

30 秒留痕法

不用填表也能留证据。 发布前只做 3 个动作，全部在手机上完成，一条作品不到 30 秒；真出事的时候，10 分钟就能把材料补齐。

为什么不是"每条作品填表"

记录习惯几乎都死在同一个地方：**每次都要打开文件填一遍**。创作者在剪片、在赶发布，没人愿意为了一条 15 秒的视频去填 7 列 Excel。

所以这套方法反过来设计：**日常零填表，只留东西；填表只发生在"有人要看"的时候。**

日常 3 个动作（约 30 秒）

- 1. **拍** —— AI 生成的原图、原视频别删，全部丢进相册里一个专门的文件夹，名字就用作品名（例：**作品档案 - 香薰灯**）
 - 2. **发** —— 用到的素材名和来源，给自己发一条微信（例：**即梦 3 张 + 抖音音乐库《Lo-fi Morning》+ 思源黑体**）
 - 3. **存** —— 发布后，把「标识选择截图」也丢进同一个文件夹
- 就这三步。不写文件名、不填字段、不开电脑。

什么时候才真的需要填表

场景	用哪张表	大概要多久
品牌客户要创作说明	把第 2 步那条微信照抄进《素材来源登记表》	5 ~ 10 分钟
作品被误标（"疑似使用了AI生成技术"）	按《申诉材料清单》准备原片 + EXIF	10 分钟
平台或客户问询 AI 使用范围	用《创作过程记录》说明	10 分钟
需要给一整批作品建档	《版本归档目录》统一命名	半小时

表格不是日常工具，是出事时的整理工具。 日常只要保证东西还在，材料随时能拼出来。

一个更省事的办法

用「**素材记录 · 快速版**」**在线表单**：一条素材 10 秒，选一下授权状态，需要时一键导出 Excel (.xlsx) ，直接发给客户或平台。

- 手机就能填，不用装 App、不用注册
- 授权状态自动标色：红色 = 授权没拿到，发布前先处理
- 导出的 Excel 含「素材 / 来源 / 授权状态」三列，可直接另存进作品档案

三条不能省的底线

1. **用了 AI 生成内容，发布时就要添加「内容由AI生成」标识** —— 未主动声明会导致内容传播受限；按规范正确标识，平台不会因此限制流量
2. **素材授权没拿到，先别发** —— 加标识 ≠ 取得授权，标识只解决"用户知不知情"
3. **原片和截图不要删** —— 至少留到作品下架后 3 个月，这是申诉时唯一有说服力的东西

版本: v1.0 | **规则核验日期:** 2026-09-13 | **依据文件:** DY-023、DY-024、DY-026

本页是公开平台规则的整理与自查方法，不构成法律意见，也不保证平台审核结果。规则可能随时更新，请以官方页面最新版本为准。