

老年人学电脑

权威作者团队

资深电脑专家与经验丰富的老年大学电脑教师联手编著。

精选经典案例

以实用为宗旨，紧密结合日常生活、学习、工作中的典型案例。

特色学习方法

图解和视频教学双模式，由浅入深，为老年读者量身打造。

独家技巧汇集

“高手私房菜”和“高手秘籍篇”，精选操作秘技，帮助老年读者全面完成从新手到高手的蜕变。

从

到

新手到高手

赠

■ 龙马工作室 编著

超值 DVD多媒体教学光盘

- ◆ 20小时 全程同步教学录像
- ◆ 1小时 老年人学上网教学录像
- ◆ 10小时 电脑维护与故障处理教学录像
- ◆ 8小时 Photoshop图像处理教学录像
- ◆ 电脑使用技巧电子书
- ◆ 网络搜索及下载技巧电子书
- ◆ 会声会影视频处理电子书
- ◆ 汉语拼音快速入门电子书
- ◆ 汉语拼音速查字典电子书
- ◆ 玩转手机电子书

+

电脑应用
技巧
随身查

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

老年人学电脑

从新手到高手

龙马工作室 编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

老年人学电脑从新手到高手 / 龙马工作室编著. —
北京: 人民邮电出版社, 2015. 1
ISBN 978-7-115-36805-8

I. ①老… II. ①龙… III. ①电子计算机—中老年读物 IV. ①TP3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第240726号

内 容 提 要

本书以零基础讲解为宗旨,用实例引导读者学习,深入浅出地介绍了电脑的相关知识和应用方法。

全书分为5篇,共16章。第1篇【新手入门篇】介绍了老年朋友必备的电脑常识和电脑的基本操作方法等;第2篇【基本操作篇】介绍了如何打字、Windows 7小工具的使用方法、文件与文件夹的操作方法,以及软件的常用操作等;第3篇【休闲娱乐篇】介绍了照片的处理方法、网上交流、收听喜爱的戏曲和歌曲、看电影,以及玩游戏等;第4篇【网络生活篇】介绍了网上的幸福生活、网上传下载的方法,以及网上购物等;第5篇【高手秘籍篇】介绍了如何像年轻人一样玩转手机、相机和DV,以及常用的电脑维护与优化知识等。

在本书附赠的DVD多媒体教学光盘中,包含了20小时与图书内容同步的教学录像。此外,还赠送了大量相关学习资源,供老年朋友扩展学习。除光盘外,本书还赠送了纸质《电脑应用技巧随身查》,便于读者随时翻查。

本书不仅适合刚刚接触电脑的老年读者学习使用,也可以作为各类老年电脑培训班的教材或辅导用书。

-
- ◆ 编 著 龙马工作室
责任编辑 张 翼
责任印制 杨林杰
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 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: 787×1092 1/16
印张: 23
字数: 430千字
印数: 1—4 000册
-

定价: 59.00元(附光盘)

读者服务热线: (010) 81055410 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

前言

电脑是现代信息社会的重要工具,掌握丰富的电脑知识、正确熟练地操作电脑已成为信息时代对每个人的要求。为满足广大读者的学习需要,我们针对不同学习对象的接受能力,总结了多位电脑高手、高级设计师及电脑教育专家的经验,精心编写了这套“从新手到高手”丛书。



丛书主要内容

本套丛书涉及读者在日常工作和学习中各个常见的电脑应用领域,在介绍软硬件的基础知识及具体操作时均以读者经常使用的版本为主,在必要的地方也兼顾了其他版本,以满足不同领域读者的需求。本套丛书主要包括以下品种。

《学电脑从新手到高手》	《电脑办公从新手到高手》
《Office 2013 从新手到高手》	《Word/Excel/PowerPoint 2013 三合一从新手到高手》
《Word/Excel/PowerPoint 2010 三合一从新手到高手》	《Word/Excel/PowerPoint 2010 三合一从新手到高手》
《PowerPoint 2013 从新手到高手》	《PowerPoint 2010 从新手到高手》
《Excel 2013 从新手到高手》	《Office VBA 应用从新手到高手》
《Dreamweaver CC 从新手到高手》	《Photoshop CC 从新手到高手》
《AutoCAD 2014 从新手到高手》	《Photoshop CS6 从新手到高手》
《Windows 7 + Office 2013 从新手到高手》	《SPSS 统计分析从新手到高手》
《黑客攻防从新手到高手》	《老年人学电脑从新手到高手》
《淘宝网开店、管理、营销实战从新手到高手》	《中文版 Matlab 2014 从新手到高手》
《HTML+CSS+JavaScript 网页制作从新手到高手》	《AutoCAD + 3ds Max+ Photoshop 建筑设计从新手到高手》



本书特色

+ 零基础、入门级的讲解

无论读者是否从事相关行业,是否使用电脑,都能从本书中找到最佳的起点。本书入门级的讲解,可以帮助中老年读者快速地进入高手的行列。

+ 精心排版,实用至上

双色印刷既美观大方又能够突出重点、难点。精心编排的内容能够帮助读者深入理解所学知识并实现触类旁通。

+ 实例为主,图文并茂

在介绍的过程中,每一个知识点均配有实例辅助讲解,每一个操作步骤均配有对应的插图加深认识。这种图文并茂的方法,能够使读者在学习过程中直观、清晰地看到操作过程和效果,便于深刻理解和掌握相关知识。

+ 高手指导，扩展学习

本书在每章的最后以“高手私房菜”的形式为读者提炼了各种高级操作技巧，同时在全书最后的“高手秘籍篇”中，还总结了大量实用的操作方法，以便读者学习到更多的内容。

+ 精心排版，超大容量

本书采用单双栏混排的形式，大大扩充了信息容量，在 300 多页的篇幅中容纳了传统图书 700 多页的内容。这样，就能在有限的篇幅中为读者奉送更多的知识和实战案例。

+ 书盘互动，手册辅助

本书配套多媒体教学光盘中的内容与书中的知识点紧密结合并互相补充。在多媒体光盘中，我们仿真工作和学习场景，帮助读者体验实际应用环境，并借此掌握日常所需的技能和各种问题的处理方法，达到学以致用目的。而赠送的纸质手册，更是大大增强了本书的实用性。

光盘特点

+ 20 小时全程同步教学录像

教学录像涵盖本书的所有知识点，详细讲解每个实例的操作过程和关键点，读者可以轻松掌握书中所有的操作方法和技巧，而扩展的讲解部分则可使读者获得更多的知识。

+ 超多、超值资源大放送

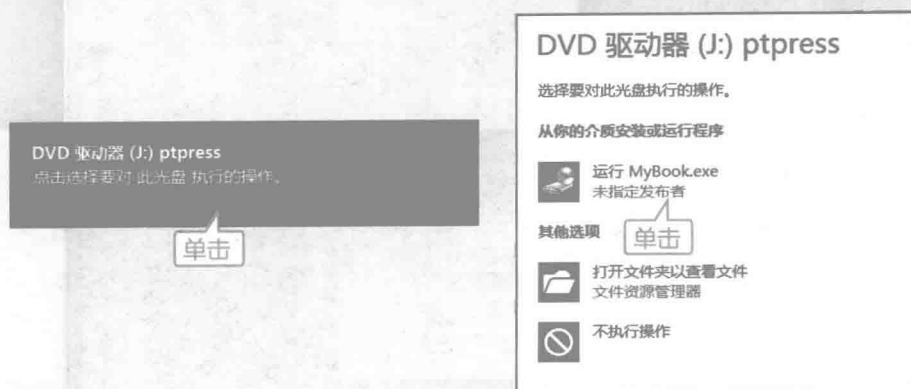
除了与图书内容同步的教学录像外，光盘中还奉送了大量超值学习资源，包括 1 小时老年人学上网教学录像、10 小时电脑维护与故障处理教学录像、8 小时 Photoshop 图像处理教学录像、电脑使用技巧电子书、网络搜索及下载技巧电子书、会声会影视频处理电子书、汉语拼音快速入门电子书、汉语拼音速查字典电子书、玩转手机电子书等，以方便读者扩展学习。

配套光盘运行方法

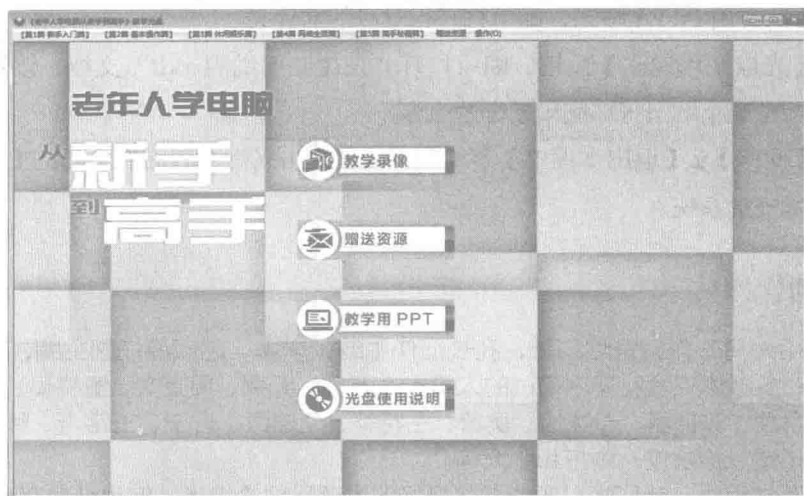
- ① 将光盘印有文字的一面朝上放入 DVD 光驱中，几秒钟后光盘会自动运行。
- ② 在 Windows 7 操作系统中，系统会弹出【自动播放】对话框，单击【运行 MyBook.exe】选项即可运行光盘系统。或者单击【打开文件夹以查看文件】选项打开光盘文件夹，双击光盘文件夹中的 MyBook.exe 文件，也可以运行光盘系统。



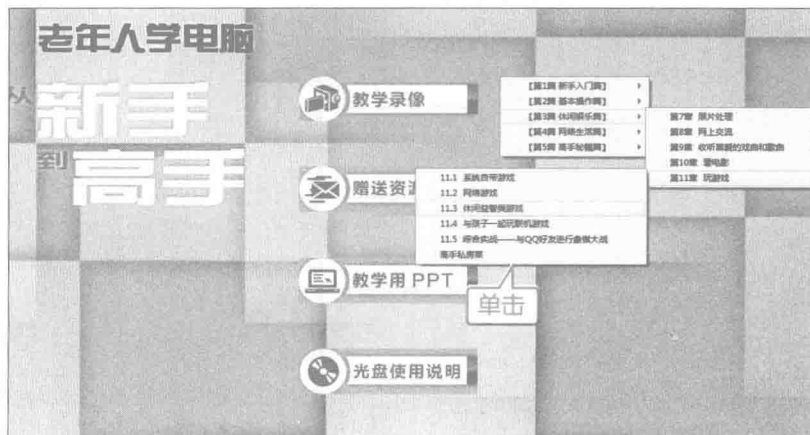
在 Windows 8 操作系统中,桌面右上角会显示快捷操作界面,单击该界面后,在其列表中选择【运行 MyBook.exe】选项即可运行光盘系统。或者单击【打开文件夹以查看文件】选项打开光盘文件夹,双击光盘文件夹中的 MyBook.exe 文件,也可以运行光盘系统。



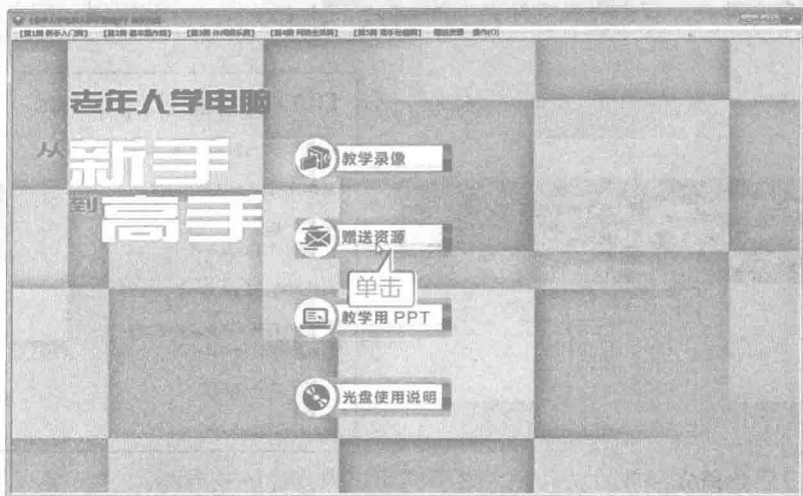
③ 光盘运行后会首先播放片头动画,之后便可进入光盘的主界面。



④ 单击【教学录像】按钮,在弹出的菜单中依次选择相应的篇、章、录像名称,即可播放相应录像。



⑤ 单击【赠送资源】按钮，在弹出的菜单中选择赠送资源名称，即可打开相应的赠送资源文件夹。



⑥ 单击【教学用 PPT】按钮，即可打开相对应的文件夹。

⑦ 单击【光盘使用说明】按钮，即可打开“光盘使用说明.pdf”文档，该说明文档详细介绍了光盘在电脑上的运行环境和运行方法等。

⑧ 选择【操作】>【退出本程序】菜单项，或者单击光盘主界面右上角的【关闭】按钮, 即可退出本光盘系统。

创作团队

本书由龙马工作室策划编著，孔长征任主编，李震、赵源源任副主编，参与本书编写、资料整理、多媒体开发及程序调试的人员有孔万里、乔娜、周奎奎、董晶晶、祖兵新、王果、陈小杰、左琨、邓艳丽、崔姝怡、侯蕾、左花苹、刘锦源、普宁、王常吉、师鸣若、钟宏伟、陈川、刘子威、徐永俊、朱涛和张允等。

在编写过程中，我们竭尽所能地将最好的讲解呈现给读者，但也难免有疏漏和不妥之处，敬请广大读者不吝指正。若您在学习过程中产生疑问，或有任何建议，可发送电子邮件至 zhangyi@ptpress.com.cn。

编者

目录

第1篇 新手入门篇

电脑已经成为人们生活的重要组成部分，现在就让我们一起走进电脑的精彩世界。

第1章 新手必备的电脑常识 2

 本章视频教学录像：56 分钟

老年朋友第一次接触电脑，可能会感到无从下手，那么就从最基础的知识开始，认识电脑，学会如何开启与关闭电脑，以及如何使用鼠标及键盘。

1.1 认识电脑的构成.....	3
1.1.1 硬件.....	3
1.1.2 软件.....	5
1.2 开启和关闭电脑.....	6
1.2.1 正确开启电脑的方法.....	6
1.2.2 重启电脑.....	7
1.2.3 正确关闭电脑的方法.....	8
1.3 使用鼠标.....	8
1.3.1 鼠标的正确“握”法.....	8
1.3.2 鼠标的 basic 操作.....	9
1.3.3 不同鼠标指针的含义.....	9
1.4 使用键盘.....	10
1.4.1 键盘的基本分区.....	10
1.4.2 手指的分工.....	13

1.4.3 打字的正确姿势	14
1.5 综合实战——电脑各部件的连接	15



高手私房菜

技巧 1: 怎样用左手操作鼠标	16
技巧 2: 为鼠标指针设置喜欢的外观	16

第 2 章 电脑操作很简单 17

 本章视频教学录像: 2 小时 7 分钟

在正式学习电脑操作之前, 首先来了解一些常用而且简单的电脑操作, 不仅能感受到电脑的奇妙, 还能提高学习的兴趣。

2.1 Windows 7 桌面的组成	18
2.1.1 桌面背景	18
2.1.2 图标	18
2.1.3 【开始】按钮	19
2.1.4 快速启动工具栏	20
2.1.5 任务栏	21
2.2 窗口的操作.....	21
2.2.1 什么是窗口.....	21
2.2.2 打开窗口.....	22
2.2.3 移动窗口.....	23
2.2.4 改变窗口大小	24
2.2.5 切换当前窗口	26
2.2.6 关闭窗口.....	27
2.3 调整桌面图标的大小.....	28
2.4 排列桌面图标.....	29
2.5 将程序的快捷方式添加到桌面	30
2.6 删除桌面图标.....	30
2.7 调整日期和时间.....	31
2.7.1 手动调整	31

2.7.2 自动调整.....	32
2.8 更换电脑桌面.....	33
2.8.1 设置主题.....	33
2.8.2 设置桌面背景.....	34
2.8.3 将喜欢的图片设为桌面背景.....	35
2.9 大字号显示屏幕字体.....	37
2.10 综合实战 1——搭建适合老年人的电脑操作环境.....	39
2.11 综合实战 2——为电脑添加账户设置	43



高手私房菜

技巧 1: 将程序图标锁定在任务栏.....	47
技巧 2: 快速显示桌面.....	47
技巧 3: 自定义通知区域图标.....	48

第 2 篇 基本操作篇

活到老，学到老。本篇主要介绍电脑的基本操作，为以后熟练使用电脑打下坚实的基础。

第 3 章 输入文字..... 50

 本章视频教学录像：1 小时 33 分钟

输入文字是用户和电脑交流的主要途径，用户可以根据需要选择适合的输入法和输入方式。

3.1 选择合适的输入法.....	51
3.1.1 输入法的种类.....	51
3.1.2 切换输入法.....	51
3.1.3 设置默认的输入法.....	52
3.2 输入数字	52
3.3 输入字母	53

3.4 输入标点符号.....	55
3.5 使用拼音输入汉字.....	56
3.5.1 拼音相关知识.....	56
3.5.2 使用拼音输入汉字.....	57
3.6 使用金山打字通练习打字.....	58
3.7 手写输入文字.....	68
3.8 语音输入文字.....	69
3.9 陌生汉字的输入方法.....	71
3.10 小语种文字的输入方法.....	73
3.11 综合实战——在写字板中书写学习心得.....	75



高手私房菜

技巧：造词.....	77
------------	----

第4章 有用的 Windows 7 小工具..... 79

 本章视频教学录像：54 分钟

Windows 7 系统自带的小工具，可以帮助我们更方便地应对生活中的小问题。

4.1 使用记事本记录生活点滴.....	80
4.2 使用便笺提醒重要事件.....	81
4.3 使用画图工具绘图.....	82
4.4 使用计算器计算开销.....	84
4.5 使用放大镜放大文字.....	85
4.6 添加与设置桌面小工具.....	86
4.7 删除桌面小工具.....	87
4.8 用录音机录制声音.....	87
4.9 综合实战——使用截图工具.....	89



高手私房菜

技巧 1: 便签使用小技巧.....	92
技巧 2: 录音机继续录音小技巧.....	92

第 5 章 文件与文件夹..... 93

本章视频教学录像: 1 小时 12 分钟

在电脑中合理地管理文件和文件夹, 可以方便地查找资料。

5.1 文件和文件夹.....	94
5.1.1 认识文件	94
5.1.2 认识文件夹.....	94
5.2 查看文件或文件夹的属性	95
5.3 查看文件的扩展名	98
5.4 打开和关闭文件或文件夹	98
5.5 复制和移动文件或文件夹	100
5.6 删除文件或文件夹	102
5.7 更改文件或文件夹的名称	103
5.8 综合实战 1——压缩文件或文件夹	104
5.9 综合实战 2——隐藏 / 显示文件或文件夹.....	107
5.10 综合实战 3——文件夹的加密和解密	109



高手私房菜

技巧 1: 使用库管理文件.....	111
技巧 2: 如何快速找到文件	112

第 6 章 软件的常用操作..... 113

本章视频教学录像: 49 分钟

学习电脑的操作离不开操作软件, 本章介绍软件的常用操作。

6.1 电脑中的常用软件.....	114
6.2 软件的安装.....	116
6.2.1 获取软件安装程序.....	117
6.2.2 安装软件.....	118
6.3 打开与关闭软件.....	120
6.3.1 打开软件.....	120
6.3.2 关闭软件.....	122
6.4 卸载软件.....	123
6.4.1 使用【开始】菜单卸载.....	123
6.4.2 使用【添加或删除程序】卸载.....	124
6.4.3 使用 360 软件管家卸载.....	125
6.5 综合实战——安装 QQ 软件.....	126



高手私房菜

技巧：为系统安装字体.....	129
-----------------	-----

第 3 篇 休闲娱乐篇

快乐的生活是每个人都向往的，老年朋友不妨通过学习电脑来充实闲暇的时光，让生活更加丰富多彩。

第 7 章 照片处理.....	132
-----------------	-----

 本章视频教学录像：1 小时 1 分钟

学会简单的照片处理方法，不仅能让将照片中的风景、人物更加漂亮，更能让欣赏者赏心悦目。

7.1 浏览照片.....	133
7.1.1 放大照片.....	133
7.1.2 缩小照片.....	134
7.1.3 使用 ACDSee 浏览图片.....	134

7.1.4 批量更改图片名称	136
7.2 照片的简单处理	136
7.2.1 使用光影魔术手处理照片	136
7.2.2 使用美图秀秀处理照片	138
7.3 将照片设置为桌面背景	139
7.4 综合实战——制作家庭电子相册	139
7.4.1 制作电子相册前的准备工作	140
7.4.2 导入照片	140
7.4.3 添加背景音乐	141
7.4.4 制作片头与片尾	143
7.4.5 保存电子相册并输出	145



高手私房菜

技巧 1: 以幻灯片的形式放映照片	147
技巧 2: 如何将照片快速打印出来	148

第 8 章 网上交流

 本章视频教学录像: 1 小时 36 分钟

无论何时,只要连接网络就可以与远隔千山万水的亲朋好友聊天,而且还能与他们视频通话,就像在身边一样。

8.1 申请与登录 QQ	150
8.1.1 申请 QQ 账号	150
8.1.2 登录 QQ	151
8.2 添加好友	151
8.3 将好友分组	153
8.4 与 QQ 好友聊天	154
8.5 使用 QQ 与好友语音和视频聊天	155
8.6 使用 QQ 发送文件	157
8.7 使用邮箱	158

8.7.1 注册邮箱	158
8.7.2 接收邮件	159
8.7.3 发送邮件	160
8.8 使用微博	162
8.8.1 老年人为什么玩微博	162
8.8.2 注册并开通微博	163
8.8.3 发微博	164
8.9 综合实战 1——加入老年人活动 QQ 群	165
8.10 综合实战 2——使用 iPad 和手机玩微博	166



高手私房菜

技巧：玩转微博技巧	168
-----------------	-----

第 9 章 收听喜爱的戏曲和歌曲 169

 本章视频教学录像：1 小时 6 分钟

不用去戏院、不用看电视就能随时随地收听到喜欢的戏曲和歌曲。

9.1 播放电脑上的戏曲和歌曲	170
9.1.1 常用的播放软件	170
9.1.2 音乐文件的常见格式	171
9.1.3 播放音乐、戏曲	172
9.2 收听网上的音乐和戏曲	175
9.3 下载音乐	178
9.4 播放 CD	180
9.5 综合实战 1——使用酷狗音乐盒搜索音乐	181
9.6 综合实战 2——在 QQ 音乐中查找和收听音乐	181



高手私房菜

技巧：设置自动播放 DVD	184
---------------------	-----

第10章 看电影 185

 本章视频教学录像：1小时6分钟

在电脑中可以看电视、看电影，不仅没有长时间的广告，还能随时选择喜欢的节目。

10.1 播放电脑中存储的电影.....	186
10.1.1 视频文件的常见格式.....	186
10.1.2 播放电影	187
10.2 在迅雷看看中搜索视频.....	191
10.3 在网页中观看视频.....	194
10.4 播放 DVD	198
10.5 制作自己的 MV	198
10.6 综合实战——在 PPS 中搜索并播放戏曲.....	202



高手私房菜

技巧：在线看电影画面不流畅怎么办.....	206
-----------------------	-----

第11章 玩游戏 207

 本章视频教学录像：1小时23分钟

适当地玩些单机小游戏，或者与好友玩联机游戏，不仅能缓解压力，还能让生活更充实。

11.1 系统自带游戏	208
11.1.1 纸牌游戏	208
11.1.2 扫雷	211
11.2 网络游戏	213
11.2.1 斗地主	213
11.2.2 麻将.....	214
11.2.2 RPG 游戏	218
11.3 休闲益智类游戏	219

11.3.1 五子棋	219
11.3.2 跳棋	221
11.4 与孩子一起玩联机游戏	225
11.4.1 多台电脑之间的联机游戏	225
11.4.2 iPad 与 iPhone 之间的联机游戏	226
11.5 综合实战——与 QQ 好友进行象棋大战	228



高手私房菜

技巧：找回丢失的系统游戏	230
--------------------	-----

第 4 篇 网络生活篇

在网络中可以查询信息、娱乐、购物，方便自己的日常生活。

第 12 章 网上的幸福生活	232
-----------------------------	------------

 本章视频教学录像：1 小时 1 分钟

在网上能够查看新闻、搜索天气，以及读书看报，足不出户就能网罗天下大事。

12.1 查看新闻	233
12.2 查看近期天气	236
12.3 查询火车票和飞机票	237
12.4 查看股市行情	242
12.5 在网上读书看报	246
12.5.1 在网上读书	246
12.5.2 在网上看报	247
12.6 搜索需要的东西	249
12.6.1 在网上搜索问题的答案	249
12.6.2 搜索需要的资料	250
12.7 综合实战——查询地图	254