

Technology need innovation

教您学电脑

临安老年大学

SS



教 您 学 电 脑

临 安 老 年 大 学

二〇一一年七月

前 言

现代科技成果，老年人理应共享

电脑对老年人来说，是一个非常有用的工具和朋友。学会使用它并不难。为了使更多的老年朋友能学会使用电脑，我将我自己的教学经验和体会以配图的形式写出来，希望对老年朋友有所帮助。

现在中国已经进入老龄化社会，60 岁以上的老人已经超过 1.3 亿，已占总人口 10% 以上了，而且这个比例还在迅速加大。老年人为国家的革命和建设事业奋斗了一生，为培育下一代劳累了一辈子。当年您们在学校里（包括大学）根本没有电脑课，现在电脑已经普及了，而您们老了，联合国针对人口老龄化提出要建立“不分年龄，人人共享”的社会。临安市老年大学鼓励和帮助老年人学习电脑，走进奇妙的网络世界，掌握先进科学知识，共享人类文明成果，大幅度提高老年人的生活质量，消除与下一代的鸿沟，丰富老年人的精神世界。老年人的生活质量，是一个国家政治、经济、科技、文化和社会发展的重要标志。电脑是高科技的产物，老年人进入电脑世界也是我国改革开放以来各方面高速发展的必然结果。

老年人学电脑，可以提高生活质量、打开视野的窗户，欣赏绚丽的晚霞，填补退休的空虚，延缓机体的衰老，缩短时空的隧道，获得无尽的才宝，增添夕阳的光华！

不少老年人说，我也很想学电脑，也很想学上网，但那是高科技呀，我年纪大了，记性差了，又没学过英语，难啊！万一给我搞坏了，几千块钱呀！请放心，现在大量的中文软件你足够用了，万一不行，还有“翻译软件”可以帮助你。越是高科技，操作起来越简单，就象拍照片的傻瓜机一样，指头按按就行了，现在用的 Windows，早就不用英语打命令了，只要鼠标点点就行的。另外，电脑一般不会搞坏的，万一软件受损了，删掉重新装过就是了。要消除“怕”的思想，大胆动手，勤学多练。电脑知识和操作技术是实践性很强的，上机操作是最重要的，就象打字，越打越快，正确率也会越来越高，熟能生巧！

当然，老年人脑力、视力和体力都会有些衰退，这也是正常的，但要树立信心，一定能学好的。现在，七八十岁的老年人上网已经不是稀奇的事了。发达国家人们早已把电脑作为普通的日常工具使用了。

老年人学电脑，一不要急；二多练习；三不攀比

目 录

第一章 认识计算机

- 第一节 从零开始—计算机分类1
- 第二节 计算机系统的组成2
- 第三节 学会使用鼠标和键盘5

第二章 五笔输入教程

- 第一节 指法练习9
- 第二节 五笔输入之一11
- 第三节 五笔输入之二12
- 第四节 五笔输入之三12
- 第五节 五笔输入之四13
- 第六节 五笔输入之五14

第三章 认识 Windows

- 第一节 预备知识 了解 Windows 常用组件...15
- 第二节 我们的工作台 桌面17
- 第三节 窗口18

第四章 电脑文件管理

- 第一节 文件与文件夹的管理21
- 第二节 文件的选取与新建22
- 第三节 复制文件或文件夹26
- 第四节 恢复被删除的文件29

第五章 文字输入与编辑

- 第一节 Microsoft Office Word 2003...32
- 第二节 WORD 格式的设置34
- 第三节 WORD 制作表格34

第六章 网上冲浪

- 第一节 INTERNET 基本知识37
- 第二节 宽带连接40
- 第三节 Internet Explorer 浏览器...41
- 第四节 通过超链接浏览网页43
- 第五节 保存网页中的资料46
- 第六节 保存网页中的图片47
- 第七节 保存网页49
- 第八节 网上信息搜索50
- 第九节 网络资源的下载54
- 第十节 在线听音乐、看电影58
- 第十一节 在线看视频60
- 第十二节 用 QQ 网上聊天61
- 第十三节 登录 QQ65
- 第十四节 视频聊天70
- 第十五节 申请免费邮箱71
- 第十六节 登录电子邮箱73
- 第十七节 接收电子邮件74
- 第十八节 发送电子邮件75

第七章 计算机的外设的使用

- 第一节 U 盘的基本知识78
- 第二节 U 盘文件复制或移动到电脑里...79
- 第三节 退出 U 盘83
- 第四节 电脑常见故障处理85
- 第五节 台式电脑日常保养87
- 第六节 字根表89

第一章 认识计算机

电脑在我们的日常生活已经很常见了，它能给我们的生活带来哪些便利，能对我们的生活、学习产生什么样的影响呢？我们应该怎么来更好地学习电脑的使用？这些老年朋友有的并不清楚，它究竟能够为我们做些什么。下面我们就来认识下电脑，看看它里面有些什么奥秘。

第一节 从零开始 计算机的分类

本章知识点：★电脑的类型
★电脑的组装
★电脑的简单使用

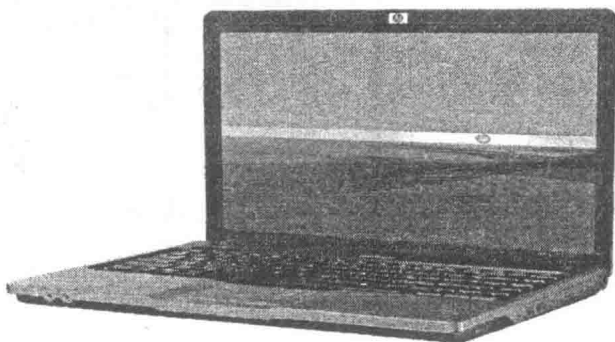
1.1.1 台式计算机

这里我们所说的“电脑”一般是指个人电脑（简称“PC”），台式电脑使用范围最广，它通常由主机、显示器、外设这三部分组成。



1.1.2 笔记本电脑

英文名称 NoteBook，俗称笔记本电脑。笔记本电脑是台式 PC 的微缩与延伸产品，其主要优点为体积小、重量轻、携带方便，超轻超薄是其主要发展方向，其便携性和备用电源使移动办公成为可能。



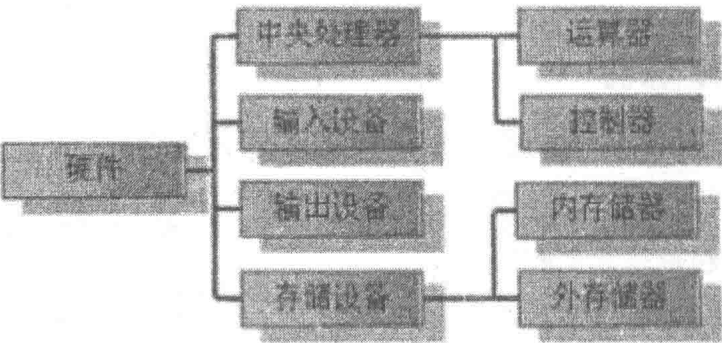
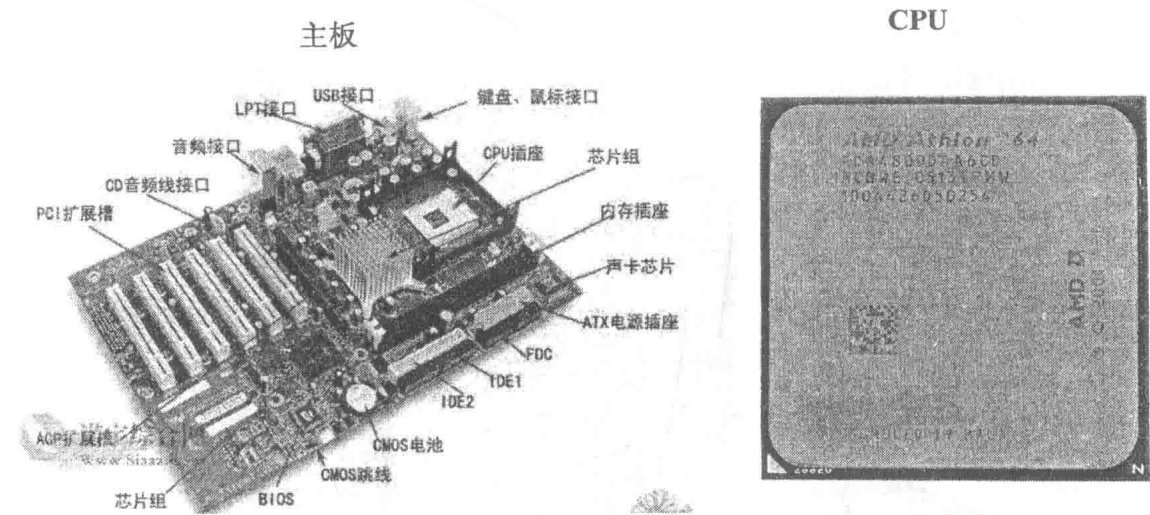
除了我们这里所说的“电脑”，还有巨型计算机、大型计算机、工作站、服务器等分类，只是这些离我们比较远，这里就不一一描述了。我们常用的个人电脑属于微型计算机。

第二节 计算机系统的组成

在前文中，我们简单的介绍了台式电脑由主机、显示器、外设这三部分组成。这仅仅是电脑的硬件组成。一台电脑要想工作还必须安装相应的软件才能运行。所以也可以说电脑是由硬件与软件两部分组成。

2.1.1 电脑的硬件

硬件：是组成计算机物质的总称。
一般地，一台电脑主机由主板、CPU、内存、硬盘、显卡、声卡、光驱、网卡等组成，然后配以显示器、键盘、鼠标、音箱等外设就组装成一台完整的电脑。

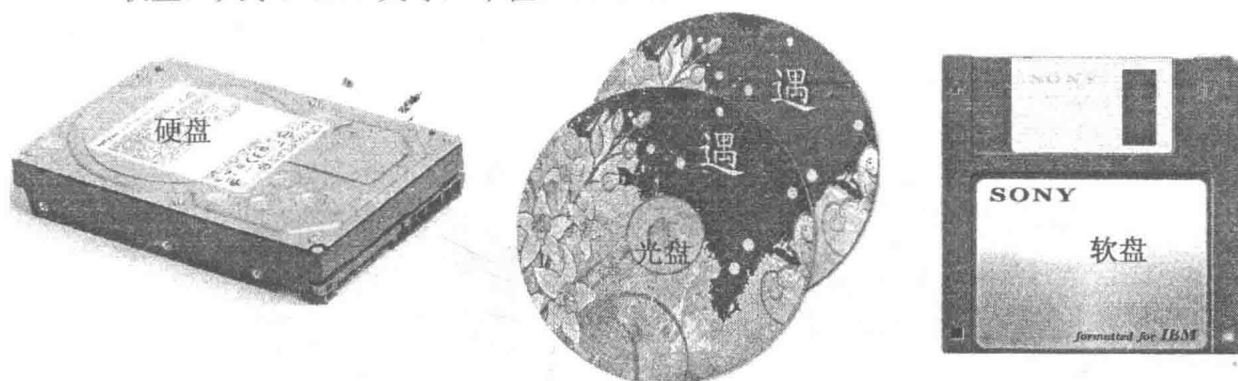


2.1.2 计算机的三个外部存储设备

硬盘：大小：不定、单位：GB

光盘：大小 4.75 英寸，单位：MB

软盘：大小：3.75 英寸，单位：1.44MB



2.1.3 计算机最小存储单位

一般用 B, KB, MB, GB, TB, EB, ZB, YB, BB 来表示，它们之间的关系是：

1KB (Kilobyte 千字节)=1024B,

1MB (Megabyte 兆字节 简称“兆”)=1024KB,

1GB (Gigabyte 吉字节 又称“千兆”)=1024MB,

1TB (Trillionbyte 万亿字节 太字节)=1024GB,

1PB (Petabyte 千万亿字节 拍字节)=1024TB,

1EB (Exabyte 百亿亿字节 艾字节)=1024PB,

1ZB (Zettabyte 十万亿亿字节 泽字节)= 1024 EB,

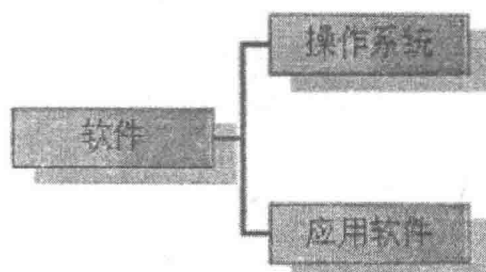
1YB (Yottabyte 一亿亿亿字节 尧字节)= 1024 ZB,

1BB (Brontobyte 一千亿亿亿字节)= 1024 YB。

2.1.4 电脑的软件

软件：是左右计算机运行的总称

软件是电脑的灵魂，它使电脑中的各个硬件相互配合，很好地发挥效用。软件一般分为系统软件与应用软件。



2.1.5 电脑的启动

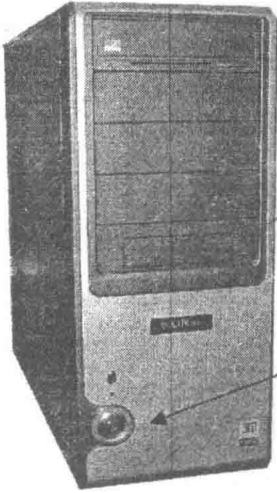
在确保电脑的各个设备都接通电源后，我们就可以执行开机操作了。

1、按下显示器电源按钮



显示器电源

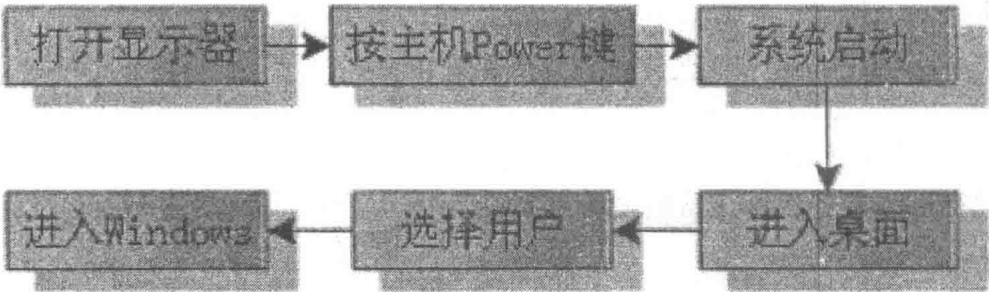
2、按下主机电源按钮



主机电源

如果显示器处于待机状态，这一步可以跳过。

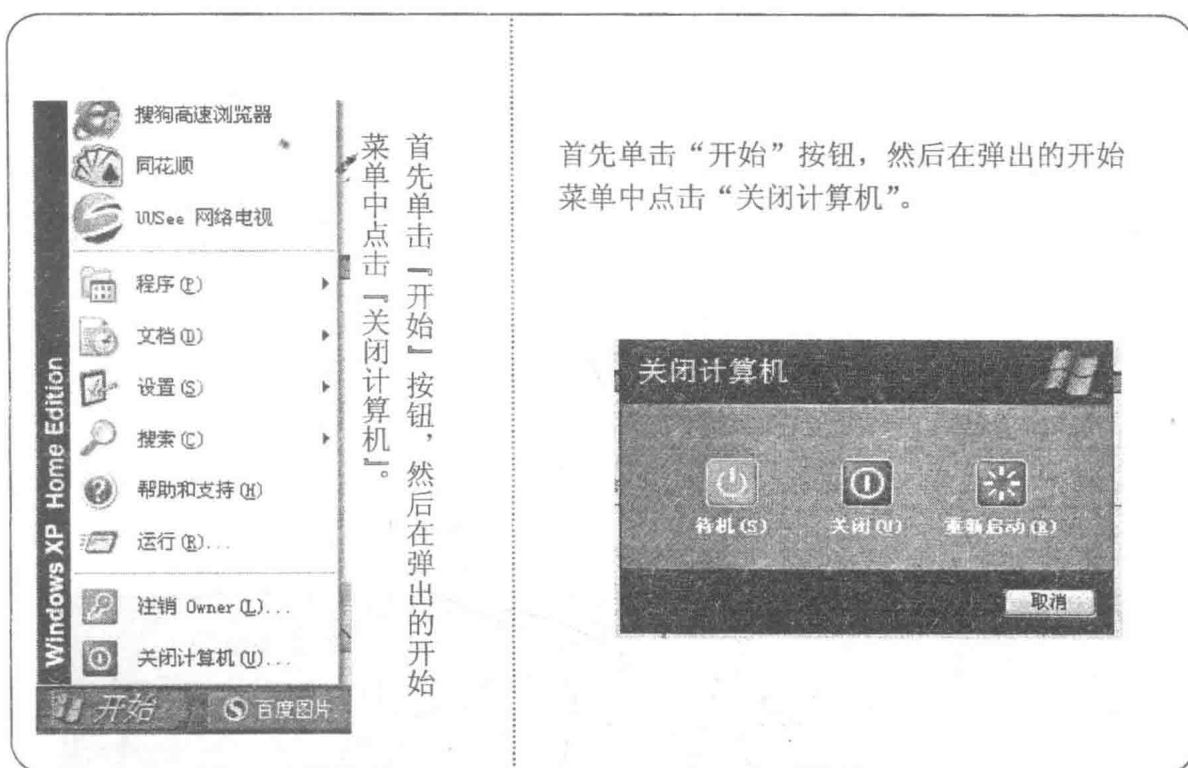
待显示器电源接通后，再将主机电源按钮按



先按下显示器电源按钮，再按下主机电源按钮，最后按下主机按钮后，电脑会自动初始化，然后启动系统，系统启动完毕后自动进入系统，如果设定了密码，则需在输入正确密码后才能进入系统。

2.1.6 关闭电脑

当我们不再使用电脑时，需要关闭电脑。在关闭电脑前，要确保关闭所有应用程序，这样可以避免一些数据的丢失。



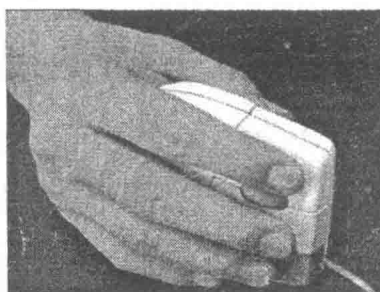
第三节 学会使用鼠标和键盘

键盘跟鼠标是电脑不可或缺的输入设备，通过它们，我们可以完成电脑的大部分操作。我们应学习正确的使用方法，养成良好的使用习惯。

3.1.1 认识鼠标

通过鼠标，我们可以完成打开/关闭程序，选择/移动文档等操作。

目前主流的鼠标为三键鼠标，由左键、右键、滚轮组成。食指和中指自然地放置在鼠标的左键和右键上，拇指横放在鼠标的左侧，无名指与小指自然放置在鼠标的右侧。手掌轻贴在鼠标的后部，手腕自然垂放于桌上。



3.1.2 鼠标的基本操作

鼠标的基本操作包括移动、单击、双击、右击、选取和拖动。我们在电脑中看到的光标，即为鼠标的运动轨迹。

单击：表示选择一个对象

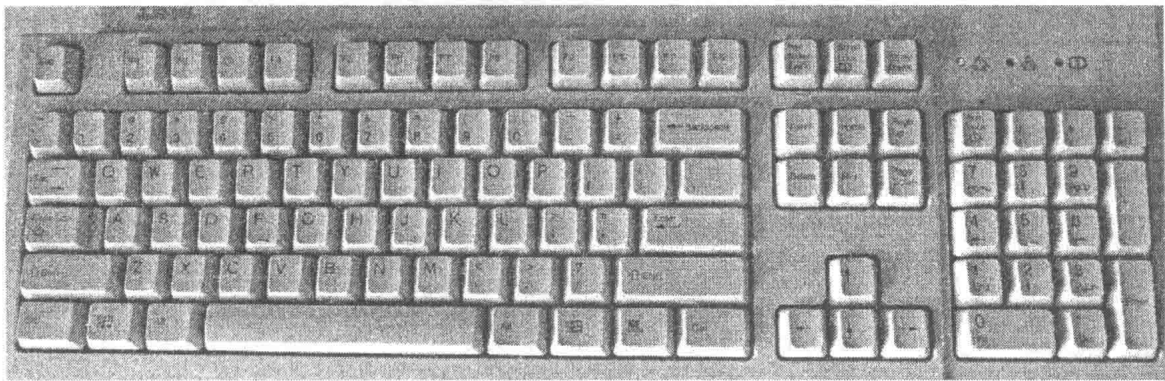
双击：表示打开一个对象

右击：弹出一个快捷菜单，不同对象上右击弹出的菜单是不同的

拖动：移动某对象到某处。

3.1.3 键盘的组成

键盘通常由功能键区、主键盘区、编辑键区、辅助键区和状态指示灯组成。

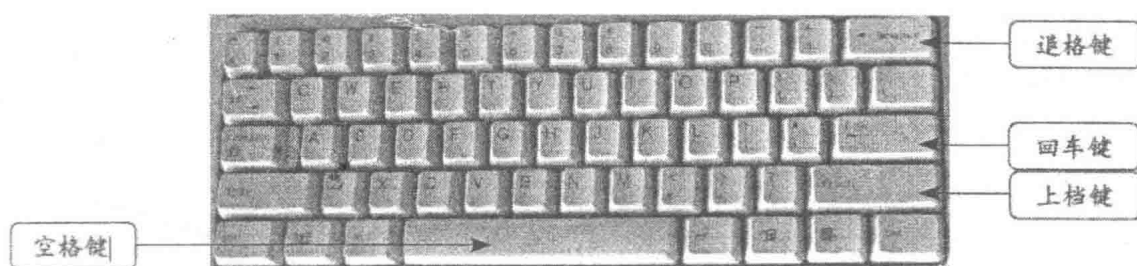


键盘分区：（5 区）

1、功能键区：位于键盘的最上端，由Esc、F1~F12这13个键组成。Esc键称为返回键或取消键，用于退出应用程序或取消操作命令。F1~F12这12个键被称为功能键，在不同程序中有着不同的作用。



2、主键盘区：该区域是我们最常用的键盘区域，由 26 个字母键、10 个数字键以及一些符号和控制键组成。下面对一些常有的按键作特别说明。



数字键：键盘上有 0~9 共 10 个数字，敲击数字键可以输入相应的阿拉伯数字。

字母键：输入英文字母，敲击字母键可以输入相应的小写英文字母。

回车键：即为键盘上的Enter键，该键一般为确认输入的指令，在编辑文档时作为另起一行使用。

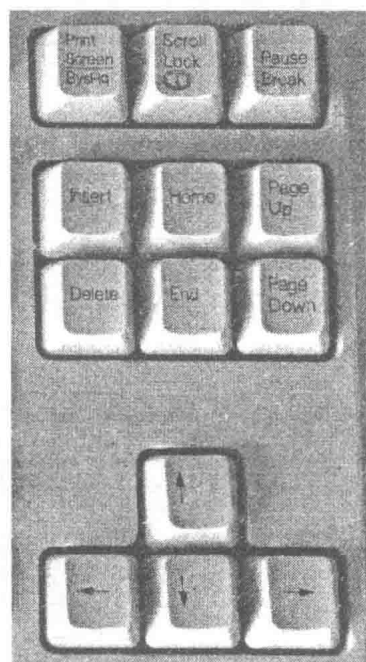
空格键：该键可谓是键盘上最大最长的一个按键，按下该键可产生一个字符的空格。

上档键：为键盘上的Shift键，按下该键的同时再按下某双字符键即可输入该键的上档字符。

大写字母锁定：为键盘上的Caps Lock键。当没有按下该键时，系统默认以小写字母输入，当按下该键后，键盘指示灯第二个会亮起，这时输入字母为大写。

退格键：即为键盘上的 Backspace 键。在编辑文档时按下该键，会删除光标所处位置的前一个字符。

3、编辑键区：共有13个键，下面4个键为光标方向键，按下该键，光标将向4个方向移动。上方9个按键功能如下。



Print Screen键：复制屏幕键。该键的作用是将屏幕的当前画面以位图形式保存在

粘贴板中。

Scroll Lock键：屏幕滚动锁定键。在DOS时期用处很大,由于当时显示技术限制了屏幕只能显示宽80个字符长25行的文字,在阅读文档时,使用该键能非常方便地翻滚页面。

Pause Break键：暂停键。在DOS下,按下该键屏幕会暂时停止,在某些电脑启动时,按下该键会停止在启动界面。

Insert键：插入键。在文档编辑时,用于切换插入和改写状态。

Home键：行首键。按下该键,光标将移动到当前行的开头位置。

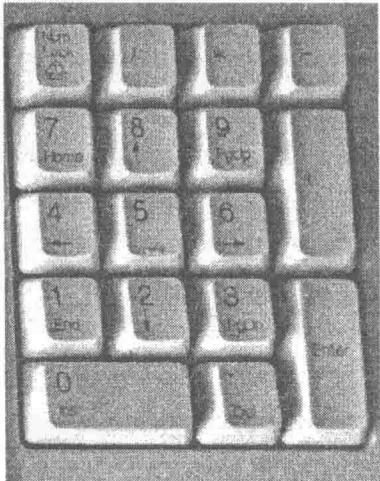
Page Up键：向上翻页键。按下该键,屏幕向上翻一页。

Delete键：删除键。按下该键将删除光标所在位置的字符。

End键：行尾键。按下该键,光标将移动到当前行的末尾位置。

Page Down 键：向下翻页键。按下该键,屏幕向后翻一页。

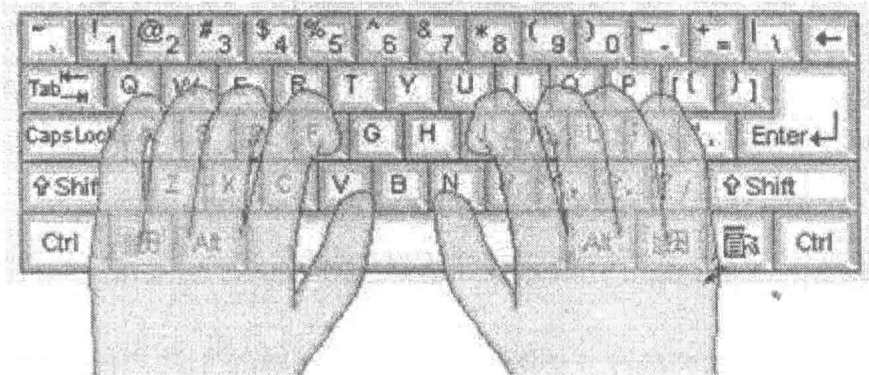
4、辅助键区：该区域通常也叫做小键盘,我们用它来进行输入数据等操作。当第一个键盘指示灯亮起时,该区域键盘被激活,可以使用;当该灯熄灭时,则该键盘区域被关闭。



5、状态指示灯

3.1.4 键盘的使用

正确的键盘使用方法能大大提高我们的效率,同时也有利于我们的身心健康。键盘上的F键与J键上有突起的一横,这是我们食指所放的位置;然后两个拇指放在空格键上;其余手指依次放在“ASD”与“KL;”键上。



第二章 五笔输入教程

下面我们一起来看看如何拆字，也就是把一个汉字分解成五笔的字根。拆字是学习五笔的一个重要环节，光背会了字根，有的汉字不知道拆成什么样的字根，也是无法输入的。我们是由浅入深地开始讲，先谈谈字根间的结构关系。

很多朋友对五笔输入法都有一种抗拒心里，并不是他们不想学，而是认为五笔是专业输入法，一定比较难学，同时一看长长的五笔字根表口诀，再对应到130个字根时，就已经决定放弃五笔了，其实五笔学习是一件简单的事情，现在电脑越来越重要，只要你学会五笔，那是一辈子都有用的，用一段时间来学习一件一辈子都用得着的本领，难到不划算吗？

其实学习五笔教学教程相当简单，现在开始进入五笔输入法教程

第一节 指法练习



1.1.1 正确的姿势

初学键盘输入时，首先必须注意的是击键人端坐的姿势。如果初学时的姿势不当，则就不能做到准确快速地输入，也容易疲劳。而正确的姿势应该是：

身体就保持笔直，稍偏于键盘右方。

就将全身重量置于椅子上，坐椅要旋转到便于手指操作的高度，两脚平放。

两肘轻轻贴于腋边，以调节到人能保持正确的击键姿势为好。

显示器宜放在键盘的正后方，输入原稿前，先将键盘右移5厘米，再将原稿紧靠键盘左侧放置，以便阅读。

1.1.2 正确的键入指法



1.1.3 基准键及其手指的对应关系

基准键位，位于键盘的第2行，共有8个字键（ASDFJKL;）

1.1.4 字键的击法

手腕要平直，手臂要保持静止，全部动作仅限于手指部分（击键者上身的其它部位不得接触工作台或键盘）。

手指要保持弯曲，稍微拱起，指尖后的第一关节微成弧形，分别轻轻的放在字键的中央。输入时，手抬起，只有要击键的手指才可伸出。击毕立即缩回，不可停留在已击的字键上。输入过程中，要用相同的节拍轻轻地击字键，不可用力过猛。

1.1.5 键盘指法分区：



基准键与手指的对应关系，必须牢记，切不可有半点差错否则，基准键不准，后患无穷。在基准键位的基础上，对于其它字母、数字、符号都采用与8个基准键的键的键位相对应的位置来记忆。

第二节 五笔输入之一

2.1.1 笔画

1、定义：一次性书写不断的线条；

2、种类：横、竖、撇、捺、折；

注意：提为横、竖左钩为竖、点和捺是一样的、所有的一笔写完的折都为折；

3、代号：横 1、竖 2、撇 3、捺 4、折 5

笔画名称	笔画走向	笔划形状
横	左→右	一
竖	上→下	丨
撇	右上→左下	丿
捺	左上→右下	㇏
折	带转折	乙

2.1.2 字根

1、定义：笔画有规则的堆放；

2、分布原则：

1) 首笔决定区号，次笔决定位号；如：王

2) 首笔决定区号，笔画数决定位号；如：木

3) 相似性（形相似、意相似、音相似）；如：手、才；言、讠

4) 平衡性（手平衡、键盘平衡）；

5) 特殊性；

3、解读字根

金 钅 35 Q	角 犄 36 R	人 亻 34 W	月 月 33 E	目 目 32 H	手 扌 31 T	禾 禾 31 T	言 讠 41 Y	文 文 41 Y	立 立 42 U	六 六 42 U	辛 辛 42 U	水 氵 43 I	火 火 44 O	小 小 44 O	之 之 45 P
工 工 15 A	匚 匚 15 A	木 木 14 S	大 大 13 D	古 古 13 D	石 石 13 D	上 上 12 F	士 士 12 F	干 干 12 F	王 王 11 G	目 目 21 H	目 目 21 H	日 日 22 J	早 早 22 J	口 口 23 K	田 田 24 L
乙 乙 55 X	乚 乚 55 X	又 又 54 C	女 女 53 U	刀 刀 53 U	九 九 53 U	子 子 52 B	了 了 52 B	巳 巳 51 N	巳 巳 51 N	山 山 25 H	由 由 25 H	贝 贝 25 H	几 几 25 H	、 、 25 H	

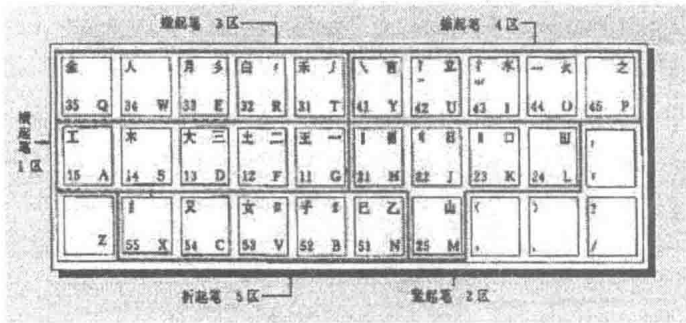
第三节 五笔输入之二

3.1.1 键面字（键名字和成字字根）

- 1) 定义：每个英文字母键最左上角的字根；
- 1) 定义：键面字当中，除了键名字，其它可以单独成字的字根；

3.1.2 键名字

- 2) 输入方法：连击四下对应的英文字母键；



3.1.3 成字字根

- 2) 输入方法
- 三笔或是三笔以上的：报户口+首笔+次笔+末笔
- 报户口：找到字根所在英文字母键；
- 首笔：第一笔
- 一 G、丨 H、丿 T、丶 Y、乙 N
- 如：雨：报户口 F+首笔 G+次笔 H+末笔 Y FGHY
- 只有两笔的：报户口+首笔+末笔
- 如：儿：报户口 Q+首笔 T+末笔 N QTN
- 只有一笔的：报户口+首笔+LL
- 如：乙 NNLL

第四节 五笔输入之三

4.1.1 键外字

- 一、组成键外字的字根与字根之间的关系
- 1、单：不用拆分
- 2、散：字根与字根之间有明显的距离；如：明、树、显、蔓
- 3、连：一种是单笔画+字根；一种是两点+字根；如：自、术、丸、亡、舌、头

4、交：字根与字根之间有明显的交叉部分；夫、农

4.1.2 拆分原则

- 1、能散不连：能取散就不能取连；如：午
- 2、能连不交：能取连就不能取交；如：天
- 3、取大优先：取字根大的，一般相对交的关系来说；如：年
- 4、兼顾直观：直观地看该汉字的意思和形状；如：男

4.1.3 拆分方法

1、四码或是四码以上的：按正确的书写顺序，依次取该汉字的第一个字根、第二个字根、第三个字根，加上最后一个字根；如：输 LWGJ、器 KKDK、编 XYNA、魔 YSSC。

第五节 五笔输入之四

5.1.1 不足四码的

不足四码的：按正确的书写顺序，依次取完该汉字的所有码。如果输不出，要加识别码。

如：依 WYE、取 BC

5.1.2 识别码：其实就是一个字根

识别码=字型结构代码+末笔

1) 字型结构：左右型、上下型、杂合型

字型代号	字 型	图 示	字 例	特 征
1	左右		汉湘结封	字根间可有间距，总体左右排列
2	上下		字莫花华	字根间可有间距，总体上下排列
3	杂合		困凶这司 乘本	字根间虽有间距，但不分上下左右，浑然一体，不分块。

左右型：从左到右，如：明、树；

上下型：从上到下，如：显、蔓；

杂合型：半包围、全包围、连的关系、交的关系等

5.1.3 字型结构代码

- 1、左右型 1、上下型 2、杂合型 3
- 2、末笔：最后一笔，半包围的字最后一笔取半包围里面的字根的最后一笔；
码：DC (G=字型结构代码 1+末笔横；1 横)