

中老年1

姜合民 闫凤娟 编著



470分钟语音视频教学

实例的源文件和所用到的素材文件 ■

实例制作的200分钟多媒体语音视频教学文件 ■

赠送270分钟Photoshop处理数码照片的学习视频 ■

从零开始学 电脑打字与文字处理

8个方向的专题技能精解

11个实用的专家提醒

110个典型应用实例

400张直观的图解

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



中老年

姜合民 闫凤娟 编著

从零开始学 电脑打字与文字处理



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 简 介

本书针对中老年人学习电脑的实际需求,以实用为原则,详细介绍了各类常见输入法和文字处理的操作技巧。具体内容包括:打字前的准备,常见输入法介绍,学习使用搜狗拼音输入法,经典五笔字型输入法,搜狗鼠标手写输入法,练习打字,用 Word 2010 编辑文字,丰富多彩的 Word 文档。

附赠光盘中提供书中介绍内容的多媒体语音视频教学,可以帮助读者解决学习中遇到的问题。

本书适用于中老年人自学电脑使用,也可作为中老年人电脑培训班的教材。

图书在版编目(CIP)数据

中老年人从零开始学电脑打字与文字处理 / 姜合民,
闫凤娟编著. —北京:中国铁道出版社, 2013. 8
ISBN 978-7-113-16719-6

I. ①中… II. ①姜… ②闫… III. ①汉字编码—输入—中老年读物②汉字信息处理系统—中老年读物 IV.
①TP391.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第120298号

书 名: 中老年人从零开始学电脑打字与文字处理
作 者: 姜合民 闫凤娟 编著

策 划: 于先军	读者热线电话: 010-63560056
责任编辑: 张 丹	特邀编辑: 赵树刚
责任印制: 赵星辰	封面设计: 多宝格

出版发行: 中国铁道出版社(北京市西城区右安门西街8号)	邮政编码: 100054)
印 刷: 北京精彩雅恒印刷有限公司	
版 次: 2013年8月第1版	2013年8月第1次印刷
开 本: 880mm×1230mm 1/16	印张: 10 字数: 131千
书 号: ISBN 978-7-113-16719-6	
定 价: 39.80元(附赠1DVD)	

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书,如有印制质量问题,请与本社发行部联系调换。

前言

随着人们生活水平的不断提高和电脑的普及，希望学习电脑的中老年人越来越多。通过电脑不仅可以开阔视野，使自己紧跟时代步伐，同时还可以增进与亲朋好友的联系，丰富自己的生活，享受充满乐趣的晚年时光。

■ 本书内容

书中针对中老年人学习电脑打字的实际需求，以实用为原则，详细介绍了各类常见输入法和文字处理的操作技巧。

具体内容如下：

第1章介绍电脑操作的必备知识，比如正确开/关机的方法，输入法的安装，认识键盘和鼠标等内容。

第2章介绍各种常见输入法的基本知识。其中重点介绍智能ABC输入法、搜狗拼音输入法、微软拼音输入法，并对五笔字型输入法和语音输入法进行了简单介绍。

第3章详细介绍搜狗拼音输入法的具体使用方法和各种输入技巧。

第4章详细介绍经典五笔字型输入法的具体使用方法和各种输入技巧。

第5章详细介绍搜狗鼠标手写输入法的具体使用方法和各种输入技巧。

第6章以金山打字通为平台，详细介绍怎样使用各种输入法练习打字。读者只要按照书中介绍的方法多加练习，就能掌握快速打字。

第7章介绍使用Word 2010编辑文字的内容。其中介绍的各种方法都是在日常生活和工作中经常用到的知识。

第8章的内容是第7章内容的延伸，介绍在掌握了基本文字处理方法的基础上，怎样将自己的Word文档处理的更加美观、漂亮。

■ 本书特色

重点突出

本书介绍的知识都是结合中老年人学习电脑打字的实际需求，以够用为原则，精心编排内容，将重点放在如何帮助中老年人快速掌握文字输入方法和日常文字处理上。

讲解细致

对几种常见输入法的操作方法都进行了详细介绍，并通过有针对性的练习，一步一操作地让读者在实际操作中掌握打字方法。只要按照书中介绍的方法就能快速掌握电脑打字和文字处理技术。

■ 关于光盘

附赠光盘中提供书中介绍内容的多媒体语音视频教学，可以帮助读者解决学习中遇到的问题。

■ 读者对象

本书适用于中老年人自学电脑使用，也可作为中老年人电脑培训班的教材。

本书由姜合民老师和江西新闻出版技术学院的闫凤娟老师编写，由于时间仓促，加之编者水平有限，书中的错误和疏漏之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

编 者

2013 年 6 月

目录

第1章 打字前的准备 1

- 1.1 中老年人为什么要学习打字 ... 1
- 1.2 开 / 关机的正确操作方法 1
 - 1.2.1 正确开机 1
 - 1.2.2 正确关机 2
- 1.3 打字需要有相关的输入法软件 3
 - 1.3.1 使用电脑已有输入法 3
 - 1.3.2 下载其他输入法 3
 - 1.3.3 安装输入法软件 5
 - 1.3.4 选择自己需要的输入法 ... 6
 - 1.3.5 设置默认的输入法 8
 - 1.3.6 删除不需要的输入法 9
 - 1.3.7 中文与英文输入法的快速切换..... 10
- 1.4 打字要用键盘 10
 - 1.4.1 认识键盘各个功能区 10
 - 1.4.2 熟悉键盘重要快捷键的功能 13
 - 1.4.3 操作键盘要注意坐姿 15
 - 1.4.4 键盘操作, 每个手指都有不同分工 16
 - 1.4.5 各键位指法练习 18
 - 1.4.6 用金山打字通练习指法 .. 19
- 1.5 鼠标是打字的好帮手 23
 - 1.5.1 认识鼠标 23
 - 1.5.2 怎样握鼠标才是正确的.. 23
 - 1.5.3 用鼠标能做什么 24

第2章 常见输入法介绍 25

- 2.1 用拼音进行打字的输入法 25
 - 2.1.1 智能 ABC 输入法..... 25
 - 2.1.2 搜狗拼音输入法 30
 - 2.1.3 微软拼音输入法 33
- 2.2 用笔画进行打字的输入法 34
 - 2.2.1 五笔字型输入法 34
 - 2.2.2 鼠标手写输入法 34
- 2.3 语音输入法..... 35
- 2.4 如何选择适合自己的输入法 35

第3章 学习使用搜狗拼音输入法 37

- 3.1 打开 Word 文档 37
- 3.2 选择搜狗拼音输入法 38
- 3.3 使用拼音输入法输入单个汉字... 38
 - 3.3.1 普通汉字的输入 38
 - 3.3.2 键盘上找不到“ü”怎么办..... 40

3.4 尝试输入词组	41	3.6.1 在中文状态下输入英文 ..	49
3.4.1 输入普通词组	41	3.6.2 快速输入时间	50
3.4.2 常见要用隔音符号才能 输入的词组	42	3.6.3 使用 V 模式快速输入大写 数字	55
3.4.3 新建和使用词组	44	3.6.4 快速输入网址	56
3.5 搜狗拼音输入法的输入 方式	47	3.6.5 使用 U 模式输入 不会读的字	56
3.5.1 使用全拼输入法	47	3.6.6 设置输入框大小	60
3.5.2 使用简拼输入法	48	3.6.7 更改候选词个数	62
3.5.3 使用双拼输入法	49	3.7 随心所欲使用搜狗 拼音输入法	63
3.6 输入特殊字符	49		

第4章 经典五笔字型输入法

64

4.1 五笔输入法的优点	64	4.6 “键外字”的拆分原则	73
4.2 五笔字型的基础知识	65	4.7 五笔字型的单字输入	74
4.2.1 汉字的 3 个层次	65	4.7.1 输入 5 种单笔画	74
4.2.2 汉字的 5 种笔画	66	4.7.2 输入偏旁部首	75
4.2.3 汉字的 3 种字形	66	4.7.3 输入键面字	75
4.3 五笔字型的字根	66	4.7.4 输入键外字	76
4.3.1 什么是字根	67	4.8 简码输入	79
4.3.2 五笔字根的键盘分布	67	4.8.1 一级简码	79
4.3.3 字根的键位分布和 区号	68	4.8.2 二级简码	80
4.3.4 字根在键盘上的分布 规律	69	4.8.3 三级简码	80
4.4 帮助中老年人快速记忆字根 ...	70	4.9 输入词组	80
4.4.1 五笔字根助记词	71	4.9.1 输入双字词	80
4.4.2 五笔字根助记词解析	72	4.9.2 输入三字词	80
4.5 五笔字根的结构关系	72	4.9.3 输入四字及四字以 上的词	81

第5章 搜狗鼠标手写输入法 82

- 5.1 下载 82
- 5.2 安装 84
- 5.3 打开 85
- 5.4 用鼠标做笔开始写字 86
- 5.5 选择你想输入的字 88

第6章 练习打字 89

- 6.1 用金山打字通练习 89
 - 6.1.1 下载金山打字通软件 89
 - 6.1.2 安装金山打字通软件 90
 - 6.1.3 启动金山打字通软件 92
- 6.2 专项训练 93
 - 6.2.1 练习英文打字 93
 - 6.2.2 练习拼音打字 96
 - 6.2.3 练习五笔打字 100
 - 6.2.4 挑战打字比赛 105

第7章 用Word 2010编辑文档 108

- 7.1 Word 2010 的窗口组成 108
- 7.2 Word 文档的基本操作 110
 - 7.2.1 新建一个 Word 文档 110
 - 7.2.2 录入 Word 文档 112
 - 7.2.3 保存 Word 文档 113
 - 7.2.4 关闭 Word 文档 114
- 7.3 编辑文档内容 114
 - 7.3.1 修改文档内容 114
 - 7.3.2 复制文档内容 116
 - 7.3.3 删除文档内容 117
 - 7.3.4 合并文档内容 118
 - 7.3.5 查找与替换文档文本 ... 120
 - 7.3.6 撤销操作 122
- 7.4 字符的基本设置 123
 - 7.4.1 设置字体 123
 - 7.4.2 设置字号 124
 - 7.4.3 设置字形 125
 - 7.4.4 设置字符间距 126
 - 7.4.5 缩放字符 127
- 7.5 段落的基本设置 128
 - 7.5.1 段落对齐 128
 - 7.5.2 段落缩进 129
 - 7.5.3 段间距与行间距 131
 - 7.5.4 分段与合段 132
 - 7.5.5 在一页中显示两栏
——分栏 133
 - 7.5.6 项目符号和编号 134
 - 7.5.7 在 Word 中插入表格 135
 - 7.5.8 边框和底纹 135



7.6 随心所欲设置页面 136

7.6.1 设置页边距 137

7.6.2 设置纸张大小 138

7.6.3 设置纸张方向 139

7.6.4 设置页面背景 139

7.6.5 如何插入页眉 141

7.6.6 如何插入页脚 142

7.6.7 如何插入页码 143

第8章 丰富多彩的Word文档 145

8.1 使你的 Word 文档更美 145

8.1.1 插入拍摄图片 145

8.1.2 插入艺术字 146

8.1.3 插入文本框 148

8.2.1 保存你的 Word 文本 149

8.2.2 打印预览 150

8.2.3 开始打印 151

8.2.4 和家人分享 151

8.2 展示你的成果 149



第 1 章

打字前的准备

打字是指向电脑中输入个人所要表达的信息而进行的操作。在打字前必须学习正确的开/关机方法，了解相关的输入法软件及键盘鼠标的作用。

本章主要介绍电脑开/关机的正确操作方法、基本输入法的使用，教你如何快速掌握键盘及鼠标的基本操作。

1.1 中老年人为什么要学习打字

当今社会，随着科技的发展，电脑已经成为我们生活和学习不可或缺的一部分，学会使用电脑，不但可以获取知识，还能更好地和身边的人进行交流。

对中老年人来讲，也需要与时俱进，掌握一定的电脑知识，而打字是学习电脑的基础。

1.2 开/关机的正确操作方法

开/关机是用户在进行电脑操作前所必须具备的知识，正确地操作开机与关机，不仅能够很好地维护电脑运行，自身也可以养成操作电脑的良好习惯。本节主要讲解电脑开/关机的正确操作方法。

1.2.1 正确开机

在开机之前，首先确认电脑的各个设备都接通电源，检查无误后方可执行开机操作，操作步骤如下。

01 按下显示器电源按钮，如图1-1所示。



图1-1

02 按下主机电源按钮，如图1-2所示。

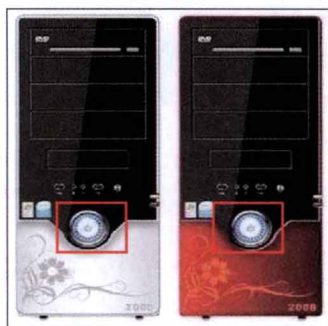


图1-2

03 系统启动完毕后自动进入桌面，如图1-3所示。

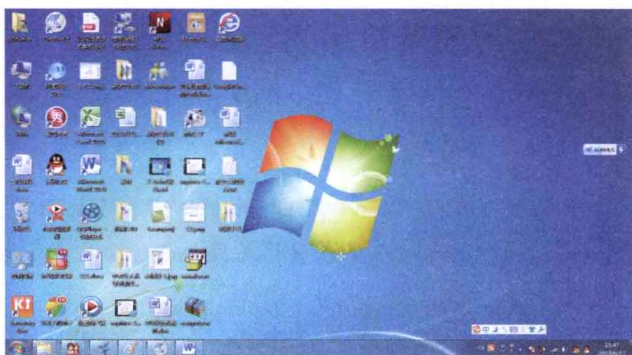


图1-3

1.2.2 正确关机

当用户不再使用电脑时，需要关闭电脑。在关闭电脑前，要确保关闭所有应用程序，这样可以避免一些数据的丢失。正确的关机操作如下：

01 单击“开始”按钮，如图1-4所示。



图1-4

02 在弹出的界面中选择“关机”，完成关机，如图1-5所示。



图1-5

1.3 打字需要有相关的输入法软件

一个操作系统中至少有两种以上的输入法，用户也可以下载、安装其他输入法，根据自身不同的需求对多种输入法进行选择。为了更快地完成输入法的切换，用户也可以删除不需要或不常用的输入法。

1.3.1 使用电脑已有输入法

对于没有特殊要求的用户来讲，系统中自带的输入法已经能够满足自身需求，常见的有搜狗拼音输入法、智能 ABC 输入法及微软拼音输入法等，如图 1-6 所示。

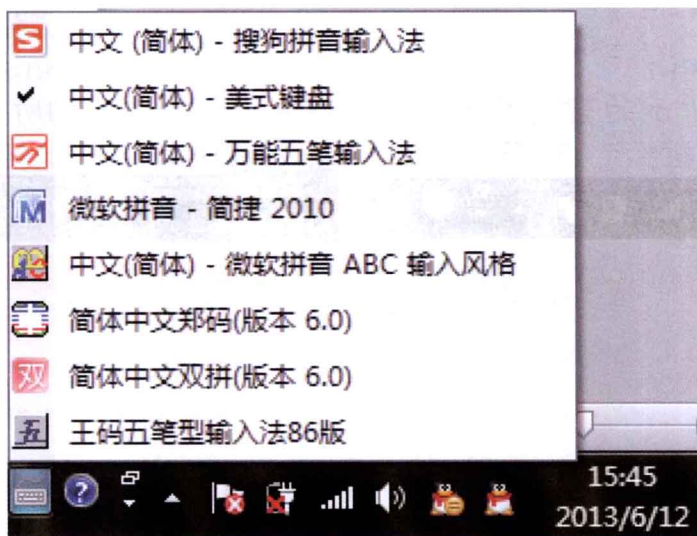


图1-6

提示

在图 1-6 显示的输入法中，由于操作系统的不同，显示的输入法种类也不相同。

1.3.2 下载其他输入法

如果系统中自带的输入法不能满足自身需求，用户可以下载其他输入法。下面以下载“谷歌拼音输入法”为例进行介绍，具体操作步骤如下：

01 在百度中输入“谷歌拼音输入法”，如图1-7所示。



图1-7

03 进入如图1-9所示的当前页面，单击“本地下载”按钮。



图1-9

05 进入如图1-11所示的当前页面，单击“立即下载”按钮。

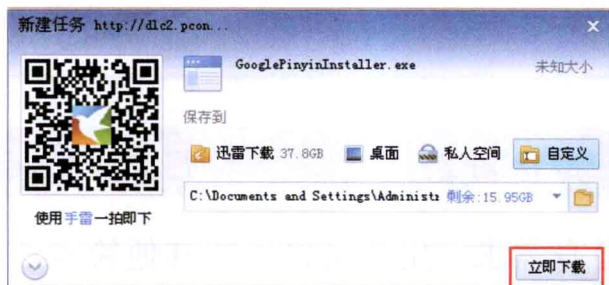


图1-11

02 选择“谷歌拼音输入法官方下载”项，单击“百度一下”按钮，如图1-8所示。选择图1-8中所示的链接。



图1-8

04 进入如图1-10所示的当前页面，单击“本地电信1”按钮。



图1-10



提示
下载输入法程序的方法有很多，以上的例子是通过网页进行下载的。除此以外，用户还可以通过360安全卫士等网络工具进行下载。

1.3.3 安装输入法软件

按照 1.3.2 节的步骤，完成“谷歌拼音输入法”安装程序的下载，并以以下步骤进行安装：

01 双击图1-12所示的“谷歌拼音输入法”图标，打开“谷歌拼音输入法安装向导”。

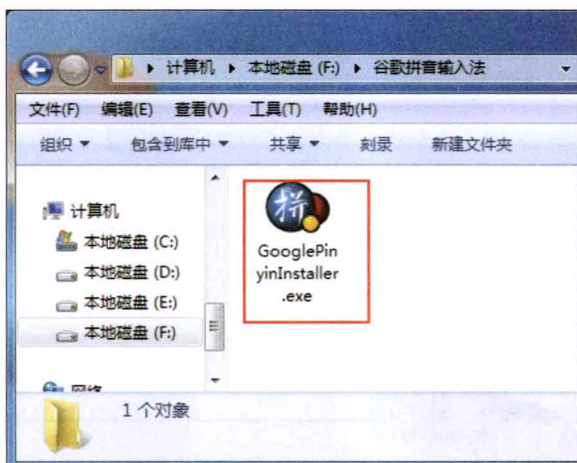


图1-12

02 勾选“我接受《最终用户许可协议》中的条款”复选框（前面的空白方格），如图1-13所示。

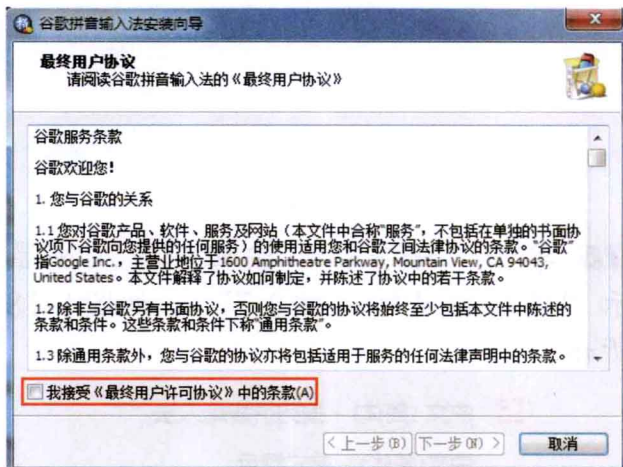


图1-13

03 单击“下一步”按钮，如图1-14所示。

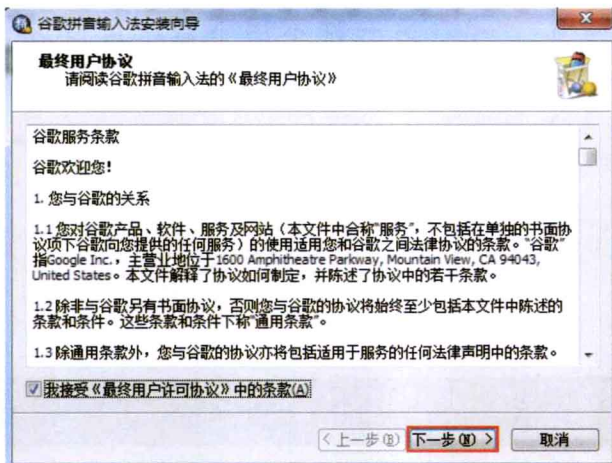


图1-14

04 单击图1-15中的“下一步”按钮，进入图1-16所示的安装页面。

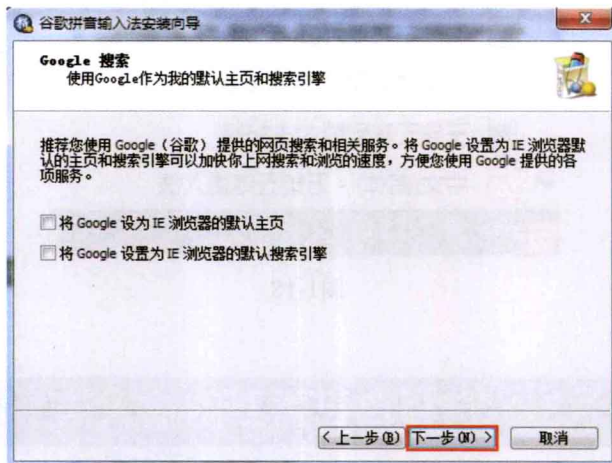


图1-15

05 安装完成后，页面变为图1-17所示。单击“完成”按钮，结束安装。

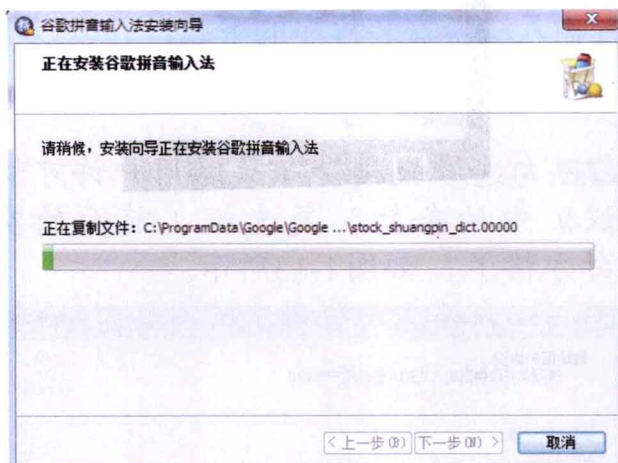


图1-16

06 单击“语言栏”按钮，输入法显示“谷歌拼音输入法2.7”，如图1-18所示。

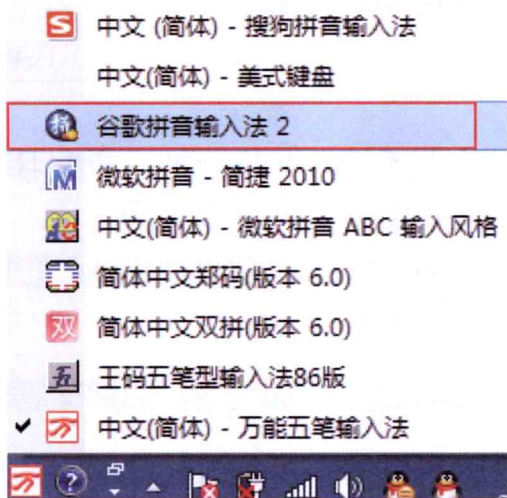


图1-18

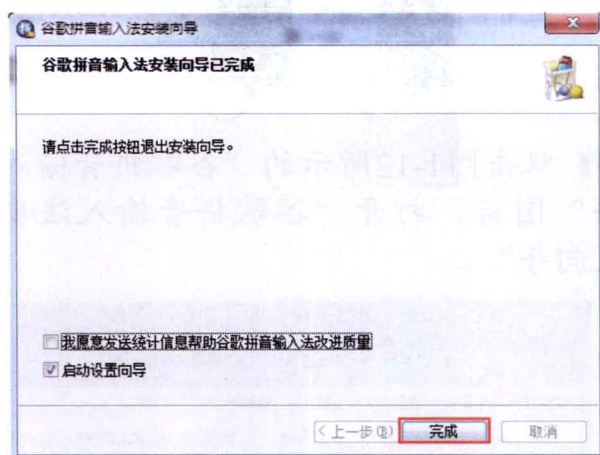


图1-17



提示

安装输入法的程序一般分为两种情况：一种需要将程序下载后再进行安装；另一种不用下载，直接进行一键安装。

1.3.4 选择自己需要的输入法

输入法的种类繁多，例如搜狗拼音输入法、智能 ABC 输入法、微软拼音输入法、中文简体输入法及五笔字型输入法等，用户应如何选择自己需要

的输入法呢？下面以选择“搜狗拼音输入法”为例进行介绍，具体操作步骤如下：

1 鼠标法

01 单击“语言栏”按钮，如图1-19所示。

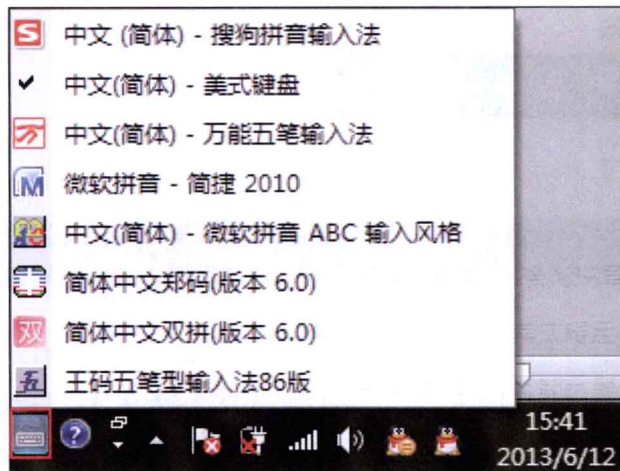


图1-19

02 选择“搜狗拼音输入法”，如图1-20所示。

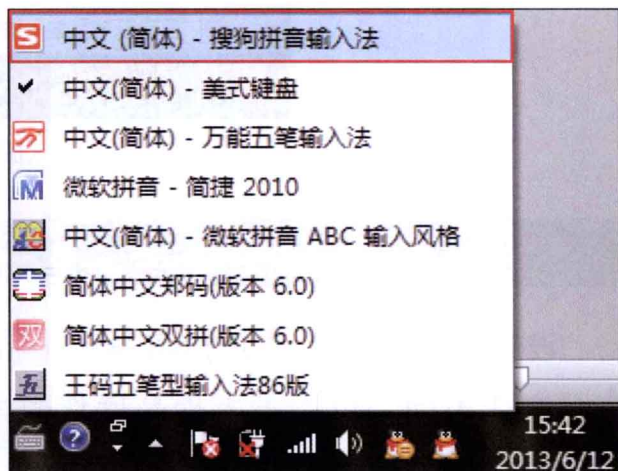


图1-20

03 完成输入法的选择，语言栏显示搜狗拼音输入法图标，如图1-21所示。



图1-21

2 快捷键切换法

【Ctrl+Shift】组合键可以完成语言栏中所有输入法的切换，如图1-22所示，如果要完成“搜狗拼音输入法”至“智能ABC输入法”之间的切换，需要按【Ctrl+Shift】组合键进行两次切换。



图1-22

1.3.5 设置默认的输入法

设置默认的输入法是指将系统中特定的输入法设置为默认状态，根据用户使用方式不同，可以大大提高操作效率。下面以设置“智能 ABC 输入法”为例进行介绍，其设置步骤如下：

01 右击语言栏，选择“设置”选项，如图1-23所示。

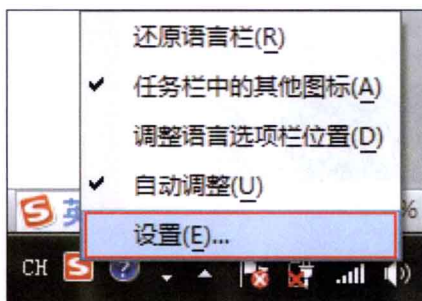


图1-23

02 在弹出的“文字服务和输入语言”对话框中，单击“常规”选项卡，如图1-24所示。

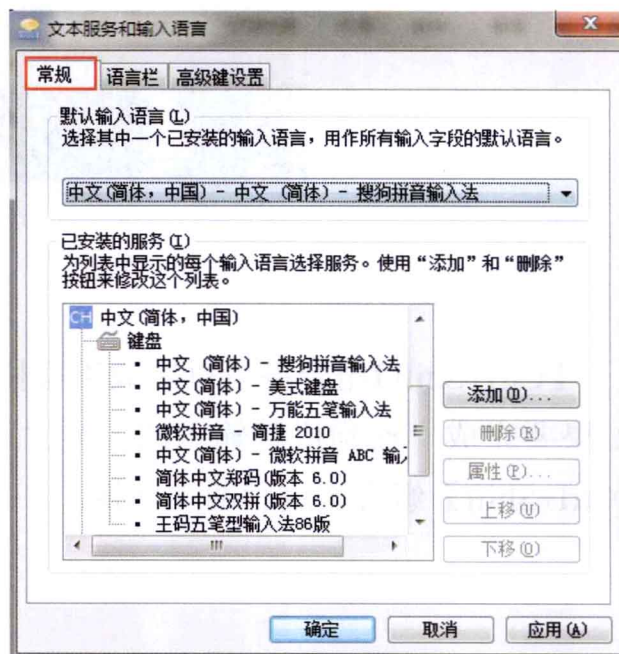


图1-24