

- ☑ 想让自己的晚年生活过得更加充实吗？
- ☑ 还在为不知道该从何处学习电脑而发愁吗？
- ☑ 您现在会开机和关机吗？
- ☑ 想知道鼠标和键盘的使用方法吗？



# 第 01 章

## 学习电脑从这里开始

老王这两天特别无聊，老伴同她的姐妹们出门旅游去了，儿女工作又忙，很少回来陪他。这天他刚散步回来，儿子开车回来了，从车上抱下两个箱子和一些小东西，对老王说：“爸，我想您一个人在家挺闷的，给您买了台电脑。”老王对电脑可是一窍不通，连忙说道：“你买电脑我也不会用啊，太浪费了。”儿子说：“没事，我看隔壁的阿伟不是经常和您聊天吗？我刚才还碰到他了，让他有空就教教您呗。”

## 1.1 解决学习电脑前的疑惑

老王找到阿伟，问他：“你说这电脑究竟有什么用？我看它和我的电视机长得倒挺像的，可就是不知道怎么用。”阿伟回答道：“电脑的用处可多了，您不是经常去书店看书吗？有了电脑啊，您在家就可以查阅各种资料。”老王一听，兴趣立刻来了，连忙说：“那你快给我说说，电脑都有什么作用？我要怎样才能学会？”

### 1.1.1 中老年人学习电脑的好处

随着科技的发展，人们生活水平的不断提高，电脑已经进入了千家万户。它已不再是某一领域或某一类人的专用物件，越来越多的中老年朋友也开始使用电脑了。电脑并不是年轻人的专利，它同样能给您的晚年生活增添无限乐趣，让您老有所学、老有所乐。

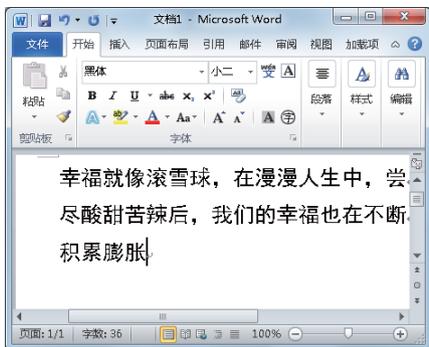
#### 知识 点拨

下面介绍学习电脑可以为中老年人带来的各种好处。



**提示：**通过网络，您不用再像以前那样，需要查看某些方面的信息时费劲地翻阅那厚厚的书籍；您也不用像以前那样，为了去医院检查身体而一大早就出门排队挂号。

**查资料：**上网是现在最热门的话题，通过电脑上网可以让您足不出户便知天下事。通过上网您可以了解最新的资讯信息，浏览和收集保健、旅游和书画等各种感兴趣的内容，和远方的亲友即时聊天或结交志同道合的新朋友，还可以在網上购物、查天气、查交通、挂号以及买股票等。总之，上网的好处实在是太多了。



■ **记录生活：**与传统的纸笔写作相比，使用电脑写作更加方便、快捷，随时随地都可以查看和修改，同时页面始终保持洁净、美观，而不会像纸质的日记本那样时间久了会发黄。使用电脑学习写作，您可以记录下生活中的点点滴滴，也可以充分发挥自己的写作特长，将自己写的文章发表到网上。

■ **查看和处理照片：**辛辛苦苦工作了几十年，在退休之后的闲暇时光自然是要好好和老年朋友相邀出游，欣赏祖国的大好河山，当然也少不了拍摄很多照片。学会了使用电脑，不仅可以将照片保存在电脑中随时查看，还可以对照片进行简单的处理，然后将其打印出来。

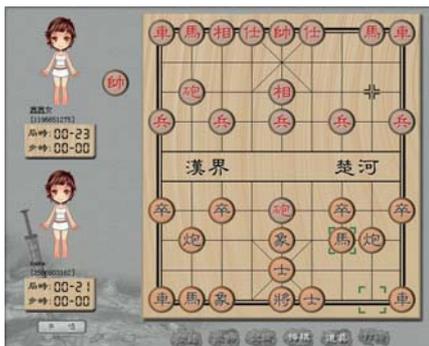
■ **下载资源：**通过网络，我们可以下载各种各样的资源，如各种工具软件、电子书籍、图片、音乐、电影和游戏等。只要电脑接入了互联网，所有资源可谓是有尽有。如图所示为使用迅雷软件下载音乐的界面。



■ **听音乐：**老年朋友可以在网上搜索和播放自己喜欢的音乐，也可以将其下载到电脑上播放。如果您有MP3，还可以将音乐复制到MP3中，随时都可以欣赏。



■ **看电影：**喜欢看电影和电视剧的朋友，不必每天守在电视机旁等待节目开始，使用电脑可以想看什么就看什么，想看多久就看多久。除了电影和电视剧，新闻、娱乐等视频也可以在电脑上观看。



■ **玩游戏：**当您无聊时，是否希望找几个老年朋友一起下下棋、打打麻将，或者玩点有意思的游戏？使用电脑便可以满足您的需求，您也不需邀请谁，网络上有很多朋友等着您，随时都可以“开战”。此外，也可以玩电脑自带的益智游戏，与电脑对战。



■ **网上购物：**您是否想购买到价廉物美的物品却又因为怕坐车而想不到较远的商场购物？使用电脑进行网上购物，足不出户便可货比三家，选择满意的商品，并且还可送货上门。

## 1.1.2 解读中老年人学习电脑的障碍

中老年人学习电脑普遍都会遇到一些困难，只要突破了这些障碍，学习起来也就会轻松许多。

### ++ 知识 点拨

下面介绍一些中老年人学习电脑经常会遇到的一些障碍及其解决方法。总的来说，可以归纳为以下3个“不”。

- **不耻下问：**中老年人不管是在家中还是在单位，都是比较受人尊重的，但是在使用电脑方面，却不得不承认没有年轻人那么精通。学习电脑时您不妨问问身边的年轻人，尤其是在刚入门时，有些很简单的操作，只需要问问自己的孙子、孙女，相信会对您有所帮助。
- **不松鼠标：**老年人学习电脑的节奏相对较慢，向年轻人请教时，他们经常会让您把鼠标给他，然后一阵操作演示，当时可能看明白了，可是需要再次操作时又忘了该怎么做了。因此，在向年轻人请教时，要牢牢握住鼠标不要松手，他们说一句您操作一步，这样才能加深印象。
- **不要死记：**老年人记忆力比较差，往往刚讲过就忘了，尤其是对于以前没有接触过的电脑知识，记忆起来会困难一些。不管是书本上的、向人请教的，还是电脑屏幕上提示的，只要是自己觉得比较重要的，消化后再做点简单笔记，甚至可以加一些图示，在不记得时翻出来便一目了然了。

## 1.1.3 如何学好电脑

学习电脑时不要把电脑看得过于神秘。不管电脑有多神奇，它始终是为我们服务的；您也不用担心其内部结构怎样复杂、工作原理怎样深奥，只需把它看作一台机器供您驱使即可。

++  
+  
知识 点拨

下面将介绍一些学好电脑的方法。

- **实践出真知：**勤于动手是学习电脑最重要的方法，尤其是对于老年朋友，光看书本上的文字和图示并不能很好地理解和掌握，只有不断地实践并通过实际的操作，才能体会操作要点，快速提高操作电脑的水平。
- **善于与电脑交流：**电脑之所以被称为“脑”，是因为其中添加了很多人性化的东西。如用户操作错误，它会提示出错或者告诉用户应该怎么做。因此，在使用电脑时不要只顾着操作电脑，而忽略了电脑的反应。有时注意一下屏幕上出现的提示，或者按F1键，说不定会为您解决很大的困难。
- **大胆地尝试：**许多人初次使用电脑时，总担心一不小心就把电脑弄坏了，按键时也生怕把键盘敲坏了。键盘本来就是用来敲的，不要怕敲坏了，只是不能用力太猛；况且键盘与电脑是分开的，即使键盘坏了也对主机没有影响，最多花几十块钱换一个即可。如果在使用电脑的过程中进行了错误操作，系统通常都会用声音或文字的方式来提醒您，这时根据电脑提示进行操作即可。一般的操作是不会损坏电脑的。

## 1.2 电脑其实就这么简单

老王看了看摆在桌上的电脑，疑惑地问道：“这电脑怎么不像电视机那样就一台整的，而是分成了多个部分？也不知道都有什么作用。”阿伟回答道：“您看到的这些属于电脑的硬件，它们分工明确，各有各的作用，但是要使它们相互配合来组成一个整体，完成统一的工作，还要靠装在主机中的软件。”老王听着有些不能理解，问：“什么硬的、软的？我看这电脑挺硬的嘛！你说慢点，我不太懂。”阿伟呵呵笑道：“好，听我慢慢给您解释。”

新手解惑

Q: 电脑的外观和电视差不多, 它究竟有什么特别之处?

A: 电视不需要人操作, 只要开启之后它便自己工作, 但它只能播放电视节目, 而电脑可以在人们的指挥下实现各种电视无法实现的功能。

### 1.2.1 认识电脑硬件

所谓电脑的硬件, 就是看得见、摸得着、实际存在的电脑部件。电脑的硬件主要包括显示器、主机、键盘和鼠标, 另外还有其他可以选择的硬件, 如摄像头、音箱等。

#### 知识点拨

下面介绍电脑硬件系统的几个重要组成部分。



**显示器:** 显示器的外观与电视机很相似, 它是电脑最主要的输出设备, 主要用来显示电脑当前的工作状态及数据处理结果, 如系统界面、数据和输入的内容等。现在的电脑都采用液晶显示器, 具有辐射小、耗电量低、体积小等优点。

**提示:** 显示器作为电脑的主要输出设备, 通过它可以对电脑进行操作, 以及查看操作效果等。对于老年朋友而言, 由于视力不是很好, 可以选择屏幕较大的显示器。另外, 在使用时最好将亮度调低一点, 以减少对眼睛造成的伤害并缓解眼疲劳。

**主机：**主机是电脑的核心部件，在主机内部有电脑的各种硬件设备，电脑的一切操作和数据处理都是在主机中完成，再将数据发送到显示器将其显示出来。一般来说，主机箱的正面有电源开关、复位按钮以及光盘驱动器等，背面有许多插孔和接口，用于连接电脑的其他外部设备。

**键盘：**键盘是电脑最基本的输入设备之一，通过它可以在电脑中输入文字并下达各种命令。



**鼠标：**鼠标也是电脑重要的输入设备之一，使用它可以使电脑操作更灵活。鼠标一般包括左键、右键和中间的滚轮，一些鼠标还增加了其他具有特殊功能的按键。

**音箱：**当使用电脑播放音乐时，还需要为它增加一张“嘴巴”。音箱就相当于电脑的“嘴巴”，电脑的背景声音、播放的音乐等声音都可通过音箱传送出来。音箱同显示器一样，都属于输出设备，只是显示器输出的是图文信息，而音箱输出的是声音信息。

教你一招

### 使用耳机

有时在使用电脑播放影音文件时，为了避免影响家人休息，可使用耳机代替音箱。现在很多耳机都带有麦克风，不仅可以聆听声音，还可以录音或与他人进行语音交流等。



## 1.2.2 认识电脑的软件

软件是相对硬件而言的。软件其实就是一整套的程序，只有通过这些程序才能向电脑传达指令，完成某项任务，也只有通过这些程序，告诉电脑怎样工作，才能使各硬件发挥其自身的作用。一般来说，电脑中的软件主要分为操作系统、应用软件和工具软件3大类。

### 知识 点拨

下面介绍电脑中各种软件的特点。

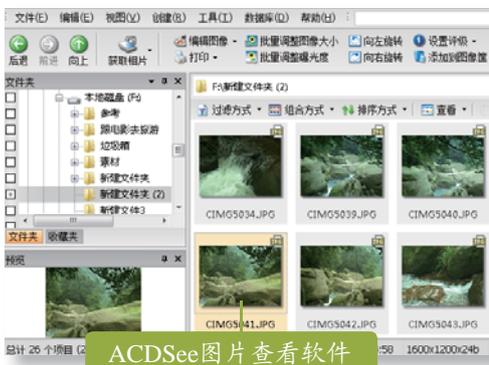
**操作系统：**操作系统是电脑的灵魂，它负责对电脑硬件直接控制并进行管理。您对电脑进行操作，实际上就是对操作系统下达命令，然后操作系统会根据命令指示电脑工作。





Photoshop图像处理软件

■ **应用软件：**应用软件是专门为完成某种特定任务而开发的软件，此类软件的功能较强，用途专一。常见的应用软件有用于处理办公文档的Office办公应用软件、进行图形图像处理的Photoshop软件等。



ACDSee图片查看软件

■ **工具软件：**工具软件不如应用软件那样功能强大，但其界面简洁，并可为用户提供最实用的服务。其特点是体积小、功能单一且容易掌握。常见的工具软件有WinRAR压缩软件、ACDSee图片查看软件和迅雷下载软件等。

新手解惑

Q: 电脑中必须安装所有软件才能使用吗?

A: 电脑中必须安装操作系统后才能正常使用。一般新买的电脑中都已安装了操作系统，目前广泛使用的是Microsoft公司推出的Windows 7操作系统；而其他应用软件和工具软件则并不是必须安装的，可在需要时再选择安装。

### 1.3 学会启动和关闭电脑

老王听阿伟这么一讲，就想试试这电脑究竟是怎么个用法，可是他按了一下显示器上的电源按钮，却发现除了显示器指示灯亮外没有任何反应。阿伟告诉他：“电脑的开机和关机与电视不同，它分为主机和显示器的开机和关机，所以要将两个部件都开启，而关机也有一定的讲究。”

### 1.3.1 启动电脑

启动电脑需要分别开启显示器和主机，最好遵循先开启显示器及其他设备，最后再开启主机的先后顺序。

#### 动手 一试

下面将正确启动电脑，其具体操作如下。

#### 第1步：开启显示器

首先将显示器和主机的电源线插头插入电源插孔，然后按下显示器上的电源按钮。



**提示：**不同显示器的电源开关按钮位置不同，有的是在正面，有的是在侧面或下面。如有多个按钮，可通过观察标识来辨别，通常标有符号的即为电源开关按钮。

#### 第2步：开启主机

开启显示器后，再按下主机箱上的电源按钮（一般为最大的按钮），即可开启主机。



#### 第3步：进入操作系统

主机电源指示灯亮，表示电脑已接通电源。电脑启动之后将自动进行硬件自检，自检完成后出现启动画面，稍等片刻将进入操作系统界面。



## 1.3.2 关闭电脑

关闭电脑时不能直接按主机箱上的电源按钮关闭，否则会对电脑内部硬件造成较大的损坏。关闭电脑的方法和启动电脑相反，应先关闭电脑的主机，然后再关闭显示器、音箱等外部设备。

### 动手一試

+

++

下面将正确关闭电脑，其具体操作如下。



**第1步：**单击“开始”按钮  
右手握住鼠标在桌面上移动，显示屏上将出现一个图标随着鼠标移动的方向移动。将其移动到显示屏左下角的“开始”按钮上，然后用食指按一下鼠标左键。



**第2步：**单击“关机”按钮  
弹出“开始”菜单后，使用相同的方法将鼠标指针移动到按钮上，再按下鼠标左键。

### 第3步：关闭电脑

此时屏幕上就会显示“正在关机”，等待系统完全关闭，显示器变黑时，再按下显示器上的电源按钮关闭显示器。



## 教你一招

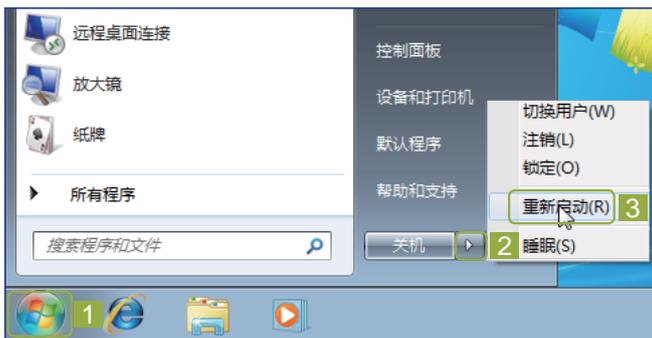
## 保护好电脑

如果长时间不使用电脑，最好将其电源彻底断开，即拔下电源插头。特别要注意，不要在雷雨天气使用电脑，如在使用过程中突然闪电和打雷，应迅速关闭电脑并切断电源，以免发生意外。

### 1.3.3 重新启动电脑

当需要重新启动电脑时，无须关闭电脑后再重新开启，只需执行“重新启动”命令即可。

需要重新启动电脑时，如关闭电脑一样操作，在弹出“开始”菜单后，将鼠标指针移动到 **关机** 按钮右侧的 **▶** 按钮上，然后按下鼠标左键，此时将弹出一个菜单，将鼠标指针移动到“重新启动”命令上，再次按下鼠标左键，系统将自动完成注销、关机和启动的任务。



## 教你一招

## 通过复位按钮重新启动电脑

大多数主机箱上都有一个复位按钮（该按钮一般位于电源按钮旁边，但比电源按钮小），按下该按钮可快速执行重新启动电脑的操作。

跟我练习

### 正确打开和关闭电脑

首先检查主机和显示器的电源是否已接通，接通电源后按下显示器电源按钮开启显示器，然后按下主机电源按钮开启主机，待电脑启动后进入操作系统界面，再通过操作鼠标正确关闭主机，最后关闭显示器。



## 1.4 键盘与鼠标的使用

老王在关闭电脑时，好不容易才将鼠标指针移动到了目标位置。阿伟待他操作完后，一脸严肃地说道：“这鼠标和键盘可是电脑最主要的输入设备，您需要掌握正确的使用方法，并熟练使用，以后操作起来才会得心应手。”老王说：“我就是觉得这鼠标不怎么听使唤，怎样才能让它好用呢？”阿伟说：“那我就先教教您键盘和鼠标的使用吧。”

### 1.4.1 认识键盘与鼠标

对电脑的操作主要是通过键盘和鼠标来完成的，所以在使用电脑前，需要先了解键盘和鼠标的特点、功能及使用方法。键盘和鼠标按照接口类型的不同，可分为PS/2键盘（鼠标）、USB键盘（鼠标）和无线键盘（鼠标）。它们的不同之处在于与主机的连接方式不同，但使用方

法都是一样的。如下图所示为PS/2接口的键盘和USB接口的鼠标。



### 提示

老年朋友不必理会您的键盘和鼠标是什么接口的，只要在装机时将其正确连接即可，各种类型的键盘、鼠标的使用方法都是相同的。

## 1. 认识键盘

现在使用的键盘大多都是107键的标准键盘。通常可以将键盘分为5个键位区，如下图所示。



### 知识 点拨

下面将分别介绍键盘各区域的作用。

**1 功能键区：**功能键区包括Esc键、F1~F12键，以及后面的特殊

功能键。其中Esc键主要用于取消某个操作或退出某个程序；F1~F12键在不同的应用程序中具有不同的功能，如按F1键一般都会弹出相关的帮助窗口；Power键用于快速关闭电脑、Sleep键用于使电脑进入睡眠模式、Wake Up键用于将电脑从睡眠模式唤醒。

- 2 主键盘区：**主键盘区是键盘中最重要的部分，也是使用频率最高的区域。其中包括26个英文字母键、10个数字键以及若干标点符号键和常用控制键。
- 3 编辑键区：**编辑键区主要用于控制输入字符时的文本插入点，在文字编辑时经常会用到。
- 4 小键盘区：**又称为数字键区，其作用是快速输入数字，并且可便捷地进行加、减、乘、除运算，对于财务、统计等方面的工作作用较大。
- 5 键盘指示灯区：**用于指示键盘的工作状态。键盘指示灯区由3个指示灯组成，默认情况下只有Num Lock灯亮，表示小键盘区的数字功能开启。

## 2. 认识鼠标

常见的鼠标有3个键，即左键、右键和中间的滚轮。一般左键用于选择对象和命令；右键用于弹出相应的快捷菜单；滚轮用于滚动窗口显示其他未能显示完的内容。



### 知识 点拨

鼠标在电脑中的表现形式为鼠标指针，在不同的使用状态下，鼠标指针的形状会有所不同。下面介绍一些常见鼠标指针形状的含义。

- 正常选择** ：这是鼠标指针的基本形状，表示处于正常状态下。
- 后台操作** ：表示系统正在执行某项操作，要求用户等待。当鼠标指针显示该状态时，应暂停操作，等待系统执行任务。

- **系统正忙** Ⓞ：鼠标指针显示为该状态时，表示系统正处于忙碌状态，此时不能执行其他操作，否则容易出现死机或程序无响应的现象。
- **精确选择** 十：显示该状态时，表示可使用鼠标精确选择某一个范围。
- **文本选择** I：该状态主要出现在文档编辑区中，表示此处可输入或选择文本。
- **不可用** Ⓞ：表示当前鼠标指针所在的区域无法操作或某些功能不能使用。
- **窗口调整** ⇄↔↶↷：该状态主要出现在窗口的上、下、左、右及四角的边框上。当鼠标指针显示为这些状态时，按住鼠标左键向不同方向拖动可改变窗口的大小。
- **移动** ☞：表示鼠标指针所在的对象可以移动，此时按住鼠标左键拖动即可移动对象。
- **链接选择** 手：表示鼠标指针所指的对象为一个超链接，单击可跳转至链接的目标位置。

## 1.4.2 正确使用键盘

在使用键盘时，尤其是在打字时，以正确的方法使用键盘可以提高工作的效率，还可以有效地保护自己的身体。

### 1. 正确的坐姿

保持正确的坐姿可以提高打字速度，降低疲劳程度，有效保护视力。正确的坐姿包括以下几点。

- 平坐在椅子上，腰背挺直，两脚平放在地上，身体稍微前倾。
- 两臂放松，自然下垂，两肘轻贴于腋边，肘关节垂直弯曲，手腕平直。
- 身体与电脑保持一定距离，眼睛应距离显示器屏幕30cm左右。



## 2. 手指的键位分工

手指的键位分工就是把主键盘区上的键位合理地分配给10个手指，在打字时每个手指负责固定的键。键盘中A、S、D、F、J、K、L和；8个键是基准键位，基准键位就相当于键盘上的坐标。在打字前应先将大拇指放在空格键上，其余8个手指放在相应的基准键位上，各手指负责其对应的按键区域，如下图所示。在F键和J键上各有一根凸出的小横杠，用于定位左、右食指。



## 3. 击键的方法

在使用键盘时，掌握正确的击键方法也很重要，因为这直接关系到打字速度的快慢。

### 知识 点拨

下面将介绍正确击键的几个要点。

- **按键动作要敏捷：**在按下一个键后，手指应迅速松开。如果手指按住键位的时间过长，将会连续输入一长串相同的字符。
- **注意用力点：**按键时主要靠指关节用力，而不是手腕，否则容易疲劳。
- **保持初始动作：**每一次击键动作完成后应迅速将各个手指放回基准键位上。

### 1.4.3 正确使用鼠标

对大多数用户来说，鼠标的使用率通常高于键盘的使用率。如果使用鼠标的方法不正确，很容易引起手部不适；长时间错误地使用鼠标，甚至会引起“鼠标手”，危害您的健康。另外，我们还需要掌握鼠标的各种操作方法。

++

#### 知识 点拨

下面将介绍使用鼠标的正确方法及各种操作方法。

#### 1. 使用鼠标的正确方法

正确使用鼠标的方法是将鼠标平放在电脑桌上，将食指和中指自然放在鼠标的左键和右键上，其余手指放在鼠标两侧轻轻握住鼠标，手腕自然垂放在桌面上，带动鼠标在桌面上做平面运动，即会移动电脑中的鼠标指针。



#### 2. 单击

单击即单击鼠标左键，其操作方法是：将鼠标指针（也可称为光标）移动到某个对象上，用食指按下鼠标左键并快速释放。单击操作常用于选择对象和执行命令。



#### 3. 双击

双击是指快速连续两次单击鼠标左键，常用于启动程序，打开窗口、文件和文件夹等。例如，在“计算机”图标上双击，将打开其对应的窗口，如右图所示。



## 4. 拖动

拖动是指按住鼠标左键不放在平面上移动鼠标。拖动一般用于移动某个对象的位置。例如，将鼠标指针移动到“计算机”图标上，按住鼠标左键不放并拖动，在其他位置释放鼠标，即可将其移动到新的位置。在空白处按住鼠标左键并拖动将出现一个虚框，使用这种方法可框选多个对象。



## 5. 右击

右击即单击鼠标右键。在某个对象上单击鼠标右键将弹出其对应的快捷菜单，不同的对象其快捷菜单的内容也有所不同。在快捷菜单中选择不同的命令，可执行相应的操作。例如，在“网络”图标上单击鼠标右键，将弹出相应的快捷菜单。



## 6. 滚动滚轮

当窗口中显示的内容不完全时，在窗口右侧将出现一个滚动条，此时上下滚动鼠标滚轮，即可使窗口上下滚动，以便浏览其他内容。





跟我练习

### 熟悉鼠标的使用

在桌面上选择“计算机”图标，按住鼠标左键不放将其拖动到桌面中间释放，然后双击该图标打开“计算机”窗口，从中通过单击鼠标选择一个磁盘，并在其上单击鼠标右键，在弹出的快捷菜单中将鼠标指针移动到“打开”命令上，单击鼠标选择该命令。



## 1.5 更进一步——使用电脑小常识

在阿伟的指点下，老王很快就学会了开、关机以及键盘、鼠标的使用。他感觉电脑确实有些神奇，可以让用户自己操作，但同时又觉得有些陌生，毕竟以前没有接触过电脑。阿伟对他说：“其实这只是最基本的操作，以后使用久了您就习惯了。我还是再告诉您一些比较实用的电脑操作技巧吧。”

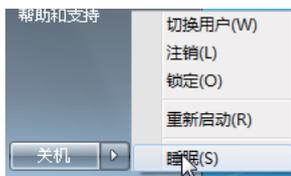
### 第1招 强制关闭电脑

有时电脑会出现“死机”状态，不管使用鼠标还是键盘都不能操作电脑，也不能将其关闭。这时可按住主机箱上的电源按钮不放，直到指示灯熄灭、没有风扇转动的声音时松手，即可强制关闭电脑。



## 第2招 让电脑进入睡眠状态

如果暂时不使用电脑，但又不想关闭打开的程序和文件等，可通过“睡眠”功能让电脑进入睡眠状态。首先打开“开始”菜单，单击  按钮右侧的  按钮，在打开的菜单中选择“睡眠”命令，电脑将快速保存当前的工作并转入睡眠状态以节省能源。需要再次使用时，按键盘上的任意键或晃动鼠标即可唤醒电脑。唤醒电脑后将出现一个登录界面，使用鼠标单击用户图标即可进入操作系统。



## 1.6 活学活用

(1) 接通电脑主机和显示器的电源，按下显示器电源按钮开启显示器，再按下主机电源按钮启动电脑。

(2) 进入 Windows 7 操作系统后，在“计算机”图标  上右击，在弹出的快捷菜单中选择“打开”命令，打开“计算机”窗口。

(3) 单击“开始”按钮 ，在弹出的“开始”菜单中单击  按钮关闭电脑。

(4) 正确关闭电脑后，待电脑主机和键盘上的指示灯全部熄灭后，按下显示器电源按钮关闭显示器，然后拔掉主机和显示器的电源线。