



A P P L I C A T I O N D A Q U A N

Mac

应用大全

王浩力 郭奕◎编著

内容全面
讲解细致

步骤详尽
操作性强

技术实用
快速掌握

编排科学
查找方便

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

Mac 应用大全



王浩力 郭奕◎编著

内 容 简 介

本书以图文对照、步骤讲解说明的方式,直观、系统、全面地介绍了苹果电脑新系统(Mac OS X El Capitan)的操作与应用技能,以及在工作 and 生活中的相关应用技巧。

全书共分为4部分:第1部分介绍Mac OS X El Capitan的基本操作与应用,内容包括Mac系统入门、键盘鼠标及触控板操作、桌面管理、文件管理、应用程序管理、网络连接与应用、系统维护与优化、系统安装与设置、系统备份与还原等内容;第2部分介绍Mac常用工具应用与影音娱乐,内容包括Safari浏览器常用功能及拓展应用、iTunes多媒体功能及设备管理、QuickTime多媒体播放及拓展应用、照片的同步及管理、iBooks使用及个性化设置、iMovie影片创建与制作;第3部分介绍高效办公应用,内容包括Mac办公软件的作用(文字处理、电子表格及幻灯片创建)、常用办公工具与社交工具的应用;第4部分介绍Mac技能进阶,内容包括常见第三方多媒体处理工具的应用、音视频播放工具的应用,以及系统安全工具的应用等内容。

本书是苹果电脑入门者的理想教材,也可作为苹果电脑用户的常备查询手册,通过本书内容的学习及相关技能的掌握,相信读者对Mac OS X系统的操作与应用水平能快速提升。

图书在版编目(CIP)数据

Mac应用大全/王浩力,郭奕编著. —北京:中国
铁道出版社,2018.9
ISBN 978-7-113-24755-3

I. ①M… II. ①王… ②郭… III. ①操作系统 IV.
①TP316

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第154501号

书 名:Mac 应用大全
作 者:王浩力 郭 奕 编著

责任编辑:于先军

读者热线电话:010-63560056

责任印制:赵星辰

封面设计:MXK DESIGN
STUDIO

出版发行:中国铁道出版社(100054,北京市西城区右安门西街8号)

印 刷:三河市兴博印务有限公司

版 次:2018年9月第1版

2018年9月第1次印刷

开 本:787mm×1092mm 1/16

印张:25.75 字数:611千

书 号:ISBN 978-7-113-24755-3

定 价:69.80元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书,如有印制质量问题,请与本社读者服务部联系调换。电话:(010) 51873174

打击盗版举报电话:(010) 51873659

作者
简介

王浩力

电子科技大学研究生毕业，硬派技术人，MacOS、iOS早期开发者，曾活跃于远景等Mac论坛，擅长解决MacOS故障和驱动问题，学于Mac、行与Mac，多年来在Mac平台上从事程序开发、设计工作。一直钟爱具有设计感和重视交互的Apple产品。

郭 奕

工学博士，2013年毕业于电子科技大学，现就职于西华大学电气与电子信息学院，同时兼任成都纬视科技有限公司技术研发总工程师。目前主要研究内容为智慧家园、数字标牌、物联网等。在学校主要负责计算机网络、移动互联网技术、大数据与云计算等课程的教学和科研工作。

前言

初代的Mac电脑搭载的系统或许在今天看来没有太多出彩的地方，但随着一代代Mac电脑升级换代，Mac OS系统如今也成长为和Windows系统一样拥有广大拥趸，各自用户日常工作中不可或缺的工具之一。硬件上，MacBook打开就办公，合上就走的方式非常适合商务、学习、科研领域用户。iMac和Mac Pro以其出色的显示特性更是受到设计师和工程师的欢迎。

随着Apple公司的发展壮大，Mac OS系统广泛被运用于设计、编程、媒体处理、系统安全等领域。使用Mac OS系统的用户也越来越多，根据Apple公司近几年的财报，保守估计国内现在持有Apple电脑的用户至少已经有1 000万。在乔布斯时代的Apple就倡导打造极致细节的产品，这种对产品的追求相信会一直留存于Apple的产品中。在经过短暂的新系统操作习惯适应后，希望Mac OS能在系统流畅、画面精致、运行稳定性上让用户感到满意。

一款操作系统要想长期受到用户的拥护，除了在功能、外观，稳定性、安全性上面做得优秀，还需要有一个长期维护的团队。从1984年发布第一套操作系统System 1.0，直至今天的Mac OS 10.11.5，MacOS、Apple的技术团队一直在不断升级和维护这个操作系统。

本书内容

本书共分为4部分，共20章，具体内容如下。

第1部分：Mac OS X El Capitan的基本操作与应用（第1～8章），内容包括Mac系统入门、键盘鼠标及触控板操作、桌面管理、文件管理、应用程序管理、网络连接与应用、系统维护与优化、系统安装与设置、系统备份与还原等内容。

第2部分：Mac常用工具应用与影音娱乐（第9～14章），内容包括Safari浏览器常用功能及拓展应用、iTunes多媒体功能及设备管理、QuickTime多媒体播放及拓展应用、照片的同步及管理、iBooks使用及个性化设置、iMovie影片创建与制作。

第3部分：Mac高效办公应用（第15～19章），内容包括Mac办公软件的作用（文字处理、电子表格及幻灯片创建）、常用办公工具与社交工具的应用。

第4部分：Mac技能进阶（第20章），内容包括常见第三方多媒体处理工具的应用、音视频播放工具的应用，以及系统安全工具的应用等内容。

读者对象

很多用户一开始选择Mac或许是因为其充满设计感的简洁外观和优美的操作界面，但是接触这款系统后，特别是习惯使用Windows系统的用户，会发现很难上手Mac OS，本书的内容适合这部分读者，从简单的基本操作说起，一步一步介绍Mac OS系统使用的方方面面和操作技巧。

另外，本书也适合工作中需要使用Mac OS专用软件的读者，比如程序、设计、美术、3D图形处理等领域工作的读者。

学习建议

对于没有使用过Mac系统的用户，推荐从第1部分开始学习，前4章从第一次开机讲起，包括Mac电脑的所有基本操作和一些小技巧。

对于熟悉电脑基本操作的用户，可以跳过前4章，或者在遇到问题时将本书作为解答手册快速查阅。本书以操作手册作为定位，读者可以通过目录快速定位需要查找的问题属于哪一章。真诚的希望本书能够帮到读者，同时，如果发现书中有需要勘误的地方，请一定给我们反馈，我们将抱着坦诚和感激的心情予以修订。

致谢

感谢西华大学的郭弈博士和本书其他的写作团队成员，为了能够写出优秀的内容，是你们每天在繁忙的工作和生活之中挤出时间，一点一点整理和思考自己以往的经验。在海量的资料中搜寻可能会对读者有帮助的信息，甚至占用了你们和家人在一起的时间，感谢你们的付出。

感谢胡子平先生及出版社的各位编辑，在本书内容的调研、设计和审核上给予我们写作团队很大帮助，耗费了大量的精力和时间帮助我们修订和审稿。

感谢我们的家人，在写作过程中，我们经常需要充分利用每一分时间，这个过程中我们少付出了很多陪伴的时间，少付出了很多应有的关心，谢谢你们一直的坚持和理解，这是我们力量的源泉！

目录

Part 1 Mac OS基本操作与应用

第1章 Mac开关机与键盘、鼠标操作

1.1 开机设置	2
1.1.1 第一次开机	2
1.1.2 语言地区和输入法	11
1.2 键盘鼠标	14
1.2.1 鼠标和触控板	14
1.2.2 键盘偏好设置	16
1.2.3 触控板手势系统	17

- [NO.1] 如何进行系统引导设置? (1)
- [NO.2] 如何通过iTunes注册AppleID? (7)
- [NO.3] 如何进入安全模式? (9)
- [NO.4] 如何添加输入法? (12)

- [NO.5] 如何连接蓝牙鼠标? (14)
- [NO.6] 如何设置触发角? (15)
- [NO.7] 如何快速关机? (19)
- [NO.8] 如何改变删除方向? (20)
- [NO.9] 如何多重选择? (20)

第2章 桌面管理

2.1 桌面	22
2.1.1 桌面基本组成	22
2.1.2 菜单栏和状态栏	25
2.1.3 Dock	28
2.2 管理桌面	34
2.2.1 Mission Control (多桌面, 设置)	34
2.2.2 美化桌面	36

2.2.3 切换窗口	38
2.3 控制桌面	39
2.3.1 分屏工作——Split View	39
2.3.2 截屏	40
2.3.3 通知中心	41

[NO.10] 如何用所选项目新建文件夹? (24)
 [NO.11] 如何自定义状态栏? (27)
 [NO.12] 如何在Dock程序区添加或移除应用程序? (28)
 [NO.13] 如何在Spotlight结果的不同分组间跳动? (43)
 [NO.14] 如何在Finder中按名称搜索? (44)
 [NO.15] 如何自动调整Finder侧边栏宽度? (44)
 [NO.16] 如何用Dock隐藏其他程序窗口? (44)
 [NO.17] 如何隐藏所有其他窗口? (44)
 [NO.18] 如何快速切换桌面? (44)

第3章 文件管理.....47

3.1 Mac OS文件组织方式	47
3.1.1 系统文件夹	48
3.1.2 资源库文件夹	49
3.1.3 应用程序文件夹	54
3.1.4 用户文件夹	54
3.2 Finder——文件管理器	54
3.2.1 配置工具栏	55
3.2.2 自定义标题栏	55
3.2.3 自定义路径栏	56
3.2.4 自定义边栏	56
3.2.5 前往指定文件夹	57
3.2.6 偏好设置	57
3.3 查看文件	58
3.3.1 显示用户资料库	58
3.3.2 显示隐藏文件	59
3.3.3 显示选中文件、文件夹的信息	59
3.4 搜索文件	60
3.4.1 使用Spotlight搜索	60

3.4.2 Finder中快速定位指定路径	61
3.5 创建智能文件夹	61
3.6 删除文件	63
3.6.1 使用快捷键删除文件	63
3.6.2 批量删除文件	63
3.7 文件共享	64
3.7.1 使用AirDrop共享文件	64
3.7.2 使用用户组共享文件	65
3.8 回收站	66
3.8.1 清空回收站文件	67
3.8.2 还原回收站文件	67

[NO.19] 如何显示选中文件的信息? (59)
 [NO.20] 如何使用Spotlight搜索文件? (60)
 [NO.21] 如何创建智能文件夹? (61)
 [NO.22] 如何批量删除文件? (63)
 [NO.23] 如何使用AirDrop共享文件? (64)
 [NO.24] 如何共享文件? (65)
 [NO.25] 如何在Finder中打开Spotlight搜索结果? (68)
 [NO.26] 如何将常用项目拖到Finder的工具栏中? (68)
 [NO.27] 如何快速将文件作为附件发送邮件? (68)
 [NO.28] 如何快速清空Help搜索框? (68)

第4章 应用程序管理.....70

4.1 管理应用程序	70
4.1.1 应用程序组织方式	71
4.1.2 应用程序基本属性	73
4.2 通过应用商店安装程序	74
4.2.1 注册账户	74
4.2.2 购买应用程序	75
4.2.3 下载应用程序	77
4.2.4 管理已购买程序	77
4.2.5 更新程序	78
4.2.6 卸载程序	79
4.3 安装和管理第三方应用程序	80

4.3.1 软件包管理工具Homebrew.....	80
4.3.2 管理第三方应用程序.....	82

[NO.29] 如何注册账户? (74)
[NO.30] 如何购买应用程序? (75)
[NO.31] 如何管理已购买的程序? (77)
[NO.32] 如何安装Homebrew? (80)
[NO.33] 如何安装第三方应用? (82)
[NO.34] 如何快速跳入Applications Folder? (84)
[NO.35] 如何卸载应用程序? (84)
[NO.36] 如何快速卸载程序? (84)
[NO.37] 如何调出快捷键清单? (85)
[NO.38] 如何强制关闭程序? (85)

第5章 网络连接与应用 87

5.1 网络连接.....	87
5.1.1 连接无线网络 (Wi-Fi)	87
5.1.2 连接有线网络.....	88
5.1.3 管理蓝牙.....	90
5.2 资源共享.....	91
5.2.1 AirDrop.....	91
5.2.2 打印机共享.....	92
5.2.3 网络共享.....	94
5.2.4 蓝牙共享.....	95
5.2.5 远程桌面连接.....	96
5.3 代理上网.....	97

[NO.39] 如何连接Wi-Fi? (87)
[NO.40] 如何连接有线网络? (88)
[NO.41] 如何管理蓝牙? (90)
[NO.42] 如何共享打印机? (92)
[NO.43] 如何共享网络? (94)
[NO.44] 如何共享蓝牙? (95)
[NO.45] 如何进行远程桌面控制? (96)
[NO.46] 如何访问国外网站? (97)
[NO.47] 如何查看IP地址? (98)
[NO.48] 如何查看Mac地址? (99)
[NO.49] 如何配置DNS? (99)

第6章 系统维护与优化 101

6.1 系统基本设置.....	101
6.1.1 关于本机.....	101
6.1.2 活动监视器.....	105
6.1.3 维护用户账户.....	107
6.1.4 家长控制.....	110
6.1.5 安全和隐私.....	112
6.2 Time Machine.....	115
6.2.1 备份.....	116
6.2.2 还原.....	117
6.3 系统优化.....	118
6.3.1 磁盘管理.....	118
6.3.2 文件清理.....	120
6.3.3 电源管理.....	123

[NO.50] 如何添加用户? (107)
[NO.51] 如何启用家长控制? (110)
[NO.52] 如何查看浏览器存储的网站密码? (115)
[NO.53] 如何设置节能器? (124)
[NO.54] 如何修改登录密码? (124)
[NO.55] 如何查询系统运行时间? (124)
[NO.56] 如何校对系统时间? (125)

第7章 使用Mac上的虚拟机 126

7.1 安装.....	126
7.1.1 在Mac中安装虚拟机.....	126
7.1.2 在虚拟机中安装系统.....	130
7.2 管理虚拟机.....	134
7.2.1 虚拟机配置.....	135
7.2.2 虚拟机中的文件共享.....	136

[NO.57] 如何安装Parallels Desktop? (127)
[NO.58] 如何在Parallels Desktop中安装系统? (130)
[NO.59] 如何配置Parallels Desktop硬件? (135)
[NO.60] 如何删除Parallels Desktop? (136)

第8章 Mac OS系统安装 140

8.1 在虚拟机中体验Mac OS 140

8.1.1 在Windows下安装Mac OS 140

8.1.2 虚拟机中的Mac系统基本设置 .. 145

8.2 Mac OS和双系统安装 147

8.2.1 安装Mac OS 147

8.2.2 使用Boot Camp安装 Windows ... 149

[NO.61] 如何安装VMware? (140)

[NO.62] 如何安装分辨率补丁及VMware Tools?
(145)

[NO.63] 如何设置屏幕分辨率? (145)

[NO.64] 如何从镜像升级安装Mac OS? (148)

[NO.65] 如何制作安装U盘? (149)

Part 2 Mac常用媒体与娱乐功能

第9章 Safari浏览器常用功能及 拓展 154

9.1 基本操作 154

9.1.1 访问网址 154

9.1.2 管理书签 155

9.1.3 网页共享设置 157

9.2 扩展插件 158

9.2.1 查看Safari扩展插件库 158

9.2.2 Adblock插件的安装和使用 159

9.3 浏览器常用手势 160

9.4 浏览器常用设置 160

9.4.1 浏览器通用设置 160

9.4.2 标签页 161

9.4.3 自动填充 161

9.4.4 设置搜索引擎 162

9.4.5 设置通知偏好 163

9.5 隐私保护 164

9.6 阅读列表 164

9.6.1 将当前页面添加到阅读列表 164

9.6.2 管理阅读列表中的网页 165

[NO.66] 如何导出Safari书签? (156)

[NO.67] 如何快速将当前网页加入收藏列表?
(165)

第10章 iTunes多媒体功能及设备 管理 167

10.1 iTunes的界面与布局 167

10.2 音乐 168

10.2.1 创建播放列表 168

10.2.2 列表歌曲分类排序 169

10.2.3 调整歌曲播放次序 169

10.3 影片 170

10.3.1 电视节目 170

10.3.2 iTunes U 170

10.4 播客 172

10.5 互联网广播 174

10.6 同步管理 175

10.6.1 信息同步 175

10.6.2 通讯录同步 175

10.6.3 日历同步 176

10.6.4 应用程序同步 176

10.6.5 回传应用至iTunes 177

10.6.6 音乐同步 178

10.6.7 影片同步 180

10.6.8 自定义iPhone铃声设置及 同步 181

10.6.9 通过iTunes同步照片 182

10.7 数据交互 183

10.7.1 语音备忘导出 183

10.7.2 文件共享 184

10.8 移动设备系统激活、备份及 恢复 184

10.8.1 激活设备 185

10.8.2 整机备份 185

10.8.3 固件恢复 186

10.8.4 固件升级.....	186
------------------	-----

- [NO.68] 如何使用iTunes U? (170)
- [NO.69] 如何使用播客? (172)
- [NO.70] 如何使用广播? (174)
- [NO.71] 如何同步通讯录? (175)
- [NO.72] 如何回传应用至iTunes? (177)
- [NO.73] 如何同步音乐? (178)
- [NO.74] 如何同步影片? (180)
- [NO.75] 如何自定义铃声? (181)
- [NO.76] 如何通过iTunes同步照片? (182)
- [NO.77] 如何导出语音备忘? (183)
- [NO.78] 如何激活设备? (185)
- [NO.79] 如何使用语音输入和语音播报? (186)

第11章 QuickTime多媒体播放及拓展 188

11.1 基本操作.....	188
11.1.1 启动QuickTime.....	188
11.1.2 播放多媒体文件.....	190
11.1.3 保存录制的文件.....	191
11.1.4 设置QuickTime播放器.....	192
11.2 截取视频.....	194
11.2.1 剪切视频.....	194
11.2.2 导出选择的视频.....	194
11.3 录制.....	195
11.3.1 新建屏幕录制.....	195
11.3.2 选择录制区域.....	195
11.3.3 保存录制的文件.....	196
11.4 文件导出分享.....	197
11.4.1 导出视频.....	197
11.4.2 导出音频.....	198

- [NO.80] 如何进行屏幕录制? (195)
- [NO.81] 如何导出正在播放的多媒体内容? (197)

第12章 照片的同步及管理 200

12.1 iCloud与照片的同步.....	200
12.1.1 iOS设备同步照片.....	201
12.1.2 Mac OS设备间同步.....	204
12.2 导入照片.....	205
12.2.1 iOS设备导入照片.....	205
12.2.2 非iOS设备导入照片.....	207
12.3 浏览照片.....	208
12.3.1 所有文件通览.....	209
12.3.2 照片流.....	209
12.4 编辑照片.....	211
12.4.1 剪切照片.....	211
12.4.2 旋转照片.....	213
12.4.3 使用滤镜.....	215
12.4.4 调整增强.....	217
12.5 iCloud照片流.....	218
12.5.1 导出照片流.....	218
12.5.2 查看iCloud照片流.....	220
12.6 导出和分享照片.....	221
12.6.1 导出照片.....	221
12.6.2 分享照片.....	223

- [NO.82] 如何使用iCloud同步照片? (201)
- [NO.83] 如何实现多个Mac OS设备之间文件的同步? (204)
- [NO.84] 如何向iOS设备导入照片? (205)
- [NO.85] 如何从非iOS设备中复制照片? (207)
- [NO.86] 如何通过照片流浏览本地照片? (209)
- [NO.87] 如何剪切照片? (211)
- [NO.88] 如何旋转一张照片? (213)
- [NO.89] 如何同时旋转多张照片? (213)
- [NO.90] 如何使用滤镜编辑照片? (215)
- [NO.91] 如何对照片进行调整增强? (217)
- [NO.92] 如何导出照片流? (218)
- [NO.93] 如何查看iCloud上的照片流? (220)
- [NO.94] 如何导出照片? (221)
- [NO.95] 如何通过AirDrop共享照片? (223)

- [NO.96] 如何修改默认的快速截图图像格式? (224)
- [NO.97] 如何将多张照片导出为PDF? (225)
- [NO.98] 如何利用预览裁剪图片? (225)
- [NO.99] 如何将截屏文件保存到剪贴板? (225)

第13章 iBooks使用及个性化设置 ... 227

- 13.1 管理图书..... 227
 - 13.1.1 整理书库..... 227
 - 13.1.2 iBooks Store..... 228
- 13.2 阅读图书..... 230
 - 13.2.1 阅读功能图标..... 230
 - 13.2.2 朗读文章..... 231
- 13.3 个性化iBooks 232
 - 13.3.1 设置背景..... 232
 - 13.3.2 设置字体..... 232
 - 13.3.3 词典查词..... 233

- [NO.100] 如何下载图书样本或购买图书? (229)
- [NO.101] 如何用鼠标进行取词翻译? (234)
- [NO.102] 如何控制页面横向移动? (234)
- [NO.103] 如何使用放大镜? (234)

第14章 iMovie视频剪辑与应用 235

- 14.1 基本操作..... 235
 - 14.1.1 首次打开iMovie 235
 - 14.1.2 添加素材文件..... 238
 - 14.1.3 浏览和整理资源库..... 241
- 14.2 创作影片..... 245
 - 14.2.1 影片管理..... 245
 - 14.2.2 设定影片主题..... 247
 - 14.2.3 片段操作..... 248
 - 14.2.4 转场和字幕..... 252
 - 14.2.5 添加动画旅行地图和背景..... 254
 - 14.2.6 音乐和声音片段操作..... 256
 - 14.2.7 发布影片..... 258

- 14.3 创建预告片 258
 - 14.3.1 创建新预告片..... 258
 - 14.3.2 为预告片添加视频..... 259
 - 14.3.3 添加字幕和制作人员..... 261
 - 14.3.4 将预告片转换为影片..... 261
- 14.4 进阶操作..... 262
 - 14.4.1 视频质量调整..... 263
 - 14.4.2 视频效果..... 264

- [NO.104] 如何将图库中的照片添加到iMovie中? (238)
- [NO.105] 如何通过“导入”窗口添加素材到iMovie? (239)
- [NO.106] 如何创建新影片? (245)
- [NO.107] 如何添加iMovie中的片段? (248)
- [NO.108] 如何为影片添加字幕? (253)
- [NO.109] 如何为影片添加地图或背景? (254)
- [NO.110] 如何录制画外音? (256)
- [NO.111] 如何从视频中分离出音频? (257)
- [NO.112] 如何创建新预告片? (258)
- [NO.113] 如何将片段添加到预告片? (259)
- [NO.114] 如何微调预告片? (260)
- [NO.115] 如何编辑预告片中的字幕? (261)
- [NO.116] 如何将预告片转换为影片? (261)
- [NO.117] 如何自动修复音视频质量? (263)
- [NO.118] 如何给视频添加渐变效果? (265)
- [NO.119] 如何添加闪现并冻结帧的效果? (265)

Part 3 高效办公

第15章 办公套件之Pages篇 268

- 15.1 创建、打开和存储文稿 268
 - 15.1.1 创建文稿..... 269
 - 15.1.2 打开文稿..... 271
 - 15.1.3 使用密码保护文稿..... 272
 - 15.1.4 保存文稿..... 274
 - 15.1.5 撤销更改..... 275
 - 15.1.6 将文稿存储为模板..... 275

15.2 Pages工具介绍.....	275
15.2.1 Pages主窗口组成.....	275
15.2.2 Pages的工具栏.....	276
15.2.3 页面缩略图.....	282
15.2.4 批注面板.....	282
15.2.5 检查器.....	282
15.2.6 字体设置.....	283
15.3 编辑文稿.....	284
15.3.1 处理文本.....	284
15.3.2 设置页面.....	285
15.3.3 设置页边空白.....	286
15.3.4 插入分页符.....	286
15.3.5 在新的页面开始段落.....	286
15.3.6 手动插入换行符.....	287
15.3.7 使用页眉和页脚.....	287
15.3.8 添加页码和其他可变值.....	287
15.3.9 添加脚注.....	287
15.3.10 创建、编辑和排列节.....	288
15.3.11 创建和更新目录.....	289
15.4 检查和修改文稿.....	289
15.4.1 跟踪修改.....	290
15.4.2 查看跟踪修改.....	290
15.4.3 控制跟踪修改.....	291
15.4.4 存储接受修改的副本.....	291
15.5 在Pages中处理样式.....	292
15.5.1 应用样式.....	292
15.5.2 创建样式.....	294
15.5.3 删除格式.....	294
15.6 使用Pages中的形状、图表和表格.....	295
15.6.1 在Pages中添加形状.....	295
15.6.2 在Pages中放置新图表.....	296
15.6.3 在Pages中使用表格.....	296
15.7 导出、共享和打印文稿.....	297

15.7.1 导出文稿.....	297
15.7.2 共享文稿.....	298
15.7.3 打印文稿.....	298

[NO.120] 如何从模板创建文稿? (269)
[NO.121] 如何设置打开Pages的默认创建模板? (271)
[NO.122] 如何对文稿进行第一次保存? (274)
[NO.123] 如何将文稿存储为模板? (275)
[NO.124] 如何自定义工具栏? (276)
[NO.125] 如何生成参考线? (278)
[NO.126] 如何为文本添加链接? (278)
[NO.127] 如何关闭链接的自动格式化? (279)
[NO.128] 如何拷贝文本? (284)
[NO.129] 如何拷贝文本样式? (284)
[NO.130] 如何定义页眉和页脚? (287)
[NO.131] 如何添加脚注? (287)
[NO.132] 如何拷贝或剪切并粘贴节? (288)
[NO.133] 如何创建目录? (289)
[NO.134] 如何创建段落样式? (294)
[NO.135] 如何添加图形形状? (295)
[NO.136] 如何添加线条和箭头? (295)
[NO.137] 如何添加图表? (296)
[NO.138] 如何添加表格? (296)
[NO.139] 如何导出文稿? (297)
[NO.140] 如何添加和配置打印机? (298)
[NO.141] 如何在Windows下查看.pages文件? (300)

第16章 办公套件之Keynote篇..... 302

16.1 创建、打开和存储幻灯片.....	302
16.1.1 创建幻灯片.....	303
16.1.2 打开幻灯片.....	304
16.1.3 使用密码保护幻灯片.....	305
16.1.4 保存幻灯片.....	305
16.1.5 撤销更改.....	306
16.1.6 将幻灯片存储为主题.....	307
16.2 Keynote工具介绍.....	307
16.2.1 Keynote主窗口组成.....	307
16.2.2 Keynote的工具栏.....	308

16.2.3	Keynote导航器	317
16.2.4	检查器	318
16.3	编辑幻灯片	318
16.3.1	修改占位符	318
16.3.2	添加幻灯片页面	319
16.3.3	创建幻灯片动画	319
16.4	全屏播放幻灯片	320
16.5	在Keynote中使用形状、图表和表格	321
16.5.1	在Keynote中添加形状	321
16.5.2	在Keynote中放置新图表	322
16.5.3	在Keynote中使用表格	323
16.6	导出和共享幻灯片	323
16.6.1	导出幻灯片	324
16.6.2	共享幻灯片	324

[NO.142] 如何新建幻灯片? (303)
 [NO.143] 如何对幻灯片进行第一次保存? (305)
 [NO.144] 如何将幻灯片存储为主题? (307)
 [NO.145] 如何为幻灯片添加过渡效果? (320)
 [NO.146] 如何导出幻灯片? (323)
 [NO.147] 如何保持窗口激活状态? (324)

第17章 办公套件之Numbers篇 326

17.1	创建、打开和存储电子表格	326
17.1.1	创建电子表格	326
17.1.2	打开电子表格	328
17.1.3	使用密码保护电子表格	328
17.1.4	保存电子表格	329
17.1.5	撤销更改	329
17.1.6	将电子表格存储为模板	330
17.2	Numbers工具介绍	330
17.2.1	Numbers主窗口组成	330
17.2.2	工作表标签栏	330
17.2.3	工具栏	332
17.2.4	检查器	338

17.3	编辑电子表格	338
17.3.1	编辑电子表格	338
17.3.2	使用公式和函数	342
17.3.3	使用形状和图表	344
17.4	导出、共享和打印电子表格	345
17.4.1	导出电子表格	345
17.4.2	共享电子表格	346
17.4.3	打印电子表格	346

[NO.148] 如何创建空白的电子表格? (326)
 [NO.149] 如何对电子表格进行第一次保存? (329)
 [NO.150] 如何将电子表格存储为模板? (330)
 [NO.151] 如何快速填充数据? (339)
 [NO.152] 如何对单元格快速求和? (342)
 [NO.153] 如何比较单元格的值? (343)
 [NO.154] 如何在单元格中插入函数? (343)
 [NO.155] 如何导出电子表格? (345)
 [NO.156] 如何自动计算公式? (347)

第18章 系统其他常用办公工具应用 348

18.1	商务出行	348
18.1.1	提醒事项	348
18.1.2	日历	350
18.1.3	地图	351
18.2	快速搜索工具Spotlight	353
18.2.1	搜索	353
18.2.2	Spotlight设置	354

[NO.157] 如何管理提醒事项程序中的提醒事项? (348)
 [NO.158] 如何在日历程序中管理事件? (350)
 [NO.159] 如何利用Spotlight进行快速搜索? (353)
 [NO.160] 如何利用Spotlight快速打开程序? (353)
 [NO.161] 如何设置Spotlight使得别人搜索不到自己的隐私? (354)

第19章 社交工具应用..... 356**19.1 FaceTime**..... 356

19.1.1 激活与拨打..... 356

19.1.2 通话记录..... 357

19.1.3 接听 (mac接听, 手机接听)..... 357

19.1.4 偏好设置..... 358

19.2 iMessage..... 359

19.2.1 激活iMessage..... 359

19.2.2 发送信息..... 359

19.2.3 添加账户..... 360

19.2.4 偏好设置..... 360

19.3 通讯录..... 361

19.3.1 添加联系人..... 361

19.3.2 导入与导出..... 362

19.3.3 查找联系人..... 364

19.3.4 设置名片..... 364

19.4 邮件..... 365

19.4.1 绑定邮箱账户..... 365

19.4.2 接收发送邮件..... 366

19.4.3 偏好设置..... 367

[NO.162] 如何激活FaceTime? (356)

[NO.163] 如何在Mac上接听FaceTime来电?
(357)

[NO.164] 如何激活iMessage? (359)

[NO.165] 如何使用iMessage免费发送信息?
(359)

[NO.166] 如何向Mac中添加用户? (360)

[NO.167] 如何向通讯录中添加联系人? (361)

[NO.168] 如何导入通讯录? (362)

[NO.169] 如何导出通讯录? (363)

[NO.170] 如何设置联系人名片? (364)

[NO.171] 如何绑定邮箱账户? (365)

[NO.172] 如何接收/发送邮件? (366)

[NO.173] 如何进行邮件的偏好设置? (367)

[NO.174] 如何在Mail中引用文字? (367)

Part 4 Mac使用进阶**第20章 经典的第三方软件应用**..... 370**20.1 多媒体处理软件**..... 370

20.1.1 软件介绍..... 370

20.1.2 Final Cut Pro X..... 371

20.2 影音视频播放软件..... 380

20.2.1 软件介绍..... 380

20.2.2 MPlayerX..... 381

20.3 系统安全软件..... 383

20.3.1 软件介绍..... 383

20.3.2 Clean My Mac..... 383

20.3.3 AppDelete..... 388

20.3.4 TeamViewer..... 390

[NO.175] 如何向Final cut pro X导入素材文件?
(371)

[NO.176] 如何对文件进行轨道控制? (373)

[NO.177] 如何分离或合并音视频? (375)

[NO.178] 如何设置转场动画? (375)

[NO.179] 如何添加片头片尾? (376)

[NO.180] 如何给视频添加字幕? (377)

[NO.181] 如何利用Final Cut Pro X导出文件?
(378)[NO.182] 如何使用CleanMyMac清理系统垃圾?
(384)[NO.183] 如何通过APP Delete列表删除软件?
(389)[NO.184] 如何通过搜索文件夹来删除软件?
(389)[NO.185] 如何智能搜索清除垃圾文件?
(389)

[NO.186] 如何建立远程会话? (391)

[NO.187] 如何建立会话连接? (392)

[NO.188] 如何发送和接收文件? (392)

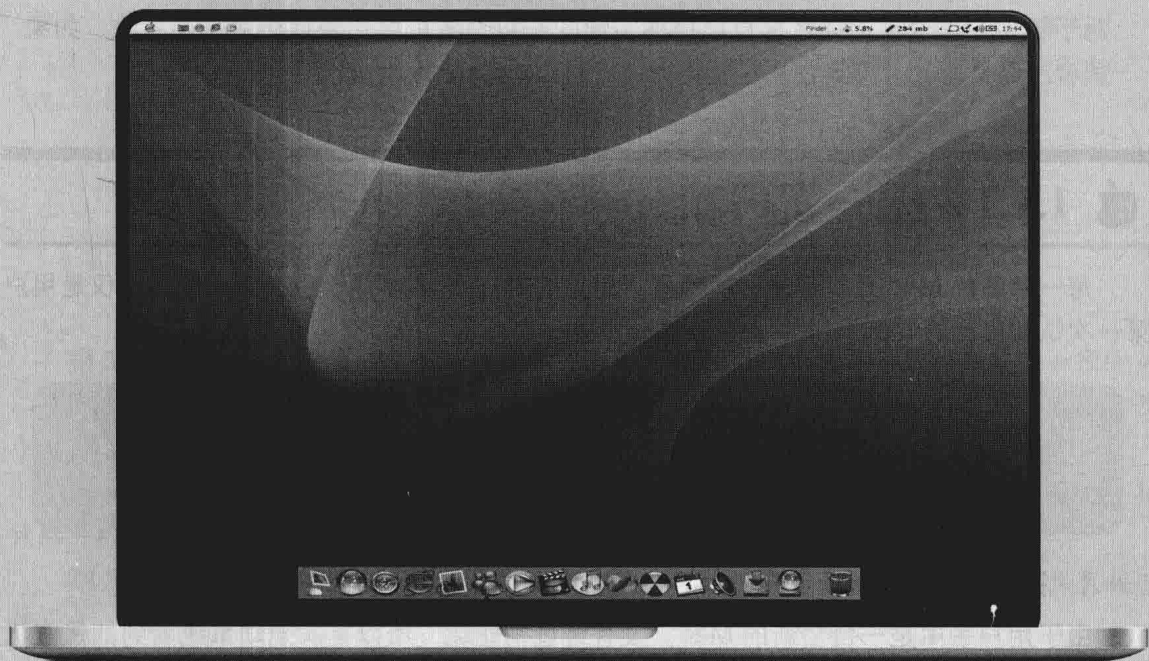
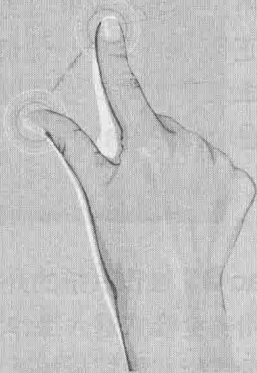
[NO.189] 如何创建共享组? (393)

[NO.190] 如何发起视频通讯? (394)

Part 1

Mac OS 基本操作与应用

大多数用户因为新系统的学习成本和使用习惯，而选择了在 Mac 电脑上使用 Windows 系统。其实使用 Mac 很简单，太多用户被自己的习惯所阻挡，像遇到一层迷雾，看不懂也摸不清。在第一部分，将用最简单直白的方式从基本操作讲起，为读者推开这层迷雾。



第1章 Mac 开关机与键盘、鼠标操作

本章导读

大部分用户选择在 Mac 上使用 Windows 系统都是因为工作需要或 Mac OS 的高学习成本，然而正因如此选择，他们失去了体验 Mac OS 的机会。如果对学习成本感到犹豫，那么通过对本章的学习，你可以真正做到降低和缓冲学习这个系统的门槛，从而开始轻松简单，更合理地使用 Mac。

学习要点

- 学会 Mac OS 操作系统的开机基本设置和关机
- 学会使用安全模式进入操作系统
- 学会键盘鼠标和触控板的基本操作
- 学会使用鼠标和触控板的手势系统

1.1

开机设置

对于新用户来说，选择适合自己操作习惯的开机设置可以更快地上手这个系统。如果读者已经具备 Mac OS 使用经验可以考虑跳过本节。

1.1.1 第一次开机

每一台新的 Mac 开机都是一次惊喜，用户的第一次 Mac 体验也来源于此，不仅是用户第一次认知自己的 Mac，Mac 也会在这一步第一次对自己的所有者产生认知。

提示：

本书所说的 Mac 是 Apple 电脑的代称，这个代称来自于 Apple 公司的两个电脑系列：MacBook Air 和 MacBook Pro，本书将在后面延续使用这种代称。

1. 开机引导设置

由于用户手中是一台全新的 Mac，没有经过初始化，所以首次启动系统看到的是开机引导设置菜单。除了必须设置的项目，其他设置可以跳过。