

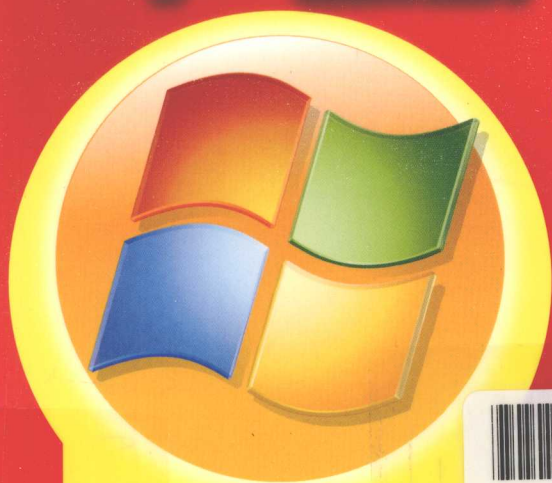
NEW
轻松学电脑系列



超过240分钟
多媒体课程

老年人 学电脑入门与提高

(Windows XP +
Office 2003版)



文杰书院 编著



- ➡ 让老年朋友**快速学**会用电脑、能打字、会上网，构建自己的电脑娱乐空间
- ➡ 教老年朋友电脑的基本操作方法和**实用技巧**，让电脑成为工具并不难
- ➡ **简明易读**的版式设计，更加贴近与符合阅读习惯
- ➡ 赠送多媒体**视频教学光盘**，全面讲解本书实践操作案例



化学工业出版社

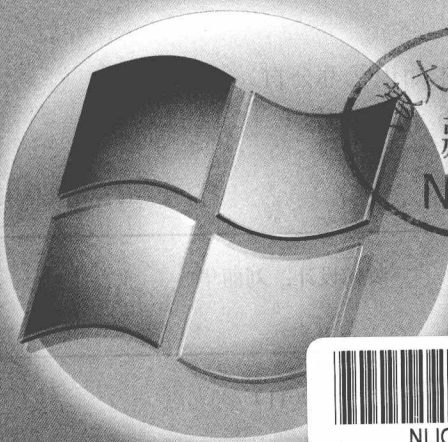


NEW

轻松学电脑系列

老年人 学电脑入门与提高

(Windows XP +
Office 2003版)



NLIC 安杰书院 编著



NLIC 2970713354



化学工业出版社

· 北京 ·

本书以通俗易懂的语言、精挑细选的实用技巧、翔实生动的操作案例，全面介绍了老年人学电脑的知识及案例，全书共分4篇12章，主要内容包括快速掌握电脑和Windows XP系统的基本操作、输入汉字的方法、处理数码照片、使用Word制作通讯录、使用Excel管理家庭收支、网上娱乐与聊天和系统维护等方面的知识、技巧及应用案例。

本书附赠一张精心制作的专业级多媒体电脑教学光盘，它采用全程语音讲解、情景式教学方式，紧密结合书中的内容对各个知识点进行了深入的讲解，内容丰富，直达学习核心，相信一定能令广大读者达到事半功倍的学习效果。

本书结构清晰，讲解到位，内容实用，知识点覆盖面广，面向老年朋友，既适合无基础又想快速掌握电脑入门操作的老年人，同时还可以作为老年电脑短训班的培训教材。

图书在版编目(CIP)数据

老年人学电脑入门与提高(Windows XP+Office 2003版)/文杰
书院编著. —北京:化学工业出版社, 2011.7

(轻松学电脑系列)

ISBN 978-7-122-11026-8

ISBN 978-7-89472-433-5(光盘)

I. 老… II. 文… III. ①Windows 操作系统-基本知识②办公自
动化-应用软件, Office 2003-基本知识 IV. ①TP316.7②TP317.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第067128号

责任编辑:张立 张敏

装帧设计:刘丽华

责任校对:战河红

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装:三河市延风印装厂

787mm×1092mm 1/16 印张14 1/2 字数341千字 2011年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:39.80元(含1CD-ROM)

版权所有 违者必究

前 言

电脑已经融入了人们的生活之中,不论学习、工作或者娱乐都离不开电脑,玩电脑不仅仅只是年轻人的爱好了,许多老年朋友也步入了学电脑的行列。老年人学习和应用电脑会遇到很多困难,为了帮助初学电脑的老年人尽快掌握操作电脑的方法并加以应用,编写了本书。

本书在编写过程中根据老年人的需求,采用循序渐进、由浅入深的方式讲解,全书结构清晰,内容丰富,主要内容包括以下4方面。

第1篇 电脑的基础操作

本书第1章~第6章,介绍了电脑的基础入门知识、轻松使用电脑管理 Windows 桌面、分门别类管理电脑中的资料、输入汉字的方法、处理数码照片和使用电脑休闲娱乐的方法与技巧,帮助老年朋友快速掌握电脑的基础知识。

第2篇 Office 2003 办公软件

本书第7章和第8章,分别介绍了使用 Word 2003 制作通讯录和使用 Excel 2003 管理家庭账目收支的方法,通过详尽的应用案例,帮助老年朋友快速掌握使用 Office 办公软件的方法。

第3篇 上网浏览、娱乐与聊天

本书第9章~第11章,介绍了在 IE 浏览器上搜索资料并下载的方法,同时也介绍了使用 QQ 和 MSN 与子女以及亲友聊天和收发电子邮件的操作方法,让老年朋友体会到网络给他们带来的乐趣。

第4篇 电脑的日常保养与维护

本书第12章,介绍了瑞星杀毒软件和 360 安全卫士的安装与使用,启用与设置防火墙的方法,同时还介绍了系统数据的备份与还原,帮助老年朋友快速掌握电脑保养与维护方面的知识。

在编写过程中,我们注重全书知识点紧密结合,根据知识板块的联系,设计了“智慧锦囊”和“健康常识”两个栏目,引领老年朋友轻松地理解和掌握所学知识。“智慧锦囊”帮助老年朋友学习到本节操作步骤有关的操作经验,增强老年朋友的技巧实践能力;“健康常识”帮助老年朋友在学习电脑知识的同时也能了解一些养生的常识,让他们能够更加注意身体的健康。

本书配套的多媒体视频教学光盘中收录了有关本书章、节主要知识点的视频讲解,老年朋友可以一边看书学习,一边观看光盘视频同步教学内容。

本书由文杰书院组织编写,参与本书编写工作的有李军、孟宪特、吴世闻、樊红梅、罗子超、李强、蔺丹、高桂华、周军、李统财、安国英、蔺寿江、刘义、贾亚军、蔺影、周莲波、贾亮、闫宗梅、田园、高金环、李博、贾万学、安国华、宋艳辉等。

由于编者水平有限,书中不足之处敬请广大读者批评指正。

编 者

目 录

第 1 篇 电脑的基础操作

Chapter 1	老年人学电脑从零起步	2
1.1	常见的电脑硬件	3
1.1.1	显示器	3
1.1.2	主机	3
1.1.3	鼠标和键盘	4
1.2	电脑软件	6
1.2.1	系统软件	7
1.2.2	应用软件	7
Chapter 2	轻轻松松玩电脑	9
2.1	鼠标的使用	10
2.1.1	正确握持鼠标	10
2.1.2	鼠标的基本操作	10
2.2	键盘的使用	12
2.2.1	正确的手指位置	12
2.2.2	正确的打字姿势	13
2.2.3	鼠标和键盘的结合使用	14
2.3	打印机的安装与使用	14
2.3.1	正确安装打印机	14
2.3.2	使用打印机打印照片	18
2.4	摄像头的安装与使用	21
2.4.1	正确安装摄像头	21
2.4.2	使用摄像头拍照片	23
Chapter 3	分门别类管理电脑中的资料	25
3.1	盘符、路径、文件和文件夹	26
3.1.1	盘符	26
3.1.2	路径	26
3.1.3	文件	27
3.1.4	文件夹	27
3.2	管理电脑中的资料	27
3.2.1	新建文件和文件夹	27
3.2.2	重命名文件和文件夹	29
3.2.3	复制文件和文件夹	29

3.2.4	移动文件和文件夹	30
3.3	回收站	32
3.3.1	还原回收站中的数据	32
3.3.2	清空回收站	32
3.4	搜索电脑中的资料	34
3.5	定制个性化的文件夹	36
3.5.1	更改文件夹的图片	36
3.5.2	更改文件夹的图标	38

Chapter 4 运指如飞学打字 40

4.1	设置与切换汉字输入法	41
4.1.1	添加汉字输入法	41
4.1.2	删除汉字输入法	42
4.1.3	设置默认输入法	43
4.1.4	选择与切换输入法	44
4.2	使用微软拼音输入法输入汉字	45
4.2.1	输入单个汉字	45
4.2.2	输入词组	46
4.2.3	输入句子	47
4.3	使用五笔字型输入法输入汉字	48
4.3.1	认识五笔字型输入法	48
4.3.2	输入汉字	51
4.3.3	输入词组	52

Chapter 5 老年人的数码新生活 54

5.1	将数码照片存入电脑	55
5.1.1	将数码相机与电脑连接	55
5.1.2	将数码相机中的照片保存到电脑中	56
5.2	浏览和处理数码照片	58
5.2.1	浏览照片	58
5.2.2	将照片设为桌面背景	59
5.2.3	对图片进行简单处理	59
5.3	制作精美的电子相册	61
5.3.1	将照片添加到友立 DVD 拍拍烧中	61
5.3.2	为电子相册添加特效	62
5.3.3	合成与输出电子相册	63

Chapter 6 老年人的电脑娱乐空间 66

6.1	用电脑听音乐	67
-----	--------------	----

6.1.1	影音播放器	67
6.1.2	播放音乐文件	68
6.2	用电脑看电影	70
6.2.1	播放革命影片	70
6.2.2	调整影片的播放进度	71
6.2.3	使用全屏模式观看影片	73
6.3	使用画图工具教孙子画画	73
6.3.1	画图工具	74
6.3.2	绘制简单的图形	75
6.3.3	编辑绘制的图形	77
6.3.4	保存图形	79
6.3.5	打印图形	80
6.4	使用放大镜阅读文章	81
6.4.1	设置放大镜	81
6.4.2	使用放大镜	82
6.4.3	退出放大状态	83
6.5	玩 Windows 游戏	84
6.5.1	玩扫雷游戏	84
6.5.2	玩纸牌游戏	86

第 2 篇 Office 2003 办公软件

Chapter 7	使用 Word 2003 制作通讯录	90
7.1	新建与保存文档	91
7.1.1	新建文档	91
7.1.2	保存文档	92
7.1.3	关闭文档	93
7.2	输入与编辑文本	93
7.2.1	输入文本	93
7.2.2	选择文本	94
7.2.3	移动与复制文本	95
7.2.4	输入特殊字符	97
7.2.5	查找与替换文本	98
7.3	排版文档	103
7.3.1	设置文本格式	103
7.3.2	设置段落格式	104
7.3.3	设置项目符号与编号	106
7.4	美化文档	109
7.4.1	插入图片	109

7.4.2 插入艺术字	110
7.4.3 插入文本框	112

Chapter 8 使用 Excel 2003 管理家庭收支 114

8.1 管理 Excel 2003 电子表格	115
8.1.1 新建 Excel 2003 电子表格	115
8.1.2 重命名 Excel 2003 工作表标签	116
8.1.3 保存 Excel 2003 电子表格	116
8.1.4 关闭 Excel 2003 电子表格	117
8.2 输入与编辑家庭收支数据	118
8.2.1 输入数据	118
8.2.2 选择数据	118
8.2.3 移动与复制数据	119
8.3 设置家庭收支表格格式	121
8.3.1 设置单元格格式	121
8.3.2 设置行高和列宽	122
8.4 美化家庭收支表格	123
8.4.1 插入图片	124
8.4.2 插入剪贴画	125
8.4.3 插入艺术字	126
8.4.4 插入图表	128
8.5 计算表格中的数据	130
8.5.1 插入计算函数	130
8.5.2 数据排序	132
8.5.3 筛选数据	133
8.5.4 分类汇总数据	135

第 3 篇 上网浏览、娱乐与聊天

Chapter 9 老年人的网上新生活 138

9.1 连接互联网	139
9.1.1 建立 ADSL 宽带连接	139
9.1.2 用 ADSL 宽带连接互联网	142
9.2 网络浏览器	143
9.2.1 启动浏览器	143
9.2.2 浏览器的界面	144
9.2.3 退出浏览器	145
9.3 浏览网上信息	145
9.3.1 超链接	145

9.3.2	上网看新闻	146
9.3.3	查阅天气预报	147
9.3.4	搜索网上的保健信息	148
9.3.5	查阅电视节目预告	149
9.4	网络在线新生活	150
9.4.1	在线收听京剧名家名段	150
9.4.2	在线观看老电影	151
9.5	收藏网络资源	153
9.5.1	添加网页至收藏夹	153
9.5.2	使用收藏夹浏览网页	154
9.5.3	整理收藏夹	155
9.5.4	删除收藏夹中的网页	157
9.6	保存网页中的信息	158
9.6.1	保存网页	159
9.6.2	保存网页中的图片	160
9.6.3	保存网页中的文章	161
9.7	下载网上的资料	162
9.7.1	使用浏览器下载	162
9.7.2	使用专业软件下载	165
9.8	压缩与解压下载文件	167
9.8.1	解压下载的文件	168
9.8.2	压缩文件	169

Chapter 10 老年人上网聊天与休闲娱乐 170

10.1	使用 QQ 与好友聊天	171
10.1.1	申请 QQ 号码	171
10.1.2	登录 QQ 软件	173
10.1.3	添加亲朋好友为聊天对象	174
10.1.4	与好友进行文字聊天	175
10.1.5	与好友进行语音聊天	176
10.1.6	与好友进行视频聊天	177
10.2	QQ 游戏玩不停	178
10.2.1	登录 QQ 游戏大厅	178
10.2.2	安装 QQ 游戏	179
10.2.3	开始 QQ 游戏	180

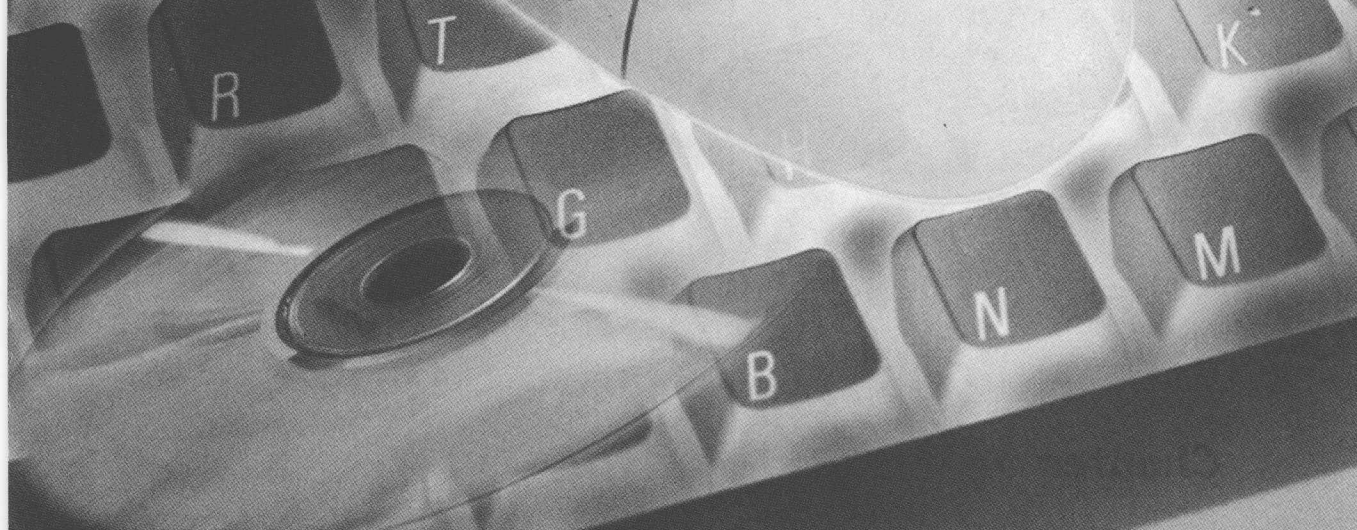
Chapter 11 上网收发电子邮件 182

11.1	发送电子邮件	183
11.1.1	登录电子邮箱	183

11.1.2	撰写电子邮件	184
11.1.3	发送带附件的电子邮件	185
11.2	接收电子邮件	186
11.2.1	查看电子邮件	187
11.2.2	回复电子邮件	188
11.2.3	删除电子邮件	189
11.2.4	恢复删除的电子邮件	190
11.2.5	彻底删除电子邮件	190

第 4 篇 电脑的日常保养与维护

Chapter 12	电脑的保养与维护	194
12.1	杀毒软件	195
12.1.1	下载瑞星杀毒软件	195
12.1.2	安装瑞星杀毒软件	197
12.1.3	使用瑞星杀毒软件	201
12.2	360 安全卫士	203
12.2.1	下载 360 安全卫士	203
12.2.2	安装 360 安全卫士	205
12.2.3	使用 360 安全卫士	208
12.3	Windows 防火墙	211
12.3.1	启用 Windows 防火墙	211
12.3.2	设置 Windows 防火墙	212
12.4	系统的备份与还原	213
12.4.1	系统备份	213
12.4.2	系统还原	215
12.5	数据的备份与还原	216
12.5.1	备份数据	217
12.5.2	还原数据	219



第1篇 电脑的基础操作

主要内容

- Chapter 1 老年人学电脑从零起步
- Chapter 2 轻轻松松玩电脑
- Chapter 3 分门别类管理电脑中的资料
- Chapter 4 运指如飞学打字
- Chapter 5 老年人的数码新生活
- Chapter 6 老年人的电脑娱乐空间



Chapter > >

1

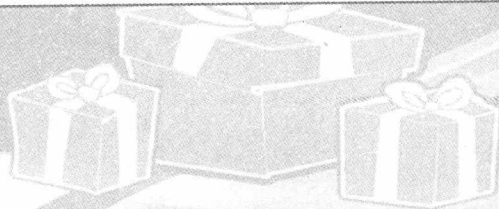
老年人学电脑从零起步

本章要点

- 常见的电脑硬件
- 电脑软件

本章主要内容

本章将主要介绍电脑的基础知识，包括认识显示器、主机以及鼠标和键盘，还将向老年朋友介绍电脑中的软件系统。通过本章的学习，老年朋友可以对电脑有一个初步的了解，为进一步使用电脑奠定基础。



1.1 常见的电脑硬件

常见的电脑硬件包括显示器、主机、鼠标和键盘等。

1.1.1 显示器

显示器是电脑重要的输出设备，老年朋友需要观看屏幕上的信息才能对电脑进行操作。显示器通过与主机的连接，可以将电脑中的文件、数据等信息显示在屏幕上。常见的显示器有 CRT 显示器和 LCD 显示器，下面将做具体介绍。

- CRT 显示器：CRT 显示器也称为纯平显示器，具有可视角度大、无坏点、色度均匀且色彩还原度高、可调节的多分辨率模式、响应时间短、价格便宜等优点，如图 1-1 所示。
- LCD 显示器：LCD 显示器也即常说的液晶显示器，由于具有电磁辐射小、机身薄、重量小、耗电量少等优点，越来越被用户所喜爱，如图 1-2 所示。

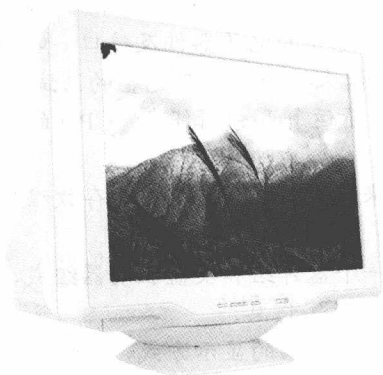


图 1-1

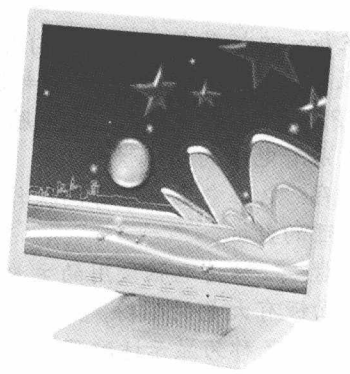


图 1-2

1.1.2 主机

主机是电脑中的核心部件，存放着电脑中的全部资料，老年朋友在对数据进行管理时，所有的运算程序都是在主机中完成的。主机配置的高低，直接决定电脑的性能，下面将对主机进行具体介绍。

1. 机箱的外观

机箱是用来固定机箱内零部件的，并且可以屏蔽灰尘和电脑工作时对人体的电磁辐射。机箱的外部包括电源开关、光驱的出入口、工作指示灯和 USB 接口。机箱后部还有很多可以连接外设的接口，如耳机和麦克风接口、打印机接口、扫描仪接口等，如图 1-3 所示。

2. 机箱的内部

机箱内部安装的是保证主机可以正常运行的各种硬件,主要有电源、主板、CPU、硬盘、内存、显卡、光驱等,如图 1-4 所示。

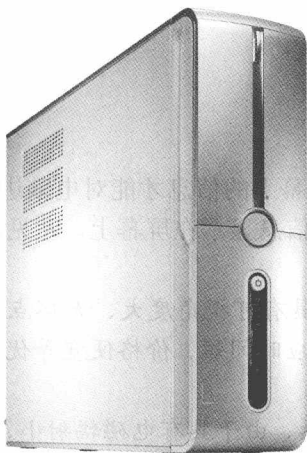


图 1-3

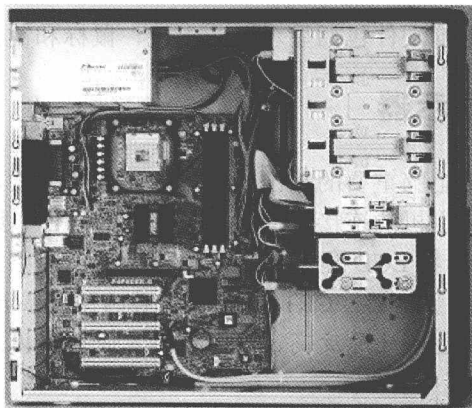


图 1-4

- **主板:** 主板是电脑的重要组成部分,包含所有重要的电子器件及接口。电脑通过主板将 CPU 等各个部件和外部设备有机地结合起来,形成一套完整的系统。
- **CPU:** 即中央处理器,是电脑的核心部件,负责运算和分析任务。CPU 的性能直接关系到电脑的整体性能。
- **内存:** 电脑中几乎所有的操作都要通过内存来完成。内存主要用于存放程序和等待处理的数据。
- **硬盘:** 硬盘是电脑使用的主要存储设备,由一个盘片组和硬盘驱动器组成,盘片的表面镀有大量的磁粉,用电磁技术记录了各种数字信息。
- **显卡:** 又称为显示适配器,其基本作用是控制显示器的显示方式,电脑中显示系统的优劣主要取决于显卡,而在有些电脑中显卡是集成在主板上的。
- **光驱:** 即光盘驱动器,主要用于读取光盘中的数据,供用户使用。

1.1.3 鼠标和键盘

鼠标和键盘是电脑中重要的输入设备,用户通过使用鼠标和键盘来对电脑发出指令,电脑接受指令后,帮助用户完成工作。

1. 鼠标

鼠标是一种点击式的输入设备,有许多的应用软件都以鼠标作为主要的输入工具。从鼠标外观划分,可以分为两键鼠标、三键鼠标和多键鼠标。目前最为常见的是三键鼠标,如图 1-5 所示。

按照有无电线连接,可以将鼠标分为有线鼠标和无线鼠标。无线鼠标是目前比较新的鼠标,与主机之间没有电线连接,使用电池供电,具有自动休眠功能,如图 1-6 所示。

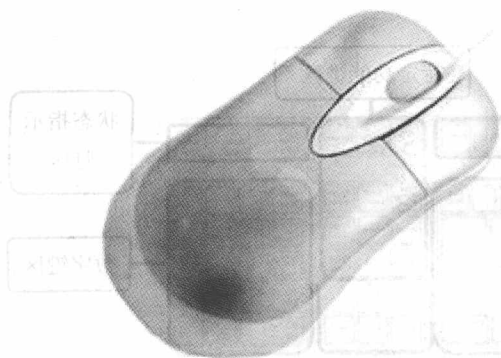


图 1-5

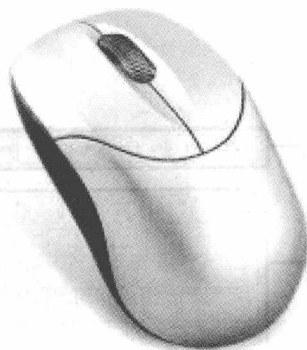


图 1-6

◆ 健康常识



老年朋友每使用 1 小时电脑后要休息 15 分钟，让眼睛和身体得到放松，以消除疲劳。休息时要勤做室内运动，如散步、收腹挺胸、甩手腕等。

鼠标显示在屏幕上的样式呈指针状，鼠标指针指向不同的操作对象时，会变换成相应的形状。不同的形状下，移动鼠标或按下鼠标按键，会发生不同的操作，如下表所示。

不同操作时鼠标指针形状的含义

鼠标指针形状	动作含义	鼠标指针形状	动作含义
	正常选择		不可用状态
	帮助选择		垂直调整
	后台运行		水平调整
	系统繁忙		沿对角线调整 1
	精确定位		沿对角线调整 2
	文本输入		移动
	手写		候选
	链接选项		

2. 键盘

操作电脑时，键盘是用户与电脑交流的主要工具，可以把信息输入到电脑中，让电脑帮助用户完成工作。常用的键盘分为输入键区、功能键区、特定功能键区、方向键区、数字键区和状态指示灯区，如图 1-7 所示。

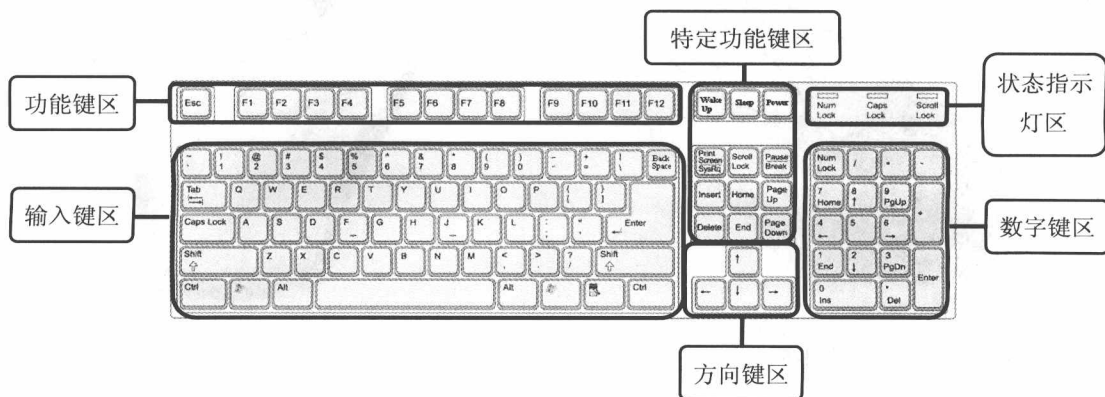


图 1-7

- 输入键区：又称为主键盘区，是键盘上的主体，用于输入指令或其他信息。输入键区包括 61 个按键，分别是 26 个字母键、10 个数字键、11 个符号键和 14 个控制键。
- 功能键区：它位于键盘的最上方，每一个按键代表一个功能操作，包括【Esc】键、【F1】~【F12】共 13 个键，根据具体应用软件的不同，各个按键会有不同的功能。
- 特定功能键区：它共有 12 个按键，属于电脑自带的具有特定操作功能的按键。
- 方向键区：它包括上、下、左、右 4 个方向的按键，方便用户在屏幕范围内调整光标、文字或图形的位置。
- 数字键区：又称为小键盘区，共有 17 个按键，用于输入数字和运算符号等，主要是在数值计算或财务工作时使用。
- 状态指示灯区：它位于键盘的右上角，包括数字键盘的使用灯【Num Lock】、字母大写锁定灯【Caps Lock】和滚屏锁定灯【Scroll Lock】。

◆ 健康常识



操作电脑具有高度重复性，且大部分集中于键盘及鼠标操作。长期处于这种情况下，容易出现局部性骨骼肌肉系统的疲劳和负担，如肩膀、手部与手腕、上臂及背部与头部等出现疲劳、酸痛、麻木甚至僵硬，有时还容易引起多种并发症，如关节炎、肌腱发炎等。

1.2 电脑软件

电脑软件是指一系列按照特定顺序组织的计算机数据和指令的集合，用于指挥电脑执行各种命令以完成指定的任务，是用户与电脑沟通交流的媒介。

电脑软件包括系统软件和应用软件两大类，下面将做具体介绍。

1.2.1 系统软件

系统软件为计算机提供最基本的功能,主要负责协调各个独立硬件工作,管理维护电脑中的软、硬件资源,使电脑可以正常运转,有效地帮助用户完成工作。系统软件可分为操作系统和支撑软件。

1. 操作系统

操作系统是管理电脑硬件与软件资源的程序,同时也是计算机系统的内核与基石,主要作用是控制其他程序运行、管理系统资源并为用户提供操作界面。

电脑上常见的操作系统有 DOS、OS/2、UNIX、XENIX、Linux、Windows、Netware 等,目前,大多数普通用户使用的是 Windows XP 系统,如图 1-8 所示。

2. 支撑软件

支撑软件是支撑各种软件开发与维护的软件,又称为软件开发环境,主要包括环境数据库、各种接口软件和工具组,如图 1-9 所示。



图 1-8

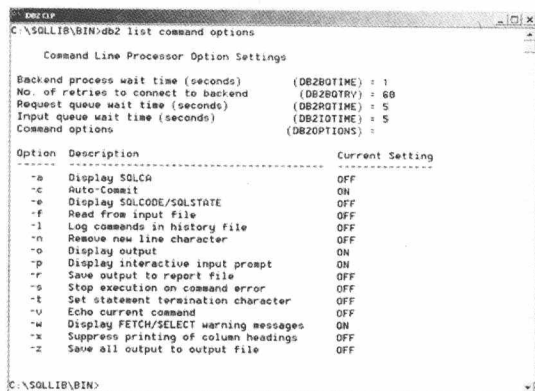


图 1-9

1.2.2 应用软件

应用软件是用户可以使用的各种程序设计语言,以及用各种程序设计语言编制的应用程序的集合,是为满足用户不同领域、不同问题的应用需求而提供的软件。它可以拓宽计算机系统的应用领域,放大硬件的功能。

以应用软件的服务对象来划分,可以将应用软件分为通用软件和专用软件两大类。

1. 通用软件

通用软件支持最基本的应用,广泛应用于各个行业领域。通用软件多数属于工具类软件,如办公用的 Office、压缩软件 WinRAR、看图软件 ACDSee 和下载软件“迅雷”等,如图 1-10 所示。