

老年人 学电脑·移动设备 很简单



卞诚君 等编著

电脑·iPad·智能手机
一学就会，快速掌握不求人

内容新颖

电脑、iPad、智能手机常用功能一本通，最新技能全掌握

轻松学习

按图索骥一图一学，既不求人，又省心省力



教学视频下载



机械工业出版社
China Machine Press



老年人



学电脑·移动设备 很简单

卞诚君 等编著



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

老年人学电脑、移动设备很简单 / 卞诚君等编著. —北京: 机械工业出版社, 2016.8

ISBN 978-7-111-54768-6

I. ①老… II. ①卞… III. ①电子计算机—中老年读物 ②移动终端—中老年读物

IV. ① TP3-49 ② TN87-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 212352 号

本书是为中老年人量身打造的电脑入门书籍, 从零开始, 摒弃深奥的理论知识, 以图解加详细操作步骤的方式讲解, 照书操作一学就会, 让中老年朋友在短时间内学到最流行、最实用的电脑知识。

本书共 14 章, 主要内容包括: 电脑的基本操作, Windows 8 的操作技巧, 轻松管理好自己的资料 and 文件, 轻松学打字, 用 Word 写文章, 用 Excel 记账, 上网查资料与下载电影, 网上购物与理财, 使用 QQ 与远方的亲友交流, 使用电脑打游戏、听音乐、看电影、处理照片, 发微博、发微信, 智能手机的使用, 平板电脑 iPad 的使用, 智能手机与电脑之间互传照片或音乐等。

本书适合中老年电脑初学者阅读, 也可作为中老年电脑大学或各类中老年电脑培训班的培训教材。

老年人学电脑、移动设备很简单

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 夏非彼 迟振春

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 188mm×260mm 1/16

书 号: ISBN 978-7-111-54768-6

版 次: 2016 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印 张: 18.5

定 价: 69.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 88379426 88361066

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

投稿热线: (010) 88379604

读者信箱: hzit@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

前言



电脑已逐渐成为中老年人丰富日常生活的工具。为了帮助中老年朋友更好地了解电脑技术，通过学习达到灵活应用进而完全掌握电脑操作的目的，我们编写了本书。

本书围绕“学会电脑、用好电脑”的主题，从实用和易学的角度出发，介绍了电脑的基础知识、操作方法和使用技巧，力求使中老年人学有所知、学有所得、学有所用，提高操作电脑的综合应用能力。

本书可分成 5 个部分：

- 第 1 部分 电脑基础知识。包括第 1 章，介绍正确打开、关闭台式电脑和笔记本电脑的步骤以及鼠标和键盘的使用方法。
- 第 2 部分 进入 Windows 8 的世界。包括第 2 ~ 4 章，介绍 Windows 8 的窗口、Windows 8 的基本操作、在 Windows 8 中玩普通的游戏、将桌面背景换成喜欢的照片等，最后介绍如何使用电脑管理自己的文件和资料。
- 第 3 部分 用电脑写文章和日常记账。包括第 5 ~ 6 章，首先介绍使用 Word 写文章、排版文章、在文章中插入图片的操作方法，然后介绍如何使用 Excel 记录日常开销、处理多个工作表、将亲友和同学的电话收录到工作表中。
- 第 4 部分 进入网络世界和处理照片。包括第 7 ~ 10 章，介绍一些常见的网上生活，包括 ADSL 上网和笔记本无线上网、浏览网页、网上查找资料、将网上资源下载到电脑中、使用网上银行、网上购物、网上炒股、使用 QQ 与亲朋好友聊天、收发电子邮件、网上玩游戏等。其中，第 8 章介绍处理数码照片的方法，可以利用电脑软件对拍摄的照片进行编修，再借助网络将照片传给朋友。
- 第 5 部分 智能手机的使用、平板电脑 iPad 的使用、利用微博与微信发布信息、智能手机与电脑互传文件。包括第 11 ~ 14 章，介绍智能手机的使用与浏览网页、使用手机听音乐、使用手机看视频、使用支付宝、使用手机炒股、使用 iPad 上网与拍照、发微博、写微信、让 iPhone 手机与电脑互传文件、让安卓手机与电脑互传文件等。

本书是为中老年朋友量身打造的快速提升电脑应用能力的实用秘籍，具有如下四大特色。

- 内容从零开始、丰富全面。精选了满足日常所需的各种电脑操作,实现一书在手、不求人的理想。
- 图解分析、操作详尽。确保读者按图索骥,直接将所学运用于实际中。
- 简单易学、实用为主。注重学习过程中的趣味性,用大量实例激发中老年朋友的学习兴趣。
- 正文采用大字版、全彩印刷,页面整齐、紧凑。尽量使书上展示的效果与电脑上显示一致,一看就能明白。

与本书配套的视频教学文件下载地址为 <http://pan.baidu.com/s/1o8GoQym> (区分字母的大小写)。如果下载有问题,请电子邮件联系 booksaga@126.com, 邮件主题为“老年人学电脑、移动设备很简单”。

除了本书署名作者外,参与本书编写的还有王国春、施妍然、郭丹阳、王翔、魏忠波、孟宗斌、关静等。

由于笔者水平有限,在本书的编写过程中难免会有疏漏之处,希望广大读者批评指正并提出宝贵意见。读者可发邮件到电子邮箱 bcj_tx@126.com, 我们将尽可能地为读者答疑解惑、提供帮助。

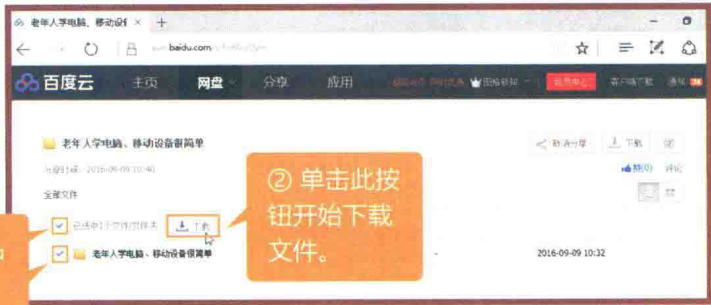
编者

2016年7月

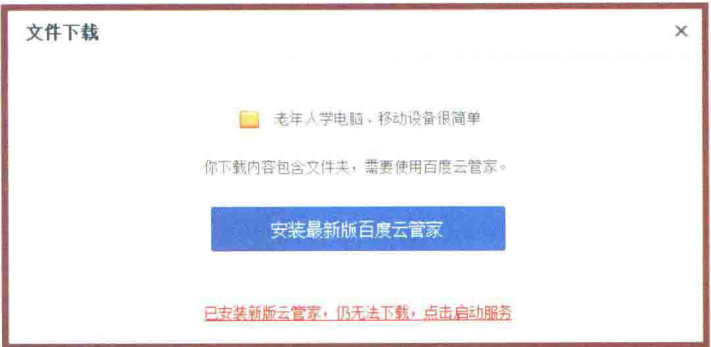
视频文件使用说明



1. 用户在连接上网的情况下，在IE浏览器的地址栏中输入http://pan.baidu.com/s/1o8GoQym后按回车键（1o8GoQym，其中第1个是数字1，第2个是小写字母o，注意区分字母大小写）。



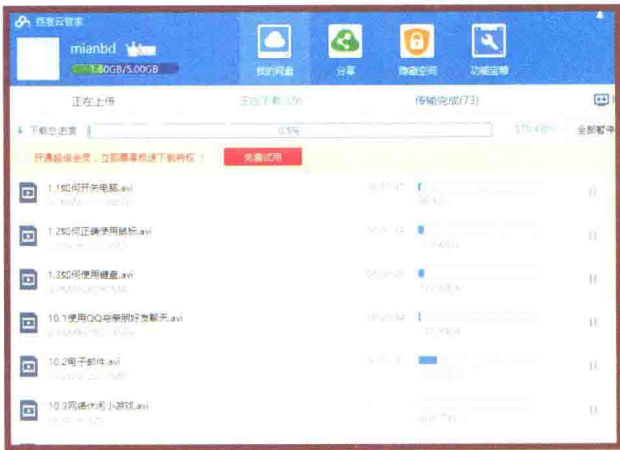
2. 如果用户之前没有安装过百度云管家，会弹出提示安装云管家，单击“安装最新版百度云管家”按钮。



3. 接下来，弹出“新建下载任务”对话框，指定保存安装文件的文件夹后，单击“下载”按钮。下载完成后，可以到指定的文件夹中双击刚下载的安装文件进行安装。



4. 现在开始从百度云下载视频文件，这个下载过程根据你家的网速情况而定，需要耐心等待。





5. 从百度云下载文件到硬盘中后，会显示所有的文件列表。



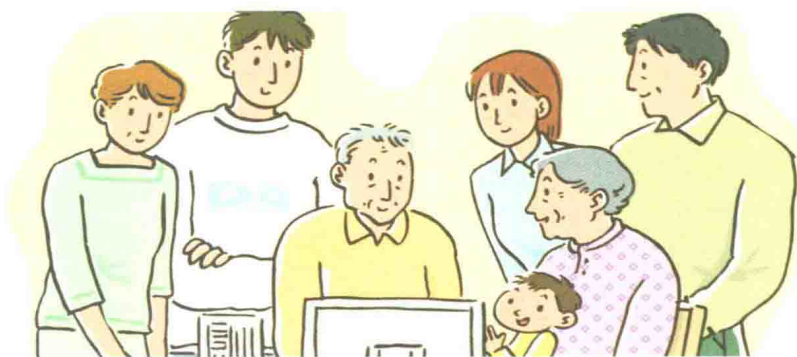
6. 如果要播放某个视频文件，可以用鼠标右键单击该文件，在弹出的快捷菜单中选择“打开方式”→“Windows Media Player”或“暴风影音”（如果电脑上已安装此播放软件）。



注意：本教学视频均采用TSCC视频解码进行压缩。如果某个视频文件无法正常播放（可能只听到声音，没有图像），可以在下载的文件夹中找到“视频插件”文件夹，双击其中的TSCC.exe安装解码器，然后用上述方法打开视频，就可以正常播放了。

目 录

前言



第 1 章

从零开始学电脑——
让电脑听你指挥

1.1 如何开关电脑 2

1.1.1 如何打开台式电脑 2

1.1.2 进入传统的Windows桌面 5

1.1.3 如何关闭台式电脑 5

1.1.4 如何打开笔记本电脑 6

1.2 如何正确使用鼠标 6

1.2.1 正确握持鼠标和移动鼠标 7

1.2.2 如何利用鼠标选择对象——单击 7

1.2.3 如何利用鼠标打开一个对象——双击 8

1.2.4 鼠标右键有什么作用 8

1.2.5 如何应用滚轮 9

1.3 如何使用键盘 9

1.3.1 熟悉键盘各区域功能 9

1.3.2 减少输入的错误——手指的正确
位置 11

第 2 章

打开电脑神奇的
窗口——
从Windows 8开始

2.1 认识Windows 8操作界面 13

2.1.1 我的电脑界面与别人不同——选择
合适的操作系统 13

2.1.2 熟悉Windows 8的传统桌面 15

2.1.3 利用任务按钮切换窗口 16

2.2 调整音量 17

2.3 打造个性化桌面与背景 18

2.3.1 套用现成的背景主题 18

第 3 章

学习Windows 8 基本操作

VIII

2.3.2	定时更换桌面背景	19
2.3.3	将自己的照片设置成桌面幻灯片	20
2.4	体验式操作——从游戏开始	21
2.4.1	安装纸牌游戏	21
2.4.2	修改游戏的难易程度	22
2.4.3	使用鼠标开始玩纸牌	23
2.4.4	如何结束游戏	24
3.1	“计算机”窗口中图标的秘密	27
3.1.1	打开“计算机”	27
3.1.2	磁盘中有何	28
3.1.3	返回上一级窗口	29
3.2	认识与操控窗口	29
3.2.1	认识窗口	29
3.2.2	调整窗口的大小	29
3.2.3	手动调整窗口的大小	31
3.2.4	移动窗口的位置	31
3.3	多窗口操作	32
3.3.1	窗口的切换	32
3.3.2	排列窗口	33
3.4	了解窗口的组成并按习惯调整窗口 布局	34
3.4.1	认识窗口的组成	34
3.4.2	按自己使用习惯调整窗口的布局	36
3.5	将文件有条理地排序和分组	37
3.5.1	根据文件名、类型、大小和日期来 排序	37
3.5.2	将文件分组排列	39
3.6	文字输入——轻松学打字	39
3.6.1	练习英文输入	40
3.6.2	用微软拼音录入中文	42

第 4 章

让电脑中的文件井然有序——文件管理与转发



第 5 章

用电脑写文章——Word的应用

4.1 磁盘驱动器、文件和文件夹.....46

4.1.1 什么是磁盘驱动器 46

4.1.2 什么是文件 47

4.1.3 什么是文件夹 47

4.1.4 什么是路径 48

4.2 创建文件夹——为家庭成员

保存资料.....48

4.2.1 新建文件 48

4.2.2 新建文件夹 49

4.3 为文件或文件夹命名.....50

4.4 复制与移动文件或文件夹50

4.4.1 复制移动文件的准备工作——选择文件
或文件夹..... 50

4.4.2 将U盘或移动硬盘的文件复制到
电脑上 52

4.4.3 将文件移动到其他的位置 53

4.5 删除与恢复文件或文件夹55

4.5.1 删除不需要的文件或文件夹 55

4.5.2 恢复被误删的文件 56

4.5.3 丢弃不必要的电子垃圾——彻底删除
文件 57

4.6 文件与文件夹的高级操作58

4.6.1 查看文件或文件夹的大小 58

4.6.2 设计自己的文件夹图标 59

5.1 认识Word文字处理软件.....62

5.1.1 启动Word软件..... 62

5.1.2 快速认识Word 2013的新操作环境..... 63

5.2 用Word创建旅游日记文档.....64

5.2.1 创建新Word文档..... 65

5.2.2 保存和关闭Word文档..... 65

5.3 编辑旅游日记文档 67

- 5.3.1 打开刚创建的文档 67
- 5.3.2 输入旅游日记的文本 67
- 5.3.3 拆分与合并段落 69
- 5.3.4 “℃”怎么输入 69
- 5.3.5 选择文本 70
- 5.3.6 复制文本 70
- 5.3.7 移动文本 71
- 5.3.8 删除与修改文字内容 71
- 5.3.9 想恢复怎么办 72
- 5.3.10 整体修改某些词 73
- 5.3.11 处理文档中的波浪线 74

5.4 编排旅游日记文档 75

- 5.4.1 设置“旅游日记”中标题和正文的
字体、字号 75
- 5.4.2 设置段落的格式 76
- 5.4.3 页面的排版 79
- 5.4.4 打印预览与打印文档 81

5.5 Word的图文混排 82

- 5.5.1 在文档中插入图片 83
- 5.5.2 图片的格式设置 84

5.6 把文件存入U盘或移动硬盘 85

- 5.6.1 U盘与电脑的连接 85
- 5.6.2 移动硬盘与电脑的连接 86
- 5.6.3 将创建的文件复制到U盘或
移动硬盘中 87
- 5.6.4 U盘和移动硬盘的维护 88



第 6 章

强大的表格处理—— Excel的应用

6.1 认识Excel表格处理软件90

- 6.1.1 工作簿、工作表和单元格的关系..... 90
- 6.1.2 启动与认识Excel操作环境 90
- 6.1.3 输入日常开销的数据 92
- 6.1.4 保存工作簿 93

6.2 统计日常开销95

- 6.2.1 公式的表示法 95
- 6.2.2 统计一个月的“米面”开销..... 95
- 6.2.3 自动计算本月的总计 97
- 6.2.4 日常开销每天汇总 98

6.3 创建联系人的“电话簿”100

- 6.3.1 重命名与新建工作表..... 100
- 6.3.2 输入电话簿的内容 102
- 6.3.3 查找电话号码..... 102

第 7 章

上网尽知天下事—— 遨游网络世界

7.1 上网可以干什么.....105

7.2 家庭连接上网105

- 7.2.1 申请安装ADSL宽带 106
- 7.2.2 小区宽带连接上网 107
- 7.2.3 设置路由器共享网络..... 107

7.3 如何让笔记本电脑无线上网107

- 7.3.1 确认笔记本电脑上的无线开关 108
- 7.3.2 无线网络应该怎么连接 108

7.4 网页浏览.....110

- 7.4.1 认识IE浏览器 110
- 7.4.2 使用地址栏浏览网页 110
- 7.4.3 利用导航栏浏览网站内容 112
- 7.4.4 巧用“后退”、“前进”按钮实现
轻松跳转 114
- 7.4.5 放大显示网页上的文字 115

第 11 章

智能手机的使用

XIV



11.1 安卓手机初体验	197
11.1.1 试拨一下电话	197
11.1.2 从通讯录中拨打电话	197
11.1.3 接听电话	198
11.1.4 添加联系人的方法	199
11.2 收发短信	199
11.2.1 发送短信	199
11.2.2 接收短信	201
11.2.3 输入法的切换方式	201
11.3 轻松上网	202
11.3.1 手机无线设置	202
11.3.2 GPRS/3G/4G网络设置	203
11.4 浏览网页	204
11.4.1 直接输入网址浏览网页	204
11.4.2 存储网页中的图片	205
11.4.3 添加网页窗口	205
11.5 应用商店	206
11.5.1 应用程序的安装	207
11.5.2 应用程序的卸载	207
11.6 手机QQ即时沟通	209
11.7 丰富的在线生活	210
11.7.1 用手机玩游戏	210
11.7.2 用手机听音乐	211
11.7.3 用手机看视频	212
11.7.4 手机上网需要注意的事项	213
11.8 使用支付宝	214
11.8.1 为支付宝添加银行卡	214
11.8.2 为支付宝充值	216
11.8.3 手机话费充值	217
11.8.4 使用支付宝扫码支付	217
11.9 使用手机看盘与炒股	219
11.9.1 下载并安装证券交易软件	219

第 12 章

平板电脑iPad的使用



- 11.9.2 查看大盘指数和个股行情 220
- 11.9.3 通过委托软件进行交易 221

11.10 手机安全与防护 223

- 11.10.1 手机支付安全防范 223
- 11.10.2 安装手机防护软件 223

12.1 iPad外观与配件 226

- 12.1.1 iPad的外观 226
- 12.1.2 iPad的配件 227

12.2 如何启动和关机 227

12.3 iPad常规操作与图标程序 228

- 12.3.1 iPad常规操作 228
- 12.3.2 主画面程序说明 229
- 12.3.3 如何移动桌面图标 229
- 12.3.4 如何删除图标 230
- 12.3.5 切换多任务执行后台程序 231

12.4 打开隐藏的键盘输入 232

12.5 手触文字编辑 233

- 12.5.1 复制网页文字 233
- 12.5.2 关于光标 234

12.6 使用iPad随时上网 234

12.7 如何上网浏览 236

- 12.7.1 打开网页、输入网址 237
- 12.7.2 如何管理书签 238
- 12.7.3 如何在主画面添加网址链接 240

12.8 使用iPad照相与摄像 241

- 12.8.1 拍摄照片/视频 241
- 12.8.2 查看拍摄的照片/视频 243

12.9 在iPad上轻松管理照片 244

- 12.9.1 查看照片 244
- 12.9.2 用邮件给好友发照片 246

第 13 章

网络发布信息—— 微博与微信

13.1 利用微博发布新鲜事.....249

- 13.1.1 什么是微博 249
- 13.1.2 申请微博账号 249
- 13.1.3 用微博关注好友和发布微博 252

13.2 利用微信与好友交流.....254

- 13.2.1 注册微信 254
- 13.2.2 添加好友 255
- 13.2.3 查找附近的人交友 256
- 13.2.4 玩转朋友圈 257
- 13.2.5 使用微信与好友发送信息 259
- 13.2.6 使用微信对讲功能 260
- 13.2.7 使用微信发送和接收图片 261
- 13.2.8 使用微信钱包 261

第 14 章

智能手机与 电脑互传文件

14.1 让iPhone手机或iPad与 电脑互传文件264

- 14.1.1 下载iTunes..... 264
- 14.1.2 将iPhone连接到电脑并设置 265
- 14.1.3 将iPhone的照片传到电脑中 265
- 14.1.4 用QQ把照片导出到电脑上 267
- 14.1.5 将电脑中的音乐传到iPhone 268

14.2 让安卓手机与电脑互传文件.....271

- 14.2.1 下载与安装“91助手” 271
- 14.2.2 开启“USB调试模式” 272
- 14.2.3 如何连接到“91助手” 272
- 14.2.4 通过“91助手”进行资料传输 273

14.3 使用杀毒软件保护电脑275

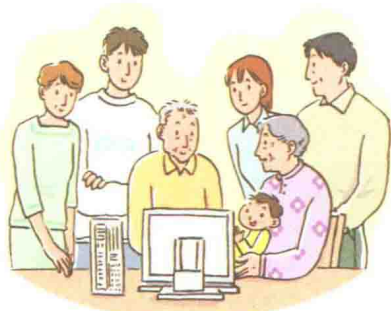


第1章

从零开始学电脑—— 让电脑听你指挥

无论买的是品牌电脑还是在电脑市场组装的电脑，你都可以要求卖电脑的老板安装操作系统，也可以请子女或懂电脑的朋友安装系统。本书将以Windows 8操作系统为对象进行讲解。

电脑看似一只高科技的“老虎”，容易让中老年朋友对学习电脑产生恐惧心理，没关系，本章将从最基本的操作开始，用最容易理解的语言讲解，教你如何正确打开和关闭电脑、Windows 8的启动、鼠标和键盘的使用方法等，你会觉得学习电脑其实很简单，完全可以让电脑轻松听从自己的指挥。





1.1 如何开关电脑

当你在观看电视节目时会先打开电视机，观看结束后也会将电视机关掉，电脑操作同样如此，需要使用时先打开电脑，使用结束也应关闭电脑。

1.1.1 如何打开台式电脑

电脑开机其实很简单，只要按下电脑显示器和机箱上的开关按钮即可。

- ① 按一下显示器下方的电源开关按钮（一般电脑显示器上有一个电源开关的标志），如果显示器电源指示灯呈现橘黄色，表明显示器的电源已经接通，如图1-1所示。



图1-1

- ② 按下主机电源开关按钮，主机电源指示灯变亮时，你将会听到主机机箱里面发出的声音，同时显示器的电源指示灯由橘黄色变为绿色，表示电脑主机电源已经接通，如图1-2所示。



图1-2