

近2000名退休爸妈的学习经验总结

教爸妈玩转手机

一看就懂一学就会的场景化图文式智能手机操作指南

李雪华 © 主编



图文并茂
简单易学

步骤清晰易懂
操作一目了然

图解



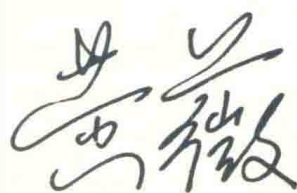
人民日报出版社

李雪华 © 主编

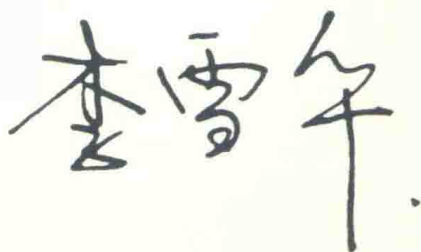
教爸妈 玩转手机

更能照顾好您退休后生活的，

可能是移动互联网！



人民日报出版社



图书在版编目(CIP)数据

教爸妈玩转手机 / 李雪华主编. -- 北京: 人民日报出版社, 2016.10

ISBN 978-7-5115-4240-3

I. ①教… II. ①李… III. ①移动电话机—互联网络
—中老年读物 IV. ①TN929.53-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第252748号

书 名: 教爸妈玩转手机
主 编: 李雪华

出版人: 董伟
责任编辑: 陈红
封面设计: R.U.I设计工作室
版式设计: 北京瑞者达图文制作中心

出版发行: 人民日报出版社
社 址: 北京金台西路2号
邮政编码: 100733
发行热线: (010) 65369509 65369527 65369846 65363528
邮购热线: (010) 65369530 65363527
编辑热线: (010) 65369844
网 址: www.peopledaily.com.cn
经 销: 新华书店
印 刷: 廊坊市安次区众信纸制品厂

开 本: 787mm×1092mm 1/16
字 数: 20千字
印 张: 12
印 次: 2016年12月第1版 2016年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5115-4240-3
定 价: 59.00元











不知道儿子现在正在做什么……



儿子在我朋友圈留言，让我“多穿点儿，立秋了，别着凉”。

国外工作这么忙，还想着咱们，越来越懂事了啊！



前 言

比你自已更能照顾好父母的，
也许是移动互联网！

两年前，我曾给七十多岁不识字的母亲买过一台老年手机，按键大、字体大、待机时间长，带收音机和手电筒。在我的印象中，老年人的生活就是这样，他们搞不懂现在的世界，也没兴趣去搞懂，他们更愿意停留在他们熟悉的世界里，牵挂着他们熟悉的人。

直到有一天，我发现母亲在摆弄我那台淘汰的智能手机。我打开相册，发现里面都是她拍的花花草草，既然这样，干吗不用这台呢？帮母亲换上手机卡，注册了个微信号，教了她一些简单的功能，从那天起母亲真的就喜欢上了这个高科技的小东西。这是我第一次意识到“移动互联网”这个年轻人口中最时尚的词可以和“老年人”发生关联。

去年3月份我在一次滑雪中意外骨折，在康复的两个月中我提前体会了“老年”的

滋味，最明显的感受就是身体的衰弱会让你产生特别强烈的依赖感，一开始时感受最强烈，但因为有了互联网、有手机，其实生活并没有受到实质性影响，很快我就适应了这种慢节奏的生活。康复后期，每天上午在社区散步，突然发现，原来社区有这么多老人，所谓的“老龄化社会”其实就在我们身边。

从我的角度来看，这些老人都是财务自由、时间自由的“成功人士”，但他们中的很多人生活却并不快乐，主要原因就是退休后社交圈子缩小、信息闭塞而产生强烈的孤独感，与子女缺乏沟通产生的失落感，因为身体原因生活不方便产生的衰老感，以及因未来养老方式的不确定性而产生的忧虑感。在我看来，让年轻人深受其益的移动互联网恰恰是最能够帮助到他们的！

有了这个想法后，我就利用业余时间组织了几位大学生志愿者，尝试通过社区课堂的方式让退休老人们逐步学习移动互联网知识，帮他们学会用智能手机尽可能地解决自己生活中的一些问题。在开课过程中我发现，老年人对移动互联网表现出了超乎想象的热情，他们中的很多人会像小学生一样，戴着老花镜把你在课堂上讲的话都认真地记到本子上！其实不是老年人放弃了与网络社会连接的机会，而是我们大部分人从没有耐心地去拉过他们一把！

记得今年夏天，有一次我们结束社区手机课后在庆丰包子铺吃午饭，看到一位老大爷颤颤巍巍地站起来，拍拍外卖小哥的肩膀说：“小伙子，能给我留个电话吗？我下楼不方便，想让你们帮我送饭。”小伙子说：“大爷，真不行，您要在手机 APP 上下单……”看着一脸茫然的老人，我告诉我的小伙伴们，这正是我们付出努力的意义！

想象一下这些场景：

一位躺在床上行动不便的老人，只要轻点手机，专业的护理人员就会及时赶到身边提供帮助，而那位老人甚至都不用去开门，因为护理人员会用手机打开智能门锁！

一位因天气恶劣出门不便的老人，只要轻点手机，送餐人员会把他购买的午饭送到家门口！

一位夜里生病急需去医院的老人，只要轻点手机，出租车会开到他所在小区门口接他！

一位想学习瑜伽的老人，只要轻点手机，就可以找到附近最适合的学习班！

一位想看电影的老人，只要轻点手机，就可以找到附近最便宜的电影场次！

一位思念孩子的老人，只要轻点手机，就可以看到熟悉的笑脸！

……

互联网对我们年轻人而言，某些时候也许仅仅代表着更便宜、更方便，但对很多老年人而言，可能就意味着尊严和幸福！这也是我主编这本书的初心，互联网这个“来自上帝的礼物”已经让我们和我们的下一代深受其益，而我更希望通过这本书让我们的上一辈享受到互联网的雨露阳光，最重要的是——移动互联网会让他们相信，虽然身体的衰老是不可避免的，但他们依旧像年轻时那样是自己生活的主人！

作为前言，可能还需要对本书内容做个介绍，但坦率地说，这本书的内容对年轻人而言几乎没有任何价值，书里也没有讲到任何关于移动互联网和手机的原理、概念，只不过将生活中最常用的手机应用的使用步骤分场景以课堂的形式呈现出来，有些地方插入了一些漫画和口语化的提示，让老人们读起来就好像孩子在身边耐心地教他们。

如果说本书还有一点特别的地方，那就是这是一本完全由非专业志愿者合作编写的书，作为主编和版权所有者，我们将把该书所有的销售收入捐助给北京快乐爸妈社区公益促进中心，用于在北京乃至全国社区逐步开展的“教爸妈玩转手机”退休公益课堂项目。如果你有兴趣，我们也欢迎你加入这个志愿活动。

最后我要感谢参与本书编写的志愿者，他们是北京工商大学的王浩、北京联合大学的于佳、首都经贸大学的贺俊华、四川音乐学院的谭艺文、



中国传媒大学的史娅茹以及董晓莉、柴燃两位职场人士，他们中有的已回到校园，有的也有了新的事业，有的还在为社区退休公益课堂而努力，这本书的付梓就是对他们最好的鼓励！

感谢北京市朝阳区花北东社区居委会和居民赵美香阿姨，是他们协助我们开设了第一个社区手机课堂。感谢海淀区学知园社区黄雪梅书记和丰台区嘉园二里的金建东老师，是他们让我们有了编写这本书的想法。感谢海淀区四季青镇团委、西冉村等社区，感谢朝阳区农光里、劲松北里等社区……编写过程中，我们不断从社区老人的反馈中找到灵感。

感谢人民日报出版社陈红女士和中国老年学与老年医学学会周颖畅先生给予我们很多好的建议，并帮我们联系到很多专业机构，才让本书得以在三个月内完成。

感谢我的母亲吴秀梅女士，她的好奇心启发了我。感谢我的妻子史斌支持我，感谢我的孩子李兆健、李兆堃，他们很自立，几乎从不让我担心他们的学习和生活，这给了我很多宝贵的时间。

最后，要感谢移动互联网，让我有机会实现这个梦想！

李雪华

2016年10月16日 北京四季青



目录



第一章 互联网及手机简史 / 1

第二章 手机的基本设置 / 9

- 小乐课堂一 声音和振动 / 11
- 小乐课堂二 时间设置 / 12
- 小乐课堂三 字体设置 / 13
- 小乐课堂四 其他个性化设置 / 14
- 小乐课堂五 手机上网设置 / 16

第三章 玩转微信之沟通神器 / 19

- 小乐课堂一 微信简介 / 22
- 小乐课堂二 下载微信 / 23
- 小乐课堂三 添加好友（方法一） / 25
- 小乐课堂四 添加好友（方法二） / 27
- 小乐课堂五 建群聊天 / 29
- 小乐课堂六 拉好友入群 / 30
- 小乐课堂七 发送语音 / 31
- 小乐课堂八 发送图片 / 32
- 小乐课堂九 发送小视频 / 33
- 小乐课堂十 发红包 / 34
- 小乐课堂十一 发送位置 / 37
- 小乐课堂十二 视频聊天 / 38
- 小乐课堂十三 发送表情 / 40
- 小乐课堂十四 微信转账 / 41

第四章 玩转微信之应用宝库 / 43

- 小乐课堂一 搜索号的主要功能 / 46
- 小乐课堂二 上“+”号的主要功能 / 49
- 小乐课堂三 聊天界面的主要功能 / 55
- 小乐课堂四 通讯录界面的主要功能 / 59
- 小乐课堂五 发现界面的主要功能 / 61
- 小乐课堂六 微信小技巧 / 63

第五章 玩转微信之信息森林 / 73

- 小乐课堂一 信息来源 / 75
- 小乐课堂二 优秀公众号介绍 / 76

第六章 玩转手机之移动支付 / 101

- 小乐课堂一 玩转微信支付 / 103
- 小乐课堂二 玩转支付宝 / 110

第七章 玩转手机之智能出行 / 115

- 小乐课堂一 智能出行简介 / 117
- 小乐课堂二 玩转滴滴出行 / 118

第八章 玩转手机之网络购物 / 123

- 小乐课堂一 网络购物简介 / 125
- 小乐课堂二 玩转京东 / 126
- 小乐课堂三 玩转淘宝 / 132

第九章 玩转手机之生活服务 / 137

- 小乐课堂一 玩转美团 / 139
- 小乐课堂二 玩转携程旅行 / 147
- 小乐课堂三 玩转高铁管家 / 155

第十章 退休族常用手机应用推荐 / 163

附录 快乐爸妈社区课堂项目简介 / 170

第一章 | 互联网及手机简史

快乐爸妈们可能对互联网和手机的历史不太了解，其实手机和互联网作为帮助人类更好沟通的划时代发明，几乎是同一时间产生的，接下来就让小乐带您简单回顾一下吧！





更能照顾好您退休后生活的，
可能是移动互联网！