

经常使用电脑的伙伴们可能都有发现，当我们电脑的CPU占用率过高时，电脑的反应都是慢半拍的，容易出现电脑卡或者无响应的等情况，如果严重的话导致的结果就是

死机或蓝

屏自动重启，但重

要文件没有保存就很麻烦了。那么是什么导致CPU的占用率过高呢？

CPU占用率过高一般有两种主要原因，一是硬件的原因，二是软件的原因。硬件的问题好排查，也好解决。硬件主要是电脑配置太低或太老，然后又同时打开过多的软件导致的。硬件导致CPU占用率过高的情况比较少，主要是因为电脑配置的不合理或配置过低过旧导致的问题，如果是这种情况导致的，最好升级处理器或者换电脑从根本上解决问题。

软件导致CPU占用率过高的情况比较多。要涉及到的是系统问题，比如系统过于臃肿，开启过多程序以及电脑中

病毒木马等等都会产生CPU使用率

过高，而导致电脑速度慢。解决办法主要是围绕系统优化，优化开机启动项、尽量避免开启太多程序等方面来进行避免或解决。

1、木马与病毒：有很多的蠕虫病毒

，一直都在恶意循环活动，感染各类系统文件，大量占用CPU资源，这种情况就容易出现CPU使用率过高。杀毒的话建议在安全模式下进行，因为这样查杀比较彻底。同时我们需要经常查看有无异常启动的项。经常性更新升级杀毒软件和防火墙，加强防毒意识，掌握正确的防杀毒知识。

2、运行大型程序、游戏之类：有时候CPU运行率高是一些大型程序导致的，比如占CPU高的大型游戏，这种CPU占用率过高一般由三种情况造成的：第一种是编写的程序不符合导致CPU运行率超高，这种较少发生，因为一般情况下游戏发布前都会进行测试；第二种情况是游戏与显卡驱动兼容性问题，一般可以通过更新新的显卡驱动来解决；第三种就是电脑的硬件配置满足不了游戏的需求，这种情况下如要继续游戏只能升级电脑配置。

3、磁盘碎片过多：电脑在使用过程中会经常对数据或软件进行复制、移动、安装

、卸载等，日积月累，这些操作会在硬盘中形成大大小小的文件碎片，一个文件可能存在硬盘相差很远的扇区中，这样会导致在查找文件或打开程序时速度会变慢，CPU的占用率过高。我们要经常清理系统垃圾，在清理完成之后对磁盘进行碎片整理操作来避免这种情况。

4、电脑启动项太多：电脑的启动项过多是造成CPU占用过高的原因之一，因为在电脑的启动后系统就自动运行了很多应用程序，导致占用了大量的系统资源，所以我们首先需要减少电脑不必要的启动项。我们可以通过管家类的软件来管理系统启动项，也可以通过msconfig命令打开系统配置程序来管理系统的启动项。

5、优化系统服务项：在操作系统中，很多系统服务默认是开启的，但有些非常重要必须运行，但有些并不重要，比如我们电脑没有打印机、无线网络等，那么完全可以关闭打印机功能以及无线网络系统服务等，这样也可以节约系统资源，给CPU节省更多资源。

当机器慢下来的时候，首先我们想到的当然是任务管理器

了，看看到底是哪个程序占了较高的比例，如果是某个大程序那还可以原谅，在关闭该程序后只要CPU正常了那就没问题；如果不是，那你就要看看是什么程序了，比如浏览器占用了很高的CPU，那么就要升级该软件或者干脆用别的同类软件代替，有时软件和系统会有点不兼容导致CPU使用率飙升，这种时候我们可以选择WINDOWS的兼容选项。