

无线降噪立体声耳机
WF-1000XM6



型号:YY2985

快速入门指南

 防止因受潮而燃烧或故障

下载应用程序并设置耳机

您的设备中有许多有用功能。下载“Sound Connect”下载应用程序，充分利用您的设备。

有关该应用程序的主要功能“Sound Connect”应用程序的主要功能，请参阅“[使用“Sound Connect”应用程序](#)”的功能。



Sound Connect

开始使用

1

佩戴耳机



扭转耳机单元，将耳塞深深滑入耳道。

2

建立 BLUETOOTH® 连接





从充电盒中取出耳机时，耳机开启。
按照下载的“Sound Connect”应用程序说明。

3

操作耳机



轻触触摸传感器。

左侧耳机单元

- 轻按一次：您可以在降噪功能和环境音模式之间切换。
- 点两下：您可以使用 Quick Access（需要在“Sound Connect”需要在应用程序上进行设置）。
- 点击 3 次：您可以使用 Quick Access（需要在“Sound Connect”需要在应用程序上进行设置）。
- ... 轻敲 4 次或更多次：您可以降低音量。
- 按住手指：您可以使用“快速关注”模式。

右侧耳机单元

- 轻点一次：可以播放或暂停音乐。
- 点两下：可以跳到下一曲的开头。
- 轻敲 3 次：您可以在播放过程中跳到上一曲目或当前曲目的开头。
- ... 轻敲 4 次或更多次：您可以增大音量。
- 按住手指：您可以使用或取消语音辅助功能（Google™ app 或 Siri）。

相关信息

[手动建立蓝牙连接](#)
[对耳机充电](#)

请注意，本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文，并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本，请从 [语言选择页面] 中选择 English。

耳机的功能说明

[使用耳机](#)

[使用“Sound Connect”应用程序](#)

入门

[关于语音指导](#)

附件

[包装内物品](#)

[更换耳塞](#)

部件和控制件

[部件的位置和功能](#)

[关于指示灯](#)

佩戴耳机

- [佩戴耳机](#)

- [仅使用一个耳机单元](#)

操作耳机

- [关于触摸传感器](#)

电源/充电

- [充电](#)

- [可用操作时间](#)

- [检查电池剩余电量](#)

- [打开耳机](#)

- [关闭耳机](#)

进行连接

[如何与蓝牙设备进行无线连接](#)

通过应用程序简易设置

- [连接“Sound Connect”应用程序](#)

Android智能手机

- [配对和连接Android智能手机](#)

- [连接已配对的安卓智能手机](#)

- [使用 LE 音频与安卓智能手机连接](#)

iPhone (iOS设备)

- [配对和连接iPhone](#)

- [连接已配对的 iPhone](#)

电脑

- [配对和连接电脑 \(Windows® 11\)](#)

- [配对和连接电脑 \(Mac\)](#)

- [连接配对计算机 \(Windows 11\)](#)

- [连接配对电脑 \(Mac\)](#)

其他Bluetooth设备

- [配对和连接蓝牙设备](#)

- [连接已配对的蓝牙设备](#)

多点连接

[将耳机同时连接到2个设备 \(多点连接\)](#)

[使用“音频切换”在多个设备之间切换音频](#)

[断开蓝牙连接 \(使用后\)](#)

听音乐

通过Bluetooth连接听音乐

[通过蓝牙连接聆听来自设备的音乐](#)

[控制音频设备 \(蓝牙连接\)](#)

[关于 360 Reality Audio](#)

[使用扬声器享受无缝播放 \(Auto Switch\)](#)

降噪功能

[什么是降噪?](#)

[使用降噪功能](#)

听环境声音

[音乐播放期间听环境声音 \(环境声模式\)](#)

[快速听到环境声音 \(快速提醒模式\)](#)

[戴上耳机时与人说话 \(Speak-to-Chat\)](#)

打电话

[接听电话](#)

[拨打电话](#)

[通话时的功能](#)

[在电脑上进行视频通话](#)

使用语音助手功能

[使用Google Gemini](#)

[使用腾讯小微](#)

[使用语音助手功能 \(Google app\)](#)

[使用语音助手功能 \(Siri\)](#)

重要信息

[注意事项](#)

[支持的编解码器](#)

[如何使用软件保持最新（舒适地使用耳机）](#)

[结束使用耳机时](#)

[保养](#)

[防止因受潮而燃烧或故障](#)

[当耳机单元或充电盒被弄湿时](#)

[许可证](#)

[商标](#)

[故障排除](#)

[故障排除](#)

[重置耳机](#)

[初始化耳机以恢复出厂设置](#)

[规格](#)

[规格](#)

无线降噪立体声耳机
WF-1000XM6

使用耳机

Bluetooth连接

您可以通过蓝牙连接智能手机或电脑等设备。

通过蓝牙连接从设备播放音乐

您可以通过蓝牙连接的设备（如智能手机或电脑）无线欣赏音乐。



通过蓝牙连接的设备拨打电话

您可以使用蓝牙连接的设备（如智能手机或电脑）进行无线通话。



相关主题

- [如何与蓝牙设备进行无线连接](#)
- [将耳机同时连接到2个设备（多点连接）](#)
- [通过蓝牙连接聆听来自设备的音乐](#)
- [控制音频设备（蓝牙连接）](#)

请注意，本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文，并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本，请从 [语言选择页面] 中选择English。

TP1002270989

无线降噪立体声耳机
WF-1000XM6

使用“Sound Connect”应用程序

在智能手机上安装“Sound Connect”在智能手机上安装应用程序 Google Play商店或 App Store.



与“Sound Connect”应用程序功能相关联的服务信息

<https://www.sony.net/supported-servicelink>
[sony.net/servicelink](https://www.sony.net/servicelink)

- 可链接的服务因国家和地区而异。
- 可链接服务的规格如有变更、暂停或终止，恕不另行通知。

可以使用应用程序操作和设置以下功能“Sound Connect”应用程序
有关《帮助指南》中描述の詳細操作步骤的功能，请参阅页面底部的相关主题。

可以从 [My Device]选项卡。

耳麦控制和状态显示

- 显示剩余电池使用时间（耳麦和充电盒）

适应性声音控制

耳麦会根据检测到的动作自动调整降噪功能。

Ambient Sound Control

降噪功能和环境音功能的模式可以调整。

Speak-to-Chat

自动音频检测 Speak-to-Chat可以启用或禁用，也可以配置其设置。

聆听模式

声音设置可根据内容或使用场景进行切换。

均衡器

通过预设设置音质您还可以根据自己的喜好设置音质。

DSEE Extreme

该耳机采用 AI（人工智能）技术，提高了高音域声音重现能力。它可将 CD 和压缩音频文件升频至高分辨率质量，重现动态清晰的声音。

注意

- 当 DSEE Extreme 设置为 [Auto] 时，可用运行时间会缩短。

360 Reality Audio 设置

设置 360 Reality Audio。

空间声音和头部跟踪

该应用程序通过测量耳机的佩戴角度来优化空间声音。使用 Android 头部跟踪和空间声音兼容服务时，您可以享受到准确的音频体验。

空间声音优化

该应用程序通过测量耳机佩戴角度来优化空间音效，让您体验精确的空间音效。

蓝牙连接质量

您可以设置在通过蓝牙使用时优先考虑音质还是连接稳定性。Classic Audio 蓝牙时，是优先考虑音质还是连接稳定性。

- [Prioritize Sound Quality]: 优先考虑音质。
- [Prioritize Stable Connection]: 当连接不稳定时，例如经常出现声音中断时，选择此选项。

使用 LE 音频蓝牙连接时，选择。Low latency]。如果 [Low latency] 未显示，请设置 [LE Audio connection setting for headphones]。

注意

- 播放时间可能会缩短，具体取决于音质和耳机的使用条件。
- 即使选择了 [Prioritize Stable Connection]，可能仍会出现间断音，具体取决于使用耳机的周围环境。

LE 耳机音频连接设置

使用 LE 音频蓝牙连接时设置该选项。如果 [LE Audio connection setting for headphones] 未显示，请设置 [Bluetooth Connection Quality]。

Auto Switch(*)

您可以一边享受无线播放，一边在耳麦和扬声器之间自动切换音频输出源。

语音控制/语音助理

您可以设置语音控制，在说出唤醒词后通过语音命令操作耳麦。您还可以在应用程序中查看可用语言和语音命令。

更改触摸传感器功能

更改耳麦上触摸传感器的功能。

环境噪音控制操作

降噪功能和环境音功能的模式可以调整。

变更 Quick Access 服务 (*)

设置要分配给 Quick Access。

头部手势

使用点头和摇晃手势启用或禁用耳机控制功能。

摘下耳机时暂停

设置根据佩戴检测自动暂停和恢复音乐播放的功能。

自动省电

当电池电量低于某个阈值时，您可以降低功耗以延长耳麦的使用时间。

电池保养

启用后，它有助于延长电池寿命，提高耐用性。

自动断电

设置根据佩戴检测自动关闭电源的功能。

捕捉通话过程中的语音

麦克风可捕捉外部声音，让您在通话时更清晰地听到自己的声音（Sidetone 功能）。

通知& 语音指南

打开或关闭通知声音和语音提示。还可以设置语音导航的语言和音量。

更新软件

设置如何更新耳麦软件。

软件版本

显示耳麦软件版本。

可以从 [Scene]选项卡。

Scene-based Listening(*)

它能检测动作的转换，如打电话或走路时，并自动播放链接音乐服务中的音乐。

可以从 [Discover]选项卡。

聆听历史

它可以记录和显示使用历史，如耳麦活动和您听过的歌曲，让您回顾自己的听歌体验。

可以从 [Menu]选项卡。

帮助

显示耳麦的支持信息。

(*) 不能在LE Audio连接时使用。

注意

- 本应用程序的操作说明和屏幕显示“Sound Connect”应用程序的操作说明和屏幕显示可能会因将来的更新而发生变化，恕不另行通知。

无线降噪立体声耳机
WF-1000XM6

关于语音指导

您将听到以下语音提示，具体取决于所执行的操作步骤和耳麦状态。
在出厂设置中，当您把耳机戴入耳朵时，会听到英语、中文或日语的语音提示。
您可以使用“Sound Connect”应用程序更改以下语音导航设置。

- 语言设置
- 音量设置

“配对中” / “Pairing”

- 当您把耳机单元放入耳中时，耳机会自动进入配对模式：
在以下情况下，耳麦会自动进入配对模式。
 - 当您在购买耳麦后第一次将耳麦与设备配对时
 - 当没有配对信息时（如初始化后），您将耳机戴在耳朵上
- 当您手动将耳麦设置为配对模式并将耳麦单元戴在耳朵上时

“电池电量低” / “Low battery”

- 当耳机的电池剩余电量低时

“请对耳机重新充电” / “Battery is empty”

- 由于耳机的低电量而自动关闭时

“电池约XX %” / “Battery about XX %” / “电池已充满” / “Battery fully charged”

- 告知电池剩余电量时：
XX %值表示剩余电量。这是一个粗略的估计。

“语音引导测试” / “Voice guidance test”

- 当设置语音指导音量时

“未连接数字助理” / “The Digital assistant is not connected”(*)

- 当 Digital assistant 连接到耳麦的智能手机上不可用时，即使操作为其分配了 Digital assistant 分配给

“腾讯小微未连接” / “The Xiaowei is not connected”(*)

- 当 腾讯小微连接到耳麦的智能手机上不可用时，即使操作为其分配了 腾讯小微分配给

““语音助手”不可用。请打开Sound Connect并检查“语音助手”设置。” / “The Voice Assistant is not available. Please open the Sound Connect and check the Voice Assistant settings.”

- 在 LE 音频连接状态下操作语音助手时

“启动Sound Connect以激活服务链接。” / “Launch the Sound Connect to activate the Service Link.”

- 当服务链接处于非活动状态时，您尝试使用 Quick Access

“移动设备上分配给Quick Access的应用程序未启动” / “App assigned to the Quick Access is not launched on the mobile device”

- 当您使用 Quick Access时

“Quick Access不可用。请打开Sound Connect并检查Quick Access设置。” / “The Quick Access is not available. Please open the Sound Connect and check the Quick Access settings.”

- 操作时 Quick Access连接到 LE 音频时

“Quick Access不可用。请打开Sound Connect并检查服务设置。” / “The Quick Access is not available. Please open the Sound Connect and check the Service settings.”

- 在使用过程中不符合使用条件时 Quick Access使用。

“[安全音量控制]功能可以限制音量。” / “The [Safe volume control] limits the volume.”

- 当安全音量控制启动时

“进入省电模式” / “Power Save Mode”

- 启动省电模式时

“抱歉，无法识别命令” / “Apologies, the command could not be recognized”

- 当语音控制在识别唤醒词后无法识别命令时

“您移动设备上的语音助手没有响应。请检查您的设置。” / “The voice assistant on your mobile device is not responding. Please check your settings.”

- 当语音控制识别出“助手”，但语音辅助功能未激活时

“麦克风关闭” / “Mic Off”

- 在通话期间操作耳机关闭麦克风时

“麦克风开启” / “Mic On”

- 在通话期间操作耳机打开麦克风时

(*) 某些国家和地区可能不支持。

注意

- 更改语音导航语言最多需要 10 分钟。
- 即使初始化耳麦，语音引导语言也不会改变。
- 如果听不到语音提示，请将耳麦装置放入充电盒。合上充电盒盖，关闭耳麦装置。然后，将耳机从充电盒中取出，重新打开。

请注意，本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文，并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本，请从 [语言选择页面] 中选择English。

TP1002090369

无线降噪立体声耳机
WF-1000XM6

包装内物品

打开包装后，请确认包含列表中的所有物品。如有物品缺失，请联络Sony支持或附近的Sony经销商。
括号中的数字表示项目数。

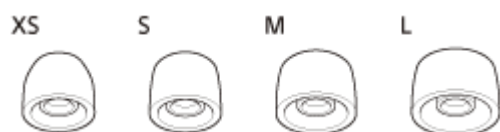
无线降噪立体声耳机 (1)

USB Type-C®连接线 (USB-A至USB-C®) (1)



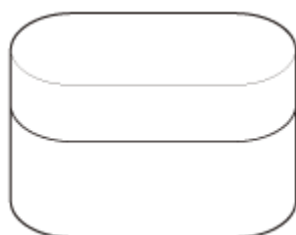
噪音隔离耳塞(XS (2), S (2), M (2), L (2))

- 购买时，左右耳机单元均附带 M 尺寸耳塞头。
可根据耳塞内部的颜色确定耳塞的尺寸。
(*) XS 之前被列为 SS 尺寸。



XS尺寸: 红色
S尺寸: 橙色
M尺寸: 绿色
L尺寸: 浅蓝色

充电盒 (1)



文档 (1 套)

注意

- 耳塞头是消耗品。如果因长期使用或存放而变质或损坏，请咨询索尼支持联系人或最近的索尼经销商。
- 您可以购买单独出售的EP-NI1010 系列。 (*)
- (*) 某些国家和地区可能没有耳塞头。
- 有吞咽小部件的危险。使用后，请放在儿童接触不到的地方。

无线降噪立体声耳机
WF-1000XM6

更换耳塞

购买时，左右耳机单元均附带 M 尺寸耳塞头。

如果耳塞头不适合您的耳道或耳机佩戴不当，轻触控制或语音检测可能无法正常工作。Speak-to-Chat语音检测可能无法正常工作。您也可能无法获得正确的音质、音量、降噪效果或通话性能。

如果是这种情况，请尝试以下方法。

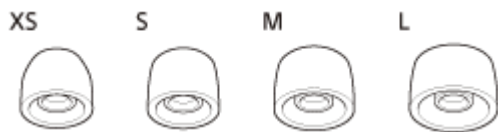
- 更换为更加紧密贴合双耳的耳塞。更换耳塞时，请尝试按耳塞的尺寸从大到小依次更换。耳塞对于左右耳最适合的尺寸可能不同。
- 该“Sound Connect”应用程序可帮助您确定最适合您的耳塞头，以获得最佳降噪效果和音质。
- 检查是否将耳机正确佩戴在双耳上。佩戴耳机，使耳塞最贴合。

提示

- 确定最佳耳塞头的功能可测量密封性，并检查耳机是否正确佩戴在您的耳朵上。选择佩戴舒适的耳塞头。

噪音隔离耳塞

可根据耳塞内部的颜色确定耳塞的尺寸。



XS尺寸：红色

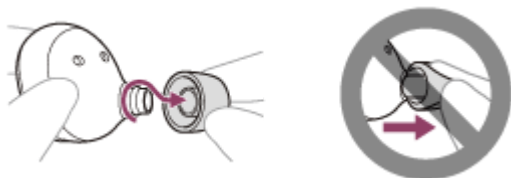
S尺寸：橙色

M尺寸：绿色

L尺寸：浅蓝色

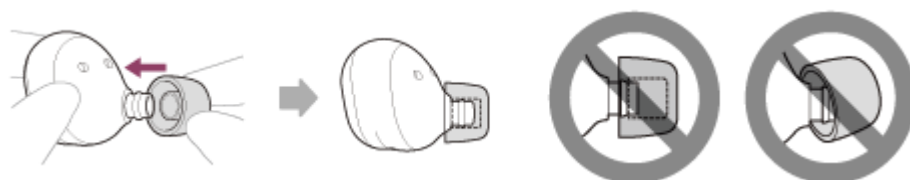
1 取下耳塞。

握住耳机单元并扭转耳塞的同时旋转以拉出。
取下耳塞时请勿挤压末端。



2 装上耳塞。

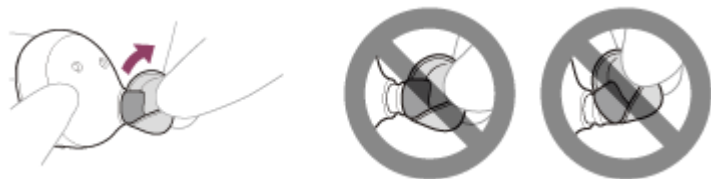
将耳塞头紧紧推到耳机的声音导管（声音输出管）上，直到正确就位。安装耳塞时避免松动或歪斜。



如果耳塞头连接不牢，可能会脱落，从而影响音质、降噪和佩戴效果。

3 检查耳塞是否牢固连接。

将耳塞扭转到一侧，检查耳塞的杆是否完全覆盖耳机单元上的声导管。



注意

- 当耳塞与耳朵更加紧密贴合时，您可能会感到耳朵有压力。如果感到不适，请停止使用。
- 耳塞是消耗品。耳塞头可能会因长期使用或存放而老化或损坏。如果耳塞头老化或破损，将无法实现音质、降噪和其他性能，因此要定期更换。
此外，如果耳塞头损坏，耳塞头本身或部分耳塞头可能会留在耳朵里，导致受伤或生病。如果耳塞头出现任何损坏，如裂缝、剥落、碎裂或破损，请务必更换。
- 避免用水清洗、使用湿纸巾或使用酒精等有机溶剂，因为这些都会导致过早老化。



- 请勿拉扯耳塞的聚氨酯泡沫部分。如果其脱离耳塞，将无法发挥作用。
- 请勿使耳塞的聚氨酯泡沫部分长时间受到压力。否则可能会造成变形，并且可能难以使耳塞恢复原状。
- 当耳塞变脏时，请勿用水清洗，而是用干布擦掉污渍。请勿使用酒精等。否则可能会加速劣化。
- 当耳塞被浸湿时，请将液体排尽，并确保耳塞在使用或存放前已晾干。
- 耳塞聚氨酯泡沫部分大小不一的孔不会影响音质。
- 佩戴耳机时，可能会听见耳朵内有噼啪声。但这并非故障。
- 泡沫材料在低温下会变硬。使用前用手将耳塞稍微加热。
- 当环境温度或使用温度高时，聚氨酯泡沫可能需要时间才能恢复原状。
- 如果您觉得低音不足或原有音质变差，请更换新的耳塞头。

相关主题

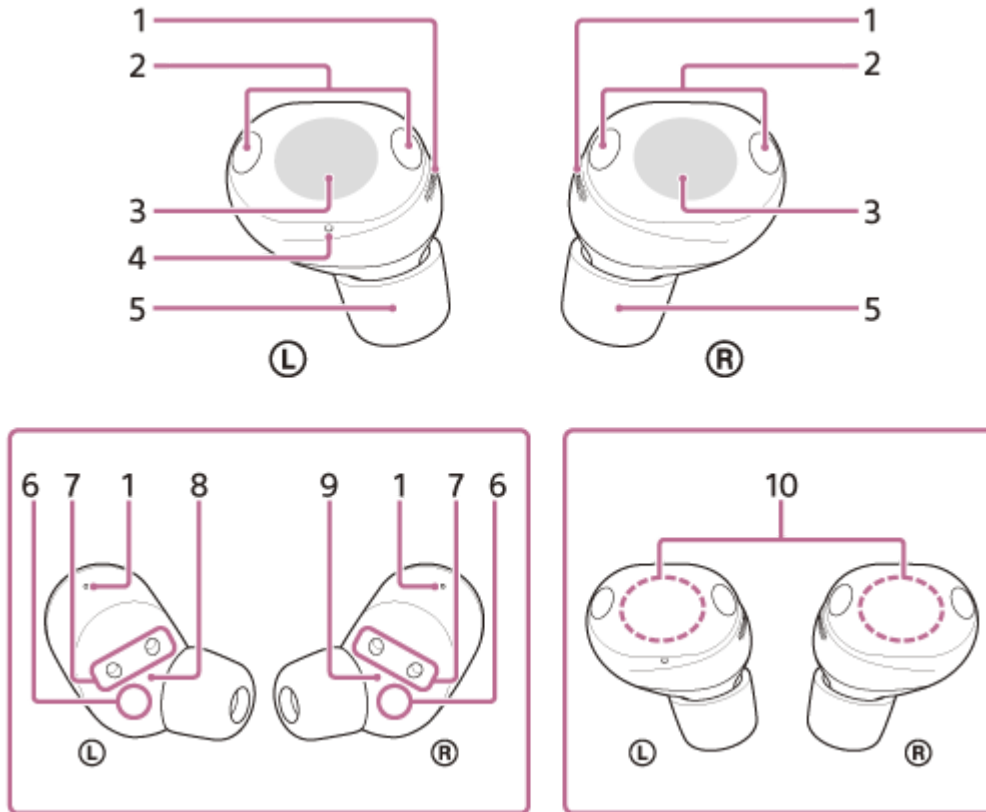
- [使用“Sound Connect”应用程序](#)
- [佩戴耳机](#)

请注意，本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文，并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本，请从 [语言选择页面] 中选择English。

TP1002090366

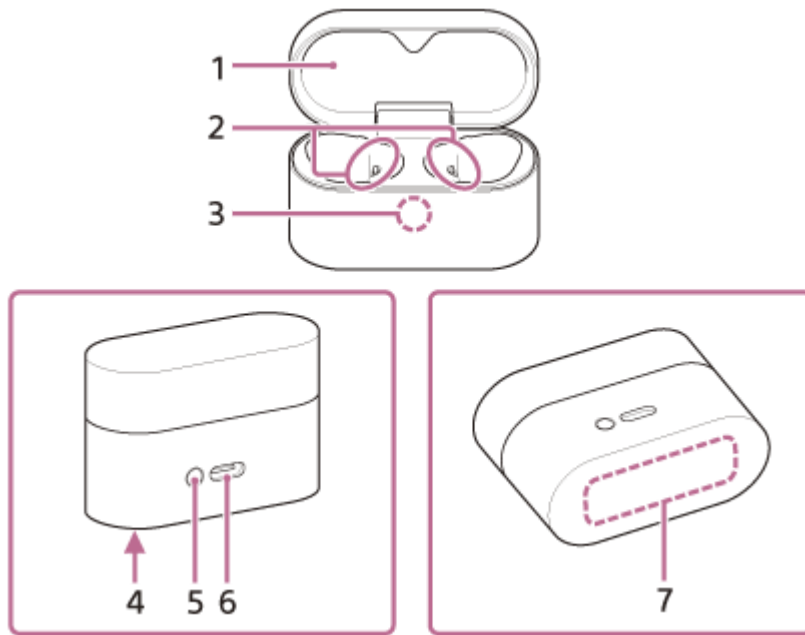
部件的位置和功能

耳机



1. 气孔 (左、右)
2. 麦克风 (左、右)
捕捉您在通话或 "Speak-to-Chat" 模式下的声音，并在使用降噪功能或环境音模式时捕捉噪音。
3. 触摸传感器 (左、右)
4. 触点
左侧耳机单元上有一个触感点。
5. 耳塞 (左、右)
6. IR传感器 (左、右)
7. 充电端口 (左、右)
8. Ⓛ (左) 标记
9. Ⓜ (右) 标记
10. 内置天线 (左、右)
耳机的左右单元都内置了蓝牙天线。

充电盒



1. 充电盒盖
2. 充电端口（左、右）
3. 指示灯（蓝色/橙色/绿色）
显示耳机单元和充电盒的剩余电量、充电状态或配对模式状态。
4. 序列号
位于充电盒的底部。
5. 配对/重置/初始化按钮
用于进入配对模式、重置或初始化耳机。
6. USB Type-C端口
使用随附的 USB Type-C 线缆，用以下方法之一为耳机和充电盒充电。
 - 将充电盒连接到电脑
 - 使用市售 USB 交流适配器将充电盒连接到交流电源插座上
7. 用于 Qi 充电的接触面

相关主题

- [关于指示灯](#)
- [检查电池剩余电量](#)

请注意，本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文，并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本，请从 [语言选择页面] 中选择English。

TP1002090368

无线降噪立体声耳机
WF-1000XM6

关于指示灯

可通过充电盒上的指示灯检查耳机/充电盒的各种状态。

- :绿色开启
- :以橙色显示
- :蓝色开启
- :关闭

剩余电池电量的指示

当两个耳麦装置都存放在充电盒中时，指示器会显示左右装置中剩余电量较低的耳麦装置的电池电量。
当左侧或右侧耳麦装置存放在充电盒中时，指示器会显示存放在充电盒中的耳麦装置的剩余电量。
当两个耳麦装置都从充电盒中取出时，指示器会显示充电盒的剩余电量。

在执行以下操作时会显示剩余电量。可通过显示的信息查看电池剩余电量。

- 打开充电箱盖时
- 充电箱盖关闭时
- 充电完成且 USB Type-C 连接线断开时
- 当您从充电盒中取出耳麦时
- 将耳麦装置放入充电盒时

指示灯绿灯亮起约 6 秒钟。



- 当耳机存放在充电盒中，且耳机的剩余电池电量如下时
 - 电池护理未激活：95% 或更高
 - 电池护理处于激活状态：75% 或更高
- 当耳机未存放在充电盒中，且充电盒的剩余电量为 31% 或更高时

指示灯亮起橙色，持续约 6 秒钟。



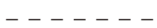
- 当耳机存放在充电盒中，且耳机的剩余电池电量如下时
 - 电池护理不活跃：介于 94% 和 1% 之间
 - 积极开展电池护理：介于 74% 和 1% 之间

指示灯反复缓慢闪烁 3 次橙色。



- 当耳机未存放在充电盒中，且充电盒的剩余电量在 30% 和 1% 之间时

指示灯关闭。



- 当耳机存放在充电盒中，且耳机的剩余电量低于 1% 时
- 当耳机未存放在充电盒中，且充电盒的剩余电量低于 1% 时

充电状态

指示灯亮橙色。



- 为耳麦充电时
- 充电盒充电时

指示灯亮起橙色，持续约 1 分钟，然后熄灭。



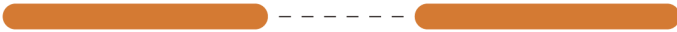
- 当耳机单元/充电盒开始充电时如果电池充满电
- 当启用了电池保护且开始充电时耳麦单元的剩余电量超过 80% 时

指示灯关闭。



- 当电池充满电且充电完成时
- 当启用电池保护，且耳麦装置的剩余电量超过 80% 时

充电时指示灯亮橙色。指示灯熄灭约 0.5 秒，然后再次亮起橙色。



- 充电期间，打开或关闭充电盒盖时
- 当耳机置于充电盒中或从充电盒中取出时

指示灯以约 1 秒的间隔反复闪烁两次橙色。



- 充电温度异常时

指示灯以约 0.5 秒的间隔反复缓慢闪烁橙色。



- 充电期间出现错误且无法执行充电时

指示灯以约 1.3 秒的间隔反复闪烁 3 次橙色。



- 当左右耳麦单元配对错误时

蓝牙连接状态

指示灯反复闪烁两次蓝光。



- 在配对模式下

指示灯蓝色闪烁 10 次。



- 连接过程完成后
它指示一个或两个耳麦装置何时存放在充电盒中。

其他

指示灯以约 0.6 秒的间隔反复闪烁橙色和蓝色。



- 当软件自动更新期间充电盒盖打开时
- 当软件自动更新时充电盒盖关闭，且一个或两个耳麦单元未存储在充电盒中

指示灯以约 0.7 秒的间隔反复闪烁最多约 5 秒钟的橙色。



- 当耳麦准备好开始重置过程时
- 当耳麦准备好开始初始化过程时

如需了解详情，请参阅“[重置耳机](#)”或“[初始化耳机以恢复出厂设置](#)”。

指示灯以约 0.3 秒的间隔闪烁 4 次绿色。



- 初始化过程完成后

如需了解详情，请参阅“[初始化耳机以恢复出厂设置](#)”。

提示

- 佩戴耳机时，可通过通知声或语音指导检查耳机的各种状态。

相关主题

- [充电](#)
- [检查电池剩余电量](#)
- [如何使软件保持最新（舒适地使用耳机）](#)
- [重置耳机](#)
- [初始化耳机以恢复出厂设置](#)

请注意，本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文，并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本，请从 [语言选择页面] 中选择English。

TP1002090367

5-069-561-41(1) Copyright 2026 Sony Corporation

佩戴耳机

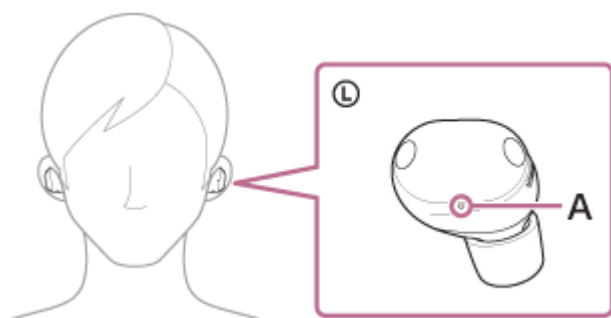
1 将耳机单元从充电盒中取出。



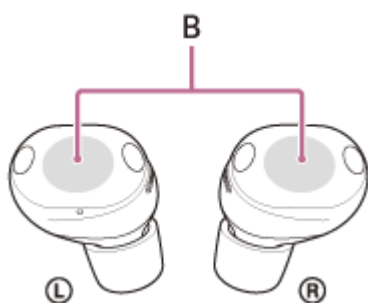
耳机自动打开。

2 将耳机单元戴上双耳。

将带有 L 标记的耳机单元放入左耳，将带有 R 标记的耳机单元放入右耳。左侧耳机单元带有触点 (A)。如果觉得耳塞难以塞入耳朵，请在佩戴耳机前轻轻挤压耳塞。



将耳机单元放入耳朵时要小心，不要碰到触摸传感器 (B)。



3 调整耳机单元与耳朵的贴合度。

用拇指、食指和中指握住并旋转耳机单元，调节耳机以贴合耳朵。

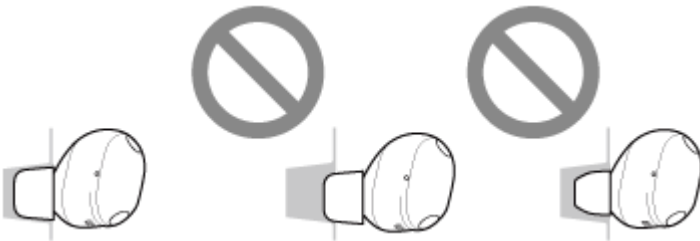


将耳机单元戴上耳朵后，用手指握住耳机的侧面，慢慢地将耳塞推入耳道。

注意

- 如果触碰触摸传感器，耳机可能会工作。

检查耳塞头与耳道之间是否有缝隙。如果耳塞头插入的深度不够，或者耳塞头的尺寸不对，就可能出现这种情况。



4 等待大约10秒钟，使耳塞形状稳定。

如果您的耳朵密封不严，降噪功能不足，或低音听起来很弱，请尝试大一号的耳塞头。如果佩戴时耳机单元脱落，请尝试更小尺寸的耳塞。

5 检查磨损情况。

视耳机单元的佩戴方式而定，可能无法实现降噪效果。您可以通过以下方法检查耳麦单元是否佩戴正确。

- 使用智能手机或其他设备的视频功能记录耳机单元佩戴在耳朵中的情况。
- 使用“Sound Connect”应用程序



提示

- 如果您觉得耳塞难以塞入耳朵，请在佩戴耳机前改变耳塞的尺寸或轻轻挤压耳塞。
- 将耳机单元佩戴至耳内或调整耳机单元位置时，请参阅步骤3中的图示，了解如何持拿耳机单元。

为了使音质、音量适当，降噪功能和通话音质发挥效果

如果耳塞头不适合您的耳道或耳机佩戴不当，轻触控制或语音检测可能无法正常工作。Speak-to-Chat语音检测可能无法正常工作。您可能无法获得正确的音质、音量、降噪效果或通话性能。

如果是这种情况，请尝试以下方法。

- 更换为更加紧密贴合双耳的耳塞。更换耳塞时，请尝试按耳塞的尺寸从大到小依次更换。耳塞对于左右耳最适合的尺寸可能不同。
- 该“Sound Connect”应用程序可帮助您确定最适合您的耳塞头，以获得最佳降噪效果和音质。
- 请参照步骤 3，检查耳机是否佩戴正确。佩戴耳机，使耳塞最贴合。

提示

- 确定最佳耳塞尖的功能可测量密封性并检查耳机是否佩戴正确。选择佩戴舒适的耳塞头。

安装和取下耳机时

在出厂设置中，耳麦的内置红外传感器已启用，以检测您何时戴上或取下耳麦单元。因此，音乐可能会无意中播放、暂停或恢复，触摸传感器的操作和语音引导可能会受到控制。

佩戴耳机期间

- 您可以使用触摸传感器执行播放音乐、拨打或接听电话等操作。
- 您将听到与操作步骤和状态相对应的通知或语音提示。

取下耳机时

- 将两侧耳机单元戴在双耳听音乐时，如果取下一侧或两侧耳机单元，耳机将暂停音乐播放。再次佩戴耳机时，耳机将恢复音乐播放。
- 从充电盒取出耳机单元后，约15分钟未佩戴耳机时，耳机将自动关闭以节省电量。轻触触摸传感器或将耳机单元放入耳中，打开耳机。
- 为了防止意外操作，当耳麦装置从您的耳朵上取下时，其触摸传感器不会对轻触做出反应。

提示

- 即使只在耳朵上佩戴一个耳机单元，您也可以播放音乐以及拨打和接听电话。
- 您可以使用“Sound Connect”应用程序更改自动暂停和恢复音乐播放或自动关闭耳麦的设置。

相关主题

- [使用“Sound Connect”应用程序](#)
- [更换耳塞](#)
- [仅使用一个耳机单元](#)

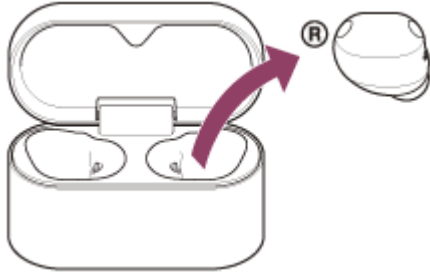
请注意，本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文，并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本，请从 [语言选择页面] 中选择English。

TP1002090394

5-069-561-41(1) Copyright 2026 Sony Corporation

仅使用一个耳机单元

可以从充电盒取出一个耳机单元，并且仅使用这个耳机单元。
这种情况下，只有从充电盒取出的这个耳机单元将开启。



佩戴另一个耳机单元时

自动建立左右耳机单元之间的连接，两个耳机单元均能听到音乐或其他音频。

为触摸传感器分配功能

视佩戴的耳机单元而定，某些功能可能在出厂设置下不可用。在这种情况下，您可以使用“Sound Connect”应用程序。

提示

- 在出厂设置中，音乐播放功能分配给右侧耳机单元。
如果只将右侧耳机单元戴在耳朵上，则使用右侧耳机单元上的触摸传感器播放音乐。
如果只将左侧耳机单元戴在耳朵上，则操作连接的设备播放音乐。
- 当您只佩戴一个耳机单元时，您将听到左右声道混合的单声道声音（仅在连接时）。（Classic Audio连接时）。
- 即使仅佩戴一个耳机单元，也可进行免提通话。接到来电时，使用所佩戴耳机单元接听电话。仅使用一个耳机单元通话时，如果将另一个耳机单元佩戴到耳朵上，可使用两个单元通话。
- Digital assistant可分配至左侧或右侧耳机单元。将Digital assistant分配给耳机，且您仅使用一个耳机单元时，请使用分配了Digital assistant的耳机单元。
- Tencent Xiaowei/QQ音乐可分配至左侧或右侧耳机单元。当您只使用一个耳机单元时，请使用已分配给您的耳机单元。Tencent Xiaowei/QQ音乐指定的耳机单元。

相关主题

- [使用“Sound Connect”应用程序](#)
- [控制音频设备（蓝牙连接）](#)
- [通话时的功能](#)

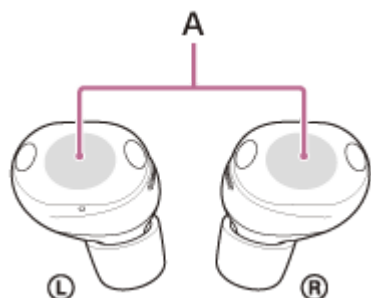
请注意，本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文，并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本，请从 [语言选择页面] 中选择English。

TP1002090421

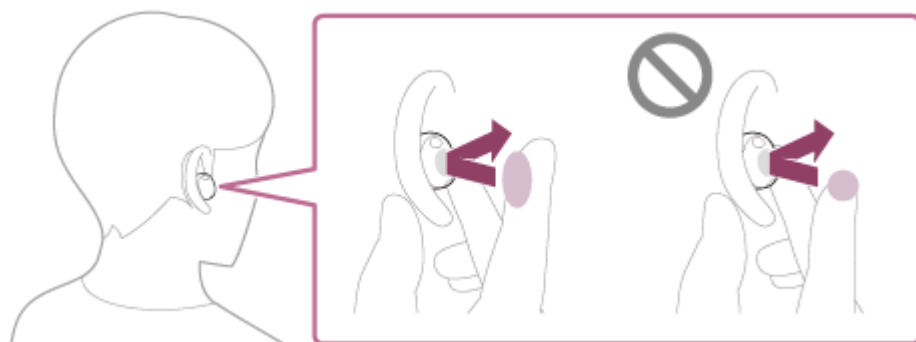
无线降噪立体声耳机
WF-1000XM6

关于触摸传感器

轻按触摸传感器 (A) 可执行音乐播放、通话或更改降噪功能设置等操作。



若要操作触摸传感器，请用食指指腹轻按触摸传感器的中心。



主要动作

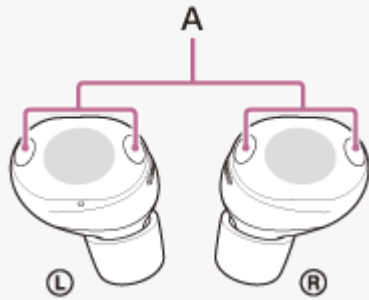
	左	右
轻按	在降噪功能和环境音模式之间切换	播放或暂停音乐
轻按两次	使用 Quick Access (需要在“Sound Connect”应用程序上的设置) 接听或挂断电话	跳到下一曲的开头 接听或挂断电话
轻按3次	使用 Quick Access (需要在“Sound Connect”应用程序上的设置)	在播放过程中跳至上一轨道或当前轨道的开头
轻按4次或更多次	减小音量	增大音量
用手指按住触摸传感器	使用快速关注模式	使用或取消语音辅助功能 (Google app/Siri)

提示

- 当您多次点击触摸传感器时，请快速点击，两次点击之间的间隔约为 0.3 秒。
- 您可以使用“Sound Connect”应用程序。例如，您可以将右侧触摸传感器的出厂设置音乐播放功能更改为左侧触摸传感器。也可更改不分配音乐播放功能、降噪功能、环境声模式和播放音量调整功能等的设置。

注意

- 未佩戴耳机时无法操作触摸传感器。如果您使用应用程序禁用基于佩戴检测的自动关机功能，即使在不佩戴耳机时也可以使用触摸传感器。“Sound Connect”应用程序禁用基于佩戴检测的自动关机功能，即使耳麦没有佩戴，您也可以使用触摸传感器。
- 当您在智能手机上对 Google Gemini 的初始设置时，触摸传感器的功能分配可能会自动更改。检查触摸传感器的功能分配。“Sound Connect”应用程序
- 轻按耳机单元时，不要轻按麦克风部分 (A)。如果轻按麦克风部件，耳机可能会发出噪音或异常声音。



相关主题

- [使用“Sound Connect”应用程序](#)
- [控制音频设备（蓝牙连接）](#)
- [通话时的功能](#)

请注意，本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文，并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本，请从 [语言选择页面] 中选择English。

TP1002091576

5-069-561-41(1) Copyright 2026 Sony Corporation

充电

耳机和充电盒含有内置锂离子充电电池。使用前，请使用附带的USB Type-C连接线对耳机充电。

1 将耳机单元放置在充电盒中。

将左侧耳机单元放回充电盒的左孔中。将右侧耳机单元放回充电盒的右孔。左侧耳机单元上有一个触点。通过内置的磁铁，每个耳机单元将放置到充电盒中正确的位置。



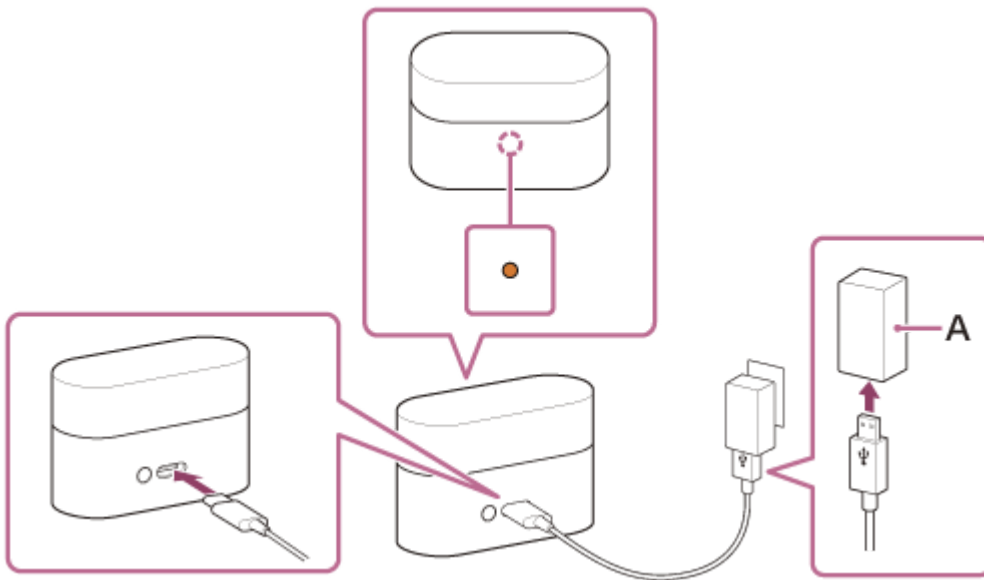
当充电盒的充电电池仍有电量时，充电盒上的指示灯会亮起橙色或绿色，持续约 6 秒钟。耳机开始充电。关闭充电盒盖。



如果耳麦装置未与充电盒正确连接，则可能无法充电。确保耳机牢固存放在充电盒中。

2 将充电盒连接到交流电源插座。

使用附带的USB Type-C连接线和市售USB交流电源适配器（A）。



耳机和充电盒开始充电。充电盒上的指示灯亮起橙色。
充电完成后，充电盒的指示灯熄灭。
取下USB Type-C连接线。

关于充电时间

耳机和充电盒完全充电所需的时间约为 2 小时 (*)。

(*) 将空电池充至满电量所需的时间。充电时间可能会因使用情况而异。

外出时对耳机充电

充电盒内置充电电池。如果事先对充电盒充电，在外出而没有电源的情况下，可以使用充电盒对耳机充电。左侧和右侧耳机单元充满电所需的时间约为1.5小时。

使用USB对电池充电的系统要求

- **USB交流电源适配器**
能够供应0.5 A (500 mA) 或以上输出电流的市售USB交流电源适配器
- **计算机**
电脑应标配 USB 端口。
 - 我们不保证操作步骤在所有电脑上的运作。
 - 自制计算机的操作程序没有保证。

无线充电

这款耳机兼容符合以下标准的无线充电器 Qi标准的无线充电器兼容。使用符合标准的无线充电器。 Qi标准的无线充电器。盖上充电盒盖，将其放在无线充电器上，充电盒的SONY标识朝上，即可充电。

关于充电接触面的位置，请参阅“[部件的位置和功能](#)”。

充电时，请参阅无线充电器附带的使用说明书。

提示

- 也可使用附带的USB Type-C连接线将充电盒连接到运行中的电脑以对耳机充电。

注意

- 如果提供 USB Type-C 数据线，请务必使用。
- 充电完成后，取下 USB Type-C 数据线。
- 充电可能不成功，这取决于USB交流电源适配器的类型。

- 当电脑进入待机（睡眠）或休眠模式时，无法对耳机充电。在这种情况下，请在更改电脑设置后重新开始充电。
- 从充电盒中取出左右耳机单元后，检查充电盒上指示灯的状态。如果充电盒上的指示灯缓慢闪烁 3 次橙色，说明充电盒剩余电量不足。请为充电盒充电。
- 如果即使从充电盒取出左侧和右侧耳机单元，充电盒上的指示灯也不亮起，说明充电盒的电池电量已空。请为充电盒充电。
- 如果耳机长时间未使用，充电电池使用时间可能会缩短。但是，几次充电和放电循环后，电池使用时间将延长。如果长时间存放耳机，请每隔6个月将电池充电，以避免过度放电。
- 如果耳机长时间未使用，电池充电可能会需要更长时间。
- 充电时，务必保持充电盒盖关闭，避免充电盒的电池电量消耗。
- 如果耳麦充电电池或充电盒在充电过程中出现问题，充电盒上的指示灯会闪烁橙色。无线充电时，根据正在使用的无线充电器，在高温或低温下充电可能会减慢或停止。
建议在环境温度介于 15 °C至30 °C.超出该范围可能无法有效充电。
如果问题仍然存在，请联络Sony支持或附近的Sony经销商。
- 如果长时间不使用耳麦，充电盒上的指示灯可能不会在充电时立即亮起橙色。稍等片刻，直到指示灯亮起橙色。
- 如果内置充电电池的使用时间大幅缩短，应更换电池。请联络Sony支持或附近的Sony经销商。
- 避免暴露于温度骤变、直射阳光、湿气、沙土、灰尘和电击。切勿将耳机留在停放的车内。
- 将充电盒连接到电脑时，请仅使用附带的USB Type-C连接线，且务必直接连接。通过 USB 集线器连接充电盒时，充电将无法正常工作。
- 如果用力摇晃充电盒，会听到嘎吱嘎吱的声音。这种声音是耳机单元在充电盒内移动造成的，并非故障。
- 进行无线充电时，请遵守以下注意事项。否则可能导致火灾、烧伤、受伤或触电。
 - 请勿在无线充电器或充电盒上粘贴金属物品，如含金属材料的贴纸。
 - 请勿在无线充电板上放置金属物品，例如带子或含金属材料的夹子。
 - 如果在无线充电过程中出现异常情况，如异常气味、异常声音、烟雾、过热、变色或变形，请小心安全地将充电盒从无线充电器上取下。
- 当您植入了心脏起搏器或除颤器等医疗电气设备时，在使用无线充电器之前，请咨询医生。无线电波可能会影响医疗电气设备的性能。
- 请勿将IC卡、磁卡或磁化物体靠近无线充电器。否则可能会造成IC卡故障。磁性数据可能会从现金卡、信用卡、电话卡或软盘中被删除。当强磁力靠近时，可能会导致无线充电器发生故障。
- 无线充电时，如果充电盒与无线充电器未对齐，充电可能会减慢或停止。
- 根据您使用的无线充电器，耳机和充电盒在充电过程中或充电后的一段时间内可能会变热。但这并非故障。
- 请勿在以下位置对耳机进行无线充电。
 - 湿度大、灰尘多、振动大的地方，或靠近电话、电视或收音机的地方
- 当无线充电器被毯子等覆盖时，请不要使用。
- 当耳机处于无线充电状态下听到电视或收音机发出噪音时，请在远离电视或收音机的位置为耳机充电。
- 无线充电时，如果附近有其他兼容无线充电的设备，请将这些设备移到离无线充电器30 cm或更远的地方。充电盒可能无法被正确检测到，并且可能无法进行充电。
- 如果安装了保护套，可能会影响无线充电的功能和性能。在这种情况下，请在充电前取下外壳盖。

相关主题

- [关于指示灯](#)
- [检查电池剩余电量](#)

请注意，本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文，并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本，请从 [语言选择页面] 中选择English。

TP1002090360

无线降噪立体声耳机
WF-1000XM6

可用操作时间

耳麦充满电后的可用工作时间如下。

蓝牙连接

编解码器	降噪功能/环境声模式	可用操作时间
LDAC™	降噪功能主动式	最多 5 小时
LDAC	环境音效模式：活动	最多 5 小时
LDAC	不活动	最多 8 小时
AAC	降噪功能主动式	最多 8 小时
AAC	环境音效模式：活动	最多 8 小时
AAC	不活动	最多 12 小时
SBC	降噪功能主动式	最多 8 小时
SBC	环境音效模式：活动	最多 8 小时
SBC	不活动	最多 12 小时
LC3	降噪功能主动式	最多 7 小时
LC3	环境音效模式：活动	最多 7 小时
LC3	不活动	最多 11 小时

- 充电 5 分钟后可播放约 1 小时的音乐。
- 如果在“Sound Connect”应用程序上进行以下设置，电池的可用工作时间会比上述设置短。
 - 均衡器
 - DSEE Extreme™
 - Speak-to-Chat
 - 服务链接
 - 自动环境声音

如果同时运行上述设置，电池的可用工作时间会更短。

通讯时间

降噪功能/环境声模式	可用操作时间
降噪功能有源	最多 5 小时
环境音效模式：活动	最多 5 小时
不活动	最多 5.5 小时

提示

- 通过使用“Sound Connect”应用程序，可以检查连接使用的编解码器。

注意

- 使用时间可能与上述时间不同，具体视耳机功能的设置和使用条件而定。
- 充电时，务必保持充电盒盖关闭，避免充电盒的电池电量消耗。

相关主题

- [使用“Sound Connect”应用程序](#)
- [支持的编解码器](#)
- [戴上耳机时与人说话 \(Speak-to-Chat\)](#)

请注意，本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文，并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本，请从 [语言选择页面] 中选择English。

TP1002090357

5-069-561-41(1) Copyright 2026 Sony Corporation

无线降噪立体声耳机
WF-1000XM6

检查电池剩余电量

您可以检查耳麦和充电盒中可充电电池的剩余电量。

检查耳麦的剩余电量

使用语音导航通知进行检查

当充电电池电量不足时，在下列情况下将播放语音提示。

- 戴上耳机时
- 使用耳麦时

当电池完全耗尽时，会发出警报声。播放语音提示，然后耳麦自动关闭。

在智能手机上查看

- 使用 iPhone (iOS 13 或更高版本)
当耳机通过一个 HFP(Hands-free Profile) 蓝牙连接到 iPhone 时，您可以在 iPhone 上查看耳麦的剩余电量。有关详细信息，请参阅 iPhone 随附的操作说明。
在某些情况下，显示的电池剩余电量可能与实际剩余电量不同。这是一个粗略的估计。
- 使用 Android™ 智能手机 (操作系统 8.1 或更高版本) 时
当耳麦通过 HFP 蓝牙连接时，您可以在智能手机上查看耳麦的剩余电量。有关详细信息，请参阅 Android 智能手机随附的操作说明。
在某些情况下，显示的电池剩余电量可能与实际剩余电量不同。这是一个粗略的估计。

检查充电盒的剩余电量

当两个耳麦都从充电盒中取出时，或者当充电盒盖打开或关闭但没有耳麦存储时，您可以检查充电盒的剩余电量。

- 充电盒上的指示灯反复缓慢闪烁 3 次橙色。
充电盒的剩余电量约为 30% 至 1%。在这种情况下，耳机无法使用充电盒充分充电。
- 充电盒上的指示灯不亮。
充电盒的剩余电量低于 1%。在此情况下，无法通过充电盒对耳机充电。

提示

- 视使用方式而定，耳机左右侧的剩余电池电量可能有所不同。
智能手机上显示的剩余电量如下。
 - 同时使用两个耳麦单元时，显示电池电量较少的单元的剩余电量。
 - 只使用一个耳麦单元时，将显示正在使用的单元的剩余电池电量。
- 您还可以使用该应用程序检查耳麦装置和充电盒的剩余电量。“Sound Connect”应用程序。安卓智能手机和 iPhone 均支持此应用程序。

注意

- 如果耳麦和智能手机没有用 HFP 则剩余电量将不会正确显示。
- 如果您在多点连接中将耳麦连接到 iPhone 或 Android 智能手机上的媒体音频 (A2DP) 的 iPhone 或 Android 智能手机进行多点连接，剩余电池电量将不会正确显示。
- 软件刚更新后或如果已长时间未使用耳机，可能无法正确显示电池剩余电量。在此情况下，请对电池反复充电和放电数次，以正确显示电池剩余电量。

相关主题

- [使用“Sound Connect”应用程序](#)
- [关于指示灯](#)

请注意，本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文，并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本，请从 [语言选择页面] 中选择English。

TP1002090364

5-069-561-41(1) Copyright 2026 Sony Corporation

打开耳机

将耳机存放在充电盒中时

1 将耳机单元从充电盒中取出。



耳机自动打开。建立左右单元之间的连接。
仅从充电盒中取出一个耳机单元时，仅取出的单元会开启。

耳机未存放在充电盒中时

从充电盒取出耳机后，约15分钟未将耳机佩戴到耳朵时，耳机将自动关闭。在这种情况下，请轻触耳麦的触摸传感器或将耳麦放入耳中打开耳麦。当将耳机单元放入充电盒，然后从充电盒中取出时，耳机单元也将开启。您可以使用“Sound Connect”应用程序更改耳麦设置，使其不会自动关闭。

耳机开启时

购买后首次打开耳麦或刚刚初始化耳麦时，耳麦会进入蓝牙配对模式。
当您在购买后首次使用耳机或刚刚初始化耳机后打开耳机时，如果将耳机单元佩戴到耳朵上，降噪功能会自动打开。如果之前更改了降噪设置，则保留这些设置。
如果您在耳麦未通过蓝牙连接时轻触触摸传感器，您将听到耳麦已打开的提示音。

相关主题

- [使用“Sound Connect”应用程序](#)
- [仅使用一个耳机单元](#)
- [关闭耳机](#)

请注意，本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文，并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本，请从 [语言选择页面] 中选择English。

TP1002090363

关闭耳机

1 将耳机单元放置在充电盒中。

将左侧耳机单元放回充电盒的左孔中。将右侧耳机单元放回充电盒的右孔。左侧耳机单元上有一个触点。通过内置的磁铁，每个耳机单元将放置到充电盒中正确的位置。



当充电盒的充电电池仍有电量时，充电盒上的指示灯会亮起橙色或绿色，持续约 6 秒钟。耳机开始充电。关闭充电盒盖。



耳机关闭。

取下并闲置耳机时

从充电盒取出耳机后，约15分钟未将耳机佩戴到耳朵时，耳机将自动关闭。若要在耳机自动关闭前切断电源，请将耳机单元放入充电盒，并关上充电盒盖。务必关闭充电盒盖，避免充电盒的电池电量消耗。您可以使用“Sound Connect”应用程序更改耳麦设置，使其不会自动关闭。

提示

- 您还可以通过“Sound Connect”应用程序关闭耳机。

注意

- 当充电盒的剩余电量不足时，耳机将不会开始充电。请为充电盒充电。

相关主题

- [使用“Sound Connect”应用程序](#)
- [充电](#)

- 打开耳机

请注意，本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文，并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本，请从 [语言选择页面] 中选择English。

TP1002090351

5-069-561-41(1) Copyright 2026 Sony Corporation

无线降噪立体声耳机
WF-1000XM6

如何与蓝牙设备进行无线连接

通过使用设备的蓝牙功能，您可以用耳机无线欣赏音乐和免提通话。

配对

要使用蓝牙功能，必须事先注册要相互连接的两台设备。这一注册过程称为“配对”。手动将耳机和设备配对。

连接已配对的设备

设备配对过后，无需再次配对。使用每个设备所需的方法，连接已与耳机配对的设备。

提示

- 使用该 LE Audio功能时，您需要更改耳麦的设置并重新配对已配对的 Android 智能手机。如需了解详情，请参阅[“使用 LE 音频与安卓智能手机连接”](#)。

相关主题

- [配对和连接Android智能手机](#)
- [使用 LE 音频与安卓智能手机连接](#)
- [配对和连接iPhone](#)
- [配对和连接电脑 \(Windows® 11\)](#)
- [配对和连接电脑 \(Mac\)](#)
- [配对和连接蓝牙设备](#)
- [连接已配对的安卓智能手机](#)
- [连接已配对的 iPhone](#)
- [连接配对计算机 \(Windows 11\)](#)
- [连接配对电脑 \(Mac\)](#)
- [连接已配对的蓝牙设备](#)

请注意，本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文，并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本，请从 [语言选择页面] 中选择English。

TP1002090358

无线降噪立体声耳机
WF-1000XM6

连接“Sound Connect”应用程序

启动“Sound Connect”在安卓智能手机/iPhone 上启动应用程序，将耳麦连接到智能手机或 iPhone。



Sony Sound Connect 

提示

- 要配对第二台或后续设备，可在应用程序上将耳麦输入配对模式。“Sound Connect”应用程序。

注意

- 使用应用程序时，耳麦与某些智能手机或 iPhone 之间的连接可能会变得不稳定。“Sound Connect”应用程序时，耳麦与某些智能手机或 iPhone 之间的连接可能会不稳定。在此情况下，请按照[“连接已配对的安卓智能手机”](#)或[“连接已配对的 iPhone”](#)中的步骤连接耳机。

相关主题

- [使用“Sound Connect”应用程序](#)
- [配对和连接Android智能手机](#)
- [配对和连接iPhone](#)
- [配对和连接电脑 \(Windows® 11\)](#)
- [配对和连接电脑 \(Mac\)](#)
- [连接已配对的安卓智能手机](#)
- [连接已配对的 iPhone](#)

请注意，本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文，并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本，请从 [语言选择页面] 中选择English。

TP1002090354

配对和连接Android智能手机

注册要连接的设备的操作步骤称为“配对”。首次配合耳机使用设备时，请先配对设备。在启动操作程序之前，请检查以下内容。

- 安卓智能手机放置在距离耳麦 1 米的范围内。
- 耳机电量充足。
- 安卓智能手机的操作说明就在手中。

1 检查耳机的状态。

在下列情况下，耳麦会自动进入配对模式。进入第 2 步。

- 当您在购买耳麦后第一次将耳麦与设备配对时
- 初始化耳麦并清除所有配对信息后

当您要配对其他设备时，如果耳麦已经有其他设备的配对信息，请继续执行步骤 3。

2 将两侧耳机单元从充电盒中取出。



耳机自动打开。

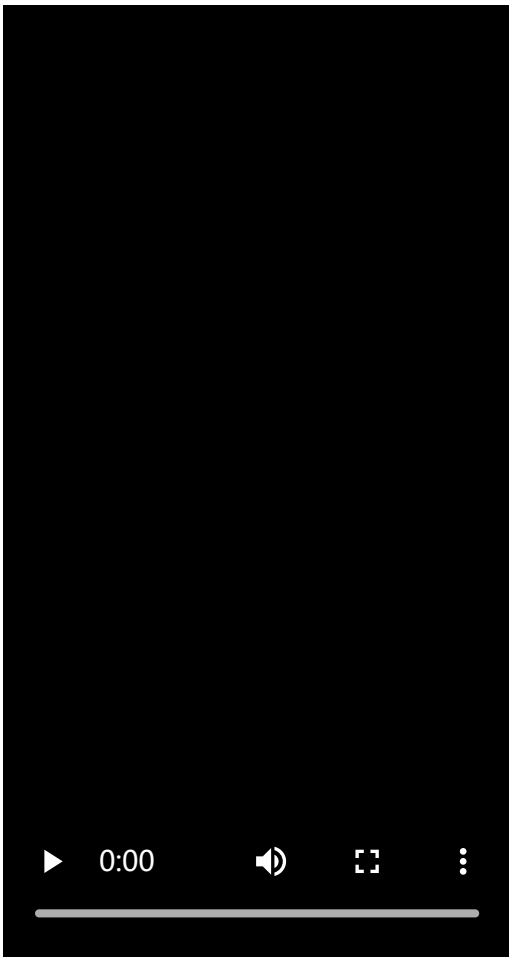
耳机自动进入配对模式。

当您佩戴耳麦装置时，您将同时听到两个耳麦装置发出的通知音。您会听见语音指导播报“配对中” / “Pairing”。仅佩戴一个耳机单元时，您将通过佩戴的耳机单元听见通知声和语音指导。

执行步骤4。

3 将耳机单元放置在充电盒中。当充电盒盖打开时，按住充电盒背面的配对按钮约5秒钟或以上。





提示

- 使充电盒盖保持打开。充电盒盖关闭时，耳机不会进入配对模式。

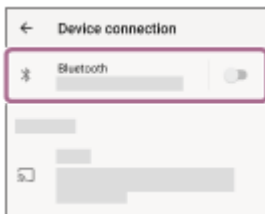
充电盒上的指示灯连续两次闪烁蓝光，耳机进入配对模式。

进入配对模式后，可以从充电盒中取出耳机。

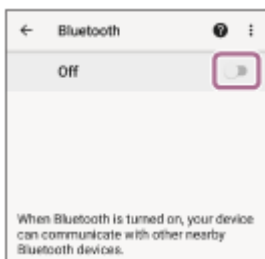
当您佩戴耳麦装置时，您将同时听到两个耳麦装置发出的通知音。您会听见语音指导播报“配对中” / “Pairing”。仅佩戴一个耳机单元时，您将通过佩戴的耳机单元听见通知声和语音指导。

4 如果Android智能手机的屏幕锁定，请解除锁定。

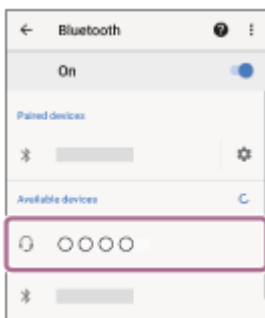
5 在 Android 智能手机屏幕上，选择以下项目。
[Settings]- [Device connection]- [Bluetooth]



6 轻触开关打开蓝牙功能。



7 触摸[WF-1000XM6]。



如果要求输入密钥 (*), 请输入“0000”。

耳机和智能手机彼此配对和连接。

当耳机放入充电盒时, 充电盒上的指示灯会闪烁 10 次蓝光。

当您佩戴耳麦装置时, 您会听到一个通知音, 表明两个耳麦装置同时建立了连接。仅佩戴一个耳机单元时, 您将通过佩戴的耳机单元听见通知声。

如果未连接, 请参阅“[连接已配对的安卓智能手机](#)”。

如果 [WF-1000XM6] 没有出现在 Android 智能手机屏幕上, 请从步骤 5 再试一次。

(*) 密钥可称为“密码”、“PIN 码”、“PIN 号码”或“密码”。

关于使用说明书视频

观看视频了解第一次如何执行配对。不提供音频讲解。

适用于中国大陆和日本以外国家和地区的机型:

https://rd1.sony.net/help/mdr/mov0101/h_zz/

中国大陆的模型:

<https://rd1.sony.net/help/mdr/mov0101/zh-cn/>

日本模式:

<https://rd1.sony.net/help/mdr/mov0101/ja/>

提示

- 以上操作程序就是一个例子。有关详细信息, 请参阅 Android 智能手机随附的操作说明。
- 要删除所有蓝牙配对信息, 请参阅“[初始化耳机以恢复出厂设置](#)”。

注意

- 如果在5分钟内未建立配对, 则取消配对模式。在这种情况下, 从步骤 2 或步骤 3 重新开始操作程序。
- 蓝牙设备配对完成后, 无需再次配对, 以下情况除外:
 - 如果配对信息被删除, 例如在修复之后
 - 配对第 9 个设备时
耳机最多可与8个设备配对。如果您配对的是第 9 台设备, 带有最旧连接日期和时间的配对信息将被新设备的信息覆盖。
 - 当耳麦的配对信息已从连接的蓝牙设备中删除时
 - 耳麦初始化时
所有配对信息将被删除。在此情况下, 请从连接的设备中删除耳机的配对信息, 然后再次配对。
- 耳机可与多个设备配对, 但一次只能从1个配对设备播放音乐。

相关主题

- [佩戴耳机](#)
- [仅使用一个耳机单元](#)
- [如何与蓝牙设备进行无线连接](#)
- [连接已配对的安卓智能手机](#)
- [通过蓝牙连接聆听来自设备的音乐](#)
- [断开蓝牙连接（使用后）](#)
- [初始化耳机以恢复出厂设置](#)

请注意，本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文，并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本，请从 [语言选择页面] 中选择English。

TP1002090353

5-069-561-41(1) Copyright 2026 Sony Corporation

连接已配对的安卓智能手机

1 如果Android智能手机的屏幕锁定，请解除锁定。

2 将耳机单元从充电盒中取出。



耳机自动打开。

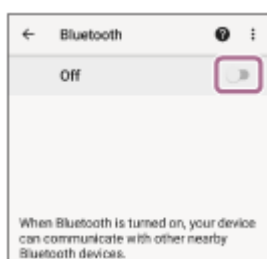
3 将耳机单元戴上双耳。

当耳机自动连接到最后一个已连接的设备时，您将听到耳机单元发出的连接已建立的通知声。检查 Android 智能手机上的连接状态。如果未连接，则执行步骤4。

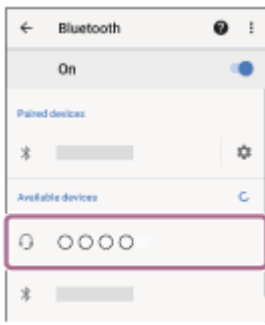
4 在 Android 智能手机屏幕上，选择以下项目。
[Settings]- [Device connection]- [Bluetooth]



5 轻触开关打开蓝牙功能。



6 触摸[WF-1000XM6]。



您将听到耳麦发出的连接已建立的提示音。

提示

- 以上操作程序就是一个例子。有关详细信息，请参阅 Android 智能手机随附的操作说明。

注意

- 连接时，连接设备上可能会显示 [WF-1000XM6]、[LE_WF-1000XM6] 或两者。如果两者都显示，请选择 [WF-1000XM6]。
- 如果最后连接的蓝牙设备放在耳麦附近，当您打开耳麦时，耳麦可能会自动连接到该设备，而可能无法连接到其他设备。如果出现这种情况，请取消上一个连接设备的蓝牙连接。
- 如果您无法将 Android 智能手机连接到耳麦，请删除 Android 智能手机上的耳麦配对信息。然后，再次配对。有关 Android 智能手机的操作步骤，请参阅 Android 智能手机随附的操作说明。

相关主题

- [佩戴耳机](#)
- [仅使用一个耳机单元](#)
- [如何与蓝牙设备进行无线连接](#)
- [配对和连接Android智能手机](#)
- [使用 LE 音频与安卓智能手机连接](#)
- [通过蓝牙连接聆听来自设备的音乐](#)
- [断开蓝牙连接（使用后）](#)

请注意，本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文，并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本，请从 [语言选择页面] 中选择English。

TP1002090352

5-069-561-41(1) Copyright 2026 Sony Corporation

无线降噪立体声耳机
WF-1000XM6

使用 LE 音频与安卓智能手机连接

当使用 LE 音频建立连接时，您可以享受来自安卓智能手机的音乐，声音延迟更小。
用“Sound Connect”应用程序。

支持 LE 音频的设备

安卓智能手机必须支持 LE 音频。
有关兼容设备的最新信息，请参阅支持网站。

关于 LE 音频

- 它支持“LC3”编解码器。
- 通过 LE 音频连接时，某些耳麦功能可能无法使用。有关详情，请参阅“使用“Sound Connect”应用程序”。

1 通过蓝牙连接将耳麦与安卓智能手机相连。

2 启动“Sound Connect”应用程序，然后选择以下项目，将蓝牙连接方式从 Classic Audio 切换到 LE 音频。
[BLUETOOTH CONNECTION QUALITY]- [Low latency]

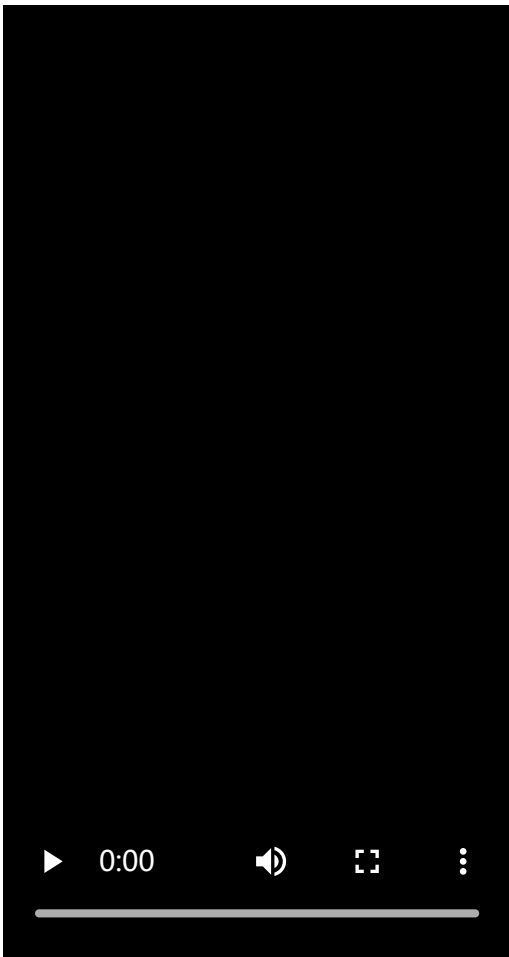
如果 [BLUETOOTH CONNECTION QUALITY] 则选择以下项目。
[LE Audio connection setting for headphones]- [LE Audio Priority]

3 删除 Android 智能手机上的耳麦配对信息。

4 将耳机单元放置在充电盒中。



5 当充电盒盖打开时，按住充电盒背面的配对按钮约5秒钟或以上。



提示

- 使充电盒盖保持打开。充电盒盖关闭时，耳机不会进入配对模式。

充电盒上的指示灯连续两次闪烁蓝光，耳机进入配对模式。

进入配对模式后，可以从充电盒中取出耳机。

当您佩戴耳麦装置时，您将同时听到两个耳麦装置发出的通知音。您会听见语音指导播报“配对中” / “Pairing”。仅佩戴一个耳机单元时，您将通过佩戴的耳机单元听见通知声和语音指导。

**6 在 Android 智能手机屏幕上，选择以下项目打开蓝牙设置屏幕。
[Settings]- [Device connection]**

7 选择[Pair new device]。

8 选择 [Available devices]- [WF-1000XM6]。

耳机和智能手机彼此配对和连接。

当耳机放入充电盒时，充电盒上的指示灯会闪烁 10 次蓝光。

当您佩戴耳麦装置时，您会听到一个通知音，表明两个耳麦装置同时建立了连接。仅佩戴一个耳机单元时，您将通过佩戴的耳机单元听见通知声。

9 触摸连接的 [WF-1000XM6] 旁边显示的设置图标。

10 检查 [LE Audio] 已打开。

如果已关闭，请触摸开关以打开 [LE Audio]。

11 在“Sound Connect”应用程序屏幕上，检查 [LE Audio] 显示在耳麦名称下方。

完成 LE 音频

启动“Sound Connect”应用程序并选择以下项目。

- 用于 Xperia 1 IV/5 IV
[LE Audio connection setting for headphones]- [Classic Audio only (conventional connection method)]
- 适用于 Xperia 1 IV/5 IV 以外的设备
[BLUETOOTH CONNECTION QUALITY]- [Prioritize Sound Quality]/ [Prioritize Stable Connection]

提示

- 以上操作程序就是一个例子。有关详细信息，请参阅 Android 智能手机随附的操作说明。
- 如果声音卡顿或连接不稳定，请从中选择 [Prioritize Stable Connection] 从 [BLUETOOTH CONNECTION QUALITY].

相关主题

- [使用“Sound Connect”应用程序](#)
- [连接“Sound Connect”应用程序](#)
- [配对和连接Android智能手机](#)
- [初始化耳机以恢复出厂设置](#)

请注意，本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文，并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本，请从 [语言选择页面] 中选择English。

TP1002096498

5-069-561-41(1) Copyright 2026 Sony Corporation

配对和连接iPhone

注册要连接的设备的操作步骤称为“配对”。首次配合耳机使用设备时，请先配对设备。在启动操作程序之前，请检查以下内容。

- iPhone 放置在距离耳麦 1 米的范围内。
- 耳机电量充足。
- iPhone 的操作说明就在手中。

1 检查耳机的状态。

在以下情况下，耳麦会自动进入配对模式。进入第 2 步。

- 购买耳麦后第一次将耳麦与设备配对时
- 初始化耳麦并清除所有配对信息后

当您要配对其他设备时，如果耳麦已经有其他设备的配对信息，请继续执行步骤 3。

2 将两侧耳机单元从充电盒中取出。



耳机自动打开。

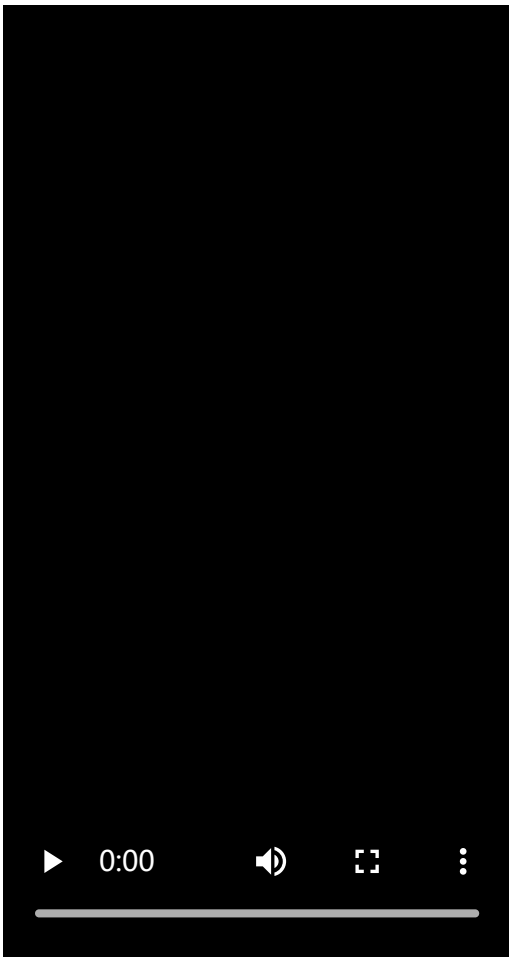
耳机自动进入配对模式。

当您佩戴耳麦装置时，您将同时听到两个耳麦装置发出的通知音。您会听见语音指导播报“配对中” / “Pairing”。仅佩戴一个耳机单元时，您将通过佩戴的耳机单元听见通知声和语音指导。

执行步骤4。

3 将耳机单元放置在充电盒中。当充电盒盖打开时，按住充电盒背面的配对按钮约5秒钟或以上。





提示

- 使充电盒盖保持打开。充电盒盖关闭时，耳机不会进入配对模式。

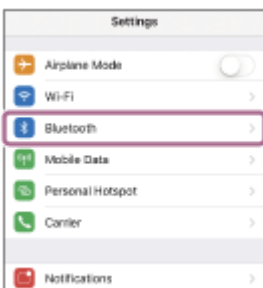
充电盒上的指示灯连续两次闪烁蓝光，耳机进入配对模式。

进入配对模式后，可以从充电盒中取出耳机。

当您佩戴耳麦装置时，您将同时听到两个耳麦装置发出的通知音。您会听见语音指导播报“配对中” / “Pairing”。仅佩戴一个耳机单元时，您将通过佩戴的耳机单元听见通知声和语音指导。

4 如果iPhone的屏幕锁定，请解除锁定。

5 在 iPhone 屏幕上，转到 [Settings]，然后触摸[Bluetooth]。



6 轻触开关打开蓝牙功能。



7 触摸[WF-1000XM6]。



如果要求输入密钥 (*), 请输入“0000”。

耳麦和 iPhone 已配对连接。

当耳机放入充电盒时, 充电盒上的指示灯会闪烁 10 次蓝光。

当您佩戴耳麦装置时, 您会听到一个通知音, 表明两个耳麦装置同时建立了连接。仅佩戴一个耳机单元时, 您将通过佩戴的耳机单元听见通知声。

如果未连接, 请参阅“[连接已配对的 iPhone](#)”。

如果 iPhone 显示屏上未显示 [WF-1000XM6], 请从步骤 5 再试一次。

(*) 密钥可称为 “密码”、“PIN 码”、“PIN 号码”或 “密码”。

关于使用说明书视频

观看视频了解第一次如何执行配对。不提供音频讲解。

适用于中国大陆和日本以外国家和地区的机型：

https://rd1.sony.net/help/mdr/mov0101/h_zz/

中国大陆的模型：

<https://rd1.sony.net/help/mdr/mov0101/zh-cn/>

日本模式：

<https://rd1.sony.net/help/mdr/mov0101/ja/>

提示

- 以上操作程序就是一个例子。有关详细信息, 请参阅 iPhone 随附的操作说明。
- 要删除所有蓝牙配对信息, 请参阅 “[初始化耳机以恢复出厂设置](#)”。

注意

- 如果在5分钟内未建立配对, 则取消配对模式。在这种情况下, 从步骤 2 或步骤 3 重新开始操作程序。
- 蓝牙设备配对后, 无需再次配对, 以下情况除外:
 - 如果配对信息被删除, 例如在修复之后
 - 配对第 9 个设备时
耳机最多可与8个设备配对。如果您配对的是第 9 台设备, 带有最旧连接日期和时间的配对信息将被新设备的信息覆盖。
 - 当耳麦的配对信息已从连接的蓝牙设备中删除时
 - 耳麦初始化时
所有配对信息将被删除。在此情况下, 请从连接的设备中删除耳机的配对信息, 然后再次配对。
- 耳机可与多个设备配对, 但一次只可从1个配对设备播放音乐。

相关主题

- [佩戴耳机](#)
- [仅使用一个耳机单元](#)
- [如何与蓝牙设备进行无线连接](#)
- [连接已配对的 iPhone](#)
- [通过蓝牙连接聆听来自设备的音乐](#)
- [断开蓝牙连接（使用后）](#)
- [初始化耳机以恢复出厂设置](#)

请注意，本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文，并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本，请从 [语言选择页面] 中选择English。

TP1002090342

5-069-561-41(1) Copyright 2026 Sony Corporation

连接已配对的 iPhone

1 如果iPhone的屏幕锁定，请解除锁定。

2 将耳机单元从充电盒中取出。

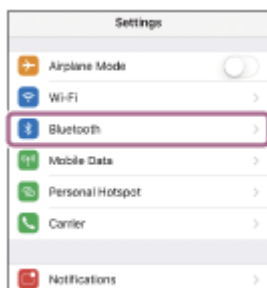


耳机自动打开。

3 将耳机单元戴上双耳。

当耳麦自动连接到最后一个已连接的设备时，您将听到耳麦单元发出的连接已建立的通知声。检查 iPhone 的连接状态。如果未连接，则执行步骤4。

4 在 iPhone 屏幕上，转到 [Settings]，然后触摸[Bluetooth]。



5 轻触开关打开蓝牙功能。



6 触摸[WF-1000XM6]。



您将听到耳麦发出的连接已建立的提示音。

提示

- 以上操作程序就是一个例子。有关详细信息，请参阅 iPhone 随附的操作说明。

注意

- 连接时，连接设备上可能会显示 [WF-1000XM6]、[LE_WF-1000XM6] 或两者。如果两者都显示，请选择 [WF-1000XM6]。
- 如果最后连接的蓝牙设备放在耳麦附近，当您打开耳麦时，耳麦可能会自动连接到该设备，而可能无法连接到其他设备。如果出现这种情况，请取消上一个连接设备的蓝牙连接。
- 如果无法将 iPhone 与耳麦连接，请删除 iPhone 上的耳麦配对信息。然后，再次配对。有关 iPhone 的操作步骤，请参阅 iPhone 随附的操作说明。

相关主题

- [佩戴耳机](#)
- [仅使用一个耳机单元](#)
- [如何与蓝牙设备进行无线连接](#)
- [配对和连接 iPhone](#)
- [通过蓝牙连接聆听来自设备的音乐](#)
- [断开蓝牙连接（使用后）](#)

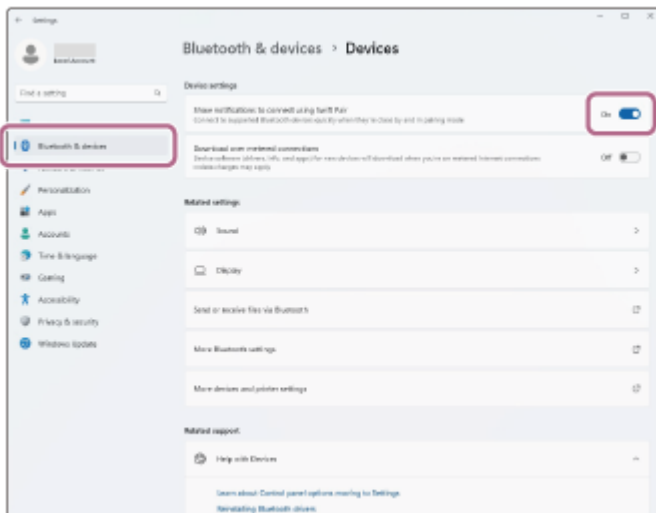
请注意，本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文，并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本，请从 [语言选择页面] 中选择 English。

TP1002090331

配对和连接电脑 (Windows® 11)

注册要连接的设备的操作步骤称为“配对”。首次配合耳机使用设备时，请先配对设备。
在启动操作程序之前，请检查以下内容。

- 您的计算机具有蓝牙功能，支持音乐播放连接 (A2DP)。
- 将电脑放在距离耳机1 m范围内。
- 耳机电量充足。
- 电脑的操作手册就在手中。
- 根据您使用的计算机，可能需要打开内置蓝牙适配器。在下列情况下，请参阅计算机随附的操作说明。
 - 您不知道如何打开蓝牙适配器。
 - 您想知道您的电脑是否有内置蓝牙适配器。
- 要使用 Swift Pair 功能，请单击以下按钮、项目和开关，以打开 Swift Pair 功能。
[Start] 按钮 - [Settings]- [Bluetooth & devices]- [Devices]- [Show notifications to connect using Swift Pair]



1 检查耳机的状态。

在下列情况下，耳机会自动进入配对模式。进入第 2 步。

- 当您在购买耳麦后第一次将耳麦与设备配对时
- 初始化耳麦并清除所有配对信息后

当您要配对其他设备时，如果耳麦已经有其他设备的配对信息，请继续执行步骤 3。

2 将两侧耳机单元从充电盒中取出。



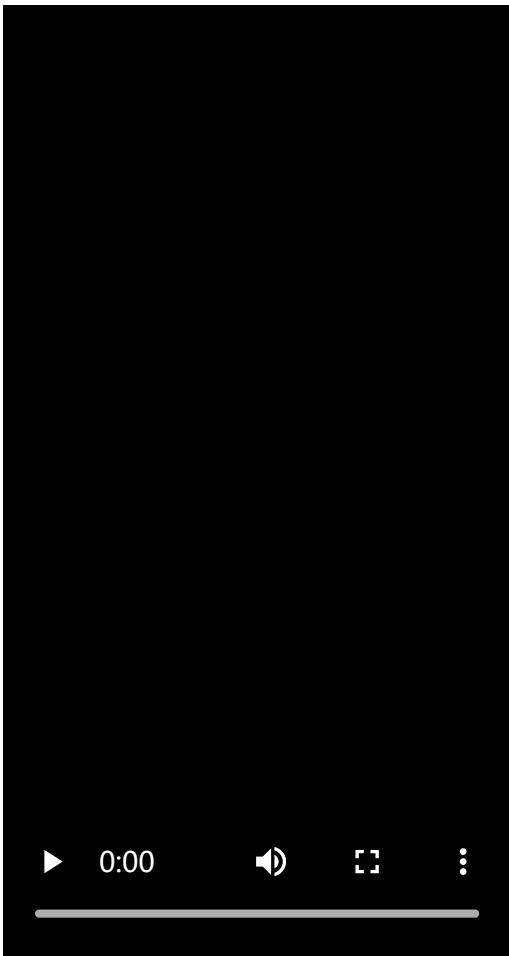
耳机自动打开。

耳机自动进入配对模式。

当您佩戴耳麦装置时，您将同时听到两个耳麦装置发出的通知音。您会听见语音指导播报“配对中” / “Pairing”。仅佩戴一个耳机单元时，您将通过佩戴的耳机单元听见通知声和语音指导。

执行步骤4。

3 将耳机单元放置在充电盒中。当充电盒盖打开时，按住充电盒背面的配对按钮约5秒钟或以上。



提示

- 使充电盒盖保持打开。充电盒盖关闭时，耳机不会进入配对模式。

充电盒上的指示灯连续两次闪烁蓝光，耳机进入配对模式。

进入配对模式后，可以从充电盒中取出耳机。

当您佩戴耳麦装置时，您将同时听到两个耳麦装置发出的通知音。您会听见语音指导播报“配对中” / “Pairing”。仅佩戴一个耳机单元时，您将通过佩戴的耳机单元听见通知声和语音指导。

4 当电脑处于待机（睡眠）或休眠模式时，唤醒电脑。

若要使用Swift Pair功能，请执行步骤5。

若要不使用Swift Pair功能连接，请执行步骤6。

5 从电脑屏幕上显示的弹出菜单选择[Connect]。

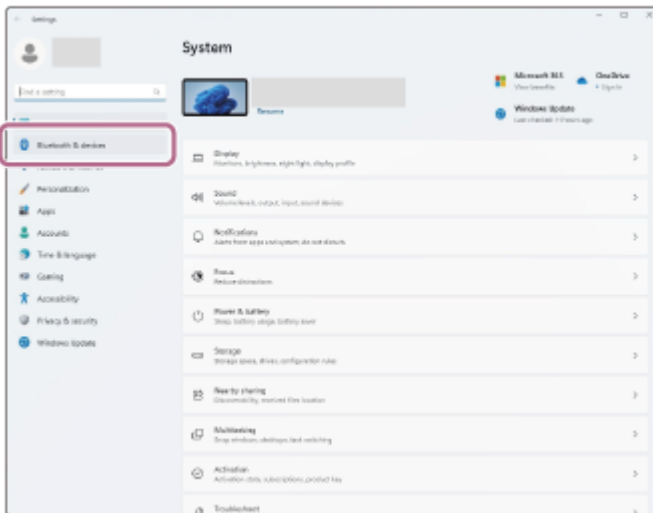


耳机和电脑彼此配对和连接。

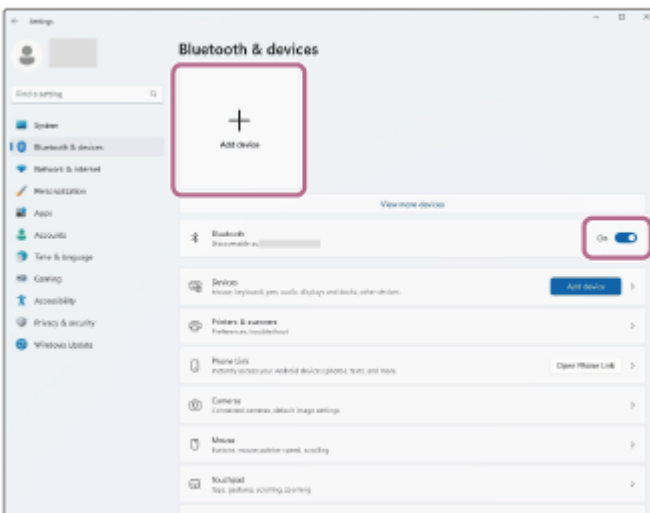
当您佩戴耳麦装置时，您会听到一个通知音，表明两个耳麦装置同时建立了连接。仅佩戴一个耳机单元时，您将通过佩戴的耳机单元听见通知声。

6 在电脑屏幕上单击[Start]按钮，然后单击[Settings]。

7 单击[Bluetooth & devices]。



8 单击 [Bluetooth]打开蓝牙功能。单击[Add device]。



9 单击[Bluetooth]。



10 单击 [WF-1000XM6]。



如果要求输入密钥 (*), 请输入“0000”。

耳机和电脑彼此配对和连接。

当耳机放入充电盒时, 充电盒上的指示灯会闪烁 10 次蓝光。

当您佩戴耳麦装置时, 您会听到一个通知音, 表明两个耳麦装置同时建立了连接。仅佩戴一个耳机单元时, 您将通过佩戴的耳机单元听见通知声。

如果未连接, 请参阅“[连接配对计算机 \(Windows 11\)](#)”。

如果 [WF-1000XM6] 没有出现在电脑屏幕上, 请从第 6 步开始重试。

(*) 密钥可称为“密码”、“PIN 码”、“PIN 号码”或“密码”。

提示

- 以上操作程序就是一个例子。如需了解详情, 请参阅电脑附带的使用说明书。
- 要删除所有蓝牙配对信息, 请参阅“[初始化耳机以恢复出厂设置](#)”。

注意

- 如果在5分钟内未建立配对, 则取消配对模式。在这种情况下, 请从步骤 2 或步骤 3 重新开始操作程序。
- 蓝牙设备配对后, 无需再次配对, 以下情况除外:
 - 如果配对信息被删除, 例如在修复之后
 - 配对第 9 个设备时耳机最多可与8个设备配对。如果您配对的是第 9 台设备, 带有最旧连接日期和时间的配对信息将被新设备的信息覆盖。

- 当耳麦的配对信息已从连接的蓝牙设备中删除时
- 耳麦初始化时
所有配对信息将被删除。在此情况下，请从连接的设备中删除耳机的配对信息，然后再次配对。
- 耳机可与多个设备配对，但一次只可从1个配对设备播放音乐。
- 配对时 LE Audio时，打开 LE Audio设置。

相关主题

- [佩戴耳机](#)
- [仅使用一个耳机单元](#)
- [如何与蓝牙设备进行无线连接](#)
- [连接配对计算机 \(Windows 11\)](#)
- [通过蓝牙连接聆听来自设备的音乐](#)
- [断开蓝牙连接 \(使用后\)](#)
- [初始化耳机以恢复出厂设置](#)

请注意，本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文，并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本，请从 [语言选择页面] 中选择English。

TP1002095816

5-069-561-41(1) Copyright 2026 Sony Corporation

无线降噪立体声耳机
WF-1000XM6

配对和连接电脑 (Mac)

注册要连接的设备的操作步骤称为“配对”。首次配合耳机使用设备时，请先配对设备。

兼容的操作系统

MacOS (第 12 版或更高版本)

在启动操作程序之前，请检查以下内容。

- 您的计算机具有蓝牙功能，支持音乐播放连接 (A2DP)。
- 将电脑放在距离耳机1 m范围内。
- 耳机电量充足。
- 电脑的操作手册就在手中。
- 根据您的计算机，可能需要打开内置蓝牙适配器。在下列情况下，请参阅计算机随附的操作说明。
 - 您不知道如何打开蓝牙适配器。
 - 您想知道您的电脑是否有内置蓝牙适配器。
- 将电脑扬声器设置为开。
如果电脑扬声器关闭，则耳麦听不到任何声音。
▶ 注意：显示扬声器的图标已关闭
下面的图标显示电脑扬声器已打开。



1 检查耳机的状态。

在以下情况下，耳麦会自动进入配对模式。进入第 2 步。

- 当您在购买耳麦后第一次将耳麦与设备配对时
- 初始化耳麦并清除所有配对信息后

当您配对其他设备时，如果耳麦已经有其他设备的配对信息，请继续执行步骤 3。

2 将两侧耳机单元从充电盒中取出。



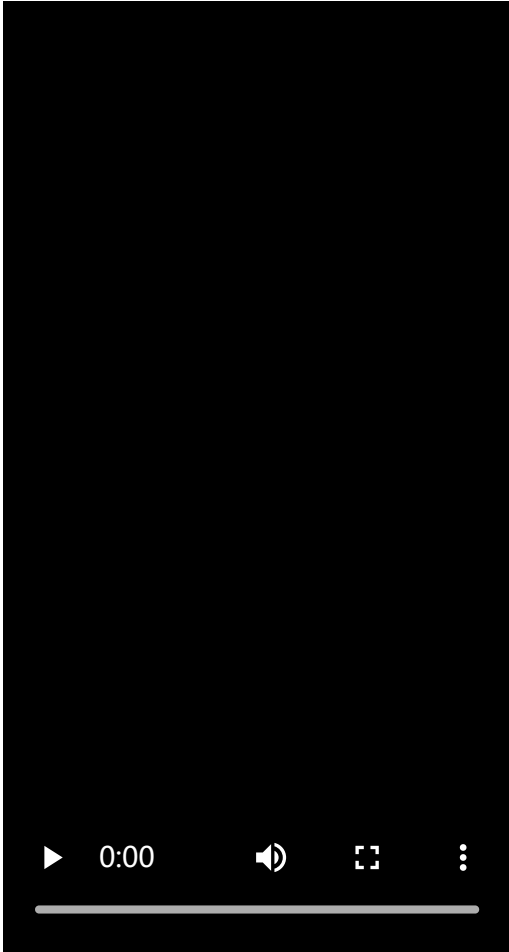
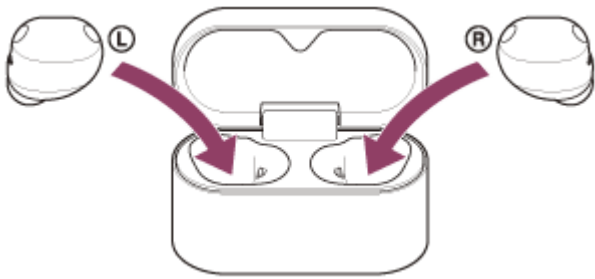
耳机自动打开。

耳机自动进入配对模式。

当您佩戴耳麦装置时，您将同时听到两个耳麦装置发出的通知音。您会听见语音指导播报“配对中” / “Pairing”。仅佩戴一个耳机单元时，您将通过佩戴的耳机单元听见通知声和语音指导。

执行步骤4。

3 将耳机单元放置在充电盒中。当充电盒盖打开时，按住充电盒背面的配对按钮约5秒钟或以上。



提示

- 使充电盒盖保持打开。充电盒盖关闭时，耳机不会进入配对模式。

充电盒上的指示灯连续两次闪烁蓝光，耳机进入配对模式。

进入配对模式后，可以从充电盒中取出耳机。

当您佩戴耳麦装置时，您将同时听到两个耳麦装置发出的通知音。您会听见语音指导播报“配对中” / “Pairing”。仅佩戴一个耳机单元时，您将通过佩戴的耳机单元听见通知声和语音指导。

4 当电脑处于待机（睡眠）或休眠模式时，唤醒电脑。

5 从电脑屏幕底部的 Dock 中选择以下项目。
[System Preferences]- [Bluetooth]

 : 系统偏好设置图标



6 在 [Bluetooth] 屏幕上，选择 [WF-1000XM6]，然后单击 [Connect]。



如果要求输入密钥 (*)，请输入“0000”。

耳机和电脑彼此配对和连接。

当耳机放入充电盒时，充电盒上的指示灯会闪烁 10 次蓝光。

当您佩戴耳麦装置时，您会听到一个通知音，表明两个耳麦装置同时建立了连接。仅佩戴一个耳机单元时，您将通过佩戴的耳机单元听见通知声。

如果未连接，请参阅“[连接配对电脑 \(Mac\)](#)”。

如果 [WF-1000XM6] 没有出现在电脑屏幕上，请从步骤 5 再试一次。

(*) 密钥可称为“密码”、“PIN 码”、“PIN 号码”或“密码”。

提示

- 以上操作程序就是一个例子。如需了解详情，请参阅电脑附带的使用说明书。
- 要删除所有蓝牙配对信息，请参阅“[初始化耳机以恢复出厂设置](#)”。

注意

- 如果在 5 分钟内未建立配对，则取消配对模式。在这种情况下，从步骤 2 或步骤 3 重新开始操作程序。
- 蓝牙设备配对后，无需再次配对，以下情况除外：
 - 如果配对信息被删除，例如在修复之后
 - 配对第 9 个设备时
耳机最多可与 8 个设备配对。如果您配对的是第 9 台设备，带有最旧连接日期和时间的配对信息将被新设备的信息覆盖。
 - 当耳麦的配对信息已从连接的蓝牙设备中删除时
 - 耳麦初始化时
所有配对信息将被删除。在此情况下，请从连接的设备中删除耳机的配对信息，然后再次配对。
- 耳机可与多个设备配对，但一次只能从 1 个配对设备播放音乐。

相关主题

- [佩戴耳机](#)
- [仅使用一个耳机单元](#)
- [如何与蓝牙设备进行无线连接](#)
- [连接配对电脑 \(Mac\)](#)
- [通过蓝牙连接聆听来自设备的音乐](#)
- [断开蓝牙连接 \(使用后\)](#)
- [初始化耳机以恢复出厂设置](#)

请注意，本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文，并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本，请从 [语言选择页面] 中选择English。

TP1002089595

5-069-561-41(1) Copyright 2026 Sony Corporation

连接配对计算机 (Windows 11)

在启动操作程序之前，请检查以下内容。

- 根据您使用的计算机，可能需要打开内置蓝牙适配器。在下列情况下，请参阅计算机随附的操作说明。
 - 您不知道如何打开蓝牙适配器。
 - 您想知道您的电脑是否有内置蓝牙适配器。

1 当电脑处于待机（睡眠）或休眠模式时，唤醒电脑。

2 将耳机单元从充电盒中取出。

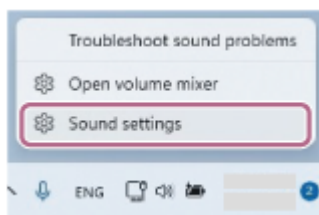


耳机自动打开。

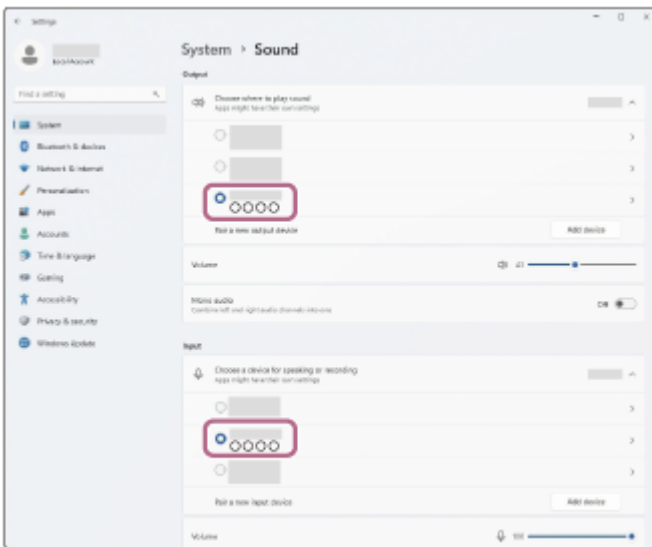
3 将耳机单元戴上双耳。

当耳机自动连接到最后一个已连接的设备时，您将听到耳机单元发出的连接已建立的通知声。查看电脑上的连接状态。如果未连接，则执行步骤4。

4 在电脑屏幕上右键单击工具栏上的扬声器图标，然后选择[Sound settings]。

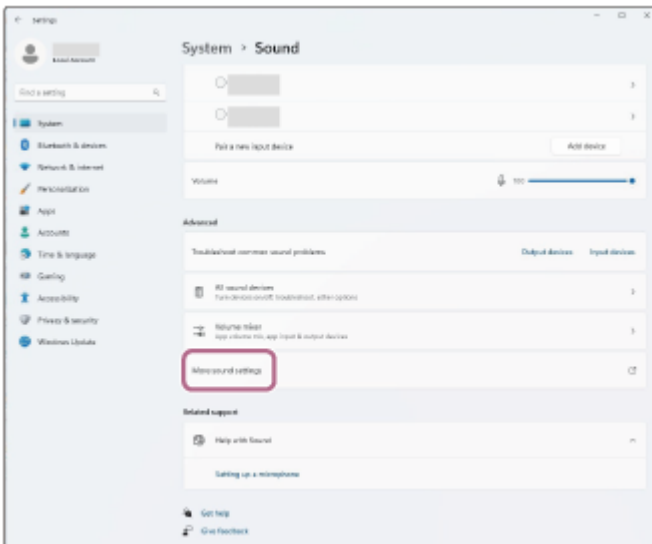


5 在 [Sound] 屏幕上，选择 [WF-1000XM6] 的 [Output] 和 [Input]。

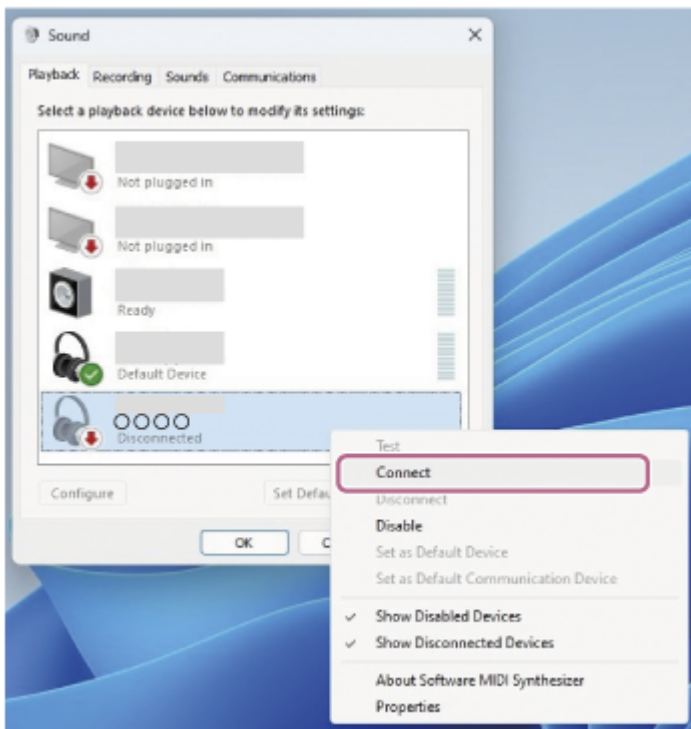


如果 [WF-1000XM6] 未显示 [Output] 和 [Input]，请继续执行步骤 6。

6 单击[More sound settings].

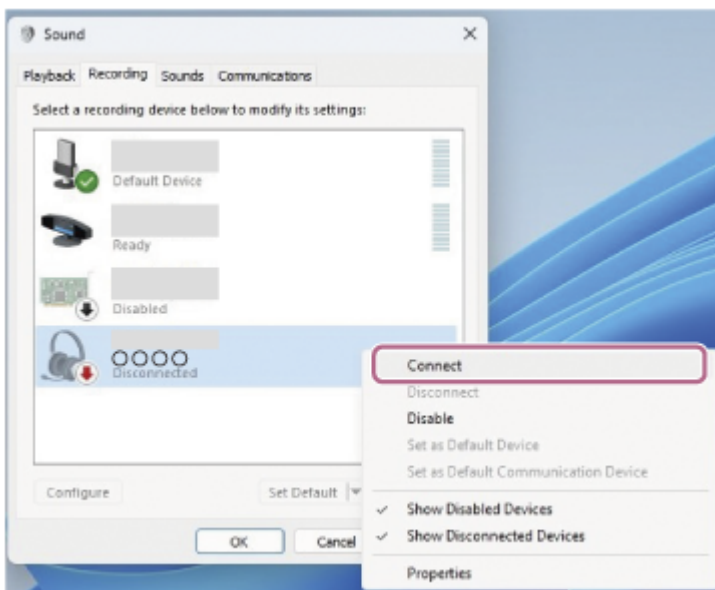


7 在 [Playback]选项卡上的[Sound]屏幕的选项卡上，选择 [WF-1000XM6] 并右键单击。从显示的菜单中选择 [Connect]。



您将听到耳麦发出的连接已建立的提示音。

- 8 在 [Recording]选项卡上，选择 [WF-1000XM6]，右键单击它，然后从显示的菜单中选择 [Connect]。



提示

- 以上操作程序就是一个例子。如需了解详情，请参阅电脑附带的使用说明书。

注意

- 如果音乐播放音质不佳，请检查计算机设置中是否启用了 A2DP 是否在计算机设置中启用了支持音乐播放连接的功能。如需了解详情，请参阅电脑附带的使用说明书。
- 如果最后连接的蓝牙设备放在耳麦附近，当您打开耳麦时，耳麦可能会自动连接到该设备，而可能无法连接到其他设备。如果出现这种情况，请取消上一个连接设备的蓝牙连接。
- 如果您无法将计算机连接到耳麦，请删除计算机上的耳麦配对信息。然后，再次配对。有关电脑操作步骤，请参阅电脑附带的使用说明书。

相关主题

- [佩戴耳机](#)
- [仅使用一个耳机单元](#)
- [如何与蓝牙设备进行无线连接](#)
- [配对和连接电脑 \(Windows® 11\)](#)
- [通过蓝牙连接聆听来自设备的音乐](#)
- [断开蓝牙连接 \(使用后\)](#)
- [在电脑上进行视频通话](#)

请注意，本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文，并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本，请从 [语言选择页面] 中选择English。

TP1002095815

5-069-561-41(1) Copyright 2026 Sony Corporation

无线降噪立体声耳机
WF-1000XM6

连接配对电脑 (Mac)

兼容的操作系统

MacOS (第 12 版或更高版本)

在启动操作程序之前, 请检查以下内容。

- 根据您使用的计算机, 可能需要打开内置蓝牙适配器。在下列情况下, 请参阅计算机随附的操作说明。

- 您不知道如何打开蓝牙适配器。
- 您想知道您的电脑是否有内置蓝牙适配器。

- 将电脑扬声器设置为开。

如果电脑扬声器关闭, 则耳麦听不到任何声音。

注意: 显示扬声器的图标已关闭

下面的图标显示电脑扬声器已打开。



- 1 当电脑处于待机 (睡眠) 或休眠模式时, 唤醒电脑。

- 2 将耳机单元从充电盒中取出。



耳机自动打开。

- 3 将耳机单元戴上双耳。

当耳麦自动连接到最后一个已连接的设备时, 您将听到耳麦单元发出的连接已建立的通知声。
查看电脑上的连接状态。如果未连接, 则执行步骤4。

- 4 从电脑屏幕底部的 Dock 中选择以下项目。
[System Preferences]- [Bluetooth]

 : 系统偏好设置图标



- 5 点击屏幕上的 [WF-1000XM6]，同时按下计算机控制按钮。[Bluetooth]同时按下计算机控制按钮，然后从弹出菜单中选择 [Connect]从弹出菜单中选择



您将听到耳麦发出的连接已建立的提示音。

提示

- 以上操作程序就是一个例子。如需了解详情，请参阅电脑附带的使用说明书。

注意

- 如果音乐播放音质不佳，请检查计算机设置中是否启用了 A2DP 是否在计算机设置中启用了支持音乐播放连接的功能。如需了解详情，请参阅电脑附带的使用说明书。
- 如果最后连接的蓝牙设备放在耳麦附近，当您打开耳麦时，耳麦可能会自动连接到该设备，而可能无法连接到其他设备。如果出现这种情况，请取消上一个连接设备的蓝牙连接。
- 如果您无法将计算机连接到耳麦，请删除计算机上的耳麦配对信息。然后，再次配对。有关电脑操作步骤，请参阅电脑附带的使用说明书。

相关主题

- [佩戴耳机](#)
- [仅使用一个耳机单元](#)
- [如何与蓝牙设备进行无线连接](#)
- [配对和连接电脑 \(Mac\)](#)
- [通过蓝牙连接聆听来自设备的音乐](#)

- [断开蓝牙连接（使用后）](#)
- [在电脑上进行视频通话](#)

请注意，本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文，并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本，请从 [语言选择页面] 中选择English。

TP1002089601

5-069-561-41(1) Copyright 2026 Sony Corporation

配对和连接蓝牙设备

注册要连接的设备的操作步骤称为“配对”。首次配合耳机使用设备时，请先配对设备。在启动操作程序之前，请检查以下内容。

- 蓝牙设备放置在距离耳机 1 米的范围内。
- 耳机电量充足。
- 蓝牙设备的操作手册在手。

1 检查耳机的状态。

在以下情况下，耳机会自动进入配对模式。进入第 2 步。

- 当您在购买耳麦后第一次将耳麦与设备配对时
- 初始化耳麦并清除所有配对信息后

当您要配对其他设备时，如果耳麦已经有其他设备的配对信息，请继续执行步骤 3。

2 将两侧耳机单元从充电盒中取出。



耳机自动打开。

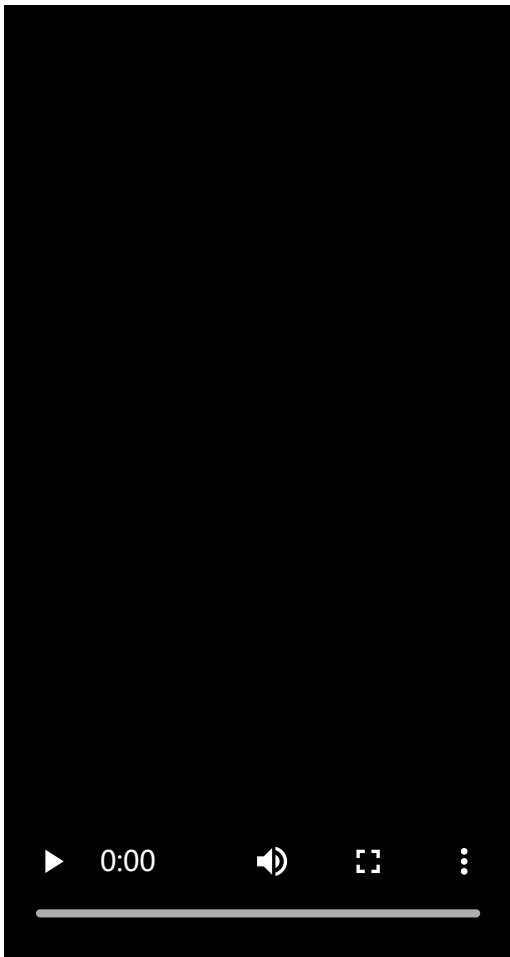
耳机自动进入配对模式。

当您佩戴耳麦装置时，您将同时听到两个耳麦装置发出的通知音。您会听见语音指导播报“配对中” / “Pairing”。仅佩戴一个耳机单元时，您将通过佩戴的耳机单元听见通知声和语音指导。

执行步骤4。

3 将耳机单元放置在充电盒中。当充电盒盖打开时，按住充电盒背面的配对按钮约5秒钟或以上。





提示

- 使充电盒盖保持打开。充电盒盖关闭时，耳机不会进入配对模式。

充电盒上的指示灯连续两次闪烁蓝光，耳机进入配对模式。

进入配对模式后，可以从充电盒中取出耳机。

当您佩戴耳麦装置时，您将同时听到两个耳麦装置发出的通知音。您会听见语音指导播报“配对中” / “Pairing”。仅佩戴一个耳机单元时，您将通过佩戴的耳机单元听见通知声和语音指导。

4 在蓝牙设备上执行配对程序以搜索此耳机。

[WF-1000XM6] 将显示在蓝牙设备屏幕上的检测到设备列表中。

如果未显示 [WF-1000XM6]，请从步骤 2 或步骤 3 再试一次。

5 选择蓝牙设备屏幕上显示的 [WF-1000XM6] 进行配对。

如果要求输入密钥 (*)，请输入“0000”。

(* 密钥可称为“密码”、“PIN 码”、“PIN 号码”或“密码”。

6 从蓝牙设备进行蓝牙连接。

耳麦和蓝牙设备相互连接。

配对完成后，某些设备会自动连接耳机。

当耳机放入充电盒时，充电盒上的指示灯会闪烁 10 次蓝光。

当您佩戴耳麦装置时，您会听到一个通知音，表明两个耳麦装置同时建立了连接。仅佩戴一个耳机单元时，您将通过佩戴的耳机单元听见通知声。

如果未连接，请参阅[“连接已配对的蓝牙设备”](#)。

提示

- 以上操作程序就是一个例子。有关详细信息，请参阅蓝牙设备随附的操作说明。
- 要删除所有蓝牙配对信息，请参阅 ["初始化耳机以恢复出厂设置"](#)。

注意

- 如果在5分钟内未建立配对，则取消配对模式。在这种情况下，请从步骤 2 或步骤 3 重新开始操作程序。
- 蓝牙设备配对后，无需再次配对，以下情况除外：
 - 如果配对信息被删除，例如在修复之后
 - 配对第 9 个设备时
耳机最多可与8个设备配对。如果您配对的是第 9 台设备，带有最旧连接日期和时间的配对信息将被新设备的信息覆盖。
 - 当耳麦的配对信息已从连接的蓝牙设备中删除时
 - 耳麦初始化时
所有配对信息将被删除。在此情况下，请从连接的设备中删除耳机的配对信息，然后再次配对。
- 耳机可与多个设备配对，但一次只能从1个配对设备播放音乐。

相关主题

- [佩戴耳机](#)
- [仅使用一个耳机单元](#)
- [如何与蓝牙设备进行无线连接](#)
- [连接已配对的蓝牙设备](#)
- [通过蓝牙连接聆听来自设备的音乐](#)
- [断开蓝牙连接（使用后）](#)
- [初始化耳机以恢复出厂设置](#)

请注意，本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文，并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本，请从 [语言选择页面] 中选择English。

TP1002089636

连接已配对的蓝牙设备

1 将耳机单元从充电盒中取出。



耳机自动打开。

2 将耳机单元戴上双耳。

当耳麦自动连接到最后一个已连接的设备时，您将听到耳麦单元发出的连接已建立的通知声。检查蓝牙设备的连接状态。如果未连接，则执行步骤3。

3 从蓝牙设备进行蓝牙连接。

有关蓝牙设备的操作步骤，请参阅蓝牙设备随附的操作说明书。您将听到耳麦发出的连接已建立的提示音。

注意

- 连接时，连接设备上可能会显示 [WF-1000XM6]、[LE_WF-1000XM6] 或两者。如果两者都显示，请选择 [WF-1000XM6]。
- 如果最后连接的蓝牙设备放在耳麦附近，当您打开耳麦时，耳麦可能会自动连接到该设备，而可能无法连接到其他设备。如果出现这种情况，请取消上一个连接设备的蓝牙连接。
- 如果您无法将蓝牙设备连接到耳麦，请删除蓝牙设备上的耳麦配对信息。然后，再次配对。有关蓝牙设备的操作步骤，请参阅蓝牙设备随附的操作说明书。

相关主题

- [佩戴耳机](#)
- [仅使用一个耳机单元](#)
- [如何与蓝牙设备进行无线连接](#)
- [配对和连接蓝牙设备](#)
- [通过蓝牙连接聆听来自设备的音乐](#)
- [断开蓝牙连接（使用后）](#)

请注意，本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文，并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本，请从 [语言选择页面] 中选择English。

无线降噪立体声耳机
WF-1000XM6

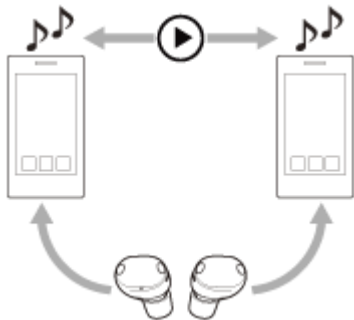
将耳机同时连接到2个设备（多点连接）

耳麦可通过蓝牙连接同时与 2 台设备相连，让您可以执行以下操作。

- 等待2部智能手机的来电
您可以通过耳机听1部智能手机上播放的音乐、等待2部智能手机的来电以及在来电呼入时进行通话。



- 切换2个设备之间的音乐播放
您可以将音乐播放从一个设备切换到另一个设备，而无需重新连接蓝牙。



通过蓝牙连接将耳麦同时与 2 台设备连接

- 1 分别将耳机与2个设备配对。
- 2 操作第一台设备与耳麦建立蓝牙连接。
- 3 操作第二台设备与耳麦建立蓝牙连接。

当 2 台设备已通过蓝牙连接配对，但试图通过蓝牙连接将配对的第三台设备连接到耳麦时，会出现以下情况。
将保持与上次播放音乐的设备的蓝牙连接。
与其他设备的蓝牙连接将被断开。
然后在第三台设备和耳麦之间建立蓝牙连接。

当耳机通过蓝牙连接到 2 台设备时播放音乐

- 通过操作耳机播放音乐时，音乐从最后播放的设备播放。
- 如果您在第一台设备上播放音乐时操作第二台设备开始播放，第二台设备的音乐将通过耳机听到。

当耳机通过蓝牙连接到 2 台设备时进行通话

- 当耳机通过蓝牙连接同时与两部智能手机连接时，两部设备都将处于待机模式。
- 当第一个设备有来电呼入时，会通过耳机听到铃音。
当使用耳机通话时第二个设备有来电呼入，会听到与第一个设备上的通话重叠的铃音。这种情况下，可以使用耳机接听或拒绝第二个来电，但无法结束第一个来电。
如果想要结束第一个通话，需要操作所连接的设备。
如果在第一个通话未结束的情况下接听第二个来电，第一个通话将无声继续。第二个通话结束后，通话将返回到第一个通话。

注意

- 如果所连接的设备在非预期时间切换，可以通过关闭智能手机上的通知声和操作声或减小音量来防止设备切换。
- 通过使用“Sound Connect”应用程序，可以将设备设置为继续播放先前使用过的音源中的音乐。

相关主题

- [使用“Sound Connect”应用程序](#)
- [如何与蓝牙设备进行无线连接](#)
- [通过蓝牙连接聆听来自设备的音乐](#)
- [控制音频设备（蓝牙连接）](#)
- [接听电话](#)
- [通话时的功能](#)

请注意，本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文，并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本，请从 [语言选择页面] 中选择English。

TP1002096267

无线降噪立体声耳机
WF-1000XM6

使用“音频切换”在多个设备之间切换音频

该“音频切换”功能是谷歌的一项功能，可在安卓设备之间切换音频。

支持“音频切换”的耳机可以连接到多个设备。在开启“音频切换”的设备上使用耳机时，从耳机听到的音频将在设备之间无缝切换。当音频切换设备时，设备会通知您。

兼容的智能手机

安卓 8.0 或更高版本

有关“音频切换”的详细信息，请参阅以下URL。

https://support.google.com/android/?p=switch_audio

要使用此功能，您需要将耳麦和设备通过 Google Fast Pair。

有关 Google Fast Pair的详细信息，请参阅以下 URL。

<https://support.google.com/android/answer/9417604>

注意

- “音频切换”的规格如有变更，恕不另行通知。

请注意，本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文，并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本，请从 [语言选择页面] 中选择English。

TP1002271986

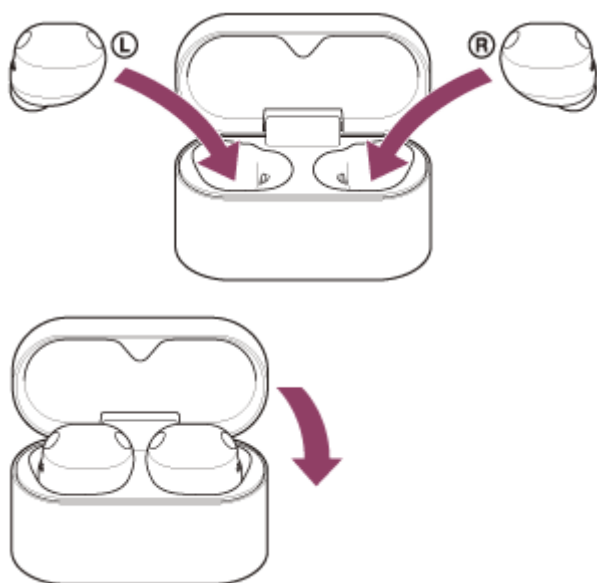
断开蓝牙连接（使用后）

1 通过操作蓝牙设备断开蓝牙连接。

当您同时佩戴两个耳麦单元时，您将同时听到两个耳麦单元发出的通知音。仅佩戴一个耳机单元时，您将通过佩戴的耳机单元听见通知声。

2 将耳机单元放入充电盒，并关上充电盒盖。

将左侧耳机单元放回充电盒的左孔中。将右侧耳机单元放回充电盒的右孔。左侧耳机单元上有一个触点。通过内置的磁铁，每个耳机单元将放置到充电盒中正确的位置。



耳机关闭。

提示

- 播放音乐结束后，蓝牙连接可能会自动终止，具体取决于蓝牙设备。

相关主题

- [关闭耳机](#)

请注意，本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文，并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本，请从 [语言选择页面] 中选择English。

TP1002090344

通过蓝牙连接聆听来自设备的音乐

您可以通过蓝牙连接从耳机聆听音乐和控制设备。检查蓝牙设备是否支持以下配置文件。

- A2DP(Advanced Audio Distribution Profile)
您可以通过无线方式欣赏高品质音乐。
- AVRCP(Audio Video Remote Control Profile)
您可以调整音量和其他设置。

操作步骤可能因蓝牙设备而异。请参阅蓝牙设备随附的操作说明。

1 将耳机戴在耳朵上。

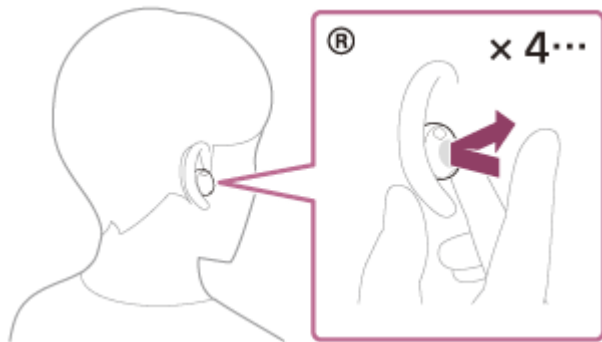
请参阅“[佩戴耳机](#)”了解如何将耳机单元戴在耳朵上。

2 将耳麦连接到蓝牙设备。

3 操作蓝牙设备开始播放，并将音量调至适中。

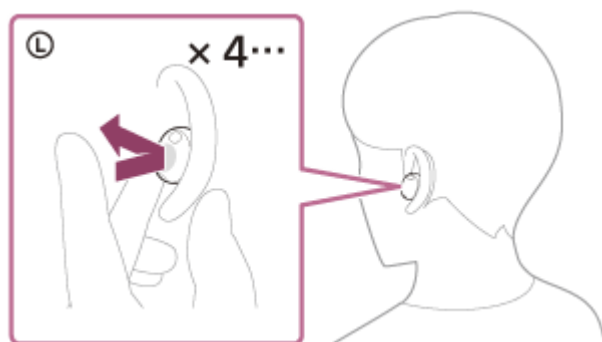
4 轻按左侧或右侧耳机单元上的触摸传感器以调节音量。

- 增大音量：在音乐播放过程中，快速轻按右侧耳机单元上的触摸传感器 4 次或更多次，两次轻按之间的间隔约为 0.3 秒。



当您反复轻按触摸传感器时，无论轻按多少次，都会发出通知声，并且音量每0.4秒增大1级。

- 降低音量：在音乐播放过程中，快速轻按左侧耳机单元上的触摸传感器 4 次或更多次，两次轻按之间的间隔约为 0.3 秒。



当您反复轻按触摸传感器时，无论轻按多少次，都会发出通知声，并且音量每0.4秒减小1级。

当音量达到最大或最小时，会发出警示音。

提示

- 处于出厂设置时，佩戴两个耳机单元期间听音乐时，如果取下一个或两个耳机单元，耳机将暂停音乐播放。再次将取下的耳机单元戴上耳朵时，耳机将恢复音乐播放。
- 耳麦支持 SCMS-T 内容保护。您可以通过便携式电视等支持内容保护的设备在耳麦上欣赏音乐和其他音频。SCMS-T 内容保护。
- 根据蓝牙设备的不同，可能需要调整音量或设置设备上的音频输出设置。
- 音量也可以在“Sound Connect”应用程序通话期间和音乐播放期间的耳机音量可以分别调节。即使在音乐播放时改变了音量，通话的音量也不会改变。
- 从充电盒中仅取出并戴上一个耳机单元，也可聆听音乐。
如果只将右侧耳机单元戴在耳朵上，则使用右侧耳机单元上的触摸传感器播放音乐。
如果只将左侧耳机单元戴在耳朵上，则操作连接的设备播放音乐。
仅用一个耳机单元听音乐时，如果将另一个耳机单元戴在另一个耳朵上，将可以同时用两个耳机单元听音乐。

注意

- 当没有音乐播放时，您无法使用耳机调节音量。
- 如果通信状况不佳，蓝牙设备可能会根据耳机上的操作程序发生故障。

相关主题

- [佩戴耳机](#)
- [仅使用一个耳机单元](#)
- [如何与蓝牙设备进行无线连接](#)
- [控制音频设备（蓝牙连接）](#)

请注意，本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文，并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本，请从 [语言选择页面] 中选择 English。

TP1002090499

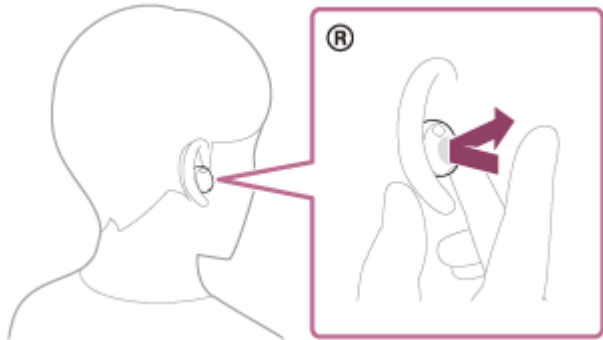
5-069-561-41(1) Copyright 2026 Sony Corporation

无线降噪立体声耳机
WF-1000XM6

控制音频设备（蓝牙连接）

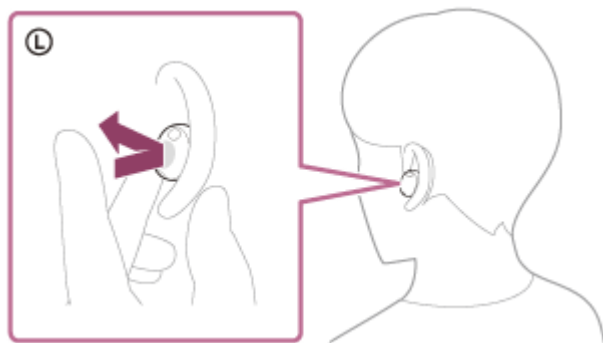
如果您的蓝牙设备支持 AVRCP 配置文件的操作功能，则可使用以下操作步骤。可用功能因蓝牙设备而异，请参阅随设备提供的操作说明。

您可以使用右侧耳机单元执行以下操作步骤。



- 播放/暂停：轻按触摸传感器。
- 跳到下一曲的开头：快速轻按触摸传感器两次，两次轻按之间间隔约 0.3 秒。
- 跳转到上一曲目的开头（或播放时的当前曲目）：快速轻按触摸传感器 3 次，两次轻按之间间隔约 0.3 秒。
- 增大音量：在音乐播放过程中，快速轻按触摸传感器 4 次或更多次，两次轻按之间的间隔约为 0.3 秒。当您反复轻按耳机时，会发出通知声，音量每 0.4 秒增加 1 级，与您轻按的次数无关。当音量达到最大时，会发出警示音。

您可以使用左侧耳机单元执行以下操作步骤。



- Quick Access:快速轻按触摸传感器两次，两次轻按之间间隔约 0.3 秒。设置“Sound Connect”需要在应用程序上进行设置。
- Quick Access:快速轻按触摸传感器 3 次，两次轻按之间间隔约 0.3 秒。设置“Sound Connect”需要在应用程序上进行设置。
- 降低音量：在音乐播放过程中，快速轻按触摸传感器 4 次或更多次，两次轻按之间的间隔约为 0.3 秒。当您反复轻按耳机时，会发出通知声，音量每 0.4 秒降低 1 级，与您轻按的次数无关。当音量达到最小时，会发出警示音。

注意

- 当没有音乐播放时，您无法使用耳机调节音量。
- 如果通信状况不佳，蓝牙设备可能会根据耳机上的操作程序发生故障。
- 可用的操作步骤可能因所连接的设备、音乐软件或所使用的应用程序而异。在某些情况下，即使执行了上述操作步骤，设备的功能也可能不同或无法运行。

- 使用 iPhone 时，可以用手指按住右侧耳机单元上的触摸传感器来激活 Siri。

请注意，本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文，并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本，请从 [语言选择页面] 中选择 English。

TP1002090362

5-069-561-41(1) Copyright 2026 Sony Corporation

无线降噪立体声耳机
WF-1000XM6

关于 360 Reality Audio

360 Reality Audio是一种采用索尼 360 三维音频技术的全新音乐体验。位置信息附加到每个声源，如人声、合唱和乐器，并置于球形空间中。聆听者可以体验三维声场，如同沉浸在艺术家的现场表演中。

使用条件

在配备 iOS 或 Android 系统的智能手机或平板电脑上下载并使用支持 360 Reality Audio 的音乐流媒体服务应用程序。该应用程序可能需要付费。

通过应用优化耳机的声场和声学特性，您可以享受更逼真的现实感。“Sound Connect”应用程序优化声场和耳机的声学特性，让您享受更逼真的现实感。

有关360 Reality Audio的详细信息，请参阅以下网站：

<https://www.sony.net/360RA/>

注意

- 某些国家和地区不提供该服务。

相关主题

- [使用“Sound Connect”应用程序](#)

请注意，本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文，并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本，请从 [语言选择页面] 中选择English。

TP1002090356

使用扬声器享受无缝播放 (Auto Switch)

在享受无线播放的同时，音频输出源可在耳麦和扬声器之间自动切换，无需操作耳麦或扬声器。
该 Auto Switch 功能要求耳机和扬声器都与支持 Auto Switch 的设备兼容。请使用“Sound Connect”应用程序进行设置。
有关Auto Switch兼容设备的详细信息，请参阅以下URL。
https://www.sony.net/asw_comp_hp

使用Auto Switch前，请确认以下事项：

- 在智能手机上安装“Sound Connect”在智能手机上安装应用程序。
- 将扬声器和耳机的软件更新至最新版本。

1 将 Auto Switch将兼容扬声器与安装了“Sound Connect”配对。

如果已经配对，请将扬声器连接到智能手机。

2 检查扬声器的蓝牙待机功能是否在“Sound Connect”应用程序中启用蓝牙待机功能。

3 关闭扬声器。

4 将耳机连接到智能手机，然后按照Auto Switch的屏幕说明启用与扬声器的链接。

5 在智能手机上开始播放音乐。

在安装了该应用程序的智能手机上开始播放音乐“Sound Connect”开始播放音乐。Auto Switch设置。
将耳机放入充电盒并在耳机播放音乐时关闭耳机，音乐播放的音频输出源会自动切换到扬声器。
如果音频输出源没有如预期进行切换，请尝试将扬声器和耳机尽量靠近。
当扬声器正在播放音乐时，如果您戴上耳机，音乐播放的音频输出源会自动切换到耳机。

调节音量

在播放期间调节耳机或扬声器的音量。即使更改音量，未播放音乐的耳机或扬声器上的音量设置也不会受到影响。

禁用Auto Switch

取消“Sound Connect”应用程序上的链接。初始化耳机或链接的扬声器也会取消链接。

提示

- 如果不想在扬声器链接启用时自动切换音频输出源，请事先暂停智能手机上的音乐播放。

注意

- Auto Switch不能用于连接的智能手机的免提功能。

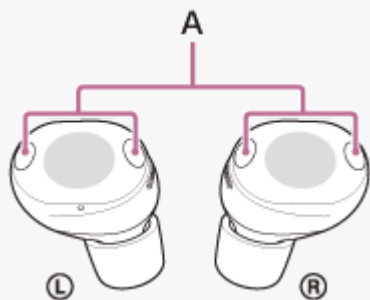
无线降噪立体声耳机
WF-1000XM6

什么是降噪？

噪音消除功能可产生反相声音，抵消周围的噪音，如室内车辆或空调发出的声音。它可以抵消周围的噪音，从而降低噪音。

注意

- 根据噪音类型，或如果在非常安静的环境中使用，有可能感觉不到降噪效果，或可能觉得有些噪音增大了。
- 佩戴耳机时，视佩戴本耳机的情况而定，降噪效果可能下降或可能会听到哔哔声（反馈）。在此情况下，请摘下耳机并重新戴上。
- 降噪功能主要作用于低频率波段中的噪音，例如车辆和空调的噪音。尽管噪音减小，但不会完全消除。
- 在轿车或公交车上使用耳机时，根据街道状况，可能会发生噪音。
- 智能手机可能导致干扰和噪音。如果发生这种情况，请将耳机远离智能手机。
- 请勿用手挤压或盖住左右侧耳机单元上麦克风（A）附近的耳机部分。降噪功能或环境声模式等功能可能无法正确工作，或耳机单元可能发出哔哔声（反馈）。如果出现这种情况，请把手或任何其他物体从左右麦克风区域移开。



相关主题

- [使用降噪功能](#)

请注意，本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文，并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本，请从 [语言选择页面] 中选择English。

TP1002091542

使用降噪功能

如果您使用降噪功能，您可以畅享音乐体验，且不会受到环境噪音的干扰。

1 将耳机单元从充电盒中取出。

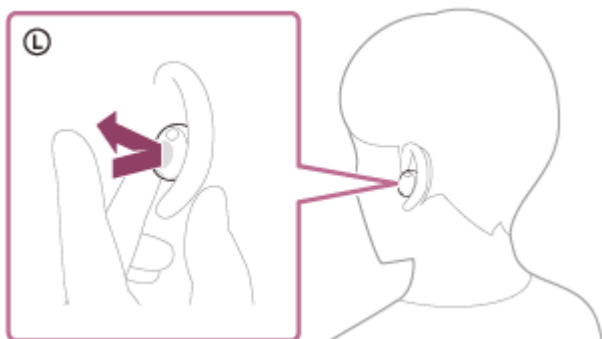


耳机自动打开。

当您在购买后首次使用耳麦或刚刚初始化耳麦后，耳麦会在开机时自动启用降噪功能。从此时开始，对设置所做的任何更改都将保留。

2 将耳机单元戴上双耳。

3 轻按左侧耳机单元上的触摸传感器更改降噪功能的设置。



每轻按一次，功能如下切换。

环境音模式已启用，降噪功能已禁用。

将同时从两个耳机单元听到通知声。当您只佩戴左侧耳麦单元时，您将听到来自左侧耳麦单元的通知声音。



噪音消除功能已启用，环境音模式已禁用。

将同时从两个耳机单元听到通知声。当您只佩戴左侧耳麦单元时，您将听到来自左侧耳麦单元的通知声音。

检查通知声音

除最新浏览器外，可能无法在其他浏览器上播放。

- 启用环境音模式时

▶ 0:00 / 0:01 ————— 🔊 ⋮

- 启用降噪功能时

▶ 0:00 / 0:00 ————— 🔊 ⋮

关于使用说明书视频

观看视频，了解如何使用降噪功能。不提供音频讲解。

适用于中国大陆和日本以外国家和地区的机型：

https://rd1.sony.net/help/mdr/mov0102/h_zz/

中国大陆的模型：

<https://rd1.sony.net/help/mdr/mov0102/zh-cn/>

日本模式：

<https://rd1.sony.net/help/mdr/mov0102/ja/>

提示

- 您还可以启用或禁用降噪功能，并通过应用程序更改降噪功能和环境音模式的设置。“Sound Connect”应用程序。
- 该“Sound Connect”应用程序允许您设置以下三种模式的组合。如果您选择了多种模式，可以通过轻按左侧的触摸传感器在它们之间依次切换。
 - 已启用降噪功能
 - 启用环境音模式
 - 禁用降噪功能和环境音模式
- 当只佩戴一个耳麦单元时，环境音模式将启用，即使您上次使用耳麦时耳麦已设置为降噪功能。戴上两个耳机单元将启用降噪功能。

注意

- 只有使用附带的耳塞，耳机才能充分发挥降噪功能。
- 如果未将耳机正确佩戴到耳朵上，降噪功能可能无法正常工作。扭转耳机，将其正确戴上双耳。
- 请勿用手挤压或盖住左右侧耳机单元上麦克风附近的耳机部分。降噪功能或环境声模式等功能可能无法正常工作，或耳机单元可能发出哔哔声（反馈）。如果出现这种情况，请把手或任何其他物体从左右麦克风区域移开。

相关主题

- [使用“Sound Connect”应用程序](#)
- [打开耳机](#)
- [佩戴耳机](#)
- [什么是降噪？](#)
- [音乐播放期间听环境声音（环境声模式）](#)

请注意，本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文，并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本，请从 [语言选择页面] 中选择English。

TP1002091528

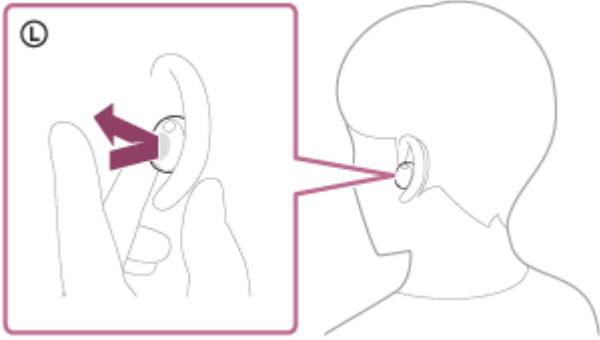
无线降噪立体声耳机
WF-1000XM6

音乐播放期间听环境声音（环境声模式）

内置在左右侧耳机单元中的麦克风更利于听到环境声。可以在欣赏音乐时听到环境声。

激活环境音模式

在降噪功能开启时轻按左侧耳机单元上的触摸传感器。



更改环境音模式的设置

您可以通过耳机应用程序更改耳机的环境音模式设置。“Sound Connect”应用程序。

关注语音：抑制不想要听到的噪音，拾取广播或人的语音，以便在听音乐时听到。

禁用环境音模式

轻按左侧耳机单元上的触摸传感器禁用环境音模式。

每轻按一次，功能如下切换。

噪音消除功能已启用，环境音模式已禁用。

将同时从两个耳机单元听到通知声。当您只佩戴左侧耳麦单元时，您将听到来自左侧耳麦单元的通知声音。



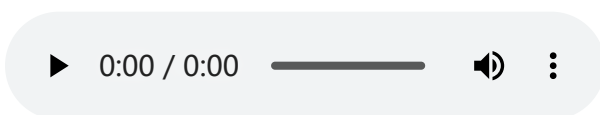
环境音模式已启用，降噪功能已禁用。

将同时从两个耳机单元听到通知声。当您只佩戴左侧耳麦单元时，您将听到来自左侧耳麦单元的通知声音。

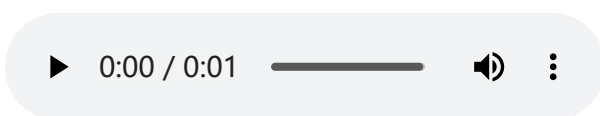
检查通知声音

除最新浏览器外，可能无法在其他浏览器上播放。

- 启用降噪功能时



- 启用环境音模式时



关于使用说明书视频

观看视频，了解如何使用环境声模式。不提供音频讲解。

适用于中国大陆和日本以外国家和地区的机型：

https://rd1.sony.net/help/mdr/mov0102/h_zz/

中国大陆的模型：

<https://rd1.sony.net/help/mdr/mov0102/zh-cn/>

日本模式：

<https://rd1.sony.net/help/mdr/mov0102/ja/>

提示

- 通过“Sound Connect”应用更改的环境音效模式设置将保存在耳麦中。通过启用环境音效模式，即使耳麦连接到未安装该应用程序的其他设备上，您也可以使用存储的设置欣赏音乐。“Sound Connect”应用程序。
- 该“Sound Connect”应用程序允许您设置以下三种模式的组合。如果您选择了多种模式，可以通过轻按左侧的触摸传感器在它们之间依次切换。
 - 已启用降噪功能
 - 启用环境音模式
 - 禁用降噪功能和环境音模式

注意

- 根据环境条件以及音频播放的类型和音量，即使使用环境音模式，也可能听不到环境音。在需要听到环境声音的地方，请取下耳机。在有汽车或自行车通过的道路上佩戴耳机非常危险。
- 根据周围环境的不同，启用环境音模式后风噪可能会增大。在这种情况下，将“环境音模式”设置为禁用。
- 如果耳机佩戴不当，环境音模式可能无法正常工作。扭转耳机，将其正确戴上双耳。
- 请勿用手挤压或盖住左右侧耳机单元上麦克风附近的耳机部分。降噪功能或环境声模式等功能可能无法正确工作，或耳机单元可能发出哔哔声（反馈）。如果出现这种情况，请把手或任何其他物体从左右麦克风区域移开。如果在使用环境音模式时听到嘟嘟声（反馈），请在“环境音模式”中降低环境音音量。[Ambient Sound Control]上的“Sound Connect”应用程序。
- 本耳机配备检测哔哔声（反馈）并在短时间内消除该声音的功能。在极少数情况下，降噪功能或环境音模式可能会因警报声或电子声等高音而暂时停止。大约一秒钟后，降噪功能或环境音模式将自动恢复。
- 如果在比较嘈杂的环境中启用环境音模式，可能会听到噪音。这并非故障。在这种情况下，要么启用降噪功能，要么同时禁用降噪功能和环境音模式。

相关主题

- [使用“Sound Connect”应用程序](#)
- [佩戴耳机](#)
- [使用降噪功能](#)

请注意，本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文，并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本，请从 [语言选择页面] 中选择English。

TP1002091531

5-069-561-41(1) Copyright 2026 Sony Corporation

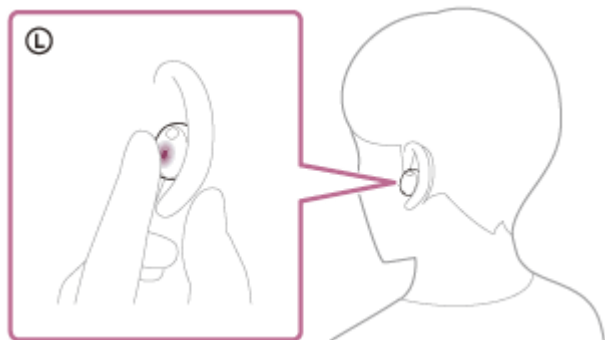
无线降噪立体声耳机
WF-1000XM6

快速听到环境声音（快速提醒模式）

此功能会调低音乐、通话声音和铃声的音量，便于轻松听到环境声音。快速提醒模式对于收听火车广播等时非常有用。

激活快速提醒模式

用手指按住左侧耳麦装置上的触摸传感器。仅当轻触触摸传感器时才可激活快速提醒模式。



取消激活快速提醒模式

从触摸传感器松开手指。

关于使用说明书视频

观看视频，了解如何使用快速提醒模式。不提供音频讲解。

适用于中国大陆和日本以外国家和地区的机型：

https://rd1.sony.net/help/mdr/mov0103/h_zz/

中国大陆的模型：

<https://rd1.sony.net/help/mdr/mov0103/zh-cn/>

日本模式：

<https://rd1.sony.net/help/mdr/mov0103/ja/>

注意

- 即使使用快速提醒模式，也可能听不到环境声音，具体取决于环境状况和音频播放的类型/音量。在需要听到环境声音的地方，请取下耳机。在有汽车或自行车通过的道路上佩戴耳机非常危险。
- 如果耳机未正确佩戴在耳朵上，快速提醒模式可能无法正常工作。扭转耳机，将其正确戴上双耳。
- 视所用耳塞的尺寸而定，快速提醒模式可能无法完全发挥效果。请选择尽可能减少环境声的尺寸。

相关主题

- [更换耳塞](#)
- [佩戴耳机](#)

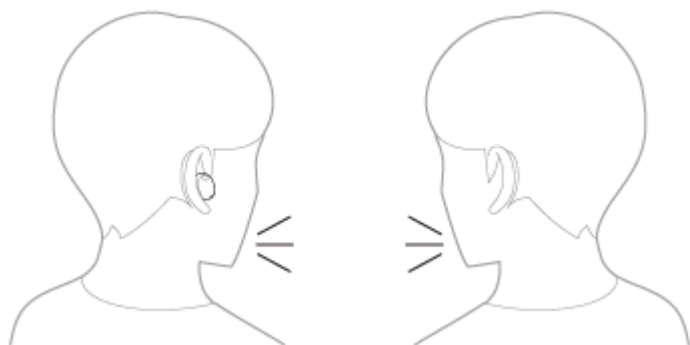
请注意，本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文，并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本，请从 [语言选择页面] 中选择English。

TP1002089667

无线降噪立体声耳机
WF-1000XM6

戴上耳机时与人说话 (Speak-to-Chat)

Speak-to-Chat是一种在佩戴耳麦时更容易听到通话对方声音的功能。用“Sound Connect”应用程序。当 Speak-to-Chat模式启动时，耳麦会降低音乐音量，并通过麦克风捕捉对方的声音，使聆听更加轻松。当耳机在一段时间内未检测到佩戴者的声音时，Speak-to-Chat模式将自动结束。如果要在之前结束模式，请轻按左侧或右侧耳机单元上的触摸传感器。



启用Speak-to-Chat

要激活Speak-to-Chat模式，必须预先启用Speak-to-Chat。
处于出厂设置时，将禁用Speak-to-Chat。要启用该设置，请使用“Sound Connect”应用程序。

禁用Speak-to-Chat

要禁用，请使用“Sound Connect”应用程序。

关于使用说明书视频

观看视频了解如何使用 Speak-to-Chat.不提供音频讲解。

适用于中国大陆和日本以外国家和地区的机型：

https://rd1.sony.net/help/mdr/mov0104/h_zz/

中国大陆的模式：

<https://rd1.sony.net/help/mdr/mov0104/zh-cn/>

日本模式：

<https://rd1.sony.net/help/mdr/mov0104/ja/>

提示

- Speak-to-Chat模式也在以下情况下结束。
 - 当耳机的两个单元都从耳朵上取下时
- 当您使用“Sound Connect”应用程序时，您可以更改自动音频检测的灵敏度和自动音频检测模式结束前的时间。Speak-to-Chat模式之间切换。处于出厂设置时，直到模式结束的时间设置为大约15秒。

注意

- 该 Speak-to-Chat模式在检测到佩戴耳麦的人的语音时启动。在极少数情况下，该模式可能会因刷牙、咳嗽或哼歌等动作或电动牙刷、按摩器或剃须刀等设备引起的振动而无意启动。如果Speak-to-Chat模式经常意外激活，请将Speak-to-Chat设置为“L Sensitivity”。
- 如果无法检测到佩戴耳麦的人的语音并且 Speak-to-Chat不激活，请尝试以下方法。这可能有助于解决问题。
 - 检查耳机是否正确佩戴。
 - 降低音乐播放音量。
 - 说话时提高音量。

- 说话的时间要长一些。
- 设置 Speak-to-Chat为"H Sensitivity".

相关主题

- [使用“Sound Connect”应用程序](#)

请注意，本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文，并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本，请从 [语言选择页面] 中选择English。

TP1002091859

5-069-561-41(1) Copyright 2026 Sony Corporation

接听电话

您可以通过支持以下蓝牙配置文件的智能手机上的蓝牙连接免提通话。

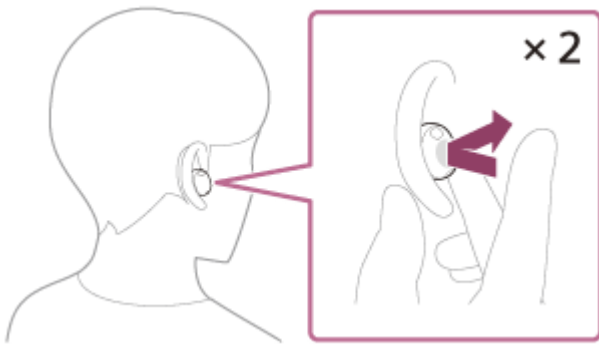
- HFP: Hands-free Profile
 - HSP: Headset Profile
-
- 如果您的智能手机同时支持 HFP和 HSP，请将其设置为 HFP。
 - 操作步骤可能因智能手机而异。请参阅智能手机附带的使用说明书。
 - 根据所连接设备或应用程序的不同，即使您尝试使用耳麦操作，功能也可能无法正常工作。

铃音

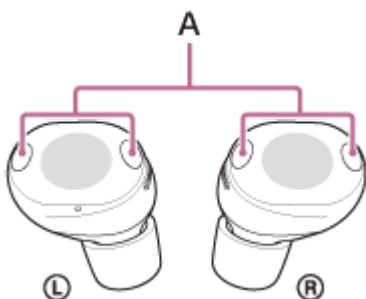
当接到来电时，会通过耳机听到铃音。
视智能手机而定，您将听到以下任一种铃音。

- 耳机上设置的铃音
- 智能手机上设置的铃音
- 仅适用于智能手机上设置的蓝牙连接铃声

- 1 事先通过蓝牙连接将耳麦与智能手机连接。
- 2 听到铃声后，快速轻按左侧或右侧耳机单元上的触摸传感器两次，每次间隔约 0.3 秒，即可接听来电。



将从耳机听到声音。
当您在听音乐时接到来电，播放将自动暂停，并从耳机听到铃音。
如果播放未暂停，则操作耳机以暂停播放。
可以使用左右侧耳机单元上的麦克风 (A) 进行通话。



如果未通过耳机听到铃音

耳麦可能无法与智能手机连接。HFP或 HSP.查看智能手机上的连接状态。

3 操作智能手机调节音量。

4 完成通话后，快速轻按左侧或右侧耳机单元上的触摸传感器两次，两次轻按之间的间隔约为 0.3 秒，即可结束通话。

如果轻按触摸传感器两次后通话仍未结束，请使用智能手机结束通话。

如果您在播放音乐期间接听电话，音乐播放将在通话结束后自动恢复。

提示

- 使用智能手机接听来电时，某些智能手机可能会通过电话而不是耳麦接听来电。当使用 HFP 连接时，使用智能手机将呼叫转移到耳麦。
- 音量也可以在“Sound Connect”应用程序通话期间和音乐播放期间的耳机音量可以分别调节。即使在通话时改变了音量，音乐播放的音量也不会改变。
- 即使仅佩戴一个耳机单元，也可进行免提通话。接到来电时，使用所佩戴耳机单元接听电话。仅使用一个耳机单元通话时，如果将另一个耳机单元佩戴到耳朵上，可使用两个单元通话。

注意

- 根据所连接的设备或播放应用程序的不同，即使在播放音乐时接到来电，播放也可能不会暂停。当您在播放音乐时接到来电，即使您结束通话，播放也可能不会自动恢复。
- 使用智能手机时应与耳麦保持至少 50 厘米的距离。如果智能手机太靠近耳机，可能会产生噪音。
- 为了让您在通话期间更容易听到自己的声音，麦克风可以捕捉环境声音（侧音功能）。如果您的声音太大或周围的声音干扰了您，您可以通过“Sound Connect”应用程序更改设置。关闭 [Capture Voice During a Phone Call]。
- 无法通过耳机调节通话期间的音量。调整连接设备或“Sound Connect”应用程序的音量。
- 根据来电者的语音特征或周围环境噪音，耳机上安装的音频信号处理可能无法正常工作，并且通话音质可能会降低。
- 如果在“Sound Connect”应用程序上启用了麦克风控制，则无法在耳麦上结束通话。

相关主题

- [使用“Sound Connect”应用程序](#)
- [仅使用一个耳机单元](#)
- [如何与蓝牙设备进行无线连接](#)
- [拨打电话](#)
- [通话时的功能](#)

请注意，本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文，并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本，请从 [语言选择页面] 中选择 English。

TP1002090379

5-069-561-41(1) Copyright 2026 Sony Corporation

无线降噪立体声耳机
WF-1000XM6

拨打电话

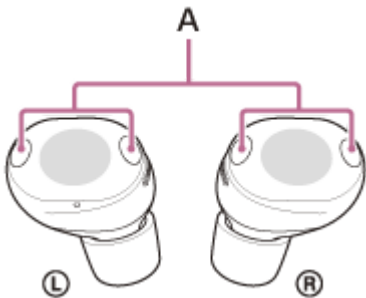
您可以通过支持以下蓝牙配置文件的智能手机上的蓝牙连接免提通话。

- HFP: Hands-free Profile
 - HSP: Headset Profile
-
- 如果您的智能手机同时支持 HFP和 HSP，请将其设置为 HFP。
 - 操作步骤可能因智能手机而异。请参阅智能手机附带的使用说明书。
 - 根据所连接设备或应用程序的不同，即使您尝试使用耳麦操作，功能也可能无法正常工作。

1 通过蓝牙连接将耳麦与智能手机相连。

2 操作智能手机以拨打电话。

在拨打电话时，可从耳机听到拨号音。
如果在听音乐时拨打电话，播放将自动暂停。
如果播放未暂停，则操作耳机以暂停播放。
可以使用左右侧耳机单元上的麦克风（A）进行通话。



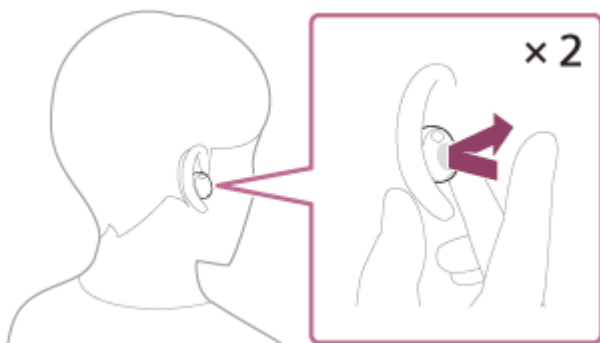
如果未通过耳机听到拨号音

使用智能手机将呼叫转移到耳麦。

3 操作智能手机调节音量。

4 完成通话后，快速轻按左侧或右侧耳机单元上的触摸传感器两次，两次轻按之间间隔约 0.3 秒，即可结束通话。

如果轻按触摸传感器两次后通话仍未结束，请使用智能手机结束通话。



如果您在播放音乐期间进行通话，音乐播放将在通话结束后自动恢复。

提示

- 音量也可以在“Sound Connect”应用程序通话期间和音乐播放期间的耳机音量可以分别调节。即使在通话时改变了音量，音乐播放的音量也不会改变。
- 即使仅佩戴一个耳机单元，也可进行免提通话。仅使用一个耳机单元通话时，如果将另一个耳机单元佩戴到耳朵上，可使用两个单元通话。

注意

- 根据所连接的设备或播放应用程序的不同，当您在音乐播放过程中拨打电话时，即使您结束通话，播放也可能不会自动恢复。
- 使用智能手机时应与耳麦保持至少 50 厘米的距离。如果智能手机太靠近耳机，可能会产生噪音。
- 为了让您在通话期间更容易听到自己的声音，麦克风可以捕捉环境声音（侧音功能）。如果您的声音太大或周围的声音干扰了您，您可以通过“Sound Connect”应用程序更改设置。关闭 [Capture Voice During a Phone Call]。
- 无法通过耳机调节通话期间的音量。调整连接设备或“Sound Connect”应用程序的音量。
- 根据来电者的语音特征或周围环境噪音，耳机上安装的音频信号处理可能无法正常工作，并且通话音质可能会降低。
- 如果在“Sound Connect”应用程序上启用了麦克风控制，则无法在耳麦上结束通话。

相关主题

- [使用“Sound Connect”应用程序](#)
- [仅使用一个耳机单元](#)
- [如何与蓝牙设备进行无线连接](#)
- [接听电话](#)
- [通话时的功能](#)

请注意，本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文，并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本，请从 [语言选择页面] 中选择English。

TP1002090380

无线降噪立体声耳机
WF-1000XM6

通话时的功能

视智能手机所支持的配置协议而定，通话期间可用的功能可能会不同。此外，即使配置协议相同，可用功能仍可能视智能手机而有所不同。

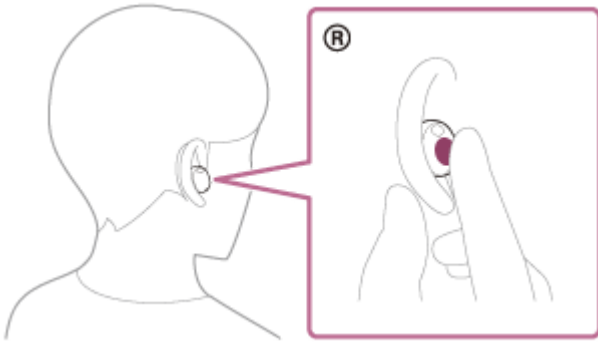
根据所连接设备或应用程序的不同，即使您尝试使用耳麦操作，功能也可能无法正常工作。请参阅智能手机附带的使用说明书。

当支持的配置文件为HFP (Hands-free Profile) 时

待机/音乐播放期间

您可以使用右侧耳机单元执行以下操作步骤。

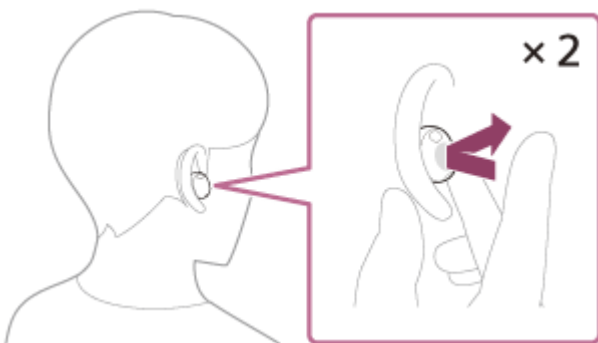
- 按住触摸传感器约 2 秒钟或更长时间以激活语音拨号、Google app 或 iPhone 上的 Siri。



呼出电话

您可以使用左侧或右侧耳机单元执行以下操作步骤。
仅将一个耳机单元戴在耳朵上时，操作佩戴的耳机单元。

- 快速轻接触摸传感器两次，两次轻按之间间隔约 0.3 秒，即可取消拨出电话。



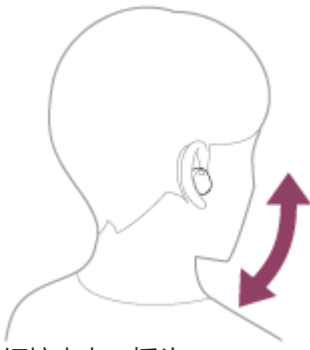
来电

您可以使用左侧或右侧耳机单元执行以下操作步骤。
仅将一个耳机单元戴在耳朵上时，操作佩戴的耳机单元。

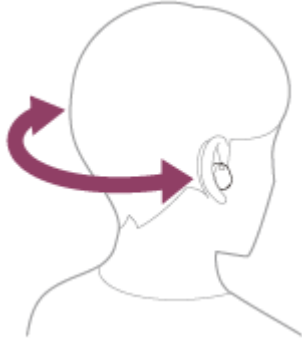
- 快速轻接触摸传感器两次，两次轻按之间间隔约 0.3 秒，即可接听电话。
- 按住触摸传感器约2秒钟或以上可拒接来电。

当应用程序上的头部手势设置启用时，您可以在佩戴耳麦时执行以下操作步骤。“Sound Connect”应用程序时，您可以戴着耳麦执行以下操作步骤。

- 接听来电：点头。



- 拒接来电：摇头。



通话时

您可以使用左侧或右侧耳机单元执行以下操作步骤。
仅将一个耳机单元戴在耳朵上时，操作佩戴的耳机单元。

- 快速轻接触摸传感器两次，两次轻按之间间隔约 0.3 秒，即可完成通话。

当支持的配置文件为HSP (Headset Profile) 时

您可以使用左侧或右侧耳机单元执行以下操作步骤。
仅将一个耳机单元戴在耳朵上时，操作佩戴的耳机单元。

呼出电话

- 快速轻接触摸传感器两次，两次轻按之间间隔约 0.3 秒，即可取消拨出电话。

来电

- 快速轻接触摸传感器两次，两次轻按之间间隔约 0.3 秒，即可接听电话。

通话时

- 快速轻接触摸传感器两次，两次轻按之间间隔约 0.3 秒，即可完成通话。

注意

- 当应用程序上启用了头手势设置“Sound Connect”应用程序上启用了头手势设置，而您只使用一个耳麦单元时，耳麦可能无法正常工作。
- 在应用程序上启用头部手势设置时“Sound Connect”时，根据所连接的设备或所使用的应用程序的不同，头手势控制功能可能无法正常工作。
- 如果在“Sound Connect”应用程序上启用了麦克风控制，则无法在耳麦上结束通话。

相关主题

- [仅使用一个耳机单元](#)

- 接听电话
- 拨打电话

请注意，本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文，并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本，请从【语言选择页面】中选择English。

TP1002090383

5-069-561-41(1) Copyright 2026 Sony Corporation

无线降噪立体声耳机
WF-1000XM6

在电脑上进行视频通话

在电脑上进行视频通话时，可以通过耳机无线通话。

1 通过蓝牙连接将耳机与电脑相连。

2 启动电脑上的视频通话应用程序。

3 检查视频通话应用程序的设置 (*)。

- 在电脑上进行视频通话时，选择通话连接 (HFP/HSP)。如果选择音乐播放连接，视频通话可能无法使用。
- 在扬声器设置中，选择呼叫连接 [Headset (WF-1000XM6Hands-Free)] (**)。连接播放音乐时，选择 [Headphones (WF-1000XM6Stereo)] (**)。
- 在麦克风设置中，选择呼叫连接 [Headset (WF-1000XM6Hands-Free)] (**)。未设置麦克风时，耳机检测到佩戴耳机的人说话时，将激活Speak-to-Chat模式，而且耳机的声音将静音。
- 根据您使用的视频通话应用程序，通话连接 [Headset (WF-1000XM6Hands-Free)] (**) 或音乐播放连接 [Headphones (WF-1000XM6Stereo)] (**) 可能无法在扬声器或麦克风设置中进行选择，可能只显示 [WF-1000XM6]。如果是这种情况，请选择 [WF-1000XM6]。
- 关于常见问题及答案，请参阅客户支持网站。

(*) 视您使用的视频通话应用程序而定，此功能可能不可用。

(**) 名称可能因您使用的计算机或视频通话应用程序而异。

提示

- 当无法检查视频通话应用程序的设置或无法选择通话连接 [Headset (WF-1000XM6Hands-Free)] 时，请在计算机设置中选择 [Headset (WF-1000XM6Hands-Free)] 进行连接。请参阅 ["连接配对计算机 \(Windows 11\)"](#) 或 ["连接配对电脑 \(Mac\)"](#)。

注意

- 当Speak-to-Chat启用时，如果未正确设置麦克风，Speak-to-Chat模式将在检测到语音时激活，而且耳机的声音可能会静音。
- 视您正使用的视频通话应用程序而定，可能无法配置麦克风设置。如果是这种情况，请使用“Sound Connect”应用程序禁用 Speak-to-Chat。
- 视您正使用的电脑或应用程序而定，视频通话期间，耳机可能无法正常工作。重新启动电脑可能会改善这种情况。

相关主题

- [如何与蓝牙设备进行无线连接](#)
- [配对和连接电脑 \(Windows® 11\)](#)
- [配对和连接电脑 \(Mac\)](#)
- [连接配对计算机 \(Windows 11\)](#)
- [连接配对电脑 \(Mac\)](#)
- [断开蓝牙连接 \(使用后\)](#)
- [戴上耳机时与人说话 \(Speak-to-Chat\)](#)

使用Google Gemini

某些国家和地区可能不支持。

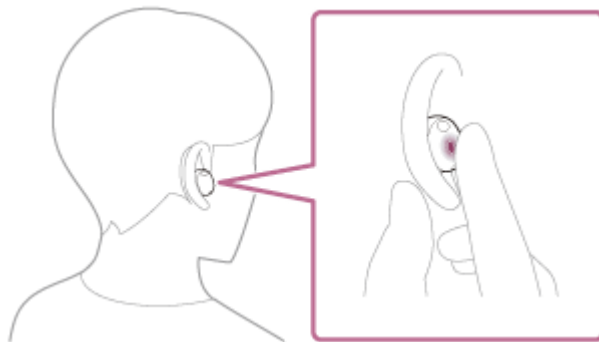
通过将您的设备与智能手机上的 Google Gemini 智能手机上的应用程序，您就可以使用耳麦与双子座聊天。您可以通过免提方式获得问题或任务方面的帮助。

1 打开“Sound Connect”应用程序，并将触摸传感器的功能设置为 Digital assistant。

首次使用时 Google Gemini 首次使用时，请检查是否将 Google Gemini 应用程序设置为设备上的默认辅助应用程序。你选择双子座作为你的人工智能助手。

2 启动 Google Gemini 使用以下方法。

- 要激活双子座，请说“Hey Google”
- 操作指定侧的触摸传感器 Digital assistant
 - 按住触摸传感器可输入语音指令，松开手指可结束语音指令。



检查回答。需要设置。兼容性和可用性各不相同。

详情请访问以下网站。

<https://support.google.com/gemini/answer/15456140>

兼容的智能手机

安卓 13 或更高版本

有关 Google Gemini 的详细信息，请参阅以下内容。

- 安卓智能手机的操作说明或支持网站
- 商店网站 Google Play 商店网站
<https://support.google.com/gemini/>

提示

- 使用“Sound Connect”应用程序检查或更新耳麦的软件版本。
- 当 Google Gemini 由于未连接到设备和未连接到网络等原因而不可用时，您将听到耳麦的两个单元都发出语音提示，表示不可用。当您只佩戴一个耳麦单元时，您将听到您所佩戴的耳麦单元发出的语音提示不可用。通知可能会显示在所连接设备的屏幕上，但服务规格可能会因服务提供商的变更而发生变化，恕不另行通知。

注意

- Google Gemini和语音辅助功能 (Google 应用程序) 不能同时分配给耳麦。
- Google Gemini和语音助手功能 (Siri) 不能同时分配给耳麦。
- 使用 Google Gemini的功能取决于 Google Gemini.
- 的规格如有变更, 恕不另行通知。 Google Gemini规格如有变更, 恕不另行通知。
- 有关其他公司提供的服务详情, 如 Google Gemini请直接咨询各服务提供商。
对于其他公司所提供的相关误解等任何问题, Sony不承担任何责任。
- 检查回答。需要设置。兼容性和可用性各不相同。

请注意, 本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文, 并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本, 请从 [语言选择页面] 中选择English。

TP1002090377

5-069-561-41(1) Copyright 2026 Sony Corporation

无线降噪立体声耳机
WF-1000XM6

使用腾讯小微

此功能适用于为中国大陆设计的机型。

通过使用智能手机具备的腾讯小微，可以对耳机的麦克风说话以操作智能手机或执行搜索。

兼容的智能手机

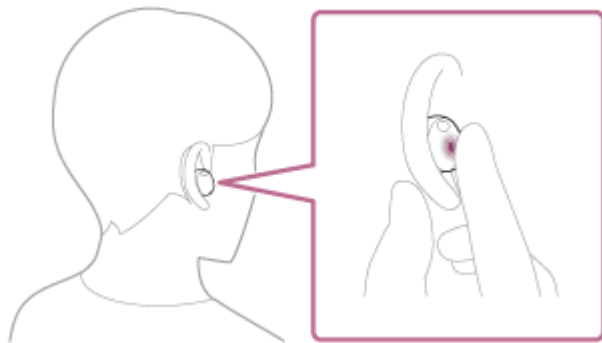
- 安装了Android 6.0或更新版本，或iOS 10或更新版本的智能手机。
- 需要使用最新的腾讯小微App。

1 打开“Sound Connect”应用程序，并将左侧或右侧装置上的触摸传感器功能设置为 腾讯小微。

2 启动腾讯小微app。

3 操作分配了腾讯小微的触摸传感器以使用腾讯小微app。

- 按住触摸传感器可输入语音指令，松开手指可结束语音指令。



有关 腾讯小微的详细信息，请访问以下网站。

<https://xiaowei.tencent.com/guide/index.html?cid=1465>

提示

- 耳朵上仅佩戴一个分配了腾讯小微的单元时，可以使用腾讯小微。将腾讯小微分配给耳机，且您仅使用一个耳机单元时，请使用分配了腾讯小微的耳机单元。用“Sound Connect”应用程序
- 检查或更新耳麦的软件版本。“Sound Connect”应用程序
- 当 腾讯小微因未连接到网络等原因而不可用时，您将听到耳麦两个单元发出的语音提示，表明不可用。当您只佩戴一个耳麦单元时，您将听到您所佩戴的耳麦单元发出的语音提示不可用。通知可能会显示在连接设备的屏幕上，但服务规格可能会因服务提供商的变更而发生变化，恕不另行通知。

注意

- 可对触摸传感器分配了音乐播放功能的耳机单元分配腾讯小微。当您想在任一侧耳机单元上使用腾讯小微时，请将音乐播放功能分配给要使用的耳机单元，然后分配腾讯小微。
在未分配音乐播放功能的耳机单元上，无法使用腾讯小微。
您可以使用“Sound Connect”应用程序。
- 腾讯小微和语音辅助功能不能同时分配给耳麦。

- 腾讯小微仅在中国可用。

请注意，本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文，并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本，请从 [语言选择页面] 中选择English。

TP1002090378

5-069-561-41(1) Copyright 2026 Sony Corporation

使用语音助手功能 (Google app)

通过与安卓智能手机上的 Google app 连接，您就可以在佩戴耳麦时通过语音操作 Android 智能手机。

1 将助手和语音输入选择设置为 Google app。

在安卓智能手机上，选择以下菜单。

[Settings]- [Apps & notifications]- [Advanced]- [Default apps]- [Assist & voice input]

然后，将 [Assist app] 设置为 Google app。

以上操作程序就是一个例子。有关详细信息，请参阅 Android 智能手机随附的操作说明。

可能需要最新版本的 Google app 可能需要最新版本的。

适用于中国大陆以外国家和地区的机型：

有关 Google app 的详细信息，请参阅 Android 智能手机的操作手册或支持网站，或在 Google Play。

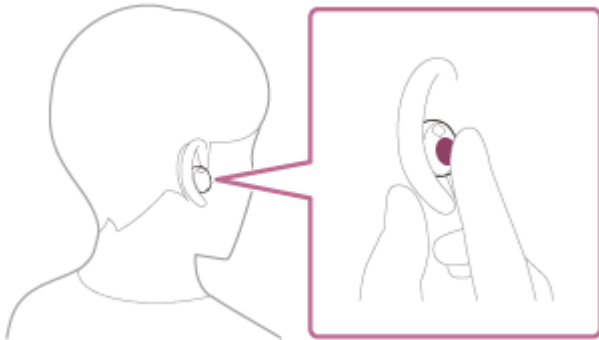
中国大陆的模型：

有关 Google app 的详细信息，请参阅操作手册或 Android 智能手机的支持网站。

根据安卓智能手机的规格 Google app 可能无法从耳麦激活，具体取决于 Android 智能手机的规格。

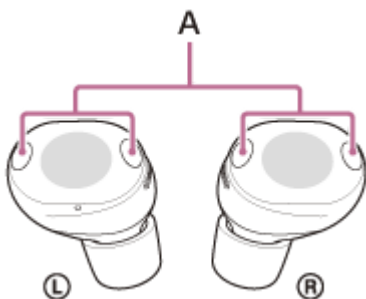
2 将耳机单元戴在耳朵上，然后通过蓝牙连接将耳机与安卓智能手机相连。

3 当安卓智能手机处于待机或播放音乐状态时，用手指按住右侧耳机单元上的触摸传感器约 2 秒钟或更长时间。



Google app 启动。

4 使用耳麦的麦克风 (A) 通过应用程序与 Google 对话。



有关可与 Google app 的应用程序，请参阅 Android 智能手机的操作说明。
启动 Google app 如果在一段时间内没有录制语音，语音输入将被禁用。

注意

- 语音助手功能（Google app）和Google Gemini无法同时分配至耳机。
- 语音助手功能（Google app）和Tencent Xiaowei/QQ音乐无法同时分配至耳机。
- 即使“Hey Google”已在 Android 智能手机上启用，也无法使用“Hey Google”语音命令启动 Google app。
- 为了让您在使用语音助手功能时更容易听到自己的声音，麦克风可以捕捉环境声音（侧音功能）。在这种情况下，可能会通过耳麦听到环境声音或耳麦操作程序的声音，但这并不是故障。如果您的声音太大或周围的声音干扰了您，请关闭 [Capture Voice During a Phone Call]上的“Sound Connect”应用程序。
- 视智能手机的规格或应用程序版本而定，可能无法激活Google app。
- 当连接到不兼容语音助手功能的设备时，Google app不起作用。
- 检查回答。兼容性和可用性各不相同。

请注意，本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文，并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本，请从 [语言选择页面] 中选择English。

TP1002090373

5-069-561-41(1) Copyright 2026 Sony Corporation

使用语音助手功能 (Siri)

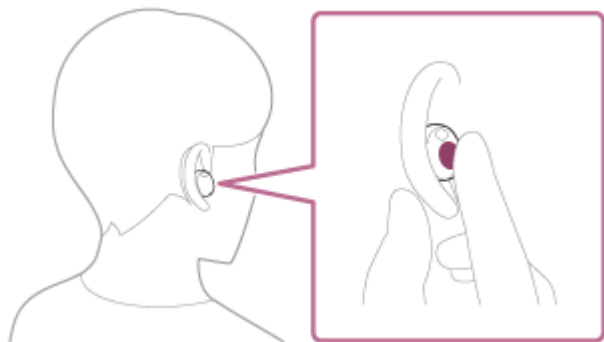
通过与 iPhone 上的 Siri 连接，您可以在佩戴耳麦时通过语音操作 iPhone。

1 激活 Siri。

在 iPhone 上，选择 [Settings]- [Siri & Search].
启用 [Press Home for Siri]和[Allow Siri When Locked].
以上操作程序就是一个例子。有关详细信息，请参阅 iPhone 随附的操作说明。
有关 Siri 的详细信息，请参阅 iPhone 的操作说明或支持网站。

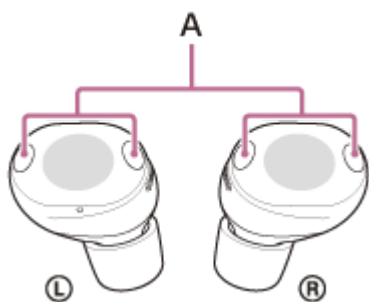
2 将耳机戴在耳朵上，然后通过蓝牙连接将耳机与 iPhone 相连。

3 当 iPhone 处于待机或播放音乐状态时，用手指按住右侧耳机单元上的触摸传感器约 2 秒钟或更长时间。



Siri 已激活。

4 通过耳麦麦克风 (A) 与 Siri 对话。



有关与 Siri 配合使用的应用程序的详情，请参阅 iPhone 的操作说明。
激活 Siri 后，如果在一段时间内没有检测到语音输入，Siri 就会被停用。

注意

- 语音助手功能 (Siri) 和 Google Gemini不能同时分配给耳麦。
- 语音助手功能 (Siri) 和 Tencent Xiaowei/QQ音乐不能同时分配给耳麦。
- 当你说"Hey Siri"即使 iPhone 的"Hey Siri"设置已启用。

- 为了让您在使用语音助手功能时更容易听到自己的声音，麦克风可以捕捉环境声音（侧音功能）。在这种情况下，可能会通过耳麦听到环境声音或耳麦操作程序的声音，但这并不是故障。如果您的声音太大或周围的声音干扰了您，请关闭 [Capture Voice During a Phone Call] 上的 “Sound Connect” 应用程序。

请注意，本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文，并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本，请从 [语言选择页面] 中选择English。

TP1002090355

5-069-561-41(1) Copyright 2026 Sony Corporation

无线降噪立体声耳机
WF-1000XM6

注意事项

关于蓝牙通信

- 蓝牙无线技术是一种短距离无线技术，可实现智能手机和电脑等数字设备之间的通信。最长通讯距离视有无障碍物（人、金属物体、墙等）或电磁环境而定。
- 根据与耳麦连接的蓝牙设备、通信环境和周围条件的不同，可能会出现噪音或声音中断。
- 耳麦的最大通信距离约为 10 米。通信距离可能因周围环境而异。
- Bluetooth设备发射出的微波可能会影响电子医疗设备的操作。请在以下位置关闭耳机和其他Bluetooth设备，否则可能会导致意外：
 - 在医院里、火车优先座位旁、存在易燃气体之处、自动门或火警警报器旁。
- 当在飞机上使用本耳机时，请遵循乘务员的指示。无线电波可能会影响仪器，从而因故障引发事故风险。
- 由于Bluetooth无线技术本身的特点，耳机上的音频播放可能会延迟于传输设备上的音频播放。结果，观看动画或玩游戏时声音和影像可能不同步。
- 耳机支持符合蓝牙标准的安全功能，以确保使用蓝牙无线技术进行通信时的安全。但是，这种安全或许不够充分，具体取决于所配置的设置和其他因素。使用蓝牙无线技术通信时要小心。
- 对于使用蓝牙通信时发生的信息泄漏所造成的任何损害或损失，索尼不承担任何责任。
- 无法保证与所有蓝牙设备的蓝牙连接。
 - 与耳麦连接的蓝牙设备必须符合以下机构规定的蓝牙标准 Bluetooth SIG, Inc.规定的蓝牙标准，并且必须经过认证。
 - 即使连接的设备符合上述蓝牙标准，连接也可能失败，这取决于设备的特性和规格。此外，在操作方法、显示或性能方面可能会出现差异。
 - 使用耳机进行免提通话时可能出现噪音，这取决于所连接的设备或通讯环境。
- 视所要连接的设备而定，可能需要一些时间才能开始通讯。

升温注意事项

- 充电时或长时间使用耳机时，耳机和充电盒的温度可能会升高。这并非故障。

静电注意事项

- 如果在空气干燥时使用耳机，您的耳朵可能会感到轻微刺痛。这不是耳机故障，而是您身上积累的静电造成的。穿着不易产生静电的天然材质衣物可以减少影响。

耳机佩戴注意事项

- 使用之后，慢慢从耳朵上取下耳机。耳机具有高度密封性。如果用力按压耳塞头或突然从耳朵中取出耳塞头，可能会有损伤耳膜的危险。
- 戴上耳机时，振膜可能会产生噪音。这并非故障。
- 长期使用耳机可能会导致耳朵瘙痒和过敏等症状。
如果您在使用耳麦时出现任何上述症状，请立即停止使用。然后，请咨询医生、索尼支持联系人或最近的索尼经销商。
- 若要长时间使用，建议定时从耳内取出耳机。

其他注意事项

- 耳麦是精密设备，请勿跌落或受到强烈震动。这可能会导致变形或损坏，从而降低性能。
- 如果在触摸传感器控制面板上粘贴贴纸或其他粘性物品，触摸传感器可能无法正常工作。
- 视智能手机的信号条件或周围环境而定，您可能无法使用耳机。
- Bluetooth功能可能对移动电话不起作用，具体视信号条件和周围环境而定。
- 请勿对着麦克风和声音导管（声音输出管）呼吸。
- 使用耳机时如感不适，请立即停止使用。

- 如果耳塞头变脏，请将其从耳机上取下。使用中性洗涤剂轻轻手洗耳塞头。清洗后，擦掉所有水分。如果拆卸困难，可用一块干燥的软布裹住，以便于拆卸。
- 耳机不防喷水。如果水或异物进入耳机，可能会导致烧毁或故障。如果有水或异物进入耳机，请立即停止使用。然后，请咨询索尼支持联系人或最近的索尼经销商。在以下情况下，请特别小心。
 - 在水槽或液体容器附近使用耳机时
小心不要让耳机掉入水槽或装有水的容器中。
 - 在雨雪天或潮湿的地方使用耳机时
 - 在出汗时使用耳麦时
如果您用湿手触摸耳机，或将耳机放在潮湿衣服的口袋里，耳机可能会被弄湿。
- 当耳机单元或充电盒的充电端口变脏时，请用柔软的干布将其擦拭干净。

清洁耳机

- 可以用纯水型湿巾擦拭耳机外部的灰尘和污垢。请勿使用下列物品，因为它们可能会损坏表面光洁度并导致故障或破损。
 - 含酒精的湿巾
 - 稀释剂
 - 苯及其他类似物质

请勿在医疗设备旁使用耳机单元和充电盒

- 无线电波可能影响心脏起搏器和医疗设备。请勿在拥挤的地方（如拥挤的火车或医疗机构内）使用耳麦和充电盒。
- 耳机单元和充电盒使用磁铁。这些磁铁可能会干扰心脏起搏器、治疗脑积水的可编程分流阀或其他医疗设备。请勿将耳机单元和充电盒靠近使用这些医疗设备的人员。如果使用任何这类医疗设备，请在使用耳机前咨询医生。

使耳机单元和充电盒远离磁卡

- 耳机单元和充电盒使用磁铁。在无线充电过程中，如果磁卡靠近耳机和充电盒，磁卡的磁性可能会受到泄漏磁通量的影响或无法使用。

请注意，本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文，并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本，请从 [语言选择页面] 中选择English。

TP1002090392

无线降噪立体声耳机
WF-1000XM6

支持的编解码器

编解码器是通过蓝牙连接无线传输声音时使用的“音频编码算法”。

耳机支持以下编解码器。

当使用 Classic Audio A2DP连接进行音乐播放时，它支持 SBC, AAC和 LDAC。

当使用 LE Audio时，它支持 LC3。

- SBC
的缩写。Subband Codec。
SBC是蓝牙设备使用的标准音频编码技术。
所有使用 Classic Audio支持 SBC。
- AAC
的缩写。Advanced Audio Coding。
AAC主要用于 iPhone 等苹果产品，能提供比 SBC 更高的音质。
- LDAC
LDAC是索尼开发的一种音频编码技术，即使通过蓝牙连接也能传输高分辨率 (Hi-Res) 音频内容。与其他蓝牙兼容编码技术不同，例如 SBC等蓝牙兼容编码技术不同，它无需对 High-Resolution Audio内容 (*)。
它采用高效的编码和优化的分组技术，可通过蓝牙无线网络传输的数据量 (**) 比其他技术多出约 3 倍，而且音质前所未有。
- LC3
的缩写。Low Complexity Communication Codec。
LC3是一种用于 LE Audio并实现低延迟传输。

(*) 不包括DSD格式的内容。

(**) 与SBC相比，当为LDAC选择 990 kbps (96/48 kHz) 或 909 kbps (88.2/44.1 kHz) 的比特率时。

当音乐使用下列编解码器之一从通过 Classic Audio连接的设备使用以下编解码器传输音乐时，耳麦会自动切换到该编解码器并以相同格式播放音乐。

SBC, AAC, LDAC

当您想用 LDAC时，将 [Bluetooth Connection Quality] 设置为 [Priority on Sound Quality] 使用“Sound Connect”应用程序。当在购买时将 [High Reliability] 设置为启用时，无法使用 LDAC 播放音乐。

如果所连接的设备支持的编解码器音质高于 SBC您可能需要事先设置设备，以便从支持的编解码器中使用所需的编解码器欣赏音乐。

有关如何设置编解码器，请参阅设备附带的使用说明书。

当连接到 LE Audio 时，音乐播放以 LC3编解码器。对于 LE 音频连接，使用“Sound Connect”应用程序并将 [Bluetooth Connection Quality]设置为[Low latency].购买时的 [High Reliability]购买时的设置不支持 LE 音频连接。

请参阅所连接设备的操作说明，因为有些设置可能需要提前进行。

请注意，本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文，并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本，请从 [语言选择页面] 中选择English。

TP1002096265

无线降噪立体声耳机
WF-1000XM6

如何使软件保持最新（舒适地使用耳机）

更新耳麦软件，享受新功能并解决某些问题。使用“Sound Connect”应用程序更新耳麦软件。
有关最新耳机软件及如何更新软件的详细信息，请参阅支持网站的信息。

当自动更新设置在“Sound Connect”应用程序上启用自动更新设置并满足以下条件时，软件更新将在夜间左右耳麦未使用时自动启动。

- 软件已经传输。
- 两个耳机单元都存放在充电盒中，并且充电盒盖已关闭。
- 耳机单元的剩余电池电量超过20%。
- 充电盒的剩余电池电量超过10%。

如果在自动更新期间打开充电盒盖，充电盒上的指示灯将闪烁蓝橙色。在自动更新过程中，请关闭充电盒盖。即使从充电盒中取出耳机单元并将其戴入耳中，也无法使用。
也可通过以下方式更新耳机软件。

1 将耳机单元从充电盒中取出。



耳机自动打开。

2 按照应用程序的屏幕提示更新耳麦软件。“Sound Connect”应用程序的屏幕提示更新耳麦软件。

注意

- 执行更新前，请断开与用于更新的移动设备连接的任何其他蓝牙设备。
当移动设备与其他兼容的设备（如可穿戴设备或智能手表）连接时，软件可能无法更新。Bluetooth Low Energy（如可穿戴设备或智能手表）时，软件可能无法更新。
- 如果无法完成更新，请注意以下事项。
 - 关闭移动设备上安装的所有应用程序，除了“Sound Connect”应用程序。
 - 为耳机和移动设备充满电。
 - 在开始更新之前，请将耳机和用于更新的移动设备尽量靠近。
 - 如果附近有无线局域网设备或其他蓝牙设备，请勿启动更新。
 - 更新软件前，请关闭移动设备的省电模式(*)。根据移动设备操作系统版本的不同，在省电模式下可能无法完成更新。

(*) 名称可能因您使用的移动设备而异。

无线降噪立体声耳机
WF-1000XM6

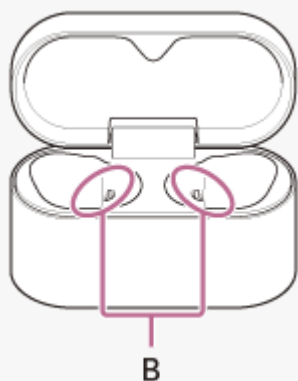
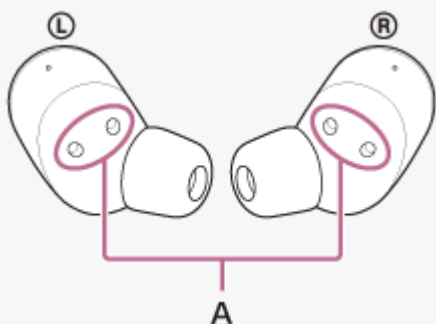
结束使用耳机时

使用完耳机后，务必将耳机单元放在充电盒中。
关闭充电盒盖。



注意

- 如果充电口上留有汗水或水，可能会影响为耳机充电的能力。使用后，请立即擦除充电口上的汗水或水。当耳机单元上的充电端口 (A) 或充电盒上的充电端口 (B) 变脏时，请用柔软的干布将其擦拭干净。



- 另请参阅“[保养](#)”、“[防止因受潮而燃烧或故障](#)”和“[当耳机单元或充电盒被弄湿时](#)”章节。

相关主题

- [保养](#)
- [防止因受潮而燃烧或故障](#)
- [当耳机单元或充电盒被弄湿时](#)

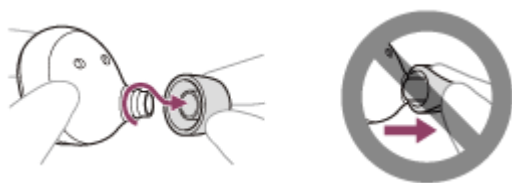
请注意，本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文，并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本，请从 [语言选择页面] 中选择English。

保养

按照以下步骤定期保养。

1 取下耳塞。

握住耳机单元并扭转耳塞的同时旋转以拉出。
取下耳塞时请勿挤压末端。



2 清洁耳机。

清洁耳机单元

可以用纯水型湿巾擦拭耳机外部的灰尘和污垢。请勿使用湿抹布，如含有酒精、稀释剂或苯的湿抹布，因为它们可能会损坏耳机表面的涂层或造成其他损坏。

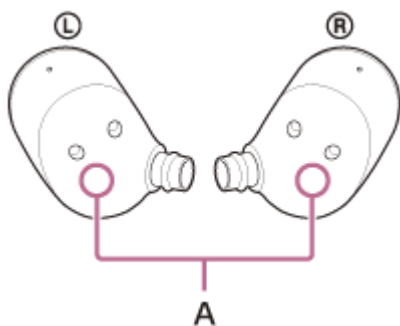
使用柔软的干布擦拭耳机单元上的水。

请勿在耳机上有水滴的情况下将耳机放在寒冷的地方，因为水可能结冰。

清洁IR传感器

如果IR传感器 (A) 脏污，可能无法检测到正在佩戴耳机，并且耳机可能无法正常工作。

用柔软的干布等擦去IR传感器 (A) 上的污垢。



清洁充电端口

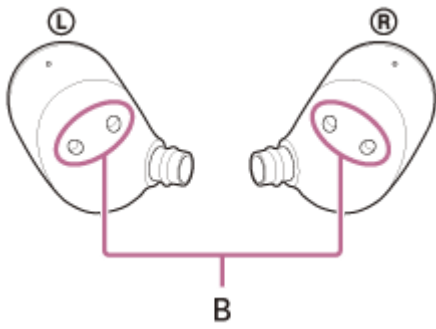
如果耳机的充电端口 (B) 或充电盒的充电端口 (C) 上有异物或湿气 (如汗水)，可能会导致充电端口腐蚀，从而无法充电。

耳机使用完毕后，务必用柔软的干布或棉签轻轻清洁充电端口。

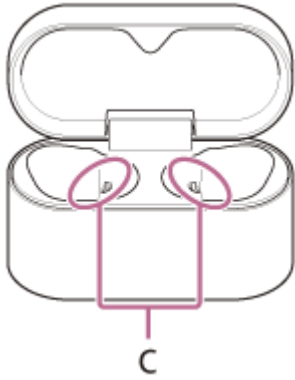
当耳机无法充电时，试着彻底清洁充电端口也许会有帮助。

需要维护的充电端口

- 耳机



- 充电盒

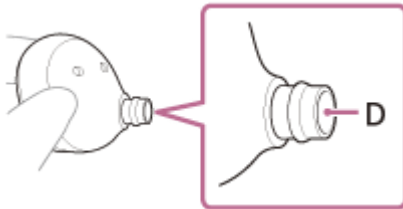


注意

- 请勿使用空气除尘器或类似产品清除灰尘或碎屑。灰尘和其他杂物可能会进入声音输出孔并导致故障。

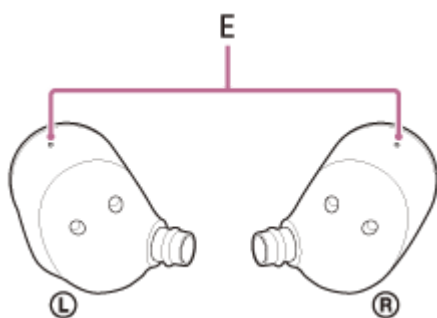
清洁声音输出孔

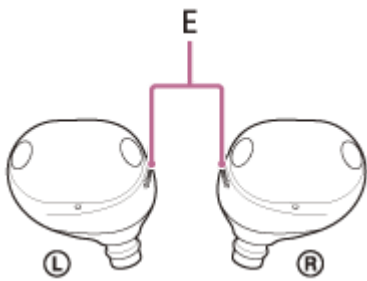
用拧干的沾水布擦掉耳机单元声音输出孔 (D) 中的污垢，包括耳垢。去除脏污，使其不会深深嵌入耳机单元。



清洁通风口部件

用拧干的沾水抹布擦去耳机通气孔 (E) 中的污垢，包括耳垢。去除脏污，使其不会深深嵌入耳机单元。





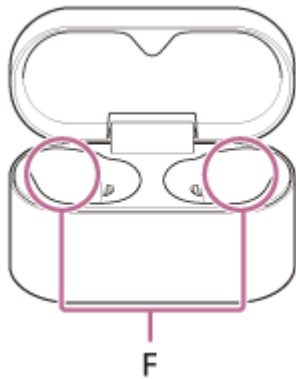
如果污物已经堵塞在通气输出孔 (E) 中，且无法用上述方法清除，请使用干净的软刷。使用刷子时，应轻轻扫除表面的污垢。

注意

- 为防止损坏内部组件，请勿将刷子深深插入孔中。

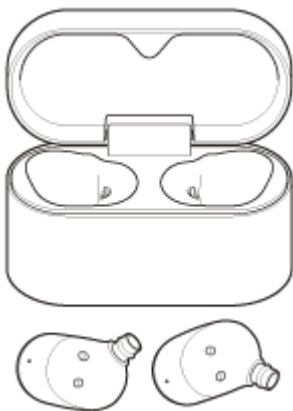
清洁充电盒的槽

用棉签等清洁耳塞头的孔洞 (F)。



晾干耳机

完成清洁后，让耳机在室温下彻底晾干。



注意

- 晾干耳机时，如果IR传感器触碰桌面，耳机将被视作佩戴状态且充电电池可能会继续耗电。请使IR传感器朝侧面或向上来放置耳机单元。

清洁噪音隔离耳塞

当噪音隔离耳塞变脏时，用干布等擦去污垢。

如果耳垢或其他异物沾到耳塞头的网状部分，声音可能会变小或难以听到。

将耳塞从耳机上取下，用棉签轻轻擦拭网孔部分，慢慢旋转棉签擦去污垢。注意不要撕裂网孔部分。



注意

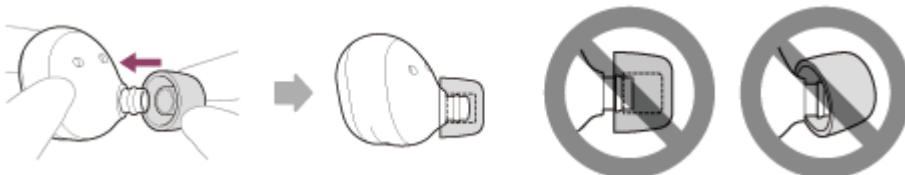
- 耳塞是消耗品。
- 当耳塞被浸湿时，请将液体排尽，并确保耳塞在使用或存放前已晾干。
- 避免用水清洗、使用湿纸巾或使用酒精等有机溶剂，因为这些都会导致过早老化。



- 用纸摩擦、使用尖锐的金属物品、钉子或胶带可能会损坏耳塞头或使其变形。
- 请勿拉扯耳塞的聚氨酯泡沫部分。如果其脱离耳塞，将无法发挥作用。
- 请勿使耳塞的聚氨酯泡沫部分长时间受到压力。否则可能会造成变形，并且可能难以使耳塞恢复原状。
- 泡沫材料在低温下会变硬。使用前用手将耳塞稍微加热。
- 当环境温度或使用温度高时，聚氨酯泡沫可能需要时间才能恢复原状。

3 装上耳塞。

将耳塞头紧紧推到耳机的声音导管（声音输出管）上，直到正确就位。安装耳塞时避免松动或歪斜。



如果耳塞头连接不牢，可能会脱落，从而影响音质、降噪和佩戴效果。

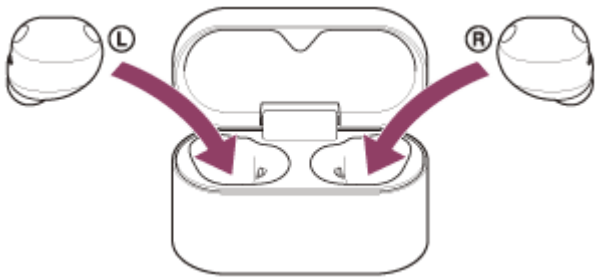
4 检查耳塞是否牢固连接。

将耳塞扭转一侧，检查耳塞的杆是否完全覆盖耳机单元上的声导管。



5 将耳机放置在充电盒中。

保养及清洁并晾干耳机后，务必将耳机单元放入充电盒。



务必关闭充电盒盖。



请注意，本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文，并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本，请从 [语言选择页面] 中选择English。

TP1002093135

5-069-561-41(1) Copyright 2026 Sony Corporation

防止因受潮而燃烧或故障

使用后务必清洁

当充电盒的 USB Type-C 接口或耳机的充电接口上有水或汗水等液体或灰尘等异物时，请勿为耳机充电。这样做可能会导致火灾、触电、过热、冒烟或着火等事故，如烧伤或严重伤害。

避免以下情况并小心不要弄湿或弄脏耳机单元或充电盒。

如果耳机单元或充电盒受潮或脏污，请参阅“[当耳机单元或充电盒被弄湿时](#)”并按说明清洁后再使用。

- 在厨房做家务后或在卫生间洗手后未擦干手时触摸耳机单元或充电盒。



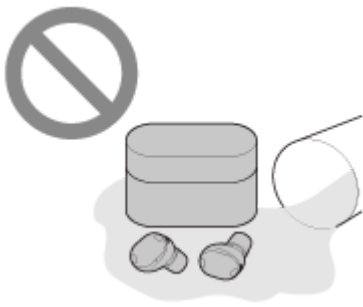
- 将耳机放在潮湿衣物的胸口口袋中。



- 将耳机放在有冷PET瓶子的包中。



- 饮食期间饮料溢出。



保护耳机单元和充电盒免受损坏

切记以下注意事项，确保正确使用耳机。

- 请勿将水滴到耳机的声音输出端。
- 请勿将耳麦掉入水中或在水下使用。
- 在寒冷地区，有冻结的风险。使用后请务必擦去水滴。
- 请勿将耳机置于水中，或者在浴室等潮湿环境中使用。
- 耳机单元被弄湿时，
 1. 使用柔软的干布擦拭耳机单元上的水。
 2. 取下耳塞，使声导管（声音输出管）向下，然后摇晃几次甩掉水。



3. 将麦克风部件或气孔部件向下翻转，并在干布或类似材料上轻轻拍打约 20 次，以清除内部积水。



4. 避免将耳机放入充电盒，并在室温下彻底晾干。
- 如果耳机单元和充电盒在被汗水或其他液体浸湿的情况下充电，充电端口会被腐蚀。充电前，用柔软的干布擦去水分，并在室温下晾干。
因疏忽导致故障情况下的维修不在免费保修范围内。



- 清洗裤子或衣物时，请勿将耳机单元或充电盒留在口袋里。



- 如果耳机破裂或变形，请不要在靠近水的地方使用耳机，或咨询索尼支持联系人或最近的索尼经销商。

请注意，本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文，并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本，请从 [语言选择页面] 中选择English。

TP1002091845

5-069-561-41(1) Copyright 2026 Sony Corporation

当耳机单元或充电盒被弄湿时

耳机单元被弄湿时

1. 使用柔软的干布擦拭耳机单元上的水。
2. 取下耳塞，使声导管（声音输出管）向下，然后摇晃几次甩掉水。



3. 将麦克风部件或气孔部件向下翻转，并在干布或类似材料上轻轻拍打约 20 次，以清除内部积水。



4. 避免将耳机放入充电盒，并在室温下彻底晾干。
 - 如果在耳机被水或汗水浸湿的情况下充电，充电端口会被腐蚀。充电前，用柔软的干布擦去水分，并在室温下晾干。因疏忽导致故障情况下的维修不在免费保修范围内。



本耳机的防滴水或喷洒性能

- 充电盒不防滴水或喷洒。
- 耳麦符合 IPX4 根据 IEC 60529 "外壳提供的保护等级 (IP 代码) "中的 "防水保护"。耳机不能在水中使用。如果未正确使用耳机，水可能进入耳机，并导致火灾、触电或故障。请仔细阅读以下注意事项并正确使用耳机。IPX4:防止水从任何方向飞溅。
- 耳机的声导管（声音输出管）、气孔和麦克风部件不能完全防水。如果声导管、气孔或麦克风部件中留有水滴，则可能会暂时出现以下问题。但这并非故障。
 - 难以听到声音。
 - 降噪效果减弱。
 - 听到异常声音。
 - 难以听到电话中的声音。

耳机防滴水或喷洒性能规格适用的液体

适用于：	淡水、自来水、汗水
------	-----------

不适用于：

上述以外的液体

例如：肥皂水、洗涤剂水、含沐浴剂的水、洗发水、温泉水、热水、泳池水、海水及类似物质。

耳机的防滴水或喷洒性能是以Sony在上述情况下的测量为基础的。请注意，由用户不当使用所导致的进水造成的故障不在保修范围内。

请注意，本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文，并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本，请从 [语言选择页面] 中选择English。

TP1002089587

5-069-561-41(1) Copyright 2026 Sony Corporation

无线降噪立体声耳机
WF-1000XM6

许可证

- 本产品包含Sony遵循与版权所有者签订的许可协议而使用的软件。本公司应软件版权所有者的要求，有义务告知客户协议内容。请访问以下URL，阅读许可证的内容。
<https://rd1.sony.net/help/mdr/sl/26/>
- “Made for Apple”徽章的使用，是指某配件可以与特定的标有该徽章的Apple产品连接，并且经开发者证明符合Apple性能标准。Apple并不对该装置的操作或其安全和规章标准的遵行提供保证。
- 本产品的网络服务、内容以及（操作系统和）软件可能会适用单独的条款和条件，并可能会随时变更、中断或终止，且可能会要求支付相关的费用、进行注册以及提供信用卡的信息。

请注意，本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文，并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本，请从 [语言选择页面] 中选择English。

TP1002090382

5-069-561-41(1) Copyright 2026 Sony Corporation

无线降噪立体声耳机
WF-1000XM6

商标

- Google、Android、Gemini和Google Play是Google LLC的商标。
- Apple、iPhone、macOS、Mac和Siri是Apple Inc.在美国和其他国家/地区的注册商标。
- App Store是Apple Inc.在美国和其他国家/地区注册的服务商标。
- IOS是Cisco在美国和其他国家的商标或注册商标，并经授权使用。
- Microsoft和Windows是Microsoft Corporation在美国和/或其他国家/地区的注册商标或商标。
- Bluetooth®、蓝牙™文字商标和徽标是属于Bluetooth SIG, Inc.的商标或注册商标，索尼集团公司及其子公司对该标志的任何使用都获有使用许可。
- USB Type-C®和USB-C®是USB开发者论坛（USB Implementers Forum）的注册商标。
- LDAC和LDAC徽标是Sony Group Corporation或其附属公司的商标。
- “DSEE”和“DSEE Extreme”是Sony Group Corporation或其附属公司的商标或注册商标。
- 所有其它商标和注册商标是其各自所有者的商标或注册商标。在本手册中，未标注™和®标记。

请注意，本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文，并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本，请从 [语言选择页面] 中选择English。

TP1002090339

无线降噪立体声耳机
WF-1000XM6

故障排除

如果您有任何问题，请按照以下流程操作。

1.将耳麦装置放入充电盒，关闭充电盒盖一次，然后再次打开并从充电盒中取出耳麦装置。



2.重新启动正在连接的设备（如电脑或智能手机）。



3.从“Sound Connect”应用程序的菜单访问索尼支持网站，搜索问题的原因和解决方案，或查看下面的支持网站。
<https://www.sony.net/support/WF-1000XM6/>



4.重置耳机。



5.初始化耳机。



6.如果问题仍然存在，请联络以下Sony支持或附近的Sony经销商。
<https://www.sony.net/support-contact>

相关主题

- [充电](#)
- [重置耳机](#)
- [初始化耳机以恢复出厂设置](#)

请注意，本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文，并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本，请从 [语言选择页面] 中选择English。

TP1002090384

重置耳机

如果耳机无法打开，或即使打开也无法操作，请重置耳机。

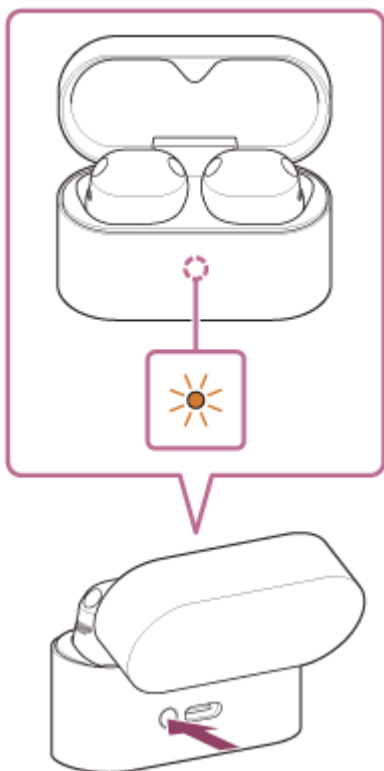
1 将耳机单元放置在充电盒中。

使充电盒盖保持打开。



2 按住充电盒背面的重置按钮约20秒钟或以上。

约 15 秒钟后，充电盒上的指示灯会闪烁约 5 秒钟的橙色。



然后，充电盒上的指示灯熄灭且耳机将重置。

注意

- 指示灯闪烁橙色时，请勿松开充电盒上的重置按钮。如果松开手指，耳机将初始化。

3 确认指示灯熄灭，然后松开手指。

配对信息和其他设置将保留。

如果在进行重置后耳机仍不能正常操作，则初始化耳机以恢复出厂设置。

关于使用说明书视频

观看视频，了解如何重置。不提供音频讲解。

适用于中国大陆和日本以外国家和地区的机型：

https://rd1.sony.net/help/mdr/mov0105/h_zz/

中国大陆的模型：

<https://rd1.sony.net/help/mdr/mov0105/zh-cn/>

日本模式：

<https://rd1.sony.net/help/mdr/mov0105/ja/>

相关主题

- [初始化耳机以恢复出厂设置](#)

请注意，本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文，并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本，请从 [语言选择页面] 中选择English。

TP1002091858

5-069-561-41(1) Copyright 2026 Sony Corporation

初始化耳机以恢复出厂设置

如果重置后耳机仍不能正常操作，则初始化耳机。

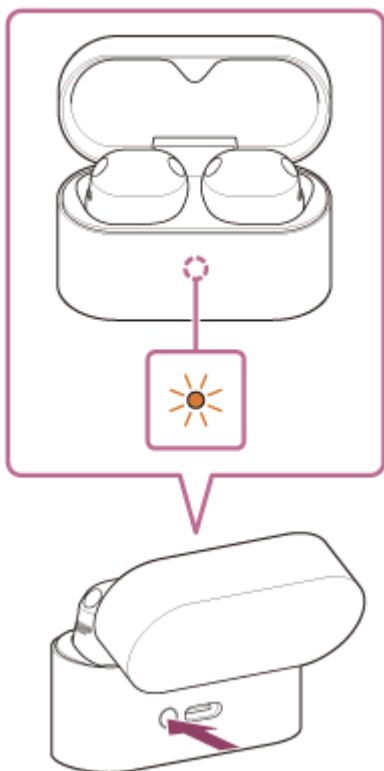
1 将耳机单元放置在充电盒中。

使充电盒盖保持打开。



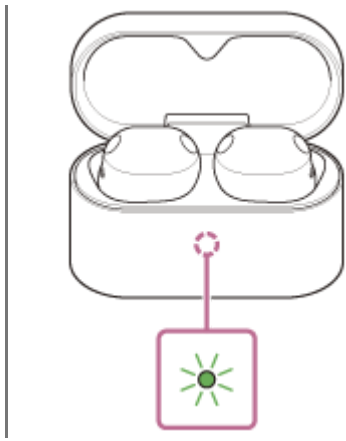
2 按住充电盒背面的初始化按钮约15秒钟或以上。

约 15 秒后，充电盒上的指示灯会闪烁约 5 秒钟的橙色。



3 充电盒上的指示灯开始闪烁橙色后 5 秒钟内松开手指。

初始化完成后，充电盒上的指示灯会闪烁 4 次绿光。



此操作步骤将音量设置和其他设置重置为出厂设置，并删除所有配对信息。在此情况下，请从连接的设备中删除耳机的配对信息，然后再次配对。

如果在进行初始化后耳机仍不能正常操作，请联络Sony支持或附近的Sony经销商。

关于使用说明书视频

观看视频，了解如何初始化。不提供音频讲解。

适用于中国大陆和日本以外国家和地区的机型：

https://rd1.sony.net/help/mdr/mov0106/h_zz/

中国大陆的模型：

<https://rd1.sony.net/help/mdr/mov0106/zh-cn/>

日本模式：

<https://rd1.sony.net/help/mdr/mov0106/ja/>

注意

- 当充电盒的剩余电池电量不足时，耳机将不会开始初始化。请为充电盒充电。
- 如果执行步骤 3 后充电盒上的指示灯没有闪烁 4 次绿色，则耳机尚未初始化。从步骤2开始重试。
- 如果购买耳机后已更新软件，即使初始化耳机，软件仍会保持更新。
- 更改语音指导语言后，如果将耳机初始化恢复至出厂设置，语言不会恢复至出厂设置。

请注意，本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文，并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本，请从 [语言选择页面] 中选择English。

TP1002091830

无线降噪立体声耳机
WF-1000XM6

规格

耳机

电源:

DC 5 V (使用市售USB交流电源适配器)
使用内置锂离子电池 (产品操作电源: DC 3.85 V)

充电时间:

约1.5小时 (耳机)
约2小时 (充电盒)

注意

- 充电时间可能因使用情况而异。

工作温度:

0 °C至40 °C

质量:

约6.5 g × 2 (耳机 (包含耳塞 (M)))
约 47 克 (充电盒)

通讯规格

通讯系统:

Bluetooth

设计和规格如有变更, 恕不另行通知。

兼容的iPhone机型

iPhone 16 Pro Max
iPhone 16 Pro
iPhone 16 Plus
iPhone 16
iPhone 15 Pro Max
iPhone 15 Pro
iPhone 15 Plus
iPhone 15
iPhone 14 Pro Max
iPhone 14 Pro
iPhone 14 Plus
iPhone 14
iPhone SE(第三代)
iPhone 13 Pro Max
iPhone 13 Pro
iPhone 13
iPhone 13 mini

iPhone 12 Pro Max
iPhone 12 Pro
iPhone 12
iPhone 12 mini
iPhone SE(第二代)
iPhone 11 Pro Max
iPhone 11 Pro
iPhone 11
iPhone XS Max
iPhone XS
iPhone XR
(截至 2025 年 9 月)

根据上述机型支持的 iOS 系统，该应用程序可能无法使用。“Sound Connect”应用程序可能无法使用。

相关主题

- [支持的编解码器](#)

请注意，本帮助指南是由机器翻译的。机器翻译不理解上下文，并可能与英文版本的内容不完全一致。要查看原始英文版本，请从 [语言选择页面] 中选择English。

TP1002091857

5-069-561-41(1) Copyright 2026 Sony Corporation