

- » 针对初学，从零起步
- » 结构合理，逐步提高
- » 精选案例，学练结合
- » 贴心服务，排忧解难



配套光盘包含图书配套多媒体视频教程，还倾情赠送海量赠品！

新电脑课堂
NEW COMPUTER CLASSROOM



丛书 **10** 周年纪念

**畅销
升级版**

中老年人 学电脑

朱维 等编著

新电脑课堂
NEW COMPUTER CLASSROOM

畅销升级版

中老年人 学电脑

朱维 等编著

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

内 容 简 介

本书结合中老年人的学习特点，以浅显易懂的语言介绍了电脑的使用方法和互联网应用。本书主要内容包括：电脑基础知识、操作系统基本应用、电脑打字、管理电脑资源、玩转数码照片、用Word编辑文档、浏览网络信息、网上聊天、收发电子邮件、网上娱乐、论坛与博客、网上购物以及电脑安全等。

本书内容丰富、结构新颖、语言浅显易懂。随书配有精彩实用的多媒体光盘，通过直观生动的视频演示帮助读者轻松学会使用电脑。

本书专为刚刚开始接触电脑的中老年朋友、离退休人员而编写，也可作为老年大学的辅助教材。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年人学电脑：畅销升级版/朱维等编著. —北京：电子工业出版社，
2012.10

(新电脑课堂)

ISBN 978-7-121-17937-2

I. ①中… II. ①朱… 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 (2012) 第192160号

策划编辑：牛 勇

责任编辑：刘 舫

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：三河市皇庄路通装订厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/32

印张：8 字数：256千字

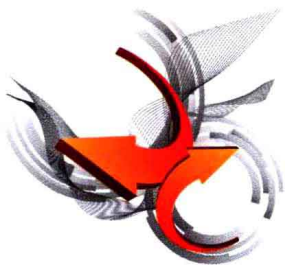
印 次：2012年10月第1次印刷

定 价：29.80元 (含光盘1张)

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlt@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。



前言

这，是一个星光闪耀的**传奇**：

- ❖ 诞生于2002年1月，是目前仅存“元老级”计算机基础类丛书，已上市10多个子系列、200多个图书品种，正版图书累计销量超过300万册……
- ❖ 面世以来屡获佳绩，并被无数电脑爱好者与初学者交口称赞与追捧。
- ❖ 图书品种覆盖电脑应用多个方面，适合零基础与初级水平读者学习。
- ❖ 曾获“全国优秀畅销书”等顶级荣誉。
- ❖ 国内率先推出“网上和电话答疑”等贴心服务，首创多种课程结构和学习方法，图解式教学方法的先驱，首创先进的多媒体自学光盘……
- ……

这，就是著名计算机基础类丛书品牌——新电脑课堂！值此诞辰**10周年**之际，新版图书重装上阵，用**更优秀的品质和内容、更贴心的阅读体验**回馈多年来广大电脑爱好者的认可与厚爱！

欢迎走进“新电脑课堂”，您将体验到不一般的学习感受！这个课堂将指引您轻松走入广阔、精彩的电脑世界，畅享科技之趣！

想看书学电脑，图书怎么选？

- ❖ 一看图书难易程度和包含的知识是否适合个人需求。
- ❖ 二看图书的学习结构是否符合个人的需求、阅读体验是否舒适。
- ❖ 三看书中的案例是否实用、精彩，最好能直接借鉴、使用。
- ❖ 四看配套光盘是否超值，例如视频教程是否直观、生动、易于领会，是否赠送有价值的软件或相关资源。
- ❖ 五看图书的售后服务是否全面。学习过程中难免会遇到问题，有名师指点事半功倍。



IV

中老年人学电脑（畅销升级版）

“新电脑课堂”丛书的特点

- ❖ **针对初学，从零起步：**一线教学专家精心编写，知识点选取完全依据初学者的主流需求、学习习惯和接受能力。
- ❖ **结构合理，逐步提高：**图书学习结构切合初学者的特点和习惯。通过多种内容栏目的精巧设置，引导读者循序渐进并逐步提高。
- ❖ **精选案例，学练结合：**以实用为宗旨，知识点融入应用案例中讲解；图解方式的案例讲解，图文并茂，条理清晰，轻轻松松理解重点和难点。
- ❖ **光盘超值，内容精彩：**配套光盘包含数小时的精彩多媒体视频教程，还附带实用电子书、免费软件等超值赠品！
- ❖ **贴心服务，排忧解难：**通过热线电话或电子邮件，可以轻松与图书编者进行交流，解决您在学习过程中遇到的难题。

了解了“新电脑课堂”丛书的特点，相信正在为如何选书而发愁的您，心里已经有了明确的选择。

答疑服务

如果读者在学习本书的过程中遇到了疑难问题，或者有其他建议与意见，可以通过以下方式与我们联系。我们会尽力为您排忧解难。

- ❖ **热线电话：**400-650-6806（无长途话费，工作日9:00~11:30，13:00~17:00）。
- ❖ **电子邮件：**jsj@phei.com.cn。

丛书作者

本套丛书的作者和编委会成员均是多年从事电脑应用教学和科研的专家或学者，有着丰富的教学经验和实践经验，这些作品都是他们多年科研成果和教学经验的结晶。参与本书编写工作的有颜霜霜、刘霞、温波、肖敏、黄波、朱维、丁小冬、罗亮、贾婷婷、李彤、涂山炼、唐波、汤天萍、李利健、贾莉等。由于作者水平有限，书中疏漏和不足之处在所难免，恳请广大读者及专家不吝赐教。



目 录

第1章 从零开始学电脑

- 1.1 初识电脑 /2
 - 1.1.1 中老年人用电脑能做什么 /2
 - 1.1.2 怎样才能学好电脑 /4
 - 1.1.3 如何启动与关闭电脑 /5
- 1.2 学习使用鼠标 /6
 - 1.2.1 怎样握鼠标 /6
 - 1.2.2 移动鼠标指针 /7
 - 1.2.3 鼠标的操作 /7
- 1.3 学习使用键盘 /10
 - 1.3.1 认识键盘的按键组成 /10
 - 1.3.2 操作键盘的正确姿势 /12
 - 1.3.3 手指分工 /13
 - 1.3.4 正确的击键方法 /14
- 1.4 课堂练习 /14
- 1.5 课后答疑 /15

第2章 操作系统基本应用

- 2.1 桌面的基本操作 /18
 - 2.1.1 认识桌面图标 /18
 - 2.1.2 使用任务栏 /19
 - 2.1.3 使用“开始”菜单 /20
- 2.2 窗口的基本操作 /22
 - 2.2.1 最大化与最小化窗口 /22
 - 2.2.2 移动窗口 /23
 - 2.2.3 缩放窗口 /23
 - 2.2.4 切换窗口 /23
 - 2.2.5 关闭窗口 /24



VI

中老年人学电脑（畅销升级版）

2.3 菜单的基本操作 /24

2.3.1 使用快捷菜单 /25

2.3.2 使用窗口菜单 /25

2.4 系统个性化设置 /26

2.4.1 将漂亮图片设为桌面背景 /26

2.4.2 调整系统音量 /27

2.4.3 让屏幕上的文字更大一些 /28

2.4.4 别让鼠标移动得太快 /29

2.4.5 为电脑设置密码 /30

2.5 课后练习 /31

2.6 课后答疑 /31

第3章 轻松学会电脑打字

3.1 输入法基础知识 /34

3.1.1 了解汉字输入法 /34

3.1.2 查看和选择输入法 /35

3.1.3 添加和删除输入法 /35

3.2 使用拼音输入法 /37

3.2.1 基本输入方法 /37

3.2.2 简拼与混拼输入 /38

3.2.3 改变输入状态 /39

3.3 五笔字型输入法 /40

3.3.1 汉字的构成 /40

3.3.2 字根在键盘上的分布 /41

3.3.3 汉字的拆分 /43

3.3.4 输入字根汉字 /45

3.3.5 输入合体字 /47

3.3.6 输入一级简码 /49

3.3.7 输入词组 /50

3.4 使用手写板 /52

3.4.1 安装手写板 /52

3.4.2 使用手写板输入汉字 /54

3.5 课堂练习 /56

3.6 课后答疑 /56



第4章 管理电脑中的文件资源

- 4.1 文件管理基础知识 /59
 - 4.1.1 认识硬盘和分区 /59
 - 4.1.2 认识文件和文件夹 /59
 - 4.1.3 浏览硬盘中的文件 /61
 - 4.1.4 改变文件和文件夹的视图方式 /62
- 4.2 管理文件与文件夹 /63
 - 4.2.1 新建一个文件夹 /63
 - 4.2.2 选定文件或文件夹 /64
 - 4.2.3 复制一个文件 /65
 - 4.2.4 转移文件位置 /66
 - 4.2.5 为文件改名 /67
 - 4.2.6 删除不需要的文件 /67
- 4.3 使用回收站 /68
 - 4.3.1 找回被误删的文件 /68
 - 4.3.2 清空回收站 /68
- 4.4 设置文件与文件夹 /69
 - 4.4.1 个性化文件夹图标 /69
 - 4.4.2 隐藏重要文件 /70
 - 4.4.3 显示文件扩展名 /71
- 4.5 课堂练习 /72
- 4.6 课后答疑 /73

第5章 娱乐休闲好伙伴

- 5.1 用电脑听歌看电影 /75
 - 5.1.1 播放CD音乐光盘 /75
 - 5.1.2 播放本地音乐文件 /76
 - 5.1.3 播放DVD影碟 /77
 - 5.1.4 播放本地视频文件 /77
- 5.2 管理数码照片 /78
 - 5.2.1 将数码相机中的照片导入电脑 /78
 - 5.2.2 浏览数码照片 /80
 - 5.2.3 旋转数码照片 /82
- 5.3 Windows自带的实用程序 /83
 - 5.3.1 用“计算器”程序算账 /83



VIII

中老年人学电脑（畅销升级版）

5.3.2 用“放大镜”工具看小字 /84

5.3.3 玩“扫雷”游戏 /85

5.3.4 玩“纸牌”游戏 /86

5.4 课堂练习 /88

5.5 课后答疑 /89

第6章 使用Word制作文档

6.1 Word 2010的基本操作 /91

6.1.1 认识操作界面 /91

6.1.2 新建文档 /92

6.1.3 保存Word文档 /93

6.1.4 关闭Word文档 /94

6.1.5 打开已保存的文档 /94

6.2 编辑文档内容 /95

6.2.1 输入文本 /95

6.2.2 选定文本 /96

6.2.3 删除文本 /97

6.2.4 复制文本 /98

6.2.5 移动文本 /98

6.2.6 撤销与恢复 /99

6.3 让文档更漂亮 /100

6.3.1 设置字符格式 /100

6.3.2 设置段落格式 /101

6.3.3 使用项目符号 /103

6.4 在文档中插入图片 /104

6.4.1 插入电脑中的图片 /104

6.4.2 设置图文混排效果 /105

6.4.3 制作艺术字 /106

6.5 打印文档 /107

6.5.1 设置纸张大小 /107

6.5.2 改变纸张方向 /108

6.5.3 打印文档 /108

6.6 课堂练习 /109

6.7 课后答疑 /110



第7章 中老年人来上网

7.1 使用IE浏览网页 /112

- 7.1.1 启动IE浏览器 /112
- 7.1.2 浏览网页 /112
- 7.1.3 切换、停止与刷新网页 /114
- 7.1.4 将喜欢的网站收藏起来 /115
- 7.1.5 设置IE默认主页 /116
- 7.1.6 保存网页中的信息 /117

7.2 网络搜索百事通 /119

- 7.2.1 搜索保健知识 /119
- 7.2.2 搜索宠物饲养知识 /120
- 7.2.3 查询旅游景区信息 /121
- 7.2.4 查询天气预报 /122
- 7.2.5 搜索公交乘车线路 /123
- 7.2.6 查询列车时刻表 /124
- 7.2.7 使用百度老年搜索 /125

7.3 下载网络资源 /126

- 7.3.1 使用IE下载 /126
- 7.3.2 使用软件下载 /127
- 7.3.3 让迅雷完成下载后自动杀毒 /128

7.4 课堂练习 /130

7.5 课后答疑 /130

第8章 使用QQ和亲友聊天

8.1 使用QQ前的准备工作 /133

- 8.1.1 下载与安装QQ软件 /133
- 8.1.2 申请QQ号码 /135

8.2 与亲友文字聊天 /136

- 8.2.1 登录QQ /136
- 8.2.2 将亲友添加进好友列表 /137
- 8.2.3 发送聊天信息 /141
- 8.2.4 查看和回复信息 /142
- 8.2.5 向好友发送图片信息 /143
- 8.2.6 用QQ给好友传文件 /144
- 8.2.7 加入QQ群进行多人聊天 /146



8.3 进行语音和视频聊天 /148

8.3.1 进行语音聊天 /148

8.3.2 进行视频聊天 /149

8.4 课堂练习 /150

8.5 课后答疑 /150

第9章 收发电子邮件

9.1 使用邮箱前的准备 /153

9.1.1 认识电子邮箱与邮箱地址 /153

9.1.2 申请免费电子邮箱 /153

9.2 接收和发送电子邮件 /155

9.2.1 登录邮箱 /155

9.2.2 编写与发送邮件 /156

9.2.3 查看和回复邮件 /157

9.2.4 删除邮件 /158

9.2.5 添加和下载附件 /158

9.2.6 管理“回收站” /160

9.3 课堂练习 /161

9.4 课后答疑 /162

第10章 丰富的网上娱乐生活

10.1 上网玩休闲小游戏 /164

10.1.1 下载及安装QQ游戏 /164

10.1.2 登录QQ游戏 /166

10.1.3 与牌友“斗地主” /167

10.1.4 网上玩麻将 /169

10.1.5 与棋友下象棋 /171

10.2 网上影音娱乐 /173

10.2.1 网上听戏曲 /173

10.2.2 在线听评书 /174

10.2.3 怎样在线收听广播 /175

10.2.4 寻找经典老歌 /176

10.2.5 回味经典电影 /179

10.3 网上阅读 /180

10.3.1 登录网站看小说 /180



- 10.3.2 在线读报 /181
- 10.3.3 在线看名著 /182
- 10.4 课堂练习 /183
- 10.5 课后答疑 /184

第11章 玩转论坛与博客

- 11.1 网上逛论坛 /187
 - 11.1.1 注册论坛 /187
 - 11.1.2 浏览与回复帖子 /189
 - 11.1.3 发布新帖 /190
- 11.2 上网写博客 /192
 - 11.2.1 开通自己的博客 /192
 - 11.2.2 登录博客 /194
 - 11.2.3 撰写博客文章 /195
 - 11.2.4 上传照片到相册 /196
 - 11.2.5 设置个性化头像 /198
 - 11.2.6 更改模板风格 /199
- 11.3 我也玩微博 /200
 - 11.3.1 开通微博 /200
 - 11.3.2 发表微博 /202
 - 11.3.3 搜索并添加关注对象 /203
 - 11.3.4 评论和转载他人微博 /204
- 11.4 课堂练习 /205
- 11.5 答疑解惑 /206

第12章 网上消费与投资

- 12.1 使用网上银行 /208
 - 12.1.1 开通网上银行 /208
 - 12.1.2 查询银行卡余额 /210
 - 12.1.3 网上转账 /211
 - 12.1.4 网上缴水电费 /213
- 12.2 网上购物新体验 /214
 - 12.2.1 注册淘宝用户 /214
 - 12.2.2 激活支付宝 /216



XII

中老年人学电脑 (畅销升级版)

- 12.2.3 为支付宝充值 /217
- 12.2.4 寻找要购买的商品 /219
- 12.2.5 购买商品 /220

12.3 网上炒股 /223

- 12.3.1 大盘分析 /223
- 12.3.2 行情报价 /224
- 12.3.3 个股浏览 /225
- 12.3.4 网上买卖股票 /226

12.4 课堂练习 /230

12.5 课后答疑 /231

第13章 电脑安全与病毒防范

13.1 使用金山毒霸查杀病毒 /233

- 13.1.1 认识电脑病毒 /233
- 13.1.2 安装金山毒霸 /234
- 13.1.3 全面杀毒 /236
- 13.1.4 自定义杀毒 /236

13.2 使用360安全卫士保护电脑 /237

- 13.2.1 安装360安全卫士 /237
- 13.2.2 清除恶意插件 /238
- 13.2.3 查杀流行木马 /239
- 13.2.4 修复系统漏洞 /241

13.3 课堂练习 /242

13.4 课后答疑 /242

Chapter 01

从零开始学电脑

如今，电脑已经进入千家万户，成为生活中必不可少的一员，可是，许多中老年朋友看着电脑却无从下手。对于电脑学习，只要您找对了方法，各种问题就会迎刃而解。本章将从介绍电脑的基本常识开始，带领您进入电脑之门。

本章要点：

- ★ 初识电脑
- ★ 学习使用鼠标
- ★ 学习使用键盘



1.1 初识电脑

知识导读

电脑的普及与应用让中老年朋友有点无所适从，很多中老年朋友忍不住会问：这电脑到底是什么，有什么作用？像我们这种年龄的人，能学会使用电脑吗？接下来将为您解答以上问题。

1.1.1 中老年人用电脑能做什么

电脑对于中老年人来说有什么用？真的有必要学会使用电脑吗？这是大多数中老年朋友心中的问题。在他们心里总觉得电脑就是专为年轻人设计的，对于自己这种年龄的人没有多大用处。其实这种想法完全是错误的，下面就来看看电脑可以给您的生活带来哪些变化吧！

1. 文档编辑和打印

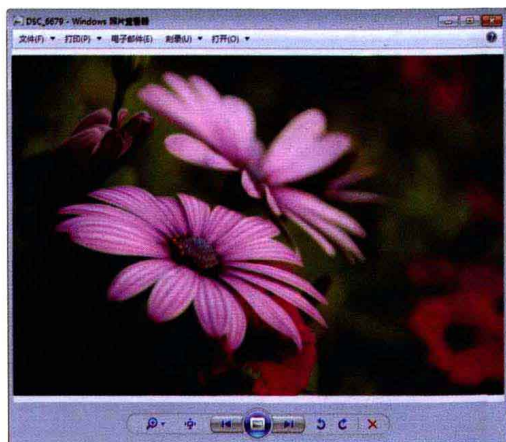
文档编辑是电脑的一大功能，利用文字处理软件可以轻松编辑一篇文章或者信函。我们可以为文档设置各种各样的字体格式和段落格式，以满足不同的需要。如果配有打印机，还可以方便地将编辑好的文档打印出来。

2. 听音乐、看电影

电脑是录音机和影碟机的结合体，只要将CD或DVD光盘放入光驱中，您便可以泡一杯清茶，闲适地欣赏您喜爱的经典老歌，观看您想看的经典电影。

3. 浏览、处理数码照片

随着数码相机的普及，用数码相机记录生活中的点滴已成为时尚。通过电脑可以更清晰地观看拍摄的照片。利用图像处理软件，可以对照片进行处理，以达到满意的效果。此外，利用刻录光驱还可以将众多数码照片刻录到光盘中收藏。





4. 浏览网页

通过上网可以方便地在网上浏览各种信息，如新闻、评论、饮食健康和旅游信息等。登录论坛还可以和各地的网友交流兴趣爱好，各种心得。还有一些专门为中老年朋友打造的网站，为中老年朋友开辟了一片网络新天地。



5. 资源搜索

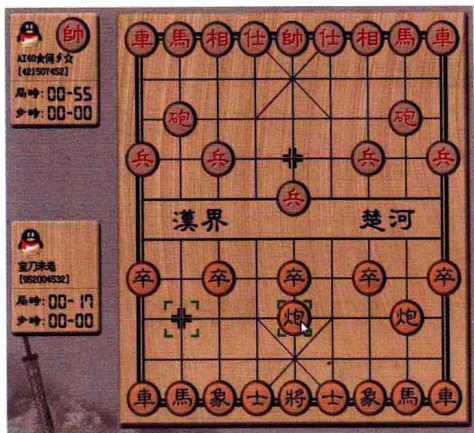
互联网好比存储信息资源的汪洋，我们可以通过网络搜索想要的知识和资料，还可以将有用的资源下载到自己的电脑中。只要将电脑连入互联网，即可随意搜索并下载需要的信息。

6. 聊天与通信

通过电脑，您可以同千里之外的亲友聊天、话家常，可以通过语音听到对方的声音，通过视频看到对方，拉近彼此的距离。还可以在网上结交有共同兴趣爱好的朋友，讨论共同的话题。利用电子邮件（E-mail），还可以足不出户收发邮件。

7. 玩游戏

老年朋友都喜欢打打牌、下下棋，既可放松身心，又可锻炼大脑。在电脑上一样可以打牌下棋，而且没有时间、地点的限制，随时都可以来上一局。如果您的电脑连接了网络，还可以和全国各地的高手过招呢！



8. 时尚新生活

电脑上提供了许多与人们生活息息相关的服务，让您足不出户就



可以在商城购买需要的物品，坐在家里就可以了解股市行情，还可以通过电脑预订飞机票、充话费等，享受高科技带给我们的便利。

1.1.2 怎样才能学好电脑

电脑已进入千家万户，许多中老年朋友苦于年龄大、记忆力差或文化底子薄，大多数人对电脑“望屏生畏”，不敢涉足。其实学习电脑并不难，现代电脑就像傻瓜照相机，操作简单，一学就会用。下面就介绍一些学习电脑的方法和技巧。

1. 大胆使用，敢于操作

有些人认为电脑是高科技产品，很容易损坏，所以不敢轻易接触。其实不然，电脑是一种很耐用的设备，只要按照正确的方法操作，是不会损坏电脑的，即便电脑出现故障，通常情况下都是可以修复的。所以中老年朋友学电脑时，一定要大胆使用，敢于操作，很快就能掌握基本操作。

提示

在遇到电脑故障时不要心慌，很多电脑故障都是软件故障，通过重新启动电脑、重新安装软件等操作即可解决。即便系统损坏，还可以重新安装，不会造成重大损失。

2. 急用先学最实际

中老年人学电脑与年轻人不同，不可从理论上系统地学习，而应重点放在实际应用上。不需要问为什么，只需要知道怎么用就可以了。学会一个操作后要反复使用，熟能生巧，举一反三。

电脑技术深如海，一辈子也学不完，没有人能够掌握它的所有应用。所以我们学习电脑应当掌握急用先学的原则，不必过分强调系统性，只学对自己最实用的知识，才能事半功倍，节省精力。

3. 不耻下问，勤于笔记

在电脑技术上，中老年人应该多向年轻人请教，不要怕麻烦，也不要觉得没面子。老年人之间，要多多交流电脑学习心得。要多看、多记、多问、多练习、多交流，熟能生巧，只要工夫深，铁杵磨成针。

中老年人记忆力差，最好准备一个小本，把容易忘记的东西随时