



国内首创

老年人专属的家庭课堂学习方式
如同老师现场指导

老年人

学电脑7日通



导向工作室◎编著



独家赠送152分钟
全程同步体验式教学录像

老年人 学电脑7日通



导向工作室◎编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

老年人学电脑7日通 / 导向工作室编著. — 北京 :
人民邮电出版社, 2014. 8
ISBN 978-7-115-36030-4

I. ①老… II. ①导… III. ①电子计算机—中老年读
物 IV. ①TP3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第123864号

内 容 提 要

本书通过7天的学习计划,详细而又全面地介绍了电脑的基础知识和操作技巧。书中的内容安排和版式设计都充分考虑了老年人的学习需求,读者只需按照每一天的内容按部就班地学习,就可以快速掌握电脑操作。本书的主要内容包括:电脑的基础知识、电脑打字、电脑资源的管理方法、利用电脑休闲娱乐、电脑上网、网上交流及电脑的日常维护和优化方法等。

本书内容全面,图文并茂,循序渐进地介绍了老年朋友可能会用到的电脑操作知识,在轻松学习的过程中还穿插了有针对性的练习。在本书附赠的教学光盘中,包含了精心制作的教学录像,老年朋友可以跟着视频学习操作,以便达到最佳的学习效果。

本书适合希望系统掌握电脑操作知识的老年朋友学习,也可以作为老年大学或电脑培训班的教材或辅导用书。

-
- ◆ 编 著 导向工作室
责任编辑 张 翼
责任印制 杨林杰
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
中国铁道出版社印刷厂印刷
 - ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 8
字数: 128千字
印数: 1—4000册
-

定价: 19.80元(附光盘)

读者服务热线: (010)81055410 印装质量热线: (010)81055316
反盗版热线: (010)81055315

本书能让你学会什么？

使用电脑进行打字

使用电脑进行休闲娱乐

使用电脑管理文件和文件夹

使用电脑进行网上聊天、网上购物，享受精彩网络生活

随着电脑应用的普及和计算机技术的高速发展，越来越多的老年人也喜爱上了电脑，它不仅可以帮助老年人解决问题，还能锻炼思维、活跃大脑，是融洽家庭氛围、休闲娱乐的好帮手。

本书从实用的角度出发，结合老年朋友生活的方方面面，介绍了7天学会并掌握电脑操作的学习方法。通过对本书的学习，广大老年读者能够在短时间内轻松掌握电脑的各种使用技能。

内容导读

全书共有7天的学习内容，每一天对应一部分实用知识，主要内容介绍如下。

第1天 学习电脑很简单：介绍了电脑的各种基本操作，包括开机和关机、使用鼠标和键盘、熟悉并设置电脑，以及使用辅助工具等内容。

第2天 在电脑中这样打字：介绍了如何使用电脑进行打字，包括打字前的准备、使用拼音打字、语音和手写输入文字等内容。

第3天 有效管理电脑资源：介绍了如何有效管理电脑中的各种资源，包括文件和文件夹的管理、数码设备中文件资源的管理等内容。

第4天 休闲娱乐用电脑：介绍了使用电脑进行各种休闲娱乐的方法，包括使用电脑听歌看电影、处理照片和刻录光盘等内容。

第5天 网上生活乐趣多：介绍了使用电脑上网的方法，包括浏览器的使用、网上资源的搜索、查询天气和网上购物等内容。

第6天 网上交流无障碍：介绍了使用电脑进行网上交流的方法，

包括使用 QQ 聊天、使用电子邮件和使用微博等内容。

第 7 天 保护电脑有妙招：介绍了电脑安全使用的知识，包括电脑的日常维护、电脑病毒的防范和电脑优化等内容。

本书特点

科学的学习计划：本书共计 7 天的学习内容，帮助老年读者建立科学的学习计划。读者既可以跟随本书按部就班地学习，也可以根据个人情况自主安排学习进度。

务实的案例设计：本书紧扣实际应用，通过案例进行讲解，同时提供了丰富的拓展练习，满足读者的实际需求。

全面的知识覆盖：本书除知识主线以外，还穿插了“小提示”、“更上一层楼”等栏目，随时提供操作技巧及扩展知识，帮助读者巩固提高所学内容。

配套的视频讲解：在本书配套的多媒体光盘中，赠送了与“7 天”学习计划对应的同步教学录像，为读者提供立体化教学和全方位指导。

精美的排版印刷：本书使用黑白印刷，单栏排版，图文对应，整齐美观，便于读者查看和学习。

读者对象

本书适合希望尽快学会并灵活掌握电脑使用方法的老年朋友阅读。

关于我们

本书由导向工作室组织编写，参与本书资料收集、整理、编写、校对及排版的人员有：李凤、熊春、肖庆、李秋菊、黄晓宇、蔡长兵、牟春花、张倩、张红玲、赵阳、蔡颢、高志清、付子德、李美月、刘恣汝、周庆、郭三霞等。如果您有什么关于本书的疑问或改进建议，可通过 E-mail (zhangyi@ptpress.com.cn) 与我们联系。

由于作者水平有限，书中疏漏和不足之处在所难免，欢迎广大读者朋友批评指正。

编者
2014 年 6 月

第1天 学习电脑很简单

基础学习阶段

- 1.1 电脑基础知识 / 2
 - 1.1.1 电脑的用途 / 2
 - 1.1.2 认识电脑的组成 / 4
 - 1.1.3 操作电脑的注意事项 / 5
- 1.2 正确打开电脑 / 6
- 1.3 如何使用鼠标 / 7
 - 1.3.1 正确“握”鼠标的方法 / 7
 - 1.3.2 鼠标的常用操作 / 7
- 1.4 如何使用键盘 / 9
 - 1.4.1 认识键盘分区 / 9
 - 1.4.2 正确使用键盘 / 12
 - 1.4.3 敲击键盘的注意事项 / 15
- 1.5 正确重启和关闭电脑 / 15
 - 1.5.1 重启电脑 / 16
 - 1.5.2 关闭电脑 / 16

提高学习阶段

- 1.6 熟悉电脑运行环境 / 17
 - 1.6.1 桌面 / 17
 - 1.6.2 窗口 / 19
 - 1.6.3 菜单 / 22
 - 1.6.4 对话框 / 23
- 1.7 让电脑符合使用习惯 / 24
 - 1.7.1 更改系统主题 / 24
 - 1.7.2 设置系统外观 / 25
 - 1.7.3 更改鼠标指针样式 / 27
 - 1.7.4 调整屏幕亮度和分辨率 / 27
- 1.8 对老年人有用的辅助工具 / 28
 - 1.8.1 放大镜 / 29
 - 1.8.2 讲述人 / 29

练习阶段

第2天 在电脑中这样打字

基础学习阶段

- 2.1 打字前的准备工作 / 34
 - 2.1.1 选择适合自己的输入法 / 34
 - 2.1.2 添加和删除输入法 / 34

2.1.3 认识打字软件 / 36

提高学习阶段

2.2 使用拼音打字 / 37

2.2.1 汉语拼音与键盘字母的关系 / 37

2.2.2 输入法状态条的作用 / 38

2.2.3 使用微软拼音输入法 / 39

2.3 其他打字方法 / 40

2.3.1 语音输入汉字 / 40

2.3.2 手写输入汉字 / 42

练习阶段



第3天 有效管理电脑资源

基础学习阶段

3.1 文件管理的基础知识 / 46

3.1.1 认识磁盘、文件和文件夹 / 46

3.1.2 查看文件或文件夹 / 47

3.1.3 文件的不同显示方式 / 48

3.2 管理文件和文件夹 / 49

3.2.1 新建文件夹 / 49

3.2.2 给文件或文件夹改名 / 49

3.2.3 选择文件或文件夹 / 50

3.2.4 移动文件或文件夹 / 50

3.2.5 复制文件或文件夹 / 51

3.2.6 删除文件或文件夹 / 52

提高学习阶段

3.3 从数码设备复制文件 / 52

3.3.1 将U盘中的照片保存到电脑中 / 53

3.3.2 将光盘中的文件保存到电脑中 / 54

3.3.3 将数码相机中的照片导入到电脑中 / 54

3.4 软件的安装 / 56

3.5 软件的卸载 / 57

练习阶段



第4天 休闲娱乐用电脑

基础学习阶段

4.1 使用电脑“小帮手” / 62

4.1.1 使用计算器计算家庭收支 / 62

4.1.2 用便笺随时记录信息 / 63

4.1.3 玩玩小游戏 / 64

4.1.4 画图 / 65

4.2 使用电脑欣赏戏曲和音乐 / 66

4.2.1 使用系统自带播放器播放戏曲 / 67

4.2.2 认识“千千静听”操作界面 / 68

4.2.3 使用千千静听欣赏音乐 / 68

4.3 使用电脑看视频 / 69

4.3.1 使用系统自带播放器播放视频 / 69

4.3.2 使用“暴风影音”收看网络视频 / 70

提高学习阶段

4.4 数码照片的修饰 / 71

4.4.1 裁剪图片 / 71

4.4.2 调整图像曝光度 / 72

4.4.3 去除人像红眼 / 73

4.4.4 为照片添加边框 / 73

4.4.5 在照片中添加文字 / 74

4.5 制作电子相册 / 75

4.5.1 认识影视剪辑软件 / 75

4.5.2 编辑电子相册中的图片 / 76

4.5.3 预览电子相册 / 78

4.6 刻录光盘 / 78

练习阶段



第5天 网上生活乐趣多

基础学习阶段

5.1 上网前的准备工作 / 82

5.2 认识浏览器 / 82

5.3 上网更方便 / 83

提高学习阶段

5.4 搜索并保存网上资源 / 85

5.4.1 搜索需要的信息 / 85

5.4.2 保存网页 / 86

5.4.3 保存图片 / 86

5.4.4 保存网页中的文字 / 87

5.4.5 下载网络资源 / 88

5.5 精彩的网络生活 / 88

5.5.1 看新闻 / 89

5.5.2 影音视听 / 89

5.5.3 查询天气 / 90

- 5.5.4 查询公交 / 91
- 5.5.5 网上购物 / 91
- 5.5.6 网上交话费 / 93

练习阶段



第6天 网上交流无障碍

基础学习阶段

- 6.1 使用QQ与子女聊天 / 98
 - 6.1.1 申请属于自己的QQ号码 / 98
 - 6.1.2 登录QQ后设置个人信息 / 99
 - 6.1.3 添加好友 / 100
 - 6.1.4 与好友进行聊天 / 101

提高学习阶段

- 6.2 在线发送电子邮件 / 103
 - 6.2.1 申请免费电子邮箱 / 103
 - 6.2.2 编辑并发送电子邮件 / 104
- 6.3 利用微博分享最新信息 / 105
 - 6.3.1 开通微博 / 105
 - 6.3.2 微博分组 / 106
 - 6.3.3 发布微博 / 107
 - 6.3.4 随时“关注”好友动态 / 107

练习阶段



第7天 保护电脑有妙招

基础学习阶段

- 7.1 电脑的日常维护 / 112
 - 7.1.1 养成良好的使用习惯 / 112
 - 7.1.2 电脑组件的维护 / 112

提高学习阶段

- 7.2 电脑病毒的防范 / 113
 - 7.2.1 判断电脑是否感染病毒 / 113
 - 7.2.2 查杀电脑病毒 / 114
 - 7.2.3 开启实时监控 / 114
- 7.3 电脑的优化 / 115
 - 7.3.1 系统优化 / 115
 - 7.3.2 系统清理 / 116
 - 7.3.3 系统维护 / 117

练习阶段

学习电脑很简单

学习目标

如今，会用电脑已经不只是年轻人的“专利”了，许多老年朋友也对电脑产生了浓厚的兴趣。那么，电脑究竟该怎样使用呢？下面我们就一起来学习关于电脑的相关知识，包括电脑的基本操作、鼠标和键盘的使用，以及Windows 7操作系统的设置等。

学习内容

-  打开、关闭和重启电脑
-  认识并正确使用鼠标
-  认识并正确使用键盘
-  认识Windows 7操作系统
-  设置系统主题和外观
-  更改鼠标指针的样式
-  了解老年人常用的辅助工具



基础学习阶段

学习内容：掌握电脑打开、关闭、重启的方法，以及鼠标和键盘的正确操作方法。

学习方法：首先学习如何打开电脑，然后熟悉如何操作鼠标和键盘，最后学习如何重新启动和关闭电脑。要求熟练掌握打开和关闭电脑及正确使用鼠标和键盘的方法。

1.1 电脑基础知识

虽然电脑在日常生活中已经相当普及了，但对老年朋友而言，仍会觉得电脑有点“高深莫测”，尤其是在面对一个黑色显示屏时更不知道该如何入手了。下面我们就从最基础的电脑知识开始，从电脑的用途、组成，到如何打开和关闭电脑，带您进入电脑的神奇世界。

1.1.1 电脑的用途

电脑可以帮助我们做很多事情，如数据计算、学习娱乐、办公自动化和远程通信等。但对于老年朋友来说，电脑的主要用途在于，它不仅可以进行资料的查询和存储，还能跟远方的朋友和家人联系。下面就一起来看看在日常生活中电脑究竟可以做些什么。



听音乐：电脑是休闲娱乐的好工具，在生活闲暇之余可以用电脑听听自己喜爱的音乐，更可以随着音乐节拍翩翩起舞，如图1-1所示，为在电脑中播放音乐的界面。



看视频：有了电脑就可以随时观看最新、最热门的电视剧或电影，还可以播放VCD或DVD，观看朋友和子女们的婚礼、生日、旅游时拍摄的录像。这些电视剧、电影、录像等在电脑中统称为“视频”，如图1-2所示，为在电脑上观看视频的界面。

第1天 学习电脑很简单



图1-1 听音乐

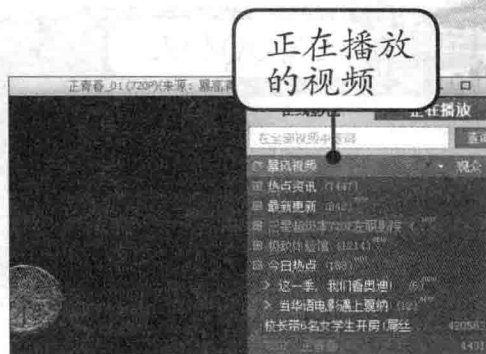


图1-2 看视频



玩游戏：电脑中自带了许多小游戏，如跳棋、扫雷和纸牌等，如果这些游戏都不喜欢，还可以在网玩游戏，不但简单有趣，还可以找全天下的朋友一起玩游戏，如图1-3所示，为在网上玩“斗地主”游戏的界面。



查资料：将电脑连入互联网后，就可以通过浏览器在互联网上查找任何您需要的信息和资料，如图1-4所示，为介绍“金鱼”相关知识的网页。

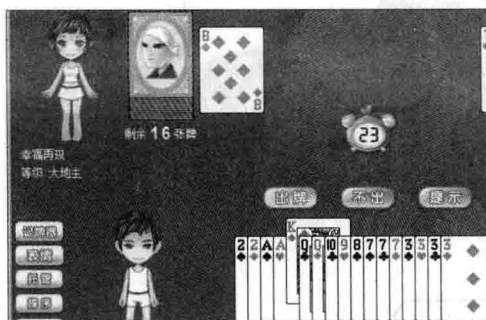


图1-3 玩游戏

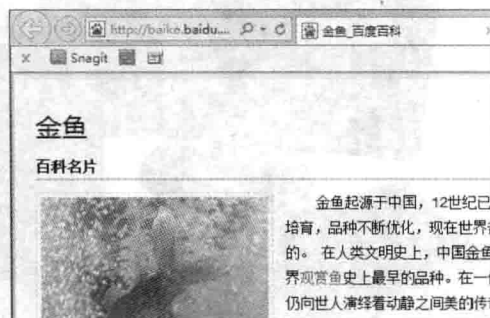


图1-4 查资料



上网沟通：通过电脑，不仅可以与远在他乡的子女进行视频和语音通话，而且还可以与多年的老朋友们互发电子邮件，如图1-5所示，为使用QQ与儿子交流的聊天窗口。



记录重要事项：重要或容易遗忘的事情可以使用电脑轻松记录下来，该功能对于老年朋友而言非常适用，如图1-6所示，为使用便笺记录重要事项的界面。

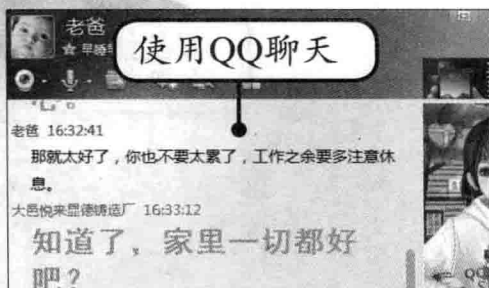


图1-5 上网沟通

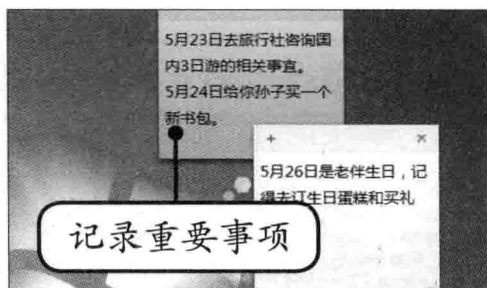


图1-6 记录重要事项

1.1.2 认识电脑的组成

电脑由硬件和软件两大部分组成，电脑硬件就是我们看得见的主机、显示器、鼠标、键盘等，如图1-7所示。而软件则是指电脑中安装的应用软件程序，比如能观看网络电视的“暴风影音”软件等。

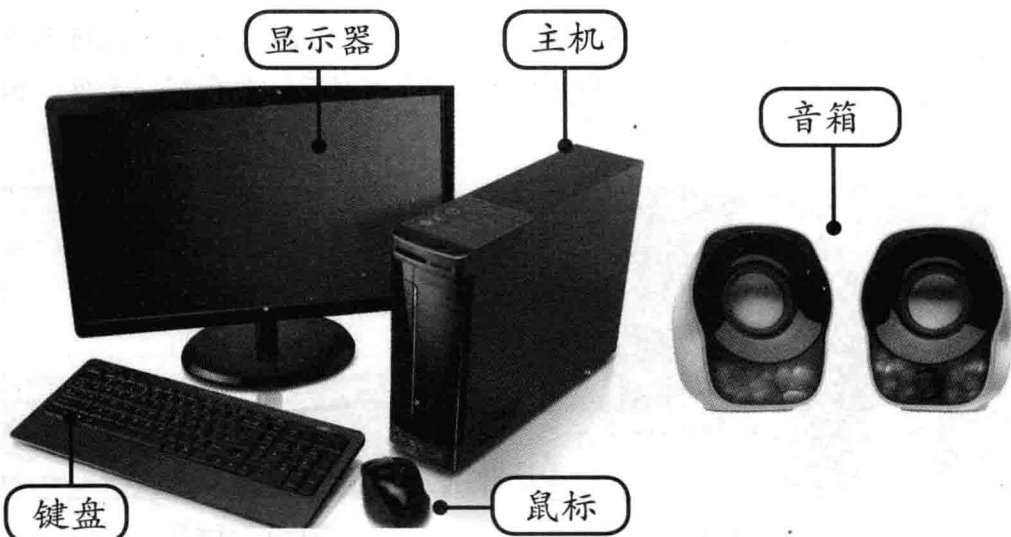


图1-7 电脑硬件

下面主要介绍电脑硬件各组成部分的作用。



显示器：主要用于显示电脑输出的内容，通过显示器，我们就可以看到文字、图片和视频了。



主机：主机相当于人的大脑，几乎所有文件资料和对电脑发出的所有指令都由它来存储和执行，可以说主机就是整个电脑的“指挥官”。主机正面的按钮主要用来打开、关闭电脑和光盘驱动器；而

第1天 学习电脑很简单

主机背面的插孔和接口则用于连接鼠标、键盘和音箱等外部设备。



键盘：键盘是我们向电脑下达命令的工具，键盘上有许多按键，每个按键的功能各不相同。每敲击一次按键，就可以给电脑发送一个信号，电脑再根据这些信号的指示来执行一个又一个的任务。



鼠标：鼠标是另一种向电脑下达命令的工具，常见的是3键鼠标，主要由鼠标左键、鼠标右键和鼠标滚轮组成，如图1-8所示。



图1-8 鼠标各组成部分



音箱：音箱用于将电脑里播放的各种声音传送出来，这样就可以听音乐、看视频了。

1.1.3 操作电脑的注意事项

对于初次使用电脑的老年朋友而言，在操作电脑时可能会存在一定的畏惧心理，怕损坏电脑。其实电脑与家用电器一样，只要掌握正确的使用方法，就能轻松使用。下面介绍几点操作电脑时的注意事项，供大家参考。



保持正确的坐姿：使用电脑时，腰背要挺直，两脚平放在地面上，椅子和桌子的高度要适当，身体与桌子保持一定的距离，眼睛与显示器保持一定的距离，如图1-9所示。老年朋友使用电脑的时间不要太长，以1个小时为宜，应经常起身活动。



图1-9 保持正确的坐姿



良好的开关机习惯：要按本书介绍的开、关机方法正确地打开、关闭电脑，这样可以延长电脑的使用寿命。通常开机后不要马上关机，而关机后也不要马上开机，两个操作最好间隔30秒以上。



不要用手触摸显示屏：使用电脑时，用手触摸显示器屏幕会发生静电放电现象，可能会损害显示器。此外，用手触摸还会在屏幕上留下手印，甚至会破坏显示器表面的涂层。

1.2 正确打开电脑

打开电脑也就是常说的开机，其方法与打开日常生活中的电器类似，首先接通外部电源，然后再按下相应的电源开关按钮。打开电脑应按一定的操作顺序进行，避免对电脑硬件造成损伤，其具体操作如下。

- ① 成功接通外部电源后，按下显示器的电源开关按钮（一般位于显示器右下角）打开显示器，如图1-10所示，此时电脑还没有信号，屏幕仍是黑屏，显示器的开关指示灯点亮。
- ② 按下主机上的电源按钮（通常是机箱正面最大的那一个按钮），如图1-11所示，打开主机电源。



图1-10 打开显示器电源



图1-11 打开主机电源

- ③ 显示器上开始显示电脑的自检信息，这时不用做任何操作。
- ④ 稍后即可成功启动电脑并进入如图1-12所示的操作系统，此时完成电脑的启动操作，接着便可以使用电脑了。

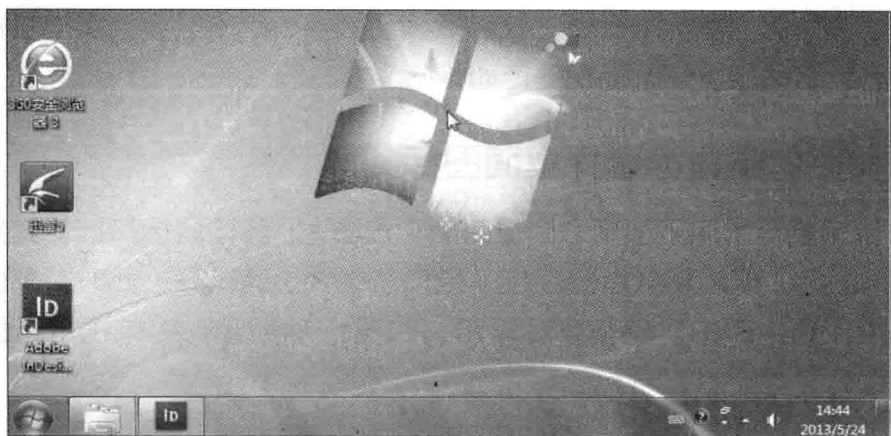


图1-12 进入操作系统

1.3 如何使用鼠标

鼠标在使用电脑的过程中起着至关重要的作用，启动电脑后，绝大部分的操作都要依靠鼠标来完成。下面我们就从正确“握”鼠标的方法开始，详细介绍鼠标的各种操作。

1.3.1 正确“握”鼠标的方法

鼠标外形小巧，操作起来也比较简单，不过简单的操作也需要掌握正确的方法。

“握”鼠标时，让手腕自然地放在桌面上，右手拇指握住鼠标左侧，食指和中指自然轻放在鼠标的左键和右键上，无名指和小拇指握住鼠标右侧，掌心轻轻贴住鼠标后部，如图1-13所示。操作时使用食指控制鼠标左键，中指控制鼠标右键，食指或中指控制鼠标滚轮。

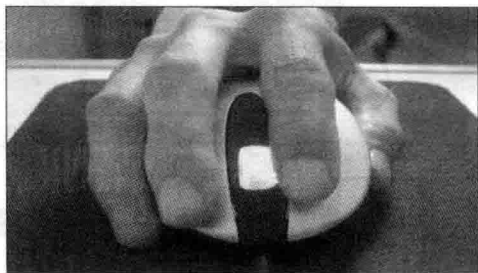


图1-13 正确“握”鼠标的方法

1.3.2 鼠标的常用操作

通过对鼠标的操作可以向电脑发出各种指令，从而达到控制和操

作电脑的目的。鼠标的操作主要包括移动鼠标、单击鼠标、双击鼠标、单击鼠标右键和按住鼠标左键拖动等。

1 单击鼠标选择桌面图标

单击鼠标常用于选择命令或对象，方法为：移动鼠标指针使其指向某个对象后，用右手食指轻轻按下鼠标左键并快速松开，此时对象即可被选中，选中后的对象呈高亮显示，如图1-14所示，为单击鼠标选择“计算机”图标的效果。



图1-14 单击鼠标选择桌面“计算机”图标

2 双击鼠标打开窗口

双击鼠标通常用于打开窗口或启动程序等，方法为：将鼠标指针移到某个对象上，用右手食指快速且连续地单击鼠标左键两次即可打开或启动该对象，如图1-15所示，为双击鼠标打开“计算机”窗口后的效果。

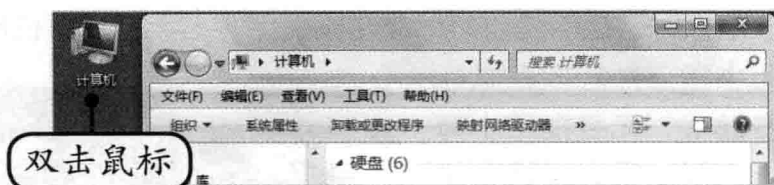


图1-15 双击鼠标打开“计算机”窗口

3 拖动鼠标指针移动对象

拖动鼠标常用于移动对象位置、改变窗口大小和拖动滚动条等操作，方法为：移动鼠标指针到目标对象上后，按住鼠标左键不放进行拖动，将选定对象移动到目标位置后再释放鼠标，如图1-16所示，为移动“回收站”图标的效果。