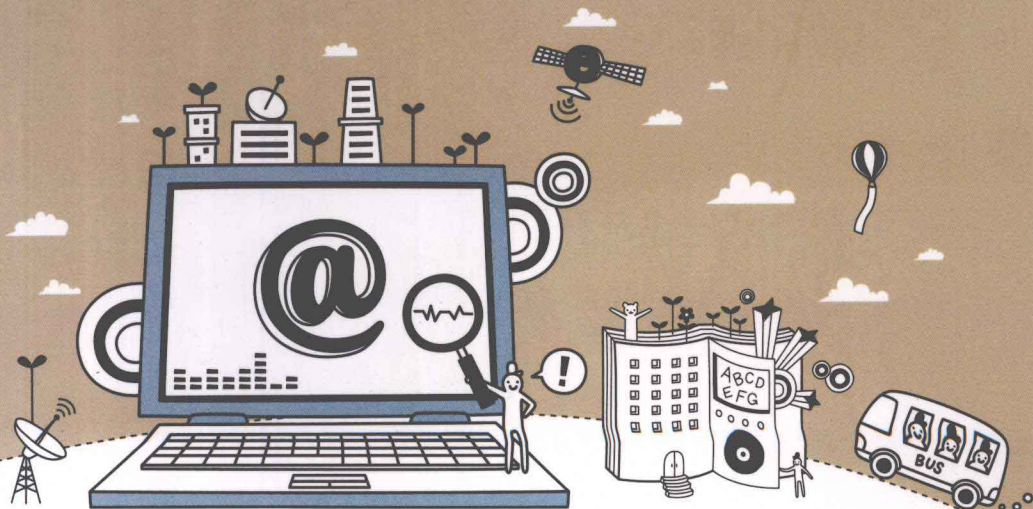


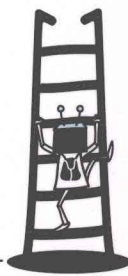
1CD多媒体教学光盘  
12段视频教程，时间长达3小时30分钟



# 中老年人 学电脑

前沿文化/编著

# 从新手到高手



内容全面实用  
讲解清晰易懂



彩色图书

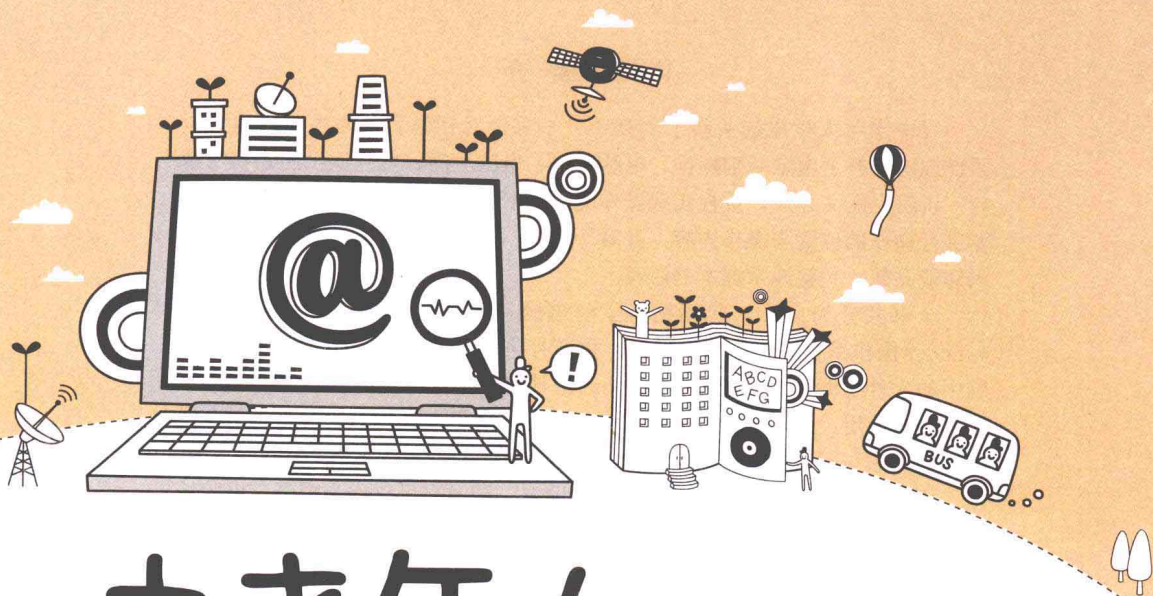


视频光盘

让您简单快捷地学会电脑操作、打字、上网，使您轻松愉快地享受信息时代生活



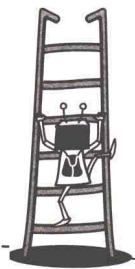
科学出版社



# 中老年人 学电脑

前沿文化/编著

## 从新手到高手



 科学出版社

## 内 容 简 介

《中老年人学电脑从新手到高手》一书针对初学者的需求，内容上全面详细地讲解了电脑基础操作、电脑打字、电脑上网、电脑维护的知识与技巧；讲解上图文并茂，重视实践操作能力的培养，在图片上清晰地标注出了要进行操作的位置与操作内容，并对于重点、难点操作均配有视频教程，以求您能高效、完整地掌握本书内容。

全书共分为13章，包括初步了解电脑，学会用鼠标和键盘，学会用Windows操作系统，电脑打字入门，拼音打字与五笔打字方法，如何管理电脑中的文件资源，电脑娱乐与Windows附件的使用，软件的安装、删除与常用工具的使用，进入精彩的互联网世界，与亲朋好友在网上通信交流，在网上享受娱乐与网络生活，电脑安全的维护与保护方法等内容。

本书适用于需要使用电脑的中老年朋友，同时也可以作为中老年电脑培训班的培训教材或学习辅导书。

### 图书在版编目（CIP）数据

中老年人学电脑从新手到高手 / 前沿文化编著. —  
北京：科学出版社，2011.6

ISBN 978-7-03-031130-6

I. ①中… II. ①前… 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（2011）第092525号

责任编辑：胡子平 吴俊华 / 责任校对：杨慧芳  
责任印刷：新世纪书局 / 封面设计：彭琳君

**科学出版社** 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学出版集团新世纪书局策划

北京市艺辉印刷有限公司印刷

中国科学出版集团新世纪书局发行 各地新华书店经销

\*

2011年7月 第 一 版      开本：16开  
2011年7月第一次印刷      印张：22.25  
印数：1—5 000      字数：487 000

定价：45.00元（含1CD价格）

（如有印装质量问题，我社负责调换）



# PREFACE

# 前言

当今社会中老年朋友接触电脑的机会越来越多，了解电脑知识并掌握其应用能为生活增加不少乐趣。对于中老年朋友来说，也许会对代表高科技的电脑有一种畏惧感和陌生感。为了帮助读者消除这种感觉，能够在较短的时间内轻松掌握电脑的基本操作和相关知识，于是策划并编写了本书。

本书讲解浅显易懂，没有深奥难懂的理论，有的只是实用的操作和丰富的图示说明，从而使中老年朋友在学习时可以快速上手。在这种编写思路下，全书采用图片配合文字说明的方式对知识点进行讲解，步骤清晰、完备，保证您轻松、顺利得学会。在介绍操作方法时，尽量选用最符合实际生活的案例，以便于您应用于实践。

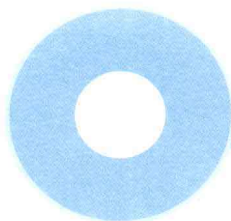
本书共分为13章，包括初步了解电脑，学会用鼠标和键盘，学会用Windows操作系统，电脑打字入门，拼音打字与五笔打字方法，如何管理电脑中的文件资源，电脑娱乐与Windows附件的使用，软件的安装、删除与常用工具的使用，进入精彩的互联网世界，与亲朋好友在网上通信交流，在网上享受娱乐与网络生活，电脑安全的维护与保护方法等内容。

本书配1张多媒体教学CD光盘，包含了书中部分素材文件和最终效果文件，以及112个重点操作实例的视频教学录像，播放时间长达**3小时30分钟**。光盘具体使用方法请阅读下页的“多媒体光盘使用说明”。

本书由前沿文化与中国科学出版集团新世纪书局联合策划。参与本书编创的人员都具有丰富的实战经验和一线教学经验，在此，向所有参与本书编创的人员表示感谢！

最后，真诚感谢读者购买本书。您的支持是我们最大的动力，我们将不断努力，为您奉献更多、更优秀的计算机图书！由于计算机技术发展非常迅速，加上编者水平有限、时间仓促，错误之处在所难免，敬请广大读者和同行批评指正。

编者  
2011年5月



# 光盘使用说明

## 多媒体光盘的内容

本书配套的多媒体教学光盘内容包括书中部分素材文件和最终效果文件，以及112个视频教程，视频教程对应书中各章节的内容安排，为各章节内容的操作步骤配音视频演示录像，播放时间长达3小时30分钟。读者可以先阅读图书再浏览光盘，也可以直接通过光盘学习如何操作。

## 光盘使用方法

将本书的配套光盘放入光驱后会自动运行多媒体程序，并进入光盘的主界面，如图1所示。如果光盘没有自动运行，只需在“我的电脑”中双击CD光驱的盘符进入配套光盘，然后双击start.exe文件即可。

光盘主界面上方的导航菜单中包括“多媒体视频教学”、“浏览光盘”和“使用说明”等项目，如图1所示。单击“多媒体视频教学”按钮，可显示“目录浏览区”和“视频播放区”，如图2所示。“目录浏览区”是书中所有视频教程的目录，“视频播放区”是播放视频文件的窗口。在“目录浏览区”的左侧有以章序号顺序排列的按钮，单击按钮，将在下方显示以节



图1 光盘主界面



图2 显示视频信息

# How to use the CD-ROM

标题和实例名称命名的该章所有视频文件的链接。单击链接，对应的视频文件将在“**视频播放区**”中播放。

在多媒体视频教学目录中，当将鼠标移到链接时，有个别标题的链接名称以红色文字显示，表示单击这些链接会通过浏览器对视频进行播放。

单击“**视频播放区**”中控制条上的按钮可以控制视频的播放，如暂停、快进。双击播放画面可以全屏幕播放视频，如图3所示；再次双击全屏幕播放的视频可以回到如图2所示的播放模式。



图3 全屏显示

通过单击导航菜单（见图1）中不同的项目按钮，可以浏览光盘中的其他内容。单击“**使用说明**”按钮，可以查看使用光盘的设备要求及使用方法。单击“**征稿启事**”按钮，有合作意向的作者可与我社取得联系。单击“**好书推荐**”按钮，可以看到本社近期出版的畅销书目录，如图4所示。



图4 好书推荐





# 阅读帮助



## 什么是品牌电脑与兼容电脑

台式电脑又分为品牌电脑和兼容电脑。品牌电脑是品牌厂商批量采购硬件并批量组装出的电脑。品牌电脑优点是外观漂亮、售后服务完善，而且会赠送一些非常实用的软件；缺点是比相同配置的组装电脑价格要贵很多。目前电脑品牌主要有联想、方正、长城、惠普、宏碁等。

兼容机是按自己需要的配置来单独购买各种电脑硬件，再组装成完整的电脑。兼容机的优点是可以根据实际工作需要来灵活决定电脑的配置并且费用低；缺点在于外观不如品牌电脑好看，售后服务也相对不如品牌电脑完善。

## 2 笔记本电脑

笔记本电脑也称为手提电脑。与台式电脑相比，它具有携带方便等优点。但一般相同配置下，笔记本电脑的价格要比台式电脑贵一些。

笔记本电脑的功能与台式电脑完全相同，不过笔记本电脑将所有设备都整合到了一起，携带更加方便。随着笔记本电脑的价格越来越低廉，它逐渐被更多人使用。笔记本电脑的外观如右图所示。



问：笔记本电脑一般有哪些品牌，中老年朋友如何合理选购呢？

答：目前笔记本电脑的尺寸主要有12寸、14寸、15寸以及10寸的上网本，对于中老年朋友来说，应当尽量选择尺寸较大，但重量较轻的笔记本电脑。笔记本电脑品牌众多，主要有联想、惠普、东芝、戴尔、三星等，不同配置价位也不同，中老年朋友在购买时，可以结合自己的需要和资金预算来选择。

## 知识加油站

提高性的知识和技巧，帮助您解决更多的问题

## 疑难解答

主要对用户经常会出现的疑问进行解释

## 13.2 使用杀毒软件查杀病毒

当电脑感染病毒后，需要立即使用杀毒软件进行杀毒。杀毒软件的种类很多，如“金山毒霸”、“瑞星杀毒”、“江民杀毒”、“360杀毒”软件等。下面以“金山毒霸”杀毒软件为例，介绍杀毒软件的安装及使用方法。

### 13.2.1 “金山毒霸”杀毒软件的安装


通过购买安装盘或网络下载的方式，可以获取金山毒霸软件的安装文件，然后在电脑中运行安装文件进行安装。

- 光盘同步文件
- 同步视频文件：光盘\同步教学文件\第13章\13-2-1.avi

安装“金山毒霸”的具体操作方法如下。


**1 执行“下一步”命令**

运行“金山毒霸”增强版安装程序。在“欢迎使用金山毒霸增强版”界面中单击“下一步”按钮，操作如下图所示。



**2 选择接受安装协议**

在打开的“许可协议”界面中单击“我接受”按钮，操作如下图所示。



## 光盘路径

实例配套视频、素材、源文件在光盘中的路径

## 操作步骤

按照①、②、……的顺序逐步操作，关键操作图上均有标注

# CONTENTS

# 目录

## Chapter

## 01

## 电脑其实并不难学.....001

### 1.1 从零开始学电脑..... 002

1.1.1 什么是电脑..... 002

1.1.2 中老年朋友学电脑  
能做什么.....002

1.1.3 中老年朋友学好电脑的  
几点建议..... 008

### 1.2 熟悉电脑组成结构有利于 电脑学习..... 009

1.2.1 电脑的种类有哪些... 009

1.2.2 电脑硬件的组成与  
功能介绍.....011

1.2.3 电脑软件的分类与  
关系.....020

### 1.3 电脑常见外部设备的 正确连接方法..... 021

1.3.1 连接显示器..... 021

1.3.2 连接键盘与鼠标..... 022

1.3.3 连接音箱和麦克风... 023

1.3.4 连接摄像头..... 023


1.3.5 连接网线..... 024


1.3.6 连接电源线..... 024

### 1.4 掌握电脑的基本操作... 025

1.4.1 正确开机操作..... 025

 1.4.2 如何打开要操作的程序...027

 1.4.3 正确关机操作..... 028

 1.4.4 电脑重启与死机  
处理方法.....029

## Chapter

## 02


## 学会用鼠标和键盘操控电脑...031

### 2.1 学习鼠标的正确使用... 032

2.1.1 认识鼠标按键的组成... 032

2.1.2 手握鼠标的正确方法... 033

2.1.3 什么是鼠标指针..... 033

 2.1.4 掌握鼠标的指向操作... 035

 2.1.5 掌握鼠标的单击操作... 035





- 🖱️ 2.1.6 掌握鼠标的双击操作… 036
- 🖱️ 2.1.7 掌握鼠标的右击操作… 037
- 🖱️ 2.1.8 掌握鼠标的拖动操作… 038

## 2.2 学习键盘的正确操作… 039

- 2.2.1 熟悉键盘的组成规律… 039
- 2.2.2 掌握键盘上常用功能键的作用… 039

- 2.2.3 键盘操作的指法分工… 043
- 2.2.4 手指击键的正确方法… 044
- 2.2.5 用电脑打字的正确坐姿… 045
- 2.2.6 中老年人学打字的事项… 045

# Chapter 03

## 轻轻松松学会Windows 操作系统 ……047

### 3.1 一台电脑全家人都可以使用… 048

- 🖱️ 3.1.1 给电脑创建多个使用账户… 048
- 🖱️ 3.1.2 管理与设置电脑中的系统账户… 050
- 🖱️ 3.1.3 切换与注销当前登录账户… 053

### 3.2 我的“桌面”我做主… 055

- 3.2.1 熟悉Windows桌面的组成… 055
- 🖱️ 3.2.2 如何在桌面上显示或创建程序图标… 055
- 🖱️ 3.2.3 桌面图标很乱时如何管理… 058
- 🖱️ 3.2.4 将自己喜欢的图片设置为桌面背景… 059

### 🖱️ 3.2.5 任务栏的管理与设置… 061

### 3.3 学会用窗口与电脑进行“对话”… 065

- 🖱️ 3.3.1 什么是电脑窗口… 066
- 3.3.2 熟悉窗口中的组成部分… 067
- 🖱️ 3.3.3 掌握窗口的缩放与移动操作… 068
- 🖱️ 3.3.4 掌握窗口的切换操作… 071
- 🖱️ 3.3.5 掌握窗口的排列操作… 072
- 🖱️ 3.3.6 掌握窗口的图标管理操作… 073

### 3.4 熟悉对话框与菜单特征… 076

- 3.4.1 熟悉对话框的组成与对象特征… 076
- 3.4.2 熟悉菜单命令操作… 077



## Chapter

## 04

## 电脑打字入门基础.....079

## 4.1 熟悉并认识电脑中输入

汉字的方法..... 080

## 4.1.1 使用键盘输入法

录入汉字.....080

## 4.1.2 使用“手写板”

输入汉字.....080

## 4.1.3 使用语音录入方式

输入汉字.....081

## 4.1.4 中老年人如何选择

适合自己的打字方法...082

## 4.2 在电脑中配置与安装

自己的输入法..... 083

 4.2.1 选择与切换输入法... 083 4.2.2 在电脑中添加与  
删除输入法.....085 4.2.3 安装外部输入法..... 0874.2.4 正确使用汉字输入法  
的状态条.....089

## Chapter

## 05

## 学习拼音打字与五笔打字方法....091

## 5.1 易学易用的智能ABC

拼音输入法..... 092

 5.1.1 使用拼音输入法输入

单个汉字.....092

 5.1.2 使用拼音输入法输入

词组.....094

 5.1.3 使用拼音输入法输入

多个汉字.....096

 5.1.4 掌握拼音输入法的

技巧.....097



 5.1.5 使用“金山打字通2010”

软件练习拼音输入.....099

5.2.1 什么是五笔输入法... 104

5.2.2 学习五笔输入法的  
打字原理.....105

5.2.3 熟记五笔字根的诀窍... 110

5.2.4 五笔汉字的拆字原则与  
录入方法.....1145.2.5 通过简码与词组提高  
打字速度.....124 5.2.6 使用“金山打字通2010”  
软件练习五笔打字.....128 5.3 掌握使用鼠标手写方式

输入汉字..... 129

## 5.2 专业高效的五笔

输入法..... 104



Chapter

06

# 如何正确管理电脑中的文件资源 ..... 132

## 6.1 文件管理的必备

基础知识 ..... 133

6.1.1 什么是文件和文件夹 ... 133

6.1.2 电脑中是如何存放文件资源的 ..... 135

📁 6.1.3 如何查看自己电脑中的文件 ..... 136

## 6.2 电脑中文件管理的

基本技能 ..... 139

📁 6.2.1 管理文件需要先学会选择文件（夹） ..... 139

📁 6.2.2 创建自己所需的文件（夹） ..... 141

📁 6.2.3 方便记忆对文件（夹）重新取名 ..... 144

📁 6.2.4 对存放位置不对的文件（夹）进行移动 ... 145

📁 6.2.5 将重要的文件（夹）进行复制 ..... 146

📁 6.2.6 删除电脑中无用的文件（夹） ..... 148

📁 6.2.7 将误删除的文件（夹）进行还原 ..... 150

📁 6.2.8 如何快速找出忘记存放位置的文件（夹） ..... 151

## 6.3 电脑中文件管理的

高级技巧 ..... 153

📁 6.3.1 在桌面上创建文件或文件夹的快捷方式 ..... 153

📁 6.3.2 将常用的文件夹添加到收藏夹中以便随时访问 ... 154

📁 6.3.3 移动存储设备与电脑的连接及使用 ..... 155

Chapter

07

# 电脑娱乐与Windows附件的使用 ..... 160

## 7.1 利用听音乐、看电影

愉悦心情 ..... 161

📁 7.1.1 播放自己想听的音乐 ... 161

📁 7.1.2 播放自己想看的影片 ... 162

📁 7.1.3 将自己的声音录制下来 ..... 163

## 7.2 玩玩小游戏益寿延年 ... 165

7.2.1 玩扫雷游戏 ..... 165

7.2.2 玩纸牌游戏 ..... 167

## 7.3 实用小工具随意用 ..... 168





- 7.3.1 使用计算器进行数据计算 .....168
- 7.3.2 使用“记事本/写字板”编写日记 .....169
- 7.3.3 使用“画图”程序画画 .....172
- 7.3.4 使用“放大镜”工具方便查看 .....175
- 7.3.5 使用“屏幕键盘”工具方便输入 .....176

## Chapter

## 08

## 软件的安装/删除与常用工具的使用 .....177

- 8.1 软件的安装方法 ..... 178
  - 8.1.1 查看电脑中安装的软件 .....178
  - 8.1.2 如何获取要安装的软件 .....180
  - 8.1.3 安装电脑软件的注意事项 .....181
  - 8.1.4 在电脑中安装需要的软件 .....181
- 8.2 软件的删除方法 ..... 184
  - 8.2.1 软件删除的注意事项 .....184
  - 8.2.2 软件删除的方法 ..... 185
- 8.3 常用工具软件一学即会 ..... 187
  - 8.3.1 文件压缩与解压工具WinRAR .....187
  - 8.3.2 图片查看与管理工具ACDSee .....190
  - 8.3.3 数码照片处理与修饰工具“光影魔术手” .....195

## Chapter

## 09

## 走近精彩的互联网世界 .....200

- 9.1 网上冲浪一点通 ..... 201
  - 9.1.1 将电脑连接到互联网上 .....201
  - 9.1.2 打开IE浏览器登录网站 .....202
  - 9.1.3 浏览网上的信息 ..... 203
  - 9.1.4 将自己经常要访问的网站添加到收藏夹中 .....205
  - 9.1.5 将需要的信息保存在自己的电脑中 .....206
  - 9.1.6 让浏览器一打开就登录到自己要访问的网站 .....207



9.2 在网上快速查找所需信息..... 208

- 📺9.2.1 在网上快速搜索新闻信息.....209
- 📺9.2.2 在网上搜索图片信息... 210
- 📺9.2.3 在网上搜索音乐、电视及电影信息.....211
- 📺9.2.4 在网上搜索天气、股票及健康信息 .....213

📺9.2.5 在网上查找城市地图信息.....215

📺9.2.6 在网上搜索软件信息...217

9.3 将网上信息下载到自己的电脑中 ..... 218

- 📺9.3.1 使用IE浏览器直接下载.....218
- 📺9.3.2 使用专业工具软件来下载资源.....220

Chapter

10

与亲朋好友在网上通信交流...225

10.1 使用电子邮件与亲朋好友进行联络... 226

- 10.1.1 什么是电子邮件 ..... 226
- 📺10.1.2 如何申请一个属于自己的电子邮箱 .....229
- 📺10.1.3 登录邮箱并查收邮件.....231
- 📺10.1.4 给老朋友发送一封问候邮件.....232
- 📺10.1.5 给老朋友发送照片文件.....233

10.2 使用QQ与亲朋好友进行在线即时交流... 235

- 📺10.2.1 在电脑中安装QQ程序.....235
- 📺10.2.2 为自己申请一个QQ号码.....237

📺10.2.3 将老朋友添加到自己的QQ好友列表中.....239

📺10.2.4 与老朋友进行文字聊天.....242

📺10.2.5 与远方亲人进行语音聊天.....244

📺10.2.6 与远方亲人进行视频聊天.....244

📺10.2.7 给对方传送电脑中的文件.....245

📺10.2.8 修改个人的信息资料.....247

📺10.2.9 邀请多个老朋友一起聊天.....248

10.2.10 根据情况将QQ设置为不同的状态.....249

📺10.2.11 管理自己的聊天记录.....250



## Chapter

## 11

## 在网上享受娱乐与网络生活...251

## 11.1 网上游戏随意玩... 252

- 📺 11.1.1 在家一个人也可以  
斗地主 .....252
- 📺 11.1.2 在家一个人也可以  
打麻将 .....257
- 📺 11.1.3 与朋友在网上  
下象棋 .....258

11.2 在网上听音乐、  
看电影 ..... 259

- 📺 11.2.1 在网上听音乐 ..... 259
- 📺 11.2.2 在网上看电视/  
电影/小品 .....262

11.3 使用博客与微博  
展示自己 ..... 265

- 📺 11.3.1 注册与发表博客  
日志 .....265
- 📺 11.3.2 发布博客 ..... 268
- 📺 11.3.3 申请与开通微博 ..... 269
- 📺 11.3.4 发表微博 ..... 271

11.4 加入论坛讨论  
大家关注的问题 ..... 272

- 11.4.1 天涯社区 ..... 272
- 11.4.2 西祠胡同社区 ..... 273
- 11.4.3 猫扑社区 ..... 274

## Chapter

## 12

学会常见软件Word/Excel的  
应用 .....27512.1 用Word处理与  
编排文档资料 ..... 276

- 📺 12.1.1 在Word中录入文档  
资料 .....276
- 📺 12.1.2 对文档内容进行编辑  
与修改 .....282
- 📺 12.1.3 设置文档的格式 ..... 286
- 📺 12.1.4 在文档中插入图片 ..... 294

## 📺 12.1.5 打印文档资料 ..... 296

12.2 用Excel制作表格与  
处理数据 ..... 298

- 📺 12.2.1 在表格中录入数据 ..... 298
- 📺 12.2.2 对表格中的数据  
进行计算 .....303
- 📺 12.2.3 排序与筛选数据 ..... 308





## 13.1 认识并预防电脑

病毒…… 313

13.1.1 什么是电脑病毒…… 313

13.1.2 如何预防电脑病毒…… 314

## 13.2 使用杀毒软件查杀

病毒…… 315

📁 13.2.1 “金山毒霸”杀毒软件的安装…… 315

📁 13.2.2 杀毒软件的升级…… 318

📁 13.2.3 扫描并查杀电脑中的常见病毒…… 320

📁 13.2.4 专项查杀电脑中的木马病毒…… 322

## 13.3 电脑的安全维护与优化…… 324

📁 13.3.1 开启“Windows XP 防火墙”…… 324

📁 13.3.2 升级系统与修补漏洞…… 325

📁 13.3.3 对电脑系统进行优化…… 328

📁 13.3.4 扫描与修复磁盘中的错误…… 329

📁 13.3.5 定期整理磁盘中的碎片…… 331

## 13.4 电脑系统的备份与还原…… 332

📁 13.4.1 启动“系统还原”功能…… 333

📁 13.4.2 创建系统的还原点…… 334

📁 13.4.3 电脑系统的还原方法…… 335

## 13.5 电脑的日常维护与常见故障排除…… 336

13.5.1 电脑软、硬件的日常维护…… 336

13.5.2 常见电脑故障原因与排除方法…… 337

## 电脑 其实并不难学

### 本章导读



在21世纪的今天，“电脑”已经不再是高科技的代名词，而是我们生活和学习中不可缺少的工具。随着电脑在生活与工作中的普及，很多中老年朋友都拥有了自己的电脑。但对于刚接触电脑的中老年朋友来说，面对电脑又往往不知道如何下手。其实，电脑的学习与使用是非常简单的，本章就来带领大家一起了解与认识电脑。

### 知识技能要求



通过本章内容的学习，主要让初次接触电脑的中老年朋友，对电脑的组成、功能作用有所认识，并掌握电脑的基本操作等。学完后需要掌握的相关技能知识如下：

- ❖ 了解电脑的功能作用
- ❖ 熟悉电脑硬件、软件的组成
- ❖ 掌握电脑的基本操作
- ❖ 掌握电脑外部设备的连接讲法



# 1.1 从零开始学电脑

如今，电脑已经逐渐融入了人们的生活与工作中。对于中老年朋友来说，不论是家庭娱乐还是工作需要，都离不开电脑。广大在职或者赋闲的中老年朋友，都可以利用空闲时间学习一下电脑的使用，以满足工作需要并丰富自己的业余生活。

## 1.1.1 什么是电脑

“电脑”，也称为电子计算机或计算机，是一种不需要人工直接干预，就能够自动、精确、高速地进行大量复杂的数据计算和信息处理的电子设备。一般电脑的组成外观如下图所示。



## 1.1.2 中老年朋友学电脑能做什么

电脑的用途是非常广泛的，已经与我们的生活、工作息息相关。对于广大中老年朋友来说，电脑的用途主要可以概括为学习、生活以及工作3个方面，而我们学习电脑的目的也不外乎从这3个方面出发。下面就看看电脑在日常生活中到底能给我们带来什么便利。

### 1 用电脑进行办公

在日常的办公应用中，电脑发挥了极大的作用，它已成为当前每个工作岗位必需的工具。例如，可以使用电脑来代替传统手工方式编