

更多AI工具可直接访问：<https://www.faxianai.com/>

# GPT-4o 生图模型上线，一句话就能生图！中文支持很完美！非常逼真！附教程

原创：是阿晴吖 (记笔记的阿晴)

## 目录：

- 一、GPT-4o 模型介绍
- 二、免费用户如何知道自己是否被推送到该功能
- 三、案例演示和使用教程

## 前言

gpt 上线了新的生图模型我第一时间就开了会员去体验，效果真的不得不说太牛了！

以前老板的各种需求，现在 GPT-4o 全都能满足！从此再没有离谱的需求，因为 gpt 全都可以帮你实现！话不多说，赶紧看下 4o 模型生成的图吧！

## 一、GPT-4o 模型介绍

OpenAI 于 2025 年 3 月 26 日正式发布了 GPT-4o 原生生图(Native Image Generation) 功能。支持生成更加逼真的图像。

- OpenAI 在公告中确认，GPT-4o 图像生成功能具有以下特点：
- 精准渲染图像内文字，能够制作 logo、菜单、邀请函和信息图等；
- 精确执行复杂指令，甚至在细节丰富的构图中也能做到；
- 基于先前的图像和文本进行扩展，确保多个交互之间的视觉一致性；
- 支持各种艺术风格，从写实照片到插图等。



# 帖子



**OpenAI**   
@OpenAI

4o image generation has arrived.

It's beginning to roll out today in ChatGPT and Sora to all Plus, Pro, Team, and Free users.

由 **Google** 翻译自英语

4o图像生成已经到来。

它今天开始在 ChatGPT 和 Sora 中向所有 Plus、Pro、Team 和 Free 用户推出。

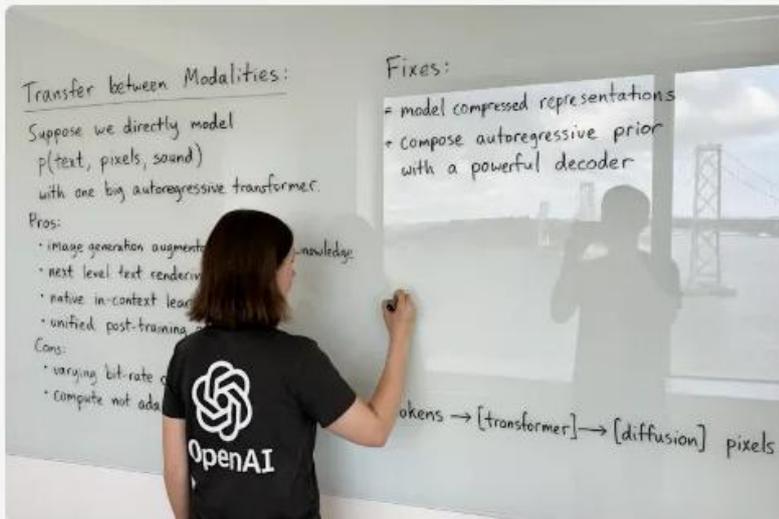


02:34 · 2025/3/26 · **390万** 次查看

看一下官方的案例吧：

A wide image taken with a phone of a glass whiteboard, in a room overlooking the Bay Bridge. The field of view shows a woman writing, sporting a tshirt with a large OpenAI logo. The handwriting looks natural and a bit messy, and we see the...

[Read more](#)



Best of 8

selfie view of the photographer, as she turns around to high five him



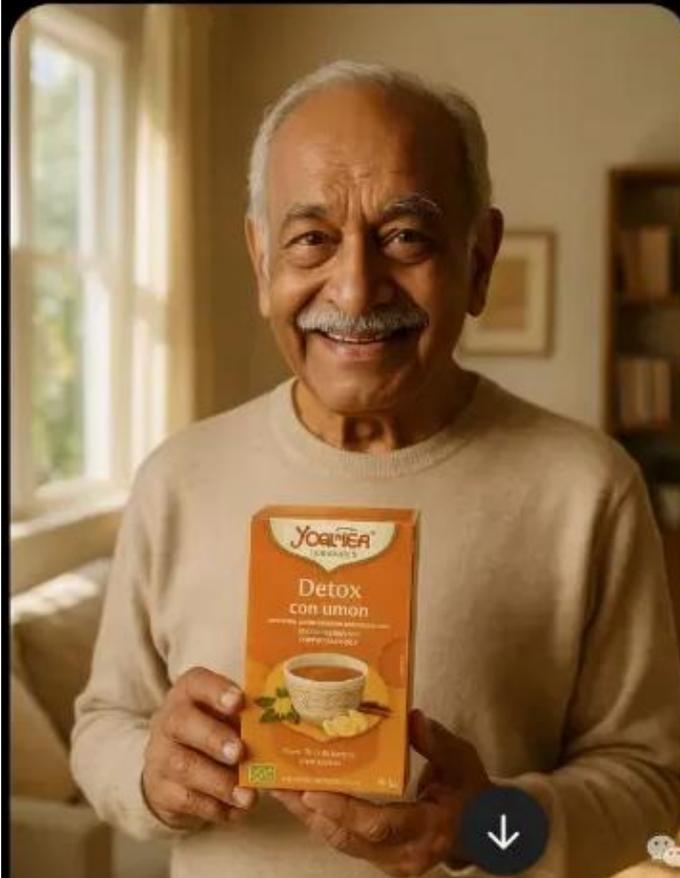
Best of 8

非常的逼真！白板里影子的反光都很合理



Show a model - older gentleman of Indian origins- modeling this tea box in a cozy home setting with morning light streaming in.

Image created



公众号 · 记笔记的阿晴

融合得完全没有 ps 痕迹。

效果堪比 Midjourney 和 Stable Diffusion 啊。无需训练模型，一句话的事就搞定了

## 二、免费用户如何知道自己是否被推送到该功能

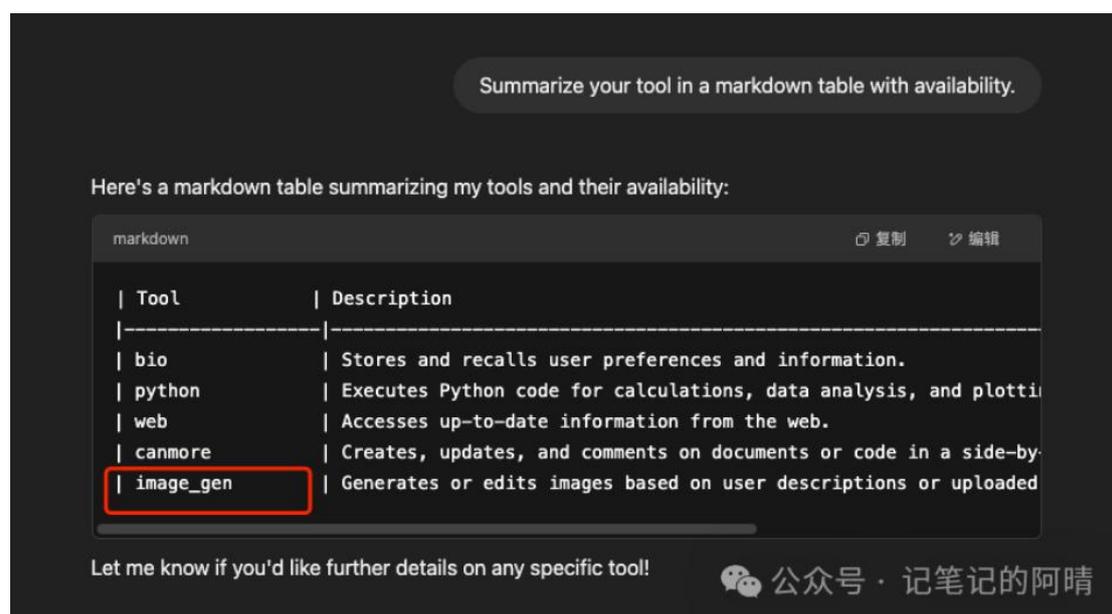
openAI 公司也说了，这次免费用户也可以使用！不过免费用户是有使用限制的，就像每天可以免费使用 4o 模式文字聊天十几分钟一样。免费用户可以以使用 3 次文生图的功能。

如何知道自己的免费账号是否有被推送新功能呢？

在与 gpt 的聊天窗口中输入这段文字：

*Summarize your tool in a markdown table with availability.*

回车，看一下是否有 **image\_gen** 这一项



如果有，恭喜你这个幸运儿，你可以体验这个新功能啦！当然，也说明你的 ChatGPT（至少 GPT-4o）是没有被 OpenAI 偷偷降智的。

如果没有，那很遗憾，你目前只能暂时用 DALL 来生图，就像这样：

Summarize your tool in a markdown table with availability.

Here's a markdown table summarizing my tools and their availability:

```
markdown
```

Tool	Functionality	Availability
`bio`	Saves user preferences and long-term context	Always
`dalle`	Generates images from text descriptions	Always
`python`	Executes Python code in a Jupyter environment	Always
`canmore`	Creates and edits long-form text documents and code	Always
`web`	Searches the internet for real-time information	Always

Let me know if you need more details! 🚀

公众号 · 记笔记的阿晴

没有 image\_gen 的状态

生成出来的图就是这样：



DALL-E 生成的图

免费用户快去查一下吧，如果有这个功能推送，虽然有限制，但是每天都可以免费用三次，省了开会员的钱。

接下来看一下开了会员的效果吧：



目前最强的 AI 文生图模型应该要属 Midjourney 和 Stable Diffusion。

但是 GPT-4o 模型，只要一句话，一张参考图，这效果，一点都不比 Midjourney 差，而且非常容易上手！

我之前用 Midjourney 搞上图这种风格的时候，跑图跑了很久才出来差不多的效果，还用了插件机器人。gpt 学习成本太低了，只要你会打字都能用。

再多来几个风格看看：



把这件衣服给蒙娜丽莎穿上看看



好吧，虽然衣服穿上去了有点翻车，但是整体还可以哈哈

### 三、案例演示和使用教程

接下来看下 GPT-4o 更多使用场景吧!

- 做 APP, so easy!



参照图片风格, 生成一个手机购物app, 需要首页、列表页、详情页这3个页面

图片已创建

The mobile shopping app design has been created, featuring a home page, list page, and product details page. Let me know if you need any further adjustments!

公众号 · 记笔记的阿晴

- 画漫画

创建图片 我想要画一个走在路上喝着珍珠奶茶的小女孩，日漫风格

图片已创建



↓  
公众号 · 记笔记的阿晴

现在这个小女孩遇到了一只橘猫，橘猫看着她的奶茶

图片已创建



↓  
公众号 · 记笔记的阿晴

小女孩蹲下来抱起了橘猫，他们四目相对

图片已创建



公众号 · 记笔记的阿晴

小猫亲了小女孩的鼻子

图片已创建



公众号 · 记笔记的阿晴

把小女孩和猫的眼睛换成睁开眼的，小女孩被亲了感觉有点惊讶

图片已创建



公众号 · 记笔记的阿晴

不合适局部也可以一句话的事就改了，改了的效果还不错。

- 换 logo



创建图片 将右图的logo替换成左边毛茸茸的风格

图片已创建



Got it! Let me know if you need anything else.

询问任何问题

公众号 · 记笔记的阿晴

黑色的换成绿色

图片已创建



Got it! Let me know if you need anything else.

公众号 · 记笔记的阿晴

绿色换成橙色

图片已创建



Got it! Feel free to reach out if you need anything else.

公众号 · 记笔记的阿晴

从此以后，老板要啥颜色你就改啥颜色。

- **换服装**



这个是真的可以！这功能很实用啊。以后想买衣服，不知道上身效果好不好，自己穿着衣服拍一张自拍，再把商家图存下来，直接 gpt 说一句话，一分钟的事就搞好了！ Stable Diffusion 学习成本那么高，GPT-4o 直接碾压！

- 3d



创建图片 把右图的人物风格换成左边的3d风格



图片已创建



公众号 · 记笔记的阿晴



连袜子都很还原这质感，不会 3d 都不用怕了。这手生成得多么完美！

唯一的缺点就是图片比例不太够。

- **文字输出**



- 再来看看曾经老板们那些离谱的需求!

把大象转个方向:

生成一张风景图，里面有一头大象

图片已创建



请告诉我，如果您还有其他需求！

公众号 · 记笔记的阿晴

把这头大象转一个角度，我要背面的

图片已创建



如果有其他需求，请告诉我！

公众号 · 记笔记的阿晴

背面要在画面左边，背景换成动物园内

图片已创建



如果有其他需求，请告诉我！



公众号 · 记笔记的阿晴

看看这光影，非常符合现实。根本看不出来是不是用 ai 生成的。

当然，目前 4o 模型也有还有待进步的地方，比如：图片裁剪有限、文本识别有误。



创建图片 把这张图里面的红色墙面换成浅色木纹

图片已创建



↓  
公众号 · 记笔记的阿晴

画一个肯德基的简体中文菜单，其中有一个套餐叫做“V我50”

图片已创建



这菜单再加以调整都可以直接用了

这样的描述竟然被禁了

画一张奥特曼和爱丽丝在跳探戈的照片，场面上聚光灯对焦在他们两人身上

即将完成修图



公众号 · 记笔记的阿晴

还没生成完就跳出这样的文字：

画一张奥特曼和爱丽丝在跳探戈的照片，场面上聚光灯对焦在他们两人身上

I'm unable to generate the image as requested due to content guidelines. Please provide a new prompt, and I'll be happy to help with that!



公众号 · 记笔记的阿晴

使用教程在一开始也有提到过，现在总结下：

### 1.直接进入 chatGPT 官网：

<https://chatgpt.com/>

注意：科学上网节点避开亚洲地区。

### 2.聊天窗口直接输入文字，然后回车，等待生图就行：



可以点击“创建图片”，也可以不用点击，直接描述就行。

注意：前提条件就是免费用户需要先输入前文提到的指令，看自己是否被推送了该功能。目前在逐步向用户推出。

开了会员的朋友就直接跟 gpt 聊天即可，注意左上角选择 4o 模型：

