来源：[cnblogs.com](https://www.cnblogs.com/lxs1314/p/9930072.html" \t "https://www.136.la/shida/_blank)

官方的解决办法：

http://jakarta.apache.org/jmeter/usermanual/best-practices.html#lean\_mean

1. 使用无界面模式：jmeter -n -t test.jmx -l test.jtl

2. 尽可能少使用监听器，如果使用了可以在运行时使用-l参数

3. 尽量把相似的取样器放在循环内，使用变量（CSV Data Set）修改这些Sampler，而不是重复添加Sampler。或者可能会用到Access Log Sampler（在这里不能使用Include Controller，因为它会将指定文件中的所有测试元件直接添加到测试计划中来）。

4. 不要使用函数测试模式（Functional Mode）

5. 以CSV格式输出测试结果，尽量不要使用XML格式

6. 仅保存你需要的数据

7. 尽可能少的使用断言

8.负载测试期间不要使用“查看结果树”“用表格查看结果”监听器，这两个监听器最好只在调试脚本时使用

9.如果测试需要大量数据（特别是随机产生的数据），可以提前准备好测试数据放到数据文件中，以CSV Dataset方式读取，这样就能避免在测试运行阶段浪费资源

10.大并发量的负载测试，在尽量多台机器上运行多个非GUI JMeter实例