目录

1 简介 2

2 入门 3

2.1 功能概览 3

2.2 系统要求 4

2.3 入门 5

3 功能 6

3.1 检查结果与性能指数 6

3.2 性能检查 7

3.3 操作与 Windows 设置 8

3.4 更新检查与报告 9

4 设置与更新 10

5 故障排除 11

6 常见问题 13

7 技术支持与其他 O&O 产品 14

简介

O&O SpeedCheck 检查影响 Windows 响应速度的设置和指标，将结果汇总为性能指数，并建议可采取的更改。如果 Windows 10 或 Windows 11 电脑反应迟缓，可用它了解原因并判断哪些调整值得尝试。

本手册介绍如何开始使用、解读结果以及执行可用操作。可从侧栏选择章节，或使用以下链接。

- 入门：完成首次操作。
- 功能概览：查找相应章节。
- 系统要求：确认权限和准备条件。
- 故障排除：解决更新查询、导出和程序运行中的问题。
- 常见问题：查看常见问题的简明解答。
- 技术支持与其他 O&O 产品：准备技术支持请求。

本手册采用简体中文界面中的菜单和按钮名称。使用其他界面语言时，控件位置相同。

O&O SpeedCheck 是可免费使用的免费软件，也随 O&O Defrag 32 提供。

功能概览

O&O SpeedCheck 检查影响 Windows 响应速度的设置和指标，提供改进建议，并由您决定是否更改。

功能	章节
检查结果与性能指数	阅读本章
性能检查	阅读本章
操作与 Windows 设置	阅读本章
更新检查与报告	阅读本章

完整的首次操作流程见入门。有关权限和运行条件，请参阅系统要求。

各章节介绍当前版本提供的控件。所需的 Windows 服务、设备信息或权限缺失时，部分功能可能不可用。

系统要求

Windows 与应用程序包

请使用 O&O Software 或包含本工具的 O&O 产品为当前计算机提供的 Windows 程序包。当前版本适用于 Windows 10 和 Windows 11。各项功能的可用性取决于操作系统版本、服务、权限和硬件。

程序启动时需要管理员权限。各项检查取决于 Windows 版本和可用服务。在线更新查询需要连接网络，查询应用程序更新还需要 winget。

启动前的准备

使用便携版时，请将程序保存在可写且位置固定的文件夹中。使用 O&O 为本机处理器架构提供的完整程序包。仅复制可执行文件可能会遗漏所需的运行时组件。

阅读本在线手册只需浏览器，不会因此安装 Windows 应用程序。打开在线帮助和支持页面或检查程序更新时需要连接网络。

入门

目标：检查一次电脑，了解最重要的结果，仅应用适合当前电脑的更改。

准备工作：需要管理员帐户。

1. 启动 **OOSpeedCheck.exe** 并确认 Windows 管理员权限提示。
2. 等待初始检查结束。稍后可使用**刷新**获取新快照。
3. 查看**性能指数**及其下方的检查结果。优先关注**影响**较大的建议。
4. 打开项目详情，阅读说明和建议操作。
5. 先阅读操作会更改什么，再决定是否执行。有些操作打开 Windows 设置页面，有些操作则要求您确认更改。
6. 完成更改后，选择**刷新**查看新的检查结果。
7. 使用**复制检查结果**或**导出检查结果...**保留记录或寻求帮助。

结果：列表显示最新检查结果，性能指数反映已进行的更改。

某些更新检查需要手动发起，并不是每次刷新都会执行。尚未检查与已检查且无待安装更新是两种不同的状态。

性能指数帮助您决定优先排查什么，不代表每个应用程序的运行速度。参见检查结果与性能指数。

检查结果与性能指数

性能指数汇总各项检查的结果，最佳值为 **10.0**。建议和警告会根据其对性能的估计影响扣分。

检查结果的字段

字段	含义
检查	正在检查的范围。
检查结果和值	观察到的状态以及可用的测量值。
影响	对系统性能的预计影响，从无影响到五分。
建议	对结果的后续处理分类。
操作	可以执行的下一步操作（如有）。

选择**按建议分组**，可将列表分为**推荐**、**可选**和**已完成**。关闭分组后，所有结果显示在同一列表中，可以按“建议”列排序。采取操作前请先打开详情了解具体结果。

在相似条件下比较

内存、CPU 和进程信息反映当前活动。运行中的游戏、备份或更新可能改变结果。要比较两次检查，请先关闭无关负载，使测试条件接近。

性能指数是诊断结果的加权汇总，不是硬件基准测试，也不保证特定的提速幅度。测量不可用、兼容性限制和实际测出的问题应分别处理。

性能检查

SpeedCheck 汇集了可能影响 Windows 响应速度的测量值和系统设置。

基本检查

- **系统驱动器类型**：识别 Windows 安装在固态硬盘（SSD）还是机械硬盘（HDD）上。
- **可用磁盘空间**：评估各卷的剩余空间，采用 20% 或 50 GB 可用空间作为阈值。
- **可用内存**：检查当前可用 RAM 是否至少占总内存的 20%。
- **启动程序**：统计启动项，包括禁用的项目，并可打开任务管理器以便进一步查看。
- **Windows 补丁状态**：检查 Windows 当前的安装状态；如需查看待安装的更新，可按需发起查询。

系统与资源

工具检查电源计划、繁忙进程、内存插槽、运行时间、等待重启的迹象以及快速启动设置。进程信息是某一时刻的快照；在 Windows 中采取操作前，请先了解不熟悉的进程。

启动时间数据来自 Windows 的 Diagnostics-Performance 事件日志。如果没有相应事件，就无法计算启动时间。

存储与 Windows 选项

其他检查涵盖 TRIM、驱动器优化计划、临时文件、存储感知、视觉效果、图形选项、内核隔离、搜索索引和后台应用。许多项目仅供参考，并可转到相应的 Windows 设置页面。

临时文件项估算可清理的数据，SpeedCheck 不会自行删除。应用更新项同样只是检查结果，不表示 SpeedCheck 已安装这些更新。

操作与 Windows 设置

大多数检查仅读取设置或测量值。结果中的按钮可能打开 Windows 设置、运行额外的查询或提供一项需要您主动执行的更改。选择前请先阅读详情。

电源计划

相应的性能操作可以调整 Windows 电源配置，使其优先考虑性能。使用便携式电脑时，请考虑对电池续航、风扇噪声和发热量的影响。以后如需调整取舍，可在 Windows 中查看和更改电源计划。

视觉效果

性能选项可减少视觉效果，但会保留字体平滑和缩略图。确认对话框会说明具体更改。之后可使用 Windows 的视觉效果设置恢复或自定义外观。

重新启动

此操作会重新启动 Windows，请先保存已打开的工作。刷新 SpeedCheck 不等于重启 Windows，也无法完成等待重启才生效的更改。

低延迟配置文件

SpeedCheck 会检查 Windows 内部版本和功能状态，并观察 CPU 时钟频率的变化。启用或还原低延迟配置文件的开关属于高级操作，需要确认。能否使用这些操作取决于检测到的 Windows 版本和状态。

采用建议的配置并不保证提高速度。请阅读详情，必要时使用提供的还原操作，并在相似负载下比较结果。短时间观察时钟频率不能替代完整的性能基准测试。

信息链接

图形设置、内核隔离和索引等选项会打开相应的 Windows 控件供您查看。SpeedCheck 在检查期间不会禁用安全功能或停止进程。

更新检查与报告

Windows 和应用程序更新

待安装的 Windows 更新通过 Windows 更新按需查询；待安装的应用程序更新通过 **winget** 按需查询。这些查询可能比本地测量耗时更长，并且可能需要网络连接和可用的更新源。

如果 winget 不可用或查询失败，该项表示无法检查，并不表示所有应用都已是最新版本。请使用 Windows 更新或相应程序的更新功能安装更新，然后刷新检查结果。

更新 Windows 或其他应用程序与更新 SpeedCheck 本身是不同的操作。参见设置与更新。

复制检查结果

选择**复制检查结果**可将文本报告放入剪贴板，然后粘贴到笔记或技术支持请求中。分享前请先查看内容，报告可能包含计算机和进程的详细信息。

导出检查结果

选择**导出检查结果...**，选择保存位置并保存 HTML 报告。可在浏览器中打开文件进行阅读或打印。导出只保留现有结果，不会先重新检查。

如果保存失败，请选择可写文件夹并检查可用磁盘空间。比较报告时应考虑应用版本和检查日期。

设置与更新

在工具栏中选择**设置**。

语言和外观

在常规设置中选择界面语言和显示模式。浅色和深色模式决定界面外观，选择跟随系统时将使用 Windows 的设置。更改语言后可能需要重启应用程序。请先完成当前操作，再按对话框中的提示进行。

如果从其他 O&O 产品中运行此工具，设置中可能提供跟随该产品语言和外观的选项。

应用程序更新

在**更新**页面可以设置自动检查更新，并查看上次检查的时间和结果。选择**立即检查**可手动检查。发现新版本时，主窗口状态栏会显示提示。单击提示并确认后，程序才会下载并安装更新。

启用自动检查后，应用程序在启动时检查更新，每天最多一次。后台发现更新时不会自动下载。更新程序会验证下载的文件，并重新启动工具以替换旧版本。

请先完成当前操作再更新。如果程序无法自行替换文件，将转到下载页面。工具在 Windows 恢复环境中运行时不会检查更新。

应用程序更新只更新 SpeedCheck 本身。功能章节介绍的 Windows 设置和查询属于不同的操作。

故障排除

各节列出问题现象、常见原因及处理步骤。有关各字段的含义，请参阅检查结果与性能指数。

未显示更新结果或无法获取更新信息

原因：更新查询按需执行，不会随每次刷新自动运行。查询需要网络和可用的更新源；应用程序更新还依赖 winget。

解决方法：

1. 从相应的检查结果中启动更新查询。
2. 检查网络连接，等待查询结束。查询可能比本地测量耗时更长。
3. 如果 winget 不可用或查询失败，会显示无法检查。请使用 Windows 更新或相应程序的更新功能安装更新，然后选择**刷新**。参见更新检查与报告。

多次检查的分数不同

原因：内存、CPU 和进程信息反映当前活动。游戏、备份或更新正在运行，设置或磁盘空间发生变化，都可能影响结果。

解决方法：

1. 关闭无关负载。
2. 选择**刷新**，只比较相似条件下进行的检查。
3. 比较报告时应考虑应用版本和检查日期。

更改后检查结果没有变化

原因：结果是某一时刻的快照。某些更改要在 Windows 重启后才生效；刷新 SpeedCheck 不能替代系统重启。

解决方法：

1. 如果 Windows 正在等待重启，请重新启动系统。
2. 选择**刷新**以查看最新结果。参见操作与 Windows 设置。

检查结果导出失败

原因：所选文件夹不可写，或可用磁盘空间不足。

解决方法：

1. 再次选择**导出检查结果...**，并选择可写文件夹。
2. 检查可用磁盘空间。
3. 也可以选择**复制检查结果**获取文本报告。

未显示启动时间

原因：启动测量数据来自 Windows 的 Diagnostics-Performance 事件日志。如果其中没有合适的事件，就无法计算启动时间。

解决方法：这并非 SpeedCheck 故障。Windows 记录合适的启动事件之前，该项不会显示数值。

程序无法启动

原因：程序需要管理员权限以及 O&O 提供的完整程序包。

解决方法：

1. 使用管理员帐户确认 Windows 的权限提示。
2. 请使用 O&O 提供的完整程序包；仅复制可执行文件可能缺少必需的运行时组件。参见系统要求。

无法安装程序更新

原因：程序包无法自行替换文件，或程序正运行在 Windows 恢复环境中，无法检查更新。

解决方法：

1. 先完成当前操作，再从**更新**页面重新启动更新。
2. 如果更新操作打开了下载页面，请在那里下载最新程序包，手动替换应用程序。参见设置与更新。

常见问题

性能指数是基准测试成绩吗?

不是。它是诊断结果的加权汇总，不衡量应用程序的吞吐量，也不代表一定能提升多少速度。参见检查结果与性能指数。

刷新会更改 Windows 设置吗?

不会。**刷新**只会重新执行检查。更改电源计划、视觉效果、低延迟配置文件开关或重启 Windows 都需要另行操作。参见操作与 Windows 设置。

为什么部分更新检查没有结果?

有些更新查询仅按需运行，且需要 Windows 更新或 winget 及其网络源。无法查询并不表示没有待更新项。参见更新检查与报告。

SpeedCheck 能删除临时文件或启动程序吗?

不能。它会报告相关发现，并提供跳转链接，以便在相应的 Windows 工具中执行清理或管理启动项。参见性能检查。

为什么每次运行的分数不同?

日常使用会改变可用内存和进程负载。更新、设置和磁盘空间也会影响结果。请比较相似条件下生成的报告。参见故障排除。

可以将结果发送给技术支持吗?

可以。使用**复制检查结果**获取文本，或使用**导出检查结果...**生成 HTML 报告。发送前请检查有无隐私信息。参见技术支持与其他 O&O 产品。

技术支持与其他 O&O 产品

本页介绍获取 O&O SpeedCheck 帮助的途径、更新程序的方法以及其他 O&O 产品。

技术支持

- **本手册**：按 **F1** 或单击帮助按钮可打开当前窗口的在线帮助。故障排除列出常见问题及其原因和解决方法，常见问题解答用户经常提出的问题。
- **O&O 技术支持**：O&O Software 技术支持页面提供更多帮助和联系表单。

准备技术支持请求

请提供以下信息：

- O&O SpeedCheck 版本和 Windows 版本。
- 出现问题之前的操作步骤。
- 完整的消息及相关错误代码。
- 相关检查结果，例如通过**复制检查结果**获取的文本或通过**导出检查结果...**生成的 HTML 报告。参见更新检查与报告。

分享报告前请检查其内容，其中可能包含文件路径、进程名称或本机的其他信息。

许可与更新

O&O 产品目录提供当前程序包的下载、产品介绍及许可信息。如果本工具随其他 O&O 产品提供，请在支持请求中注明该产品的名称和版本。

在设置的**更新**页面可以检查并安装应用程序更新。参见设置与更新。

其他 O&O 产品

O&O Software 还提供用于备份、恢复、存储优化和 Windows 管理的工具。可根据当前任务选择产品。阅读本手册不会安装或激活其他产品。

产品	用途
O&O Syspectr	远程监控和管理电脑与服务器
O&O DiskImage	备份和恢复驱动器及整个系统
O&O Defrag	优化电脑和服务器的存储
O&O DiskRecovery	从损坏的文件系统中恢复已删除的文件和数据
O&O ShutUp10	管理 Windows 隐私设置
O&O SafeErase	安全擦除文件及可用空间，使数据无法恢复

全部产品见 oo-software.com/en/products。