一、即梦AI概述

即梦AI是由字节跳动推出的强大人工智能创作工具，拥有电脑 Web 版（jimeng.jianying.com）和移动版（Android + iOS），两版本功能基本一致，便于用户在不同设备上随时进行创作。

二、即梦生成图片

（一）操作流程

进入 “图片生成” 界面，在提示词输入框中以准确、详细的语言描述期望的图片内容，比如 “绚烂的星空下，古老的城堡被神秘光芒笼罩”。也可导入参考图，引导生成类似新图片。

选择 “生图模型”，目前最新版本为即梦通用 2.0，不同模型在风格和效果上有所差异，需根据具体需求挑选。

设定 “精细度”，数值范围为 0 - 10。精细度越高，图片质量越好，但生成时间也会相应延长。

根据用途选择图片比例，包括横屏、竖屏、正方形等多种选项。例如，若用于手机展示，可选择 9:16 的竖屏比例。

设置图片尺寸，高度最大可达 1360，锁定纵横比后可根据实际需求调整。

点击 “立即生成”，等待即梦 AI 生成图片。

（二）示例演示

假设要生成一张奇幻风格的图片，设置为竖屏比例 9:16。在提示词输入框中输入 “一个时髦的女孩子，在上海高楼大厦之间悠闲地行走”，选择即梦通用 2.0 模型，将精细度设为 8，然后点击 “立即生成”。经过一段时间的等待，即可获得符合要求的奇幻竖屏图片。

即梦生成，提示词为：美丽的乡村，金色的麦田，一个小女孩在放风筝

豆包生成，提示词相同，但加了“人像摄影”风格。

三、即梦生成视频

即梦生成视频分为图片生视频和文本生视频两大类。

（一）图片生视频

点击 “视频生成”，选择 “图片生视频” 选项。

上传欲制作成视频的图片，可以是单张或多张。同时，可根据需要勾选 “使用尾帧” 选择框，若勾选，视频的最后一帧会重复显示，以增强视频稳定性。

设置运镜控制，调整镜头的移动方式，如平移、旋转等，为视频增添动态感。

选择运动速度，控制视频中元素的运动速度，以适应不同的视频风格和需求。

挑选模式，有标准模式和流畅模式可供选择。标准模式下视频效果较为均衡，流畅模式则更注重画面的流畅度。

设置生成时长，可在 4S、6S、8S 等不同时长中进行选择。

选择视频比例，有多种比例如 16:9、9:16 等供用户挑选。

确定生成次数，可选择生成一次或多次，以获取不同的效果。

根据情况勾选 “闲时生成” 选择框，若不急于获取视频，可选择此选项以减轻服务器压力。

点击 “立即生成”，等待即梦 AI 生成视频。

示例：有一组美丽的风景图片要制作成视频。上传图片后，设置运镜控制为平移，运动速度适中，选择标准模式，生成时长为 6S，视频比例为 16:9，生成次数为一次，勾选 “使用尾帧” 选择框，点击 “立即生成”。等待一段时间后，即梦 AI 会生成精彩的视频。

（二）文本生视频

点击 “视频生成”，选择 “文本生视频” 选项。

在提示词输入框内详细描述想要的视频内容，例如 “浪漫的海边，夕阳西下，一对情侣手牵手漫步在沙滩上”。

选择视频风格，有写实、卡通、油画等多种风格可供选择，不同风格会带来截然不同的视觉效果。

参照图片生视频的步骤，设置运镜控制、运动速度、模式选择、生成时长、视频比例、生成次数以及 “闲时生成” 等参数。

点击 “立即生成”，等待即梦 AI 生成视频。

示例：要制作一个温馨的视频，在提示词输入框内输入 “美丽的花园，有一个女孩在弹钢琴”，选择写实风格，设置运镜控制为旋转，运动速度较慢，选择标准模式，生成时长为 8S，视频比例为 9:16，生成次数为两次，点击 “立即生成”。等待一段时间后，即梦 AI 会生成温馨的视频。

这段视频由于没有设置“写实风格”，生成的人物为卡通形象，效果也不太好，要反复调整提示词，多次尝试。

这段视频的提示词为“一只小狗在雪地里奔跑”，这个效果挺好的，快赶上Sora了。

四、其他功能

（一）智能画布

功能介绍：智能画布功能强大，可对生成的图片进行扩图、局部重绘、消除抠图、高清放大等操作，满足用户对图片的进一步编辑处理需求。

操作步骤：在生成的图片上点击 “智能画布” 按钮，根据需求选择相应功能进行操作。例如，若要扩图，可选择 “扩图” 功能，并调整扩图范围和大小。

示例说明：生成一张美丽的风景图片后，发现图片的右边部分略显空旷。使用智能画布的扩图功能，在右边添加一些花朵和草地，使图片更加丰富美观。

（二）故事创作

功能介绍：根据用户输入的关键词或主题，即梦 AI 能够自动生成富有创意的故事。

操作步骤：点击 “故事创作”，在提示词输入框内输入关键词或主题，然后点击 “立即生成”。

示例说明：假设想要创作一个冒险故事，在提示词输入框内输入 “神秘岛屿、宝藏、勇敢的探险家”，点击 “立即生成”。即梦 AI 会生成一个充满惊险刺激的冒险故事，用户可根据这个故事进行进一步的创作。

五、注意事项

在使用即梦 AI 生成图片和视频时，描述要准确详细，尽量使用具体、生动的词汇，以便即梦 AI 更好地理解需求，生成更符合期望的作品。

合理选择生图模型、精细度、视频风格等参数，可根据实际需求和场景进行调整。若追求高质量的图片或视频，可选择较高的精细度和合适的风格，但要注意生成时间可能会相应延长。

注意版权问题，即梦 AI 生成的图片和视频可能受到版权保护，用户在使用时需遵守相关法律法规，不得用于商业用途或侵犯他人版权。

对智能画布和故事创作等功能的使用要适度，避免过度编辑影响作品质量和效果。

六、即梦 AI 与豆包 AI 在图片生成方面的对比

（一）生成速度

即梦 AI 在图片生成速度上会受到生图模型、精细度等因素的影响。一般情况下，精细度较低时生成速度较快。而豆包 AI 作为综合性人工智能，其图片生成速度也较为可观，但在某些复杂场景下，可能略逊于即梦 AI 在低精细度设置下的速度。

（二）画质

即梦 AI 的画质在高精细度设置下表现出色，能够呈现丰富的细节和逼真的色彩。不同的生图模型也能满足不同风格的画质需求。豆包 AI 生成的图片画质较为多样化，但在特定风格的画质表现上可能不如即梦 AI 的专业生图模型突出。

（三）效果

即梦 AI 在图片生成效果上具有较强的专业性和针对性，尤其是在特定风格的图片生成方面，如卡通、油画等风格效果显著。豆包 AI 则更注重综合性和通用性，能够满足多种场景下的图片生成需求，但在特定风格的效果上可能相对较为平实。

总之，即梦 AI 是一款功能强大的人工智能创作工具，通过本指南的介绍，用户可以更好地掌握其使用方法，发挥创意，生成精美的图片和视频。同时，在与豆包 AI 的对比中，用户可以根据自己的需求选择更适合的工具进行创作。