

我的第一本

苹果书

Mac
OS X 10.7

Lion

詹凯盛 徐敏修 编著



Mac达人
为您提供
最专业的
指引

让Mac成为您

工作 生活 娱乐 的好伴侣



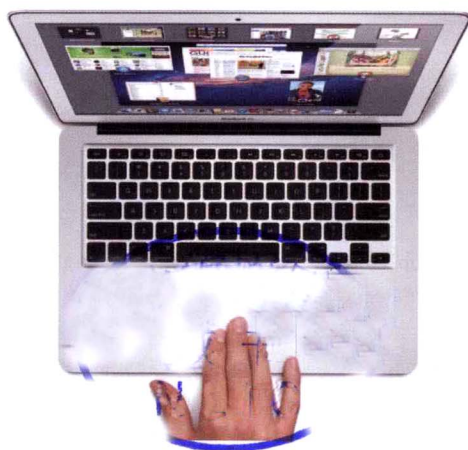
清华大学出版社

我的第一本苹果书

Mac OS X

10.7

Lion



詹凯盛 徐敏修 编著

清华大学出版社
北京

本书版权登记号：图字：01-2012-1344

本书为碁峰资讯股份有限公司授权出版发行的中文简体字版本。

内 容 简 介

《我的第一本苹果书》是苹果公司技术顾问编写的Mac OS X传奇畅销书的全新改版。作者集结入门苹果电脑使用者的基本问题，通过这本易读而详尽的手册，化解Mac OS X新手的各种疑虑。

全书共分6章，内容包括：Mac OS X的基本操作方法；从最普遍的文件类型到Mac OS X的文件架构的文件管理；在Mac OS X上设置与使用因特网；提供各种工作中的解决方案和相关软件的基本应用；使用Mac OS X的各项多媒体功能；如何保养自己的苹果电脑。

全书“快速”地以最精简的方式让新手学会Mac OS X的使用；“多元”地提供经验积累浓缩而来的内容精采至极的解决方案，满足你全方位学习，充分使用和驾驭苹果电脑的能力。

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

我的第一本苹果书：Mac OS X 10.7 Lion/詹凯盛，徐敏修编著. —北京：清华大学出版社，2012.9

ISBN 978-7-302-29726-0

I. ①我… II. ①詹… ②徐… III. ①操作系统 IV. ①TP316.84

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第188615号

责任编辑：夏非彼

封面设计：王 翔

责任校对：闫秀华

责任印制：杨 艳

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 装 者：北京天颖印刷有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：190mm×260mm 印 张：23.5 字 数：602千字

版 次：2012年9月第1版 印 次：2012年9月第1次印刷

印 数：1~5000

定 价：69.80元

产品编号：046093-01

序一

今年最令人扼腕的消息，无疑是苹果创始人乔布斯的辞世。回想起大学接触Mac以来，苹果计算机着重设计与使用经验的理念对我可以说是某种程度的启蒙，也间接影响我选择深造人机互动的学术领域。具备时代意义的产品会塑造我们的生活形态，而苹果的计算机设计，堪称是我们这个时代的杰作。乔布斯的成就，除了我之外，想必也或多或少地影响了所有人。

近年来苹果的产品总是充满了指针性的意义，像iPad和平板电脑，iPhone和智能手机，Mac当仁不让，可以说是个人计算机与软硬件用户界面设计上的翘楚。像Mac这种人间仅有、产品全由一家公司统筹设计的模式，创造出来的是完善的使用经验，即使是门外汉，也可以通过这台设计得宜的工具，从事诸如出版与音乐制作等专业工作。而这也是笔者当初希望通过这本书，让更多用户认识Mac各种方便好用的软件，并一步步带领大家将其应用在日常生活与工作之中的初衷。

几年前任职苹果计算机的解决方案顾问以来，笔者发现在引领大家学习苹果计算机的过程中，所遭遇的问题都相当类似。7年来《我的第一本苹果书》的写作生涯，目的就是入门苹果计算机的基本问题集结成书，希望通过一本易读而详尽的入门手册，化解Mac OS X新手们的各种疑虑。

本书籍随Mac OS X的版本升级几次改版，之所以可以完成与延续，不外乎笔者亲友们的支持与鼓励。感谢写书期间陪伴在周边、听笔者抱怨工作量过大的人们，尤其是Sunny与红宅，这段期间的陪伴与体谅显得特别珍贵。最后，由衷感谢手持本书的朋友们。希望手上拿着本书的朋友们，可以在阅读的过程中发现Mac OS X的潜力与魅力，怀着愉悦的心情尝试Mac OS X内藏的各种方便好玩的软件，细细品味这些生命中可贵的新鲜事物！看完本书，接下来就是让Mac成为我们工作与生活中不可或缺的好工具。

如果对于这本书的内容有任何疑问，或者对于编排有任何建议，甚至只是单纯想多认识一下笔者来交个朋友的话，欢迎各位来信到笔者的邮箱：info@beardude.com。

詹凯盛

序二

Mac OS X不只是全世界最先进的系统，在日常使用中慢慢地理解、挖掘到使用方式与乐趣，说它是全世界最迷人的系统也不为过。相信各位一定能通过本书来发现Mac OS X的美妙，并迷上这贴心又先进的系统。

当然也能不免俗，要感谢在写书过程中帮助过我的人，感谢詹凯盛先生给我机会参与写作，让我可以就这些年的使用经验来做个总结与交代。但最感谢的还是乔布斯，感谢他的坚持所带来的这些美好的计算机使用经验，他的离开真的让我觉得寂寞了不少。无论如何要说：“谢谢，乔布斯！”

一直以来都是通过各种不同的“使用问题”来让自己更了解Mac OS X，无论是自己，或是别人的问题都会尝试去理解并解决，在解决问题的过程中往往能够更快地学到东西。因此我很希望各位读者有任何使用上的问题都可以写Mail来询问，虽然不保证一定能够解答，不过一同经历解决问题的过程也是很棒的。有任何问题都欢迎写Mail到 hugh.sau@gmail.com 给我！

改编说明：本书中文简体版由杜云贵、王宇、高萍等人改编，在此表示衷心感谢。

徐敏修

导 读

《我的第一本苹果书》是专门设计给使用过Windows操作系统，而对Mac完全不熟，甚至对计算机概念都还很模糊的朋友们。这本书的基本原则主要是“快速”与“多元”。

首先，关于“快速”的部分，虽然Mac操作系统兼具性感的外表与安全的内涵，长远来说能帮我们省下很多技术上的麻烦，但短时间内转换系统平台，难免要冒着工作开天窗的风险。这本书尽可能以最精简的方式介绍大多数用户会用到的功能，掌握这些内容后，生手也不必担心会因此遭遇难以挽回的灾难。

所谓的“多元”，本书提供的许多解决方案都是前人的经验积累浓缩而来的，看似简单，但内容精采至极。可以在学会了基本设置和操作后，再来认识各种用途的软件解决方案，使读者在全方位使用的需求上，达到扎实掌握的功效。

本书根据各位对计算机的需求，依序学习Mac OS X的各项功能：

第1章学习Mac OS X的基本操作方式，了解操作系统的设计逻辑。

第2章的重点是文件管理，从最普遍的文件类型到Mac OS X的文件架构，都以最精简的篇幅做了说明，使读者就此打下扎实的功底。

第3章介绍在Mac OS X上设置与使用因特网，从浏览器、E-mail、即时通等软件，到家里网络的各种相关设置都进行了介绍。

第4章开始提供各种工作上的解决方案和相关软件的基本操作，精选了几种实用的应用程序，以满足我们工作上与时间管理等各种需求。

第5章介绍Mac OS X的各项多媒体功能，让各位有机会从这台Mac开发出创作与娱乐等多姿多采的附加值，看完这一章再加上实际操作后，各位一定会深深了解Mac的珍贵所在。

第6章告诉你如何保养这个漂亮又强大的工具，通过备份文件与维护系统的基本操作，让这台Mac时时刻刻都保持在最佳状态。

最后面的附录提供一些网络资源，可以让大家上网取得更新、更全面的Mac资源。

目 录

第0章 初次见面Mac OS X Lion



1

第1章 Mac OS X 初体验

7

1.1 Mac的鼠标、触控板与键盘

8

1.1.1 Mac的蓝牙鼠标

8

1.1.2 Mac计算机的触控板

12

1.1.3 鼠标与触控板的使用技巧

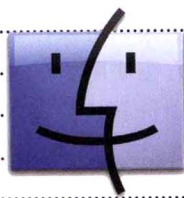
18

1.1.4 Mac键盘

20

1.1.5 设置键盘

23



1.2 Finder——Mac的文件总管

25

1.2.1 4种文件的显示方式

26

1.2.2 预览文件内容与Quick Look

28

1.2.3 放大、缩小、关闭窗口

30

1.2.4 边栏

32

1.2.5 Spotlight——Finder极速搜索

33

1.2.6 帮文件夹贴个标签色

36

1.2.7 调整Finder的窗口外观

36

1.2.8 Finder的其他设置项

38

1.3 Dock——应用程序管理员

40

1.3.1 应用程序的快捷方式与状态

40

1.3.2 缩小的窗口与文件夹快捷方式

41

1.3.3 Dock的各种设置

43

1.4 认识菜单栏

45

1.4.1 苹果菜单

45

1.4.2 应用程序快捷菜单

47

1.4.3 其他快捷菜单

48

1.5 窗口的操作

51

1.6 Mission Control——窗口指挥中心

54

1.6.1 Mission Control打开方式

54

1.6.2 所有窗口Control

55

1.6.3 应用程序窗口Control

56

1.6.4 桌面空间Control

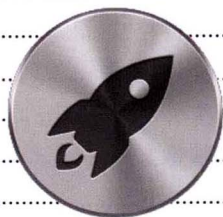
57

1.6.5 显示桌面

58

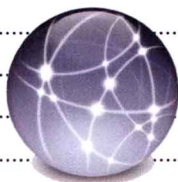


1.6.6 Mission Control的相关设置	59
1.7 Launchpad——应用程序管理能手	60
1.7.1 使用Launchpad	61
1.7.2 程序管理分类	62
1.7.3 Launchpad小技巧	63
1.8 Dashboard——万能信息仪表盘	65
1.8.1 启动Dashboard	65
1.8.2 选用Dashboard的小程序	66
1.8.3 管理迷你程序	67
1.9 管理用户账户	69
1.9.1 设置自己的账户	69
1.9.2 添加用户账户	72
1.9.3 设置登录选项	74
1.9.4 删除用户账户	75
1.9.5 FileVault超强数据保险箱	75
1.9.6 设置家长控制	77
1.10 设置输入法和语言环境	79
1.10.1 设置输入法	79
1.10.2 系统内置的拼音输入法	81
1.10.3 QQ输入法	82
1.10.4 搜狗输入法Mac版	84
1.10.5 触控板手写功能	84
1.10.6 设置系统的语言环境	85
1.11 改变Mac OS X外观	86
1.11.1 更换桌面与屏幕保护程序	86
1.11.2 其他系统外观设置	87
1.11.3 更换图标	88
1.12 Mac OS X的特异功能	89
1.12.1 屏幕缩放	89
1.12.2 屏幕抓图	91
1.12.3 界面朗读	92
1.12.4 语音操控	93
第2章 Mac OS X的文件与硬盘	95
2.1 Mac OS X的文件规划	96
2.1.1 文件规划方式	96
2.1.2 个人文件夹	97
2.2 认识各种文件类型	98



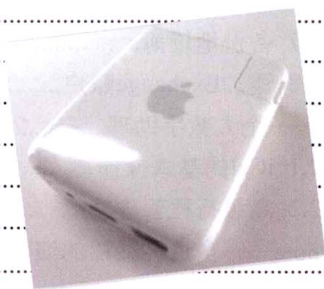


2.2.1 区分应用程序文件与一般文稿文件.....	98
2.2.2 Mac上的特殊文件格式	99
2.2.3 文本文件格式.....	100
2.2.4 图片文件格式.....	102
2.2.5 影片文件格式.....	102
2.2.6 声音文件格式.....	103
2.2.7 压缩文件.....	104
2.2.8 光盘映像文件.....	105
2.3 善用各种压缩软件.....	105
2.3.1 使用ZIP压缩.....	105
2.3.2 制作DMG磁盘映像文件	106
2.3.3 全能解压缩The Unarchiver	108
2.4 安装应用程序.....	108
2.4.1 最常见的安装方式——直接拖放.....	108
2.4.2 需要进行安装操作的应用程序.....	110
2.4.3 App Store下载	111
2.5 刻录光盘.....	113
2.5.1 认识各种光盘.....	113
2.5.2 制作数据光盘.....	114
2.5.3 光盘对拷.....	115
2.5.4 清除CD-RW上的数据	116
2.5.5 完全刻录软件——Burn.....	116
2.5.6 光盘相关设置.....	119
2.6 常见的硬盘格式.....	120
2.6.1 硬盘格式和操作系统的关系.....	120
2.6.2 Mac直接读取Windows的磁盘数据	121
2.7 Boot Camp——在Mac上安装Windows操作系统	121
2.7.1 安装前的准备.....	122
2.7.2 设置Boot Camp	122
2.7.3 安装Windows	124
2.7.4 安装驱动程序.....	125
2.7.5 选择启动磁盘.....	126
2.8 VMware Fusion——让Mac OS X与Windows同时运行.....	127
2.8.1 VMware简介	127
2.8.2 安装虚拟系统.....	127
2.8.3 调整虚拟系统的硬件资源.....	130
2.8.4 操作VMware Fusion	131
2.8.5 Mac OS X与虚拟系统互通文件	132



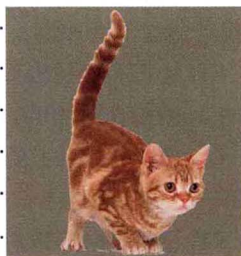
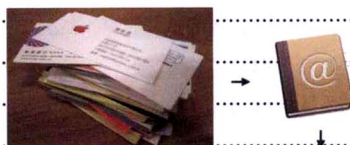
第3章 用Mac连接全世界 134

- 3.1 认识各种网络服务与设备 135
 - 3.1.1 常见的网络连接方式 135
 - 3.1.2 常见的网络设备 135
- 3.2 设置上网 137
 - 3.2.1 Airport免设置无线上网 137
 - 3.2.2 网络偏好设置 137
 - 3.2.3 网络设置辅助程序 139
 - 3.2.4 管理所在位置 141
 - 3.2.5 ADSL上网 142
 - 3.2.6 CABLE上网 143
 - 3.2.7 通过服务器、路由器上网 143
- 3.3 设置局域网 144
 - 3.3.1 局域网的基本概念 144
 - 3.3.2 设置路由器与无线基站 145
 - 3.3.3 启动共享文件功能 148
 - 3.3.4 通过局域网传送文件 149
 - 3.3.5 Airport无线网络 152
- 3.4 带着浏览器上网冲浪 154
 - 3.4.1 轻巧亮丽的Safari 154
 - 3.4.2 热情奔放的Firefox 159
 - 3.4.3 把Windows上的“收藏夹”导入Mac 160
- 3.5 Mail——优雅派电子信差 161
 - 3.5.1 设置E-Mail账户 161
 - 3.5.2 Mail的操作界面 164
 - 3.5.3 收信管理 167
 - 3.5.4 发送邮件 170
 - 3.5.5 订阅RSS 171
- 3.6 打开即时通，向亲朋好友Say Hello 172
 - 3.6.1 Microsoft Messenger 172
 - 3.6.2 eBuddy.com——网络版万能即时通 173
 - 3.6.3 iChat——质感路线即时通信 176
 - 3.6.4 FaceTime——随时随地视频通话 179
 - 3.6.5 Skype——语音即时通之王 182
- 3.7 通过网络传输文件 182
 - 3.7.1 Dropbox免费网络空间 182
 - 3.7.2 系统内置FTP 184

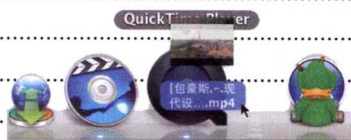




3.7.3 全方位的FTP软件Cyberduck	185
3.8 iCloud苹果云存储的大未来	186
3.8.1 启用iCloud.....	186
3.8.2 设置iPhoto的照片流	189
第4章 Mac OS X——工作的最佳助手	190
4.1 地址簿——名片管理员	191
4.1.1 vCard电子名片的基本概念	191
4.1.2 地址簿的基本操作.....	191
4.1.3 打印各种用途的地址簿.....	195
4.1.4 地址簿的特殊功能.....	197
4.1.5 快速查询Dashboard地址簿	198
4.1.6 导入Outlook通讯簿	198
4.1.7 备份地址簿.....	199
4.1.8 添加Exchange账户	200
4.2 iCal——个人数字助理	202
4.2.1 iCal的基本操作.....	202
4.2.2 高级行程管理功能.....	207
4.3 Keynote——全世界最棒的演示文稿软件	211
4.3.1 Keynote的基本操作	211
4.3.2 增加过渡特效.....	216
4.3.3 Keynote的特异功能	218
4.3.4 导出Keynote文件	219
4.4 Pages——轻松编制漂亮的文件.....	222
4.4.1 Pages的基本操作	222
4.4.2 导出文件.....	226
4.4.3 利用iWork.com分享文件.....	226
4.5 Numbers——比Excel更简单更漂亮的电子表格软件	228
4.5.1 Numbers版面设置	229
4.5.2 使用表格.....	231
4.6 自动存储与“版本”功能	232
4.7 Office 2011与Google Docs——谁说Mac不能办公	235
4.7.1 Microsoft Word——文本编辑的业界标准	235
4.7.2 其他Office软件.....	238
4.7.3 Google Docs——免费的在线文本解决方案.....	239
4.8 Mac翻译软件，不只是英译中	241
4.8.1 系统内置的字典，大升级.....	241
4.8.2 Dashboard多国通	242

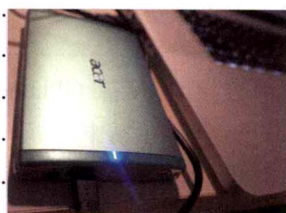


4.8.3 其他Dashboard翻译软件	243
4.8.4 在线翻译网站	244
4.9 设置打印与扫描	245
4.9.1 设置打印机	245
4.9.2 利用Mac收发传真	247
4.10 浏览与制作PDF文件	248
第5章 iLife与多媒体，我的美丽数字生活	251
5.1 在Mac上看图、听音乐、看电影	252
5.1.1 浏览图片	252
5.1.2 在Mac上听音乐	254
5.1.3 使用DVD播放程序	254
5.1.4 多功能播放程序VLC	255
5.2 QuickTime Player——不只是多媒体播放器	256
5.2.1 安装Perian，增加QuickTime支持的编码方式	256
5.2.2 用QuickTime播放影音文件	257
5.2.3 用QuickTime Pro录制影音	257
5.2.4 用QuickTime Pro剪辑影音	258
5.3 iTunes——音乐播放器的业界标准	259
5.3.1 iTunes窗口一览	259
5.3.2 导入音乐	262
5.3.3 播放音乐	267
5.3.4 连接iOS设备（iPhone、iPad与iPod touch）	271
5.4 iPhoto——留下生活中的每一刻剪影	278
5.4.1 iPhoto简介	278
5.4.2 导入照片	279
5.4.3 整理照片	281
5.4.4 编辑照片	288
5.4.5 制作幻灯片	293
5.4.6 通过网络分享照片	294
5.4.7 制作个性化的卡片、日历和相册	296
5.5 iMovie——要当大导演不必去好莱坞	301
5.5.1 iMovie的工作环境	301
5.5.2 管理项目	303
5.5.3 导入与管理剪辑素材	304
5.5.4 影片剪辑	307
5.5.5 制作预告片	316
5.5.6 导出影片	317





5.6 iDVD——轻松制作影片专业导出	319
5.6.1 iDVD窗口一览.....	319
5.6.2 制作DVD影片菜单.....	320
5.6.3 导出DVD影片	324
5.7 GarageBand——我也要当摇滚巨星	325
5.7.1 数字录音入门.....	325
5.7.2 开始使用GarageBand.....	326
5.7.3 Magic GarageBand极速创作	326
5.7.4 GarageBand窗口一览.....	328
5.7.5 制作音乐.....	329
5.7.6 制作Podcast	334
5.7.7 调整主轨道.....	336
5.7.8 导出作品.....	337
5.8 iWeb——制作网页竟然可以这么简单.....	338
5.8.1 架构网站的基本概念.....	338
5.8.2 iWeb窗口一览	339
5.8.3 制作网站.....	339
5.8.4 发布站点.....	347
 第6章 Mac的系统维护	 348
6.1 Time Machine——文件备份很容易.....	349
6.1.1 Time Machine的连接与设置	349
6.1.2 从Time Machine中恢复文件	351
6.1.3 利用Time Machine恢复整个系统	353
6.2 软件升级.....	354
6.2.1 手动更新.....	354
6.2.2 设置自动更新.....	354
6.3 修复硬盘数据	355
6.3.1 修复磁盘权限.....	355
6.3.2 利用Mac OS X 恢复系统主分区修复硬盘	356
6.3.3 数据抢救妙招——把Mac变成外接硬盘	357
6.4 系统的安装与恢复	358
6.4.1 恢复系统主分区.....	358
6.4.2 重新安装系统.....	359
6.4.3 硬盘分区.....	360
6.5 设置固件密码.....	361
 附录A Mac的网络资源	 362





初次见面

Mac OS X Lion



欢迎各位进入又酷又炫的苹果世界，苹果秉持一贯超人性化的设计，当大家按下电源按钮的那一刻，系统已经完全准备好等着你来使用。不过，在正式进入Mac OS X之前，还需要做几个简单的设置。

首先，我们要选择所在的国家或地区，如果是在我国购买的机器，画面上应该只有“中国”可以选择，如果不是，则可以勾选“显示全部”复选框，来选择其他国家或地区，如图0-1所示。

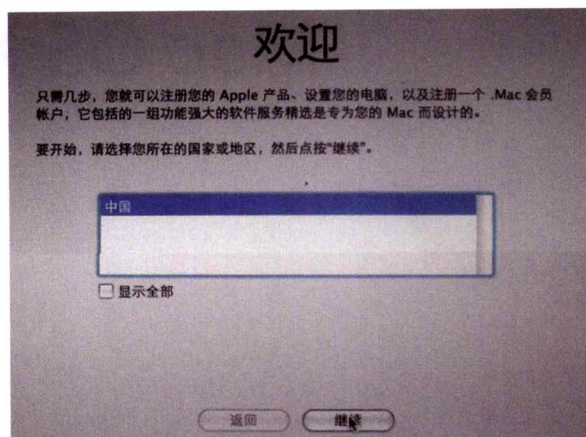


图0-1

接下来是选择键盘的布局，如图0-2所示，直接选择“简体中文”这一项，下方则可以选择适合自己的输入法。如果你想要的语言不在选项中，同样可勾选“显示全部”复选框，来选择其他的键盘布局。

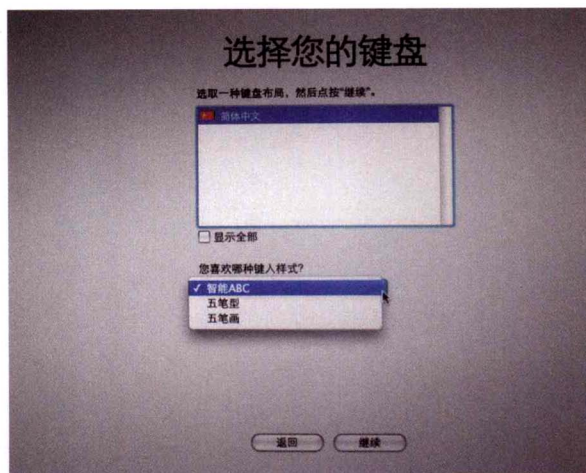


图0-2

紧接着要设置无线网络。从如图0-3所示的对话框中搜索到的无线信号中选择一个可用的，若必要的话，可输入密码，然后单击“继续”。没有无线网络的话，也可以单击“不同的网络设置”另外进行设置。

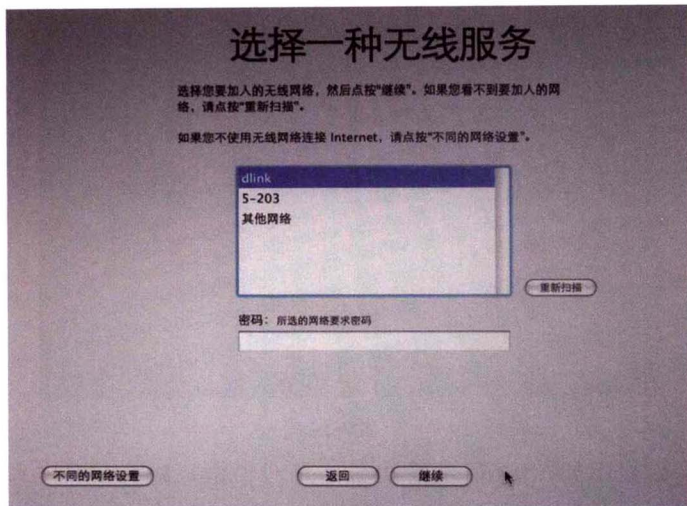


图0-3

假如你已经有另外一台Mac，而且要把那台Mac上的个人资料传输过来，则可在如图0-4所示的对话框中选择“从另一台Mac”，并依照指示将两台Mac通过数据线连接起来，就可以将特定账户的文件传输过来了。在大部分情况下，大家都仅有这一台Mac，因此，选择“请不要现在传输我的信息”，单击“继续”即可。

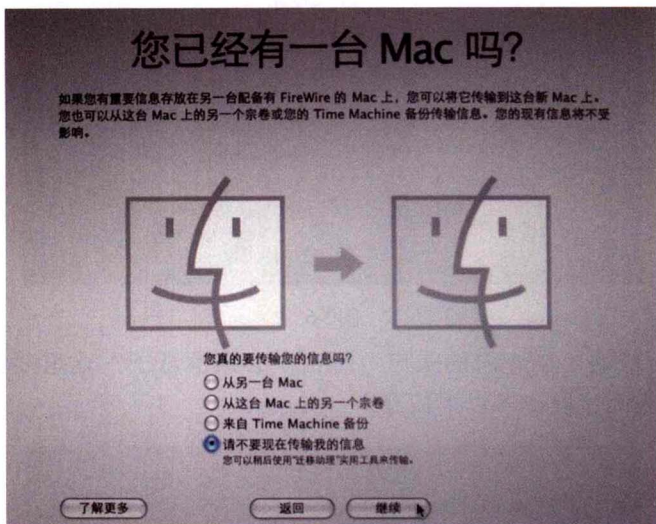


图0-4

在如图0-5所示的对话框中输入你的Apple ID，假如各位曾经购买过苹果的产品，并且在苹果官方网站上注册、登录过，即可将之前的那一组账户密码输入，方便进行产品登录的操作。若没有Apple ID的话也没关系，直接单击“继续”跳过这一步。



图0-5

接着，苹果会显示如图0-6所示的注册信息对话框，进行软件与硬件的登录。在这里填写个人资料，填完之后再单击“继续”，假如刚才成功设置并连上了网络，系统就会自动帮你注册这台Mac。懒得现在注册的话，也可以按 **⌘ + Q** 再选择“忽略”先跳过这一步。

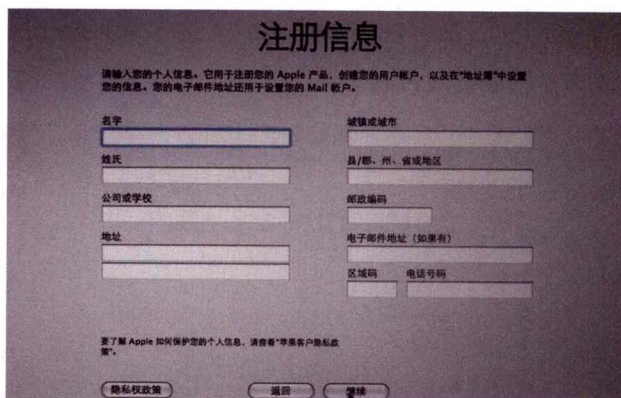


图0-6

对如图0-7所示的“创建您的账户”对话框必须留意了，这里要创建一个专属的个人账户。在指定的字段输入以下信息：

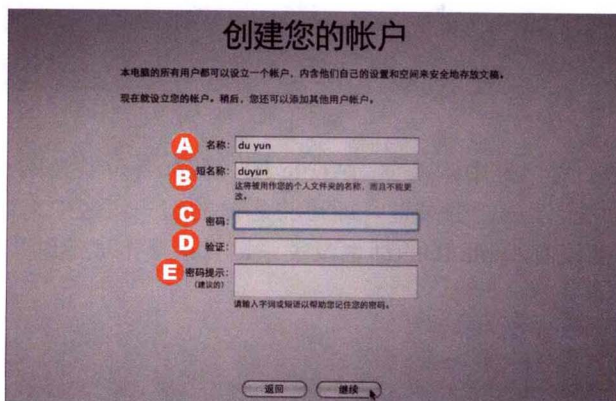


图0-7