1、休眠文件 hiberfil.sys ：  
  
　　该文件在C盘根目录为隐藏的系统文件，隐藏的这个hiberfil.sys文件大小正好和自己的物理内存是一致的，当你让电脑进入休眠状态时，Windows Vista在关闭系统前将所有的内存内容写入Hiberfil.sys文件。而后，当你重新打开电脑，操作系统使用Hiberfil.sys把所有信息放回内存，电脑恢复到关闭前的状态。可Windows 7 并不会将这个文件删除，而是一直放在硬盘上，会白白地占用一部分磁盘空间。有了睡眠功能就可以了，休眠功能可以选择不要的，团队的人就统统关闭了这个硬盘大户。又占空间，又要频繁读写硬盘。刺客的t61就这么一下多了4个G的空间。  
  
　　Windows 7下面安全删除休眠文件的方法一：用管理员身份运行cmd.exe 打开命令行窗口，然后运行：powercfg -h off，注意，C盘残留的hiberfil.sys隐藏文件可以取消隐藏后，直接删除。

2、虚拟内存 pagefile.sys：  
  
　　Windows 系统，包括Windows 7 ，默认设置物理内存的1.5倍大小，作为分页交换文件，如果你是系统管理的大小，那么，这个体积是自动变化的，往往越来越大。如果你的物理内存比较少，只有512m或者1g，你可以选择保留这个文件。  
  
　　如果保留这个文件，我们建议你把他放到另外一个分区里面，不和C盘（系统盘）放到一起，不然，你到时候做Ghost或者其他备份的时候，还是需要手动删除它。建议你一定要指定大小，就指定成1.5倍的Ram物理内存大小即可。  
  
　　如果你的内存在2G以上，我们建议你直接关闭虚拟内存功能，你会发现，你的整个Windows系统都“飞”了起来。  
  
　　设置虚拟内存的方法：控制面板 - 经典视图里面点击系统，点击左侧高级系统设置，点击第一个设置（性能），再点击高级，在虚拟内存那儿，点击设置。注意，C盘残留的pagefile.sys隐藏文件可以取消隐藏后，直接删除。

3、Superfetch功能带来的应用程序缓存：  
  
　　在Windows 7系统里面，使用了Vista Superfetch的技术特性，详情，请参考：Windows Vista SuperFetch/Prefetch技术详解，教你如何设置Vista启动预读和应用程序预读 这两篇文章。  
  
　　清理方法：直接把 c:\windows\prefetch 文件夹中的文件统统删除即可。

4、应用程序产生的临时文件：  
  
　　一般保存在windows\temp文件夹中，和用户文件夹的temp文件夹中  
  
　　清理方法：直接把 c:\windows\temp 和 C:\Users\你的用户名\AppData\Local\Temp 文件夹中的文件统统删除即可。

5、IE等浏览器产生的临时文件：  
  
　　清理方法：控制面板 Internet选项里面，删除cookie和IE临时文件即可，尤其实在备份系统前最好删除的干干净净。

6、系统还原，System Volume Information文件夹：  
  
　　System Volume Information 文件夹,中文名称可以翻译为“系统卷标信息”。这个文件夹里就存储着系统还原的备份信息。  
  
“系统还原”是Windows 操作系统最实用的功能之一，它采用“快照”的方式记录下系统在特定时间的状态信息，也就是所谓的“还原点”，然后在需要的时候根据这些信息加以还原。还原点分为两种：一种是系统自动创建的，包括系统检查点和安装还原点；另一种是用户自己根据需要创建的，也叫手动还原点。随着用户使用系统时间的增加，还原点会越来越多，导致硬盘空间越来越少，最后还要被警告“磁盘空间不足”。它也是系统盘中最容易占用空间的一个文件，时间一长，这个文件大小可达4G,甚至更大！