

中老年人



礼物送给
与时俱进的长辈

电脑学习捷径

(增值第4版)

- ✓ 专为中老年人量身打造
- ✓ 字大图大，方便阅读
- ✓ 看图学习，一看就懂



蔡丽娟 编著

1CD多媒体语音教学录像



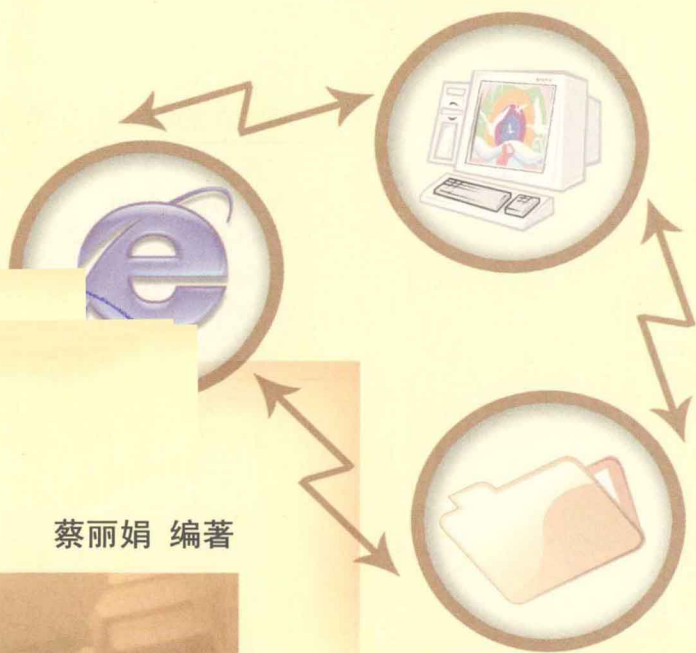
像看电视一样
轻松学电脑



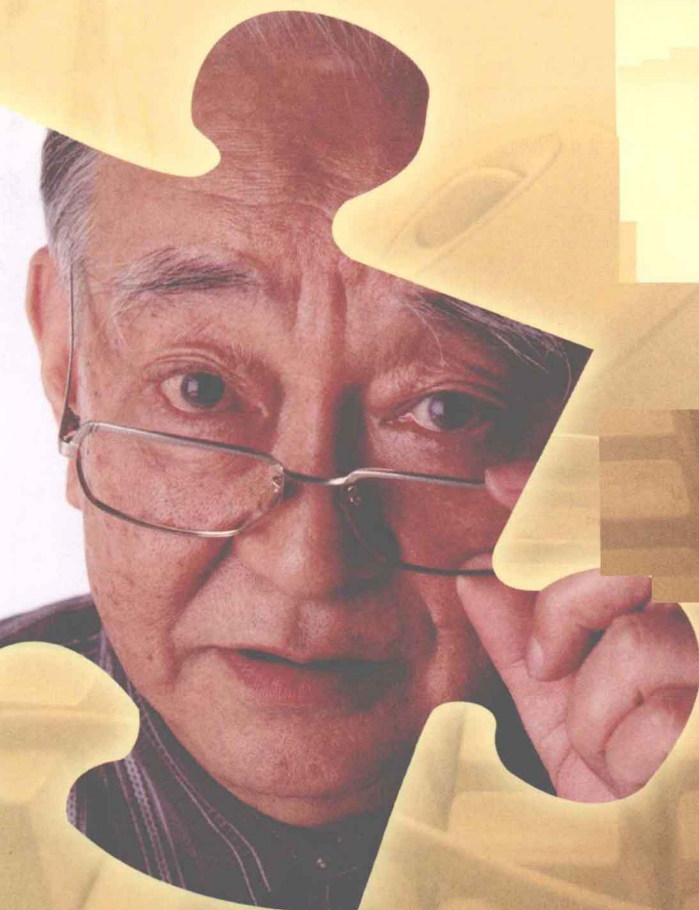
中老年人

电脑学习捷径

(增值第4版)



蔡丽娟 编著



科学出版社

内 容 简 介

本书专门为刚刚开始接触电脑的中老年朋友而写，它有 3 个特点：第一，简单易学，用大量的图片来解说实际操作步骤；第二，实用性强，用最大的篇幅讲解了最有用的软件和上网等知识；第三，讲解细致，针对具体问题手把手地讲解、操作。

本书分为 4 篇，共 13 章。第 1 篇是基础篇，主要介绍电脑的基础常识，了解电脑能干些什么，电脑开机与关机，鼠标和键盘的操作；第 2 篇是应用篇，介绍电脑的一些常用功能和软件，文件和文件夹的管理，学习怎样用 Word 软件来处理文本、用 Excel 软件来记账；第 3 篇是娱乐篇，告诉您怎么用电脑进行娱乐，怎么玩电脑自带的游戏，怎么用电脑软件处理照片；第 4 篇是上网篇，告诉您怎么上网、怎么跟别人联系、怎么炒股、怎么写博客等。

本书配套一张精心开发制作的情景互动式多媒体教学光盘，用动画演示和语音讲解的形式手把手教您怎么用电脑，让您看着电视学电脑。

本书内容丰富、语言通俗易懂、步骤简洁明了、图文并茂，特别适合刚刚接触电脑的老年初学者，更适合有一定文化基础的老年朋友，也适合作为中年人和初学者的入门教材，以及老年大学的教材。

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年人电脑学习捷径/蔡丽娟编著.—4 版.—北京：
科学出版社，2010
ISBN 978-7-03-029528-6
I. ①中… II. ①蔡… 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 (2010) 第 223410 号

责任编辑：魏 胜 徐晓娟 / 责任校对：高宝云
责任印刷：新世纪书局 / 封面设计：彭琳君

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学出版集团新世纪书局策划

北京市彩和坊印刷有限公司印刷

中国科学出版集团新世纪书局发行 各地新华书店经销

*

2011 年 1 月 第 一 版

开本：大 16 开

2011 年 1 月第一次印刷

印张：16.75

印数：1—5 000

字数：407 000

定价：49.90 元 (含 1CD 价格)

(如有印装质量问题，我社负责调换)

写给老年朋友的话

● 电脑很神秘吗？

一定要树立一个观念：电脑很简单，只是一个工具而已，它和电视机、冰箱没有太大的区别。我们用电脑，只是为了满足生活的需要。

● 老年人能学好电脑吗？

以前一听到电脑，就让人感觉高深莫测，现在技术已经越来越成熟，不需要理解专业术语，不需要懂得英文，不需要背那么多规则，照样能学好电脑。

因为，现在的电脑都采用中文界面，80%的词都很容易理解，而且各种操作都很简单，只要鼠标点来点去，就可以完成各种功能。

● 电脑容易坏吗？

因为陌生，所以可怕。其实电脑并没有那么娇贵，操作的时候不要担心损坏，可以随意地试验，即使出了问题，也很容易解决。

● 能从本书学到什么？

本书是专门针对中老年人的需求而写的，讲解了电脑的基本用法，包括认识电脑各部分的作用，掌握电脑的基本操作，用电脑写文章、做表格、记账、算开支，上网发邮件、看新闻、聊天、下棋、发邮件，在电脑上浏览照片、修改照片、制作相册，还有简单问题的处理技巧。

● 本书有什么优点？

- 完全图解，直接按照书中的指示操作，保证100%能够完成。
- 讲解最常见的技术，去除细枝末节，直接掌握精华。
- 举的例子有代表性，贴合中老年人的生活实际，都是您喜闻乐见的内容。
- 提供配套多媒体光盘，有书中大部分内容的操作，让您可以像看电视一样学电脑。

本书在编写的过程中充分考虑了初学者的特点，不拘泥于理论和概念，而是让读者在操作中学会用电脑。因此在学习的时候，多配合电脑操作，有些不理解的概念也不必深究，随着对电脑的熟悉，有些问题会迎刃而解。

如果您对本书有任何意见或建议，欢迎发邮件与本书策划编辑联系（ws.david@163.com），希望您的学习过程愉快而大有斩获，祝您早日学有所成！

编者

2010.10

第1篇 基础篇

第1章 认识电脑的组成 10

- 1.1 电脑都能干什么 10
- 1.2 认识电脑的硬件 14
- 1.3 电脑常用软件 19
- 1.4 小结 21

第2章 学习电脑其实很简单 22

- 2.1 连接电脑设备 22
- 2.2 打开和关闭电脑 24
- 2.3 正确使用鼠标 26
- 2.4 认识键盘 29
- 2.5 正确使用键盘 30
- 2.6 练习使用键盘 32
- 2.7 小结 33

第3章 学习输入文字 34

- 3.1 了解和使用输入法 34
- 3.2 系统自带输入法 37
- 3.3 其他输入法 40
- 3.4 小小尝试——练习使用输入法 41
- 3.5 小结 42

第4章 认识操作系统Windows XP 44

- 4.1 认识Windows XP 44

4.2 使用桌面上的图标	46
4.3 使用【开始】菜单	48
4.4 了解和使用窗口	50
4.5 关于对话框	54
4.6 小结	56
第5章 对文件、文件夹进行操作	57
5.1 文件相关的基本概念	57
5.2 查看和使用文件	59
5.3 文件和文件夹的操作	60
5.4 优盘、移动硬盘、MP3和MP4的使用	67
5.5 小结	69
第6章 文档处理高手——Word	70
6.1 认识文档编辑高手Word	70
6.2 使用Word文档做一个“读书笔记”	75
6.3 编辑“读书笔记”文档	79
6.4 编排“读书笔记”文档	86
6.5 美化“读书笔记”文档	95
6.6 打印输出“读书笔记”文档	102
6.7 制作一个“革命好歌曲”的表格	103
6.8 小结	112
第7章 强大的电子表格——Excel	113
7.1 认识Excel表格	113

第2篇 应用篇

7.2	Excel表格的基本操作	116
7.3	制作一个“日常开销账簿”	117
7.4	修饰“日常开销”工作表	123
7.5	添加、编辑工作表中的数据	128
7.6	“日常开销”数据的复制与清除	131
7.7	在Excel中进行简单计算	133
7.8	添加与编辑图表	134
7.9	插入图片、艺术字	137
7.10	打印“日常开销”工作表	139
7.11	小结	142

第8章 保护电脑 143

8.1	电脑的日常维护措施	143
8.2	设置个性屏幕保护	145
8.3	认识电脑病毒	147
8.4	使用瑞星杀毒软件查杀电脑病毒	150
8.5	用360安全卫士保护电脑不受侵害	158
8.6	小结	160

第9章 用电脑进行娱乐 162

9.1	用电脑听音乐	162
9.2	使用Windows Media Player播放视频	164
9.3	用电脑录下自己唱的歌曲	165

第3篇 娱乐篇

9.4 下载、安装其他播放软件	165
9.5 使用电脑看电视、电影	170
9.6 用电脑听广播	175
9.7 用电脑听评书	176
9.8 电脑自带的游戏	179
9.9 小结	182

第10章 利用电脑软件处理照片 183

10.1 教你导照片	183
10.2 使用“图片和传真查看器”浏览照片	185
10.3 使用ACDSee观看照片	188
10.4 修饰、加工家庭照片	192
10.5 将照片设置为桌面	200
10.6 小结	202

第11章 轻松使用互联网 204

11.1 拨号连接	204
11.2 浏览网站内容	206
11.3 保存最喜爱的网站	211
11.4 利用“百度”搜索网上资源	216
11.5 在网上购买商品	220
11.6 在网上看新闻	221
11.7 网上学养生	221

第4篇 上网篇

第4篇 上网篇

11.8	了解旅游信息	222
11.9	下载并阅读电子书	223
11.10	小结	227
第12章 网上炒股		228
12.1	注册账户	228
12.2	下载软件	228
12.3	开始操盘	229
12.4	网上炒股注意事项	231
12.5	小结	231
第13章 网上联络		232
13.1	电子邮件	232
13.2	用MSN聊天	237
13.3	用QQ和朋友联络	245
13.4	博客——你的个人网页	262
13.5	你也可以玩开心网	266
13.6	小结	268



第1篇

基础篇

电脑是一个不算新兴事物的新兴事物。对于年轻人来说，这是一个很常用的工具，但是，由于中老年人没有使用过电脑，或者说他们的工作中并没有及时出现电脑这个工具，使他们在“突然”见到这一现代化工具时，有些不知所措，甚至无所适从。

本篇一共包含3章内容，都是学习电脑必须掌握的基础知识，因此，称为“基础篇”。通过本篇的学习可以让中老年读者了解电脑的用途、组成部分、常用的软件、怎样把一台电脑连起来、怎样开关电脑以及怎样打字。只有学会了这些，才可能进行以后的操作。其实学起来也很简单，每一步的解说都配上了图片，因此边看文字和图边操作，就能学会这些基础知识。

下面，我们开始学习吧。

第1章

认识电脑的组成

● 本章导读

从本章开始,我们将进入到学习和使用电脑的旅程当中。本章针对完全不懂电脑的老年读者,利用图片与文字相结合,详细介绍电脑有什么用途、电脑由哪几部分组成、电脑的硬件设备有哪些以及使用电脑的过程中常用到的软件是什么。

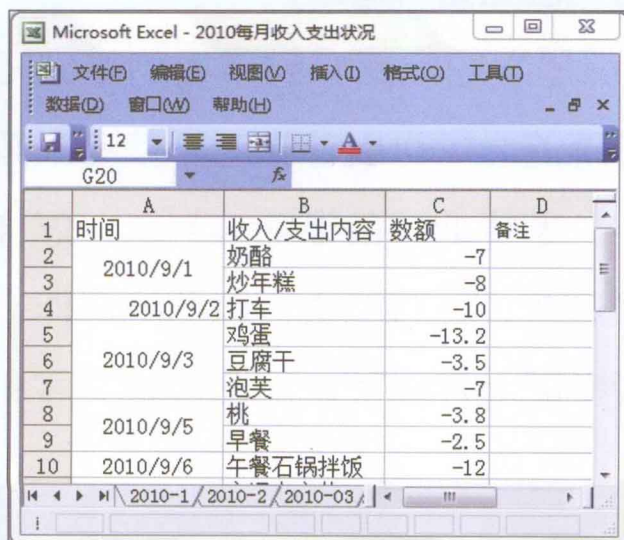
了解了上面提出的几个问题后,就能轻松、快速地知道电脑到底是什么,能为使用者做些什么。

1.1 电脑都能干什么

随着社会的进步,经济的发展,人们生活水平的提高,电脑就像普通的家电一样走入到人们的生活,也进入到老年人的生活。电脑都能做些什么呢?能给我们的生活带来什么样的变化呢?

1.1.1 用电脑来管理日常生活数据

利用电脑对日常生活数据进行管理,既能节约纸张,又方便日后的查询工作。比如你要查一下上个月花了多少钱,直接用软件自带的功能就能算出来,不必再用计算器和笔进行运算。这样不但可以提高效率,也能提高质量,也可以让中老年人能及时跟进现代化的发展脚步。



	A	B	C	D
	时间	收入/支出内容	数额	备注
1				
2	2010/9/1	奶酪	-7	
3		炒年糕	-8	
4	2010/9/2	打车	-10	
5		鸡蛋	-13.2	
6	2010/9/3	豆腐干	-3.5	
7		泡芙	-7	
8	2010/9/5	桃	-3.8	
9		早餐	-2.5	
10	2010/9/6	午餐石锅拌饭	-12	

利用电脑管理日常生活数据。

用电脑软件来管理自己的日常收支,是当代老年人的时尚。

1.1.2 用电脑听音乐、看电影

电脑除了可以办公还可以用来听音乐、看电影，从而放松心情。在家里与家人一起观看喜欢的影片，是生活中十分享受的一件事情。



利用电脑中自带的播放器观看热门电视剧。



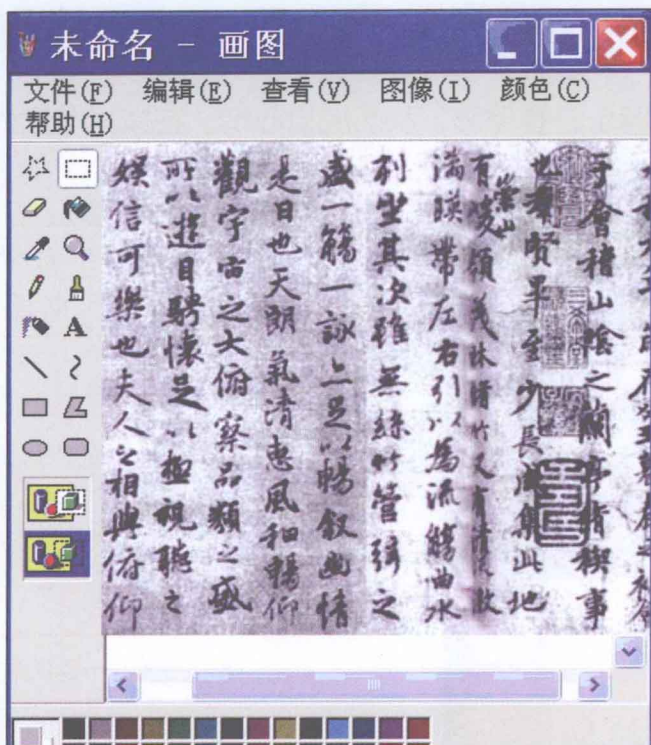
陪孩子们一起观看动画片。



用电脑听经典音乐。

1.1.3 使用电脑帮助创作书法、画画

电脑还有一个最大的功能，就是可以帮助人们学习。可以通过电脑欣赏画家的作品，与朋友进行交流和欣赏等。



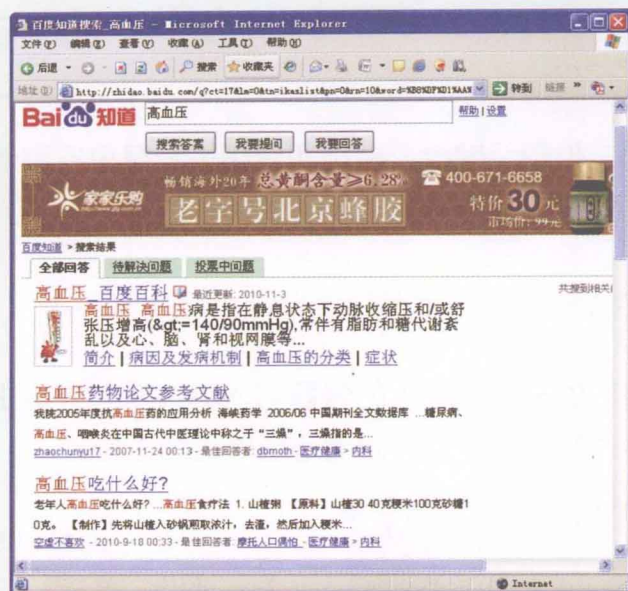
使用电脑软件打开从网上下载的字帖进行临摹。



使用电脑教孙子画简笔画。

1.1.4 利用电脑上网查资料、聊天、写信

网络中的信息可谓是取之不尽，可以说，遇见任何问题的時候，你都可以在网上查询相关的资料，并且速度非常快。你也可以通过一些专门的软件，在网上跟远方的朋友聊天，打开电子邮箱阅读他们的来信。

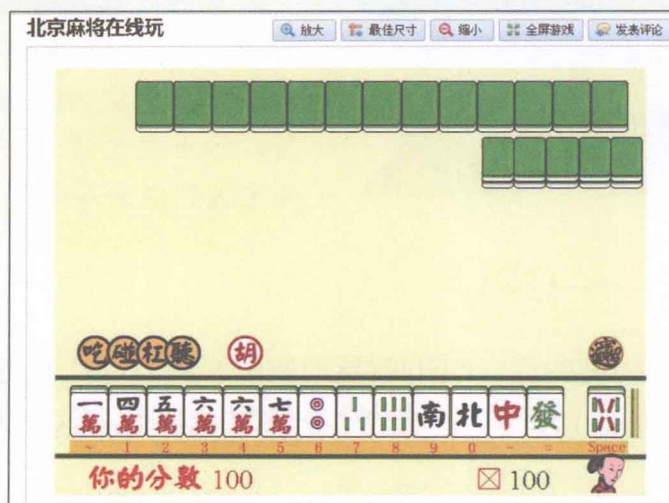


在网上查找有关“高血压”的资料。

利用百度网站的搜索引擎功能，可以找到想要的任何资料。

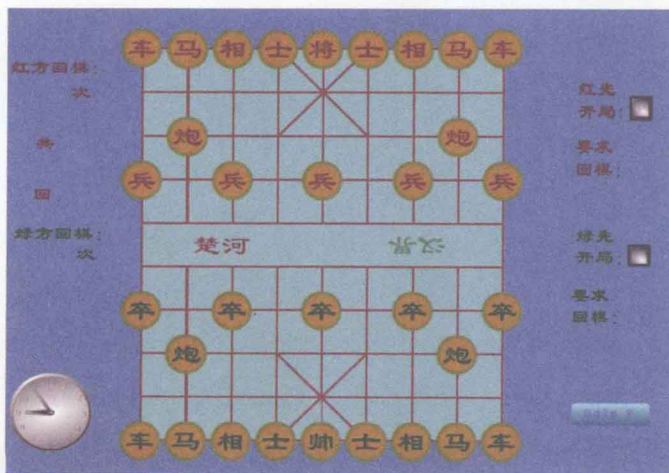
1.1.5 使用电脑玩游戏

电脑还可以用来玩游戏，坐在家中就可以和网友一起下棋、聊天、打麻将。



在网上与网友打麻将。

网上的游戏很多，比如麻将。



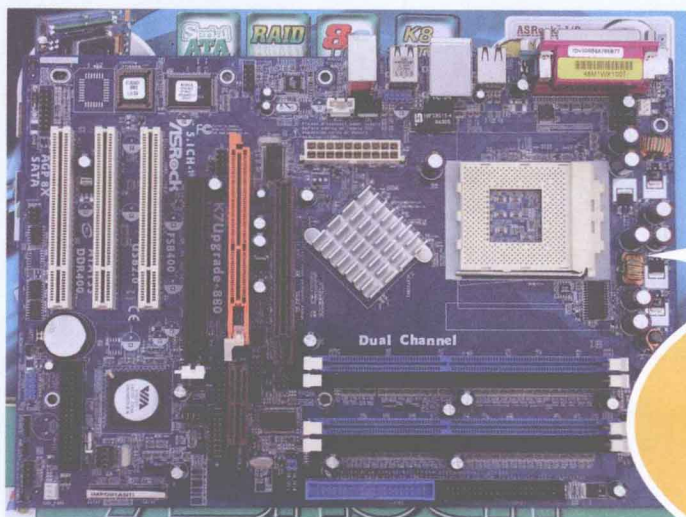
在网上与网友下象棋。

1.2 认识电脑的硬件

电脑的硬件就是平时常说的显示器、机箱、键盘、鼠标和音箱等看得见摸得着的设备，就好比人类的头、躯干、胳膊和腿等，是电脑进行一切活动的基础设施。

1.2.1 电脑的中枢神经——主板

主板在电脑中非常重要，主板与电脑的关系就像人的脊髓与人的关系一样。主板上的线路就像神经传送通道，可以将各个部件联系起来，从而使电脑能够正常工作。

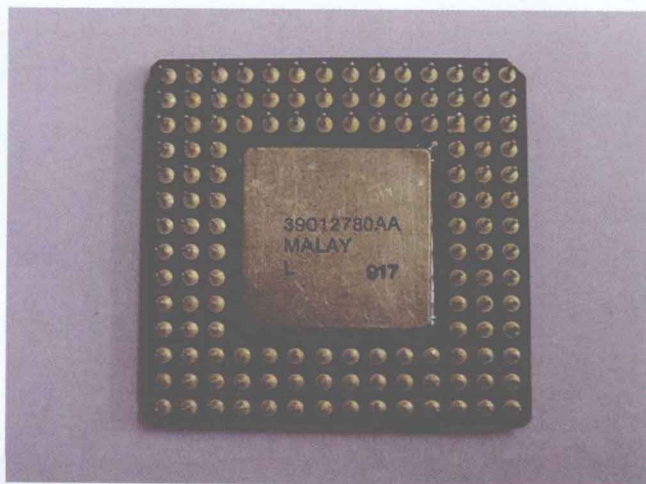


主板上可连接CPU、内存条、硬盘、显卡、声卡、数据线、电源等硬件设备。

主板上全部都是电路，所以一定要注意防水和防压。也应该关好机箱，防止灰尘进入，影响主板的使用寿命。

1.2.2 电脑的心脏——CPU

如果将电脑机箱内的部件比喻为内脏的话，CPU就是电脑的心脏。CPU的好坏在一定程度上决定着电脑的计算速度。如果心脏功能不好，即使其他器官再强壮，这个人仍然是一个体弱的人。



这是一块单独的CPU。

CPU的工作量很大，会产生大量的热量，所以应该安装风扇进行散热。



这是一个安装了风扇的CPU。

1.2.3 电脑的仓库——硬盘

硬盘是电脑的存储设备，就像是人的大脑。过去的所有经历与内容会全部保存在硬盘中，在需要的时候到硬盘中去找，然后使用。

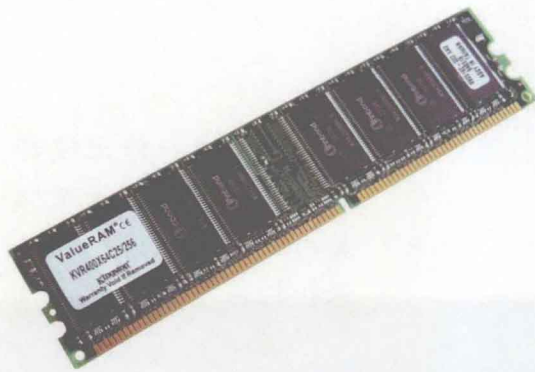


这是一块单独的硬盘。硬盘的样子大同小异，都是厚厚的、沉沉的。

硬盘很怕震，不到万不得已，不要拆卸硬盘。

1.2.4 电脑的数据中转站——内存

内存条是一个长长的条形板，内存是一个空间。CPU把硬盘里的数据信息调到内存里进行处理，然后将数据输送到需要的位置。如果在战争时期，CPU就是司令，数据是士兵，士兵在部队（硬盘）里待命，司令（CPU）命令他到一个会议室（内存）执行任务，此时他才去执行这项任务。

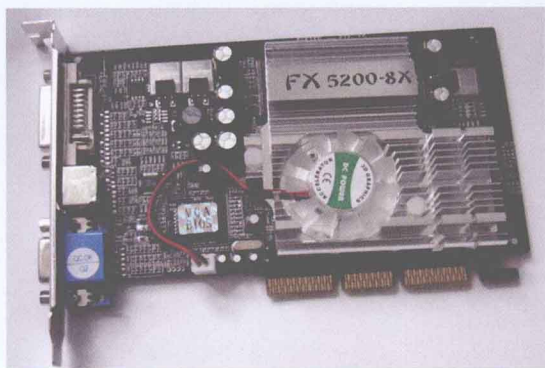


这就是内存条。

如果要拆卸内存，在内存的两侧一定要均匀用力往外拔，以防折断。

1.2.5 电脑中的调色板——显卡

显卡又称显示器适配卡。显卡就像电脑中的一个染料桶，里面装满了各种染料。电脑中的数据本来是无色的，染料桶可以为这些数据分别染色，然后将数据送出。



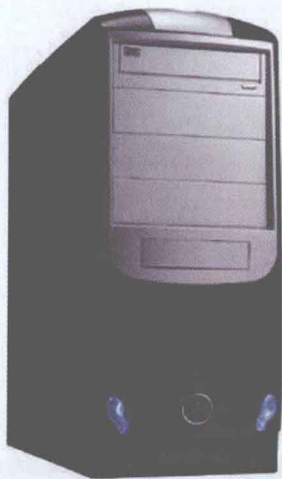
这是一个比较典型的显卡。



这是显卡的一款散热器。

1.2.6 电脑的外套——机箱

机箱就像电脑的躯干，保护体内各种部件不被外界干扰与伤害。灰尘是机箱内硬件的最大伤害者。灰尘积累多了，很可能会引起机箱内电路的短路等情况，从而导致主板、硬盘等部件被烧毁。



这是电脑的机箱。

要选择密封性能比较好的机箱，并定期清理机箱内的灰尘，这样可以保护机箱内的配件。