

Easy  
to learn!

“买书抽奖 境外游”



超好學!

中老年人电脑入门



九天科技 编著

- Windows 7应用一学即会
- 打字和Word编辑快速上手
- 巧用Excel计算生活开销
- 常用工具软件操作不用愁
- 体验便捷时尚的网上新生活



超满载 超值光盘内容

500分钟视频让您“坐享其成”！  
2本最畅销图书视频光盘全赠送！  
Word、Excel光盘素材“拿来就用”！

中国铁道出版社  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



**E**asy  
to learn!

超好學!

中老年人电脑入门



九天科技 编著



中国铁道出版社  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

## 内 容 简 介

本书针对中老年人的实际需求，立足于中老年朋友的生活娱乐所需，引导中老年人学习实用的电脑与上网操作技能。本书主要内容包括：迈开电脑学习第一步、Windows 7 应用快速上手、轻松学电脑打字、轻松管理电脑文件、使用 Word 快速制作文档、使用 Excel 计算生活开销、使用常用工具软件、足不出户与亲友沟通等。

本书面向从未接触过电脑和刚开始学习使用电脑的中老年朋友，可以作为中老年朋友自学电脑操作的参考书，也可作为老年大学的电脑操作教材。

### 图书在版编目（CIP）数据

超好学！中老年人电脑入门全图解/九天科技编著.  
—北京：中国铁道出版社，2012.7  
ISBN 978-7-113-14256-8

I. ①中… II. ①九… III. ①电子计算机-图解  
IV. ①TP3-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 034288 号

书 名：超好学！中老年人电脑入门全图解  
作 者：九天科技 编著

---

策划编辑：武文斌  
责任编辑：苏 茜  
责任印制：赵星辰

读者热线电话：010-63560056  
特邀编辑：赵树刚

---

出版发行：中国铁道出版社（北京市西城区右安门西街 8 号 邮政编码：100054）  
印 刷：北京铭成印刷有限公司  
版 次：2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷  
开 本：700mm×1000mm 1/16 印张：15 字数：292 千  
书 号：ISBN 978-7-113-14256-8  
定 价：39.00 元（附赠光盘）

---

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书，如有印制质量问题，请与本社发行部联系调换。

# 前言

# FOREWORD

FOREWORD



## 内容综述



现在电脑已经走进了千家万户，操作电脑也已不再是年轻人的特权了，中老年朋友同样可以使用电脑进行休闲娱乐，也可以查找各种生活信息，还可以使用 QQ 网上聊天以及开通微博进行交流等。为了帮助中老年朋友轻松学会电脑，让电脑丰富自己的生活，我们特别编写了本书。

本书考虑到中老年朋友的接受程度，整个知识布局重在实用性和趣味性，让中老年朋友学得轻松、学得快乐。本书主要内容包括：迈开电脑学习第一步、Windows 7 应用快速上手、轻松学电脑打字、轻松管理电脑文件、方便易用的系统自带程序、使用 Word 快速制作文档、使用 Excel 计算生活开销、使用常用工具软件、开开心心学上网、足不出户与亲友沟通及便捷时尚的网上新生活等。

## 本书特色



◎ **从零起步、简单易学**：内容涵盖中老年学习电脑的各个方面，讲解清晰明了，深入浅出，简单易学，让读者一看就懂，一练就会。

◎ **丰富全面、专业指导**：内容囊括中老年学习电脑操作与上网的各个方面，并进行专业指导，使读者全面掌握使用电脑与上网的各种操作技能。

◎ **快速入门、注重方法**：“授人以鱼，不如授人以渔”，本书注重培养读者正确、高效的学习方法，使其快速入门，以达到立竿见影的学习效果。

◎ **全程图解、版式时尚**：本书全程图解剖析，版式美观大方、新鲜时尚，并在每页开设“行家提醒”和“操作提示”栏目，带给您全新的学习体验。

## 适用读者



本书面向从未接触过电脑和初学电脑的中老年朋友，可以作为中老年朋友自学电脑操作的参考书，也可作为老年大学的电脑操作教材。

## 售后服务



如果读者在使用本书的过程中遇到问题或者有各种意见和建议，可以通过电子邮件（E-mail：[jtbook@yahoo.cn](mailto:jtbook@yahoo.cn)）或者即时通信软件（QQ：843688388）联系我们，我们将及时予以回复，并尽最大努力提供学习上的指导与帮助。



# 多媒体光盘使用说明

## How to use the DVD-ROM

### 多媒体教学光盘的内容

本书配套的多媒体教学光盘内容对应书中各章节的内容安排,为各章节内容的重点知识,播放时间长达 500 分钟。读者可以先阅读图书再浏览光盘,也可以直接通过光盘学习中老年人电脑入门的相关知识。

### 多媒体教学光盘的使用

① 将本书的配套光盘放入光驱后会自动运行多媒体程序,并进入光盘的主界面,如下图所示。如果光盘没有自动运行,只需在“计算机”窗口中双击 DVD 光驱的盘符进入配套光盘,然后双击 Autorun.exe 文件即可。



- ① 光盘目录导航
- ② 赠送光盘视频
- ③ 选择背景音乐
- ④ 音量控制滑块
- ⑤ 光盘素材文件
- ⑥ 退出光盘

② 光盘主界面中显示各章的链接,单击进入本章的二级界面,如下图所示(上)所示。单击“点击查看”超链接,即可打开视频教程所在的文件夹,如下图所示(下)所示,双击选择需要播放的视频文件,即可观看视频。



- 7 小节目录
- 8 返回上一节
- 9 进入下一节
- 10 返回主界面



- 11 双击观看视频

## 光盘超值附赠视频

- ① 《轻松学上网》光盘视频  
长达 180 分钟多媒体教学视频，全面介绍了新手学习电脑上网必知必会的各种知识。
- ② 《轻松学电脑维护与故障排除》光盘视频  
长达 120 分钟多媒体教学视频，全面介绍了初学者快速掌握电脑维护与故障排除的方法与技巧。

## 光盘最佳运行环境

- ① CPU：Pentium 4 及以上。
- ② 内存：512MB 及以上。
- ③ 硬盘剩余空间：200MB 及以上。
- ④ 屏幕分辨率：1024 × 768 像素。
- ⑤ 其他：4 倍速以上 DVD 光驱。

# 目录 CONTENTS



## 第1章 迈开电脑学习第一步

- 1.1 电脑的基本组成..... 2
- 1.2 电脑的主体——主机... 4
- 1.3 操作系统与应用软件... 6
- 1.4 电脑的启动与关闭..... 6
  - 1.4.1 正确启动电脑..... 7
  - 1.4.2 正确关闭电脑..... 8
  - 1.4.3 电脑的热启动、复位  
与非正常关机..... 8
- 1.5 键盘的使用..... 9
  - 1.5.1 键盘的基本分区..... 9
  - 1.5.2 手指的分工..... 10
- 1.6 鼠标的使用..... 11
  - 1.6.1 使用鼠标的正确  
姿势..... 11
  - 1.6.2 鼠标的的基本操作..... 12
  - 1.6.3 不同鼠标指针的  
含义..... 13

### 新手有问必答

- 1. 电脑的开关机顺序有要求吗? ..... 14
- 2. 键盘上有的键上有两个字符, 怎么输入? ..... 14
- 3. 为什么鼠标放在桌子上, 非常不好控制? ..... 14

## 第2章 Windows 7 应用快速上手

-  **2.1 设置桌面外观..... 16**
  - 2.1.1 重设桌面背景..... 16
  - 2.1.2 更改桌面图标..... 17
  - 2.1.3 设置屏幕保护  
程序..... 18
  - 2.1.4 调整屏幕分辨率..... 19
-  **2.2 Windows 7 用户  
管理..... 20**
  - 2.2.1 添加新用户账户..... 20
  - 2.2.2 给账户换个  
新名字..... 21
  - 2.2.3 给账户换个  
新图片..... 22
  - 2.2.4 更改账户类型..... 23
  - 2.2.5 给自己的账户加个  
密码..... 24
  - 2.2.6 删除用户账户..... 25
-  **2.3 实战演练——设置日期  
和时间..... 26**
  - 2.3.1 本例操作思路..... 26
  - 2.3.2 本例实战操作..... 26

1. 桌面图标的功能是什么? ..... 28
2. 桌面上的图标会显得非常杂乱, 怎么办? ..... 29
3. 怎样将电脑屏幕上的字体放大, 以看得更清楚? ..... 29

## 第3章 轻松学电脑打字



视频教程

### 3.1 输入法基本操作..... 31

- 3.1.1 切换输入法 ..... 31
- 3.1.2 添加与删除  
输入法 ..... 31
- 3.1.3 应用输入法  
状态条 ..... 33



视频教程

### 3.2 常用输入法..... 34

- 3.2.1 使用微软拼音  
输入法 ..... 34

### 3.2.2 搜狗拼音输入法 ..... 36



视频教程

### 3.3 Tablet PC 输入面板.... 41



视频教程

### 3.4 实战演练——使用搜狗 手写输入功能..... 43

- 3.4.1 本例操作思路 ..... 43
- 3.4.2 本例实战操作 ..... 43

1. 初学打字时有什么注意事项? ..... 45
2. 练习打字很枯燥, 有没有更有趣的学习方法? ..... 45

## 第4章 轻松管理电脑文件



视频教程

### 4.1 让文件和文件夹井然有序..... 47

- 4.1.1 认识文件与  
文件夹 ..... 47
- 4.1.2 选择文件与  
文件夹 ..... 47
- 4.1.3 查看文件与  
文件夹 ..... 48
- 4.1.4 新建文件与  
文件夹 ..... 52

### 4.1.5 重命名文件与 文件夹 ..... 53

### 4.1.6 移动文件与 文件夹 ..... 54

### 4.1.7 复制文件与 文件夹 ..... 55



视频教程

### 4.2 搜索文件与文件夹..... 56

- 4.2.1 从“计算机”窗口中  
进行搜索 ..... 56





4.2.2 从“开始”菜单中  
进行搜索 ..... 57



4.3 防止重要文件丢失..... 58

4.3.1 隐藏与显示  
文件夹 ..... 58

4.3.2 加密文件夹 ..... 60



4.4 认识库..... 62

4.4.1 库文件夹的  
应用 ..... 62

4.4.2 添加库文件夹 ..... 63

4.4.3 将文件夹添加  
到库 ..... 63



4.5 腾出硬盘空间和定期  
清理回收站..... 64

4.5.1 删除文件 ..... 64

4.5.2 彻底删除文件或  
文件夹 ..... 64

4.5.3 清理回收站 ..... 65



4.6 实战演练——恢复被  
误删的文件..... 65

1. 为什么打开的“计算机”窗口中没有菜单栏? ..... 66
2. 怎么取消删除文件时的确认对话框? ..... 67

## 第5章 方便易用的系统自带程序



5.1 用“记事本”轻松来记  
备忘录..... 69



5.2 使用计算器计算生活  
开支..... 70

5.2.1 认识计算器 ..... 71

5.2.2 标准计算器 ..... 71

5.2.3 科学计算器 ..... 72



5.3 使用电子小便笺..... 74



5.4 使用放大镜..... 75



5.5 和孙子一起画  
简笔画..... 76



5.6 使用截图工具  
截取图片..... 79

5.6.1 全屏截图 ..... 80

5.6.2 任意格式截图 ..... 80

5.7 轻松时刻玩玩  
小游戏..... 82

5.7.1 玩扫雷游戏 ..... 82

5.7.2 打纸牌 ..... 83



5.8 使用 Windows Media  
Player ..... 86

5.8.1 启动Windows Media  
Player..... 86

5.8.2 使用Windows Media  
Player播放影音 ..... 87

5.8.3 向Windows Media  
Player中添加音乐... 88

5.8.4 用Windows Media Player创建播放列表.....89	5.9 实战演练——使用录音机录制声音..... 91
--	-----------------------------

新手有问必答

1. 记事本的功能太简单，制作不出漂亮的文档，怎么办？ ....92
2. 使用Windows Media Player听歌时，如果想一直听一首歌，怎么操作？ ..... 93

## 第6章 使用 Word 快速制作文档



6.1 安装 Office 2010 办公软件..... 95
---------------------------------



6.2 Word 2010 的基本操作..... 96
6.2.1 Word 2010窗口简介 .....97
6.2.2 Word 2010的启动与退出 .....98

6.2.3 Word文本基本操作——制作通知..... 99
--------------------------------



6.3 实战演练——制作体检记录表..... 108
6.3.1 本例操作思路..... 108
6.3.2 本例实战操作..... 108

新手有问必答

1. 怎样放大Word中内容的显示？ ..... 112
2. 找不到Word的快捷方式图标了，怎么启动Word？ ..... 112
3. 如果想将打开的文档编辑后另外保存成一个文档，怎么操作？ ..... 112

## 第7章 使用 Excel 计算生活开销



7.1 Excel 2010 的基本操作..... 114
7.1.1 选定工作表 ..... 114
7.1.2 工作表的插入与删除 ..... 115
7.1.3 移动与复制工作表 ..... 117

7.1.4 重命名工作表 ..... 118
7.1.5 保护工作表 ..... 119
7.1.6 隐藏和显示工作表 ..... 120



7.2 使用 Excel 2010 管理家庭收支..... 121
-----------------------------------



7.2.1	新建工作簿	121
7.2.2	输入数据	122
7.2.3	处理表格数据	125
7.2.4	美化表格	128



7.3	实战演练——插入数据图表	129
7.3.1	本例操作思路	130
7.3.2	本例实战操作	130

### 新手有问必答

1.	在Excel中单元格是怎么命名的?	133
2.	在Excel中怎么重复上一步的操作?	133
3.	怎样彻底清除单元格内容?	134

## 第8章 使用常用工具软件



8.1	使用 WinRAR 压缩 / 解压文件	136
-----	---------------------	-----

8.1.1	安装压缩软件	136
8.1.2	压缩文件	137
8.1.3	解压文件	138



8.2	使用暴风影音播放视频	139
-----	------------	-----

8.2.1	安装暴风影音	139
8.2.2	播放电影	140
8.2.3	创建播放列表	140



8.3	使用酷狗音乐播放器	141
-----	-----------	-----

8.3.1	安装酷狗音乐	142
8.3.2	播放音乐	143
8.3.3	创建播放列表	144
8.3.4	设置播放模式	146



8.4	实战演练——使用病毒专杀工具	147
-----	----------------	-----

8.4.1	本例操作思路	147
8.4.2	本例实战操作	147

### 新手有问必答

1.	使用暴风影音播放电影时, 看到喜欢的画面, 想将其保存下来, 怎么操作?	150
2.	是不是电脑中安装的杀毒软件越多越好?	151
3.	现在常用的其他杀毒软件有哪些?	151





## 第9章 开开心心学上网



9.1	轻松浏览网上资讯	153
-----	----------	-----

9.1.1	通过地址栏登录网站	153
-------	-----------	-----

9.1.2	通过超链接浏览网站	154
-------	-----------	-----

 9.2 使用收藏夹管理	 9.4 保存网页中的文件... 163
网页..... 156	9.4.1 保存网页中的
9.2.1 将网页添加到	图片..... 163
收藏夹..... 156	9.4.2 保存网页中的
9.2.2 整理收藏夹..... 157	文字..... 164
 9.3 使用搜索引擎	9.4.3 保存整个网页..... 164
查找资料..... 159	 9.5 快速下载网上资源... 165
9.3.1 简单信息搜索..... 159	9.5.1 使用IE下载..... 166
9.3.2 使用多关键字	9.5.2 使用迅雷下载..... 169
搜索..... 160	 9.6 实战演练——清除
9.3.3 使用百度搜索	上网历史记录..... 172
图片..... 160	9.6.1 本例操作思路..... 172
9.3.4 使用百度搜索	9.6.2 本例实战操作..... 172
戏曲..... 161	

1. 网页中的文字看不清楚，能否放大其中的文字？..... 174
2. 怎么设置启动IE后直接打开自己常用的网页？..... 174

## 第 10 章 足不出户与亲友沟通

 10.1 使用腾讯 QQ 与亲友	 10.2 使用电子邮件沟通
聊天..... 176	互动..... 189
10.1.1 下载并安装	10.2.1 申请免费电子
腾讯QQ..... 176	邮箱..... 189
10.1.2 申请QQ号码..... 178	10.2.2 登录与退出
10.1.3 QQ设置..... 178	邮箱..... 190
10.1.4 添加QQ好友..... 181	10.2.3 阅读与回复
10.1.5 删除QQ好友..... 184	邮件..... 190
10.1.6 与亲友在线	10.2.4 用电子邮件发
畅聊..... 184	照片..... 192
	10.2.5 创建通讯录..... 193



## 10.3 实战演练——使用

10.3.1 本例操作思路..... 194

QQ 给亲友发文件 ... 194

10.3.2 本例实战操作..... 194

### 新手有问必答

1. 为什么QQ申请总是不能成功? ..... 197
2. 怎样将自己从对方的QQ里删除? ..... 197
3. 如果收件箱中有很多邮件, 想将没用的删除, 怎么操作? ..... 197

## 第 11 章 便捷时尚的网上新生活



### 11.1 在网上看新闻

资讯..... 199

11.1.1 网上看新闻 ..... 199

11.1.2 网上读书 ..... 200

11.1.3 网上看报 ..... 202



### 11.2 网上轻松购物..... 203

11.2.1 开通网上银行 ..... 203

11.2.2 注册成为淘宝网  
用户并激活  
账户 ..... 205

11.2.3 淘宝网购物 ..... 207



### 11.3 网上寻医问药..... 209

11.3.1 查询疾病预防  
与治疗 ..... 209

11.3.2 网上求医咨询 ..... 210



### 11.4 生活信息一查

便知..... 211

11.4.1 查看天气预报 ..... 212

11.4.2 查询火车  
时刻表 ..... 213

11.4.3 营养食谱  
上网查 ..... 214



### 11.5 网上订机票和

酒店..... 216

11.5.1 网上查询并预订  
机票 ..... 217

11.5.2 网上搜索并预订  
酒店 ..... 219



### 11.6 实战演练——使用网上

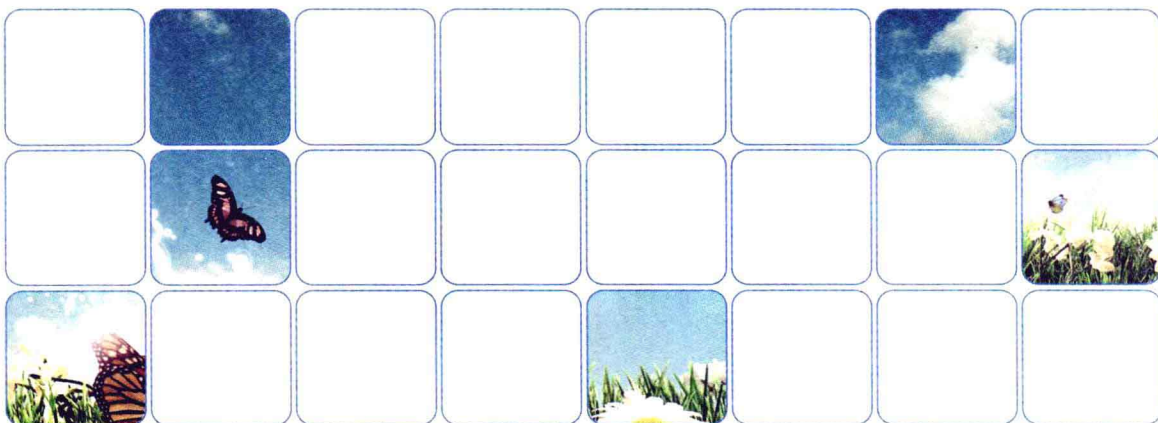
营业厅交话费..... 221

11.6.1 本例操作思路 ..... 221

11.6.2 本例实战操作 ..... 221

### 新手有问必答

1. 现在常用的购物网站有哪些? ..... 225
2. 怎样快速找到自己需要的网站? ..... 225



# Chapter 01

## 迈开电脑学习第一步

在这个信息化的高科技时代，电脑已经成为人们日常生活和工作中必不可少的工具。越来越多的人通过电脑获取知识，开阔了视野，也娱乐了身心。对于中老年朋友来说，学习电脑不仅可以使日常生活变得丰富多彩，而且增进了与社会和年轻人的交流，紧跟时代步伐。

### 本章重点知识

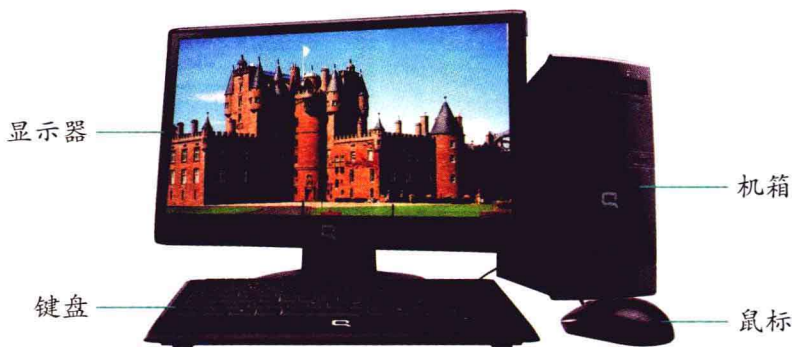
- ◎ 电脑的基本组成
- ◎ 操作系统与应用软件
- ◎ 键盘的使用
- ◎ 电脑的主体——主机
- ◎ 电脑的启动与关闭
- ◎ 鼠标的的使用



## 1.1 电脑的基本组成

说到电脑,中老年朋友也许会觉得太现代、太复杂了。其实,电脑并不是人们想象中的那样神秘,下面首先来了解一下电脑的组成,使中老年朋友对电脑有一个感性的认识。

下图所示就是日常生活中使用的电脑。



一般来说,电脑至少包括以下几部分:机箱、显示器、键盘和鼠标。随着多媒体技术的发展,音箱、耳机等也逐渐成为一种必要的外部设备,有些用户还根据自己的需要配置了扫描仪和打印机。

### 1. 显示器

显示器外形有点类似于日常使用的电视机,如下图所示。显示器是电脑最重要的输出设备,其功能就是显示我们要看的东西,如平常使用电脑写的文件、上网查看的网页以及播放的影碟画面等。



### 行家提醒



## 2. 机箱

机箱是电脑内部设备的外壳，如下图所示。在机箱内放置着 CPU、主板、内存、显卡、硬盘和光驱等内部硬件。这些硬件是电脑工作的主要部件，而机箱则对它们起到一个保护作用，使它们能够正常、顺利地工作。



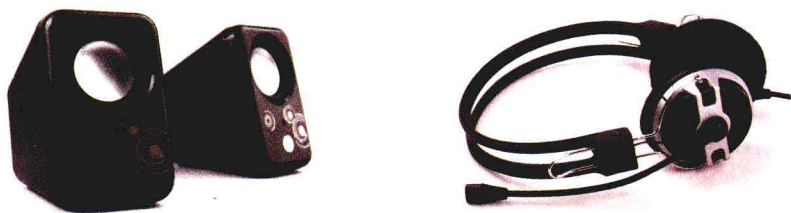
## 3. 键盘和鼠标

键盘和鼠标被称为“电脑的指挥官”，是电脑硬件系统中不可缺少的输入设备，如下图所示。用户可以通过敲击键盘和单击鼠标对电脑发出各种指令，从而完成所要执行的操作。



## 4. 音箱与耳机

音箱与耳机是电脑的声音输出设备，如下图所示。将音箱或耳机连接到电脑上，就可以欣赏优美的音乐了。



**操作提示**

通过键盘和鼠标向电脑输入各种命令，电脑收到命令后经机箱中的各个部件对命令进行分析，并通过显示器将分析结果显示给用户。





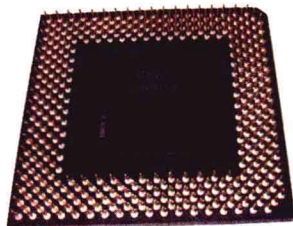


## 1.2 电脑的主体——主机

电脑的工作是由机箱内的各个硬件完成的，而将这些硬件组合起来就是通常所说的主机。电脑主机内部的主要硬件包括：CPU、主板、内存、显卡、硬盘和光驱等，下面将分别对它们进行简单介绍。

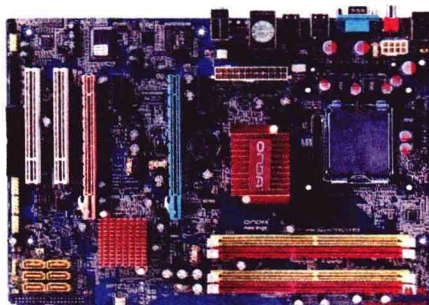
### 1. CPU

CPU 又称中央处理器、中央处理单元，它的内部集成了成千上万个电子元件，用户对电脑发出的各种操作要求都是由它分析处理并完成的。如果将电脑比做一个人，CPU 就相当于人的大脑。CPU 的外观如右图所示。



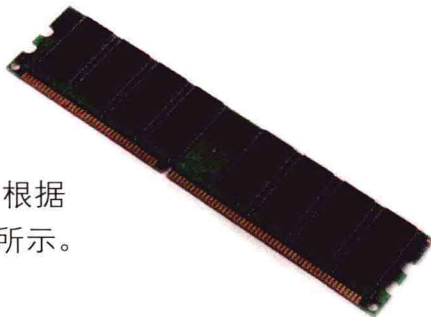
### 2. 主板

如果说 CPU 像人的大脑，主板则更像人的躯干。电脑中的其他硬件，如 CPU、内存、显卡、硬盘和光驱等，都要插在主板上或与主板相连，再通过主板进行彼此之间的通信，从而协同工作。主板的外观如右图所示。



### 3. 内存

为了进行更复杂的计算，提高电脑的计算速度，CPU 需要一个存放中间计算结果的硬件，这就是内存。内存的主要功能是暂时存放程序运行时需要的数据、指令，并根据需要写入或读出数据，其外观如右图所示。



### 行家提醒

作为系统的核心，CPU 也是整个系统最高的执行单元，其已成为决定电脑性能的核心部件，很多用户都以它为标准来判断电脑的档次。

