

无 | 师 | 自 | 通 | 学 | 电 | 脑 | 系 | 列

无师自通

学电脑

中老年学

电脑操作 与网络应用

卓文 编著



丛书特色

从零开始，由浅入深 学以致用，全面上手
精心构思，重点突出 注解教学，通俗易懂
全彩印刷，简单直观 视频演示，书盘结合
全程图解，实战精通 双栏排布，版式新颖



超值赠送

本书还随书赠送一张超值多媒体光盘，光盘中除了本书实例用到的素材与效果文件之外，还包括与本书配套的主要内容的多媒体视频演示，让大家像看电影一样进行学习，既轻松又方便。

北京日报出版社

无 | 师 | 自 | 通 | 学 | 电 | 脑 | 系

无师自通

学电脑

中老年学

电脑操作 与网络应用

卓文 编著



北京日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年学电脑操作与网络应用 / 卓文编著. -- 北京:
北京日报出版社, 2016.6

(无师自通学电脑系列)

ISBN 978-7-5477-1800-1

I. ①中… II. ①卓… III. ①电子计算机—基本知识
②计算机网络—基本知识 IV. ①TP3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 217554 号

中老年学电脑操作与网络应用

出版发行: 北京日报出版社

地 址: 北京市东城区东单三条 8-16 号 东方广场东配楼四层

邮 编: 100005

电 话: 发行部: (010) 65255876

总编室: (010) 65252135

印 刷: 北京凯达印务有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2016 年 6 月第 1 版

2016 年 6 月第 1 次印刷

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张: 18.75

字 数: 367 千字

定 价: 48.00 元(随书赠送光盘一张)

版权所有, 侵权必究, 未经许可, 不得转载

前

言



当今社会发展迅速，电脑与网络早已融入我们生活、学习、工作的方方面面，学会使用电脑能够极大地丰富我们的晚年生活，学会上网能开阔视野，增长见识，获取海量资源，增进与亲朋好友之间的联系，增加生活情趣，方便家庭生活，甚至改变我们的生活与消费方式……总之，使用电脑与网络能够提高我们的生活品质，因此越来越多的中老年朋友加入了学习电脑与上网的行列。

本书导读

《无师自通学电脑：中老年学电脑操作与网络应用》从实用和易学的角度出发，全面介绍了电脑上网的基础知识、操作方法和技巧，力求使中老年朋友学会用电脑与网络为自己服务。本书是专门针对中老年朋友编写的可以快速提升电脑上网应用和操作能力的实用宝典，遵循由浅入深的原则，精选了中老年人日常所需的各种电脑应用与上网知识，真正做到从零开始学起，完全图解剖析、操作步骤详尽、讲解轻松灵活，全彩印刷，图文醒目，非常适合中老年朋友阅读与学习。

本书共分为 14 章，主要内容包括：轻轻松松开始学用电脑；快速掌握 Windows 7 系统应用；电脑打字，从此非常简单；轻松管理电脑中的文件；Word 文档编辑与 Excel 表格制作；实用的 Windows 系统自带工具；快速搞定软件安装与卸载；不可不会的常用工具软件；数码照片处理与电子相册制作；足不出户，尽享时尚、便捷的网上生活；使用 QQ 或微信与亲友网上交流；轻松撰写与收发电子邮件；尽情下载网络资源为我所用，以及跟我学电脑维护与安全防范等知识。

本书特色

《无师自通学电脑：中老年学电脑操作与网络应用》由资深电脑教育专家精心策划编写而成，主要具有以下四大特色：

1. 看得懂

没有难懂的专业术语，按照中老年人的学习心理组织结构内容，浅显易懂，越学越想学，越学越快乐；

2. 学得会

不用死记硬背，边学边练，配合全程图解教学，轻松上手。实际操作都配有同步的多媒体语音视频教程，手把手教您操作，无师自通；

3. 玩得转

只讲中老年人最常用、最需要掌握的电脑应用与上网知识，一书在手，轻松玩转电脑；

4. 观得明

字大图大，全彩印刷，健康护眼，方便中老年朋友轻松阅读；

读者对象

本书既适合刚刚接触电脑与上网的中老年初学者阅读，还可以作为老年大学和中老年电脑培训班的培训教材，同时对有电脑使用与上网经验的中老年朋友也有一定的参考价值。

售后服务

如果读者在使用本书的过程中遇到问题或者有好的意见或建议，可以通过发送电子邮件（E-mail：bzsybook@163.com）联系我们，我们将及时予以回复，并尽最大努力提供学习上的指导与帮助。

希望本书能对广大读者朋友提高学习和工作效率有所帮助，由于编者水平有限，书中可能存在不足之处，欢迎读者朋友提出宝贵意见，在此深表谢意！

编 者

目 录



第1章 轻轻松松开始学电脑

- 1.1 中老年人为什么想学电脑...2
 - 1.1.1 中老年人为什么想学电脑...2
 - 1.1.2 中老年人怎样轻松去学电脑.....2
 - 1.1.3 中老年人学电脑有什么用途.....3
- 1.2 第一次真正去“亲密接触”电脑.....7
 - 1.2.1 了解电脑外部组成.....7
 - 1.2.2 打开机箱，认识电脑的硬件.....9
 - 1.2.3 进入程序，认识电脑的软件.....12
- 1.3 征服电脑第一招：学会启动和关闭电脑.....12
 - 1.3.1 启动电脑.....12
 - 1.3.2 关闭电脑.....13
 - 1.3.3 重新启动电脑.....14
 - 1.3.4 注销当前用户.....15
- 1.4 了解“兵器”——键盘与鼠标的使用.....16
 - 1.4.1 认识键盘与鼠标.....16
 - 1.4.2 正确使用键盘.....18
 - 1.4.3 正确使用鼠标.....20

第2章 快速掌握Windows 7系统应用

- 2.1 认识Windows 7桌面.....22
 - 2.2.1 了解Windows 7桌面组成..22
 - 2.2.2 自定义桌面主题.....28
- 2.2 设置通知区域与系统时间...30
 - 2.2.1 隐藏通知区域图标.....30
 - 2.2.2 设置时间和日期.....31
 - 2.2.3 设置附加时钟.....32
- 2.3 创建属于自己的用户账户...33
 - 2.3.1 随意命名，创建自己的账户.....33
 - 2.3.2 轻松换图，拥有个性十足的账户.....34
 - 2.3.3 设置密码，我的账户我做主.....36
 - 2.3.4 节省资源，删除账户.....37
- 2.4 玩转窗口操作.....38
 - 2.4.1 打开窗口.....38
 - 2.4.2 关闭窗口.....38
 - 2.4.3 移动窗口.....39
 - 2.4.4 切换窗口.....40
 - 2.4.5 改变窗口的大小.....40
 - 2.4.6 快速回到系统桌面.....41

第3章 电脑打字，从此非常简单

- 3.1 语言栏在哪里.....43
 - 3.3.1 认识语言栏.....43
 - 3.3.2 隐藏语言栏.....43
 - 3.3.3 显示语言栏.....44
- 3.2 选择输入法.....45
 - 3.2.1 认识输入法.....45
 - 3.2.2 选择输入法.....46
 - 3.2.3 设置输入法快捷键.....46
- 3.3 重点推荐：微软拼音输入法.....47
 - 3.3.1 认识微软拼音输入法.....47
 - 3.3.2 用简拼和混拼快速输入.....50
 - 3.3.3 中 / 英文输入及标点切换.....51
- 3.4 目前盛行：搜狗拼音输入法.....52
 - 3.4.1 搜狗拼音输入法的安装.....52
 - 3.4.2 设置自己喜欢的输入法状态条.....54
 - 3.4.3 搜狗拼音输入法的使用技巧.....55
- 3.5 定制输入法.....56
 - 3.5.1 设置自己喜欢的输入法为系统默认输入法.....56
 - 3.5.2 添加其他输入法.....57
 - 3.5.3 删除不需要的输入法.....58

第4章 轻松管理电脑中的文件

- 4.1 认识文件和文件夹.....60
 - 4.1.1 认识文件.....60
 - 4.1.2 认识文件夹.....60
- 4.2 怎样查看文件.....61
 - 4.2.1 以“内容”方式查看.....61
 - 4.2.2 以“平铺”方式查看.....62
 - 4.2.3 以“小图标”方式查看.....62
 - 4.2.4 以“列表”方式查看.....63
 - 4.2.5 以“详细信息”方式查看.....63
- 4.3 管理文件夹.....64
 - 4.3.1 新建文件夹.....64
 - 4.3.2 删除文件夹.....65
 - 4.3.3 选择文件夹.....67
 - 4.3.4 复制与粘贴文件.....69
 - 4.3.5 重命名文件夹，将文件夹改为自己设定的名称.....72
- 4.4 搜索文件或文件夹.....73
 - 4.4.1 不记得文件放在哪里，使用搜索功能来查找.....73
 - 4.4.2 不记得照片放在哪里，设置条件来搜索.....75
- 4.5 使用回收站.....77
 - 4.5.1 恢复误删除的文件.....77
 - 4.5.2 清空回收站，彻底删除不要的文件.....78



第5章 Word文档编辑与Excel表格制作

5.1 熟悉Word的基本操作.....80	5.3.2 设置段落格式：段间距 与对齐方式.....92
5.1.1 熟悉Word的工作窗口.....80	5.3.3 图文并茂：插入并排版 需要的图形对象.....94
5.1.2 掌握Word的基本操作.....82	
5.2 运用Word轻松写文章.....86	5.4 使用Excel创建家庭收支表...96
5.2.1 学会设置页面.....86	5.4.1 创建需要的表格文档.....96
5.2.2 学会输入内容.....87	5.4.2 在表格中输入需要的数据...97
5.3 运用Word轻松编辑文档....90	5.4.3 设置表格的格式.....98
5.3.1 设置文字格式：字体、 字号与颜色.....90	5.4.4 进行简单计算，得出 想要的结果.....100

第6章 实用的Windows系统自带工具

6.1 使用记事本——记录 日常琐事.....105	6.4.2 矩形截图.....127
6.1.1 使用记事本.....105	6.4.3 窗口截图.....128
6.1.2 查找或替换文字.....107	6.4.4 保存截图.....129
6.1.3 设置文字的字体与大小...108	6.5 放大镜——眼睛不好了， 放大看看.....130
6.1.4 保存文档并退出程序.....109	6.5.1 启动放大镜.....130
6.2 画图——教孙子画画.....111	6.5.2 设置放大镜.....130
6.2.1 认识画图程序.....111	6.6 Media Player——在电脑上 听音乐、看视频.....131
6.2.2 设置画布的尺寸.....114	6.6.1 启动Media Player.....131
6.2.3 各种工具的简单应用.....115	6.6.2 利用Media Player播放 多媒体文件.....132
6.3 计算器——计算今天 支出多少.....125	6.7 自带小游戏——玩玩游戏， 动动脑子.....133
6.3.1 使用标准计算器.....125	6.7.1 扫雷.....133
6.3.2 使用科学计算器.....125	6.7.2 Internet跳棋.....135
6.4 截图工具——帮我留下 每一精彩瞬间.....126	6.7.3 蜘蛛纸牌.....136
6.4.1 启动截图工具.....126	

第7章 快速搞定软件安装与卸载

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| 7.1 压缩工具——WinRAR 139 | 7.3.2 卸载Office 2010 146 |
| 7.1.1 安装WinRAR..... 139 | 7.4 图像处理软件—— |
| 7.1.2 卸载WinRAR..... 140 | Photoshop 147 |
| 7.2 视频播放工具——暴风影音 141 | 7.4.1 安装Photoshop..... 147 |
| 7.2.1 安装暴风影音..... 141 | 7.4.2 卸载Photoshop..... 150 |
| 7.2.2 卸载暴风影音..... 143 | 7.5 视频处理软件——会声会影 151 |
| 7.3 办公软件——Office 2010.... 144 | 7.5.1 安装会声会影..... 151 |
| 7.3.1 安装Office 2010 144 | 7.5.2 卸载会声会影..... 153 |

第8章 不可不会的常用工具软件

- | | |
|----------------------------|------------------------|
| 8.1 压缩工具——WinRAR 155 | 8.3.2 播放音频文件..... 162 |
| 8.1.1 认识WinRAR窗口 155 | 8.3.3 清空播放列表..... 163 |
| 8.1.2 压缩文件..... 156 | 8.4 视频播放工具—— |
| 8.1.3 解压缩文件..... 157 | 暴风影音 164 |
| 8.2 看图工具——ACDSee 157 | 8.4.1 认识暴风影音..... 164 |
| 8.2.1 认识ACDSee窗口 157 | 8.4.2 播放视频文件..... 165 |
| 8.2.2 浏览图片..... 158 | 8.4.3 设置屏幕显示..... 166 |
| 8.2.3 批量重命名文件..... 160 | 8.5 打字练习——金山打字通... 167 |
| 8.3 音乐播放工具—— | 8.5.1 了解金山打字通..... 167 |
| 酷狗音乐 162 | 8.5.2 拼音打字..... 167 |
| 8.3.1 认识酷狗音乐..... 162 | 8.5.3 打字游戏..... 169 |

第9章 数码照片处理与电子相册制作

- | | |
|--------------------------|----------------------------|
| 9.1 在电脑中欣赏数码照片.... 172 | 视频格式 174 |
| 9.1.1 连接数码相机..... 172 | 9.2.1 转换视频到VOB格式 174 |
| 9.1.2 将数码照片存入电脑..... 173 | 9.2.2 制作GIF动画 176 |
| 9.2 运用格式工厂转换图片与 | 9.2.3 制作ICO图标..... 177 |



9.2.4 合并影音文件.....	179	9.4.1 导入数码照片.....	188
9.3 运用Photoshop处理数码照片.....	180	9.4.2 选择背景音乐.....	189
9.3.1 打开数码照片.....	180	9.4.3 添加转场特效.....	190
9.3.2 扶正倾斜的数码照片.....	181	9.4.4 制作光盘菜单.....	191
9.3.3 调整数码照片亮度.....	183	9.4.5 预览并刻录电子相册.....	192
9.3.4 调整曝光过度.....	183	9.5 电脑与手机文件互传.....	194
9.3.5 制作相框.....	184	9.5.1 将手机上的数码照片拷入电脑.....	194
9.4 运用MemoriesOnTV制作电子相册.....	188	9.5.2 将电脑中的文件拷入手机.....	195

第10章 足不出户，尽享时尚、便捷的网上生活

10.1 轻松浏览、收藏与保存网页.....	197	天气.....	204
10.1.1 启动IE浏览器.....	197	10.3.3 要去某个陌生地，先查询公交线路.....	205
10.1.2 浏览网页.....	198	10.3.4 不用大厅等候，轻松查看股票.....	205
10.1.3 收藏网页.....	198	10.3.5 不用排队奔跑，使用网上银行.....	206
10.1.4 保存网页.....	199	10.4 网上娱乐无极限.....	208
10.2 网上搜索信息.....	201	10.4.1 足不出户，网上做旅游准备.....	208
10.2.1 使用门户网站搜索信息.....	201	10.4.2 不用买碟，戏曲想听就听.....	211
10.2.2 使用百度搜索信息.....	202	10.4.3 学学时髦，打打游戏练练脑.....	211
10.3 网上生活更便捷.....	203		
10.3.1 今天有啥要闻，网上看看报.....	203		
10.3.2 要出门办事，先查查			

第11章 使用QQ或微信与亲友网上交流

11.1 使用QQ网上聊天.....	214	11.1.3 申请QQ号码.....	216
11.1.1 QQ的下载.....	214	11.1.4 登录QQ.....	217
11.1.2 QQ的安装.....	215	11.1.5 设置密码保护.....	218

11.1.6 添加好友.....	220	11.2.1 微信的下载和安装.....	224
11.1.7 在线聊天.....	221	11.2.2 微信注册和登录.....	226
11.1.8 传送文件.....	222	11.2.3 添加好友.....	230
11.2 使用微信手机聊天.....	223	11.2.4 微信聊天.....	232
		11.2.5 在朋友圈发消息.....	234

第12章 轻松撰写与收发电子邮件

12.1 使用IE浏览器收发邮件...237	12.2.1 激活免费邮箱.....	243
12.1.1 申请免费邮箱.....	12.2.2 撰写电子邮件.....	244
12.1.2 撰写电子邮件.....	12.2.3 发送电子邮件.....	245
12.1.3 发送电子邮件.....	12.2.4 上传文件至中转站	
12.1.4 发送附件.....	并发送.....	246
12.1.5 接收电子邮件.....	12.2.5 接收电子邮件.....	248
12.1.6 回复电子邮件.....	12.2.6 回复电子邮件.....	249
12.1.7 删除电子邮件.....	12.2.7 删除电子邮件.....	250
12.2 使用QQ邮箱收发邮件...243		

第13章 尽情下载网络资源为我所用

13.1 轻松下载音乐、软件 与图片.....	253	13.2.2 使用迅雷下载软件.....	258
13.1.1 音乐下载.....	253	13.3 使用QQ旋风下载	260
13.1.2 软件下载.....	254	13.3.1 安装QQ旋风.....	260
13.1.3 图片下载.....	255	13.3.2 使用QQ旋风下载 电子书	262
13.2 使用迅雷下载.....	256	13.3.3 删除已下载的任务.....	263
13.2.1 安装迅雷.....	256		

第14章 跟我学电脑维护与安全防范

14.1 电脑日常维护.....	266	14.2 电脑系统维护.....	267
14.1.1 适宜的工作环境.....	266	14.2.1 磁盘管理.....	267
14.1.2 适宜的电脑安放.....	267	14.2.2 系统的备份.....	271
14.1.3 正确处理电脑线缆.....	267	14.2.3 系统的还原.....	275



14.3 系统安全设置.....278	14.3.4 自动安装更新.....281
14.3.1 启用Windows防火墙278	14.4 电脑病毒的防范与查杀...282
14.3.2 禁用文件和打印 共享服务.....279	14.4.1 认识电脑病毒.....282
14.3.3 禁用不必要的系统服务.280	14.4.2 安装360杀毒软件.....283
	14.4.3 使用360杀毒软件杀毒...285



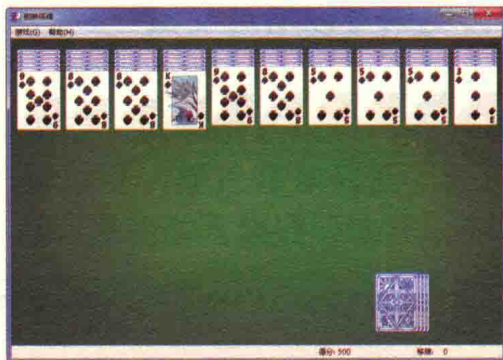
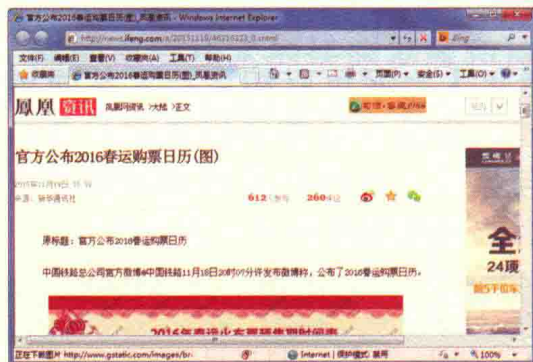
第1章

轻轻松松开始学电脑

随着电脑技术的发展和普及，现在的中老年人早已脱离了两耳不闻窗外事的年代，玩电脑游戏、浏览时事新闻等已经在中老年人当中渐渐普及。本章将引领中老年朋友开启电脑学习的大门。



精彩内容展示



1.1

中老年人为什么想学电脑

在电脑技术日益发展的时代，中老年人也需要不断汲取新的知识，认识新的事物，做到与时俱进，“活到老，学到老”。

1.1.1

中老年人为什么想学电脑

电脑是一种高科技产品，它能够给中老年人的工作和生活带来极大的方便，学会使用电脑也将给其带来无穷的乐趣。

1. 学会电脑可以健脑

在使用电脑的过程中需要用到双手的配合，而在人的手指皮肤内有着丰富的神经末梢，通过动手可以接收到大量的信息，通过神经通道传达到大脑，大脑一旦接收到信息就开始思考，从而促进智力的发展，延缓神经细胞的退化与衰老。

2. 学会电脑可以丰富生活

学会电脑还可以保持年轻的心态。中老年人空余时间较多，多数中老年人的子女白天不在身边，街坊邻居大多单门独户，交往甚少，久而久之易导致孤独自闭。这时如果有电脑陪伴，开微博、逛论坛、听音乐、看电影、玩游戏或看新闻，就能减轻和消除中老年人的孤独感，满足中老年人喜欢热闹、追求时尚的隐性心态，在开阔眼界的同时又增添了生活的乐趣。

3. 学会电脑可以增进交流

在互联网上没有年龄的界限，中老年人上网可以和青年人共同讨论时事及观点，可以互相学习，交流信息，以及讨论在使用电脑时遇到的一些问题，活跃家庭气氛，更拉近了与年轻人之间的距离，从而减少代沟的形成。

1.1.2

中老年人怎样轻松去学电脑

中老年人学习电脑不能盲目地进行，应该掌握一定的学习方法与技巧，下面将介绍中老年人应该怎样去轻松学电脑。



1. 多进行上机操作

中老年人因为学电脑的出发点不同,应该通过实际操作来学习电脑的操作技能,在使用电脑的过程中应弄清键盘、鼠标和电脑主机等部件的主要用途与操作方法。通过勤上机练习,了解电脑中一些图标、窗口的含义,以及鼠标指针的指向与变化等;通过“一看二摸三描述”的方法,从直观上认识电脑。

2. 多进行打字练习

要使用电脑,就必须学会文字的输入,但对于中老年人而言这是比较困难的环节。相对于拼音输入法来说,五笔输入法尽管开始上手有些困难,但比较适合中老年人使用。应熟记五笔字根口诀,并多加练习,掌握打字技能。

3. 多学习、多交流

中老年人的记忆力比较弱,在学习电脑的过程中,可以将不懂的问题记在小本上,多向他人请教,并将答案写在小本上,方便随时查看。还可以与朋友交流电脑学习心得,互相切磋,这样可以在帮助他人的同时,也巩固了自己掌握的知识。

4. 保持良好的心态

中老年人学电脑重在应用,首先应学会操作电脑,先知其然,然后再求知其所以然,这是与年轻人的不同之处。不能操之过急,要有一个平和的心态,按部就班地根据实际能力与需要循序渐进并有选择性地学习,虚心好学,不耻下问,拜能者为师,向年轻人请教,向儿孙们学习。在学习电脑的过程中应注意学习方法,可以通过查询将一些问题化整为零,逐一击破。

1.1.3 中老年人学电脑有什么用途

随着电脑技术的快速发展和普及,电脑已经成为每个人工作和生活不可或缺的重要工具。对中老年人来说,学习电脑有以下用途:

1. 影音娱乐

只需要购买一些音乐和影视碟片,就可以借助电脑进行欣赏。中老年人都喜欢听一些怀旧的歌曲,看一些老电影,因为这样能够唤起他们美好的回忆,但因为年代的久远,在市面上已经找不到这些碟片的踪迹,这时可以通过网络搜索并下载这些久违的碟片资源,图 1-1 所示为使用电脑播放电影的画面。



图1-1 电脑播放电影的画面

2. 了解时事

电脑与网络的飞速发展给人们的生活提供了一个强大的信息平台，因此中老年人不用再担心因为身体的不便，很少出门，而缺少对外面世界的了解。网上的新闻具有实时性和信息量大的特点，一条新闻所包含的信息容量与相关链接的扩展绝非传统媒体所能比拟。图 1-2 所示为查看网上新闻。



图1-2 查看网上新闻



3. 查找信息

用电脑查阅资料非常方便。互联网上无所不有，可以在线读报纸、看电视、听广播、查资料，并且不受时空限制，方便、快捷。例如，在网上短时间内就能查阅到最新时事新闻、天气状况、保健知识等各方面的信息和各门各类的知识，如图 1-3 所示。



图1-3 网上查找信息

4. 网上聊天与收发电子邮件

通过即时通信软件或在线聊天室可以进行网上聊天。中老年朋友通过网络聊天软件能够同亲朋好友或居住在外地的儿孙们进行视频聊天，犹如面对面交谈，优越性绝非打电话和看照片所能比拟。给亲朋好友发送电子邮件不仅速度快，而且免费，非常便捷。如图 1-4 所示为使用 QQ 网上聊天。