

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，此时您可以考虑采用“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

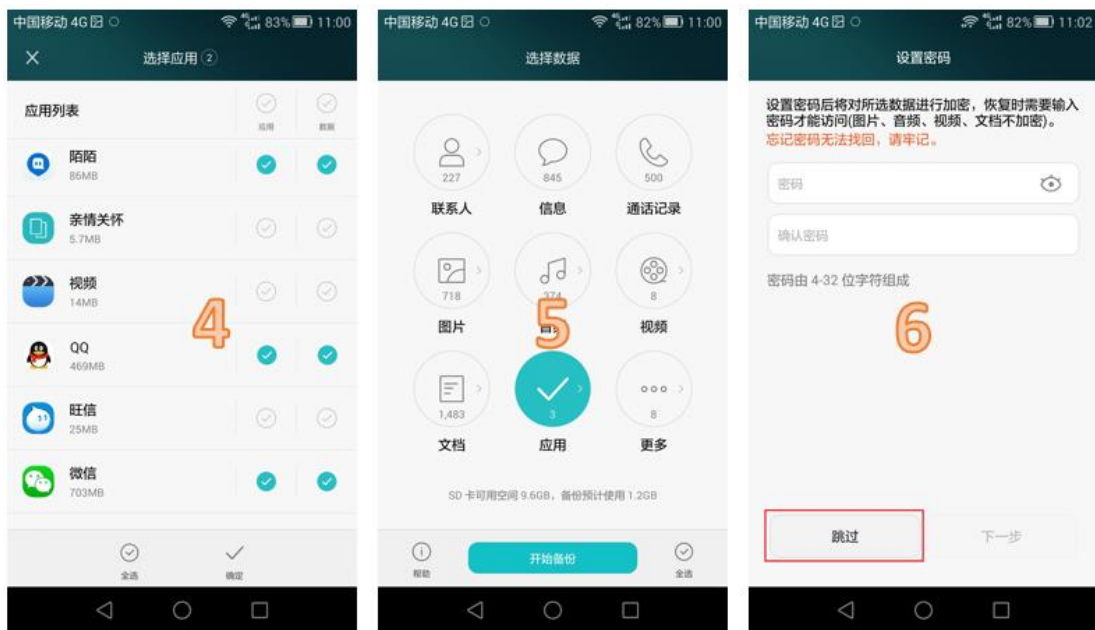
通过华为手机自带备份工具很容易备份 QQ、微信与陌陌等应用数据文件，下面对备份步骤进行详细说明。

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。



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

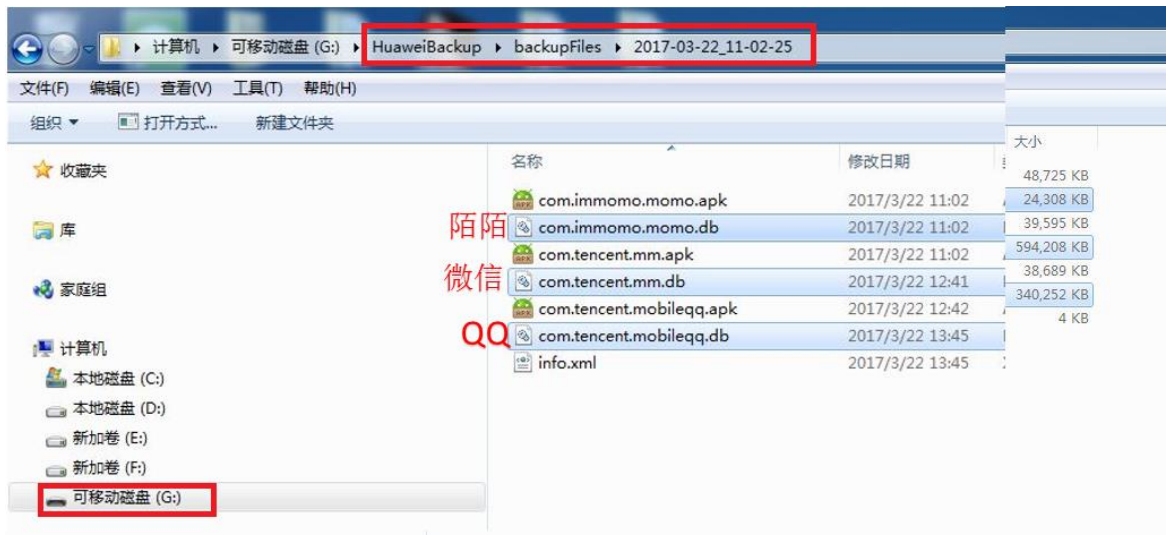
方法一、使用 MMRecovery 导出备份文件功能

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

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。



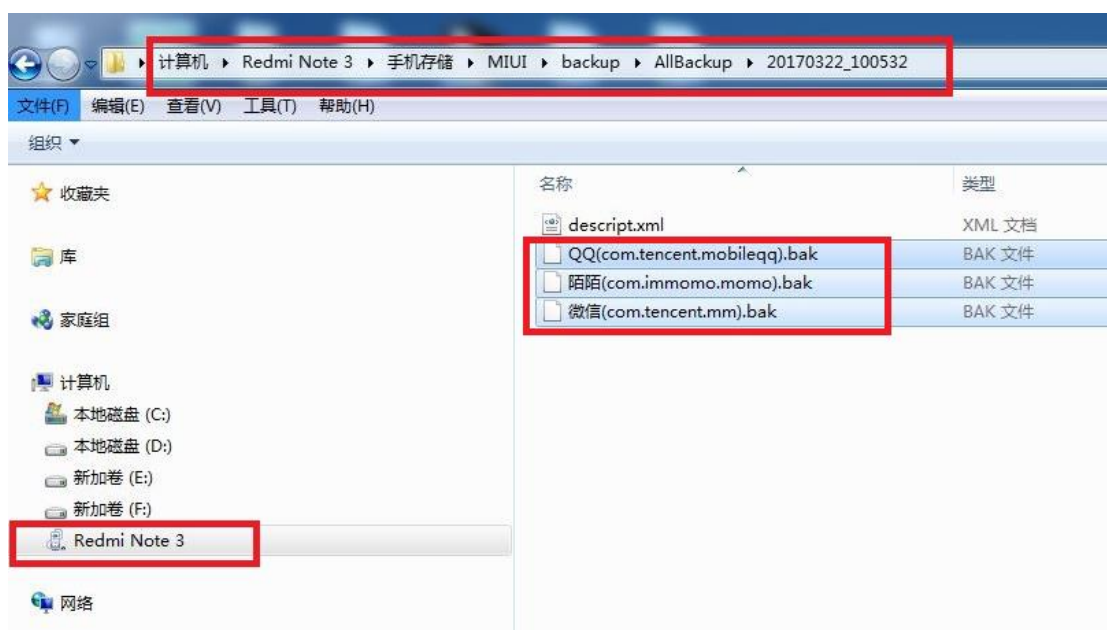
2、把备份出来的数据文件复制到电脑上

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）。



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

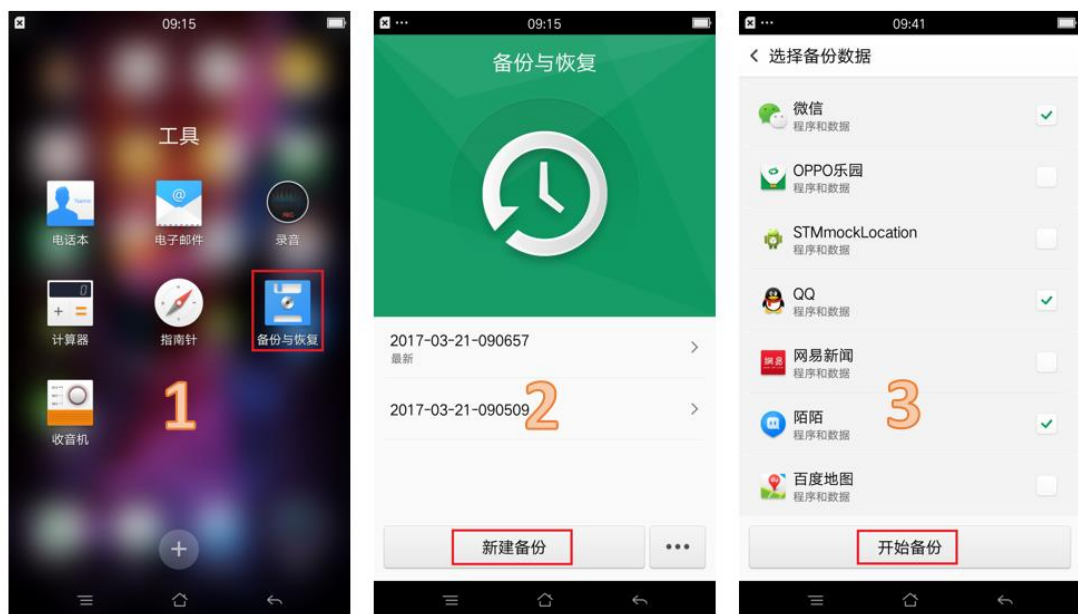
TIM 应用数据备份文件：TIM(com.tencent.tim).bak

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

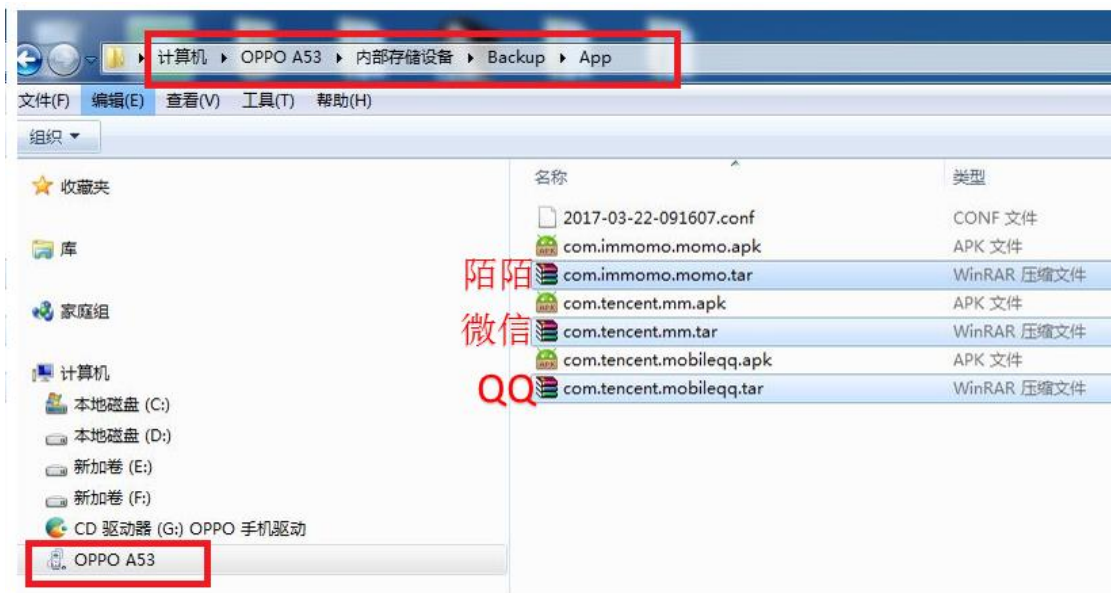
方法一、使用 MMRecovery 导出备份文件功能

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，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）。



逐层进入到文件夹（“OPPO A53、内部存储设备、Backup、App”）

DB_HELPER

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

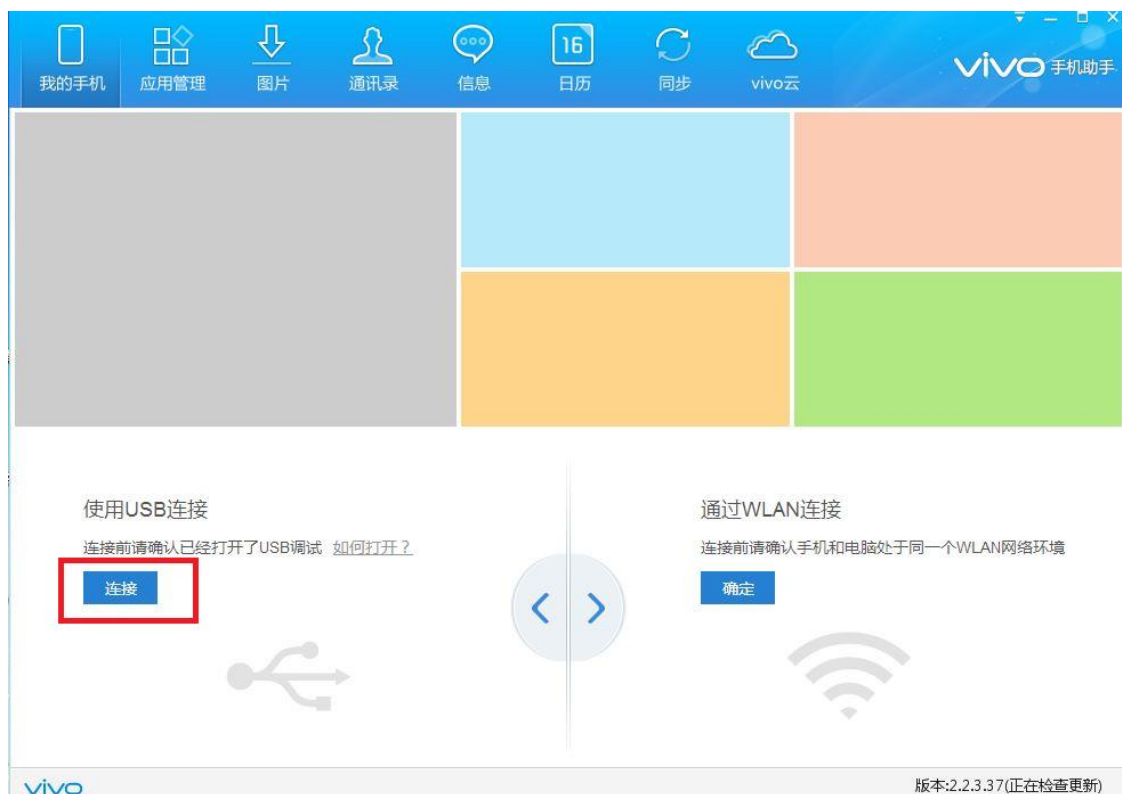
TIM 应用数据备份文件：com.tencent.tim.tar

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。

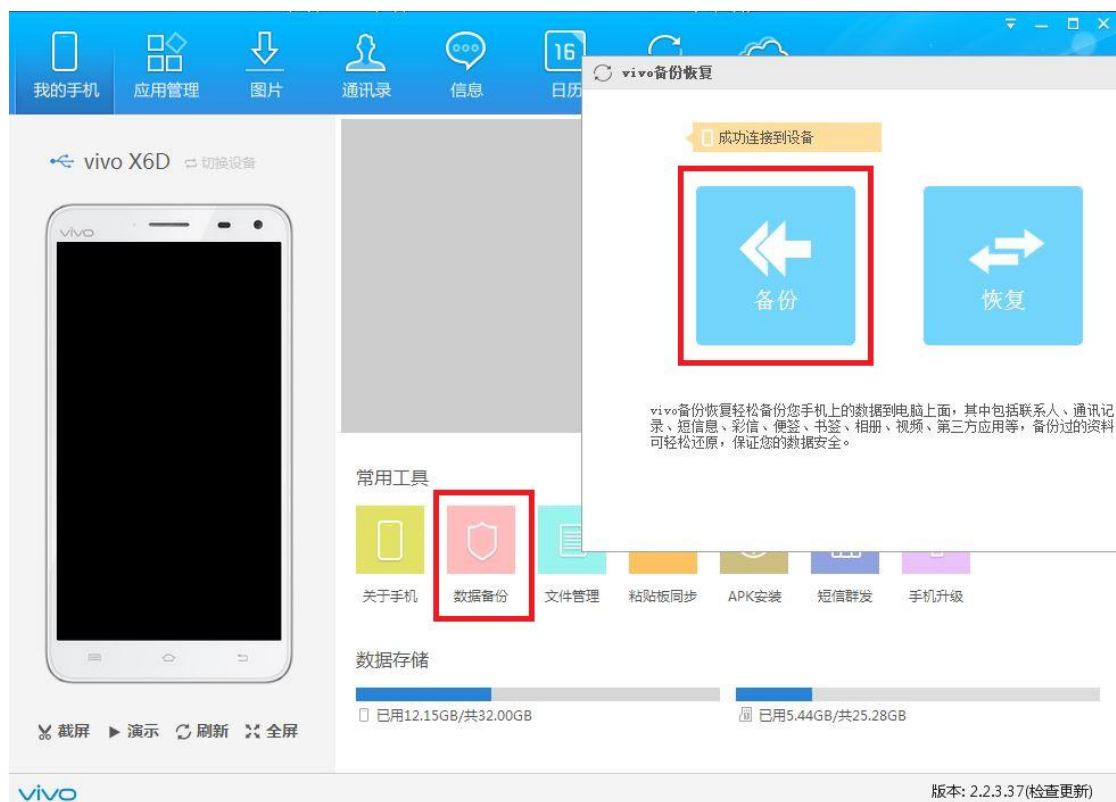
1、使用 VIVO 手机助手电脑版备份数据

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。



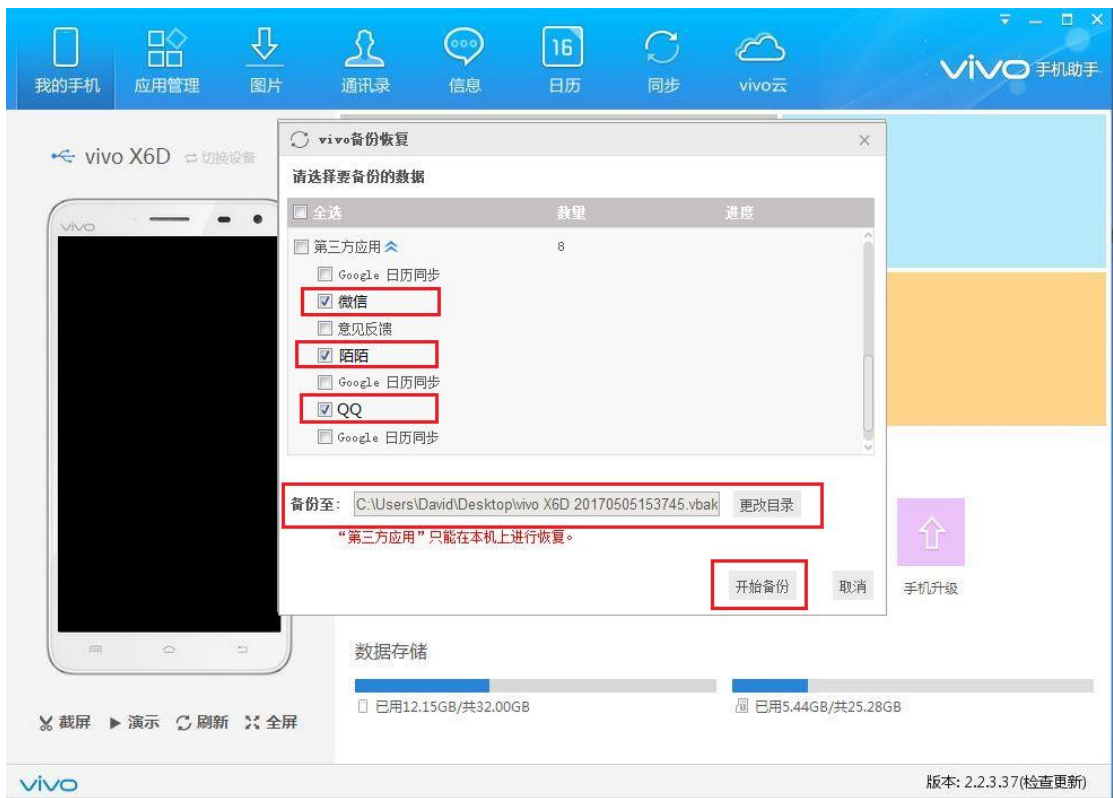
连接成功后，就会进入“我的手机”主界面，然后点击“数据备份”图标按钮，如下图将会弹出“vivo 备份恢复”子窗口，然后点

击“备份”图标按钮。

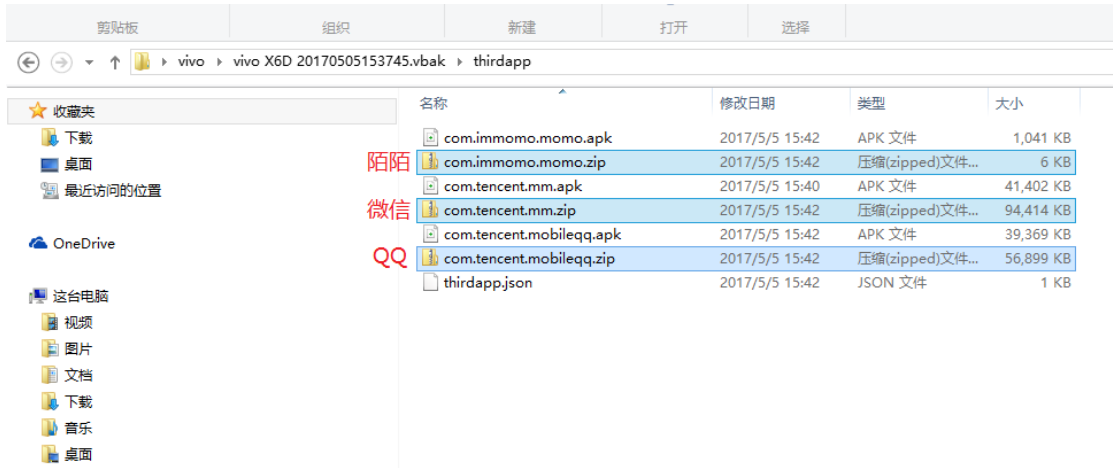


接下来如下图选择需要备份的手机 APP，在这里我选择了 QQ、微信与陌陌三个（其他不要选择，否则会很慢），然后点击“更改目录”按钮选择备份目录（建议选择桌面等易找到的文件夹目录），然后点击“开始备份”按钮开始备份，接下来等待备份结束就可以了。备份结束后“开始备份”按钮会变成“完成”按钮。

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 MMRecovery 导出备份文件功能

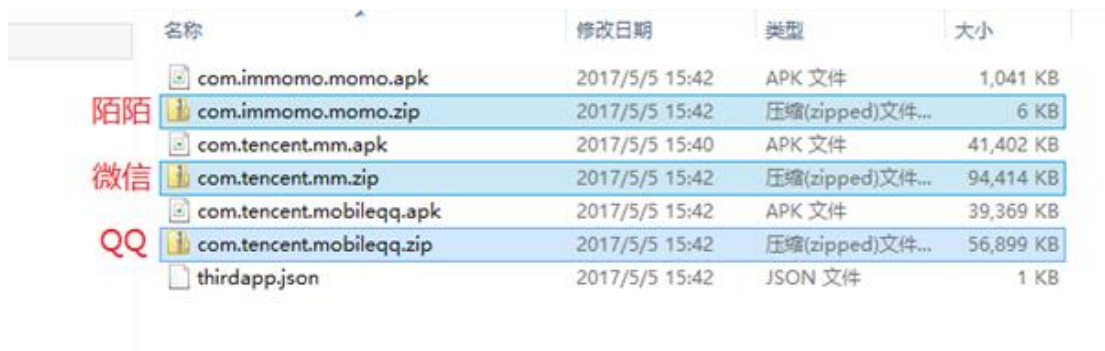
根据用户一些反馈，个别用户把手机备份文件复制到电脑上比较困难，所以在基于手机备份恢复过程中，增加了导出手机备份文件功能。如果用户已经在手机上成功备份完数据，但是自己不能够复制到电脑上，可以尝试一下从手机导出备份文件功能。方法是在基于手机备份恢复界面上，点击“从手机导出备份文件”按钮等待完成就可以了。

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

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
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
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
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

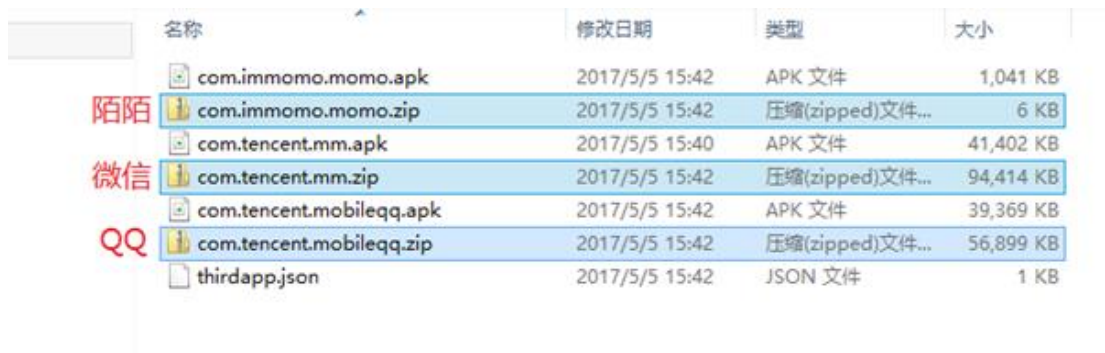
方法一、使用 MMRecovery 导出备份文件功能

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

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