

GOTOP



詹凯盛 麦吉他 编著

我的第一本苹果书

Mac OS X 10.5 Leopard

- Mac快速上手，入门 OS X 10.5 必备经典
- 图文详解完整的Mac OS X功能，提供最新版应用的最佳解决方案，实现从Windows到Mac操作系统的轻松跨越
- 必学的iLife '08、iWork '08、BootCamp、Windows虚拟机系统



清华大学出版社



詹凯盛 麦吉他 编著

我的第一本苹果书
Mac OS X
10.5 Leopard

清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

本书详细介绍了苹果电脑公司的新一代操作系统——Mac OS X的系统结构和使用方法,包括Mac OS X的系统介绍、基础操作、桌面环境、文件管理系统、用户管理、网络设置和系统维护。还介绍了系统提供的各种应用程序和实用程序的使用方法,包括iLife '08与 iWork '08详解、Microsoft Office 2008与Virtual PC、各种实时通信与Mac内置的Safari, Mail、地址簿与iCal等软件教学和Dashboard。通过对本书的学习,读者不仅能够掌握Mac OS X操作系统的使用,还可以较为深入地从系统结构的角度了解一些苹果技术和Mac OS X操作系统的先进特性。

本书在内容上由浅入深,结构清晰。在内容介绍上,从初级读者的角度出发,概念介绍清楚易懂,案例丰富,且贴近实际应用,可帮助初学者迅速掌握Mac OS X的使用方法。

本书适合初、中级读者阅读,尤其是有Windows使用经验的用户,可以作为相关院校和教育机构的培训教材,还可以作为苹果电脑爱好者的参考用书。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

本书版权登记号:图字:01-2008-5826

图书在版编目(CIP)数据

我的第一本苹果书:Mac OS X 10.5 Leopard/詹凯盛,麦吉他编著.

—北京:清华大学出版社,2008.12

ISBN 978-7-302-18903-9

I. 我… II. ①詹… ②麦… III. 操作系统, Mac OS X 10.5 IV. TP316.84

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第177963号

责任编辑:夏非彼 闫秀华

装帧设计:图格新知

责任校对:贾淑媛

责任印制:杨 艳

出版发行:清华大学出版社

地 址:北京清华大学学研大厦A座

<http://www.tup.com.cn>

邮 编:100084

社 总 机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者:清华大学印刷厂

装 订 者:北京鑫海金澳胶印有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:190×260 印 张:28.25 字 数:723千字

版 次:2008年12月第1版 印 次:2008年12月第1次印刷

印 数:1~4000

定 价:59.00元

本书如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请与清华大学出版社出版部联系调换。联系电话:(010)62770177 转 3103 产品编号:031035-01

作者序（一）

当你拿起这本书读到这个序言的时候，表示接下来的生活将可能会发生很大的变化，因为漂亮好用的苹果电脑可能就是您以后生活中不可或缺的好伙伴了！

目前世界上最棒的个人电脑操作系统非 Mac OS X 莫属，它的系统安全性完全超越 Windows，内置的独一无二的 iLife 多媒体更是无人匹敌，简单而又有条理的用户界面让人惊叹！当然，更重要的是靓丽的硬件外观，苹果电脑总是让人用得轻松优雅又有气质，如果留意一下咖啡屋、图书馆等场所，苹果电脑登场的机会是越来越多了。随着 Mac OS X 操作系统平台的成熟，从 Windows 转向 Mac OS X 平台的潮流正在蔚然成风，今天的苹果电脑再也不是昂贵又不兼容的电脑神话，已经变成大众化的电脑精品了。

笔者曾在台湾担任苹果电脑的亲善大使，以苹果解决方案顾问的身份引领不少朋友接触苹果电脑。当时我就发现，大部分第一次使用 Mac 的朋友遇到的问题都类似，基本上都是想了解用电脑做事的方法，或者是一些使用上的小技巧等。于是就涌出了写“我的第一本苹果书”的念头，希望通过一本易读的入门书，化解大部分 Windows 用户转到 Mac 平台的种种疑虑。过去几年，“我的第一本苹果书”从 Mac OS X 10.3、10.4，一直到现在的 10.5 Leopard 版，除了越写越顺手之外，更是对于能带领更多华人圈的 Mac 初学者认识苹果电脑这件事感到骄傲！

与以前版本相比，本书针对时下最流行的 Mac OS X 10.5 Leopard 操作系统、最新的 iLife '08、iWork '08，甚至对 Microsoft Office 2008 都进行了重新改写，而且在架构上也做了一些调整，相信这会让利用本书学习苹果电脑的朋友们可以更有学习效率，看完本书就可以掌握苹果电脑的应用，马上可以打电话给亲朋好友炫耀一下苹果电脑有多好了！

最后，在这里必须感谢身边的亲朋好友，尤其是那些太上相、照片照的太美、美到我忍不住一定要放到书里面当作范例的所有朋友们，以及曾经鼓励扶持我完成写作的好友。这本书要不是各位哪有可能写的出来，当然也不能忘记拔刀相助一起合作的麦吉他，通过他苹果顾问的身份、苹果教员的经验等触角广泛的知识，《我的第一本苹果书》才得以掌握最新操作系统的精髓，并针对初学者的疑难下笔。

也要感谢拿起这本书来看的读者，多谢各位的抬举，让我感到十分的温暖。当然，如果各位购买了本书，这种温暖就不是三言两语就可以轻松带过的。最后，如果对于本书的内容有任何疑问，或者对于内容编排有任何建议，都欢迎各位来信：azai.tw@gmail.com

在这最后的最后，祝福各位朋友可以在 Mac 的陪伴下，让工作更加轻松，生活更加愉快！

詹凯盛

2008.6

作者序（二）

当神秘的詹凯盛（阿财）找我参与这本书的编写时，我真是既恐慌又兴奋，恐慌的是怕搞砸了这本经典苹果书的续作，兴奋的是有机会再帮华人苹果用户做一点贡献。虽然在写作过程中没少麻烦阿财，好在总算还是顺利地完成了写作。

阿财是引领我进入苹果电脑世界的人，我的第一台苹果电脑就是他从千里之外的美国寄到当时正在澳洲打工的我的手上。这一台电脑伴随我上山下海、经历天寒地冻与百分之百紫外线等极端气候，让我不用在舟车劳顿的情况下还担心它是否中毒或者是否重装等问题，尽情地在网络上共享旅程的游记，至今仍然体能强健的陪伴我左右。

而后我担任《电脑医生》杂志的技术编辑，撰写 Mac 专栏，甚至成为苹果台湾的特聘职员，挂上与阿财同样的职称头衔。这些年来，不管工作还是生活，苹果电脑都没有离开过我。微妙的是，我有时候会忽然怀念起大学用电脑的情况：写一篇报告都会宕机，帮别人装一台电脑三天两头都要解决病毒问题。现在 Mac 要命地夺去了我 DIY、重装系统、杀毒的乐趣，这是我转到 Mac 平台后的最大遗憾。

当各位像我一样幸运地拥有一台 Mac，又充满热情地买下这本书开始学习的时候，其实已经用自己的自由意志打赢了漂亮的第一仗。因为各位懂得除了 Windows XP 之外，并不是只有 Vista 一个选择，也勇于尝试打破不满的电脑使用现状，而不愿意跟阻止你的人一样继续委屈求全。相信我，你未来绝对不会为了这样的选择而后悔，不管是继续使用 Mac OS X，还是学习我们的这本书。

那么请翻开下一页，继续这趟 Mac 学习之旅。如果一切顺利的话，我不知道该不该恭喜各位，因为有一定机率，你一定会像我一样坐在咖啡店里用着迷人的苹果电脑，散发出无比的时尚魅力。

笔者也很喜欢交朋友，如果各位在学习中遇到什么疑难问题，或者有什么好的建议，都可以发邮件与我交流：

Magita70@mac.com

最后祝各位学习愉快！

麦吉他

2008.6

前言

Mac OS X 10.5 Leopard 是 2007 年苹果公司推出的苹果机操作系统的最新版本，也是目前主流的苹果机操作系统之一。Mac OS X 10.5 是一款趋于完美的操作系统，它将 UNIX 稳固的可靠性同 Macintosh 的易用性紧密地结合到了一起。

一、本书特点

本书面向那些准备升级操作系统的 Mac 用户或者正在准备改用 Mac 的 Windows 用户，本书的写作原则主要有两个：一是快速，二是实用。

1. 快速

虽然 Mac 操作系统兼备感性的界面与安全的内核，从长远来说能帮我们省下许多技术上的麻烦，但是短时间内转换系统平台难免会有些困难。因此我们尽可能地以最精简的方式介绍 80% 用户会用到的功能。从这个角度出发，你会发现，Automator、Voice Over 等主题就不包括在本书的内容里。因为与其他基本功能相比，这些功能必须花费很多的时间去学习，而真正可以派上用场拿来提升工作效率的机会却很少，即使 Mac 高级用户，平常用到这些功能的机会也相当有限。因此这些功能可以在以后感兴趣和有时间的时候再学，现在首先是掌握 Mac OS X 10.5 操作系统的基本功能。

2. 实用

虽然本书的主旨是入门，但是书中提供的许多解决方案都是作者多年来使用苹果电脑的经验累积，是经过超级浓缩后的精华。如果你了解 Mac 操作系统的所有设置和操作，同时又知道各种软件解决方案的用途，那么即使面对全方位的使用需求，也会有很高的效率。尤其是 iLife '08 和 iWork '08 部分，用户一定要认真阅读，这几套软件真的很实用。

二、本书内容

关于本书的章节编排，则是按照用户对电脑的使用需求，依序讲解各项功能。总的来讲可以划分为三大部分。

第一部分（第 1~3 章）介绍 Mac 的基本操作，可以说是学会使用这个操作系统的前提。各章内容如下：

第 1 章介绍最基本的操作，让用户对 Mac 操作系统有一个全面的概念性的认识：Mac 系统的鼠标和键盘，文件总管 Finder，应用程序管理员 Dock，窗口管理快手 Exposé，桌面空间强力扩展工具 Spaces，万用信息仪表板 Dashboard 以及其他一些常用操作，进而了解整个操作系统的操作逻辑。



第2章介绍文件管理的概念，这一章具有承前启后的作用。知道怎么管理文件之后，后面所有的操作就容易多了。

第3章介绍 Mac 的网络应用。学会系统操作之后，就是大家日常生活中不可缺少的网络活动了，第3章对此进行了介绍。

第二部分（第4~5章）介绍 Mac 基本应用，是用好这个操作系统的精髓，各章内容如下：

第4章提供了各种工作上的解决方案和相关软件的基本操作，在应用方面针对各种功能与需求选择首选软件做介绍。

第5章介绍 iLife 与多媒体，这部分内容充分发挥了 Mac 机的最大价值，可以在 Mac 机上进行创作、娱乐等多姿多彩的生活。阅读完本章的内容再加上实际操作，一定会认识到 Mac 的价值所在。

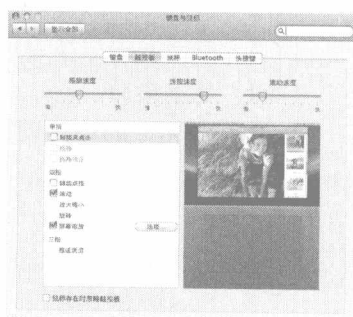
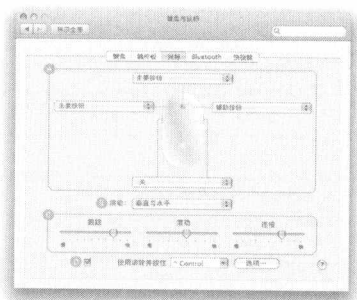
第三部分（第6章）学习如何保养 Mac 这个既漂亮又强大的工具，重点介绍如何备份文件和如何维护系统，让 Mac 机时刻都保持在最佳状态。

编者

2008.11

目 录

第 0 章 认识 Mac OS X Leopard	1
第 1 章 初步认识 Mac OS X	7



1.1 Mac 的鼠标与键盘	8
 1.1.1 Mac 的多键鼠标 Mighty Mouse	8
1.1.2 Mac 笔记本电脑的触控板	10
1.1.3 鼠标与触控板的使用技巧	13
1.1.4 Mac 的键盘	15
1.2 Finder——Mac 的文件总管	18
 1.2.1 4 种文件显示方式	19
1.2.2 Quick Look	21
1.2.3 放大、缩小和关闭窗口	22
1.2.4 工具条	23
1.2.5 Spotlight——Finder 快速搜索	24
1.2.6 帮文件夹贴个标签颜色	28
1.2.7 调整 Finder 的窗口外观	29
1.2.8 Finder 的其他设置值	30
1.3 Dock——应用程序管理员	32
 1.3.1 Dock 之左——应用程序的快捷方式与状态	32
1.3.2 Dock 之右——缩小的窗口与文件夹快捷方式	34



1.3.3 Dock 的各种设置	35
1.4 菜单栏	37
1.4.1 苹果菜单	37
1.4.2 应用程序功能菜单	39
1.4.3 其他功能菜单	41
1.5 窗口的操作	43
1.6 Exposé——窗口快手管理	45
1.6.1 Exposé 的操作方式	46
1.6.2 所有窗口散开	46
1.6.3 单一应用程序窗口散开	47
1.6.4 显示桌面	48
1.6.5 Exposé 的相关设置	48
1.7 Spaces——桌面空间强力扩展	50
1.7.1 基本概念	50
1.7.2 设置 Spaces	51
1.7.3 Spaces 的操作	52
1.7.4 安排窗口位置	54
1.8 Dashboard——万用信息仪表板	55
1.8.1 启动 Dashboard	55
1.8.2 选择 Dashboard 的小程序	56
1.8.3 管理 Widget	57
1.9 账户管理	59
1.9.1 设置自己的账户	60
1.9.2 添加用户账户	62
1.9.3 设置登录选项	64
1.9.4 删除用户账户	66
1.9.5 FileVault 超强数据保险箱	66
1.9.6 家长控制	68
1.10 设置输入法和系统语言环境	70
1.10.1 设置输入法	71
1.10.2 拼音输入法的设置	72
1.10.3 设置系统的语言环境	74
1.11 更换桌面与图标	75
1.11.1 更换桌面	75
1.11.2 其他系统外观设置	77
1.11.3 更换图标	79
1.12 Mac OS X 的特异功能	80
1.12.1 屏幕缩放	80





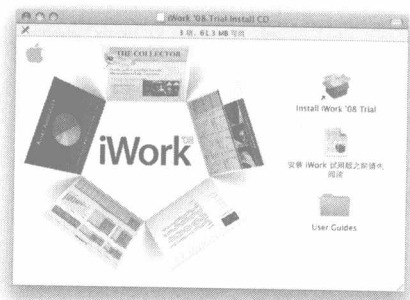
1.12.2 屏幕快照.....	83
------------------	----

1.12.3 语音操控.....	83
------------------	----

第 2 章 Mac OS X 的文件与硬盘	85
-----------------------------	----



Macintosh HD



2.1 Mac OS X 的文件规划	86
2.1.1 文件规划方式.....	86
2.1.2 个人专用文件夹.....	87
2.2 认识各种文件类型	88



2.2.1 区分应用程序文件与一般文件.....	88
2.2.2 Mac 上特殊的文件格式.....	89
2.2.3 文本文件格式.....	91
2.2.4 图片文件格式.....	92
2.2.5 影片文件格式.....	93
2.2.6 声音文件格式.....	94
2.2.7 压缩文件.....	95
2.2.8 光盘映像文件.....	96
2.3 善用各种压缩软件	97
2.3.1 使用 ZIP 压缩.....	97
2.3.2 制作 DMG 磁盘映像文件.....	98
2.4 安装应用程序	100
2.4.1 最常见的安装方式——直接拖放	100
2.4.2 需要进行安装的应用程序.....	102
2.5 刻录光盘	103
2.5.1 认识各种光盘.....	103
2.5.2 制作数据光盘.....	105
2.5.3 光盘复制.....	107





2.5.4	清除 CD-RW 光盘上的数据	109
2.5.5	完全刻录软件——Burn	109
2.5.6	光盘相关设置	113
2.6	常见的硬盘格式	113
2.6.1	硬盘格式和操作系统的关系	114
2.6.2	Mac 直接读取 Windows 的磁盘数据	114
2.7	Boot Camp——在 Mac 上安装 Windows 操作系统	115
2.7.1	安装前准备	115
2.7.2	设置 Boot Camp	115
2.7.3	安装 Windows	117
2.7.4	安装驱动程序	118
2.7.5	选择启动磁盘	119
2.8	VMware Fusion——Mac OS X 与 Windows 同时运行	120
2.8.1	VMware 简介	120
2.8.2	安装虚拟机	121
2.8.3	调整虚拟机内存	125
2.8.4	操作 VMware Fusion	127
2.8.5	Mac OS X 与虚拟机互通文件	129
2.9	Virtual PC	131
2.9.1	安装 Virtual PC 与 Windows	131
2.9.2	Virtual PC 的操作与设置	133



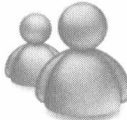
第 3 章	用 Mac 连接全世界	136
-------	-------------------	-----



3.1	认识各种网络服务与设备	137
3.1.1	常见的网络连接方式	137
3.1.2	常见的网络设备	138
3.2	设置上网	139

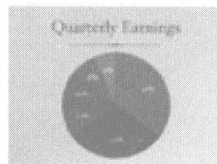
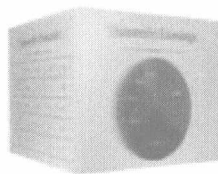




3.2.1	Airport 免设置无线上网	139
3.2.2	网络偏好设置	141
3.2.3	网络设置辅助程序	142
3.2.4	管理所在位置	144
3.2.5	ADSL 上网	146
3.2.6	CABLE 上网	147
3.2.7	通过服务器、路由器上网	147
3.3	设置局域网	149
3.3.1	局域网的基本概念	149
3.3.2	设置路由器与无线基站	150
3.3.3	启动共享文件功能	153
3.3.4	通过局域网传递文件	154
3.3.5	Airport 无线网络	158
3.4	带着浏览器上网冲浪	160
	3.4.1 轻巧亮丽的 Safari	160
	3.4.2 热情奔放的 Firefox	167
	3.4.3 把 Windows 上的“个人收藏夹”书签数据导入 Mac	167
3.5	优雅派电子信差 Mail	169
	3.5.1 设置 Email 用户	169
	3.5.2 Mail 的操作界面	173
	3.5.3 收信管理	176
	3.5.4 寄信	179
	3.5.5 订阅 RSS	182
3.6	打开实时通信程序向亲朋好友问好	183
	3.6.1 Microsoft Messenger	183
	3.6.2 Adium	184
	3.6.3 iChat	186
	3.6.4 Skype	191
3.7	我用 Mac 玩 BBS	192
3.8	Mac 上的 FTP 软件	193
	3.8.1 系统内置 FTP	193
	3.8.2 全方位的 FTP 软件 Cyberduck	194
3.9	高度整合的网络服务	195
	3.9.1 申请试用 Mac 账号	196
	3.9.2 注册 Mac 账号	197
	3.9.3 登录 MobileMe	199
	3.9.4 实用的 MobileMe 功能	201



第 4 章 Mac OS X 工作的最佳搭档..... 204



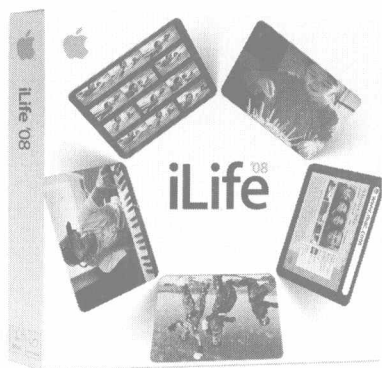
4.1 最佳名片管理员——地址簿	205
4.1.1 vCard 电子名片的基本概念	205
4.1.2 地址簿的基本操作	206
4.1.3 打印各种用途的地址簿	211
4.1.4 地址簿的特殊功能	212
4.1.5 Dashboard 通讯簿快速查找	215
4.1.6 导入 Outlook 通讯簿	215
4.2 最佳个人数字助理——iCal	217
4.2.1 iCal 的基本操作	217
4.2.2 高级行程管理功能	223
4.3 全世界最棒的演示文档软件——Keynote	228
4.3.1 Keynote 的基本操作	229
4.3.2 添加转场效果	235
4.3.3 Keynote 的特殊功能	238
4.3.4 导出 Keynote 文件	239
4.4 轻松编制亮丽的文件——Pages	243
4.4.1 Pages 的操作方式	243
4.4.2 导出文件	249
4.5 更简单漂亮的 Excel——Numbers	250
4.6 Microsoft Office 2008	256
4.6.1 启动亚洲语言支持	257
4.6.2 Microsoft Word	258
4.6.3 其他 Office 软件	265
4.7 iSync 与蓝牙, 手机的 Mac 同步与遥控特技	266
4.7.1 蓝牙简介	266
4.7.2 配对蓝牙手机	266
4.7.3 利用 iSync 同步地址簿与日历	271
4.7.4 用蓝牙手机遥控 Mac	275





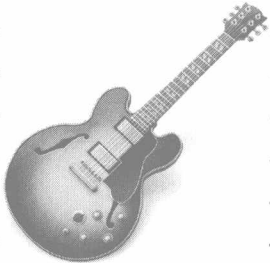
4.8 Mac 上的翻译软件	276
4.8.1 Atomix Dojam X	276
4.8.2 Translateit	277
4.8.3 系统内置的字典	278
4.8.4 Dashboard 多国通	279
4.8.5 其他 Dashboard 翻译软件	280
4.9 设置打印机与传真机	281
4.9.1 设置打印机	281
4.9.2 利用 Mac 收发传真	283
4.10 制作 PDF 文件	285

第 5 章 iLife 与多媒体	286
------------------------	-----



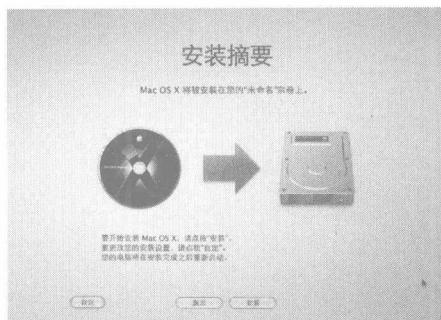
5.1 Mac 上看图、看电影	287
5.1.1 浏览图片	287
5.1.2 使用 DVD 播放程序	289
5.1.3 多功能播放程序 VLC	291
5.1.4 奇特影片格式的克星——MPlayer	292
5.2 QuickTime Pro	292
5.2.1 QuickTime 播放影视文件	293
5.2.2 使用 QuickTime 的网络媒体	293
5.2.3 将 QuickTime 升级为 Pro 版	295
5.2.4 用 QuickTime Pro 录制影视文件	296
5.2.5 QuickTime Pro 影视编辑	297
5.3 iTunes	300
5.3.1 第一次执行 iTunes	300
5.3.2 iTunes 窗口	302
5.3.3 输入音乐	306



5.3.4	播放音乐.....	313
5.3.5	连接 iPod	319
5.3.6	连接 Apple TV	320
5.4	iPhoto.....	322
	5.4.1 iPhoto 窗口预览	323
	5.4.2 输入照片	323
	5.4.3 浏览 iPhoto 里面的照片	326
	5.4.4 编辑照片	332
	5.4.5 制作幻灯片	340
	5.4.6 制作个人化的卡片、日历和相册	343
	5.4.7 通过网络分享 iPhoto 的照片	349
5.5	iMovie	353
	5.5.1 iMovie 窗口预览	354
	5.5.2 管理项目	355
	5.5.3 输入与管理剪辑素材	356
	5.5.4 影片剪辑	363
	5.5.5 导出影片	373
5.6	iDVD	374
	5.6.1 iDVD 窗口	375
	5.6.2 创建 DVD 影片的菜单	376
	5.6.3 导出 DVD 影片	380
5.7	GarageBand	381
	5.7.1 数字录音的基本概念	382
	5.7.2 开始使用 GarageBand	382
	5.7.3 Magic GarageBand 快速创作	383
	5.7.4 GarageBand 窗口预览	385
	5.7.5 创建音乐	387
	5.7.6 制作 Podcast	396
	5.7.7 输出音乐	397
		
5.8	iWeb	400
	5.8.1 网站架构的基本概念	400
	5.8.2 iWeb 窗口预览	401
	5.8.3 制作网站	402
	5.8.4 发布网页	413



第 6 章 Mac 的系统维护 416



6.1	Time Machine, 文件备份超 Easy	417
	6.1.1 Time Machine 连接与设置	417
	6.1.2 从 Time Machine 中复原文件	420
	6.1.3 利用 Time Machine 恢复整个系统	422
6.2	软件升级	424
	6.2.1 手动更新	425
	6.2.2 设置自动更新	426
6.3	修复硬盘数据	426
	6.3.1 修复磁盘权限	427
	6.3.2 利用 Mac OS X 安装光盘修复硬盘	428
	6.3.3 数据抢救妙招: 把 Mac 变成外接硬盘	429
6.4	系统的安装与还原	429
	6.4.1 使用光盘开机	430
	6.4.2 重新安装系统	431
	6.4.3 硬盘分区	433
6.5	重新设置用户密码	434

第 0 章

认识 Mac OS X Leopard

苹果电脑秉承一贯超人性化的设计，将用户带入又酷又性感的苹果世界。此时系统已经完全安装好，只要按下电源即可使用。但是，在正式进入 Mac OS X 之前，还需要做几步简单的设置。

首先要选择所在的国家或地区，如果是在中国购买的机器，画面上应该只有中国可以选择；如果不是在中国购买的，可以选择“显示全部”复选框，来选择其他国家或地区，如图 0.0.1 所示。

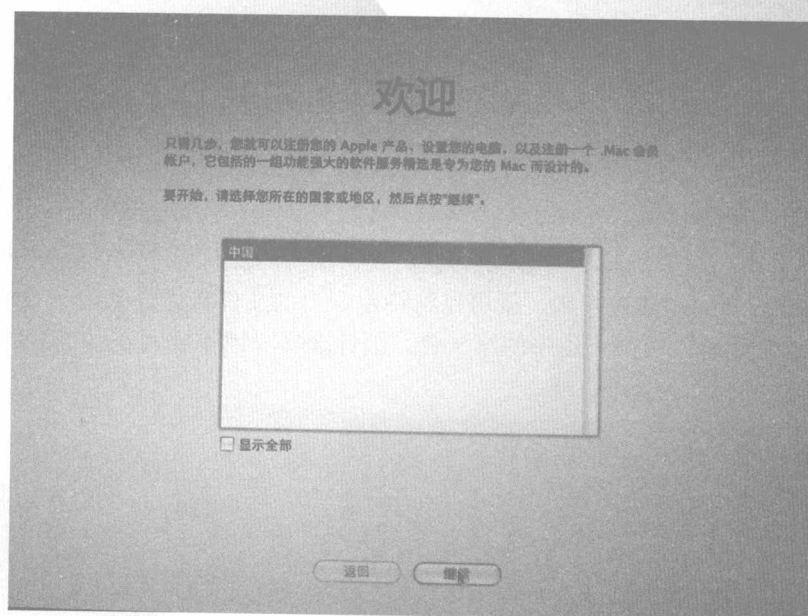


图 0.0.1

然后选择键盘的设置，直接选择“简体中文”项，然后选择适合自己的输入法，如图 0.0.2 所示。