



中老年人首选电脑学习书

字大图大 全彩印刷 让您轻松阅读

完全图解分析 + 全程视频教学

中老年人学电脑 从入门到精通

最贴心的礼物！送给与时俱进的长辈

佳图文化 编著



 配套全程多媒体视频教学

 附赠轻松学会Windows系统操作视频教学

 配套书中相关学习素材文件

 附赠让您48小时成为打字高手的金山打字

 **真正零基础、真正学得会**
精选了针对中老年人日常所需的各种电脑知识，真正做到
完全自学，一学就会

 **完全图解分析、操作步骤详尽**
对每一步操作进行详细的图解步骤分析，确保
读者在实际操作中能够对得上，做得出

 **手把手视频讲解、学起来更加轻松**
多媒体光盘内容与本书所学内容相对应，视频教学就
像在和您聊天一样，相当于请了一个私人教师，手把手地教会您各
种电脑知识



兵器工业出版社



北京希望电子出版社
Beijing Hope Electronic Press
www.bhp.com.cn



中老年人首选电脑学习书

字大图大 全彩印刷 让您轻松阅读

完全图解分析 + 全程视频教学

中老年人学电脑 从入门到精通

最贴心的礼物！送给与时俱进的长辈

佳图文化 编著



配套全程多媒体视频教学

附赠轻松学会Windows系统操作视频教学

配套书中相关学习素材文件

附赠让您48小时成为打字高手的金山打字

 **真正零基础、真正学得会**
精选了针对中老年人日常所需的各种电脑知识，真正做到完全自学，一学就会

 **完全图解分析、操作步骤详尽**
对每一步操作进行详细的图解步骤分析，确保读者在实际操作中能够对得上，做得出

 **手把手视频讲解、学起来更加轻松**
多媒体光盘内容与本书所学内容相对应，视频教学就像在和您聊天一样，相当于请了一个私人教师，手把手地教会您各种电脑知识



兵器工业出版社



北京希望电子出版社
Beijing Hope Electronic Press
www.bhp.com.cn

内 容 简 介

本书从电脑入门开始,立足于中老年朋友的生活需要,引导中老年人学习实用的电脑基本技能,既可以丰富中老年人的晚年生活,又可以保证中老年人的身体健康。

本书共分为 13 章,主要包括:学习电脑并不难,让我们先来认识一下它吧;快速学会 Windows 系统操作;轻轻松松学打字;做电脑的“好管家”,从学会管理文件和文件夹开始;轻松掌握系统自带的实用程序;让电脑帮您处理好各种日常事务;畅游精彩的网络世界;使用 MSN、QQ 和电子邮件与亲朋好友网上互动;教您学会逛论坛、开博客;适合中老年人的网上娱乐集锦;网络让您的日常生活不求人;学习一些常用软件,让您全家的生活更精彩;为电脑创造一个健康运行的环境等精彩内容。

本书是专为中老年朋友开发的可以快速提升电脑应用和操作能力的实用宝典,遵循由浅入深的原则,精选了针对中老年人日常所需的各种电脑知识,真正做到从零开始学起,完全图解分析、操作步骤详尽、讲解轻松灵活,全彩印刷,图文醒目,非常适合中老年朋友阅读,也可以作为老年人大学学习电脑的培训教材使用。

本书附赠 1 张 DVD 光盘,内容包括本书实例素材以及视频教学文件、金山打字通软件和 Windows 视频教程,读者可以使用它们配合书中的讲解进行练习,以提高自己的实际操作水平,真正达到轻松进阶,学电脑不求人的效果。

图书在版编目(CIP)数据

中老年人学电脑从入门到精通 / 佳图文化编著.

北京:兵器工业出版社,2011.3

ISBN 978-7-80248-570-9

I. ①中… II. ①佳… 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 017282 号

出版发行:兵器工业出版社 北京希望电子出版社

邮编社址:100089 北京市海淀区车道沟 10 号

100085 北京市海淀区上地 3 街 9 号

金隅嘉华大厦 C 座 611

电 话:010-62978181(总机)转发行部

010-82702675(邮购)010-82702698(传真)

经 销:各地新华书店 软件连锁店

印 刷:北京双青印刷有限公司

版 次:2011 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

封面设计:深度文化

责任编辑:王 强 赵丽丽

责任校对:高 雅

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:18.5

印 数:1-3500

字 数:398 千字

定 价:49.80 元(配 1 张 DVD 光盘)

(版权所有 翻印必究 印装有误 负责调换)

PREFACE

前言

电脑已经融入现代社会生活的方方面面，您也许已经掌握了很多其他方面的知识和经验，但是对电脑操作可能却是陌生的，甚至是望而生畏的，那么，作为一个已经工作了大半辈子的中老年人，您可能会问：我还需要学习电脑吗？



中老年人为什么要学习电脑？

电脑并不是年轻人的专利，通过学习电脑，您也可以挖掘自己的潜力，发挥自己的创造力，展示自己的魅力，证明自己的实力，最终实现个人价值的升华。从现实性来考虑，电脑不但能提供海量的信息，还能给我们的生活带来极大的便利。所以，无论从哪方面来说，中老年人学习电脑有百利而无一害，它将使您的生活更加精彩，更有价值。



中老年人能不能学会电脑？

中老年人学习电脑可能会有一些实际的困难和畏难情绪，例如，不会英语，看见软件上的字母界面就头疼；不会拼音，无法使用快速便捷的拼音输入法等。其实，这些问题并不构成您学习电脑的障碍，因为您完全可以找到一些替代软件或硬件产品，而且在克服了最初的不适应之后，您将充分享受到学习电脑所带来的乐趣。



本书在帮助中老年朋友学习电脑方面有什么特色？

本书在写作过程中充分照顾到了中老年人学习电脑的特点，没有枯燥的理论讲解，内容实用，简单易学，并且具有很强的时效性，使您在学习电脑时也能跟上时代发展的步伐，了解和掌握最新的网络应用，真正融入这快速多变的社会。

本书的主要特色如下。

- 图解分析、操作详尽，确保读者按图索骥、直接运用于实际。
- 图文皆大、全彩印刷，体贴中老年朋友的阅读需求。
- 配套视频、学习直观。配套视频与书中内容紧密结合，您可以通过视频详细地了解操作的关键步骤，以及操作中可能忽略的细节问题。



光盘资源

本书DVD光盘内容包括实例素材以及视频教学文件、金山打字通虎年豪华版软件等。其中实例素材完全和书中的内容配套，读者可以使用它们进行练习，以提高自己的实际操作水平。教学视频分为两部分，其中一部分和本书中的典型实例完全配套，以Windows XP操作系统为教学蓝本，如果您在学习过程中遇到问题，可以观看这些视频文件解惑释疑，以提高学习效率。另外一部分则是超值附赠的Windows7和Windows操作系统教学视频。也就是说，不管您电脑中安装的是什么操作系统，都可以在光盘中找到自己所需要的教学资源。



本书作者群

本书是集体劳动的结晶，参与本书编著的包括以下人员：黄刚、姚建慧、徐丽莎、陈立、崔淼、邓志远、杜芳、范晓玲、付宁、于丽丽、郭聪、郝婷、郭健、计国丽、李立敏、刘淑红、宋颖、王剑、王艳、黄正、李飞飞、李峰、李坤伟、吴晴、徐双巍。



联系方式

虽然我们在编写时力求将最准确的内容呈现给读者，但是在知识讲解、操作步骤以及表述方面仍有可能存在不尽如人意之处，敬请谅解。如果您在学习过程中遇到困难可以联系我们，我们的电子邮箱是jiatuwenhua@163.com，QQ：1449355296，希望您能提出宝贵意见。



版权声明

本书光盘中的所有资料仅允许本书的购买者使用，不得销售、网络共享或作为其他商业用途。

编著者

CONTENTS 目录

第1章

学习电脑并不难，让我们 先来认识一下它吧

本章详细地介绍了电脑的硬件组成、电脑的用途、开关机操作顺序、鼠标的操作方法等，这些都是您学习电脑所必须掌握的一些基础知识。本章的讲解浅显易懂，相信能消除您对电脑的陌生感，为您学好电脑打下基础。

1.1 电脑是由哪些设备组成的.....	2
1.1.1 电脑主机.....	2
1.1.2 显示器.....	2
1.1.3 鼠标和键盘.....	3
1.1.4 其他外部设备.....	4
1.2 中老年人可以用电脑做什么.....	5
1.3 中老年人如何健康地使用电脑.....	7
1.4 学会电脑的开关机操作.....	8
 本节配套全程多媒体语音视频总长度：3分4秒	
1.4.1 打开电脑.....	8
1.4.2 关闭电脑.....	10
1.5 快速掌握鼠标的使用方法.....	11
 本节配套全程多媒体语音视频总长度：3分17秒	
1.5.1 鼠标应该怎么握.....	11
1.5.2 鼠标的操作方法.....	12

第2章

快速学会Windows 系统操作

操作系统是家用电脑的软件“大管家”。本章通过对操作系统的讲解，使您初步熟悉电脑的一些操作特性，理解电脑“桌面”、“窗口”、“任务栏”以及“用户”等概念，使您能顺利应用自己的电脑。

2.1 玩电脑前要学的知识1——认识桌面 16

- 2.1.1 什么是桌面 16
- 2.1.2 从“开始”菜单开始 16
- 2.1.3 任务栏详解 17

2.2 玩电脑前要学的知识2——设置桌面外观 18

 本节配套全程多媒体语音视频总长度：8分7秒

- 2.2.1 桌面画布随心换 18
- 2.2.2 如何使桌面上的东西看起来更大 19
- 2.2.3 如何使屏幕内容变大 20
- 2.2.4 如何给桌面加把锁 21

2.3 玩电脑前要学的知识3——自定义任务栏 22

 本节配套全程多媒体语音视频总长度：2分54秒

- 2.3.1 调整任务栏外观 22
- 2.3.2 设置任务栏属性 22
- 2.3.3 修改电脑时钟 23

2.4 玩电脑前要学的知识4——多个用户登录 24

 本节配套全程多媒体语音视频总长度：4分38秒

- 2.4.1 添加账户 24
- 2.4.2 设置账户密码 25
- 2.4.3 注销用户 27

第3章

轻轻松松学打字

打字输入是您对电脑下达命令的必备基础。本章充分考虑到中老年人学习电脑的实际困难和需求，介绍了多种打字方式，包括目前流行的拼音输入法、五笔字型输入法以及手写板输入等，扫除您学习电脑的障碍。

3.1 想学会打字，要从熟悉键盘开始.....

30



本节配套全程多媒体语音视频总长度：4分4秒

- 3.1.1 键盘的组成 30
- 3.1.2 掌握手指在键盘上的分工 32
- 3.1.3 通过金山打字通软件练习指法 33
- 3.1.4 指法练习注意事项 38

3.2 选择一款适合自己的输入法.....

38



本节配套全程多媒体语音视频总长度：12分31秒

- 3.2.1 输入法选择攻略 38
- 3.2.2 拼音输入法——搜狗拼音 39
- 3.2.3 拼音输入法基本输入技巧 42
- 3.2.4 拼音输入法外观个性化设置 44
- 3.2.5 五笔字型输入法 45
- 3.2.6 手写板输入 52
- 3.2.7 了解手写识别软件功能 55

3.3 掌握输入法的基本设置.....

56



本节配套全程多媒体语音视频总长度：2分

- 3.3.1 选择自己需要的输入法 56
- 3.3.2 删除不必要的输入法 57

第4章

做电脑的“好管家”， 从学会管理文件和文件夹开始

本章介绍了电脑文件管理方面的基础知识，包括硬盘和分区常识、文件和文件夹的组织结构等。理解文件和文件夹的结构，将有助于您执行对文件的管理操作，例如，新建和重命名、删除和还原、选择和浏览、复制和粘贴、搜索和查看等。

4.1 让您的电脑井然有序——管理电脑中的文件.....60

- 4.1.1 认识电脑文件存储介质.....60
- 4.1.2 了解文件和文件夹的组织结构.....61
- 4.1.3 电脑中文件的常见类型.....61

4.2 学会对文件和文件夹进行操作的方法.....62

 本节配套全程多媒体语音视频总长度：7分8秒

- 4.2.1 选择文件和文件夹.....62
- 4.2.2 新建和重命名文件或文件夹.....63
- 4.2.3 移动、复制和粘贴文件或文件夹.....66
- 4.2.4 删除和还原文件.....68
- 4.2.5 搜索文件.....69

4.3 掌握设置文件夹选项.....70

 本节配套全程多媒体语音视频总长度：3分58秒

- 4.3.1 以不同方式查看文件夹.....70
- 4.3.2 隐藏文件或文件夹.....72

第5章

轻松掌握系统自带的 实用程序

本章介绍了操作系统自带的一些简易小程序。这些程序虽然小巧，但是却方便实用，而且您可以通过它们了解到电脑程序的运行方式、操作特点等。这些程序里面还包括一些游戏，它们简单而有趣，是您初学电脑的首选入门内容。

5.1 实用的附件程序.....76

 本节配套全程多媒体语音视频总长度：6分27秒

5.1.1 记事本.....	76
5.1.2 计算器.....	78
5.1.3 放大镜.....	80
5.1.4 画图.....	81
5.1.5 录音机.....	84

5.2 好玩的游戏程序.....86

 本节配套全程多媒体语音视频总长度：4分36秒

5.2.1 扫雷.....	86
5.2.2 扫雷游戏秘籍.....	89
5.2.3 纸牌.....	90

5.3 使用Windows Media Player播放器听音乐、看电影...94

 本节配套全程多媒体语音视频总长度：2分26秒

5.3.1 播放自己喜欢的音乐.....	94
5.3.2 播放影片.....	96

第6章

让电脑帮您处理好各种日常事务

Word和Excel是微软公司提供的功能强大的办公工具，对于中老年朋友而言，它们也许太过复杂了，但是，本章内容从基础界面开始介绍，化繁为简，只为您讲解最基础的应用，使您能顺利学会，真正掌握最有用的电脑知识。

6.1 使用Word来写信，让信件别具一格.....102

 本节配套全程多媒体语音视频总长度：11分27秒

6.1.1 认识Word工作界面.....	102
6.1.2 文字编辑.....	104
6.1.3 Word文字格式设置详解.....	107
6.1.4 图片处理.....	107
6.1.5 打印设置.....	109

6.2 使用Excel记录家庭收支明细, 让您花钱心中有数 111

 本节配套全程多媒体语音视频总长度: 14分39秒

- 6.2.1 认识Excel工作界面 112
- 6.2.2 记录家庭流水账 113
- 6.2.3 美化家庭流水账 116
- 6.2.4 汇总开支和收入数据 120

第7章**畅游精彩的网络世界**

本章详细地介绍了使用电脑上网的操作方法, 包括建立网络连接、使用IE浏览器、访问特定网页、收藏和保存网页、使用搜索引擎查找特定主题的网页、使用IE浏览器和专业下载软件、网上炒股等。

7.1 把自己的电脑连接到互联网上 126

 本节配套全程多媒体语音视频总长度: 4分10秒

- 7.1.1 选择适合自己的上网方式 126
- 7.1.2 创建网络连接并设置拨号 127

7.2 认识上网好帮手——Internet Explorer浏览器 130

- 7.2.1 什么是浏览器 131
- 7.2.2 认识IE浏览器的工作界面 131

7.3 轻松学会浏览网页 132

 本节配套全程多媒体语音视频总长度: 6分

- 7.3.1 在地址栏中输入网址 132
- 7.3.2 通过IE菜单访问网页 133
- 7.3.3 访问超级链接 134
- 7.3.4 使用导航网页 135
- 7.3.5 使用搜索引擎 135

7.4 如何收藏网页与保存资料 136

 本节配套全程多媒体语音视频总长度：4分59秒

- 7.4.1 收藏网页 136
- 7.4.2 保存网页 138
- 7.4.3 保存图片 139

7.5 把有用的资料保存在电脑中——教您学会下载资料 139

 本节配套全程多媒体语音视频总长度：5分17秒

- 7.5.1 使用IE浏览器下载资料 139
- 7.5.2 安装迅雷软件 141
- 7.5.3 使用迅雷下载资源 142

7.6 学会网上炒股，坐享大户室的待遇 144

 本节配套全程多媒体语音视频总长度：3分26秒

- 7.6.1 安装炒股软件 144
- 7.6.2 网上炒股 145

第8章

使用MSN、QQ和电子邮件与亲朋好友网上互动

本章主要介绍了两个即时通讯软件的应用技巧。使用MSN和使用QQ都可以快速和您的亲友在网上取得联系，进行在线交流、共享照片、语音对话、视频聊天等。另外，使用QQ免费电子邮箱也可以联系您的亲友。

8.1 使用MSN和海外亲朋好友保持联系 148

 本节配套全程多媒体语音视频总长度：10分22秒

- 8.1.1 下载和安装MSN 148
- 8.1.2 添加联系人 151
- 8.1.3 在线交流 153
- 8.1.4 MSN个性化设置 155

8.2 通过QQ与亲朋好友网上互动 157

 本节配套全程多媒体语音视频总长度：7分13秒

- 8.2.1 安装QQ软件 157

8.2.2 申请QQ号码	158
8.2.3 添加QQ好友	160
8.2.4 在线聊天	163
8.2.5 屏幕截图	164
8.2.6 语音聊天	165
8.2.7 通过视频和亲友面对面	166
8.2.8 通过QQ给好友发送文件	167

8.3 开通并使用免费的QQ邮箱给亲友发邮件..... (169)

 本节配套全程多媒体语音视频总长度：4分5秒

8.3.1 电子邮件是什么	169
8.3.2 开通免费的QQ邮箱	170
8.3.3 登录邮箱并接收邮件	171
8.3.4 发送邮件	173

第9章

教您学会逛论坛、开博客

本章介绍了两个典型的网络应用，一个是逛论坛，参与论坛讨论；另外一个写博客，记录和分享您的生活。学会发帖和跟帖、发布博客之后，您的网上生活将不再寂寞，因为您可以和无数网友在一起，分享自己的喜怒哀乐。

9.1 遨游论坛，畅所欲言..... (176)

 本节配套全程多媒体语音视频总长度：8分18秒

9.1.1 注册与登录论坛	176
9.1.2 “潜水”和“灌水”	177
9.1.3 发表新主题帖	179

9.2 属于自己的通讯社——开通博客空间..... (181)

 本节配套全程多媒体语音视频总长度：8分39秒

9.2.1 开通QQ个人空间	181
9.2.2 发表日志	184
9.2.3 上传相册	185

第10章

适合中老年人的网上娱乐集锦

本章主要介绍了网络娱乐的方式。参与QQ游戏的网友非常多，下象棋、打麻将、斗地主等，随便您选择；QQ农牧场、开餐厅和抢车位等则是您和自己的好友一起玩的休闲小游戏；使用QQLive则可以欣赏到新鲜时尚的影视节目。

10.1 玩游戏锻炼脑力 191

 本节配套全程多媒体语音视频总长度：8分38秒

- 10.1.1 在网上和众多网友一起下象棋..... 191
- 10.1.2 如何快速提高棋艺..... 193
- 10.1.3 打打麻将也不错..... 195
- 10.1.4 全民“斗地主” 197

10.2 网页休闲游戏样样会 198

 本节配套全程多媒体语音视频总长度：19分19秒

- 10.2.1 好玩的网上“偷菜” 199
- 10.2.2 有趣的QQ牧场 203
- 10.2.3 网上也可以开餐厅 206
- 10.2.4 抢车位圆您豪车梦 211

10.3 网络视听新享受 215

 本节配套全程多媒体语音视频总长度：8分43秒

- 10.3.1 搜索和收听音乐 215
- 10.3.2 在线听广播 216
- 10.3.3 观看电影大片 217
- 10.3.4 收看电视连续剧 220

第11章

网络让您的日常生活不求人

网络可以为大众生活提供丰富的信息，本章就告诉您，如何将这些实用信息找出来。访问特定网站可以看新闻、阅读小说，使用搜索引擎可以查找到各种生活信息，而下载专业的客户端软件则可以使用网上银行等。

11.1 网上看新闻、读小说.....224 本节配套全程多媒体语音视频总长度：4分15秒

11.1.1 网上看新闻.....224

11.1.2 网上读小说.....225

11.2 生活资讯网上随心查.....227 本节配套全程多媒体语音视频总长度：7分8秒

11.2.1 网上查天气.....227

11.2.2 网上求医问药.....228

11.2.3 网上寻美食.....230

11.2.4 网上问路.....232

11.3 网上银行与网络购物.....235 本节配套全程多媒体语音视频总长度：3分38秒

11.3.1 网上银行.....235

11.3.2 网络购物.....239

第12章**学习一些常用软件，让您全家的生活更精彩**

软件是您学习电脑应用的核心。本章为您介绍了一些基础和常用软件，使您能轻松应对文件压缩、PDF文档阅读、影音播放、图形图像简单处理等任务，更好地让电脑为您服务。本章选择的软件都简单易学，相信您一定能学会。

12.1 学会使用WinRAR解压缩文件.....244 本节配套全程多媒体语音视频总长度：4分38秒

12.1.1 加密压缩文件.....244

12.1.2 使用WinRAR解开从网上下载的压缩包.....246

12.1.3 关于压缩的一些基础知识.....247

12.2 学会使用Acrobat Reader轻松阅读电子书.....248 本节配套全程多媒体语音视频总长度：5分41秒

12.2.1 安装Acrobat Reader软件.....248

12.2.2 使用Acrobat Reader阅读PDF文档.....249

12.3 学会使用暴风影音播放各种类型的音频和视频文件..... (252) 本节配套全程多媒体语音视频总长度：7分38秒

- 12.3.1 下载和安装暴风影音软件.....252
- 12.3.2 使用暴风影音看电视.....255
- 12.3.3 使用暴风影音播放大片.....256

12.4 学会使用光影魔术手轻松处理和美化照片..... (257) 本节配套全程多媒体语音视频总长度：7分1秒

- 12.4.1 安装光影魔术手.....257
- 12.4.2 使用光影魔术手处理照片.....260
- 12.4.3 给图片添加边框.....262
- 12.4.4 美化图片.....263

第13章**为电脑创造一个健康运行的环境**

电脑需要精心地维护才能一直保持在良好的工作状态。本章从软件和硬件两方面介绍了如何维护电脑。其中软件方面包括安装和运行杀毒软件，使用专业优化和管理软件等；硬件方面则介绍了日常维护和保养电脑的一些常识。

13.1 使用反病毒软件对付病毒和木马..... (266) 本节配套全程多媒体语音视频总长度：3分28秒

- 13.1.1 安装反病毒软件.....266
- 13.1.2 全盘扫描，杜绝后患.....268
- 13.1.3 构建电脑安全防火墙.....269

13.2 学会优化电脑运行环境..... (271) 本节配套全程多媒体语音视频总长度：4分47秒

- 13.2.1 电脑健康体检.....271
- 13.2.2 彻底删除不需要的软件或程序.....273
- 13.2.3 清理插件.....275

13.3 电脑日常维护高手的经验谈..... (276)

- 13.3.1 保持良好的电脑使用环境.....276
- 13.3.2 电脑硬件的使用和维护.....277
- 13.3.3 打造绿色健康的电脑生活.....278

第1章

学习电脑并不难，让我们先 来认识一下 它吧



重点知识

1. 电脑的硬件组成
2. 电脑的开关机操作
3. 学会使用鼠标

在10多年前，电脑还被认为是一种“高科技”，但是现在它已经越来越普及了，生活中您可以接触到很多电脑产品。随着网络的兴起，电脑的魅力越来越大，成为了人们学习和生活的重要工具。对于中老年人来说，电脑同样有很大的作用，它不但可以帮助您接触许多新鲜事物，还可以使您的生活更加丰富有趣。电脑只是一种工具，您不需要学习太多的理论知识就可以用好它。