



Sổ tay Prompt AI

Công thức chuẩn nhà để viết prompt ảnh & video — từ người mới đến nâng cao. Copy là dùng được.

SƠN SUNNY · SON-SUNNY.COM

Prompt không phải phép thuật

Nó là một **công thức**. Ảnh đẹp bạn thấy trên mạng đều đến từ một prompt có cấu trúc — và khi bạn biết cấu trúc đó, bạn tạo lại được bất cứ thứ gì.

Sổ tay này gói toàn bộ công thức nhà mình dùng: thứ tự 8 trường cho ảnh, nhịp thời gian cho video, và cách sửa khi ra "AI-slop". Mọi mục đều có ví dụ tẻ → tốt và mẫu copy-paste.

CÁCH DÙNG NHANH

Muốn máy tự viết prompt từ một bức ảnh bất kỳ? Thả ảnh vào **Prompt Mirror**: son-sunny.com/mirror.html — nó trả về đúng công thức trong sổ tay này.

Mục lục

1 · Công thức prompt ẢNH	8 trường + negative + safe-zone
2 · Công thức prompt VIDEO	timeline · camera · motion
3 · Sửa lỗi hay gặp	hết cảnh chảy/gỗ/nát
4 · Mẫu copy-paste	dùng ngay

Công thức prompt ẢNH

Một prompt ảnh mạnh xếp theo đúng thứ tự này — điều quan trọng nhất (chủ thể) lên đầu, ràng buộc (camera, khung) xuống cuối.

1 • Subject	Chủ thể cụ thể. Tả bằng chi tiết NHÌN THẤY, không tính từ rỗng.
2 • Action	Hành động / tư thế của chủ thể.
3 • Style	Phong cách + chất liệu ảnh (cinematic photo, tranh màu nước...).
4 • Composition	Bố cục + vị trí chủ thể trong khung.
5 • Light	Ánh sáng cụ thể (đèn neon hắt ngược, nắng xiên...).
6 • Grade	Tông màu / grade (teal-orange, hạt phim...).
7 • Camera	Ống kính + cỡ cảnh (85mm cận cảnh...).
8 • Format	Tỉ lệ khung: 16:9 / 9:16 / 1:1.

Luật vàng

- **Cụ thể, không tính từ rỗng.** **Tệ:** "một cô gái đẹp, chất lượng cao". **Tốt:** "cô gái áo mưa vàng dưới đèn neon tím, phố ướt sau mưa".
- **Bìa/thumbnaill:** khai báo tỉ lệ + chừa "safe-zone" (khoảng trống có chủ đích cho chữ). VD: "chủ thể lệch trái, chừa negative space góc trên phải cho tiêu đề, 16:9".
- **Negative prompt:** cấm đúng các vết-AI — watermark, tay biến dạng (extra fingers), chữ vô nghĩa (gibberish text), ảnh mờ (blurry). Danh sách NGẮN.
- **Seed-lock:** khi có khung ưng ý, khóa seed và mỗi lượt đổi ĐÚNG một biến (lens / grade / pose) để biết thay đổi nào gây khác biệt nào.

Công thức prompt VIDEO

Video cần thêm trục THỜI GIAN. Ba luật xương sống:

1 • Timeline — nhịp có mốc

Viết thành các nhịp có mốc: **[0s]** ... **[4s]** ... **[7s]** ..., khai báo tổng thời lượng đầu tiên. Luật ngân sách: mỗi nhịp cần ~2 giây thở — clip 5s tối đa 2-3 nhịp. Nhồi hơn = model nén thành mớ nát.

2 • Từ vựng camera — một chuyển động mỗi nhịp

Gọi tên từ bộ cố định: **push-in** • **pull-out** • **orbit** • **pan** • **tilt** • **dolly** • **crane** • **handheld** • **locked-static** + một từ tốc độ (slow/steady/whip). Chống nhiều move một nhịp ("orbit while pushing in, handheld") = trôi loạn.

3 • Motion dial — đúng liều cho đúng cảnh

subtle (trôi nhẹ) • **moderate** (một hành động rõ) • **dynamic** (nhanh, nhiều lớp). Liều phải khớp: subtle cho chân dung, dynamic cho đua xe. Sai liều = kịch câm hoặc múa may vô cớ.

CẢM XÚC = HÀNH ĐỘNG, KHÔNG PHẢI TÊN

Đừng viết "rất buồn" (model không vẽ được chữ "buồn"). Tả hành động cơ thể thấy được: "vai run, tay siết chặt tách trà đã nguội". Một-hai hành động thôi, đừng chồng thành con rối co giật.

NHÂN VẬT KHÔNG TRÔI

Muốn CÙNG một nhân vật qua nhiều cảnh: nhắc lại NGUYỄN VĂN khối mô tả (hoặc seed/ảnh tham chiếu) ở mọi shot. Tả "gần giống" mỗi lần = nhân vật biến thành người khác dần.

Sửa lỗi hay gặp (hết AI-slop)

Rà soát spec TRƯỚC khi tốn lượt render. Sáu bẫy phổ biến:

Nát (mush)	Quá nhiều nhịp cho số giây → giảm nhịp, mỗi nhịp $\geq 2s$.
Xé đôi	Cặp lệnh triệt tiêu (slow-mo + high-speed, 8mm grain + 4K sharp) → bỏ một.
Kịch câm / múa vô cơ	Sai liều motion → khớp dial với cảnh.
Morph chảy	Hai đầu mút bracket quá xa → cùng chỗ, cùng sáng, chỉ khác tư thế.
Trôi loạn	Chồng nhiều chuyển động máy một nhịp → một move/nhịp.
Mặt gỗ	Gọi tên cảm xúc → tả hành động cơ thể thay thế.

Mẹo negative prompt

Một số model video (và vài model ảnh) khi bạn cấm "no dog" lại chú ý TỚI "dog" và cho nó vào. Với các model đó: đừng liệt kê cấm — **mô tả positive thứ bạn MUỐN**, để cái không-muốn không có chỗ.

Mẫu copy-paste

Prompt ảnh (bìa album)

```
[chủ thể/cụ thể], [hành động], [phong cách + chất liệu ảnh],  
[bố cục + vị trí], [ánh sáng cụ thể], [tông màu/grade],  
[ống kính + cỡ cảnh], chừa negative space [vị trí] cho tiêu đề, [16:9 / 9:16 / 1:1]  
negative: watermark, deformed hands, gibberish text, blurry
```

Prompt video (clip 10s)

```
clip 10s, 9:16, motion: [subtle/moderate/dynamic] –  
[0s] [hành động], camera: [một move]  
[4s] [hành động], camera: [một move]  
[7s] [hành động], camera: [một move]
```

Ví dụ hoàn chỉnh

```
cô gái áo mưa vàng ngược nhìn bằng hiệu, phố ướt sau mưa,  
cinematic photo phong cách phim Hong Kong 90s, chủ thể lệch trái pho'sau về phải,  
đèn neon tím hắt ngược phản chiếu mặt đường, grade teal-orange hạt phim nhẹ,  
85mm cận cảnh ngang vai, chừa negative space góc trên phải cho tiêu đề, 9:16  
negative: watermark, deformed hands, gibberish text, blurry
```

Muốn máy làm hộ?

Prompt Mirror — thả một bức ảnh bất kỳ, nhận đúng công thức 8 trường + ý tưởng video 10s, miễn phí: son-sunny.com/mirror.html

Learn Lab — học tự viết prompt trình như máy, chấm tự động: son-sunny.com/learn/