



15 小时实战课 · 第 3 节 / 6

# 图片 / 海报生成

从 brief 到一张可发海报 —— 全程自然语言，不碰代码

---

今天四个环节

- ① 内容提炼 + 关键字
- ② UI 基础
- ③ 两个出图引擎（Codex & Claude）
- ④ 微调到能发

产出：一张可发布的小红书 / 公众号海报 | 零设计基础也能上

# 本节目标 & 今天怎么过

## 学完你能做到

- 1 从 research brief 提炼一句话核心信息 + 3 个关键字
- 2 懂基本排版：层级 / 对比 / 品牌色，会看好坏
- 3 会用 Codex \$imagegen 和 Claude HTML 两种出图方式
- 4 会微调海报到能发 —— 改文案、换色、局部重生成

## 150 分钟时间表

0-15	回顾心法 + 本节路径
15-50	内容提炼 + SEO 关键字
50-75	UI 基础 + 尺寸速查
75-110	引擎 A(Codex) + 引擎 B(Claude)
110-135	微调三招 + 完整流程串讲
135-150	作业 + 答疑

## 从 brief 到海报的路



**产出目标：**今天下课前，每人出一张小红书或公众号海报，能直接发布。

# 01

环节 1 · 15—50 分钟

## 内容提炼 + SEO/GEO 关键字

海报只讲一个点 · 词埋进去让人搜到

## 内容提炼：海报只讲一个点

### × 信息全堆上

- 早 C 晚 A 防晒三步曲
  - 维 C 精华 + 视黄醇 + SPF50
  - 30 天淡斑 / 改善暗沉 / 提亮肤色
- 看的人不知道重点在哪

### ✓ 一个点讲透

「早 C 就够了 —— 每天一滴，4 周淡斑」

一句话核心 + 具体承诺 → 用户秒懂、愿意点

### 提炼 Prompt（直接发给 Claude）

把这份 brief 提炼成：

- ① 一句话核心信息（海报主标题用，≤ 15 字）
- ② 3 个卖点（副标题 / 正文用，每条 ≤ 10 字）
- ③ 1 句 CTA（结尾行动召唤，≤ 8 字）

brief：[ 粘贴你的 research brief ]

# SEO/GEO 关键字 + 文案公式

选 3-5 个关键词，埋进标题 + 正文

抗衰

早 C 晚 A

敏感肌

**SEO**：关键词在标题第一句话里，让平台搜索收录

**GEO**：自然语言描述完整，让 AI 在回答时引用你的内容

## 海报文案公式

钩子标题

触发好奇 / 痛点

痛点

说出她的困扰

方案

你的解法 + 关键词

CTA

下一步行动

## 填好的例子（MMC 抗衰诊所 · 小红书）

【钩子】28 岁，竟然被叫「阿姨」？早 C 帮我找回来了

【痛点】暗沉 + 细纹 + 不知道怎么搭配护肤步骤

【方案】早 C 晚 A 敏感肌抗衰方案，4 周淡斑提亮

【CTA】点击预约 MMC 皮肤检测，找到你的抗衰方案

# 02

环节 2 · 50—75 分钟

## UI 基础

给非设计师 · 够用就行

五条记住，够用了

## UI 基础 (给非设计师)

### 层级

大标题 > 副标题 > 正文, 大小差  $\geq$  4pt

### 对比

深色底 + 浅色字 / 浅色底 + 深色字, 别用近似色

### 留白

不要塞满, 至少 15% 空白让眼睛休息

### 品牌色

$\leq$  2 个主色, 深蓝 + 金 / 白 + 珊瑚, 统一感

### 字体

$\leq$  2 种字体, 标题一种、正文一种就够

**告诉 Claude：**「用深蓝 #1a2b4c 做底色, 金色做标题, PingFang SC 字体, 留白多一点, 走高端医疗风」——字数不多, 它就能做对。

用错尺寸会被裁掉 / 变形

## 海报尺寸速查

平台场景	像素尺寸	比例	说明
小红书封面	1080 × 1440	3 : 4	竖版, 最常用, 视觉冲击强
小红书方图	1080 × 1080	1 : 1	方图, 组图 / 产品展示
公众号头图	900 × 383	约 2.35 : 1	横版, 打开文章第一眼
公众号次图	500 × 500	1 : 1	封面小图, 列表页展示
Story / 竖屏短视频	1080 × 1920	9 : 16	抖音 / 朋友圈 / IG Story

用错尺寸会被平台裁切或压缩变形 —— 开口第一句写上「1080x1440 竖版」。

# 03

环节 3 · 75—110 分钟

## 两个出图引擎

Codex 快出插画 · Claude 精确版面

# 引擎 A — Codex \$imagegen

## 怎么用

- 在 Codex 对话框直接输入 \$imagegen 开头
- 接一句描述：主体 + 风格 + 颜色 + 构图
- app 在后台调 gpt-image-2，几秒出图
- 不满意继续说「再深一点 / 背景换纯白」

## 强项 / 弱项

- 强：插画感强，速度快，适合氛围图 / 配图
- 弱：图里中文字易出错别字（重要文字改走 Claude HTML）

## Prompt 模板

\$imagegen [画面主体]，[风格]，[颜色]，[构图]，先不放文字

## MMC 诊所 · 小红书封面例

\$imagegen 秋季抗衰小红书封面，暖色调，大量留白，中间一瓶金色精华，背景浅米色，插画风，先不放文字

# 引擎 B — Claude HTML 排版

## 怎么用

- 告诉 Claude 用 HTML 写海报，说好尺寸和内容
- Claude 写完后会直接渲染并截图给你
- 你不用懂 HTML / CSS —— 只说「改标题颜色」
- 截图就是成品，直接保存发布

## 强项 / 弱项

- 强：版面精确，中文字体准确，品牌色像素级控制
- 弱：纯插画 / 写实照片风格弱，适合文字主导的海报

## MMC 诊所 · 小红书封面 Prompt

用 HTML 做小红书竖版封面，  
尺寸 1080x1440px，  
深蓝背景 #1a2b4c，金色主标题，  
大标题「逆龄三部曲」，  
副标题「早 C 晚 A 敏感肌抗衰方案」，  
右下角小字「MMC 抗衰诊所」，  
字体用系统中文字体，  
写完帮我渲染并截图。

选哪个？看这张表

## 两引擎对比一眼看懂

对比维度	Codex \$imagegen	Claude HTML 排版
调用方式	\$imagegen + 一句描述	「用 HTML 做海报，渲染截图」
强项	插画 / 配图 / 氛围图	精确版面 + 中文排版
文字准确度	易出错别字 △	像素级准确 ✓
出图速度	几秒，即时	稍慢，约 20—30 秒
品牌色控制	描述风格，近似	直接写 #hex，精确
选它当	快速出画面 / 做氛围图	中文海报 / 品牌统一

新手建议：同一份 brief 两个都跑一遍，对比挑最好的。

# 04

环节 4 · 110—135 分钟

## 微调

改到能发 · 三招搞定

不满意别推倒重来，用这三招

## 微调三招

### ① 改 Prompt 整体重出

整体方向不对时用 —— 主色 / 风格 / 构图

「背景换浅米色，标题字更大，配图换秋天氛围」

### ② 局部重生成

整体 OK，只有某个区域不满意

「只改右下角 logo 区，换成金色圆角徽章，其他不动」

### ③ 改 HTML 文案 / 配色

Claude HTML 海报 —— 直接说改哪里

「标题改活泼点、背景深一档 #0e1e38、CTA 按钮加圆角」

## 完整流程串一遍

### 1 提炼一句话

说：「把这份 brief 提炼成一句话核心信息 + 3 个卖点」

得到：→ 主标题 + 三行正文

### 2 定关键字

说：「推荐 3—5 个适合这张海报的小红书关键词，埋进文案」

得到：→ 带词的完整文案

### 3 Claude 出 HTML 海报

说：「用 HTML 做 1080×1440 封面，深蓝 + 金，逆龄三部曲...渲染截图」

得到：→ 截图成品

### 4 微调标题

说：「标题字体加粗加大，副标题换成金色，CTA 背景加深」

得到：→ 最终可发版本

#### 真实例子

MMC 诊所：秋季抗衰 brief → 「逆龄三部曲，4 周淡斑」 → 埋词「早 C 晚 A / 敏感肌 / 抗衰」 → Claude HTML 深蓝 + 金封面 → 标题加大 → 发出去。

下节课前做完，带过来

## 课后作业

1

### 用 Codex 出一张配图 / 插画

用 \$imagegen 出一张你品牌相关的插画或配图（不要求有文字）。

2

### 用 Claude 出一张中文海报

用 HTML 方式出一张小红书封面或公众号头图，要有标题 + 品牌名 + 尺寸正确。

3

### 对比两张并微调一张

选一张做微调：改文案 / 配色 / 字号，达到可发布标准。

### 验收标准

- ✓ 符合品牌色（深蓝 + 金 或 自定义）
- ✓ 尺寸正确（1080×1440 / 900×383 / 1080×1080）
- ✓ 无错别字
- ✓ 两引擎各出过一张

## 常见坑 & 怎么避

### 坑 中文字体缺 → 出方块

AI 生图时没指定字体，系统找不到中文字体

**解法：**在 prompt 里加「字体用系统中文字体 PingFang SC / 微软雅黑」

### 坑 AI 出图文字错别字

gpt-image-2 等模型在图里写中文易出错

**解法：**重要文字走 Claude HTML 方案，不用 \$imagegen 生成带字的图

### 坑 尺寸用错

用 1080×1080 发小红书封面，被压扁或加黑边

**解法：**开口第一句就写清楚尺寸：「1080×1440 竖版」

### 坑 抄现成设计 → 版权风险

直接让 AI 「做一张跟 XX 品牌一样的海报」

**解法：**说风格关键词（极简 / 高端医疗 / 日系插画），别点名竞品

# 本节小结

- ✓ 会从 brief 提炼一句话核心 + 3—5 个 SEO/GEO 关键字
- ✓ 懂层级 / 对比 / 留白 / 品牌色 ≤ 2 / 字体 ≤ 2 五条 UI 基础
- ✓ 会 Codex \$imagegen 出插画配图、Claude HTML 出精确中文海报
- ✓ 会微调三招：整体重出 / 局部重生成 / 改 HTML 文案配色

把今天两张海报带来，下节直接做视频封面。

下节预告

## 第 4 节 视频生成

- 脚本 → 幻灯片模式
- OpenArt 视频生成
- 怎么选镜头 / 剪辑
- 产出：一条 30 秒短视频