

Instagram 帮助中心

请问需要什么帮助？

[帮助中心](#)

[社区守则](#)

[简短指南](#)

我们致力于让 Instagram 成为一个真实、安全的社区，人们能够在这里激发灵感、畅所欲言。请与我们共同努力打造这个社区。请仅发布属于您的照片和视频，并遵守相关法律。请尊重 Instagram 社区的其他成员。请勿发布垃圾信息或裸露内容。

详细守则

Instagram 是一个多元化社区，用户来自不同年龄段，拥有不同的文化背景和信仰。我们曾花费大量时间尝试站在不同角度思考如何创建一个对所有用户而言都安全且开放的环境。

我们还制订了社区守则，希望所有用户共同努力营造并保护这个美好的虚拟社区。使用 Instagram 即表示您同意社区守则以及[使用条款](#)。我们将努力落实这些守则，同时也希望所有用户遵照守则行事。逾越守则界线可能导致删除内容、[禁用帐户](#)等惩戒。

▮ 请仅分享您自己拍摄或有权分享的照片及视频。

与往常一样，您享有您在 Instagram 上所发布内容的所有权。请发布原创内容，而不要发布您从互联网上复制或收集到的内容，因为您可能无权分享那些内容。详细了解[知识产权](#)。

▮ 请发布适合多元化分享对象观看的照片和视频。

我们理解用户有时候可能会出于艺术或创意之目的分享裸体图片，但考虑到种种理由，我们不允许在 Instagram 上发布此类图片。此类图片包括描绘性交、生殖器官以及全裸臀部特写镜头的照片、视频及某些通过数字化手段创建的内容。还包括某些显露女性乳头的照片，但您可以发布展示乳房切除术后有伤疤的乳房以及女性正在哺乳的照片，也可以发布描绘裸体人物的画作及雕像的照片。

人们喜欢分享自己小孩的照片或视频。出于安全考虑，我们有时可能会删除全裸或半裸的儿童照片。您可能是出于善意发布此类照片，但这些内容也可能被他人用于其他不可预料的途径。您可以访问[给家长的提示页面](#)详细了解相关信息。

▮ 开展有意义且真实的互动。

为了共同营造一个没有垃圾信息的社区，请：不要人为地收集点赞、关注者或分享次数；不要发表重复评论或内容；不要在未经用户同意的情况下出于商业目的频繁地与其联系。

▮ 请遵守法律。

禁止在 Instagram 中支持或赞颂恐怖主义、有组织的犯罪之行为，或者对特定群体表达仇恨。还禁止提供色情服务，买卖枪支和非法/处方药品（即便在您的地区合法）。买卖其他管制物品时，请务必遵守相关法律。任何推广在线博彩、在线真钱技能游戏或在线彩票的帐户在使用各种 Facebook 产品之前必须获得我们的事先许可。

我们将以零容忍的态度严肃处理分享涉及未成年人的色情内容或威胁发布他人的亲昵图片之行为。

▮ 请尊重 Instagram 社区的其他成员。

我们致力于营造一个积极向上的多元化社区。我们将删除含有切实可信的威胁或仇恨言论的内容、贬低或羞辱特定个人的内容、蓄意敲诈勒索或骚扰用户的个人信息以及重复的未经请求的消息。虽然我们允许对出现在新闻中或拥有大批公共关注者的人物的职业或行为展开言辞激烈的讨论，

我们绝不允许煽动暴力行为，或者基于人们的种族、民族、国籍、性别、性别认同、性取向、宗教信仰、残疾或疾病发起攻击。然而，我们允许出于质疑仇恨言论本身或提高人们的认知程度之目的分享仇恨言论。此时，请您务必清楚表明意图。

禁止针对公众或个人安全发表严重威胁言论。这些言论包括涉及人身伤害的威胁，以及威胁偷盗、损毁物品或其他经济损失。我们将严格审核有关威胁的举报并综合考虑各种情况，然后再断定威胁是否切实可信。

▮ 共建互助环境，请勿颂扬自残行为。

Instagram 关心所有用户。面临困难（饮食失调、轻生或有其他自残行为等）的人们可能会聚集在这里希望引起他人关注或寻求支持。我们将努力在应用中提供相关教育，并在[帮助中心](#)添加相关信息，以便人们在需要时能够获得帮助。

鼓励和煽动人们实施自残行为有悖互助理念，如果接到用户举报，我们将删除此类内容或禁用相关帐户。我们还可能会移除出于攻击或取乐之目的而展示自残受害者或幸存者的内容。

▮ 请在发布有新闻价值的事件时思虑周详。

我们理解很多用户会在 Instagram 上分享重大的、有新闻价值的事件。此类事件有时可能涉及血腥画面。由于 Instagram 用户群体的年龄跨度大，且不同的用户有着不同的文化背景，所以我们可能会删除包含激烈冲突或血腥暴力画面的视频，确保 Instagram 上的内容合适所有用户观看。

我们理解人们通常会通过分享这样的内容来表达谴责、提高认知或宣传教育。如果您确实是出于这些原因分享内容，我们建议您为照片配上警告性说明，声明其中有血腥暴力画面。我们禁止出于享受施虐与受虐或者颂扬暴力之目的分享血腥画面内容。

请与我们联系，让这个社区变得更加美好：

- ▮ 所有用户都是 Instagram 社区中重要的一份子。如果看到您认为可能不符合社区守则的内容，请通过[内置举报选项](#)通知我们。我们的全球团队将审核这些举报，并会尽快删除违反社区守则的内容。即便没有 Instagram 帐户，您也可以[提起举报](#)。举报时，请提供尽可能详细的相关信息，例如链接、用户名及内容说明，帮助我们迅速找到并审核相关内容。如果图片或相关内容的说明违反我们的守则，我们可能删除整个帖子。
- ▮ 某些您不喜欢的内容可能并未违反社区守则。如果发生这样的情况，您可以[取消关注](#)或[拉黑](#)发帖的用户。如果您不喜欢自己帖子下方的某条评论，可以[删除此评论](#)。
- ▮ 许多争议和误解可以在社区成员之间直接解决。如果其他用户发布了属于您的照片或视频，您可以尝试在帖子中留下评论，要求对方将其删除。如果这样做行不通，请[提交版权举报](#)。如果您认为有人侵犯了您的商标权，请[提交商标侵权举报](#)。请勿通过发布截图以及引起公众注意的方式控诉侵权者。这样的举动属于骚扰行为。
- ▮ 我们可能会与执法部门合作，比如我们认为社区中存在人身伤害风险或公众安全威胁的时候。

如需更多信息, 请查看[帮助中心](#)和[使用条款](#)。

感谢您与我们共同创建全球最佳的社区！

Instagram 团队

[关于我们](#)

[帮助](#)

[API](#)

[工作机会](#)

[博客](#)

[条款](#)

[隐私](#)

© 2018 Instagram, Inc.