

一看就懂

一学就会

一本就够



绝对超值的
学习套餐

图书

光盘

附赠

高品质
全彩图书

全彩精品印刷、全面的功能讲解、详实的操作步骤、
实用的案例演练，四大要素完美结合

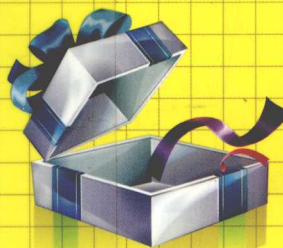
多媒体
视频教学

光盘收录了多媒体视频教程，播放时间长达600分钟，
帮助读者互动学习，更快掌握操作技巧

中老年人 学电脑与上网

杨文锐 编著

完全
自学



超值赠送

金山毒霸(正版杀毒软件)

让你的电脑对病毒木马永久免疫



- 电脑操作轻松上手
- 用电脑写文章、做表格

- 轻松学会电脑打字
- 在电脑中听歌、看电影

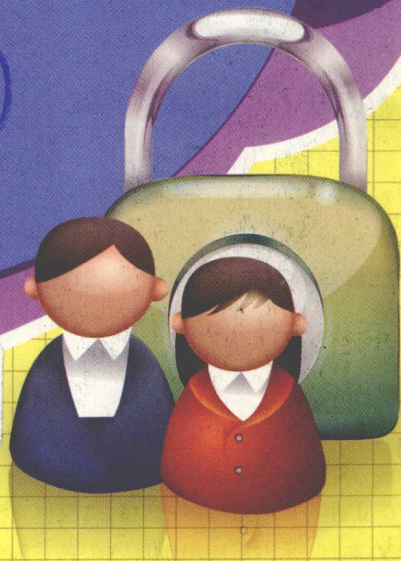
- 学会电脑中的文件管理
- 网上娱乐与生活



电脑报电子音像出版社
CPCW ELECTRONIC & AUDIOVISUAL PRESS

中老年人 学电脑与上网

杨文锐 编著



内容提要



本手册从实用和易学的角度出发,详细介绍了电脑的基础知识、操作方法和使用技巧,力求使中老年朋友学会用电脑为自己服务。主要内容包括:认识电脑、学会电脑打字、轻松使用操作系统、电脑操作与娱乐应用、用电脑写文章做表格、网上读新闻看报纸、与老朋友聊天发邮件、网上听老歌看电影、如何保护电脑不被病毒感染等。

本手册专门针对中老年朋友编写,也可供电脑初学者参考学习。



光盘要目

1. 赠送正版杀毒软件《金山毒霸2011》

2. 多媒体视频教程

- 计算机的启动与关闭
- 教你管理电脑文件
- 学会音量控制
- 熟悉电脑办公桌
- 文件夹的管理
- 将声音在电脑里录音
- 用鼠标操作电脑
- 回收站的应用与管理
- 复制视频到硬盘的方法
- 使用窗口管理资源
- 查看与校正电脑时间
- 把数码照片复制进电脑

3. 手册配套电子书

4. 电脑装机必备软件

版权所有 盗版必究

未经许可 不得以任何形式和手段复制和抄袭

中老年人学电脑与上网

编 著: 杨文锐

责任编辑: 连 果

版式设计: 杨 亚

出版单位: 电脑报电子音像出版社

地 址: 重庆市双钢路3号科协大厦

邮政编码: 400013

服务电话: (023)63658888-12031

发 行: 重庆电脑报经营有限责任公司

经 销: 各地新华书店、报刊亭

C D 生 产: 四川省崑山数码科技文化发展有限公司

文本印刷: 重庆出版集团印务有限公司

开本规格: 787mm × 1092mm 1/16 15印张 200千字

版 号: ISBN 978-7-89476-540-6

版 次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

定 价: 32.00元 (1CD+手册)

第1讲 电脑其实很简单



第1课 中老年人为什么要学电脑	2
1.1 学习电脑有什么好处	2
1.2 中老年人如何轻松学电脑	3
第2课 认识电脑的基本组成	4
2.1 电脑硬件	4
2.2 电脑软件	6
第3课 如何打开和关闭电脑	7
3.1 尝试启动电脑	7
3.2 尝试关闭电脑	8

第2讲 轻松学会电脑打字



第1课 掌握基本的键盘操作	10
1.1 认识键盘	10
1.2 正确的打字坐姿	10
1.3 正确的打字指法	11
第2课 学会使用鼠标	12
2.1 认识鼠标	12
2.2 学会鼠标的使用	13
第3课 在电脑中输入字母与符号	18
3.1 输入大小写字母	18
3.2 输入标点符号	19



3.3 输入数字符号	19
第4课 适合老年人的汉字输入法	20
4.1 使用紫光拼音输入汉字	20
4.2 使用手写笔输入	24

第3讲 轻松使用Windows XP



第1课 学会电脑桌面与窗口操作	26
1.1 学会桌面操作	26
1. 恢复系统默认图标	26
2. 桌面图标说明	27
3. 如何创建桌面图标	28
4. 图标的几种排列方式	29
5. 图标的重命名与删除	29
1.2 窗口操作	30
1. 认识窗口的组成	30
2. 常用的窗口操作	31
3. 窗口排列方式	33
第2课 文件和文件夹基本操作	34
2.1 文件夹创建和删除	34
1. 创建新文件夹	34
2. 重命名文件或文件夹	35
3. 移动和复制文件或文件夹	35
4. 删除文件或文件夹	36
5. 删除或还原“回收站”中的文件或文件夹	37
2.2 文件和文件夹其它操作	38
1. 更改文件或文件夹属性	38
2. 文件和文件夹的查找	39
3. 设置共享文件夹	40
4. 资源管理器的使用	40
第3课 Windows XP主题与屏保设置	42
1. 更改主题	42
2. 设置桌面背景	42



3.设置屏幕保护	44
4.更改显示外观	44
5.调整屏幕分辨率	45
第4课 账户创建与控制面板	46
1.账户的建立及管理	46
2.打开控制面板	48

第4讲 基本的电脑操作与娱乐应用



第1课 掌握应用程序的使用	50
1.1 打开应用程序	50
1.2 关闭应用程序	53
第2课 认识计算器和通讯簿	53
2.1 计算器	53
2.2 通讯簿	54
第3课 认识记事本和写字板	56
第4课 画图、放大镜与屏幕键盘	57
第5课 学会调节音量大小	60
5.1 调整音量	60
5.2 找回丢失的音量图标	61
第6课 播放音乐你也行	63
6.1 播放电脑中的歌曲	63
6.2 播放CD音乐	65
第7课 用电脑看电影、连续剧	66
7.1 播放电脑中的视频	66
7.2 观看VCD影片	67
7.3 播放DVD影片	69
第8课 自己动手刻录音乐光盘	72
8.1 硬件准备	72



8.2 刻录CD音乐光盘	72
第9课 学会USB设备的使用	74
9.1 什么是USB接口	74
9.2 USB接口的分类	75
9.3 常用USB连接设备	76
9.4 USB设备的使用	77
第10课 文件压缩与解压操作	78
10.1 将文件压缩小一点	78
10.2 文件解压缩	79

第5讲 用电脑写文章、做表格



第1课 认识微软Office 2007办公软件	82
1.1 Office 2007安装前要做哪些准备工作	82
1.2 轻松安装Office 2007软件	82
第2课 Word 2007基本操作	85
2.1 Word 2007的启动与退出	85
2.2 认识Word 2007工作界面	85
2.3 学习Word 2007几种视图方式	87
2.4 尝试Word文档基本操作	89
第3课 Word文档格式设置	91
3.1 设置文字与段落格式	91
3.2 如何让文章“图文并茂”	95
第4课 给老朋友写封信	100
4.1 打开Word写信	100
4.2 写错了如何修改	102
4.3 设置漂亮的字体和样式	104



第5课 认识Excel 2007电子表格软件	107
5.1 启动和退出Excel 2007	107
5.2 认识Excel 2007工作界面	108
第6课 Excel电子表格基本操作和应用	109
6.1 学会工作簿的基本操作	109
6.2 工作表的基本操作	113
6.3 单元格的基本操作	116
6.4 工作表的打印	117

第6讲 网上读新闻、看报纸、下资料



第1课 网上免费看报纸	120
1.1 寻找专业的在线看报网站	120
1.2 网上阅读自己喜欢的报纸	122
第2课 网上快速读新闻	124
2.1 上新浪网看新闻	124
2.2 在新浪网看图书	126
2.3 去网易收看体育新闻	128
第3课 下载自己喜欢的资料	129
3.1 通过IE下载网络资源	129
3.2 迅雷下载	132
3.3 网际快车下载	136
3.4 BT下载	139

第7讲 与好友聊天、发邮件



第1课 如何拥有一个自己的QQ	146
1.1 搜索并下载QQ2010	146



1.2 将QQ2010安装到自己电脑上	147
1.3 在网页上免费申请QQ账号	148
第2课 和自己的老朋友在网上聊天	149
2.1 登录自己的QQ	149
2.2 添加自己朋友的QQ号	150
2.3 给好朋友发送聊天信息	151
2.4 接收并回复聊天信息	151
第3课 与家人面对面语音视频对话	152
3.1 语音聊天	152
3.2 视频聊天	152
第4课 给好友传文件	153
4.1 给QQ好友传送文件	153
4.2 如何接收QQ好友发来的文件	154
第5课 创建一个家庭QQ群	155
5.1 创建属于自己的QQ群	155
5.2 管理自己的群	156
5.3 查找并添加其他群	156
第6课 给老朋友写封信	157
6.1 激活QQ邮箱	157
6.2 发送QQ邮件	158
6.3 接收QQ邮件	159

第8讲 听老歌、看电影，网上娱乐与生活



第1课 在线收听经典老歌	162
1.1 通过歌曲名查找歌曲	162
1.2 通过歌词查找歌曲	163
1.3 百度排行榜搜索流行歌曲	164



1.4 利用歌星名查找歌曲	165
第2课 在线收看电视、电影	166
2.1 网络电视工具介绍	166
2.2 下载与安装QQlive	167
2.3 使用QQlive在线看电视	170
第3课 出行前的网上地图搜索	172
3.1 Google地图搜索特色功能	172
3.2 Google Earth全球卫星地图搜索	174
3.3 Go2Map电子地图搜索	175
3.4 百度地图搜索指定地点	177
3.5 全国公交查询网查公交线路	179
第4课 如何在网上查询天气与股市信息	181
4.1 “中国气象信息网” 查阅城市天气	181
4.2 巧用Google查询天气	182
4.3 巧借百度搜索股票信息	183
4.4 用Google搜索股票信息	184
第5课 自己动手在网上订机票与酒店	184
5.1 注册携程网	184
5.2 预订机票	185
5.3 预订酒店	186

第9讲 保护电脑不被病毒感染



第1课 第一道安全防线	188
1.1 设置系统登录密码	188
1.2 关闭来宾账户	190
第2课 保护好你的重要资料	191
2.1 将重要的文件隐藏	191



2.2 更名保护文件法	191
2.3 给文件加密	192
2.4 给电子邮件加密	198
第3课 打造IE浏览器安全防线	199
3.1 设置IE浏览器提高安全级别	199
3.2 防火墙的使用	200
3.3 IE插件谨慎使用	205
3.4 IE浏览器的重置	205
3.5 IE修复	206
第4课 堵漏洞打补丁	207
4.1 什么是补丁	207
4.2 使用Windows下载与安装补丁	208
4.3 使用优化软件安装补丁程序	209
4.4 下载补丁要注意的事项	211
第5课 安全与杀毒软件的使用	212
5.1 走进病毒和木马	212
5.2 360安全卫士安装与使用	217
5.3 安装与使用金山毒霸	224

Chapter | 01



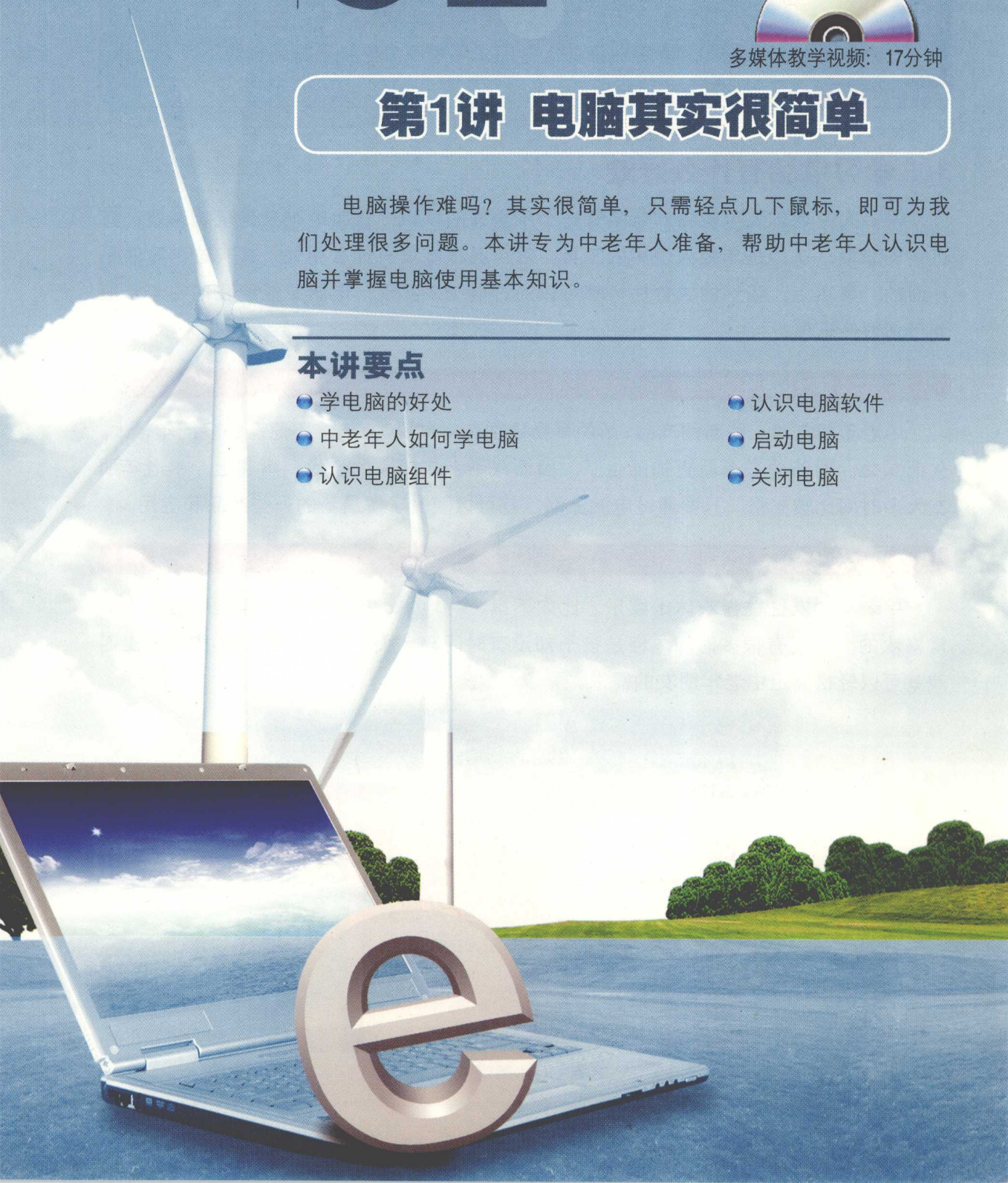
多媒体教学视频：17分钟

第1讲 电脑其实很简单

电脑操作难吗？其实很简单，只需轻点几下鼠标，即可为我们处理很多问题。本讲专为中老年人准备，帮助中老年人认识电脑并掌握电脑使用基本知识。

本讲要点

- 学电脑的好处
- 中老年人如何学电脑
- 认识电脑组件
- 认识电脑软件
- 启动电脑
- 关闭电脑





第1课 中老年人为什么要学电脑



中老年朋友时间多，学习电脑可以丰富自己的生活，可以让生活更有乐趣，而且电脑还可以为中老年朋友带来一些便利，比如与儿女视频聊天等。本课将为中老年朋友分享学电脑到底能干什么，以及如何轻松学电脑！

1.1 学习电脑有什么好处

很多人中老年人可能会对电脑有一个不全面的认识：认为电脑只是玩玩游戏、打字的东西，认为是年轻人使用的工具，对自己根本没有什么用处。其实这种看法是片面的，事实上，我们的衣食住行都可以通过电脑来实现，电脑更能给我们中老年朋友带来很多乐趣。

1. 了解、学习新生事物

中老年朋友对一些新的产品、新的事物往往有“畏惧”心理，不愿意去多问年轻人，久而久之，对新的东西就更加陌生了，因而跟不上年轻人的步伐。事实上，中老年朋友大多时间比较充裕，只要通过电脑上网，就可以随时了解最新的一些产品 and 应用。

2. 网上休闲娱乐

中老年朋友往往喜欢休闲娱乐，比如下棋、斗地主、打麻将往往都是中老年人非常喜欢的，他们有很多时间，但是孩子却没有时间陪他们，怎么办呢？其实，网上游戏就可以轻松满足中老年朋友的需求。



▲ QQ休闲游戏

3. 网上结识新朋友

除了网上玩休闲游戏外，还可以通过聊天软件结识新朋友，比如最常用的QQ聊天工具。当然，这类工具还可以让你与儿女聊天，甚至与远在外地的儿女视频聊天，省去电话费。



▲ 网上聊QQ

4. 网上看电影、听音乐

当电脑接入网络后，还可以免费欣赏电影、电视剧、听音乐、听收音机等。与电视节目相比，网上的节目更加丰富，更新更快，而且可以根据自己的需要选择喜欢的节目收看。

5. 为生活提供方便

使用电脑还可以看地图、查自驾游路线。可以查找各大医疗、政府等机构的联系方式。可以获得海量的各类信息，如健康小常识、国际/国内新闻、政府公告、政策法规等等。可以对机票、火车票、汽车票等进行预定、付费和退订。可以支付水、电、煤气、电话、手机、学费、保险等费用，不必再花费时间排队。

当然，还可以下载各种各样的应用软件，完成相应的电脑应用，如查农历、玩游戏、写文件、财务计算、照片处理、创建音乐等等。

1.2 中老年人如何轻松学电脑

其实，电脑的基本应用学习本身不难，基本操作就如同我们学习用电视机的遥控器一样简单，只要大家正确认识电脑应用，不要对电脑恐惧，也不要害怕电脑被捣鼓坏，并注意以下几方面，电脑学习其实真的很轻松。

1. 正确看待电脑学习

对于绝大多数的电脑用户来说，要学习的就是一些最基本的电脑使用方法。比方说，如何使用电脑进行上网聊天、看电影、听音乐、玩游戏、输入文字……因此，对大家来说“电脑就是一个工具，所有的功能都是现成的，只需动动鼠标和键盘即可。因此，大家尽可以平和的心态来看待电脑学习以及应用。



2. 不要害怕电脑会被用坏

从软件角度来看,即使是操作系统损坏了,那么即便是新手也只需一个小时就可以恢复如初了。从硬件角度来看,电脑有一年的包换服务,只要不是人为造成的硬件损坏,都可以随时换到全新的硬件,而实际使用中,电脑硬件损坏的可能性极小。

3. 一步一步学习

电脑的应用并不复杂,但是与电脑相关的应用本身又是无穷无尽的,因此,大家只有“按需所学”才是正确的学习方法。也就是说,我们应清楚地知晓每个人都只是在使用电脑的一部分功能罢了。无论某个用户对电脑有多么的熟悉,他也不可能将电脑的功能学全、用全了,所以选择好你想学的内容,一步一步学习即可,迈出第一步你就会发现,其实电脑学习没有想象中的那么难。

第2课 认识电脑的基本组成



电脑由电脑硬件和软件两大部分组成,电脑硬件就是我们看得见的主机、显示器、鼠标、键盘等,而软件则是电脑中安装的应用软件程序,比如打字用的Word、看网络电视的PPTV等。

2.1 电脑硬件



▲ 电脑系统成员

首先让我们看看一个典型的电脑系统由哪些成员组成。常见的电脑家庭成员有主机、显示器、键盘、鼠标,具有多媒体

功能的计算机则配有音箱和话筒。下面一起来看看。

1. 主机

主机是整个电脑系统的大总管。电脑最主要的部分就是主机,计算机的心脏等主要器官都位于机箱之中。机箱的前板上有一些按钮和指示灯,背面有一些插槽。

主机相当于人的大脑,几乎所有的文件资料和信息都由它掌管,人们要电脑完成的工作也都由它主要负责,它还要给电



脑系统的其他家庭成员（外围设备）分配工作。主机内部，主要由 CPU、主板、内存、电源、显示卡、机箱、软硬盘驱动器、光驱、声卡等组成。

2. 显示器

显示器的任务是将大总管的“所思所想”展示出来，因此它是主要的输出设备。它由一根视频电缆与主机的显卡相连。目前比较受用户喜爱的是液晶显示器。



▲ 液晶显示器

显示屏下方有个大按钮，它是电源开关，其余的小按钮是调节屏幕亮度、对比度和画面比例的，你可以根据按钮的图案标志识别它的作用。

3. 认识键盘与鼠标

键盘的功能跟显示器相反，是电脑的输入设备。键盘上有很多按键，各个按键有着不同的功能，按键每受一次敲击，就给电脑的中枢神经系统送去一个信号，电脑就是根据这些信号的指示来办事，执行一个又一个任务。

键盘的使用比较简单，实际操作一下，你很快就能熟悉。为了提高打字速度，十

指应分工负责不同的按键，这就是“指法”。



▲ 键盘

随着 Windows 图形操作界面的发展，鼠标越来越重要了。它和键盘一样是给计算机的中枢送信号、下指令的。鼠标一般有左键、右键、中键，底部有一个小球。你只须握住它，使它底部的小球滚动，这时，屏幕上就会有一个箭头样的“光标”移动，当光标停在屏幕上你要执行的命令位置时，根据具体情况按动左键、右键或中键，计算机就会执行你下达的操作命令。



▲ 鼠标

有的鼠标表面还带有滚轮，增加了一些特殊的功能。现在，人们基本上不再用键盘输入命令，只要通过操作鼠标的左键或右键就能告诉大总管要做什么。虽然它个头很小，却给电脑用户带来了很大的方便。

4. 认识音箱

音箱，专属于多媒体电脑家族。计算机的音箱有一对，个头一般不大，上边有



音量旋钮。有的音箱没有电源线，只要和计算机相连，打开计算机，也就给音箱通上了电，叫做无源音箱；有的音箱备有自己的电源线，称为有源音箱，这个“源”指的是电源。

现在，声情并茂的多媒体电脑家族越来越壮大，吸引了很多电脑爱好者，大总管的声音通过声卡告诉音箱，再由它传达

出来。如今，很多多媒体电脑的音响效果越来越接近于家庭影院的水准了。



▲ 音箱

2.2 电脑软件

电脑软件是我们用手触摸不到的，但却是电脑中非常关键的一部分：没有电脑软件，电脑硬件也只能是一堆废铜烂铁，而离开电脑硬件，电脑软件也不能发挥作用。

1. 电脑软件的分类

在电脑软件中，软件可以简单地分为系统软件和应用软件两大类。系统软件可以管理和充分利用电脑的硬件资源，进而能够方便用户使用、维护、发挥和扩展电脑的硬件功能。比如目前电脑中安装最多的系统软件 Windows XP。



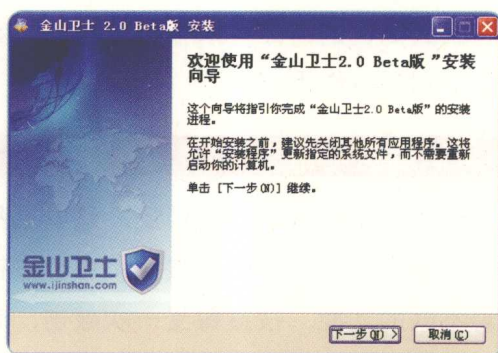
▲ 系统自带的Windows Media Player

而应用软件则是建立在操作系统之上的一些具体的应用软件，比如影视播放软件 Windows Media Player，再如看图软件

ACDsee，办公软件 Office 等。

2. 电脑软件需要安装

此外，值得一提的是，电脑软件需要大家在装好操作系统后自行安装，这样才能让软件在你的电脑中发挥作用。比如下图就是安装辅助软件金山卫士的安装界面：



▲ 金山卫士的安装界面

另外，软件还会不断更新，新版本通常比以前版本功能更加强大，比如 Office 办公软件，先后发布了 Office 97、Office 2003、Office 2007 以及 Office 2010 等版本。