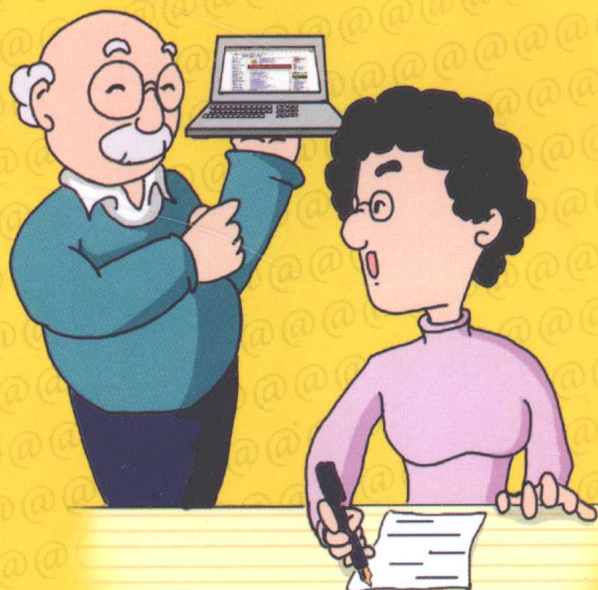


老年人
网络新生活丛书

博客人生

◎ 主 编 陈露晓

◎ 分册主编 申 卉 张俸骅 郭旭光



老年人网络新生活丛书

博 客 人 生

主 编：陈露晓

分册主编：申 卉 张俸骅 郭旭光

 中国社会出版社

图书在版编目(CIP)数据

博客人生/陈露晓主编. —北京:中国社会科学出版社,
2009.10

(老年人网络新生活丛书)

ISBN 978-7-5087-2842-1

I. 博… II. 陈… III. 互连网络—基本知识
IV. TP393.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 167974 号

书 名:博客人生

主 编:陈露晓

分册主编:申 卉 张俸骅 郭旭光

责任编辑:侯继刚

出版发行:中国社会科学出版社 **邮政编码:**100032

通联方法:北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话:(010)66080300 (010)66083600

(010)66085300 (010)66063678

邮购部:(010)66060275 **电 传:**(010)66051713

网 址:www. shcbs. com. cn

经 销:各地新华书店

印刷装订:北京凯达印务有限公司

开 本:145mm×210mm 1/32

印 张:5.5

字 数:120 千字

版 次:2010 年 1 月第 1 版

印 次:2010 年 1 月第 1 次印刷

定 价:10.00 元

《老年人网络新生活丛书》编委会

丛书主编：陈露晓

分册主编：申 卉 张俸骅 郭旭光

编委会成员：孙晓磊 胡 杨 王 玮 王兴佳
陈 铀 于 凌 申 卉 木胜玉
喻亚男 翟文婧 魏雅洁 张联刚
张俸骅 耿 毅 李彦涛 郭旭光
孔 珅 付 强 丁嘉尚



前 言

21 世纪是以信息技术和互联网为标志的数字化时代。伴随着生活水平和文明程度的提高,网络已逐步成为人们日常生活中获取信息、交流沟通、娱乐休闲的必备工具。通过网络,人们可以进行无纸化办公,处理日常生活和工作中的各种事务,可以快捷地与人进行沟通交流,如收发电子邮件、QQ 在线聊天;可以自由地享受各种信息服务,如浏览新闻、查看各种资讯、网上便捷购物;可以畅意地娱乐,如听音乐、看电影、下象棋、打牌,等等。

网络,已成为我们现实生活中一个重要的组成部分。然而作为一项新的科技成果,网络知识的普及仍然是一个亟待解决的问题。主要表现如下:

对于年轻一代,尽管懂得电脑和网络的应用,但知之不全,表现为,懂得建博客的人,未必懂得图像处理;懂得网络游戏的人,未必懂得电脑维护等。对于年长一点的,有的只会电子邮件的收发,有的只会简单的文字处理,有的只会 QQ 聊天,且年龄越长的普遍表现出对电脑和网络的应用知识越贫乏。

为此,我们编写了该套网络新生活丛书,且立意主要



是为广大老年朋友进行电脑和网络使用的技术指导,并提供最便捷的应用服务。

据一项调查显示,在接受调查的 60 岁以上老人中,有 60% 的人希望学习如何使用计算机及怎样上网冲浪,其中,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世界,40% 以上的人说学习电脑可以拉近他们与孩子们的距离,使他们更好地沟通。

可见网络知识普及对中老年人来说更有需求渴望。另外与青少年相比,中老年人具有以下三个方面的特点:

时间充裕。许多退休老人虽年过花甲但精神矍铄,没有明显老态。然而奔波劳碌之后的余暇,总不能天天碧波潭边垂钓、树荫凉下下棋吧? 上网又将成为他们的另一乐趣。

人老心不老。退下岗位的老人们,具有丰富的社会阅历,对社会的变化十分关注,尤其是对自己曾为之奋斗的事业仍有一种参与的愿望,总希望从各个方面了解有关信息,或通过一些途径提出自己的建议。网络将成为他们介入社会的重要渠道。

生活基本自足。到了退休年龄的人,吃、穿、用的花费相对不多,而其退休工资却相对能自足。上网也就自然构成了他们生活中的另一道风景线。

基于此,我们着力打造本丛书的三个特色:

一是全。其内容涵盖网络基础、电脑维护、文档编辑、网络资源下载、网络视听、博客人生、网络冲浪、网络阅读、网络聊天、网上休闲、网络照相与摄像、网络理财等,包罗



了网络使用时所有能遇到的问题。其目的是给老年人提供多种网络技术服务,以期构建他们多彩的网络生活。

二是浅。即浅显易懂,运用最通俗的语言文字和大量上网图片,给读者奉献最直观的文字信息和分解步骤讲解,以便读者能速学速会。这主要是为了解决年长者学习网络知识的实际困难。40多岁的人,生活节奏快,需要一学就会;50多岁的人,电脑知识底子薄,需要手把手地教;60岁以上的老者,接受新知识慢,需要图文并茂地一步一步尝试。

三是趣。纯技术上的学习往往是枯燥和乏味的,为了强化其可读性,本书摒弃技术讲述的专业拗口和晦涩难懂的弊病,力求以通俗、富有生活情趣的语言和鲜活的上网操作案例,来激发老年朋友们的阅读兴趣。

为此,该套丛书以老年人上网知识普及为着笔点,以实际操作性极强的手法行文,打破技术陌生的心理障碍,同时配有大量的上网界面图,来加强操作学习过程中的直观性,让老年朋友们网络冲浪无障碍,真正成为老年朋友们上网的伴侣和中青年朋友上网的宝典。



目 录

第一章 博客初体验	1
一、博客是什么	2
二、国内著名博客网站介绍	3
三、老年人上网写博客的故事	13
第二章 博客趣事记	20
一、名人博客介绍	21
二、老年人博客介绍	27
三、有趣的博客名言	32
第三章 教你轻松创建博客——以新浪博客为例	37
一、怎样查找博客网站	38
二、新浪个人博客的创建	42
三、如何修改密码和个人资料	46
四、学会装饰你的博客	48
1. 怎样更换页面风格	48
2. 设置版式和模块	51
3. 首页文章显示字数	53
五、如何发表博客文章	54
1. 如何发表博客文章	54
2. 如何加入标签	56
3. 如何使用草稿箱	58
4. 如何添加图片	59



5. 如何添加视频	63
6. 如何管理、删除、置顶文章	64
7. 彩信博客	66
六、如何管理网友评论	67
1. 查看评论	67
2. 回复评论	68
3. 删除评论	69
第四章 新浪博客的高级设置	70
一、纸条管理	70
1. 查看纸条	70
2. 回复纸条	73
3. 删除纸条	74
二、好友管理与在线聊天	75
1. 好友管理	75
2. 在线聊天	81
3. 聊天对象都有谁呢？你可以通过下面的方法去了解	84
三、访问管理以及查看通知	86
1. 访问管理	86
2. 查看通知	88
四、音乐专辑	89
1. 创建音乐专辑	89
2. 导航播放器操作指南	93
3. 其他相关问题	99
五、免费相册管理	102
1. 新浪相册	102
2. 如何在网页上传图片	102
3. 图片编辑	106



4. 对照片发表评论	107
5. 照片专辑编辑	108
6. 专辑浏览方式,封皮设置以及专辑访客	112
第五章 百度空间创建与使用	114
一、创建百度空间	114
二、使用百度空间	118
1. 撰写和修改博文	119
2. 在空间中插入视频	120
3. 相册管理	122
4. 选择模板	125
5. 背景音乐	126
6. 增添好友	127
7. 查阅好友最新文章	129
8. 个人档案	130
9. 搜索找朋友	131
10. 信息设置	132
第六章 播客——不同于博客的新体验	135
一、什么是播客	135
二、播客与博客的区别	137
三、国内知名播客网站介绍	138
1. 土豆网 http://www.tudou.com/	138
2. QQvideo http://video.qq.com/home.htm	139
3. Youtube http://www.youtube.org.cn	140
4. 新浪播客 http://v.blog.sina.com.cn/	141
5. Mofile TV http://tv.mofile.com/	143
6. 优酷 http://www.youku.com/	144
7. 酷6 http://www.ku6.com/	144



8. 派派网(音频播客平台) http://www.piekee.com	146
--	-----

第七章 轻松教你建播客 148

一、如何在优酷注册你的播客	148
---------------------	-----

二、如何上传视频节目	149
------------------	-----

三、如何管理(修改、删除)上传的视频	152
--------------------------	-----

四、相关问题的解决	154
-----------------	-----

1. 黑屏、无法观看、视频播放太卡、不能完整的观看视频	154
-----------------------------------	-----

2. 怎么把视频贴到博客或论坛中	158
------------------------	-----



第一章

博客初体验

“博客”也称之为“网络日志”，如今成为一个网络中十分常用的名词，它的英文名是“Weblog”，一般简称为“Blog”。“Blogger”即为使用博客的人。

有调查显示，截至2008年12月底，在中国2.98亿网民中，拥有博客的网民比例达到54.3%，用户规模为1.62亿人。在他们当中，半年内更新过博客的用户比例也较2007年底提高了11.7%。调查还显示，在主要互联网应用使用率调查中，更新博客列为增长最快的运用三甲之一，使用率超过了网络视频和网络音乐。

博客的使用不仅是年轻人流行的网络活动，近年来越来越多的老年人也开始接触网络，并且使用博客记载生活点滴，受到相当多老年人的欢迎。

本章将向你介绍博客的基本概念，让你初步了解博客的基本功能，同时也会向你展示在国内流行的部分博客网站。





一、博客是什么

博客其实就是一个网页,通常由简短且经常更新的帖子构成,这些帖子一般是按照年份和日期倒序排列的。

就个人而言,个人的博客就是一个个人网站,而博客的内容,可以说是你的个人日志,上面可以发表纯粹个人的想法和心得,包括你对时事新闻、国家大事的个人看法,或者你对一日三餐、服饰打扮的精心料理等。也可以是在基于某一主题的情况下或是在某一共同领域内由一群人集体创作的内容,也可以发表一些带有很明显的私人性质的生活记录。博客的特点在于,它所提供的内容可以用来进行交流和为他人提供帮助,并与他人形成互动。

简言之,Blog就是以网络作为载体,简易迅速便捷地发布自己的心得与所见所闻,及时有效轻松地与他人进行交流,再集丰富多彩的个性化展示于一体的综合性平台。

个人使用博客主要有这样一些作用:

1. 作为网络个人日记;
2. 个人展示自己某个方面的空间;
3. 网络交友的地方;
4. 学习交流的地方;
5. 自我娱乐。



小提示:只有个人才使用博客吗

博客最初是个人使用,但是随着博客的发展,博客被更多的企业团队使用。博客不仅仅有个人博客,还有企业博客、团队博客等。由于博客沟通方式比电子邮件、讨论群组更简单和容易,



Blog 已成为家庭、公司、部门和团队之间越来越盛行的沟通工具,因为它也逐渐被应用在企业内部网络。博客为企业树立形象,对产品营销也作出了很大的贡献。我们这里向你介绍的博客主要针对的是个人,所以其他博客类型不作具体介绍。

二、国内著名博客网站介绍

在网络上发表 Blog 的构想始于 1998 年,但到了 2000 年才开始真正流行。而 2000 年博客开始进入中国,并迅速发展,但都业绩平平。直到 2004 年木子美事件,才让中国民众了解到了博客,并运用博客。2005 年,原不看好博客业务的国内各门户网站,如新浪、搜狐,也加入博客阵营,开始进入博客春秋战国时代。目前,国内优秀的中文博客服务网站有:



(1) 博客大巴 (<http://www.blogbus.com>)

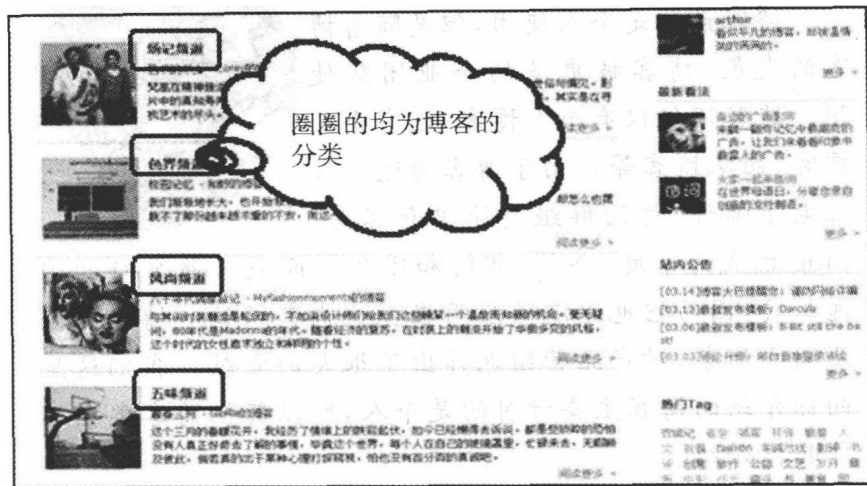


图 1-1 BlogBus.com 首页

BlogBus.com 是国内第一家博客托管服务商,也是首家商业运作、提供收费服务的中文博客网站,在中文博客业内享有盛誉。

BlogBus.com 致力于推动中文博客的发展、培养博客用户群体的应用意识,为国内外用户提供稳定快捷、简单易用的专业博客服务,创造独具特色的博客文化,以社会化软件的开发应用为基础,挖掘网络社会性的内在价值,引导博客向网络的多层次应用发展,从而建立可信任的社会化网络,实现个人信息价值最大化,成为国内博客服务功能性应用的引导者。它拥有大量的高端用户,其积极健康的内容对外界产生了日益重大的影响,并且以“社会性链接”带来的新增用户确保了高质量的用户群体不断扩大。个性化的服务、简洁易用的操作、强大实用的功能、同



外界开放式的交流等特性,使 BlogBus.com 在业内取得了良好的口碑和赞誉。目前 BlogBus.com 每天的独立 IP 访问超过 5 万,为用户提供专业博客托管服务。

(2) 新浪博客(<http://blog.sina.com.cn/>)



图 1-2 新浪博客首页

新浪网站在全球范围内注册用户超过 2.3 亿,日浏览量超过 7 亿次,是中国大陆及全球华人社群中最受推崇的互联网品牌。凭借新浪网站本身的知名度,新浪博客也被网民所熟知。尤其近年来新浪博客通过名人博客的运营,获得了巨大的知名度,并且被博客使用者所认可。

新浪博客最大的特点是栏目板块齐全,信息繁多。从新浪博客首页可以看到新浪博客分为很多板块,包括博客劲爆点、文化、独家、热点话题、八卦、生活记录、财经等。同时新浪网站也将很多草根博客加以宣传,包括草根名博、草根新锐,另外还有其他类别的系列板块。你可以选择你所感兴趣的板块,比如说“健康美食宠物”板块,很多



人将健康、美食以及宠物的信息发布在上面,按照你的需要点击进去浏览。同时新浪博客还提供了博客的排行榜,青年作家韩寒、著名影星徐静蕾以其犀利的语言和轻松有趣的内容吸引了大量的点击率,一直名列新浪博客前列。

(3) 网易博客



图 1-3 网易博客首页

网易博客最大的特色是给人以简单大方的感觉。网易博客是网易为你提供的网络个人表达和交流的工具。在这里你可以通过日志、相片等多种方式记录个人感想和观点,还可以共享你的网络收藏,完全展现自我。通过排版选择你喜欢的风格、版式,添加个性模块,更可全方位满足你个性化的需要。

在网易博客,你可以轻易地找到和你所在同一城市,拥有同样兴趣的人,可以找朋友,看美女看帅哥。网易博客包括精彩名博、圈子、音乐、拍拍、花园、手机博客等版块。网易博客的首页简单,提供博客的精美风格。