

配套光盘支持**家用DVD机!**
看着电视学电脑, **轻轻松松变高手!**

轻松学

(中老年双色版)

轻松学

电脑与上网

七心轩文化 编著



图书附带DVD光盘包含数小时配有多媒体视频教程。

还倾情赠

200多部
视频教程

超过50小时
覆盖方方面面!
需网络下载

+

海量资讯
速查电子手册
故障排除、应用
技巧不求人!

+

金山打字通
打字练习软件
轻轻松松练习拼音
与五笔打字!

+

万能五笔
输入法
汉字输入轻松
搞定!



读者服务热线
400-650-6806



读者服务邮箱
jsj@phei.com.cn



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

(中老年双色版)

轻松学

电脑与上网

七心轩文化

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

这是一本专门为中老年朋友编写的图书，全书结合中老年电脑用户的学习特点，通过浅显易懂的语言和精彩恰当的实例，讲解了电脑的基本使用方法和互联网的基本应用知识。全书主要内容包括：电脑使用基础、Windows 7轻松入门、电脑打字、管理电脑资源、电脑娱乐应用、常用软件的使用、用Word制作文档、浏览网络信息、网上聊天、收发电子邮件、网上娱乐、论坛与博客、网上金融以及电脑维护等。

本书内容丰富、结构新颖、语言浅显易懂、操作讲解透彻，随书配有一张精彩生动、内容充实的DVD光盘，不仅包含大量互动教学视频，还赠送海量实用资源。更令人兴奋的是，本系列光盘支持家用DVD机，可以在电视机上播放教学视频！

对于中老年朋友来说，学电脑不再是一件困难的事情！选择了本书，就意味着迈入了成功之门！

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

轻松学电脑与上网：中老年双色版 / 七心轩文化编著. —北京：电子工业出版社，2011.5

（轻松学）

ISBN 978-7-121-13046-5

I. ①轻… II. ①七… III. ①电子计算机—基本知识②互联网络—基本知识 IV. ①TP3

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第037230号

策划编辑：牛 勇

责任编辑：董 英

印 刷：北京天宇星印刷厂

装 订：三河市鹏成印业有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16

印张：15

字数：202千字

印 次：2011年5月第1次印刷

定 价：32.00元（含DVD光盘1张）

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

Preface

前言

学电脑有用吗?

毋庸置疑,非常有用!目前,人们的生活、工作已经几乎离不开电脑了。随着科技的不断发展,今后我们将会更加依赖电脑。

学电脑难吗?

不用担心,一点也不难!《轻松学》系列图书就是专为迫切地想掌握电脑应用的你量身打造的。选择本系列图书,你已经迈入了成功之门。

1. 丛书书目

本系列图书主要针对希望全面学习电脑应用或某项专业技能的学生、公司职员、公务员、家庭用户以及中老年朋友,主要包括以下书目。

书名	读者对象
轻松学电脑(双色版)	适合刚接触电脑、需要从零开始学起的读者
轻松学电脑与上网(中老年双色版)	
轻松学上网(双色版)	
轻松学电脑办公(双色版)	
轻松学五笔打字(双色版)	
轻松学家庭电脑应用(双色版)	适合对电脑硬件及系统维护感兴趣的读者
轻松学电脑组装与故障排除(双色版)	
轻松学系统安装与重装(双色版)	
轻松学Photoshop数码照片处理(全彩版)	适合需要学习图像处理与制图的读者
轻松学AutoCAD 2011绘图(双色版)	

2. 丛书特点

本系列丛书可以帮助读者快速、轻松地掌握电脑应用与相关操作,丛书具有以下特点。



④ 从零学起，轻松上手

本系列丛书系一线教学专家和资深设计人员联合编写，充分考虑了读者的需求和学习习惯，从零开始讲起并简化理论学习，突出实例操作，让读者可以轻松上手。

④ 内容实用，答疑解惑

图书各章通过人物的对话引出即将学习的内容，为读者营造一个轻松的学习氛围；知识点讲解中穿插大量的经验技巧，帮助读者理解、记忆并灵活应用；图书各章还安排了“答疑解惑”栏目，集中解答读者在学习过程中可能遇到的疑难和问题。

④ 讲解细致，步骤清晰

本系列丛书在进行实例讲解时，采用图解的方式展示操作步骤，每个大步骤下配以操作图和小步骤进行图文并茂的描述，使读者学习时条理清晰、目标明确。在部分插图中还通过与步骤编号对应的标号进行操作标注，十分方便学习。

④ 光盘强大，轻松易学

本套丛书均附带一张精彩生动、内容充实的DVD光盘，不仅包含与每本书相对应的知识点的互动视频教学内容，还赠送了海量的电子书和其他图书的视频教学内容。**本系列光盘支持家用DVD机，可以在电视机上播放教学视频。**看着电视学电脑，轻轻松松成长为高手。

3. 答疑服务

如果您在阅读本书的过程中有什么问题或建议，欢迎通过以下方式与我们联系，我们会尽力为您排忧解难。

④ 读者热线：400-650-6806（无国内长话费，工作日9:00~11:30，13:00~17:00）

④ 电子邮件：jsj@phei.com.cn

4. 本书作者

本书的作者均已从事电脑办公、电脑教学及电脑维护等相关工作多年，拥有丰富的实践经验和教学经验，并已编写并出版过多本计算机相关书籍。本书由七心轩文化工作室编写，参与编写工作的有谢斌、张林、成秀莲、陈颖、黄波、汤天萍、唐锐、颜霜霜、罗亮、唐波、文湘屏、袁洪川、肖敏、刘霞、丁小冬等。由于作者水平有限，书中疏漏和不足之处在所难免，恳请广大读者和专家不吝赐教。

Contents

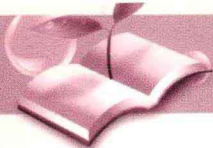
目 录

第1章 电脑使用从零开始

- 1.1 认识电脑 /12
 - 1.1.1 中老年朋友利用电脑能做什么 /12
 - 1.1.2 中老年朋友怎样才能学好电脑 /14
 - 1.1.3 认识电脑的组成 /16
- 1.2 轻松学会开关机 /19
 - 1.2.1 启动电脑 /19
 - 1.2.2 关闭电脑 /20
- 1.3 用鼠标操作电脑 /20
 - 1.3.1 怎样握鼠标 /20
 - 1.3.2 认识鼠标指针 /21
 - 1.3.3 鼠标的基本操作 /21
- 1.4 答疑解惑 /24

第2章 Windows 7轻松入门

- 2.1 桌面的基本操作 /26
 - 2.1.1 认识桌面图标 /26
 - 2.1.2 认识任务栏 /27
- 2.2 窗口的基本操作 /29
 - 2.2.1 最大化与最小化窗口 /29
 - 2.2.2 移动窗口 /30
 - 2.2.3 缩放窗口 /31
 - 2.2.4 切换窗口 /31
 - 2.2.5 关闭窗口 /32
- 2.3 认识菜单和对话框 /32
 - 2.3.1 认识菜单 /33
 - 2.3.2 认识对话框 /34
- 2.4 系统个性化设置 /36
 - 2.4.1 为桌面更换背景图片 /36
 - 2.4.2 让屏幕上的文字更大一点 /38
 - 2.4.3 调整系统时间和日期 /39
 - 2.4.4 让系统音量随心所欲 /40
 - 2.4.5 让鼠标指针移动“慢”一点 /40
 - 2.4.6 为电脑设置开机密码 /41
- 2.5 答疑解惑 /42



第3章 轻松学会电脑打字

3.1 学习使用键盘 /45

- 3.1.1 认识键盘的按键组成 /45
- 3.1.2 操作键盘的正确姿势 /49
- 3.1.3 手指分工 /49
- 3.1.4 正确的击键方法 /50

3.2 输入法的基础知识 /51

- 3.2.1 您适合使用哪种输入法 /51
- 3.2.2 查看和选择输入法 /52
- 3.2.3 添加和删除输入法 /53

3.3 学习拼音输入法 /54

- 3.3.1 基本输入方法 /54
- 3.3.2 简拼与混拼输入 /56

3.3.3 改变输入状态 /57

3.4 学习五笔字型输入法 /58

- 3.4.1 汉字的构成 /58
- 3.4.2 字根在键盘上的分布 /59
- 3.4.3 输入一级简码 /61
- 3.4.4 输入字根汉字 /62
- 3.4.5 汉字的拆分 /63
- 3.4.6 输入合体字 /66
- 3.4.7 输入词组 /69

3.5 使用手写板轻松输入汉字 /71

- 3.5.1 安装手写板 /72
- 3.5.2 使用手写板输入汉字 /73

3.6 答疑解惑 /75

第4章 管理电脑中的文件资源

4.1 资源管理基础知识 /78

- 4.1.1 认识硬盘和分区 /78
- 4.1.2 认识文件和文件夹 /78
- 4.1.3 浏览硬盘中的文件 /81
- 4.1.4 浏览其他存储设备上的文件 /82

4.2 管理文件与文件夹 /84

- 4.2.1 新建一个文件夹 /84
- 4.2.2 选定文件或文件夹 /85

4.2.3 复制一个相同的文件 /86

- 4.2.4 转移文件位置 /87
- 4.2.5 为文件改名 /88
- 4.2.6 删除不需要的文件 /88

4.3 使用回收站 /89

- 4.3.1 找回被删除的文件 /89
- 4.3.2 清空回收站 /90

4.4 答疑解惑 /90

第5章 娱乐休闲好伙伴

5.1 用电脑听歌看电影 /93

- 5.1.1 播放CD音乐光盘 /93

5.1.2 播放本地音乐文件 /94

- 5.1.3 播放DVD影碟 /95



- 5.1.4 播放本地视频文件 /96
- 5.2 浏览数码照片 /96**
 - 5.2.1 将数码相机中的照片导入电脑 /96
 - 5.2.2 浏览数码照片 /99
- 5.3 Windows实用“小助手” /100**
 - 5.3.1 用“计算器”程序算账 /100
 - 5.3.2 用“截图工具”截取屏幕图像 /102
 - 5.3.3 用“放大镜”工具看小字 /104
- 5.4 玩系统自带的游戏 /105**
 - 5.4.1 玩“扫雷”游戏 /105
 - 5.4.2 玩“纸牌”游戏 /106
- 5.5 答疑解惑 /108**

第6章 使用Word制作文档

- 6.1 Word 2010基本操作 /111**
 - 6.1.1 认识操作界面 /111
 - 6.1.2 新建文档 /113
 - 6.1.3 保存Word文档 /113
- 6.2 编辑文档内容 /114**
 - 6.2.1 输入文本 /114
 - 6.2.2 选定文本 /115
 - 6.2.3 删除文本 /116
 - 6.2.4 复制文本 /117
 - 6.2.5 移动文本 /118
 - 6.2.6 撤销与恢复 /118
- 6.3 让文档更漂亮 /119**
 - 6.3.1 设置字符格式 /119
 - 6.3.2 设置段落格式 /120
 - 6.3.3 使用项目符号 /122
- 6.4 用图片美化文档 /123**
 - 6.4.1 在文档中插入图片 /123
 - 6.4.2 设置图文混排效果 /124
- 6.5 打印文档 /125**
 - 6.5.1 设置纸张大小 /125
 - 6.5.2 改变纸张方向 /126
 - 6.5.3 打印操作 /126
- 6.6 答疑解惑 /126**

第7章 中老年人来上网

- 7.1 使用IE浏览网页 /129**
 - 7.1.1 上网看新闻 /129
 - 7.1.2 将喜欢的网站收藏起来 /130
 - 7.1.3 设置IE默认主页 /131
 - 7.1.4 保存网页中的信息 /132
- 7.2 网络搜索百事通 /134**
 - 7.2.1 搜索保健知识 /134
 - 7.2.2 搜索宠物饲养知识 /135
 - 7.2.3 搜索好看的图片 /136



- 7.2.4 查询天气预报 /137
- 7.2.5 搜索地图 /138
- 7.2.6 搜索公交乘车路线 /139
- 7.2.7 查询列车时刻表 /140

- 7.3 将网络资源下载到
电脑中 /141
 - 7.3.1 使用IE下载 /141
 - 7.3.2 使用软件下载 /143
- 7.4 答疑解惑 /144

第8章 使用QQ和亲友聊天

- 8.1 使用QQ前的准备工作 /147
 - 8.1.1 下载与安装QQ
软件 /147
 - 8.1.2 申请QQ号码 /149
- 8.2 与亲友文字聊天 /151
 - 8.2.1 将亲友添加进好友
列表 /151
 - 8.2.2 发送聊天信息 /155
 - 8.2.3 查看和回复信息 /156
- 8.2.4 向好友发送图片
信息 /157
- 8.2.5 用QQ给好友传
文件 /159
- 8.3 进行语音和视频聊天 /160
 - 8.3.1 进行语音聊天 /160
 - 8.3.2 进行视频聊天 /161
- 8.4 答疑解惑 /162

第9章 在线收发电子邮件

- 9.1 电子邮件基础知识 /165
 - 9.1.1 什么是电子邮件 /165
 - 9.1.2 电子邮箱与邮箱
地址 /165
 - 9.1.3 申请免费电子邮箱 /166
- 9.2 接收和发送电子邮件 /167
 - 9.2.1 撰写与发送邮件 /167
 - 9.2.2 查看和回复新邮件 /168
 - 9.2.3 删除邮件 /169
 - 9.2.4 添加和下载附件 /170
 - 9.2.5 管理“回收站” /171
 - 9.2.6 制作通讯录 /172
- 9.3 答疑解惑 /173

第10章 丰富的网上娱乐生活

- 10.1 上网玩休闲小游戏 /175
 - 10.1.1 下载及安装QQ
游戏 /175



- 10.1.2 登录QQ游戏 /176
- 10.1.3 与棋友下象棋 /177
- 10.1.4 与牌友
“斗地主” /179
- 10.2 网上影音娱乐 /181**
 - 10.2.1 寻找经典老歌 /181
 - 10.2.2 网上听戏曲 /183
 - 10.2.3 在线听评书 /185
 - 10.2.4 回味经典电影 /186
 - 10.2.5 网上听广播 /187
- 10.3 网上阅读 /188**
 - 10.3.1 登录网站看小说 /188
 - 10.3.2 在线读报 /190
- 10.4 答疑解惑 /191**

第11章 玩转新时尚——论坛与博客

- 11.1 网上茶馆——论坛 /193**
 - 11.1.1 注册与登录论坛 /193
 - 11.1.2 浏览与回复帖子 /194
 - 11.1.3 发表新帖 /196
- 11.2 网上安家——博客 /197**
 - 11.2.1 开通自己的博客 /197
 - 11.2.2 登录博客 /199
 - 11.2.3 撰写博客文章 /200
 - 11.2.4 上传照片到相册 /201
 - 11.2.5 更改模板风格 /202
- 11.3 答疑解惑 /204**

第12章 网上金融新体验

- 12.1 网上开心购物 /206**
 - 12.1.1 开通网上银行 /206
 - 12.1.2 注册淘宝会员 /208
 - 12.1.3 激活支付宝 /210
 - 12.1.4 为支付宝充值 /210
 - 12.1.5 购买商品 /213
- 12.2 方便快捷的网上缴费 /215**
 - 12.2.1 轻松支付水电费 /215
 - 12.2.2 为手机充值 /217
- 12.3 老有所为——网上炒股 /218**
 - 12.3.1 开通炒股账户 /219
 - 12.3.2 股市交易规则 /220
 - 12.3.3 使用大智慧查看股市行情 /221
 - 12.3.4 网上买卖股票 /225
- 12.4 答疑解惑 /228**



第13章 让您的电脑更健康

13.1 电脑的日常维护 /230

13.1.1 养成良好的使用习惯 /230

13.1.2 电脑硬件的日常维护 /231

13.2.1 认识电脑病毒 /235

13.2.2 安装金山毒霸 /237

13.2.3 全面杀毒 /238

13.2.4 自定义杀毒 /239

13.3 答疑解惑 /240

13.2 电脑病毒防范 /235

第1章

电脑使用从零开始



本章要点

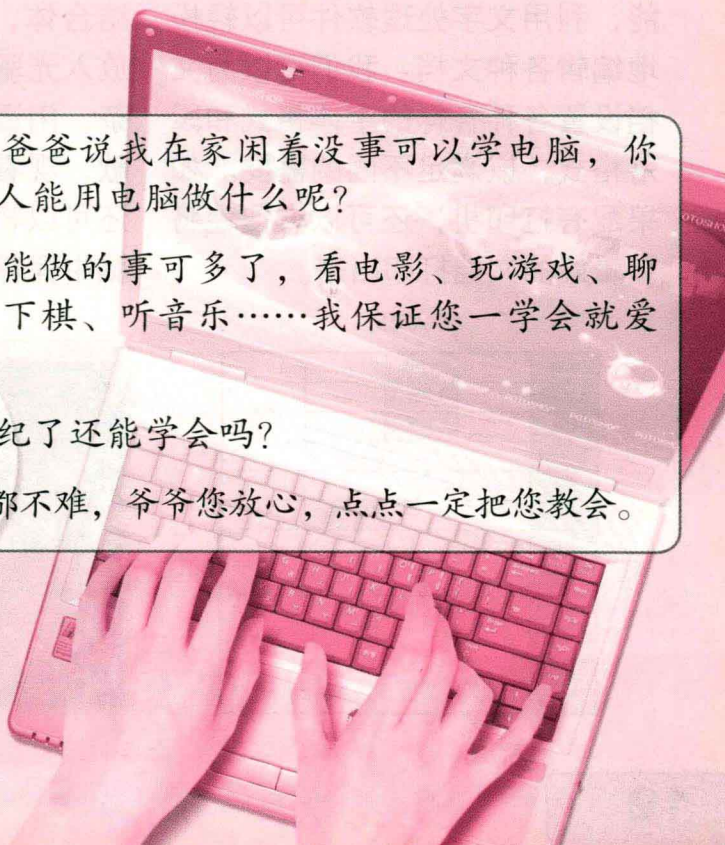
- ① 认识电脑
- ① 轻松学会开关机
- ④ 用鼠标操作电脑

爷爷： 点点啊，你爸爸说我家闲着没事可以学电脑，你说我们老年人能用电脑做什么呢？

点点： 爷爷，电脑能做的事可多了，看电影、玩游戏、聊天、上网、下棋、听音乐……我保证您一学会就爱不释手。

爷爷： 我这一把年纪了还能学会吗？

点点： 学电脑一点都不难，爷爷您放心，点点一定把您教会。





1.1 认识电脑

如今，电脑的普及与应用让中老年朋友有点无所适从。对他们来说，电脑简直就是神话，很多中老年朋友忍不住会问：电脑到底是什么，有什么作用？像我们这种年龄的人，能学会使用电脑吗？如果能，那么应该怎样使用电脑呢？本节就将对这些问题进行解答。

1.1.1 中老年朋友利用电脑能做什么

电脑对于中老年人来说有什么用？真的有必要学会使用电脑吗？这是大多数中老年朋友心中的问题，下面就来看看电脑可以给您生活带来什么变化吧！

1. 文档编辑和打印

文档编辑是电脑的一大功能，利用文字处理软件可以轻松编辑各种文档。我们可以为文档设置各种各样的字体格式和段落格式，以满足不同的需要。如果配有打印机，还可以方便地将编辑好的文档打印出来。

2. 听音乐、看电影

电脑是录音机和影碟机的结合体，只要将CD或DVD光盘放入光驱中，您便可以泡一杯清茶，闲适地欣赏您喜爱的经典老歌，观看您想看的经典电影。您还可以将音乐或者电影复制到电脑中保存起来，随时播放。

个人简历

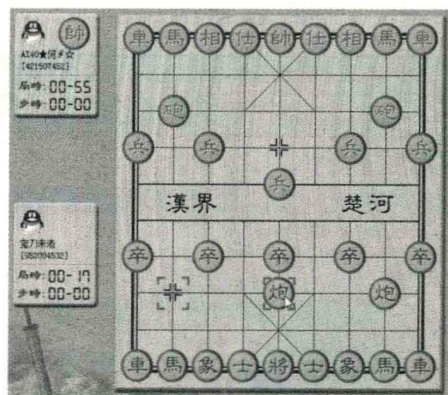
姓名		性别		相片
出生年月		民族		
籍贯		学历		
毕业院校				
专业				
目前住址		联系电话		
特长				
爱好				
个人履历				





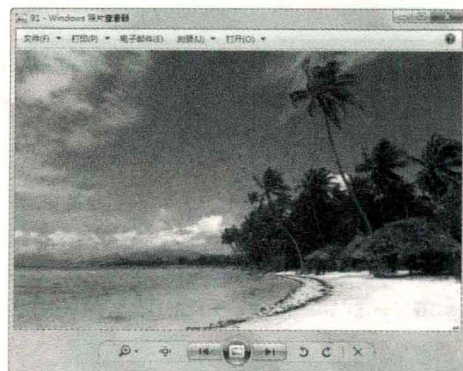
3. 玩游戏

老年朋友都喜欢打打牌、下下棋，既可放松身心，又可锻炼大脑。在电脑上一样可以打牌、下棋，而且没有时间、地点、人手的限制，随时都可以来上一局。如果您的电脑上上网，还可以和全国各地的高手过招呢！



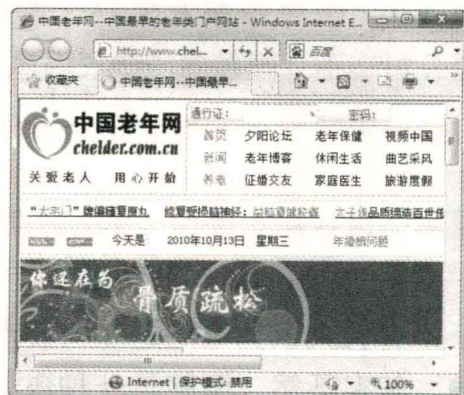
4. 浏览、处理数码照片

随着数码相机的普及，用数码相机记录下生活中的点滴越来越成为时尚。通过电脑可以更清晰地观看拍摄的照片。利用图像处理软件，可以对照片进行处理，以达到满意的效果。此外，利用刻录光驱还可以将众多数码照片刻录到光盘中收藏。



5. 浏览网页

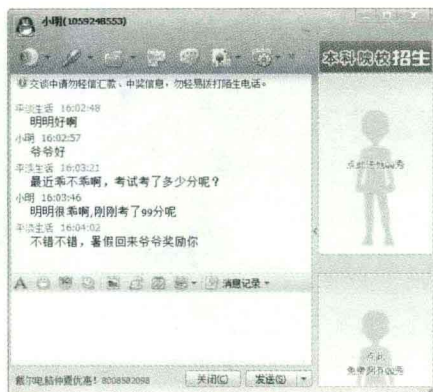
通过上网可以方便地在网上浏览各种信息，如新闻、评论、饮食健康和旅游信息等。登录论坛还可以和各地的网友交流兴趣爱好，以及各种心得。还有一些专门为中老年朋友打造的网站，为中老年朋友开辟了一块网络新天地。





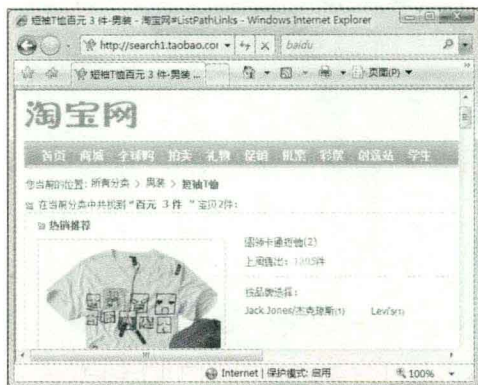
6. 聊天与通信

通过电脑，您可以同千里之外的亲友聊天、话家常，而且可以通过语音听到对方的声音，通过视频看到对方，拉近彼此的距离。还可以在网上结交有共同兴趣爱好的朋友，讨论共同的话题。利用电子邮件（E-mail），还可以足不出户地收发邮件。



7. 时尚新生活

电脑与互联网提供了许多与人们生活息息相关的服务，让您足不出户就可以在商城购买需要的物品，坐在家就可以了解股市行情，还可以通过电脑预订飞机票、交水电费、为手机充值等，享受高科技带给我们的便利。



1.1.2 中老年朋友怎样才能学好电脑

电脑已进入千家万户，许多中老年朋友也想学习使用，但苦于年龄大、记忆力差或文化底子薄，大多数人对电脑“望屏生畏”，不敢涉足。其实学习电脑并不难，现代电脑就像傻瓜照相机，操作简单，一学就会用。下面就介绍一些学习电脑的方法和技巧。

1. 大胆使用，敢于操作

有些人认为电脑是高科技产品，很容易损坏，所以不敢轻易接触。其实不然，电脑是一种很耐用的设备，只要按照正确的方法操作，是不会损坏的，即便电脑出现故障，通常情况下都是可以修复



的。所以中老年朋友学电脑，一定要大胆使用，敢于操作。解除恐惧心理，大胆接触，很快能够掌握基本操作。



在遇到电脑故障时不要心慌，很多电脑故障都是软件故障，通过重新启动电脑、重新安装软件等即可解决。即便系统损坏，还可以重新安装，不会造成重大损失。

2. 不耻下问，勤于记笔记

在电脑技术方面，中老年人应该多向年轻人请教，不要怕麻烦，也不要觉得没面子。中老年人之间，要多多交流电脑学习心得。要多看、多记、多问、多练习、多交流，熟能生巧，只要工夫深，铁杵磨成针。

有些中老年人记忆力差，最好准备一个小本，把容易忘记的东西随时记清楚。俗话说得好，“好记性不如烂笔头”，遇到问题，一问二查三记。

3. 急用先学最实际

中老年人学电脑与年轻人不同，不可从理论上系统地学，而应重点放在实际应用上。不需要问为什么，只需要知道怎么用就可以了。学会一个操作后要反复使用，熟能生巧，举一反三。

电脑技术深如海，一辈子也学不完，没有人能够掌握它的所有应用。所以我们学习电脑应当掌握“急用先学”的原则，不必过分强调系统性，只学对自己最实用的知识，才能事半功倍，节省精力。

4. 心态平和，循序渐进

学电脑就是为了给自己的生活增加乐趣，切不可因为搞不懂某个操作而心烦意乱。一些中老年人学电脑性子急，恨不得一口吃成个胖子，这可不行。学电脑不能急于求成，要有一个平和的心态，更不能死记硬背。

另外，中老年人要根据自己的身体状况，明确每天的学习时

间，保持身体健康最重要，更不可沉迷于电脑。开开心心学电脑，电脑才会让我们更开心。

1.1.3 认识电脑的组成

电脑由于其用途广、体积小、价格便宜等优点被广泛用于企事业单位、学校和家庭。我们经常见到的电脑叫做台式电脑，一台家用台式电脑从外观上看，通常由主机、显示器、鼠标、键盘和音箱组成。



1. 主机

主机是电脑的核心部分，它是指一个装有主板、CPU、内存、显卡、硬盘、光驱和电源等电脑配件的机箱，是电脑内部硬件的总称。

主机箱是用来放置电脑各种内部硬件的箱子，它把所有内部硬件有序地放置在一起，不仅为这些部件的运行提供了一个安全稳定的工作环境，还方便

