



国内第一套配**交互式数字阅读**的电脑技能类丛书

九州书源 编著



中老年人 学电脑

48集大型交互式多媒体演示+ 260页交互式数字图书+全彩印刷



- 260页交互式数字图书，数字阅读过程中，单击相关按钮，可观看相应操作的多媒体演示
- 48集(145节)大型交互式、专业级、多媒体教学演示，还可跟着视频做练习
- 全彩印刷，像电视一样，摒弃“黑白”，进入“全彩”新时代
- 多方位辅助学习资料，赠与本书相关的海量多媒体教学演示、各类素材、应用技巧等

赠：

45集多媒体教学视频《新手学电脑从入门到精通》

45集多媒体教学视频《家用电脑从入门到精通》

45集多媒体教学视频《Word/Excel/PowerPoint/Internet从入门到精通》

本书各章节用到的素材、源文件、效果图等

本书大部分章节的练习视频，进入交互式，可以跟着视频做练习

12000例全能电脑问题、技巧查询

清华大学出版社



中老年人学电脑

48集（145节）大型交互式、专业级多媒体演示+260页交互式数字图书+全彩印刷

九州书源 编著

清华大学出版社

北 京

内 容 简 介

本书是一本帮助中老年朋友学习电脑操作知识的图书,考虑到中老年朋友的各种实际需求,书中的字号、内容都做了特殊安排。本书详细介绍了中老年朋友在生活中利用电脑可以做什么、能够带来什么样的乐趣,主要包括怎样入手学电脑、鼠标的运用、轻松操作Windows XP操作系统、输入文字、管理文件、使用Word 2003、电脑娱乐、网上生活、网上交流以及电脑的维护等。本书内容贴近中老年朋友的需要,用较为生动的语言,通过详细的步骤讲解,让中老年朋友很快地掌握知识并且在实际使用电脑时容易上手。

本书内容全面,图文对应,讲解深浅适宜,叙述条理清楚,并配有多媒体教学光盘。光盘中提供有72小时学习与上机的相关视频教学演示,有助于读者像看电影一样巩固所学知识并进行动手练习。

本书定位于从未接触过电脑和刚开始学习使用电脑的中老年朋友,可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。

本书显著特点:

48集(总计145节)大型交互式、专业级、同步多媒体教学演示,还可跟着视频做练习。

260页交互式数字图书,数字阅读过程中,单击相关按钮,可观看相应操作的多媒体演示。

全彩印刷,像电视一样,摒弃“黑白”,进入“全彩”新时代。

多方位辅助学习资料,赠与本书相关的海量多媒体教学演示、各类素材、应用技巧等。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

中老年人学电脑/九州书源编著. —北京:清华大学出版社, 2011.8
(72小时精通:全彩版)

ISBN 978-7-302-25148-4

I. ①中… II. ①九… 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052916号

责任编辑:赵洛育 刘利民

封面设计:文森时代

责任校对:柴 燕

责任印制:王秀菊

出版发行:清华大学出版社

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座

<http://www.tup.com.cn>

邮 编:100084

社 总 机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者:北京鑫丰华彩印有限公司

装 订 者:三河市兴旺装订有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185×260 印 张:16 插 页:8 字 数:370 千字

(附交互式DVD光盘1张)

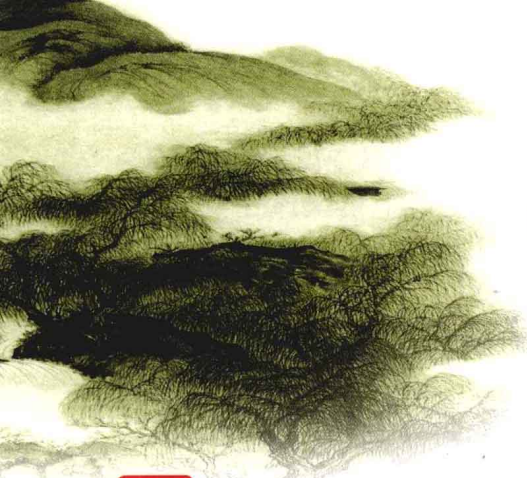
版 次:2011年8月第1版

印 次:2011年8月第1次印刷

印 数:1~6500

定 价:45.80 元

产品编号:039108-01



前言

Preface

本书写作背景

如今，电脑已像家用电器一样进入了千家万户，操作电脑已经不再是年轻人的特权了，中老年朋友同样可以使用电脑休闲娱乐，也可以利用网络查找与自己息息相关的信息，如养生保健知识、天气情况等。为了帮助更多的中老年朋友轻松操作电脑、让电脑为他们的生活服务，我们特编写了本书。

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。

本书特点

本书具有以下一些写作特点。

■ **29小时学知识，43小时上机**：本书以实用功能讲解为核心，每小节下面分为学习和上机两部分。学习部分以操作为主，上机部分则相当于一个学习任务或案例制作，并在每章最后提供有视频上机任务，书中给出操作要求和关键步骤，具体操作过程放在光盘演示中。

■ **轻松的学习环境**：全书以人物“老秦”的学习与生活为线索，采用情景方式叙述不断遇到的问题和解决问题的方法，将前后知识联系起来，讲解由浅入深，操作步骤详细、目标明确，并分小步讲解，与图中的操作图示相对应。一本书就是一个故事，使中老年朋友在看故事的过程中轻松学会操作电脑。

■ **技巧总结与提高**：每章最后一部分均安排了技巧总结与提高，这些技巧来源于编者多年的经验总结。同时每本书有效地利用页脚区域，扩大了读者的知识面。

■ **配超值多媒体教学光盘**：本书配有一张多媒体教学光盘，提供有书中操作所需素材、效果和视频演示文件（书中指出了相对应的路径和文件名），同时还赠送了大量相关的教学教程。

■ **赠电子版阅读图书**：本书制作有实用、精美的电子版本，在光盘主界

面中双击“电子书”按钮便可阅读电子图书；单击电子图书中的光盘图标，可以打开相对应的视频演示，也可一边阅读一边进行其他上机操作。

本书内容与定位

本书共分为5部分，各部分的主要内容介绍如下。

■ **第1部分（第1～3章）**：介绍中老年朋友学习电脑知识应该掌握的基本知识，包括电脑的主要组成部分、开/关机的方法、鼠标的运用和怎样在电脑中输入文字等。

■ **第2部分（第4～5章）**：介绍整理文件和在Word中写文章的方法，包括将电脑中的文件进行有条理的集中管理和在Word 2003中输入文字、编辑文本、插入图片对象等。

■ **第3部分（第6～7章）**：介绍电脑中自带的音乐播放器和游戏功能，包括播放CD音乐、播放VCD/DVD和玩“纸牌”、“扫雷”游戏等。

■ **第4部分（第8～10章）**：介绍精彩的网上生活，包括启动IE浏览器、浏览网页搜索信息、与亲友聊天以及在网上听歌、看电视和玩游戏等。

■ **第5部分（第11章）**：介绍怎样简单轻松地维护电脑，主要内容包括磁盘的清理、电脑病毒的查杀和预防等。

本书定位于初学电脑操作的中老年朋友，可作为中老年朋友自学电脑的参考书，也可作为老年大学的电脑操作教材。

联系我们

本书由九州书源组织编写，参加本书编写、排版和校对的工作人员有简超、范晶晶、李洪、薛凯、任亚炫、丛威、张鑫、冯梅、张丽丽、陈晓颖、陆小平、张良军、羊清忠、李显进、赵云、杨颖、张永雄、李伟、余洪、袁松涛、杨明宇、牟俊、宋玉霞、宋晓均、向利、徐云江、张笑、赵华君、刘凡馨、常开忠、骆源、陈良、刘可、王琪、穆仁龙、何周、曾福全。

如果您在学习的过程中遇到什么困难或疑惑，可以联系我们，我们会尽快为您解答，联系方式为QQ群：122144955，E-mail：book@jzbooks.com，网址：<http://www.jzbooks.com>。

由于作者水平有限，书中疏漏和不足之处在所难免，欢迎广大读者不吝赐教。

九州书源



目录

第1章 学电脑其实不难

1.1 电脑基础知识	2
1.1.1 学习1小时	2
1. 什么是电脑	2
2. 用电脑可以做什么	3
3. 电脑的外观组成	4
4. 成功开机	5
5. 正确关闭电脑	7
6. Windows XP帮助中心帮您忙	7
1.1.2 上机1小时:	
查找游戏的帮助信息	9
1.2 鼠标——电脑指挥官的 运用	11
1.2.1 学习1小时	11
1. 怎样“掌握”鼠标	11
2. 什么是鼠标光标	11
3. 鼠标的常用操作	12
1.2.2 上机1小时:	
练习鼠标的常用操作	13
1.3 跟着视频做练习1小时: 第一次用电脑	15
1.4 秘技偷偷报	16
1. 轻松使用电脑	16
2. 电脑死机的解决方法	16

第2章 轻松操作Windows XP

2.1 轻松操作Windows XP 各项元素	18
----------------------------------	----

2.1.1 学习1小时	18
1. 认识Windows XP桌面的 组成元素	18
2. 操作桌面元素	19
3. 认识和操作窗口	21
4. 认识对话框	26
2.1.2 上机1小时:	
练习窗口的操作	27
2.2 改头换面——设置桌面 外观	29
2.2.1 学习1小时	30
1. 更换桌面背景图片	30
2. 改变显示字号大小	32
3. 设置屏幕保护程序	33
2.2.2 上机1小时:	
让桌面外观更加舒适	35
2.3 跟着视频做练习	38
1. 练习1小时: 设置窗口字体并 操作窗口	38
2. 练习1小时: 操作窗口后设置 屏幕保护程序	39
2.4 秘技偷偷报	39
1. 找回丢失的“时间”	39
2. 大图标显示	40

第3章 输入文字很简单

3.1 使用键盘	42
3.1.1 学习1小时	42
1. 认识键盘	42

2. 输入数字	44
3. 输入字母	44
4. 输入符号	45
3.1.2 上机1小时:	
输入谚语	45
3.2 用拼音输入法输入汉字	47
3.2.1 学习1小时	47
1. 认识拼音输入法	47
2. 如何选择输入法	47
3. 输入法状态条的作用	48
4. 添加和删除输入法	49
5. 用全拼输入法输入汉字	51
6. 用智能ABC输入法输入汉字	52
3.2.2 上机1小时:	
输入《回乡偶书》	55
3.3 语音和手写输入	56
3.3.1 学习1小时	57
1. 语音输入汉字	57
2. 手写功能输入汉字	58
3.3.2 上机1小时:	
输入《逢入京使》	61
3.4 跟着视频做练习1小时:	
写一封信	63
3.5 秘技偷偷报——用搜狗拼音	
输入法输入汉字	63

第4章 有条不紊地管理文件

4.1 文件和文件夹的基本知识	66
4.1.1 学习1小时	66
1. 认识文件、文件夹及磁盘	66
2. 电脑“管理员”——我的电脑	67
3. 查看文件或文件夹	68
4. 创建新的文件夹	70
5. 文件的不同显示方式	71
4.1.2 上机1小时:	
创建并查看文件夹	72

4.2 文件和文件夹的简单处理	74
4.2.1 学习1小时	75
1. 选择文件或文件夹	75
2. 移动文件或文件夹	76
3. 复制文件或文件夹	78
4. 重命名文件或文件夹	79
5. 删除文件或文件夹	80
6. 恢复误删除的文件或文件夹	81
7. 查找文件或文件夹	82
4.2.2 上机1小时:	
新建并管理文件夹	83
4.3 跟着视频做练习1小时:	
整理E盘	86
4.4 秘技偷偷报——文件的	
存储设备	87
1. 使用光盘	87
2. 使用U盘传送文件	88
3. U盘的拔出操作	88

第5章 用Word记录生活的点滴

5.1 第一次接触Word 2003	90
5.1.1 学习1小时	90
1. 启动Word 2003	90
2. 认识Word 2003的操作界面	91
3. 新建或打开文档	92
4. 保存文档	94
5. 关闭文档	94
5.1.2 上机1小时:	
另存文档	95
5.2 文本的简单操作	96
5.2.1 学习1小时	96
1. 插入光标	97
2. 输入文本内容	97
3. 选择文本内容	98
4. 删除并修改文本	98
5. 移动和复制文本	99
6. 查找和替换文本	101

5.2.2 上机1小时:	
编辑“呐喊摘选”文档....	102
5.3 文本内容设置	105
5.3.1 学习1小时	105
1. 插入日期和时间.....	105
2. 设置字号大小.....	106
3. 设置字体	107
4. 设置字体颜色	108
5. 设置字体特效	109
6. 设置段落格式	110
5.3.2 上机1小时:	
设置“呐喊摘选”文档...	112
5.4 美化并打印文档.....	115
5.4.1 学习1小时	115
1. 插入艺术字.....	116
2. 插入和编辑图片.....	117
3. 打印文档	119
5.4.2 上机1小时:	
美化并打印预览文档	121
5.5 跟着视频做练习	124
1. 练习1小时:	
制作“活动通知”文档.....	124
2. 练习1小时:	
编辑并美化“写给冬冬”文档...	125
5.6 秘技偷偷报——在文档中	
插入表格	126
1. 插入表格	126
2. 在表格中输入内容.....	126

第6章 电脑娱乐打发闲暇时光

6.1 播放音乐.....	128
6.1.1 学习1小时	128
1. 认识Windows Media Player.....	128
2. 播放CD音乐	129
3. 播放保存在电脑中的音乐	130
6.1.2 上机1小时:	

播放电脑中的音乐	131
6.2 播放VCD/DVD并制作	
音乐光盘.....	132
6.2.1 学习1小时	132
1. 全屏播放VCD/DVD视频	133
2. 通过刻录软件Nero Burning Rom	
刻录音乐光盘.....	133
6.2.2 上机1小时:	
刻录音乐光盘	134
6.3 轻松玩游戏.....	136
6.3.1 学习1小时	136
1. 启动游戏	137
2. 玩“纸牌”游戏.....	137
3. 玩“扫雷”游戏.....	138
6.3.2 上机1小时:	
玩“扫雷”游戏	139
6.4 跟着视频做练习1小时:	
听歌玩游戏	140
6.5 秘技偷偷报——传送	
歌曲到MP3.....	140

第7章 浏览照片和制作相册

7.1 浏览和处理照片.....	142
7.1.1 学习1小时	142
1. 连接数码相机导入照片.....	142
2. 认识Windows图片和传真	
查看器.....	143
3. 浏览和调整照片大小	144
4. 使用光影魔幻手改变照片	
显示效果	145
7.1.2 上机1小时:	
调整照片效果	149
7.2 制作电子相册	151
7.2.1 学习1小时	151
1. 认识Windows Movie Maker.....	151
2. 制作精美的电子相册	152

7.2.2 上机1小时:	
制作风景电子相册	155
7.3 跟着视频做练习	157
1. 练习1小时: 为孙子的照片	
添加相框	157
2. 练习1小时: 为孙子的照片	
制作相册	158
7.4 秘技偷偷报——制作日历 ...	158

第8章 开启幸福的老年网上生活

8.1 网上生活从浏览器开始	160
8.1.1 学习1小时	160
1. 上网前的准备——连接网络	160
2. 认识网页浏览工具——IE	
浏览器	161
3. 打开网页	163
4. 浏览网页	163
5. 搜索网上信息	165
6. 改变网页字号	167
7. 关闭网页	167
8.1.2 上机1小时:	
搜索并浏览网页信息	167
8.2 保存网上资源	169
8.2.1 学习1小时	169
1. 保存网页中的文字	170
2. 保存网页中的图片	171
3. 保存网页	171
4. 添加网页到收藏夹	172
5. 下载文件	173
6. 解压文件	175
8.2.2 上机1小时:	
保存网页信息资料	176
8.3 跟着视频做练习1小时:	
下载迅雷软件	178
8.4 秘技偷偷报——迅雷	
软件的使用	179

1. 安装迅雷软件	179
2. 使用迅雷软件下载文件	180

第9章 网络交流联络亲友感情

9.1 申请和登录QQ	182
9.1.1 学习1小时	182
1. 申请属于自己的QQ号码	182
2. 登录QQ并设置个人信息	184
3. 添加QQ好友	186
9.1.2 上机1小时:	
登录QQ并添加好友	187
9.2 使用QQ聊天	190
9.2.1 学习1小时	190
1. 文字聊天	190
2. 语音聊天	191
3. 视频聊天	192
4. 传送和接收文件	193
9.2.2 上机1小时:	
与儿子视频聊天	195
9.3 用MSN交友聊天	197
9.3.1 学习1小时	197
1. 申请MSN个人账号	197
2. 登录MSN并添加联系人	199
3. 与联系人聊天	200
9.3.2 上机1小时:	
聊天并发送文件	200
9.4 发送与接收邮件	202
9.4.1 学习1小时	202
1. 申请免费电子邮箱	202
2. 登录电子邮箱	203
3. 收发邮件	204
9.4.2 上机1小时:	
阅读邮件并回复信息	205
9.5 跟着视频做练习1小时:	
MSN聊天	206
9.6 秘技偷偷报——使用	
QQ邮箱	207

1. 开通QQ邮箱.....207
2. 使用QQ邮箱收发邮件.....208
3. 使用QQ记事本.....208

第10章 丰富多彩的网上生活

10.1 便利的网上生活.....210

10.1.1 学习1小时.....210

1. 查询天气和气象信息.....210
2. 查询旅游资讯.....211
3. 网上寻医问药.....212
4. 网上读遍天下书.....214
5. 网上查询股市行情.....215

10.1.2 上机1小时:

查看天气并看书.....216

10.2 网上视听.....218

10.2.1 学习1小时.....218

1. 音乐网中听红歌.....218
2. 在线看电影.....220
3. 在线看电视.....221
4. 在线学健身操.....221

10.2.2 上机1小时:

看“戏”听曲.....223

10.3 网上游戏.....225

10.3.1 学习1小时.....225

1. 玩QQ游戏.....225
2. 其他常见游戏网站简介.....229

10.3.2 上机1小时:

在QQ中“斗地主”229

10.4 跟着视频做练习1小时:

听歌下象棋.....231

10.5 秘技偷偷报——常用

网站推荐.....232

第11章 让电脑运行更畅快

11.1 对电脑做简单的日常维护...234

11.1.1 学习1小时.....234

1. 主机和显示器的维护.....234
2. 鼠标和键盘的维护.....235
3. 磁盘的维护.....235
4. 删除软件.....237

11.1.2 上机1小时:

卸载快车下载软件.....238

11.2 电脑病毒的防范与

“治疗”.....239

11.2.1 学习1小时.....239

1. 如何判断电脑是否感染上病毒...240
2. 使用瑞星查杀病毒.....240
3. 使用360安全卫士开启系统
保护.....241

11.2.2 上机1小时:

利用360安全卫士
清理磁盘.....242

11.3 跟着视频做练习1小时:

全面查杀病毒.....243

11.4 秘技偷偷报——添加

Windows组件.....244

第1章

学电脑其实不难

老秦现在已经感觉到电脑在生活中起到的作用越来越大，比如在电脑上看书、看新闻代替了通过纸张阅读的方式。为此，他也想尝试使用电脑，于是带着兴奋的心情问小超，自己现在学电脑迟了吗？小超立即否定了这样的想法，告诉老秦学电脑不难，并且使用电脑可以在网上聊天、听歌、看电影、看股市以及制作相册等，为了让老秦放下心来，小超决定从头讲起。

2 小时学知识

- 电脑基础知识
- 鼠标——电脑指挥官的运用

3 小时上机练习

- 查找游戏的帮助信息
- 练习鼠标的常用操作
- 第一次用电脑

1.1 电脑基础知识

有些中老年朋友有这样的疑问，“电脑真的有那么神奇和充满魅力吗？”“我们现在学习电脑会很困难吗？”其实，学习电脑并不太难，只要去繁就简、按部就班，就能很容易地掌握。掌握了电脑的操作后，就会发现电脑在生活中起到的作用和带来的乐趣很大。

1.1.1 学习1小时

学习目标

- 认识电脑的组成部分。
- 掌握查找电脑帮助信息的方法。

1 什么是电脑

电脑是计算机的俗称，如同人的大脑一样，能思考、记忆和判断，也能对命令做出相应的反应。简单地说，它是数学和物理的完美结合，同样也可以将它看作一台机器，只是可以做的事情更多。

目前，常用的电脑可分为台式电脑和笔记本电脑两种。

台式电脑

台式电脑通常由主机、显示器、键盘、鼠标和音箱等组成，在家庭中较为常用，因其键盘更易操作、整体感觉更实在，非常适合中老年人使用。



笔记本电脑

笔记本电脑具有台式电脑的功能和特征，只是所有部件都放置在机箱内部，其体积更小，便于携带，主要用于移动办公，但键盘的使用没有台式电脑方便。



2 用电脑可以做什么

有些中老年朋友总是认为电脑是年轻人的专利，他们可以用电脑来工作、学习和娱乐，而电脑对于自己来说完全是生活之外的东西。这样的想法是错误的，中老年朋友学习和使用电脑同样能给平静的生活带来更多别样的乐趣和惊喜。下面来看看电脑在生活中可以做什么。

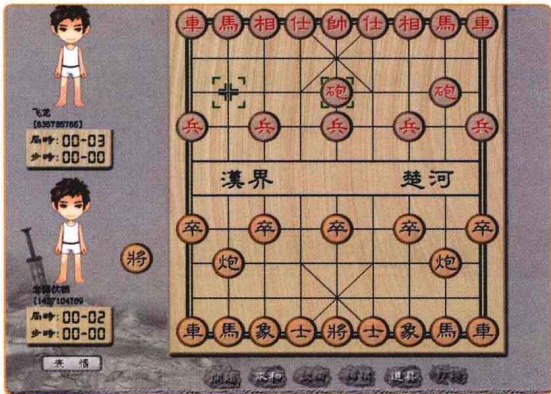
听音乐

在生活闲暇时，可以用电脑听自己喜爱的音乐，泡一杯清茶，或是静静地陶醉，或是跟着起舞。



玩游戏

除了电脑中自带的小游戏外，还可以在网络上玩游戏，如下象棋等，简单有趣，并且可以找全天下的朋友一起游戏。



浏览照片

将照片上传到电脑中保存，就可在电脑中随意浏览，同时也可以为老伴、孙子等亲人或朋友制作电子相册。



浏览天下事

通过上网，可以快速查找您需要的信息，如健康养生、旅游信息和时事要闻等，还可以在论坛或是博客中交流养花、养鸟的心得。

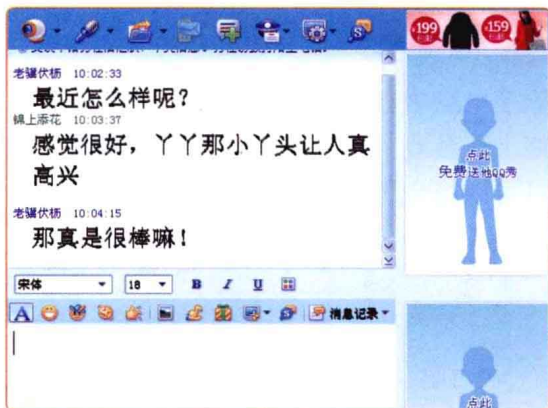


不要将学习电脑看得太难，抽少量的时间上上网，看看新闻、听听歌曲，能够放松心情，让自己更加充实。

老有所乐

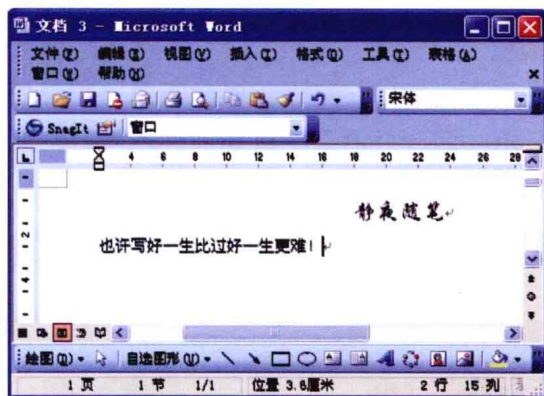
在网上和亲友聊天

在网上和亲友聊天非常方便,即使身处两地、相隔很远,谈话同样轻松自如,还能节省电话费。除了通过QQ和MSN等聊天软件在网上聊天外,还可以借助邮箱发送信件。



记录人生感悟

与在纸张上记录相比,在电脑中输入文字更加方便,也容易修改,还能保持页面整洁。最为重要的是,它不像纸张那样容易丢失或毁坏,而是可以永久珍藏。有些文字只是瞬间的灵感,丢失了会很可惜。



3 电脑的外观组成

中老年朋友即使天天面对家里的电脑,也可能不知道它的各个组成部分的名称和作用。其实电脑的每个部分都有特定的功能,下面分别进行讲解。

主机

从外观上看,主机机箱的正面有电源按钮、复位按钮、打开/关闭光盘驱动器按钮以及两个USB接口。其中,按钮用于执行电脑的启动和关闭等操作;主机机箱背面有许多插孔和接口,用于连接和接通电脑的其他外部设备,如鼠标、键盘和音箱等;在主机机箱的内部有电脑的各种硬件设备,对电脑发出的所有命令都是在主机里执行的,可想而知主机扮演着非常重要的角色。



老有所学

如果长时间不使用电脑,一定要将电源彻底断开,即拔下电源插头,避免因雷雨天气发生意外。

显示器

显示器就像电视屏幕一样，显示电脑输出的内容，如图像、程序等，目前绝大多数电脑使用液晶显示器。



鼠标

鼠标的外观与小老鼠相似，是电脑重要的“指挥官”，指挥电脑执行用户发出的命令，从而进行各种操作。常见的鼠标是3键鼠标，如下图所示，主要由左键、右键和滚轮组成。



键盘

键盘是电脑的重要输入设备之一。通过按键盘上的各个键位，就可以输入中、英文字符以及向系统发出命令。



音箱

音箱与生活中的音响设备相同，用于将电脑里播放的声音传出来，给人听觉上的享受。



4 成功开机

使用电脑的第一步便是打开电脑。与打开常用的电器类似，应首先接通外部电源，然后再按下相应的电源开关按钮。打开电脑要按照一定的顺序进行，其具体操作如下。



教学演示\第1章\成功开机

主机、显示器、键盘、鼠标、音箱的外观也会随品牌、型号的不同而不同，但其功能是相同的。

老有所乐

1 打开显示器

1. 打开外部电源插座的开关。
2. 按下显示器的电源开关按钮，显示器的电源指示灯变亮，即表示显示器已开启。

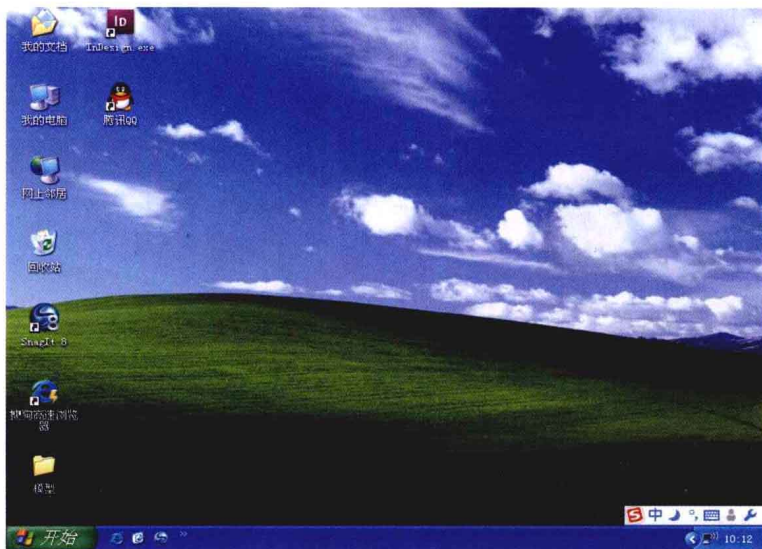


2 打开主机

1. 按下主机的电源开关按钮（通常是机箱正面最大的那个按钮）。
2. 主机机箱上的电源指示灯变亮，即表示主机已开启。



打开显示器和主机后，电脑开始自动运行，并显示出启动画面，稍后便成功启动并进入操作系统，如下图所示，这时便可以使用电脑了。



教你一招：进入添加了账户的电脑系统的方法

如果某些电脑设置了账户和密码，在启动电脑时，还必须选择登录的账户名和输入正确的密码才可以进入操作系统。



老有所学

在启动电脑进入操作系统的过程中，显示器显示为黑色屏幕，上面为一些文字，这是电脑在自动检查硬盘、内存、鼠标、键盘等硬件是否正常。

5 正确关闭电脑

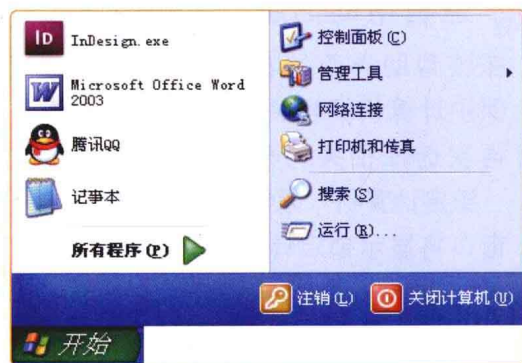
关闭电脑不能像直接关闭电视的电源开关那样，而是需要通过简单的操作完成，否则可能会丢失保存的信息，也很容易损坏电脑。养成正确的关机习惯后您就会发现这是再简单不过的事情了，关机的具体操作如下。



教学演示\第1章\正确关闭电脑

1 打开“关闭计算机”对话框

1. 关闭电脑中所有打开的窗口和应用程序。
2. 用鼠标左键单击屏幕左下角的  按钮，在弹出的“开始”菜单中单击右下角的  按钮。



2 关闭电脑

1. 在打开的“关闭计算机”对话框中，用鼠标左键单击  按钮，稍后系统将提示正在关闭电脑，主机电源将自动关闭。
2. 按下显示器的电源按钮，电源指示灯熄灭，表示显示器已关闭。
3. 关闭其他外部设备（如打印机等）和插座电源。



操作提示：操作电脑的良好习惯

使用电脑时，应平坐在椅子上，腰背挺直，身体稍微前倾，并要与电脑保持一定距离，两臂放松，自然下垂，肘关节垂直弯曲，手腕平直。

6 Windows XP帮助中心帮您忙

Windows XP的帮助功能能在学电脑的整个过程中提供帮助，解决一些不熟悉和模糊的问题。它就像是一本电子参考书，在任何时候遇到了困难，都可以打开它来查阅相关主题内容和解决方法，其具体操作如下。



教学演示\第1章\Windows XP帮助中心帮您忙

电脑配置的音箱只能发出声音，不能播放歌曲，如需播放歌曲，还必须借助电脑中安装的播放软件和主机中的光驱。

老有所乐