

零基础 AIGC 入门指南

(新手通用完整版)

AI 搜索 · AI 生文 · AI 绘图 · AI 视频

四大赛道全覆盖 · 零基础手把手 · 模板即抄即用

适用人群：零基础小白 / 职场新人 / 自媒体创作者 / 学生 / 副业爱好者

目 录

- 一、前言：为什么普通人一定要学 AIGC
- 二、AIGC 核心基础概念（新手必懂·通俗易懂）
- 三、新手前置环境配置（零成本·零门槛）
- 四、分赛道合规工具清单（新手专属·免费优先）
- 五、四大赛道零基础实操步骤（手把手可复刻）
- 六、提示词万能公式 + 可直接复用模板
- 七、AI 内容优化神器（微调句式 + 专属角色库）
- 八、新手避坑指南 + 高频故障排查（落地修复）
- 九、高效工作流 + 工具选型 + 合规红线
- 十、新手进阶学习路径（科学循序渐进）
- 十一、结语
- 十二、新手极速速查手册（即抄即用·无废话）

一、前言：为什么普通人一定要学 AIGC

随着生成式人工智能技术普及，AIGC 已经走出专业技术领域，深度融入工作、学习、副业创作，成为普通人提效的实用工具。

本指南面向零基础小白，避开晦涩理论，聚焦实操。完整覆盖 AI 搜索、AI 生文、AI 绘图、AI 视频四大赛道，手把手带你落地，快速拿到可使用的成果。

1. AIGC 核心价值

- **核心优势：**高效提效、零门槛、低成本。
- **场景适配：**传统文案、设计、视频创作往往需要数小时甚至数天。使用 AIGC 工具，几分钟就可以产出初稿，大幅节省时间与人力，适配个人自用、职场办公、副业变现等各类场景。

补充：普通人学习 AIGC 的三大现实收益

- ① 职场提效：用 AI 写汇报、做方案、整理会议纪要，工作效率可提升 2-5 倍，帮你把更多精力放在核心决策上。
- ② 副业变现：自媒体文案、短视频脚本、设计配图都可借助 AI 快速生产，一个人也能完成原本需要一个团队才能做的内容产出。
- ③ 学习加速：用 AI 搜索查资料、总结知识点、讲解专业概念，学习效率大幅提升，相当于拥有一位 24 小时在线的私人助教。

2. 新手核心认知误区

很多新手误以为学习 AIGC 需要会编程、懂设计、掌握专业技术，这是典型误区。

目前国内民用 AIGC 工具都是可视化傻瓜式操作，不需要代码，不需要高配设备，手机、普通电脑即可上手，真正做到人人可用。

3. 指南适配人群

- 零基础小白、职场新人、自媒体创作者、学生、自由职业者、副业爱好者。

全文重实操、少理论，所有方法都可以直接复刻练习。

二、AIGC 核心基础概念（新手必懂·通俗易懂）

1. 官方定义

依据国家《生成式人工智能服务管理暂行办法》，**AIGC 即生成式人工智能内容**。依托大模型算法，通过人工输入指令，自动生成文字、图片、视频等内容，区别于纯人工创作和简单机器搬运。

2. 四大核心应用赛道

覆盖 95% 以上个人创作场景，新手优先深耕以下四类即可。

赛道类型	核心用途	适用场景
AI 搜索	联网搜集、信息整合	行业调研、论文查资料、新闻热点追踪、竞品分析
AI 生文	文字内容全自动创作	文案、脚本、工作总结、演讲稿、方案策划、学习文稿
AI 绘图	视觉图片智能生成	插画、海报、头像、自媒体封面、文创设计素材
AI 视频	动态视频自动生成剪辑	短视频、动态图文、科普动画、口播剪辑视频

3. 新手必备极简术语（仅记这 5 个）

- **提示词 (Prompt)**：输入给 AI 的创作指令，决定输出内容质量的核心。
- **微调**：对 AI 初稿的风格、逻辑、细节做局部优化，打造原创质感。
- **生图参数**：控制图片比例、清晰度、画质、风格强度的基础设置。
- **帧率**：决定视频流畅度，30 帧为新手通用流畅标准。
- **四大生成模式**：文生文、文生图、图生图、文/图生视频，覆盖绝大多数创作需求。

4. 全赛道通用创作逻辑（万能流程）

精准指令输入 → AI 生成初稿 → 人工微调迭代 → 合规审核 → 定稿输出

所有 AIGC 工具都遵循这套逻辑。吃透这套流程，搜索、生文、绘图、视频都可以套用。

三、新手前置环境配置（零成本·零门槛）

新手入门，不需要高端设备，不需要付费算力，不用本地搭建模型，零配置即可开始练习。

1. 设备要求

云端工具（本指南推荐）：普通家用电脑、智能手机都可以。无需独立显卡、高配硬件，工具支持网页端、APP 双端在线使用。

本地部署（进阶选项）：如果你想尝试更高级的模型（如 Stable Diffusion），则需要一台配备高性能独立显卡（如 NVIDIA RTX 3060 及以上）的电脑。本指南不涉及此部分。

补充：手机端 vs 电脑端使用差异

手机端：适合碎片化场景使用，如灵感记录、快速提问、生成短文案、AI 对话等，优势是随时随地可用，但长文排版、复杂提示词编辑操作不便。

电脑端：推荐主力创作使用，屏幕大、打字快，适合复杂提示词编辑、批量图片生成、视频剪辑、长文排版等深度操作，配合多标签页可同时打开多个工具，效率更高。

2. 网络要求

普通家用宽带、手机流量，就可以稳定使用国内合规 AIGC 工具，不需要特殊网络环境。

3. 新手基础准备清单

- **账号注册：**手机号免费注册国内正规平台，解锁免费基础权限。
- **工具分类：**按搜索、生文、绘图、视频分类收藏工具，方便快速调取。
- **素材存档：**建立专属文件夹，保存优质成品、参数、提示词模板。
- **参数预设：**优先使用平台通用基础参数，不随意改动专业高级设置。

4. 付费 & 免费工具选择原则

新手核心准则：先免费、后付费

国内正规平台的免费额度，足够新手练习、日常轻度创作。免费版与付费版核心功能一致，差

异主要体现在生成额度、算力优先级。

不要盲目充值；只有高频商用、需要高清大批量输出时，再按需升级。

四、分赛道合规工具清单（新手专属 · 免费优先）

以下全部为国内外主流平台，规避小众违规工具，降低版权风险，适合零基础上手。

1. 国内主流工具（推荐首选）

赛道分类	推荐工具	核心优势	适配场景
AI 搜索	秘塔写作猫、天工 AI	联网搜索、自动整理综述、无广告	行业调研、论文查资料、新闻热点追踪
AI 生文	豆包、文心一言、通义千问、讯飞星火	中文适配度高、响应稳定、免费额度充足、零学习门槛	办公、学习、文案、脚本、演讲稿、方案策划
AI 绘图	即梦 AI、无界版图、醒图 AI 绘画、美图 AI	可视化操作、模板丰富、高清修复、画面畸形率低	海报、头像、插画、自媒体封面、文创设计
AI 视频	可灵 AI、海螺视频、剪映 AI、即梦视频	免费无版权、自动字幕配乐、一键剪辑、新手友好	短视频制作、动态图文、科普动画、口播剪辑

2. 国外热门工具（需自行解决网络问题）

赛道分类	推荐工具	核心优势	适配场景
AI 搜索	Perplexity	答案精准、引用来源清晰、交互体验好	学术研究、深度信息挖掘、事实核查
AI 生文	ChatGPT (OpenAI)	逻辑能力强、创意丰富、多语言支持	复杂文案创作、代码生成、头脑风暴
AI 绘图	Midjourney	艺术感和创意性极强、社区活跃	艺术创作、概念设计、高质量插画
AI 视频	Runway / Luma	视频生成质量高、可控性强	电影级短片、高质量动态视觉内容

⚠ 温馨提示

国外工具对网络环境有要求，且部分工具为付费订阅制。新手建议先从国内免费工具入手，熟练掌握基础逻辑后，再根据需要探索国外工具。

五、四大赛道零基础实操步骤（手把手可复刻）

5.1 AI 搜索 · 高效信息搜集流程

【标签： 新手必学 | 信息搜集神器】

1. **明确搜索意图**：是找新闻、查数据、还是做综述？先想清楚你要什么类型的答案。
2. **输入精准问题**：不要只搜关键词，用完整的句子提问。例如："请帮我总结一下 2024 年新能源汽车市场的三大趋势，并列数据源。"
3. **筛选与追问**：AI 会给出整合后的答案和引用链接。点击链接核实信息，或针对答案继续追问，如"请详细解释一下第二点"。

实操案例

行业趋势调研、论文文献综述、竞品对比分析、新闻事件梳理、消费决策参考（如"帮我对比一下 2000 元价位的 5 款扫地机器人优缺点"）

5.2 AI 文字生成 · 通用实操流程

【标签： 新手必学 | 办公自媒体通用】

适配国内绝大多数大模型，标准化流程，减少翻车。

4. **明确核心需求（避坑关键）**：锁定使用场景、受众风格、字数区间、输出用途。记住口诀：**场景定风格、受众定语气、用途定结构**，避免模糊笼统指令。
5. **套用万能模板（提速 80%）**：遵循：角色+任务+要求+风格+受众+格式。复杂需求，**先输出大纲，再填充内容**，不要一次性塞全部任务。
6. **初稿人工微调（提质核心）**：不直接照搬 AI 初稿。保留整体框架，精简套话、修正逻辑、优化细节，提升原创质感。
7. **多轮对话迭代（提质关键！）**：基于初稿继续追问，如"请把第二点展开讲讲"、"语气再活泼一点"、"换个更专业的说法"。这是让 AI 内容从"能用"到"好用"的核心步骤。
8. **合规审核定稿**：排查虚假数据、敏感表述、同质化内容，核对字数、格式、风格，确认无误后输出。

实操案例

职场总结、小红书种草文案、15 秒口播脚本、课程学习心得、演讲稿、方案策划、邮件撰写

5.3 AI 绘图 · 零失败实操流程

【标签： 新手必学 | 可直接套用参数】

9. **锁定画面参数**：按场景确定画布比例：小红书 **9:16**、公众号 **16:9**、头像 **1:1**、海报 **3:4**。

要点

只选定 1 种核心风格，多种风格混搭极易画面混乱。

10. **正负提示词搭配使用**：正向提示词描述主体、场景、光影氛围；搭配反向提示词屏蔽畸形、水印、文字等瑕疵，**不要堆砌大量无关形容词**。

可复制 · 通用反向提示词

畸形五官、手脚畸形、画面模糊、水印、文字、杂乱元素、低画质、马赛克、变形、比例失调、色彩刺眼、多余杂物、重复元素

11. **新手固定安全参数**：

- 开启高清修复
- 风格强度：50%-60%
- 采样参数保持平台默认，不改动高级专业选项

12. **迭代优化定稿**：批量生成 4 张备选图，择优选用；对瑕疵位置使用局部重绘，最后高清放大，满足发布、轻度商用清晰度。

实操案例

治愈系插画、商务简约海报、个人头像、自媒体封面

绘图避坑

- 风格强度超过 70%，容易人物畸形、画面扭曲
- 同时堆砌 3 种以上艺术风格，画面冲突混乱

- 生成直接导出不做高清放大，线上发布画质模糊

5.4 AI 视频生成 • 短视频通用流程

【标签： 新手必学 | 短视频创作】

13. **精简准备素材**：提前准备 100 字以内短文案、1-2 张高清简洁参考图。素材复杂、模糊，很容易造成画面错乱、卡顿。
14. **匹配生成模式**：纯创意画面选「文生视频」；图片动起来优先选「图生视频」。

要点

新手优先图生视频，成片稳定性更高。

15. **固定视频参数**：时长 10-15 秒、帧率 30 帧、平稳运镜、低动态强度；少用花哨特效，优先保证画面流畅。
16. **二次剪辑提质**：导入剪映，自动生成字幕、匹配轻音乐、增加轻度转场，弥补 AI 原生视频生硬、缺少配乐的问题。

实操案例

风景治愈短视频、知识科普动态视频、图文混剪短视频

六、提示词万能公式 + 可直接复用模板

提示词是决定内容质量的核心。新手不用自己苦想，熟记公式，直接套用模板就可以产出高质量内容。

1. 四大赛道万能提示词公式

创作赛道	万能提示词公式
AI 搜索	核心问题 + 背景信息 + 期望答案格式 + 信息来源要求
AI 生文	专属角色 + 核心任务 + 细节要求 + 整体风格 + 目标受众 + 输出格式/字数
AI 绘图	核心主体 + 场景环境 + 画面风格 + 构图光影 + 画质要求 + 尺寸比例 + 反向避雷词
AI 视频	画面内容 + 镜头运镜 + 视频时长 + 整体风格 + 画质动态效果

2. 提示词进阶技巧：结构化与分隔符

为了让 AI 更精准地理解你的复杂指令，可以使用分隔符（如 ### 或 """"）将指令的不同部分隔开，避免信息混淆。

示例：结构化提示词

你是一名资深文案。### 任务：为一款新上市的咖啡机写一篇小红书种草文案。### 要求：1. 风格温柔治愈，口语化。2. 突出"3 秒速热"和"奶泡绵密"两个卖点。3. 字数 300 字左右，带 emoji 和话题标签。

⚠ 补充：新手写提示词最容易犯的 3 个错误

错误 1：指令过于模糊，如"帮我写一篇旅游攻略"——没有目的地、天数、预算、人群，AI 只能给你千篇一律的模板内容。

错误 2：一条指令塞太多任务，如"帮我写文案+做表格+分析数据+给出建议"——一次只让 AI 做好一件事，复杂任务要拆分。

错误 3: 使用无量化标准的形容词, 如"好看一点""高级一点""大气上档次"——要用具体可描述的词汇替代, 如"极简留白风格""莫兰迪配色"。

3. 新手可直接复制实操模板

3.0 AI 搜索模板

【行业趋势调研】

你是一名行业分析师, 请帮我梳理 2024 年人工智能在教育领域的三大应用趋势, 要求观点明确, 并附上可靠的信息来源链接。

3.1 AI 生文通用模板

【职场工作总结】

你是资深职场文案专员, 帮我撰写一份通用月度工作总结, 结构清晰、务实正式、无空话套话, 包含本月工作内容、工作成果、存在不足、下月工作计划四个板块, 语言通俗易懂, 适配普通职场岗位, 字数 800 字左右, 分段工整。

【小红书种草文案】

你是小红书资深博主, 写一篇生活化好物种草文案, 风格温柔治愈、口语化接地气, 自带真实使用感受, 排版松散舒适, 搭配适配话题标签, 字数 350 字左右, 适合新手直接发布。

【短视频口播脚本】

帮我写一段 15 秒知识科普类短视频口播文案, 语速适中、通俗易懂、节奏轻快, 开头抓人眼球, 结尾简单总结, 无专业晦涩术语, 适配普通自媒体账号。

【课程学习心得】

你是专业文字编辑, 帮我撰写一篇通用课程学习心得, 逻辑通顺、内容真实、积极正向, 贴合学生视角, 字数 600 字, 分段清晰, 无冗余重复内容。

3.2 AI 绘图通用模板

【日系治愈插画】

窗边慵懒的橘猫, 趴在白色书桌软垫上, 窗外是柔和白云蓝天, 日系清新治愈风格, 柔和自然光,

画面干净通透，低饱和度配色，对称构图，高清细节，8K 画质，竖屏 9:16，无杂物无瑕疵。

【商务简约海报】

极简商务科技海报，浅蓝渐变底色，简约几何线条元素，高级质感、极简留白、干净整洁，光影柔和，高清细腻，商业设计风，横屏 16:9，适合企业宣传、办公展示。

【温柔风头像】

温柔女生手绘头像，韩系 ins 风格，低饱和温柔配色，柔和光影，氛围感拉满，五官精致细腻，画面干净无杂质，高清画质，正方形比例，适合社交账号使用。

【氛围感风景配图】

海边落日余晖，橘粉色晚霞，轻柔海浪，氛围感治愈风景，电影质感，柔光滤镜，层次丰富，高清细节，动态唯美，竖屏 9:16，自媒体封面配图专用。

3.3 AI 视频通用模板

【治愈风景短视频】

海边落日动态风景，海面波光粼粼，微风拂动海面，云朵缓慢飘动，镜头缓慢推拉，15 秒时长，唯美治愈氛围感，电影滤镜，画面丝滑流畅，高清画质，无卡顿无闪烁。

【静态图动态视频】

静态插画动态化微动，轻微镜头推拉、画面呼吸微动，柔和动态光影，氛围感拉满，10 秒短视频，高清画质，丝滑流畅，无多余特效，适合自媒体图文动态视频。

【科普极简视频】

极简扁平化动态画面，简约文字动态弹出，干净背景，柔和转场动画，节奏轻快，15 秒科普短视频，高清流畅，商务简约风格，适合知识科普、干货分享账号。

4. 提示词提质避坑技巧

- 指令精简精准，不堆砌无关词汇，避免 AI 权重混乱
- 复杂需求拆分分段输入，不要一条指令承载多个任务
- 效果不理想时，只微调 1-2 个关键词，方便复盘最优参数

- 拒绝模糊描述，不要使用"好看一点""高级一点"这类没有量化标准的表述

七、AI 内容优化神器（微调句式 + 专属角色库）

1. 万能微调指令（直接复制，全场景通用）

拿到 AI 初稿，不需要逐字手动改写，追加下面指令一键提质。

- **精简去水**：帮我精简全文，删除套话、空话、重复语句，保留核心干货，字数压缩 20%，逻辑不变、信息不丢失。
- **口语化改写**：把全文改成生活化口语，去掉书面正式感，节奏轻快、通俗易懂，适合短视频口播和自媒体发布。
- **商务润色**：优化语句逻辑、提升专业度，措辞严谨、工整规范，适合职场汇报、公文、正式对外输出。
- **逻辑重构**：重新梳理全文结构，分层分段、优化语序，让逻辑更清晰、层层递进、阅读观感更好。
- **降重原创**：全文同义改写，保留核心信息，更换句式与表达方式，提升原创度，规避查重重复问题。

2. 高质量 AI 专属角色库

AI 输出质感差，很多时候是角色定位模糊，下面角色直接套用。

- **职场办公**：资深行政文案师、企业运营专员、职场汇报撰稿人（适配总结、方案、通知、汇报）
- **自媒体创作**：小红书温柔博主、短视频干货编剧、生活化种草达人（适配文案、脚本、配文）
- **设计视觉**：极简商务海报设计师、日系治愈插画师、氛围感风景摄影师（适配绘图、封面、海报）
- **知识教学**：通俗科普讲师、学生辅导老师、干货整理博主（适配科普、学习心得、干货脚本）

八、新手避坑指南 + 高频故障排查 (落地修复)

8.1 基础操作避坑准则

- 禁止直接照搬 AI 初稿，必须人工二次校验修正，规避逻辑错误、细节漏洞、同质化问题
- 杜绝盲目付费升级，新手免费额度足够练习，按需付费，不要冲动充值
- 简化参数设置，遵循「默认参数保底、微调参数提质、复杂参数不碰」原则

8.2 高频翻车一键修复方案

文字类问题

- 文稿生硬机器感：追加指令「口语化、生活化、无模板套话」
- 逻辑混乱、分段杂乱：前置指令「先列清晰大纲，再分段填充内容」
- 字数不达标：明确标注「严格控制对应字数区间，浮动不超 50 字」
- 查重高、同质化：增加小众视角、生活化细节，进行同义改写

绘图类问题

- 人物五官、手指畸形：添加反向提示词，风格强度下调至 50% 左右
- 画面发灰没有质感：补充关键词「自然柔光、高清通透、电影质感、层次丰富」
- 风格杂乱不统一：只保留 1 种核心风格，删除互相冲突的修饰词
- 画面出现水印、乱码文字：固定屏蔽词「无文字、无水印、无 logo、无乱码」

视频类问题

- 画面抖动、闪烁变形：降低动态强度，锁定 30 帧，选择平稳运镜
- 视频卡顿、画面断层：使用简洁高清素材，缩短单次生成时长

8.3 内容质量优化通用方案

- 画质模糊、瑕疵多：恢复默认参数、精简提示词、开启高清修复
- 内容模板化缺少新意：在模板基础上增加个性化细节，多次迭代筛选
- 生成排队慢：避开晚间高峰，单次少量生成，优先免费通道

九、高效工作流 + 工具选型 + 合规红线

9.1 三套新手万能高效工作流（直接照搬）

- **自媒体出片流**：AI 写选题脚本 → AI 生成配图 → AI 动态化视频 → 剪映加字幕/配乐/转场 → 微调校验 → 发布
- **职场办公出稿流**：AI 拆解需求 → AI 写大纲 → AI 填充内容 → 精简润色排版 → 人工核对 → 合规定稿
- **新手每日练习流**：3 分钟熟悉工具功能 + 4 分钟优化提示词 + 3 分钟微调成品，7 天快速进阶

补充：7 天新手练习计划表

天数	练习内容	预期目标
Day 1	注册 2-3 个 AI 工具账号，熟悉界面	能独立登录、找到对话入口
Day 2	用 AI 搜索做一个简单调研	能写出完整问题，读懂 AI 回答
Day 3	用 AI 生文写一篇 300 字短文	掌握基础提示词结构
Day 4	用 AI 绘图生成 4 张不同风格图片	学会调整比例和反向提示词
Day 5	用 AI 视频生成 10 秒短视频	完成文生视频/图生视频全流程
Day 6	综合运用：用 AI 完成一篇带配图的文案	串联搜索→生文→绘图
Day 7	复盘优化：整理自己的提示词模板库	沉淀 3-5 个人常用模板

9.2 新手工具选型对比表

工具类型	推荐工具	免费额度参考	轻度商用	核心优点	适配场景
AI 生文	豆包 / 文心一言	每日充足	可	响应快、中文适配强、零门槛	办公、文案、脚本、学习

工具类型	推荐工具	免费额度参考	轻度商用	核心优点	适配场景
AI 绘图	即梦 AI / 醒图 AI	每日免费次数	可	操作简单、成品稳定、畸形率低	封面、头像、插画、海报
AI 视频	剪映 AI	完全免费	可	无版权风险、适配短视频、零门槛	短视频剪辑、动态创作

数据来源与免责说明

1. 数据来源：上表中的"免费额度参考"信息来源于各平台官网于 2024 年 8 月公布的公开信息。
2. 免责说明：各平台的免费政策可能会随时调整，具体额度请以各平台官方最新公告为准。本表格仅供参考。

9.3 素材使用规范

优先使用工具内置正版素材库。平台自带配乐、字体、图片为官方授权，适合自用与轻度商用；禁止直接使用外网无授权素材。

9.4 细分人群合规红线（必守）

警告

- 自媒体创作者：禁止虚假营销、夸大宣传、AI 拼接冒充纯原创、低俗博流量内容
- 职场办公：禁止伪造数据、生成涉密内容、抄袭竞品商用内容
- 学生群体：禁止直接上交纯 AI 作业、论文，规避学术不端风险
- 通用绝对红线：禁止生成色情、暴力、虚假舆情、侵权、诈骗等违法违规内容**

十、新手进阶学习路径（科学循序渐进）

学习阶段	周期时长	核心学习目标
工具熟练期	1-3 天	熟练掌握 1 款搜索、1 款生文、1 款绘图、1 款视频工具；熟悉基础功能、免费额度、通用参数，可以独立完成基础创作。
技巧精通期	1-2 周	熟练使用提示词万能公式；会写精细化指令；掌握多轮对话、纠错提质，产出无瑕疵内容。
组合运用期	1 个月左右	多工具联动，完成「搜索→文案→配图→剪辑」全流程闭环；适配办公、自媒体、副业场景。
专项深耕期	长期	沉淀自己的模板与参数库；摆脱模板化，形成个人原创能力，支撑高质量商用。

十一、结语

AIGC 入门的核心不在于钻研复杂技术，而是：**熟练工具、精准指令、合规创作、人工优化。**

新手不必追求高阶复杂参数，从模板、通用流程、简单实操入手，循序渐进就可以实现效率提升。

坚持合规创作，做好人工迭代优化，才能长期、稳定、安全地把 AIGC 变成工作、学习、副业的实用工具。

祝你在 AIGC 的世界里，找到属于自己的创作节奏

十二、新手极速速查手册（即抄即用·无废话）

全文核心干货汇总，日常创作、排错提质可以直接对照，不用翻阅全文。

1. 四大赛道提示词万能公式

- **AI 搜索：**核心问题 + 背景信息 + 期望答案格式 + 信息来源要求
- **AI 生文：**专属角色 + 核心任务 + 细节要求 + 风格 + 受众 + 输出格式/字数
- **AI 绘图：**核心主体 + 场景环境 + 画面风格 + 构图光影 + 画质 + 比例 + 反向避雷词
- **AI 视频：**画面内容 + 运镜方式 + 时长 + 风格 + 画质 + 动态效果

2. 五大万能微调指令

精简去水 · 口语化改写 · 商务润色 · 逻辑重构 · 降重原创

3. 新手固定通用参数

- **绘图：**高清修复开启、风格强度 50%-60%、默认采样参数
- **视频：**30 帧、10-15 秒、平稳运镜、低动态强度
- **常用比例：**9:16（竖屏）、16:9（横屏）、1:1（头像）、3:4（海报）

4. 三套标准干活工作流

自媒体出片流 · 职场办公出稿流 · 每日 10 分钟练习流

5. 10 秒高频翻车速修

机器稿改口语、乱序先大纲、字数卡死区间、畸形加反向词、灰图加光影、抖动降动态强度、卡顿换高清素材

6. 合规核心准则

版权与商用规范

目前 AI 生成内容的版权归属处于法律探索期。为了保障你的权益，建议不要直接使用 AI 生成的"原图/原文"进行商业售卖。

纯 AI 生成内容不具备完整版权；经过人工深度修改后才可轻度商用；公开传播建议规范标注 AI 合成，严守创作红线。

请务必进行人工二创（如：PS 精修、文案润色、逻辑重组），赋予其你的独创性智力投入，这样才更安全。同时，商用前请查阅具体平台的《用户服务协议》。

7. 新手终极实操口诀

需求具象不模糊、指令精简不堆砌；

初稿必改不直用、参数简单不复杂；

先练模板再原创、先免后付不踩坑；

全程合规守底线、人工提质出精品。

本指南到此结束，祝你学习愉快，早日成为 AIGC 高手！