

中老年人

2

潘宝丽 姬生园 编著

从零开始学 电脑操作与上网

9个方向的专题技能精解
15个实用的专家提醒

120个典型应用实例
500张直观的图解



266分钟语音视频教学

赠送80分钟Photoshop学习视频

实例的源文件和所用到的素材文件

实例制作的186分钟多媒体语音视频教学文件

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

中老年人

2

潘宝丽 姬生园 编著

从零开始学 电脑操作与上网

中国铁道出版社

CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 简 介

本书从实用、够用角度出发,详细介绍了中老年人从零开始学习电脑操作及上网的方法。主要包括电脑基础知识、认识 Windows 7、轻轻松松学打字、管理电脑资源、Word 文字处理、上网必备知识、学会网上沟通与交流、网上娱乐与应用、维护电脑安全等内容。

附赠光盘中提供了书中案例的多媒体语音视频教学文件,以及案例源文件和素材文件,便于读者更好地学习。

本书适合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操作与上网 / 潘宝丽, 姬生园编著. — 北京: 中国铁道出版社, 2013. 8
ISBN 978-7-113-16718-9

I. ①中… II. ①潘… ②姬… III. ①电子计算机—基本知识②互联网络—基本知识 IV. ①TP3

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第120129号

书 名: 中老年人从零开始学电脑操作与上网
作 者: 潘宝丽 姬生园 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: 14.25 字数: 263千
书 号: ISBN 978-7-113-16718-9
定 价: 49.80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

本书立足于中老年人学习电脑知识的实际情况，详细介绍了电脑的基本组成、电脑基本操作应注意的问题和详细步骤、如何利用电脑上网及电脑的日常维护等。在对理论进行叙述的同时，穿插了大量的实例进行详细的指导说明。通过对本书内容的学习，可以让中老年人快速地掌握电脑操作与上网的技能。

本书结构新颖，内容设置合理，摆脱了以前很多图书纯文字讲解的形式。让读者学习起来非常轻松。此外，书中安排了大量的实例供读者学习借鉴，并且将实例录制成视频，让读者从视觉上感受学习电脑操作与上网的操作方式。读者通过对书中实例及光盘中视频文件的学习可以很轻松地掌握书中的内容，让读者学习起来更加轻松，并且在以后的应用中更加得心应手。

■ 本书内容

全书的知识结构合理，第1章介绍电脑的基础知识，包括电脑的组成部分、开/关机，以及电脑能帮我们做什么；第2章主要介绍现在最流行的操作系统——Windows 7系统，包括它能实现的功能及优点等；第3章主要介绍中老年人如何应用电脑打字，本章是人机交流的基础章节，包括输入法的认识及输入法的特点等，最后介绍了如何应用各种输入法打字；第4章主要介绍电脑资源的存储设备，包括U盘和移动硬盘等；第5章简要介绍了Word 2010的基本操作，包括Word文档的创建、复制、删除和编辑等；第6章详细介绍了如何上网，主要包括网络的认识、浏览器的介绍和搜索引擎的特点等；第7章主要介绍中老年人如何应用电脑和网络在网上与别人交流，其中包括多种交流方式——QQ、电子邮箱、MSN和微博等；第8章主要介绍中老年人如何在网上寻找乐趣，包括看电影、玩游戏、听音乐、购物和炒股等娱乐方式；第9章主要介绍中老年人如何寻得电脑的更多帮助，包括帮我们查询天气、帮我们查找地图、做我们的旅游导航等；第10章介绍如何正确使用电脑及电脑的日常维护等内容。

■ 本书特点

- 结构合理：本书的编写按照软件的特点，由浅入深地安排内容，分步骤、按顺序进行编写。
- 通俗易懂：本书打破以往白话文讲解内容的传统形式，而是采用图文并茂的方式，让读者有种亲自操作的感受。并且以实例的方式讲解内容，让读者当时就能真正学会该知识点。实例步骤详细，非常容易理解掌握。

- 注重实用：本书最大的特点就是实用性强，可以说近乎通篇实例。而且这些实例非常有针对性，每个实例都讲解得非常详细。

■ 配书光盘

本书配套光盘中附带了书中案例的源文件。同时还配有案例的多媒体视频教学，手把手地把知识讲解给读者。你不仅可以通过本书了解每一个知识的细节，而且通过多媒体教学演示还可以学习到更多、更实用的电脑操作技巧。

■ 读者对象

电脑初学者，包括中老年人和中小學生等。

本书主要由姬生园和潘宝丽编写及修正。其中潘宝丽主要负责本书第1章到第5章内容的编写；姬生园主要负责第6章到第10章的编写。

由于编者水平有限，书中难免出现错误和疏漏之处，敬请广大读者批评指正，并再次衷心地感谢各位读者能够提出宝贵的意见。

编 者

2013年6月

目 录

第1章 电脑基础知识 1

- 1.1 什么是电脑 1
- 1.2 电脑可以是中老年人的小帮手 2
 - 1.2.1 和亲朋好友在网上会面 ... 3
 - 1.2.2 查看信息、新闻及天气预报 3
 - 1.2.3 网上购物 4
 - 1.2.4 票务查询及预订 4
 - 1.2.5 娱乐健身及理财 5
- 1.3 电脑操作很简单 5
 - 1.3.1 开机 5
 - 1.3.2 正确关机 6
- 1.4 电脑的基本结构 7
 - 1.4.1 电脑的硬件 7
 - 1.4.2 电脑的软件 9
 - 1.4.3 认识鼠标 10
 - 1.4.4 认识键盘 11
- 1.5 要使用先安装软件 13
 - 1.5.1 在哪里下载软件 13
 - 1.5.2 使用迅雷下载 15
 - 1.5.3 安装软件 16

第2章 认识Windows 7 17

- 2.1 Windows 7 系统的启动 17
- 2.2 Windows 7 系统的退出 18
 - 2.2.1 关机 18
 - 2.2.2 休眠 18
 - 2.2.3 锁定 18
 - 2.2.4 注销 19
 - 2.2.5 切换用户 20
- 2.3 Windows 7 系统的“开始”菜单 21
- 2.4 认识 Windows 7 系统窗口 23
- 2.5 熟悉 Windows 窗口的基本操作 26
 - 2.5.1 什么是窗口 27
 - 2.5.2 快速打开和关闭窗口 27
 - 2.5.3 调整窗口大小 29
 - 2.5.4 移动窗口 30
 - 2.5.5 排列窗口 32
 - 2.5.6 切换窗口 33
 - 2.5.7 如何返回桌面 35
- 2.6 设置个性化的 Windows 7 系统 35
 - 2.6.1 设置个性化的桌面背景 ... 35
 - 2.6.2 设置桌面保护程序 37
 - 2.6.3 更改桌面小工具 38

第3章 轻轻松松学打字 40

- 3.1 了解输入法 41
 - 3.1.1 添加和删除输入法 41
 - 3.1.2 设置默认的输入法 45
- 3.2 输入各种字符 45
- 3.3 输入汉字 50
- 3.4 使用适合自己的输入法 53
 - 3.4.1 搜狗拼音输入法 53
 - 3.4.2 五笔字型输入法 59

第4章 管理电脑资源 62

- 4.1 电脑资源的储藏室 63
 - 4.1.1 电脑硬盘 63
 - 4.1.2 光盘 64
 - 4.1.3 U 盘 66
 - 4.1.4 移动硬盘 67
- 4.2 认识文件和文件夹 68
 - 4.2.1 什么是文件 68
 - 4.2.2 认识文件夹 68
 - 4.2.3 文件在电脑中的存放与查看 69
- 4.3 文件和文件夹的管理 70
 - 4.3.1 新建文件和文件夹 70
 - 4.3.2 重命名文件和文件夹 75
 - 4.3.3 复制与移动文件和文件夹 77
 - 4.3.4 删除与还原文件和文件夹 82
 - 4.3.5 搜索文件和文件夹 85
 - 4.3.6 隐藏与显示文件或文件夹 86

第5章 Word文字处理 89

- 5.1 Word 2010 的启动和退出 89
 - 5.1.1 启动 Word 2010 89
 - 5.1.2 退出 Word 2010 91
- 5.2 认识 Word 2010 工作界面 92
- 5.3 Word 文档基本操作 92
 - 5.3.1 新建文档 92
 - 5.3.2 打开文档 93
 - 5.3.3 保存和另存为文档 94
 - 5.3.4 关闭文档 95
- 5.4 在哪里输入文本 95
 - 5.4.1 什么是光标 95
 - 5.4.2 在光标处输入文本 95
- 5.5 开始编辑文本 96
 - 5.5.1 要编辑文本先选择 96
 - 5.5.2 删除和修改文本 98
 - 5.5.3 复制和移动文本 99
 - 5.5.4 查找和替换文本 100
 - 5.5.5 撤销和恢复操作 103

5.6 编辑文本格式.....	104	5.7.2 插入并编辑艺术字	109
5.6.1 选择要编辑的文本	104	5.7.3 插入并编辑文本框	110
5.6.2 设置字体	104	5.7.4 设置页边距	111
5.6.3 设置段落	106	5.7.5 设置页面颜色和页面 边框	111
5.7 美化你的 Word 文本	108	5.8 打印文档	112
5.7.1 插入图片	108		

第6章 上网必备知识 115

6.1 将电脑连接网络才能上网....	116	6.3.1 浏览网页	122
6.1.1 连接网络	116	6.3.2 收藏网页	124
6.1.2 断开网络	119	6.4 关于搜索引擎	125
6.2 上网需要浏览器	119	6.4.1 什么是搜索引擎	126
6.2.1 什么是浏览器	119	6.4.2 常用的搜索引擎	126
6.2.2 启动浏览器	120	6.4.3 百度搜索引擎的使用 ...	126
6.2.3 认识浏览器工作界面 ...	121	6.4.4 网上资源下载	129
6.3 浏览和收藏网页	122		

第7章 学会网上沟通与交流 131

7.1 QQ 聊天很方便	131	7.2 用电子邮箱给老友写一封信 ...	136
7.1.1 下载 QQ 软件	131	7.2.1 申请一个免费电子邮箱 ...	137
7.1.2 申请一个 QQ 号码	133	7.2.2 登录与退出邮箱	138
7.1.3 登录 QQ	133	7.2.3 开始写信	138
7.1.4 个性化你的 QQ	133	7.2.4 如何在信中添加附件 ...	139
7.1.5 添加 QQ 好友或加入 QQ 群	134	7.2.5 查看和回复邮件	140
7.1.6 开始聊天	135	7.2.6 及时整理不用的邮件 ...	141
7.1.7 把喜欢的戏曲通过 QQ 发给老友	136	7.3 时代潮流——微博	142
7.1.8 如何退出 QQ	136	7.3.1 申请微博账号	142
		7.3.2 登录与退出微博	144

7.3.3 开始微博生活.....	145	7.4.2 安装 MSN 和申请 MSN ...	149
7.4 用 MSN 和大洋彼岸的亲友交流	147	7.4.3 进入和退出 MSN	151
7.4.1 下载 MSN	148	7.4.4 MSN 基本操作	151
		7.4.5 开始和亲友聊一聊	152

第8章 网上娱乐与应用（一） 154

8.1 如何上网看电影	154	8.3.3 中国象棋	163
8.1.1 在线观看电影	154	8.3.4 其他 QQ 游戏	164
8.1.2 观看 DVD	156	8.4 上网炒股	166
8.1.3 通过下载观看电影	157	8.4.1 什么是网上炒股	166
8.1.4 观看电脑中已有的电影 ...	158	8.4.2 网上炒股基本操作	167
8.2 听觉享受	158	8.4.3 中老年人炒股注意事项 ...	168
8.2.1 在线听音乐	158	8.5 网上购物	169
8.2.2 下载戏曲	159	8.5.1 注册购物登录账号	169
8.2.3 收听喜欢的广播节目 ...	160	8.5.2 选择喜欢的商品	170
8.3 QQ 游戏精彩多	161	8.5.3 开始购买	171
8.3.1 下载和安装 QQ 游戏 ...	162	8.5.4 付款方式	173
8.3.2 进入 QQ 游戏	162	8.5.5 货到签收	175

第9章 网上娱乐与应用（二） 176

9.1 网上查天气与旅游信息	176	9.2 寻医问药	183
9.1.1 查询天气预报，合理安排出行	176	9.2.1 网络就是私人医生	184
9.1.2 查询景点信息，做好旅游规划	179	9.2.2 网络查找名医，提前了解信息	186
9.1.3 城市地图，我们的导航	181	9.2.3 查看医生给开的药，搜搜有没有更合适的	189

第10章 维护电脑安全	191
10.1 用户账户安全	191
10.1.1 用户账户管理	191
10.1.2 添加家长控制	198
10.1.3 切换与注销用户	201
10.2 开机密码让你的电脑成为私人电脑	203
10.2.1 创建开机密码	203
10.2.2 删除开机密码	205
10.3 设置启动密码	206
10.4 管理计算机磁盘让电脑运行更快速	208
10.4.1 清理磁盘	208
10.4.2 磁盘碎片整理	209
10.5 预防和查杀病毒电脑才能安全	211
10.5.1 什么是电脑病毒	211
10.5.2 安装 360 杀毒软件	211
10.5.3 使用 360 软件杀毒	212
10.5.4 升级病毒库	212
10.6 电脑的保养很重要	213
10.6.1 键盘的保养	213
10.6.2 显示器的保养	214
10.6.3 鼠标的保养	214
10.6.4 主机的保养	215

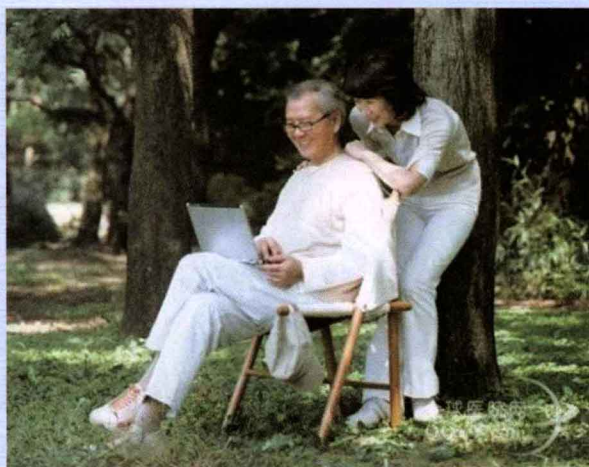


第1章

电脑基础知识

“记得在我们那个年代，电话都很少见，更别说手机和电脑了。今天儿子回家给我买了一台电脑，他说用电脑可以直接看见他们，也可以跟他们打电话，还可以用来看电影。看来我真的体验到网络生活了。”

这是一个中老年人在得到儿子送给他的电脑以后所发的感慨。的确在信息化高速发展的今天，电脑也已经近乎普及了，而且它也越来越集成化。电脑可以看作是一个变形金刚，它可以根据需求随时“变形”为电视机、计时器、电话、DVD机、收音机、录音机等。



1.1 什么是电脑

电脑是计算机（Computer）的俗称，是一种能够按照程序运行，自动、高速处理海量数据的现代化智能电子设备。由硬件和软件所组成，没有安装任何软件的计算机称为裸机。常见的有台式计算机、笔记本计算机、大型计算机等，较先进的计算机有生物计算机、光子计算机、量子计算机等。图 1-1 所示为现在的电脑。

电脑是 20 世纪最伟大的科学技术发明之一。它的发明者是约翰·冯·诺依曼。它是一种不需要人工直接干预，能够快速对各种数字信息进行算术和逻辑运算的电子设备，以微处理器为核心，配上大容量的半导体存储器及功能强大的可编程接口芯片，连上外设（包括键盘、显示器、扫描仪、打印机和软驱、光驱等外部存储器）及电源所组成的计算机，称为微型计算机，简称微型机或微机，有时又称为 PC(Personal Computer) 或 MC(Micro Computer)。微机加上系统软件，就构成了整个微型计算机系统(MSC，简称微机系统)。



图1-1

计算机是由早期的电动计算器发展而来的。1946 年，世界上出现了第一台电子数字计算机“ENIAC”，用于计算弹道，由美国宾夕法尼亚大学莫尔电气工程学院制造。ENIAC 体积庞大，占地面积 170 多平方米，重量约 30 吨，消耗近 150 千瓦的电力。显然，这样的计算机成本很高，使用不便。

1956 年，晶体管电子计算机诞生了，这是第二代电子计算机。只要几个大一点的柜子就可将它容纳，运算速度也大大地提高了。1959 年出现的是第三代集成电路计算机。最初的计算机由约翰·冯·诺依曼发明（那时电脑的计算能力相当于现在的计算器），足足有三间库房那么大，后来逐步发展。

现在的电脑种类非常多，包括台式机、一体机、笔记本等。图 1-2 所示为台式电脑，图 1-3 所示为笔记本电脑。



图1-2



图1-3

1.2 电脑可以是中老年人的小帮手

电脑对大多数年轻人来说并不算新鲜，但是对大多数中老年人来说可能有点陌生，他们感觉电脑技术含量太高，难以驾驭。或许他们知道了电脑的好处

以后会主动去了解它、学习它。

1.2.1 和亲朋好友在网上会面

过去,我们只能通过电话或书信与不在身边的亲朋好友进行交流。那样不仅费钱又耗时,而且达不到我们追求的“见面”效果,特别对老年人来说,他们对子女的牵挂,对朋友的思念都非常强烈。现在有了电脑,他们就可以面对面地实时与亲朋好友进行交流。能够在第一时间得知对方的消息,能深刻体会亲朋好友就在身边。图 1-4 所示为电脑视频聊天效果。



图1-4

1.2.2 查看信息、新闻及天气预报

你还在为错过电视上的新闻、信息或天气预报的时间而懊悔不已吗?你还在为天气预报时常不准而苦恼吗?现在你的新朋友可以帮你解决这些问题。图 1-5 所示为电脑上查看实时天气预报的界面。



图1-5

1.2.3 网上购物

现在的网络已经发展到足不出户就可以逛街，你不论想买吃的、玩的都可以通过网络来实现，而且都送货上门，省去了我们去逛街的时间，更节省了我们的体力，先买一套健身器材锻炼一下吧。图 1-6 所示为网上购买健身车的页面。



图1-6

1.2.4 票务查询及预订

不知道你是否还在为年轻时没出去转转而后悔，那就心动不如行动。让你的新朋友帮帮你，先在网上订一张机票，去祖国的大江南北转转，到世界各地的奇闻景观看看。图 1-7 所示为网上订票时的页面。



图1-7

1.2.5 娱乐、健身及理财

中老年人大都喜欢打太极拳，它不仅锻炼身体，又可以帮中老年人交朋友。大家可以应用电脑在网上观看视频，观看拳谱等方式来学习太极拳。这样能达到手把手教你打太极的效果。图 1-8 所示为“中国太极拳网”的页面。另外，也可以在网上玩各种游戏，既娱乐休闲，又能结识新朋友。通过网络还可以坐在家中理财、炒股。



图 1-8

1.3 电脑操作很简单

熟悉了电脑的部分功能后，我们开始学习电脑的操作，首先我们从电脑的开/关机来介绍电脑的操作。其实电脑的操作非常容易，让我们开始吧。

1.3.1 开机

作为电脑初学者，在使用电脑之前，首先要学会启动电脑。学会了启动电脑的方法才能正确使用电脑。

1 台式电脑的开机

对于现在新的台式机，大都应用液晶显示器，并且采用 Windows 7 系统。使用电脑前首先要接通电源线，确保电源接通后才可进行开机操作。具体步骤如下：

01 打开电脑显示器，按下图1-9所示的按钮，当显示器指示灯亮了以后表示显示器已经打开。当然对于不同型号的显示器，开关位置及形状也有所不同。



图1-9

02 打开台式电脑显示器后我们即可进行下一步操作。按下台式电脑主机电源开关按钮，如图1-10所示。



图1-10

2 笔记本电脑的开机

笔记本电脑可以简单地理解为将电脑的主机箱与电脑显示器合为一体。而且随着科技的发展，笔记本也越来越精致，比如苹果的超薄本等。无论是哪种笔记本，开机方法都是首先接通电源，然后按下电源开关，如图1-11所示。



图1-11

1.3.2 正确关机

电脑使用完毕后，应将其关闭，关闭电脑的具体方法如下：

- 单击屏幕左下方的“开始”命令图标，弹出如图1-12所示的界面，单击“关机”按钮即可关闭电脑。
- Windows 7 提供了一个关机组合键【Alt+F4】，使用这两个键组合也可以实现快速关机。在切换到桌面的情况下，同时按下这两个键会弹出如图1-13所示的对话框，选择“希望计算机做什么”下拉列表中的“关机”选项，然后单击“确定”按钮即可关机。

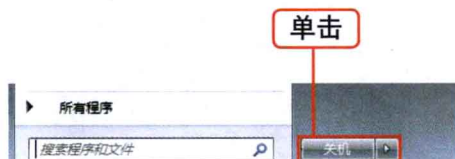


图1-12

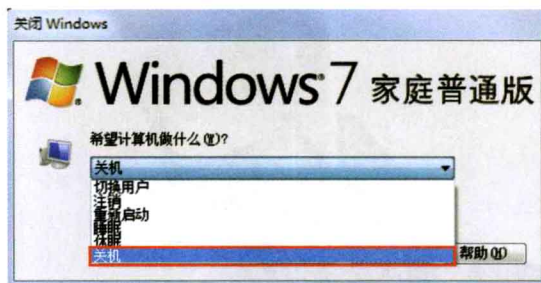


图1-13

- 在使用电脑的过程中有时会遇到电脑“死机”的情况，即鼠标动不了，点击任何地方都没有反应或者单击关机都关不上，我们就不能用上面的这两种方式关机，这时只能通过按下电脑上的电源键来关闭计算机。这种方式对计算机伤害很大，所以正常使用状态下不建议使用这种方式关机。

1.4 电脑的基本结构

无论是最早的电脑，还是现在的台式电脑、笔记本电脑等，都可以笼统地归结为由两大部分构成——软件和硬件。

1.4.1 电脑的硬件

电脑的硬件可以理解为外观上看得见的部件，主要包括电源、主板、CPU、内存、硬盘、显示器及其他硬件。

1 电源

电源是电脑中不可缺少的供电设备，电源的作用是将 220V 交流电转换为电脑中使用的 5V、12V、3.3V 直流电，其性能的好坏，直接影响到其他设备工作的稳定性，进而会影响整机的稳定性。图 1-14 所示为电脑电源。

2 主板

主板是电脑中各部件工作的一个平台，主板把电脑的各部件紧密连接在一起，各部件通过主板进行数据传输。也就是说，电脑中重要的“交通枢纽”都在主板上，主板工作的稳定性影响着整台电脑工作的稳定性，如图 1-15 所示。