

<<从零开始>>

图书基本信息

书名：<<从零开始>>

13位ISBN编号：9787030327222

10位ISBN编号：7030327225

出版时间：2012-5

出版时间：科学出版社

作者：前沿文化

页数：290

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>

## <<从零开始>>

### 内容概要

这是一种专门针对中老年人初学电脑操作而精心编写的图书。全书通过简洁直观的“图解”写作方式，详细而全面地给中老年人介绍了电脑入门基础操作、Windows XP操作系统的应用、电脑打字、用电脑编写文章、电脑上网操作，以及电脑安全与维护方面的内容。

全书分为12章。

第1章介绍了电脑的功能，以及电脑软件、硬件方面的知识；第2章介绍了电脑的开关机方法与鼠标的正确使用；第3章介绍了Windows XP操作系统的应用入门；第4章介绍了键盘操作与电脑打字；第5章~第7章介绍了电脑中文件的管理方法、电脑娱乐与电脑的常用系统设置；第8章介绍了如何用Word编写与编排文档资料；第9章~第11章介绍了电脑上网基本操作、网上通信与聊天、网上生活与娱乐方面的内容；第12章介绍了电脑日常维护与安全方面的内容。

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，知识讲解浅显易懂；在内容安排上不求面面俱到，只求实用、常用。本书力求让初学电脑操作的广大中老年朋友达到“一看就懂，一学就会；老有所学，老有所乐”的目标效果。

本书特别适合中老年人自学使用，也可以作为老年大学培训班的教材。

## &lt;&lt;从零开始&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第1章 电脑其实很简单

## 1.1 第一次亲密接触——认识电脑

## 1.1.1 什么是电脑

## 1.1.2 中老年人用电脑能做什么

## 1.1.3 中老年人如何才能快速学会电脑

## 1.2 深度认识——电脑硬件与软件

## 1.2.1 认识组成电脑的外观部件

## 1.2.2 认识电脑软件

## 1.3 选购指南——买电脑应考虑些什么

## 1.3.1 品牌机与兼容机

## 1.3.2 品牌机选购指南

## 1.3.3 兼容机配购指南

## 1.4 亲自动手——连接电脑的常见外部设备

## 1.4.1 连接显示器

## 1.4.2 连接鼠标与键盘

## 1.4.3 连接网线

## 1.4.4 连接音箱和麦克风

## 1.4.5 连接摄像头

## 1.4.6 连接电源线

## 您问我答

问题01 USB接口的键盘和鼠标该怎样和主机连接

问题02 刻录机和普通光驱在外观上有什么区别？

问题03 光盘怎样才能放入光驱中，使用完了如何取出？

问题04 针式、喷墨与激光打印机有哪些优缺点？

问题05 电脑日常操作中应注意什么？

## 第2章 操作电脑并不难

## 2.1 使用电脑先开机——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 电脑的“遥控板”——正确操作鼠标

## 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 不用电脑就关机——正确关闭电脑

## 2.3.1 关闭应用程序及操作系统

## 2.3.2 关闭显示器电源

## 2.4 电脑罢工怎么办——解决电脑死机故障

## 2.4.1 结束不响应的任务

## 2.4.2 重新启动忙碌状态的电脑

## 2.4.3 强制重启电脑

## <<从零开始>>

### 2.5 健康与享受同行——合理使用电脑

#### 2.5.1 操作电脑要采用正确的坐姿

#### 2.5.2 良好的使用习惯有助身体健康

#### 您问我答

问题 01 在多操作系统中想换个用户账户登录，必须重新启动电脑吗？

问题 02 左撇子如何使用鼠标？

问题 03 为什么双击鼠标经常启动不了程序？

问题 04 为什么移动鼠标很长距离，屏幕上的指针却只移动很少的距离？

问题 05 为什么有时操作鼠标，感觉鼠标指针不灵活呢？

## 第3章 Windows XP系统快速入门

### 3.1 我的桌面我做主——管理系统桌面

#### 3.1.1 Windows XP桌面的组成部分

#### 3.1.2 桌面图标的添加与排列

#### 3.1.3 任务栏的使用与设置

#### 3.1.4 “开始”菜单的使用

#### 3.1.5 语言栏的调整与设置

### 3.2 人机交流的桥梁——Windows 窗口

#### 3.2.1 什么是窗口

#### 3.2.2 如何改变窗口大小

#### 3.2.3 如何移动窗口

#### 3.2.4 如何排列窗口

#### 3.2.5 如何切换窗口

#### 3.2.6 如何查看窗口中未显示出来的内容

### 3.3 有要求就“告诉”电脑——菜单命令和对话框

#### 3.3.1 认识菜单命令

#### 3.3.2 认识对话框

#### 您问我答

问题 01 为什么有些图标下面有一个小箭头呢？

问题 02 怎样为没有快捷方式的对象创建快捷方式？

问题 03 如何调整任务栏高度？

问题 04 在桌面上的任务栏在屏幕的左边，如何调整位置呢？

问题 05 当打开的窗口过多时，如何快速显示桌面上的图标？

## 第4章 轻松学会电脑打字

### 4.1 敲敲打打练指法——键盘的正确操作

#### 4.1.1 键盘的布局结构

#### 4.1.2 使用键盘应采用正确的指法

#### 4.1.3 击键的要领

## &lt;&lt;从零开始&gt;&gt;

- 4.1.4 通过金山打字练习指法
- 4.2 基本设置要掌握——输入法的基本设置
  - 4.2.1 如何选择适合自己的输入法
  - 4.2.2 如何从输入法菜单中删除不用的输入法
  - 4.2.3 如何将需要的输入法添加到输入法菜单中
  - 4.2.4 如何将常用的输入法设为默认输入法
- 4.3 会拼音就能录汉字——使用智能ABC输入法
  - 4.3.1 使用全拼方式输入汉字
  - 4.3.2 使用简拼方式输入汉字
  - 4.3.3 使用混拼方式输入汉字
  - 4.3.4 智能ABC输入法的使用技巧
  - 4.3.5 使用金山打字练习拼音打字
- 4.4 会写字就能录汉字——用鼠标手写输入汉字
  - 4.4.1 安装微软拼音输入法
  - 4.4.2 用鼠标手写输入汉字

## 您问我答

问题 01 中老年人进行键盘练习一般需要注意哪些？

问题 02 在金山打字通中练习某一任务时如何选择练习课程？

问题 03 使用拼音输入法时，遇到单音节的字该如何录入呢？

问题 04 用小键盘区中的按键输入时，手指该如何分工呢？

问题 05 选择中文输入法后，都有一个状态条，有什么作用呢？

## 第5章 文件管理很重要

- 5.1 磨刀不误砍柴工——文件管理的必备知识
  - 5.1.1 什么是文件
  - 5.1.2 什么是文件夹
  - 5.1.3 什么是磁盘分区
  - 5.1.4 文件在电脑中是如何存放的
- 5.2 掌握规律就轻松——如何查看电脑中的文件
  - 5.2.1 认识电脑资源管理场所
  - 5.2.2 如何查看电脑资源
- 5.3 图标管理也重要——管理窗口中的图标
  - 5.3.1 调整窗口中图标的排列顺序
  - 5.3.2 改变窗口中图标的显示方式
- 5.4 当个电脑小管家——文件管理的相关操作
  - 5.4.1 如何在电脑中创建文件夹和文件
  - 5.4.2 给文件或文件夹重新取个名字
  - 5.4.3 如何选择文件或文件夹对象
  - 5.4.4 移动存放位置不对的文件或文件夹
  - 5.4.5 复制重要的文件或文件夹
  - 5.4.6 删除电脑中无用的文件或文件夹
  - 5.4.7 恢复误删除的文件或文件夹
  - 5.4.8 隐藏重要的文件或文件夹避免误删

## <<从零开始>>

### 5.4.9 如何显示被隐藏的文件或文件夹

您问我答

问题 01 为什么系统管理窗口的地址栏不显示当前位置的路径？

问题 02 在电脑中为什么有些文件有扩展名，有些没有呢，如何查看？

问题 03 如何防止文件内容不让他人随意更改？

问题 04 命名文件或文件夹时有什么注意事项？

问题 05 不记得某个文件的存放位置了怎么办？

## 第6章 让电脑更适合自己的使用

### 6.1 大家都有自己的领地——创建家庭成员账户

6.1.1 Windows XP中有哪些账户类型

6.1.2 为每个用户创建一个独立的系统账户

6.1.3 为账户设置登录密码

6.1.4 更改账户名称和图片

### 6.2 让电脑显示更健康——设置显示属性

6.2.1 更换桌面背景

6.2.2 设置合理的分辨率

6.2.3 设置色彩方案与字体大小

6.2.4 用屏幕保护程序保护显示器

6.2.5 这样使用电脑将更加省电

您问我答

问题 01 如何更改电脑系统账户的登录密码？

问题 02 如何删除操作系统中不再需要的用户账户？

问题 03 如何改变鼠标指针的样式？

问题 04 在任务栏中显示的时间不准确，怎么修改？

问题 05 显示屏画面一直在微微抖动，如何解决？

## 第7章 在电脑中安装与删除常用软、硬件

### 7.1 软件安装才能用——安装常用软件

7.1.1 电脑中应安装哪些常用软件

7.1.2 从什么地方获取软件

7.1.3 安装软件前的准备

7.1.4 开始安装软件

### 7.2 不再需要就腾出空间——删除不需要的软件

7.2.1 通过卸载程序删除

7.2.2 通过“控制面板”删除

### 7.3 找出软件的使用规律——常用软件的共性操作

7.3.1 启动软件的常用方法

7.3.2 使用软件自带的帮助功能

## <<从零开始>>

7.3.3 不使用时需要退出软件

7.4 安装驱动电脑才相认——安装常用硬件设备

7.4.1 如何使用插上就能用的设备

7.4.2 如何使用连接后还需安装驱动程序的设备

7.5 删除硬件很简单——删除已安装的硬件设备

7.5.1 删除即插即用设备

7.5.2 删除非即插即用设备

您问我答

问题 01 为什么我的电脑不能安装Office 2010？

问题 02 为什么电脑中出现了自己没有安装过的程序？

问题 03 为什么不能直接从软件的安装目录下将其删除？

问题 04 连接新硬件重启电脑后没有出现硬件安装向导怎么办？

问题 05 怎样才能让电脑中有更多的字体？

## 第8章 用Word编写饮食保健文章

8.1 入门操作很简单——掌握Word的基本操作

8.1.1 熟悉Word的操作界面

8.1.2 新建文档

8.1.3 录入文档内容

8.1.4 保存文档

8.1.5 关闭文档

8.1.6 打开文档

8.2 文档编辑也轻松——编辑文档内容

8.2.1 文档内容的选择方法

8.2.2 修改文档内容

8.2.3 移动与复制文档内容

8.2.4 删除文档内容

8.2.5 操作错误如何恢复回来

8.3 让文档结构层次分明——为文档设置格式

8.3.1 为文档设置字符格式

8.3.2 为文档设置常用的段落格式

8.3.3 为文档设置页面格式

8.4 图文并茂才美观——在文档中插入图片

8.4.1 插入图片美化文档

8.4.2 编辑插入文档的图片

您问我答

问题 01 为了防止突然断电而丢失文档，如何让Word定时自动保存呢？

问题 02 如何将自己常用的按钮添加到快速访问工具栏？

问题 03 如何在文档中输入键盘无法直接输入的特殊符号？

问题 04 如何快速修改大量相同的错误？

## &lt;&lt;从零开始&gt;&gt;

问题 05 如何快速设置多处相同的格式？

## 第9章 用Excel管理日常开支

9.1 基础技能不可少——掌握Excel的基本操作

9.1.1 熟悉Excel操作界面

9.1.2 弄清工作簿、工作表和单元格的关系

9.1.3 工作簿的基本操作

9.1.4 工作表的常用操作

9.1.5 单元格的常用操作

9.2 表格制作很容易——在工作表中录入内容

9.2.1 在表格中录入数据

9.2.2 用填充法快速输入数据

9.3 设置格式才美观——设置表格格式

9.3.1 设置单元格格式

9.3.2 调整行高和列宽

9.4 电子表格很方便——表格数据的管理与计算

9.4.1 通过排序查看最大的开支项目

9.4.2 快速计算消费总和

您问我答

问题 01 为什么输入长的数字编码后变成了科学计数法形式？

问题 02 如何在不相邻的单元格中输入相同的数据？

问题 03 为什么按【Delete】键只能删除单元格内容不能删除格式？

问题 04 如何快速套用系统预设的表格样式？

问题 05 如何计算多个数据的平均值？

## 第10章 步入网络世界

10.1 跨进精彩的网上世界——用浏览器浏览信息

10.1.1 将电脑连接到互联网

10.1.2 用IE浏览器浏览网上信息

10.1.3 将常用网页收藏起来便于下次访问

10.2 “网”遍天下事——在网上快速查找所需信息

10.2.1 如何快速搜索所需资料

10.2.2 快速查找要关注的新闻

10.2.3 快速查找需要的图片

10.2.4 快速查找歌曲

10.2.5 快速查找视频

10.2.6 查看城市地图

10.2.7 查看城市公交路线

10.2.8 快速查看天气预报

10.3 网络资源为我所用——将网上资源下载到电脑中

10.3.1 将需要的信息保存下来

10.3.2 用IE浏览器下载小资料



## <<从零开始>>

10.3.3 迅雷软件下载大资料

10.4 文件也能瘦身——用WinRAR解压缩与压缩文件

10.4.1 解压缩文件

10.4.2 压缩文件

您问我答

问题 01 怎样让浏览器打开就登录到自己要访问的网站？

问题 02 如何使用链接栏？

问题 03 如何删除上网产生的临时文件和历史记录？

问题 04 如何让搜索到的结果更符合自己的需要？

问题 05 迅雷软件的悬浮窗有什么作用？

### 第11章 在网上与亲友通信和聊天

11.1 网上鸿雁传书信——用电子邮件传送信件

11.1.1 什么是电子邮件

11.1.2 如何申请一个电子邮箱

11.1.3 登录邮箱并接收邮件

11.1.4 给老朋友发送一封邮件

11.1.5 删除不需要的邮件

11.1.6 逢年过节给亲友发送封贺卡

11.2 网上也能与亲友团聚——方便实用的QQ

11.2.1 为自己申请一个QQ号码

11.2.2 将老朋友添加到自己的QQ好友列表中

11.2.3 与老朋友进行文字聊天

11.2.4 与远方亲人进行语音聊天

11.2.5 与远方亲人进行语音视频对话

11.2.6 给远方的亲人发送自己的照片

您问我答

问题 01 如何撰写带格式的邮件正文？

问题 02 如何打开收到的电子邮件中的附件？

问题 03 如何拒绝接收垃圾邮件？

问题 04 如何有条件地添加不认识的陌生人为QQ好友？

问题 05 QQ好友不在线时如何发送文件？

### 第12章 网上休闲娱乐真轻松

12.1 网络视听大观园——在线影音娱乐

12.1.1 在线听音乐

12.1.2 收听在线广播电台

12.1.3 在线听戏曲

12.1.4 观看在线电影

## &lt;&lt;从零开始&gt;&gt;

12.1.5 观看在线电视节目

12.2 网上游戏随意玩——玩休闲益智小游戏

12.2.1 安装QQ游戏大厅和游戏项目

12.2.2 在网上下象棋

您问我答

问题 01 我想观看以前的经典相声和小品，该如何观看？

问题 02 如何用网络电视软件看电视节目？

问题 03 在进行象棋游戏时，移动棋子失误了，该如何纠正呢？

问题 04 玩QQ游戏时如何邀请好友一起玩？

问题 05 如何只允许好友才能加入游戏座位？

### 第13章 实用小巧的工具软件

13.1 图片处理就这么简单——用ACDSee管理图片

13.1.1 用ACDSee浏览电脑中的图片

13.1.2 编辑图片

13.2 好用的音乐播放器——千千静听

13.2.1 认识千千静听播放器

13.2.2 播放电脑中的音乐文件

13.2.3 更换千千静听皮肤

13.2.4 设置歌词秀效果

13.2.5 分类管理音乐文件

13.3 功能齐全的播放器——暴风影音

13.3.1 播放本地媒体文件

13.3.2 播放在线影视

13.4 不知疲倦的翻译官——谷歌·金山词霸

13.4.1 怎样查询英文单词的意思

13.4.2 翻译整段英文

13.4.3 查阅汉语相关知识

您问我答

问题 01 如何让ACDSee以幻灯片的方式自动播放图片？

问题 02 播放某些歌曲时，歌词显示不同步怎么办？

问题 03 用暴风影音播放某个视频文件时画面很暗怎么办？

问题 04 谷歌-金山词霸的“句库”选项卡有什么作用？

问题 05 如何使用谷歌-金山词霸的取词划译功能？

### 第14章 做好电脑的安全与维护工作

14.1 电脑安全要防范于未然——预防病毒与木马

14.1.1 什么是电脑病毒与黑客

14.1.2 用360杀毒软件预防电脑病毒

<<从零开始>>

- 14.1.3 用360安全卫士预防电脑木马
- 14.1.4 安全防护软件要及时升级
- 14.2 电脑中毒么办——用360查杀病毒与木马
  - 14.2.1 用360杀毒软件查杀病毒
  - 14.2.2 用360安全卫士查杀木马
- 14.3 延长使用寿命——对电脑进行日常维护
  - 14.3.1 清理垃圾文件
  - 14.3.2 清理恶评插件
  - 14.3.3 整理磁盘碎片

您问我答

问题01 如何判断电脑被感染上病毒？

问题02 清理插件时如何知道哪些有用哪些无用？

问题03 360安全卫士的“电脑体检”功能有什么作用？

问题04 如何用系统自带的磁盘维护工具清理垃圾文件？

问题05 如何修补电脑中存在的漏洞？

## 章节摘录

版权页：插图：操作系统是其他软、硬件运行的平台，虽然操作系统也自带一些程序，但远远不能满足用户的需求，因此电脑用户经常会根据需要在电脑中安装一些常用的软件和硬件，在不需要时可将它们删除。

7.1.1 电脑中应安装哪些常用软件 软件种类繁多，不同软件的功能及安装使用方法也各不相同。

对于初学电脑的中老年朋友来说，不了解软件的类型及功能，不知该从何下手。

为了方便大家安装软件，建议从以下几个方面进行考虑。

1. 根据自身需求选择 在安装软件之前，首先应根据自己的需求来确定要安装哪些方面的软件，有些软件经常使用，则必须安装，有些软件则应根据实际需求来选择安装。

在选择软件时首先应以自己的需求为出发点。

如只需绘制一些简单的图片，用Windows XP系统自带的画图程序即可；要处理简单的图片，用简便易用的ACDSee或光影魔术手等软件足够；如果要处理复杂的照片，则需要Photoshop等专业的图形图像处理软件。

## <<从零开始>>

### 编辑推荐

《从零开始:中老年人学会电脑操作(第2版)》编辑推荐：通过《从零开始:中老年人学会电脑操作(第2版)》您能够学到心里有些话想写出来怎么办？

学会用电脑打字和文档编辑想起了远方的儿孙怎么办？

学会网上聊天、视频通话遛弯儿回来做点什么呢？

用电脑听听音乐、相声；看看电影、戏曲；读读书和报纸上次老伴过生日拍的全家福真是越看越高兴啊！

用电脑看照片、视频家里冰箱用了十几年该换了怎么办？

学会网上购物，既便宜又省心

<<从零开始>>

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>