

中老年

视觉文化 编著

从零开始学电脑

14个方向的技能精解
139个专家提醒

188个典型应用实例
800多张直观的图解



1DVD 330分钟语音视频教学

- 实例的源文件和所用到的素材文件
- 172分钟实例制作的语音视频教学文件
- 95分钟Photoshop基础和应用的语音视频教学文件
- 63分钟会声会影基础和应用的语音视频教学文件

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

中老年

视觉文化 编著

从零开始学电脑

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 简 介

本书是一本专门为中老年朋友精心编写的电脑图书。全书通过 139 个专家提醒+ 188 个实例演练+ 330 分钟视频教学+ 800 多张图片辅助说明, 帮助中老年人在短时间内轻松学会电脑各类常用操作。

本书分 3 篇: 老有所学篇、老有所用篇和老有所玩篇, 共 14 章, 包括了解电脑基础知识、学习 Windows XP 系统、学习输入文字、文件的管理与应用、运用 Word 排版与 Excel 制表运算、电脑附件的应用、掌握最常用的工具软件、制作电子相册与处理照片、网上浏览与娱乐、网络理财、玩玩博客、运用 QQ 或 MSN 网上聊天、运用浏览器与 QQ 收发邮件, 以及电脑的日常维护与病毒防范等内容。

本书特别适合中老年人自学电脑使用, 同时也可作为电脑培训学校的中老年人学习教材或辅助教材。

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年从零开始学电脑 / 视觉文化编著. — 北京 :
中国铁道出版社, 2011. 10
ISBN 978-7-113-13164-4

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

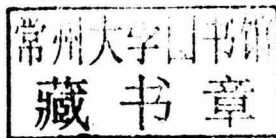
中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第119175号

书 名: 中老年从零开始学电脑
作 者: 视觉文化 编著

责任编辑: 于先军
特邀编辑: 李新承
封面设计: 张 丽
版式设计: 郑少云

读者热线电话: 010-63560056

封面制作: 郑少云
责任印制: 李 佳



出版发行: 中国铁道出版社 (北京市宣武区右安门西街 8 号 邮政编码: 100054)
印 刷: 中国铁道出版社印刷厂
版 次: 2011 年 10 月第 1 版 2011 年 10 月第 1 次印刷
开 本: 880mm×1230mm 1/16 印张: 15.75 字数: 313 千
书 号: ISBN 978-7-113-13136-4
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。

■ 写作意图

目前, 电脑已逐渐成为人们生活与工作中必不可少的工具, 熟练掌握电脑操作, 也成为日常生活所必需的基本技能。对于广大中老年人来说, 学习电脑操作的相关知识, 一方面可以掌握一项技能, 紧跟时代步伐; 另一方面也可以丰富生活内容, 享受充满乐趣的生活。本书以浅显易懂的讲解方式, 帮助中老年朋友轻松学习电脑的相关操作。

■ 本书特色

3 篇 精彩内容布局

本书结构清晰, 共分为 3 大篇: 老有所学篇、老有所用篇及老有所玩篇, 中老年朋友可以从零开始, 逐步了解并学习电脑的基础入门操作, 真正达到让中老年朋友“老有所学, 老有所乐”的目的。

14 章 专题内容讲解

本书内容全面, 进行了 14 章电脑专题内容详细讲解, 包括学习 Windows XP 系统、学习输入文字、Word 排版与 Excel 制表、掌握常用工具软件、网上浏览与娱乐、网上聊天, 以及电脑日常维护与病毒防范等。

139 个 专家提醒放送

书中对 139 个中老年人在学习中遇到的常见问题和作者总结的技能技巧精心布局, 以解决中老年人在学习过程中遇到的疑问。通过细致贴心的提醒, 让中老年人学习起来更加轻松, 更加方便和高效。

188 个 技能实例奉献

本书是一本操作性极强的基础入门书, 通过 188 个技能实例的演练, 更直观地讲解相关知识, 帮助中老年人逐步掌握电脑的基础操作, 减少学习理论的时间, 让中老年朋友在实战演练中快速上手, 学有所成。

172 分钟 视频教学

书中所有技能实例的操作, 全部录制了带语音讲解的演示视频, 时间长度达 172 分钟 (近 3 个小时), 重现书中实例操作演示, 读者可以结合书中内容参考视频操作, 也可以独立观看视频演示, 像看电影一样进行学习。

**800 张
图片全程图解**

本书采用了 800 多张图片，对电脑的基础操作进行了全程式的图解，通过这些辅助图片，让实例内容变得更加通俗易懂，中老年人可以一目了然，快速领会，大大提高学习效率，并使印象更深刻。

**158 分钟
视频赠送**

随书光盘为用户赠送了扩展提高水平的演示视频 158 分钟，其中包括：Photoshop 基本功能讲解和实例应用的视频教学 95 分钟，会声会影基本功能讲解和实例应用的视频教学 63 分钟。注意：使用普通的播放器不能正常播放光盘中的视频文件，须使用 Flash 播放器。

■ 内容安排

本书共分为 3 篇：老有所学篇、老有所用篇及老有所玩篇，具体章节内容如下：

老有所学篇

第 1~4 章，讲解了电脑的功能及日常应用、电脑的相关配置和使用方法、Windows XP 系统的相关设置与操作、电脑中的输入法配置与选择、文字的输入方法、文件与文件夹的概念，以及文件的管理与使用等内容。

老有所用篇

第 5~10 章，讲解了 Word 排版与 Excel 制表运算、电脑附件的应用、常用工具软件的应用、使用会声会影制作电子相册、使用 Photoshop 简单处理照片、浏览网页、网上玩游戏，以及网络理财等内容。

老有所玩篇

第 11~14 章，讲解了使用博客发表文章、使用博客上传照片、使用 QQ 进行文字聊天、使用 QQ 进行语音和视频聊天、使用 MSN 网上聊天、使用浏览器收发邮件、使用 QQ 收发邮件、电脑的维护，以及病毒防范等内容。

■ 售后、版权声明

由于时间仓促，书中难免存在疏漏与不妥之处，欢迎广大读者来信咨询和指正。
本书及光盘所采用的图片、动画、模板、音频、视频和创意等素材，均为所属公司、网站或个人所有，本书引用仅为说明（教学）之用，绝无侵权之意，特此声明。

编者

2011 年 8 月

第1章 了解电脑基础知识 1

- 1.1 中老年人为何学电脑 1**
 - 1.1.1 用电脑来健脑 1
 - 1.1.2 用电脑丰富生活 1
 - 1.1.3 用电脑增进交流 2
- 1.2 使用电脑可以做什么 2**
 - 1.2.1 看新闻 2
 - 1.2.2 查信息 3
 - 1.2.3 与朋友交流 3
 - 1.2.4 娱乐 4
 - 1.2.5 理财 5
- 1.3 学会启动和关闭电脑 5**
 - 1.3.1 启动电脑 5
 - 1.3.2 关闭电脑 6
 - 1.3.3 重新启动电脑 7
 - 1.3.4 注销用户 7
- 1.4 学会正确使用键盘与鼠标 8**
 - 1.4.1 认识键盘与鼠标 8
 - 1.4.2 正确使用键盘 9
 - 1.4.3 正确使用鼠标 12

第2章 学习Windows XP系统 13

- 2.1 了解 Windows XP 桌面 13**
 - 2.1.1 了解 Windows XP 桌面组成 13
 - 2.1.2 设置 Windows XP 桌面图标 14
 - 2.1.3 设置 Windows XP 桌面背景 16
- 2.2 设置桌面的主题与时间 18**
 - 2.2.1 将桌面设为自己喜欢的主题 18
 - 2.2.2 学会在电脑中设置或调整时间 19
- 2.3 创建属于自己的用户账户 19**
 - 2.3.1 自己命名账户 20
 - 2.3.2 更换账户图标 21
 - 2.3.3 设置账户密码 22
 - 2.3.4 删除其他账户 23
- 2.4 掌握窗口的一些常用操作 24**
 - 2.4.1 打开窗口 24
 - 2.4.2 关闭窗口 25
 - 2.4.3 移动窗口 25
 - 2.4.4 切换窗口 26
 - 2.4.5 改变窗口的大小 27
 - 2.4.6 快速回到系统桌面 27

第3章 学习输入文字 28

- 3.1 语言栏在哪里 28
 - 3.1.1 认识语言栏 28
 - 3.1.2 隐藏语言栏 29
 - 3.1.3 显示语言栏 30
- 3.2 设置需要的输入法 31
 - 3.2.1 查看和选择输入法 31
 - 3.2.2 添加和删除输入法 31
 - 3.2.3 设置默认输入法 34
 - 3.2.4 设置输入法快捷键 34
- 3.3 使用搜狗拼音输入法 35
 - 3.3.1 安装搜狗拼音输入法 35
 - 3.3.2 设置输入法状态条 37
 - 3.3.3 输入汉字 39
- 3.4 使用智能 ABC 输入法 40
 - 3.4.1 轻松拼汉字 40
 - 3.4.2 快速拼汉字 43
- 3.5 使用鼠标手写输入汉字 45
 - 3.5.1 安装微软拼音输入法 45
 - 3.5.2 使用鼠标手写功能输入汉字 45

第4章 文件的管理与使用 47

- 4.1 文件和文件夹 47
 - 4.1.1 认识文件和文件夹 47
 - 4.1.2 浏览硬盘中的文件 49
- 4.2 管理与使用文件夹 52
 - 4.2.1 新建文件夹 52
 - 4.2.2 删除文件夹 53
 - 4.2.3 选择文件夹 55
 - 4.2.4 复制与粘贴文件夹 57
 - 4.2.5 重命名文件夹 59
- 4.3 搜索文件或文件夹 61
 - 4.3.1 搜索文件 61
 - 4.3.2 搜索文件夹 62
- 4.4 巧妙使用回收站 63
 - 4.4.1 恢复误删除的文件 63
 - 4.4.2 清空回收站 64

第5章 运用Word排版与Excel制表运算 66

- 5.1 掌握 Word 基本操作 66
 - 5.1.1 熟悉 Word 的工作界面 66
 - 5.1.2 新建和保存文档 68
 - 5.1.3 打开和关闭文档 71
- 5.2 运用 Word 排版图文 72
 - 5.2.1 运用 Word 书写文章 73
 - 5.2.2 学会设置页面 73
 - 5.2.3 设置文字和段落格式 74
 - 5.2.4 添加项目符号和编号 77
 - 5.2.5 插入与编辑图片 79

5.3	Excel 表格基本操作	81	5.4.2	修改单元格格式	86
5.3.1	认识 Excel 表格	82	5.4.3	添加与编辑工作表中的 数据	87
5.3.2	新建和保存表格	82	5.4.4	复制与清除工作表中的 数据	87
5.3.3	打开和关闭表格	84	5.4.5	在 Excel 中进行简单 计算	89
5.4	使用 Excel 管理账目	85			
5.4.1	制作一个日常开销账簿 ...	85			

第6章 电脑附件的应用 91

6.1	使用记事本记事	91	6.4.1	启动录音机	99
6.1.1	使用记事本	91	6.4.2	使用录音机录制声音	99
6.1.2	查找和替换文字	92	6.5	使用 Windows Media Player	101
6.1.3	设置内容的字体与大小	93	6.5.1	启动 Windows Media Player	101
6.1.4	保存内容并退出程序	94	6.5.2	使用 Windows Media Player 播放音乐	101
6.2	使用计算器计算数据	95	6.5.3	使用 Windows Media Player 播放影片	102
6.2.1	使用标准计算器	95	6.6	玩电脑中自带的小游戏	103
6.2.2	使用科学计算器	96	6.6.1	扫雷	103
6.3	使用放大镜观看电脑	97	6.6.2	蜘蛛纸牌	104
6.3.1	启动放大镜	97			
6.3.2	设置放大镜	98			
6.4	使用录音机录音	98			

第7章 掌握最常用的工具软件 106

7.1	使用看图软件 ACDSee 看 照片	106	7.2	使用千千静听听音乐	111
7.1.1	认识 ACDSee 界面	106	7.2.1	认识千千静听	111
7.1.2	浏览图片	107	7.2.2	播放音频文件	111
7.1.3	全屏查看图片	108	7.2.3	删除音频文件	113
7.1.4	批量重命名图片	109	7.3	使用暴风影音看电影	114
			7.3.1	认识暴风影音	114

7.3.2 播放视频文件 115

7.3.3 设置屏幕显示 116

第8章 制作电子相册与处理照片 118

8.1 将照片导入电脑中 118

8.1.1 将数码相机中的照片
导入电脑中 118

8.1.2 将光盘中的照片导入
电脑中 120

8.2 使用会声会影制作电子相册 ... 121

8.2.1 了解会声会影 121

8.2.2 导入数码照片 122

8.2.3 制作电子相册 123

8.2.4 预览并刻录相册 125

8.3 使用 Photoshop 处理与
修饰照片 126

8.3.1 了解 Photoshop
工作界面 126

8.3.2 打开与保存图像文件... 127

8.3.3 调整亮度和曝光度 129

8.3.4 设置黑白照片 131

8.3.5 调整色彩平衡 132

8.3.6 对人物脸部进行修饰... 133

第9章 网上浏览与娱乐 136

9.1 信息时代——享受因特网
的方便 136

9.1.1 搜索信息的 3 种方法 ... 136

9.1.2 浏览新闻网站 140

9.1.3 怎样收藏喜欢的网站 ... 141

9.1.4 怎样管理收藏的网站 ... 141

9.1.5 网上挂号, 预约医生 ... 143

9.2 做个网络时尚达人 145

9.2.1 网上浏览报纸 145

9.2.2 网上查询天气 146

9.2.3 网上查询车次 147

9.2.4 网上轻松旅游 147

9.3 网上玩象棋与麻将 149

9.3.1 在网上玩象棋 149

9.3.2 在网上打麻将 150

9.4 开心网上找开心 152

9.4.1 写日记和上传照片 152

9.4.2 转帖日记和照片 155

9.4.3 送礼物、争车位 158

第10章 网络理财 161

10.1 股票的查看、买入与卖出 ... 161

10.1.1 学会查看股票信息 161

10.1.2 怎样买入与卖出 162

10.2 基金的一次性购买与长期
定投 164

10.2.1 一次性购入基金 164

10.2.2 基金的长期定投	165	10.3.1 买卖纸黄金	167
10.3 购买纸黄金或实物黄金交易 ...	167	10.3.2 网上黄金交易	169

第11章 玩玩博客 171

11.1 注册博客	171	11.3.1 发表文字	177
11.2 管理博客	173	11.3.2 添加表情和图片	178
11.2.1 登录博客	173	11.3.3 浏览其他博客	181
11.2.2 设置个人资料	174	11.3.4 收藏文章	182
11.2.3 设置博客风格	175	11.4 上传拍摄的照片	184
11.2.4 设置博客版式	176	11.4.1 上传单张照片	184
11.3 发表人生感悟	177	11.4.2 批量上传照片	186

第12章 使用QQ或MSN网上聊天 190

12.1 使用 QQ 网上聊天	190	12.2 使用 MSN 网上聊天	199
12.1.1 申请与登录 QQ	190	12.2.1 登录 MSN	199
12.1.2 查找并添加好友	192	12.2.2 设置 MSN 的显示	200
12.1.3 使用 QQ 进行文字 聊天	194	12.2.3 添加好友	202
12.1.4 语音聊天和视频聊天 ...	195	12.2.4 文字聊天	203
12.1.5 互相传送文件	197	12.2.5 视频聊天	204
12.1.6 修改 QQ 个人资料	198		

第13章 通过浏览器与QQ收发邮件 205

13.1 通过 IE 浏览器直接收发 邮件	205	13.1.5 回复与转发电子邮件 ...	211
13.1.1 申请免费电子邮箱	205	13.1.6 添加联系人至通讯录 ...	213
13.1.2 登录免费电子邮箱	206	13.2 使用 QQ 邮箱收发电子邮件 ...	214
13.1.3 编辑并发送电子邮件 ...	207	13.2.1 编写与发送邮件	214
13.1.4 接收和查看电子邮件 ...	210	13.2.2 上传文件至中转站并 发送	217

13.2.3 接收与查阅邮件 219

13.2.4 回复与转发邮件 220

13.2.5 删除邮件 222

第14章 电脑的维护与病毒防范 225

14.1 维护磁盘 225

14.1.1 清理磁盘 225

14.1.2 扫描磁盘 226

14.1.3 整理磁盘碎片 227

14.2 维护电脑 229

14.3 电脑病毒的防范与查杀 232

14.3.1 认识和预防电脑病毒... 232

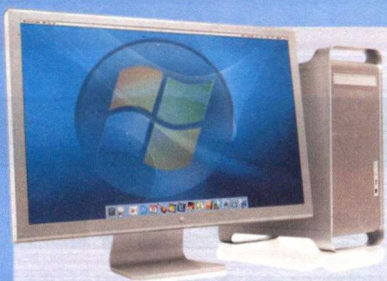
14.3.2 安装杀毒软件 232

14.3.3 查杀电脑病毒 235

14.3.4 升级杀毒软件 237

14.3.5 启用与关闭防火墙 239

14.3.6 注意安全上网 240



第1章

了解电脑基础知识

目前，电脑就像家用电器一样，广泛应用于人们的生活、学习和工作等各方面，中老年人学电脑，可以在掌握新技能的同时，丰富自己的生活，提高生活质量。

1.1 中老年人为何学电脑

随着社会的不断发展，中老年朋友也需要不断了解新的事物和学习新的知识，与时俱进，充实自己。电脑是当前最先进的生产工具，对于生活在高科技时代的中老年人来说，电脑技能是必不可少的。

1.1.1 用电脑来健脑

电脑的操作需要双手的配合，人的手指内有丰富的神经，通过动手可以接收到大量的信息，并通过一定的神经通道输入大脑，迫使大脑进行思考，促进智力发展，从而延缓神经细胞的衰老。动手的过程也是动脑的过程，手越动越巧，大脑也越用越灵活。

1.1.2 用电脑丰富生活

中老年人的空余时间相较年轻人更多一些，而且，很多时候子女都不在身边，与邻居的交往也很少，往往使中老年人感觉孤独和无聊。学会使用电脑，如使用电脑上网冲浪、逛论坛、看电影、听音乐、玩游戏和写博客等，都可以丰富生活，增添生活乐趣，在开阔眼界的同时减轻和消除孤独感。

1.1.3 用电脑增进交流

学习新知识、掌握新技术是没有年龄界限的，中老年人学习电脑上网，紧跟时代的步伐，和年轻人有共同的语言和喜好，可以相互交流和学习，以及讨论当下时事和生活中的趣闻趣事，在活跃家庭气氛的同时，也拉近了两代人的距离。

1.2 使用电脑可以做什么

随着电脑的普及，电脑已经成为人们工作和生活的必需品。在使用电脑的过程中，除了利用电脑帮助我们进行工作和学习、收发电子邮件、查找资料等工作外，还可以进行上网聊天、通过网络下载资源、玩游戏、家庭理财等日常娱乐活动。

1.2.1 看新闻

通常在电视或报纸中看新闻，需要固定的时间，错过了可能就无法了解到时事新闻。而电脑与网络的飞速发展，给我们提供了一个强大的网络信息平台。而且网络新闻具有实时性和信息量大的特点，可以随时浏览，往往一条新闻包含大量的相关链接扩展，如图 1-1 所示为通过网络查找的关于健康的新闻。

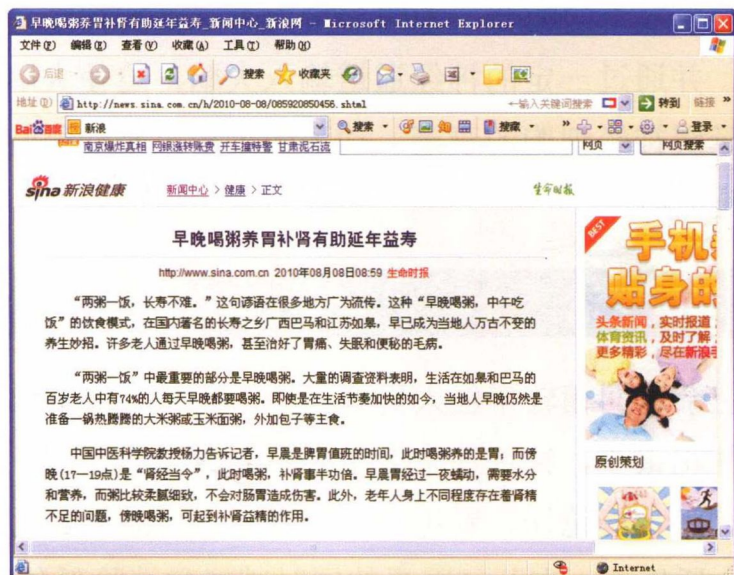


图1-1 上网查看新闻

1.2.2 查信息

利用电脑上网，可以在因特网中快速搜索到我们所需要的相关信息，例如可以通过电脑查看天气、查阅新闻、家居装修、数码科技、生活旅游或健康保健知识等，只需通过浏览器进入相关的网站即可，如图 1-2 所示为查找的相关信息。

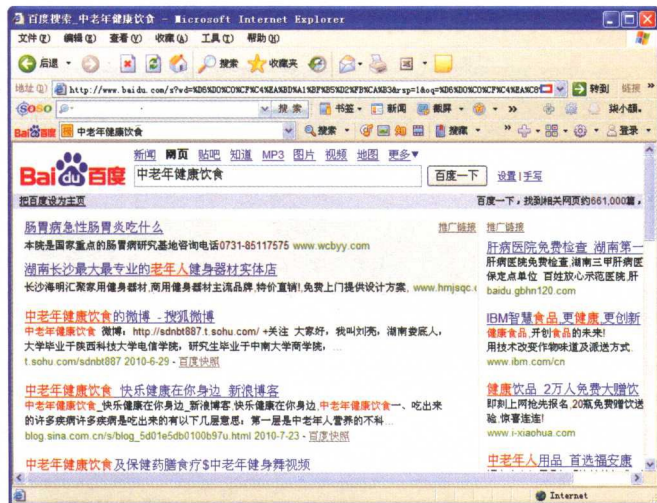


图1-2 查找相关信息

1.2.3 与朋友交流

利用网络聊天软件或者网络聊天室等，可以进行网络聊天，或跟远在外地的儿女和亲朋好友进行视频聊天，增进相互之间的感情，如图 1-3 所示为 QQ 聊天界面。此外，通过电脑上网发送电子邮件，与普通邮件相比，其速度更快，更方便。

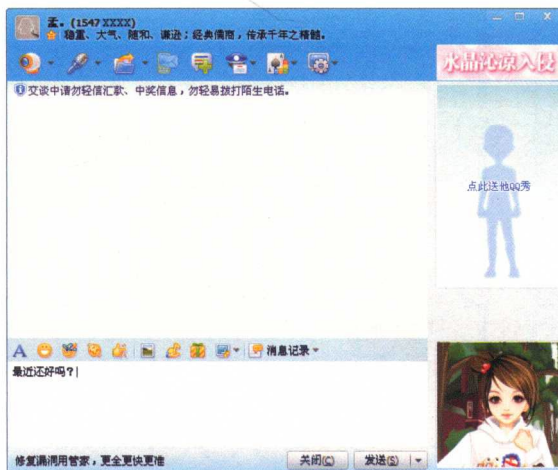


图1-3 QQ聊天界面

1.2.4 娱乐

中老年朋友都比较喜欢听一些怀旧的歌曲，看一些老电影，而如今这些在年轻人看来年代久远的已经“过时”的东西，很难寻找到，而这些却是中老年朋友最美好的回忆。使用电脑则可以通过网络搜索并将其下载，通过相应的播放软件进行观看，或者直接在线观看，如图 1-4 所示。



图1-4 在线观看影片

同时，电脑游戏也越来越受中老年朋友的喜爱。电脑游戏具有开发智力和娱乐的功能，中老年朋友可以根据个人喜好，在网上打麻将、打牌、下象棋，或者玩其他益智游戏等，如图 1-5 所示。

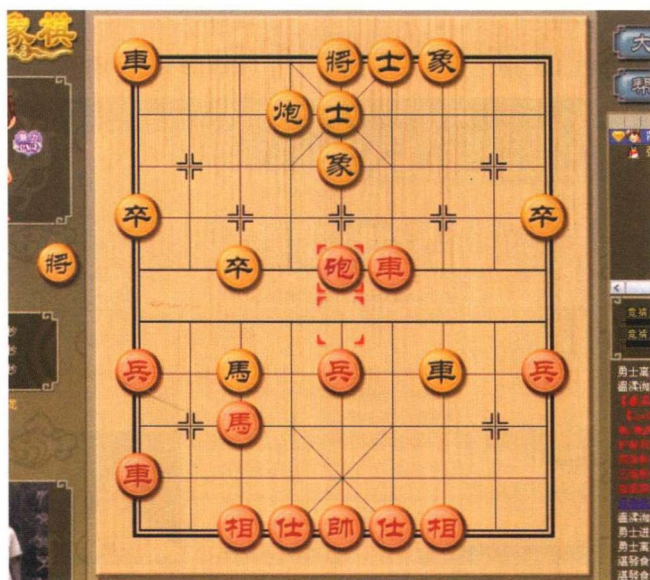


图1-5 下象棋

1.2.5 理财

通过电脑上网, 关注理财信息, 中老年朋友无须去银行也可以轻松进行理财, 只需进入相关网站链接, 即可随时关注股票、外汇等信息, 如图 1-6 所示。



图1-6 关注理财信息

1.3 学会启动和关闭电脑

在使用电脑之前, 首先应学会启动和关闭电脑, 即平时所说的开机和关机。启动电脑和打开电视机、DVD 机等一样简单, 按照正确的步骤启动和关闭电脑可以延长电脑的使用寿命。

1.3.1 启动电脑

启动电脑之前, 需要仔细检查电脑的电源连线是否连通, 打开外部电源插线板的开关。等一两分钟, 让电脑设备充分预热后, 首先打开显示器、音箱等外部设备, 然后按主机箱上的“电源开关”按钮, 如图 1-7 所示, 稍等片刻, 电脑进入操作系统界面, 即成功启动电脑。

当电脑死机后, 无法正常重新启动电脑时, 则使用“复位启动开关”按钮, 如图 1-8 所示, 以解决电脑死机故障。



图1-7 “电源开关”按钮



图1-8 “复位启动开关”按钮

在电脑启动过程中，若遇到非正常的启动模式，是因为用户之前为了方便，没有按照正确的关机操作步骤进行关机引起的，非正常关机对电脑的损害非常大，应尽量避免。

1.3.2 关闭电脑

如果不想再使用电脑时，必须将其关闭。正确的关机应该是在操作系统的控制下进行的，而不是直接按“电源开关”按钮或者切断电源。

01 在桌面左下方的任务栏上，单击“开始”按钮，选择“关闭计算机”命令，如图1-9所示。



图1-9 选择相应命令

02 弹出“关闭计算机”对话框，单击“关闭”按钮，如图1-10所示，即可关闭电脑。



图1-10 单击“关闭”按钮