



送一份最好的礼物！
让长辈们的生活从此不同

老年人学电脑 从入门到精通

佳图文化 编著



书中精选了针对老年人日常所需的各种**电脑操作知识**



对每一步操作都进行了**详尽的图解、步骤分析**



对本书文字进行了**适当放大**，方便老年人**日常阅读**



400多个操作提示与专家提醒等，让您在操作过程中少走弯路

超值光盘内容

- 116集本书同步内容讲解和案例操作视频教学
- 108集Windows7、Windows Vista系统操作视频教学

- 让您**48小时**即可成为打字高手的金山打字通软件
- 与书中实例配套的素材文件及效果文件

兵器工业出版社



北京希望电子出版社
Beijing Hope Electronic Press
www.bhp.com.cn

老年人学电脑 从入门到精通

佳图文化 编著

常州大学图书馆
藏书章

兵器工业出版社



北京希望电子出版社
Beijing Hope Electronic Press
www.bhp.com.cn

内 容 简 介

本书从电脑入门开始,立足于老年朋友的生活需要,引导老年人学习实用的电脑基本技能,以丰富老年人的晚年生活。

本书作者长期从事老年人电脑培训工作,在如何帮助老年人学习电脑知识方面拥有独到的见解和实践经验。本书学习体例的安排既照顾到基础知识的学习,又突出了新鲜时尚的内容,使老年人既能扎实掌握电脑操作,又能充分享受到学习的乐趣,并且立即应用于实践。本书主要内容包括:电脑硬件基础知识、Windows XP 和 Windows 7 操作系统的应用、打字技巧、上网浏览和信息搜索、论坛和博客应用、QQ 聊天和在线影音娱乐等。

本书是专为老年朋友开发的可以快速提升电脑应用和操作能力的实用宝典,遵循由浅入深的原则,精选了针对中老年人日常所需的各种电脑知识,真正做到从零开始学起,完全图解分析、操作步骤详尽、讲解轻松灵活,图文并茂,非常适合老年朋友阅读,也可以作为老年人大学学习电脑的培训教材使用。

本书附赠 1 张 DVD 光盘,内容包括本书部分实例所需的素材、视频文件、原始文件以及赠送的金山打字通软件和 Windows 视频教程,读者可以使用它们配合书中的讲解进行练习,以提高自己的实际操作水平,真正达到轻松进阶,学电脑不求人的效果。

图书在版编目(CIP)数据

老年人学电脑从入门到精通 / 佳图文化编著. --北

京:兵器工业出版社,2011.9

ISBN 978-7-80248-644-7

I. ①老… II. ①佳… 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 168064 号

出版发行:兵器工业出版社 北京希望电子出版社

邮编社址:100089 北京市海淀区车道沟10号

100085 北京市海淀区上地3街9号

金隅嘉华大厦C座611

电 话:010-62978181(总机)转发行部

010-82702675(邮购) 010-82702698(传真)

经 销:各地新华书店 软件连锁店

印 刷:北京市密东印刷有限公司

版 次:2011年9月第1版第1次印刷

封面设计:韦 纲

责任编辑:刘燕丽 赵丽丽

责任校对:刘 伟

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:26

印 数:1-3500

字 数:601千字

定 价:52.00元(配1张DVD光盘)

(版权所有 翻印必究 印装有误 负责调换)

前言

电脑是我们这个社会不同于以往任何历史时期的最显著特征。由于电脑的出现,网络得以普及,知识和信息得以迅速密集式地传播。现在的人们要想了解新闻,首先想到的不是看电视、听广播,而是上网;要想了解人们对某些公共事件的看法,首先询问的是“网友们怎么说?”从门户网站的分类信息,到博客群里的精华文章,从展示自我的微博广播,到参与广泛的QQ群聊,充分说明我们的社会已经进入了一个信息化的时代,一个开放的时代。

要想赶上这个时代,融入这个时代,就必须先学会使用电脑。但是,很多老年人学习电脑可能会有一些实际的困难和畏难情绪,例如,他们可能没学过英语,甚至可能连拼音也掌握不好,并且没有完整的时间进行学习等。这些都没有关系,本书充分考虑到老年人学习电脑的特点,尽可能地采用中文界面和实例介绍了微软操作系统,上网浏览获取信息,参与论坛讨论,注册和发表博客,加入QQ聊天,进行网络游戏和娱乐等各项操作,使老年人不但能学会电脑,而且能切实享受到学电脑的乐趣。

每个人在学习的过程中都可能会遇到不同的问题,也都有各自的经验和体会。多吸取他人的经验教训,参考别人好的学习方法,能使自己的学习事半功倍,学习电脑也是这样。本书作者长期从事老年人电脑培训工作,在如何帮助老年人学习电脑知识方面有独到的见解和实践经验。所以,本书尽量避开了一些繁杂枯燥的理论知识,内容实用,简单易学,并且具有很强的时效性,使您在学习电脑时也能跟上时代发展的步伐,了解和掌握最新的网络应用,真正融入这快速多变的社会。



本书特色

电脑的学习是不分年龄的,只要您还不会电脑、对电脑的掌控还只是处于皮毛状态,那么都可以购买本书,本书经过精心策划和编写,其特色如下。

- 图解分析、操作详尽,确保读者能按图索骥,学得轻松,学得会。
- 图文皆大、版式独特,考虑到老年人的阅读特点,本书图片和文字都经过放大处理,使读者能看得清楚明白;在版式上,每页都有精心设计的学习提示和心得技巧等,使老年朋友们能掌握到更多的知识和操作技巧。

- 视频教学、学习直观。配套视频与书中内容紧密结合,您可以通过观看视频详细地了解操作的关键步骤,以及操作中可能忽略的细节问题。



光盘内容

本书附赠1张DVD光盘,内容包括本书部分实例所需的素材、视频文件、原始文件以及赠送的金山打字通软件和Windows视频教程,读者可以使用它们配合书中的讲解进行练习,以提高自己的实际操作水平。

本书教学视频分为两部分,其中一部分和本书中的部分实例完全配套,以Windows XP操作系统为教学蓝本,如果您在学习过程中遇到问题,可以观看这些视频文件解惑释疑,以提高学习效率。另外一部分则是超值附赠的Windows操作系统教学视频。也就是说,不管您电脑中安装的是什么操作系统,都可以在光盘中找到自己所需要的教学资源。



其他声明

本书是集体劳动的结晶,参与本书编写的包括以下人员:张爽、范晓玲、付宁、于丽丽、郭聪、郝婷、郭健、计国丽、李立敏、黄刚、刘淑红、宋颖、王剑、王艳、姚建慧、徐丽莎、陈立、崔森、邓志远、黄正、李飞飞、李峰、李坤伟、吴晴、徐双巍。

虽然我们在编写时力求将最准确的内容呈现给读者,但是在知识讲解、操作步骤以及表述方面仍有可能存在不尽如人意之处,敬请您多多见谅。如果您在学习过程中遇到困难可以联系我们,邮箱是bhpbangzhu@163.com。如果希望知悉更多图书信息,请浏览北京希望电子出版社网站,网址是<http://www.bhp.com.cn>。

本书光盘中的所有资料仅允许本书的购买者使用,不得销售、网络共享或作为其他商业用途。

编著者

第1章

初识电脑

1.1 电脑对我们意味着什么	2
1.1.1 电脑能用来做什么	2
1.1.2 老年人怎样学电脑	6
1.2 电脑的硬件设备	7
1.2.1 主机	7
1.2.2 显示器	10
1.2.3 鼠标和键盘	11
1.2.4 其他外部设备	12

1.3 电脑的连接方法	13
-------------------	----

1.3.1 连接显示器和主机	13
1.3.2 连接电源	15
1.3.3 连接键盘和鼠标	15
1.3.4 连接音响设备	16
1.3.5 连接外设	16
1.3.6 连接网线	17

第2章

电脑的基本操作

2.1 怎样开机和关机	20
2.1.1 开机的方法	20
2.1.2 关机的方法	22
2.2 掌握鼠标的使用方法	23
2.2.1 鼠标的介绍	23

2.2.2 鼠标的握法	24
2.2.3 鼠标的操作	25
2.3 重启和注销电脑	29
2.3.1 重启电脑	30
2.3.2 其他操作	32

第3章

认识Windows XP系统

3.1 认识桌面	36
3.1.1 认识一下电脑的桌面	36
3.1.2 操作“开始”菜单	37

3.1.3 认识任务栏	37
3.1.4 改变桌面背景图片	39
3.1.5 修改屏幕分辨率放大桌面	40

3.1.6 调大屏幕内容.....	42
3.1.7 设置屏幕保护程序.....	44
3.1.8 怎样给电脑设置密码.....	47
3.2 认识窗口	50
3.2.1 Windows窗口的种类.....	50

3.2.2 窗口的组成	53
3.2.3 管理操作窗口.....	54
3.3 认识图标	61
3.3.1 排列窗口中的图标.....	61
3.3.2 图标的显示方式.....	62

第4章

认识与使用Windows 7操作系统

4.1 启动与退出Windows 7	66
4.1.1 启动Windows 7	66
4.1.2 退出Windows 7	67
4.2 认识 Windows 7桌面.....	67
4.2.1 简洁的桌面	68
4.2.2 方便的“开始”菜单.....	69
4.2.3 全新的任务栏.....	71
4.3 管理桌面图标.....	73
4.3.1 显示系统图标.....	73
4.3.2 显示程序快捷方式.....	74
4.3.3 调整与排列桌面图标.....	75
4.4 使用“开始”菜单.....	76

4.4.1 从“开始”菜单启动程序	76
4.4.2 方便的搜索功能.....	77
4.5 任务栏详解	78
4.5.1 使用全新的程序按钮.....	78
4.5.2 自定义设置任务栏.....	80
4.5.3 定制通知区域图标.....	82
4.6 Windows 7窗口新体验	83
4.6.1 Windows 7窗口组成元素.....	83
4.6.2 学会使用窗口控制按钮.....	85
4.6.3 最大化、最小化和还原窗口.....	86
4.6.4 调整窗口大小与位置.....	88
4.6.5 多窗口切换	89
4.6.6 关闭窗口	91

第5章

轻松学习打字

5.1 认识键盘	95
5.1.1 键盘的组成	95
5.1.2 在键盘上手手指的正确分工	97
5.1.3 使用金山打字通软件练习 指法	98

5.1.4 指法练习注意事项	104
5.2 学会使用输入法	104
5.2.1 选择适合的输入法.....	104
5.2.2 QQ拼音的安装和设置	106

5.2.3 简便的输入法——拼音输入法 使用技巧	111
5.2.4 容易理解的输入法——QQ笔画 输入法	114
5.2.5 纸和笔的延伸——手写板输入 文字	117
5.2.6 简便的输入法——鼠标输入 文字	124

5.3 学会设置输入法	126
5.3.1 选择需要的输入法	126
5.3.2 将需要的输入法设为默认 输入法	127
5.3.3 添加输入法到菜单中	128
5.3.4 从菜单中删除输入法	129
5.3.5 恢复输入法指示图标	130
5.3.6 在电脑上查字典	131

第6章

电脑好管家

6.1 电脑文件管理基础知识	135
6.1.1 文件和文件夹	135
6.1.2 电脑文件存储介质	137
6.1.3 了解文件和文件夹的结构 ...	140
6.2 查看文件	141
6.2.1 通过“我的电脑”窗口 查看文件	141
6.2.2 通过“资源管理器”查看 文件	142

6.2.3 选择文件显示的方式	143
6.2.4 隐藏文件或文件夹	146
6.3 文件和文件夹操作	148
6.3.1 选择文件和文件夹	148
6.3.2 新建并重命名文件或文件夹 ..	150
6.3.3 移动、复制和粘贴文件或 文件夹	153
6.3.4 删除和还原	156
6.3.5 搜索文件	158

第7章

使用系统自带程序

7.1 实用的系统小工具	162
7.1.1 记事本	162
7.1.2 计算器	164
7.1.3 画图	168
7.2 轻松玩转Windows自带的小 游戏	171

7.2.1 扫雷	171
7.2.2 纸牌	174
7.3 使用Windows Media Player 播放器	180
7.3.1 播放自己喜欢的音乐	180
7.3.2 播放影片	182

第8章 愉快的上网漫游

8.1 连接互联网 189

8.1.1 几种主要的上网方式 189

8.1.2 创建网络连接 190

8.2 上网好助手——IE浏览器 ... 195

8.2.1 打开浏览器 195

8.2.2 认识IE浏览器的操作界面... 196

8.3 浏览网页很轻松 198

8.3.1 在地址栏中输入网址 198

8.3.2 通过IE菜单访问网页 199

8.3.3 访问超级链接 200

8.3.4 使用导航网页 202

8.3.5 网遍天下——强大的
搜索引擎 204

8.4 收藏和保存有用的资料 213

8.4.1 收藏网页 213

8.4.2 保存网页 215

8.4.3 保存文字 217

8.4.4 保存图片 219

8.5 把网络上的资料下载到 电脑里 219

8.5.1 使用IE浏览器下载资料 220

8.5.2 安装迅雷软件 221

8.5.3 使用迅雷下载资源 225

第9章 QQ的全面应用

9.1 使用文字聊天 229

9.1.1 安装QQ软件 229

9.1.2 申请QQ号码 232

9.1.3 添加好友 234

9.1.4 聊天和使用表情 238

9.1.5 QQ截图 240

9.2 语音视频真方便 242

9.2.1 语音聊天 242

9.2.2 视频聊天 243

9.3 QQ实用功能和设置 245

9.3.1 通过QQ给好友发送文件 245

9.3.2 设置自己的在线状态 247

9.3.3 修改自己的个人资料 249

9.3.4 查看消息记录 250

9.3.5 最小化和退出QQ 251

9.4 使用邮箱写信 252

9.4.1 什么是电子邮件 252

9.4.2 开通免费的QQ邮箱 253

9.4.3 登录邮箱并接收邮件 255

9.4.4 发送邮件 257

9.4.5 QQ邮件的其他操作 260

第10章 丰富的网络娱乐生活

- 10.1 网络个人空间 265
 - 10.1.1 发表空间日志 265
 - 10.1.2 可以随时使用的微博 274
 - 10.1.3 网上也有农场 278
 - 10.1.4 到QQ牧场做牧人 284
 - 10.1.5 QQ中的餐厅 287
 - 10.1.6 抢车位 295
- 10.2 热闹的游戏大厅 299
 - 10.2.1 网路相逢练棋艺 299
 - 10.2.2 麻将三缺一 304
 - 10.2.3 玩牌斗智也不错 307
- 10.3 享受网络多媒体 310
 - 10.3.1 听音乐 310
 - 10.3.2 使用QQlive看电影 314
 - 10.3.3 上网看最新的电视剧 316

第11章 逛逛论坛有收获

- 11.1 注册与登录论坛 321
 - 11.1.1 在论坛中注册 321
 - 11.1.2 登录论坛 323
- 11.2 遨游论坛 325
 - 11.2.1 进入版块 325
 - 11.2.2 发表帖子 327
- 11.3 自己做楼主 330
- 11.4 抢沙发的小技巧 334

第12章 博客——一个人的通讯社

- 12.1 开通自己的博客 339
 - 12.1.1 开通博客 339
 - 12.1.2 设置博客页面的个人风格 340
- 12.2 发表博客文章 343
 - 12.2.1 设置博文分类 343
 - 12.2.2 发表博文 344

第13章

信息便利生活

- | | | | |
|--------------------------|------------|----------------------------|------------|
| 13.1 网上看书看报 | 349 | 13.2 查看网上生活资讯 | 356 |
| 13.1.1 网上寻书 | 349 | 13.2.1 天气预报 | 356 |
| 13.1.2 网上阅读 | 351 | 13.2.2 电子地图 | 357 |
| 13.1.2 网上看报 | 353 | 13.2.3 查询电话归属地 | 361 |

第14章

使用Windows图片和传真查看器查看图片

- | | | | |
|---|------------|-----------------------------|------------|
| 14.1 使用Windows图片和传真查看器查看图片 | 364 | 14.4 使用暴风影音看电影 | 373 |
| 14.2 使用WinRAR压缩文件 ... | 366 | 14.4.1 下载和安装暴风影音软件 ... | 373 |
| 14.2.1 压缩文件 | 366 | 14.4.2 使用暴风影音看电影 | 375 |
| 14.2.2 使用WinRAR解压缩 | 368 | 14.4.3 使用暴风影音看电视 | 377 |
| 14.3 使用Adobe Reader读电子书 | 369 | 14.5 使用光影魔术手修饰照片 ... | 379 |
| 14.3.1 安装Adobe Reader软件 | 369 | 14.5.1 安装光影魔术手 | 379 |
| 14.3.2 使用Adobe Reader阅读PDF文档 | 370 | 14.5.2 使用光影魔术手处理照片 ... | 380 |
| | | 14.5.3 给照片添加边框 | 384 |
| | | 14.5.4 制作证件照 | 387 |

第15章

保持电脑健康

- | | | | |
|----------------------------|------------|----------------------------|------------|
| 15.1 使用杀毒软件和防火墙 ... | 392 | 15.2.1 电脑健康体检 | 398 |
| 15.1.1 安装360杀毒软件 | 392 | 15.2.2 彻底删除不需要的软件或程序 | 400 |
| 15.1.2 全盘扫描, 杜绝后患 | 395 | 15.2.3 清理插件 | 401 |
| 15.1.3 构建电脑防火墙 | 396 | 15.2.4 清除垃圾文件 | 402 |
| 15.2 优化电脑运行环境 | 398 | 15.2.5 清理磁盘碎片 | 403 |

第1章

初识电脑

随着社会的发展，从前被视为高科技的电脑如今已走进千家万户，成了人们学习和生活的重要工具。很多想学习电脑的老年人可能从前没学过英文甚至汉语拼音，所以对学电脑产生了一种畏难情绪。其实电脑只是一种供人们使用的工具，您不需要记忆太多的理论，也并非要学会英文或拼音字母才能使用电脑。



目录导视:

- 电脑对我们意味着什么
- 电脑的硬件设备
- 电脑的连接方法



1.1 电脑对我们意味着什么

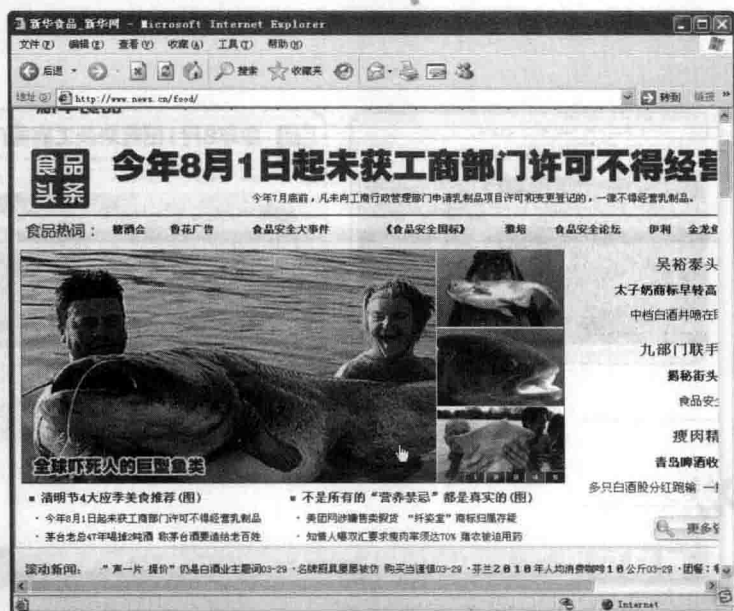
现在是信息时代，很多老年朋友也希望与时俱进，想和年轻人一样熟练操作电脑成为很多老年人的梦想。学电脑确实是一件丰富生活、开阔眼界的好事，而学会电脑后确实能为老年人的生活带来很多乐趣和方便。

1.1.1 电脑能用来做什么

学会电脑后，下面这些事情您都可以使用电脑做得更好。

1.看书看报

网络具有即时性和宽泛性，所以网上的新闻比电视和报纸更加新、更加快、更加丰富。对广大关心时事政治的老年朋友来说，学会电脑上网相当于同时订阅了无数的报纸；网上许多免费阅读的好书更是数不胜数，可以随时满足您学习的需要。



2.查找信息

通过搜索引擎可以找到自己需要的任何信息，例如，养生、保健、天气、旅游、政策等，为您和家人的生活提供各种方便。

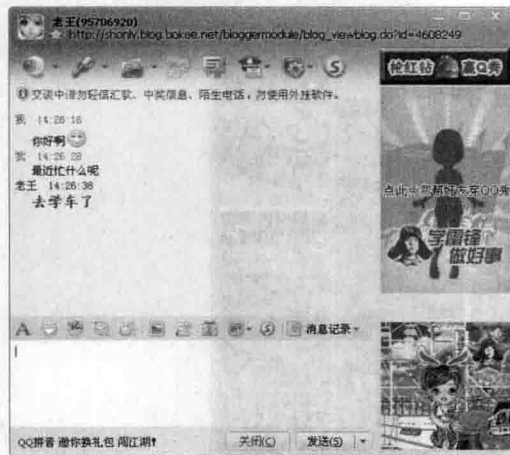
行家指点

使用电脑可以获取更加丰富的知识和信息，从国内到国外，从天文到地理，从古代到现代，从文字到图片，几乎五花八门，无所不包。学习电脑可以使您在阅读中开阔眼界，享受生活。



3. 聊天或者交友

在生活中，老年人比年轻人更需要沟通和理解。使用QQ等聊天工具，就可以更快、更方便地和子女、同学以及老朋友亲密聊天，及时交流生活和工作方面的情况。而通过网上的交友平台，也会认识更多的新朋友。



4. 写信

如果学会了收发电子邮件，您就可以足不出户地和子女或朋友写信联系，只需几秒钟对方就可以收到您的

邮件，了解他们的生活和工作情况那可真是太方便了！



5. 炒股

学会网上炒股，您就再也不用辛苦地去挤交易大厅了。现在很多证券网站都有出色的交易系统，方便网民使用。您只要在电脑里安装上股票交易软件，就不必来回跑路，在家就可以随时查看股市行情和轻松进行交易了。

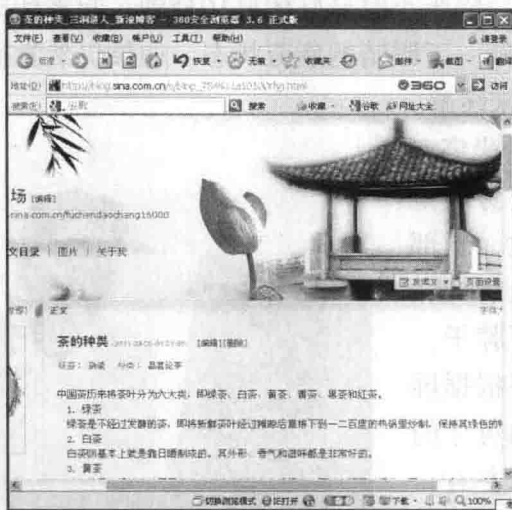
6. 下棋打牌玩游戏

网络上汇聚了大量拥有相同兴趣和爱好的人群，包括棋友、牌友、车友、票友、影迷等。学会使用电脑之后，您不必等待就可以在网络上找到大批性情相投的人，和他们一起玩游戏，看电影发表评论，分享您的生活乐趣。



8. 编写文章

如果您想写点文章，使用电脑来完成也是非常方便的！在电脑上可以轻松编写和修改文章，可以随时找到很多写文章需要的参考资料。还有，您可以使用办公软件对文章进行编排和美化设计，还可以将文章即时发表在网络上。



9. 不出门就可以办事情

这几年随着网络的普及和快速发展，相信您对网上交易并不陌生，也许您没有尝试过，但是至少应该听说过。现在网上可交易的项目很多，大到大宗商品批发，小到家庭水电费的缴纳，都可以通过网络进行，省去了您排队劳顿之苦。

行家指点

使用电脑写作比传统的写作方式更加方便，不但很容易找到相关资料，而且可以插入图片、动画甚至视频片段，使您的作品多媒体化，更具魅力。



除了上述介绍的功能之外，您还可以通过网络给远方的亲人打电话；使用电脑保存和修饰数码相机或者手机拍摄的照片；也可以下载和打印资料；甚至可以通过网上旅游来陶冶身心、享受大自然的美好等。总之，学会使用电脑后，您或许会发现自己的眼界更加开阔，兴趣更加广泛，与社会的联系更密切了，您的生活必然也会变得更加丰富多彩。

1.1.2 老年人怎样学电脑

经过以上的介绍，您是不是对学习电脑有了一定兴趣呢？在这里可得提醒您一下，电脑的内容很丰富、很吸引人，很多人不知不觉就忘记了时间，这对身体健康可不好。所以学会健康合理地使用电脑很重要，您需要注意以下几点。

(1) 合理安排上网时间

上网时间过长可能会导致视力和腰椎方面的问题。老年人上网平均每天不宜超过两小时，而且每隔半小时最好休息10分钟，起来活动一下肩膀和手臂。眺望远方的风景，缓解一下眼睛的疲劳状态。如果仍然觉得眼睛干涩，可以使用温和性质的眼药水来缓解。

(2) 保持正确的坐姿

上网时正确的姿势很重要，要做到脚掌着地，腿部舒展，上身可以稍微后仰，每半小时要活动一下脖子。眼睛与屏幕的距离要根据屏幕大小而定，一般14英寸的屏幕应在50~60厘米左右，15英寸的屏幕应在60~70厘米左右。眼睛的视线应该保持水平向下约30度。



(3) 室内的光线要适宜

电脑室内的光线要适宜，应该尽量避免强光和弱光，不要在黑暗中操作电脑。

行家提醒

电脑作为一个工具，它正在朝平民化的方向发展。无论是软件还是硬件，现在都提倡易用性，所以电脑并不难学，只要您持之以恒，就一定能掌握它。