



第二人生丛书

DI ER RENSHENG

丛书主编 李延良

中老年 学电脑轻松入门

ZHONGLAONIAN XUEDIANNAO QINGSONG RUMEN

郭锋 编著

山东人民出版社



中老年学电脑 轻松入门

郭 锋 编 著

山 东 人 民 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

中老年学电脑轻松入门/郭锋编著. —济南:山东人民出版社,2003.1

ISBN 7-209-03143-X

I. 中... II. 郭... III. 电子计算机-基本知识
IV. TP3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 104438 号

山东人民出版社出版发行

(社址:济南经九路胜利大街 39 号 邮政编码:250001)

<http://www.sd-book.com.cn>

新华书店经销 日照报业印刷有限公司印刷

787×1092 毫米 16 开本 8.25 印张 1 插页 86 千字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数 1~4000 定价:13.80 元

序

1990年联合国世界卫生组织提出了在全球实现“健康老龄化”的战略目标。“健康老龄化”的重要含义是,要使进入人口老龄化的社会成为一个健康发展的社会,经济、社会发展的各个方面都要充分考虑人口老龄化社会的特点和要求,使终身教育同人口老龄化发展相适应、相协调,为老年人营造科学、健康、文明的生活方式和生活环境,使老年人的生活融入主流社会,成为经济、社会稳定发展的积极因素。

中国现有老龄人口 1.32 亿,占全国人口总数的 10.6%,已经进入老龄化社会。党和政府提出了“六个老有”的工作总方针,即“老有所养、老有所医、老有所教、老有所学、老有所为、老有所乐”。老龄事业是一项社会系统工程,需要政府、社会、家庭和老年人共同参与。作者编写这套“第二人生”丛书的目的,就是想通过科普教育的形式,为老年人送去必备的精神食粮,使其与时代同步发展,度过幸福的晚年生活。同时,也为从事老龄工作的同志们提供一些交流、借鉴的资料,为实现“健康老龄化”的战略目标和“六个老有”的总方针,尽一份力量。这也就是说,编纂这套

老年系列丛书是很有实际意义的。

这套老年系列丛书以老年人熟悉的生活事例,深入浅出地讲述科学的养生知识,有针对性地为老年人提供常用法律咨询,积极地倡导科学健身,全方位地开拓老有所为天地,循序渐进地讲授心理调适以及饮食营养科学知识。丛书的作者都是长年进行老龄问题研究的专家、学者和从事老龄工作的高层次管理干部,具有较高的理论水平和较丰富的实践经验。他们在写作该丛书时表现了很高的热情,兢兢业业,精益求精,使该丛书达到思想性、科学性、趣味性、实用性相结合,不负众望和重托。

在世界性人口老龄化的“银色浪潮”中,这套丛书权做一朵小小的浪花,融入这浩瀚的大海,起一点推波助澜的作用。这是作者的初衷,也是我们大家共同的心愿。

王克玉

目 录

导言	(1)
第一章 电脑基础知识	(2)
第一节 怎样学习电脑	(2)
第二节 电脑的起源与发展	(3)
第三节 电脑系统的组成和结构	(4)
第二章 中文 Windows98 操作系统基础	(13)
第一节 启动和退出系统	(13)
第二节 认识 Windows 桌面、窗口	(16)
第三节 认识“我的电脑”	(19)
第四节 文件和文件夹操作	(22)
第五节 回收站的使用方法	(26)
第六节 设置屏幕	(27)
第七节 Windows 2000 和 Windows XP 简介	(30)
第三章 汉字输入法	(32)
第一节 输入法简介	(32)
第二节 全拼输入法	(34)
第三节 五笔字型输入法	(36)
第四节 天然码输入法简介	(45)

第四章 文字处理软件中文 Word 2000 基础	(53)
第一节 启动和退出 Word 2000	(53)
第二节 文档的建立与编辑	(56)
第三节 文档的版面设计	(66)
第四节 表格的制作与应用	(77)
第五节 在文档中插入剪贴画和艺术字	(82)
第六节 打印文档	(87)
第五章 Internet 基础应用	(89)
第一节 上网浏览	(89)
第二节 收、发电子邮件	(101)
第三节 网上聊天	(109)
第四节 几个相关网站	(114)
第六章 电脑的日常维护常识及常用工具软件	(121)
第一节 电脑的日常应用和维护常识	(121)
第二节 电脑病毒的防治	(122)
第三节 多媒体及其应用	(126)
后记	(128)



导 言

随着科学技术的发展和社会的进步,人类已经进入了以电脑的广泛应用为标志的信息时代、数字社会,熟练掌握电脑已成为社会对每个人的基本要求。有一种说法,在 21 世纪,不懂电脑的人就是半个文盲。因此,学习电脑的呼声越来越高,社会上已经掀起了一个学习、使用、掌握电脑知识的浪潮。为适应这一趋势,满足广大中老年朋友学习电脑的迫切要求,作者在多年实践的基础上,结合中老年人学习的特点编写了此书,希望该书能对中老年朋友学习电脑有所帮助。

作为一本入门教材,本书精选了学习电脑所必须掌握的电脑基础知识、中文 Windows 98 的应用、汉字输入法、文字编辑软件 Word 2000、Internet 上网操作、多媒体知识等几部分内容,以期能帮助读者跨入电脑世界的大门,并为进一步学习和提高打下基础。

为照顾中老年人的学习特点,本书尽可能多地采用文字和图例相结合的讲解方法,把问题尽量地分步、细化,使读者能够看得懂、学得会、用得上,充分体验到学习的乐趣,轻松快乐地掌握电脑操作。

第一章 电脑基础知识

第一节 怎样学习电脑

在开始学习之前,我们先来解决两个问题:第一是初学电脑的人最容易产生的思想问题或者叫心理问题,就是没有接触过电脑的人,尤其是中老年人,往往认为电脑是高科技的产物,功能强大、结构复杂、高深莫测,对电脑有一种神秘感和恐惧感,认为学习和掌握电脑是高不可攀的。其实这大可不必,首先,电脑就是一件工具,我们学习它就是为了使它来为我们的生活服务,在这点上,它和电视机、电话机、影碟机、家庭影院一样,就是一件家用电器。其他家用电器我们能够熟练地掌握和应用,对电脑同样也能做到,就是说从战略上要藐视它。但电脑毕竟要比其他家用电器复杂得多,掌握它并非一蹴而就,一定要付出汗水和努力,只有认真学、刻苦练才能掌握它,也就是说从战术上一定要重视它。解放思想、摆正心态,是我们学习电脑的一个很重要的前提条件。第二是学习方法问题,电脑是一门实践性很强的知识,在这点上,学电脑和学汽车驾驶很相似,光学理论知识,没有实际操作经验是不行的,在掌握理论知识的前提下,一定要多上机、多练习,使理论和实践紧密结合起来。正如著名物理学家索末非所说:只有勤奋地多练习,这样你才能知道什么已经掌握了,



什么还没有掌握。

第二节 电脑的起源与发展

书归正传,我们先来简单介绍一下电脑的发展历史和发展趋势,以便对电脑世界有一个概括性的了解。电脑诞生于上个世纪40年代,是20世纪最伟大的发明之一。1946年,世界上第一台电脑诞生于美国的宾夕法尼亚大学,名字叫埃尼阿克(ENIAC)。这台机器使用了18000多个电子管,重达30吨,运算速度每秒5000次。虽然它庞大笨重,但是却标志着电脑时代的到来。

电脑自诞生之日起就以惊人的速度发展着,到目前为止,已经历了四代变迁:

第一代电脑(1946~1957) 使用的是电子管,体积大,可靠性差,计算速度为每秒1万次左右。

第二代电脑(1958~1964) 采用晶体管器件,体积大为缩小,速度大为提高,可靠性增强。

第三代电脑(1965~1970) 开始采用集成电路技术,体积更小,计算速度达到每秒几百万次。

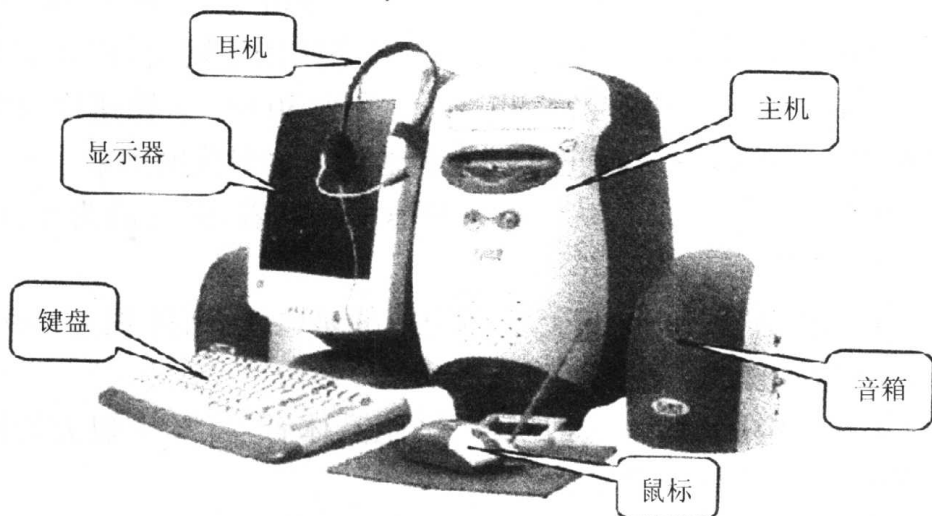
第四代电脑(1970~至今) 采用了大规模和超大规模集成电路技术,速度达到每秒千万次以上。

随着科学技术水平的提高,电脑技术也将会继续发展下去,从目前的现状和趋势看,它将向着巨型化、微型化、网络化、智能化四个方向发展。

第三节 电脑系统的组成和结构

1. 电脑主机

电脑,是人们对电子计算机的俗称。我们日常所说的电脑是指办公和家庭用的微型计算机,也称 PC 机,如下图。它主要包括



主机、显示器、键盘、鼠标、音箱和打印机等。通常将这些电脑部件分为两大类:主机和外部设备。其中主机是电脑的核心部件,电脑的运算、存储过程都是在这里完成的。主机主要由两部分构成:

① 中央处理器 中央处理器是电脑的“心脏”,英文缩写为 CPU,包括控制器和运算器两部分。控制器是电脑的指挥控制中心,负责对程序所规定的指令进行分析,并协调电脑各个部分的

工作,运算器负责对数据进行各种运算。

CPU 在很大程度上决定了电脑的基本性能,我们日常所说的奔腾 I (PI)、奔 II (PII)、奔 III (PIII)、奔 IV (PIV) 电脑都是指它的中央处理器的型号。

② 内存储器 简称内存,是电脑的记忆中心,用来存放程序和数据。中央处理器在执行程序时,从内存中存取程序和数据。内存的大小是衡量电脑性能的一个重要指标,目前家用电脑的内存一般为 128M 或 256M。

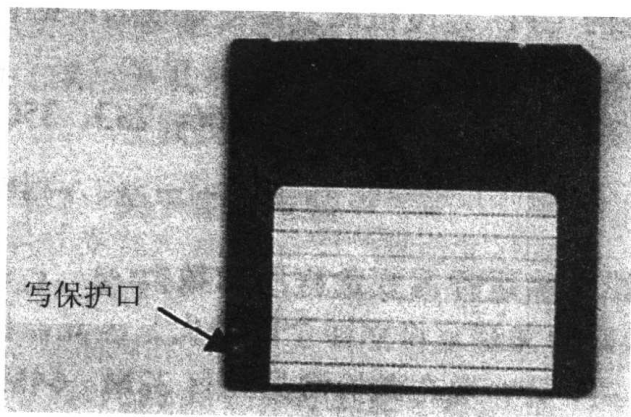
2. 外部设备

(1) 外部存储器

前面我们讲了内存,但内存容量小,断电后信息会丢失,为了长期保存大量的数据和程序,必须使用外存储器,外存储器包括硬盘、软盘、光盘等。软盘和光盘是我们今后经常使用接触到的,有必要作进一步的了解。

① 软盘。

右图所示,是目前最常用的 3.5 英寸软盘,简称 3.5 寸盘,它体积小,容易携带,安全性好,容量为 1.44M。软盘的盘角上有一个正方形的小孔和一个小滑



块,当滑块封住小孔时,可以对磁盘进行读和写的操作,当小孔打开时,则处于写保护状态,即只能读取盘中的信息,而不能往盘中

写入信息,以保护盘中的信息和数据不受破坏。

读写信息时要把软盘插入软盘驱动器中,软盘驱动器固定在主机箱内,在主机箱面板上有软盘插孔,将软盘插入软驱中就可以进行读写了。

②光盘。

光盘是利用激光原理进行数据读写的新型的存储设备。它容量大、寿命长,一张普通光盘的容量为 650M,光盘虽然容量大,却比较“娇气”,因此要小心使用,不要用手去接触光盘的表面,否则在读取信息时容易产生错误。拿光盘的正确方式是用手握住光盘的边缘,光盘的任何一面划伤都可能造成数据无法读出,所以,光盘用完后,应立即放入光盘盒(包)。

光盘读取信息也是通过光盘驱动器,简称光驱,光驱也固定在主机箱内。将光盘放入光驱时,要轻拿稳放,光盘上友文字的一面朝上,这样光驱才能读到盘上的信息。

存有音乐的光盘叫 CD,存有视频信息的光盘叫 VCD,俗称影碟。目前许多正版软件也是以光盘的形式发行的。

(2)输入设备

输入设备是指把数据和程序输入到电脑中的设备,也可理解为电脑接受信息的设备,就像人接受外界信息主要是通过眼睛和耳朵两个器官一样。人们只有通过输入设备才能和电脑进行通信,最常用的输入设备是键盘和鼠标。

① 键盘 键盘是用户和电脑对话的主要工具,你想让电脑干什么,可以通过键盘告诉电脑。如图 1-3 所示是目前最常用的增强型 104 键盘。



图 1—3

整个键盘可分为四个区：

主键盘区：位于键盘中央偏左的大片区域，有键位 61 个，与标准的英文打字键盘的排列基本一样，各键位功能如下：

字母键：26 个(A—Z)，用于输入英文字母和汉字编码。

数字键：10 个(0—9)，在主键盘区的最上面一行，用于输入阿拉伯数字，有的汉字编码也用到数字键。

符号键：21 个，可以输入 32 个常用符号，如 +、-、! 等。其中有 10 个符号键与数字键在同一个键位上。

空格键：在主键盘区最下面一行中间最长的一个键，用于输入空格。

Alt 键：2 个，位于空格键两侧，此键和其他键组合使用，一般不单独使用。

Ctrl 键：2 个，在主键盘区最下面一行两边各一个，此键也是

个组合键,一般不单独使用。

Shift 键:上档键,2个,位于Ctrl键上面,也是左右各一个。按下此键和一字母键,输入的是大写字母;按下此键和一数字键或符号键,输入的是这些键位上半部分的符号。

回车键:位于主键盘区右侧中间的一个大个头键,标有‘Enter’字样。一般情况下,向电脑输入命令后,电脑并不马上执行,按下此键后才去执行。在输入文档时,按下此键光标就会换到下一行的开头。

退格键:位于主键盘区的右上角,标有‘Back Space’字样,也有的键盘只标有一个‘←’。按一下此键,光标后退一格。

功能区:位于主键盘区的上面,共12个键,F1—F12,分别由应用程序指定它们的功能;

编辑区:在主键盘的右侧,是文本编辑中常用的功能键,各键功能如下:

四个箭头键↑、↓、←、→:上、下、左、右移到光标。

Page Up 键:上翻一页。

Page Down 键:下翻一页。

Insert 键:插入键,插入字符或汉字。

Delete 键:删除键,删除字符或汉字。

Home 键:把光标移到屏幕左上角或把光标移到某一行的行首。

End 键:把光标移到屏幕上最后一行字符或把光标移到某一行的行尾。

Esc 键:取消键,取消输入的命令,也常被应用程序重新定义。

数字小键盘区:位于键盘的右侧,共17个键,主要为单手录

入数字而设计。在数字小键盘区中,有一个键非常重要,就是左上角的‘Num Lock’键,该键也叫数字锁定键,按一下该键(灯亮),数字键才表示数字,再按一下(灯灭),则表示该键下半部分的符号所代表的功能。其功能和编辑区内各键的功能完全相同。

②鼠标 鼠标是 Windows 环境下必不可少的输入和定位设备。根据鼠标按键的多少,可分为两键鼠标和三键鼠标,目前使用较多的是两键鼠标,如下图所示。鼠标在屏幕上是由一个与之对应的光标来显示的,所以当移动鼠标时,光标会根据鼠标的移动方向作相应的移动。

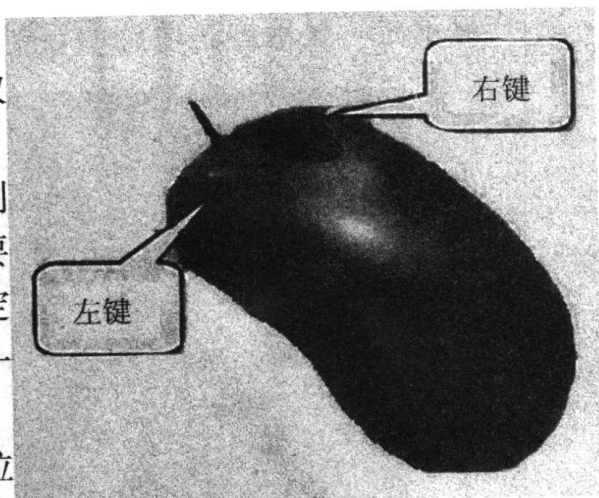
鼠标的基本操作有:定位、左单击、右单击、双击和拖动等。

定位:移动鼠标,直到屏幕上的光标接触到需要的对象。有时,当光标定位到对象上时,会看到一条关于对象的提示信息。

左单击:将光标定位到要选择的对象,快速按下鼠标左键并松开。左单击是应用最多的一种操作,常简称为单击或点击。

右单击:快速按下鼠标右键并松开。

双击:将光标定位到要选择的对象,连续快速地按两下鼠标左键并松开。

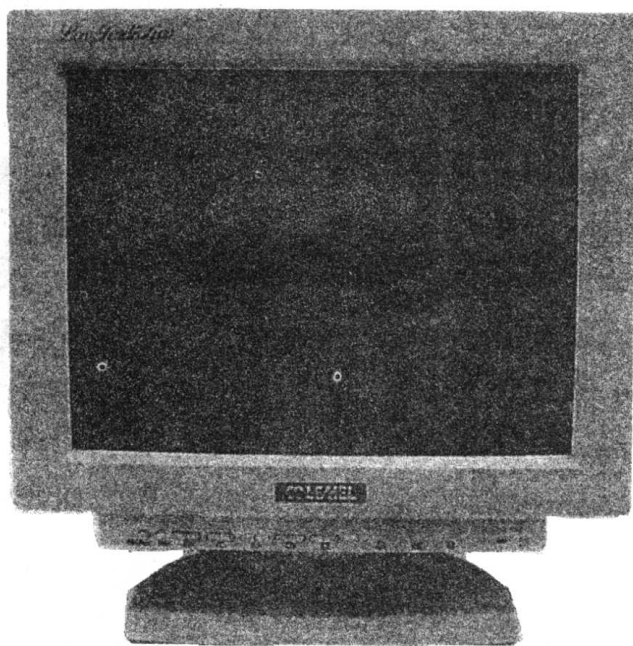


拖动:将光标定位到所选择的对象,按住左键不放,同时移动鼠标,直到光标移动到预定的新位置后再松开左键,对象就会移动到新的位置。

(3)输出设备

输出设备是指能够把电脑处理过的信息和数据传递给外部,并转换成能够被人识别或需要的表示形式的设备。就像人表达自己的思想主要是通过口(语言)和手(文字)这两个器官一样,只有通过输出设备,人们才能知道电脑工作的结果,从而更好地进行人机交流,最常用的输出设备有显示器和打印机。

① 显示器 显示器是电脑的重要输出设备,如下图。通过



它,我们可以很方便地察看输入的内容,例如程序、数据等,同时