操作十分简单自由。让你像看电视、玩游戏一样地学电脑，无需任何基础，无需请教他人，完全无师自通。

DVD 大容量两用光盘既是与图书内容互补，又是一套具备完整教学功能的电脑学习软件，既可以轻松自学，又可以互动学习。



电视播放画面



电脑播放画面

◆ 本书主要内容

本书是“无师自通”丛书之一。全书通俗易懂、由浅入深地讲解了中老年人学电脑的方方面面，融实用性、知识性、趣味性于一体，是一本颇具新意的电脑学习图书。

通过本书，读者将学习以下知识：

- ◆ 中老年人学电脑的好处及方法
- ◆ 轻松认识与使用电脑
- ◆ 玩转 Windows XP 操作系统
- ◆ Windows XP 自带工具与常用工具软件的使用
- ◆ 熟练使用键盘和输入法

◆ 用电脑写作排版

◆ 上网交流与沟通

◆ 连接 Internet 上网冲浪

◆ 电脑日常维护与病毒防范

◆ 享受美好的 E 时代生活

◆ 本书适用范围

如果您是以下情况之一的读者，建议您购买本丛书：

- 对电脑一点不懂，且希望从零开始，完整学习电脑技能的读者；
- 对电脑有一定的基础，但缺乏实际应用经验或应用不熟练的读者；
- 对电脑的高级应用不了解或应用不熟悉的读者；
- 在校学生希望今后能胜任实际工作的读者；
- 需要使用电脑进行相关工作的读者。

本丛书适合电脑初学者和想全面提高电脑水平的用户，也适合职业院校的电脑普及培训，使用本丛书对企事业单位员工进行培训，相当于把员工送进了电脑培训班。

本书由无师自通编委会编著，参加本书编写的有喻晓、徐万涛、向宏伟、于昕杰、冯梅、杨仁毅、罗凤华、李敏、唐莉、李彪等，在此向所有参与本书编创工作的人员表示由衷的感谢，更要感谢购买本书的读者，我们将不断努力，为你奉献更多、更优秀的电脑图书。

无论你在阅读和使用过程中遇到什么样的问题，可以登录 www.21pcedu.com（21 世纪电脑教育网）或通过 xuwantao11@163.com 得到我们的技术支持，我们将竭诚为你排忧解难。

无师自通编委会

无师自通

光盘使用说明

电视 / 电脑 都能学

DVD 大容量两用光盘是一种融合电视与多媒体技术的新一代产品。本光盘从多角度出发,不管你目前的水平高低、不管你有没有电脑设备、哪怕你连鼠标都不会用,都可以通过本光盘开始学习,轻松快速地掌握电脑知识。



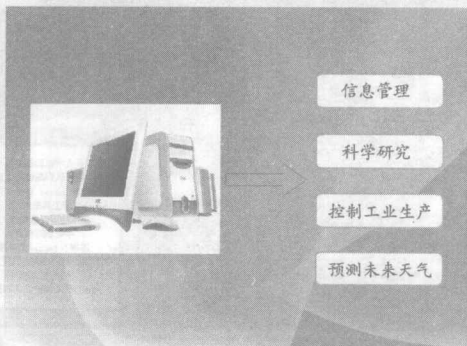
电视播放画面
dianshihuamian



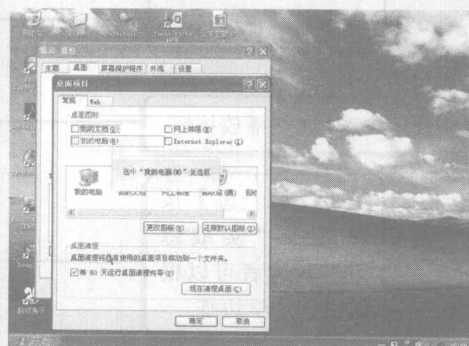
• 高清电视课堂 •



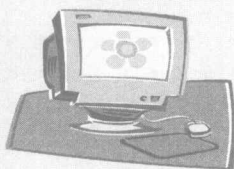
• 互动 DVD 目录菜单 •



• 动画模拟讲解 •



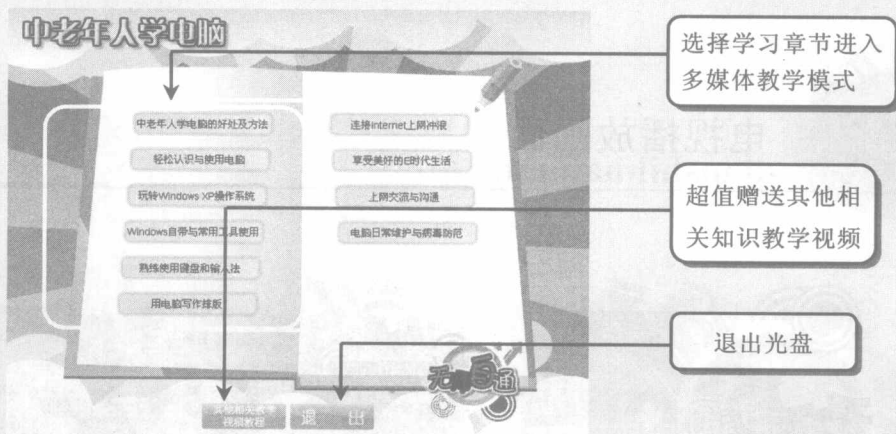
• 高清实录讲解 •



电脑播放画面 diannaohuamian

● 启动方法

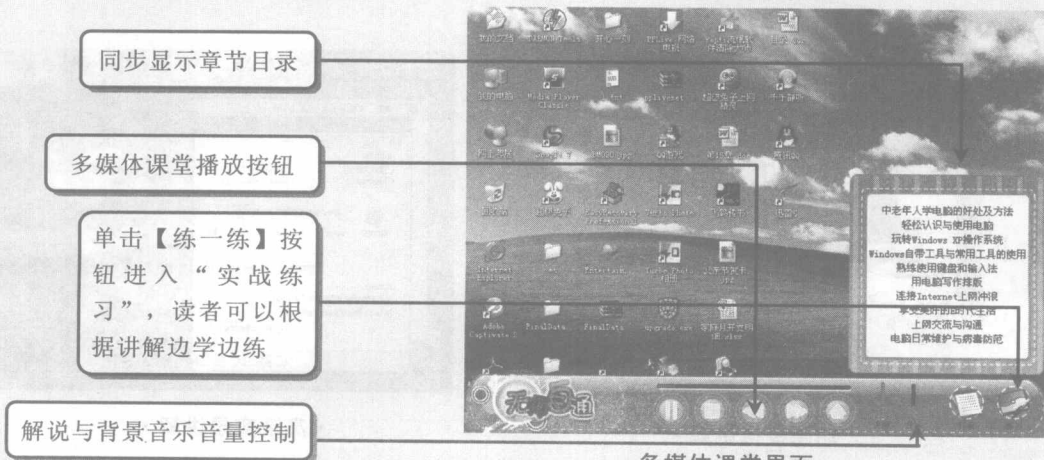
将本光盘放入光驱，几秒钟后光盘将自动运行。如果没有自动运行，可在桌面双击【我的电脑】图标，在打开的窗口中双击光驱所在盘符，或者右击光盘所在盘符，在弹出的快捷菜单中选择“自动播放”命令，即可启动并进入“多媒体课堂”。



• 光盘主界面 •

● 使用方法

单击光盘主界面上的学习章节按钮，即可进入相应的章节进行学习。本光盘收录了本书主要知识点的多媒体教学内容，同时提供了部分知识点的模拟操作练习。



• 多媒体课堂界面 •

目 录

第1章 中老年人学电脑的好处及方法	1
1.1 中老年人学电脑的好处	2
1.1.1 可健身强智	2
1.1.2 用电脑丰富生活	2
1.1.3 增进交流与沟通	2
1.2 电脑能够做什么	3
1.2.1 欣赏音乐、电影和电视连续剧	3
1.2.2 玩游戏	4
1.2.3 看书与学习	4
1.2.4 家庭理财	5
1.2.5 上网查找信息	5
1.2.6 上网看新闻	5
1.2.7 上网聊天与收发电子邮件	6
1.3 了解电脑的历史与发展	6
1.3.1 电脑的发展阶段	6
1.3.2 认识微型计算机(个人电脑)发展	8
1.4 中老年人学习电脑的方法与技巧	8
1.4.1 多上机操作	9
1.4.2 勤学苦练学打字	9
1.4.3 多向年轻人请教	9
1.4.4 保持良好学习心态	10
1.4.5 多交流讨论	10
融会贯通	10
第2章 轻松认识与使用电脑	12
2.1 认识电脑的硬件组成	14
2.1.1 电脑的主机	14
2.1.2 显示器	14
2.1.3 鼠标与键盘	15
2.1.4 音箱与耳机	16
2.1.5 电脑设备的硬件连接	16
2.1.6 网络设备的连接	20

Contents

2.2	启动与关闭电脑	20
2.2.1	启动电脑的方法	21
2.2.2	关闭电脑的操作方法	22
2.3	鼠标的使用	22
2.3.1	鼠标的功能	22
2.3.2	鼠标的正确握法	23
2.3.3	练习鼠标的基本操作	23
2.4	光驱与 USB 设备的使用	24
2.4.1	光驱的使用	24
2.4.2	移动优盘的安装与使用	25
2.4.3	数码相机的连接与使用	26
2.4.4	数码摄像头的安装	27
	融会贯通	29
第 3 章	玩转 Windows XP 操作系统	30
3.1	认识 Windows XP 桌面	32
3.1.1	桌面上的图标	32
3.1.2	任务栏	34
3.1.3	“开始”菜单	38
3.2	“窗口”的操作与管理	40
3.2.1	认识窗口	41
3.2.2	打开与关闭窗口	43
3.2.3	移动窗口	44
3.2.4	调整窗口大小	44
3.2.5	切换窗口	45
3.3	文件与文件夹的操作	46
3.3.1	打开 Windows 资源管理器	46
3.3.2	操作文件/文件夹	48
3.3.3	选择文件/文件夹显示方式	48
3.3.4	选取文件	49
3.3.5	新建文件夹	50
3.3.6	给文件/文件夹的重命名	51
3.3.7	移动和复制文件/文件夹	52
3.3.8	找文件或文件夹	54
3.3.9	删除文件/文件夹	55
3.4	回收站卖“后悔药”	57
3.4.1	“后悔药”的好处	57
3.4.2	从回收站还原文件	57
3.4.3	清空回收站	58
3.5	控制面板的使用	58
3.5.1	进入控制面板	59

Contents

3.5.2	添加/删除程序	59
3.5.3	显示器的设置	63
3.5.4	鼠标的设置	64
3.5.5	电脑声音的调节	65
3.5.6	设置用户账户	66
融会贯通		68
第 4 章	Windows 自带工具与常用工具的使用	70
4.1	使用电脑中的辅助工具	72
4.1.1	使用放大镜	72
4.1.2	使用屏幕键盘	73
4.2	用写字板写字	74
4.2.1	启动写字板	74
4.2.2	创建和保存文档	75
4.2.3	录入文档	76
4.2.4	打印文档	77
4.3	用电脑画画	77
4.3.1	启动“画图”程序	78
4.3.2	使用“画图”程序绘制图形	78
4.3.3	在“画图”中处理图片	79
4.3.4	保存图片	81
4.4	计算器的使用	82
4.4.1	使用标准计算器	82
4.4.2	使用科学计算器	82
4.5	Windows 自带多媒体应用	83
4.5.1	使用 Windows Media Player 播放音频 CD 和 MP3	83
4.5.2	使用 Windows Media Player 播放影碟	85
4.6	压缩软件 WinRAR 的使用	87
4.6.1	WinRAR 的用途	87
4.6.2	使用 WinRAR 解压文件	87
4.6.3	使用 WinRAR 压缩文件	88
4.7	翻译工具“金山词霸”的使用	89
4.7.1	“金山词霸”的用途	90
4.7.2	金山词霸的使用	90
融会贯通		92
第 5 章	熟练使用键盘和输入法	94
5.1	认识键盘	96
5.1.1	主键盘区	97
5.1.2	功能键盘区	98
5.1.3	光标控制键区	98
5.1.4	数字小键盘区	99

Contents

5.2 键盘操作	100
5.2.1 规范打字姿势	100
5.2.2 手指的键位分工	101
5.3 指法练习	103
5.3.1 基本键位练习	103
5.3.2 上排键位练习	104
5.3.3 下排键位练习	105
5.3.4 数字键盘练习	106
5.3.5 玩游戏练习指法	108
5.4 选择汉字输入法	109
5.5 输入法状态条	110
5.5.1 “中文/英文”工具图标	110
5.5.2 “全角/半角”工具图标	110
5.5.3 “中文/英文标点”工具图标	110
5.6 返回到英文输入	111
5.7 其他输入法简单介绍	111
5.7.1 五笔输入法	111
5.7.2 全拼输入法	112
5.7.3 手写输入法	113
融会贯通	113
第6章 用电脑写作排版	114
6.1 什么是 Microsoft Word	116
6.1.1 Microsoft Word 能够干什么	116
6.1.2 启动 Microsoft Word	116
6.1.3 关闭 Microsoft Word	117
6.1.4 认识 Microsoft Word 的工作界面	117
6.1.5 如何获得软件的帮助	118
6.2 Microsoft Word 的基本操作	119
6.2.1 新建文件	119
6.2.2 保存新建文件	120
6.2.3 打开文件	121
6.2.4 关闭文件	122
6.3 文字处理	122
6.3.1 输入文本	122
6.3.2 选定文本	123
6.3.3 使用剪贴板移动或复制文本	124
6.3.4 删除文本	125
6.3.5 查找/替换文字	125
6.3.6 撤销与恢复操作	127
6.4 文本格式设置	128

Contents

6.4.1 设置字符格式	128
6.4.2 设置段落格式	129
6.5 图文编排	130
6.5.1 在文档中插入剪贴画	130
6.5.2 在文档中插入图片文件	131
6.5.3 移动与缩放图片	132
6.5.4 绘制图形	133
6.6 表格的应用	134
6.6.1 插入表格	134
6.6.2 绘制表格	136
6.6.3 编辑表格内容	137
6.6.4 移动和缩放表格	138
6.6.5 调整表格的列宽和行高	139
6.6.6 插入单元格、行和列	142
6.6.7 删除单元格、行和列	142
6.6.8 合并与拆分单元格	143
6.7 文档的打印	144
6.7.1 设置页面	145
6.7.2 打印预览	146
6.7.3 打印文档	147
融会贯通	148
第7章 连接 Internet 上网冲浪	150
7.1 上网能做什么	152
7.2 上网前的准备	152
7.2.1 合理选择接入 Internet 的方式	152
7.2.2 在电脑中建立网络连接	153
7.3 IE 浏览器的使用	156
7.3.1 打开 IE 浏览器	157
7.3.2 认识 IE 浏览器	157
7.3.3 浏览网页	158
7.3.4 将自己喜欢的网页放在“收藏夹”中	160
7.4 搜索工具的使用	161
7.4.1 搜索引擎的用途	161
7.4.2 搜索网络资源	162
7.5 下载网络资源	165
7.5.1 使用 Internet Explorer 下载	165
7.5.2 使用下载工具——“迅雷”下载	167
融会贯通	168
第8章 享受美好的 E 时代生活	170
8.1 足不出户看世界	172

Contents

8.1.1	上网寻医问药	172
8.1.2	上网查保健良方	173
8.1.3	上网看小说	174
8.1.4	上网看新闻	175
8.1.5	上网查看股票信息	177
8.2	在联众世界玩棋牌游戏	178
8.2.1	下载和安装客户端	178
8.2.2	申请账号	179
8.2.3	安装游戏	180
8.2.4	开始游戏	182
8.3	足不出户逛商场	184
8.3.1	选择需要的商品	184
8.3.2	用户注册、登录	185
8.3.3	填写并提交订单	186
8.3.4	完成交易	187
	融会贯通	187
第9章	上网交流与沟通	188
9.1	使用电子邮件常联系	190
9.1.1	什么是电子邮箱	190
9.1.2	申请免费电子邮箱	190
9.1.3	登录电子邮箱	192
9.1.4	查看、删除电子邮件	193
9.1.5	撰写和发送电子邮件	196
9.1.6	邮件的安全设置	197
9.2	使用QQ网上交流	198
9.2.1	下载并安装QQ	198
9.2.2	免费申请QQ号码	201
9.2.3	使用查找功能	202
9.2.4	收发即时信息	204
9.2.5	使用QQ传送文件	206
9.2.6	视频聊天	208
	融会贯通	209
第10章	电脑日常维护与病毒防范	210
10.1	电脑日常维护与使用注意事项	212
10.1.1	使用电脑注意事项	212
10.1.2	备份属于自己的重要数据	212
10.1.3	让电脑运行的更快	213
10.2	电脑病毒与杀毒工具的使用	216
10.2.1	电脑病毒是什么	216
10.2.2	安装和启动KV2007	216

Contents

10.2.3 查杀病毒	219
10.2.4 扫描指定的文件	221
10.3 网络安全	222
10.3.1 什么是网络安全	222
10.3.2 防火墙的使用方法	222
融会贯通	224

【章上聚】

中平半人由離前似
式式式

【DVD 大容量两用光盘】中平半人由離前似

宇宙画面

宇宙画面

宇宙画面

宇宙画面

宇宙画面



宇宙画面 · 章上聚

1

初中生学电脑

1.1

内容导读：

1. 本章需要了解的概念：

电脑的用途

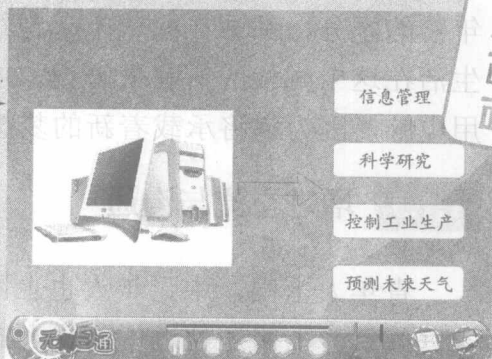
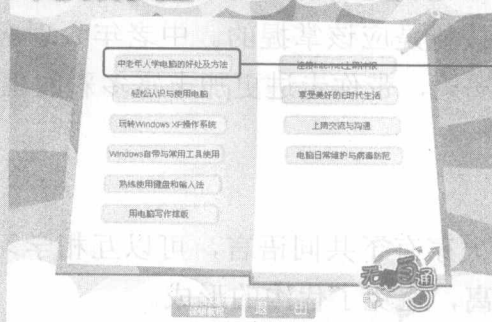
2. 本章需要掌握的操作：

中老年人学电脑的方法

3. 本章需要提高的内容：

认识电脑的应用领域

中老年人学电脑



第1章·电脑播放内容