

Apple笔记本电脑: 准备设置

重新设置您的Apple电脑让它变得安全, 和焕然一新。

当您购买或亲友给了您一台二手Apple电脑时, 您在安全使用电脑前需要对它重新设置。重新设置电脑会抹掉此前用户的所有文件和个人信息, 让您可以像新电脑一样进行设置。

准备工作

为了跟上本课程的每一个步骤, 您的电脑必须已经安装好最新的操作系统**macOS Catalina**。但是, 如果您的电脑使用的是较旧版本的操作系统, 在完成《准备设置》和《设置》课程后, 您将有机会将电脑升级至macOS Catalina系统。有关macOS的更多信息, 请参考《Apple笔记本电脑: 安全性和隐私》指引。

为了安全起见, 在将电脑完全交给您之前, 之前的用户应该完成本指引**第5页**的步骤。您需要之前的用户帮助您完成本课程的某些步骤, 所以确保他们就在您身边。

您也应该检查电脑是否连好电源、打开开关以及显示“**登录**” (**Sign-in**) 屏幕。鼠标和键盘也已经正常连接。

第一步

由于电脑处于开机状态, 屏幕上应该显示了一些内容。如果屏幕是黑的, 您的电脑可能已进入睡眠状态。

轻轻按键盘上的“**空间栏**” (**Space bar**) 以唤醒电脑。如果没有改变, 轻按电脑上的电源键打开电脑。但不要长按电源键, 否则您可能会错误重启电脑!

如果屏幕上要求您选择国家, 说明您的Apple电脑已经重置好, 可以进行设置了。您可以跳到名为《Apple笔记本电脑: 设置》的课程, 完成电脑设置。

如果您在“**登录**” (**Sign-in**) 屏幕看到前用户的信息, 则需要重置电脑。如需继续, 您需要前用户的密码, 所以确保他们就在您身边帮您完成这一步骤。如果没有他们的密码, 您将无法重置电脑。



在开始重置前确保您的鼠标和键盘已经正确连接

Apple笔记本电脑：准备设置

当他们输入了密码或PIN后，屏幕将变为“桌面” (Desktop)，然后您就可以继续了。

最好不要与他人共享密码或PIN，所以应该让前用户在“登录” (Sign-in) 屏幕帮您输入他们的密码。电脑重置后，您就可以创建自己的密码或PIN来保护自己的信息。



开始重置

如需开始“重置” (Reset) 程序：

1. 点按屏幕左上方的“Apple” (苹果) 图标。
2. 找到列表中的“重新启动” (Restart) 选项并点按它。
3. 一个方框随之出现，询问您是否确定重启，但先不要点蓝色的“重新启动” (Restart) 按钮。
4. 找到键盘上的“command” (苹果键) 和“R”键。
5. 您在点按“重新启动” (Restart) 后需要立即同时按住这两个键，所以现在就练习一下吧。
6. 现在点按“重新启动” (Restart)。
7. 当屏幕变黑时，立即同时按住“command” (苹果键) 和“R”键。
8. 屏幕随之恢复并显示“Apple”商标图案和一个进度条。现在松开这两个键。
9. 过一会您就会看到“macOS实用工具” (macOS Utilities) 菜单。
10. 如果您看到的还是“登录” (Sign-in) 屏幕，说明“重新启动” (Restart) 没有成功。别担心，您可以再次尝试，但您需要前用户再次输入他们的密码。



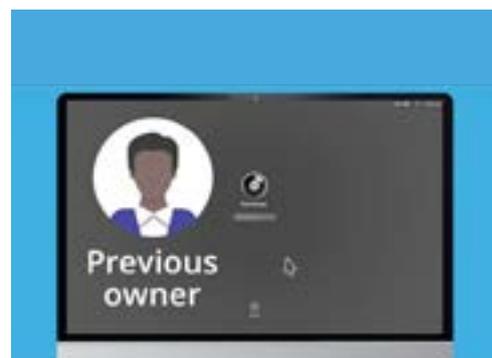
当您看到“Apple”商标图案就说明您成功重新启动了您的电脑

Apple笔记本电脑：准备设置

抹掉前用户的数据

当您看到“macOS实用工具”（macOS Utilities）屏幕时，找到“磁盘工具”（Disk Utility）并点亮它。然后点按“继续”（Continue）。

1. “磁盘工具”（Disk Utility）菜单随之打开。
2. 找到并点按左手边的“数据卷宗”（Macintosh HD）。“HD”的意思是“硬盘驱动”（hard drive），即您在电脑上储存信息的地方。
3. 我们即将删除前用户的文件、账户和应用。这将是前用户备份他们的文件的最后机会，所以向他们确认是否准备好让您重置电脑。当您准备好后，点按菜单顶部的“抹掉”（Erase）。
4. 一个包含您电脑信息的方框随之出现。不要改变其中信息，再次点按“抹掉”（Erase）。
5. “抹掉”（Erase）程序应该需要一分钟时间才会完成。完成时，点按“完成”（Done）。



在抹掉硬盘驱动前，向前用户确认是否已经备份他们的文件。

执行重置

抹掉程序删除了前用户的文件和应用，但同时也抹掉了您电脑的运行软件。您需要重新安装运行软件让电脑可以运行。

1. “磁盘工具”（Disk Utility）菜单会保持打开状态。点按左上方的红点关闭它。
2. 现在点按“重新安装macOS”（Reinstall macOS）。
3. 点按“继续”（Continue）。
4. 您将会看到“安装macOS”（Install macOS）屏幕。再次点按“继续”（Continue）。
5. Apple的“条款和条件”（Terms and Conditions）将会出现。您可以阅读相关条款和条件，然后点按“同意”（Agree）上方的箭头。



您抹掉硬盘驱动后需要重新安装电脑的运行软件

Apple笔记本电脑：准备设置

6. 再次点按“同意”（**Agree**）继续下一步。
7. 在下一个屏幕上，检查“数据卷宗”（Macintosh HD）是否是唯一的选项，然后点按“安装”（**Install**）上方的箭头。

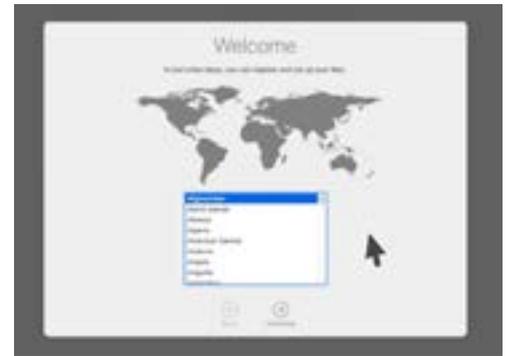
“重置”（**Reset**）程序开始。

结束

电脑可能需要30分钟进行重置，该过程取决于需要抹掉多少数据和信息。

在电脑“重置”（**Reset**）完成前，您无需做任何事。

等到您看到“欢迎”（**Welcome**）屏幕和要求您选择国家时，电脑就重置好了，然后可以按照下一课《Apple笔记本电脑：设置》进行设置了。



“欢迎”（**Welcome**）屏幕告诉您“重置”（**Reset**）已经完成以及电脑准备好进行设置了

Apple笔记本电脑：准备设置

保护前用户的安全和信息

前用户将电脑完全交给您使用前应该采取一些步骤来保护他们的安全和个人信息。如果您计划未来将电脑送人或出售，这些步骤将可避免新用户获取您的个人信息。

- 1. 创建备份。** 在电脑上创建所有文件、应用和设置的备份并将它存在硬盘驱动上会让新电脑更容易设置。
- 2. 取消授权电脑。** 这将确保您无法获取前用户从Apple购买的音乐和其它内容，因为每个Apple ID最多只能授权5台电脑，这样前用户就可以授权一台新电脑。
步骤： 从iTunes或“音乐”（Music）应用中，点按“账户”（Account），然后“退出登录”（Sign out）。下一步，再次选择“账户”（Account），然后“授权”（Authorisations）和“取消授权这台电脑”（Deauthorise this Computer）。前用户需要用他们的Apple ID和密码来完成这些步骤。
- 3. 退出登录iCloud。** iCloud是Apple在线储存文件（例如，照片）的方法。它也可以让日历预约等重要信息在不同设备间同步。
步骤： 从Apple菜单中，点按“系统偏好设置”（System Preferences），然后是“Apple ID”，选择侧边面板的“iCloud”和“关闭‘查找我的Mac’”（Turn off Find My Mac）。然后点按“概览”（Overview）和“退出登录”（Sign out）。如果您的电脑在“系统偏好设置”（System Preferences）中显示“iCloud”而不是“Apple ID”，点按它然后“退出登录”（Sign out）。
- 4. 退出登录iMessages。** 这是一项在Apple电脑、智能手机和平板电脑之间发送短信的服务。退出登录iMessages确保前用户的短信不会在您的电脑中弹出。
步骤： 从“iMessages”应用中，点按“信息”（Messages），然后选“偏好设置”（Preferences），再选“iMessage”和“退出登录”（Sign out）。等到前用户完成这些步骤后，电脑就准备好重置了。