M4 · 第 10 讲

文生图的基本功

先决定画面，再描述画面

阅读约 30 分钟

练习约 30 分钟

产出：同一主体三种方案

本节目录

开场：四张图，四个世界

本课目标

一、先构图，后风格

二、镜头决定“像不像照片”

三、光线是质感的来源

四、三类任务的配方

五、手、文字、物理：三个弱项

六、迭代：一次只改一个变量

七、30 分钟练习

八、检查清单

九、延伸阅读

开场：四张图，四个世界

你输入“一个女孩在咖啡馆看书”，得到四张：一张像广告，一张像恐怖片，一张手是六根指头，一张构图空得能跑马。你挑不出哪张“对”，因为你在生成前就没想清楚要什么。

文生图的第一课不是背提示词，而是**先决定画面，再描述画面**。

本课目标

- 用“构图 → 光线 → 风格”的顺序控制画面；
- 为三类常见任务选对参数；
- 建立一次只改一个变量的迭代习惯；
- 完成同一主体的三种风格练习。

一、先构图，后风格

新手常把风格词堆在前面，结果画面结构失控。正确顺序：

1. **画什么**：主体、动作、环境；
2. **怎么放**：构图与镜头；
3. **什么感觉**：光线、色彩、风格；
4. **多清晰**：画质与细节。

构图三选一：

构图	效果	适合
中心构图	稳、直接	头像、产品、海报主体
三分构图	自然、有呼吸	场景、人物、叙事
大面积留白	高级、可加字	封面、banner、广告

二、镜头决定“像不像照片”

镜头	视觉	用途
广角	空间大、边缘拉伸	场景、建筑
中焦 50mm	接近人眼	人像、纪实
长焦 85–135mm	压缩背景、虚化	特写、产品
微距	细节夸张	材质、纹理

在提示词里写“35mm”“85mm 浅景深”，比写“电影感”更可控。

三、光线是质感的来源

- **顺光**：干净、平，适合电商；
- **侧光**：立体、有层次，适合人像；
- **逆光**：轮廓、氛围，适合情绪；
- **柔光**：大面积漫射，适合美妆、食物；
- **硬光**：强对比，适合戏剧、街头。

一句“午后侧逆光，暖色调”往往比十个形容词更能定调。

四、三类任务的配方

概念图 / 插画

> 主体 + 环境 + 一个风格 + 情绪词 + 留白

产品图

> 产品 + 材质 + 纯色/场景背景 + 柔光箱 + 45° 俯拍 + 高细节

封面 / 海报

> 主体偏一侧 + 大面积留白 + 强对比 + 简洁背景（文字后期加）

五、手、文字、物理：三个弱项

弱项	表现	对策
手	多指、关节错	避开特写、藏手、后期修
文字	拼写错、乱码	画面不生成字，后期排版
物理	影子方向错、悬浮	简化场景、减少物体交互

不要和模型的弱项硬碰。用构图绕开，比反复抽卡省时间。

六、迭代：一次只改一个变量

1. 先生成 4 张，只看构图；
2. 选定一张，只改光线；
3. 再只改风格；
4. 最后只改细节词。

每轮记下改了什么。四轮之后，你会得到一套属于自己的“配方”，而不是靠运气。

七、30 分钟练习

1. 选一个主体（杯子、人物、宠物）（5 分钟）；
2. 用中心构图生成 2 张，三分构图生成 2 张（10 分钟）；
3. 选最好的一张，只改光线再生成 2 张（10 分钟）；
4. 记录哪一句改动最有效（5 分钟）。

八、检查清单

- [ ] 生成前写清了主体、环境、构图；
- [ ] 风格词只有一个主风格；

- [ ] 光线有明确方向与色温；
- [ ] 画面里没有依赖文字表达信息；
- [ ] 每轮只改一个变量。

九、延伸阅读

- 知识库 1.4 AI 绘画
- 知识库 1.9 ComfyUI 工作流
- 知识库 2.7 精选：网站和企业专栏

> 下一讲：风格控制与一致性。你会让同一个角色，出现在十个不同的场景里。
