

新手

学电脑快速入门 (中老年版)

神龙工作室 编著

立体化视频教学光盘

本书适合您吗？

- 如果您是第一次接触电脑
- 如果您的儿女没时间教您学电脑



NLIC 2970656622

丰富多彩

网址
速查手册



赠

畅销
经典

中老年人的第1本电脑入门书

200万读者的共同选择



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

新手

学电脑快速入门 (中老年版)

神龙工作室 编著

NLIC



NLIC 2970656622

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

新手学电脑快速入门：中老年版 / 神龙工作室编著

— 北京：人民邮电出版社，2011.3

ISBN 978-7-115-24621-9

I. ①新… II. ①神… 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004814号

内 容 提 要

本书是指导中老年初学者快速掌握电脑操作的入门书籍。书中详细地介绍了中老年初学者应该掌握的电脑软、硬件的基础知识和操作方法，并对中老年初学者在使用电脑时可能会遇到的问题进行了专家级的指导，以免中老年初学者在起步的过程中走弯路。本书分为11章，第1章主要介绍电脑的组成及电脑的作用；第2章主要介绍电脑的界面和在该界面中能够完成的操作；第3章主要介绍如何向电脑中输入文字；第4章主要介绍如何管理电脑中的资料；第5章主要介绍常用办公软件的使用；第6章主要介绍如何通过浏览器浏览网页；第7章主要介绍搜索与下载网上资源的方法；第8章主要介绍通过工具软件进行网上交流；第9章主要介绍利用电脑娱乐身心；第10章主要介绍数码设备与电脑的结合使用；第11章主要介绍如何保养和维护电脑。

本书附带一张情景、互动式多媒体教学光盘。它采用了全程语音讲解、情景式教学、详细的图文对照和真实的情景演示等方式，紧密结合书中的内容对各个知识点进行了深入的讲解，大大扩充了本书的知识范围。

本书及配套光盘主要面向中老年读者，适合于广大中老年电脑爱好者以及需要学习电脑操作的中老年朋友使用，同时也可以作为中老年电脑培训班的培训教材或学习辅导用书。

新手学电脑快速入门（中老年版）

- ◆ 编 著 神龙工作室
责任编辑 马雪伶
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京隆昌伟业印刷有限公司印刷
- ◆ 开本：800×1000 1/16
印张：13.75
字数：322千字
印数：1-10 000册
- 2011年3月第1版
2011年3月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-24621-9

定价：29.80元（附光盘）

读者服务热线：(010)67132692 印装质量热线：(010)67129223

反盗版热线：(010)67171154

广告经营许可证：京崇工商广字第0021号

前言

电脑在人们的工作、学习和生活中发挥着越来越重要的作用，熟练地操作电脑已成为我们生活所需的基本技能。对广大中老年人来说，学习电脑一方面可以掌握一项技能，跟上时代的步伐；另一方面还可以丰富生活。但是很多中老年人对电脑感到“畏惧”，觉得电脑过于复杂，不敢操作，也不知如何学习电脑。

学电脑真的这么难吗？

本书适合谁阅读

如果您是第一次接触电脑；如果您看到儿女们使用电脑，自己也想操作；如果您确实想学习电脑知识但认为其很难学；如果您对电脑知识一知半解，只会一些简单的操作。这4项假设，只要您符合一项，那么本书就是为您量身定制的，您可以在阅读中找到将本书翻烂的理由。

为什么要阅读本书

历时8年，获得无数读者与书店工作人员的称赞，并创下200万册销量奇迹的“新手学”系列图书，是值得信赖的图书品牌；根据中老年初学者的阅读习惯、学习需求，安排章节与内容，让您学习电脑“零障碍”；随书附带情景互动式多媒体教学光盘，细致入微地引导您学习电脑的全过程。

无论您是要立志成为一名电脑高手，还是仅在日常生活中用来丰富自己的生活，本书都将给您带来贴心的阅读体验。

从使用电脑打字到快速录入大量数据，从打造自己的个性化电脑到自如地使用Office 2010软件制作各种精美文档，从使用通信工具体验网上新生活到使用安全软件做好电脑的安全防范，本书都将娓娓道来。本书还融入培训师、电脑应用专家多年的实践经验，可以让您在学习过程中少走弯路。阅读完本书，您会发现：电脑真的不难学！

您将从本书学到什么

掌握电脑的基本操作

使用电脑打字、看电影、听音乐、玩游戏

使用Word 2010编辑文档、使用Excel 2010处理数据

使用QQ、电子邮箱、微博等工具体验网上新生活

使用杀毒软件查杀电脑病毒

光盘使用说明

本书附带一张多媒体电脑教学光盘。

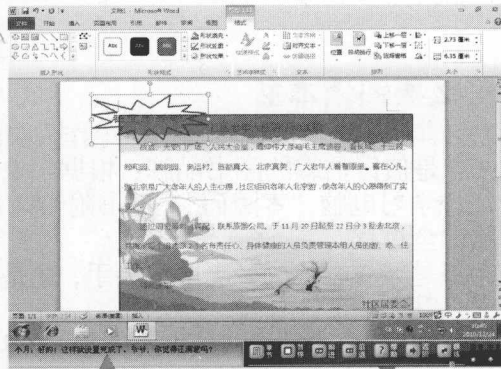
(1) 将光盘印有文字的一面朝上放入光驱中，几秒钟后光盘就会自动运行。若光盘没有自动运行，可以打开【计算机】窗口，然后在光盘图标上单击鼠标右键，从弹出的快捷菜单中选择【打开】自动播放菜单项，光盘就会运行。



(2) 稍后会进入光盘的主界面，此时可以看到光盘中包含的各个章节目录，将鼠标指针移到目录按钮上并单击鼠标左键，弹出对应的下一级子目录，然后单击某个子目录按钮即可进入光盘的播放界面，并自动播放该内容。



光盘主界面



解说词

播放窗口

播放控制区

光盘内容介绍

进入光盘主界面之后，可通过单击主界面中的按钮，有选择地学习光盘中的内容。光盘的主要内容介绍如下。

- 从零开始学电脑，介绍 Windows 7 操作系统的使用方法。
- 介绍轻轻松松学打字技巧。
- 介绍使用常用办公软件制作精美文档的方法。
- 介绍使用网络查询信息的方法。
- 介绍使用聊天工具进行网络通信的方法。
- 介绍使用杀毒软件呵护自己电脑的方法。
- 赠送 400 招 Windows 7 实用技巧。

本书由神龙工作室编写，若您在阅读过程中遇到困难或疑问，可以给我们写信，本书责任编辑的联系邮箱：maxueling@ptpress.com.cn。

编者



第 1 章 从零开始学电脑 1

目前, 电脑像常用家电设备一样, 已经融入到我们的生活、学习和工作中。中老年人学好电脑, 不仅仅能够增加一门技能, 更重要的是可以丰富自己的生活, 开阔眼界, 从而提高生活质量。

1.1 初次见面——认识一下电脑 2

1. 电脑世界魔镜——显示器 2
2. 电脑铁布衫——主机 2
3. 不打不相识——键盘 3
4. 不怕猫的“老鼠”——鼠标 4
5. 都听我的——音箱 4
6. 偷看你的行为——摄像头 5

1.2 电脑能改变您的生活 6

1. 听——放松心情听音乐 6
2. 说——与远方儿女唠家常 6
3. 写——编辑和处理文字 7
4. 玩——畅游网络玩得畅快 7
5. 读——浏览网页尽知天下事 8

1.3 与电脑的第一次接触 8

1.3.1 正确打开电脑 9

1. 冷启动 9
2. 热启动 9

1.3.2 初识 Windows 的画面 11

1.3.3 “把握”好鼠标玩转电脑 12

1. 左键功能 12
2. 右键功能 12
3. 中间滚轮 12

1.3.4 正确关闭电脑 13

1. 正常关闭电脑 13

2. 非正常关闭电脑 14

* 新手问题解答 14

第 2 章 与电脑的沟通 15

用户是通过设置操作系统与电脑进行沟通的。本章主要介绍当前使用最为广泛的 Windows 7 系统的入门知识, 系统桌面的管理与设置、窗口的应用等内容。

2.1 深探 Windows 7 的桌面 16

- 2.1.1 桌面图标 16
- 2.1.2 桌面背景 16
- 2.1.3 任务栏 16

2.2 Windows 7 的窗口和对话框 18

- 2.2.1 什么是窗口 18
- 2.2.2 什么是对话框 21

2.3 窗口的操作 24

- 2.3.1 打开窗口 24
- 2.3.2 关闭窗口 25
- 2.3.3 改变窗口的大小 27
- 2.3.4 移动窗口 28
- 2.3.5 切换窗口 29

2.4 为自己的电脑做主 31

2.4.1 给电脑换上新衣服——桌面背景 31

1. 利用系统自带的桌面背景 31
2. 将自定义的图片设置为桌面背景 33

2.4.2 让桌面图标看得更清楚 35

2.4.3 用心呵护电脑——设置屏幕保护 36

1. 使用系统自带的屏幕保护程序	36
2. 使用个人图片作为屏幕保护程序	37
2.4.4 更改【开始】菜单外观	39
1. 设置【开始】菜单属性	39
2. 设置【固定程序】列表	40
2.4.5 更改任务栏外观	41
1. 程序按钮区个性化设置	42
2. 自定义通知区域	43
3. 调整【任务栏】位置和大小	44
✳ 新手问题解答	46

第3章 轻轻松松学打字

电脑打字，是我们操作电脑的必备技能。无论是用电脑编写文章、上网查资料，还是网上聊天交流，都离不开电脑打字。

3.1 打字前的热身	48
3.1.1 掌握正确的打字姿势	48
3.1.2 熟悉打字的指法规则	48
3.2 认识常用的输入法	49
3.2.1 认识状态条和语言栏	49
1. 语言栏	49
2. 状态条	51
3.2.2 常用的输入法	55
1. 微软拼音-新体验 2010	55
2. 微软拼音-简捷 2010	55
3.3 设置输入法	56
3.3.1 添加输入法	56
1. 添加系统自带的输入法	56
2. 添加非系统自带的输入法	57
3.3.2 删除输入法	59
3.3.3 设置默认输入法	60

3.4 输入内容变变变	61
3.4.1 输入数字和标点符号	61
1. 输入数字符号	61
2. 输入常用的标点符号	62
3. 输入破折号、书名号和省略号	62
4. 输入特殊符号	62
3.4.2 输入汉字	63
1. 输入单个汉字	63
2. 输入常用词语或成语	64
3.4.3 手写输入板	65
✳ 新手问题解答	66

第4章 管理电脑里的资料

文件和文件夹是 Windows 系统的重要组成部分，因而只有管理好文件和文件夹才能对操作系统运用自如。

4.1 什么是文件和文件夹	68
4.1.1 文件	68
4.1.2 文件夹	69
4.2 管理文件和文件夹	69
4.2.1 建立自己的文件和文件夹	69
4.2.2 给文件和文件夹换个名	71
4.2.3 选择文件和文件夹	72
1. 全部选择	72
2. 选择多个连续的文件或文件夹	73
3. 选择多个不连续的文件或文件夹	73
4.2.4 复制文件和文件夹	73
4.2.5 移动文件和文件夹	74
4.2.6 删除文件和文件夹	75
1. 移入“回收站”	76
2. 彻底删除文件	77

4.2.7 查找文件和文件夹	78
1. 使用【开始】菜单中的 【搜索】框	78
2. 使用文件夹和库窗口中的 【搜索】栏	78
* 新手问题解答	80

第 5 章 使用常用办公软件好处多

在日常生活与工作中，经常需要用电脑编写一些资料信息。使用电脑编写资料，与传统的手写资料相比，具有编辑快速、修改方便等优点。

5.1 Word 2010 的启动和退出	82
5.1.1 启动 Word 2010	82
5.1.2 退出 Word 2010	84
5.2 认识 Word 2010 工作界面	84
5.3 使用 Word 2010 制作老年人 旅游活动通知	87
5.3.1 新建 Word 文档	87
5.3.2 输入内容	88
5.3.3 设置文档格式	89
1. 设置字体格式	90
2. 设置段落格式	91
5.3.4 为文档美美容	93
1. 添加背景	93
2. 添加艺术字	94
3. 添加文本框	95
4. 添加自选图形	97
5. 设置页面	98
5.3.5 保存并关闭文档	99
5.4 使用 Excel 2010 创建家庭 账目表	100

5.4.1 认识 Excel 2010 的工作界面	100
5.4.2 创建工作簿	102
1. 新建空白工作簿	102
2. 新建基于模板的工作簿	103
5.4.3 单元格的基本操作及输入数据	104
1. 单元格的设置	104
2. 输入数据	107
5.4.4 美化工作表	111
1. 美化标题	111
2. 设置工作表背景	112
5.4.5 保存工作表	113

*** 新手问题解答**

第 6 章 享受精彩网上世界

浏览器是上网必不可少的工具，它在用户和因特网之间打开了一扇窗口，用户只有通过浏览器才能看到 Internet 中多彩的世界。

6.1 认识 IE 浏览器	116
6.1.1 认识 IE 8 窗口	116
6.1.2 浏览器参数设置	118
1. 选择窗口要显示的功能栏	118
2. 浏览网页的页面设置	119
3. 工具设置	120
6.2 使用浏览器浏览网页	122
6.2.1 将电脑连接到互联网上	122
1. 拨号上网	122
2. 通过社区宽带连接	123
6.2.2 打开 IE 浏览器登录网站	123
6.2.3 如何浏览网上信息	124
6.2.4 保存网上信息	125
1. 保存网页中的文本或图片	125
2. 保存整个网页	126

6.2.5 如何收藏喜欢的网页	127
-----------------------	-----

* 新手问题解答	128
-----------------------	------------

第 7 章

搜索与下载网上资源	129
------------------------	------------

随着电脑信息的发展, 互联网已经渗透到我们的生活、学习和工作的各个方面。网上有着非常丰富的信息资源。本章主要介绍如何搜索和下载网上资源。

7.1 搜索引擎作用大	130
-------------------	-----

7.2 新生活新气象	134
------------------	-----

7.2.1 求医问药不用愁	134
---------------------	-----

1. 关注健康网站	134
-----------------	-----

2. 网上预约挂号	136
-----------------	-----

7.2.2 探寻美食养生之道	137
----------------------	-----

7.3 将资源下载到自己的电脑	139
-----------------------	-----

7.3.1 使用 IE 浏览器下载音乐	139
---------------------------	-----

7.3.2 使用迅雷下载喜欢的戏曲段子	142
---------------------------	-----

* 新手问题解答	144
-----------------------	------------

第 8 章

网上沟通无极限	145
----------------------	------------

用 QQ 软件聊天、收发电子邮件、发表博客不仅是一种时尚, 而且已经成为一种日常交流的手段。即使相隔千山万水, 人们也可以联系自如, 随时知道儿女、朋友的情况, 和他们“面对面”谈笑, 您是否感到不可思议呢? 下面一起来感受吧。

8.1 QQ 在线交流	146
-------------------	-----

1. 申请 QQ 号码	146
-------------------	-----

2. 登录 QQ	148
----------------	-----

3. 查找和添加好友	149
------------------	-----

4. 与好友聊天	151
----------------	-----

8.2 电子邮件通信	152
------------------	-----

1. 申请免费的电子邮箱	152
--------------------	-----

2. 使用免费电子邮箱收发邮件	154
-----------------------	-----

8.3 使用微博	157
----------------	-----

1. 申请微博	157
---------------	-----

2. 使用微博	158
---------------	-----

* 新手问题解答	160
-----------------------	------------

第 9 章

休闲娱乐	161
-------------------	------------

电脑作为一种办公工具, 为用户的日常工带来方便, 同时也可以作为一种娱乐工具, 使用户能够在工作之余更好地放松身心。

9.1 电脑多媒体工具	162
-------------------	-----

9.1.1 使用“千千静听”播放音乐	162
--------------------------	-----

1. 安装千千静听	162
-----------------	-----

2. 使用千千静听播放音乐文件	163
-----------------------	-----

9.1.2 使用“暴风影音”播放视频	165
--------------------------	-----

1. 了解暴风影音	165
-----------------	-----

2. 播放视频文件	166
-----------------	-----

9.2 玩转 Windows 小游戏	167
--------------------------	-----

9.3 怀旧金曲网上听	169
-------------------	-----

9.3.1 百度音乐试听	169
--------------------	-----

9.3.2 在线音乐网站	170
--------------------	-----

9.4 精彩剧集挑着看	172
-------------------	-----

9.4.1 注册土豆网会员	172
---------------------	-----

9.4.2 在线观看视频	174
--------------------	-----

9.4.3 收藏视频	174
------------------	-----

9.5 网上游戏随意玩	175
-------------------	-----

9.5.1 登录 QQ 游戏首页	176
------------------------	-----

9.5.2 升级 QQ 游戏	176
----------------------	-----

9.5.3 进行 QQ 游戏..... 177

✿ 新手问题解答..... 180

第 10 章

多姿多彩的数码世界..... 181

新拍摄的照片难免会有一些瑕疵，为了增强图片的效果，我们可以将这些图片导入到电脑中进行美化。具体该怎样进行操作呢？别着急，一起来学习一下吧！

10.1 将相机中的照片导入
电脑..... 182

1. 连接数码相机..... 182
2. 将照片存入电脑..... 183

10.2 使用 ACDSee 软件欣赏
照片..... 183

1. 浏览照片..... 183
2. 处理照片..... 184

10.3 制作家庭电子相册..... 187

- 10.3.1 导入素材..... 187
- 10.3.2 设置特殊效果..... 189
- 10.3.3 刻录 DVD..... 191

✿ 新手问题解答..... 192

第 11 章

电脑的保养和维护..... 193

在日常的使用过程中要注意对电脑的保养和维护，只有这样才能降低电脑出故障的频率，提高您的工作效率，才能伴您长久。

11.1 及时清除电脑体内的垃圾..... 194

11.1.1 清理系统磁盘..... 194

1. 磁盘清理..... 194
2. 碎片整理..... 195

11.1.2 使用软件维护电脑..... 196

11.2 电脑病毒的防范与
“治疗”..... 198

11.2.1 了解电脑病毒..... 198

1. 病毒的特性..... 198
2. 病毒的危害..... 199

11.2.2 电脑病毒的预防..... 200

11.2.3 查杀病毒..... 202

1. 电脑中毒后的症状..... 202
2. 判断和清除病毒..... 202

11.2.4 使用杀毒软件保护电脑..... 204

1. 安装 360 杀毒软件..... 204
2. 设置 360 杀毒..... 206
3. 查杀病毒..... 207

✿ 新手问题解答..... 209

第 1 章

从零开始学电脑

目前，电脑像常用家电设备一样，已经融入到我们的生活、学习和工作中。中老年人学好电脑，不仅仅能够增加一门技能，更重要的是可以丰富自己的生活，开阔眼界，从而提高生活质量。

要点导航

- ◎ 初次见面——认识一下电脑
- ◎ 电脑能改变您的生活
- ◎ 与电脑的第一次接触

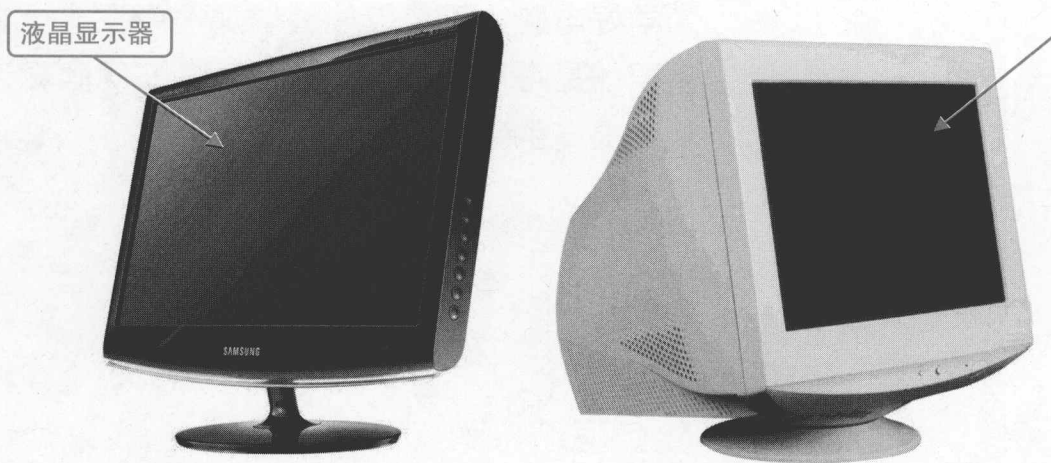


1.1 初次见面——认识一下电脑

在使用电脑进行各种操作前，首先认识一下电脑的外观构成。一般来讲，电脑主要由显示器、主机、键盘和鼠标等部分组成，家用电脑还配有音箱和摄像头等外部设备。

1. 电脑世界魔镜——显示器

显示器是一种将一定的电子文件通过特定的传输设备显示到屏幕上，再反射到人眼中的显示工具，它是电脑主要的输出设备之一。目前市场上流行的显示器主要分为CRT（阴极射线管）显示器和液晶显示器两种。液晶显示器在外观上给人一种健康产品的形象，具有机身薄、占地小、耗能少、辐射小及画质清晰等优点，虽然价格稍高一些，但还是受到了广大用户的青睐，成为当前市场上的主流产品。

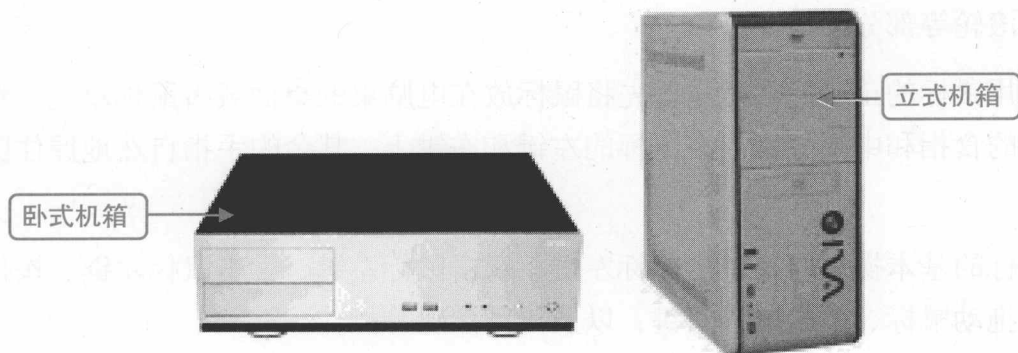


2. 电脑铁布衫——主机

主机是指计算机用于放置主板及其他主要部件的容器，是电脑的核心组成部分。通常包括机箱、主板、CPU（中央处理器）、内存、硬盘、光驱、电源，以及其他输入/输出控制器和接口等。主机的机箱可以保护内部组件免受外力的损

坏，避免外界磁场对主机的干扰并减少电脑主机对人体的辐射。

主机机箱从放置形式上可分为卧式机箱和立式机箱两种。目前卧式机箱已逐渐淡出市场，而立式机箱则由于具有良好的散热功能而成为当今市场上比较流行的机箱。



3. 不打不相识——键盘

键盘是计算机主要的输入设备之一，目前常用的有104键键盘和107键键盘。

键盘可以分为5个功能区，分别是主键盘区、功能键区、编辑键区、数字键盘区和指示灯区。键盘的操作比较简单，只要按下指定的键便可实现相应的输入或者控制命令。下图所示为107键键盘图。



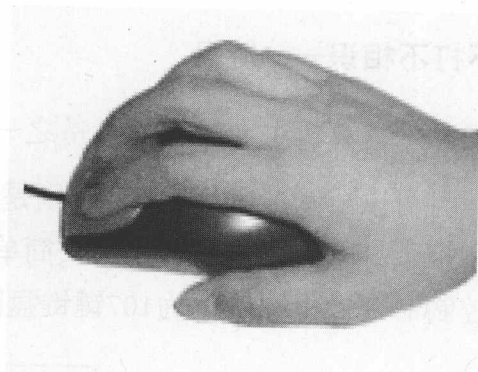
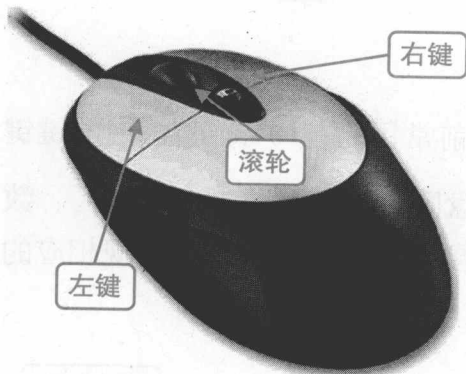


4. 不怕猫的“老鼠”——鼠标

鼠标也是电脑的主要输入设备之一，按外观样式可以将鼠标分为两键鼠标、三键鼠标和多键鼠标等几种。目前市场上流行的鼠标为三键鼠标，其外观由左键、右键及滚轮等部分组成。

使用鼠标的正确方法是：首先将鼠标放在电脑桌的桌面或者鼠标垫上，然后将右手的食指和中指分别放在鼠标的左键和右键上，其余的手指自然地握住鼠标即可。

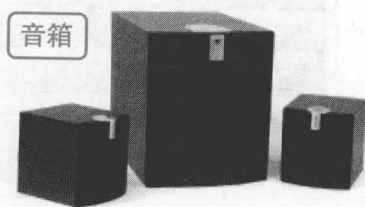
鼠标的基本操作包括单击鼠标左键、双击鼠标左键、三击鼠标左键、按住鼠标左键拖动鼠标、单击鼠标右键，以及滚动滚轮等操作。



5. 都听我的——音箱

音箱是指将音频信号转换为声音的一种设备，也就是指音箱主机箱体或低音炮箱体内自带功率放大器，对音频信号进行放大处理后由音箱本身回放出声音。

按使用场合可分为专业音箱与家用音箱两大类。家用音箱一般用于家庭放音，其特点是放出的音质细腻柔和，外形较为精致、美观，放音声压级不太高，承受的功率相对较少；专业音箱一般用于歌舞厅、影剧院、会堂和体育场馆等专业文娱场所，一般专业音



箱的灵敏度较高、放音声压高、力度好、承受功率大，与家用音箱相比，其音质偏硬，外形也不甚精致。

在日常使用过程中，用户可以根据听到的声音效果判断音箱的好坏。放置音箱时要注意，不要将音箱放在离显示器很近的地方，因为音箱喇叭上的磁铁很容易磁化显示器，使显示器的画面出现抖动的现象。



在选购音箱时，应如何进行鉴别？

在选购音箱时，用户可用“观、掂、敲、认”的步骤来鉴别，即一观工艺，二掂重量，三敲箱体，四认铭牌。

一观工艺：从音箱的外表来判断其品质优劣。

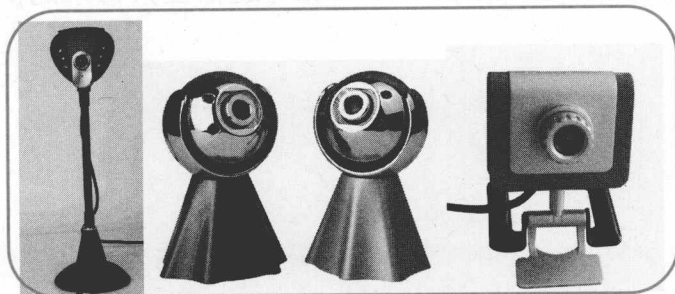
二掂重量：好的音箱大多是以18mm~25mm的优质MDF粒子板打造，高档旗舰级音箱则是以紫檀、黄柚之类的超重实木或多层复合胶合板来打造，所以重量非常惊人。

三敲箱体：用指节敲击箱体上、下、左、右、前、后的障板，箱体各面均发出沉实而轻微的脆响，感觉板材质地坚硬厚实、内部有多根加强筋支撑，箱体结构合理、结实，有多种隔音和防驻波的措施等效果。

四认铭牌：真正好的音箱都有一块制作精良的镀金或镀铬铭牌标记，铭牌上一般都镌有鲜明的商标、公司、名称、产地、相应指标等。

6. 偷看你的行为——摄像头

摄像头是一种视频输入设备，主要用来获取被摄物体的数字图像，也是常用的电脑输入设备之一。普通用户在使用一些聊天工具软件（如QQ和MSN）时，可以借助摄像头与他人进行有影像、有声音的交谈和沟通。



摄像头



1.2 电脑能改变您的生活

用户可以通过改变文件和文件夹的显示方式来查看文件和文件夹,以满足实际的需要。

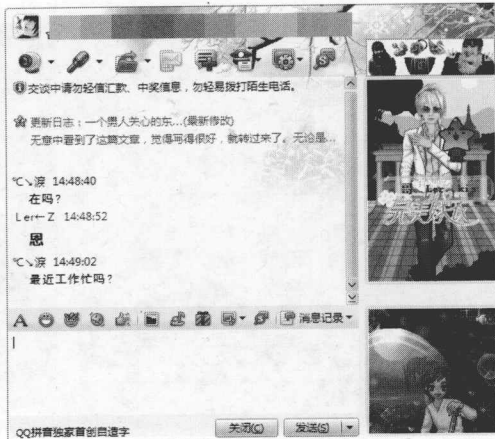
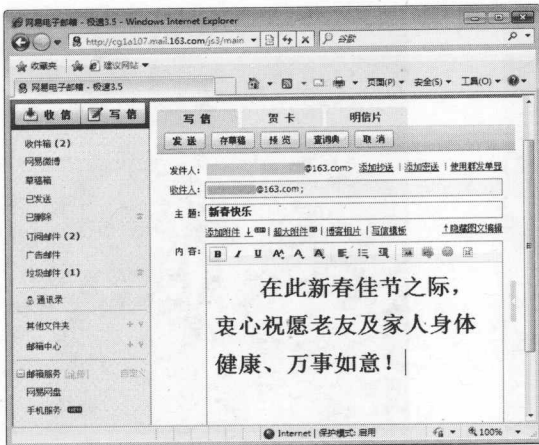
1. 听——放松心情听音乐

用户可以利用电脑进行娱乐活动,例如,听听音乐、看看电影,放松一下心情。电脑还可以为生活带来更多的乐趣。



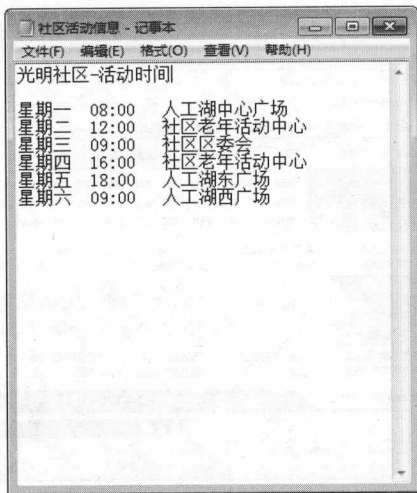
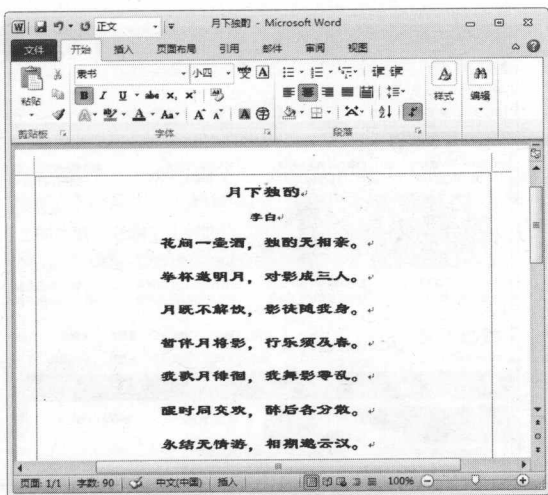
2. 说——与远方儿女唠家常

如今,随着电脑和网络的普及,通信方式也发生了巨大的改变。单纯的电话交流和普通信件邮递已不能满足人们的通信需求,越来越多的人开始喜欢网络带来的方便,钟情于即时聊天工具、E-mail等通信工具带来的快捷。



3. 写——编辑和处理文字

用户可以使用安装了文字处理软件的电脑编辑和处理文字，例如，可以使用 Microsoft Word 软件编辑一首诗，使用记事本软件记录活动信息等。



4. 玩——畅游网络玩得畅快

用户还可以利用电脑畅游网络，例如，玩玩游戏，给生活带来更多的乐趣。