

农家书屋

工程

重点推荐用书



新农村新技能系列



李军 编著

上网入门

www



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



农家书屋工程重点推荐用书



新农村新技能系列

上网入门

李军 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

上网入门 / 李军编著. —北京: 人民邮电出版社,
2009.11

(新农村新技能系列)
农家书屋工程重点推荐用书
ISBN 978-7-115-19866-2

I. 上… II. 李… III. 因特网—基本知识 IV. TP393.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第031421号

内 容 提 要

本书详细地介绍了电脑上网的方法和应用, 包括连接上网和浏览网上信息、搜索与下载信息、收发电子邮件、上网聊天和在网上论坛交流的具体方法, 最后列举了一些适合老年人阅读和浏览的网站地址信息。

本书面向老年朋友, 尤其适合作为社区居民、离退休人员学习电脑知识的入门图书, 也适合作为社区电脑培训班与老年大学的教材。

农家书屋工程重点推荐用书

新农村新技能系列

上 网 入 门

◆ 编 著 李 军

责任编辑 李 莎

◆ 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: 787×1092 1/16

印张: 6

字数: 110千字

2009年11月第1版

2009年11月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-19866-2/TP

定价: 15.00元

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

反盗版热线: (010)67171154

老有所学 老有所乐

為老年电脑課堂題

丙戌夏 李宝库



李宝库

中国人民政治协商会议全国委员会委员

中国老龄事业发展基金会会长

原民政部副部长

本书编写组

特约顾问

李宝库 中国人民政治协商会议全国委员会委员
中国老龄事业发展基金会会长
原民政部副部长

主 任

阎青春 中国老龄工作委员会办公室副主任
吕晓春 原人民邮电出版社副社长、总编辑

副 主 任

张恺悌 中国老龄科学研究中心主任、研究员
魏津生 中国人口与发展中心研究员
国务院参事
田雪原 中国社会科学院学术委员会委员
中国人口学会常务副会长
张志鑫 中国老龄事业发展基金会副会长
顾 翀 人民邮电出版社副社长
蒋 伟 人民邮电出版社副社长

特约策划

苏 欣 人民邮电出版社副编审

编 委

邹 捷 龙永利 董晨旭 朱德杰
徐爱玲 田培琦 卫茂春 吴小美

农家书屋工程重点推荐用书

总序

2005年10月,党的第十六届五中全会对社会主义新农村建设做出了重大战略部署,出台了一系列针对“三农”问题的支持政策,使广大农民的收入有了较快的提升。但是,在农村的物质生活不断得到改善的同时,城乡之间的文化差距仍然较大,农村文化建设的重要性和必要性日益凸显出来。为此,2007年3月,新闻出版总署会同其他七家部委,按照《国家“十一五”时期文化发展规划纲要》的部署,开始实施农家书屋工程,计划用5年时间,在我国农村基层地区建成20万个农家书屋,以有效解决农民买书难、看书难、借书难的问题,让广大农民充分享受政府提供的公益性文化服务。

农家书屋工程正式实施以来,得到了党中央、国务院以及各级政府的高度重视,取得了显著的成效,受到了广大农民群众的热烈欢迎。继续深入推广和实施这一利国利民的德政工程、民心工程,不仅是社会主义新农村建设的重要内容,更是每一家出版单位义不容辞的责任。

因此,为响应国家关于建设社会主义新农村的战略部署、积极配合和推动农家书屋工程的实施,我社推出了这套“农家书屋工程重点推荐用书”,并针对当前我国农村经济生活的新形势和新变化,根据内容和知识门类的不同,按如下三大系列进行规划。

新农村新技能系列

在当前的经济形势下,新一代的农民正在越来越多地离开土地,寻求从事农业以外的工作,渴望学习新的工作技能。针对这一需求,本系列图书收录了数十种专业技能初级培训用书。其中既包括《电脑应用技巧》等电脑入门手册,也包括《看图学修彩色电视机》等农村常用电器修理的技能训练手册,还包括《餐饮服务人员技能手册》、《家政服务人员技能手册》等基础服务岗位的技能培训用书,内容几乎涵盖了适合农村剩余劳动力从事的各类岗位和工作。

新农村新生活系列

随着农民收入的提高和农村经济的发展,不仅各类生活电器已在农村大面积使用,而且互联网、数码产品甚至汽车,也已经在部分农村地区开始普及。针对农村生活方式的这些新变化,本系列丛书收录了《小儿常见病防治与家庭护理》、《选对基金赚大钱》等介绍育儿和理财知识的通俗读物,也收录了《巧用手机》、《明明白白养车》等产品的使用指南,使先富裕起来的农民读者得以更好地享受现代科技带来的生活乐趣。

· 新农村新观念系列

新农村的建设,离不开农民观念的转变。为此,本系列图书特收录了《态度决定一切》、《改写人生》、《创业指导》等多本轻松易读的励志类作品,以使农民读者可以在面对经济和生活变化时,心理更加成熟;在寻找人生方向时,得到更多启发和指导。

新闻出版总署署长柳斌杰曾就农家书屋工程的实施特别指出:“首先是要出好书、配好书,让农民群众看得懂、用得上、留得住。”

为达到这一要求,我社在本套丛书的总体策划和设计上,着重突出了以下几方面的特色。

1. 品质优良,通俗易懂

我社在组织本套丛书的出版过程中,对于作者和书稿内容进行了严格的筛选,采用图文并茂的形式,力求做到文字风格和图书内容符合农民读者的阅读习惯和需求;同时,我社还组织了精干的编辑人员参与本套丛书的出版工作,很好地保障了本套丛书的出版质量。通过这两方面的努力,本套丛书将在内容和形式方面,都达到通俗易懂、品质优良的策划要求。

2. 内容实用,品类齐全

如今,随着城镇化进程的推进和近两年来国际国内经济形势的剧烈变化,我国农村地区的经济生活也发生了很大的改变,这也使得农民对于读书的需求与以往相比有了较大的不同。为此,我们围绕农村经济发展过程中,农民读者在就业、生活和心理等方面遇到的新问题以及由此产生的新的阅读需要,在本套丛书中收录了电脑使用、网络应用、各类服务岗位培训以及心理励志等专题内容,力求使农民读者能够通过本套丛书切实有效地提升自身的就业能力和生活品质。

3. 价格低廉,信息丰富

虽然最近几年以来,农民收入有了较大提高,但在文化消费的承受力上,仍然与城市有着较大差距。为了最大限度地扩大农家书屋用书的普及范围,使广大农民读者可以花更少的钱、读更多的书,我们在本套丛书的编写和出版过程中,采取了合理规划开本、精挑细选内容等多项措施,在保证品质和信息量的前提下,竭力降低图书的成本和价格,以便让更多的农民读者看到物美价廉的图书。

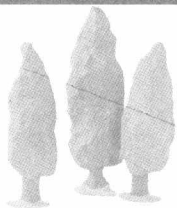
4. 兼顾层次,满足需求

在这套丛书的整体策划上,我们既考虑到农村青壮年劳动力的现实需要,推出了一批适合新农村生产实践和生活需要的图书品种;也考虑到农村剩余劳动力转移和务工返乡人员技能学习的需要,推出了一系列技能培训读本;同时也兼顾了农村老年人健康生活和农民工子女教育学习的需要,推出特别适合老人和儿童阅读的图书品种。

总之,满足农村地区的文化阅读需求,是一项系统工程,也是一项长期工程。希望这套“农家书屋工程重点推荐用书”能够随着社会主义新农村建设的不断深入,为改善广大农民朋友的文化生活做出贡献。



致老年读者



城市公园里聚集的晨练人群，黄昏街边热闹的秧歌队伍，结伴而行的夕阳红旅游团队，广播电视里频繁播放的养生保健广告……我们已经进入老年社会。

快速更新换代的数字化产品，逐年壮大的网民队伍，人们借助电脑收发邮件、共享照片、看电影、听讲座、查资料、聊天交友、办公炒股……我们已经进入信息化社会。

此时，你走进老年人的行列。“老龄社会信息化”犹如交叉路口的一个崭新路标，它色彩斑斓却又扑朔迷离地矗立在那儿，等你重新辨认，等你再次为自己的生活寻找新的乐趣。

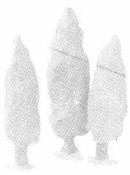
全国老龄工作委员会办公室2006年2月发布的研究报告告诉我们：“到2004年年底，中国60岁及以上的老年人口达到1.43亿，占总人口的10.97%。”也就是说，生活在我们周围的10个人中就有一个超过60岁。

可以说20世纪有两个最大的成就，一是人的寿命延长了，二是人类健康状况改善了。在今天的老龄社会中，老年不再意味着是人生的下坡路，老年不再意味着是余生，而是转折、是重新起步。即使记忆力有些衰退，但也不如常人以为的那样明显；相反却有着丰富的阅历积累和更好的理解力，你仍然可以有梦想，仍然可以有机会重新开始，保持激情、保持精神追求之人必定拥有更加旺盛的生命力。

现在的老年人有幸生活在这样一个信息化的年代里，这是一个“重叠性的世界”。这个世界正在消除文化等级和各学科领域的差别。过去需要在学校里苦读多年才能获得的知识，现在通过电脑查询几分钟即可获得。无论老年、青年，都会发现不断更新自己所学，已经成为社会生存之必需。在学习新知识新技术领域里，任何年龄层的人都站在同一个起跑线上。而电脑技能正是融入这个时代的必修课程，这课程的特点恰恰不需要超强的记忆能力，只要走进去玩起来，一天学一点，日积月累定见成效。这就是信息时代送给老年人的最大优势，这优势利于你生命的新转折，利于你生活目标的再次启动。这里的世界很精彩，我们深信老年朋友们在自得其乐的过程中，有所学习，有所收获，不断提高自己的生活质量。

在这样一个生机勃勃的时代，你会发现，人的物质生活有限，人的精神需求却无限。无论什么年龄的人，都可以怀有梦想与渴望，年龄不是问题，重要的是重新定位和勇气。电脑将助你前行，带你走进丰富多彩的快乐生活。

编者



前言



为了帮助广大老年朋友快速掌握使用电脑上网的方法，让老年朋友可以从网上获取更多的信息，成为使用电脑的行家，我们采用全新的编排方式，精心编写了这本《上网入门》，即使您从未上过网，但只要学习本书，就可以在较短的时间内认识因特网，了解和掌握上网的方法。

本书详细介绍了电脑上网的方法和应用，包括连接上网和浏览网上信息、在网上搜索与下载信息、在网上收发电子邮件、上网聊天和在网上论坛交流的具体方法，最后列举了一些适合老年人阅读和浏览的网站的信息。

我们建议老年朋友掌握 Windows 的基本操作以后，阅读并学习本书。本书结合老年朋友学习的特点，本着“简单易学、一学就会”的原则，精选与老年朋友生活、学习息息相关的案例，采用全程分步骤、加图解的写作方式，全面讲解了使用电脑上网的具体方法、步骤和技巧。本书适合作为社区居民、离退休人员学习电脑上网的入门图书，也适合作为社区电脑培训班与老年大学的教材。

本书在策划过程中得到中国老龄事业发展基金会、中国老龄科学研究中心、北京西城区金融街社区服务中心、北京西城区展览路社区服务中心、北京崇文区金鱼池社区服务中心、北京西城区民盟老龄委等单位及相关人员的支持和帮助，在此表示感谢。

在本书的编写过程中，蔺丹、李强、高桂华和安国英等人为本书的编写工作提供了资料，并参与了部分内容的编写工作，在此一并表示感谢。

在编写过程中，我们力求精益求精，但书中难免存在考虑不周之处，热忱欢迎读者予以批评、指正，以便日后能为您编写更好的图书。

如果您在使用本书时遇到问题，可以发送电子邮件至 lisha@ptpress.com.cn 或 itmingjian@163.com，与我们交流和沟通。

编者

目 录



第 1 讲 浏览网上信息 1

- 1.1 使用 ADSL 宽带连接上网 1
- 1.2 启动和退出 IE 3
- 1.3 打开网站浏览新闻 7
- 1.4 保存网上新闻信息 13
- 1.5 断开网络 18
- ◇ 本讲小结 19
- ◇ 上机练习 19

第 2 讲 在网上搜索与下载信息 21

- 2.1 搜索健康保健信息 21
- 2.2 搜索歌曲或戏剧选段 24
- 2.3 搜索与保存旅游景点图片 29
- ◇ 本讲小结 32
- ◇ 上机练习 32

第 3 讲 在网上收发电子邮件 33

- 3.1 申请与登录电子邮箱 33
- 3.2 撰写与发送邮件 37
- 3.3 接收与阅读邮件 41
- 3.4 回复邮件 45
- 3.5 删除与恢复电子邮件 46
- ◇ 本讲小结 49
- ◇ 上机练习 49

第 4 讲 和亲友上网聊天..... 51

- 4.1 下载和安装 MSN 51
- 4.2 注册和登录 MSN 56
- 4.3 与亲友聊天 59
- 4.4 与亲友进行语音和视频聊天 62
- ◇ 本讲小结 66
- ◇ 上机练习 66

第 5 讲 在网上论坛中交流 68

- 5.1 登录网上论坛 68
- 5.2 在论坛中发表和回复帖子 75
- 5.3 在论坛中发表图片 79
- ◇ 本讲小结 82
- ◇ 上机练习 83

第1讲 浏览网上信息



本讲要点

- 使用 ADSL 宽带连接上网
- 启动和退出 IE
- 打开网站浏览新闻
- 保存网上新闻信息
- 断开网络

在上网之前，首先需要建立与因特网的连接，然后即可启动Windows系统自带的网络浏览器Internet Explorer（以下简称IE）浏览网上的信息。在本讲中，将介绍连接因特网和浏览网上信息的方法。

1.1 使用 ADSL 宽带连接上网

如果准备上网，首先需要建立与因特网的连接。目前，大多数家庭用户普遍使用的是ADSL宽带上网方式。使用ADSL宽带上网，网络服务商的技术人员在上门安装调试过程中，都会帮助您建立一个网络宽带的拨号连接程序，并在桌面上建立一个相应的快捷图标，用户只需双击打开相应的图标即可连接上网。下面介绍在Windows XP系统中连接上网的方法。



边学边练

第1步

在Windows XP桌面上，将鼠标指针指向并双击【宽带连接】图标，如图1.1所示。

双击【宽带连接】图标



辅导员提示

如果开通了ADSL宽带上网，那么网络服务商的技术人员会在桌面上建立一个用于连接上网的程序图标，这个图标的名称可能是“宽带连接”，也可能是“ADSL宽带连接”，但是他们的功能都是相同的，只是名称不同而已。



图 1.1 Windows XP 桌面

第 2 步

打开【连接 宽带连接】对话框，单击【连接】按钮，如图1.2所示。

单击【连接】按钮



辅导员提示

网络服务人员在安装调试过程中已将【用户名】和【密码】文本框中的内容设置好，读者可以直接单击【连接】按钮。

图 1.2 【连接 宽带连接】对话框

第 3 步

打开【正在连接 宽带连接...】对话框，提示正在与因特网建立连接，此时请稍后，如图1.3所示。

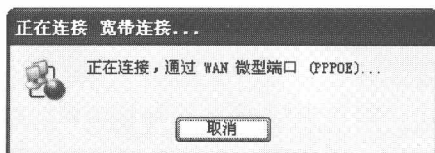


图 1.3 【正在连接 宽带连接...】对话框

第 4 步

如果连接顺利，那么系统将核对您上网的用户名和密码，这个过程也是自动的，这时请不要动鼠标并等待片刻，如图1.4所示。

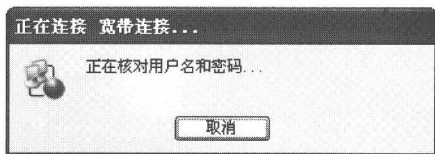


图 1.4 【正在连接 宽带连接...】对话框

第 5 步

如果系统验证您的用户名和密码是正确的，此时将提示【正在网络上注册您的计算机】信息，这时也不要动鼠标，稍等片刻即可，如图1.5所示。

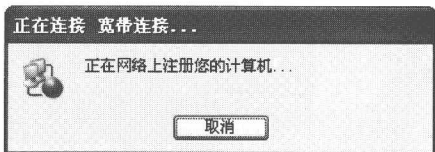


图 1.5 正在网络上注册您的计算机

第6步

当与因特网建立连接后，将在Windows桌面左下角提示【宽带连接 现已连接】信息，说明这时已经与因特网连接成功，下面就可以准备上网了，如图1.6所示。



图 1.6 与因特网连接成功

1.2 启动和退出 IE

浏览网上信息需要使用网络浏览器，网络浏览器是一种可以浏览网上信息资源的软件工具。目前人们使用最多的网络浏览器是Microsoft公司的IE。如果电脑安装有Windows XP操作系统，那么将自动安装IE，无需单独购买。

上网浏览信息首先需要启动IE。本节将在介绍启动IE的具体操作方法后，介绍IE的工作界面组成，进而帮助读者深入了解IE。

1.2.1 启动 IE

常见的启动IE的操作有3种方式，下面分别予以介绍。

1. 用快捷方式快速启动

一般情况下，在Windows桌面都会有IE的快捷方式图标，可以通过双击快捷方式图标的方式启动IE，下面介绍具体的操作方法。

将鼠标指针指向Windows桌面上的IE快捷方式图标并双击，或者用鼠标右键单击IE快捷方式图标，从弹出的菜单中选择【打开主页】菜单项，这样即可启动IE，如图1.7所示。

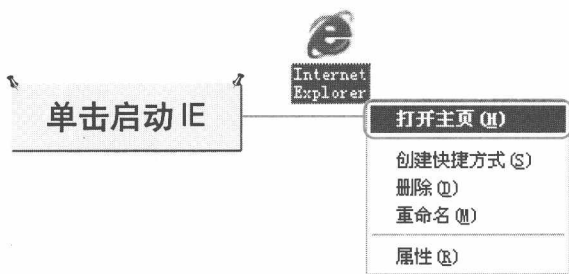


图 1.7 用快捷方式快速启动 IE

2. 从快速启动栏启动

Windows快速启动栏是位于桌面下方的一个小长条区域，其中提供了一些常见软件的快捷方式图标。使用快速启动栏启动IE，只需单击IE图标即可，如图1.8所示。



图 1.8 从快速启动栏启动 IE

3. 从 Windows 开始菜单启动

如果Windows桌面上没有IE快捷方式图标，还可以通过Windows开始菜单启动。



边学边练

第 1 步

单击Windows桌面的【开始】按钮，弹出开始菜单。

第 2 步

将鼠标指针指向【程序】菜单项，在展开的菜单中单击【Internet Explorer】选项即可启动，如图1.9所示。

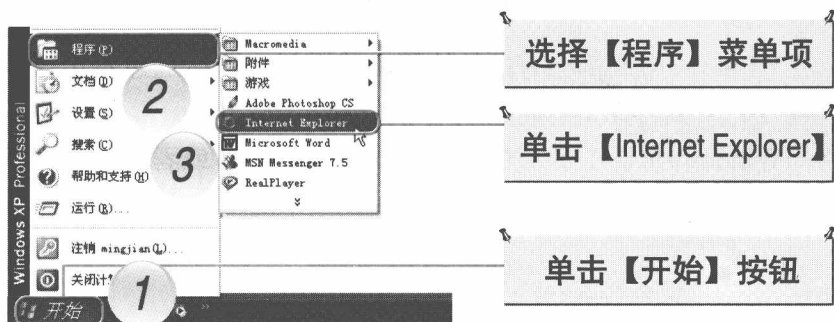


图 1.9 从 Windows 开始菜单启动

1.2.2 认识 IE 的工作界面

启动IE后将自动进入工作界面窗口。IE的工作界面窗口主要由标题栏、菜单栏、工具栏、地址栏、工作区和状态栏几个部分组成，如图1.10所示。

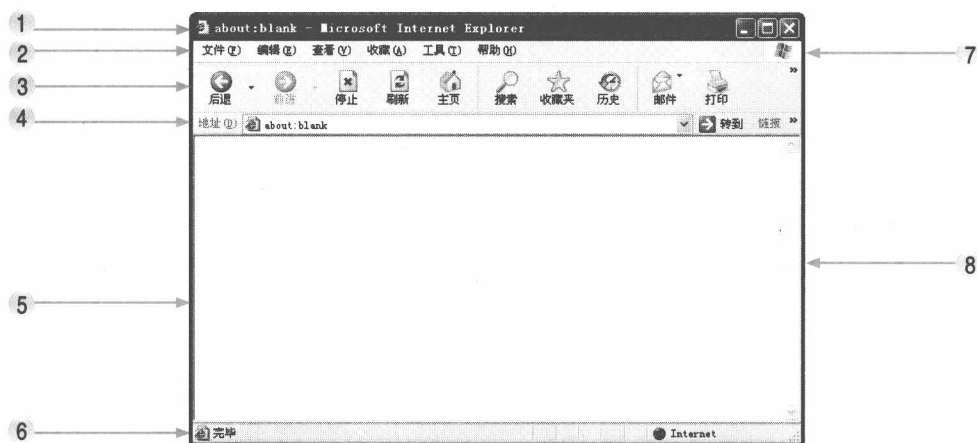


图 1.10 IE 的工作界面

① 标题栏：用来显示IE标记和当前打开的网页的名称。

② 菜单栏：单击其中的菜单项将弹出下拉菜单，可以从中选择所要执行的操作。

③ 工具栏：位于菜单栏下方，提供了IE的一些常用工具按钮。

④ 地址栏：在地址栏中可以输入一个网站的地址，如果单击地址栏右边的下拉按钮可以弹出一个下拉列表，从中可以单击选择最近输入的若干个网址。

⑤ 网页浏览窗口：显示当前网页的内容。

⑥ 状态栏：用来显示当前网页打开的状态。当鼠标指针指向网页上的某一超级链接时，状态栏内将显示链接到的网址。

⑦ 图标：如果IE窗口右上方旗帜 飘扬的动画停止，则说明当前页面已经下载完成，否则页面正在下载过程中。

⑧ 滚动条：拖动滚动条可以卷动页面以便于浏览。

1.2.3 关闭 IE

在使用IE浏览网页结束后，应该将其关闭，常见的关闭方法有5种。

1. 单击关闭按钮

在IE【标题栏】的右侧单击【关闭】按钮即可关闭IE，如图1.11所示。



图 1.11 单击【关闭】按钮

2. 单击标题栏图标关闭

在IE【标题栏】的左侧单击IE图标, 在弹出的菜单中, 单击【关闭】菜单项即可关闭, 如图1.12所示。

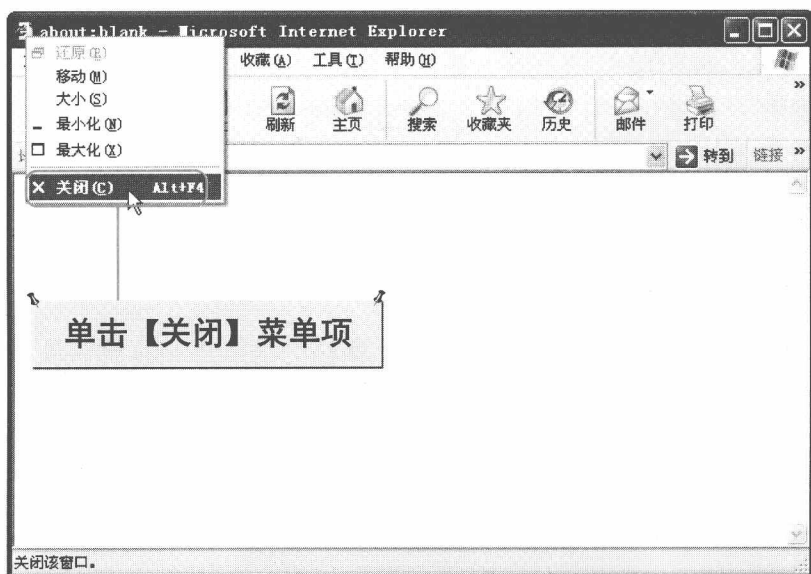


图 1.12 单击标题栏图标关闭窗口

3. 使用菜单命令关闭

在IE主界面窗口中, 单击【文件】→【关闭】菜单项即可关闭, 如图1.13所示。