

# MacOS 备忘录

## 一、系统偏好设置

- 1、调整 Launchpad(启动台)行列的终端命令：  
调整行数 `Defaults write com.apple.dock.springboard-columns -int X`  
调整列数 `Defaults write com.apple.dock.springboard-rows -int X`  
X 代表数量  
调整完毕重启 `Defaults write com.apple.dock ResetLaunchPad -bool True;killall Dock`
- 2、设置允许打开任何来源下载的应用的终端命令：  
`sudo spctl --master-disable`  
输入回车后需要输入系统密码
- 3、改变 macOS Mojave 字体渲染的终端命令：  
全局雇用由默认灰度抗锯齿改为次像素抗锯齿  
`defaults write -g CGFontRenderingFontSmoothingDisabled -bool NO`  
设置字体 “次像素抗锯齿” 级别  
`defaults -currentHost write -globalDomain AppleFontSmoothing -int 3`
- 4、删除所有系统日志的终端命令：  
`sudo rm -rf /private/var/log/*`

## 二、必装应用软件

- 1、AVG AntiVirus  
类型：闭源软件，防电脑病毒  
官网：<https://www.avg.com/>  
费用：防毒功能免费，升级杀毒功能收费
- 2、LuLu：  
类型：开源软件，网络防火墙增强  
官网：<https://objective-see.com/>  
费用：免费
- 3、OverSight：  
类型：开源软件，防止摄像头、麦克风自动开启偷窥  
官网：<https://objective-see.com/>  
费用：免费
- 4、Do Not Disturb：  
类型：开源软件，远程防盗，可通过手机关联报警  
官网：<https://objective-see.com/>  
费用：MacOS、iOS 版均免费

- 5、Reikey :  
类型：开源软件，防键盘记录  
官网：<https://objective-see.com/>  
费用：免费
- 6、TaskExplorer  
类型：开源软件，系统级别进程排查  
官网：<https://objective-see.com/>  
费用：免费
- 7、Enpass :  
类型：开源软件，个人密码管理，无服务器储存，可多种云端同步  
官网：<https://www.enpass.io/>  
费用：App Store 免费下载，升级高级功能¥78.00
- 8、Authy Desktop:  
类型：2FA 身份验证  
官网：<https://authy.com/>  
费用：免费
- 9、VirtualBox :  
类型：开源软件，虚拟机功能  
官网：<https://www.virtualbox.org/>  
费用：免费
- 10、Signal :  
类型：开源软件，加密实时通讯  
官网：<https://signal.org/>  
费用：免费
- 11、VeraCrypt :  
类型：开源软件，磁盘加密（亦可加密文件及文件夹）  
官网：<https://www.veracrypt.fr/en/Home.html>  
费用：免费
- 12、RIME  
类型：开源软件，输入法软件  
官网：<https://rime.im/>  
费用：免费
- 13、Thunderbird :  
类型：开源软件，电子邮件客户端  
官网：<https://www.thunderbird.net/en-US/>  
费用：免费

14、ShadowsocksX-R：

类型：开源软件，网络代理（突破网络封锁）

官网：无

费用：免费

15、WireGuard：

类型：开源软件，VPN（匿名上网、突破网络封锁）

官网：<https://www.wireguard.com>

费用：免费，仅能通过 Mac App Store 下载

16、Resilio Sync：

类型：闭源软件，文件同步工具（加密同步，避免网络审查）

官网：<https://www.resilio.com/>

费用：\$59.99

17、Goodsync：

类型：闭源软件，文件同步工具（多云盘、多设备间同步）

官网：<https://www.goodsync.com/>

费用：\$49.95

18、Firefox：

类型：开源软件，网络浏览器，可高度定制，保护个人隐私首选

官网：<https://www.mozilla.org/en-US/>

费用：免费

19、Google Chrome

类型：闭源软件，网络浏览器，备用浏览器，但保护隐私功能较差

官网：<https://www.google.com/chrome/>

费用：免费

20、迅雷：

类型：闭源软件，文件下载。（在天朝，其它下载软件无法替代）

官网：<http://mac.xunlei.com/index.html>

费用：免费

21、Keka

类型：开源软件，解压缩

官网：<https://www.keka.io/en/>

费用：官网下载免费。App Store 下载¥18.00

22、OnyX：

类型：闭源软件，系统辅助工具集合

官网：<https://www.titanium-software.fr/en/onyx.html>

费用：免费

23、AppCleaner：

类型：闭源软件，全面删除已安装软件（包括删除被删除软件关联文件）

官网：<https://freemacsoft.net/appcleaner/>

费用：免费

24、Boom 3D：

类型：闭源软件，系统级声音增益

官网：<https://www.globaldelight.com/boom/index.php>

费用：官网¥125.00，App Store 下载¥158.00

25、Amphetamine：

类型：闭源软件，显示器控制

官网：Mac App Store

费用：免费

26、iStat Menus：

类型：闭源软件，系统信息监控

官网：<https://bjango.com/mac/istatmenus/>

费用：官网¥50.00，App Store 下载¥68.00

27、Dozer：

类型：开源软件，系统状态栏管理

官网：<https://github.com/Mortennn/Dozer>

费用：免费

28、Bluetooth Explorer：

类型：闭源软件，系统蓝牙增益

官网：<https://developer.apple.com/bluetooth/>

费用：免费

29、Alfred：

类型：闭源软件，键盘快捷操作

官网：<https://www.alfredapp.com/>

费用：V4 版£23.00，终身升级版£39.00

30、PopClip：

类型：闭源软件，鼠标快捷操作

官网：<https://pilotmoon.com/popclip/>

费用：App Store¥68.00

31、Skim:

类型：开源软件，PDF 阅读

官网：<https://skim-app.sourceforge.io/>

费用：免费

32、Caliber：

类型：开源软件，电子书管理器（阅读器）

官网：<https://calibre-ebook.com/>

费用：免费

33、Microsoft Word

34、Microsoft Excel

35、Microsoft Powerpoint

33 至 35 为 Microsoft Office2019 工具套装，安装方法请自行网络搜索

36、Gimp：

类型：开源软件，图像处理

官网：<https://www.gimp.org/>

费用：免费

37、Gifski

类型：开源软件，Gif 动态图处理

官网：<https://github.com/sindresorhus/Gifski>

费用：免费

38、Google Earth Pro：

类型：闭源软件，实景地球仪

官网：<https://support.google.com/earth/answer/168344>

费用：免费

39、IINA：

类型：开源软件，影音播放器

官网：<https://iina.io/>

费用：免费

40、Colibri：

类型：开源软件，音乐播放器

官网：Mac App Store

费用：App Store¥30.00

41、Padury-Clock（时钟屏保，下载 <https://www.screensaversplanet.com>）

### 三、浏览器隐私保护设置

（一）、Firefox 浏览器：

#### 方法 A：安装隐私保护扩展

1、扩展名称：CanvasBlocker

- 2、扩展名称：Cookie AutoDelete
- 3、扩展名称：Decentraleyes
- 4、扩展名称：Privacy Possum
- 5、扩展名称：Smart HTTPS
- 6、扩展名称：uBlock Origin
- 7、扩展名称：Random User-Agent
- 8、扩展名称：隐私獾

上述 8 个扩展安装后均开启使用

- 9、扩展名称：uMatrix
- 10、扩展名称：NoScript Security Suite

9 和 10 两个扩展是保护隐私的终极工具，使用方法复杂，请安装后设置禁用，遇特殊情况时按网上相关教程开启使用设置！

### 方法 B：修改浏览器高级设置

使用说明：1.在浏览器的网址列输入 "about:config" 并点击 enter 键。

2.点击 "I'll be careful, I promise! (我了解此风险)" 按钮。

3.在搜索栏填写下列列表中例如 "privacy.firstparty.isolate" 的关键字。

4.双击搜索出的条例，然后按照 "=" 后面的设定字段进行修改。

5.修改完成重启 Firefox 使设置生效（有些修改可不必重启）。

高级设置项目列表：

- 1、privacy.firstparty.isolate = true

作用：可隔绝主要访问网域中所有浏览器标识器来源（如 cookies），并期能可阻挡跨域名的追踪。（如果已使用扩展 "Cookie AutoDelete"，请不要打开此功能。）

- 2、privacy.resistFingerprinting = true

作用：可让 Firefox 更能抵抗指纹辨识。

- 3、privacy.trackingprotection.enabled = true

作用：Mozilla 新内建的追踪保护功能，其利用 Disconnect.me 过滤名单，但如果你已使用其它第三方的屏滤器如 uBlock Origin，其效能就会重复多余，因此你可以将之设为关闭。

- 4、browser.cache.offline.enable = false

作用：取消离线的缓存快取资料。

- 5、browser.safebrowsing.malware = false

作用：取消 Google 安全浏览的恶意软件检查。这会有安全上的风险，但可改善隐私。

- 6、browser.safebrowsing.phishing.enabled = false

作用：取消 Google 安全浏览与防钓鱼保护。这会有安全上的风险，但可改善隐私。

- 7、browser.send\_pings = false

作用：可让网站无法追踪访客的点击情况。

8、 `browser.sessionstore.max_tabs_undo = 0`

作用：禁止记录浏览历史。

9、 `browser.urlbar.speculativeConnect.enabled = false`

作用：关闭自动完成的 URLs 预载，避免浏览器自动建议的网址不是用户想要连上的网站。

10、 `dom.battery.enabled = false`

作用：禁止网站追踪用户上网设备的电池状况。

11、 `dom.event.clipboardevents.enabled = false`

作用：取消让网站在让你从某网页中复制、贴上是剪下任何内容时，会发出通知。避免让网站知道网页的哪一部份被挑选。

12、 `geo.enabled = false`

作用：禁止网站获取地理定位资料。**但无法让网站通过用户 IP 地址判断地理位置。**

13、 `media.navigator.enabled = false`

作用：禁止网站跟踪用户上网设备里的麦克风和摄影机状态。

14、 `network.cookie.cookieBehavior = 1`

作用：设定仅授受来自原始站点 cookies（即阻止第三方）。

15、 `network.cookie.lifetimePolicy = 2`

作用：设定 cookies 在浏览器关闭后立即删除。

16、 `network.http.referer.trimmingPolicy = 2`

作用：设定仅发送引用标头中的方案、主机和端口。

17、 `network.http.referer.XOriginPolicy = 2`

作用：设定仅当完整主机名匹配时才发送 Referer。

18、 `network.http.referer.XOriginTrimmingPolicy = 2`

作用：设定仅发送引用器中的方案、主机和端口。

19、 `webgl.disabled = true`

作用：禁用 WebGL。

20、 `media.peerconnection.enabled = false`

21、 `media.peerconnection.turn.disable = true`

22、 `media.peerconnection.use_document_iceservers = false`

23、 `media.peerconnection.video.enabled = false`

24、 `media.peerconnection.identity.timeout = 1`

作用：20 至 24 项均是为了彻底解决 WebRTC 漏洞，避免泄露 VPN 用户真实 IP 地址。

25、 `browser.tabs.loadBookmarksInTabs = true`

作用：强制新标签打开网页。

26、 `browser.link.open_newwindow = 3`

作用：强制在本窗口打开新标签而非新窗口打开。

27、 `network.trr.mode = 1`

作用：支持 DNS-over-HTTPS (DoH)，避免 ISP 进行 HTTP 劫持。可改变项中

0 代表关闭功能

1 代表启用，但会根据查询响应速度选择会用 DoH 或常规 DNS 服务

2 代表优先使用 DoH

3 代表强制使用 DoH

(特别备注：此选项可能会导致某些网站无法通过 DNS 服务器正确解析，故仅为特殊情况下设置)

## (二)、Google Chrome

仅有安装扩展的方法可用

1、扩展名称：WebRtc Leak Prevent

2、扩展名称：Cookie AutoDelete

3、扩展名称：Decentraleyes

4、扩展名称：Privacy Possum

5、扩展名称：HTTPS Everywhere

6、扩展名称：uBlock Origin

7、扩展名称：User Agent Switcher

8、扩展名称：隐私獾

9、扩展名称：Click&Clean

上述 9 个扩展安装后均开启使用

10、扩展名称：uMatrix

**uMatrix** 扩展是保护隐私的终极工具，使用方法复杂，请安装后设置禁用，遇特殊情况时按网上相关教程开启使用设置！