



12+

Александр Сергеевич  
Шалабодов

**Искусственный  
интеллект для  
всех:  
Автоматизируй,  
твори,  
вдохновляйся**

Практическое руководство

Александр Шалабодов

**Искусственный интеллект  
для всех: Автоматизируй,  
твори, вдохновляйся.  
Практическое руководство**

«Издательские решения»

**Шалабодов А. С.**

Искусственный интеллект для всех: Автоматизируй, твори,  
вдохновляйся. Практическое руководство / А. С. Шалабодов —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-655651-5

Искусственный интеллект — реальность! Эта книга — практическое руководство по освоению нейросетей и GPT для повседневной жизни, работы и творчества. Без сложных терминов вы узнаете, как работает GPT, какие задачи решает и как сделать его своим помощником. Для студентов, программистов, предпринимателей и всех, кто хочет использовать ИИ для творчества, продуктивности и автоматизации. ИИ меняет мир — начните использовать его с пользой!

ISBN 978-5-00-655651-5

© Шалабодов А. С.  
© Издательские решения

# Содержание

|                                                                      |           |
|----------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ВВЕДЕНИЕ: МИР ИИ И GPT</b>                                        | <b>6</b>  |
| <b>ГЛАВА 1. ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ БЕЗ МИСТИКИ</b>                  | <b>8</b>  |
| 1.1 Как работает GPT и почему он вас понимает                        | 9         |
| 1.2 Сравнение языковых моделей ИИ                                    | 11        |
| 1.3 Упрощенная обработка естественного языка                         | 12        |
| 1.4 Разоблачение мифов и заблуждений об ИИ                           | 14        |
| 1.5 Как мыслит промтер                                               | 16        |
| <b>ГЛАВА 2 ПЕРВЫЕ ШАГИ С GPT</b>                                     | <b>18</b> |
| 2.1. Как получить доступ к GPT                                       | 19        |
| 2.2. Преодоление технологической тревожности: путь начинающего       | 22        |
| 2.3. Построение уверенности в при использовании GPT                  | 24        |
| <b>ГЛАВА 3. ИСКУССТВО ЗАПРОСОВ: КАК ГОВОРИТЬ С ИИ НА ОДНОМ ЯЗЫКЕ</b> | <b>26</b> |
| 3.1. Понимание логики ответов GPT                                    | 27        |
| 3.2 Ролевые подсказки: как использовать GPT в разных ролях           | 29        |
| 3.3 Создание запросов для креативных результатов                     | 31        |
| 3.4 Ошибки в запросах и их устранение                                | 33        |
| 3.5 Продвинутое техники создания запросов для лучшего взаимодействия | 35        |
| <b>ГЛАВА 4. ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРИМЕНЕНИЯ В ПОВСЕДНЕВНЫХ ЗАДАЧАХ</b>       | <b>37</b> |
| 4.1. Мозговой штурм креативных идей с помощью ИИ                     | 39        |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                    | 41        |

# **Искусственный интеллект для всех: Автоматизируй, твори, вдохновляйся Практическое руководство**

**Александр Сергеевич Шалабодов**

© Александр Сергеевич Шалабодов, 2025

ISBN 978-5-0065-5651-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## ВВЕДЕНИЕ: МИР ИИ И GPT

На рассвете оживленного утра молодой писатель с чашкой кофе в руке задумчиво смотрел на пустой экран. Сроки поджимали, а вдохновение, казалось, пропало. В момент отчаяния он решил попробовать нечто новое – обратиться за помощью к искусственному интеллекту. Это решение изменило всё. Всего за несколько минут благодаря GPT<sup>1</sup> у писателя появилась структура текста, поток свежих идей, и задача, казавшаяся неподъемной, стала реальной и выполнимой.

Этот эпизод – не фантазия о будущем, а наша сегодняшняя реальность. Технологии, которые ещё недавно казались фантастикой, уже сегодня помогают миллионам людей решать повседневные задачи. В этой книге мы исследуем, как GPT и искусственный интеллект (ИИ)<sup>2</sup> в целом могут стать вашими незаменимыми партнёрами в работе, учёбе и творчестве.

ИИ уже перестал быть привилегией специалистов: его потенциал доступен каждому. Однако остаётся главный вопрос: как правильно использовать эту мощную технологию? Цель моей книги – не только показать, как GPT может дополнять ваши навыки, но и научить вас эффективно интегрировать его в свои повседневные задачи. Будь то написание текстов, мозговой штурм, организация рабочего процесса или обучение, ИИ открывает перед вами совершенно новые горизонты.

### Почему именно эта книга?

Эта книга написана для тех, кто ещё не знаком с искусственным интеллектом или чувствует себя неуверенно в этом новом мире. Если вы думаете, что современные технологии – это сложно, я постараюсь доказать обратное. GPT способен не только отвечать на вопросы, но и стать вашим надёжным помощником, который поможет вам справляться с вызовами современности.

Вы узнаете, как:

- генерировать идеи и тексты быстрее и проще;
- автоматизировать рутинные задачи;
- работать с ИИ, избегая распространённых ошибок;
- использовать GPT для повышения продуктивности и творчества.

### Кто я и почему пишу об этом?

Меня зовут Александр. Я посвятил свою профессиональную жизнь изучению компьютерных технологий и том числе искусственного интеллекта. Моя цель – сделать сложные вещи понятными и доступными каждому.

Эта книга – результат моего опыта, наблюдений и практики. Она предназначена для широкой аудитории: от студентов до профессионалов, от творческих людей до тех, кто просто хочет попробовать что-то новое.

### Как устроена книга?

Мы шаг за шагом рассмотрим, как GPT работает, какие задачи он помогает решать и как его возможности можно применять в вашей жизни. Книга структурирована так, чтобы каж-

---

<sup>1</sup> GPT (Generative Pre-trained Transformer) – это языковая модель, которая позволяет компьютерным программам понимать и генерировать естественный человеческий язык.

<sup>2</sup> Искусственный интеллект (ИИ) – это отдельное направление компьютерных наук, которое разрабатывает и изучает методы и программное обеспечение, позволяющие машинам воспринимать окружающую среду и использовать обучение и интеллект для выполнения действий.

дая глава была самостоятельным инструментом: от изучения основ до практических примеров и перспектив будущего.

Главное преимущество этой книги – её практическая направленность. Мы обойдёмся без сложных технических терминов и сосредоточимся на том, что действительно важно: как ИИ может упростить и улучшить вашу работу.

### **Присоединяйтесь к путешествию**

Я приглашаю вас исследовать возможности GPT вместе со мной. Эта книга станет вашим проводником в мир искусственного интеллекта, где вы научитесь применять технологии для решения реальных задач и улучшения своей жизни. Открывайте главы с открытым умом, выполняйте упражнения, анализируйте контрольные списки, и вы увидите, как ИИ может стать вашим союзником.

Добро пожаловать в новый этап вашего развития – с GPT!

## ГЛАВА 1. ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ БЕЗ МИСТИКИ

Искусственный интеллект окружён множеством мифов и домыслов, которые часто делают его непонятным для большинства людей. Но на самом деле он вовсе не так загадочен, как может показаться. GPT создаёт впечатление, что общение с ним – это разговор с настоящим человеком. Но как он этого достигает?

GPT работает на основе модели, которая была обучена на огромных объёмах текстов. Представьте, что он как библиотекарь, который прочитал миллионы книг, запомнил структуры предложений, логику их построения и смысловое наполнение. Его задача – не просто ответить на вопрос, но и сделать это так, чтобы ответ звучал естественно, был полезным и понятным.

### Как GPT понимает запросы

Всё начинается с обработки текста, который вы вводите. Эта система анализирует каждое слово, фразу и даже контекст, чтобы понять, что именно вы хотите. Например, если вы спрашиваете: *«Как быстро приготовить ужин?»*, GPT понимает, что речь идёт о рецептах, времени приготовления и возможных ограничениях. Он не только ищет информацию, но и интерпретирует её с учётом вашего запроса.

### Почему GPT кажется таким «умным»

GPT основан на языковой модели, которая учится на основе текстов из различных сфер: от новостей и литературы до инструкций и научных статей. Благодаря этому он:

- понимает контекст, например, если вы уточните, что хотите приготовить ужин для детей, он подберёт рецепты с учётом их предпочтений;
- адаптируется к стилю общения, сначала вы можете общаться формально, но позже он может подстроиться под более разговорный стиль;
- учитывает нюансы языка, он распознаёт сложные конструкции, синонимы и даже неявные намёки.

### Магия или наука?

На самом деле GPT – это не магия, а работа мощных алгоритмов, которые анализируют язык, подобно тому, как это делает человеческий мозг. Но важно понимать, что ИИ не «думает» в привычном смысле слова. Его сила в способности обрабатывать огромные объёмы данных и находить наилучшие ответы.

GPT не заменяет человека, но помогает ему. Это ваш цифровой помощник, который делает рутинные задачи проще, освобождая время для творчества, отдыха или важных дел.

## 1.1 Как работает GPT и почему он вас понимает

Чтобы понять, почему GPT так хорошо воспринимает текст и генерирует осмысленные ответы, важно разобраться в технологиях, лежащих в его основе. В отличие от традиционных алгоритмов, работающих по заранее прописанным правилам, GPT использует современные нейросетевые методы, вдохновлённые механизмами человеческого мышления.

### Трансформеры: революция в обработке текста

В основе GPT – архитектура трансформеров<sup>3</sup>, которая произвела революцию в области обработки естественного языка. Её ключевым элементом является механизм внимания. Если классические алгоритмы анализировали текст последовательно, слово за словом, то трансформеры рассматривают сразу весь контекст, выявляя зависимости между разными частями предложения.

Представьте, что вы читаете книгу и сразу осознаёте её общий смысл, а не только последовательно обрабатываете каждую фразу. Такой подход позволяет GPT анализировать смысловые связи, делать текст более осмысленным и поддерживать сложные диалоги.

### Нейронные сети: основа интеллекта GPT

Нейронные сети<sup>4</sup>, на которых работает GPT, похожи на принципы работы человеческого мозга. Они состоят из слоёв узлов (нейронов), которые анализируют текст, выявляют закономерности и делают предсказания.

Во время обучения GPT анализирует миллиарды текстов: статьи, книги, диалоги. Это даёт ему богатый языковой опыт и способность понимать нюансы речи. Чем разнообразнее данные, тем лучше модель адаптируется к разным стилям общения – от деловой переписки до неформального общения.

Однако важно помнить: модель не обладает «знаниями» в привычном смысле. Она не понимает мир так, как человек, а лишь предсказывает наиболее вероятные последовательности слов на основе изученных данных.

### Ограничения и вызовы

Несмотря на продвинутость, у GPT есть ограничения. Он может наследовать предвзятости, присутствующие в обучающих данных, а также иногда выдавать неточные или странные ответы. Это связано с тем, что он не проверяет информацию в реальном времени, а опирается на имеющийся опыт.

Другой вызов – неоднозначность языка. Если запрос слишком общий или двусмысленный, модель может дать расплывчатый ответ. Поэтому чем чётче и конкретнее формулируется вопрос, тем полезнее будет результат.

### Масштабируемость GPT

GPT – это не просто чат-бот<sup>5</sup>. Он используется в бизнесе, образовании, разработке программного обеспечения и других сферах. Его можно применять как в индивидуальных целях (для генерации текстов или идей), так и в корпоративных решениях, где требуется обработка большого объёма информации.

---

<sup>3</sup> Трансформер – один из типов архитектуры нейронных сетей в области искусственного интеллекта.

<sup>4</sup> Нейронные сети – это компьютерная система, созданная по образу и подобию человеческого мозга. Она обучается на загруженных в неё текстовых базах данных и принимает обоснованные решения.

<sup>5</sup> Чат-бот – это программа для общения с пользователями, проведения консультаций, помощи в решении вопросов.

Важная особенность GPT – способность масштабироваться: он может работать на персональных устройствах или в облачных сервисах, обеспечивая высокую производительность даже при большом количестве пользователей.

### **Что даёт понимание механизмов работы GPT?**

Знание принципов работы GPT помогает использовать его максимально эффективно. Осознавая его сильные и слабые стороны, можно формулировать запросы так, чтобы получать более точные и полезные ответы.

В следующих главах мы рассмотрим, как применять этот инструмент в реальных задачах: от написания текстов до решения профессиональных вопросов.

### **Вывод: как работает GPT, технологии и возможности**

GPT основан на архитектуре трансформеров и нейронных сетях, что позволяет ему анализировать текст, выявлять смысловые связи и генерировать осмысленные ответы. Обученный на миллиардах текстов, GPT способен адаптироваться к разным стилям общения, но его ответы зависят от качества и разнообразия данных. Несмотря на ограничения, такие как предвзятость и неоднозначность языка, GPT широко применяется в бизнесе, образовании и других сферах. Понимание его работы помогает формулировать чёткие запросы и использовать его возможности максимально эффективно.

## 1.2 Сравнение языковых моделей ИИ

Современные языковые модели отличаются не только объемом обучающих данных, но и архитектурой, возможностями и сферой применения. Одни лучше работают с генерацией текста, другие – с анализом и пониманием контекста, а третьи оптимизированы для специфических задач вроде перевода или классификации данных. Разберем ключевые различия между популярными моделями ИИ и их применимость в различных сценариях.

### Архитектура и принципы работы

Лидирующие языковые модели основаны на трансформерах, но их архитектура может значительно различаться.

- GPT (Generative Pre-trained Transformer) – авторегрессионная модель<sup>6</sup>, предсказывающая следующий токен на основе предыдущего контекста. Это делает ее отличным инструментом для генерации осмысленных текстов, но ограничивает в глубоком анализе.

- BERT (Bidirectional Encoder Representations from Transformers) – модель, анализирующая слова в контексте всего предложения, а не только предыдущих токенов. Это делает BERT незаменимым для задач понимания текста, таких как поиск информации и обработка естественного языка.

- T5 (Text-to-Text Transfer Transformer) – универсальная модель, работающая по принципу «текст в текст». Она может решать множество задач: от ответов на вопросы до генерации текста и перевода.

- YandexGPT – Российская разработка, адаптированная под специфику русского языка. Модель обучена на локальных текстах и учитывает особенности морфологии, синтаксиса и семантики.

### Возможности и применение

Каждая модель ИИ разрабатывалась с учетом определенных задач.

- GPT – мощный инструмент для написания статей, сценариев, ведения диалогов и креативных задач.

- BERT – подходит для анализа текстов, поиска информации, чат-ботов и обработки естественного языка.

- T5 – универсален, применяется для перевода, резюмирования<sup>7</sup>, исправления грамматики и других преобразований текста.

### Вывод: выбираем модель под задачу

Разные языковые модели ИИ имеют свои сильные и слабые стороны. GPT отлично справляется с генерацией текстов и диалогов, BERT – с анализом контекста, а T5 подходит для преобразования текста. Выбор модели зависит от целей: креатив, поиск, перевод или аналитика. Оптимальное использование ИИ – это не поиск универсального решения, а грамотное применение конкретных инструментов под конкретные задачи.

---

<sup>6</sup> Авторегрессионная модель – это алгоритм машинного обучения, способный по существующим данным прогнозировать будущее.

<sup>7</sup> Резюмирование – это подведение итогов, краткая и точная передача основной информации, полученной во время коммуникации или чтения, просмотра чего-либо

## 1.3 Упрощенная обработка естественного языка

Обработка естественного языка (Natural Language Processing, NLP) – это основа, благодаря которой GPT и другие ИИ-модели понимают и генерируют текст. Она позволяет машинам анализировать и интерпретировать человеческий язык, помогая устранить разрыв между живым общением и машинной обработкой данных.

### Основные компоненты NLP

Для эффективного взаимодействия с текстом NLP использует разные методы и технологии. Рассмотрим ключевые из них.

Токенизация – разбиение текста на части, а точнее разделение текста на отдельные слова, фразы или предложения (токены).

**Пример:** «Я люблю NLP!» → [«Я», «люблю», «NLP», «!»]

Почему это важно? Токенизация помогает системе анализировать структуру предложения и находить взаимосвязи между словами.

Анализ синтаксиса и семантики включает в себя:

- синтаксический анализ проверяет грамматическую структуру предложений;
- семантический анализ помогает понимать смысл слов и фраз в контексте.

**Пример:** «Кот сидит на подоконнике.»

Синтаксический разбор:

[«Кот» (существительное), «сидит» (глагол), «на» (предлог), «подоконнике» (существительное)].

Семантический анализ:

ИИ понимает, что «кот» – это животное, а «подоконник» – предмет мебели, и связывает их с общим смыслом фразы.

Анализ настроений – это определение эмоционального тона текста: позитивный, негативный или нейтральный.

**Пример:**

- «Этот фильм был потрясающим!» → Позитив
- «Мне не понравилось, это было скучно.» → Негатив

Где используется?

- В маркетинге (анализ отзывов о товарах).
- В соцсетях (определение тональности комментариев).
- В службе поддержки (автоматическое определение жалоб).

Управление диалогами позволяет GPT поддерживать связные диалоги, запоминая контекст беседы.

**Примеры:**

- «Какой сегодня курс доллара?»
- «На 27 января курс доллара – 90 рублей.»
- «А евро?»
- «Курс евро – 98 рублей.» (ИИ понимает, что речь о курсе валют).

Почему это важно? Если бы GPT не учитывал контекст, он мог бы ответить: «Что такое евро?», что сделало бы диалог бессвязным.

### Применение NLP в GPT

NLP помогает GPT решать сложные задачи, улучшая коммуникацию и автоматизируя рутинные процессы.

- Чат-боты и виртуальные ассистенты автоматически отвечают на вопросы, анализируют запросы клиентов, помогают с оформлением заказов.
- Автоматический перевод переводит тексты с сохранением контекста и смысла.
- Генерация текстов помогает писать статьи, письма, резюме, рекламные тексты.
- Распознавание голосовых команд используется в голосовых помощниках для управления устройствами.

### **Проблемы NLP и их решения**

Хотя NLP развивается, некоторые сложности остаются.

Контекстуальная амфиболия (многозначность слов), слово «ключ» может означать как инструмент для отпираания замков, так и источник воды (родник): *«Он нашёл старый ключ в лесу.»* Неясно, идёт ли речь о металлическом предмете или природном источнике. ИИ, не имея дополнительного контекста, может интерпретировать слово неправильно.

**Решение:** учитывать контекст предыдущих слов в предложении.

Сложности с пониманием сарказма: *«Отлично, опять дождь... (сарказм)»*

**Решение:** использование тональных маркеров и анализа текста в контексте.

Непонимание культурных различий: ирония, сленг, мемы могут быть сложны для ИИ.

**Решение:** постоянное обучение модели на актуальных данных.

### **Вывод: как NLP меняет общение с ИИ?**

NLP делает GPT умнее, помогая ему генерировать осмысленные тексты, понимать контекст диалогов и анализировать человеческую речь.

По мере развития технологий обработка естественного языка станет ещё точнее, интуитивнее и полезнее, что откроет новые горизонты для взаимодействия человека и ИИ.

## 1.4 Разоблачение мифов и заблуждений об ИИ

Вокруг искусственного интеллекта сложилось множество мифов и стереотипов, часто подогреваемых фантастическими фильмами и слухами. Эти заблуждения формируют у людей неверное представление о возможностях ИИ, его угрозах и ограничениях. Разберёмся с самыми популярными мифами.

### **Миф 1: GPT – это разумная машина, способная мыслить как человек**

Один из самых распространённых мифов – представление, что ИИ обладает сознанием, эмоциями и намерениями. В реальности GPT – это не разумное существо, а универсальный помощник для обработки текста. Он не имеет собственного понимания мира, не осознаёт себя и не может принимать самостоятельные решения.

Работа GPT основана на статистическом анализе текста: он предсказывает наиболее вероятные слова в ответ на запрос пользователя, опираясь на изученные примеры. Это создаёт иллюзию «мышления», но на самом деле модель просто следует паттернам языка, не имея собственного опыта или мнения.

### **Миф 2: ИИ уничтожит рабочие места**

Часто можно услышать опасения, что ИИ полностью заменит людей во многих профессиях, вызвав массовую безработицу. В действительности технологии, такие как GPT, не заменяют людей, а помогают им справляться с задачами быстрее и эффективнее.

ИИ автоматизирует рутинные процессы, но не способен полноценно заменить креативность, стратегическое мышление и эмоциональный интеллект. Например, в медицине он помогает врачам анализировать данные, но не принимает решений о лечении. В бизнесе ИИ может автоматизировать поддержку клиентов, но не заменит творческий подход в маркетинге или управлении.

На самом деле ИИ создаёт новые рабочие места. Появляются профессии, связанные с разработкой, настройкой и этическим контролем алгоритмов. Люди, умеющие эффективно работать с ИИ, становятся более востребованными на рынке труда.

### **Миф 3: ИИ развивается самостоятельно и может выйти из-под контроля**

Многие люди боятся, что однажды искусственный интеллект выйдет из-под контроля, станет «умнее» людей и начнёт принимать решения самостоятельно. Однако современные ИИ-системы, включая GPT, не способны обучаться без вмешательства человека.

Обучение модели происходит под контролем инженеров, а её знания ограничены историческими данными. Без дополнительного обучения и обновлений GPT не может самостоятельно совершенствоваться или выходить за пределы заложенных алгоритмов.

### **Миф 4: ИИ беспристрастен и всегда даёт объективные ответы**

Некоторые считают, что ИИ – это чистая логика и математический анализ, поэтому его ответы всегда объективны. Однако на самом деле ИИ обучается на человеческих данных, которые могут содержать ошибки, стереотипы и предвзятость.

Если в обучающих текстах присутствовали какие-либо перекосы, модель может воспроизводить их в своих ответах. Это делает задачу разработчиков особенно важной: они должны отслеживать и корректировать возможные предвзятости, обеспечивая справедливость и точность системы.

### **Миф 5: GPT понимает людей так же, как собеседник в живом разговоре**

Хотя GPT умеет поддерживать диалог, он не понимает смысл так, как это делает человек. Он анализирует только формальные признаки языка: слова, структуру предложений, частоту употребления фраз.

Например, если вы пошутите, модель может не распознать иронию или сарказм. Если запрос будет слишком размытым, GPT может дать общий ответ, не понимая истинного контекста.

Поэтому важно учитывать ограничения модели и правильно формулировать запросы, чтобы получать более точные и полезные результаты.

### **Этика и ответственность при использовании ИИ**

По мере развития технологий вопросы этики становятся всё более значимыми.

Среди главных вызовов:

- конфиденциальность данных: GPT обрабатывает запросы пользователей, и важно понимать, как именно используются эти данные. Компании должны обеспечивать прозрачность хранения и обработки информации;

- контроль за предвзятостью: разработчики должны минимизировать влияние предвзятостей в обучающих данных, чтобы алгоритмы работали справедливо и без дискриминации;

- ответственное использование: пользователи должны осознавать ограничения ИИ и критически оценивать его ответы, а не воспринимать их как абсолютную истину.

### **Вывод: ИИ – помощник, а не угроза**

Разоблачая мифы, мы видим, что GPT – это инструмент, а не автономное существо с собственным разумом. Он не заменит людей, но может сделать их работу удобнее и эффективнее.

Те, кто научатся грамотно использовать ИИ, смогут извлечь из него максимум пользы. В следующих главах мы рассмотрим практические примеры, как применять GPT для решения задач в разных сферах жизни.

## 1.5 Как мыслит промтер

Кто такой промтер? Промтер – это человек, который умеет эффективно взаимодействовать с ИИ, задавая четкие и продуманные запросы (промты). Он не просто ищет информацию, а структурирует процесс получения знаний, управляет ответами ИИ и использует его возможности на полную мощность. В отличие от обычного пользователя, промтер понимает принципы работы нейросети<sup>8</sup> и умеет адаптировать свои вопросы для получения наиболее полезных данных. Давайте разберемся, как промтер решает задачи на примере изучения копирайтинга.

### Обычный подход к обучению

Допустим, вы решили освоить профессию копирайтера. Как действует большинство людей? Они вводят в поисковик запросы вроде «как стать копирайтером», «лучшие книги по копирайтингу», «какие навыки нужны копирайтеру», находят статьи, блоги, видео и начинают изучать материалы.

Этот путь не лишен смысла, но он ограничен: вся полученная информация рассматривается как конечный набор данных. Если какие-то моменты остались неясны или статьи не раскрыли тему полностью, человек остается один на один с пробелами в знаниях. Да, можно обратиться к специалисту или задать вопросы на форумах, но это потребует времени, денег и не гарантирует ответа.

### Как действует промтер?

Промтер использует другой подход. Он может тоже начать с книг и статей, чтобы создать базовое представление, но затем подключает ИИ как персонального наставника. Вместо того чтобы пассивно читать, он активно взаимодействует с нейросетью, уточняя детали и запрашивая дополнительные объяснения.

Например, у него возникли вопросы по заголовкам:

- *«Какие критерии отличают сильный заголовок от слабого? Приведи примеры.»*
- *«Почему одни заголовки работают лучше, чем другие?»*
- *«Я придумал пять вариантов заголовков – оцени их и объясни, какие лучше и почему.»*

ИИ анализирует запросы и дает развернутые ответы. Но на этом процесс не заканчивается – промтер идет дальше и углубляет знания:

- *«Какие малоизвестные техники создания заголовков работают особенно хорошо?»*
- *«Какие ошибки чаще всего допускают копирайтеры при написании заголовков?»*
- *«Дай полный список эффективных формул заголовков, а затем подготовь тест для закрепления материала.»*

Если что-то не устраивает, промтер корректирует ИИ. Например, если тест получился не таким, как хотелось, достаточно добавить уточнение:

- *«Перефразируй тест: вместо вопросов с вариантами ответов сделай задания в формате „правильно/неправильно“ с пояснениями.»*

Таким образом, промтер гибко управляет процессом обучения, получая информацию не пассивно, а в интерактивном режиме.

### Умение формулировать невысказанное

Еще один навык промтера – способность уточнять невысказанное. Рассмотрим это на простых примерах.

---

<sup>8</sup> Нейросеть – это компьютерная система, созданная по образу и подобию человеческого мозга.

Представьте, что художник заказывает рекламу своей выставки и говорит дизайнеру: «Сделайте афишу эффектной». Но что он подразумевает под «эффектной»? Яркой и броской? Минималистичной и стильной? Если художник не уточнит детали, дизайнер может создать что-то совершенно не соответствующее ожиданиям.

Другой пример: студент просит репетитора помочь с подготовкой к экзамену и говорит: «Мне нужно понять материал». Но что именно он имеет в виду? Повторение ключевых тем? Разбор сложных задач? Практика на тестах? Без дополнительных пояснений репетитор может выбрать не тот подход, который нужен студенту.

В повседневной жизни мы часто полагаемся на контекст и предполагаем, что собеседник поймет наши намерения. Однако ИИ не обладает такой интуицией – он выполняет ровно то, что было сформулировано в запросе. Поэтому навык промтера – это умение выявлять и учитывать скрытые нюансы, которые могут повлиять на конечный результат. Только так можно получить от ИИ действительно полезные ответы.

### **Вывод: промтинг – это необходимый навык**

Мышление промтера – это новый уровень взаимодействия с информацией. Вместо пассивного поиска он активно формирует процесс обучения, корректируя и уточняя полученные данные. Умение правильно задавать вопросы, выявлять скрытые нюансы и управлять ответами ИИ – ключевые качества успешного промтера. Освоив этот подход, можно значительно повысить эффективность работы с нейросетями и получать действительно полезную информацию, адаптированную под свои потребности.

## ГЛАВА 2 ПЕРВЫЕ ШАГИ С GPT

Представьте, что вы сидите дома на диване с чашкой кофе, готовясь исследовать новый инструмент, который способен упростить вашу работу, вдохновить на творчество и сделать повседневные задачи удобнее. Этот инструмент – GPT, продвинутая языковая модель искусственного интеллекта, которая помогает в написании текстов, генерации идей, обработке информации и многом другом.

Перед тем как воспользоваться всеми возможностями GPT, важно разобраться, как получить доступ к нему, какие варианты установки существуют и какие технические нюансы стоит учитывать. В этой главе мы подробно разберём процесс первого запуска GPT и дадим рекомендации для комфортной работы.

## 2.1. Как получить доступ к GPT

Существует несколько способов взаимодействия с GPT:

- Веб-версия – самый простой и удобный вариант. Вы можете пользоваться GPT прямо в браузере или соответствующую страницу сервиса. Это позволяет работать с ИИ без необходимости установки дополнительного программного обеспечения.
- Мобильное приложение – если вы хотите использовать GPT на смартфоне.
- API<sup>9</sup> для разработчиков – для более продвинутого использования можно интегрировать GPT в собственные проекты через API.

Гибкость этих вариантов позволяет выбрать тот, который лучше всего соответствует вашим потребностям – будь то личное использование, работа или разработка собственных решений на основе ИИ.

### Системные требования и подготовка устройства

Хотя GPT доступен через браузер и мобильные приложения, для комфортной работы с моделью важно учитывать следующие технические требования:

стабильное интернет-соединение – рекомендуется скорость от 5 Мбит/с, чтобы ответы ИИ приходили без задержек;

современная операционная система – для работы в браузере подходят Windows 10/11, macOS, Linux, а для мобильных устройств – Android 10+ или iOS 14+;

минимальные аппаратные требования – хотя GPT работает в облаке и не требует мощного компьютера, рекомендуется не менее 8 ГБ оперативной памяти для плавной работы браузера и приложений.

Перед началом работы убедитесь, что ваше устройство соответствует этим параметрам, чтобы взаимодействие с GPT было быстрым и комфортным.

### Выбор версии: бесплатная или расширенная

GPT, как и многие ИИ-сервисы, предлагает различные уровни доступа:

- базовая (бесплатная) версия – подходит для повседневного использования, тестирования возможностей ИИ и решения простых задач;
- премиум-доступ (подписка) – предоставляет улучшенную производительность, более быстрые ответы и доступ к дополнительным функциям. Подходит для профессионального использования, работы с большими текстами и бизнес-задач.

Если вам нужны глубокий анализ данных, быстрая обработка сложных запросов или интеграция в рабочие процессы, стоит рассмотреть премиум-доступ.

### Решение распространённых проблем

При первом запуске GPT могут возникнуть некоторые сложности. Рассмотрим наиболее частые из них и способы решения:

Проблемы с доступом:

- убедитесь, что у вас стабильное интернет-соединение;
- проверьте, не блокируется ли сервис вашим брандмауэром или антивирусом;
- если используете корпоративную сеть, возможно, доступ к GPT ограничен настройками компании.

---

<sup>9</sup> API (Application Programming Interface, или программный интерфейс приложения) – это совокупность способов, протоколов, инструментов, с помощью которых программы обмениваются своими возможностями, данными, выполняют разные функции.

Медленная работа или задержки в ответах:

- проверьте скорость интернета (должна быть выше 5 Мбит/с);
- откройте GPT в другом браузере (Яндекс, Chrome, Firefox, Edge) или обновите текущий;
- очистите кэш браузера, если используете веб-версию.

Ошибка при авторизации:

- проверьте, вошли ли вы в свою учётную запись;
- попробуйте выйти и снова войти в аккаунт;
- если проблема сохраняется, обратитесь в службу поддержки выбранного вами GPT.

### **Контрольный список для первого запуска**

1. Убедитесь, что ваше устройство соответствует минимальным требованиям.
2. Проверьте интернет-соединение (рекомендуемая скорость от 5 Мбит/с).
3. Выберите способ работы с GPT: веб-версия, мобильное приложение или API.
4. Определитесь, какая версия вам подходит – бесплатная или премиум.
5. Разберитесь с возможными ошибками при подключении и настройке.

Вы готовы к первому диалогу с GPT!

Теперь, когда вы настроили и запустили GPT, пришло время начать взаимодействие с ним. В следующих главах мы рассмотрим, как правильно формулировать запросы, какие команды позволяют добиться лучших результатов и как адаптировать ИИ под свои задачи.

Ваше путешествие в мир ИИ только начинается!

### **Навигация по пользовательскому интерфейсу GPT**

Когда вы впервые открываете GPT, вас встречает простой и интуитивно понятный интерфейс, который делает взаимодействие с ИИ удобным и эффективным. Основное рабочее пространство сосредоточено в центральной панели, где происходят все ваши диалоги с моделью.

Важные элементы интерфейса:

- основное поле чата – здесь вы вводите свои запросы и получаете ответы от GPT;
- меню навигации (слева или сверху, в зависимости от платформы) – позволяет быстро переключаться между диалогами, настраивать параметры или просматривать историю запросов;
- панель инструментов – содержит кнопки для создания нового чата, изменения настроек, экспорта данных и других полезных функций.

Дизайн интерфейса GPT продуман так, чтобы вам не приходилось долго разбираться в настройках – достаточно просто ввести сообщение и начать взаимодействие с ИИ.

### **Основные функции и возможности**

Начало работы: чтобы запустить беседу, просто введите текст в поле ввода и нажмите «Enter». GPT обработает ваш запрос и ответит в течение нескольких секунд.

История чатов: вы можете сохранять важные разговоры и возвращаться к ним в любое время. В меню навигации доступны предыдущие сессии, что особенно удобно, если вам нужно продолжить обсуждение или найти полезную информацию.

Поддержка и справка: если у вас возникают вопросы, раздел справки содержит инструкции по использованию GPT и рекомендации по устранению возможных проблем.

### **Персонализация интерфейса**

Вы можете адаптировать GPT под свои предпочтения:

- выбор темы – переключайтесь между светлым и тёмным режимами для удобной работы в разное время суток;

- настройка длины ответов – выберите короткие или развернутые ответы, в зависимости от ваших потребностей;

- тон общения – GPT может отвечать формально или неформально, что делает взаимодействие более естественным.

Настроив интерфейс и стиль общения, вы сделаете работу с GPT максимально комфортной и продуктивной.

### **Советы для эффективной работы**

Закрепляйте важные чаты – так вы всегда сможете быстро вернуться к нужной информации.

Используйте раздел справки – он поможет разобраться в функционале и возможностях GPT.

Настраивайте интерфейс под себя – комфортная среда повышает продуктивность.

Применяйте горячие клавиши – это значительно ускоряет рабочий процесс.

Освоив навигацию и персонализацию интерфейса, вы сможете максимально эффективно использовать GPT для работы, творчества и обучения.

### **Вывод: простой доступ и настройка**

Для начала работы с GPT доступны несколько вариантов: веб-версия, мобильное приложение или API для разработчиков. Важно убедиться, что устройство соответствует минимальным требованиям, а интернет-соединение стабильно. Пользователи могут выбрать бесплатную или премиум-версию в зависимости от своих задач. Интерфейс GPT интуитивно понятен и позволяет персонализировать настройки, такие как тема, длина ответов и тон общения. Освоение базовых функций и навигации поможет эффективно использовать GPT для работы, обучения и творчества.

## 2.2. Преодоление технологической тревожности: путь начинающего

Для многих взаимодействие с новой технологией, такой как GPT, может казаться сложным и даже вызывать тревогу. Это естественная реакция, особенно если у вас мало опыта в использовании искусственного интеллекта. Часто страх перед новой системой связан с боязнью что-то сломать, сделать неправильный ввод или случайно потерять важные данные.

На самом деле GPT разработан так, чтобы быть дружелюбным и устойчивым к ошибкам. Он не выйдет из строя от случайного запроса или некорректного ввода. Вы можете свободно экспериментировать, пробовать разные формулировки и команды, не опасаясь катастрофических последствий.

### Как избавиться от страха перед новой технологией?

Осознайте, что ошибки – это нормально, ошибки – это не провал, а часть естественного процесса обучения. Если GPT отвечает не так, как вы ожидали, это не значит, что вы что-то сделали неправильно. Просто попробуйте переформулировать запрос или уточнить контекст.

Используйте менталитет роста, важно воспринимать обучение не как препятствие, а как возможность. Каждый раз, когда вы успешно решаете задачу с помощью GPT – это маленькая победа, которая делает вас увереннее.

Начинайте с простых запросов, привыкание к GPT будет легким, если вы начнете с простейших задач:

- спросите у него погоду;
- попросите кратко объяснить сложное понятие;
- составьте список дел или план дня.

Так вы поймете, как модель работает, и постепенно перейдете к более сложным задачам.

### Решение вопросов конфиденциальности

Еще один частый источник тревожности – вопрос безопасности данных. Люди опасаются, что их запросы могут стать публичными или использоваться против них.

Важно знать: GPT придерживается строгих стандартов защиты информации. Ваши данные не передаются третьим лицам, а сессии остаются конфиденциальными.

Однако не рекомендуется вводить личные данные, пароли или финансовую информацию – это универсальное правило безопасности для всех цифровых сервисов.

### Где искать поддержку?

Если у вас возникли сложности с GPT, есть несколько способов получить помощь:

- официальная справка – подробные инструкции и советы по использованию доступны в разделе помощи;
- сообщества пользователей – форумы, группы в социальных сетях и тематические чаты, где пользователи делятся опытом;
- видео и текстовые руководства – пошаговые объяснения помогут разобраться в функционале.

Эти ресурсы позволяют развеять сомнения и сделать работу с GPT интуитивно понятной.

### Практические упражнения для уверенного старта

Шаг 1: напишите GPT простой вопрос (например, *«Как приготовить кофе по-турецки?»*).

Шаг 2: попросите его переформулировать ответ более кратко или развернуто.

Шаг 3: проверьте, сможет ли GPT помочь вам в вашей повседневной задаче (например, составить план поездки).

Постепенно увеличивайте сложность вопросов и используйте разные стили общения. Этот игровой подход поможет вам освоиться без стресса.

**Вывод: технология должна работать на вас, а не пугать**

Не бойтесь экспериментировать – вы ничего не сломаете.

Ошибки – это часть обучения. Каждый запрос делает вас опытнее.

Начинайте с простых задач и постепенно переходите к сложным.

Используйте доступные ресурсы поддержки, если что-то кажется непонятным.

Преодолев первоначальную неуверенность, вы обнаружите, что GPT – это интеллектуальная система нового поколения, которая значительно упрощает задачи и делает вашу работу продуктивнее.

## 2.3. Построение уверенности в при использовании GPT

Освоение GPT начинается с простых шагов, которые помогут вам почувствовать себя уверенно в работе с этим инструментом. Не стоит сразу пытаться использовать его для сложных задач – начните с повседневных запросов, постепенно расширяя диапазон возможностей.

### Первые шаги: простые задачи для знакомства с GPT

Чтобы привыкнуть к взаимодействию с GPT, попробуйте решить повседневные задачи, которые вам уже знакомы:

- составление писем: напишите черновик письма и попросите GPT предложить улучшения – он может сделать стиль более формальным, добавить вежливые формулировки или исправить ошибки;
- списки покупок: введите несколько позиций, и модель сгруппирует их по категориям, предложит дополнения или поможет рассчитать количество товаров;
- поиск информации: спросите GPT, как приготовить любимое блюдо или какие книги порекомендовать для изучения определенной темы.

Эти действия помогут вам понять логику ответов и убедиться, что работать с ИИ легко и безопасно.

### Расширяем границы: более сложные задачи

После того как вы освоите базовые функции, попробуйте применять GPT для более сложных задач:

- Написание коротких статей или заметок. Попробуйте выбрать тему и попросите GPT предложить план статьи. Затем уточните, какие детали добавить, а какие убрать.
- Создание идей для творческих проектов. Можете дать модели начальную мысль – персонажа, сюжетный поворот или тему, а затем попросить предложить возможное развитие истории.
- Помощь в учебе или работе. Попросите GPT объяснить сложные понятия простыми словами, помочь с написанием кода или даже перевести текст на другой язык.

Постепенно усложняя запросы, вы увидите рост своей уверенности и освоите новые способы работы с ИИ.

### Эксперименты: ключ к раскрытию потенциала GPT

Не бойтесь экспериментировать! Взаимодействие с ИИ не ограничивается стандартными вопросами – пробуйте разные стили общения, уточняйте запросы и смотрите, как меняется результат.

Изменение формулировки запроса. Одна и та же задача, сформулированная по-разному, может привести к разным результатам. Попробуйте запросы в виде вопроса, просьбы или инструкции.

Добавление контекста. Если GPT дает слишком общий ответ, попробуйте уточнить детали, например: *«Напиши краткое деловое письмо для поставщика о задержке доставки»* вместо *«Напиши деловое письмо»*.

Задание тона и стиля. Можно попросить формальный или неформальный ответ, задать стиль общения (*«Ответь с юмором»*, *«Напиши профессионально»*).

Экспериментируя, вы сможете лучше понять, как работает GPT, и использовать его с максимальной эффективностью.

### Улучшение взаимодействия: корректировка запросов

Если ответ GPT вас не устраивает, попробуйте его уточнить или переформулировать запрос:

- добавьте больше деталей – например, укажите, для кого предназначен текст или какой стиль предпочтителен;
- упростите формулировку – иногда более четкое описание запроса приводит к лучшему результату;
- используйте пошаговый подход – разбейте сложную задачу на несколько небольших шагов.

Этот процесс похож на диалог с ассистентом: чем точнее запрос, тем более релевантный ответ вы получите.

### **Вывод: путь к уверенности и эффективности**

Освоение GPT начинается с простых шагов, но по мере практики вы сможете использовать его как продвинутую технологию обработки текста для работы, творчества и обучения.

Начинайте с базовых задач, чтобы привыкнуть к интерфейсу.

Постепенно усложняйте запросы, используя его для работы и творчества.

Экспериментируйте с разными формулировками, чтобы находить оптимальные решения.

Анализируйте ответы и корректируйте запросы для лучшего результата.

Каждое взаимодействие с GPT делает вас увереннее в его использовании. Развивая этот навык, вы сможете применять ИИ более эффективно и креативно, превращая его в полноценного цифрового помощника!

## **ГЛАВА 3. ИСКУССТВО ЗАПРОСОВ: КАК ГОВОРИТЬ С ИИ НА ОДНОМ ЯЗЫКЕ**

Представьте себе ситуацию: перед вами стоит сложная задача, требующая точности и креативности. Вы решаете обратиться за помощью к GPT, надеясь, что он упростит процесс и предоставит полезные ответы. Однако первый же запрос дает результат, который не соответствует вашим ожиданиям. Это распространенная проблема среди новичков, и ее корень – в искусстве формулирования запросов.

Эта глава поможет вам научиться эффективно «разговаривать» с ИИ, превращая взаимодействие с ним в продуктивный и результативный диалог.

### 3.1. Понимание логики ответов GPT

Как и любой интеллектуальный помощник, GPT лучше реагирует на четкие и детализированные запросы. Он не умеет «догадываться» о ваших намерениях так же, как человек, поэтому чем точнее формулировка, тем более релевантным будет ответ.

#### Ключевые принципы составления запросов:

Ясность – избегайте неопределенных формулировок. Вместо *«Напиши что-нибудь про маркетинг»* лучше сказать: *«Создай текст на 300 слов о современных трендах в digital-маркетинге»*.

Структурированность – разбивайте сложные вопросы на несколько отдельных запросов. Например, *«Объясни, как работает нейросеть, и приведи примеры применения в бизнесе»* можно разделить на два:

1. *«Как работает нейросеть?»*
2. *«Какие есть примеры применения нейросетей в бизнесе?»*

Контекст – добавляйте детали, чтобы улучшить точность ответа. Например, вместо *«Напиши пост для соцсетей»* укажите: *«Напиши неформальный пост для блога о пользе утренней медитации с тремя ключевыми советами.»*

#### Форматы запросов и когда их использовать

В зависимости от вашей цели, запросы могут иметь разные форматы. Понимание их особенностей поможет вам добиваться более точных ответов.

Вопросы – подходят, когда вам нужна конкретная информация.

- *«Какие лучшие книги по искусственному интеллекту?»*
- *«Как настроить рекламу в Яндекс. Директ?»*

Инструкции – используются для выполнения задач.

- *«Напиши деловое письмо клиенту о задержке поставки.»*
- *«Создай пошаговую инструкцию по установке Python<sup>10</sup>.»*

Примеры и уточнения – помогают задать нужный стиль и тон.

- *«Напиши мотивационный текст для поста в стиле Радислава Гандапаса<sup>11</sup>.»*
- *«Сформулируй деловой e-mail так же, как в этом примере: [текст].»*

Роль и стиль ответа – полезны для имитации эксперта.

- *«Представь, что ты маркетолог, и предложи стратегию продвижения стартапа.»*
- *«Объясни концепцию квантовой запутанности так, будто я школьник.»*

Экспериментируя с этими форматами, вы сможете подстраивать стиль общения с GPT под конкретные задачи.

#### Улучшение запросов: итерационный подход

Эффективная работа с GPT – это динамический процесс, в котором важно анализировать ответы и корректировать запросы.

Как улучшать запросы?

- Оцените первый ответ – он соответствует вашим ожиданиям?
- Добавьте контекст – уточните, кому предназначен ответ, какие детали важны.

---

<sup>10</sup> Python – высокоуровневый язык программирования, отличающийся эффективностью, простотой и универсальностью использования.

<sup>11</sup> Радислав Гандапас – один из самых известных и популярных российских бизнес-тренеров, признанный авторитет в вопросах публичных выступлений и лидерства.

- Переформулируйте запрос – попробуйте задать его по-другому.
- Разбейте сложную задачу – упростите инструкцию на несколько шагов.

Пример улучшения запроса:

Плохой запрос: *«Напиши текст про программирование.»* (слишком общий)

Хороший запрос: *«Напиши статью на 500 слов о том, как Python используется в разработке игр. Добавь примеры и плюсы языка.»*

Этот итеративный подход помогает добиваться все более точных и полезных ответов.

### **Практическое упражнение: практика создания запросов**

1. Попробуйте вспомнить недавнее взаимодействие с ИИ.
2. Определите запрос, который вы использовали.
3. Проанализируйте его – был ли он четким, содержал ли важные детали?
4. Перепишите его с учетом принципов, рассмотренных в этой главе.
5. Сравните ответы: стал ли результат точнее и полезнее?

Это упражнение поможет вам развить навык формулирования эффективных запросов и использовать GPT с максимальной пользой.

### **Вывод: искусство диалога с ИИ**

Формулирование запросов – это ключевой навык при работе с GPT. От того, насколько четко и детально вы зададите вопрос, зависит качество полученного ответа.

- Используйте ясные и точные формулировки.
- Разбивайте сложные задачи на несколько небольших запросов.
- Экспериментируйте с разными форматами запросов.
- Анализируйте ответы и корректируйте свои запросы.

Освоив этот навык, вы превратите GPT в мощного интеллектуального помощника, который значительно упростит вашу работу, обучение и творчество.

## 3.2 Ролевые подсказки: как использовать GPT в разных ролях

С момента, когда нейросетевые модели стали широко известны, пользователи начали экспериментировать с промтами. Среди первых и наиболее популярных приемов оказались ролевые инструкции. Однако со временем интерес к ним у некоторых пользователей угас. Почему так произошло?

Причины две:

- Неоправданные ожидания: многие надеялись, что, если попросить ИИ вести себя как эксперт в определенной области, он мгновенно начнет мыслить и отвечать на уровне настоящего специалиста. Однако алгоритм – это не человек, а всего лишь инструмент, который моделирует вероятные ответы на основе обучающих данных.

- Развитие алгоритмов: со временем модели стали настолько продвинутыми, что в ряде случаев можно было получить качественные ответы даже без использования ролевых инструкций. Это привело к тому, что некоторые пользователи перестали ими пользоваться.

Тем не менее ролевые промты остаются мощным инструментом, позволяющим задавать вектор ответа и делать взаимодействие с нейросетью более предсказуемым и точным. Особенно полезны они в сложных запросах, где необходимо указать контекст или стиль ответа.

### Как задавать роли GPT

Ролевые подсказки позволяют настраивать поведение ИИ в нужном ключе. В зависимости от того, какую роль вы зададите в запросе, итоговый ответ может сильно отличаться.

Лучше всего указывать роль в начале промта. Это могут быть формулировки вроде:

- «Представь, что ты...»
- «Ты – эксперт в области...»
- «Отвечай, как...»
- «Ты играешь роль...»

Чем точнее формулировка, тем более предсказуемым будет ответ. Например, если просто написать «Оцени этот текст», то GPT выдаст общую рецензию. Но если указать «Ты – опытный литературный редактор, оцени текст с точки зрения стилистики и структуры», то полученный ответ будет более детализированным и полезным.

### Примеры:

- «Ты – преподаватель русского языка. Разбери этот текст на ошибки.»
- «Ты – маркетолог с 10-летним опытом. Дай рекомендации по продвижению продукта.»
- «Ты – судья на литературном конкурсе. Оцени это эссе по критериям оригинальности и глубины идеи.»

Таким образом, роль задает не только тон ответа, но и его структуру.

### Различия между общими и детализированными ролями

Роль можно сформулировать в общем виде или с дополнительными уточнениями.

### Примеры:

Общая роль: «Ты – историк. Расскажи интересный факт о древнем Египте.»

Детализированная роль: «Ты – профессор-египтолог, специализирующийся на эпохе Нового Царства. Поделись малоизвестным фактом о культуре того периода.»

Во втором случае нейросеть сфокусируется на более узкой теме и выдаст ответ с большей точностью.

Дополнительно можно усилить роль, добавляя характеристики:

- «Ты – аналитик с IQ 160...»

– *«Ты – нейropsychолог с 15-летним стажем...»*

– *«Ты – новичок в программировании, который только изучает Python...»*

Подобные нюансы позволяют получать ответы с нужной степенью глубины и простоты.

### **Влияние стереотипов на ролевые промты**

При создании ролевых подсказок важно учитывать, что нейросети обучаются на огромных массивах текстов, в которых могут содержаться стереотипы. Например, если задать роль «итальянского повара», модель может акцентировать внимание на пасте и пище, даже если запрос касается современных кулинарных тенденций. Аналогично, при вводе роли «американский бизнесмен» в ответе могут появиться упоминания Кремниевой долины и стартапов, даже если речь идет о традиционных семейных предприятиях.

Чтобы избежать этого, полезно давать более конкретные описания:

– вместо *«Ты – итальянский повар»* → *«Ты – шеф-повар с опытом работы в ресторанах высокой кухни, специализирующийся на молекулярной гастрономии.»*

– вместо *«Ты – американский бизнесмен»* → *«Ты – владелец сети магазинов в Чикаго, занимающийся розничной торговлей с 20-летним опытом.»*

– вместо *«Ты – историк»* → *«Ты – эксперт по эпохе Возрождения, исследующий влияние гуманистических идей на искусство и политику.»*

Чем точнее будет описание роли, тем меньше шансов, что ответ окажется шаблонным.

### **Использование ролевых моделей на основе реальных личностей**

Еще один интересный подход – это использование ролевых промтов с известными персонами. Однако важно помнить, что качество ответа зависит от того, есть ли информация об этом человеке в базе данных модели.

#### **Примеры:**

– *«Объясни теорию относительности в стиле Эйнштейна.»*

– *«Опиши философию жизни в духе Достоевского.»*

– *«Прокомментируй современное искусство, как если бы ты был Сальвадором Дали.»*

Если ИИ незнаком с нужной личностью, можно создать собирательный образ:

– *«Ты – писатель, сочетающий лиризм Пушкина и юмор Марка Твена. Напиши эссе о любви.»*

– *«Ты – философ с логикой Декарта и парадоксальностью Зенона. Объясни концепцию времени.»*

Экспериментируйте с формулировками, уточняйте контекст и задавайте конкретные параметры – это поможет максимально эффективно использовать GPT в самых разных сценариях.

### **Вывод: как использовать ролевые подсказки эффективно**

Ролевые подсказки – удобный инструмент, позволяющий направлять нейросеть и добиваться более точных ответов. Они помогают моделировать стиль общения, глубину анализа и даже эмоциональный фон текста. Однако важно помнить, что ИИ может воспроизводить стереотипы, поэтому уточнение деталей роли значительно повышает качество отклика.

### 3.3 Создание запросов для креативных результатов

Представьте, что вы сели писать рассказ. Ваш разум – чистый холст, ожидающий ярких красок воображения. Создание запросов для GPT – это не просто передача инструкций, а процесс, сочетающий структуру и креативность.

Чтобы раскрыть потенциал ИИ в творческих задачах, важно использовать открытые вопросы, приглашая его исследовать идеи, предлагать необычные решения и нестандартные перспективы.

#### Открытые вопросы как источник креативности

Закрытые вопросы (с ответами «да» или «нет») ограничивают ИИ, а открытые запросы дают пространство для экспериментов.

##### Пример:

Плохой запрос: *«О чем мне написать?»* (слишком размыто)

Хороший запрос: *«Что произойдет, если город появится за одну ночь?»*

Такой запрос открывает мир возможностей, позволяя GPT предложить несколько оригинальных сценариев, от научной фантастики до мистического реализма.

##### Техника: Добавление необычного контекста

Создавая запрос, попробуйте включить фантастические или парадоксальные элементы, чтобы расширить рамки мышления.

– *«Как бы выглядел мир, если бы время двигалось назад?»*

– *«Что, если музыка могла управлять погодой?»*

Чем интереснее предпосылка, тем оригинальнее будет ответ!

#### Сочетание структуры и свободы

Как направить ИИ, сохраняя креативность? Создайте рамку, но оставьте пространство для интерпретации.

Хороший пример: *«В мире, где технологии контролируют природу, опишите день из жизни фермера.»*

Здесь есть четкая структура (мир, управляемый технологиями, персонаж-фермер), но детали остаются на усмотрение ИИ.

##### Техника: Фиксация ключевых параметров

Когда важно получить определенную стилистику или жанр, включите их в запрос:

– *«Напиши детективную историю в духе Агаты Кристи, действие которой происходит на космической станции.»*

– *«Придумай миф о происхождении радуги в стиле древнегреческих легенд.»*

#### Примеры креативных запросов

Запросы для генерации историй:

– *«Придумай сюжет, в котором эмоции людей превращаются в физические объекты.»*

– *«Напиши короткий рассказ о мире, где мысли становятся реальностью.»*

Запросы для мозгового штурма:

– *«Какие изобретения могут помочь человечеству выжить после экологической катастрофы?»*

– *«Предложи 5 необычных концепций для нового жанра видеоигр.»*

Запросы для стилистических экспериментов:

– *«Напиши балладу о путешествии одинокого рыцаря в стиле средневековой поэзии.»*

– *«Описывай обычный офисный день так, будто это сцена из фэнтези-романа.»*

Экспериментируя с такими запросами, вы сможете выявить те, которые лучше всего стимулируют творческие способности ИИ.

### **Как оценивать креативный ответ GPT?**

Критерии оценки:

1. Оригинальность – предложил ли ИИ что-то новое и необычное?
2. Согласованность – логично ли выстроена история или идея?
3. Релевантность – соответствует ли ответ заданному сценарию?

**Пример:** если вы попросили создать историю о путешественнике во времени, но ИИ дал шаблонный ответ без неожиданных поворотов, можно уточнить запрос: *«Добавь неожиданный сюжетный поворот в финале.»*

Обратная связь помогает GPT адаптироваться и генерировать более точные и интересные результаты!

### **Итерационный подход к креативным запросам**

Работа с ИИ – это не одноразовый процесс, а творческое сотрудничество. Подобно садовнику, который ухаживает за растениями, вы можете «взрачивать» интересные идеи через серию уточнений.

Итеративный процесс:

- Создайте базовый запрос.
- Оцените ответ по критериям оригинальности и связности.
- Скорректируйте формулировку: добавьте детали, измените стиль или тон.
- Повторите процесс, уточняя результат.

### **Вывод: как создать идеальный креативный запрос?**

- Используйте открытые вопросы для стимулирования воображения.
- Добавляйте уникальные элементы (фантастические миры, необычные обстоятельства).
- Комбинируйте структуру и свободу, направляя ИИ, но не ограничивая его.
- Оценивайте результат и улучшайте запросы итеративно.

Освоив эти техники, вы сможете превращать GPT в ваш персональный ассистент по работе с информацией для генерации идей, историй и оригинального контента!

## 3.4 Ошибки в запросах и их устранение

Работа с GPT может быть невероятно полезной, но ошибки в запросах часто приводят к разочаровывающим или неожиданным результатам. Чтобы взаимодействие с ИИ было продуктивным, важно понимать типичные ошибки и способы их исправления.

### Частые ошибки в запросах

#### 1. Неопределённость и размытые формулировки

Ошибка: *«Напиши текст о бизнесе.»* (слишком общее задание)

Исправленный вариант: *«Напиши краткий пост для соцсетей о том, как малый бизнес может эффективно использовать digital-маркетинг.»*

Почему важно: если запрос слишком общий, ИИ не сможет понять ваши ожидания и выдаст стандартный или поверхностный ответ. Чёткая формулировка направляет его в нужную сторону.

#### 2. Перегруженность запроса ненужными деталями

Ошибка: *«Напиши статью про стартапы, затронув их развитие, проблемы найма, законодательные аспекты, конкурентный анализ, роль маркетинга, финансовые стратегии и примеры успешных компаний.»*

Исправленный вариант: *«Напиши статью о ключевых проблемах найма в стартапах и способах их решения.»*

Почему важно: слишком сложный запрос может привести к разрозненному или поверхностному ответу. Лучше разбивать тему на отдельные вопросы и работать с ними поочерёдно.

#### 3. Недостаток контекста

Ошибка: *«Составь письмо клиенту.»* (непонятно, какое письмо и кому)

Исправленный вариант: *«Составь вежливое письмо клиенту, в котором мы уведомляем его о задержке поставки товара на 3 дня и предлагаем скидку 5% на следующий заказ.»*

Почему важно: контекст помогает ИИ создавать более точные и полезные ответы. Чем больше релевантных деталей, тем лучше результат.

#### 4. Неоправданная сложность запроса

Ошибка: *«Напиши вдохновляющий текст для лендинга<sup>12</sup> технологического стартапа, в котором нужно подчеркнуть инновационность, социальную значимость, адаптивность к рынку, конкурентные преимущества, а также добавить призыв к действию и создать ощущение доверия.»*

Исправленный вариант: *«Напиши текст для лендинга стартапа, подчеркивая его инновационность и конкурентные преимущества. Заверши призывом к действию.»*

Почему важно: запрос не должен быть излишне сложным – лучше сформулировать его лаконично, сохраняя основную идею.

### Как устранять ошибки в запросах?

#### 1. Упрощение сложных запросов.

Разбейте сложную задачу на несколько более мелких, например:

Вместо: *«Напиши мне подробную стратегию контент-маркетинга для IT-компаний.»*

Напишите:

– *«Какие ключевые элементы включает стратегия контент-маркетинга для IT-компаний?»*

---

<sup>12</sup> Лендинг (от англ. landing page – «посадочная страница») – это одностраничный сайт, который продвигает один продукт – товар, услугу, мероприятие, промоакцию или даже идею.

– «Как разработать эффективный план публикаций для IT-блога?»

2. Добавление конкретных деталей

Уточняйте контекст, цель и желаемый результат.

Вместо: «Как повысить продажи?»

Напишите: «Какие маркетинговые инструменты помогут увеличить продажи интернет-магазина электроники?»

3. Проверка логики запроса

Прочитайте запрос вслух – понятно ли, чего вы хотите?

Вместо: «Как написать пост, который заинтересует людей?»

Напишите: «Как написать пост для блога о запуске нового продукта, чтобы он привлек внимание аудитории?»

4. Итерационный подход

Если ответ не подходит, уточняйте или переформулируйте запрос:

– «Этот ответ слишком общий, можешь добавить больше примеров?»

– «Дополни текст фактами и статистикой.»

### **Кейс: оптимизация запроса на практике**

Проблема: владелец малого бизнеса хотел создать рекламное письмо и отправил запрос: «Напиши рекламное письмо для нового продукта.»

Результат: ответ получился шаблонным, без учёта особенностей продукта и аудитории.

Исправленный запрос: «Напиши продающее письмо для email-рассылки, в котором представлена новая линия органической косметики. Тон – дружелюбный, текст должен подчеркнуть натуральность ингредиентов и уникальность состава. В конце – призыв к действию: оформить предзаказ со скидкой 10%.»

Результат: благодаря точному описанию, GPT создал более персонализированное и эффективное письмо.

### **Вывод: как делать лучшие запросы?**

– Формулируйте запрос чётко и конкретно.

– Избегайте перегруженных формулировок.

– Добавляйте ключевые детали и контекст.

– Используйте итерационный подход – корректируйте запросы, если ответ не соответствует ожиданиям.

Оптимизация запросов – это процесс, который развивается с опытом. Чем точнее вы будете формулировать свои запросы, тем продуктивнее станет работа с GPT!

## 3.5 Продвинутые техники создания запросов для лучшего взаимодействия

Представьте, что вы объясняете другу сложный проект. Скорее всего, вы не просто бросите отдельные фразы, а дадите контекст, предысторию и ключевые детали, чтобы ваш собеседник лучше понял вашу идею.

Точно так же взаимодействие с GPT требует продуманного подхода к формулировке запросов – чем точнее и детальнее ваш запрос, тем лучше будет ответ. Рассмотрим продвинутые техники, которые помогут вам повысить эффективность работы с ИИ.

### Добавление контекста для точных ответов

Чем больше исходной информации вы укажете в запросе, тем релевантнее<sup>13</sup> и глубже будет ответ.

#### Пример:

Плохой запрос: *«Напиши маркетинговое письмо.»*

Хороший запрос: *«Напиши маркетинговое письмо для аудитории 25—35 лет, интересующейся технологиями, с акцентом на инновационность продукта.»*

Как это работает?

- Уточняя цель и аудиторию, вы помогаете ИИ адаптировать стиль и содержание ответа.
- Чем больше деталей, тем меньше вероятность получить общий или неточный ответ.

### Связывание запросов для поддержания контекста

Если вы работаете над сложной задачей, важно развивать диалог поэтапно. GPT способен запоминать контекст беседы в рамках одной сессии, что делает его удобным инструментом для пошагового обсуждения задач.

#### Примеры:

– *«Какие есть методы продвижения стартапа?»*

– *«Вы можете использовать SMM, контент-маркетинг, таргетированную рекламу и PR.»*

– *«Расскажи подробнее про контент-маркетинг.»*

Как это помогает?

- Вы не перегружаете модель сразу большим объемом информации.
- GPT лучше понимает вашу цель и дает более развернутые ответы.

### Разбиение сложных задач на этапы

Если задача требует многошагового анализа, полезно делить запросы на небольшие части.

#### Пример:

Плохой запрос: *«Разбери 50-страничный отчет и дай мне все важные выводы.»*

Хороший запрос: *«Начни с краткого обзора ключевых выводов отчета. Затем расскажи о наиболее значимых тенденциях.»*

Почему это работает?

– GPT лучше справляется с последовательной обработкой информации, чем с однократным анализом большого объема текста.

---

<sup>13</sup> Релевантный – это важный, существенный, уместный, актуальный в определённых обстоятельствах.

– Такой метод помогает глубже изучить материал и позволяет вам задавать уточняющие вопросы.

### **Интерактивные запросы и обратная связь**

Вы можете строить диалог так, чтобы он был максимально интерактивным – это делает взаимодействие с ИИ динамичным и живым.

#### **Пример:**

Плохой запрос: *«Расскажи мне о новых технологиях в маркетинге.»*

Хороший запрос: *«Расскажи о новых технологиях в маркетинге и задай мне 3 уточняющих вопроса, чтобы я мог выбрать направление для дальнейшего обсуждения.»*

Преимущества интерактивного подхода: ИИ адаптируется к вашим предпочтениям в реальном времени, такой метод помогает вам глубже исследовать тему через диалог.

### **Использование инструментов для улучшения запросов**

Для совершенствования техники создания запросов можно использовать специальные инструменты и ресурсы:

- оптимизаторы запросов – сервисы, анализирующие ваш текст и предлагающие улучшения;
- форумы и сообщества – площадки, где пользователи делятся лучшими практиками;
- эксперименты с разными формулировками – практика и анализ полученных ответов помогают найти оптимальный стиль общения с ИИ.

### **Вывод: как добиться лучшего взаимодействия с GPT?**

Использование контекста, пошаговых запросов и интерактивных стратегий превращает GPT из простого чат-бота в инновационное решение для генерации контента при решении задач.

Чем лучше продуманы ваши запросы, тем качественнее и полезнее будут ответы. Освоение продвинутых техник взаимодействия с ИИ поможет вам автоматизировать работу, ускорить принятие решений и повысить эффективность коммуникации.

## ГЛАВА 4. ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРИМЕНЕНИЯ В ПОВСЕДНЕВНЫХ ЗАДАЧАХ

Представьте утро, когда вас встречает не хаотичный поток писем, а чистый, структурированный почтовый ящик, в котором все сообщения отсортированы, а на рутинные запросы уже подготовлены ответы. Это не фантазия, а реальное применение GPT, который может существенно упростить процесс работы с электронной почтой.

Электронные письма – важный элемент деловой и личной коммуникации, но их обработка может занимать чрезмерно много времени. Согласно исследованиям, среднестатистический работник тратит на это около 2,5 часов в день. С помощью GPT можно автоматизировать и ускорить этот процесс, сделав его более удобным и менее стрессовым.

### **Автоматизация рутинных ответов**

Одной из самых трудозатратных задач при работе с почтой являются однотипные запросы. Будь то подтверждение заказов, ответы на часто задаваемые вопросы или деловая переписка, составление одинаковых сообщений отнимает массу времени.

Как GPT поможет?

- Создаст шаблоны для типичных ответов.
- Сформулирует автоответы, чтобы клиенты или коллеги получали мгновенную обратную связь.
- Обеспечит единый стиль общения, поддерживая профессиональный тон писем.

### **Пример:**

Сообщение пользователя: *«Здравствуйте, когда будет отправлен мой заказ?»*

Автоматический ответ GPT: *«Здравствуйте! Ваш заказ уже обработан и будет отправлен в течение 24 часов. Вы получите уведомление с номером отслеживания. Если у вас есть дополнительные вопросы, дайте нам знать!»*

**Результат:** меньше рутинной работы, больше времени на важные задачи.

### **Быстрое составление профессиональных писем**

Написание деловых писем требует четкой структуры, правильного тона и логичного изложения мыслей.

Как GPT помогает в этом?

- Создаёт основу письма с четкой структурой.
- Подбирает тон – формальный или неформальный – в зависимости от адресата.
- Помогает делать текст кратким и ёмким, избегая лишней информации.

**Пример:** *«Мне нужно отправить деловое письмо с просьбой о встрече.»*

**Ответ:** *«Здравствуйте, [Имя]! Я хотел бы обсудить [тему встречи] и предложить встретиться в удобное для вас время. Дайте знать, когда вам будет удобно. Буду рад конструктивному диалогу! С уважением, [Ваше Имя].»*

**Результат:** профессиональное письмо без лишних затрат времени.

### **Персонализация писем**

Личные детали в письмах помогают сделать взаимодействие теплее и эффективнее. GPT может автоматически включать персонализированную информацию, например:

- упоминания о недавних достижениях получателя;
- информацию о прошлых взаимодействиях;

– ссылки на интересы адресата.

**Пример:** *«Составь письмо клиенту, которому недавно оказали услугу.»*

**Ответ:** *«Здравствуйте, [Имя]! Надеемся, что вы остались довольны [оказанной услугой]. Мы ценим ваше доверие и будем рады снова сотрудничать. Кстати, недавно вышло обновление, которое может быть вам полезно! Дайте знать, если у вас будут вопросы. С уважением, [Ваше Имя].»*

**Результат:** письма выглядят живыми и персонализированными, а не шаблонными.

### **Приоритизация<sup>14</sup> и фильтрация писем**

Работа с почтой – это не только ответы, но и правильная организация входящих сообщений.

Как GPT поможет?

- Фильтрует письма, автоматически определяя важные и второстепенные.
- Категоризирует сообщения: срочные, рабочие, личные, рекламные.
- Генерирует краткие сводки по входящим письмам, выделяя ключевую информацию.

**Результат:** легче фокусироваться на главном и не отвлекаться на второстепенные письма.

### **Контрольный список для эффективного управления почтой с GPT**

- Настроить автоответы на частые запросы.
- Использовать шаблоны для деловых писем.
- Подбирать тон и стиль письма в зависимости от получателя.
- Включать персонализированные детали для улучшения связи.
- Категоризировать письма по степени важности.
- Фильтровать спам и рекламные рассылки.
- Использовать сводки входящих сообщений, чтобы экономить время.

### **Вывод: превращаем хаос в порядок**

Используя GPT для работы с почтой, вы сможете:

- экономить время на рутинных задачах;
- поддерживать порядок в почтовом ящике;
- повысить профессионализм деловой переписки;
- снизить стресс, связанный с перегрузкой информацией.

Эти стратегии помогут вам упростить коммуникацию, сделав её быстрее, удобнее и эффективнее.

---

<sup>14</sup> Приоритизация – это процесс определения и упорядочивания задач и дел в порядке их важности и срочности.

## 4.1. Мозговой штурм креативных идей с помощью ИИ

В мире творчества свежие и оригинальные идеи рождаются на стыке воображения и логики. GPT становится мощным инструментом для генерации, развития и структурирования этих идей. Используя его возможности, вы можете разрушить привычные рамки мышления, находить нестандартные решения и ускорять творческий процесс.

### Генерация идей через дивергентное мышление

Одним из эффективных способов стимулирования творчества является дивергентное мышление – процесс поиска множества возможных решений одной задачи.

Как GPT помогает?

- Создаёт неожиданные связи между идеями.
- Помогает взглянуть на проблему с необычного угла.
- Генерирует вариативные концепции для поиска наилучшего решения.

**Пример:** *«Что, если здания могли бы расти, как деревья?»*

**Ответ:**

- использование биоархитектуры для строительства;
- разработка материалов, изменяющих форму;
- применение автономных систем регенерации в зданиях.

**Результат:** появление нетривиальных идей, которые можно развивать дальше.

### Совместный мозговой штурм с ИИ

Творчество – это не только индивидуальный процесс, но и командная работа. GPT помогает организовать эффективные коллективные обсуждения, превращая разрозненные идеи в единую концепцию.

Как это работает?

- Генерация ментальных карт с ключевыми идеями.
- Предложение неожиданных перспектив для расширения обсуждения.
- Анализ трендов и предложений на основе больших данных.

**Пример:** *«Команда разрабатывает новый продукт и ищет уникальные фишки.»*

**Ответ:**

- анализирует существующие решения на рынке;
- предлагает недостающие функции, исходя из потребностей пользователей;
- разрабатывает альтернативные сценарии использования.

**Результат:** глубокий и многослойный мозговой штурм, который приводит к качественным идеям.

### Преодоление творческих блоков

Каждый сталкивался с ситуацией, когда идея зашла в тупик и мыслительный процесс застыл. GPT помогает разрушить ментальные барьеры, предлагая нестандартные вопросы и неожиданные повороты.

Как ИИ помогает?

- Предлагает альтернативные точки зрения.
- Использует техники бокового мышления (lateral thinking).
- Генерирует случайные стимулы, которые могут вдохновить.

**Пример:** *«Вы застряли на разработке персонажа для книги.»*

**Запросы:**

- *«Что, если ваш герой был бы животным? Какой у него был бы характер?»*
- *«Как изменится его судьба, если действие развернётся в прошлом?»*

– *«Какие черты героя вас вдохновляют, а какие можно изменить?»*

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.