

macOS效率手册



[macOS效率手册 下载链接1](#)

著者:少数派

出版者:电子工业出版社

出版时间:2019-8-1

装帧:平装

isbn:9787121354748

想要借助macOS提升自己的效率？想要把macOS变成辅助学习的“利器”？想要用macOS享受生活的乐趣？打开本书吧，这是一本让你从小白变成“效率达人”的手册。

本书以macOS为基础，从基础配置、高效办公、辅助学习、系统维护等方面入手，图文并茂地介绍了macOS中各种实用技巧和隐藏功能。本书以实际应用为导向，以提高水平为目标，帮助读者了解macOS的细节，挖掘macOS的潜力，掌握高效使用macOS的窍门，快速成为macOS达人。

本书不仅适合希望了解macOS各项功能和各类技巧的学生、职场新人等“小白”用户

，也适合希望提升工作效率的开发人员。

作者介绍：

少数派创办于2012

年，是国内知名的数字科技分享创作社区，拥有各个领域的专业作者2000多人，网站包含精选文章2

万余篇，制作并推出付费教程和课程百余套。基于优秀的作者社区，少数派已经成为国内最优质的Apple 硬件、系统、应用内容库之一，也是Apple 公司WWDC (全球开发者大会) 的被邀请机构。少数派同时是知乎排名前列的科技类机构号，新浪微博和今日头条十大科技数码机构之一。

目录: 第1章 macOS基础配置 / 1

1-1 触控板 / 2

触发角 / 2

三指拖移 / 3

锁定拖移 / 3

1-2 使用iCloud同步文件 / 4

用iCloud同步Safari标签页 / 4

用iCloud同步桌面文件 / 4

只同步部分内容 / 5

1-3 程序坞 / 5

添加空格来给图标分组 / 6

半透明隐藏应用程序 / 6

添加隔空投送 / 7

添加文件至邮件 / 7

添加最近使用 / 7

一键添加文件 / 8

1-4 菜单栏 / 8

整理图标 / 8

一键进入勿扰模式 / 9

1-5 多任务 / 9

1-6 学会鲜为人知的输入技巧，输入快人一步 / 11

简体拼音的输入技巧 / 11

使用大写锁定键切换中、英文输入模式 / 14

1-7 一劳永逸地配置文本替换，输入常用短语无比迅捷 / 14

1-8 利用快捷键高效控制macOS / 17

用Tab键切换选项控件 / 17

快捷键之王，统领所有菜单命令的快捷键 / 19

1-9 搜索也有大学问 / 20

使用Spotlight进行搜索的快捷键 / 20

使用Spotlight进行高级搜索的技巧 / 21

1-10 Siri的神奇作用 / 22

Siri也有快捷键 / 22

用键盘与Siri交互 / 23

Siri的实用命令 / 24

第2章 macOS高效办公 / 25

2-1 用iCloud 云盘分享文件 / 26

分享链接供他人下载 / 26

分享链接供他人共同编辑 / 27

注意事项 / 28

2-2 用iWork 与他人协作 / 30
如何用iWork 协作 / 30
如何与 Windows 用户协作 / 31
iWork 协作的常用功能 / 33
2-3 Numbers交互式图表 / 34
如何制作交互式图表 / 34
如何向他人展示交互式图表 / 35
2-4 Numbers 函数 / 36
2-5 Numbers 静态表格 / 38
在工作表中放置多个表格 / 38
移动、添加行和列，调整行和列的大小 / 39
标题、名称与网格线 / 41
自动补足内容 / 42
设置单元格类型 / 43
按顺序排列 / 44
异常数字高亮显示 / 45
2-6 使用Pages 添加目录 / 46
2-7 Pages 的自定义模板 / 48
处理文稿之前的准备工作 / 48
处理模式 / 48
不可见元素 / 49
自定义模板 / 50
2-8 临时隐藏桌面文件 / 51
隐藏系统图标 / 51
隐藏全部桌面图标 / 52
2-9 使用样板文件 / 52
如何设置样板 / 53
使用样板文件 / 53
2-10 取色工具 / 54
基础功能 / 54
取平均值 / 54
切换颜色属性 / 55
制作色卡 / 55
2-11 在 Windows 中查看
Pages 文档的内容 / 56
在macOS 中提前将文稿转换为Word 格式 / 56
在macOS 中提前将文稿转换为PPT/Excel 格式 / 56
在Windows 中直接查看或编辑Pages 文档 / 56
分享格式 / 58
2-12 备忘录 / 58
窗口浮动 / 58
扫描手机文件 / 60
2-13 定时倾倒垃圾桶 / 61
管理本机存储空间 / 61
将部分文件只保存在 iCloud 中 / 62
管理 iCloud 存储空间 / 62
2-14 临时导出 Office 文件 / 63
2-15 快速查看 / 65
标注图片 / 65
剪辑视频 / 66
快速查看功能支持的格式类型 / 67
快速查看功能支持的第三方插件 / 67
如何安装快速查看功能支持的第三方插件 / 68
2-16 截屏、录屏与编辑 / 69

截屏工具的调出及其功能 / 69
如何截屏并对其进行编辑 / 69
如何录屏并对其进行精确裁剪 / 71
2-17 拖曳分享文件 / 73
macOS 窗口边框的功能 / 73
拖曳分享 / 73
2-18 提醒事项 / 74
和他人共享 / 74
自定义排序 / 75
按日期选择 / 75
2-19 批量重命名 / 76
2-20 分享日历 / 77
分享单个事件 / 78
分享整个日历 / 78
分享日历链接 / 78
2-21 添加和查看日程 / 79
使用自然语言快速添加日程 / 79
显示所有日程 / 80
添加时区 / 80
2-22 自动化之批量导出 PDF / 80
准备工作 / 81
制作“批量导出 PDF”自动操作 / 81
如何使用“批量导出 PDF” / 84
2-23 自动化之批量将 Word 文件转成 TXT 文件 / 85
2-24 自动化之设置日历定时任务 / 86
设置重复日程 / 86
设置定时打开应用程序 / 87
2-25 如何为邮件设置自定义签名 / 88
如何设置签名 / 88
如何让邮件签名更加个性 / 90
2-26 设置处理邮件的规则 / 91
过滤广告 / 91
自动打标签 / 93
2-27 预览工具的轻量编辑功能 / 96
合并 PDF 文件 / 96
为 PDF 文件添加滤镜 / 97
合并图片 / 98
对GIF 格式的文件进行删除帧操作 / 100
为文档添加签名 / 101
2-28 预览工具的幻灯片模式 / 101
第3章 把macOS 打造成学习利器 / 103
3-1 词典 / 104
查词 / 104
词库 / 107
后记 / 108
3-2 将网页打印为 PDF 文件 / 108
更快地打印 / 109
把网页打印成一张“长图” / 110
3-3 整理桌面文件 / 112
3-4 选中在Safari 中无法复制的文字 / 113
3-5 把Wi-Fi 共享给移动设备 / 114
3-6 发音 / 116
3-7 便笺 / 118
3-8 避免屏幕休眠 / 120

3-9 文字转语音 / 121
3-10 自动化压缩 PDF 文件 / 123
3-11 下载网页中的 PDF 文件 / 125
第4章 用macOS 进行娱乐 / 126
4-1 电脑空间“吃紧”，把 Photos 图库迁移到移动硬盘吧 / 127
4-2 不需要专业摄影知识也能修出好照片 / 129
调整画面、套用滤镜或裁剪图片 / 129
功能不够用？第三方工具来帮忙 / 130
4-3 用 QuickTime 打造更好的 影音播放体验 / 132
用 QuickTime 播放在线视频 / 132
不想用 iTunes，可以用 QuickTime 来听音乐 / 133
4-4 把 iTunes 变成自己的私人曲库 / 133
4-5 如果要剪辑一小段视频， 也许QuickTime 就够了 / 135
裁剪视频 / 135
拼接视频 / 136
提取音频 / 137
4-6 谁说 macOS 没有游戏，看看这几款内置的复古小游戏 / 137
4-7 误删了 iCloud 文件？别急，你可以把它们找回来 / 140
4-8 用家庭共享和你的家人一起听音乐、看大片 / 142
第5章 macOS 的系统维护技巧 / 144
5-1 文件搜索 / 145
基础搜索 / 145
多条件搜索 / 146
保存搜索配置 / 147
屏蔽搜索结果 / 148
快速定位 / 149
5-2 自定义文件图标与文件夹背景 / 149
5-3 进行系统清理，有效利用 磁盘空间 / 152
“垃圾文件”到底是什么 / 152
内置的存储空间管理 / 153
文件查重 / 155
清理应用程序残留文件 / 155
5-4 找回文件的历史版本 / 156
如何浏览、恢复、删除历史版本 / 157
如何创建一个历史版本 / 158
补充说明 / 158
5-5 一键清理 macOS 压缩包中的隐藏文件 / 159
解决方法 / 160
工作原理 / 160
5-6 一键修复文件名乱码 / 162
%E9 类型的乱码 / 162
è 类型乱码 / 164
补充知识 / 165
5-7 自动化整理下载文件夹 / 165
如何使用 / 165
原理是什么 / 166
文件夹中已有的文件怎么办 / 167
不只适用于下载文件夹 / 167
如何停用该脚本 / 167
5-8 使用时间机器恢复特定文件 / 168
5-9 使用时间机器排除特定文件 / 169

- 5-10 在时间机器中删除特定的备份 / 171
- 5-11 使用时间机器创建分区存储数据 / 172
- 5-12 强制退出应用程序 / 175
 - 一般方法：强制退出 / 175
 - 进阶方法：kill 命令 / 176
 - 终极方法：重启和强制关机 / 177
- 5-13 管理密码 / 177
 - 查看 Wi-Fi 密码 / 177
 - 查找重复密码 / 179
- 5-14 利用隔空投送分享密码 / 180
- 5-15 管理权限，保护隐私 / 180
- 5-16 更换 Safari 的代理 / 182
- 5-17 管理开机启动项 / 183
- 5-18 通过局域网共享文件 / 184
- • • • • (收起)

[macOS效率手册_下载链接1](#)

标签

工具书

Mac、macOS、效率、技巧、工具

效率

计算机

macOS效率手册

计算机/互联网

macOS

电子书

评论

骗钱玩意 188页标价79元，真是有脸。

官方帮助菜单比这破书好用的多。进阶内容一点点都没有，入门教程玩意。知乎网Mac OS话题高评分的问题多看几个，这书价值就等于零了。另外，少数派的公众号也是越来越烂。内容枯竭了吧？

太入门了。。。

太简单了，只适合小白。power+的内容，不愿意发出来

也太薄了 熟人出书肯定要支持的。

终于上市了，市面上少有的详细介绍 macOS

各种功能细节的效率手册了，不管是刚开始用 Mac 电脑的人还是 Mac 老手都可以看看，肯定有你不知道的小技巧。

内容很完整，也是按照各种场景来设计和实现的，适合新手~
如何识别和找到自己可工具化的场景有一定门槛但也都是「智慧所在」
可以当字典用随时按需查阅吧

入门级别的书了，还是跟着学了俩快捷键的。但确实太入门了，跟使用说明书一样。更想看到某种融入生活方式以后的效率手册的，这一点我觉得少数派也逐步在摸索新方向吧。加油。

大篇幅介绍没人用的系统自带软件，浪费钱。

macos的书不多，这本是少数派出的，内容还算干货。如果不熟悉Macos的可以看。

一些小技巧挺实用

内容真是太基础，太小白，哪怕把少数派专栏《Power+》直接印出来，也更有诚意。

脸真大，卖60多，一点有用的都没有，你就老实的叫入门手册，搞什么标题党动不动就是效率效率

3个番茄钟看完，一般

可能很入门 那不就够了吗？

给个中等的分数，因为从新手的角度来说还是有些帮助的，能发现一些日常应用中没注意到的细节和窍门，并且不大需要借助第三方工具。但是总体比较散，个别一些问题其实解决方法是非常类似的，也分开几点来说，有微量“灌水”嫌疑。最糟糕的是，命令行代码完全不可读、不可操作，随书提供了下载，但并没有非常明确的提示。

用了一年mac，书里介绍的东西基本上都知道。有一点点失望，算是30多块了解了一个新建快捷键的玩法。

就很多其实不太会用到的东西 79有点贵了 很多东西baidu一下你就知道

非常棒的一本书，近百个实用技巧，让我更深入理解了macOS，解决了困扰我很久的协同办公等问题，显著提升了日常工作的效率

可以说基本没用，有些失望，很难想象少数派出这么小白的书，我以为后面几章会有

一些进阶内容，然而没有

真的很入门咯

[macOS效率手册_下载链接1](#)

书评

[macOS效率手册_下载链接1](#)