

日系清新「物品手绘注解海报」AI 生图 SOP

01 | 创作定位 & 审美目标

1. 核心定位

这类图不是传统商业广告，也不是纯插画。

核心公式是：

真实物体摄影感 × 日系生活方式 × 低饱和单色背景 × 白色手绘注解 × 个人生活记录感

最终应该像：

“我今天发现了一个喜欢的小东西，随手记录下来，并用白色笔写了几句感受。”

而不是：

“这是一个产品，请购买它。”

2. 五个核心审美关键词

真实感

- * 主体必须看起来是真实拍摄的物体
- * 保留原始形状、材质、纹理、结构
- * 不把真实物体重新设计成插画

清透感

- * 光线柔和
- * 高光自然
- * 不浑浊
- * 不过度暖黄
- * 不做 HDR

留白感

- * 主体中央
- * 四周留出空间
- * 注解不能填满画面

手写感

- * 白色细线
- * 略微不规则
- * 像白色凝胶笔手写

- * 不要像电脑排版

生活感

- * 文案像个人碎念

- * 短、轻、自然

- * 不使用正式广告语言

3. 三条绝对底线

底线 A：主体不能被“设计掉”

AI 最容易犯的错误是：

“参考这个杯子，重新设计一个类似的杯子。”

正确要求应该是：

以原始照片中的主体为唯一视觉依据，只改变背景、光线和呈现方式。

底线 B：背景不能抢主体

背景只承担三个作用：

1. 衬托主体
2. 提供文字空间
3. 建立整体氛围

所以背景必须：

单色 / 低饱和 / 柔和 / 无复杂环境

底线 C：白色文字必须是真正的视觉重点

这一点是这组图最后反复调整出来的关键。

不能出现：

背景米白 + 主体奶白 + 字体灰白

三者糊在一起。

最终应该形成：

背景 ← 柔和

主体 ← 清晰

文字 ← 最亮

也就是说：

白色字体的明度必须高于背景，并且与背景形成足够的明度差。

02 | 标准化工作步骤

Step 1: 接收原始照片

先不要急着生成。

先判断四件事：

① 主体是什么？

例如：

* 冰淇淋

* 咖啡

* 饮料

* 包包

* 书

* 香水

* 花

- * 小物件

② 主体有哪些不可改变的特征？

例如饮料：

- * 杯型

- * 杯盖

- * 液体颜色

- * 奶油

- * topping

- * 标签

- * 图案

③ 主体的主色是什么？

例如：

蓝色饮料 + 白色奶油 + 棕色巧克力 + 绿色薄荷

④ 主体最适合什么背景？

原则：

背景与主体同色系或互补，但必须降低饱和度和明度冲突。

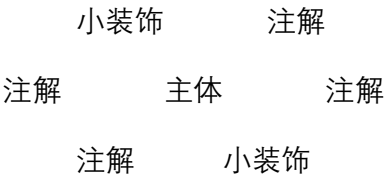
Step 2: 确定视觉母版

不要每次重新发明风格。

固定母版：

中央主体 + 单色浅背景 + 白色手绘轮廓 + 少量英文注解 + 手绘箭头 + 少量装饰

构图可以固定为：



主体占画面约：

45% ~ 60%

不要超过这个范围。

Step 3: 第一次生成——只解决“大方向”

第一轮不要追求完美。

主要检查：

- * 主体有没有认错
- * 主体结构有没有变形
- * 背景是否合适
- * 构图是否舒服
- * 手绘风格是否成立
- * 是否有商业广告感
- * 是否有足够留白

第一轮只解决“方向对不对”。

Step 4：第二轮——解决色彩关系

这一轮不要重新设计。

只调整：

背景

降低饱和度

降低一点明度

保持原来的色相

例如：

蓝色背景：

浅蓝 → 雾蓝

米色背景：

奶油米 → 柔和灰米

主体

主体不要因为背景调整而一起变得过亮。

尤其是：

白色奶油 / 白色杯身 / 白色标签

必须保留真实层次。

Step 5：第三轮——解决文字可读性

这是这类图最容易翻车的地方。

检查：

背景亮度 VS 主体亮度 VS 白色文字亮度

理想关系：

文字最亮



主体次之



背景柔和

如果文字看不清：

不要马上把文字变粗。

优先：

1. 背景降低明度
2. 背景降低饱和度
3. 文字提升纯白度
4. 文字增加轻微清晰度
5. 必要时给文字增加极轻微柔和边缘

不要使用黑色描边。

否则会破坏日系手绘感。

Step 6: 第四轮——解决“靠色”

所谓“靠色”，本质上就是：

主体和背景的色相、明度、饱和度距离太近。

例如：

蓝色杯子 + 蓝色背景

如果两者都偏灰蓝，就会融在一起。

解决方案不是一定换背景。

优先：

保留背景色调 → 降低背景色度 → 保持主体颜色 → 增加主体局部明暗层次

这样既能保留氛围，又能把主体从背景中拉出来。

Step 7: 第五轮——控制装饰

装饰遵循：

少一点比多一点好。

可以有：

* ♡

* ◆

* 小花

* 小星星

* 手绘箭头

* 虚线

* 小圆圈

* 与主体有关的小图标

但是不能变成：

手帐素材大合集。

建议：

装饰最多占画面 15%~20%。

Step 8: 最终审图

最终不要问：

“好不好看？”

而是按照下面 8 个问题检查。

主体

- ☐ 一眼能认出原物
- ☐ 结构没有改变
- ☐ 材质真实
- ☐ 没有明显 AI 变形

色彩

- ☐ 背景单一
- ☐ 主体与背景有区分
- ☐ 没有过度暖黄
- ☐ 没有过曝

文字

- ☐ 白字清晰
- ☐ 白字是最突出的元素之一
- ☐ 没有商业广告感
- ☐ 手写感自然

构图

- ☐ 主体没有过大
- ☐ 没有裁切
- ☐ 四周有留白
- ☐ 装饰没有抢主体

满足这些，才进入最终版本。

03 | 【通用基础提示词模板】

下面这套可以直接作为以后同类型图的基础 Prompt 母版。

正向 Prompt

以我提供的原始照片为唯一主体参考。

将照片中的【主体物】制作成一张

日系清新生活方式杂志风格的手绘注解海报。

【主体保留】

严格保留原始主体的真实外形、比例、结构、材质、纹理、

主要颜色、标签、图案、装饰和具有辨识度的细节。

不要重新设计主体，不要改变产品结构，

确保最终仍然能够一眼认出原始照片中的物体。

【真实摄影感】

主体保持真实物体摄影质感，

保留真实材质、自然明暗和立体感。

柔和、均匀、通透的自然光，

适度清晰但不过度锐化。

避免塑料感和过度处理。

【背景】

将原始环境替换成干净的单一浅色背景。

背景根据主体颜色进行协调，

使用低饱和、柔和、轻微复古的浅色调。

背景可以有非常轻微的纸张颗粒或雾面质感，

但必须保持整体干净、统一、克制。

【构图】

主体位于画面中央附近，

大小适中，不裁切主体重要部分。

主体四周保留充足留白，

用于放置手绘文字和视觉注解。

整体呈现日系生活方式杂志的留白构图。

【手绘线条】

使用非常细的白色手绘线条，

沿主体外围和重要细节进行轻微描绘。

线条像白色签字笔或白色凝胶笔手绘，

略微不规则、自然、随性。

加入少量白色手绘箭头、虚线、曲线和小圆圈。

【文字】

加入少量与主体真实特点相关的英文手写注解。

文字短小、自然、像个人日记中的碎念。

使用可爱、轻盈、略微不规则的手写字体。

文字必须清晰可读，

白色字体保持高亮纯白，

明显区别于背景。

不要使用商业广告字体。

【内容】

根据主体真实特征生成注解，

描述颜色、材质、味道、触感、细节、

心情或使用感受。

不要机械套用固定文案。

【装饰】

加入少量爱心、星星、闪光、小花、

与主体相关的小型手绘图案。

装饰克制，不要密集。

最终视觉效果：

真实物体摄影 + 日系生活方式杂志 +

白色手绘注解 + 个人生活记录感。

整体清新、柔和、安静、轻盈、治愈、

自然、有生活感，不要商业广告感。

固定负面词库

这部分建议以后固定保留，不要每次重新写。

避免：

改变主体结构，

主体变形，

主体重新设计，

主体卡通化，

完全扁平插画，

3D 图标感，

塑料感，

虚假材质，

复杂背景，

多色背景，

明显渐变，

高饱和度，

深色背景，

过度暖黄，

过曝，

泛白，

HDR，

强烈摄影棚光，

强烈反光，

过深阴影，

过度锐化，

AI 锐化感，

主体过亮，

主体与背景融为一体，

主体与背景严重靠色，
白色文字融入背景，
灰色文字，
模糊文字，
粗重描边，
机械矢量线，
印刷体，
正式广告字体，
商业广告文案，
大量文字，
大量装饰，
密集手帐拼贴，
主体过大，
主体被裁切，
主体偏离中心，
复杂环境，
桌面，
房间，
街道，
无关物品，
人物，
多余物体。

① 主体和背景“靠色”

表现

主体边缘不明显，看起来融进背景。

不要：

直接换成完全不同颜色。

应该：

保留原色相 → 降低背景饱和度 → 降低背景明度 → 保持主体颜色。

这是我们这组图反复验证后最有效的办法。

② 白色字体看不清

这是目前这类风格最重要的问题之一。

错误做法

把字体变粗、加黑边、换字体。

正确做法

优先调整：

背景暗一点 / 灰一点

同时：

字体恢复纯白、高亮、清晰。

最终：

白字 = 画面中最纯净的白。

③ 主体太亮

表现

冰淇淋、奶油、白色产品变成一团白。

调整

降低：

* 高光

* 曝光

* 局部亮度

但不要降低整体清晰度。

核心是：

保留白色，但恢复白色内部的层次。

④ 整张图太暖

尤其容易出现在：

奶油色背景 + 米黄色主体。

最后容易变成“黄滤镜”。

调整

不是直接换成冷色。

而是：

降低黄色饱和度

减少橙色倾向

保留米色

加一点中性灰

最终应该是：

奶油米，而不是黄色。

⑤ 看起来像广告

原因

- * 标题太大
- * 文案太正式
- * 排版太规整
- * 装饰太整齐
- * 主体太像商品棚拍

调整

让文字变成：

“我对这个东西的感受”

而不是：

“这个产品有什么卖点”

例如：



PREMIUM MILK ICE CREAM



so soft and smooth~

⑥ 看起来像 AI 插画

原因

主体失去真实材质。

调整 Prompt

增加：

photorealistic object photography

realistic material texture

preserve original photographic details

natural physical lighting

authentic surface texture

同时明确：

不要重新设计主体。

⑦ 手绘线条太粗

调整：

增加：

very thin white hand-drawn line

delicate gel pen line

slightly imperfect

natural handwritten stroke

并明确：

no vector outline / no thick contour

⑧ 装饰太多

调整原则：

第一次生成可以让 AI 自由发挥。

第二次就应该开始：

减法。

直接告诉 AI：

减少约 20%~30% 装饰元素，保留主要注解和少量星星、爱心、箭头，大面积留白。

—————

最后沉淀成一条真正可执行的工作原则

以后做同类型图，不要一次性追求“最终成片”。

应该始终按照：

① 保主体

↓

② 定背景

↓

③ 定构图



④ 定光线



⑤ 定文字



⑥ 调明度关系



⑦ 减装饰



⑧ 最终审图

尤其要记住这组图最后形成的一个非常重要的视觉逻辑：

背景负责氛围，主体负责真实感，白字负责记忆点。

所以三者不要抢同一个视觉层级。

背景可以淡，主体不能糊，白字一定要亮。

这套 SOP 基本就可以作为以后你做饮料、甜品、咖啡、书、香水、包包、文具、旅行小物、生活杂物这类 PLOG 视觉的固定母版。



my favorite drink ♡

so fresh
& fruity

sweet
peach
slice

lots of
ice cubes
so refreshing

creamy
and smooth ♡

makes
me happy
😊

a sip of sunshine ♡





chocolate
a little bitter,
very nice!



mint
so fresh~

Cream



Smooth and
light~

Blue
color ♡
calm and
healing
like the sky.

milk



mildly sweet,
just right!

a little treat ♡
for my tired day ☺

feeling ♡
relaxed,
happy,
just me time.





