

更新时间：2025-04-29

- 新增 疑问板块（在文末）

## 写在前面

本笔记面向计划使用mac，或已经在使用mac，但还不熟悉如何提高生产力的理工类学生/程序员，提供一些建议。具体内容而言，文章将从硬件配置选择，软件配置，实用技巧三个方面展开。由于本人使用mac的时间有限，笔记的内容可能不全面或者存在谬误，敬请谅解和指正。

## 为什么选择Mac

本人目前是本科生，研究生计划做AI Agent方向。本科入学时买入了一台win的游戏本使用至今，虽然性能足以让我完成目前几乎所有工作，但仍有几个原因让我选择mac：

1. win的文件管理以及环境配置等方面相较于linux、macos等类unix系统而言非常不好用；而mac的存储不分盘，也可以用homebrew实现类似apt的环境一键安装，对于熟悉linux的朋友来说非常友好。
2. 由于本人之前喜欢玩游戏，win上用于娱乐的程序占了不少空间，也让文件和存储管理更加麻烦了；有了mac之后不影响我继续用win玩游戏，但mac可以成为纯净的生产力工具。
3. 随着m系列芯片的进步和各大厂商的合作，越来越多的软件也支持苹果，甚至出现了独家软件；本人主要用的IDEA和Pycharm都支持，深度学习也可以跑，网上所说的软件生态问题并没有那么严重。
4. 本人手机平板和耳机都是apple了，生态上非常合适，就差一台mac了；实际使用之后确实可以让苹果体验到生态的魅力，隔空投送和耳机无缝切换非常优雅。
5. 本人的win是Y9000P，使用过的朋友们应该熟悉其重力，与其说是laptop，其实更像一个PC；为了更好的便捷性，方便往返工位以及外出时办公，一台轻巧的mac是非常合适的。
6. 国家补贴+教育优惠，让mac的价格实在很有竞争力。

## 硬件配置选择

先说本人的选择：macbook air m4 (24+512)

### 1. 款式选择

选择air而不选择pro，一方面是因为我有一台性能足够强的win，另一方面是air我认为更符合laptop的定位，足够轻巧，而且性能也很能打了，有高算力需求完全可以ssh连服务器解决。至于为什么买m4而不买m3或者更早的款式，我只能说新款的价格还不够香吗？这里并不是说我不差这个钱，而是说买m4长远来看能打的时间更长，平均下来反而是更具性价比的。

## 2. 内存选择

对我来说至少要24g，如果我更有钱的话就会32。无论对于做开发还是算法，内存的大小都很重要，会直接影响使用体验。由于mac使用统一内存，即内存也起到了显存的作用，其作用就更重要了。对于开发来说，内存足够大的话在本地生产环境运行程序时才不容易卡顿；对于算法用户而言，一个大的内存也可以让你在本地测试程序的正确性，不至于跑不起来。

## 3. 硬盘选择

256固然够了，但512可以让你的工作更加自如。虽然可以外接硬盘，但对我而言这就让这台Mac失去了其作为轻便型laptop的意义，毕竟谁愿意给电脑挂个尿袋呢。此外，512为这台mac留下了更加丰富的使用场景，毕竟对我而言，这台mac至少要陪伴我整个研究生的工作，有能力的情况下预留当然是妥善的。当然，256也是可以用的，纯生产力情况下妥善管理肯定够用，预算不够的话不用硬上。

值得一提的是：air m4如果选择丐版的话（16+256）会让充电器降级并且少两块GPU核心，这点被库克大厨拿捏的死死的，对此介意的同学购买前一定要注意这些隐性的刀。

## 软件配置

由于本人偏算法和后台方向，因此主要覆盖这部分内容，当然很多内容对于程序员而言都是通用的。

### 1. 你懂的

第一件事就是配置网络，这里不好讲太多，但是大家要优先搞定这件事，保证后续操作的通畅。

### 2. 浏览器

App Store的软件太少，而且有的App Store的软件不见的比网页版好用（点名批评B站），因此浏览器很重要。网上的很多软件也是通过了校验的，不用太担心；不知名小网站的软件小心点，自己做好判断。

之前看网上有人吹Safari，试着用了一番之后个人体验一般，Chrome依然是我最喜欢的浏览器。此处的建议不是为了让大家和我一样用Chrome，也不是说Safari不好用啥的，而是没有必要因为换了mac就直接去使用safari，浏览器每一款差别虽然不大，但使用习惯确实不通用，这里的时间成本不值得。不过此处就是建议，纯个人感受（答应我bro，别喷我好吗QAQ）

### 3. IDE

此处依然是建议保持你的习惯，可以直接在浏览器搜索你喜欢的IDE，基本都有mac版本，个人最爱的是[Jetbrains](#)全家桶，直接官网下载dmg然后安装即可。喜欢用cursor的bro也可以直接在官网找dmg安装，没问题。

## 4. 工具

此处指的是一些命令行的工具以及一些专用的环境，第一件事就是安装[homebrew](#)，此处建议先配置好网络环境，因为有的包在外国的server。配置好之后需要将一些配置写到`~/.zshrc`中（类似linux的`~/.bashrc`），可以用`vim`打开，或者直接用`open <filename>`来打开文件，写入以下内容：

```
export PATH="/usr/local/bin:$PATH"
export PATH="/opt/homebrew/bin:$PATH"
```

写完之后通过`source ~/.zshrc`刷新环境变量即可。

**Advice:** 建议在mac上安装软件全部使用默认路径，和win不一样，不需要考虑系统盘问题， 默认安装路径会给你之后需要排查错误时省去很多麻烦。

安装好之后，就可以用`brew`安装git等环境了，常见的基本都能装，不管是maven，node这些包管理工具还是jdk之类的开发环境都可以直接`install`，简直太爽啦！安装具体环境的指令可以直接问AI，这里给几个简单的例子：

```
brew install mysql
brew install maven
```

## 5. Deep Learning

如果要玩深度学习的话本地当然也可以装一个[miniconda](#)，按照官网给的指令直接安装即可，跑一跑小测试完全可以的。建议装了`conda`之后安装`jupyter`使用，`jupyter`可以安装一些插件改善体验：

```
pip install jupyter jupyter_contrib_nbextensions
pip install jupyter_nbextensions_configurator jupyterlab_code_formatter
```

此外，建议配置一下镜像源，个人建议应aliyun的源，tsinghua的容易卡。在你安装`miniconda`的目录下（默认是`~/miniconda3`）会找到一个`.condarc`的文件，用于配置`conda`，写入以下配置：

```
# channels:
#   - https://repo.anaconda.com/pkgs/main
#   - https://repo.anaconda.com/pkgs/r
channels:
  - https://mirrors.aliyun.com/anaconda/pkgs/main/
```

```
- https://mirrors.aliyun.com/anaconda/pkgs/r/
- https://mirrors.aliyun.com/anaconda/pkgs/msys2/
- defaults
show_channel_urls: false
```

前两行是conda默认的源，直接删掉也可以。

## 4. 学术

[Zotero](#) + [Notion](#) + [Obsidian](#) + [Overleaf](#)是我的习惯。

1. Zotero是继承了我win端的使用习惯，推荐安装Zotero for Chrome和Translate for Zotero两个插件。浏览器直接搜就有下载。
2. Notion是一个很好用的在线笔记，工作过的朋友应该比较熟悉飞书，二者很相似，和win使用无差异，直接网页端就行，不多说了
3. Obsidian也是用来写markdown的，是我到mac之后才使用的，因为mac的内存管理比较优秀，可以开很多个页面也不卡，而且存储也不用再担心文件存到哪的问题，因此用了这个比较热门的本地markdown软件。可以在浏览器搜索下载。
4. Overleaf就不说了，直接网页端就行。

## 实用技巧

1. 触控板：虽然早有耳闻，但没想到这么爽，在mac上彻底抛弃鼠标了（在win玩游戏还是要用的）。快捷手势很好用，我额外做的两个设置就是轻点单击和三指滑动。至于这些操作具体是什么和怎么操作，我的建议是大家都使用AI直接问吧，比啥都快还不用在网上翻我的笔记，多用几次就会了。
2. 快捷键：同上，无脑AI吧bro，mac的快捷键特别多，你能想到的功能基本都有快捷键，但坏处就是不好记而且网上资料不好查，但现在那么多chatbot，咱们就说能不能问GPT呢？不会就直接问ai，多问几次就会了，和触控板学习的方式一样的，prompt记得说I am using mac。

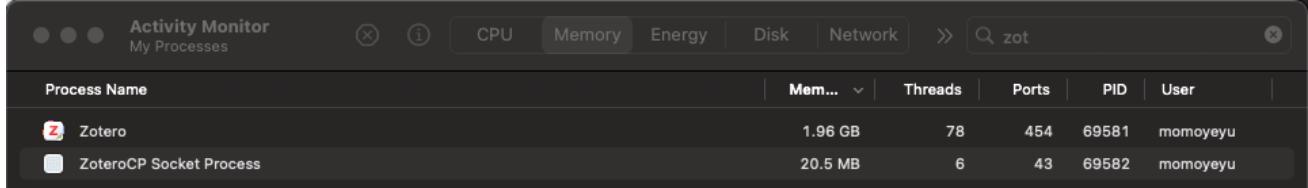
## Summary

希望上述分享能为你提供一些参考价值。选择Mac的理由可以有很多种，希望确定你真的需要他ta；硬件配置的选择在款式、内存、硬盘等方面要结合自己的实际需求。对我而言，随着Mac生态的丰富和发展，它不仅是一台laptop，更是能助力高效学习与工作的得力伙伴（非广哈，库克考虑让我接一个吗），也希望这台mac能随着我一起成长，越来越好用吧。

## 疑问板块

更新时间：2025-04-29

1. 办公软件：Mac的Office三件套与win还是有差异，首先是遇到了大量的字体不兼容，其次是还要收费。网上说可以用Mac自带的Pages和Keynotes，但遇到像申报书这种对格式标准有要求的时候又不得不考虑在win上时的效果，着实难受；个人又不想使用WPS，怎么办？
2. Zotero内存占用问题：评论区有人说Zotero占用内存很大，我用Activity Monitor查了一下发现确实如此。我本地下载的是最新的Zotero 7，刚启动的时候内存占用约为500M，但只要打开文章就很容易占用超过2G，高的时候甚至能达到4G的占用，如图是我重启Zotero后仅打开两篇文章的pdf后的占用：



A screenshot of the Mac OS X Activity Monitor application. The title bar says 'Activity Monitor' and 'My Processes'. The tabs at the top are CPU, Memory (which is selected), Energy, Disk, Network, and a search bar containing 'zot'. Below the tabs is a table with columns: Process Name, Mem..., Threads, Ports, PID, and User. Two processes are listed: 'Zotero' and 'ZoteroCP Socket Process'. The 'Zotero' process shows 1.96 GB memory usage, 78 threads, port 454, PID 69581, and user momoyeyu. The 'ZoteroCP Socket Process' shows 20.5 MB memory usage, 6 threads, port 43, PID 69582, and user momoyeyu.

Process Name	Mem...	Threads	Ports	PID	User
Zotero	1.96 GB	78	454	69581	momoyeyu
ZoteroCP Socket Process	20.5 MB	6	43	69582	momoyeyu

在关闭了所有pdf后，Zotero的占用依然有1G多，而且比较让人感到奇怪的是Zotero的线程数量一直是70多，不知道后台在跑什么，非常神秘。于是上网搜了一下，发现一个潜在的回答：

**otexplorer** January 27, 2024

Maybe look at this thread? Mac user w high CPU usage w PDFs. Turned out to be a plug-in.

[https://forums.zotero.org/discussion/comment/453287/#Comment\\_453287](https://forums.zotero.org/discussion/comment/453287/#Comment_453287)

---

**patrickgao** January 27, 2024

@otexplorer Hi, thanks for the valuable comments. I turned off all the plugins and restarted zotero7 beta.55. Then I opened a review article of 55 pages and fast scroll it. I can still encounter the same issue with 144.7% CPU and 4.22 GB memory usage. My laptop still burns ang lags.

I also tested the same doc on apple's preview, PSDF's PDF viewer, and readdle's PDF expert. Very smooth and no issue at all.

该评论是在Zotero的官网的讨论区找到的，这是其中提到的[链接](#)，内容如下：

After careful troubleshooting, I have found the problem:

# The Ethereal Style v3.3.6 add-on will have problems when it change the PDF background colour by modifying the CSS code.

(原因是安装的 Ethereal Style 3.3.6 插件通过修改CSS代码改变PDF背景色时发生了问题。)

I will report this to the developers of add-on in time.

And once again, thanks to the project technicians for their work.

The new interface of zotero 7 is pretty gorgeous!

---

我自己没有安装这个插件，但这提供了一个思路：很有可能是开发插件的人没有做好内存管理导致了大量的内存消耗。评论区也有评论说自己关掉插件之后内存占用问题得到了缓解，大家可以尝试一下。

3. DS\_Store文件问题：评论区说使用Spotlight查找文件之后可能会生成一个DS\_Store文件，这个问题我暂时还没有遇到，先放在这里，懂的朋友可以在评论区给大家解答。

## 写在最后

该笔记仅是个人经验以及小红书评论区的信息整合，信息可能存在谬误，请在需要高危操作解决问题时保持谨慎，如果因为使用笔记的建议导致后果，本人概不负责。但本人的初衷还是希望把笔记做好，有任何问题可以在我的[Red Note](#)评论区或者留言，或者通过[email](#)与我联系。