



老年人学 电脑与上网

王 阳 等编著

配套DVD光盘包含数小时精彩多媒体视频教程，学习知识更加轻松自如！

倾情赠送超值大礼包

★海量电脑故障排除速查电子手册★实用电脑应用技巧速查电子手册★《Office 2007办公应用》配套多媒体视频教程★《电脑组装与故障排除》配套多媒体视频教程

网上疑难解答 网 址: faq.hxex.cn
E-mail: faq@phei.com.cn

电话疑难解答 010-88253801-168



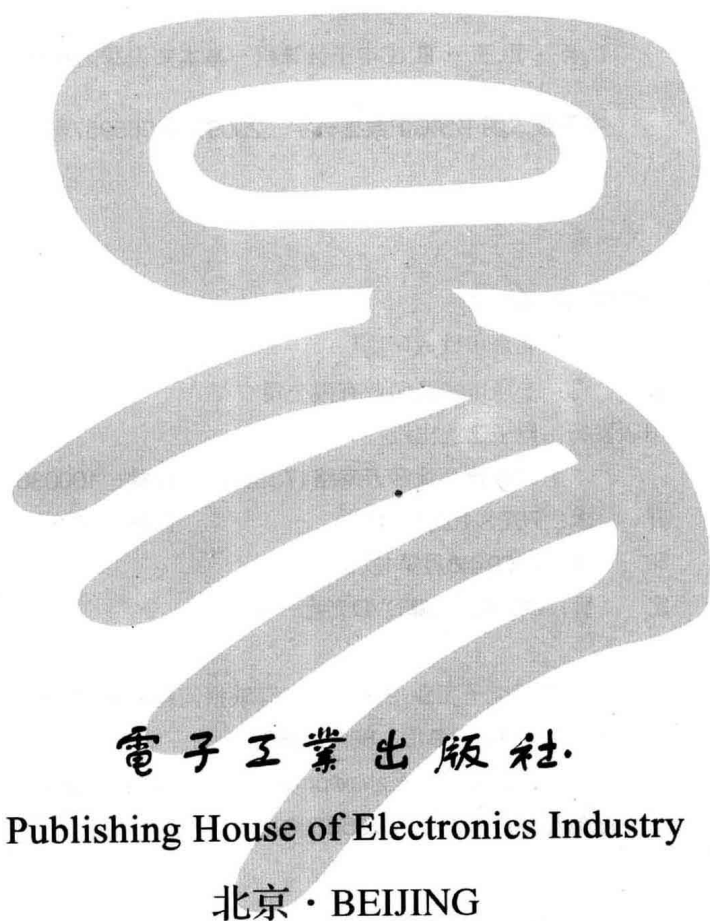
电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
<http://www.phei.com.cn>

DVD 轻而易举

轻而易举

老年人 学电脑与上网

王 阳 等编著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

内 容 简 介

本书是一本专门为中老年朋友学习电脑知识而编写的图书。主要内容包括认识电脑、Windows XP 快速入门、轻松学打字、管理文件和文件夹、数码照片与电子相册、使用办公软件写作、进入网络世界、网上信息搜索与下载、与亲友网上聊天、与亲友互发电子邮件、丰富多彩的网上生活以及保护电脑安全等知识。

本书适合于从未接触过电脑和刚开始学习使用电脑的中老年朋友使用，也可作为老年大学学习电脑操作的培训教材。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

老年人学电脑与上网 / 王阳等编著. —北京：电子工业出版社，2009.8
(轻而易举)

ISBN 978-7-121-08741-7

I. 老… II. 王… III. ①电子计算机—基本知识②因特网—基本知识 IV. TP3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第065957号

责任编辑：姜 伟

印 刷：北京市铁成印刷厂

装 订：三河市鹏成印业有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：787×1092 1/16

印张：16.5 字数：278千字 彩插：1

印 次：2009年8月第1次印刷

定 价：28.00元 (赠DVD光盘一张)

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

致 读 者

还在为不知如何学电脑而发愁吗？

面对电脑问题经常不知所措吗？

现在，不用再烦恼了，答案就在眼前。《轻而易举》丛书能帮助你轻松、快速地学会电脑的多方面应用。也许你从未接触过电脑，或者对电脑略知一二，这套书都可以帮助你轻而易举地学会使用电脑。

丛书特点

如果你想快速掌握电脑的使用，《轻而易举》丛书一定会带给你意想不到的收获。因为，这套书具有众多突出的优势。

■ 专为电脑初学者量身打造

本套丛书面向电脑初学者，无论是对电脑一无所知的读者，还是有一定基础、想要了解更多知识的电脑用户，都可以从书中轻松获取需要的内容。

■ 图书结构科学合理

凭借深入细致的市场调查和研究，以及丰富的相关教学和出版的成功经验，我们针对电脑初学者的特点和需求，精心安排了最优的学习结构，通过学练结合、巩固提高等方式帮助读者轻松快速地进行学习。

■ 精选最实用、最新的知识点

图书中不讲空洞无用的知识，不讲深奥难懂的理论，不讲脱离实际的案例，只讲电脑初学者迫切需要掌握的，在实际生活、工作和学习中用得上的知识和技能。

■ 学练结合，理论联系实际

本丛书以实用为宗旨，大量知识点都融入贴近实际应用的案例中讲解，并提供了众多精彩、颇具实用价值的综合实例，有助于读者轻而易举地理解重点和难点，并能有效提高动手能力。

■ 版式精美，易于阅读

图书采用双色印刷，版式精美大方，内容含量大且不显拥挤，易于阅读和查询。

■ 赠送精彩、超值的大容量多媒体自学光盘

各图书赠送DVD光盘，包含数小时的优质多媒体视频教程，学习知识更加轻松自如！光盘中不但包含了图书配套资源文件，还倾情赠送教学大礼包，包括电脑常见故障排除与常用技巧应用速查电子手册，并附赠其他相关图书的配套多媒体视频教程。

阅读指南

《轻而易举》丛书采用了创新的学习结构，图书的各章设置了4个教学模块，引领读者由浅入深、循序渐进地学习电脑知识和技能。

■ 试一试

学电脑是为了什么？当然是为了使用。可是，你知道所学的知识都是做什么用的吗？很多电脑用户都是在使用中学到了最有价值的知识。这个模块就是通过一个简单实例带你入门，让你了解本章要学习的知识在实际应用中的用途或效果，也起到了“引人入胜”的目的。

■ 学一学

学习通常都是枯燥的，但是，《轻而易举》丛书打破了这个“魔咒”。通过完成一个个在使用电脑时经常会遇到的任务，使你在不知不觉中，已经掌握了很多必要的知识和技能。这个模块就是将实用的知识融入大大小小的案例，让读者在轻松的氛围中进行学习。

■ 练一练

实践是最有效的学习方法，这个模块通过几个综合案例帮助读者融会贯通所学的重点知识，还会介绍一些提高性知识和小技巧。各案例讲解细致、效果典型、贴近实际应用，通常是用户使用电脑最经常用到的操作。

■ 想一想

这个模块包括三部分内容：“学习小结”帮助读者梳理所学的知识，了解这些知识的用途；“疑难解答”就读者在学习过程中最常遇到的问题进行解答，所列举的问题大部分来源于广大网友的热门提问；“习题”包含一些选择题和实践题，用于读者针对本章内容进行自测和巩固。

答疑服务

■ 网上答疑服务

网站地址：faq.hxex.cn

电子邮件：faq@phei.com.cn

服务时间：工作日9:00~17:00（其他时间可以留言）

■ 电话答疑服务

电话号码：010-88253801-168

服务时间：工作日9:00~11:30，13:00~17:00

丛书作者

本套丛书的作者和编委会成员均是多年从事电脑应用教学和科研的专家或学者，有着丰富的教学经验和实践经验，这些作品都是他们多年科研成果和教学经验的结晶。本书由王阳主编，参与图书编写的还有王君毅、韩义、马帅铭、李铁、王新育、王颖育、李丽萍、王康、毛波等。由于作者水平有限，书中疏漏和不足之处在所难免，恳请广大读者及专家不吝赐教。

结束语

亲爱的读者，电脑没有你想象得那么神秘，不必望而生畏，赶快拿起这本书，投身于电脑学习的轻松之旅吧！

故障与技巧查询目录

图书配套光盘中赠送了《故障排除》与《应用技巧》电子书，分别收录了上千条电脑常见故障排除案例和500多条电脑应用技巧，下面是部分内容的目录，具体内容请参见配套光盘。

故障排除 >>

Windows XP系统故障

- 系统启动缓慢
- 添加/删除程序功能不能用了
- 开机就提示ntsystem.exe出错
- 系统连续重启
- 禁止程序后组策略无法使用
- 在Windows 98上安装Windows XP系统时死机
- 操作系统提示虚拟内存不足
- 启动时死机
- 系统总是弹出安全警报
- 硬盘的状态显示为“不可读”
- Windows XP回收站无法清空
- 关机却不能自动切断电源
- 弹出窗口以及最小化窗口的速度过慢
- 安装系统时复制文件出错
- 系统不能完成磁盘碎片整理
- Windows XP系统开机就自动注销
- 在Windows XP中不能安装软件
- 不能设置虚拟内存
- 任务栏的反应非常慢
- 桌面图标消失
- 访问被拒绝，无法删除文件夹
- 电脑重启或关机时提示ccApp.exe未响应
- 无法进入待机状态
- 运行中总是出现关闭报告错误
- 运行过程中频繁死机
- 关闭程序弹出“内存不能为read”提示
- 安装硬件驱动程序时系统提示没有签名认证
- 在Windows XP中无法删除U盘
- 系统启动时出现出错提示
- 新装硬盘在系统中的状态为“未初始化”

办公软件故障

- Word文档中正文与行之间距离太大
- 添加页眉时无法去掉自动添加的下划线
- 简体中文版Word无法输入繁体字
- 如何在—篇文档中设置不同的页眉和页脚
- 在Word中如何输入平方之类的数学符号
- 打开Word文档变慢了
- 在编辑Word文档时出现错误提示信息
- 怎样将Excel中做好的表格导入Word
- 如何使用格式刷
- 关闭Word非常缓慢
- 输入的网址总是被自动加上下划线
- 怎样将文档设成双栏并让标题居中
- 输入的英文首字母自动变成大写
- 保存Word文档时出现文件重名错误
- 保存后的文档在Word中无法正常打开
- 打开一个Word文档时系统死机
- 在Word中不能实现拖放操作

- 如何选中单词中的一部分字母
- 如何恢复损坏的Word文档
- Word文档中的图形和表格打印不全
- Word中插入的图片只显示一部分
- 在Word中打印文档提示出错信息
- 文本以不同颜色显示且无法删除
- 在Word中如何对文档进行加密
- 在Word中打印出来的图片有暗底纹
- 在Excel中不能进行求和运算
- 在Excel中打开多个工作表时出错
- 在Excel中出现错误信息“#NUM!”
- 在Excel中出现错误信息“#NAME?”
- 在Excel中出现错误信息“#VALUE!”
- 在Excel中出现错误信息“#DIV/0!”
- Excel提示“#####”错误
- 在Excel中无法输入15位以上的数字
- 如何在Excel中输入大写中文金额文字
- 如何翻转Excel表格
- 如何为Excel表格的页眉应用彩色格式
- 如何打印工作表背景图案
- Excel经常自动关闭
- 在Excel中如何找到导致公式错误的单元格
- 如何修复损坏的Excel文件
- 如何在Excel中批量输入行号
- 用PowerPoint绘制的线条有锯齿
- 在PowerPoint中如何创建超链接
- 幻灯片中多幅图片如何同时动作
- 如何恢复意外关机丢失的PowerPoint文档
- 在PowerPoint中如何插入Flash和MP3音乐
- 在PowerPoint中不能完整播放配乐
- 在PowerPoint中单击超链接没有反应
- 在PowerPoint中如何对齐多个对象

其他软件故障

- 用Fireworks打开PSD文件时提示缺少字体
- 如何在Fireworks中创建HTML切片
- 如何用Fireworks将彩色位图转成灰度图
- 安装的新字体无法显示
- 无法在GIF图片中插入中文
- 如何提高Photoshop的运行速度
- 用Photoshop设计的作品打印出来模糊不清
- 使用Photoshop为图像添加汉字时总出现半个汉字
- 图像的大小和图像的尺寸有区别吗
- 在Photoshop中不能将图片存为JPG和GIF格式
- Photoshop提示暂存盘不够
- 无法在Photoshop中创建文字工作路径
- 运行Photoshop提示颜色不兼容
- 使用Photoshop无法显示中文
- 3ds Max的页面上显现奇怪的字体
- 如何删除3ds Max中的历史记录
- 无法在Windows XP系统中正常运行3ds Max
- 使用CorelDRAW建立新文件或打开文件时失败

- CorelDRAW文件损坏无法打开
- 如何将DWG文件批量转成PDF格式
- 系统启动后RealPlayer总是自动运行
- 使用RealPlayer播放RM文件时进度条无法拖动
- 暴风影音播放完后电脑自动关机
- Windows Media Player不支持RMVB格式文件
- 打不开MKV压缩格式文件
- 播放DVD影片时画面与声音不同步
- 播放复制到硬盘上的DVD影片时画面和声音失真
- 用Windows Media Player打不开AVI格式的文件
- 使用Winamp无法播放WMA格式的媒体文件
- 如何取消WMP媒体库的自动添加功能
- Wmplayer.exe遇到问题需要关闭
- 播放歌曲时歌词显示不同步
- 无法播放MOV文件
- 如何把媒体文件压缩为MP3
- WinZip解压报CRC错误
- 自解压的ZIP文件无法正常打开
- 如何修复损坏的ZIP文件
- 不能直接运行RAR中的可执行文件
- 金山词霸中的音标出现乱码
- 使用金山词霸无法对屏幕上的某些词进行鼠标取词翻译

网络连接故障

- Windows 9X无法访问Windows 2000/XP的共享资源
- 无法访问Windows XP的共享资源
- 网络配置不当导致网络不通
- 在【网上邻居】中无法看到局域网中的其他电脑
- 电脑在局域网中不可见
- 通过局域网浏览Web提示输入密码
- 在局域网中如何共享打印机和扫描仪
- 访问网络共享资源速度慢
- 不同网段如何互访
- 查看网上邻居时出现错误提示
- 无法登录无线路由器
- 无线局域网数据传送速度很慢
- ADSL经常瞬间掉线
- ADSL上网速度慢
- Internet连接共享不能自动拨号
- 网速慢而且间歇性中断
- Windows XP中如何设置ADSL
- ADSL频繁掉线
- 两台电脑如何共享上网
- ADSL拨号后不能立即上网
- ADSL拨号上网突然断流
- ADSL拨号时出现错误提示信息
- 无法通过局域网连接Internet
- 安装ADSL后电话有很大杂音

IE浏览器故障

- IE默认首页被修改
- 浏览网页时发送错误报告
- IE发生内部错误，窗口被关闭
- 出现运行错误
- 如何使用IE 7.0访问https站点
- IE无法打开新窗口
- IE浏览器出现错误提示信息
- 无法脱机浏览本机上的网页
- IE无法打开媒体文件
- 如何打印网页的背景
- 浏览器无法打开网页
- Internet选项的【高级】选项卡无效
- 网页中的Flash文件无法显示
- DNS故障导致无法正常浏览网页

- 安装了防火墙之后浏览器不能使用
- 无法使用浏览器
- 浏览某些网站时提示需要下载Flash插件
- 无法显示网页
- 浏览网页注册表被禁用
- 上网自动弹出广告信息
- 上网正常但无法打开任何网页
- 如何删除系统中的Cookie
- 右键快捷菜单中的命令无效
- 如何导入其他电脑上的收藏夹
- IE浏览器提示404 Not Found错误
- IE浏览器提示500 Server Error错误
- IE浏览器提示Access Denied或403 Forbidden错误
- IE浏览器提示Unable To Create Host错误
- IE浏览器提示503 Service Unavailable错误
- 网页中的图片无法显示
- 启动IE浏览器时系统提示非法操作
- 设置代理服务器后无法正常浏览网页
- 如何清理浏览器中鼠标右键菜单的选项
- 网页只下载一半就结束
- 使用IE浏览器时自动打开多个IE小窗口
- 如何更改IE浏览器的默认首页
- IE 7.0速度慢或者经常无响应

网络软件故障

- 使用Outlook Express发送大邮件时出现故障
- Outlook Express收到的邮件附件无法打开
- 使用Outlook Express发送邮件被退回
- 使用Outlook Express收发邮件总是提示超时
- 如何隐藏发件人和抄送人邮件地址
- 如何在邮件服务器上保留邮件副本
- 如何拒收垃圾邮件
- 邮件过大无法正常收取
- 在Foxmail中如何查看发件人地址
- 使用Foxmail收到的邮件内容是乱码
- 如何恢复误删的Foxmail账户
- 使用Foxmail发送邮件失败
- 如何保存QQ聊天记录
- 如何使用QQ的分组功能
- 启动QQ时提示注册热键冲突
- QQ无法登录
- 使用QQ超级视频时出现错误提示
- 如何防止QQ密码被盗
- 如何去除QQ聊天窗口里的广告
- 取消MSN自动登录
- 不能进行MSN语音或视频聊天
- 不能更换MSN Messenger个人名称
- 如何删除MSN登录窗口中的多余账户
- 如何阻止某些MSN用户发送的消息
- 如何下载Flash动画
- 如何恢复FlashGet丢失的数据
- 使用网络蚂蚁下载时出现异常
- 使用网络蚂蚁无法下载文件
- 网络蚂蚁的下载线程数目与设置不符

应用技巧 >>

Windows XP应用技巧

- 把Administrator添加到登录对话框中
- 缩短Windows的启动时间
- 禁止在欢迎屏幕中显示未读邮件消息
- 将安全模式加入到启动菜单中
- 不输入密码自动登录到操作系统

- 寻找丢失的快速启动栏
- 不再显示错误提示窗口
- 在关闭对话框中显示睡眠选项
- 取消光驱自动运行的操作
- 让系统实现定时关机
- 删除不必要的自启动项目
- 巧妙设置定时提醒
- 使设置快速生效
- 把常用的程序移到【开始】菜单顶部
- 创建幻灯片屏幕保护程序
- 自定义设置系统图标
- 使用【图片收藏】文件夹中的图片作为桌面背景
- 将Windows XP中的桌面图标设为透明
- 找回任务栏中的【显示桌面】图标
- 整理【所有程序】菜单
- 整理桌面上的快捷方式图标
- 批量重命名文件
- 设置统一的文件夹查看方式
- 更改文件的默认打开程序
- 取消删除文件时出现的确认对话框
- 快速找到最近被删除的文件
- 快速恢复被删除的文件
- 在Windows XP中搜索隐藏的文件
- 为文件夹或文件加密
- 隐藏共享目录
- 巧用鼠标滚轮改变字体的大小
- 使用休眠功能
- 加快关机速度
- 巧用键盘上的Windows键
- 备份和还原系统文件

注册表应用技巧

- 更改【我的电脑】的提示信息
- 更改桌面上图标的间距
- 更改桌面上图标的大小
- 使桌面上的图标色彩变得鲜艳
- 隐藏桌面上的所有图标
- 设置墙纸在桌面上的放置位置
- 更改登录时的桌面背景
- 调整程序菜单的显示速度
- 调整菜单反应时间
- 提高Windows XP的响应速度
- 重启时跳过自检
- 清除内存中多余的DLL文件
- 处理无法卸载的应用程序
- 清理【开始】菜单
- 设置资源管理器的自动刷新功能
- 删除注册表中无效的文件路径
- 在整理磁盘时自动关闭屏幕保护程序
- 关闭Windows发生错误时发出的警告声音
- 自动关闭Windows中停止响应的程序
- 指定密码的最小长度
- 设置让密码必须为数字或字母
- 加快宽带接入速度
- 在Windows XP中重新安装IE浏览器
- 禁用IE浏览器记忆密码的功能
- 设置IE浏览器的自动拨号功能
- 设置IE浏览器的连接保持时间
- 禁用【Internet选项】对话框
- 屏蔽【开始】菜单中的选项
- 隐藏资源管理器中的磁盘驱动器
- 将文件彻底隐藏
- 禁止使用【Windows任务管理器】
- 禁止更改墙纸

- 禁用屏幕保护设置
- 禁止使用控制面板
- 隐藏【添加/删除Windows组件】按钮
- 禁止显示前一个登录者的名称
- 禁止进行磁盘管理
- 禁用和恢复注册表编辑器的使用
- 隐藏Windows欢迎中心
- 取消快捷方式图标中的箭头
- 隐藏通知区域的系统时间

Word应用技巧

- 不打开文档就进行文件预览
- 打开文档时建立备份
- 同时打开多个Word文档
- 快速显示多个Word文档
- 更改文件的默认保存位置
- 修复受损的文件
- 使Word 2007默认保存为Word 2003文档格式
- 将Word文件直接制作为幻灯片
- 改变Word页面的默认设置
- 快速更改英文字母的大小写
- 更直观地比较文档内容
- 更改命令的快捷键
- 快速设置快捷键
- 快速删除文档中的空行
- 关闭拼写和语法错误标记
- 将网页以无格式文本形式粘贴到Word中
- 快速在多个文档间进行切换
- 调整汉字与英文字母之间的距离
- 让Word页面自动滚动
- 在屏幕提示中显示快捷键
- 自定义页眉和页脚
- 在同一文档中创建不同的页眉
- 对文件进行合并操作
- 自动创建项目符号和编号
- 设置项目符号和编号格式
- 让光标在段落间快速移动
- 快速批量设置上下标文字
- 输入货币符号和商标符号
- 怎样阅读显示过宽的文档
- 将文字变换为图形
- 让图片随意移动
- 为图片添加边框效果
- 利用填充效果把图片裁剪成异形
- 导出文档中的图片
- 通过减小图片的大小来减小文档的大小
- 自动给图片添加序号
- 调整单元格内的字符与边框的距离
- 删除表格后的空白页
- 表格数据的简单计算
- 让跨页的表格自动添加表头
- 进行缩页打印
- 保护文档中的部分内容
- 为文档设置打开和修改密码

Excel应用技巧

- 更改Excel 2007的外观颜色
- 让低版本Excel顺利打开Excel 2007制作的文件
- 插入特殊符号
- 在信息输入前给予提示
- 快速输入日期
- 快速重复填充
- 快速选中包含数据的所有单元格
- 快速选中特定区域



- 创建单元格的超链接
- 选中超链接单元格
- 将Word中的表格复制到Excel中
- 在单元格中输入等号
- 一次在多个单元格中输入相同的内容
- 记忆式输入
- 完整显示出身份证号码
- 巧妙合并文本
- 与其他数据库文件进行相互转换
- 对单元格进行同增同减操作
- 解决在单元格中不能输入小数点的问题
- 快速输入具有重复部分的数据
- 同时查看其他工作表中的内容
- 设置工作表标签的颜色
- 更改工作表网格线的颜色
- 实现行列转置
- 保护工作表和工作簿
- 为工作表添加页眉和页脚
- 快速复制公式和格式
- 快速选定包含公式的单元格
- 巧用IF函数
- 求和函数Σ的快捷输入法
- 用快捷键插入函数的参数
- 设置条件格式
- 从身份证号中计算年龄
- 更改图表的默认类型
- 将图表转化为图片
- 将图片作为图表背景
- 在图表中添加数据系列
- 打印工作表中的行号和列标
- 打印工作表中的公式
- 使工作表打印在纸张的正中
- 对单元格进行写保护
- 保护公式不被随意修改
- 指定可编辑区域

IE浏览器应用技巧

- 让浏览页面全屏显示
- 改变IE窗口的默认大小
- 加快IE的开启速度
- 加快打开网页的速度
- 在网页中快速查找需要的信息
- 设置IE窗口的动感效果
- 更改临时文件的保存路径
- 禁止修改IE浏览器的首页
- 不在IE浏览器的地址栏中保存网址
- 快速保存网页中的图片
- 直接使用IE浏览器发送网页
- 将IE浏览器中的URL地址放到快速启动栏中
- 改变IE浏览器中超链接文字的颜色
- 备份收藏夹
- 将收藏夹设为首页
- 更改收藏夹的路径
- 隐藏IE收藏夹
- 使用收藏夹保存电子邮件地址
- 将网页中的表格直接导入到Excel中
- 管理Cookie的技巧
- 在IE浏览器中实现多线程下载
- 破解IE浏览器的分级审查密码
- 限制不良信息
- 使用浏览器制作桌面背景
- 在桌面上建立可随时更新的网页
- 把网页文件设置为桌面
- 更改默认的邮件程序
- 设置Google为IE浏览器的默认搜索引擎
- 自定义IE浏览器的标题栏
- 为IE浏览器换装
- 禁止IE发送错误报告
- 更改网页的底色

聊天软件应用技巧

- 隐藏任务栏中的QQ图标
- 巧妙隐藏QQ面板
- QQ面板迅速隐身
- 在QQ中快速转发信息
- 查看聊天记录
- 使用QQ传送文件
- 定时查杀木马程序
- 使用QQ进行音频和视频聊天
- 让对方上线后第一眼看到自己的留言
- 彻底隐藏QQ的IP地址
- 将网页上的图片添加到QQ表情
- 批量删除QQ好友
- 选择聊天模式
- 在昵称后面不显示摄像头图标
- 使用QQ发送电子邮件
- 在固定范围内查找
- 使用QQ截屏抓图
- 自由设计QQ秀
- 与众多好友进行群聊
- 键盘快捷方式
- 使用表情符号
- 智能进入离开状态
- 让聊天记录“永葆青春”
- 阻止联系人名单中的某人看到您并和您联系
- 发送多行信息
- 使用图释作为自己的显示名称
- 批量添加好友
- 阻止弹出Windows Live Messenger的各种通知窗口
- 向联系人名单外的人发送即时消息
- 让Messenger“百毒不侵”
- 选择消息字体
- 发送手写文字
- 邀请他人加入对话
- 音频和视频设置
- 进行语音和视频聊天
- 传送文件
- 创建组
- 直接发布网络日志

目 录

第1章 认识电脑

试一试 学一学 练一练 想一想

- 1.1 启动电脑小试身手 2
开机并启动Windows XP操作系统, 然后关闭电脑

试一试 学一学 练一练 想一想

- 1.2 什么是电脑 5
- 1.3 老年人能用电脑做什么 6
- 1.4 电脑由什么组成 8
 - 1.4.1 电脑的硬件组成 9
 - 1.4.2 电脑的软件组成 12
- 1.5 熟练地使用鼠标 12
 - 1.5.1 鼠标的握法 13
 - 1.5.2 移动与指向 13
 - 1.5.3 单击与右击 14
 - 1.5.4 双击 14
 - 1.5.5 拖放 15

试一试 学一学 练一练 想一想

- 1.6 连接电脑外设 16
认识电脑的硬件, 连接鼠标、键盘和显示器等外设
- 1.7 重新启动电脑 18
打开任务管理器, 重新启动电脑

试一试 学一学 练一练 想一想

- 1.8 学习小结 19
- 1.9 疑难解答 19
- 1.10 习题 20

第2章 Windows XP轻松入门

试一试 学一学 练一练 想一想

- 2.1 在Windows XP桌面上排列图标 23
认识桌面图标, 设置桌面图标自动排列

试一试 学一学 练一练 想一想

- 2.2 认识Windows XP的桌面 24
 - 2.2.1 认识不同的桌面图标 25
 - 2.2.2 了解任务栏的作用 27
 - 2.2.3 通过【开始】菜单启动程序 29
- 2.3 认识Windows XP的窗口与对话框 31
 - 2.3.1 认识窗口 31
 - 2.3.2 认识对话框 34

试一试 学一学 练一练 想一想

2.4 创建桌面快捷方式	38
--------------------	----

使用【发送到】命令和向导创建桌面快捷方式

试一试 学一学 练一练 想一想

2.5 学习小结	40
2.6 疑难解答	40
2.7 习题	41

第3章 在Windows XP中管理文件

试一试 学一学 练一练 想一想

3.1 将文件复制到新建文件夹中	43
------------------------	----

新建一个文件夹，然后复制和粘贴文件

试一试 学一学 练一练 想一想

3.2 什么是文件与文件夹	44
3.3 管理文件与文件夹	47
3.3.1 认识【我的电脑】窗口	47
3.3.2 认识Windows资源管理器	47
3.4 学习文件/文件夹的基本操作	48
3.4.1 查看文件/文件夹	49
3.4.2 新建文件/文件夹	52
3.4.3 选中文件/文件夹	54
3.4.4 删除文件/文件夹	55
3.4.5 复制和移动文件/文件夹	56
3.4.6 重命名文件/文件夹	58

试一试 学一学 练一练 想一想

3.5 在电脑中搜索文件	59
搜索文件，学习如何设置搜索条件	
3.6 管理回收站中的文件	61
学习如何在回收站中还原和删除文件，如何清空回收站	

试一试 学一学 练一练 想一想

3.7 学习小结	62
3.8 疑难解答	62
3.9 习题	64

第4章 轻松学打字

试一试 学一学 练一练 想一想

4.1 在记事本程序中输入汉字	66
切换输入法，使用拼音输入法输入汉字	

试一试 学一学 练一练 想一想

4.2 认识键盘	67
4.3 掌握正确的打字姿势和指法	71
4.3.1 正确的打字姿势	71
4.3.2 打字的手指分工	72
4.3.3 正确的击键方法	73

4.4 了解汉字输入法	75
4.4.1 汉字输入法的分类	75
4.4.2 认识语言栏	76
4.4.3 切换输入法	76
4.4.4 添加和删除输入法	77

试一试 学一学 练一练 想一想

4.5 使用智能ABC输入法输入文字	78
使用智能ABC输入法进行全拼输入、简拼输入和混拼输入	
4.6 使用德深鼠标输入法输入文字	82
认识德深鼠标输入法，输入中英文混合的句子	

试一试 学一学 练一练 想一想

4.7 学习小结	85
4.8 疑难解答	85
4.9 习题	86

第5章 电脑娱乐也精彩

试一试 学一学 练一练 想一想

5.1 使用WMP播放VCD影片	88
启动Windows媒体播放器，然后播放VCD影片	

试一试 学一学 练一练 想一想

5.2 使用WMP听歌看电影	90
5.2.1 认识WMP	90
5.2.2 使用WMP播放音乐	91
5.2.3 使用WMP播放电影	92
5.3 使用计算器程序进行计算	94
5.4 使用画图程序绘制图像	95
5.4.1 认识画图程序	95
5.4.2 新建图像文件	96
5.4.3 绘制与编辑图像	97
5.5 玩扫雷游戏	101

试一试 学一学 练一练 想一想

5.6 玩纸牌游戏	103
了解Windows XP中纸牌游戏的规则，然后玩纸牌游戏	

试一试 学一学 练一练 想一想

5.7 学习小结	105
5.8 疑难解答	105
5.9 习题	106

第6章 数码照片与电子相册

试一试 学一学 练一练 想一想

6.1 使用Windows图片和传真查看器浏览照片	108
启动Windows图片和传真查看器，然后浏览电脑中的照片	

试一试 学一学 练一练 想一想

6.2 浏览及处理照片	109
-------------------	-----

9.3.2 安装WinRAR解压缩软件	171
---------------------------	-----

试一试 学一学 练一练 想一想

9.4 将下载连连看游戏解压缩	173
使用WinRAR将下载的压缩软件解压缩	

试一试 学一学 练一练 想一想

9.5 学习小结	174
9.6 疑难解答	175
9.7 习题	175

第10章 和亲友网上聊天

试一试 学一学 练一练 想一想

10.1 申请QQ号码	178
通过网页的方式申请一个免费的QQ号码	

试一试 学一学 练一练 想一想

10.2 下载并安装QQ聊天软件	181
10.2.1 下载QQ聊天软件	181
10.2.2 安装QQ聊天软件	182
10.3 使用QQ进行文字聊天	184
10.3.1 登录QQ	184
10.3.2 添加好友	185
10.3.3 文字聊天	188
10.4 使用QQ进行语音和视频聊天	189
10.4.1 和好友语音聊天	189
10.4.2 和好友视频聊天	191

试一试 学一学 练一练 想一想

10.5 使用QQ给好友传送照片	193
在使用QQ聊天的过程中给好友传送文件	

试一试 学一学 练一练 想一想

10.6 学习小结	195
10.7 疑难解答	195
10.8 习题	196

第11章 给亲友发电子邮件

试一试 学一学 练一练 想一想

11.1 申请一个网易的免费电子邮箱	198
在网易163申请一个免费的电子邮箱	

试一试 学一学 练一练 想一想

11.2 电子邮件初接触	200
11.2.1 了解电子邮件的特点	200
11.2.2 认识电子邮箱的地址	200
11.3 收发电子邮件	201
11.3.1 登录邮箱	201
11.3.2 撰写并发送邮件	202
11.3.3 查看并回复邮件	203

11.4 管理电子邮件	204
11.4.1 删除邮件	204
11.4.2 制作通讯录	206

试一试 学一学 练一练 想一想

11.5 将全家照发送给好友	207
登录电子邮箱, 撰写一封带有附件的电子邮件并发送给好友	
11.6 利用通讯录同时将邮件发送给多个好友	209
登录电子邮箱, 利用通讯录将电子邮件同时发送给多个好友	

试一试 学一学 练一练 想一想

11.7 学习小结	210
11.8 疑难解答	210
11.9 习题	212

第12章 丰富多彩的网上生活

试一试 学一学 练一练 想一想

12.1 网上听京剧	214
在中国京剧艺术网查找感兴趣的京剧片段并试听	

试一试 学一学 练一练 想一想

12.2 网上看戏剧	215
12.3 网上玩游戏	216
12.3.1 登录QQ游戏	216
12.3.2 在QQ游戏中下象棋	217
12.4 网上写博客	220
12.4.1 注册博客通行证	220
12.4.2 登录和退出博客	223
12.4.3 在博客中发表日志	224

试一试 学一学 练一练 想一想

12.5 在QQ游戏中斗地主	226
安装QQ斗地主游戏, 然后与网友一起玩斗地主游戏	

试一试 学一学 练一练 想一想

12.6 学习小结	228
12.7 疑难解答	228
12.8 习题	229

第13章 维护电脑的安全与稳定

试一试 学一学 练一练 想一想

13.1 使用瑞星杀毒软件查杀病毒	231
启动瑞星杀毒软件, 扫描指定驱动器, 处理发现的病毒	

试一试 学一学 练一练 想一想

13.2 防范电脑病毒	233
13.2.1 认识电脑病毒	233
13.2.2 使用杀毒软件防范病毒	234
13.3 操作系统的维护	236
13.3.1 清理磁盘垃圾	236

13.3.2 检测磁盘.....	237
13.3.3 整理磁盘碎片.....	238
试一试 学一学 练一练 想一想	
13.4 使用360安全卫士全面维护系统.....	239
使用360安全卫士查杀木马、清理恶评插件、修复系统漏洞	
试一试 学一学 练一练 想一想	
13.5 学习小结	244
13.6 疑难解答	245
13.7 习题	246
习题答案	247

第1章

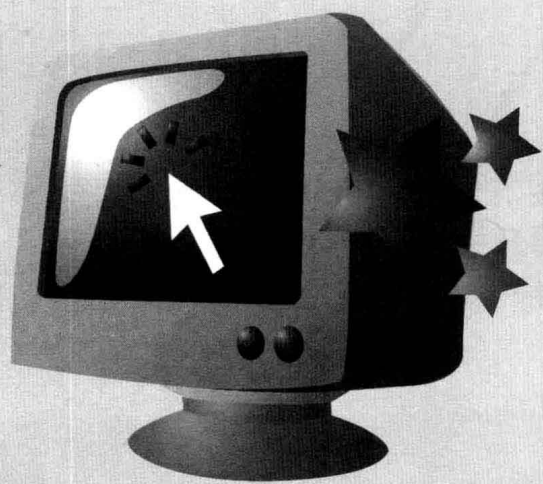
认识电脑

本章要点：

- 什么是电脑
- 电脑的分类
- 电脑的用途
- 电脑的组成
- 鼠标操作基础
- 启动与关闭电脑

Chapter

1



爷爷：琪琪，听说很多像我这样的老年人都在学电脑。你说我们老年人能用电脑做什么呢？还有我这么大年纪能学会吗？

琪琪：用电脑能做的事可多了，看电影、玩游戏、聊天、上网、下棋、听音乐……我保证您一学会就爱不释手，学电脑其实一点都不难。

“电脑”这个名词，相信老年朋友们都不会陌生。随着科技的发展，电脑已经走进了千家万户，我们的工作、生活和学习都离不开它。但是，究竟什么是电脑，电脑又能做什么呢？本章就来学习这些知识。

试 1.1 启动电脑小试身手 >>

案例描述 知识要点 素材文件 操作步骤

启动和关闭电脑是最基础的操作，下面通过一个小例子来演练一下。开机并启动Windows XP操作系统，然后关闭电脑。

案例描述 知识要点 素材文件 操作步骤

- 启动电脑
- 打开【开始】菜单
- 查看已安装程序
- 关闭电脑

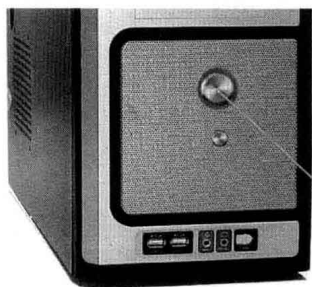
案例描述 知识要点 素材文件 操作步骤

- 01 检查一下电脑设备的连线是否正确，然后打开插线板的电源开关，即总电源开关。
- 02 按下显示器上的电源开关，如图1.1所示，打开显示器。



按一下显示器电源开关

■ 图1.1



- 03 按下电脑主机箱前面板上的电源开关（一般标有⏻或Power字样），如图1.2所示。

按一下机箱电源开关

■ 图1.2