

第1章

绝不落伍，迈开 学习电脑第一步

章前导读

电脑和网络给我们的生活带来了许多方便和乐趣。对于新接触电脑的中老年朋友来说，要先从常用的基础操作学起。下面将介绍如何正确开关机，学习鼠标和键盘的正确操作，以及如何播放光盘、使用 U 盘等知识。

- ✓ 启动和关闭电脑
- ✓ 认识鼠标和键盘
- ✓ 学会使用光驱
- ✓ 学会使用 U 盘



小神通，听别人说，电脑功能很强大，我也想学学电脑知识，不知道可以吗？



王大爷，当然可以了，现在很多老年人也加入了学习电脑的行列呢，电脑的学习其实很简单，但是关键还是要打好基础呀！



是的，如今几乎生活中的方方面面都涉及电脑的应用，想要真正学好电脑，还是要先对电脑有一个基本认识，如正确开关电脑、熟悉鼠标和键盘操作等。

11 启动和关闭电脑

对于初次接触电脑的中老年朋友来说，学会启动与关闭电脑，就打开了学习电脑的第一扇门。

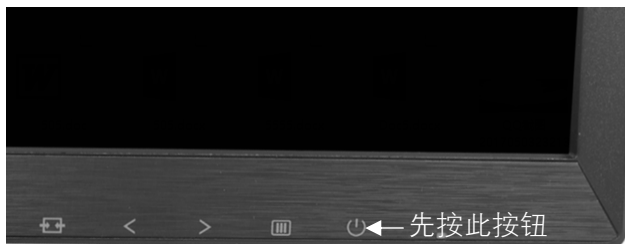
1.1.1 启动电脑

提示您

在电脑运行过程中严禁移动，以防损坏其内部的硬件。另外，谨慎打开主机机箱，严禁在电脑运行时触摸其内部的板卡。

启动电脑就是从接通电源到登录到操作系统的过程，中老年朋友初次使用电脑时，一定要按照正确的顺序来操作。

确定电脑各部件连接正常并接通外部电源后，先按下显示器上的开关，然后按下机箱上的开关，如下图所示。其实，开机就是为电脑的硬件加电，使硬件开始运行，然后进入操作系统的过程。



多学点

在 Windows 10 系统下需要登录用户账户才能进入系统桌面，进行日常的电脑操作。

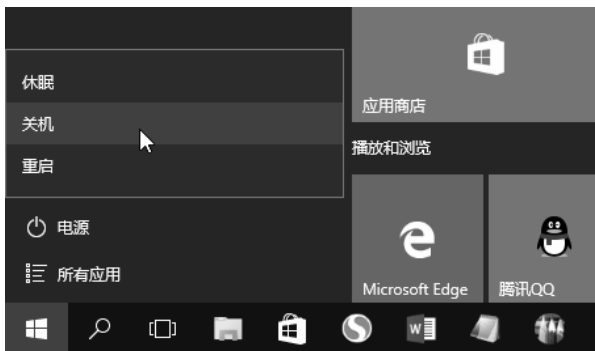
电脑正常启动后，开始进行自我检测。检测没有异常问题后，便进入操作系统的登录界面，如下图（左）所示。输入登录密码，按【Enter】键确认，稍等片刻即可登录到操作系统，这里显示的是 Windows 10 操作系统的桌面，如下图（右）所示。





1.1.2 关闭与重启电脑

电脑关闭的过程就是先退出操作系统，然后断电的过程。要对电脑执行“关机”、“重启”或“睡眠”操作，可单击左下角的“开始”按钮，打开“开始”菜单，在左侧单击“电源”按钮，在弹出的列表中选择所需的命令即可，如右图所示。注意，在执行“关机”和“重启”操作前，应先确认程序或文件已保存并关闭。



除此之外，还可通过以下两种方式执行关机、重启或休眠操作：

方法 1：

按【Windows+X】组合键或右击“开始”按钮，在弹出的快捷菜单中选择“关机或注销”命令，然后从其子菜单中选择要执行的操作，如下图（左）所示。

方法 2：

在任务栏单击激活任务栏或回到桌面，按【Alt+F4】组合键，此时将弹出“关闭 Windows”对话框，在“希望计算机做什么”下拉列表框中选择要执行的操作，然后单击“确定”按钮，如下图（右）所示。



高手点拨

电脑在“睡眠”状态时会将工作状态的数据保存到内存中，并切断除内存外其他配件的电源，将电脑置于低功耗状态。当需要唤醒时，按一下电源按钮或者晃动一下 USB 鼠标就可以快速唤醒电脑恢复睡眠前的电脑状态。

12 认识鼠标和键盘

鼠标和键盘是电脑的主要输入设备，用于把文字和数据等输入到电脑中，它们都是用户用来指挥电脑的“指挥官”。

电脑小专家

问：有的鼠标没有线是怎么回事？

答：那是无线鼠标，它使用 USB 鼠标适配器与鼠标实现无线连接，即可在电脑上进行操作。

新手巧上路

问：鼠标中间的滚轮有什么作用？

答：通过向上或向下滚动鼠标滚轮，可以在阅读文档时上下快速上下卷动页面，显示当前窗口中未能显示的内容。

1. 认识鼠标

电脑启动完毕后，屏幕上便显示一个鼠标指针，如下图（左）所示。使用鼠标的正确握姿是这样的：将右手掌根部自然地紧贴鼠标头部，用大拇指和无名指、小指轻夹住鼠标两侧，食指、中指分别负责点击左右键，如下图（右）所示。



要注意的是，掌心不能贴到鼠标，使整个手握住鼠标的样子有点儿虎爪型的感觉得，这样可以留出足够的空间前后推动鼠标。手腕悬空，整只手靠手臂支撑。必要时，可以改用手腕支撑，以方便在瞄准时手指进行微调。

鼠标的操作有：鼠标的指向、移动、单击、双击、右击、拖动等，操作都很简单，中老年朋友可以自行练习。

- **单击：**单击鼠标操作是指用食指快速按下鼠标左键，然后快速释放，常用于对象的选择。
- **双击：**双击鼠标操作是指连续、快速地按下两次鼠标左键，常用于打开某个对象。
- **右击：**右击鼠标操作是指快速按下鼠标右键，然后快速释放，常用于打开某对象对应的快捷菜单。
- **拖动：**拖动鼠标操作是指按住鼠标左键不放，在平面上移动鼠标，常用于改变对象的位置。

鼠标指针指向不同的对象时会变成不同的形状，不同的形状有不同的含义，通常是代表不同的操作。部分鼠标形状的含义见下表。



鼠标指针	说 明	鼠标指针	说 明	鼠标指针	说 明
	标准		选定文字（插入点）		沿对角线调整
	求助		手写		沿对角线调整
	后台运行		不可用		移动
	忙		垂直调整		其他选择
	精确定位		水平调整		链接选择

2. 认识键盘

操作键盘的姿势相当重要，如果姿势不当会很容易造成疲劳，同时还会影响输入速度和正确率。键盘操作的正确姿势如下：

- （1）座椅高度合适，坐姿端正自然，两脚平放，全身放松，上身挺直并稍微前倾。
- （2）两肘贴近身体，下臂和手腕向上倾斜，与键盘保持相同的斜度；手指略弯曲，指尖轻放在基准键位上，左右手的大拇指轻轻放在空格键上。
- （3）按键时，手抬起伸出要按键的手指按键，按键要轻巧，用力要均匀。
- （4）稿纸宜置于键盘的左侧或右侧，便于视线集中在稿纸上。



根据功能的不同，键盘按键可以分为 5 个区域，即主键盘区、功能键区、控制键区、数字小键盘区和指示灯区，如下图所示。



正确的键盘指法是高速输入信息的关键，因此初学者必须从一开始就按照正确的键盘指法进行操作训练。下图所示为手指在键盘主键区中的指法分工。



提示您

键盘中主键区中的按键使用频率是最高的，所以在使用键盘时应逐渐记住主键区中各键位的位置和功能，进而实现盲打。

键盘上共有 8 个基准键位，使用键盘时，用于放置左右手 8 根手指，具体放置方法如下图所示。



多学点

空格键由两根手指控制，在操作键盘时一般使用右手拇指从空格键位上迅速垂直上抬 1~2cm，大拇指横着向下敲击空格键并立即回到空格键位上。

“坐姿、注视、击键、回归、格式、准确”称为键盘使用六要素。下面列出了几句简单的记忆口诀，以帮助读者快速掌握键盘使用技巧。

姿势端正且自然，双手轻放在键盘。
拇指轻触空格键，其余轻放基本键。
手指个个有任务，分工击键要记住。

轻准快，有节奏，按照指法来击键。
记键位，凭感觉，不看键盘看稿件。
树信心，加恒心，熟练来自勤苦练。

13 学会使用光驱

在使用电脑的过程中，难免会需要播放光盘、移动文件等，这就用到光驱、U 盘、移动硬盘等这些外部设备。

若要使用光驱来播放光盘，用手按下主机上光驱外面的开启按钮，这时弹出光驱的托盘，将要播放的光盘放入托盘内，如下图（左）所示，然后将光驱托盘慢慢推入光驱。这时打开“此电脑”窗口，在“有可移动存储的设备”中可以看到光盘图标，双击即可打开光盘，若要移除光盘，可右击光盘图标，选择“弹出”命令，如下图（右）所示。



1.4 学会使用 U 盘

常用的移动存储设备有 U 盘、移动硬盘等，它们与电脑连接都是采用即插即用的 USB 接口。以 U 盘为例，其使用方法如下：

第1步 查看移动存储设备 将 U 盘插到电脑主机上的 USB 接口处，打开“此电脑”窗口，会显示 U 盘盘符，双击即可将其打开。



第2步 移除存储设备 若要移除 U 盘，①可在任务栏右侧单击  按钮，显示隐藏的图标。②单击可移动媒体图标 。③选择“弹出”选项。



● 学习笔录



电脑小专家



问：什么是USB接口？



 **答：**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讯，被广泛应用于个人电脑和移动设备等信息通讯产品，它支持即插即用。

● 新手巧上路



问：电脑上没有安装光驱怎么看光盘？



 **答：**若要查看光盘内容，还可以购置移动光驱，像 U 盘一样将光驱连接到电脑的 USB 接口上即可使用。

