在 macOS 10.15 (Catalina) 中，如果你想关闭屏幕锁定，可以调整一些安全和节能设置。让我带你一步步操作！

**🔒 方法 1：关闭屏幕保护程序锁定**

1. **打开系统偏好设置**：点击左上角苹果菜单  → 选择“系统偏好设置”。
2. **进入安全性与隐私**：点击“安全性与隐私” → 选择“通用”标签页。
3. **解锁设置**：点击左下角锁🔒图标，输入管理员密码以解锁设置。
4. **调整锁屏时间**：取消勾选 **“退出睡眠或屏幕保护程序时需要密码”**。
5. **确认更改**：如果系统提示，确认更改即可。

**💤 方法 2：调整节能设置**

1. **打开系统偏好设置** → 选择 **“节能器”**。
2. **调整显示器关闭时间**：
   * 在 **电源适配器** 和 **电池** 选项卡中，将 **“关闭显示器”** 滑动到 **永不**（或设更长时间）。
3. **关闭硬盘睡眠**：取消勾选 **“可能时让硬盘进入睡眠”**。

**🚀 方法 3：禁用热角锁屏**

1. **打开系统偏好设置** → **“桌面与屏幕保护程序”**。
2. **点击屏幕保护程序** 标签页 → 右下角 **“热角”** 按钮。
3. **检查热角设置**：如果某个角设置了“启动屏幕保护程序”或“锁定屏幕”，将其改为 **“-”**（无操作）。

**🛠 方法 4：使用终端彻底禁用锁屏**

如果你喜欢用命令行，可以用终端快速搞定！

1. 打开 **终端**（搜索 Spotlight 或在应用程序 → 实用工具里找到）。
2. 输入以下命令，按回车：

bash

复制编辑

defaults write com.apple.screensaver askForPassword -int 0

1. 重启系统或输入以下命令使更改立即生效：

bash

复制编辑

killall cfprefsd

要恢复锁屏，执行：

bash

复制编辑

defaults write com.apple.screensaver askForPassword -int 1

这几种方法可以根据你的需要组合使用！如果你担心安全性，我可以帮你找到更平衡的设置～ 🚀  
需要我再帮你检查其他地方吗？✨

4o