

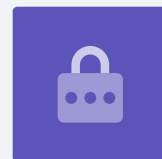
Instagram介绍

学习社交媒体平台Instagram的用处，以及人们如何用这个平台与他人互动。

什么是Instagram?

Instagram是一个社交媒体平台，用户可以从自己的移动设备上载和分享照片和视频。您可以通过将应用下载至您的移动设备来使用Instagram。

仅从官方应用商店下载应用程序，Apple设备使用的是App Store，Android设备使用的是Google Play Store。



Instagram应用程序

让我们来了解一下其中最重要的功能，先从主页开始。这里显示了您关注的其他Instagram用户不断发布的照片和视频信息，您可以上下滑动查看这些内容。您还会看到一些广告。

在主页的最上方有三个重要的图标：

- 点“+”图标可以添加新照片或视频；
- 点“心形”图标可以查看通知和审阅动态；
- 点“纸飞机”图标可以向其他Instagram用户直接发信息。



Instagram

使用您手机或平板电脑上的Instagram分享照片和视频

Instagram介绍

主页底部的图标让您可以前往：

- **主页 (Home screen)** ；
- **搜索 (Search)** 功能；
- **短视频 (Reels)** (您关注的其他Instagram用户的视频)；
- **店铺 (Shop)** (根据您关注的内容和搜索历史显示的可购买物品)；
- **您的个人主页 (Profile)** 。

您可以在主页往右滑动进入设备的照相机，然后可以选“**发布**”(Posts)，“**短视频**”(Reels)和“**快拍**”(Stories)。您甚至可以向自己的粉丝做直播。在主页向左滑可以给其他用户**直接发信息**。

了解粉丝

Instagram让您关注或关联其他用户并且查看他们发布的帖子。您可以通过以下方式与他们互动：

- “**赞**”他们；
- “**评论**”他们的照片或视频；
- 向别人“**分享**”您关注的内容；

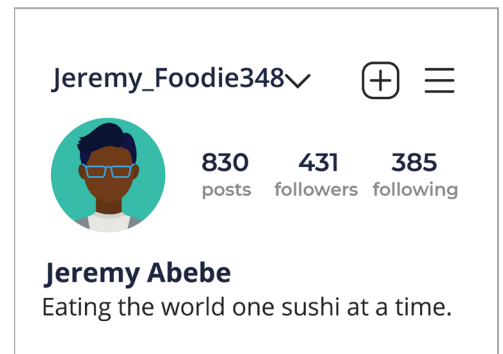
“**关注**”是您追踪关注的用户，“**粉丝**”是关注您的用户。

您的个人主页

点击“**个人主页**”(Profile)图标查看您发布的照片和视频、粉丝数量和关注数量。

点击“**+**”图标添加新照片或视频，点击看起来像三条横线的“**菜单**”(Menu)图标查看您的设置。

您可以个性化自己的个人主页，添加个人照片和撰写“**个性签名**”(Bio)。



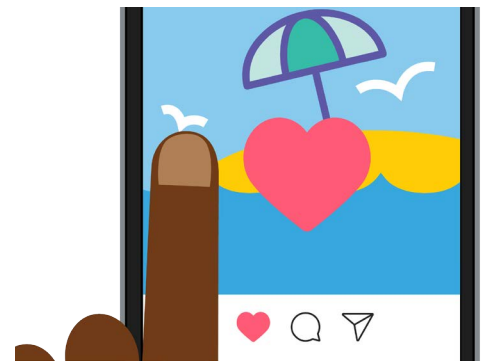
您的个人主页展示了自己的信息

Instagram介绍

赞、评论和分享

您收看的每一张照片或视频下面有三个小图标：

- **赞 (Like)** : 双击一张照片或一段视频表示您喜欢它们；
- **评论 (Comment)** : 单击然后用屏幕键盘输入评论；
- **分享 (Share)** : 单击然后与其他Instagram用户分享照片或视频。



双击照片或视频表示您喜欢它

Instagram快拍

Instagram的“快拍” (Stories) 是只展示24小时的短视频或照片。您会在主页上方看到建议的快拍。点击图标查看快拍。

点击您的“快拍” (Instagram Story) 图标 (在主页的最左边)，您可以拍摄短视频、发布照片、甚至再次分享您在自己收看的快拍内容中其他用户的快拍。

请记住，Instagram的“快拍” (Stories) 只展示24小时，之后会自动删除。

搜索功能

您可以按照自己的兴趣用“搜索” (Search) 功能查找用户和内容。点击“搜索” (Search) 图标，然后您可以选择相关题材或类别。或者在屏幕上方的“搜索” (Search) 框中输入特定的搜索词。

用井号标签搜索

“井号标签” (#) 按照类别或主题识别Instagram的内容。您在上传照片时可以添加井号标签。例如，当您发布一张蛋糕的照片时，您可以添加类似“#烘焙#食品#蛋糕” (#baking #food #cake) 这样的井号标签。

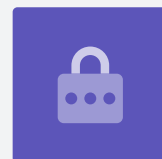
井号标签帮助我们按照主题搜索内容。例如，您可以搜索井号标签为“#古董车” (#vintagecars) 的内容来查看旧式汽车的照片。

Instagram介绍

如何创建Instagram账户

Instagram是Facebook公司的产品，因此您可以使用Facebook账户信息来登录。如果没有Facebook账户，您可以使用Instagram的应用程序来安全创建一个免费账户。

仅从官方应用程序设计商那里下载应用程序。您应该检查谁设计了应用程序，以及应用程序的评级。



- 1. 下载应用程序。** 搜索您移动设备的应用商店，查找Instagram的官方应用，然后点击安装。
- 2. 注册。** Instagram应用安装完成后，点击图标打开它。登录页面随之出现。
如果您使用的是Apple的iPhone或iPad，点击“**创建新账户**”（**Create New Account**）。
如果您使用Android手机或平板电脑，点击“**使用手机号或邮箱注册**”（**Sign-up with email or Phone Number**）选项开始注册程序。
- 3. 选择用户名和密码。** 按步骤创建您的Instagram用户名。请注意，用户名是您使用Instagram的名字。所以，最好不要使用您的全名或出生日期。
如果别人已经用了您的用户名，Instagram会建议您用其它的名字。
- 4. 添加个人主页信息。** Instagram会让您提供一些自己的信息：
 - 您的个人主页的链接（如有）；
 - 昵称；
 - 关于自己的有趣的个性签名。

Instagram介绍

您可以点击屏幕左上角的“+”图标添加个人头像。选择您的移动设备上已经保存的照片或用摄像头拍一张新照片。

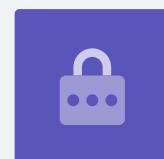
如果您是用Facebook注册的，就会显示您的Facebook个人头像。您可以点击“**编辑个人主页**”（**Edit Profile**）来更改照片。

5. 选择关注的人。 Instagram根据以下方面信息建议您可以关注的其他Instagram用户：

- 您在Facebook账户中关联的“**朋友列表**”（**Friends list**）；
- 您移动设备上的“**联系人列表**”（**Contacts list**）。

如需获取创建Instagram账户或使用Instagram的一般信息，请在网页浏览器的网址栏中输入<https://help.instagram.com/>前往Instagram的帮助中心。

您应该选择一个别人难以猜到但自己容易记住的密码。难猜的密码包含大写字母、小写字母、多个数字或符号。



管理您的Instagram隐私设置

您在使用Instagram时可以保护您的隐私和个人信息。请记住，由于Instagram是Facebook旗下产品，Facebook可以获取您的信息并且拥有您在Instagram上发布的照片的权利。这些内容都写入了您在注册Instagram时需要同意的条款和条件中。

让我们来了解一下Instagram应用程序中的一些隐私设置：

- 1.** 在您的“**个人主页**”（**Profile**）上，点击右上角的“**菜单**”（**Menu**）图标。它看起来像三条横线。
- 2.** 点击“**设置**”（**Settings**）。
- 3.** 点击“**隐私**”（**Privacy**）。

其中有一些选择，您可以管理哪些用户可以看到您的Instagram账户。

Instagram介绍

私密账户和公共账户

“**私密账户**” (Private) 选项默认为关闭状态, 即您的账户是公开的, 所有Instagram用户都可以看到您的照片和视频。

打开“**私密账户**” (Private) 选项后, 只有经您批准的用户才能关注和浏览您的Instagram。

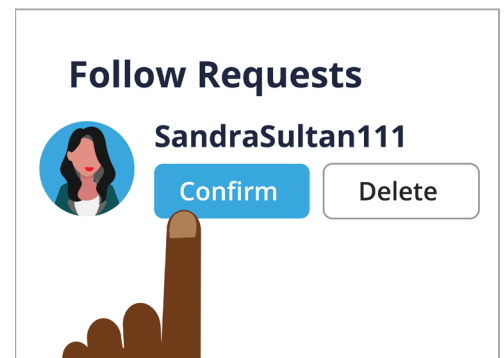
点击开关**打开**它。一个弹出选项会要求您确认, 然后点击“**切换为私密账户**” (Switch to Private)。

接受或拒绝关注请求

虽然您的账户设为“**私密账户**” (Private), 但每次有人要求关注您时, 您都会收到通知询问是否接受或拒绝请求。

当您的Instagram账户设为“**公开账户**” (Public) 时, 所有想关注您的人都可以关注您。您仍然会收到有新用户关注您的账户的通知。

公开账户也能让您阻止其他用户关注您。您可以选择从“**粉丝**” (Followers) 列表中“**删除**” (Remove) 账户或“**拉黑**” (Block) 用户, 这样他们未来就不会再看到您发的帖子。



您可以通过将账户设为私密账户来管理谁可以关注您

密友小组

“**密友**” (Close Friends) 是您选择的比较亲密、小型的粉丝小组。您可以只向这个小组分享一些照片或视频, 而其他粉丝则不会看到这些内容。分享家人照片或其它比较私人的内容时这个功能很有用。

管理照片和视频的互动信息

通过其它隐私设置您可以管理其他用户:

- 对您所发布内容的评论;
- 在其他用户自己的发布内容中标记您;
- 在他们的贴子中提及您的Instagram用户名。

例如, 您可以更改自己的“**隐私设置**” (Privacy Settings) 为仅允许“**你关注的用户**” (People You Follow) 才能评论您的照片和视频。

Instagram介绍

如何创建密友小组

“密友” (Close Friends) 选项在您的Instagram “个人主页” (Profile) 中:

1. 点击“菜单” (Menu) 图标 (它看起来像三条横线) ;
2. 点击“密友” (Close Friends) ;
3. 往下滑动, 在“粉丝” (Followers) 列表中选择您想添加进“密友” (Close Friends) 小组的用户。

如何拉黑和举报其他用户

如果其他用户恶意骚扰, 通过“拉黑” (Blocking) 用户, 或向Instagram “举报” (Reporting) 他们的内容或行为, 您就可以管理自己能看到的内容。

按照以下步骤安全拉黑或举报其他Instagram账户:

1. 找到您想要拉黑或举报的账户。
2. 点击右上角的“菜单” (Menu) 图标。
3. 点击“拉黑” (Block), 阻止该账户的内容或评论。一旦您拉黑另一个Instagram账户后, 该用户将无法再次找到或搜索到您的账户。
4. 点击“举报” (Report), 向Instagram举报欺凌或骚扰行为。

手动批准照片标记

Instagram用户可以在他们的贴子上“标记” (Tag) 您。这意味着他们在自己的贴子中添加您的Instagram用户名来识别您。其他用户可以从该内容链接至您的Instagram。

您可以从Instagram的“个人主页” (Profile) 手动管理您被标记的贴子:

1. 点击右上角的“菜单” (Menu) 图标;
2. 点击“设置” (Settings) ;
3. 点击“隐私” (Privacy) ;
4. 点击“标记” (Tags) ;



使用标记识别贴子中的他人

Instagram介绍

5. 点击“手动批准标记”（Manually Approve Tags）；
6. 点击“手动批准标记”（Manually approve Tags）旁边的开关至“打开”状态。

一个弹出窗口随之解释什么是“手动批准标记”（Manually approve Tags）。阅读完后，点击“开启”（Turn On）。

在Instagram上发布照片

现在您的个人主页已经设置好了，然后我们来学习一下如何发布您自己的帖子。

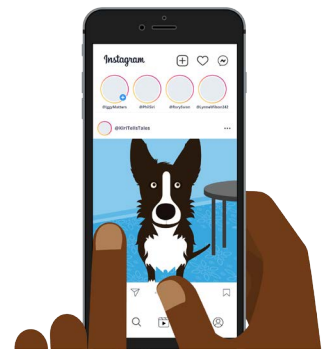
步骤1: 添加新照片

在主页上，点击屏幕上方的“+”标志。然后您会看到自己用移动设备拍摄的照片缩略图。您可以滑动缩略图查看比较旧的照片。

如需选择照片，在Apple设备上点击照片，然后选右上角的“下一步”（Next）。

在Android设备上，点击右上角的箭头。

如果这是您第一次创建Instagram帖子，Instagram会向您寻求使用设备的摄像头的许可。这是在您的设备上使用Instagram的一项要求。



Instagram让您可以发布移动设备中保存的图片

步骤2: 使用滤镜

Instagram设计了照片滤镜，可以帮助您个性化照片。滤镜选项在照片下方，您可以向左滑动来查看它们。找到您想要的滤镜后，点击它即可。

如果您不想对照片用滤镜，在列表中选择“正常”（Normal）。

步骤3: 编辑您的照片

“编辑”（Edit）选项让您可以调整照片，例如，剪切、旋转、补光、调整阴影、锐化等等。

尝试滤镜和编辑功能，找到最适合您的选择。

在Apple设备上，完成编辑和滤镜选择后点击“下一步”（Next）。

Instagram介绍

在Android设备上, 点击屏幕右上角的箭头。

您对上载至Instagram的照片所做的更改不会改变您移动设备上的原照片。所以, 您可以尽情享受滤镜和编辑功能, 无须担心丢失自己的原照片。

步骤4: 添加文字和井号标签

如需添加文字, 点击屏幕上方的“写文字说明”(Write a caption...)。屏幕键盘随之出现, 然后您就可以添加照片的描述文字。

在文字说明中添加井号标签, 按照类别或主题识别您上传的内容, 让其他人更容易找到它们。#标签后面的字会被Instagram应用程序视为一个井号标签。

在照片上选择建议的地点为照片添加地点, 或者点击“添加地点”(Add location), 然后输入拍照地点。



添加井号标签可以便于查找您的帖子

步骤5: 标记其他Instagram用户

您可以添加照片中出现的其他用户的名字。这称为“标记”(Tagging)。如需标记某人:

- 点击“标记他人”(Tag People);
- 点击照片的某个地方, 例如脸;
- 输入一个Instagram用户名;
- 移动标记号, 更好地说明标记对象。

您也可以在照片说明文字中标记他人。

- 点击文字。屏幕键盘随之出现;
- 输入“@”符号和Instagram用户名;
- “@”符号和用户名之间不要留空格。

您可以使用其他分享选择来发布您的照片、文字和照片地点, 例如发到自己的Facebook、Twitter、或Tumblr, 前提是您已经将这些账户关联至自己的Instagram账户。

您可以点击“高级设置”(Advanced settings) 关掉自己所发布照片的评论。这样做可以阻止其他用户对照片发表评论。

Instagram介绍

步骤6: 向粉丝分享照片

如需分享您的照片, 在Apple设备上, 点击屏幕右上角的“分享”(Share)。在Android设备上, 点击并勾选右上角的箭头。

如果您的Instagram账户没有设为私密账户, 所有用户只要他们知道您的用户名就都能看到您的照片。

如果您将账户设为私密, 则只有您的“粉丝”(followers) 能看到照片。

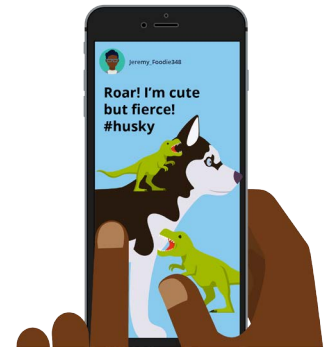
在Instagram上发布快拍

Instagram的“快拍”(Story) 是上传至您的帖子内容的短视频或照片, 它们只会展示24小时。许多用户发布快拍强调他们在干什么, 但当然了您也可以发布任何自己想发的内容。

步骤1: 添加新快拍

在主页上, 您可以看到其他用户的Instagram“快拍”(Stories)。如需观看您关注的用户的快拍, 点击下面写着他们用户名的圆圈即可。

如需添加您自己的快拍, 点击写着“你的快拍”(Your story) 的圆圈。



其他用户只能在24小时内查看
Instagram的快拍

步骤2: 拍照或拍视频

Instagram快拍功能让您可以直接用移动设备的摄像头拍照或拍摄一段60秒的视频并发布。添加新快拍时, 屏幕上显示了摄像头能看到的实时景象。

- 拍照时点击屏幕中间的圆圈;
- 拍视频时摁住屏幕中间的圆圈。

摁住圆圈时您会看到圆圈周围的一条线随着圆周推进。这条线显示了您还可以拍摄的时长。一段Instagram视频最长可以拍60秒。

Instagram介绍

步骤3: 审核您的照片或视频

屏幕上显示了您刚拍摄的照片或视频。如果您不满意, 点击“x”符号删除它, 然后再试一次。

步骤4: 个性化您的照片或视频

您可以通过添加文字、表情符号和贴纸来个性化Instagram快拍。这些可选功能可以为您的Instagram快拍增添乐趣。

- “**贴纸**” (Stickers) 功能让您可以添加地点、提及其他用户或包括一个井号标签。
- “**井号标签**” (Hashtags) 将您的类别进行分类, 让其他用户更容易找到和查看您的贴子。

步骤5: 发布您的Instagram快拍

您现在可以发布或公布您的快拍了, 让您的粉丝们都能看到。发布选项有三种:

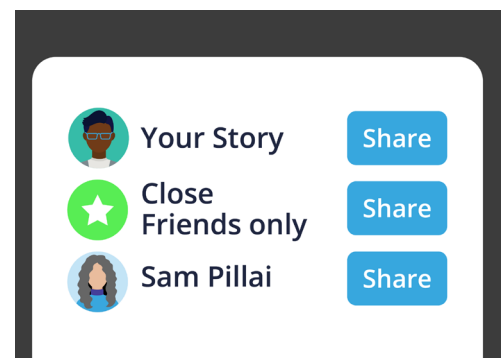
- “**你的快拍**” (Your Story) 让您发布自己的快拍, 每个人都能看24小时;
- “**密友**” (Close Friends) 让您可以仅让指定密友看到自己的快拍。
- “**发送给**” (Sent to) 让您可以将快拍发给自己所选的一个或更多用户。

点击您的选择, 快拍随之发布。

步骤6: 检查您的快拍

发布快拍后, 您可以查看谁看过它。在主页上, 点击写着“**你的快拍**” (Your story) 的圆圈, 然后查看屏幕左下角。

如需添加另一个快拍, 点击并摁住主页的“**你的快拍**” (Your story) 图标, 然后点击“**添加你的快拍**” (Add to your story) 。



您可以通过多种方式分享 Instagram的快拍