



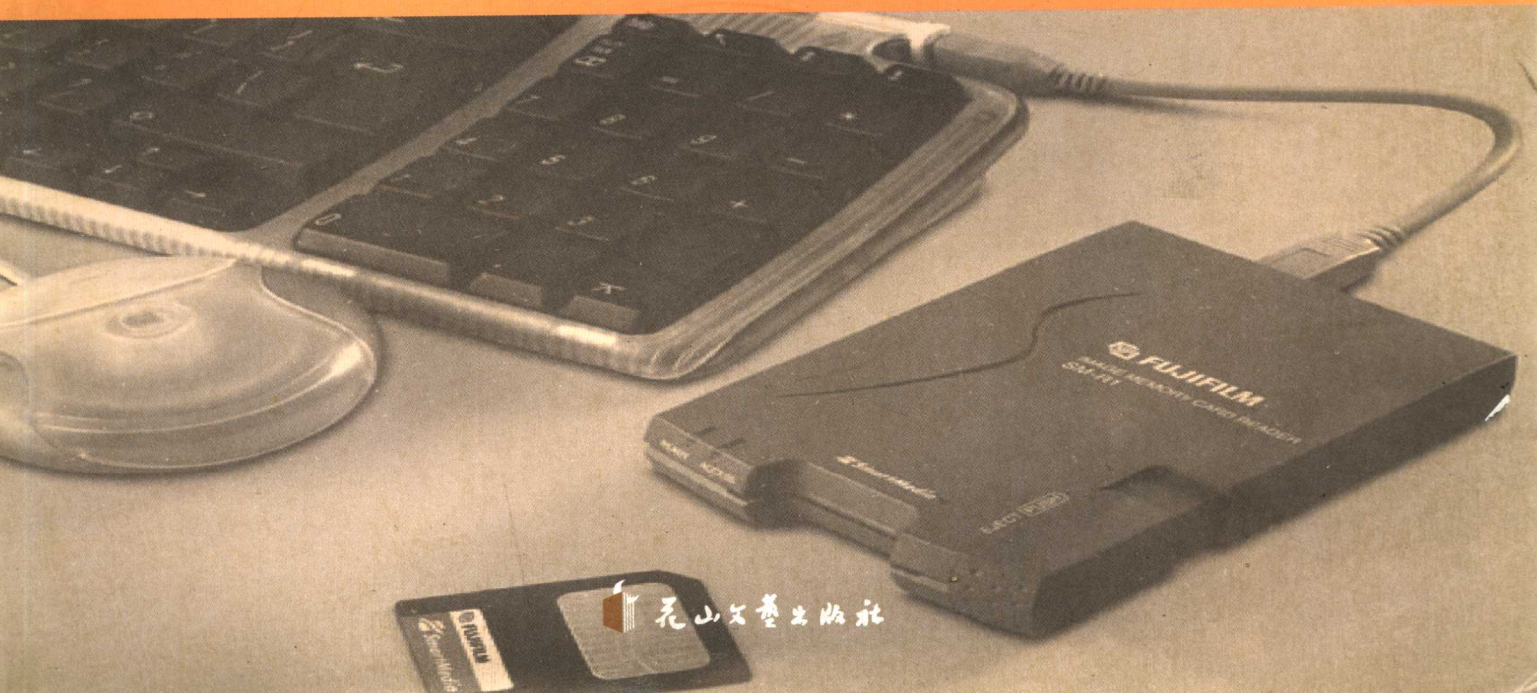
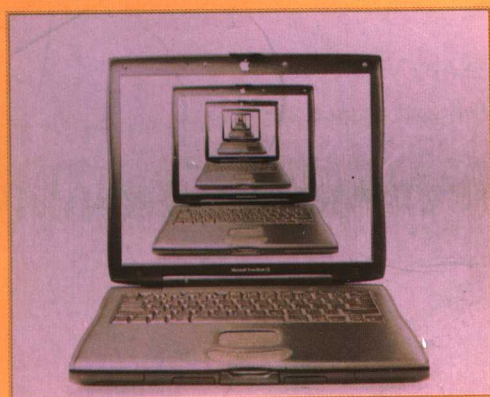
计算机教程

提高班

主编：李春华

LAONIANDAXUEJIAOCAI

老年大学教材



花山文艺出版社

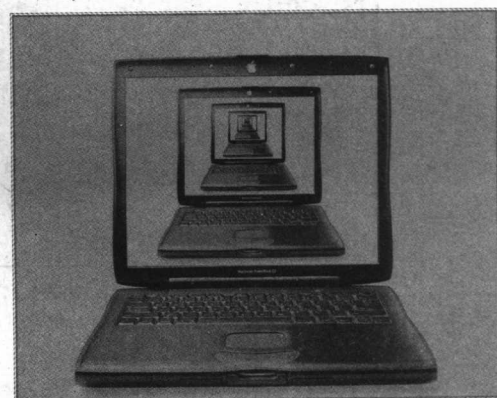
老年大学教材

LAONIANDAXUEJIAOCAI

提高班

计算机教程

主编：李春华



图书在版编目 (C I P) 数据

计算机教程: 提高班/李春华主编. —石家庄: 花山文艺出版社, 2006

ISBN 978-7-80673-947-1

I. 计… II. 李… III. 电子计算机—教材
IV. TP3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第143291号

主 编: 李春华
副 主 编: 付 丽 李 君
编 者: 刘红伟 刘迅芳 葛素乔 宋利军 于国庆

计算机教程 (提高班)

策 划: 王 静 李津生 于怀新
责任编辑: 于怀新 贺 进
美术编辑: 许宝坤
封面设计: 肖 意 彬 少
责任校对: 贺 于
出版发行: 花山文艺出版社
地 址: 石家庄市友谊北大街330号
邮政编码: 050061
网上书店: <http://www.hspul.com/ecity>
邮购热线: 0311-88643242
销售热线: 0311-88643227/3228/3229
传 真: 0311-88643225
E-mail: hswycbs@heinfo.net
印 装: 深泽县利民印刷有限责任公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 880×1230 1/16
印 张: 10.75
版 次: 2007年1月第1版
2007年1月第1次印刷
印 数: 5000册
书 号: ISBN 978-7-80673-947-1
定 价: 17.50元

(版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换)

编审委员会名单

主 任：王祖武

副 主 任：刘佩华 王 静 杨志杰 宋锡学

委 员：	李津生	张采鑫	李文章	杨海东	王国才
	孙彩然	兰永谦	王树军	韦连锁	杨连军
	李德恩	邵士俊	荣国明	张 云	毛清海
	贾长生	司春明	宋秀玲	刘志新	周观森
	徐 贺	王战洪	朱丽雯	段伯恩	王清爽
	尹常贵	柴 山	程宪桐	郭树桐	

文稿统筹：宋锡学

序 言

上世纪八十年代以来,我国老年教育蓬勃发展,方兴未艾。特别是党中央提出“发展继续教育,构建终身教育体系”和“形成全民学习、终身学习的学习型社会,促进人的全面发展”以来,老年教育事业更是处于黄金时代。老年教育是使老年群体掌握文化知识,跟上时代前进步伐的重要途径;是使老年群体丰富晚年生活,提高生活质量的重要条件;是使老年群体全面发展,不断完善的重要举措。我国正在努力构建社会主义和谐社会,而和谐社会的建立首先必须提高社会成员的人文素质。老年人接受第三龄教育的重要功能之一,正是可以大大提高老年群体的人文素质,以便使他们在构建和谐家庭、和谐社会中发挥重要作用。

老年大学是教育机构,她的本质属性是教育。她的教育、教学活动应该既要注意老年工作的特点,又要按教育规律运作。教学活动必须有教材。教材是教学内容的主要载体,教材建设是教学工作的基础性工作,好的教材是教学质量的重要保证。

2004年,河北老年大学、花山文艺出版社和有关专家学者共同努力编撰出版了书法、山水画和写意花鸟画三门课程的十九种教材。这批教材已在河北省和有的兄弟省市的老年大学开始使用,受到较高评价。接着,我们又组织编撰出版第二批老年大学教材,其中包括文学、中国古典诗词、养生保健、经络按摩、英语、计算机等六门课程。

众多老年人都渴望学习现代科技知识特别是有关计算机的知识和技能。老年人通过学习计算机教程,就可初步掌握这种应用广泛的现代工具。计算机既是信息交流的重要工具,又是获取各种知识的重要工具,还是各种资料、数据处理和储存的重要工具;同时,它还是及时快速地了解社会和世界的敞亮窗口。

这套计算机教材,讲述了计算机基础知识,有针对性地讲述了计算机的应用技能,她的出版和使用,一定会受到老年学员的欢迎。该教材的主编李春华同志,具有研究生学历,在河北科技大学信息学院任教,并在《燕赵老年报》主持电脑课程。她曾在国际、国内核心刊物发表论文20余篇,已在河北省老年大学任教近四

年,具有较丰富的老年大学教学经验。

包括本书在内的第二批教材的全体参编人员,在有关学科造诣较深,大多数具有丰富的老年大学教学工作经验和实际体会,特别是对老年学员及其学习的特点和需求体察较深、较真,因而会使教材更具有较强的适应性、针对性和实用性,较容易为大多数老年学员所接受和认同。我深信,这批教材一定对我省老年大学的教学工作起到有力的推动作用。

因编撰时间较短等因素,教材中难免有不足之处。热切希望使用者多反馈宝贵意见和建议,以便再版时使之更臻完善。

王祖武

2006年9月

目 录

序言	王祖武(1)
绪论	(1)
第一讲 上网须知	(5)
第一节 进入网络	(5)
第二节 网络视野	(12)
第三节 上网浏览	(14)
第四节 IE 浏览器	(20)
第五节 收集信息	(28)
第二讲 网络速递	(37)
第一节 申请电子邮箱	(37)
第二节 登录邮箱	(41)
第三节 收发邮件	(45)
第四节 草稿夹和垃圾桶	(52)
第五节 邮箱中的通讯录	(57)
第三讲 在线交流	(65)
第一节 论坛	(65)
第二节 网络聊天	(72)
第四讲 网络安全	(88)
第一节 认识病毒	(88)
第二节 瑞星杀毒软件	(89)
第五讲 数码摄影	(96)
第一节 拍摄数码照片的基础知识	(96)
第二节 将数码照片导入电脑	(98)
第六讲 认识 Photoshop	(101)
第一节 图像处理基础知识	(101)
第二节 神奇的 PhotoshopCS	(102)

第三节	工具和控制面板	(112)
第四节	PhotoshopCS 基本操作	(124)
第七讲	数码照片的基本处理	(133)
第一节	选取部分数码照片	(133)
第二节	处理照片	(136)
第八讲	数码照片的艺术处理	(141)
第一节	构图更完美	(141)
第二节	色彩更漂亮	(143)
第三节	个性数码大师	(152)

绪 论

一、电脑离我们有多远

我们的生活已经进入了以信息化为标志的现代社会。飞速发展的计算机技术已经悄然融入了我们的生活。如果你留心就会发现, 俗称微型计算机的电脑正在跻身于我们生活中的各个环节, 影响和改变着我们的生活方式。

为了便于公众活动, 在一些大型活动场所, 都提供了电脑控制的多媒体信息服务平台。人们可以通过

指尖的触摸操作, 查阅相关服务信息。这种自助式的信息服务设施使

人们能够自行解决出行中所遇到的种种问题。

在闹市街头、公园、风景游览区等娱乐场所, 自动售货机的身影随处可见。自动售货机在电脑支配下可以接受硬币和纸币, 实现无人售货, 人们可以更加方便地购买商品。

在电脑技术高速发展的今天, 书的形式与读书的方法也发生了巨大的变化。在国家各省市、大专院校、科研

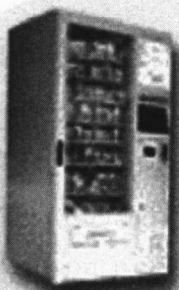
院所的图书馆,

都设有电子阅览室。读者在电子阅览室中, 通过电脑查询、阅读电子书刊资料, 还可以用电脑来欣赏音乐、观赏影视作品。

持卡消费也逐步成为现代生活的时尚。为消除携带大量现金外出的安全隐患, 银行发行了各种信用卡。在稍大一些的商场、饭店、超市等场所, 我们都可以使用这些信用卡进行消



信息服务平台



自动售货机



银行信用卡



自动取款机

费。有些卡种还可以跨地区，甚至跨国使用。医疗保险采用持卡结算方式，人们可以携带医疗保险卡到医院就医，到药店购药。这些新兴服务项目虽然各有特色，但都少不了要和电脑打交道。

由此可见，电脑离我们并不远，它就在我们身边。为了跟上时代发展的步伐，老年人也迫切需要学电脑、用电脑，使用电脑和社会沟通，使自己融入到现代社会之中。

二、使用电脑难不难

面对信息化的浪潮，越来越多的老年人渴望学习电脑，渴望逾越新兴科技与老年生活之间的数字鸿沟。

可是一想到电脑日新月异的发展速度，许多老年同志欲行又止。这种畏难情绪主要源于对电脑的误解，认为电脑是高科技产品，学起来一定很困难。其实电脑就像傻瓜照相机一样，操作简单，一学就会。设计电脑的目的就是利用现代高新技术，代替人们做一些复杂的工作。因此，尽管电脑更新换代很快，但学习使用它的方法并不困难。

也有的老年同志担心操作不当会损坏电脑。实际上，这种担心大可不必。电脑使用过程中产生的故障，多数只与软件有关，一般不会损坏到电脑的硬件。重新启动电脑后，大多数软件故障都能自动排除。即便出现了无法修复的软件故障，还可以重新安装软件使电脑恢复正常工作，一般情况下不会造成重大损坏。

电脑使用交互操作方式，采用和用户一问一答的方式完成每步操作，操作过程简单直观。

因此，只要解除了恐惧心理，大胆接触电脑，很快就能掌握电脑的使用方法。通过学习，相信每位老年朋友都可以熟练掌握电脑的操作方法，步入IT世界。

三、学习电脑掌握什么内容

目前，老年人学习电脑的热情非常高涨。据国内一项调查显示，2379位60岁以上的被调查者中，60%想学习电脑知识；70%以上的人相信电脑可以帮助他们与社会保持联系和更好地了解现在的世界；40%以上的人说学习电脑可以拉近他们与孩子的距离，可以更好地沟通。

电脑的知识领域非常广泛，老年人究竟应该学习和掌握哪些内容，才能满足他们用电脑与外界交流的心愿呢？综合有关专家的观点和看法，结合多年教学经验，我们认为老年人学习电脑，应该侧重学习以下内容：

- 了解电脑软硬件的基本使用常识，能够解决电脑使用过程中遇到的常见问题。
- 学会使用电脑播放CD、VCD、DVD光盘，收听音乐、戏曲，收看影片、戏剧，自娱自乐，丰富业余文化生活。
- 熟练使用鼠标和键盘，掌握一种汉字的输入方法。学会编辑排版，能够用电脑写文章。
- 学会上网，能够上网浏览新闻、收发邮件、聊天交友，掌握在网络社会生存的基本技能；在逐步适应网络生活之后，进一步学习通过网络补充新知识的方法。
- 学会使用电脑处理数码照片、制作电子相册的方法。

四、电脑怎么学

从老年人自身特点看，学习电脑具备很多有利条件。退休赋闲在家，时间充裕。历经峥嵘岁月，意志坚定。随着社会发展，老年人的知识基础和身体素质不断改善。他们一旦对电脑产生兴趣，学习就会非常投入。

老年人学习电脑也要讲究方法，这样才能节省精力，事半功倍。考虑到老年人的特点，学电脑要注意以下几个问题：

1、从实践起步

老年人学电脑和年轻人不同，应该把学习重点放在实际应用上，遵循急用先学、学以致用原则。在学习过程中先强调“是什么”，忽略“为什么”，以后再来考虑“为什么”。采取“照葫芦画瓢”方法学习上机操作。学习一步，巩固一步，循序渐进，慢慢地就能掌握电脑操作技能，能够熟练使用电脑。

2、坚持做好笔记

老年人记性差，更要勤动笔，做好笔记。尤其要注意不能图省事，只记个大纲。笔记要做到步骤清楚，内容详尽，每一个操作步骤都不要漏掉。因为电脑既聪明又呆板，缺少任何一个操作步骤就会进行不下去。如果有了一份完整的笔记，即使隔一段时间，操作不熟练了，也能参照笔记完成操作。

3、化整为零，各个击破

和年轻人相比，老年人接受新事物要慢一点。面对繁琐的电脑操作步骤，会一时感到手足无措。往往一个复杂电脑操作涉及很多方面的知识，建议将它们分解为几个各简单的操作环节，逐个练习。

4、举一反三，融会贯通

虽然电脑操作复杂多变，但是电脑的操作中存在普遍规律，同类操作之间具有相似性。因此，学习电脑不要仅停留在学会操作步骤表面，而应该深入到电脑工作的一般规律中去，逐步掌握电脑操作的基本规律，能够灵活运用。

五、学习电脑与养生之道

从老年人的生活特点看，学会电脑有很多益处。老年人精神生活相对单调，如果学会电脑，享受网络提供的各种服务，确实大有可为，大有可乐。浏览网上新闻，通晓国家大事，掌握丰富的信息，保持耳聪目明；收发电子邮件，与异国他乡的亲朋好友保持密切联系，享受无限亲情；网上聊天，论坛发帖，和同龄人交流畅谈，既能消除离退休生活的孤独寂寞，还能广交朋友，分享人生阅历；网上炒股，网上购物，坐在家里就能管好“钱袋子”和“菜篮子”。总之，学习电脑，上网冲浪，享受网络生活带来的乐趣，将有助于老年人保持积极向上的心理状态，做到人老心不老。

但是如果老年朋友不顾年事已高，坐在电脑前连续作战，“乐此不疲”，久而久之，就容易患“电脑疲劳综合症”，诱发颈椎病、腱鞘炎、斑疹、高血压、心脏病、胃肠病及其他疾病，使身体受到很大损害。

采取健康的电脑使用方式，可以大大减轻计算机对身体的不良影响，预防疾病发生。这对于老年朋友来讲非常重要。因此，老年人在使用电脑时，一定要注意以下事项：

1、适当运动和休息

每隔一小时站起来活动活动，舒活舒活筋骨，每隔2~3小时到户外走走，呼吸新鲜空气，做做眼睛保健操。睡眠前不要忘记洗脸，清洁皮肤。

2、注意膳食平衡

在饮食上一定要保证各种营养及维生素的摄入，满足大脑和眼睛等器官的需要。平时做到少肉多菜、少盐多淡、少糖多果、少酒无烟。

3、改善计算机房环境

机房的温度与湿度要严加控制，开机时，室内温度保持在15~30℃，相对湿度约为40%~80%。放置计算机的房间要经常通风，保持室内清洁。

本教材主要讲述了网络初步知识、网络应用、网络安全、PhotoshopCS应用等方面内容，供老年大学计算机提高班使用。

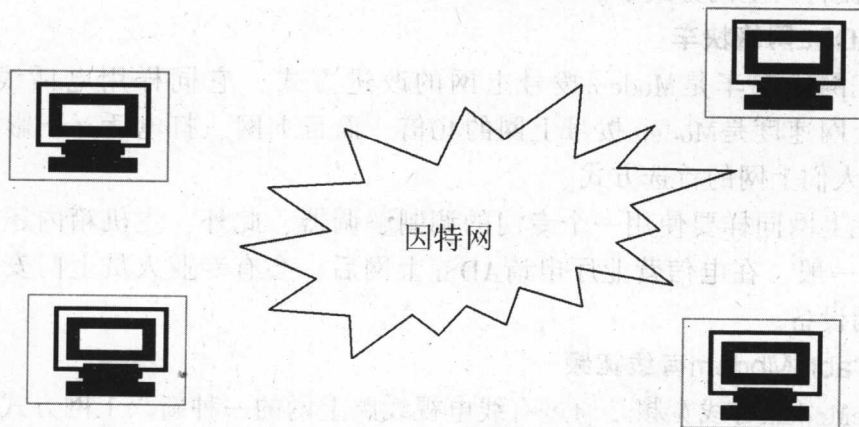
“莫道桑榆晚，为霞尚满天”，相信生活在电脑和网络日益普及的今天的老年朋友们，通过自己不懈的努力，一定能够体验到数字生活带来的便捷和快乐。谁说IT只是年轻人的世界，e化夕阳别样红！

第一讲 上网须知

第一节 进入网络

一、什么是互联网

互联网是一种新型的全球性网络，它借助计算机，通过声音、画面、影像等方式进行交流。通过互联网，人们可以和网络中的其他计算机使用者进行交流；还可以享用网络提供的各种服务，如观看电影、戏剧、收集医疗信息、购买商品货物等。目前，人们逐步认识到使用互联网是一种全新的生活方式，并将互联网当作一种“新型社会”，把网络用户称为“网民”。



小常识

互联网起源

1969年，美国国防部为了更快捷地交换军事信息而组建了阿帕网，随后世界上许多地方的学术组织和政府机构也组建起类似的网络。随着网络技术发展，各处网络规模逐渐扩大并连接起来，最后演变成今天的世界性计算机互联网络。

二、怎样将计算机接入互联网

目前，上网的主要方式有Modem拨号、ADSL网络快车、CableModem有线宽频以及LAN宽带上网等。

1、Modem拨号

Modem拨号上网是最早普及的上网方式，在前几年，它是普通用户上网的唯一选择。

Modem的中文意思是调制解调器，因为其英文读音的第一个音节与“猫”相近，故被称为“猫”。调制解调器是一种用于上网的集成电路设备，它作为中间桥梁，使得计算机可以借助于电话线连接到互联网上。拨号上网使用的Modem有内置和外置两种类型。内置Modem插在主机箱内。外置Modem是一个长方形的盒子，摆放在桌面上。

使用Modem拨号上网非常简单，只要安装好Modem，就可以直接进入网络。这时由于没有申请上网账户，称为“匿名登录”。匿名登录所产生的费用计入电话费中。因为匿名登录所产生的费用比较高，故通常要到电信营业厅申请一个网上账户，或者购买上网卡上网。这样，上网费会便宜一些。

由于拨号上网网速慢、费用高、上网时无法使用电话等原因，近年来已经不再是最流行的上网方式了。

2、ADSL网络快车

ADSL网络快车是Modem拨号上网的改进方式，它同样用电话线上网。ADSL的上网速度是Modem拨号上网的40倍，而且上网、打电话互不影响。目前，它是人们上网的首选方式。

ADSL上网同样要使用一个专门的调制解调器，此外，主机箱内还要安装有网卡。一般，在电信营业厅申请ADSL上网后，会有专业人员上门安装调试ADSL上网设备。

3、CableModem有线宽频

CableModem有线宽频是通过有线电视线路上网的一种新兴上网方式。目前许多大城市已经开通，中小城市也将逐步开通。它比ADSL上网快，且费用还要便宜，但它的缺点是上网速度不稳定。因为CableModem上网，大家共用一条线路，同一时间上网用户多了，网速就慢下来了。

4、LAN宽带上网

LAN宽带上网，指单位或居民家中的电脑组成局域网后，使用专门的光纤线路接入互联网。它的网速快，而且很稳定，是上网的理想方式。现在许多新建小区居民家中都安装了宽带上网接口。预计将来，越来越多的人会使用LAN宽带上网。

三、怎样进入网络世界

1、通过局域网上网

上网需要使用浏览器软件，Windows 自带的浏览器软件是“Internet Explorer”，简称“IE浏览器”。IE浏览器的图标是，鼠标左键双击桌面上的图标，启动IE浏览器。在公众机房一般通过局域网上网，上网前需要做一些设置。第一次上网时，IE浏览器自动启动Internet连接向导，由它引导我们进行相关设置。

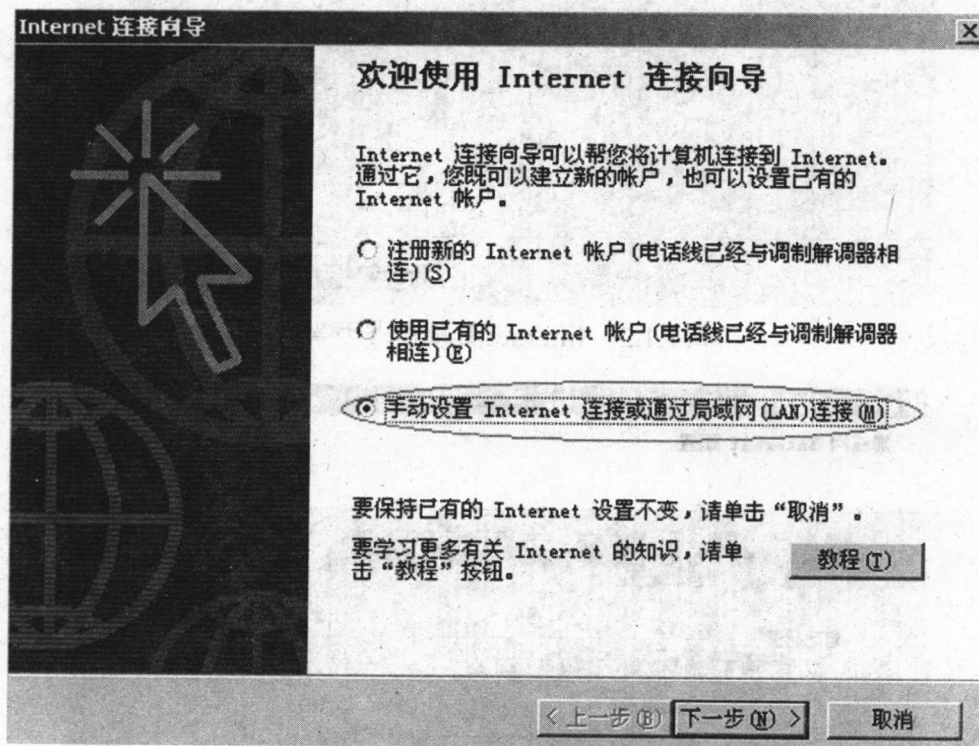


图 1.1.1 Internet 连接向导步骤 1

在“Internet连接向导”的第一个页面“欢迎使用Internet连接向导”中，有三个单选项列出三种连接到互联网的方式，我们选择“手动设置internet连接或通过局域网连接”选项。左键单击该选项前面的圆圈，圆圈中出现一个小黑点，标志该项处于选中状态。左键单击“下一步”按钮，进入第二个页面。

在第二个页面“设置您的Internet连接向导”中，有两个选项列出两种连接到互联网的途径，我们选择“通过局域网 (LAN) 连接”选项。左键单击该选项前面的圆圈，圆圈中出现一个小黑点，标志该项被选中。左键单击“下一步”按钮，进入第三个页面。

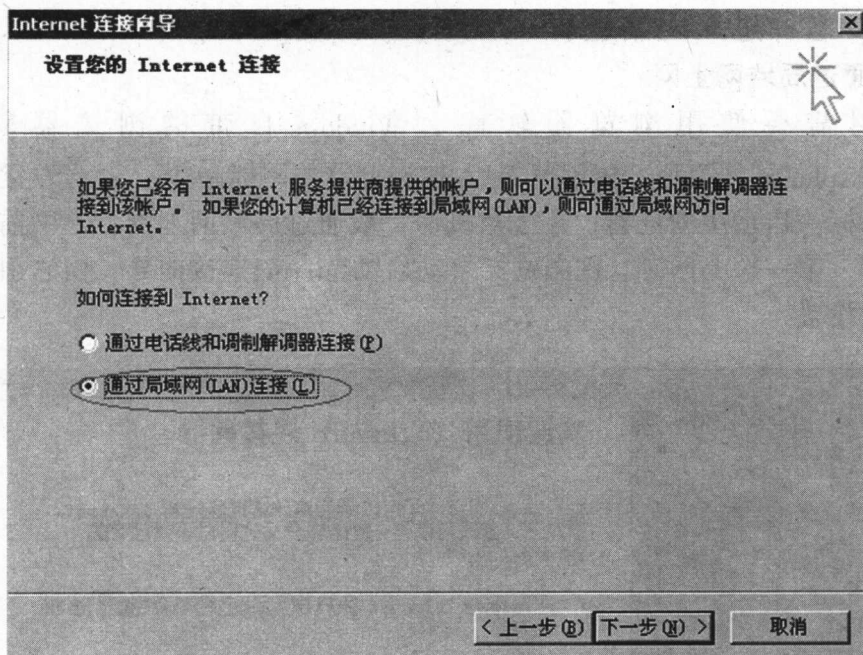


图 1.1.2 Internet连接向导步骤2

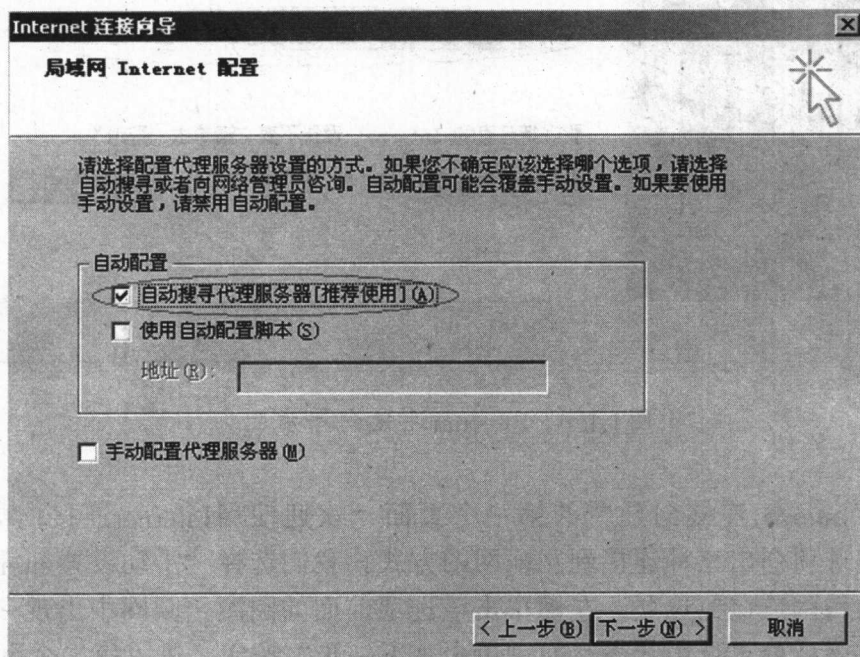


图 1.1.3 Internet连接向导步骤3

在第三个页面“局域网Internet配置”中，选中“自动配置”选项组中的“自动搜索代理服务器”复选项。左键单击该选项前面的方框，方框中出现“√”标记，标志该项被选中。左键单击“下一步”按钮，进入第四个页面。

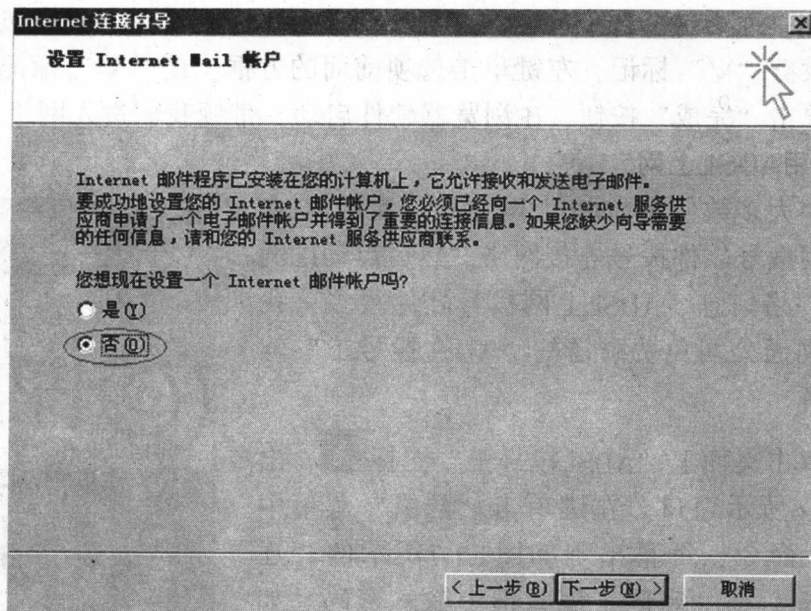


图1.1.4 Internet连接向导步骤4

在第四个页面“设置Internet Mail账户”中，要回答是否现在设置Internet邮件账户的问题。为简化设置过程，我们选择“否”答案。左键单击“否”单选项前面的圆圈，圆圈中出现一个小黑点，标志该选项被选中。左键单击“下一步”按钮，进入第五个页面。

在第五个页面“Internet连接向导运行完毕”中，有一个选项询问是否立即

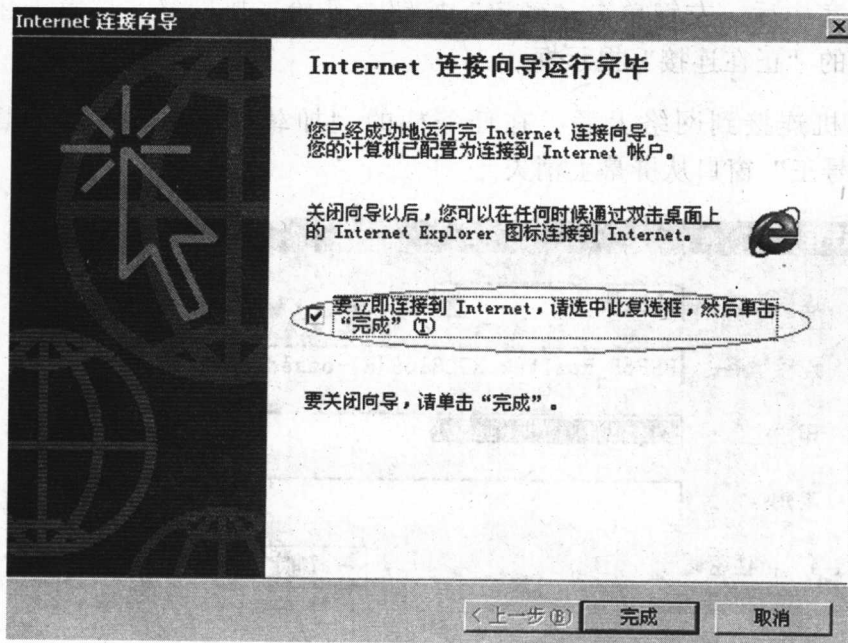


图1.1.5 Internet连接向导步骤5