

老年大学参考用书

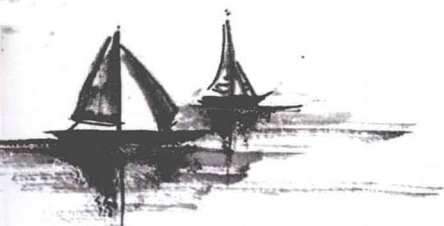
- ◎一本懂得中老年人心理的电脑普及书籍
- ◎一本适合中老年人阅读习惯的电脑知识读本
- ◎一本针对中老年人学习特点的电脑操作手册
- ◎一本老年大学的学员强烈推荐的通俗易懂的电脑学习教材

嚼碎了，炖烂了
超简单的电脑书
送给爸妈退休生活不寂寞

中老年人 自己的电脑书

九江市老年大学
万九如 编著

电脑基础知识百问百答读本



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

中老年人 自己的电脑书

电脑基础知识百问百答读本

九江市老年大学 方九如 编著

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

内 容 简 介

本书从如何开机讲起,系统地讲述了如何学好电脑,如何操作电脑软件等知识,其中包括认识电脑、学会打字、操作系统、常用软件、在电脑上写文章(文档编辑)、上网下载资源、使用QQ远程通信、网上购物、使用微博、电脑维护等。全书共有复习、巩固电脑知识点的复习题100道及参考答案,供读者复习使用,复习题不是知识点的简单重复,还有一些知识拔高的内容,可供学有余力者选学。

本书编者万九如是一位年过六旬的老年人,从退休前一年开始到九江市老年大学教授电脑,深谙中老年人的学习心理,所以本书不仅是各级各类老年大学电脑基础专业的最好教材,也是中老年人初识电脑自学的最佳选择。

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

中老年人自己的电脑书:电脑基础知识百问百答读本/万九如编著.
北京:电子工业出版社,2013.7
ISBN 978-7-121-20482-1

I. ①中… II. ①万… III. ①电子计算机—基本知识 IV. ①TP3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第106147号

责任编辑:孙学瑛

印 刷:三河市双峰印刷装订有限公司

装 订:三河市双峰印刷装订有限公司

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:720×1000 1/16 印张:13.75 字数:178千字

印 次:2013年7月第1次印刷

印 数:4000册 定价:39.00元

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 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010)88258888。

前 言

2008年9月，笔者退休的前一年，开始担任九江市老年大学的电脑教师。九江市老年大学电脑专业每年办两期。到2012年6月月底，笔者已经承接了8期电脑班的教学，每期同时办基础班和提高班2~3个不等。4年来，充实并丰富了笔者退休后的生活，认识和结交了不少中老年朋友。

教学中笔者使用过的一些已出版的中老年电脑学习书，并不很适合教学和自学。因此教学中笔者自己动手编写了本书前身，即《电脑基础知识讲稿》发给学员，以免学员在课堂抄笔记。中老年人年龄偏大，记忆力和动手能力衰退，笔者还编写了一些复习题供学员课后复习使用。有学员说复习题要有答案，笔者戏言，有答案就没有嚼劲，就像红烧猪蹄，炖得太烂了不太好吃。学员也回应说年龄大了，牙口不行，猪蹄要炖得烂些才吃得动，于是把复习题增加到100多道并给出参考答案印发给学员。

在经过几轮教学之后，讲稿和复习题的组合在学员中反响甚好，于是萌生了修改并使之成为一本完整教材的想法。2011年春季开学后，笔者着手修订讲稿。在学员们的催促下，2011年5月自编教材《电脑基础知识百题百问百答》在教学中开始使用。这便是您眼前的这本——《中老年人自己的电脑书》。

中老年人学电脑离不开年轻人，特别是子女的帮助。老年大学很多学员抱怨儿女回答电脑操作问题不耐烦，儿女则强调工作忙。

目前中国已进入老年社会，中老年人群体很大，学电脑需求者甚多。编一本儿女送给父母的电脑自学书既能作为老年大学电脑教学教材，又能满足儿女的孝心。买一本给父母自学，弥补儿女因工作繁忙无法亲自

教授父母的缺憾，实为一件很有意义的事。在修订过程中，笔者尽量在语言的叙述上通俗化，力求容易看懂，并对照电脑易于操作，易于自学。

本书没有得到同行的点评，更没有听到专家的指教。书中的叙述有些是个人的经验之谈，谬误之处在所难免，希望读者不吝指教。

感谢九江市老年大学的领导，当笔者自荐要求到学校教授电脑时，领导能给以重视，并给以机会。

万九如

2012年6月初稿于九江

2013年6月修改于北京

目 录

第 1 章 认识电脑	1
1.1 学好电脑, 改变我们的生活方式	1
1.2 电脑不难学	2
1.3 电脑的开机和关机	3
1.4 电脑“死机”怎么办	4
1.5 熟练掌握鼠标的操作	5
1.6 电脑的组成	8
1.7 电脑工作的基本过程	10
1.8 硬盘、内存和文件的计量单位	11
1.9 查看 CPU 的频率参数和内存容量	11
1.10 查看硬盘容量和文件大小	12
1.11 光盘驱动器	14
1.12 USB 接口	14
1.13 连接显示器、键盘、鼠标、音箱和话筒到主机	15
复习题	16
第 2 章 认识键盘, 学习中文输入法	17
2.1 认识键盘	17
2.2 数字小键盘区锁定键、英文大写 锁定键和上档键	18
2.3 光标	19
2.4 编辑文档必须掌握的 5 个(组) 键	20

2.5	查看、转换、添加和删除中文输入法	20
2.6	常用的中文输入法比较	22
2.7	搜狗拼音输入法	23
2.8	二笔输入法	24
2.9	正宗笔画输入法	26
2.10	用正宗笔画输入法输入“老年人学电脑”	28
2.11	盲打	29
	复习题	30
第 3 章	Windows 7 操作系统基础	31
3.1	显示桌面	32
3.2	桌面图标	33
3.3	显示和隐藏桌面图标	34
3.4	创建桌面快捷方式图标	34
3.5	改变桌面背景	36
3.6	移动和隐藏任务栏	38
3.7	【开始】菜单	39
3.8	程序按钮的 3 种显示方式	42
3.9	显示和隐藏通知区域中的图标	42
3.10	屏幕保护和待机	44
3.11	调整日期和时间	45
3.12	窗口的基本组成	46
3.13	打开窗口	48
3.14	调整窗口大小	49
3.15	移动、切换和排列窗口	49
3.16	关闭窗口	50

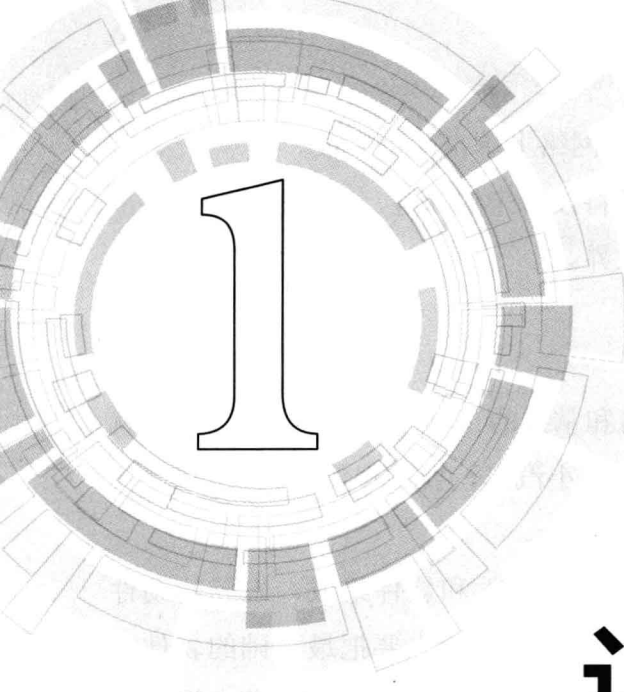
3.17	显示或隐藏菜单栏、细节窗格、预览窗格和导航窗格	51
3.18	改变主窗口中显示文件视图的方式	51
3.19	使用导航窗格管理文件	52
3.20	新建和重命名文件（夹）	53
3.21	移动文件（夹）	54
3.22	上传数码相机中的照片到电脑	55
3.23	删除文件（夹）	56
3.24	回收站	56
3.25	【控制面板】窗口	57
3.26	在【控制面板】窗口中卸载程序	59
3.27	【附件】中系统自带的工具	60
3.28	电脑系统自带的播放音乐、播放视频工具 Windows Media Player	64
	复习题	66
第 4 章	电脑常用程序	69
4.1	办公软件	69
4.2	中英文翻译软件	70
4.3	保护电脑的软件	72
4.4	提高下载速度的下载软件	72
4.5	压缩和解压缩软件	72
4.6	解压缩文件	73
4.7	压缩文件	74
4.8	网络通信软件	75
4.9	看图软件	75
4.10	播放音视频的软件	76

4.11 收听、播放和下载音乐的软件	77
4.12 在线收看影视剧的软件	77
4.13 收看中国网络电视	78
复习题	80
第 5 章 使用 Word 编辑文档	81
5.1 打开 Word	81
5.2 Word 2007 窗口	82
5.3 关闭 Word 2007	83
5.4 创建和保存文档	83
5.5 选择、删除和移动文本	85
5.6 设置文本的字体和字号	85
5.7 设置段落格式	86
5.8 运用缩进工具排版文档	87
5.9 查找和替换文本	87
5.10 撤销、恢复和重复操作	88
5.11 在文档中插入图片	89
5.12 在文档中插入表格	91
5.13 在文档中绘制表格	91
5.14 编辑表格中的文本	92
5.15 选择表格和单元格	93
5.16 移动和缩放表格	93
5.17 平均分布行和列	93
5.18 改变表格的行高和列宽	94
5.19 删除单元格、行和列	95
5.20 合并与拆分单元格	96

5.21	设置打印格式	96
5.22	预览和打印	98
	复习题	100
第 6 章	连接互联网, 下载网络资源	102
6.1	上网方式	102
6.2	浏览器	103
6.3	网址	104
6.4	设置上网主页	105
6.5	收藏常用网页	107
6.6	使用搜索引擎查找信息	108
6.7	下载资源要先搜索	110
6.8	使用下载工具下载资源	110
6.9	创建保存下载文件的文件夹	112
6.10	下载步骤	112
6.11	下载音乐	115
6.12	在线观看和下载视频	116
	复习题	118
第 7 章	使用 QQ 网上聊天	119
7.1	网络通信	119
7.2	在腾讯网站下载 QQ 工具软件	120
7.3	在腾讯网站申请 QQ 号	121
7.4	登录 QQ 并增加通信的朋友	122
7.5	使用 QQ 即时和非即时通信	125
7.6	用 QQ 传送文件	127
7.7	改变昵称和头像	127

7.8	修改 QQ 登录密码	128
7.9	删除聊天记录	129
7.10	设置隐身上 QQ	129
7.11	申请 QQ 邮箱和其他邮箱	129
	复习题	133
第 8 章	网上购物	134
8.1	在淘宝网购物的准备工作	134
8.2	在淘宝网站选择商品	136
8.3	与店家交流和沟通	138
8.4	确认订单信息	139
8.5	付款到支付宝	140
8.6	确认收货和要求退货	142
8.7	在其他购物网站购物	145
	复习题	146
第 9 章	使用微博	147
9.1	什么是微博	147
9.2	注册微博	149
9.3	修改微博资料	150
9.4	编写微博	152
9.5	查找某人的微博	154
9.6	让他人看自己微博的技巧	155
	复习题	158
第 10 章	电脑日常维护与病毒防范	159
10.1	维护电脑硬件	159

10.2	整理硬盘分区.....	160
10.3	保存重要文件.....	162
10.4	防范电脑病毒.....	162
10.5	下载金山卫士和金山毒霸软件.....	163
10.6	使用金山卫士锁定上网主页.....	165
10.7	使用金山卫士卸载和下载软件.....	166
10.8	使用金山卫士加快开机速度.....	168
10.9	安装 GHOST 软件备份和还原系统.....	169
	复习题.....	171
附录 A	复习题参考答案.....	172



1

第1章 认识电脑

1.1 学好电脑，改变我们的生活方式

电脑也称“个人计算机”，它是当今人们工作和生活中不可或缺的工具，已经并且还在继续改变我们的生活方式。

- ◎ 写文章不再用纸和笔，在电脑上“写”方便编辑，打印出来也很美观。
- ◎ 寄信不用通过邮政，在电脑上通过电子邮箱发信，收信人瞬间就能收到。
- ◎ 用电脑通过网络可以与远方的朋友和亲人聊天，还可以打可视电话。
- ◎ 网上购物，可选的商品比市场更多，价格也更实惠。

◎ 缴费不要再去排队，在电脑网络上单击即可完成。

中老年人学电脑就是要享受高科技带来的乐趣，改变生活方式并丰富晚年生活，更好地了解多彩的世界。

1.2 电脑不难学

电脑，按常理应该是很好学习和掌握的工具。要是很“难”学，就无法像现今社会那样普及。正如家用小汽车，要是很难“开”，在现代社会就难以普及。

学电脑首先要了解其组成。电脑由硬件和软件组成，电脑的硬件组成只需一般了解。学电脑主要是学软件，首先要把最基础的软件，即“操作系统”学好。因为其他软件都要在操作系统的基础上运行，所以操作系统的操作、维护和安装是电脑软件学习的重要内容。

其次，要学会打字。很多老同志求教如何学电脑，总说不会在电脑上打字。在电脑上打字确实是学电脑的一个关键，在电脑上打字的方法很多，老同志要挑选一种适合自己的方法来学习。有些打字的方法，5分钟就能掌握，再坚持不断地练习就会提高打字的速度。打字学会了，学习电脑就如虎添翼。学电脑遇到了问题可以在电脑上打字搜索，向网络求教发问，网络总会把求教者不明白的问题的答案传递给求教者。

第3步，在学习电脑软件的过程中，要按照正确的步骤动手操作。电脑不难学，是因为电脑能进行人机对话，在操作中要认真并仔细地查看显示器上给电脑操作者的提示。看明白并按照提示执行下一步的操作，就不会走弯路。经常操作才能熟练，坚持下去才能提高。

操作过程中碰到了问题要动脑筋来思考，与一起学习的朋友交流和切磋，这样能互通信息，提高水平。

综上所述，中老年人学电脑要做到如下5点。

◎ 不断地坚持。

- ◎ 操作过程中仔细看屏幕提示。
- ◎ 遇到问题动脑筋思考。
- ◎ 和朋友互相交流。
- ◎ 上网求教，通过电脑学电脑。

1.3 电脑的开机和关机

1. 电脑开机

(1) 检查电脑主机和显示器电源线插头是否插上了已通电的电源插座。

(2) 打开显示器的电源开关，显示器电源开关指示灯变为黄色或以绿色闪烁。

(3) 按电脑主机的电源开关，在软硬件正常的情况下电脑主机将会把信号送到显示器，显示器电源开关指示灯变为绿色并且不再闪烁。

提示：笔记本电脑的显示器没有专门的开关，与主机共用一个电源开关。

2. 电脑关机

(1) 用鼠标单击关机

电脑正常关机是用软件（操作系统）来关机。

单击【开始】按钮（单击①），显示【开始】菜单。单击如图 1-1 所示的【关机】按钮（单击②），当打开运行的电脑程序关闭后，电脑就会关闭。

(2) 按键盘关机

按快捷键 Alt+F4（按住 Alt 键的同时按 F4 键），显示【关闭计算机】对话框，如图 1-2 所示。单击关机选择条右端的▼，选择关机或待机方式，单击【确定】按钮，即可关机或待机。也可按徽标键，打开【开始】菜单后，按朝右的光标移动键→，再按回车键，也可关闭计算机。



图 1-1 【关闭计算机】选项

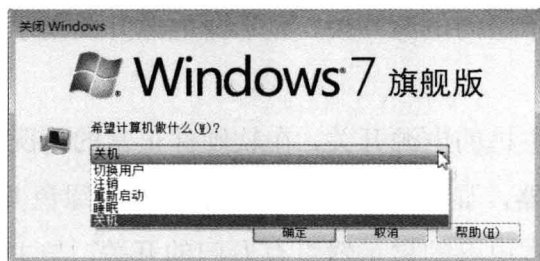


图 1-2 【关闭计算机】对话框

正常关机前应退出正在运行的程序，关机后关闭显示器电源，然后断开插座的电源。

按正确步骤来关闭电脑是下一次重新顺利开机并用好电脑的前提，不到万不得已，不能强制关机。

1.4 电脑“死机”怎么办

电脑“死机”的状态是程序无法运行，鼠标指针不动，按键盘也没有反应，此时可按主机箱上的重置开关（【RESET】按钮）重新启动电脑。这个开关一般设在电脑电源开关的边上，特意做得不太容易按动。因为如果一不小心按动了这个开关，电脑就会重新启动。

笔记本电脑和某些品牌电脑没有重置开关，死机后可按住电脑电源开关不放。几秒钟后电脑就会关闭，过几分钟后再按电源开关可重新启动电脑。

提示：强制重新启动电脑是不得已而为之的事情，正常情况下不要这样操作。

1.5 熟练掌握鼠标的操作

鼠标是电脑最常用和最重要的输入设备，电脑开机后，插在电脑上的光电鼠标下面亮着一个红色或蓝色的光电指示灯（机械鼠标没有指示灯）。

鼠标在显示器上显示的是一个尖的指针（指针的形态和移动快慢可以通过系统【控制面板】中的【鼠标】选项来改变）。

右手握鼠标，手腕要落实放在电脑桌上。食指轻轻放在左键上，中指轻轻放在右键上（如果用左手握鼠标，可在通过系统【控制面板】中的【鼠标】选项来改变单击方式）。

鼠标操作的6个动作如下。

- ① 移动——用手移动鼠标，鼠标指针随之移动，要求：移动灵活。
- ② 指向——移动鼠标指针到达目标，要求：指向准确。
- ③ 单击——用食指点左键后松开，要求：动作迅速。
- ④ 双击——用食指连续点两下左键，要求：两次单击的时间间隔要尽量短，否则变为两次单击。
- ⑤ 右击——用中指单击鼠标的右键。要求：动作迅速。右击使用的频率非常之高，右击会显示一个快捷菜单。右击不同位置，显示的快捷菜单中的选项不同。