

一目了然

# 中老年人学电脑

## 就这样简单

之遥工作室 编著

全彩印刷

- 结构清晰、重点突出
- 布局简洁、一目了然
- 讲解明了、易学易懂
- 技巧点拨、经验传授



本书配有一张超值、精彩的多媒体自学光盘，内含大容量**配套教学视频**，以及**海量赠品**，指引初学者轻松领会知识要点、掌握应用技能！

一目了然

# 中老年人学电脑

# 就这样简单

之遥工作室 编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

## 内 容 简 介

本书结合中老年朋友的学习需求和阅读习惯，内容通俗易懂，文字清晰，全程图解，既有基础应用讲解，又有技巧和经验介绍，不但适合中老年电脑初学者自学与参考，而且适合作为各类培训班相关课程的教材使用。精彩、实用的知识与案例，科学、合理的结构与版式，可帮助广大中老年朋友轻松快捷地掌握电脑的应用要领。

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

中老年人学电脑就这样简单 / 之遥工作室编著. —北京：电子工业出版社，2012.6

( 一目了然 )

ISBN 978-7-121-16832-1

I. ①中… II. ①之… 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074464号

策划编辑：牛 勇

责任编辑：徐津平 刘娴庆

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：9 字数：288千字

印 次：2012年6月第1次印刷

定 价：29.00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zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：( 010 ) 88258888。



# Foreword

## 前言

中老年人学电脑，需要选择一本好书。本书针对中老年人学习电脑的需求和特点量身打造，带给您轻松、快捷的学习体验。

### 中老年人需要什么样的书？

我们每个人对电脑的掌握程度不同，学习目标不同，在学习时，应当选择最适合自己的图书。中老年读者朋友在选择电脑图书时，需要考虑以下几个因素。

#### 知识是否全面？

本着“物尽所用”的原则，当我们选购一本图书时，首先要考虑书中包含的内容是否全面，能否满足我们不同的学习需求。

#### 内容是否合适？

学习电脑的目的就是“学以致用”，能够在学习后将掌握的知识运用到实际使用中。合适的内容应当是结构合理、内容翔实并且贴近实际应用，这样才能帮助读者融会贯通。

#### 学起来困难吗？

生活与工作节奏加快，很多读者需要在短时间内掌握所需知识并应用到实际中。而一本能够让我们快速上手的图书，无疑是最佳的选择。

### 本书有哪些特色？

本书结合中老年朋友的学习需求，合理安排结构与内容





体系，使读者能够更加快速有效地学习相关知识，并通过众多典型案例的讲解提高实际动手能力。

### 结构清晰、重点突出

全书内容安排更符合初学者的学习需求与逐步提高的学习过程，指引读者循序渐进地掌握有关知识，并且有针对性地进行深入讲解。

### 布局简洁、一目了然

简洁的版面布局、清晰的操作步骤，并配以直观的图文连接线条，有助于读者轻松地学习并掌握每一个知识点与操作要点。

### 讲解明了、易学易懂

针对操作过程的讲解，本书采用“步骤+操作”的讲解方式，真正实现操作细致化、简单化，让读者从容学会每一步操作。

### 技巧点拨、经验传授

正文与特色栏目中加入了很多技巧性知识，并传授了不少实用经验，让读者在系统学习知识的同时掌握更多的技巧与经验。

### 了解本书的创作团队

本书由之遥工作室编著，参与编写的人员主要有于昕杰、张燕、彭静、张勇、孙天娇、王英、闫君龙、王书蕊、杨恩连、张自力、王志飞、余雷、付超、朱明春、王智等，同时感谢于之遥在编写过程中给予大力的支持。

由于作者水平有限，书中难免存在疏漏和不足之处，恳请广大读者以及专家不吝赐教。我们将不断努力，为您奉献更多、更优秀的精品图书。



# Contents

## 目录

### 第1章 明明白白——从零开始学电脑 /17

- 1.1 电脑对中老年朋友的用途 /18
  - 1.1.1 享受家庭娱乐 /18
  - 1.1.2 让生活更便利 /18
  - 1.1.3 与亲友交流沟通 /19
  - 1.1.4 让工作更方便 /19
  - 1.1.5 获取自己需要的信息 /20
- 1.2 认识形形色色的电脑 /20
  - 1.2.1 常见的台式电脑 /21
  - 1.2.2 便携的笔记本电脑 /21
  - 1.2.3 新兴的上网本 /22
  - 1.2.4 漂亮的一体电脑 /22
- 1.3 电脑的组成 /23
  - 1.3.1 电脑的外观组成 /23
  - 1.3.2 主机中的重要硬件 /24
  - 1.3.3 那些看不到的软件 /26
- 1.4 正确摆放与连接电脑 /26
  - 1.4.1 家庭中摆放电脑的方法 /26
  - 1.4.2 把电脑各个设备连接起来 /27
- 1.5 中老年朋友使用电脑的注意事项 /28
  - 1.5.1 不宜长时间使用 /28



- 1.5.2 不宜沉迷电脑 /29
- 1.5.3 良好的使用环境 /29
- 1.5.4 注意防辐射 /30
- 1.6 本章学习小结 /30

## 第2章 快速上手——学会使用Windows 操作系统 /31

- 2.1 Windows中鼠标的使用 /32
  - 2.1.1 鼠标的握法 /32
  - 2.1.2 鼠标的使用方法 /32
- 2.2 启动与退出Windows /34
  - 2.2.1 开启电脑与登录Windows /34
  - 2.2.2 退出Windows与关闭电脑 /35
- 2.3 从桌面开始使用电脑 /36
  - 2.3.1 Windows桌面的组成 /36
  - 2.3.2 显示更多的桌面图标 /37
  - 2.3.3 通过“开始”菜单启动程序 /39
  - 2.3.4 在任务栏中显示快速启动 /40
- 2.4 Windows中窗口的基本使用 /41
  - 2.4.1 窗口的类型与组成 /41
  - 2.4.2 调整窗口的显示大小 /42
  - 2.4.3 移动窗口在屏幕中的位置 /43
  - 2.4.4 在不同窗口间切换 /44
  - 2.4.5 关闭不再使用的窗口 /45
- 2.5 菜单与对话框的使用 /45
  - 2.5.1 Windows中的菜单类型 /45
  - 2.5.2 菜单的使用方法 /46



- 2.5.3 对话框的组成与用途 /47
- 2.6 本章学习小结 /48
- 第3章 手熟为能——电脑打字很轻松 /49**
- 3.1 熟悉电脑的键盘 /50
  - 3.1.1 使用频繁的主键盘区 /50
  - 3.1.2 有用的功能键区 /52
  - 3.1.3 方便的数字键盘区 /52
  - 3.1.4 辅助的光标控制区 /53
- 3.2 键盘的使用方法 /54
  - 3.2.1 正确的打字姿势 /54
  - 3.2.2 规范的手指分工 /54
- 3.3 选择适合自己的输入法 /56
  - 3.3.1 选择与切换输入法 /56
  - 3.3.2 添加与删除输入法 /57
  - 3.3.3 安装新输入法 /58
- 3.4 用拼音输入法输入汉字 /60
  - 3.4.1 输入单字 /60
  - 3.4.2 输入词组 /60
  - 3.4.3 输入语句 /61
- 3.5 了解五笔输入法 /61
  - 3.5.1 认识五笔字根 /61
  - 3.5.2 五笔汉字拆分原则 /64
  - 3.5.3 使用五笔输入法输入汉字 /65
  - 3.5.4 使用五笔输入法输入词组 /71
- 3.6 本章学习小结 /74





## 第4章 井井有条——管理好电脑中的资料 /75

- 4.1 认识电脑中的文件 /76
  - 4.1.1 什么是文件 /76
  - 4.1.2 什么是文件夹 /78
  - 4.1.3 电脑中文件的保存结构 /79
  - 4.1.4 浏览电脑中的文件 /79
- 4.2 管理好自己的文件 /81
  - 4.2.1 新建分类文件夹 /82
  - 4.2.2 选择文件与文件夹 /83
  - 4.2.3 更改文件与文件夹名称 /84
  - 4.2.4 复制文件与文件夹 /84
  - 4.2.5 移动文件与文件夹 /86
  - 4.2.6 查找文件与文件夹 /87
  - 4.2.7 把文件复制到U盘中 /89
- 4.3 删除无用的文件 /90
  - 4.3.1 删除文件与文件夹 /90
  - 4.3.2 从回收站删除文件 /91
- 4.4 本章学习小结 /92

## 第5章 挥洒自如——让电脑更好用的设置 /93

- 5.1 让一台电脑多人使用 /94
  - 5.1.1 新建用户账户 /94
  - 5.1.2 修改账户名称与头像 /96
  - 5.1.3 为账户添加密码 /98
  - 5.1.4 删除无用的账户 /99
- 5.2 让电脑显示更个性 /100

- 5.2.1 调整分辨率 /101
- 5.2.2 更换桌面背景 /102
- 5.2.3 设置个性化屏幕保护 /103
- 5.2.4 让显示的文字更大一些 /105
- 5.3 让鼠标和键盘更好用 /105
  - 5.3.1 调整鼠标指针移动速度 /106
  - 5.3.2 更改指针的样式 /106
  - 5.3.3 调整键盘重复频率 /108
- 5.4 调整时间与日期 /108
  - 5.4.1 查看时间与日期 /109
  - 5.4.2 调整时间与日期 /109
- 5.5 安装与卸载软件 /109
  - 5.5.1 在电脑中安装需要的软件 /110
  - 5.5.2 删除无用的软件 /112
- 5.6 本章学习小结 /113

## 第6章 得心应手——使用Windows自带工具 /115

- 6.1 用记事本临时记录 /116
  - 6.1.1 打开记事本 /116
  - 6.1.2 在记事本中输入文字 /116
  - 6.1.3 保存文本文档 /118
- 6.2 用写字板编排文章 /119
  - 6.2.1 在写字板中编排文本 /119
  - 6.2.2 让文本结构更规范 /119
  - 6.2.3 保存编排好的文档 /120
- 6.3 用画图工具即兴绘画 /121
  - 6.3.1 在画图程序中绘制图形 /121



- 6.3.2 用画图工具简单修饰照片 /123
- 6.4 用Windows Media Player听歌看电影 /124
  - 6.4.1 播放音乐CD /124
  - 6.4.2 在Windows Media Player中播放电影 /125
- 6.5 用Windows图片和传真查看器看照片 /126
- 6.6 有用的辅助工具 /127
  - 6.6.1 屏幕键盘 /127
  - 6.6.2 屏幕放大镜 /128
- 6.7 本章学习小结 /129

## 第7章 文档编排——用Word写文章 /131

- 7.1 认识Word 2010 /132
  - 7.1.1 启动Word 2010 /132
  - 7.1.2 Word 2010界面布局 /132
- 7.2 学会使用Word文档 /134
  - 7.2.1 新建空白文档 /134
  - 7.2.2 打开电脑中保存的文档 /135
  - 7.2.3 保存编排好的文档 /135
- 7.3 在文档中输入内容 /136
  - 7.3.1 输入文本内容 /136
  - 7.3.2 选择文档中的文本 /138
  - 7.3.3 快速输入重复的文本 /139
  - 7.3.4 移动文档中文本的位置 /140
  - 7.3.5 删除无用的文本 /140
- 7.4 规范文档格式 /141
  - 7.4.1 设置字体与字号 /141



- 7.4.2 更改字符颜色 /142
- 7.4.3 调整文字之间的距离 /143
- 7.4.4 调整段落对齐方式 /144
- 7.4.5 调整段落缩进方式 /145
- 7.4.6 调整段落间距 /146
- 7.5 在文档中插入图表 /146
  - 7.5.1 插入电脑中的图片 /147
  - 7.5.2 在文档中插入表格 /148
- 7.6 打印文档 /149
  - 7.6.1 更改页面纸张大小 /149
  - 7.6.2 添加页码 /150
  - 7.6.3 打印文档 /151
- 7.7 本章学习小结 /152

## 第8章 数据统计——用Excel管理家庭财务 /153

- 8.1 学会Excel 2010的基本使用 /154
  - 8.1.1 认识Excel 2010界面 /154
  - 8.1.2 了解工作簿、工作表与单元格 /155
  - 8.1.3 工作簿的基本操作 /156
  - 8.1.4 工作表的基本操作 /158
- 8.2 在工作表中输入数据 /162
  - 8.2.1 直接输入数据 /162
  - 8.2.2 填充输入数据 /163
  - 8.2.3 选取单元格 /165
  - 8.2.4 复制单元格 /167
  - 8.2.5 移动单元格 /167
  - 8.2.6 删除不需要的数据 /168



- 8.3 美化与修饰数据表 /168
  - 8.3.1 调整数据对齐方式 /169
  - 8.3.2 设置字体格式 /170
  - 8.3.3 设置数据格式 /171
  - 8.3.4 设置边框与底纹 /172
- 8.4 计算表格数据 /173
  - 8.4.1 使用公式计算数据 /173
  - 8.4.2 使用函数计算数据 /174
- 8.5 本章学习小结 /175

## 第9章 快捷方便——电脑上网查资料 /177

- 9.1 把电脑接入互联网 /178
  - 9.1.1 电脑联网的方法 /178
  - 9.1.2 使用ADSL接入网络 /179
- 9.2 用IE浏览器看新闻 /182
  - 9.2.1 认识Internet Explorer浏览器 /183
  - 9.2.2 通过网址打开网站 /184
  - 9.2.3 打开链接网页 /185
  - 9.2.4 网页浏览控制方法 /186
  - 9.2.5 在新窗口中打开网页 /186
- 9.3 搜索自己需要的资料 /187
  - 9.3.1 了解搜索引擎网站 /187
  - 9.3.2 搜索保健知识 /188
  - 9.3.3 搜索摄影图片 /189
- 9.4 把经常浏览的网页收藏起来 /190
  - 9.4.1 将网页收藏起来 /190
  - 9.4.2 快速打开收藏网页 /191

- 9.5 保存有用的网页内容 /191
  - 9.5.1 保存网页中的文本 /191
  - 9.5.2 保存网页中的图片 /193
  - 9.5.3 保存整个网页 /194
- 9.6 下载网络中的资源 /195
  - 9.6.1 使用浏览器下载歌曲 /195
  - 9.6.2 使用迅雷下载电影 /197
- 9.7 本章学习小结 /198

## 第10章 沟通无限——和亲友网上交流 /199

- 10.1 申请与登录QQ /200
  - 10.1.1 申请QQ号码 /200
  - 10.1.2 登录到QQ /201
  - 10.1.3 完善个人资料 /202
- 10.2 使用QQ与亲友聊天 /204
  - 10.2.1 将亲友加为QQ好友 /204
  - 10.2.2 和亲友文字聊天 /206
  - 10.2.3 和亲友视频聊天 /207
  - 10.2.4 加入QQ群 /208
- 10.3 实用的QQ功能 /209
  - 10.3.1 用QQ传送文件 /210
  - 10.3.2 让亲友远程协助 /211
- 10.4 和亲友收发电子邮件 /212
  - 10.4.1 申请网易免费邮箱 /212
  - 10.4.2 给亲友发邮件 /213
  - 10.4.3 阅读电子邮件 /214
- 10.5 本章学习小结 /215





## 第11章 足不出户——网上生活真方便 /217

- 11.1 网上买东西 /218
  - 11.1.1 到淘宝网选购商品 /218
  - 11.1.2 注册淘宝网会员 /218
  - 11.1.3 在淘宝网选择商品 /219
  - 11.1.4 购买中意的商品 /221
- 11.2 网上预订机票酒店 /224
  - 11.2.1 注册携程旅行网会员 /224
  - 11.2.2 在线预订机票 /225
  - 11.2.3 在线预订酒店 /227
- 11.3 生活信息网上查 /228
  - 11.3.1 查询天气预报 /229
  - 11.3.2 查询列车时刻表 /229
  - 11.3.3 网上学做菜 /230
  - 11.3.4 查询手机号码归属地 /231
  - 11.3.5 中英文翻译 /232
  - 11.3.6 查询彩票开奖结果 /233
  - 11.3.7 单位换转 /234
- 11.4 本章学习小结 /234

## 第12章 娱乐先锋——用电脑听歌看电影 /236

- 12.1 在线听歌 /237
  - 12.1.1 使用百度在线听歌 /237
  - 12.1.2 使用QQ音乐播放歌曲 /238
  - 12.1.3 使用酷狗音乐播放与下载歌曲 /240
- 12.2 在线看电影、电视剧 /243

- 12.2.1 使用PPTV在线看电影 /243
- 12.2.2 使用迅雷看看在线看电影 /243
- 12.3 在线听广播 /245
  - 12.3.1 使用龙卷风收音机收听广播 /245
  - 12.3.2 将有用的广播录下来 /246
- 12.4 播放电脑中的音视频文件 /247
  - 12.4.1 使用暴风影音播放视频 /247
  - 12.4.2 使用千千静听播放音乐 /249
- 12.5 本章学习小结 /250

## 第13章 放松身心——网络休闲与游戏 /251

- 13.1 闲来无事逛论坛 /252
  - 13.1.1 网络中热门的论坛 /252
  - 13.1.2 到论坛看帖子 /253
  - 13.1.3 注册论坛会员 /254
  - 13.1.4 登录论坛并发表帖子 /256
  - 13.1.5 回复别人的帖子 /258
- 13.2 乐趣无穷的QQ游戏 /258
  - 13.2.1 安装QQ游戏大厅 /258
  - 13.2.2 安装感兴趣的的游戏 /261
  - 13.2.3 参与到QQ游戏中 /262
- 13.3 热门的QQ农场 /263
  - 13.3.1 开通QQ农场 /263
  - 13.3.2 在农场中耕种作物 /265
  - 13.3.3 定期打理作物 /266
  - 13.3.4 收获果实 /267
  - 13.3.5 到好友农场“偷”菜 /268



13.4 好玩的Flash小游戏 /268

13.5 本章学习小结 /270

## 第14章 防患未然——做好电脑安全维护工作 /271

14.1 保障电脑使用安全 /272

14.1.1 查杀木马 /272

14.1.2 修复漏洞 /273

14.1.3 清理恶意插件 /274

14.2 查杀电脑病毒 /274

14.2.1 安装360杀毒软件 /275

14.2.2 升级病毒库 /276

14.2.3 扫描与查杀电脑病毒 /277

14.3 定期维护电脑 /279

14.3.1 做好磁盘维护 /279

14.3.2 电脑硬件的维护 /283

14.4 电脑故障的排除方法 /285

14.4.1 电脑故障的产生原因 /285

14.4.2 电脑故障的排除方法 /286

14.5 本章学习小结 /287