

Mac

OS X 10.7

Lion

达人进化手册

骆剑锋 谢志伟 编著

“狮子”来了
这是乔布斯的“狮子”
全新的Mac OS X Lion



图解教学·快速掌握
轻松成就Mac达人

活着就为改变世界的乔布斯告诉你

这头狮子，将会比它的上一代“雪豹”，甚至比PC给你带来更加令人震撼的全新体验
你将会从本书中学到：上网、办公、娱乐、收发邮件、即时通信、系统恢复、故障排除……实现你在PC中可以做到的一切
看图学会，马上动手，驯服你的“狮子”！

清华大学出版社



Mac OS X 10.7 Lion 达人进化手册

骆剑锋 谢志伟 编著

清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

苹果是一家创造奇迹及推动全球时尚的公司。它将游戏、通信、娱乐等元素糅合成iPhone, 领导着智能手机发展; 它将游戏、网络、影音融汇为薄薄的iPad, 让人们拥有前所未有的电脑使用体验; 而它另一个引以为傲的成就是, 打造了全球最为顶尖的操作系统——Mac OS X Lion。

本书将从Mac OS X操作系统的特色谈起, 引导用户认识先进的Mac OS X Lion系统, 接着从窗口的基本操作、文件管理起步, 让完全没有使用过苹果电脑的用户, 也可以轻易入门。完成基础课程之后, 本书将带领大家进一步探索精彩无比的苹果电脑世界, 让大家充分利用苹果电脑, 更轻松地工作、更快捷地上网、更开心地玩乐、更方便地分享、更畅快地游戏。此外, 本书还介绍了Winows与Mac系统间的切换、Mac OS X Lion系统与数据的备份和恢复、常见故障的排除, 以及各种工具软件的获取与使用。

本书使用图解教学, 并加以直观的标注说明和通俗易懂的叙述, 很适合刚刚入手Mac电脑的用户, Mac OS X Lion新手, 以及有一定基础但想进一步提高应用水平的读者。

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

图书在版编目(CIP)数据

Mac OS X 10.7 Lion 达人进化手册 / 骆剑锋, 谢志伟编著. - 北京: 清华大学出版社, 2012.8
ISBN 978-7-302-29135-0

I. ①M… II. ①骆… ②谢… III. ①操作系统—手册 IV. ①TP316.84-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第132878号

责任编辑: 王金柱

封面设计: 王 翔

责任校对: 闫秀华

责任印制: 王静怡

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦 A 座 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: 三河市溧源装订厂

经 销: 全国新华书店

开 本: 190mm×260mm

印 张: 21

字 数: 538 千字

版 次: 2012 年 8 月第 1 版

印 次: 2012 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 1~4000

定 价: 55.00 元

产品编号: 044364-01

前言

当全世界的大多数PC还闷在线条和黑白灰构成的DOS界面时，苹果电脑已经率先使用了色彩丰富并易于使用的图形系统。当80年代末PC还是呆头呆板的造型时，苹果就已经将机箱与显示器合二为一，推出近似于科幻的iMac。进入新世纪当智能手机还在苦寻发展方向时，融合游戏、通信、娱乐等元素的苹果iPhone已经占据全球近半的市场……

凭着超乎时代的创新理念和尽善尽美的设计精神，苹果推出的每一款产品，都深刻地影响着世界，引领着时代潮流与发展。而历经数十年积累，凝聚众多苹果工程师心血，拥有多点手势操控、与iPhone视频通话、一键式的App Store软件安装等多达250多项创新设计的Mac OS X Lion，更是苹果公司的骄傲。就连一向较为低调的苹果网站，在该产品的首页上也一度挂出“OS X Lion，Mac跃出前所未有的一大步”横幅标语。

假如，你想进一步了解这超时代设计的操作系统，想进一步利用苹果电脑更轻松地工作、更快捷地上网、更开心地玩乐、更方便地分享、更畅快地游戏，那么本书将是你最佳的向导之一。

在循序渐进的学习过程中，新手们将会发现一个跟Windows截然不同的苹果电脑世界，在Mac电脑里有前所未有的操控方式、有适心无比的独家设计、甚至系统极高的安全性可以不用安装任何杀毒软件……手中的苹果电脑将从陌生的机器变身为全能的工作助手、通信工具与娱乐中心。而使用过旧版Mac系统一段时间的老用户，可能会陆续地发现许多充满人情味的改进与创新，在进一步了解新的技巧与窍门后，将会越发觉得身边的iMac更加聪慧、迅捷且安全稳定，甚至在聊天时也忍不住夸上几句，就像无数人向身边的朋友夸耀iPhone、iPad那样。

毕竟iPhone、iPad所使用的iOS系统脱胎于Mac OS X。假如你喜欢iPhone、iPad，那么一定会喜欢跟它们拥有同样血统的Mac OS X Lion操作系统，假如你还没有用过iPhone、iPad，那也不要紧，风靡全球、用户数亿的Mac OS X Lion一定会以其独特的魅力，给你带来非同寻常的使用体验。本书正是这种体验的经验与分享。

编者

2012.5

目 录

第1章 第一次接触 Mac OS X Lion.....	1
1.1 使用 Mac OS X 系统第一步——开机	2
1.1.1 系统初始化.....	2
1.1.2 键盘开机技巧	4
1.2 学用苹果键盘及鼠标.....	4
1.2.1 学用苹果键盘	5
1.2.2 学用多点触控鼠标——Magic Mouse	9
1.2.3 学用多点触控板——Magic Trackpad	12
1.3 进入与退出系统	16
1.3.1 登录.....	16
1.3.2 用户切换与注销.....	17
1.3.3 睡眠与关机.....	18
1.3.4 多国语言界面实时切换	18
1.4 Mac OS X Lion 桌面操作入门	19
1.4.1 认识桌面	19
1.4.2 苹果菜单栏.....	20
1.4.3 系统状态栏.....	21
1.4.4 窗口.....	23
1.4.5 窗口常用操作	24
1.4.6 使用 Mission Control 管理窗口与桌面	25
1.5 启动程序.....	26
1.5.1 从 Dock 启动应用程序.....	26
1.5.2 从 Launchpad 启动应用程序.....	27
1.5.3 管理 Dock 上的应用程序及快速访问图标.....	29
1.6 使用 Dashboard 上的小程序.....	30
1.6.1 切换至 Dashboard	31

1.6.2 管理默认的 Dashboard 小程序	31
1.6.3 管理下载的 Dashboard 小程序	32
第 2 章 文件管理与浏览	34
2.1 文件管理员——Finder	35
2.1.1 认识 Finder 窗口	35
2.1.2 访问移动存储设备	36
2.1.3 推出移动存储设备	36
2.1.4 以自己偏爱的形式显示文档	37
2.1.5 整齐排列文档	41
2.1.6 查看文件 / 文件夹简介	42
2.1.7 文件管理常用操作	42
2.2 搜搜搜——超快的 Spotlight 搜索	47
2.2.1 马上找到自己想要的文档	47
2.2.2 找到过去两周听过的 MP3	48
2.2.3 存储搜索与重翻搜索记录	48
2.3 文档预览——Quick Look	50
2.3.1 快速预览某个文件	50
2.3.2 预览多个文件	51
第 3 章 驯服你的狮子——Lion 的个性化设置	52
3.1 操控个性化设置	53
3.1.1 让鼠标使用更称手	53
3.1.2 让触控板更智能	54
3.1.3 修改键盘重复与延迟时间	55
3.1.4 自定义操控快捷键	56
3.2 个性化桌面外观	56
3.2.1 更改屏幕分辨率和亮度	56
3.2.2 修改桌面背景	57
3.2.3 使用动态背景	58
3.2.4 将 TA 的靓照设为背景	59
3.2.5 修改屏幕保护程序	59
3.2.6 更换项目图标	60
3.2.7 更换账户图片	63

3.2.8 调整鼠标光标大小	65
3.3 个性化系统声音	65
3.3.1 调整系统音量	65
3.3.2 调整麦克风音量大小	67
3.4 时间和日期管理	67
3.4.1 纠正日期和时间	67
3.4.2 个性化日期和时间的显示方式	68
3.5 个性化 Finder	69
3.5.1 自定义 Finder 边栏	69
3.5.2 设置要在桌面显示的项目	70
3.5.3 显示所有文件的扩展名	71
3.5.4 在 Finder 窗口显示完整路径	71
3.5.5 在 Finder 窗口显示状态栏	72
3.5.6 隐藏 Finder 窗口左侧的边栏	72
3.5.7 自定义 Finder 窗口的工具栏	73
3.6 个性化 Dock	74
3.6.1 让 Dock 自动放大当前指向的图标	74
3.6.2 自定义 Dock 图标大小	74
3.6.3 修改 Dock 的位置	75
3.6.4 自动隐藏 Dock	75
3.6.5 给文件夹或文件贴个颜色标签	76
3.7 多窗口管理	76
3.7.1 通过 Mission Control 快速选取指定的窗口	76
3.7.2 预览同一程序打开的多个窗口	78
3.7.3 Mission Control 设置	78
3.8 个性化电源设置	79
3.8.1 调整节能方案	79
3.8.2 让电脑定时睡眠、唤醒	80
3.9 自定用户账户配置	81
3.9.1 免登录设置	81
3.9.2 修改账户名称	82
3.9.3 更改账户密码	83
3.9.4 为新用户添加新账户	83

3.9.5 启用家长控制功能	84
3.9.6 删除多余的账户	87
第 4 章 新手用苹果电脑办公	88
4.1 录入文字	89
4.1.1 中文输入	89
4.1.2 特殊符号输入	92
4.2 iWork 办公套装	92
4.2.1 用 Pages 制作商务报告	93
4.2.2 编制报表的 Numbers	95
4.2.3 创建演示文档的 Keynote	97
4.3 其他实用办公软件	99
4.3.1 熟悉的 Microsoft Office	99
4.3.2 免费的 OpenOffice.org	100
4.3.3 中英文互译	101
4.4 管理我的联系人	102
4.4.1 添加联系人信息	102
4.4.2 删除联系人	104
4.4.3 导入 Windows 联系人信息	105
4.4.4 将多个联系人名片导入地址簿	107
4.4.5 查找联系人	107
4.4.6 导入 / 导出联系人	108
4.5 日程安排好帮手——iCal	110
4.5.1 iCal 个人行程安排	110
4.5.2 闹钟提醒设置	113
4.5.3 发送及接受邀请	114
4.5.4 将工作行程共享给同事	115
4.5.5 订阅亲友分享的日历	116
4.6 办公局域网连接及文件共享	117
4.6.1 加入办公局域网	117
4.6.2 创建 AirPort 无线网络	119
4.6.3 将苹果电脑当成 Wi-Fi 基站	119
4.6.4 共享办公文件	120

4.7 打印与传真	124
4.7.1 使用打印机	124
4.7.2 收发传真	127
第 5 章 轻松畅游 Internet	131
5.1 上网设置很简单	132
5.1.1 ADSL 拨号设置	132
5.1.2 小区宽带、有线局域网共享、视频宽带上网设置	133
5.1.3 3G 上网设置	134
5.1.4 Wi-Fi 上网设置	134
5.1.6 管理不同的上网设置	135
5.2 畅游 Internet	137
5.2.1 用 Safari 浏览网页	137
5.2.2 收藏喜爱的网站	139
5.2.3 互联网剪报	141
5.2.4 订阅 RSS	142
5.3 电子邮件通信	144
5.3.1 易用的内置邮件客户端——Mail	144
5.3.2 邮箱设置	145
5.3.3 收取邮件	147
5.3.4 外寄邮件	148
5.3.5 智能邮箱	151
5.3.6 过滤垃圾邮件	151
5.4 即时通信	152
5.4.1 最多苹果用户选用的聊天软件——iChat	153
5.4.2 注册 iChat	154
5.4.3 添加其他账户至 iChat	155
5.4.4 添加好友至 iChat	156
5.4.5 iChat 文字聊天	157
5.4.6 iChat 语音视频聊天	158
5.4.7 iChat 共享屏幕及远程协助	159
5.4.8 在 Mac OS 中如何用 Windows Live Messenger	160
5.4.9 在 Mac OS 中如何用 QQ	160
5.4.10 在 Mac OS 中如何用 Skype	161

5.5 网络通信故障检测	162
5.5.1 网络实用工具	162
5.5.2 显示网络路由信息	163
5.5.3 通过 Ping 测试网络	163
5.5.4 通过 Lookup 测试 DNS 服务状况	164
5.5.5 通过 Traceroute 测试路由服务状况	165
第 6 章 我的数字娱乐中心	166
6.1 聆听天籁之音——iTunes	167
6.1.1 初识 iTunes	167
6.1.2 建立自己的音乐库 1——导入 MP3 及其他音乐文件	168
6.1.3 建立自己的音乐库 2——转录 CD	170
6.1.4 建立播放列表及播放多媒体影音	171
6.1.5 共享 iTunes 资源库	173
6.1.6 歌词显示	173
6.2 玩转 iTunes	175
6.2.1 修改 iTunes 资源库显示方式	175
6.2.2 修改曲目信息	176
6.2.3 获得 iTunes Store 中的资源	177
6.2.4 同步各种资源至随身设备	178
6.3 观看高清大片	179
6.3.1 内置 DVD 播放器播放 DVD	179
6.3.2 欣赏蓝光影片	180
6.3.3 通吃网络视频的——MPlayerX	182
6.3.4 轻松观赏在线影片	185
6.3.5 将高清大片转换为 iPhone/iPad 能播放的格式	186
6.3.6 苹果电脑接驳大屏幕显示器或液晶电视	189
6.4 浏览数码图片	190
6.4.1 导入数码相机的图片	190
6.4.2 Finder 浏览图片	191
6.4.3 使用预览程序欣赏图片	192

第 7 章 分享快乐的数字生活	194
7.1 iPhoto 共赏数码美图	195
7.1.1 导入相片	195
7.1.2 为相片添加各类标识	197
7.1.3 智能相册	198
7.1.4 一分钟美化教程	199
7.1.5 让电脑识别人脸归类相片	202
7.1.6 与全球好友分享相册	204
7.2 与手机用户分享生活——FaceTime	207
7.2.1 玩转 FaceTime 的前期准备	207
7.2.2 与使用 iPhone 或 iPod touch 的朋友分享现场视频	207
7.3 iMovie 拍客初体验	209
7.3.1 导入影片素材	210
7.3.2 主题美化	211
7.3.3 快速发布	212
7.4 iMovie 准导演学堂	213
7.4.1 去芜存菁——剪辑影片	213
7.4.2 化静为动——将相片加入至影片	215
7.4.3 化偏为正——画面旋转	217
7.4.4 渲染气氛——配乐插曲	218
7.4.5 尽在不言中——旁白字幕	221
7.4.6 精彩在继续——转场效果	223
7.4.7 一分钟学特效 1——反转播放特效	224
7.4.8 一分钟学特效 2——画中画特效	224
7.4.9 一分钟学特效 3——慢镜快镜特效	226
7.4.10 影片输出	227
7.5 iDVD 光盘工厂	227
7.5.1 制作相册式 DVD 影碟	228
7.5.2 快速炮制家庭短片影碟	231
第 8 章 畅玩 Mac 游戏	235
8.1 小游戏轻松玩	236
8.1.1 App Store 一键安装小游戏	236

8.1.2 玩转 Flash 小游戏	237
8.1.3 经典小游戏推荐	238
8.2 玩转 Mac OS 原版游戏	239
8.2.1 什么是 Mac OS 原版游戏	240
8.2.2 原版经典大作推荐	240
8.3 玩转 PC 移植游戏	242
8.3.1 安装专用游戏引擎	242
8.3.2 应用虚拟光驱挂载光盘	242
8.4 苹果电脑 PC 游戏	243
8.4.1 Boot Camp 中安装 Windows	243
8.4.2 切换 Windows 和 Mac 系统	249
第 9 章 软件安装与应用	251
9.1 从哪里可获得 Mac 软件	252
9.1.1 官方网店——Mac App Store	252
9.1.2 三大最热非官方网站	253
9.2 使用 Mac App Store 获取软件资源	255
9.2.1 使用 Mac App Store 的前期准备	255
9.2.2 使用 Mac App Store 获取软件	262
9.3 安装与卸载应用程序	263
9.3.1 安装应用程序	263
9.3.2 Uninstall 自动卸载应用程序	264
9.3.3 手动卸载应用程序	265
9.4 Mac OS 常用软件简介	266
9.4.1 BT 下载——uTorrent	267
9.4.2 多线程下载——Folx	269
9.4.3 电驴下载——aMule	271
9.4.4 FTP 下载工具——Cyberduck	273
9.4.5 解压缩工具——iPackr	275
9.4.6 系统清理——CCleaner	276
9.4.7 系统监控——atMonitor	277
9.4.8 图像处理——Pixelmator	279
9.4.9 在线影片播放器——PPTV 剧场版	280

第 10 章 系统的安装维护与备份还原	284
10.1 安装操作系统.....	285
10.1.1 以光盘或 U 盘启动电脑.....	285
10.1.2 安装 Mac OS X	285
10.1.3 覆盖安装与全新安装的差异.....	289
10.1.4 将其他电脑的用户资料迁移到 Mac OS X.....	289
10.2 让时光倒流的备份功能——Time Machine.....	294
10.2.1 Time Machine 一键自动备份.....	294
10.2.2 深入设置 Time Machine 备份参数.....	294
10.2.3 Time Machine 复原文件	297
10.2.4 Time Machine 恢复整个系统.....	298
10.2.5 Time Machine 恢复用户账户	300
10.3 创建映像备份磁盘数据	301
10.3.1 为磁盘制作映像.....	301
10.3.2 通过映像文档恢复整个磁盘.....	302
10.4 Mac OS 更新	304
10.4.1 设置系统自动更新	304
10.4.2 手动更新	305
10.5 系统出错应急处理	306
10.5.1 将 Mac 主机变成 U 盘导出重要数据.....	306
10.5.2 验证及修复磁盘权限	307
附录 A Mac OS X 特殊文档简介	308
附录 B 无线宽带路由设置指南	315

第 1 章

第一次接触 Mac OS X Lion

目前苹果的 iPhone 手机已经占据了全球智能手机市场近三分一的份额，其简洁易用的操作界面深受全球近亿用户的喜爱。其实，苹果前 CEO 乔布斯在发售 iPhone 时就坦言，iPhone 所使用的 iOS 系统脱胎于 Mac OS X。所以假如你喜欢 iPhone 手机，那么一定会喜欢跟 iPhone 拥有同样血统的 Mac OS X Lion 操作系统，假如你还没有使用 iPhone 手机，那也不要紧。因为风靡全球的 Mac OS X Lion 一定会以其独特的魅力，给你带来难忘的使用体验。

1.1 使用 Mac OS X 系统第一步——开机

开机是一件很简单的事情。只要将苹果电脑搬回家，接上电源按下电源按钮进行一些初始化设置就行了。不过，如果能进一步掌握苹果电脑独有的开机技巧，那么当系统出问题时，将可以方便地利用光盘引导、外接硬盘引导、除错等特殊引导模式，方便地应对开机故障。

1.1.1 系统初始化

目前出售的所有苹果电脑均预装最新的 Mac OS X Lion 操作系统。当你将电脑抱回家之后，只须按下电源按钮，再参阅以下操作进行一些环境设置，就可以使用了。

步骤一、选择国家

在第一个初始画面中，选择国家或地区。设置完毕，单击【继续】按钮，如图 1.1 所示。

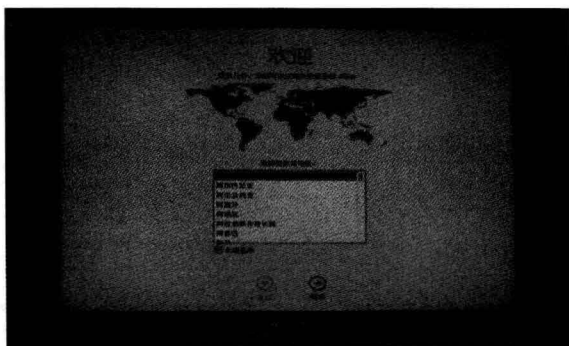


图 1.1

步骤二、选择键盘布局

前一步骤选择中国的用户，系统默认将提供【美国 - 英文】及【中文 - 简体】两种布局，用户可以选择其中之一作为默认布局。如果选择【中文 - 简体】，则还需要在右侧选择一种输入法作为默认输入法。本例选择【简体拼音】输入法作为默认输入法。设置完毕，单击【继续】按钮即可，如图 1.2 所示。

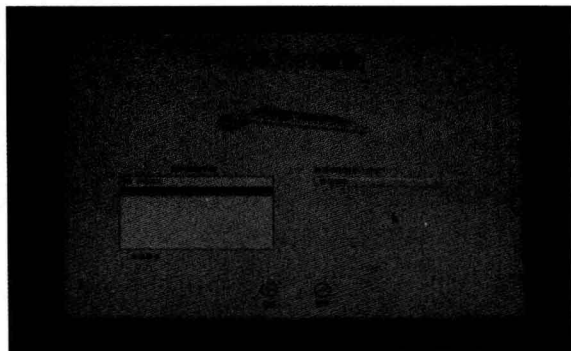


图 1.2

步骤三、迁移用户信息

在第三步中 Mac 将引导用户从 PC、其他 Mac 系统中迁移用户个人资料或信息。本例不作迁移，所以选择【现在不传输】选项，单击【继续】按钮，如图 1.3 所示。

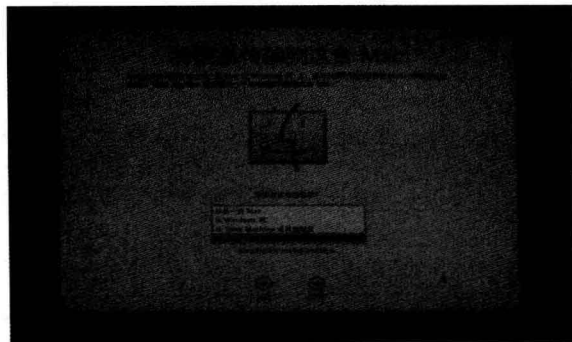


图 1.3

步骤四、设置 Apple ID

Apple ID 是在苹果网上商店购买物品以及使用苹果在线服务的账户。用户可以到苹果网站申请。假如之前已经申请就填上 Apple ID 及密码, 如果还没有该账号, 那么暂时可以不加理会, 直接单击【继续】按钮, 继续初始化操作, 如图 1.4 所示。待进入系统后, 请参阅第 9 章 9.2.1 小节, 再行申请 Apple ID。

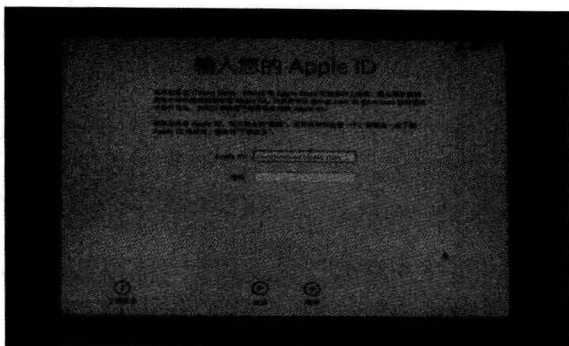


图 1.4

步骤五、注册 Apple 产品

注册 Apple 产品有两个用处。第一个用处是在地址簿自动生成用户的通信联系信息, 第二个用处是获得苹果官方提供的技术支持和服务。所以, 建议新购机用户输入注册信息, 单击【继续】按钮, 注册所购的 Apple 产品, 如图 1.5 所示。

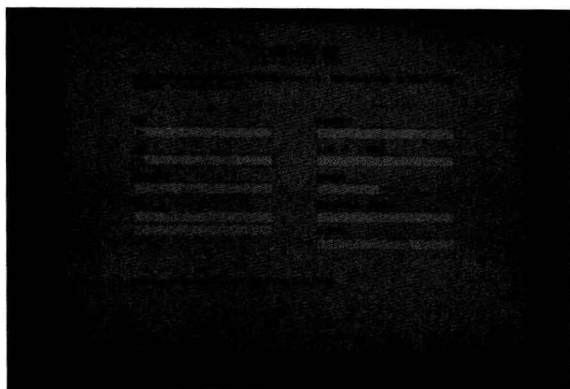


图 1.5

步骤六、创建账户

紧记这个步骤所输入的账户名称和密码。稍后使用电脑时, 将需要输入相应的密码才能使用电脑。设置完毕, 单击【继续】按钮, 如图 1.6 所示。

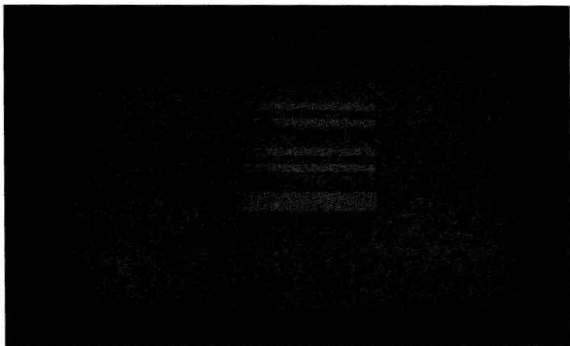


图 1.6

步骤七、设置时区

拖动地图上的蓝色圆点至自己所在地的位置, 即可设定时区。当需要查询世界其他地区的时间时, 将参阅本设置对时间进行计算。完成设置后, 单击【继续】按钮。在接下来的页面中单击【开始使用 Lion】按钮, 即可完成初始化操作, 进入登录页面, 如图 1.7 所示。

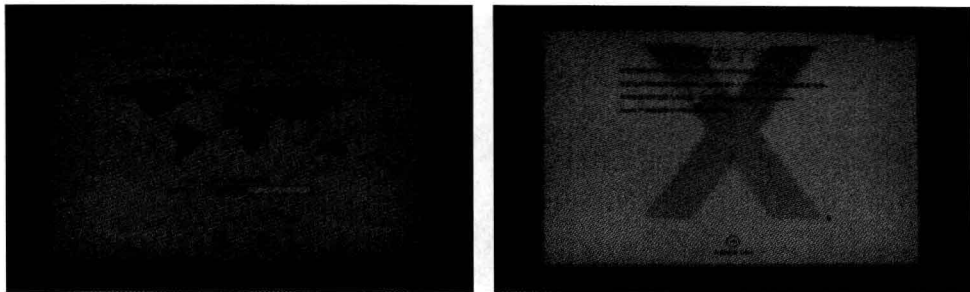


图 1.7

具体的登录操作，请参阅本章 1.3.1 节。如需详细了解鼠标、键盘及触摸板的使用方法，则请参阅 1.2 节。欲继续了解更多的开机设置，则可继续阅读本节随后的内容。Mac 键盘如图 1.8 所示。

1.1.2 键盘开机技巧

Mac 电脑没有可用的 BIOS 设置，所以当需要修改启动次序或启动模式时，则需要按下电源按钮启动后，按住一些其他按键才能进入特殊的启动模式。Mac 键盘如图 1.8 所示。

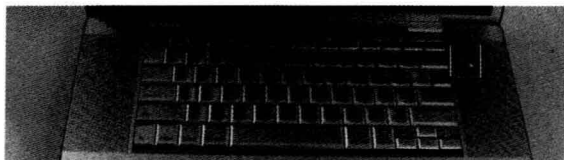


图 1.8

- 启动时按住鼠标左键或触摸板上的右键，弹出可移动媒体，再开机。
- 启动时按住 C 键，以光驱内的光盘作为开机引导媒体。
- 启动时按住 T 键，以外接硬盘作为开机引导媒体。
- 启动时按住 N 键，搜寻可用的网络启动服务器，使用服务器提供的引导镜像启动。
- 启动时按住 **Command+S** 快捷键，进入单一使用者模式。在这种模式下，操作界面将变成黑底白字的命令行界面，用户只能输入命令操控系统。适用于高级用户，做一些图形界面不易处理的系统修复工作。
- 启动时按住 **Shift** 键，进入安全模式。假如系统无法正常启动，不妨尝试该模式，在不重装系统的情况下进入存在问题的系统，进行修复工作。
- 启动时按住 **Command+V** 快捷键，进入 **Verbose** 模式。在启动时，会逐一显示当前载入的模块、正在进行的工作。如果系统无法启动，可以进入该模式后，找到停滞不动的那一行，即可找出问题所在。

1.2 学用苹果键盘及鼠标

在开始使用苹果电脑前，你可能早已看过或听过苹果电脑是如何易于使用，使用手势操控是如何直观、简单。在这一节里，我们将介绍苹果常用的快捷键及一些经典的操控手势，让大家更轻松地操控电脑。