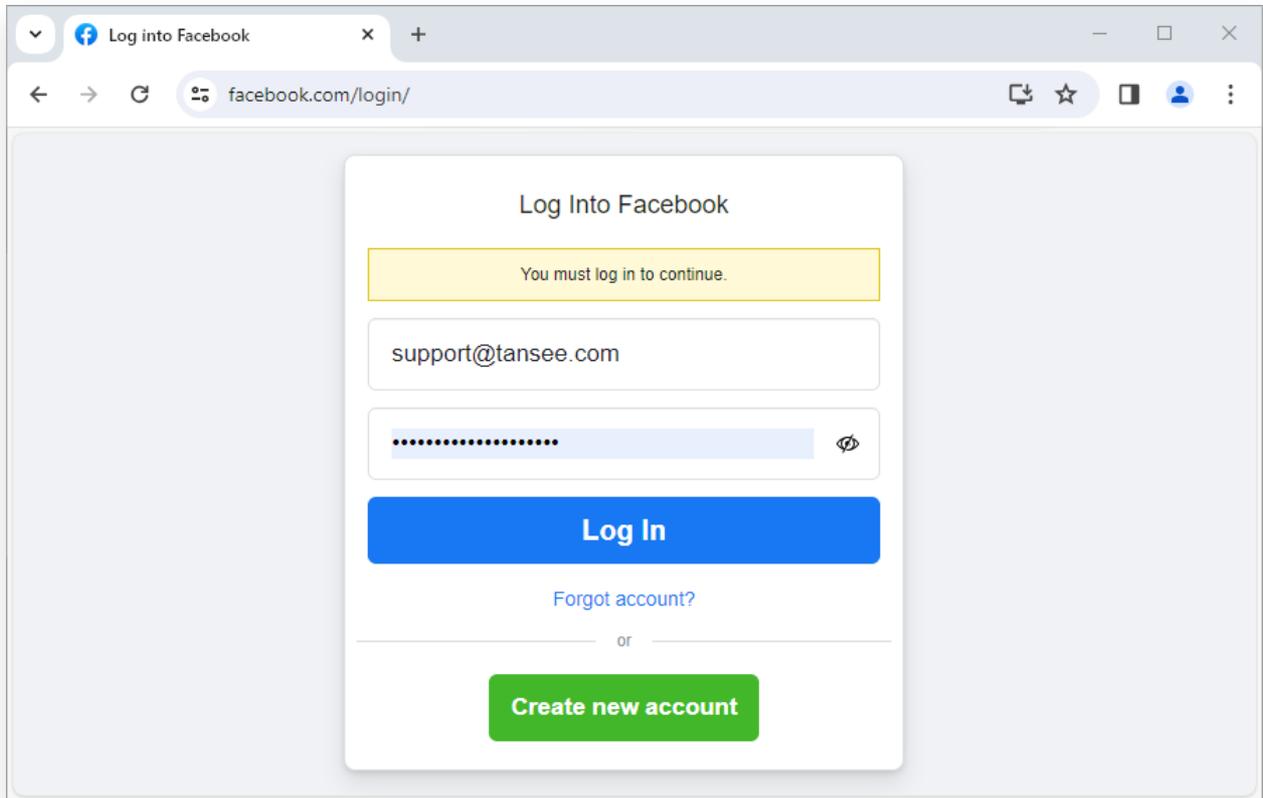
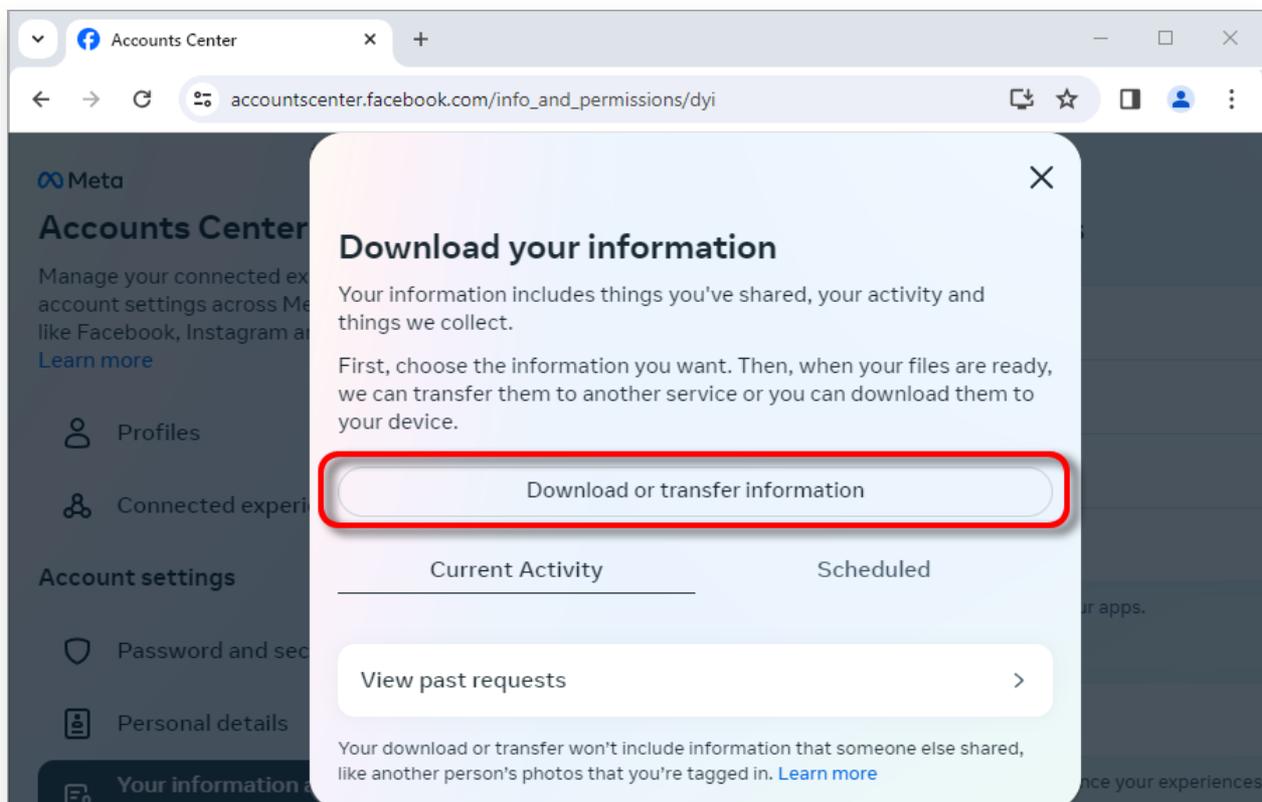


如何从 Facebook 下载 Messenger 消息？

- 1 步骤 1. 打开 [Facebook](#) 并登录您的 Facebook 帐户。
步骤 2. 打开 [Facebook 帐户中心](#)，然后点击**下载或转移信息**。



步骤 1. 登录您的 Facebook 帐户



步骤 2. 单击“下载或传输信息”

2

步骤 1. 单击**特定类型的信息**。

步骤 2. 向下滚动找到并单击**消息**。然后单击“下一步”。

步骤 3. 选择**下载到设备**。然后单击“下一步”。

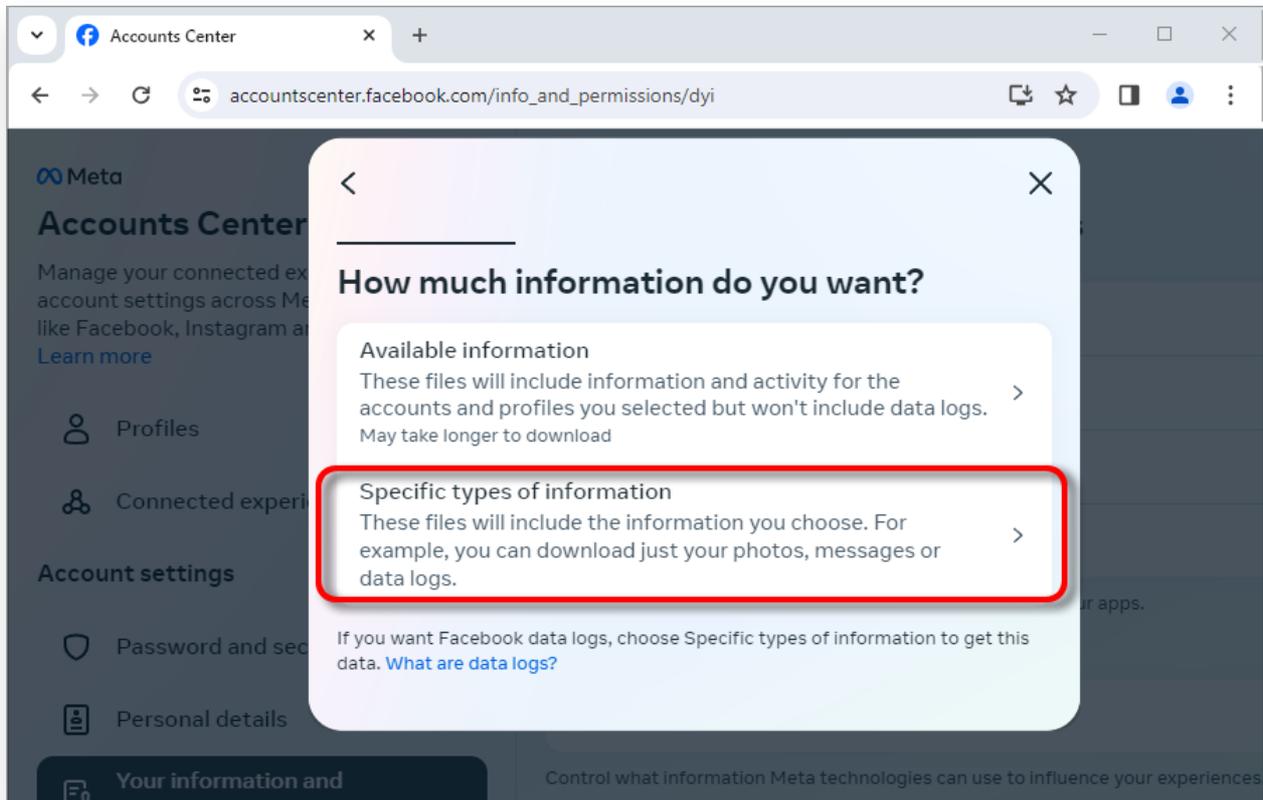
步骤 4. 单击**日期范围**，将“去年”更改为适合您需要导出的消息的时间范围，然后单击“保存”。

单击**格式**。将“HTML”更改为 **JSON**，然后单击“保存”。

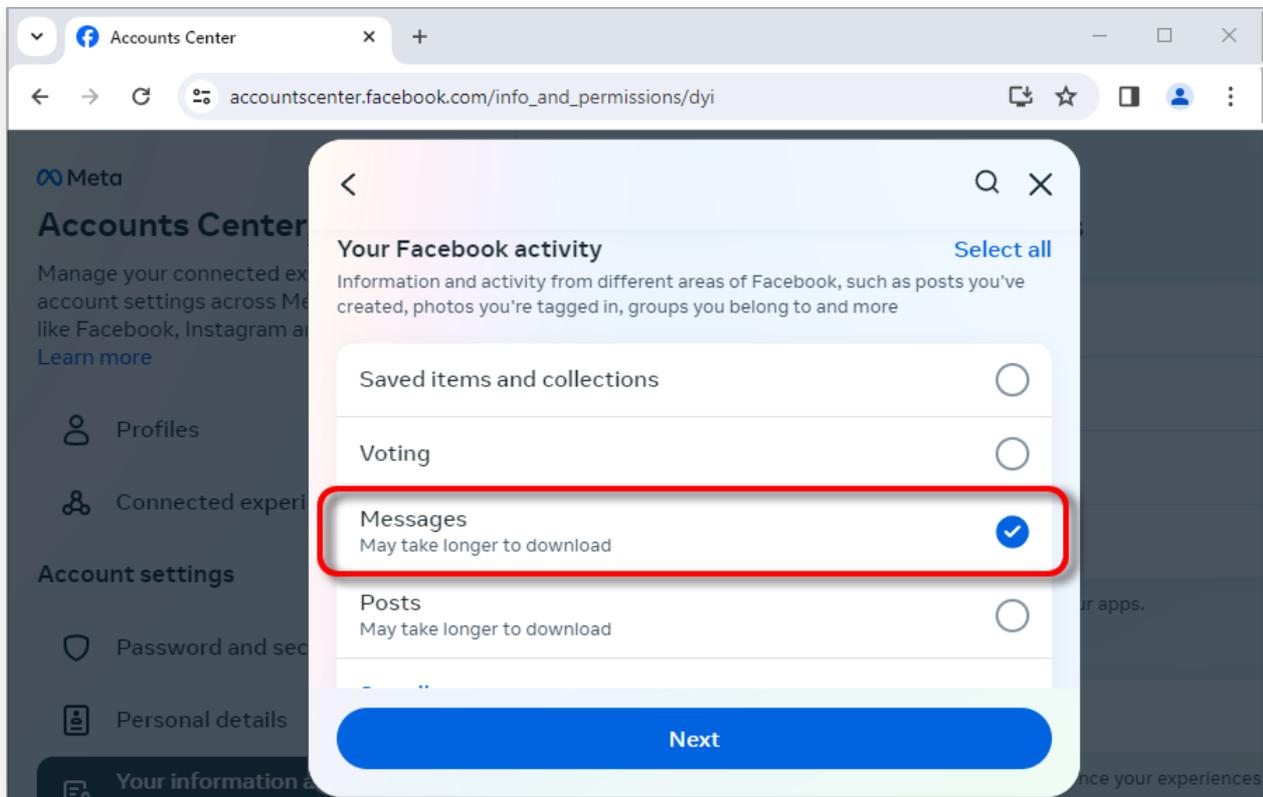
单击**媒体质量**。更改为您需要的适当值。

单击“创建文件”。

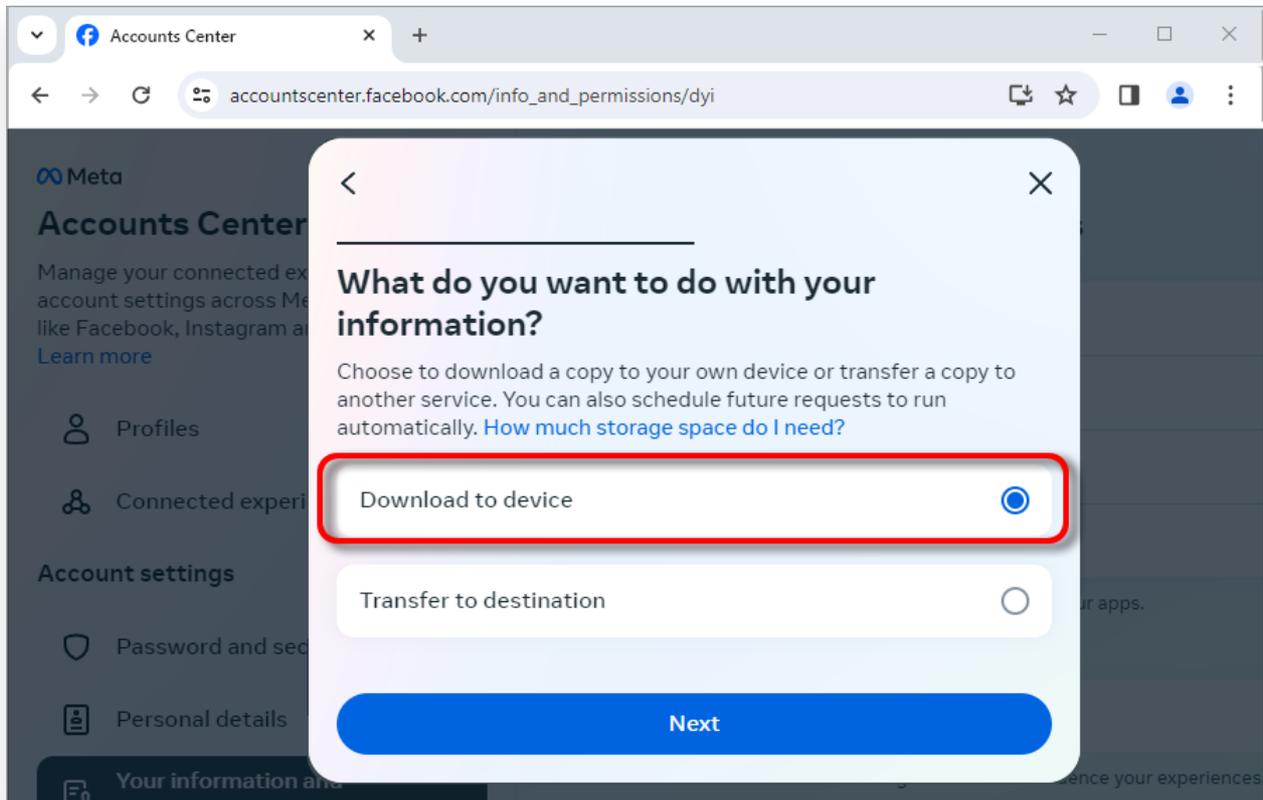
第 5 步：Facebook 需要几分钟时间来处理您的请求。当您的数据准备就绪后，Facebook 将通过电子邮件和 Facebook 网站/应用程序向您发送通知。



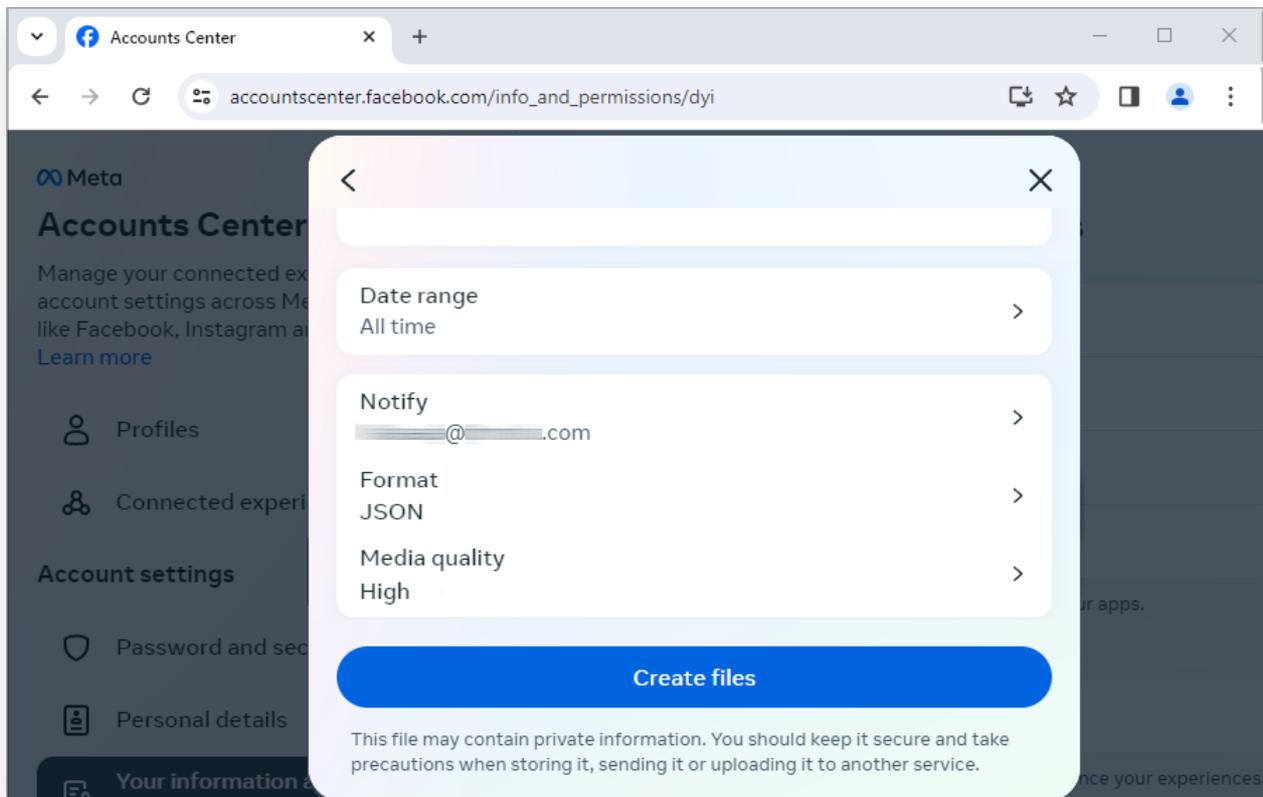
步骤 1. 单击特定类型的信息



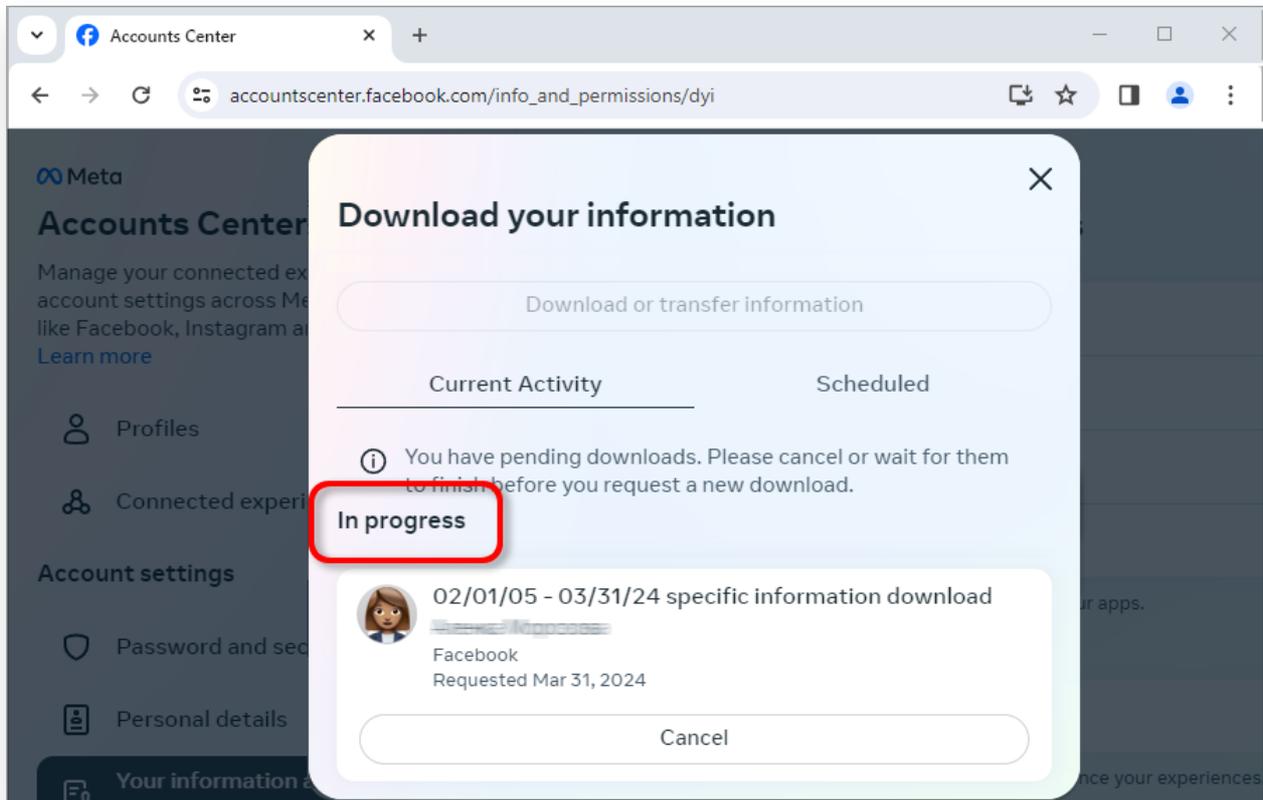
步骤 2. 向下滚动找到并单击“消息”



步骤 3. 选择下载到设备



步骤 4. 将格式更改为 JSON，并更改数据范围

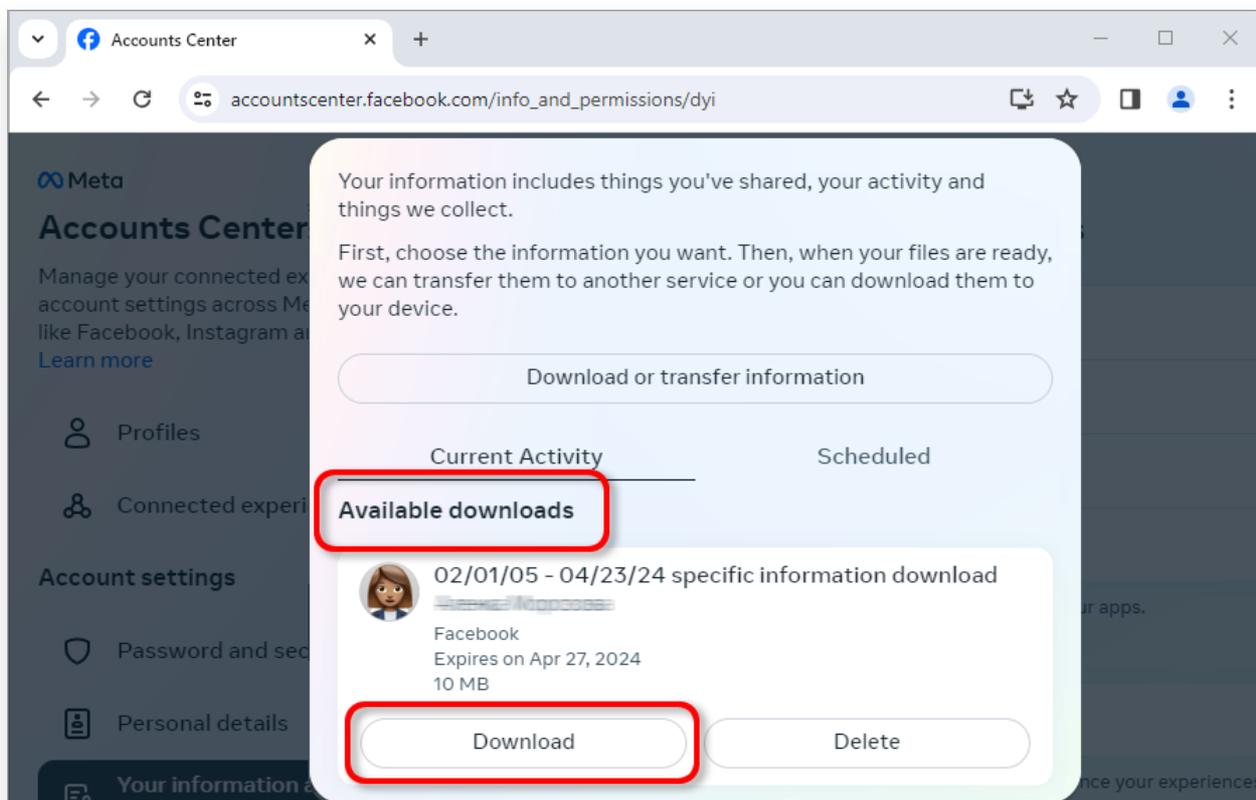


第 5 步：等待 facebook 处理您的请求

3

下载完成后，前往 [Facebook 帐户中心](#)，您将看到一个标记为 **的条目可用下载**。单击**下载**按钮将 .zip 文件下载到您的计算机。如果有多个 zip 文件，请确保下载所有文件。
请输入您的 Facebook 密码。

注意：您下载的所有消息都存储在您的计算机本地，以确保其隐私。只有您有权访问它们。



将 .zip 文件下载到您的计算机

4

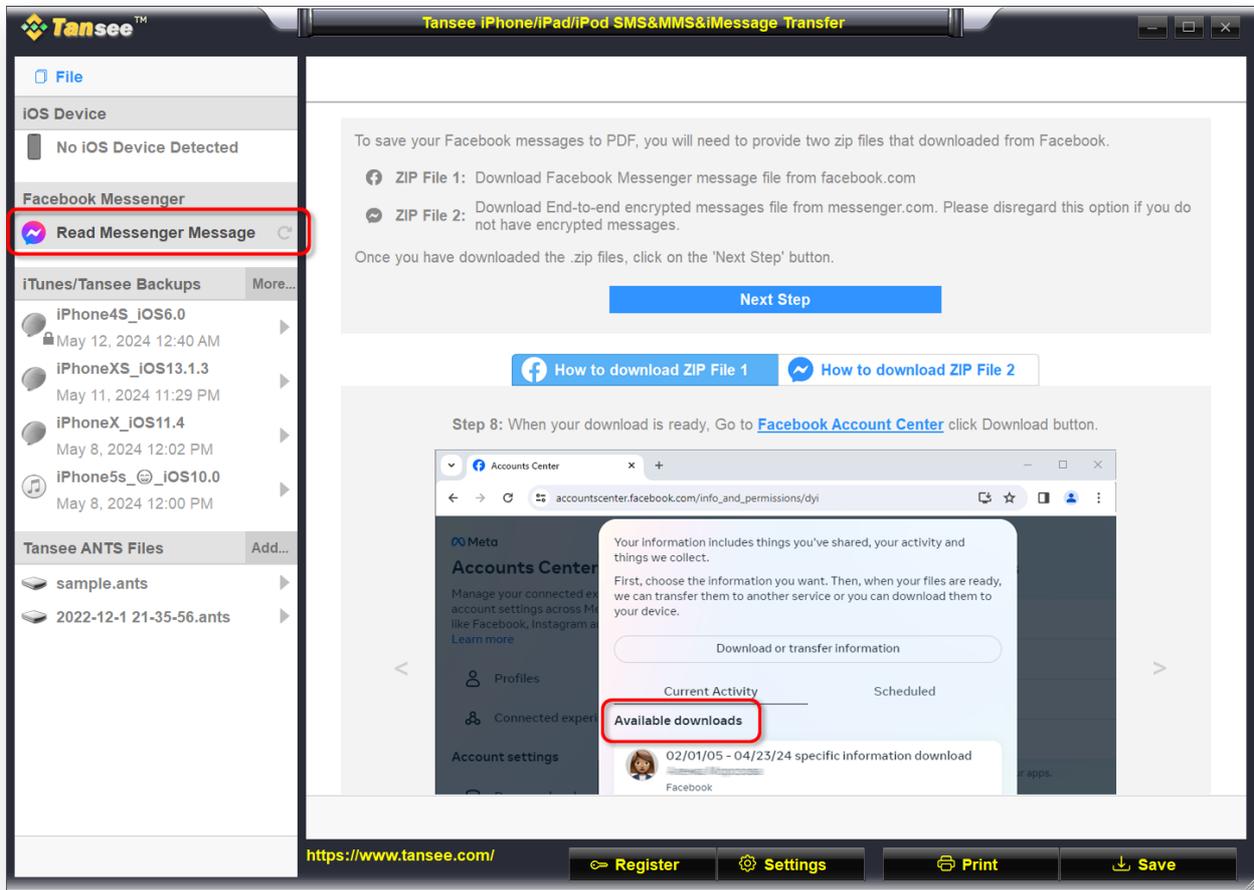
Tansee iPhone Message Transfer 或 Tansee Android Message Transfer 可以提取从 Facebook 下载的 zip 文件。

Tansee 可用于将所有 Facebook Messenger 消息（包括所有附件）保存为 PDF 文件。

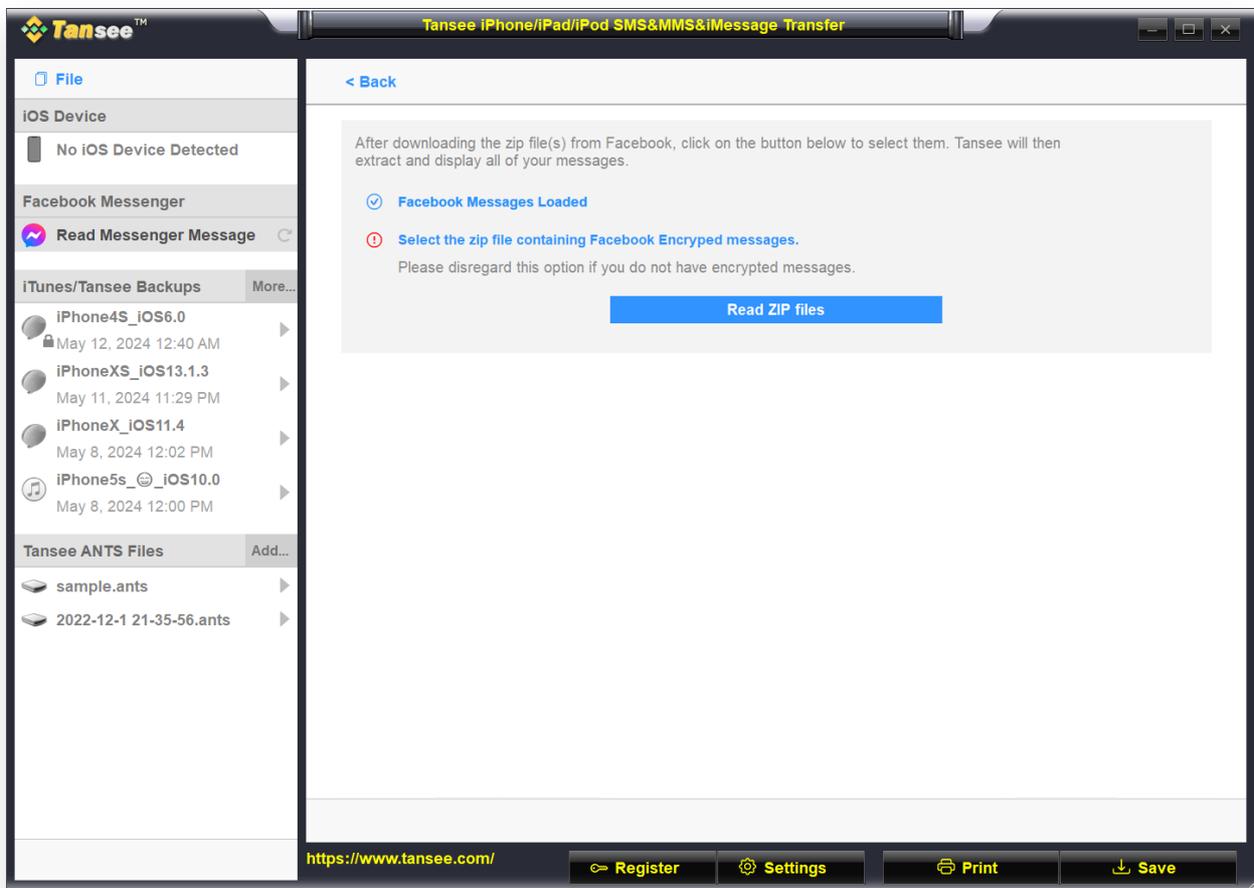
从 Facebook 下载 zip 文件后，请在[此处](#)下载并安装最新版本的 Tansee iPhone Message Transfer。

或者，您可以[此处](#)下载并安装最新版本的 Tansee Android Message Transfer。

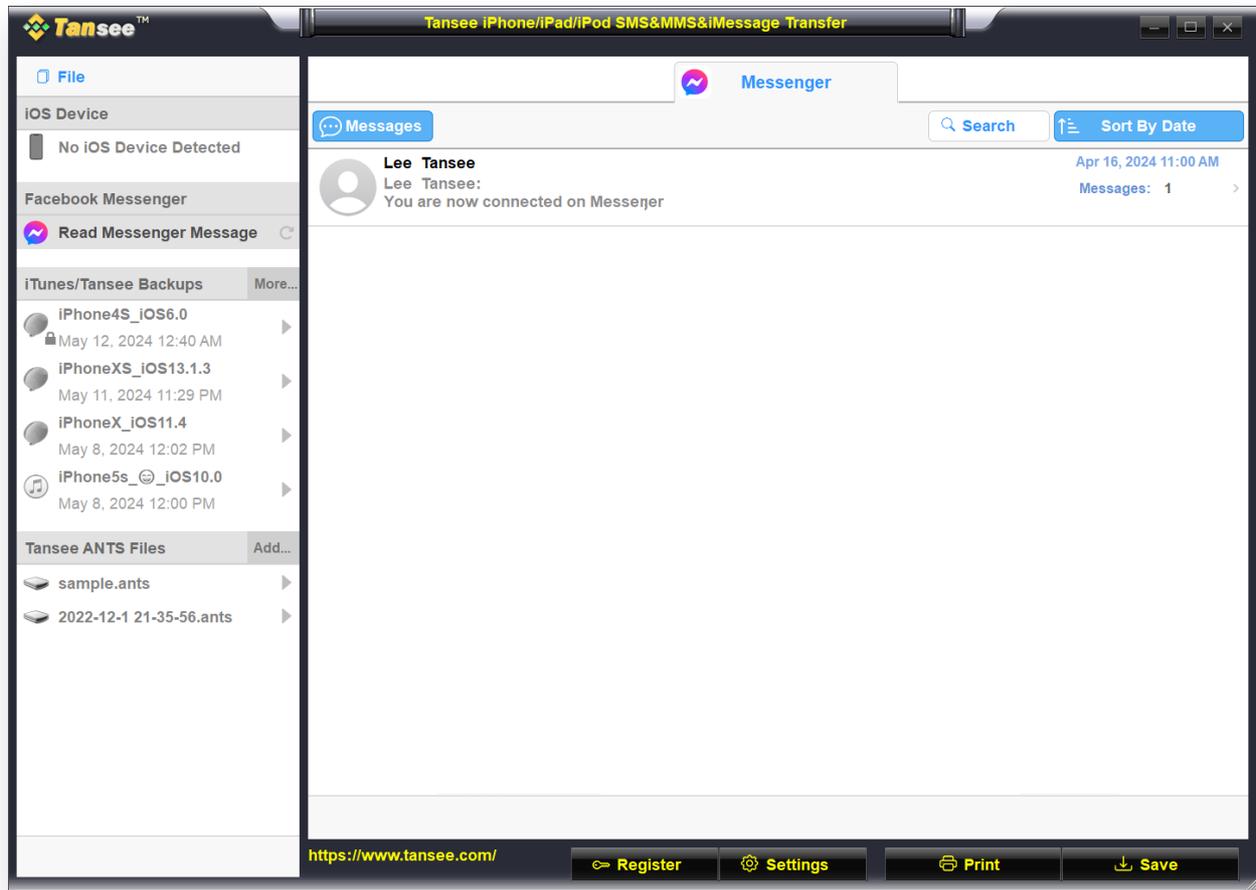
1. 打开 Tansee iPhone Message Transfer 或 Tansee Android Message Transfer。
2. 单击“阅读Messenger 消息”选项。
3. 选择包含您的 Facebook 消息的 zip 文件。
4. 单击“读取 zip 文件”，Tansee 将自动提取并显示您的所有消息。
5. Tansee 阅读完您的所有消息后，单击“保存”按钮并选择 PDF 文件格式。



步骤 1



步骤 2



步骤 3



© 2006-2024 Tansee, Inc

[首页](#) [支持](#) [隐私政策](#) [合作伙伴](#)

[联系我们](#)