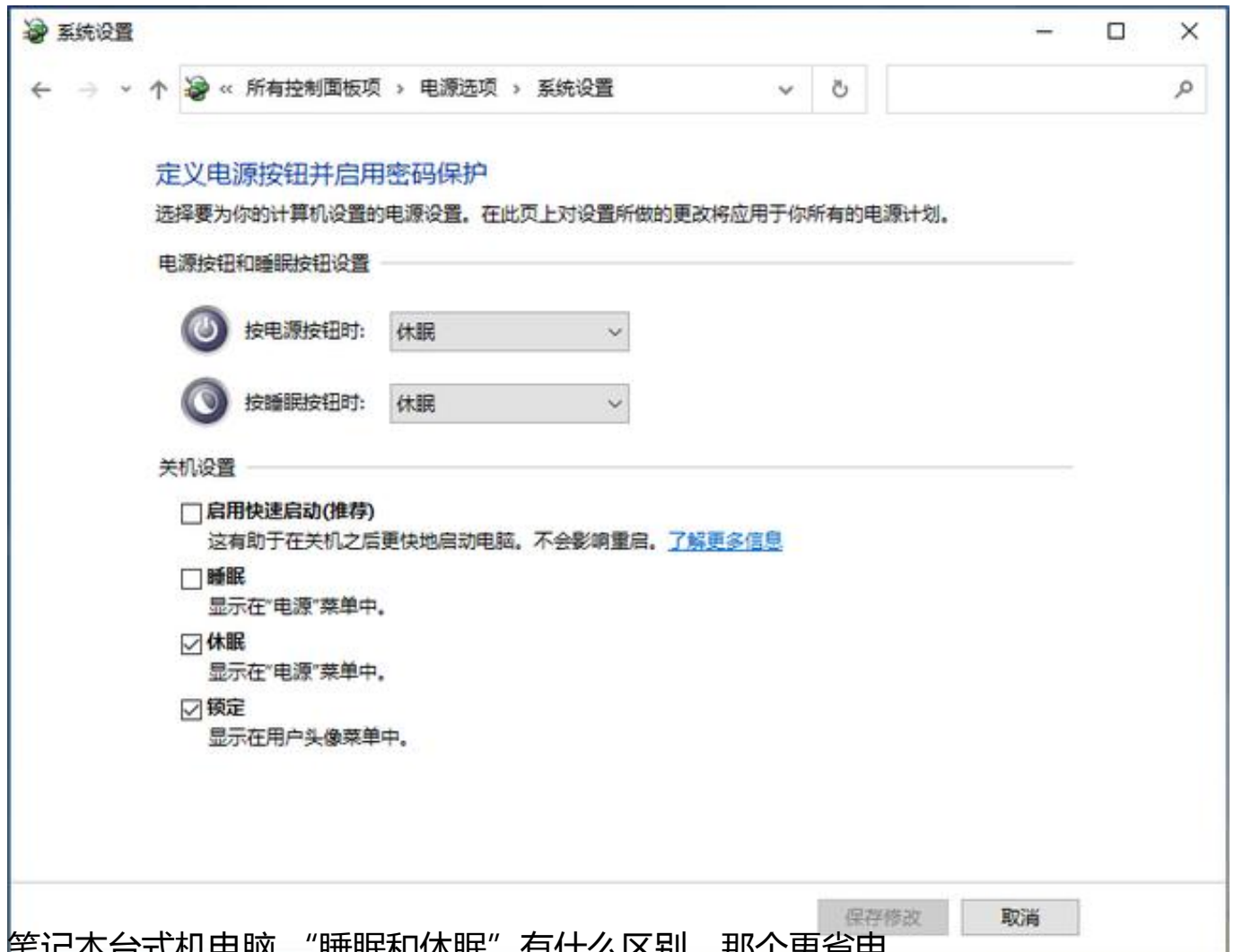


笔记本台式机电脑 Windows 系统里睡眠和休眠有什么区别，睡眠和休眠哪个更省电，睡眠和休眠使用哪个更好，当不用电脑时，通常有三种方式让电脑休息：关机、睡眠和休眠。关机的定义大家都懂，但睡眠和休眠就容易让人傻傻分不清楚了。那么接下来，就让亿破姐来好好解释一下。“睡眠”和“休眠”功能是什么，通过定义，我们先对“睡眠”和“休眠”来一个简单的了解：



笔记本台式机电脑 “睡眠和休眠” 有什么区别，那个更省电

睡眠

：睡眠状态下，电脑只会消耗很少的电量，电脑可更快启动，并且可以立即返回到离开的位置。因此，使用者不必担心由于电池电量耗尽而丢失工作，因为如果电池电量过低，Windows 会自动保存你的所有工作并关闭电脑。

休眠

：休眠是专为笔记本电脑所设计的功能，可能并不适用于所有电脑。休眠选项所耗的电量少于睡眠选项，当再次启动电脑时，即可返回到之前离开时所进行的任务（尽管没有睡眠选项快）。

就好比在开车的时候，睡眠相当于车打着火了，发动机在转，但挂空挡不踩油门，而休眠则相当于车处于熄火状态，发动机停转，但随时可以启动。

换句话说，睡眠是将电脑所运行的任务与数据保存至内存，会耗费少量电能，且不可断电。休眠是将任务与数据保存至硬盘（虚拟内存）中，可断开电源，更加节能。这样，你就好理解为什么睡眠时间会比休眠启动时间更短了。

如何选择“睡眠”或“休眠”功能

搞懂了它们的区别，如果你仍然不太清楚该如何更好地选择“睡眠”或是“休眠”功能，那么接下来，就让亿破姐就简明直白的帮你终结选择困难症。

“睡眠”使用场景：当你在办公室中，电脑一直连接电源，想要去吃午饭或者与客户去喝杯咖啡，较短时间无需使用电脑时，可使用睡眠功能，回来时也可快速继续开始手头的工作。

“休眠”使用场景：当然当你在外出差，处于移动办公环境中，需要节省电池消耗，同时又需要随时随地快速开启电脑，那就点击休眠按钮吧！

如何开启“睡眠”和“休眠”功能

开启“睡眠”功能

「开始」→「电源」→「睡眠」

如何开启“休眠”功能

尝试了“睡眠”功能后的朋友们，可能会产生疑问。在「开始」→「电源」中只有“睡眠”“关机”和“重启”，而并没看到“休眠”功能。

这是因为在Windows系统下，大部分的电脑都是默认开启“睡眠”功能的，想使用“休眠”需要通过手动设置才可以开启。但操作起来并不困难，只需几步就可以了~

1. 右击右下角电池图标，选择「电源选项」

2. 再点击左侧「选择电源按钮的功能」

3. 首先，先点击上方「更改当前不可用的设置」

然后，在下方关机设置下勾选「休眠」

最后，点击「保存修改」

4. 然后，再次点击开始菜单中的「电源」选项时，就能同时看到“睡眠”与“休眠”按钮了

想不到的是，简单的睡眠和休眠选项也蕴藏着诸多学问。