1. 可以处理大文件，使用虚拟内存
2. 速度快
3. 系统使用内存映射文件，以便加载和执行. exe和DLL文件。这可以大大节省页文件空间和应用程序启动运行所需的时间。
4. 可以使用内存映射文件来访问磁盘上的数据文件。这使你可以不必对文件执行I/O操作，并且可以不必对文件内容进行缓存。
5. 可以使用内存映射文件，使同一台计算机上运行的多个进程能够相互之间共享数据。Windows确实提供了其他一些方法，以便在进程之间进行数据通信，但是这些方法都是使用内存映射文件来实现的，这使得内存映射文件成为单个计算机上的多个进程互相进行通信的最有效的方法。

为了提高速度，系统将文件的数据页面进行高速缓存，并且在对文件的映射视图进行操作时不立即更新文件的磁盘映像。如果需要确保你的更新被写入磁盘，可以强制系统将修改过的数据的一部分或全部重新写入磁盘映像中，方法是调用FlushViewOfFile函数。

内存映射相当于程序加载，程序加载将磁盘上的可执行文件加载至内存，windows采用虚拟内存管理内存，按需调度有换页式调度、段式调度、段页式调用。需要那块数据，将虚拟地址空间转换成实际内存地址，将磁盘文件加载至内存，好处是每个用户都有很大的内存空间，好像完成了自己的工作任务不用等待内存。

程序执行，系统自动加载程序，内存映射给用户提供了一种机制，可将磁盘文件映射至内存，这样用户操作磁盘就相当于操作内存，此时映射至虚拟内存，os虚拟内存管理会使用一些高速缓存等策略提高加载至内存的速度，所以内存映射会比普通内存缓存操作等快，另外，用户不必将所有的磁盘问津一次性读取至内存，用到哪些再读取哪些，可以提高内存利用率，可以处理大的磁盘文件。