

愿中老年人和年轻人一样
享受电脑和网络带来的便捷和全新生活

全彩印刷
DVD 教学光盘

HZ BOOKS
华章科技

看图学电脑 轻松又简单

中老年人 看图学电脑

卞诚君 编著

(全新多媒体教学)



超值多媒体学习

大容量DVD

内容完全与图书相对应

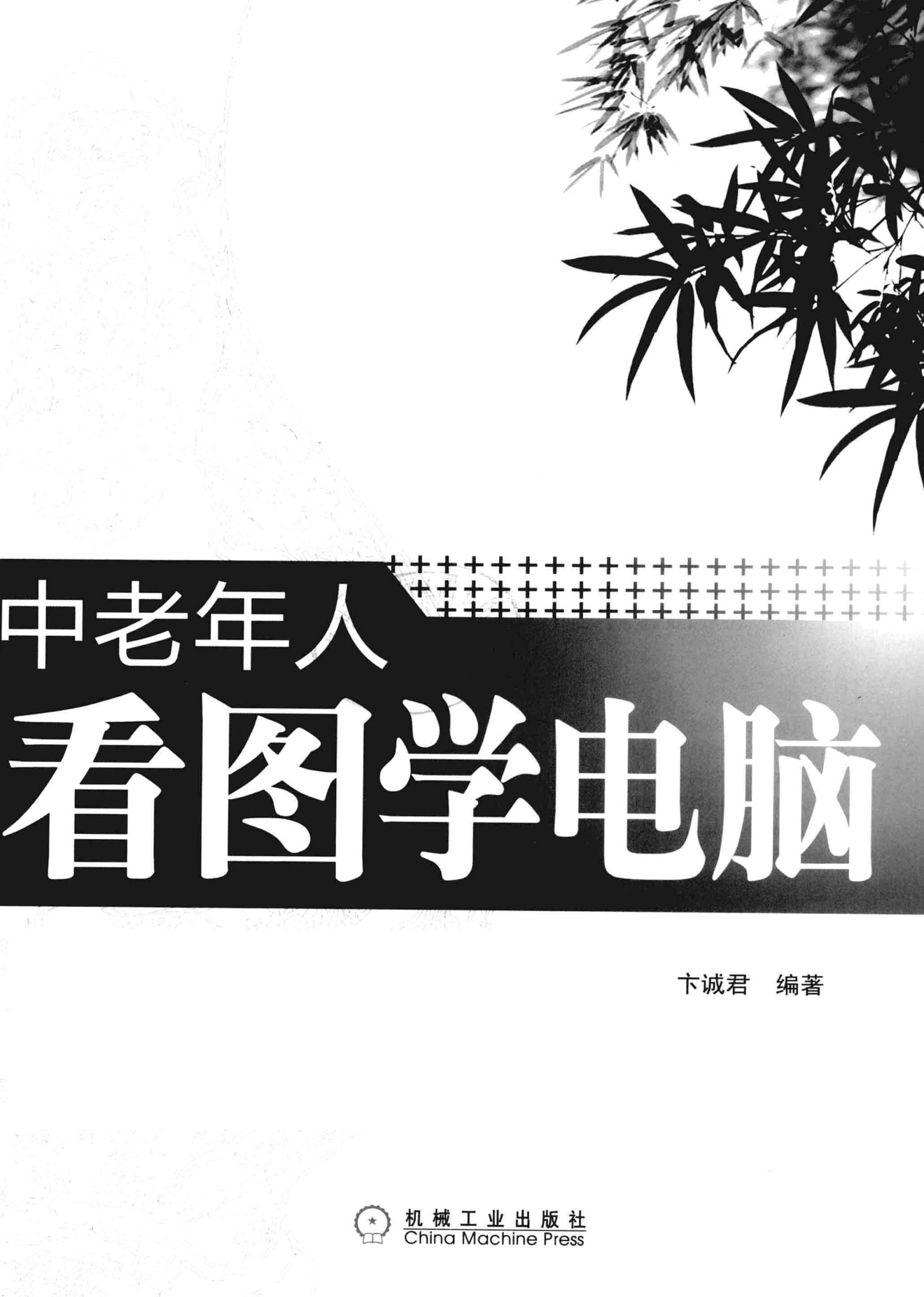
打开光盘随时听，不明之处随时查，光盘贴心地为你讲解书中所有的内容，助你快速学会，逐步提高

【超值光盘】

打开光盘随时听，不明之处随时查，光盘贴心地为你讲解书中所有的内容，助你快速学会，逐步提高



机械工业出版社
China Machine Press



中老年人 看图学电脑

卞诚君 编著



机械工业出版社
China Machine Press

本书主要是为中老年人量身打造的电脑入门书籍，从零开始，摒弃深奥的理论知识，以图解加详细操作步骤的方式讲解，照书操作一学就会，让中老年朋友在短时间内学到最实用的电脑知识。

本书共13章，主要内容包括：电脑的基本用途，学习电脑的基本方法，Windows XP和Windows 7的操作技巧，轻松管理好自己的资料 and 文件，轻松学打字，用Word写文章，上网查资料与下载电影和评书，网上读书与休闲，网上购物与理财，使用QQ和Skype与远方的亲友交流，使用电脑打游戏、听音乐、看电影、处理照片、写博客、网上发布电子相册、将拍摄的DV发布到网上共享，电脑的日常维护等。

本书适合中老年电脑初学者阅读，也可作为中老年电脑大学或各类中老年电脑培训班的培训教材。

封底无防伪标均为盗版

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

图书在版编目（CIP）数据

中老年人看图学电脑 / 卞诚君编著. -北京：机械工业出版社，2011.3

ISBN 978-7-111-33056-1

I. ①中… II. ①卞… 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004541号

机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码100037）

责任编辑：夏非彼 迟振春

北京彩和坊印刷有限公司印刷

2011年3月第1版第1次印刷

188mm×260mm·18印张

标准书号：ISBN 978-7-111-33056-1

ISBN 978-7-89451-823-1（光盘）

定价：59.00元（附1DVD）

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：（010）88378991；82728184

购书热线：（010）68326294；88379649；68995259

投稿热线：（010）82728184；88379603

读者信箱：booksaga@126.com



序

电脑日益成为中老年人丰富日常生活的工具，为了帮助中老年朋友更好地了解并掌握电脑技术，进而通过学习达到灵活应用、完全掌握电脑操作的目的，我们编写了本书。

本书围绕“学会电脑、用好电脑”的主题，从实用和易学的角度出发，介绍了电脑的基础知识、操作方法和使用技巧，力求使中老年人学有所知、学有所得、学有所用，提高电脑系统的综合应用能力。

本书可分成5个部分

- 第1部分 电脑基础知识。包括第1~2章，介绍了电脑的组成、用途及连接方式，同时还讲解了正确打开、关闭台式电脑和笔记本电脑的步骤以及键盘和鼠标的使用方法。
- 第2部分 进入Windows的世界。包括第3~5章，介绍了Windows XP的基本操作、Windows 7的高级应用，包括在Windows XP中打普通的游戏、将桌面图案换成自己喜欢的照片等，最后介绍如何使用电脑管理自己的文件和资料。
- 第3部分 用电脑写文章。包括第6~7章，介绍了用电脑写日记、旅游记趣、回忆录等，首先介绍常用输入法的使用，然后介绍手写板的使用，并且详细讲解使用Word写文章、排版文章、在文章中插入图片的操作方法。
- 第4部分 进入网络世界。包括第8~11章，介绍了一些常见的网上生活，包括ADSL上网和笔记本无线上网、浏览网页、网上查找资料、将网上资源下载到电脑中、网上读书读报、网上寻医问药、查询天气预报、查询全国航班、查询火车车次、使用网上银行、网上购物、网上炒股、使用QQ与亲朋好友聊天、收发电子邮件、网上下棋、使用QQ农场种菜、使用Skype打网络电话等。
- 第5部分 电脑娱乐与电脑维护。包括第12~13章，介绍了电脑的日常娱乐和电脑维护方面的知识，包括用电脑听音乐、看电影、看网络电视、导入数码相机中的照片、编修照片、使用PowerPoint制作幻灯片相册、写博客、网上发布相册和DV、电脑的日常维护、对磁盘进行清理、电脑杀毒等。

本书是为中老年朋友量身打造的快速提升电脑应用能力的实用大全，具有如下五大特色。

- 从零开始、丰富全面。精选了满足日常所需的各种电脑操作，实现一书在手不求人的理想。
- 图解分析、操作详尽。确保读者按图索骥、直接运用于实际。
- 简单易学、实用为主。注重学习过程的趣味性，用大量实例激发中老年朋友的学习兴趣。
- 正文采用大字版、全彩印刷，页面整齐、紧凑。实现电脑上的显示效果和书上展示的一致，让人一看就能明白。
- 多媒体教学光盘与图书内容紧密相连，全程语音讲解使学习变得像看电影一样简单。

由于笔者水平有限，在本书的编写过程中难免会有疏漏之处，希望广大读者批评指正并提出宝贵意见。读者可通过电子邮件**bcj_tx@126.com**与我们取得联系，我们将尽可能地
为读者解疑释惑、提供帮助。

编者
2011年1月

目录

初识电脑——家庭的新成员

第 1 章

1.1 电脑能做什么	2	1.4.1 用好电脑的操作系统—— Windows XP和Windows 7	13
1.1.1 用电脑进行创作或记录笔记 ...	2	1.4.2 看电影常用的软件—— 暴风影音	13
1.1.2 将拍摄的照片存入电脑中 欣赏	2	1.4.3 听音乐的软件——千千静听 ...	14
1.1.3 使用电脑听音乐、看电影， 丰富业余生活	3	1.4.4 查看照片的常用软件—— ACDSee	14
1.1.4 用电脑上网看新闻、聊天或发 邮件，和远方亲友免费通信 ...	3	1.4.5 写文章、整理日常数据的办公 软件——Office	15
1.1.5 足不出户，网上理财	4	1.5 上机实战——教你连接电脑	15
1.1.6 使用电脑玩游戏	5	1.5.1 连接显示器	15
1.2 认识台式电脑的外观	6	1.5.2 连接键盘和鼠标	16
1.2.1 电脑的脸——显示器	6	1.5.3 连接音箱、麦克风和摄像头 ...	16
1.2.2 电脑的外壳——主机	7	1.5.4 连接数码相机和打印机等 外设	17
1.2.3 电脑的四肢——键盘和鼠标 ...	8	1.5.5 连接网线	17
1.2.4 电脑灵活的手——手写板	9	1.5.6 连接电源	17
1.2.5 电脑的耳朵——音箱	9	1.6 中老年人学用电脑的建议流程	18
1.2.6 电脑的输出——打印机	10	1.7 中老年人使用电脑时应该注意 一些什么	19
1.2.7 电脑的眼睛——摄像头	10		
1.3 认识笔记本电脑的外观	11		
1.4 准备一些常用软件	13		

第2章

操作电脑很简单——让电脑听你指挥

- 2.1 正确打开和关闭电脑 21
 - 2.1.1 如何打开台式电脑 21
 - 2.1.2 如何关闭台式电脑 23
 - 2.1.3 如何打开笔记本电脑 23
- 2.2 试试鼠标的操作 24
 - 2.2.1 正确握持及移动鼠标 24
 - 2.2.2 如何单击鼠标 25
 - 2.2.3 如何双击鼠标 25
 - 2.2.4 如何右击鼠标 26
 - 2.2.5 如何应用滚轮 26
- 2.3 练习正确使用键盘 26
 - 2.3.1 分解键盘 26
 - 2.3.2 手指的正确位置 28
 - 2.3.3 减少输入的错误——手指的正确姿势 28
 - 2.3.4 保护自己的身体——正确的打字姿势 28
 - 2.3.5 击键的要领 29

第3章

打开电脑神奇的窗口——从Windows XP开始

- 3.1 启动Windows XP 31
 - 3.1.1 启动没有设置密码的Windows XP 31
 - 3.1.2 登录设置密码的Windows XP 32
- 3.2 认识微软视窗操作界面 32
- 3.3 认识桌面上的图标 33
 - 3.3.1 认识桌面图标 33
 - 3.3.2 使用桌面图标 33
 - 3.3.3 创建桌面图标 34
 - 3.3.4 删除桌面图标 35
- 3.4 初试助手——从游戏开始 35
 - 3.4.1 打开纸牌游戏 35
 - 3.4.2 练习修改游戏的难易度 36
 - 3.4.3 使用鼠标开始玩纸牌 37
 - 3.4.4 如何结束游戏 38
- 3.5 窥探“我的电脑”中的秘密 38
 - 3.5.1 打开“我的电脑” 39
 - 3.5.2 磁盘中有什 40
 - 3.5.3 返回上一级窗口 41
- 3.6 认识与操控窗口 41
 - 3.6.1 认识窗口 41
 - 3.6.2 调整窗口的大小 42
 - 3.6.3 手动调整窗口的大小 42
 - 3.6.4 移动窗口的位置 43
 - 3.6.5 关闭窗口 43
- 3.7 多窗口操作 44
 - 3.7.1 窗口的切换 44
 - 3.7.2 窗口的平铺与层叠 45
- 3.8 认识与使用菜单 46
 - 3.8.1 认识菜单 46
 - 3.8.2 操作窗口菜单 47
 - 3.8.3 操作快捷菜单 47
- 3.9 认识对话框 48
 - 3.9.1 对话框的组成 48
 - 3.9.2 对话框的使用 49

咱也赶时髦——尝试Windows 7的使用

第4章

- 4.1 认识微软Windows 7视窗操作界面... 51
 - 4.1.1 为什么我的电脑界面与别人不同..... 51
 - 4.1.2 初始屏幕画面都代表些什么 ... 52
- 4.2 Windows 7的新桌面..... 52
 - 4.2.1 改变桌面墙纸..... 53
 - 4.2.2 改变Windows的颜色设计..... 54
- 4.3 调整日期和时间..... 56
 - 4.3.1 任务栏时钟不见了..... 56
 - 4.3.2 自动调整时间..... 57
 - 4.3.3 手动调整时间与日期..... 58
- 4.4 音量调节..... 59
- 4.5 了解“开始”菜单..... 59
 - 4.5.1 新的“所有程序”菜单..... 59
 - 4.5.2 快捷的搜索功能..... 60
 - 4.5.3 系统控制区..... 61

当好管家——轻轻松松管理好文件和资料

第5章

- 5.1 磁盘、文件夹和文件..... 63
 - 5.1.1 什么是磁盘驱动器..... 63
 - 5.1.2 什么是文件..... 64
 - 5.1.3 什么是文件夹..... 64
 - 5.1.4 什么是路径..... 65
- 5.2 查看文件或文件夹的显示方式..... 65
 - 5.2.1 查看视图..... 65
 - 5.2.2 了解不同的视图方式..... 66
- 5.3 创建文件夹为家庭成员保存资料..... 66
 - 5.3.1 新建文件..... 66
 - 5.3.2 新建文件夹..... 67
- 5.4 为文件或文件夹取名..... 68
- 5.5 复制与移动文件或文件夹..... 69
 - 5.5.1 复制与移动文件的准备工作——选择文件或文件夹..... 69
 - 5.5.2 将U盘或移动硬盘中的文件复制到电脑上..... 70
 - 5.5.3 将文件移动到其他的位置..... 71
- 5.6 删除与恢复文件或文件夹..... 72
 - 5.6.1 删除不需要的文件或文件夹... 72
 - 5.6.2 恢复被误删的文件..... 73
 - 5.6.3 丢弃不必要的电子垃圾——彻底删除文件..... 74
- 5.7 文件与文件夹的高级操作..... 75
 - 5.7.1 查看文件或文件夹的大小..... 76
 - 5.7.2 设计自己的文件夹图标..... 76

文字输入——轻松学打字

第6章

- 6.1 练习英文输入..... 79
- 6.2 用微软拼音录入中文..... 80
 - 6.2.1 采用简拼录入常用词..... 82
 - 6.2.2 使用模糊音输入..... 82
 - 6.2.3 “ü”字在哪里..... 82
- 6.3 利用手写笔输入中文..... 83
 - 6.3.1 手写所需设备..... 83
 - 6.3.2 手写输入中、英文和标点..... 84
 - 6.3.3 手写输入英文..... 86

第7章

用电脑写文章——Word的应用

- 7.1 认识Word文字处理软件 89
 - 7.1.1 启动Word软件 89
 - 7.1.2 快速认识Word 2007的新操作环境 90
 - 7.1.3 退出Word 91
- 7.2 用Word创建旅游日记文档 91
 - 7.2.1 创建一个新Word文档 91
 - 7.2.2 保存和关闭Word文档 92
- 7.3 编辑旅游日记文档 93
 - 7.3.1 打开刚创建的文档 93
 - 7.3.2 输入旅游日记的文本 94
 - 7.3.3 拆分与合并段落 95
 - 7.3.4 °C怎么输入 95
 - 7.3.5 选择文本 96
 - 7.3.6 复制文本 97
 - 7.3.7 移动文本 98
 - 7.3.8 删除与修改文字内容 99
 - 7.3.9 想反悔怎么办 100
 - 7.3.10 整体改错某些词 100
 - 7.3.11 处理文档中的波浪线 101
- 7.4 排版旅游日记文档 102
 - 7.4.1 设置“旅游日记”中标题和正文的字体、字号 102
 - 7.4.2 设置段落的格式 104
 - 7.4.3 页面的排版 108
 - 7.4.4 打印预览与打印文档 110
- 7.5 Word的图文混排 112
 - 7.5.1 在文档中插入图片 112
 - 7.5.2 图片的格式设置 114
- 7.6 把文件存入U盘或移动硬盘带走 115
 - 7.6.1 U盘与电脑的连接 115
 - 7.6.2 移动硬盘与电脑的连接 116
 - 7.6.3 将创建的文件复制到U盘或移动硬盘中 117
 - 7.6.4 U盘和移动硬盘的维护 118

第8章

与时俱进——遨游网络世界

- 8.1 上网可以干什么 120
- 8.2 家庭连接上网 120
 - 8.2.1 申请安装ADSL宽带 121
 - 8.2.2 小区宽带连接上网 122
- 8.3 家里的ADSL也能无线上网——让笔记本电脑无线上网 122
 - 8.3.1 确认笔记本电脑上的无线开关 123
 - 8.3.2 无线网络应该怎么连接 123
- 8.4 网页浏览 125
 - 8.4.1 认识IE浏览器 125
 - 8.4.2 使用地址栏浏览网页 126
 - 8.4.3 利用导航栏浏览网站内容 128
 - 8.4.4 巧用“后退”、“前进”按钮轻松跳转 130
 - 8.4.5 放大显示网页上的文字 131
- 8.5 保存最喜爱的网站内容 132
 - 8.5.1 把喜欢的网站收藏起来 132
 - 8.5.2 从收藏夹中快速打开网页 133
 - 8.5.3 整理收藏夹 134
 - 8.5.4 将喜欢的网页内容保存起来 135
 - 8.5.5 保存网页中的图片 136
 - 8.5.6 保存网页中的文字 137
- 8.6 查找所需要的信息 139
 - 8.6.1 利用“百度”搜索网上网页 139

8.6.2 使用“百度”的“知道” 搜索	140
8.6.3 使用“百度”的“MP3” 搜索	141

✓ 8.7 将网上资源下载到电脑中	143
8.7.1 使用IE直接下载软件	143
8.7.2 巧用下载工具	144

生活很精彩——读书休闲一网打尽

第9章

9.1 网上读书读报	148
9.1.1 网上读书	148
9.1.2 网上读报	149
9.2 网上寻医问药	152
✓ 9.3 出游旅行	153

9.3.1 查询天气预报	154
9.3.2 查询全国航班	155
9.3.3 查询火车车次	156
9.3.4 查询旅游景点	157

足不出户——网上购物与理财

第10章

10.1 使用网上银行	161
10.1.1 登录网上银行	161
10.1.2 查询账户余额	164
10.1.3 缴纳生活费用	165
10.1.4 在线汇款	168
10.2 网上购物	170
10.2.1 注册成为淘宝网会员	170
10.2.2 激活支付宝	172
10.2.3 购买商品	175

10.2.4 付款购买商品	178
10.2.5 收到货品后同意付款给 卖家	182
10.3 网上炒股	184
10.3.1 注册一个账户	184
10.3.2 下载软件	184
10.3.3 开始操盘	185
10.3.4 网上炒股注意事项	188

远在天边，近在咫尺——网络聊天与玩游戏

第11章

11.1 使用QQ与亲朋好友聊天	190
11.1.1 下载QQ软件	190
11.1.2 安装QQ软件	191
11.1.3 申请QQ号码	193
11.1.4 登录QQ软件	195
11.1.5 添加QQ好友	196
11.1.6 即时文字交流	198
11.1.7 QQ的语音交流	199

11.1.8 QQ的视频会话交流	200
11.2 电子邮件	201
11.2.1 申请和开通自己的邮箱	201
11.2.2 收信和读信	203
11.2.3 回复邮件	205
11.2.4 给亲友写新邮件	206
11.2.5 浏览与保存附件	208
11.2.6 如何避免收到垃圾邮件	210

11.3 网络休闲小游戏	210
11.3.1 下载与安装QQ游戏大厅 ...	210
11.3.2 登录并下载QQ游戏	211
11.3.3 在网上对弈“中国象棋” ...	213
11.4 网上种菜——QQ农场	215

11.5 使用Skype打便宜的网络电话	220
11.5.1 注册Skype账号	221
11.5.2 购买Skype充值卡 或套餐卡	222
11.5.3 拨打电话	224

第12章

电脑娱乐——走进数码视听时代

12.1 用电脑听音乐	227
12.1.1 Windows自带的播放器	227
12.1.2 使用Windows Media Player 播放音乐	227
12.1.3 听张CD好休闲	228
12.2 用电脑看DVD	229
12.3 用电脑录下自己唱的歌曲	231
12.4 用电脑看网络电视	232
12.5 用电脑处理数码照片	233
12.5.1 从数码相机导入相片	233
12.5.2 删除数码相机中的照片	235
12.5.3 使用Windows照片查看器 浏览照片	237
12.5.4 使用ACDSee观看照片	239
12.5.5 缩放照片	241
12.5.6 调整照片的方向	241

12.5.7 批量重命名照片	243
12.5.8 在照片上添加文字	244
12.5.9 调整数码照片明暗	245
12.5.10 使用PowerPoint制作幻灯片 相册	246
12.6 写博客、传照片	249
12.6.1 在网上安个家——注册 博客	249
12.6.2 在博客中写日志	251
12.6.3 邀请好友来欣赏自己写的 日志	253
12.6.4 将照片发布到博客中	254
12.7 将自己拍摄的DV上传到视频网站 ...	256
12.7.1 DV与电脑的连接	256
12.7.2 到土豆网注册账户	257
12.7.3 登录视频网站并上传影片 ...	259

第13章

为电脑护航——日常保养与维护

13.1 电脑的日常保养	263
13.1.1 环境要求及使用注意 事项	263
13.1.2 硬件维护与注意事项	264
13.1.3 软件的维护	266
13.2 如何维持电脑高效运行	266
13.2.1 对磁盘进行清理	267
13.2.2 整理磁盘碎片	268

13.2.3 让“超级兔子”帮你整理 电脑	269
13.3 认识电脑病毒	271
13.3.1 电脑病毒的传播途径	271
13.3.2 电脑病毒的一般症状	271
13.3.3 防治电脑病毒	272
13.3.4 中毒后怎么办——使用瑞星 杀毒软件杀毒	272





第 1 章

初识电脑—— 家庭的新成员

随着社会的进步，经济的发展，电脑日益融入到人们的日常生活中，老年人也可以使用电脑写笔记、欣赏照片、听音乐、看电影以及上网看新闻、查资料、玩游戏和聊天啦。并且现在电脑的价格已经比较便宜了，去电脑市场买一台回家吧！

针对首次接触电脑的中老年朋友，本章将利用图片与文字相结合的方式，从零开始，介绍电脑与日常生活相关的用途、电脑的外观组成以及连接电脑各个设备的方法，最后还将以直观的流程圖介绍学习电脑的一般步骤。



1.1 电脑能做什么



movie/1.1 电脑能做什么.avi

电脑已经像普通的电器一样走入每个家庭，同时也进入到老年人的生活中。电脑具体能做什么呢？下面我们就来了解一下。

1.1.1 用电脑进行创作或记录笔记

老年人可以使用电脑写文章，比如将自己的生活点滴以及读者笔记等用电脑记录下来，然后保存在电脑中或将其打印成册，如图1-1所示。

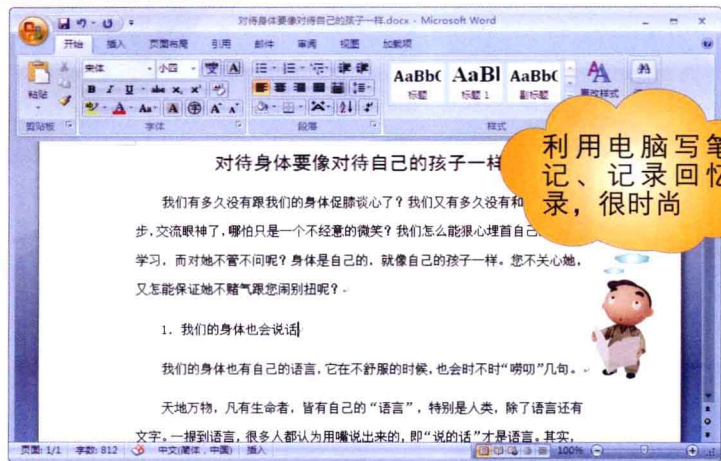


图1-1

1.1.2 将拍摄的照片存入电脑中欣赏

随着数码相机的流行，人们越来越倾向于将照片保存到电脑中，然后使用电脑进行浏览，如图1-2所示。如果电脑中装了像Photoshop或CorelDRAW之类的图像编辑软件，还可以使用这些软件处理数码照片。如果您配有彩色打印机，还可以将照片打印出来。



图1-2

1.1.3 使用电脑听音乐、看电影，丰富业余生活

电脑不仅仅可以用来办公，还可以用它听音乐、看电影，放松心情。除了直接用电脑播放视频光盘直接欣赏外，也可通过网络在线观看，如图1-3所示。如果电脑中安装了下载软件，通过网络搜索，查找到电影的下载链接地址后，可将该电影下载并保存到您的电脑中，以方便在没有网络连接的时候观看。



图1-3

1.1.4 用电脑上网看新闻、聊天或发邮件，和远方亲友免费通信

平时老年人大多都是通过电视和报纸来了解国内或国外最新发生的新闻，但如果需要回顾前几天的新闻就比较困难，使用电脑上网就可以实现。目前互联网（因特网）中有许多综合性的门户网站，如新浪、搜狐、网易、新华网和雅虎等均提供新闻频道，登陆这些网站就能够阅读新闻以及一些重大事件的全部信息，如图1-4所示。



图1-4

另外，还可以通过一些专门的聊天工具，在网上与远方的新朋好友问好，如图1-5所示。还可以利用电子邮件快速和朋友进行书信交流（省去到邮局寄信的麻烦）。

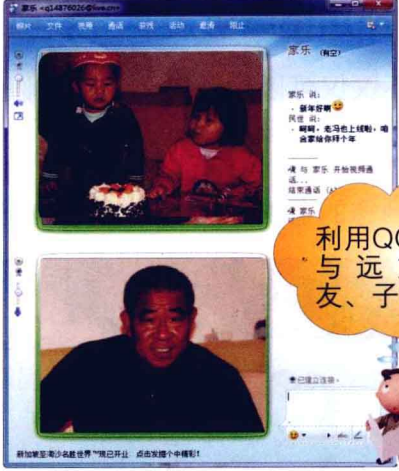


图1-5

在日常生活中，电脑也是一名得力的好助手，它可以告诉你天气的变化情况、帮你搭配健康营养的菜谱，还可以测试你的健康状态。假如想求医问药，网上的医药导购也会提供有用的建议，如图1-6示。



图1-6

1.1.5 足不出户，网上理财

有些老年人外出不太方便，有了电脑后，您就可以足不出户的在网上购物、炒股和买基金。目前，大多数商业银行都开通了网上银行服务，您可以在家管理自己的银行账户，不必到银行去排队办理业务，大大方便了日常的生活，如图1-7所示。



图1-7

对股民来说，因特网的作用就更不必说了，了解股市行情，查看大盘走势，不必来回跑证券交易厅，坐在家中就能看到，并且可以直接通过电脑操纵股票交易，如图1-8所示。



图1-8

1.1.6 使用电脑玩游戏

还可以在电脑上玩游戏，如玩纸牌、打麻将、下象棋或围棋，如图1-9所示。还可以在网种菜，顺便到好朋友那儿“摘”点菜回来。



图1-9

1.2 认识台式电脑的外观



movie/1.2 认识台式电脑的外观.avi

如果家里买了电脑，首先我们要对电脑的外观有一定地了解，只有从外观上认识电脑，才能够进一步学习电脑的操作方法。

从外观上看，电脑由显示器、主机、鼠标和键盘组成，如图1-10所示。

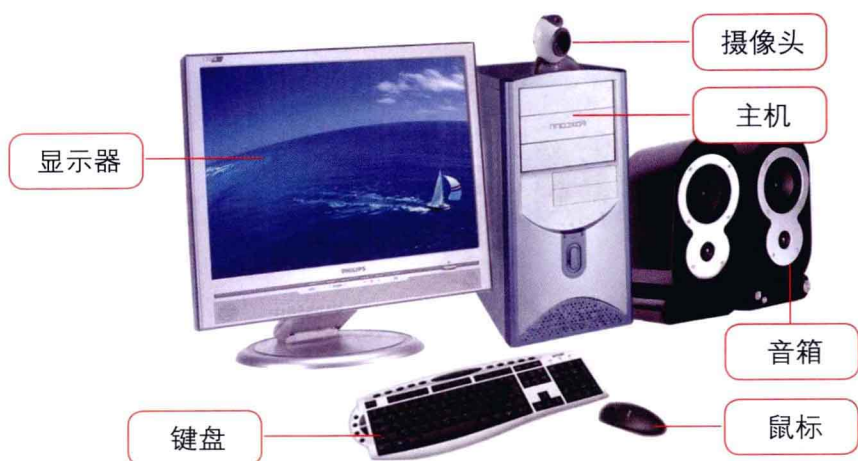


图1-10

1.2.1 电脑的脸——显示器

显示器也称监视器，是电脑外面大大的屏幕，用于显示电脑的内容，就像电视机接收电视信号后可以观看电视节目一样，如图1-11所示。



图1-11



目前市场上常见的显示器有阴极射线管显示器（CRT）和液晶显示器（LCD）。液晶显示器的特点是机身薄、耗电少并且辐射很小，因此建议一般家庭购买电脑时选用液晶显示器。