抖音运营避坑自查

**一、操作上需避免的坑**

1、 视频避免模糊不清晰，或让观看者感觉不适。

2、 视频里不要出现任何水印。

3、 视频里不要出现任何品牌的 logo。

2、 不要花钱去互粉、互赞、刷粉、刷赞，没有任何意义，还会被平台降权

3、 不要过于频繁的发布作品，会被平台判定为营销号，每天最多 2-3 个，发

布作品之间最好间隔几小时。

4、 不要随意大量删除作品，会导致账号被降权，不想要的作品可以设置成私

密。

5、 一旦开始运营账号，不要长时间停发作品，账号有可能被降权。

6、 新号一开始不要发布太长视频，完播率会很差，难以获得更多流量。

7、 账号昵称、头像、个性签名、主页背景图等都不能出现违规内容。

8、 新号粉丝没有上万时，不要在个人签名中留微信、电话等任何联系方式，

更换了文字的也不行（如微信、薇❤?、围脖、扣扣等）

9、 不要用模拟器等第三方软件登录账号。

10、 账号保持正常互动，不要在视频没看完时大量点赞、转发

11、 不要发布大量低质量、方向混乱的作品，抖音不是朋友圈，乱发一气只会

造成平台不给流量。

**二、平台违禁词**

禁止使用极限用语：

1、严禁使用国家级、世界级、最高级、第一、唯一、首个、首选、顶级、国家

级产品、填补国内空白、独家、首家、最新、最先进、第一品牌、金牌、名牌、

优秀、顶级、独家、全网销量第一、全球首发、全国首家、全网首发、世界领先、

顶级工艺、王牌、销量冠军、第一（NO1\Top1）、极致、永久、王牌、掌门人、

领袖品牌、独一无二、绝无仅有、史无前例、万能等。

2、严禁使用最高、最低、最、最具、最便宜、最新、最先进、最大程度、最新

技术、最先进科学、最佳、最大、最好、最大、最新科学、最新技术、最先进加

工工艺、最时尚、最受欢迎、最先、等含义相同或近似的绝对化用语。

3、严禁使用绝对值、绝对、大牌、精确、超赚、领导品牌、领先上市、巨星、

著名、奢侈、世界 全国 X 大品牌之一等无法考证的词语。

4、严禁使用 100%、国际品质、高档、正品、国家级、世界级、最高级最佳等虚

假或无法判断真伪的夸张性表述词语。

禁止使用时限用语：

限时须有具体时限，所有团购须标明具体活动日期，严禁使用随时结束、仅

此一次、随时涨价、马上降价、最后一波等无法确定时限的词语。

禁止使用权威性词语：

1、严禁使用国家 XXX 领导人推荐、国家 XX 机关推荐、国家 XX 机关专供、特供

等借国家、国家机关工作人员名称进行宣传的用语、

2、严禁使用质量免检、无需国家质量检测、免抽检等宣称质量无需检测的用语

3、严禁使用人民币图样（央行批准的除外）

4、严禁使用老字号、中国驰名商标、特供、专供等词语（唯品会专供除外）。

禁止使用“点击 XX”词语：

严禁使用疑似欺骗消费者的词语，例如“恭喜获奖”“全民免单”“点击有

惊喜”“点击获取”“点击试穿”“领取奖品”“非转基因更安全”等文案元素。

禁止使用刺激消费词语：

严禁使用激发消费者抢购心理词语，如“秒杀”“抢爆”“再不抢就没了”

“不会再便宜了”“错过就没机会了”“万人疯抢”“抢疯了”等词语。

禁止使用疑似医疗用语（普通商品，不含特殊用途化妆品、保健食品、医疗器械）：

1、全面调整人体内分泌平衡；增强或提高免疫力；助眠；失眠；滋阴补阳；壮

阳；

2、消炎；可促进新陈代谢；减少红血丝；产生优化细胞结构；修复受损肌肤；

治愈（治愈系除外）；抗炎；活血；解毒；抗敏；脱敏；

3、减肥；清热解毒；清热袪湿；治疗；除菌；杀菌；抗菌；灭菌；防菌；消毒；

排毒

4、防敏；柔敏；舒敏；缓敏；脱敏；褪敏；改善敏感肌肤；改善过敏现象；降

低肌肤敏感度；

5、镇定；镇静；理气；行气；活血；生肌肉；补血；安神；养脑；益气；通脉；

6、胃胀蠕动；利尿；驱寒解毒；调节内分泌；延缓更年期；补肾；祛风；生发；

7、防癌；抗癌；

8、祛疤；降血压；防治高血压；治疗；

9、改善内分泌；平衡荷尔蒙；防止卵巢及子宫的功能紊乱；去除体内毒素；吸

附铅汞；

10、除湿；润燥；治疗腋臭；治疗体臭；治疗阴臭；

11、美容治疗；消除斑点；斑立净；无斑；治疗斑秃；逐层减退多种色斑；妊娠

纹；

12、毛发新生；毛发再生；生黑发；止脱；生发止脱；脂溢性脱发；病变性脱发；

毛囊激活； 13、酒糟鼻；伤口愈合清除毒素；

14、缓解痉挛抽搐；减轻或缓解疾病症状；处方；药方；经例临床观察具有明显

效果；

15、丘疹；脓疱；手癣；甲癣；体癣；头癣；股癣；脚癣；脚气；鹅掌癣；花斑

癣；牛皮癣；传染性湿疹；

16、伤风感冒；经痛；肌痛；头痛；腹痛；便秘；哮喘；支气管炎；消化不良；

17、刀伤；烧伤；烫伤；疮痈；毛囊炎；皮肤感染；皮肤面部痉挛等疾病名称或

症状；

18、细菌、真菌、念珠菌、糠秕孢子菌、厌氧菌、牙孢菌、痤疮、毛囊寄生虫等

微生物名称； 19、雌性激素、雄性激素、荷尔蒙、抗生素、激素； 20、药物；

中草药；中枢神经；

21、细胞再生；细胞增殖和分化；免疫力；患处；疤痕；关节痛；冻疮；冻伤；

22、皮肤细胞间的氧气交换；红肿；淋巴液；毛细血管；淋巴毒等。

禁止使用迷信用语：

带来好运气，增强第六感、化解小人、增加事业运、招财进宝、健康富贵、

提升运气、有助事业、护身、 平衡正负能量、消除精神压力、调和气压、逢凶

化吉、时来运转、万事亨通、旺人、旺财、助吉避凶、转富招福等。

禁止使用化妆品虚假宣传用语：

特效；高效；全效；强效；速效；速白；一洗白；XX 天见效；XX 周期见效；

超强；激活；全方位；全面；安全；无毒；溶脂、吸脂、燃烧脂肪；瘦身；瘦脸；

瘦腿；减肥；延年益寿；提高（保护）记忆力；

提高肌肤抗刺激；消除；清除；化解死细胞；去（祛）除皱纹；平皱；修复

断裂弹性（力）纤维；止脱；采用新型着色机理永不褪色；

迅速修复受紫外线伤害的肌肤；更新肌肤；破坏黑色素细胞；阻断（阻碍）

黑色素的形成；丰乳、丰胸、使乳房丰满、预防乳房松弛下垂（美乳、健美类化

妆品除外）；改善（促进）睡眠；舒眠等

**三、内容违规类**

发布违法信息

内容涉及：易燃易爆，管制刀具，违法药品，毒品，捕杀野生动物，恶意曝光

他人隐私，未经他人允许偷拍，盗用作品等，宣传伪科学

赌博，非法集资，暴力行为，打架斗殴，自残，家暴，虐待动物，体罚未成年

人。

内容低俗色情

不雅着装：透视能见内衣内裤，特意展示敏感部位的衣服等。男女过分亲密，

以展示敏感部位，或性暗示的自拍他拍：舔手指，嘴部诱惑，舞蹈故意大幅度

抖动胸部等。

危险行为

危险驾驶，酒驾，不系安全带等...危险的户外行为，火车轨道，高等等危险地

玩非专业人表演特技，极限运动

内容禁用词

药品类词汇，金钱词汇，违反社会治安类，占卜类，整形类，涉黄，赌博，烟

酒类，违法类，刑拘类等。

不良价值观

违反公共秩序、良好民俗的社会价值观内容。

抽烟，酗酒，辱骂他人，虐待恶搞动物的不良行为恶搞人民币，嘲笑弱势群

体，卖惨营销，宣扬不正当男女关系等，违反交通，恶搞古迹名，作弊，翻越

闸机，乱涂乱画等。

危害未成年人身心健康的内容

未成年人穿着成人化，早恋，纹身，校园暴力，炫富攀比，成人化演绎，整蛊

恶搞惊吓未成人，无保护和儿童拍摄危险动作。

搬运盗用的行为

未经允许上传他人作品。

无授权转载平台的内容。

无任何加工的电视电影内容。