Cookie

1. Ưu điểm

* Dễ sử dụng
* Chiếm dụng ít bộ nhớ và không tốn bất kì tài nguyên nào trên server
* Thời gian tồn tại của cookie có thể tùy chỉnh được và tồn tại lâu hơn session

1. Nhược điểm

* Tính bảo mật thấp vì nội dung cookie thường không được mã hóa.
* Dung lượng và số lượng cookie có thể bị giới hạn trên máy của người dùng
* Người dùng có thể vô hiệu hóa tính năng cookie trên trình duyệt
* Người dùng có thể xóa cookie được lưu trên máy

Session

1. Ưu điểm
   * Lưu được trạng thái của người dùng mà http không thể làm được.
   * Dễ sử dụng và chứa được nhiều kiểu dữ liệu, object
   * Mỗi người dùng được lưu thông tin trên session một cách riêng biệt với nhau.
   * Có tính bảo mật hơn cookie vì session được lưu ở server thay vì được trao đổi qua lại giữa client và server
   * Khi người dùng vô hiệu hóa tính năng cookie thì session vẫn có thể được sử dụng
2. Nhược điểm
   * Có thể làm quá tải server nếu số lượng người dùng quá lớn vì session được lưu ở phía server.
   * Thời gian tồn tại của session ngắn hơn cookie vì session chỉ tồn tại đến khi người dùng đóng trình duyệt ( hết phiên làm việc)

Trên các web thực tế, cookie thường được dùng để lưu những thông tin hoặc tùy chỉnh của người dùng như: ngôn ngữ, theme của trang web, các thông tin người dùng đã điền vào form trong lần truy cập trước đó, lưu sản phẩm người dùng đã xem trong trang web bán hàng, gợi ý quảng cáo dựa trên cookie… Trong khi đó, session cũng có những ứng dụng như lưu lại những sản phẩm trong giỏ hàng trên trang web bán hàng, theo dõi người dùng truy cập trang web nào và thời gian truy cập trang web đó, cá nhân hóa trải nghiệm người dùng…