Thread là một bước điều hành bên trong một process. Một process dĩ nhiên có thể chứa nhiều thread bên trong nó. Khi chúng ta chạy ứng dụng Word, hệ điều hành tạo ra một process  và bắt đầu chạy các thread chính của process đó.

Điểm quan trọng nhất cần chú ý là một thread có thể làm bất cứ nhiệm vụ gì một process có thể làm. Tuy nhiên, vì một process có thể chứa nhiều thread, mỗi thread có thể coi như là một process nhỏ. Vậy, điểm khác biệt mấu chốt giữa thread và process là công việc mỗi cái thường phải làm.

Một điểm khác biệt nữa đó là nhiều thread nằm trong cùng một process dùng một không gian bộ nhớ giống nhau, trong khi process thì không. Điều này cho phép các thread đọc và viết cùng một kiểu cấu trúc và dữ liệu, giao tiếp dễ dàng giữa các thread với nhau. Giao thức giữa các process, hay còn gọi là IPC (inter-process communication) thì tương đối phức tạp bởi các dữ liệu có tính tập trung sâu hơn.