

<<中老年人看图学会电脑操作>>

图书基本信息

书名：<<中老年人看图学会电脑操作>>

13位ISBN编号：9787030340863

10位ISBN编号：7030340868

出版时间：2012-7

出版时间：科学出版社

作者：前沿文化

页数：308

字数：468000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<中老年人看图学会电脑操作>>

### 内容概要

这是一本专门针对中老年人初学电脑入门操作而精心编写的图书。全书使用“图解操作、浅显易懂，字大图大、方便阅读”的写作方式，从零开始，详细并全面地给中老年人讲解了电脑入门的相关知识。

全书共分12章。

内容包括：电脑的组成与外围设备的连接、电脑入门基础、键盘与鼠标的正确使用、拼音与五笔打字方法、Windows系统的应用、电脑中文件资源的管理、电脑中软件、硬件的正确安装、Word 2010文档编辑与处理、Excel 2010电子表格的创建与编辑、电脑上网的相关操作与应用，以及电脑病毒的防治与电脑安全、电脑维护等内容。

本书具有字图清晰、讲解易懂、阅读轻松的特点。

在内容写作上没有深奥难懂的语言，知识讲解平朴直叙、浅显易懂。

本书在内容安排上不求面面俱到，只求实用、常用。

对中老年朋友在学习过程中经常会遇到的问题进行了专家级的指导和解答，避免中老年朋友在起步时走弯路。

力求让初学电脑入门的广大中老年朋友达到“一看就懂，一学即会”的目标效果。

# <<中老年人看图学会电脑操作>>

## 书籍目录

### 第1章 跟着时代走，中老年人都来学电脑

#### 1.1 交一个新朋友——电脑拿来做什么

##### 1.1.1 什么是电脑

##### 1.1.2 中老年人用电脑能做什么

#### 1.2 由表及里认识电脑——电脑硬件与软件

##### 1.2.1 什么是电脑硬件

##### 1.2.2 什么是电脑软件

#### 1.3 组装不求人——亲自动手连接电脑

##### 1.3.1 连接显示器

##### 1.3.2 连接键盘和鼠标

##### 1.3.3 连接音箱和麦克风

##### 1.3.4 连接摄像头

##### 1.3.5 连接网线

##### 1.3.6 连接电源线

#### 多学一点

##### 技巧01 买电脑应考虑些什么

##### 技巧02 电脑使用中的注意事项

##### 技巧03 电脑中需要安装哪些应用软件

##### 技巧04 电脑的外部设备还包括哪些

##### 技巧05 光驱的正确使用方法

### 第2章 电脑入门操作，一学就会

#### 2.1 电脑要开机才能使用——正确开启电脑

##### 2.1.1 正确打开电脑

##### 2.1.2 有多个用户时如何登录系统

#### 2.2 和朋友手握手——操作鼠标的方法和技巧

##### 2.2.1 认识鼠标按键的组成

##### 2.2.2 手握鼠标的正确方法

##### 2.2.3 什么是鼠标指针

##### 2.2.4 鼠标的基本操作

#### 2.3 避免伤害电脑——学会正确关闭电脑

##### 2.3.1 关闭电脑

##### 2.3.2 重新启动电脑

#### 2.4 劳逸结合我不累——合理使用电脑

##### 2.4.1 保持正确的坐姿

##### 2.4.2 使用电脑应该劳逸结合

#### 多学一点

##### 技巧01 操作电脑时，鼠标的移动速度太快怎么办

##### 技巧02 如何判断电脑是处于忙碌状态还是死机状态

##### 技巧03 如何快速关闭未响应的任务

##### 技巧04 如何预防或减少电脑的辐射

##### 技巧05 如何选择和购买鼠标垫

### 第3章 人机对话平台，认识电脑的操作窗口

#### 3.1 桌面操作很简单——系统桌面的管理

##### 3.1.1 Windows 7桌面的组成部分

##### 3.1.2 桌面图标的添加

## <<中老年人看图学会电脑操作>>

- 3.1.3 桌面图标的排列
- 3.1.4 任务栏的管理与设置
- 3.1.5 “开始”菜单的使用
- 3.2 电脑想告诉我什么——Windows窗口管理
  - 3.2.1 Windows 7窗口的分类
  - 3.2.2 窗口对象的组成
  - 3.2.3 如何更改窗口的大小
  - 3.2.4 如何移动窗口
  - 3.2.5 如何切换窗口
  - 3.2.6 如何排列窗口
  - 3.2.7 如何快速隐藏多余窗口
- 3.3 给电脑提自己的要求——菜单命令和对话框的使用
  - 3.3.1 认识菜单命令
  - 3.3.2 认识对话框
- 多学一点
  - 技巧01 自动隐藏任务栏，加大屏幕的操作空间
  - 技巧02 使用放大镜放大屏幕显示
  - 技巧03 电脑自带的计算器功能
  - 技巧04 如何玩Windows 7自带的小游戏
  - 技巧05 如何隐藏桌面图标
- 第4章 想和老伙计聊天，先学会电脑打字
  - 4.1 手指僵硬怎么办——练习键盘的正确操作
    - 4.1.1 键盘的布局结构
    - 4.1.2 掌握操作键盘的正确指法
  - 4.2 根据所需管理输入法——外部输入法的安装与选择
    - 4.2.1 选择与切换输入法
    - 4.2.2 安装适合自己的输入法
    - 4.2.3 在输入法列表中添加和删除输入法
  - 4.3 拼音帮您录汉字——使用拼音输入法输入汉字
    - 4.3.1 使用微软拼音输入汉字
    - 4.3.2 使用搜狗拼音输入汉字
  - 4.4 根据笔画录汉字——专业实用的五笔输入法
    - 4.4.1 五笔基础知识
    - 4.4.2 汉字的拆分原则
    - 4.4.3 键面字的输入方法
    - 4.4.4 键外字的输入方法
    - 4.4.5 正确添加末笔交叉识别码
    - 4.4.6 通过词组提高输入速度
- 多学一点
  - 技巧01 为何设置默认输入法
  - 技巧02 输入法状态栏不见了怎么办呢
  - 技巧03 使用金山打字通练习输入汉字
  - 技巧04 特殊符号的输入方法
  - 技巧05 标点符号的正确输入方法
- 第5章 文件太多易混乱，进行整理最重要
  - 5.1 零散规则必牢记——文件管理的必备知识
    - 5.1.1 什么是磁盘分区

## <<中老年人看图学会电脑操作>>

5.1.2 认识文件和文件夹

5.1.3 查看自己电脑中的文件

5.2 做电脑的精明管家——文件管理的操作方法

5.2.1 在电脑中创建文件夹

5.2.2 更改文件或文件夹名称

5.2.3 如何选择文件或文件夹对象

5.2.4 移动文件或文件夹

5.2.5 复制文件或文件夹

5.2.6 删除电脑中无用的文件或文件夹

5.2.7 恢复误删除的文件或文件夹

5.2.8 隐藏重要文件或文件夹

5.2.9 显示隐藏的文件或文件夹

多学一点

技巧01 快速查找文件与文件夹的方法

技巧02 如何显示文件扩展名

技巧03 命名文件和文件夹时的注意事项

技巧04 添加文件或文件夹的排序方式

技巧05 如何彻底删除移入回收站的文件

第6章 无所不能，在电脑中安装软硬件

6.1 软件安装很简单——安装中老年人常用软件

6.1.1 电脑中应安装哪些常用软件

6.1.2 获取软件的几种方式

6.1.3 安装软件之前需要准备的资料

6.1.4 开始安装软件

6.2 多余软件不保留——删除不需要的软件

6.2.1 通过软件自带的卸载程序删除

6.2.2 通过控制面板卸载软件

6.3 找出软件的操作规律——常用软件的共性操作

6.3.1 启动软件的一般方法

6.3.2 使用软件自带的帮助功能

6.3.3 退出应用程序

6.4 硬件安装我也会——安装常用硬件设备

6.4.1 如何连接和使用U盘、数码相机、移动设备

6.4.2 如何使用连接后还需安装驱动程序的设备

多学一点

技巧01 设置显示器的最佳分辨率

技巧02 使用WinRAR解压软件

技巧03 根据需要设置显示器的刷新频率

技巧04 禁用/卸载硬件设备

技巧05 如何查看电脑中安装的硬件设备信息

第7章 使用Word软件，轻松创建自己的电子文档

7.1 这个软件很好用——掌握Word的基本操作

7.1.1 熟悉Word的操作界面

7.1.2 新建一个Word文档并录入“养生资料”内容

7.1.3 保存并关闭“养生资料”文档

7.1.4 打开“养生资料”文档

7.2 文档编辑也轻松——编辑与修改文档内容

## <<中老年人看图学会电脑操作>>

7.2.1 文档内容的选择方法

7.2.2 移动与复制文档内容

7.2.3 修改文档内容

7.2.4 删除文档内容

7.2.5 恢复错误操作

7.3 设置格式易阅读——为文档添加格式

7.3.1 为文档设置页面格式

7.3.2 为文档设置字符格式

7.3.3 为文档设置常用的段落格式

7.4 打印文档出成果——将编辑好的文档打印出来

7.4.1 设置打印纸张的大小

7.4.2 改变文档打印的方向

7.4.3 通过打印机把文档打印在纸张上

多学一点

技巧01 让Word定时自动保存

技巧02 快速打开使用过的Word文档

技巧03 统计Word文档中的字数

技巧04 在Word中输入特殊字符

技巧05 给文档添加密码

第8章 使用Excel表格软件，管理家庭收支情况

8.1 基础操作跟我学——掌握Excel的基本操作

8.1.1 熟悉Excel的操作界面

8.1.2 工作表的基本操作

8.1.3 单元格的基本操作

8.2 表格制作也不难——录入内容并设置表格格式

8.2.1 在表格中录入数据

8.2.2 快速填充数据

8.2.3 调整行高和列宽

8.2.4 设置单元格格式

8.3 心算不如“芯”算——表格数据的管理与统计

8.3.1 使用公式计算数据

8.3.2 快速计算消费总和

8.3.3 使用函数计算数据

8.3.4 通过关键字进行简单排序

多学一点

技巧01 快速套用系统预设的表格样式

技巧02 清除单元格的格式

技巧03 在不相邻的单元格中输入相同的数据

技巧04 隐藏行和列

技巧05 自动筛选数据

第9章 从这里开始，网上冲浪初体验

9.1 打通与外界交流的桥梁——使用浏览器浏览信息

9.1.1 将电脑连接到互联网

9.1.2 打开IE浏览器浏览网上信息

9.1.3 收藏常用网页便于再次访问

9.2 有疑难问题怎么办——去百度和谷歌找答案

9.2.1 在网上快速查找要关注的新闻

## <<中老年人看图学会电脑操作>>

9.2.2 在网上快速查找需要的图片

9.2.3 在网上快速查看天气预报

9.2.4 在网上快速查找歌曲

9.2.5 在网上快速查找视频

9.2.6 在网上查看城市地图

9.2.7 在网上查看城市公交线路

9.3 保存重要的资源——将网上资源下载到电脑中

9.3.1 保存整个网页内容

9.3.2 保存网页中的图片

9.3.3 保存网页中的文字

9.3.4 使用IE浏览器直接下载小资料

9.3.5 使用迅雷软件下载资料

多学一点

技巧01 更改IE浏览器的默认主页

技巧02 使用迅雷下载资源时, 设置任务完成后自动关机

技巧03 设置搜索关键字的注意事项

技巧04 将网页直接打印出来

技巧05 删除浏览网页时生成的临时文件和历史记录

第10章 通过网络沟通, 寻找昔日老友

10.1 不沾笔墨的书信——用电子邮件传情达意

10.1.1 什么是电子邮件

10.1.2 申请一个电子邮箱

10.1.3 登录邮箱并接收邮件

10.1.4 给老朋友发送一封问候邮件

10.1.5 添加邮件附件内容

10.1.6 给亲朋好友发送祝福贺卡

10.2 网络沟通, 寻找昔日老友

10.2.1 为自己申请一个QQ号码

10.2.2 将老朋友添加到自己的QQ好友列表中

10.2.3 与亲朋好友进行文字聊天

10.2.4 给远方的亲人发送自己的照片

10.2.5 与远方亲人进行语音对话

10.2.6 查找和添加QQ群

多学一点

技巧01 修改QQ的个人信息

技巧02 设置开机自动登录QQ

技巧03 设置QQ身份验证

技巧04 查看与别人的聊天内容

技巧05 发送QQ截图

第11章 拒绝乏味的老年生活, 感受网络的无穷乐趣

11.1 体验新鲜感觉——享受便捷的网上生活

11.1.1 在网上买东西

11.1.2 在网上预订机票和酒店

11.2 轻松享受网络娱乐——在网上听听歌, 看看电影

11.2.1 在网上听怀旧的红色歌曲

11.2.2 在网上观看战争影片

11.3 放松心情有新招——玩玩网络小游戏

## <<中老年人看图学会电脑操作>>

11.3.1 安装QQ游戏大厅

11.3.2 登录游戏大厅并安装自己喜欢的QQ游戏

11.3.3 在网上打麻将

11.3.4 添加“QQ农场”应用

11.4 我的私人地带——用QQ空间和微博展示自己

11.4.1 用QQ空间展示自己

11.4.2 用微博展示自己

多学一点

技巧01 设置QQ空间访问权限

技巧02 开通腾讯朋友功能

技巧03 通过腾讯朋友查找同学和好友

技巧04 搜索微博上的朋友并添加关注

技巧05 在网上玩更多精彩益智小游戏

第12章 电脑也会生病，安全与维护工作不可少

12.1 安全防护是重点——预防病毒与木马

12.1.1 什么是电脑病毒与木马

12.1.2 如何预防电脑病毒

12.1.3 用360杀毒软件预防电脑病毒

12.1.4 用360安全卫士预防电脑木马

12.1.5 升级360病毒库和木马库

12.2 不幸中毒我有招——用360查杀病毒与木马

12.2.1 用360杀毒软件查杀病毒的方式

12.2.2 用360杀毒软件查杀病毒

12.2.3 用360安全卫士查杀木马

12.2.4 用360安全卫士清除多余插件

12.2.5 用360安全卫士修复漏洞

12.3 物尽其用寿命长——对电脑进行日常维护

12.3.1 电脑使用环境的日常维护

12.3.2 电脑软件的日常维护

12.3.3 使用Ghost备份和还原系统

12.3.4 用360安全卫士清理垃圾文件

12.3.5 对磁盘进行碎片整理

多学一点

技巧01 使用360安全卫士给电脑做体检

技巧02 使用360安全卫士锁定浏览器主页，防止被更改

技巧03 分辨电脑是否被感染上病毒

技巧04 使用360软件管家卸载程序

技巧05 使用驱动精灵检测电脑硬件信息并升级驱动程序

章节摘录

版权页：插图：技巧04 如何预防或减少电脑的辐射 电脑是会产生辐射的，如果接收过多的辐射，会影响到人体的内分泌系统，从而使皮肤代谢不规律等。

现在介绍预防电脑辐射的常用方法。

在电脑旁放上几盆仙人掌，它可以有效吸收电脑辐射。

上网前先做好护肤隔离，如使用珍珠膜。

使用电脑后，脸上会吸附不少电磁辐射的颗粒，要及时用清水洗脸，这样将使所受辐射减轻70%以上。

建议尽可能地购买新电脑，尽量不要使用旧电脑，旧电脑的辐射一般相对于新电脑来说会较为厉害。据测算，在同距离、同类机型的条件下，旧电脑的辐射一般是新电脑的两倍。

电脑摆放位置很重要。

尽量别让屏幕的背面朝着有人的地方，一因为电脑辐射最强的是背面，其次为左右两侧，屏幕的正面反而辐射最弱。

以能看清楚字为准，至少也要50cm的距离，这样可以减少电磁辐射的伤害。

平时多吃一些胡萝卜、豆芽、西红柿、瘦肉、动物肝等富含维生素A、维生素C和蛋白质的食物，经常喝些绿茶等。

技巧05 如何选择和购买鼠标垫 有些定位要求较高的朋友，往往舍得买昂贵的高档鼠标，却忽略了鼠标的最佳拍档鼠标垫。

鼠标离不开鼠标垫，如果没有鼠标垫的支持，鼠标就不能最大限度地发挥其灵活的操作功能。

面对手中的高档鼠标，只有配上一款合适的鼠标垫才能最大地发挥它的性能，因此选择一款好的鼠标垫是很有必要的。

下面介绍购买鼠标垫的注意事项。

1 材质 大多数鼠标垫都采用了橡胶或布面为原材料，这类产品表面纹理的摩擦力较大，便于机械鼠标移动和定位，而且价格低廉，在市场上的销量很大。

缺点是手感显得粗糙，不能高精确地定位，而且容易脏、不易清理。

为了配合新型光电鼠标，也有厂商推出了玻璃、铝等材质的鼠标垫，它们的特点在于表面有特殊的纹理，增加了光反射的灵敏度和手感，而且易于清理。

但是，其材质会增大鼠标的磨损，而且移动时可能会有细微声音。

挑选时要注意鼠标垫的表面是否平整，要拒绝一些表面有毛刺、纹理不均匀的产品。

还要注意产品是否容易变形，比如有些产品全部采用了生橡胶且较薄，使用中极易永久性弯曲。

## <<中老年人看图学会电脑操作>>

### 编辑推荐

《非常容易：中老年人看图学会电脑操作（入门篇）（全彩）》特点：字大图大方便阅读，看图学习非常容易，实用技巧拓展应用，指点迷津排忧解难，知识安排科学合理，操作技能一学就会。

3套超值视频教学，犹如看电视一般学习电脑知识，《非常容易：中老年人看图学会电脑操作（入门篇）（全彩）》多媒体语音教学视频，免费附赠《Office2010离效办公应用》教学视频，免费附赠《电脑日常维护与故障排除》教学视频。

专为中老年人量身打造的傻瓜式电脑书，教您远离“高科技恐惧症”；您老人家是否担心过：  
电脑知识深奥难懂，不适合中老年人学习？

自己老了，记性不好，久学不会怎么办？

万一把电脑弄坏了，该如何是好？

跟着本书看图学电脑，您会发现电脑入门原来是这样容易。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>