

# 清理 macOS 的启动项

要管理在登录 macOS（包括 macOS 15.2 及更高版本）时自动启动的应用程序和进程，您可以调整启动项。以下是具体步骤：

## 1. 使用系统设置（或系统偏好设置）

- **步骤 1:** 点击屏幕左上角的苹果菜单 ()，选择 **系统设置**（在较旧的 macOS 版本中为 **系统偏好设置**）。
- **步骤 2:** 进入 **通用**，然后选择 **登录项**。
- **步骤 3:** 将显示启动时自动启动的应用程序和服务列表。要移除某个项目，请选中它并点击列表下方的 **减号 (-)** 按钮。
- **步骤 4:** 对您希望移除的所有项目重复此操作。

## 2. 调整应用程序特定设置

- 许多应用程序包含自己的设置来控制启动行为。在应用程序的偏好设置或设置中查找以禁用自动启动。

## 3. 管理启动代理和守护进程（高级）

- 后台进程可以通过启动代理或启动守护进程进行管理。这些文件通常位于以下目录中：
  - ~/Library/LaunchAgents（用于用户特定的代理）
  - /Library/LaunchAgents（用于系统范围的代理）
  - /Library/LaunchDaemons（用于系统范围的守护进程）
- **注意：**修改这些文件可能会影响系统稳定性。请谨慎操作。

### 提示：

- **重启您的 Mac：**更改后，重启您的 Mac 以确认启动项不再自动启动。