

EASY TO LEARN

懂与不懂的距离，只有24小时……

24
Hours

小时



学会

电脑入门 (中老年版)

- **科学设计，自主安排**

24小时课程规划，全面覆盖中老年朋友必备的电脑应用知识技能。

- **实例精讲，极速上手**

密切结合日常学习、生活需要，讲练结合，学完就用。

- **视频讲解，名师相伴**

多媒体立体化教学，电脑打字、休闲娱乐、网络生活，得心应手。

- **独家技巧，精妙总结**

中老年朋友学习电脑的十大经验、十大中老年交流网站、十大上网不可不知的安全事项，迅速成长、事半功倍。

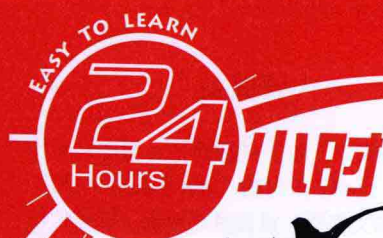
◎ 导向工作室 编著



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



对应24小时课程
立体化视频教学
多媒体光盘巨献



学会

电脑入门 (中老年版)

◎ 导向工作室 编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

24小时学会电脑入门：中老年版 / 导向工作室编著

— 北京：人民邮电出版社，2010.1

ISBN 978-7-115-21855-1

I. ①2… II. ①导… 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(2009)第229742号

内容提要

本书从中老年朋友的学习需求出发，详细而又全面地介绍了使用电脑的相关知识和方法。主要内容包括：认识和了解电脑、键盘和鼠标的使用、Windows XP基础操作、电脑打字、管理文件和文件夹、设置系统环境、软硬件的安装与删除、电脑上的休闲娱乐、上网的基本操作、网上生活以及保护电脑安全等。本书的最后一篇总结了中老年朋友在学习电脑过程中可以借鉴的经验、适合中老年彼此进行交流的网站以及上网需要注意的安全事项等，供读者参考。

本书附带的多媒体光盘中，赠送了与24小时学习计划相对应的视频教学软件，帮助读者在立体化的学习环境中，取得事半功倍的学习效果。

本书适合希望尽快掌握电脑使用知识的中老年朋友阅读，也可作为各类中老年培训班及老年大学的教材或辅导用书。

24 小时学会电脑入门（中老年版）

◆ 编 著 导向工作室

责任编辑 魏雪萍

执行编辑 张 翼

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号

邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本：880×1230 1/32

印张：7

字数：327千字

2010年1月第1版

印数：1-8 000册

2010年1月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-21855-1

定价：24.80元（附光盘）

读者服务热线：(010)67132692 印装质量热线：(010)67129223

反盗版热线：(010)67171154

本书能让你学会什么?

- ◇ 电脑入门基础知识
- ◇ 电脑的基本操作
- ◇ 用电脑进行娱乐休闲的方法
- ◇ 上网的基本操作
- ◇ 网上的幸福生活
- ◇ 保护电脑的安全

信息时代中,电脑进入了千家万户。它不仅是年轻人的时尚用具,也是中老年朋友生活的好帮手。不会使用电脑的中老年朋友,可能会觉得电脑比较神秘。电脑究竟能做什么?要怎样才能学会电脑的使用?使用电脑应该注意哪些问题?本书将会一一解答这些疑问,带领中老年朋友进入神奇的电脑世界。

本书立足于中老年朋友的实际学习需求,详细讲解了电脑的相关知识。通过对本书的学习,广大中老年朋友能够在较短的时间内轻松掌握电脑的使用方法。

内容导读

全书分为7篇,共计24小时的学习计划,各篇主要内容介绍如下。

第1篇 中老年人学电脑入门:介绍了电脑的基础知识,包括电脑的作用、开关电脑、键盘的使用以及Windows XP入门等。

第2篇 全方位学电脑操作:介绍了全方位操作电脑的方法,包括电脑打字、管理文件和文件夹、设置系统环境以及软硬件的安装与删除等知识。

第3篇 娱乐休闲不出门:介绍了如何在电脑中进行休闲娱乐活动,包括听音乐、看电影、使用Windows实用“小助手”、好玩的小游戏、浏览和处理数码照片、处理数码录像以及用Word编辑文章等知识。

第4篇 快快乐乐学上网:介绍了上网的基础知识,包括浏览网页、网上搜索和保存资料以及网上资源下载等知识。

第5篇 网上的幸福生活:介绍了与网上生活有关的活动,包括在博客和论坛中广交好友、收发电子邮件联系老友、使用QQ愉快聊天、网上娱乐与游戏以及网上便利生活等知识。

第6篇 保护您的电脑安全:介绍了怎样保护电脑的安全,包括电脑的日常维护以及病毒防治等知识。

第7篇 “十大”技巧精选:总结了中老年朋友学习电脑的技巧和注意事项,包括中老年朋友学习电脑的十大经验、十大中老年交流网站和中老年朋友上网不可不知的十大安全事项等。

本书特点

科学的学习计划:本书共计24小时学习内容,帮助中老年朋友建立科学的学习计划。中老年朋友既可以跟随本书按部就班地学习,也可以根据个人情况自主安排学习进度。

务实的案例设计：本书紧扣实际应用，通过案例进行讲解。同时提供了丰富的拓展练习，满足中老年朋友的实际需求。

全面的知识覆盖：本书除知识主线以外，还穿插了大量的“小提示”、“长见识”等栏目，随时提供操作技巧及扩展知识，帮助中老年朋友巩固提高。

配套的视频讲解：本书配套的多媒体光盘中，赠送了与24小时学习计划对应的视频软件，立体化教学，全方位指导。

实用的技巧总结：本书最后一篇中，结合作者经验及广大用户的使用心得，精心总结了若干技巧和注意事项等，帮助中老年朋友事半功倍地掌握电脑技能。

精美的排版印刷：本书使用全彩印刷，双栏排版，图文对应，整齐美观，便于中老年朋友查看和学习。

读者对象

本书适合初学电脑的中老年朋友使用，也可作为各类中老年培训班及老年大学的教材或辅导用书。

关于我们

本书由导向工作室组织编写，参与本书资料收集整理、编写、校对及排版的人员有：李洁羽、肖庆、李秋菊、赵莉、黄晓宇、熊春、马鑫、蔡颢、蒲乐、耿跃鹰、李枚锸、卢妍、陆红佳、侯莉娜、王德超、黄刚等。如果您有什么关于本书的疑问或改进建议，可通过E-mail (dxts@foxmail.com) 与我们联系。

由于作者水平有限，书中疏漏和不足之处在所难免，欢迎广大读者朋友批评指正。

导向工作室

2009年11月



多媒体光盘使用说明

多媒体光盘内容

本书配套多媒体光盘中包含108个重点操作的视频教程以及14个“跟我上机”练习的参考操作动画演示，与书中“24小时”学习计划相对应。学习过程包括“演示”和“操作”两种模式。在“演示”模式中，读者可以观看具体的操作演示过程；在“操作”模式中，读者可以根据系统的提示，亲自动手进行演练。

光盘使用方法

将本书的配套多媒体光盘放入光驱后，光盘会自动运行并进入其主界面，如图1所示。如果光盘没有自动运行，只需在“我的电脑”窗口中双击光驱的盘符打开光盘，在光盘的根目录中双击“AutoRun.exe”文件即可。

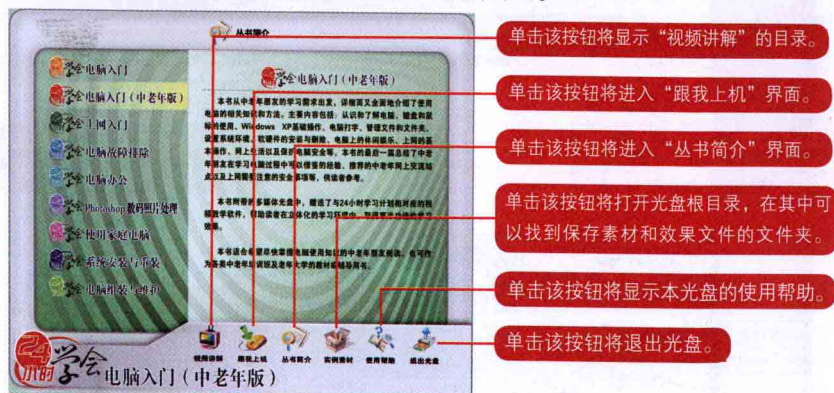


图1

单击“视频讲解”按钮，将显示视频讲解的目录，如图2所示。用鼠标单击要观看的章节的标题即可进入视频播放界面，开始学习相应的内容。



图2

视频播放界面如图3所示，系统在播放完一个视频文件后，会自动播放下一个视频文件。

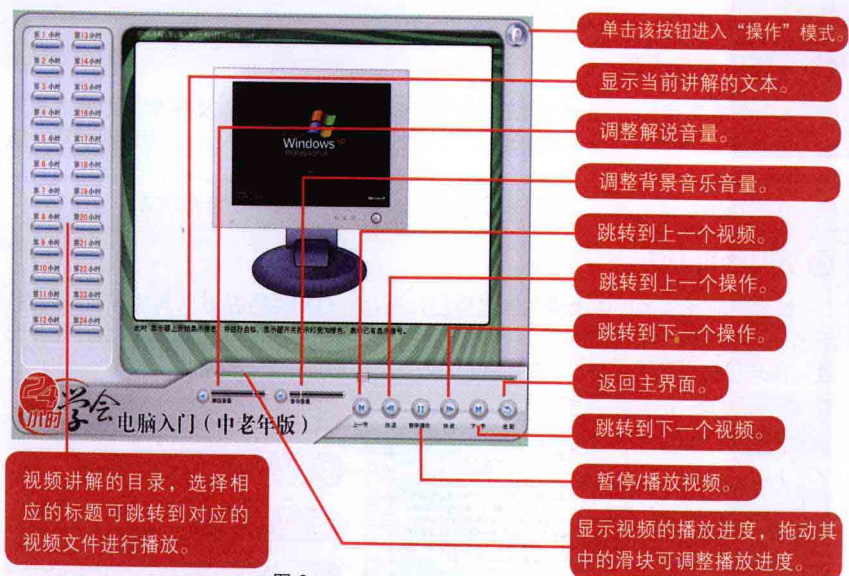


图 3

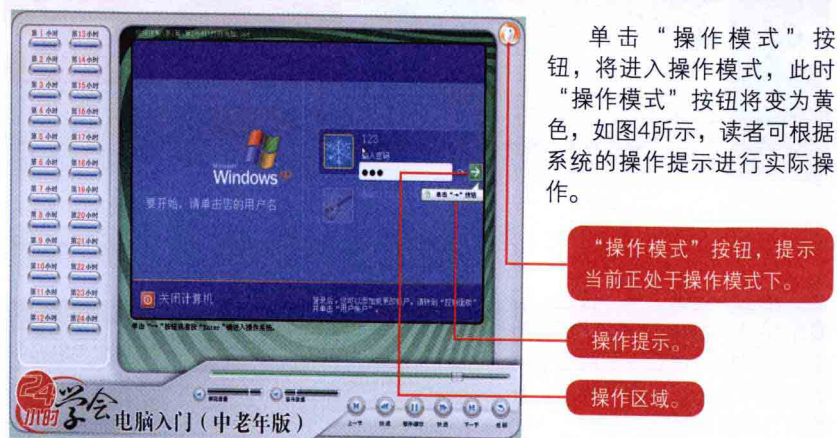


图 4

◎ 本光盘最佳运行环境

- ✦ CPU: Pentium 4 及以上。
- ✦ 内存: 512 MB 及以上。
- ✦ 硬盘剩余空间: 200 MB 及以上。
- ✦ 屏幕分辨率: 1024 × 768 (像素)。
- ✦ 其他: 52倍速以上光驱，或4倍速以上DVD光驱。

第1篇 中老年人学电脑入门



第1小时 老有所问——什么是电脑 2

中老年朋友利用电脑能做什么	2
中老年人如何选购适合自己的电脑	3
中老年人怎样学习和使用电脑，应注意哪些问题	3
电脑各组成部分叫什么，有什么用	4



第2小时 从开关电脑开始学习 5

打开电脑	6
“握”鼠标的方法	7
认识鼠标指针	7
掌握鼠标的按键操作	8
关闭电脑	9
重启电脑	10



第3小时 敲敲打打用键盘 11

主键盘区	11
功能键区	13
其他键区	13
手指在键盘上的分布	14
敲击键盘的注意事项	15
练习用键盘输入字符	15



第4小时 Windows XP轻松入门 17

认识“桌面”	17
操作桌面	18
认识窗口	19
操作窗口	20
认识菜单	21
操作菜单	22
认识对话框	23
操作对话框	25
向Windows寻求帮助	26



跟我上机 27

第2篇 全方位学电脑操作



第5小时

在电脑中打字.....30

选择适合您的汉字输入法	30
选择和切换输入法	30
添加自己需要的输入法	31
将不常用的输入法删除	32
认识输入法状态条的作用	33
使用系统自带的智能ABC输入法	34
使用最流行的搜狗拼音输入法	36
用语音也能输入汉字	38
在电脑上也能手写汉字	40



第6小时

管理文件和文件夹.....41

什么是磁盘、文件与文件夹	41
浏览“我的电脑”中的文件和文件夹	42
新建文件夹用于存放资料	44
管理文件前的准备——选择文件和文件夹	44
将文件移动到其他地方	45
复制出完全相同的文件到其他地方	46
为文件或文件夹重新取个好记的名字	47
删除不需要的文件或文件夹	47
压缩与解压缩文件	49



第7小时

为己所用——设置系统环境.....50

创建一个自己的用户账户	50
设置账户密码和头像	51
删除账户	53
更换桌面背景	54
设置屏幕保护程序	55
设置适合自己的屏幕显示	56



第8小时

软硬件的安装与删除.....57

U盘或MP3与电脑的连接与删除	57
智能手机与电脑的连接与删除	59
连接与安装打印机	60
软件的安装	62
软件的删除	64



跟我上机	65
------------	----

第3篇 娱乐休闲不出门



第9小时 听音乐、看电影	68
--------------------	----

什么是媒体播放器	68
播放CD音乐	69
播放硬盘上的音乐	70
播放VCD和DVD	71
创建自己喜欢的歌曲播放列表	72



第10小时 使用Windows实用“小助手”	73
------------------------------	----

用计算器帮您算账	74
用记事本记事不易忘	75
用“画图”程序画画	76
用“录音机”程序自娱自乐	79
用“放大镜”帮助看小字	80



第11小时 好玩的小游戏	81
--------------------	----

扫雷	82
蜘蛛纸牌	83
纸牌	85



第12小时 浏览和处理数码照片	87
-----------------------	----

将数码相机或手机中的照片导入到电脑	87
浏览照片	88
使用光影魔术手裁切照片	90
处理照片颜色	91
添加边框和装饰	92
打印照片	94



第13小时 处理数码录像	96
--------------------	----

用Windows Movie Maker导入视频	96
裁剪分割视频	97
添加片头与片尾	98
添加背景音乐	100
保存为视频文件	102
刻录为视频光盘	103



第14小时 用Word编辑文档 105

认识和启动Word 2003	106
新建、打开和保存文档	107
输入和选择文本	109
编辑文章内容	111
设置文本字体格式	113
设置段落格式	115
插入与编辑图片	116
打印输出文档	118



跟我上机 120

第4篇 快快乐乐学上网



第15小时 浏览网页 122

做好上网前的准备工作	122
认识上网工具——IE浏览器	123
输入网址打开网站	124
使用超级链接浏览网页	125
浏览各大门户网站	126
设置浏览器更便于浏览	128
收藏网页	129



第16小时 网上搜索和保存资料 130

使用谷歌搜索资讯	131
使用百度搜索资讯	132
保存网页上的文字信息	134
保存网页上的图片	135
保存整个网页	136



第17小时 将网上资源下载到我的电脑 138

用IE浏览器直接下载	138
用下载软件下载	139



跟我上机 141

第5篇 网上的幸福生活

	第18小时	在博客和论坛中广交好友	144
		注册博客	144
		在博客中写日志	147
		参加论坛讨论	150
	第19小时	收发电子邮件联系老友	153
		认识电子邮件	153
		申请电子邮箱	153
		发送电子邮件	155
		接收并回复电子邮件	158
		管理电子邮箱	160
	第20小时	使用QQ愉快聊天	163
		安装QQ软件	163
		免费申请QQ号码	164
		添加好友	166
		用QQ聊天	168
		语音和视频聊天	170
		收发文件	172
	第21小时	网上娱乐与游戏	174
		网上欣赏音乐	174
		网上看电视	175
		网上当农夫	176
		玩QQ游戏	179
	第22小时	网上便利生活	181
		气象和天气查询	181
		交通查询	182
		保健养生查询	184
		股市行情查询	185
		网上也有银行	186
		网上缴费和转账	188
		跟我上机	189

第6篇 保护您的电脑安全



第23小时 维护您的电脑.....192

电脑日常维护的注意事项	192
维护电脑组件	192
定期清理磁盘	193
整理磁盘碎片	194



第24小时 病毒防治.....195

什么是电脑病毒	195
如何判断电脑是否感染了病毒	196
防范电脑病毒的措施	196
用杀毒软件查杀病毒	196
开启实时监控	199
设置即时升级	199
用“360安全卫士”保护电脑安全	200



跟我上机.....203

第7篇 “十大”技巧精选



学习电脑的十大经验	206
十大中老年交流网站	208
上网不可不知的十大安全事项	211

第1篇

中老年人学电脑入门

随着现代科技日新月异地发展，我们已经进入到了信息化时代。电脑是这个时代的重要工具，它不是年轻人的专属，同样也可以为中老年朋友所用，那么电脑究竟能做些什么呢？本篇将具体介绍中老年朋友利用电脑能做些什么、如何开关电脑、鼠标和键盘的使用方法、认识和了解Windows XP等知识。



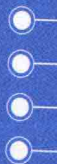
4 小时学习目标

老有所问——什么是电脑

从开关电脑开始学习

敲敲打打用键盘

Windows XP轻松入门





第1小时

老有所问——什么是电脑

随着科技的发展，曾经作为高科技代名词的电脑已经走进了寻常百姓家。对于中老年朋友来说，电脑可能有着诸多的神秘色彩。您可能对电脑有着诸多疑问，什么是电脑呢？电脑有什么作用呢？下面我们就一起来进入电脑的神奇世界，为您揭开电脑神秘的面纱。



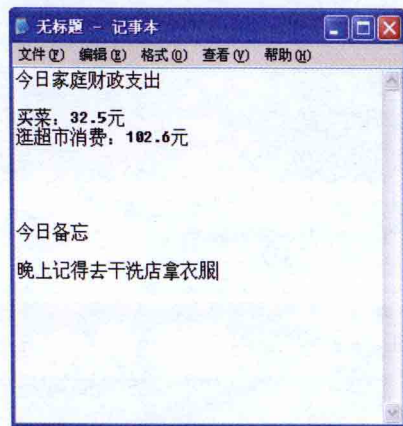
参见
随书光盘

视频讲解\第1篇\第1小时

▶ 中老年朋友利用电脑能做什么

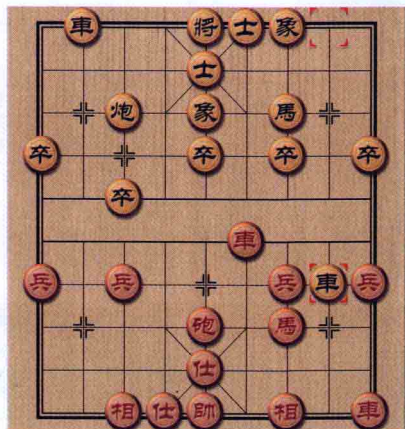
对于中老年朋友来说，电脑的作用非常多，使用它可以给您带来无穷的乐趣，也可以进行资料的查阅和存储。它是学习和生活的好帮手，让您的生活更多姿多彩。总之，电脑的功能用一句话来说就是：只有你想不到的，没有它做不到的。（视频讲解参见：中老年朋友利用电脑能做什么.swf。）

生活好帮手



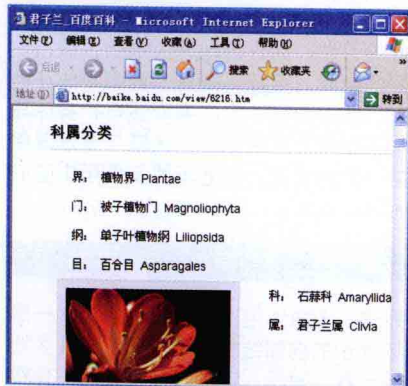
在电脑中，您可以轻松地记录和计算家庭收支，可以方便地记录备忘信息，可以在网上缴纳水电费，可以足不出户就了解时事要闻，可以轻松查阅近期的天气情况，可以及时查看股票行情，可以方便快捷地导入并处理数码相机中的照片。总之，电脑可以让您的生活更加轻松愉快、方便简单。

休闲娱乐



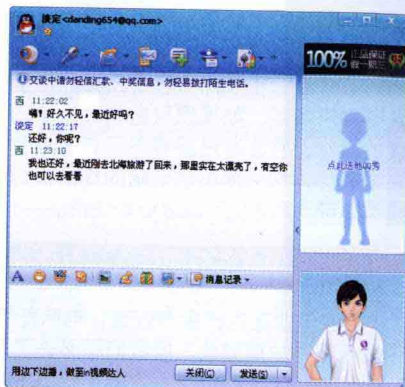
电脑是休闲娱乐的好工具，您可以在电脑中下下象棋、玩玩纸牌，可以信手涂鸦随便画画，可以听听民歌、京剧，可以播放VCD、DVD看看怀旧电影、最新大片，可以在网上种种菜、养养花。总之，利用电脑您可以遨游于轻松愉快的休闲海洋中。

查询和存储信息资料



您可以通过电脑在互联网浩瀚的信息海洋中查找任何您需要了解的信息和资料。另外，在电脑中可以存储大量的信息资料，您可以将需要随时浏览或有价值的资料保存在电脑中，以便查阅。

网上联系亲朋好友



通过电脑和网络，您可以与远在千里多年不见的老朋友、老同学聊天，可以与在异地他乡的儿女互发电子邮件，可以与亲朋好友进行视频、语音聊天，让天涯海角的距离缩短为您与电脑之间的距离。

中老年人如何选购适合自己的电脑

如何才能购买到一台称心如意的电脑呢？对于中老年朋友来说，这是个很重要的问题，下面就为大家介绍一些购买电脑的经验。

了解电脑价格

首先，需要对电脑的价格进行一些了解，以便买到价廉物美的电脑。有的中老年朋友对电脑行情不熟悉，很难把握电脑价格的涨跌情况，没关系，除了可以多去电脑城逛逛外，还可以选一个好的时间购买电脑，大家可在电脑销售的旺季，如每年的暑假或者一些节假日购买，这些时候很多电脑商家都会推出一系列的活动，消费者可以获得一些打折或者赠送配件的优惠。

考虑电脑配置

确定好购买时间后，接下来就应该考虑需要什么样的硬件配置。有人可能会觉得，当然是越高档越好，其实这是一个误区，电脑够用就行，太高档了就是浪费。您需要根据自己的实际需求来选择合适的电脑。通常中老年人都是利用电脑进行上网、文档编辑、休闲娱乐等，用于这些用途的电脑都不需要高端配置。在配置电脑时需要对装机人员说清楚自己所需的用途，以便配置出适合自己又不浪费的电脑。

中老年人怎样学习和使用电脑，应注意哪些问题

对于中老年朋友来说，电脑可能是个新鲜事物，有着一些神秘感，而且对电脑的使用存在畏惧心理，怕损坏了电脑。其实这样的心理完全没有必要，电脑就和其他家用电器，如电视机、洗衣机等一样，只要掌握了正确的使用方法，就能轻松使用。

长见识：电脑除了在人们的生活和学习中起到很大的作用，在科技方面也有着举足轻重的作用，如进行医学研究、生物研究等。

大胆操作

在学习和使用电脑的过程中，需要大胆地对电脑进行操作，电脑没有您想象中的那么娇贵，也没那么容易损坏。电脑具有提示功能，如果您对电脑进行了错误的操作，它会通过屏幕显示或者声音来提醒您，您只需根据电脑的提示进行操作即可。总之您可以放心地使用。

良好的使用习惯

使用电脑时，中老年朋友需要养成良好的习惯，如正确地开关电脑，保持良好的坐姿，腰背要挺直，两脚平放在地上，椅子和桌子的高度要适当，身体与桌子保持一定的距离，眼睛与显示器保持一定的距离。中老年朋友使用电脑的时间不宜太长，应随时起身活动活动。

电脑各组成部分叫什么，有什么用

中老年朋友也许会有好奇，电脑能够发挥这么大的作用，那么电脑的结构一定很复杂吧？的确如此，但我们不必去了解电脑复杂的内部结构，只需要对其几大组成部分进行了解就行了。电脑主要由主机、显示器、鼠标、键盘以及音箱等配件组成，如下图所示。下面就对这些组成部件进行讲解说明。（视频讲解参见：[电脑各组成部分叫什么，有什么用.swf](#)。）



主机



主机是电脑最为重要的部分，电脑中的各种主要配件都集中在主机内部。主机的外部正面有启动按钮、重启按钮、光驱开启按钮等，主机背面则有其他电脑配件的连接端口。

显示器



显示器就是我们看到的像电视机一样显示画面的配件，它是电脑的输出设备。通过显示器我们可以看到电脑正在做什么，上面显示的内容包括各种信息、文件、图像、动画等。