

Gemini 使用教程及养号技巧

拿到账号必看!!!

最重要的是**避免风控**，不要把账号搞封了。

如何避免风控？**最重要的是如下三条：**

1. **前两周，请确保只在一台设备上登录，建议就在你用得最多的设备上。**
2. **请保持稳定的网络 IP 使用，不要老切换节点。**
3. **不要改动账户信息，如添加手机号和改密码啥的。**

保持账号使用的稳定性，让 Google 知道你是一个真实用户在使用，不是多设备、多 IP 切换的，这样就降低了风控。然后就可以慢慢去做一些风险值高点的事情了，比如网络不好的时候切换 IP 节点，比如登录其他设备，比如修改账号信息和密码。

拿到账号 Antigravity 用户必看!!!

目前 Antigravity 存在 Bug，对克劳德没有额度限制，用干净会直接用掉一周的额度。甚至影响 gemini 的额度。用克劳德剩余 20% 的量，建议先用 gemini，我自己也在用，正常开发 gemini 跟克劳德差距不大。

一、账号登录

打开任意一个谷歌登录入口都可以登录：

<https://gemini.google.com>

Gemini

获取创意灵感，提升工作效率

轻松对话，让 Google AI 帮你写作、规划、学习
或处理其他事务

登录



巴塞罗那最好|

登录入口页面

登录

使用您的 Google 账号

邮箱或电话号码

忘记了邮箱?

您用的不是自己的电脑? 请使用访客模式无痕登录。详细了解如何使用访客模式

创建账号 下一步

简体中文

帮助 隐私权 条款

登录页面

第一步：选择验证方式

在 Google 登录界面出现“两步验证”提示时：

1. 在选项列表中找到并点击“从 Google 身份验证器应用获取验证码”
2. 此时页面会跳转，等待您输入 6 位数字代码

两步验证页面

第二步：（我们需要新开一个窗口页面）生成 6 位验证码

你拿到的卡密应该是下面这样子的格式（账户——密码——辅助邮箱——验证密钥）
一般最后 32 位数字和字母的结合就是验证密钥

复制 32 位的验证密钥（不包含符号）去验证码生成网址：<https://2fa.fun/>

打开您的在线 2FA 验证工具网页：

1. **输入密钥：** 在输入框中粘贴您获得的 2FA 32 位英文和数字的代码（密钥）
2. **获取代码：** 点击“获取验证码”按钮
3. **复制结果：** 系统下方会生成一个 6 位数的动态验证码（如下图）。请注意，该验证码每 30 秒更新一次，请尽快复制



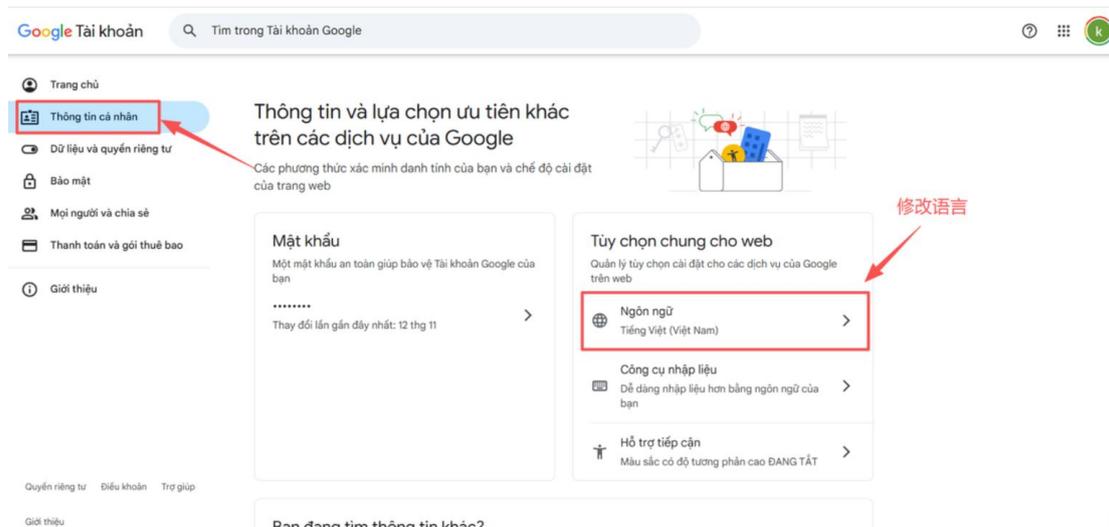
第三步：完成登录

回到 Google 登录页面，将刚才复制的 **6 位数字验证码** 输入到框内，点击“下一步”即可成功登录。

二、修改语言

打开账户设置页，对应图标（有个身份证样式的），进去个人信息修改页面，找到语言修改选项，可以改成中文。

<https://myaccount.google.com>



修改语言设置

三、注意事项（防风控策略）

登录后不要做的事

登录上去后，不要一上来就修改账号密码、也不要修改绑定手机号邮箱号啥的。

先模拟正常用户在一台新设备上登录的动作，就是正常使用。

如果一登录上新设备就大动作修改账户信息，容易触发风控，出现初始手机接码验证，基本账号就找不回来了。

✓ 养号后逐步修改

账号密码只有你才知道，不需要担心有其他人登录。登录上去正常使用，养了**6-10天**之后，可以逐步修改账户信息（建议不要一次完成，分几次）：

1. 添加辅助手机号、邮箱号
2. 添加两步验证
3. 修改密码

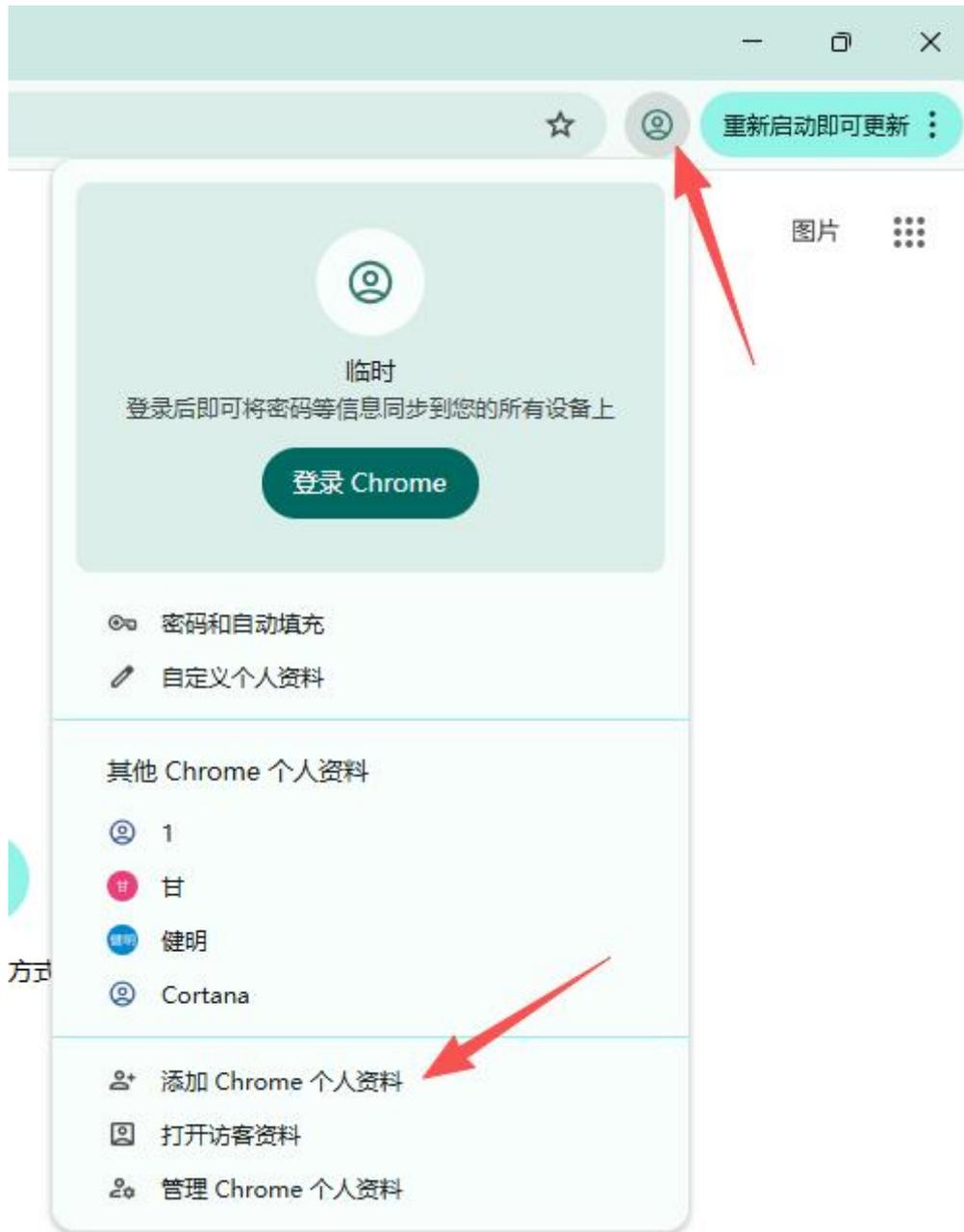
网络和设备建议

- 网络 IP（梯子节点）尽量固定不变（选一个你网络最稳定的节点）
- 前两周请切记要保持同一台设备登录，不要增加设备，也不要切换浏览器，不要切换账号退出又登录

- 如果本身自己有其他 Google 账号需要使用的，建议可以分浏览器，一个浏览器一个号

Chrome 多账号管理

Chrome 浏览器可以增加账号信息，每个账号一个独立的浏览器窗口，不需要退出切换账号登录。



Chrome 多账号管理

前两周养号 SOP

🚩 第一阶段：风险规避（前 3-5 天）

核心原则：稳定压倒一切，不进行任何高风险操作，保持低调。

天数	操作目标	风险规避具体步骤	风险等级
第 1 天	首次安全登录与环境确定	1. 确定专用 VPN 节点 ：挑选一个固定 IP 地址或至少是固定区域的 VPN 节点（例如：美国西部、日本东京），今后前两周都尽量使用这一个节点。 不要频繁切换国家/IP 。2. 登录 ：使用您的 主设备 （电脑或手机）登录。登录后，立刻前往 Google 安全中心（Security Checkup），查看是否有异常提醒。3. 停留 ：保持登录状态即可，不要进行任何设置更改或高风险操作。	高
第 2-3 天	模拟正常使用/行为稳定	1. 保持 IP 稳定 ：每次登录都使用第 1 天确定的固定 VPN 节点/IP。2. 低强度、本地化使用 ：仅进行**轻微的、看起来像“游客”**的行为，例如：在 Google 搜索一些当地（VPN IP 所在地）的新闻或天气；在 YouTube 观看几个不涉及敏感内容的短视频。3. 不触碰安全设置 ：坚决不更改密码、不添加辅助信息、不删除原始辅助信息。	中
第 4-5 天	设备与服务适应	1. 设备同步 ：可以在第 4 天在 另一台设备 （例如您的手机）上以相同 VPN 节点登录。 不要一下子在多台设备上登录 。2. 开始使用 Google 服务 ：尝试使用一些低风险服务，例如：在 Google Keep/Docs 创建一个简短的笔记。3. 检查设备管理 ：在 Google 安全中心确认新设备已被识别。	中

📄 导出到 Google 表格

养号 SOP-1

🚩 第二阶段：逐步替换（第 6-14 天）

核心原则：先添加，后删除；先添加自己的信息，等待系统接受后，再逐步删除原始信息。

天数	操作目标	风险规避具体步骤	风险等级
第 6-8 天	添加辅助邮箱	1. 添加辅助邮箱 ：前往“个人信息”->“联系信息”->“辅助邮箱”，添加您自己的辅助邮箱（推荐使用国内主流邮箱或您常用的海外邮箱）。2. 不删除原信息 ：此时，原有的虚拟手机号/邮箱（如果有）仍然保留。3. 保持稳定 ：每天继续保持稳定的登录环境和低强度的使用。	中
第 9-11 天	添加辅助手机号	1. 添加辅助手机号 ：前往“个人信息”->“联系信息”->“手机号码”，添加您自己的手机号（推荐使用您本人的国内手机号，但请注意，有些国内手机号可能无法用于接收 Google 验证码，可以尝试）。2. 开启二步验证 (2FA) 准备 ：如果添加手机号成功，请考虑在第 12 天后开启 2FA。	中
第 12-14 天	替换/删除原信息与强化安全	1. 替换/删除原始辅助信息 ：确认您的辅助邮箱和手机号已在账户中稳定存在超过 3 天后，您可以尝试移除原始的虚拟手机号和辅助邮箱（如果有）。这个操作仍然有风险，建议分步进行（例如先删邮箱，隔天再删手机号）。2. 强化安全 ：开启 Google 两步验证 (2FA)，并优先使用 Google Authenticator APP 进行验证码（非短信验证码），或使用您的新手机号接收短信。3. 创建备份码 ：务必下载并保存 10 个 Google 备份码，这是在无法使用手机验证时恢复账号的最后手段。	较低

📄 导出到 Google 表格

养号 SOP-2

💡 关键风险规避提醒

1. VPN 稳定性和一致性是生命线：
 - 切勿频繁切换 IP 地址或国家。尤其在操作任何安全设置（如改密码、绑手机）时，必须使用同一个稳定的 IP。
 - 避免使用免费或不稳定、多人共用的 IP 节点。尽量选择专线或付费优质节点。
2. 避免高风险操作：
 - 前 7 天内坚决不更改密码。
 - 前 7 天内不要尝试添加或删除支付信息（信用卡/银行卡）。
 - 不要在刚登录就立刻尝试大量下载或上传文件（例如大量同步 Google Drive）。
3. 设备和浏览器“指纹”：
 - 保持使用固定的浏览器（如 Chrome）和固定的设备进行登录。不要在刚开始的两周内更换或新增太多登录设备。
4. 关于国内手机号：
 - 虽然添加您自己的国内手机号有被风控的风险，但在度过稳定期后，添加它作为辅助验证方式，会比依赖一个无法找回的虚拟号码安全得多。只要您的账户行为稳定，且通过其他方式（如辅助邮箱、2FA）建立了信任，国内手机号的**风险是可控的**。

养号 SOP-3

四、工具使用导航

工具名称	链接
Gemini 官网	https://gemini.google.com
Google AI Studio	https://aistudio.google.com/
Google NotebookLM	https://notebooklm.google.com/notebook
Whisk	https://labs.google/fx/zh/tools/whisk/project
Flow	https://labs.google/fx/tools/flow

点击图片可查看完整电子表格

五、使用说明

5.1 无法使用 Antigravity 的解决办法

改了国家的可以直登 Antigravity，不改国家需要使用 Antigravity-Manager 登录。

刚购买的账号没有国家，所以无法直登 Antigravity。

方法一：使用 Antigravity Manager

在 GitHub 中下载 Antigravity Manager:

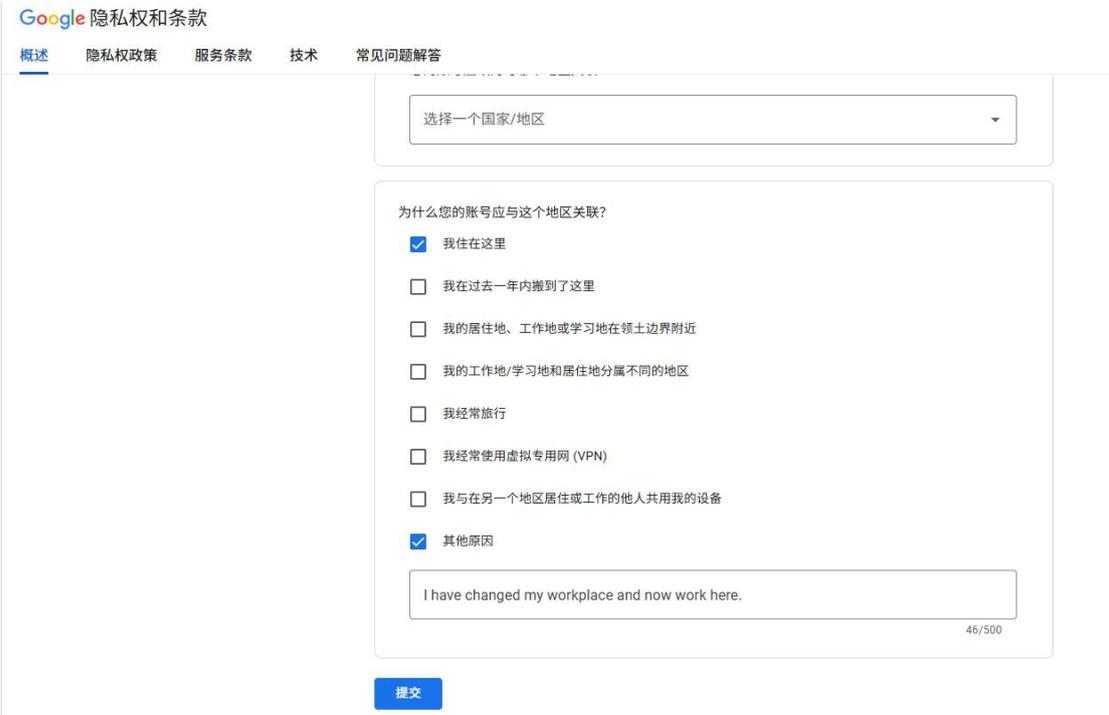
<https://github.com/lbjlaq/Antigravity-Manager>

添加账号并切换即可使用。

注意：不改国家，软件里会显示 free（但实际额度是 ultra、5 小时刷新配额），改了国家才显示 ultra。

方法二：直登 Antigravity（需等待 24 小时左右）

1. 登录账号以后打开这个链接：<https://policies.google.com/country-association-form>
2. 选美国随便哪个州，提交
3. 等通过（大概一天），通过以后打开就是美国了，显示美国说明就是改成功了



The screenshot shows the Google account country association form. At the top, it says "Google 隐私权和条款" with links for "概述", "隐私权政策", "服务条款", "技术", and "常见问题解答". Below this is a dropdown menu labeled "选择一个国家/地区". The main section is titled "为什么您的账号应与这个地区关联?" and contains several radio button options: "我住在这里" (checked), "我在过去一年搬到了这里", "我的居住地、工作地或学习地在领土边界附近", "我的工作地/学习地和居住地分属不同的地区", "我经常旅行", "我经常使用虚拟专用网 (VPN)", "我与在另一个地区居住或工作的他人共用我的设备", and "其他原因" (checked). Below the options is a text input field containing "I have changed my workplace and now work here." and a "提交" button at the bottom.

技巧：可以写一些我在这里工作之类的话，比如“I have changed my workplace and now work here.”。比如我们要修改为美区，如果修改失败的话，建议用一周美区节点再去修改，这样可以提高地区修改成功率。

5.2 Gemini 怎么用

Gemini 官网: <https://gemini.google.com>

我们都是 Pro 用户, 右上角有 Pro 图标。



Pro 用户标识

5.3 模型的选择

模型分两档: **Flash** 和 **Thinking**

- Gemini 3.0 Pro 模型就是 Thinking
- 目前 Gemini 火爆, 3.0 Pro 模型的额度有限, 如果使用量大会限额
- 建议: 小任务用 **Flash** 模型, 大任务用 **Thinking**



模型选择

5.4 使用 Nano Banana 生图

如果要使用 Nano Banana，点开“工具”→“生成图片”

目前内置的 Nano Banana 是两款模式：

模式	说明
普通版本	不勾选思考模型
Pro 版	勾选思考模型

点击图片可查看完整电子表格



工具-生成图片入口

一个很可爱的卡通小猫，灰黑色的，简单画笔风格

◆ 显示思路 (Nano Banana Pro) ▾

nano banana pro 模型



请你画了一幅画，这个画呢是挂在展览厅的一个画框框着的，画画里面的内容很简单，就是一根香蕉，但是这个香蕉被画的很具有艺术感。是一幅油画。他是一个长方形的图。竖图

描述你的图片

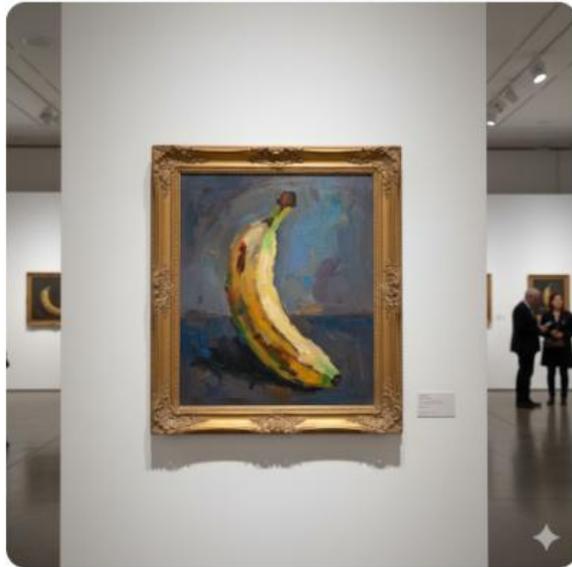
+ 🗨️ 🖼️ 图片 ×

思考 ▾ 🗣️

Nano Banana 界面

请你画了一幅画，这个画呢是挂在展览厅的一个画框框着的，画画里面的内容很简单，就是一根香蕉，但是这个香蕉被画的很具有艺术感。是一幅油画。他是一个长方形的图。竖图

nano banana 模型



👍 🔄 📷 🗑️ ⋮

描述你的图片

+ 📷 📄 图片 ×

快速 ▾ 🎤

生图效果展示

六、常见问题

？为什么打开 Gemini 网站显示所在国家/地区不支持？

这是梯子节点的问题，有些地区不支持，请你切换一下 IP，可以换成：

- 台湾
- 新加坡
- 美国
- 澳大利亚
- 英国
- 越南

Gemini 支持的国家和地区：[查看官方列表](#)



地区不支持提示

? Gemini Pro 是有限额吗? 能无限使用吗?

也是有额度的, 具体请看下面链接说明:

[查看额度说明](#)

请看下图中中间这一档 (Google AI Pro) :

Gemini Pro 权益额度

? 如何查看自己账号的会员有效期?

<https://myaccount.google.com/payments-and-subscriptions>



会员有效期查看

七、账号出问题了？

登录需要验证身份？

情况一：没有提示手机尾号

出现验证页面，没有提示需要输入什么尾号的手机号，那就是输入一个可以用于接收验证码的手机号就行，随便一个号（没有绑定过谷歌的），用家人朋友的都行。



情况二：有提示手机尾号

如果出现有提示手机尾号的验证信息，并且这个手机尾号不是你的：

1. 先点一下“试试其他方式”
2. 如果没反应，就需要联系客服
3. 这种是账号出现风控了

账号被停用？

这也是出现风控了，一般是因为异地 IP 登录的问题。账号被停用页面（如下图）

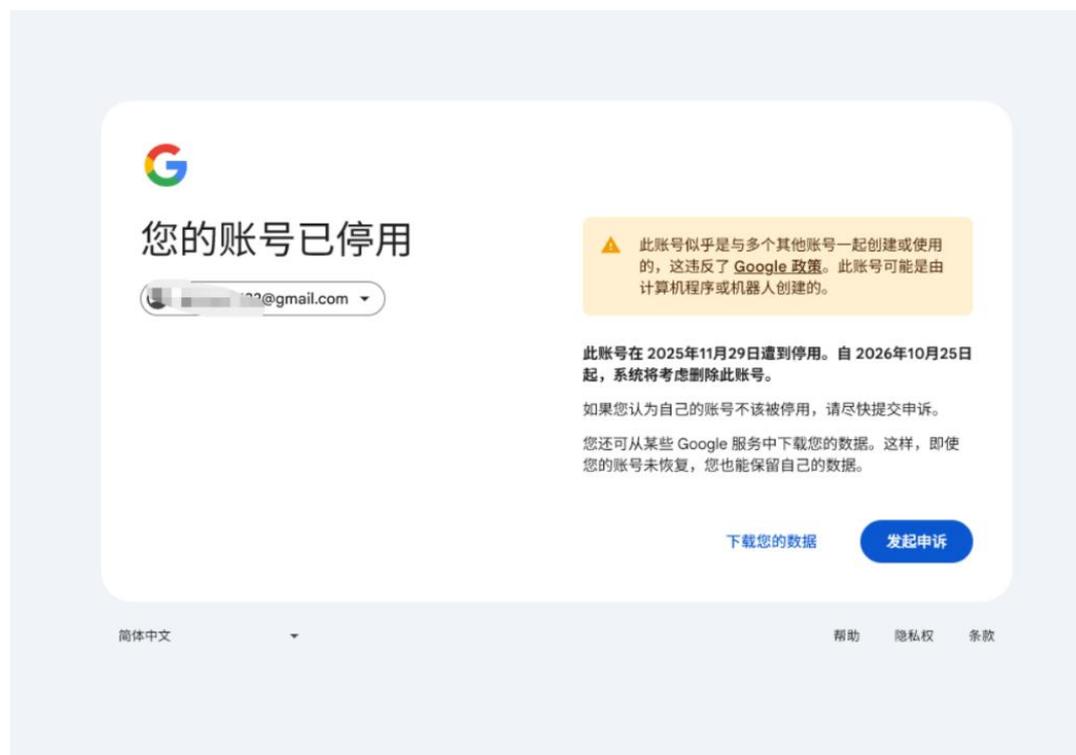
解决方法：申诉

- 一般申诉完，24 小时内就有结果
- 过了申诉就没啥问题了
- 有问题再找客服售后

申诉理由模板：

您好，我是一名来自中国的真实用户。由于我所在的地区网络连接不稳定，我不得不经常切换网络节点来访问 Google 服务，这可能导致了 IP 地址的频繁变动，被系统误判为异常活动。这个账号主要用于我的个人日常使用（如邮件、同步数据

等)，账号里面有我重要的个人资料和各种信息，我严格遵守 Google 的政策。请人工审核并恢复我的账号，谢谢。

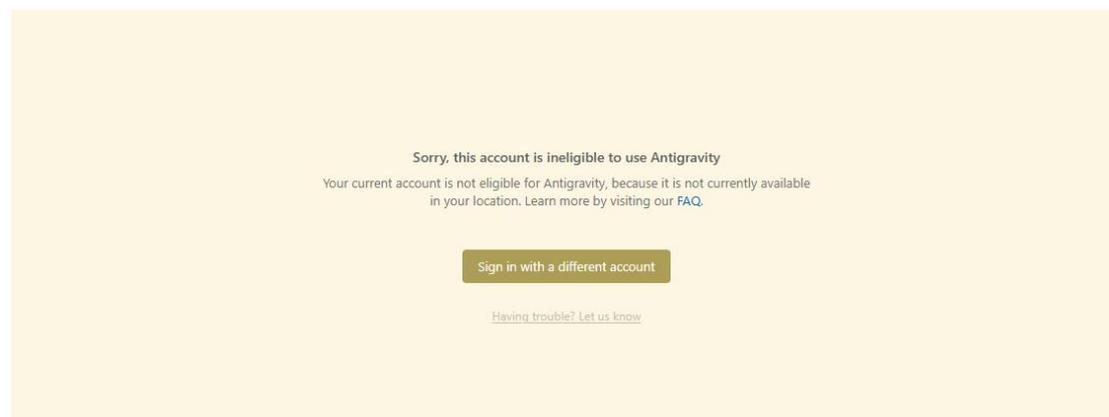


八、使用 Antigravity 用户常见问题及解决办法

1、地区限制

Sorry, this account is ineligible to use Antigravity

Your current account is not eligible for Antigravity, because it is not currently available in your location. Learn more by visiting our FAQ.

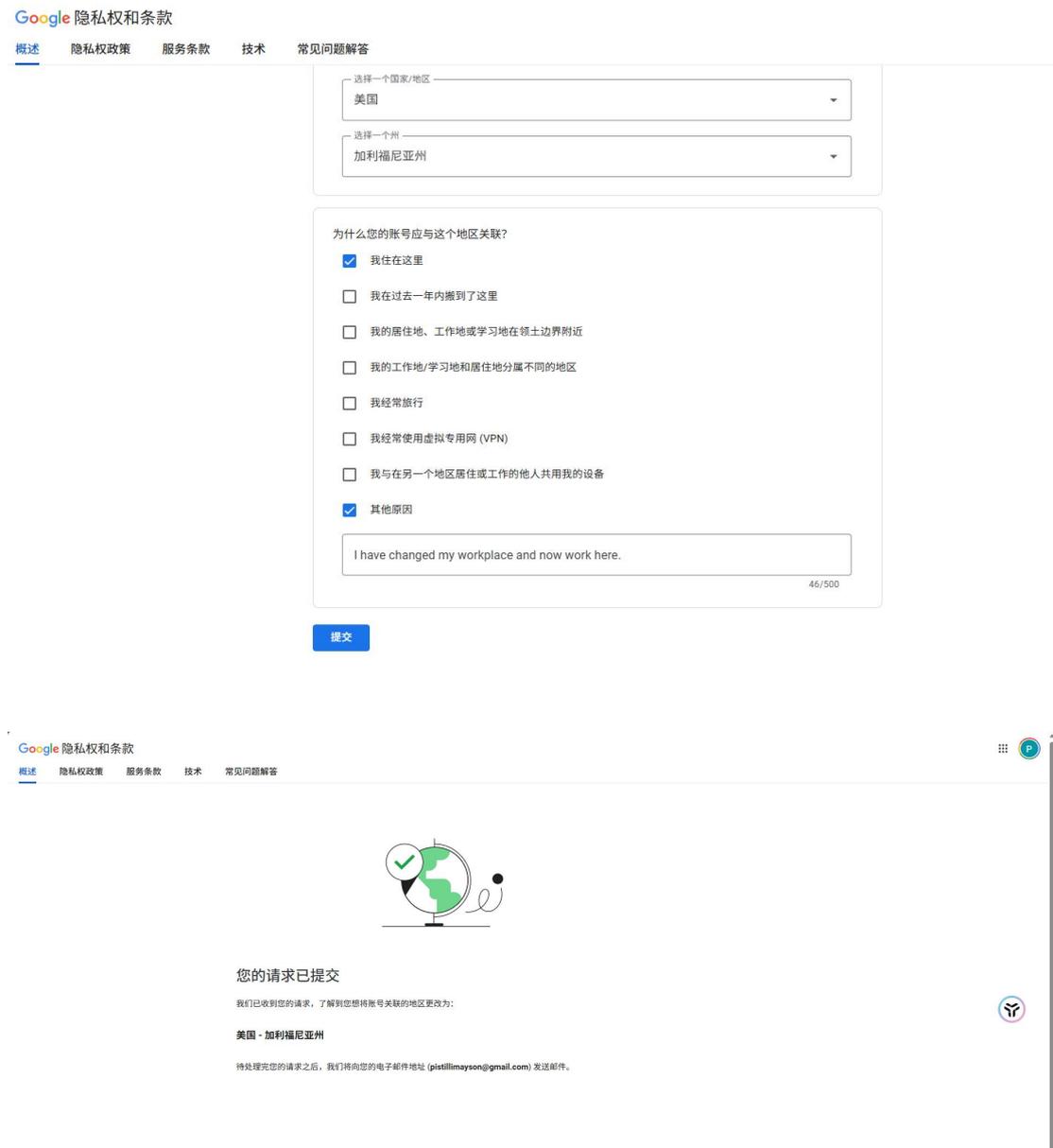


确定当前账号地区 <https://policies.google.com/terms>



The screenshot shows the Google Terms and Conditions page in Chinese. The '服务条款' (Terms) tab is selected. In the main content area, the '国家/地区版本' (Country/Region version) is set to '香港' (Hong Kong), which is highlighted with a red box. The page also displays the effective date as May 22, 2024, and provides links to the full terms and a PDF download.

修改地区 <https://policies.google.com/country-association-form>



The screenshot shows the Google Country Association Form. The user has selected '美国' (USA) as the country and '加利福尼亚州' (California) as the state. The form asks for a reason for the change, with '我住在这里' (I live here) and '其他原因' (Other reasons) selected. A text box contains the reason: 'I have changed my workplace and now work here.' The form is ready to be submitted.

您的请求已提交

我们已收到您的请求，了解到您想将账号关联的地区更改为：

美国 - 加利福尼亚州

待处理完您的请求之后，我们将向您的电子邮件地址 (pistillimayson@gmail.com) 发送邮件。

等待邮箱通知，邮箱限制的话，去地区[查询页面](#)查看。不超过 24 小时，处理很快。

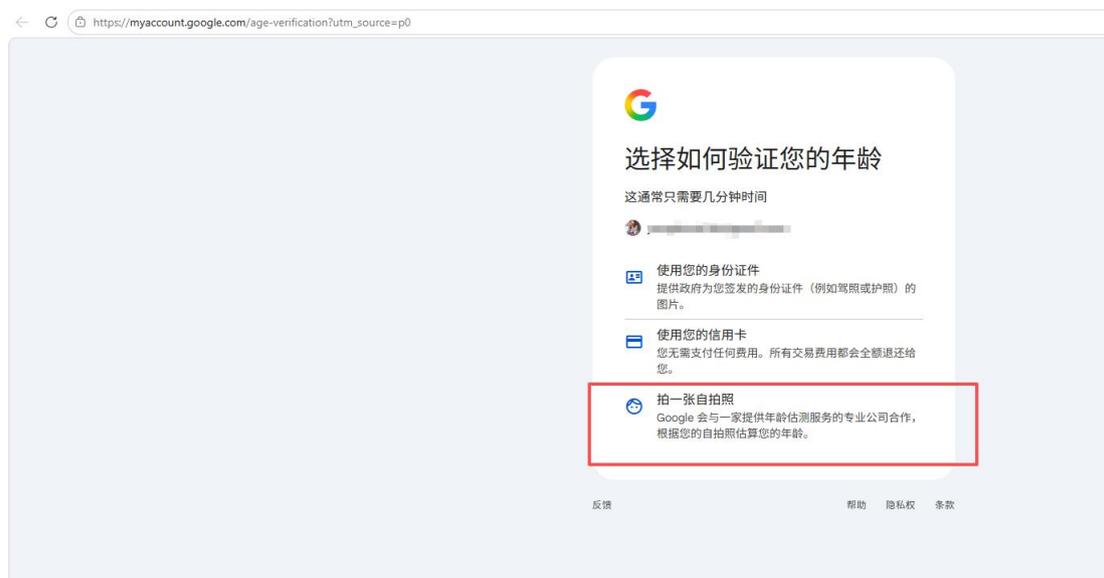
2、年龄限制

Your current account is not eligible for Antigravity. To use **Antigravity** you must be 18 years old or older. If you think you are receiving this message in error, please ensure you have verified your age and try to log in again. Learn more by visiting the FAQ.

访问 https://myaccount.google.com/age-verification?utm_source=p0

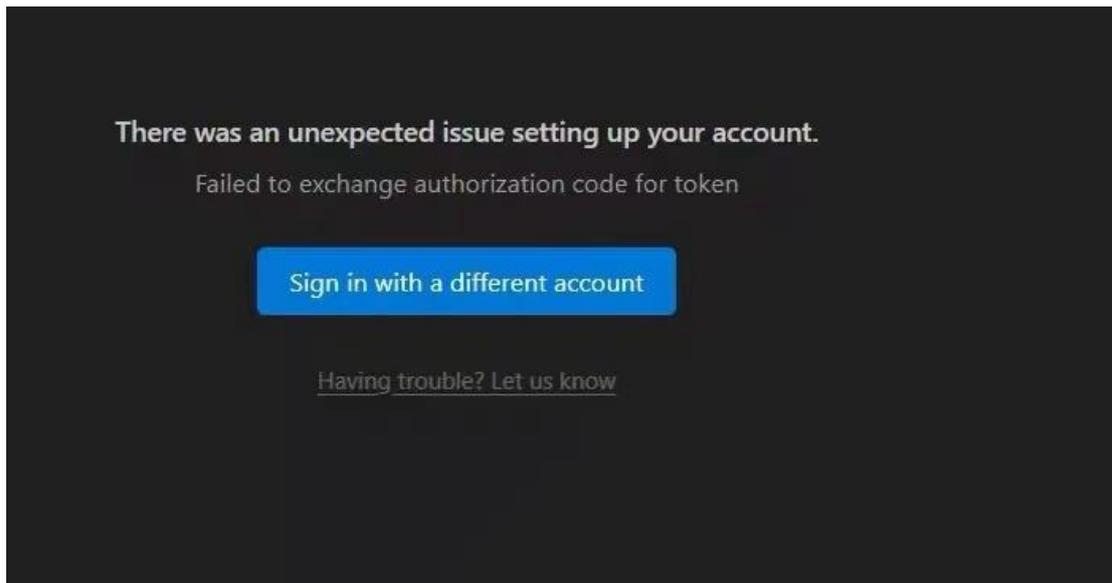
访问链接会默认获取一个谷歌账号。如登录多个账号用无痕浏览器登录要修改的账号再访问这个地址。

打开界面选择最后一个选项。手机微信扫描进行一个人脸识别就可以了（**不会存在泄露隐私的情况，谷歌官方链接**）



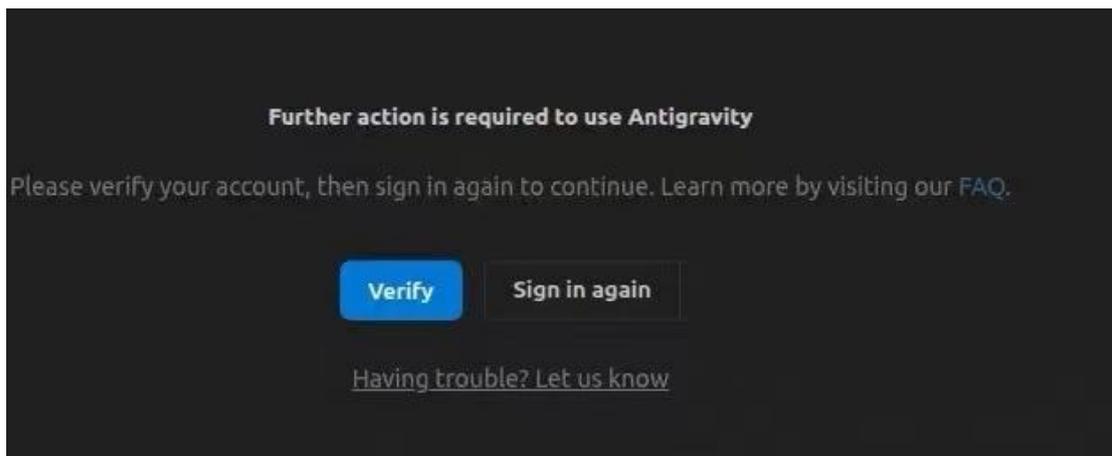
3、登录超时

没登录好，登录超时。关闭 **Antigravity** 重新登录一遍。



4、需绑定手机号

点击蓝色按钮 **Verify** 弹出页面，绑定自己手机号重新登录即可。



如有其他问题，请联系客服售后处理。