

学 电脑

72 HOURS

第

1

章

学习电脑改变 生活方式

学习 3 小时

在科技高速发展的今天，电脑已经成为人们生活和工作不可缺少的一部分。电脑不仅是年轻人的专利，许多中老年朋友也可以通过电脑来丰富自己的生活，如在电脑上看书、看新闻、网上聊天、听歌、看电影以及制作相册等。下面就一起来认识和学习电脑。

- 初识电脑
- 学会打开与指挥电脑
- 正确使用与关闭电脑

上机 4 小时

1.1 初识电脑

电脑在生活中起到的作用越来越大，如在电脑上看书、看新闻、网上聊天、听歌、看电影以及制作相册等。对于一些中老年朋友来说，苦于自己年龄大，对复杂的电子设备常常是“望屏生畏”，其实，学电脑并不难，中老年朋友不妨尝试使用电脑来丰富自己的晚年生活。下面就先从中老年人学习电脑的好处开始讲解。

学习 1 小时

- 了解中老年人学习电脑的好处。
- 熟悉电脑的类型与电脑的组成。
- 掌握连接常用外部设备的方法。

002

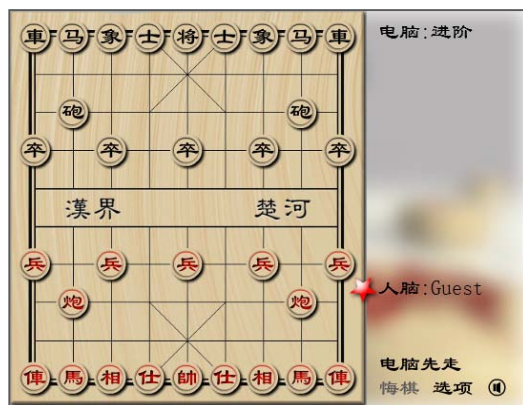
72
Hours

1.1.1 中老年人学习电脑的好处

在认识和学习电脑之前，许多中老年朋友可能会问，电脑主要是供年轻人工作、学习和娱乐的，我们学习了，有什么好处呢？其实，电脑不仅是年轻人的专利，它同样能够给中老年朋友们的晚年生活带来别样的乐趣和惊喜。下面来看看电脑在生活中可以做些什么。

1. 健身益智

通过电脑，中老年人可以轻松学习一些健身方式，如养生的食谱、太极拳或健身操视频。另外，还可以使用电脑玩一些益智类的游戏，如在网上与他人下棋、打牌，这不仅能充实生活，更能活跃大脑思维，延缓脑细胞衰老，让中老年朋友的晚年生活更加精彩。



经验一箩筐——中老年人学习电脑可健脑

中老年人学电脑时，主要依靠手来进行操作，自古就有“手勤脑灵健身益寿”的说法，因此，中老年人学习电脑后，能起到健脑的作用。更值得自豪的是，还能够紧跟时代的步伐！

2. 丰富生活

在闲暇时间，中老年朋友可以用电脑听自己喜爱的音乐，也可阅读喜欢的报纸与书籍，或观看自己喜欢的电影、电视剧，偶尔静静地陶醉，偶尔放声大笑，让自己的生活不再单调、孤寂。



003

72
Hours62
Hours

3. 增进交流与沟通

年轻人上网，中老年人也上网，大家有了共同语言，可以互相学习，活跃家庭气氛，拉近两代人的距离。此外，在网上和亲友聊天也很方便，即使相隔两地，谈话同样轻松自如，不仅节约不少电话费，还能通过视频功能看见远方的亲人。除了通过 QQ 或 MSN 等聊天软件在网上聊天，还可以借助邮箱发送邮件，或加入微博、论坛讨论热门话题。

52
Hours42
Hours32
Hours

4. 方便生活

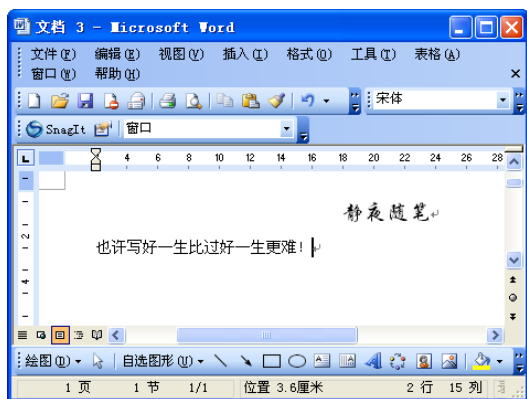
如今电脑已经成为了我们生活的好帮手，它就像家里的电话、电视等电器一样方便实用，使用它可帮助中老年朋友处理很多事务，具体介绍如下。

22
Hours12
Hours

浏览照片：中老年朋友可以将平时拍摄的照片上传到电脑中保存，也可以随意浏览电脑中的照片，同时还可以为亲人或朋友制作电子相册，打发闲暇时光。



记录生活点滴：与在纸张上记录相比，在电脑中输入更加方便，也容易修改，还能保持页面整洁。最重要的是，它不像纸张那样容易丢失或毁坏，只要电脑不被损坏则可永久珍藏。



网上处理事务：不用出门，在网上能够处理很多日常事务，包括缴纳生活中的各种费用，如电话费、气费等，甚至还可以在网上订购日常所需的生活用品，以及进行网上医疗挂号、寻医问药等，让晚年生活变得既简单又轻松。



1.1.2 什么是电脑

了解了电脑的这些好处后，您一定迫不及待地想要使用电脑了吧！不过，在使用电脑之前，还需要先认识电脑。目前常用的电脑可分为台式电脑、笔记

本电脑两种，台式电脑主要包括主机、显示器、键盘和鼠标等；而笔记本电脑属于便携式电脑，它重要的组件都集中在一起，相对于台式电脑，笔记本电脑的组成则简单很多。



经验一箩筐——认识平板电脑

平板电脑也是目前较为流行的电脑类型之一。它以平板外型为基础，不带键盘和翻盖，屏幕大小一般不大于10寸，可以轻巧便利地放到提包里，并且支持触摸控制。与笔记本电脑相比，其移动性和便携性都更胜一筹，但是性能则略差于笔记本，如右图所示为平板电脑的外观。



下面以台式电脑为例介绍电脑的大致组成部分。

1. 显示器

显示器的外观和电视机的屏幕相似，它是电脑必不可少的一个输出设备。通过显示器，您可以方便地查看电脑的工作状态，如系统界面、运行的程序、输入的数据内容等。现在常见的显示器均为LCD（液晶）显示器，其大小用“英寸”来衡量，一般有17、19和20英寸等。



005

72
Hours62
Hours52
Hours42
Hours32
Hours22
Hours12
Hours

2. 主机

主机为长方体形状，在其内部安装了各种电脑硬件设备，如 CPU、内存等。从外观上看，主机机箱的正面有主机电源按钮、复位按钮和光盘驱动器等相应按钮，用于执行电脑的启动和关闭等操作。主机箱背面有许多插孔和接口，用于连接电源、显示器以及电脑的其他外部设备，如鼠标、键盘和音箱等。



3. 键盘

键盘是电脑重要的输入设备之一。通过按键盘上的各个键就可以输入中、英文字符以及向系统发出命令。



4. 鼠标

鼠标的外观与小老鼠相似，是电脑中重要的指挥官，指挥电脑运行发出的命令，从而进行各种操作。常见的鼠标是 3 键鼠标，如右图所示，主要由鼠标左键、鼠标右键和鼠标滚轮组成。



经验一箩筐——简单组装电脑

在使用电脑前，中老年朋友可以自己动手连接电脑，即使用数据线和电源线将显示器、鼠标、键盘以及主机背后的接口连接起来。其方法很简单，因为各设备的接头与主机箱背面的接口是一一对应的，如果插错了是无法连接的。其中鼠标和键盘的接口十分类似，但其插头接口颜色不同，一般鼠标接口为绿色，键盘接口为紫色，很容易分辨。



1.1.3 连接常见外部设备

在使用电脑时，除了电脑本身自带的设备外，中老年朋友还可以为电脑配置耳机、音箱、话筒、摄像头、手写板、U 盘和打印机等外部设备，以满足不同的需要。下面将对 USB 接口进行介绍，并对连接常见外部设备的方法进行讲解。

1. 认识 USB 接口

大多数外部设备都是通过电脑的 USB 接口进行连接的，那什么是 USB 接口呢？USB 是一个外部总线标准，用于规范电脑与外部设备的连接和通信。USB 接口具有即插即用和热插拔功能，可连接多种外设，如数码相机、U 盘和手写板等，已成为当今电脑与大量智能设备的必配接口。如下图所示为 USB 接口和 USB 插头的外观。



2. 连接常用外部设备

认识 USB 接口后，中老年朋友就可将常用外部设备的 USB 插头插入 USB 接口，以连接电脑与常用外部设备。当然，也不是所有的外部设备都是通过 USB 接口进行连接。下面将介绍一些常用的外部设备以及其连接方法。

（1）连接耳机

在使用电脑听歌、看电影时，为了使电脑中的声音不打扰周围的人，就需要使用耳机。常见的耳机主要有两种，即带麦克风的耳机和不带麦克风的耳机。其外观分别如下图所示。



007

72 Hours

62 Hours

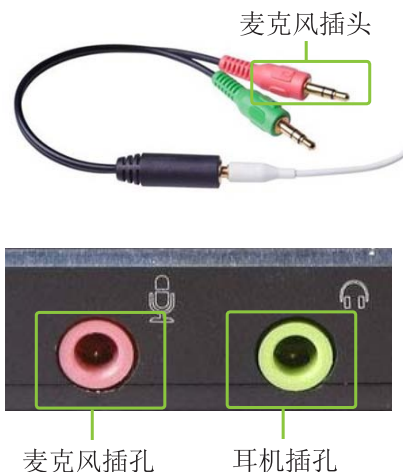
52 Hours

42 Hours

32 Hours

22 Hours

12 Hours



中老年朋友只需连接耳机到电脑并将耳塞对准耳朵后，即可独自倾听电脑中的声音。

连接耳机的方法为：将耳机插头插入主机上带有耳机图标的绿色插孔内即可。若连接带麦克风的耳机，还可将另一个红色的插头插入带有麦克风图标的红色插孔内。插入麦克风插头后，中老年朋友可以对着麦克风讲话，并将声音输入到电脑中，常用于录音、视频聊天等。

（2）连接音箱

音箱与生活中的音箱设备是一样的，用于输出电脑中播放的声音，并起到增大音量的效果，给人听觉上的享受。音箱是通过 USB 接口连接的，将音箱的 USB 插头插入到电脑主机上的 USB 接口即可成功连接。



（3）连接摄像头

摄像头是一种视频输入设备，不仅可以作为相机进行拍照，中老年朋友还可使用摄像头与家人、朋友进行视频聊天。其连接方法与音箱的连接方法相同，这里不再赘述。摄像头外观如右图所示。



经验一箩筐——连接其他设备

适用于电脑的设备很多，中老年朋友除了可以连接上述常用外部设备外，还可根据需求连接一些特殊功能的设备，如连接手写板输入文本、连接打印机打印照片或制作的文档，以及连接 U 盘移动电脑中的资料等。虽然设备不同，但大多数设备都带有 USB 插头，如右图所示为手写板。



上机 1 小时▶连接电脑各组件

🔍 进一步认识电脑的外观。

🔍 学习如何连接电脑各组件。

本例将讲解连接电脑各组件的方法，主要需将电脑的各个组件与主机箱背后的接口连接在一起，使其成为一个整体，为后期的电脑学习做准备。

光盘
文件

实例演示 \ 第 1 章 \ 连接电脑各组件

STEP 01: 连接显示器

将显示器信号电缆与主机显示端口相连接，连接时应注意先将旋钮逆时针旋松插入接口后，再顺时针旋紧。将显示器信号电缆插头另一端连接显示器。

提个醒

中老年朋友在连接或拔出显示器插头时，需要垂直用力，以免损坏插头和插槽。

STEP 02: 连接鼠标

将鼠标连接线的圆形插头对准主机后的鼠标接口（一般为绿色）并插入。



STEP 03: 连接键盘

按照相同的方法将键盘连接线的圆形插头对准主机后的键盘接口（一般为紫色）并插入。

009

72
Hours

62
Hours

52
Hours

42
Hours

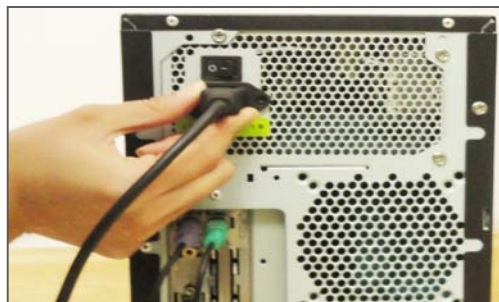
32
Hours

22
Hours

12
Hours

STEP 04: 连接电源

将主机电源线连接到主机背后的电源插上，并将电源线的另一头连接到电源插座上，再把显示器的电源线连接到电源插座上，即可完成各电脑组件的连接。



1.2 学会打开与指挥电脑

中老年朋友了解电脑的各组成部分、常用外部设备的连接方法后，即可打开并操作电脑。操作电脑主要通过鼠标和键盘来进行，下面将对其方法进行详细介绍。

学习 1 小时

掌握正确开机的方法。

掌握使用和操作鼠标、键盘的方法。

1.2.1 打开电脑

中老年朋友在使用电脑时，第一步便是打开电脑，其打开方法与打开常用的电器类似，首先应连接外部电源，接着打开显示器，然后再按主机中的电源开关按钮，进入系统的操作界面，如下图所示。

**提个醒**

如果某些电脑设置了账户和密码，在启动电脑时还必须选择需登录的账户并输入正确的密码。

1.2.2 使用鼠标指挥电脑

鼠标指挥电脑运行发出命令，并进行各种操作，起到电脑指挥官的作用。因此，掌握鼠标的操作十分重要，下面将对鼠标的握法、鼠标光标的含义和常见操作鼠标的方法进行介绍。

1. 怎样握鼠标

要操作鼠标必须要先将鼠标正确地握在手中，对于初次接触鼠标的中老年朋友来说，看着桌上的鼠标，不禁疑惑，该如何下手呢？

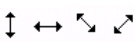
握住鼠标的正确方法是：将右手食指和中指自然放置在鼠标的左键和右键上；拇指靠在鼠标左侧，无名指和小指放在鼠标的右侧，拇指、无名指及小指轻轻握住鼠标；手掌心轻轻贴住鼠标后部，手腕自然垂放在桌面上，操作时带动鼠标做平面运动。



2. 什么是鼠标光标

打开电脑后，会看到显示器屏幕上显示了一个形状像小箭头的符号 ，这就是鼠标光标，但是鼠标光标不止这一个形状，根据电脑的不同运行状态会呈现出不一样的形状。下面通过表格介绍最常见的几种鼠标光标的形状和其表示的含义。

鼠标光标形状的含义

光标形状	表示的含义
	鼠标光标的基本形状
	系统正在执行某操作，要求中老年朋友等待
	精确定位鼠标位置
	系统正处于“忙碌”状态，此时不能执行其他操作
	超级链接选择，此时单击鼠标，将打开链接目标
	选择帮助，此时单击某个对象可以得到与之相关的帮助信息
	一般出现在窗口或选中对象的边框上，此时拖动鼠标可改变窗口或选中对象的大小
	表示当前对象不可操作
	鼠标变为该形状时，可用鼠标对窗口或选中的对象进行移动操作

011

72 Hours

62 Hours

52 Hours

42 Hours

32 Hours

22 Hours

12 Hours

3. 鼠标的常用操作

正确握住鼠标后，在鼠标垫上移动鼠标，鼠标光标也会跟着移动。若要操作某个对象，就需要移动鼠标，将鼠标光标移动到要操作的对象上。鼠标的常用操作有5种，包括单击鼠标左键、单击鼠标右键、双击鼠标左键、按住鼠标左键拖动和滚动鼠标滚轮，其各自的操作方法与含义分别介绍如下。

单击鼠标左键：简称“单击”，方法是先移动鼠标，将鼠标光标定位于某个对象上，然后用食指快速按下鼠标左键后快速释放，鼠标左键将自动弹起还原。单击操作常用于选择某个对象，被选择的对象将呈高亮显示。

单击鼠标右键：将鼠标光标移动到某个对象上并按下鼠标右键，然后快速释放并弹起。此时对象将处于被选择状态，同时会弹出一个相应的快捷菜单，选择某项菜单命令可快速执行相应操作。

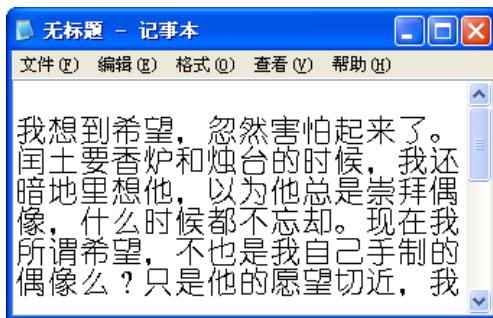


双击鼠标左键：是指用食指快速、连续地单击鼠标左键两次，常用于启动某个程序，执行某项任务以及打开某个窗口或文件夹。如在桌面上双击“我的电脑”图标，将打开“我的电脑”窗口。

按住鼠标左键拖动：按住鼠标左键拖动常用于移动对象，其操作方法是将鼠标光标移动到对象上，然后按住鼠标左键不放移动鼠标，到达指定位置后再松开左键。下图为拖动“我的电脑”图标到桌面其他位置的过程，箭头表示移动该对象的路径。



滚动鼠标滚轮：滚动鼠标滚轮可以对文档或窗口中未显示完的内容进行滚动显示，以便查看其内容。方法是食指放在滚轮上，向上或向下进行拨动，以对文档或窗口中的内容进行查看。



1.2.3 使用键盘指挥电脑

键盘不仅是一种输入文字或数据信息的设备，在完成输入的同时，还可以协助鼠标的操作，以完成各种电脑操作。下面将一起来学习键盘的操作方法。

1. 认识键盘

尽管目前市面上的键盘外形各异，但键位和按键作用都基本相同。大多数中老年朋友使用的键盘为 107 键，其中包括数字、英文和符号等键，中老年朋友可以将键盘分为下面的 5 个键位区来分别记忆。



从上图中可以看出，键盘分为主键盘区、功能键区、编辑键区、小键盘区和状态指示区。键盘操作主要是在除“状态指示区”以外的 4 个区中进行，各个键位区的具体作用如下。

主键盘区：主键盘区是键盘的主要部分，包含 26 个英文字母键、10 个数字键、标点符号键和一些常用控制键。主键盘区是键盘中使用频率最高的区域。

功能键区：功能键区的按键在不同的应用程序中有不同的功能，如按 F1 键，一般来说会打开相关的帮助窗口。

013

72
Hours62
Hours52
Hours42
Hours32
Hours22
Hours12
Hours

✎ **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。

✎ **小键盘区**：又称为数字键区，其功能是快速输入数字，并且可方便地进行“加减乘除”运算。

✎ **状态指示区**：由3个指示灯组成，并非按键。若“NumLock”指示灯亮，表示小键盘区的数字键处于可用状态；若“CapsLock”指示灯亮，表示当前处于大写英文字母输入状态；“ScrollLock”指示灯并不常用，用于在DOS操作系统下表示屏幕滚动显示。

2. 手指在键盘上的分布

键位安排是按照手指的灵活程度来分配的，若长期不按照标准的指法敲击键盘，很容易感到疲劳。键盘上有几个键，被称为“基准键位”，即A、S、D、F和J、K、L、；8个键。基准键位相当于键盘上的坐标，在打字前应先将大拇指放在Space键上，其余8个手指放在相应的基准键位上，如下图所示。



中老年朋友在掌握基准键位后，即可将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。如下图所示为以不同颜色显示的手指分区。



经验一箩筐——击键的技巧

中老年朋友除了尽量记住并使用指法分工外，在使用键盘的过程中还应注意以下几点：

- ✎ 按键时主要靠指关节用力，手指应自然弯曲，以手指指尖垂直向键位轻轻用力，胳膊应尽可能保持不动。
- ✎ 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，就会输入一长串相同的字符。每一次击键动作完成后应迅速将手指放回基准键位上。
- ✎ 初学电脑的中老年朋友在操作键盘时，无名指和小指击键不太灵活，应特别加强练习。

3. 使用键盘输入文本

键盘是输入文本的重要设备，使用键盘输入文本的方法是：启动可输入文本的软件，在打开的界面中单击鼠标，按下键盘上对应的键位即可输入。当输入一些特殊的字符时，就需要掌握一些特殊的技巧，下面对这些特殊字符的输入进行介绍。

- ✎ **输入大写字母：**按 CapsLock 键切换为大写模式，这时键盘上的“CapsLock”指示灯亮，表示可输入大写字母。若要输入小写字母，可再次按 CapsLock 键关闭“CapsLock”指示灯。
- ✎ **输入键位上的符号：**在输入键位上方的一些符号时，如 @、#、%、(和 + 等，需要在按住 Shift 键不放的同时，敲击该符号对应的键位。如输入“@”，应在按住 Shift 键不放的同时，敲击 2 键。
- ✎ **输入空格：**在输入文本过程中，经常会输入空格来隔开文本，这时只需按键盘上的 Space 键（位于主键盘区最下方，其上没有任何符号或字母）即可。

经验一箩筐——删除错误的文本

若是输入了错误的内容，可按键盘上的 Backspace 键将其删除。

上机 1 小时 ▶ 练习鼠标和键盘的操作

- 🔍 练习鼠标的各种操作方法。
- 🔍 练习使用键盘输入文本的方法。

015

72
Hours62
Hours52
Hours42
Hours32
Hours22
Hours12
Hours

本例将通过打开记事本窗口练习鼠标的操作方法，然后通过在其中输入字母、符号来熟悉与练习键盘的操作方法。

光盘
文件

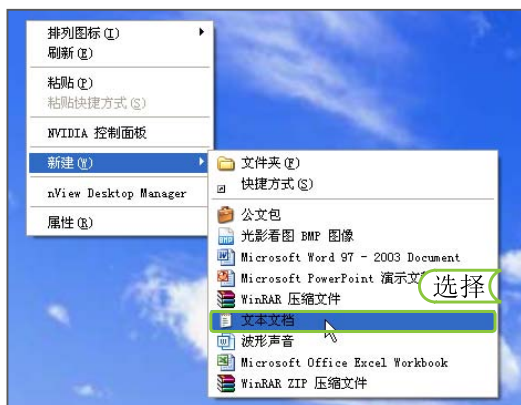
实例演示 \ 第 1 章 \ 练习鼠标和键盘的操作

STEP 01: 单击鼠标右键

在桌面空白处单击鼠标右键，在弹出的快捷菜单中选择【新建】/【文本文档】命令。

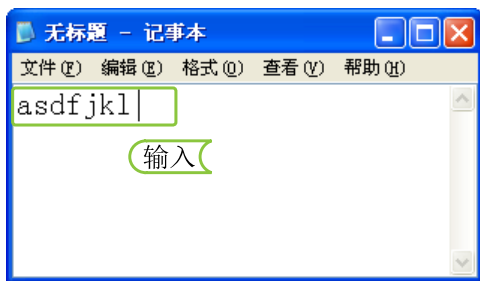
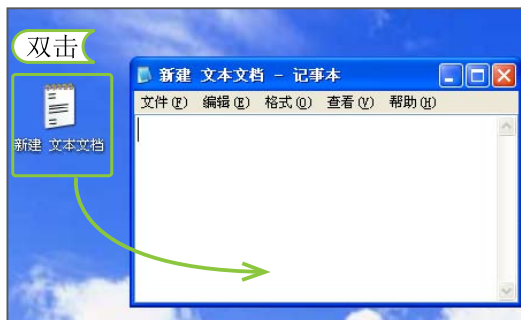
提个醒

将鼠标光标移动到弹出的快捷菜单中的命令上时，若包含子菜单，无须单击就会自动弹出子菜单命令。



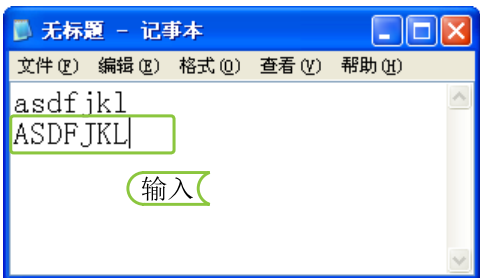
STEP 02: 双击鼠标左键

桌面上将出现一个名为“新建 文本文档”的文本文档图标。将鼠标光标移动到该图标上双击鼠标左键，打开“记事本”窗口。



STEP 03: 输入小写字母

此时，可以看见文档中有一个闪烁的光标，在该光标后可输入文字。依次按下键盘上的基准键位，输入小写字母。

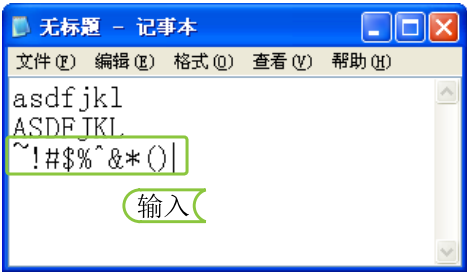


STEP 04: 输入大写字母

输入完成后，按 CapsLock 键切换为大写模式，并按 Enter 键进行换行，鼠标光标将移动到下一行行首。再次按键盘上的字母键，输入大写字母。

STEP 05: 输入符号

按 Enter 键再次换行。在按住 Shift 键不放的同时，依次按下主键盘区有两排字符的键位，输入键位上排的符号。



1.3 正确使用与关闭电脑

中老年朋友在操作电脑时，还需要知道，正确使用电脑不仅可以方便自己操作电脑，还可以维护自身的健康、减少疲劳。而正确关闭电脑将有助于延长电脑的寿命。

学习 1 小时

- 掌握中老年朋友正确使用电脑的一些知识与方法。
- 掌握正确关闭电脑、重启电脑的方法。

1.3.1 中老年人如何正确使用电脑

中老年朋友该如何正确使用电脑呢？了解一些使用电脑的注意事项，以及使用帮助信息的方法是非常重要的。

1. 使用电脑的注意事项

中老年人在使用电脑时，一定要注意自身的健康，以免造成疲劳或身体不适。下面介绍一些中老年人使用电脑的注意事项。

保持正确的姿势：在使用电脑时，显示器必须与眼睛保持在同一水平面，这样有利于缓解颈部的疲劳。同时，要注意肘部不要低于桌面，键盘不要放在离手太远的地方，肘与两肩要保持水平，这样可以放松肩部。此外，座椅最好不要设置得太低，不要压迫到膝盖以下的部位，将整个脚平放在地面上，如右图所示。



017

72 Hours

62 Hours

52 Hours

42 Hours

32 Hours

22 Hours

12 Hours

🔑 **适当运动和休息：**在使用电脑时，每隔一段时间就应站起来舒松筋骨或到户外活动、做做眼保健操。使用完电脑后，一定要注意洗脸，清洁皮肤。

🔑 **注意膳食平衡：**对使用电脑的中老年朋友来说，还需要注意膳食平衡，多菜少肉、少盐多淡、少糖多果、少酒无烟，保证营养和各种维生素的摄取，以满足大脑和眼睛等器官的需要。

经验一箩筐——改善电脑房间的环境

电脑所在的房间要经常通风，清除室内纸尘、色带、墨粉等超细粒度纤维，保持室内清洁。同时，要经常使用清洁剂和抹布来清洁电脑，为减少电磁污染，中老年朋友还可在显示器上加一张电脑专用滤色板或防护膜。

018

72
Hours

2. Windows XP 帮助中心帮您忙

Windows XP 的帮助功能可为中老年朋友学电脑的整个过程提供帮助，解决一些不熟悉和模糊的问题。它就像是一本电子参考书，在任何时候遇到了困难都可以打开它来查阅相关主题内容和解决方法，其具体操作如下：

光盘
文件

实例演示 \ 第 1 章 \ Windows XP 帮助中心帮您忙

STEP 01: 启动帮助功能

1. 用鼠标左键单击屏幕左下角的  按钮。
2. 在弹出的“开始”菜单中选择“帮助和支持”命令。



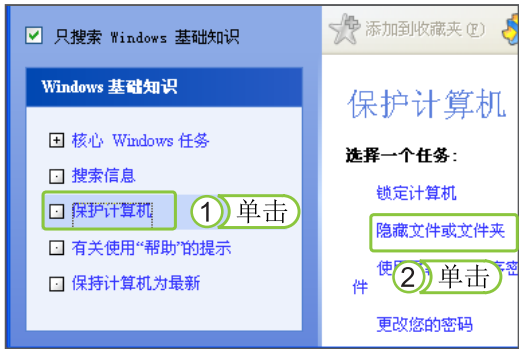
STEP 02: 选择查找内容

在打开的“帮助和支持中心”窗口中选择帮助主题，这里在“选择一个帮助主题”栏中单击“Windows 基础知识”超级链接。



STEP 03: 选择查找内容

- 1. 在打开的界面中，选择“Windows 基础知识”栏中的下一级主题，这里单击“保护计算机”超级链接。
- 2. 在该帮助界面的右侧窗口中，将显示保护计算机的相关信息分类。再次选择相关的帮助信息，这里单击“隐藏文件或文件夹”超级链接。

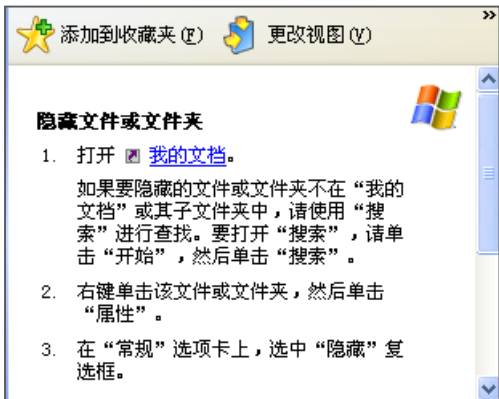


提个醒

中老年朋友在使用电脑时，也可咨询周边懂电脑的朋友，而对于常忘记的操作，可采用记录的方式来加深印象。

STEP 04: 查找帮助内容

在打开的界面中，将显示隐藏文件或文件夹的帮助内容。



019

72 Hours

62 Hours

1.3.2 正确关闭电脑

关闭电脑不能像直接关闭电视的电源开关那样，而是需要通过简单的操作完成，否则可能会丢失保存的信息，也很容易损坏电脑。养成正确的关机习惯后您就会发现这是再简单不过的事情了，正确关机的具体操作如下：

光盘文件

实例演示 \ 第 1 章 \ 正确关闭电脑

STEP 01: 准备关闭电脑

- 1. 关闭电脑中所有打开的窗口和应用程序。用鼠标左键单击屏幕左下角的“开始”按钮。
- 2. 在弹出的“开始”菜单中单击右下角的“关闭计算机”按钮。



52 Hours

42 Hours

32 Hours

22 Hours

12 Hours

STEP 02: 关闭电脑

1. 在打开的“关闭计算机”对话框中用鼠标左键单击“关闭”按钮, 稍后系统将提示正在关闭电脑, 主机电源将自动关闭。
2. 按下显示器的电源按钮, 电源指示灯熄灭, 表示关闭了显示器, 再关闭电源插座即可。



1.3.3 重启电脑

当按键盘上的键或单击鼠标时, 鼠标光标不动或始终处于无反应状态, 说明电脑死机, 不能正常运行。这时, 可以通过重新启动电脑, 使其再次正常运行。

重启电脑的常用方法是: 同时按下 Alt 键和 F4 键, 打开“关闭计算机”对话框, 用鼠标左键单击“重新启动”按钮, 稍后系统将提示正在关闭电脑, 关闭完成后将自动重新启动电脑。若无法打开“关闭计算机”对话框, 可直接按主机箱上的“复位”按钮(一般在电源开关按钮下方)进行重启。



提个醒

若电脑发生故障, 通过上面的方法无法关闭或重启电脑时, 可长时间按住电源按钮不放来关闭电脑, 但为了延长电脑的使用寿命, 建议不要经常这样做。

经验一箩筐——待机

待机是将当前运行状态中的数据保存在内存中, 电脑硬盘、屏幕和 CPU 等部件停止供电。中老年朋友可使用待机模式来节约用电, 保护电脑的性能。待机电脑的方法是: 在“关闭计算机”对话框中单击“待机”按钮.

上机 1 小时▶ 查看帮助信息

🔍 进一步掌握查找帮助信息的方法。

🔍 巩固正确关闭电脑的方法。

本例将练习利用帮助功能，查看如何将网站上的图片作为桌面背景的方法，查看后关闭电脑。

光盘
文件

实例演示 \ 第 1 章 \ 查看帮助信息

STEP 01: 启动帮助功能

1. 用鼠标左键单击屏幕左下角的  按钮。
2. 在弹出的“开始”菜单中选择“帮助和支持”命令。

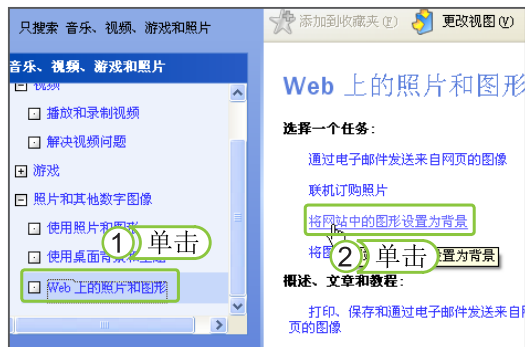


STEP 02: 选择查找内容

在打开的“帮助和支持中心”窗口中单击“音乐、视频、游戏和照片”超级链接。

提个醒

学会在电脑中打字后，打开“帮助和支持中心”窗口，在“搜索”文本框中输入需查询的内容，单击  按钮，可快速找到相关帮助信息。



STEP 03: 选择查找内容

1. 单击“照片和其他数字图像”超级链接，在展开项中单击“Web 上的照片和图形”超级链接。
2. 在该帮助界面的右侧窗口将显示 Web 上的照片和图形的相关信息分类，单击“将网站中的图形设置为背景”超级链接。

021

72 图
Hours

62
Hours

52
Hours

42
Hours

32
Hours

22
Hours

12
Hours

**STEP 04: 查看帮助内容**

在打开的界面中查看将网站中的图形设置为背景的帮助信息。单击窗口右上角的  按钮关闭窗口。

**STEP 05: 关闭电脑**

1. 用鼠标左键单击屏幕左下角的  按钮。在弹出的“开始”菜单中单击右下角的  按钮。
2. 在打开的“关闭计算机”对话框中，用鼠标左键单击“关闭”按钮 ，稍后系统将提示正在关闭电脑，主机电源将自动关闭。按下显示器的电源按钮完成关机。

1.4 练习 1 小时

本章主要对电脑的功能、组成部分和常见外部设备进行了认识，并学习了一些电脑的基础操作，如正确连接电脑组件、正确开关机和查看帮助信息等。使中老年朋友对电脑的使用有个初步的认识，下面通过练习进一步熟悉和巩固这些知识。

打开电脑查看帮助信息

本例成功开机后，利用系统的帮助功能，查看如何播放电脑中的音乐，完成后采用正确的方法关机，这个过程中也可练习鼠标的操作。



光盘
文件

实例演示 \ 第 1 章 \ 打开电脑查看帮助信息