

安卓手机备份工具操作教程

MMRecovery 已经开始针对一些品牌的手机（华为、小米、OPPO、VIVO、魅族、努比亚），在无需 Root 的情况下就可以实现对 QQ、陌陌、微信快速的恢复。MMRecovery 是扫描存储聊天记录数据文件中待回收区域中删除数据实现恢复的，因此做为一种补救措施，即使聊天记录删除后再备份数据文件也是可以恢复的。

如果您的手机无法 Root 或者您不愿意 Root 手机，此时你可以考虑采用“基于手机备份”的方法进行安卓手机数据恢复。恢复的前提是首先备份安卓手机中 QQ、微信等应用数据，备份的基本原理是通过手机中自带的备份工具，备份应用数据到内存卡或 SD 卡中，并把数据备份文件复制到电脑上为恢复工具 MMRecovery 后续使用。下面分别对华为、小米、OPPO、VIV 等安卓手机如何备份应用数据进行了详细的说明：

[一、华为手机备份方法](#)

[二、小米手机备份方法](#)

[三、OPPO 手机备份方法](#)

[四、VIVO 手机备份方法](#)

[五、魅族手机备份方法](#)

[六、努比亚手机备份方法](#)

一、 华为手机备份方法

通过华为手机自带备份工具很容易备份 QQ、微信与陌陌等应用数据文件，下面对备份步骤进行详细说明。

1、使用手机自带备份工具备份数据

如下面的手机屏幕截图 1 中，找到手机的“备份”工具（红框标注的，一般在常用工具下可以找到）点击启动。在屏幕截图 2 中点击“备份”按钮；在屏幕截图 3 中选择备份到 SD 卡，如果没有 SD 卡选择内部存储然后点击“下一步”按钮。

说明：必须用华为手机上面自带的备份工具备份才行，第三方备份工具或电脑版华为备份工具都不行。

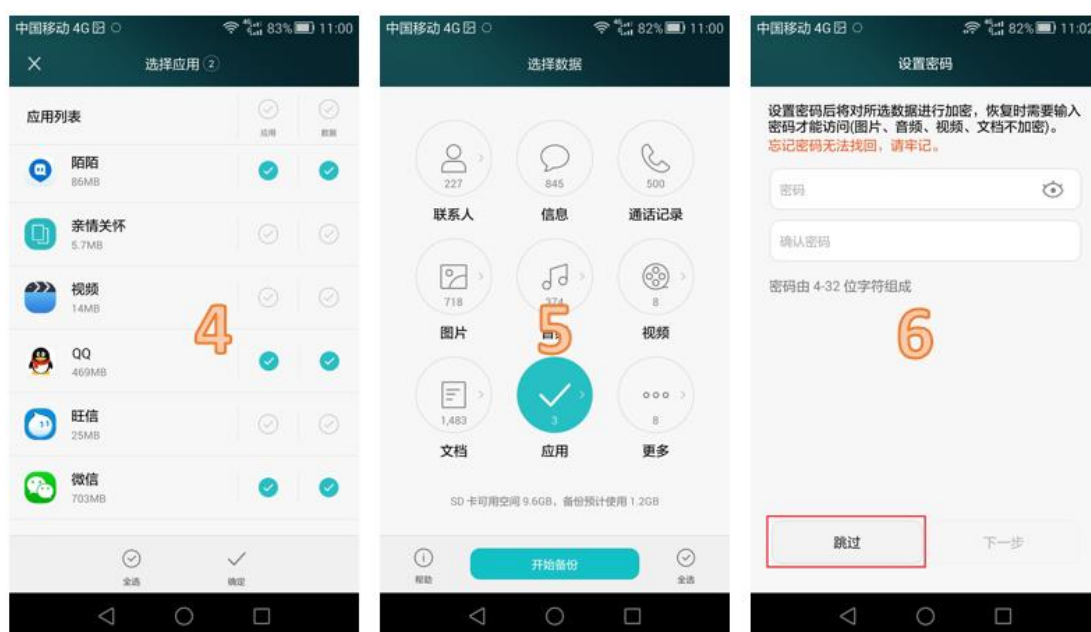
注意：最新版本的华为手机自带的备份工具，开始不再支持备份到手机内部存储功能，点击下面的百度经验链接解决无法备份的问题。

<https://jingyan.baidu.com/article/ab69b2706303e22ca7189f>

[95.html](#)



进入“选择数据”界面后选择应用，在屏幕截图 4 中选择您需要恢复的应用，这里我选择了 QQ、微信与陌陌三个，点击“确定”按钮后回到“选择数据”界面。如屏幕截图 5 中其他数据项都不要选择（否则会很慢），点击“开始备份”按钮开始备份，备份的过程中会提示设置备份密码如截图 6 该步骤一定要选择“跳过”，好了接下来等待备份结束就可以了。



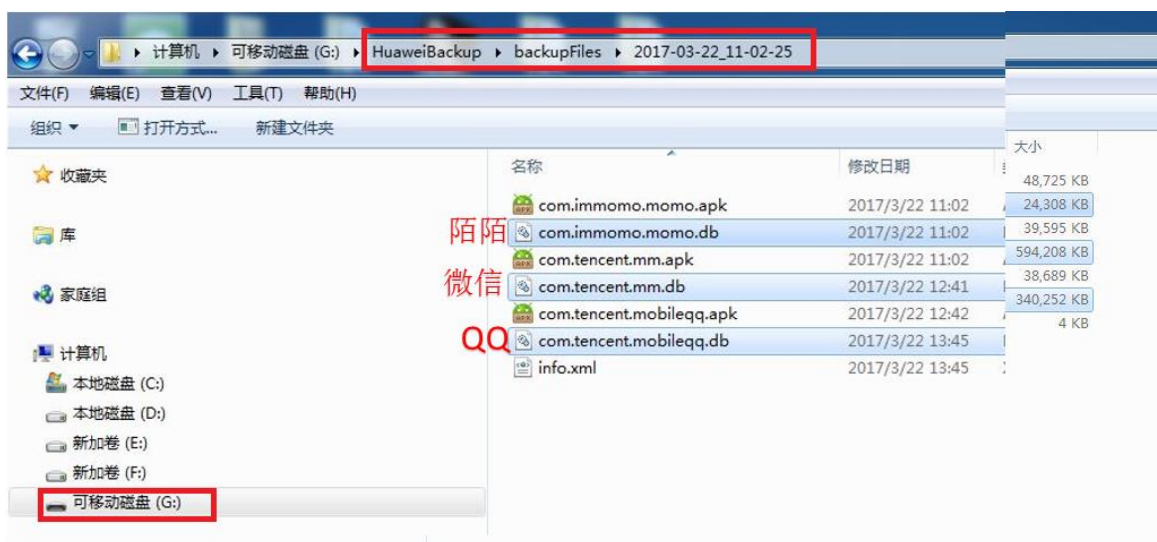
2、把备份出来的数据文件复制到电脑上

方法一、使用 MMRecovery 导出备份文件功能

根据用户一些反馈，个别用户把手机备份文件复制到电脑上比较困难，所以在基于手机备份恢复过程中，增加了导出手机备份文件功能。如果用户已经在手机上成功备份完数据，但是自己不能够复制到电脑上，可以尝试一下从手机导出备份文件功能。方法是在基于手机备份恢复界面上，点击“从手机导出备份文件”按钮等待完成就可以了。

方法二、用户自行把备份文件复制到电脑上

如果方法一失败，用户可以自行把备份文件复制到电脑上。首先手机用 USB 数据线以优盘存储或文件管理（不要采用仅充电）的形式连接电脑，这样通过电脑 Windows 上的文件资源管理器上就可以找到刚刚备份出来的备份文件（个别手机需要重启手机才能看到）。如下图在我的电脑上插入手机后，手机的存储会做为 U 盘管理显示的是 G 盘符（不同电脑提示盘符是不一样的）。



点击 G 盘后，逐层进入到文件夹 HuaweiBackup（个别手机是 Huawei\Backup）、backupFiles、2017-03-22_11-02-25 后可以找到刚刚备份的应用数据备份文件，把应用数据文件复制到电脑上。建议保存到您很容易找到的地方，因为在后续的恢复过程中还要使用，完成复制后可以参考恢复教程开始聊天记录恢复了。其中备份文件名称对应关系如下：

QQ 应用数据备份文件：com.tencent.mobileqq.db

微信应用数据备份文件：com.tencent.mm.db

DB_HELPER

陌陌应用数据备份文件：com.immomo.momo.db

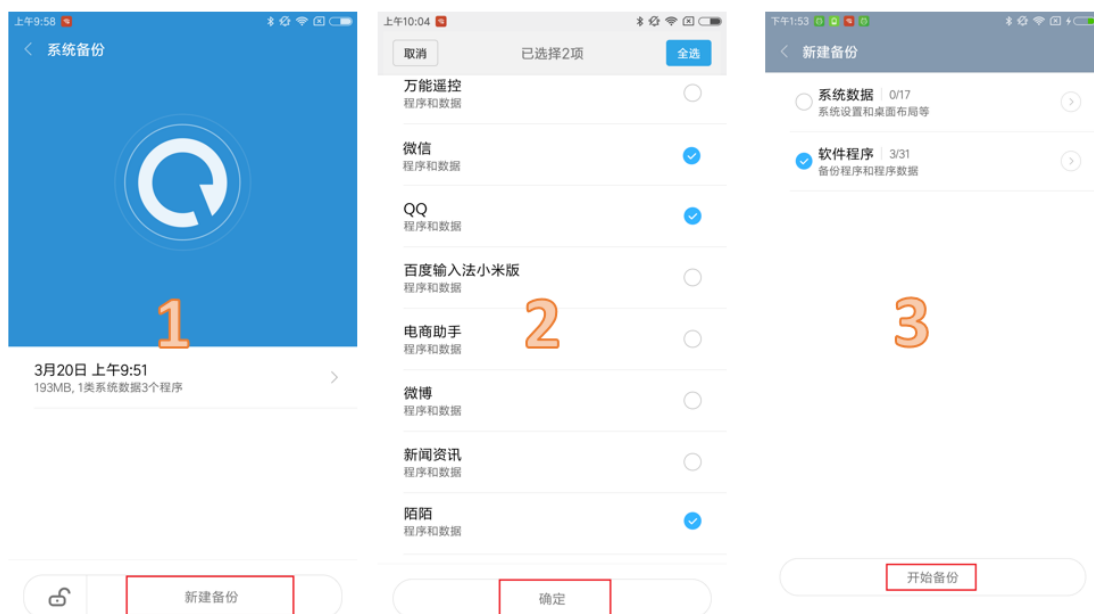
TIM 应用数据备份文件：com.tencent.tim.db

二、小米手机备份方法

通过小米手机自带备份工具很容易备份 QQ、微信与陌陌等应用数据文件，下面对备份步骤进行详细说明。

1、使用手机自带备份工具备份数据

依次点击小米手机的设置、更多设置、备份与重置、本地备份进入系统备份界面。如下图在屏幕截图 1 中点击“新建备份”按钮进入新建备份界面后点击程序软件进入软件选择界面，在屏幕截图 2 中选择您需要恢复的应用，这里我选择了 QQ、微信与陌陌三个（其他不要选择，否则会很慢），点击“确定”按钮后回到新建备份界面。如屏幕截图 3 中去掉系统数据选项，点击“开始备份”按钮开始备份，接下来等待备份结束就可以了。



2、把备份出来的数据文件复制到电脑上

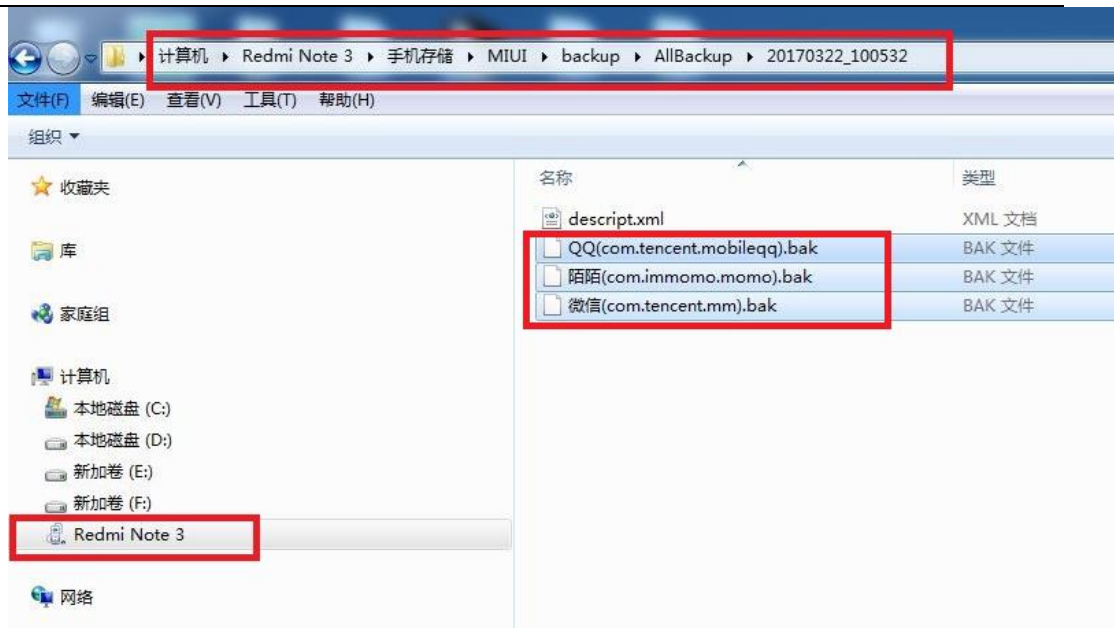
方法一、使用 MMRecovery 导出备份文件功能

根据用户一些反馈，个别用户把手机备份文件复制到电脑上比较困难，所以在基于手机备份恢复过程中，增加了导出手机备份文件功能。如果用户已经在手机上成功备份完数据，但是自己不能够复制到电脑上，可以尝试一下从手机导出备份文件功能。方法是在基于手机备份恢复界面上，点击“从手机导出备份文件”按钮等待完成就可以了。

方法二、用户自行把备份文件复制到电脑上

如果方法一失败，用户可以自行把备份文件复制到电脑上。首先手机用 USB 数据线以优盘存储或文件管理（**不要采用仅充电**）的形式连接电脑，这样通过电脑 Windows 上的文件资源管理器上就可以找到刚刚备份出来的备份文件（**个别手机需要重启手机才能看到**）。如下图在电脑插入手机后，手机的存储会做为磁盘管理显示的（不同手机型号提示盘符是不一样的）。

DB_HELPER



逐层进入到文件夹（“Redmi Note 3、手机存储、MIUI、backup、AllBackup、20170322_100532”）后可以找到刚刚备份的应用数据备份文件，把应用数据文件复制到电脑上。建议保存到您很容易找到的地方，因为在后续的恢复过程中还要使用，完成复制后可以参考恢复教程开始聊天记录恢复了。其中备份文件名称对应关系如下：

QQ 应用数据备份文件：QQ(com.tencent.mobileqq).bak

微信应用数据备份文件：微信(com.tencent.mm).bak

陌陌应用数据备份文件：陌陌(com.immomo.momo).bak

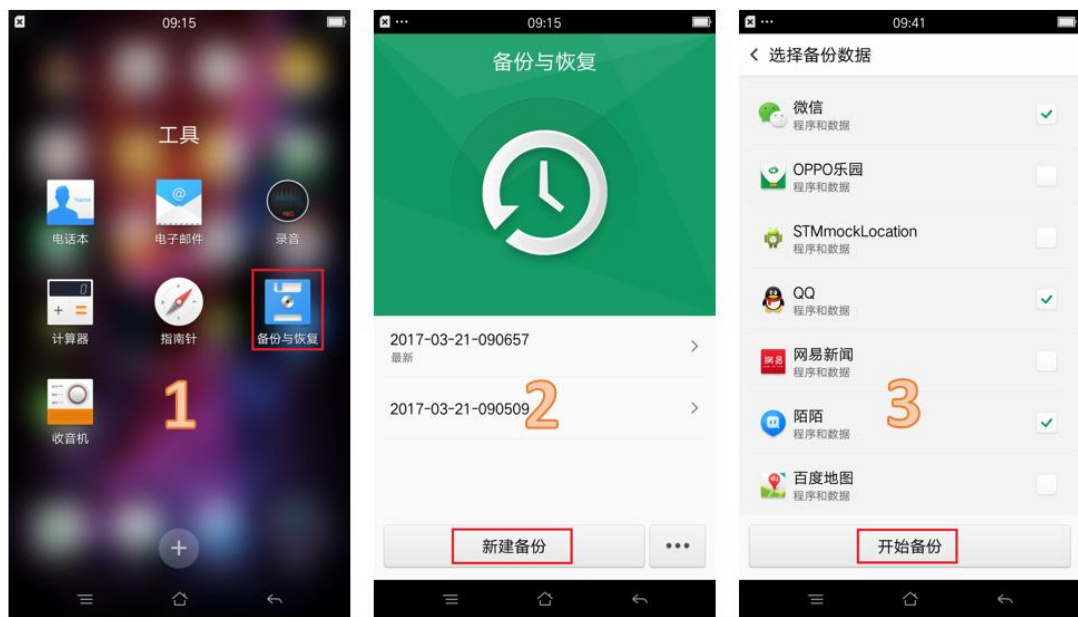
TIM 应用数据备份文件：TIM(com.tencent.tim).bak

三、OPPO 手机备份方法

通过 OPPO 手机自带备份工具很容易备份 QQ、微信与陌陌等应用数据文件，下面对备份步骤进行详细说明。

1、使用手机自带备份工具备份数据

如下面的手机屏幕截图 1 中，找到手机的“备份与恢复”工具（红框标注的，一般在工具文件夹下可以找到）点击启动。在屏幕截图 2 中点击“新建备份”按钮进入“选择备份数据”界面后点击“应用程序”进入应用程序选择界面，在屏幕截图 3 中选择您需要恢复的应用，在这里我选择了 QQ、微信与陌陌三个（其他不要选择，否则会很慢），点击“开始备份”按钮开始备份，接下来等待备份结束就可以了。



2、把备份出来的数据文件复制到电脑上

方法一、使用 MMRcovery 导出备份文件功能

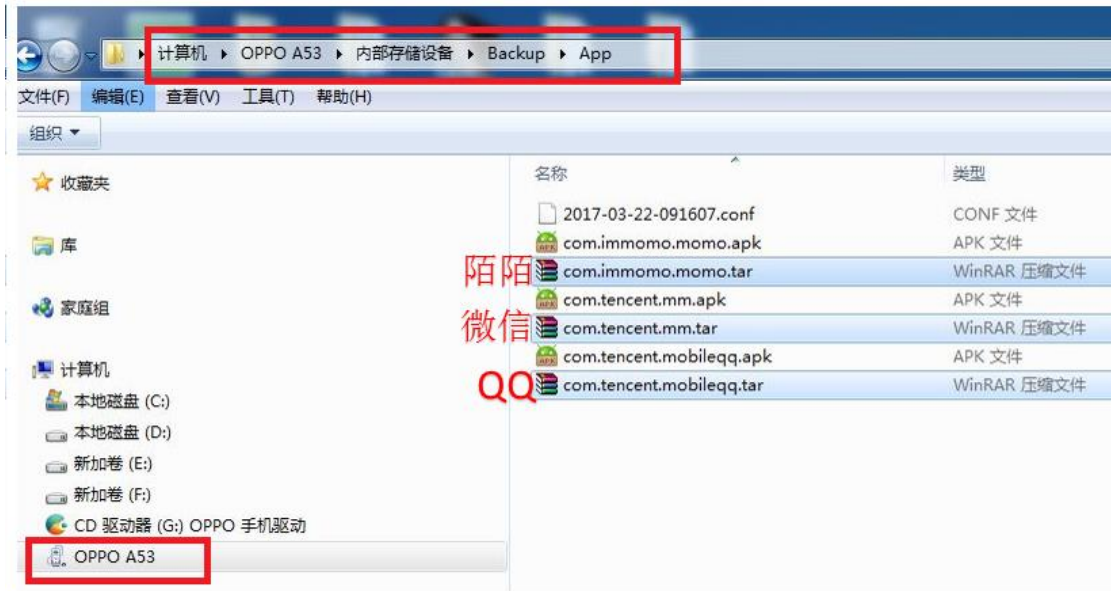
根据用户一些反馈，个别用户把手机备份文件复制到电脑上比较困难，所以在基于手机备份恢复过程中，增加了导出手机备份文件功能。如果用户已经在手机上成功备份完数据，但是自己不能够复制到电脑上，可以尝试一下从手机导出备份文件功能。方法是在基于手机备份恢复界面上，点击“从手机导出备份文件”按钮等待完成就可以了。

方法二、用户自行把备份文件复制到电脑上

如果方法一失败，用户可以自行把备份文件复制到电脑上。首先手机用 USB 数据线以优盘存储或文件管理（不要采用仅充电）的形式连接电脑，通过电脑 Windows 上的文件资源管理器上就可以找到刚刚备份的文件（个别手机需要重启手机才能看到）。如下图在我的电脑

DB_HELPER

上插入手机后，手机的存储会做为磁盘管理显示的（不同手机型号提示盘符是不一样的）。



逐层进入到文件夹（“OPPO A53、内部存储设备、Backup、App”）后可以找到刚刚备份的应用数据备份文件，把应用数据文件复制到电脑上。建议保存到您很容易找到的地方，因为在后续的恢复过程中还要使用，完成复制后可以参考恢复教程开始聊天记录恢复了。其中备份文件名称对应关系如下：

QQ 应用数据备份文件：com.tencent.mobileqq.tar

微信应用数据备份文件：com.tencent.mm.tar

陌陌应用数据备份文件：com.immomo.momo.tar

TIM 应用数据备份文件：com.tencent.tim.tar

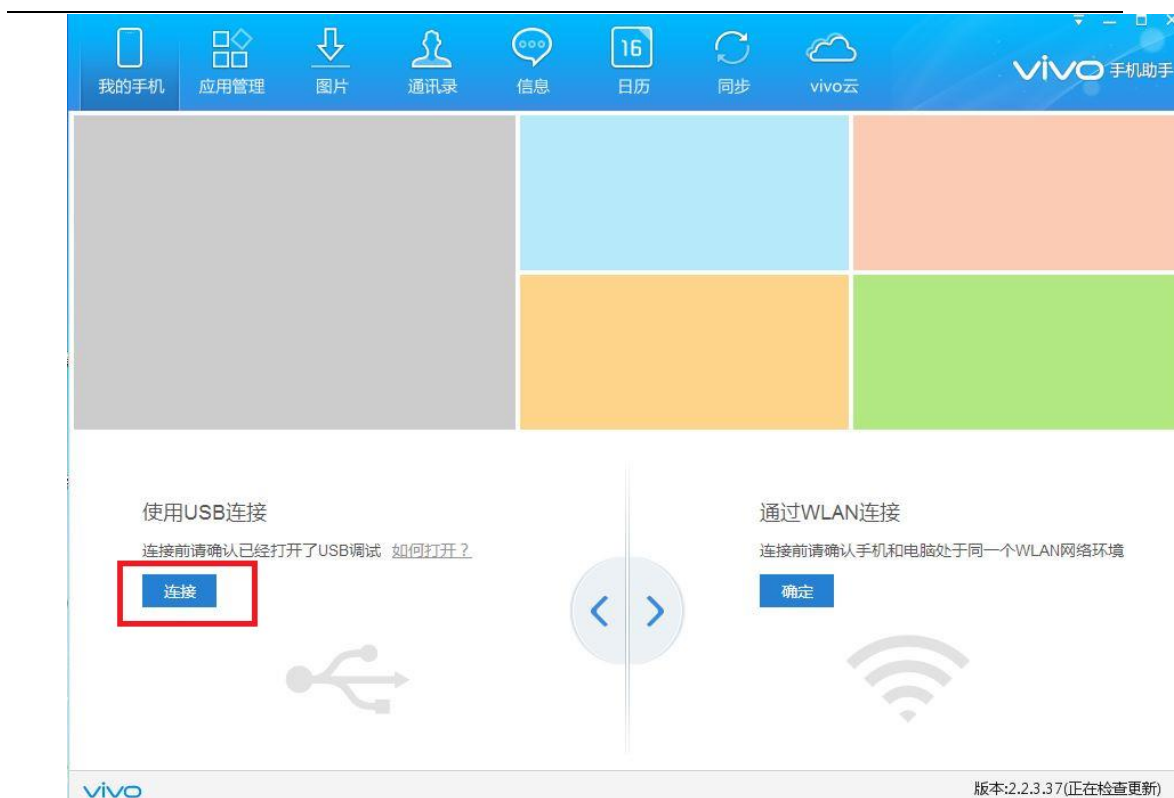
四、 VIVO 手机备份方法

通过官方的 VIVO 手机助手电脑版（百度“VIVO 手机助手”下载并安装）自带备份功能很容易备份 QQ、微信与陌陌等应用数据文件，下面对备份步骤进行详细说明。

1、使用 VIVO 手机助手电脑版备份数据

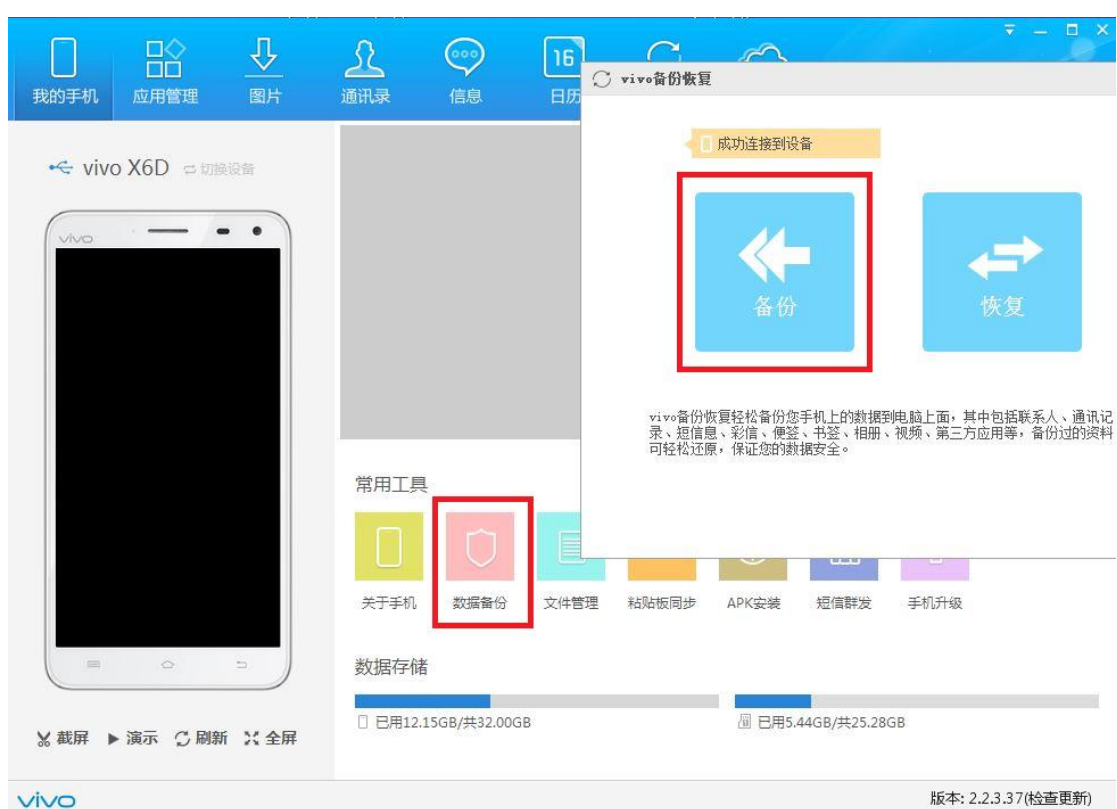
备份前 VIVO 手机需要先打开“开发者选项”并开启“USB 调试”功能（百度“VIVO 如何开启 USB 调试”），首先使用 USB 数据线把手机和电脑进行连接，运行电脑版 VIVO 手机助手工具，点击下图中“连接”按钮进行连接。

DB_HELPER



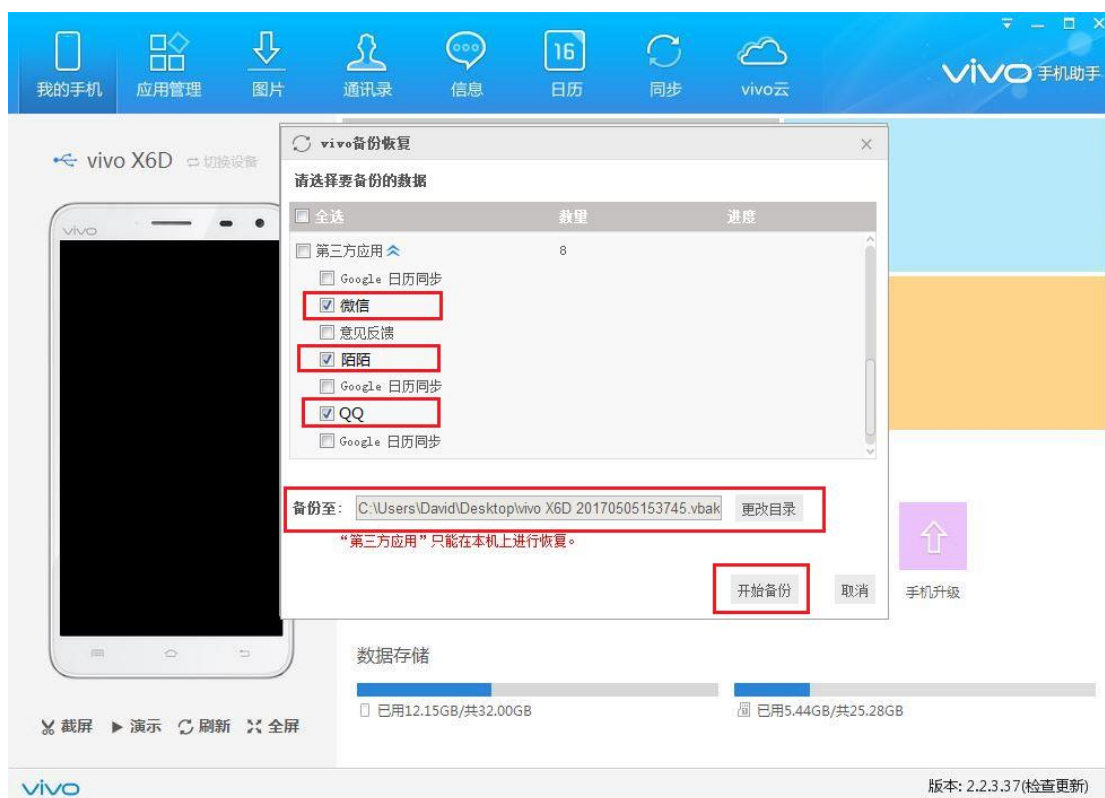
连接成功后，就会进入“我的手机”主界面，然后点击“数据备份”图标按钮，如下图将会弹出“vivo 备份恢复”子窗口，然后点击“备份”图标按钮。

DB_HELPER

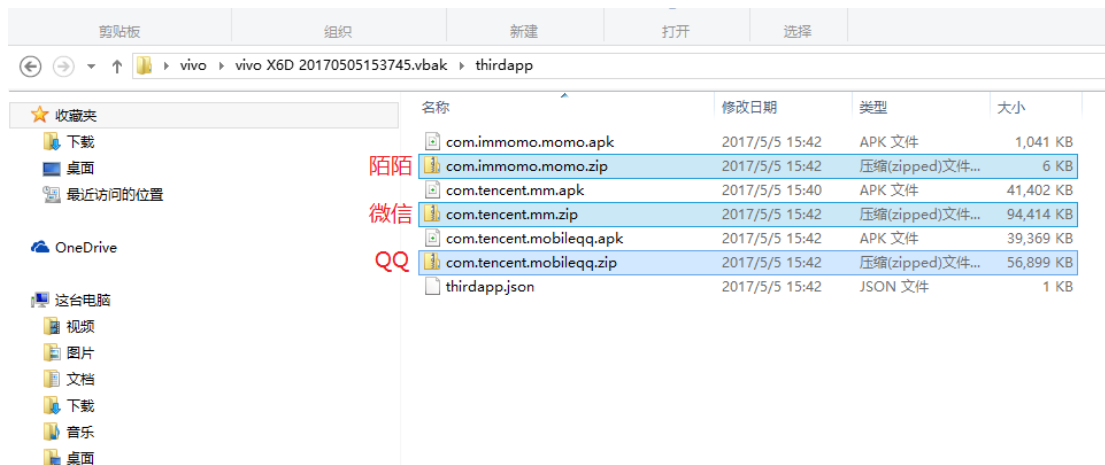


接下来如下图选择需要备份的手机 APP，在这里我选择了 QQ、微信与陌陌三个（其他不要选择，否则会很慢），然后点击“更改目录”按钮选择备份目录（建议选择桌面等易找到的文件夹目录），然后点击“开始备份”按钮开始备份，接下来等待备份结束就可以了。备份结束后“开始备份”按钮会变成“完成”按钮。

DB_HELPER



2、找到备份出来的数据文件



逐层进入到文件夹“vivo X6D 20170505153745.vbak”（不同手机、不同备份时间，文件夹名称不一样）和“thirdapp”文件夹后可以找到刚刚备份的应用数据备份文件，要记住这些文件的位置，因为

DB_HELPER

在后续的恢复过程中还要使用，完成复制后可以参考恢复教程开始聊天记录恢复了。其中备份文件名称对应关系如下：

QQ 应用数据备份文件：`com.tencent.mobileqq.zip`

微信应用数据备份文件：`com.tencent.mm.zip`

陌陌应用数据备份文件：`com.immomo.momo.zip`

TIM 应用数据备份文件：`com.tencent.tim.zip`

五、 魅族手机备份方法

通过魅族手机自带备份工具很容易备份 QQ、微信与陌陌等应用数据文件，下面对备份步骤进行详细说明。

1、使用手机自带备份工具备份数据

首先在魅族手机设置里找到“存储和备份”，点击进入然后再找到“备份手机数据”一栏并点击，在备份工具首界面中，点击“立即备份”按钮，接下来我们要选择需要备份的应用数据，仅勾选应用就可以了其他都去掉，点击“应用”进入应用程序选择界面，在这里我选择了 QQ、微信与陌陌三个(其他都不要选择，否则会很慢)，点击“开始备份”按钮开始备份，接下来等待备份结束就可以了。

2、把备份出来的数据文件复制到电脑上

方法一、使用 MMRcovery 导出备份文件功能

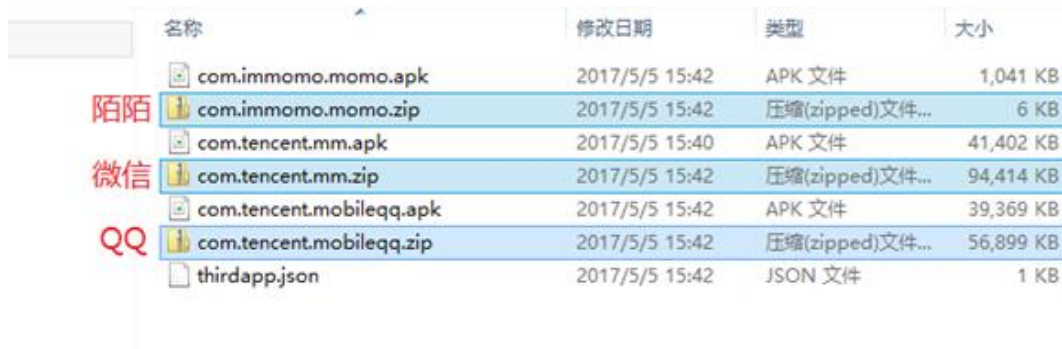
根据用户一些反馈，个别用户把手机备份文件复制到电脑上比较困难，所以在基于手机备份恢复过程中，增加了导出手机备份文件功能。如果用户已经在手机上成功备份完数据，但是自己不能够复制到电脑上，可以尝试一下从手机导出备份文件功能。方法是在基于手机备份恢复界面上，点击“从手机导出备份文件”按钮等待完成就可以了。

方法二、用户自行把备份文件复制到电脑上

如果方法一失败，用户可以自行把备份文件复制到电脑上。首先手机用 USB 数据线以优盘存储或文件管理（**不要采用仅充电**）的形式

DB_HELPER

连接电脑，通过电脑 Windows 上的文件资源管理器上就可以找到刚刚备份的文件（个别手机需要重启手机才能看到）。如下图在我的电脑上插入手机后，手机的存储会做为磁盘管理显示的（不同手机型号提示盘符是不一样的），然后逐层进入到文件夹（“手机存储/backup/20180204104856/App”）后可以找到刚刚备份的应用数据备份文件，把应用数据文件复制到电脑上。



| 名称 | 修改日期 | 类型 | 大小 |
|-----------------------------|----------------|-----------------|-----------|
| com.immomo.momo.apk | 2017/5/5 15:42 | APK 文件 | 1,041 KB |
| 陌陌 com.immomo.momo.zip | 2017/5/5 15:42 | 压缩(zipped)文件... | 6 KB |
| com.tencent.mm.apk | 2017/5/5 15:40 | APK 文件 | 41,402 KB |
| 微信 com.tencent.mm.zip | 2017/5/5 15:42 | 压缩(zipped)文件... | 94,414 KB |
| com.tencent.mobileqq.apk | 2017/5/5 15:42 | APK 文件 | 39,369 KB |
| QQ com.tencent.mobileqq.zip | 2017/5/5 15:42 | 压缩(zipped)文件... | 56,899 KB |
| thirdapp.json | 2017/5/5 15:42 | JSON 文件 | 1 KB |

建议保存到您很容易找到的地方，因为在后续的恢复过程中还要使用，完成复制后可以参考恢复教程开始聊天记录恢复了。其中备份文件名称对应关系如下：

QQ 应用数据备份文件：`com.tencent.mobileqq.zip`

微信应用数据备份文件：`com.tencent.mm.zip`

陌陌应用数据备份文件：`com.immomo.momo.zip`

TIM 应用数据备份文件：`com.tencent.tim.zip`

六、 努比亚手机备份方法

通过努比亚手机自带备份工具很容易备份 QQ、微信与陌陌等应用数据文件，下面对备份步骤进行详细说明。

1、使用手机自带备份工具备份数据

首先在安卓手机上，找到手机的“备份”工具（红框标注的，一般在系统或小工具文件夹下可以找到）点击启动，接下来操作我们一定要选本地备份。在备份工具首界面中点击“新建备份”按钮进入“选择备份数据”界面后点击“应用程序”进入应用程序选择界面，然后选择您需要恢复的应用，在这里我选择了 QQ、微信与陌陌三个（其他都不要选择，否则会很慢），仅勾选“应用程序”就可以了其他都去掉，点击“开始备份”按钮开始备份，接下来等待备份结束就可以了。

2、把备份出来的数据文件复制到电脑上

方法一、使用 MMRecovery 导出备份文件功能

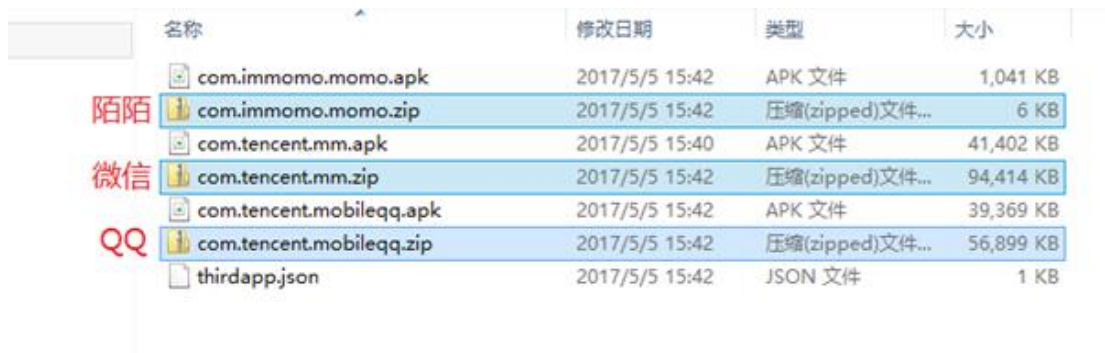
根据用户一些反馈，个别用户把手机备份文件复制到电脑上比较困难，所以在基于手机备份恢复过程中，增加了导出手机备份文件功能。如果用户已经在手机上成功备份完数据，但是自己不能够复制到电脑上，可以尝试一下从手机导出备份文件功能。方法是在基于手机备份恢复界面上，点击“从手机导出备份文件”按钮等待完成就可以了。

方法二、用户自行把备份文件复制到电脑上

如果方法一失败，用户可以自行把备份文件复制到电脑上。首先

DB_HELPER

手机用 USB 数据线以优盘存储或文件管理（**不要采用仅充电**）的形式连接电脑，通过电脑 Windows 上的文件资源管理器上就可以找到刚刚备份的文件（**个别手机需要重启手机才能看到**）。如下图在我的电脑上插入手机后，手机的存储会做为磁盘管理显示的（不同手机型号提示盘符是不一样的），然后逐层进入到文件夹（“手机存储/nubia/PIM”）后可以找到刚刚备份的应用数据备份文件，把应用数据文件复制到电脑上。



| 名称 | 修改日期 | 类型 | 大小 |
|-----------------------------|----------------|-----------------|-----------|
| com.immomo.momo.apk | 2017/5/5 15:42 | APK 文件 | 1,041 KB |
| 陌陌 com.immomo.momo.zip | 2017/5/5 15:42 | 压缩(zipped)文件... | 6 KB |
| com.tencent.mm.apk | 2017/5/5 15:40 | APK 文件 | 41,402 KB |
| 微信 com.tencent.mm.zip | 2017/5/5 15:42 | 压缩(zipped)文件... | 94,414 KB |
| com.tencent.mobileqq.apk | 2017/5/5 15:42 | APK 文件 | 39,369 KB |
| QQ com.tencent.mobileqq.zip | 2017/5/5 15:42 | 压缩(zipped)文件... | 56,899 KB |
| thirdapp.json | 2017/5/5 15:42 | JSON 文件 | 1 KB |

建议保存到您很容易找到的地方，因为在后续的恢复过程中还要使用，完成复制后可以参考恢复教程开始聊天记录恢复了。其中备份文件名称对应关系如下：

QQ 应用数据备份文件：`com.tencent.mobileqq.zip`

微信应用数据备份文件：`com.tencent.mm.zip`

陌陌应用数据备份文件：`com.immomo.momo.zip`

TIM 应用数据备份文件：`com.tencent.tim.zip`