ChatGPT

网页端长对话卡顿解决方案（2026.06）

> 数据来源：LINUX DO 社区 18 个帖子逐楼阅读 + OpenAI 社区 + GitHub + Chromium Bug Tracker，2026-06-14 整理。覆盖 2024.05 — 2026.06 期间所有 ChatGPT 网页端卡顿相关讨论。

一、问题概述

ChatGPT 网页版（chatgpt.com）在 Chrome 浏览器中使用长对话时，普遍出现以下卡顿现象：

- 输入延迟：打字后文字延迟 1-5 秒才出现
- 滚动卡顿：页面滚动不流畅，甚至无法滚动
- 页面无响应：浏览器弹出「页面无响应」提示，需要关闭或等待
- 内存暴涨：单标签页内存占用超过 1GB，导致整机变慢
- 闲置后卡死：Chrome 闲置几分钟后再输入完全没反应

核心原因：ChatGPT 网页版把完整的对话历史全部渲染在一个页面上，每轮对话（用户消息 + AI 回复 + 代码块 + LaTeX 公式）都作为 DOM 节点常驻页面。对话越长 → DOM 节点越多 → 内存持续增长 → 每次滚动/输入都触发大量回流重绘 → 严重卡顿。

> 来源：1790362 @strram「GPT网页版把完整对话内容渲染在一个页面上，DOM多 → 内存涨 →回流重绘 →卡顿」、1282135 单标签内存超 1GB、Chromium #420547346 Linux X11 上 100+ 消息后按键延迟 1-5 秒

二、解决方案汇总

方案一：ChatGPT LightSession 插件 □□□□□

社区最推荐的方案，多人实测有效。

- 原理：限制网页上显示的消息条数（默认只显示最近 3 条），大幅减少 DOM 节点
- 效果：「用了以后网页变得很流畅」
- 使用方式：默认限制 3 条，需要看历史记录时临时调大，看完再调回来
- 安装：Chrome 商店搜索 `ChatGPT LightSession`
- **GitHub**：NexuZero/chatgpt-page-unresponsive-fix

> 来源：[1801658](1801658) @FantasyYou（2026-03-23）「这个插件通过限制网页上对话显示的信息条数，可以极大程度的解决卡顿问题」、[1956505](1956505) @WaiHo_Lei（2026-04-13）推荐

方案二：lueluelue 油猴脚本合集 □□□□

L 站用户自己开发的方案，功能更丰富。

- 作者：@lueluelue
- **GitHub**：lueluelue2006/ai-chat-extension-collection
- 功能：ChatGPT 对话树 + 对话导航（QuickNav）+ 性能优化
- 特点：除了性能优化，还提供对话树视图，方便管理分支对话
- 安装：GitHub 下载后通过 Tampermonkey 导入

> 来源：[1645549](1645549) @lueluelue（2026-02-25）「一些 AI 站点的脚本合集，主打 ChatGPT 对话导航 + 对话树 + 性能优化」、[1757914](1757914) [18楼]、[1769714](1769714) [13楼] 推荐

方案三：Chrome Flags 调整 □□□□

不依赖插件，调整浏览器底层渲染设置。

操作步骤:

1. 地址栏输入 `chrome://flags`
2. 搜索 `Smooth Scrolling` → 设为 **Enabled**
3. 搜索 `Partial swap` → 设为 **Disabled**
4. Edge用户额外有: `Boost screen refresh rate when scrolling` → Enabled
5. 点击右下角 **Relaunch** 重启浏览器

> 来源: 1448490 @moxiyan（2026-01-14）「解决ChatGPT等网页端长对话卡顿的方法（不依赖插件、十分有效）」，共20楼讨论

方案四：换用Firefox □□□

多位用户反馈**Firefox**对长对话的处理明显优于**Chrome**。

- 「Firefox比Chrome好，特别是大量LaTeX时」
- Chrome有专门的bug report：在Linux X11上，100+消息后每个按键延迟1-5秒，Firefox无此问题
- Firefox专属插件：**Speed Booster for ChatGPT**（Firefox Add-ons搜索安装）

> 来源: 1790362（2026-03-20）「Firefox比Chrome好（特别是大量LaTeX时）」、1784201（2026-03-19）推荐Speed Booster、Chromium #420547346

方案五：使用习惯优化 □□□

最根本但最有效的方案。

- 定期开新对话：上下文过长必卡，聊完就开新的
- 用「分支」功能：在长对话中间开分支，减少单对话上下文
- 让**AI**总结后开新对话：「让AI总结一下当前会话内容，然后发给新的对话」
- 善用记忆功能：ChatGPT的记忆功能可以跨对话保留上下文，开新窗口仍能接上
- 归档/删除旧对话：减少侧边栏和整体负载

> 来源: 926011 [10楼]「不推荐长对话，聊完就开新的」、[8楼]「可利用ChatGPT记忆功能」、760971 [5楼] @Nix_ml「让AI

> 总结一下当前会话内容，然后发给新的对话」

方案六：Chrome 内存优化 □□

释放 **Chrome** 本身的内存占用。

- 禁用 **Chrome** 内置 **AI**：Chrome 自带 Gemini Nano 模型（约 4GB），会占用大量内存
  - `chrome://flags` → 搜索 `Gemini Nano` 和 `Optimization Guide on Device` → 全部 Disabled
  - 删除已下载模型：`User Data/OptGuideOnDeviceModel/weights.bin`
- 清理缓存：`chrome://settings/clearBrowserData`
- 使用内存压缩工具：如 Rizonesoft Chromin（1753717）

> ❝ 来源：2145781（2026-05-10）「彻底禁用 Chrome 浏览器自带的 AI 功能，并删除偷偷下载的 Gemini Nano 模型」、1753717（2026-03-14）

方案七：网络/代理排查 □

- 更换代理节点：部分卡顿可能是节点问题
- 排查浏览器插件/油猴脚本冲突：关闭不必要的扩展后测试
- 无痕模式测试：排除扩展和缓存干扰
- 新开对话即恢复：如果只是响应慢（不是页面卡），大概率是上下文处理耗时

> ❝ 来源：1123571 [7楼] @HitC「节点问题、浏览器插件/脚本问题、chatgpt.com网页 bug」、84911 最终破案：单对话持续太久

三、针对 Chrome 用户的推荐操作顺序

优先级	操作	耗时	说明
1	安装 ChatGPT LightSession	2 分钟	Chrome 商店搜索安装，限制显示条数为 3-5 条，立即见效

优先级	操作	耗时	说明
2	Chrome Flags 调整	3 分钟	开启 Smooth Scrolling，关闭 Partial swap，重启浏览器
3	禁用 Chrome 内置 AI	5 分钟	关闭 Gemini Nano，删除 4GB 模型文件，释放内存
4	优化使用习惯	持续	长对话及时开新对话或分支，善用记忆功能
5	考虑换 Firefox	10 分钟	如果以上方案仍不满意，Firefox + Speed Booster 是终极方案

四、技术原理详解

DOM 节点爆炸

ChatGPT 网页版使用 React 渲染，每轮对话的用户消息、AI 回复、代码块、LaTeX 公式都是独立的 DOM 节点。一个 100 轮的对话可能包含数千个 DOM 节点，且全部常驻内存，不做虚拟滚动或懒加载。

内存持续增长

每个 DOM 节点都占用内存，加上 React 的虚拟 DOM 树、事件监听器、样式计算等开销。用户实测：

- 短对话（10 轮内）：约 200-400MB
- 中等对话（30-50 轮）：约 500-800MB
- 长对话（100+ 轮）：超过 1GB，部分用户报告 2-3GB

> “来源：1282135（2025-12-07）「单标签内存超 1G」

回流重绘开销

每次用户滚动页面或输入文字时，浏览器需要计算所有可见 DOM 元素的位置和样式（回流），然后重新绘制（重绘）。节点越多，这个过程越慢。特别是：

- **LaTeX** 公式：需要实时渲染数学符号，开销远大于纯文本
- 代码块：语法高亮需要逐字符分析
- **Markdown** 渲染：表格、列表等复杂结构需要递归计算布局

Chrome 特有问题

- **后台标签休眠**：Chrome 会自动冻结闲置标签页，恢复时可能导致卡顿或无响应
- **Linux X11 输入延迟**：Chromium 官方确认的 bug，在 Linux X11 上大量 DOM 节点会导致严重输入延迟
- **Gemini Nano 内置模型**：Chrome 自动下载约 4GB 的 AI 模型到本地，额外占用内存和磁盘

> 来源：151998（2024-07-18）「Chrome 闲置几分钟后输入没反应」、Chromium #420547346、2145781

五、帖子索引

帖子	日期	核心内容
1448490 解决 ChatGPT 等网页端长对话卡顿的方法（不依赖插件）	2026-01-14	Chrome Flags 方案，最全面的技术讨论帖
1801658 ChatGPT网页卡顿的解决方法	2026-03-23	ChatGPT LightSession 插件推荐
1645549 AI 站点脚本合集（对话导航 + 性能优化）	2026-02-25	lueluelue 油猴脚本合集
926011 大家是怎么解决 ChatGPT 网页端对话过长导致的卡顿	2025-09-02	ChatGPT Optimizer + 社区讨论，最早的关注帖
1784201 关于 gpt 网页版上下文过长导致卡顿	2026-03-19	Speed Booster (Firefox) 推荐
1757914 GPT 网页怎么这么卡?	2026-03-15	Safari 卡顿 + lueluelue 扩展推荐
1790362 求问 chatgpt 网页端为什么会用着用着变卡	2026-03-20	Firefox vs Chrome 对比分析
1769714 ChatGPT网页卡的不行	2026-03-17	近期突然变卡 + 扩展推荐
760971 ChatGPT 聊天卡顿问题	2025-07-02	「让 AI总结后开新对话」方案
1123571 chatgpt5 thinking 页面卡顿	2025-11-04	Thinking 模式卡顿 + 节点问题排查
151998 用最新 Chrome访问 chatgpt，闲置几分钟没反应	2024-07-18	Chrome 休眠机制导致卡死
102831 ChatGPT Plus 回复很慢甚至直接卡死	2024-06-03	Plus 越用越卡 + 第三方前端方案
1282135 ChatGPT 对话太长了，整个页面都很卡	2025-12-07	单标签内存超 1GB

帖子	日期	核心内容
1956505 GPT 网页太卡了对话几轮就滚动都滚不了	2026-04-13	LightSession 插件推荐
84911 chatgpt官网速度变慢	2024-05-13	单对话持续太久导致响应变慢
2311829 gpt网页一片空白	2026-06-05	Chrome 白屏问题排查
2145781 彻底禁用 Chrome 浏览器自带的 AI 功能	2026-05-10	删除 Gemini Nano 模型释放 4GB 内存
2371615 gpt网页版改模式了（高级 /均衡 / 极速）	2026-06-11	新模式三档切换，可能影响性能

外部资源：

- Chromium Bug Report： #420547346 — Linux X11 上 ChatGPT 输入延迟
- OpenAI 社区： Better Fix for ChatGPT Lag — LightSession 扩展详细介绍
- GitHub： chatgpt-page-unresponsive-fix — LightSession 安装指南
- GitHub： ai-chat-extension-collection — lueluelue 油猴脚本合集

Revision #1
Created 2026-06-14 06:21:54 UTC by Admin
Updated 2026-06-14 06:21:54 UTC by Admin