

睡眠和休眠的区别是什么（几种电源模式介绍） - 网创妙策

大家的电脑在关机的时候，一般都可以看到有好几个选项，包括睡眠、休眠、待机、关机、重启等等，不同的场景使用不同的模式，合理使用会使得工作效率事半功倍。

那么，电脑睡眠和休眠有什么区别？Windows的几种电源模式你都了解吗？

今天铅锤哥就来详细介绍一下。

Windows几种电源模式详解

首先来看看，这几种常见的Windows电源模式。

1、关机模式

这是最传统的关机方式，操作系统在执行关机操作的时候，会退出所有程序，停止一切硬件操作，然后关闭电源。

直接关机模式

Win7以下的电脑关机操作和按下电源按钮（接入电源时）都是硬关机（特点是不保存任何信息、数据，直接关机）。

需要注意的是，在Win8之后到目前的Win10，所谓的关机选项并不是这种最简单最纯粹的关机，而是快速启动模式。

Win10快速启动模式

2、休眠模式

在休眠模式下，内存中的所有数据都会存储到硬盘的特定空间内，这样一来只要重新按下开机键，就会将硬盘里临时存储的内存数据恢复到内存里，即可恢复到之前的正常工作进度。

休眠模式

即使完全断电，也可以恢复。只是恢复时间较长且需要较大的硬盘空间。

休眠是“关机”的一种模式，原理是在执行休眠时，会把内存中暂存的数据写入到硬盘中。执行休眠的时候，CPU、内存、硬盘等等都不会工作，基本等同于断电关机。

一旦开机，电脑加载信息时就会读取那个被写入硬盘的休眠文件，调取关机前保存的状态，实现快速开机（启动自检等流程照旧）。

3、睡眠模式

选择睡眠模式时，系统会将正在处理的数据保存到内存中，除内存以外的所有设备都停止供电。

若是内存也断电了，数据就会丢失！也就意味着如果之前的工作没保存的话，都算是都白忙了。

在睡眠模式下，只要轻轻晃动鼠标或是敲击一下键盘，即可快速恢复到工作状态中。

睡眠模式下，按任意键可唤醒电脑

4、快速启动模式

快速启动模式是从Win8开始微软推出的一种新模式，它结合了休眠和睡眠二者的特点，“关机”时类似于休眠，但是只把维持操作系统的核心数据写入到硬盘暂存。

“开机”的时候，又如同“睡眠”模式下唤醒一样，跳过系统加载和驱动加载的过程，最终的效果就是看起来和普通开、关机没什么区别，但是速度要快很多。

快速启动模式

对于使用固态硬盘的笔记本，可以设置合上盖子的时候进入休眠模式，这样上下班的时候就不用花时间等电脑关机啦。如果需要再开机，只需要按电源键即可，非常方便；同时由于是固态硬盘，您也不用担心路上振动造成数据丢失或者损坏。

总的来说，电脑休眠与睡眠还是有明显的区别的，一个是数据存储到硬盘，另外一个数据存储到内存，相信大家看完本文，对于Windows系统的几种电源模式完全都明白了吧。
