



苹果
应用宝典系列

OS X Mountain Lion 随身宝典

爱乐派 编著

- 图文并茂，步骤清晰，Mac功能全掌握
- 图解标注简单易学，Mac操作一目了然
- 小提示独家披露操作秘诀，快速上手Mac
- 轻松掌握Mac炫酷功能，精彩应用丰富玩乐生活
- 把照片、音乐、图书、游戏统统放进Mac
- 最新OS X Mountain Lion功能解析
- 最大程度发掘Mac潜能
- 玩家必备随身宝典



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



苹果
应用宝典系列

OS X Mountain Lion 随身宝典

爱乐派 编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

无苹果不生活 : OS X Mountain Lion随身宝典 / 爱乐派编著. — 北京 : 人民邮电出版社, 2013. 1
ISBN 978-7-115-30258-8

I. ①无… II. ①爱… III. ①笔记本电脑—操作系统 IV. ①TP368.32②TP316.84

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第296793号

内 容 提 要

本书详细介绍了苹果电脑的基本操作及其在工作、生活中的应用。全书分为 11 篇, 主要包括以下内容: Mac 介绍篇、OS X Mountain Lion 新特性篇、基本操作篇、个性化篇、桌面管理篇、App Store 资源篇、网页邮件篇、多媒体篇、日程管理篇、商务办公篇和系统维护篇。书中图文并茂的讲解, 使 Mac 的操作过程更加通俗易懂。另外, 在讲解的过程中, 作者将操作技巧以小提示的方式展示给读者, 帮助读者拓宽视野, 让每个读者都能玩转 Mac。

本书适于 MacBook Air、MacBook Pro 及 iMac 用户阅读学习或参考, 内容详尽全面, 是一本当之无愧的 Mac 随身宝典。

无苹果不生活 OS X Mountain Lion 随身宝典

◆ 编 著 爱乐派

责任编辑 孟飞飞

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京画中画印刷有限公司印刷

◆ 开本: 880×1230 1/32

印张: 10.5

字数: 438 千字

2013 年 1 月第 1 版

印数: 1-3 500 册

2013 年 1 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-30258-8

定价: 39.00 元

读者服务热线: (010)67132692 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

前言

2012年7月25日，期待已久的OS X Mountain Lion与用户见面了。来自Chitika的数据显示，在发布后的一个月内，已经有超过10%的Mac用户安装了OS X Mountain Lion系统。和前一版本相比，OS X Mountain Lion拥有200多项新功能，带来了令人赞叹的Mac使用体验。

Mac以其优美流畅的图形界面和优秀的图像处理能力受到众多用户的追捧，各种玩法层出不穷。随着Mac OS的不断升级，在带给用户欢乐、兴奋体验的同时，也带来不少疑惑。因此，用户需要的不仅是Mac的说明书，更需要一本详尽实用的操作手册。

本书从用户的角度出发，首先讲解Mac及Mac OS的发展历史，然后讲解了Mac的基本操作及其在生活工作中的应用，最后讲解了系统优化维护的方法。全书分为11篇：初次接触——Mac介绍篇、先睹为快——OS X Mountain Lion新特性篇、轻松上手——Mac基本操作篇、偏好设置——Mac个性化篇、完全掌握——Mac桌面管理篇、影音世界——App Store资源篇、网络畅游——Mac网页邮件篇、数字生活——Mac多媒体篇、生活伴侣——Mac日程管理篇、全能助手——Mac商务办公篇、优化管理——Mac系统维护篇。书中图文并茂的操作过程和标注序号的讲解方式使Mac的操作步骤一目了然，穿插于其中的小提示能让读者高效地掌握Mac的各项功能。

本书涵盖了Mac的常用功能，对Mac不同阶段的用户都能有很好的帮助作用。相信用户能够将Mac的功能发挥得淋漓尽致，在挖掘Mac的同时体验科技带来的便利和时尚。

本书是集体智慧的结晶，尽管我们竭力编写本书，但由于水平有限，书中难免存在错误或不妥之处，敬请广大读者批评指正。

编者

2012年11月

第1章

初次接触——Mac 介绍篇



1.1 Mac 电脑	2
1.2 Mac OS 的发展历程	2
1.2.1 System 1.0	2
1.2.2 System 2.0—System 6	3
1.2.3 System 7	3
1.2.4 Mac OS 8.0	4
1.2.5 Mac OS 9.0	4
1.2.6 Mac OS X	5
1.2.7 Mac OS X 10.1—10.7	5
1.3 Mac OS X Mountain Lion	9
1.4 OS X Mountain Lion 的技术规格	10
1.4.1 基本要求	10
1.4.2 支持机型	10

第2章

先睹为快——Mountain Lion 新特性篇



2.1 辅助功能	12
2.2 AirPlay 镜像	12
2.3 自动保存	13
2.4 内置分享	13
2.5 日历	14
2.6 通讯录	14
2.7 Dashboard	15
2.8 词典	16
2.9 中国定制功能	16
2.10 Finder	17
2.11 Game Center	17
2.12 Gatekeeper	18
2.13 iCloud	18
2.14 Launchpad	19
2.15 Mail	19
2.16 信息	20
2.17 备忘录	20
2.18 通知中心	21



2.19	Photo Booth	21
2.20	Power Nap	22
2.21	预览	22
2.22	QuickTime X	23
2.23	提醒事项	23
2.24	Safari	24
2.25	安全性	24
2.26	系统	25
2.27	文本编辑	25
2.28	Time Machine	26

第3章

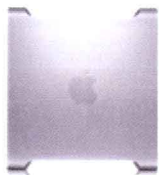
轻松上手——Mac 基本操作篇

3.1	Apple	28
3.2	Finder	31
3.3	文件	34
3.4	编辑	35
3.5	显示	37
3.6	前往	40
3.7	编辑	40
3.8	帮助	41
3.9	快捷键	42
3.10	触控板	43

第4章

偏好设置——Mac 个性化篇

4.1	个人设置	46
4.1.1	通用	46
4.1.2	桌面与屏幕保护程序	47
4.1.3	Dock	51
4.1.4	MissionControl	53
4.1.5	语言与文本	55
4.1.6	安全性与隐私	58
4.1.7	Spotlight	66
4.1.8	通知	68
4.2	硬件设置	69





4.2.1	CD 与 DVD	69
4.2.2	显示器	70
4.2.3	节能器	75
4.2.4	键盘	77
4.2.5	鼠标	79
4.2.6	触控板	80
4.2.7	打印与扫描	82
4.2.8	声音	82
4.3	互联网与无线设置	84
4.3.1	iCloud	84
4.3.2	邮件、通讯录、日历	85
4.3.3	网络	87
4.3.4	蓝牙	90
4.3.5	共享	92
4.4	系统设置	93
4.4.1	用户与群组	93
4.4.2	家长控制	95
4.4.3	日期与时间	102
4.4.4	软件更新	104
4.4.5	听写与语音	105
4.4.6	Time Machine	107
4.4.7	辅助功能	108
4.4.8	启动磁盘	109

第 5 章

完全掌握——Mac 桌面管理篇

5.1	Launchpad	112
5.2	Mission Control	115
5.3	Dashboard	118

第 6 章

影音世界——App Store 资源篇

6.1	创建 Apple ID 账户	122
6.2	在 App Store 中下载应用软件	129
6.3	在 App Store 中更新系统或软件	132

第 7 章

网络畅游——Mac 网页邮件篇



7.1 Safari	134
7.1.1 网页的基本操作	134
7.1.2 分享功能	139
7.1.3 储存图片与下载文件	141
7.1.4 Safari 的高级设置	144
7.2 Mail	146
7.2.1 设置邮件账户	146
7.2.2 收发邮件	148
7.2.3 过滤垃圾邮件	151
7.3 FaceTime	152
7.4 信息	159

第 8 章

数字生活——Mac 多媒体篇



8.1 使用 iTunes 管理资源	162
8.1.1 导入并播放音乐	162
8.1.2 订阅播客	165
8.1.3 iTunes U	167
8.1.4 Genius	168
8.2 管理照片	170
8.2.1 Photo Booth	170
8.2.2 iPhoto	176
8.3 观看视频	211
8.4 使用 iMovie 制作电影	213
8.4.1 导入视频	213
8.4.2 新建项目并添加视频	215
8.4.3 管理视频	218
8.4.4 录制声音与添加音乐	219
8.4.5 裁剪视频	221
8.4.6 检查器	221
8.4.7 为剪辑添加特效	223
8.4.8 使用项目主题	226
8.5 使用 GarageBand 谱曲	229

8.5.1 新建乐曲	229
8.5.2 学习演奏	236
8.5.3 课程商店	244
8.5.4 Magic GarageBand	247
8.5.5 iPhone 铃声	251
8.5.6 最近使用的项目	254
8.5.7 导出音频	256

第9章

生活伴侣——Mac 日程管理篇

9.1 通讯录	260
9.2 日历	263
9.3 提醒事项	267
9.4 备忘录	271

第10章

全能助手——Mac 商务办公篇

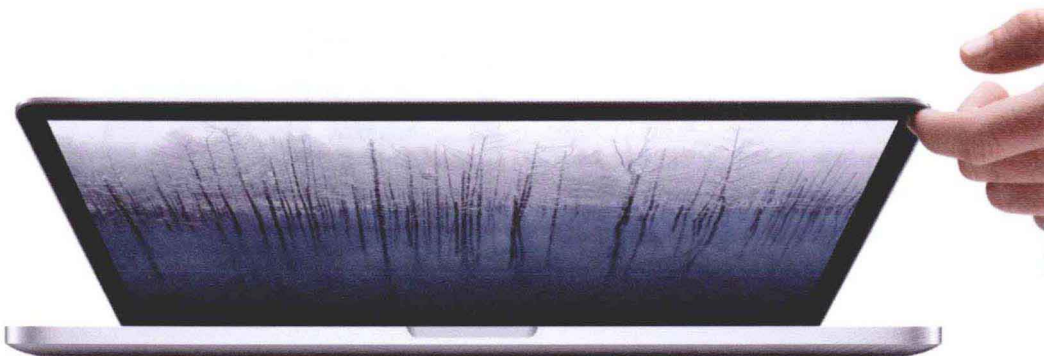
10.1 Keynote	274
10.1.1 基本操作	274
10.1.2 创建幻灯片	275
10.2 Numbers	288
10.2.1 基本操作	288
10.2.2 创建电子表格	289
10.3 Pages	300
10.3.1 基本操作	300
10.3.2 创建文稿	301



第11章

优化管理——Mac 系统维护篇

11.1 硬盘工具	320
11.1.1 修复硬盘	320
11.1.2 修复权限	321
11.1.3 其他修复功能	322
11.2 使用 OoyX 优化系统	324
11.2.1 下载并安装 OoyX	324
11.2.2 验证和维护	327
11.2.3 清理	328



初次接触 —— Mac 介绍篇



Mac 电脑及 Mac OS 系统非常注重图标的形象作用和良好的人机交互体验，自问世以来，Mac OS 系统便以可靠稳定的特点受到广大用户的喜爱。Mac 之所以是 Mac，全因 Mac OS X！

1.1 Mac 电脑

.....

Mac 是 Macintosh 的简称，即苹果电脑，在中国也被称为“麦金塔”或“苹果机”。人们常说的 Mac 指的是 Mac 电脑主机，如 iMac、Macmini、MacBook 等。目前，Mac 电脑采用与 PC 机一样的 Intel CPU，其他硬件如显卡、内存等配置也与 PC 机基本相同。在外观设计上，Mac 电脑可谓惊艳绝伦，iMac 的主机和显示器完全整合在一起，只需连接电源就能使用，不但避免了繁杂的电源线，还可以节省桌面空间。MacBook Air 不但具有宽阔的屏幕和简洁的外观设计，同时有薄到极致的厚度。Macmini 更是小巧迷人，便于携带。



1.2 Mac OS 的发展历程

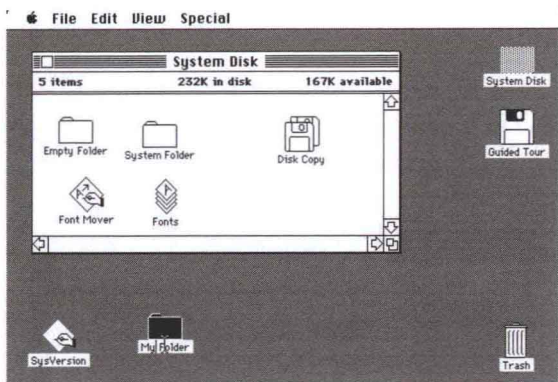
.....

Mac OS 是苹果公司为其产品开发的操作系统。它基于 Unix 系统，具有非常强的稳定性，设计简单直观，高度兼容。从 Mac 的桌面，到日常使用的应用程序，都设计得简约精致。无论是浏览网页、查看邮件还是和朋友视频聊天，所有的操作都简洁易用。

Mac OS 操作系统分为两个系列，一个是经典版 Mac OS，在 OS 8 以前使用“System”加数字来命名；另一个是大家熟知的 Mac OS。

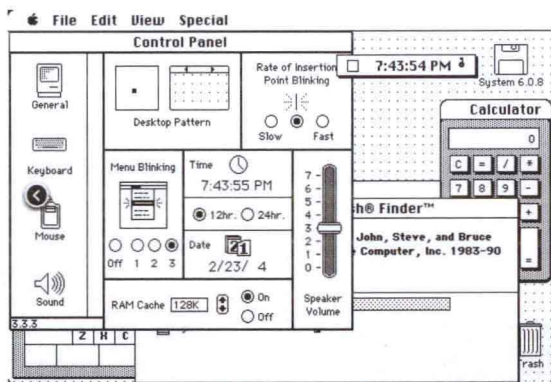
1.2.1 System 1.0

System 1.0 发布于 1984 年 1 月，是 Macintosh 128K 电脑的操作系统，它具备了图形操作界面，含有桌面、窗口、图标、光标、菜单和卷动栏等项目。但是 System 1.0 不能从菜单中新建文件夹。后来苹果公司发布了 System 1.1，针对 System 1.0 存在的问题进行了修复。



1.2.2 System 2.0—System 6

System 2.0 于 1985 年的 4 月发布，System 2.0 是 System 1.0 的一个更新版本，变化比较小。此后，从 1985 年到 1991 年间，Macintosh 的操作系统从 System 2.0 升级到 System 6。这些系统和 System 1.0 相比，并没有大幅度的改变。



1.2.3 System 7

System 7 和前几个版本相比，有了很大的更新。System 7 是第一个支持 256 色彩色显示的苹果系统，此外，还引入了支持多媒体的 Quick Time 和互联网功能。System 7.0 发布之后，系统中仍然存在着一些问题，苹果公司随后又发布了新的系统版本 System 7.1 进行修复。System 7.1 是第一个收费的操作系统。

苹果公司在 1997 年发布了 System 7.6，但是新的系统并没有彻底解决所有的问题。在这版系统中，系统的启动画面中首次出现了“Mac OS”字样。

1.2.4 Mac OS 8.0

1997 年 7 月 26 日，Mac OS 8.0 正式发布，从这个版本开始，苹果公司正式采用了 Mac OS 这个名称。Mac OS 8.0 增加了 multi-thread Finder，三维 Platinum 界面以及电脑帮助系统。



1.2.5 Mac OS 9.0

1999 年 10 月，苹果公司发布了 Mac OS 9。Mac OS 9 是 2000 年前，最后一次大升级版本的操作系统。在 2002 年 5 月，苹果公司在加利福尼亚州的亚圣约瑟召开全世界开发商会议，史蒂夫·乔布斯宣布苹果公司将停止 Mac OS 9 的所有发展。Mac OS 9.2.2 是 Mac OS 9 的最终版本。



1.2.6 Mac OS X

2000 年 1 月, 在 San Francisco MacWorld 的展览会上第一次向用户展示了 Mac OS X。Mac OS X 采用了 Darwin 内核, 具有 UNIX 类操作系统所具有的高稳定性。Mac OS X 具有优美的 Aqua 用户界面, 面世后就获得了人们的一片赞叹声。直到现在, Mac OS X 的 Aqua 用户界面一直为大众所喜爱。

2001 年 3 月, Mac OS X 10.0 “Cheetah(猎豹)”公开发售。与 Mac OS X 相比, 其修正了大量的错误, 增强了稳定性。



1.2.7 Mac OS X 10.1-10.7

2001 年 9 月, 苹果公司发布 Mac OS X 10.1 “Puma(美洲狮)”。这个版本主要修正了 Mac OS X 10.0 中的错误, 提高了运行速度, 并且支持 CD 刻录和 DVD 播放功能。



2002 年，苹果公司发布 Mac OS X 10.2 Jaguar(美洲虎)。这是一次系统的重大升级，不但继续提升了系统的运行速度，还增加了一些新的特性。同时，Mac OS X 10.2 Jaguar 是第一款用开发代号来命名的 Mac 操作系统，并且还是最后一款将 IE 作为默认网页浏览器的 Mac 操作系统。



2004 年发布的 Mac OS X 10.3 Panther(黑豹)增加了很多新的特性，如快速用户切换、iChat AV、重新制作的用户界面等。Mac OS X 10.3 Panther 是最后一款集成 IE 浏览器的 Mac 操作系统。



在 2005 年的 4 月，苹果又发布了 Mac OS X 10.4 Tiger(老虎)。Mac OS X 10.4 Tiger 对系统的底层架构进行了更新，使系统运行更快、更稳定。Mac OS X 10.4 Tiger 增加了 Dashboard、Safari 2.0、Spotlight 等新功能。



Mac OS X 10.5 “Leopard (豹)” 同时支持 PowerPC 和以 Intel 为核心的 Mac 电脑。Leopard 是第一个被认证为标准 UNIX 的苹果操作系统，重新设计了 Dock、Finder、Stacks、半透明选单条、Cover Flow 等，相比 Mac OS X 10.4，具有超过 300 项的更新。



2009 年 8 月 28 日，苹果新一代操作系统 Mac OS X 10.6 “Snow Leopard (雪豹)” 全球同步发售。



Snow Leopard 加强了系统的稳定性和执行效率，令系统体积大幅缩小。此外，Finder 与 QuickTime 使用 Cocoa 进行了重新编写，并将大部分系统进行 64 位化。值得一提的是 Snow Leopard 支持 Microsoft Exchange 2007。



2010 年 10 月，代号为“Lion(狮)”的 Mac OS 10.7 首次公开。

Mac OS X Lion



Mac OS 10.7 将 Expose、Dashboard 与 Spaces 的功能整合而成“Mission Control”还增加了 App Store。从 Lion 系统开始，苹果逐渐引入 iOS 中的软件，以及新的软件管理启动接口 Launchpad。