

Zoom 下载与参会极简指南

普通参会免费 | 通常无需注册或登录 | 首次使用请提前 15 分钟准备

1 提前下载安装：只看自己使用的设备

苹果手机 / iPad

点击下方链接，或扫描右侧二维码，进入 App Store，点「获取」。
认准 Zoom Workplace，开发者为 Zoom Communications, Inc.。

苹果官方 App Store（中国区） • 点击下载 / 扫码



安卓手机 / 平板

用手机浏览器打开下方链接，下载后打开 zoom.apk，点「安装」。
若提示安装权限，仅允许本次使用的浏览器安装，完成后可关闭。

<https://zoom.us/client/latest/zoom.apk>



Windows / Mac 电脑

打开官方下载中心，选择 Zoom Workplace 对应的电脑版本。
下载后双击安装文件，按提示安装；不要选 Zoom Rooms。

<https://zoom.us/download>



Mac：苹果标志 → 关于本机；M 系列芯片选 Apple Silicon，Intel 处理器选 Intel。

微信内打不开或无法下载：点右上角「…」→「在浏览器打开」。

安卓若提示系统不兼容或风险阻止安装，请联系工作人员，或改用电脑。

2 加入会议：通常不用注册或登录

① 点击工作人员发来的会议链接 → 选择「打开 Zoom Workplace」。

② 填写参会姓名，按提示输入会议密码 → 点击「加入」。

③ 如显示「等候室」，等待主持人允许进入。

链接打不开？打开 Zoom → 「加入会议 / Join Meeting」→ 输入会议号、姓名和密码。

3 连接声音：这一步不能漏

手机：点「加入音频」→「Wi-Fi 或蜂窝数据」或「通过设备音频加入」。

电脑：选择「通过电脑音频加入」；如询问权限，请允许麦克风。

需要视频时允许摄像头；请选择设备 / 网络音频，不用「拨打电话」或「呼入」。

4 会议中，只需会用这三个按钮

麦克风：听讲时静音，发言时点「解除静音」。

摄像头：按需「开启视频 / 停止视频」；离开：结束后点「离开」。

手机看不到按钮时，轻点一下会议画面。

听不到声音：先检查是否已「加入音频」，再调高音量、检查耳机。

别人听不到你：解除静音，并在设备设置中允许 Zoom 使用麦克风。

提示必须登录：联系工作人员确认会议设置；掉线可尝试切换网络后重进。

提前测试：<https://zoom.us/test> 下载成功后，请先试一次声音和入会。

说明：无需账号以会议允许访客加入为前提。不同手机及网络可能有差异；按钮文字略有不同。