

КАК НЕ СТАТЬ

ДЯТЛОМ

В ЭПОХУ
НЕЙРОСЕТЕЙ

АНДРЕЙ ГРАКОВ (Саньч)



Андрей Граков (Саныч)
**Как не стать дятлом в эпоху
нейросетей. А ты успеешь
прыгнуть на подножку
уходящего поезда?**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72481294
ISBN 9785006799646*

Аннотация

Чувствуете, что отстали от мира нейросетей? Все инструкции написаны для айтишников, а не для простых людей? Эта книга – исключение. Автор-практик Саныч даёт предельно честный путеводитель. Без сложных терминов, на языке простых аналогий он предлагает пошаговый план, который поможет любому новичку освоить ИИ за несколько дней. Вы научитесь ставить технологии себе на службу и экономить часы на рутине. Хватит бояться. Пора действовать!

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	7
В ЧЁМ ПРОБЛЕМА ВСЕХ МАТЕРИАЛОВ ПРО ИИ	8
ПОЧЕМУ ЭТО КРИТИЧНО ИМЕННО СЕЙЧАС?	10
ЧТО ТЫ ПОЛУЧИШЬ ОТ ЭТОЙ КНИГИ?	11
КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ?	12
ГЛАВА 1. ЧТО ПРОИСХОДИТ В МИРЕ ИИ?	14
ОЧЕРЕДНОЙ ХАЙП ИЛИ НА ЭТОТ РАЗ ВСЁ СЕРЬЁЗНО?	15
ПОЧЕМУ ИНФОРМАЦИОННЫЙ ВЗРЫВ СЛУЧИЛСЯ ИМЕННО СЕЙЧАС?	16
СТОП. ТАК ИИ БЫЛ РЯДОМ ВСЕГДА?	17
ДВА ЛАГЕРЯ: ОПТИМИСТЫ И ПЕССИМИСТЫ	18
НА КАКОМ ЭТАПЕ МЫ СЕЙЧАС?	19
ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ ЛИЧНО ДЛЯ ТЕБЯ?	20
ЧТО ЗАПОМНИТЬ ИЗ ЭТОЙ ГЛАВЫ?	21
ГЛАВА 2: ТРИ ТИПА ЛЮДЕЙ В ЭПОХУ ИИ	22
ЗНАКОМСТВО С ГЕРОЯМИ НАШЕГО ВРЕМЕНИ	23
ЧАЙНИК – И ЭТО НОРМАЛЬНО!	24
ДЯТЕЛ – ЗАСТРЯЛ В ПРОШЛОМ	25

ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА:	26
СОВРЕМЕННЫЕ ЛУДДИТЫ	
ПРОДВИНУТЫЙ – ЭТО ЧАЙНИК	27
С ОПЫТОМ	
КВИК-ТЕСТ: ОПРЕДЕЛИ СВОЙ ТИП	29
ЗА 30 СЕКУНД	
ЧТО ПОЛУЧАЕТ КАЖДЫЙ ТИП?	30
ПРАКТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ	31
ЧТО ЗАПОМНИТЬ ИЗ ЭТОЙ ГЛАВЫ?	32
ГЛАВА 3: ЧТО ТАКОЕ НЕЙРОСЕТИ или ЧТО	33
ТВОРИТСЯ ПОД КАПОТОМ?	
(ДВА УРОВНЯ ПОГРУЖЕНИЯ)	33
ЧАСТЬ 1. ВЕРСИЯ ДЛЯ ШОФЁРА (ЧТО	34
НУЖНО ЗНАТЬ КАЖДОМУ)	
ЧАСТЬ 2. ВЕРСИЯ ДЛЯ ВОДИТЕЛЯ	37
(ЗАГЛЯНЕМ В МОТОРНЫЙ ОТСЕК)	
Узел №1: Как машина вообще понимает	37
слова? (Карта смыслов)	
Узел №2: Как она решает, что в твоём	38
вопросе главное? (Механизм внимания)	
Узел №3: Почему он то врёт, то отвечает	39
как робот? (Ручка креативности)	
Узел №4: Почему он «забывает» начало	40
разговора? (Окно контекста)	
ИТОГО: ЗАЧЕМ МЫ ЛАЗИЛИ ПОД	41
КАПОТ?	

ЧТО ЗАПОМНИТЬ ИЗ ЭТОЙ ГЛАВЫ?	43
ЧАСТЫЕ ОШИБКИ ПОНИМАНИЯ (КАК НЕ СЛОМАТЬ МОЗГ)	44
ГЛАВА 4. КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С МАШИНОЙ, ЧТОБЫ ОНА ТЕБЯ НЕ ПОСЛАЛА?	46
История успеха: как учительница Марина изменила подход	47
Главное правило: ИИ – не телепат	48
ЧТО ТАКОЕ ПРОМПТ И ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО?	49
СИСТЕМА ОБУЧЕНИЯ: ОТ ЧАЙНИКА К ПРОДВИНУТОМУ	50
Уровень 1: Чайник (первые шаги)	50
Уровень 2: Практик (набираешь опыт)	50
Конец ознакомительного фрагмента.	51

**Как не стать дятлом
в эпоху нейросетей
А ты успеешь
прыгнуть на подножку
уходящего поезда?**

Андрей Граков (Саныч)

© Андрей Граков (Саныч), 2025

ISBN 978-5-0067-9964-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВСТУПЛЕНИЕ

От Саныча: *Привет! Меня зовут Саныч. Ещё недавно я был таким же Чайником в теме искусственного интеллекта, как, вероятно, и ты сейчас. Помню, как раздражался, когда все вокруг начали говорить про ChatGPT и нейросети – думал: «Ну вот, опять какая-то новая фигня, которую придумали айтишники, чтобы нас, простых смертных, запутать». Знакомо?*

Вокруг все обсуждают ИИ, «промнты», нейросети – а ты киваешь и делаешь умное лицо, хотя понимаешь процентов двадцать от разговора. Я тоже так делал...

А потом один знакомый показал, как эта штука за две минуты написала ему резюме, на которое он сам потратил бы полдня. И тут до меня дошло: либо ты разбираешься в новых технологиях и идёшь вперёд, либо остаёшься позади и ворчишь, как все неудачники, о несправедливости жизни. А я ворчать не люблю. Начал вникать...

В ЧЁМ ПРОБЛЕМА ВСЕХ МАТЕРИАЛОВ ПРО ИИ

Я начал искать обучающие материалы – и столкнулся с тем же, с чем наверняка сталкивался и ты. В интернете полно информации про искусственный интеллект, но есть нюанс: большинство написано либо учёными для учёных, либо айтишниками для айтишников или, что ещё хуже, от Весёлых, Всё Знающих, Супер Прогрессивных Умников каким-то своим подписчикам. Есть вообще кто-либо, кто их понимает?

Они сыплют словами из какого-то только им ведомого сленга: токены, инференс, LORA, джейлбрейк, zero-shot. Сидишь и думаешь: то ли попал на лекцию для марсиан, то ли в кружок «Как говорить умно, ничего не объясняя». У них явно свой закрытый клуб, со своими пароллями и тайными рукопожатиями. А для простых людей их ролики и статьи – это как визит в секту таинственного Ордена: вроде обещают просветление, а на деле только отталкивают своей тарбарщиной. В такие моменты чувствуешь себя не учеником, а туристом, случайно забредшим на собрание иллюминатов, где все шепчут на латыни и загадочно переглядываются.

А ещё появилась целая армия «специалистов», которые ещё вчера были экспертами по «страшной хвори», а сегодня

за солидные деньги готовы поделиться «секретными промптами» для миллионных доходов на ИИ.

А где простые, честные инструкции для обычных людей?

Пришлось разбираться самому. Потратил месяцы на эксперименты, нашёл способ, который работает для людей без технического образования, и понял, что есть универсальный подход, который я назвал Методом Болтуна.

От Саныча:

Метод Болтуна – это не шутка. Это реальный способ «подружиться» с любым ИИ за пять минут. И ты удивишься, насколько он простой.

Все свои находки и открытия я собрал в эту книгу. Получился не учебник, а разговор – для тех, кто хочет разобраться, но не знает, с чего начать.

И да, само собой, этот путеводитель создавался с помощью тех самых нейросетей, о которых вы узнаете из этой книги. Было бы глупо писать поваренную книгу, ни разу не постояв у плиты.

ПОЧЕМУ ЭТО КРИТИЧНО ИМЕННО СЕЙЧАС?

Наверняка ты слышал страшилки: «ИИ заберёт все рабочие места», «роботы заменят людей». Честно скажу: ИИ не заменит тебя. Но тот, кто его освоил, уже примеряется к твоему тёплому, удобному креслу, стулу, сидению или что там у тебя. Пока ты раздумываешь «нужно это или нет», твои конкуренты уже делают задачи в три раза быстрее и дешевле. И это не завтра, а сегодня. Хорошая новость: сейчас ещё есть окно возможностей. ИИ доступен всем, но по-настоящему освоили его единицы. Через год-два это окно закроется, и умение работать с ИИ станет обязательным требованием – как сегодня умение пользоваться смартфоном. Ещё лучше то, что ты не начинаешь с нуля. Нейросети уже в твоём кармане – диктуешь сообщения голосом, Google подсказывает поиск. Разница лишь в том, что ты был пассивным пользователем. Время стать активным.

ЧТО ТЫ ПОЛУЧИШЬ ОТ ЭТОЙ КНИГИ?

После прочтения ты:

- Поймёшь, что такое ИИ на самом деле (спойлер: совсем не то, что в фильмах).
- Научишься «разговаривать» с нейросетями на их языке.
- Найдёшь десятки способов облегчить себе работу и жизнь.
- Сможешь создавать тексты, картинки и планы на профессиональном уровне.
- Станешь ценнее как сотрудник, фрилансер или предприниматель.
- Перестанешь бояться новых технологий.
- И главное – не станешь Дятлом.

От Саныча:

Буду честен: некоторые лучшие сервисы требуют танцев с бубном при регистрации или просят денег. Но не пугайся. Мы начнём с тех инструментов, которые доступны тебе прямо сейчас, без всяких сложностей. А когда войдешь во вкус – сам решишь, куда двигаться дальше.

КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ?

Я писал её так, как объяснял бы другу за рюмкой чая. Простым, человеческим языком. Понимаю, что есть профессионалы, которые разбираются в этой теме глубже. Но эта книга – не научная диссертация, а опыт самоучки. Поэтому, как гласила надпись в ковбойских салунах: «Не стреляйте в пианиста – он играет, как умеет!».

От Саныча: *Наш народ привык идти к цели «через тернии к звёздам», обязательно набив по дороге все шишки. Это наш национальный вид спорта. Но что, если я скажу, что к звёздам уже подвели лифт!*

Эта книга – для любопытных с ленью, которые, как и я, однажды подумали: «Может, хватит уже через „тернии“? Может, пора на лифте?». Для них моя книга и станет той самой картой, что ведёт прямо к кнопке нужного этажа. Для этого я обустроил лифт, перелопатив вагон материала и переведя многие «марсианские» понятия на наш родной язык.

Страшно подниматься на новые высоты? А ты не дрейфь, я рядом!

И вот ещё пример правильного настроя на освоение чего-то нового: представь, на тебя идёт огромная волна. Можно стоять на берегу и бояться. А можно схватить сёрфборд и превратить эту волну в свой личный ресурс –

пусть она несёт тебя туда, куда ты хочешь, только гораздо быстрее.

Первая глава – про эту самую волну. Что происходит в мире ИИ и почему это серьёзно. Поехали!

ГЛАВА 1. ЧТО ПРОИСХОДИТ В МИРЕ ИИ?

От Саныча:

«Ладно, я рассказал тебе свою историю – как сам пришёл к ИИ и что из этого вышло. Но одного мнения мало, чтобы принять решение. Давай посмотрим шире: почему весь мир вдруг заговорил про искусственный интеллект? Где он уже работает в твоей жизни, хотя ты можешь этого не замечать? И самое главное – что это означает конкретно для тебя?»

ОЧЕРЕДНОЙ ХАЙП ИЛИ НА ЭТОТ РАЗ ВСЁ СЕРЬЁЗНО?

Помнишь, как каждые пару лет нам обещали новую «революционную» технологию?

То 3D-телевизоры вот-вот будут в каждом доме, то Google Glass изменит реальность, то все переедут жить в метавселенные. Шум поднимался громкий, а потом... тишина. Революции не случалось.

С искусственным интеллектом всё иначе. На этот раз – стоит напрячься. Потому что либо ты его освоишь, либо он пронесётся мимо и вряд ли вернётся, чтобы подхватить тебя во второй заход.

Проблема в том, что одни сегодня паникуют: «Роботы отберут работу!». Другие – стряпают курсы в духе «Заработай миллион с ChatGPT за неделю». А между этими крайностями стоим мы с тобой – обычные люди, которые хотят без истории и без сказок понять: что реально происходит и как это касается лично нас.

Если ты один из таких – эта книга для тебя.

ПОЧЕМУ ИНФОРМАЦИОННЫЙ ВЗРЫВ СЛУЧИЛСЯ ИМЕННО СЕЙЧАС?

За пять дней – миллион человек. Каждую секунду регистрировался новый пользователь. За два месяца – уже сто миллионов. Это было цунами, которого технологии ещё не знали.

Почему именно ChatGPT стал переломной точкой? Потому что впервые нейросеть заговорила с нами на человеческом языке. Не через коды и сложные интерфейсы, а просто: написал вопрос обычными словами – получил толковый ответ.

Раньше нейросети были как гоночные болиды: мощные, но только для специалистов на закрытом треке. А 30 ноября 2022 года OpenAI выпустила ChatGPT – и трек внезапно открыли для всех.

[СТИЛЬ «ОТ САНЫЧА» / ЭПИГРАФ]

От Саныча: Знаешь, когда я немного освоился с ChatGPT, появилось ощущение, что дома поселился джинн из лампы. Только этот джинн не ограничивается тремя желаниями, а готов помогать круглосуточно, бесплатно и без отговорок. Круто же?

СТОП. ТАК ИИ БЫЛ РЯДОМ ВСЕГДА?

Да. И это главный парадокс. Пока весь мир обсуждал ChatGPT, умные алгоритмы уже много лет незаметно помогали тебе каждый день. Смотри сам: – Поисковики: Google и Яндекс используют ИИ, чтобы понимать твои запросы. – Навигаторы: прокладывают маршруты с учётом пробок. – Рекомендации: Netflix, YouTube, Spotify угадывают твой вкус. – Смартфоны: портретный режим камеры, голосовой ввод – всё это работа ИИ.

ИИ давно был «под капотом» твоей жизни, просто ты этого не замечал. Но изменилось главное: барьеры рухнули. Теперь ИИ доступен каждому. Вчера это была закрытая игрушка IT-гигантов, а сегодня – собеседник в твоём телефоне, к которому можно обратиться как к коллеге.

И как всегда с мощными технологиями, общество тут же разделилось на два лагеря.

ДВА ЛАГЕРЯ: ОПТИМИСТЫ И ПЕССИМИСТЫ

Оптимисты кричат: «ИИ спасёт человечество!». Пессимисты стонут: «ИИ всех уволит и поработит!».

А истина, как всегда, где-то посередине. ИИ действительно меняет профессии, но он не убивает работу – он меняет её суть.

От Саныча: *Помнишь, как пугали, что банкоматы убьют профессию кассира? А в итоге появились консультанты в банках, инкассаторы, техники по обслуживанию. Сфера просто трансформировалась. С ИИ будет так же.*

НА КАКОМ ЭТАПЕ МЫ СЕЙЧАС?

Если сравнивать с развитием интернета, то ИИ в 2025 году – это как интернет в 1995-м.

- 1991 – появились первые сайты, но никто не знал, зачем они.

- 1995 – Microsoft добавила интернет в Windows. Все говорили об этом.

- 1998 – появился Google.

- 2004 – начался бум соцсетей.

- 2010+ – смартфоны сделали интернет частью нашей жизни.

Мы сейчас ровно в точке «1995». Уже работает интернет. Уже шумит. Уже даёт огромное преимущество тем, кто решился попробовать.

ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ ЛИЧНО ДЛЯ ТЕБЯ?

У тебя три варианта:

● Вариант А: Игнорировать. Потом будет больно.

● Вариант Б: Паниковать. Толку не будет.

● Вариант В: Разобраться. Начать пользоваться. И ока-

заться в выигрыше.

От Саныча: *Я был в точке А. Заглянул в Б. Перешёл в В.
И тебе советую.*

ЧТО ЗАПОМНИТЬ ИЗ ЭТОЙ ГЛАВЫ?

- ИИ уже давно рядом с тобой – ты просто его не замечал.
- Переломный момент случился, когда ИИ стал доступным и «разговорчивым».
- ИИ не убьёт твою работу, а изменит её правила.
- Мы в самом начале новой эпохи, как с интернетом в 90-х.
- У тебя ещё есть время, чтобы разобраться и оказаться в выигрыше.

От Саныча: *Когда-то люди боялись автомобилей. Насколько им было страшно, что в Англии приняли закон: перед каждой машиной обязан был идти человек с красным флагом, чтобы предупреждать об опасности. Сейчас это кажется смешным. Так же нелепо через десять лет будут выглядеть наши сегодняшние страхи перед ИИ. Мы стоим на пороге больших перемен. И перед тобой – развилка. Стать Чайником, который учится и движется вперёд, или Дятлом, который всё пропустит, а потом будет ныть. А может, ты уже на пути к третьей роли – Продвинутому?*

О том, кто есть кто и как не запутаться в собственных проводах – в следующей главе.

ГЛАВА 2: ТРИ ТИПА ЛЮДЕЙ В ЭПОХУ ИИ

Каждое твоё утро – это момент выбора. И именно сейчас это касается нашей темы. Не «когда-нибудь потом», а прямо сегодня.

Кем ты будешь: Чайником, который осторожно дует на кружку и боится обжечься? Дятлом, который шарахается от перемен, прикрывается фразой «и без этих новшеств проживём» и в итоге топчется на месте? Или Продвинутым – тем, кто берёт инструмент и идёт вперёд?

Решение рождается здесь и сейчас – у тебя в голове.

От Саныча: *Знаешь, когда кто-то говорит: «Отстаньте, я никому не мешаю», это похоже на человека, который стоит на старте марафона и рассуждает о погоде. Только вот беда: гонка уже идёт. Стартовый пистолет выстрелил давно. Трасса не ждёт. Люди, стартовавшие позже, обходят тебя на круг и ещё ухмыляются мимоходом. В этот момент остаётся лишь два варианта: либо продолжать быть зрителем, либо наконец сделать первый шаг и включиться в гонку.*

ЗНАКОМСТВО С ГЕРОЯМИ НАШЕГО ВРЕМЕНИ

Грубо говоря, я вижу три основных типа отношения к ИИ. Назовём их: Дятел, Чайник и Продвинутый. Это не обидные клички, а рабочие термины. Они помогают понять, где ты находишься сейчас и куда двигаться дальше. Каждое название отражает конкретный тип поведения, и да, мы все когда-то были Чайниками в чём-то новом.

ЧАЙНИК – И ЭТО НОРМАЛЬНО!

Это не оскорбление. Это – признание. Чайник – тот, кто честно говорит: «Я пока не шарю, но хочу понять». Он не выпендривается, а с интересом изучает новое. Чайник сегодня: «Не знаю, что такое промпт, но попробую разобраться». Чайник завтра: «О, получилось! А что ещё можно сделать?». Чайник – это сила! Проснувшийся потенциал! Потому что у него есть главное: желание учиться.

Признаки здорового Чайника:

- Задаёт вопросы без стеснения: «Как это работает?».
- Не боится выглядеть глупо – лучше спросить и узнать.
- Экспериментирует с любопытством.
- Готов потратить время на изучение.

Пример Чайника в действии: Коллега показывает, как ChatGPT написал письмо клиенту за 30 секунд. Чайник: «Ух ты! А можешь показать, какой запрос ты написал? И можно я попробую сам?».

От Саныча: *Чайник с нагаром – это ты прямо сейчас. Не пугайся, это комплимент. Этот «нагар» – следы твоих первых боёв с технологией. Это твои первые ошибки, пробы пера и тот самый начальный опыт, который уже отличает тебя от блестящего чайника, только что снятого с полки магазина.*

ДЯТЕЛ – ЗАСТРЯЛ В ПРОШЛОМ

Дятел – не тот, кто чего-то не умеет. Чайник тоже многого не умеет. Но Чайник готов разбираться, а Дятел – тот, кто принципиально не хочет слышать об изменениях. Он не учится, не интересуется, а просто отмахивается: «Мне и так норм!».

От Саныча, добавляю про Дятлов: *Это те, кто начинает ворчать: «Не гони волну в нашем болоте! Всё же и так прекрасно! Тихо, спокойно!». Это те, про которых психологи с умным видом говорят: «Есть люди, которые не хотят покидать свою Зону Комфорта!». И хорошо, если бы на этом их характеристика заканчивалась. Ан нет! Они агрессивны в защите своего болота, своей зоны!*

«Зачем их тогда трогать?» – спросите вы. – «Пусть живут, как им хочется!». Я тоже за это, но...

Они же потом всем окружающим начинают выносить мозг: «Как на компьютере сделать ... (список огромный)», «как оплатить коммуналку», «а как мне купить билет онлайн»... «посмотри, у меня что-то с телефоном!». Сталкивались с такими?

Вот кто Дятел: *тот, который защищает свою «Зону Комфорта», а когда ему нужно, то он с грязными ботинками пытается залезть в чужую! И попробуй ему отказать! Обидится!*

Признаки Дятла:

- «Это мне не нужно» (сразу, не разбираясь).
- Новое вызывает раздражение, а не любопытство.
- «Раньше без этого жили – и ничего».
- Считает прогресс угрозой своему укладу жизни.

Пример Дятла в действии: Коллега пытается познакомиться его с ChatGPT. Дятел реагирует: «Фигня какая-то. Я и сам умею письма писать. Раньше люди головой думали, а теперь машинам всё доверяют». Я – консерватор, мне эти новомодные штучки ни к чему.

От Саныча: *Быть консерватором – нормально, если держишься за мораль, семью, веру. Консерватизм – это про ценности. А дятелизм – это отказ думать о разных формах прогресса.*

ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА: СОВРЕМЕННЫЕ ЛУДДИТЫ

Слышал об английских рабочих XIX века, которые громили ткацкие станки молотками? Их называли луддитами. Они боялись, что новые машины лишат их заработка. Но машины продолжали появляться, а общий уровень жизни поднимался. Появились новые профессии – машинисты, инженеры, наладчики. Современные Дятлы не берут молотки – они просто игнорируют новое и ворчат: «Раньше было лучше». Но результат тот же – остаются за бортом прогресса.

ПРОДВИНУТЫЙ – ЭТО ЧАЙНИК С ОПЫТОМ

Продвинутый – не особый вид людей. Это бывший Чайник с хорошо опалёнными боками. Про таких говорят: «За одного битого двух небитых дают!». Это не айтишник с тремя мониторами, а человек, который не боится нового, думает системно и ищет не просто решение, а автоматизацию.

Как Чайник становится Продвинутым:

- Набил шишки на ошибках.
- Перепробовал разные инструменты ИИ.
- Научился экономить время.
- Помогает другим Чайникам.

Признаки Продвинутого:

- Не выпендривается знаниями.
- Спокойно признаёт, что чего-то не знает.
- Думает системно: «А как это встроить в рабочий процесс?».
- Ищет не только решение, но и автоматизацию.

Пример Продвинутого в действии: Видит новый ИИ-инструмент и думает: «Интересно! А как это интегрируется с тем, что я уже использую? И сколько времени сэкономит?».

От Саныча: *Продвинутым не рождаются. Им становятся через практику. Чайник, словно Гадкий Утёнок, пре-*

ображается в красивого Лебедя.

КВИК-ТЕСТ: ОПРЕДЕЛИ СВОЙ ТИП ЗА 30 СЕКУНД

Ситуация: коллега показывает, как ИИ написал письмо клиенту за минуту.

- Дятел: «Ерунда какая-то. Я и сам умею письма писать».
- Чайник: «Ух ты! А как это работает?».
- Продвинутый: «Круто! А какой промпт ты использовал? И как это встроить в процесс?».

ЧТО ПОЛУЧАЕТ КАЖДЫЙ ТИП?

Каждый получает не случайный результат, а следствие своего отношения к ИИ.

● Дятел выбирает игнорировать и получает:

- Рутину и отставание.
- Зависимость от ручной работы.
- Беспомощность в меняющемся мире.

● Чайник выбирает учиться и получает:

- Снятие страха перед технологиями.
- Первый опыт автоматизации.
- Фору перед отстающими.

● Продвинутый выбирает действовать осознанно и получает:

- Экономии времени – от 2—3 часов в день, минимум.
- Репутацию «того, кто умеет быстро и красиво».
- Конкурентное преимущество.

От Саныча: *Никто не будет тебя ждать, пока ты думаешь, размышляешь. Опоздаешь – сам будешь догонять, в темпе, с одышкой и вопросом в глазах: «А что, уже всё поменялось?».*

ПРАКТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Для Чайников:

- Сегодня: зайти в ChatGPT, зарегистрируйся и задай один простой вопрос – например, «как дела?» или «расскажи про погоду».

- Завтра: попроси ИИ помочь с реальной задачей – написать письмо, составить список покупок.

- Эта неделя: изучи основы промптинга – как правильно формулировать запросы.

(Подробные материалы по этим пунктам ты найдёшь в следующих главах).

Для будущих Продвинутых:

- Определи 3 рутинные задачи.

- Протестируй ИИ на каждой.

- Замерь, сколько времени сэкономил.

- Поделись опытом с коллегой.

ЧТО ЗАПОМНИТЬ ИЗ ЭТОЙ ГЛАВЫ?

- Дятел – это опасно: отставание и стагнация.
- Чайник – это нормально: значит, ты хочешь расти.
- Продвинутый – это цель: бывший Чайник с опытом.
- Каждый день – выбор: расти или стоять.
- Продвинутым не рождаются – им становятся через практику.

От Саныча: *Быть Чайником – не страшно. Быть Дятлом – грустно. А вот стать Продвинутым – это необходимость нашего времени.*

Ты понял, кто ты сейчас и кем хочешь стать. Но чтобы эффективно общаться с ИИ, нужно понимать, с кем именно ты разговариваешь. Что происходит под капотом этой умной машины?

Об этом – в следующей главе.

ГЛАВА 3: ЧТО ТАКОЕ НЕЙРОСЕТИ или ЧТО ТВОРИТСЯ ПОД КАПОТОМ?

(ДВА УРОВНЯ ПОГРУЖЕНИЯ)

От Саныча: *«В чём разница между водителем и шофёром? Для многих – ни в чём. А на самом деле разница огромная. Шофёр – это тот, кто просто крутит баранку и доставляет тебя из точки А в точку Б. Его задача – управление. А вот Водитель (с большой буквы) – это тот, кто не только ведёт машину, но и понимает, как она работает. Он может и колесо поменять, и свечи проверить, и по звуку мотора определить, что что-то не так.»*

С нейросетями – та же история. Можно быть «шофёром» – просто задавать вопросы и получать ответы. И этого в 90% случаев достаточно. А можно стать «Водителем» – человеком, который понимает базовые принципы работы машины.

Эта глава разделена на две части. Первая – для шофёров. Вторая, поглубже, – для тех, кто хочет стать Водителем. Выбор за тобой».

ЧАСТЬ 1. ВЕРСИЯ ДЛЯ ШОФЁРА (ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ КАЖДОМУ)

Помнишь, как в детстве ты пытался понять, как устроена игрушка? Разбирал её, а в итоге – детали валяются, а понимание так и не пришло. Мораль простая: мир стал настолько сложным, что гораздо важнее научиться пользоваться нужными вещами, чем лезть в каждую «внутреннюю кухню». Наша первая задача – научиться уверенно «крутить баранку».

От Саныча: *«Знаешь, что бесит? Когда ты спрашиваешь „как включить вай-фай“? А тебе начинают читать лекцию про электромагнитные волны. Так же и с нейросетями – куча академического бреда вместо простого „нажми сюда, получишь это“. Давай по-простому».* Итак, представь, что ты заглядываешь на «кухню» нейросети. Обещаю – никаких сложных рецептов.

Шаг 1. Нарезка продуктов. Нейросеть берёт твой вопрос и, как повар, мелко «нарезает» его на отдельные слова-кусочки. Она не понимает фразу целиком, а работает с каждым словом по отдельности. (В мире ИИ эти кусочки называют «токены», но для нас это просто слова или части слов-ингредиенты).

Шаг 2. Взвешивание и оценка. Дальше она смотрит на каждый «ингредиент» и вспоминает, в каких миллионах

текстов из интернета она его уже встречала. Какие слова чаще всего стояли рядом? Например, после слова «сварить» чаще идёт «суп», чем «гвоздь». Она просто оценивает вероятность, как опытная хозяйка на глаз прикидывает, сколько соли бросить в кастрюлю.

Шаг 3. Сборка блюда – слово за словом. А теперь самое интересное. Она начинает «готовить» ответ. Она не знает всей фразы наперёд! Она просто берёт первое самое вероятное слово. Потом смотрит на него и подбирает второе, которое лучше всего с ним сочетается. Потом третье, к первым двум. Это как собирать бусы: нанизываешь одну бусинку, потом подбираешь к ней вторую, потом третью. Вот почему иногда ИИ начинает говорить складно, а потом его «заносит» не туда. Просто очередная «бусинка» оказалась не из того набора.

От Саныча: *«ИИ – это T9 на стероидах. Предсказывает следующее слово, только в миллион раз умнее. Ничего не „понимает“, но создаёт убедительную иллюзию понимания. Чистая статистика, просто очень хитро воспроизведённая».*

И в этом – ключевое отличие ИИ от обычной программы. Обычная программа – это строгое «если... то...». Если нажал кнопку – запустить чайник. Нейросеть – это «я не знаю точно, но по опыту похоже, что...». Это не чёткий алгоритм, а догадка на основе огромного числа примеров.

Все эти принципы сводятся к одному простому правилу: Хочешь получить умный ответ – задай умный вопрос.

От Саныча: *«Он, ИИ – это отражение тебя. Глубина ответа зависит от качества твоего вопроса. Это как зеркало: чем чётче светишь – тем лучше отражение».*

От Саныча: *«Дальше – для тех, кому интересно, как именно жужжат шестерёнки. Если тебе хватило первой части – смело переходи к следующей главе. Если хочешь копнуть глубже и стать Водителем – добро пожаловать в машинное отделение. Это не обязательно – „ломать себе мозги“, это для любопытных и перфекционистов. По идее, многие должны пройти мимо».*

ЧАСТЬ 2. ВЕРСИЯ ДЛЯ ВОДИТЕЛЯ (ЗАГЛЯНЕМ В МОТОРНЫЙ ОТСЕК)

Итак, ты решил остаться и заглянуть под капот. Уважаю. Первая часть была для того, чтобы уверенно «крутить баранку». Эта – для того, чтобы начать слышать, как работает мотор.

Мы не полезем в дебри с гаечным ключом, но разберём четыре главных узла, которые и составляют всю магию. Поняв их, ты перестанешь удивляться странностям ИИ и начнёшь использовать его на порядок эффективнее.

Узел №1: Как машина вообще понимает слова? (Карта смыслов)

Главный вопрос: как машина, которая понимает только цифры, улавливает разницу между «королём» и «капустой»?

Она не понимает смысл. Она понимает расстояние.

Представь, что каждое слово в языке – это точка на гигантской карте. Нейросеть, изучив весь интернет, расположила эти точки так, что близкие по смыслу слова оказались рядом, а далёкие – на разных континентах.

● На этой карте «король» будет стоять рядом с «королевой», «троном» и «дворцом».

● А «капуста» будет лежать в районе «огорода», «салата» и «борща».

● Расстояние от «короля» до «капусты» будет огромным. Технари называют эту карту «векторными представлениями» или, по-умному, эмбедингами. Нейросеть не знает, что такое «любовь», но она видит, что на карте это слово всегда находится в одном районе со словами «забота», «сердце», «отношения» и очень далеко от «трактора».

Зачем это тебе нужно? Понимая это, ты начинаешь точнее подбирать слова в промпте. Когда ты пишешь «создай образ величественного правителя», а не просто «главного человека», ты как бы ставишь флажок в более элитном и точном районе этой карты смыслов, и ИИ начинает искать ответы именно там.

Узел №2: Как она решает, что в твоём вопросе главное? (Механизм внимания)

Почему, когда ты пишешь «Напиши короткий рассказ про грустного клоуна, НЕ используя слово „цирк“», машина действительно старается это сделать?

Потому что у неё есть встроенный «маркер-выделитель». Этот механизм так и называется – внимание (attention).

Когда ИИ читает твой запрос, он не просто пробегает его глазами. Он, как прилежный студент, «подчёркивает» для себя самые важные слова и их взаимосвязи: «короткий рас-

сказ», «грустный клоун», «НЕ цирк». А потом, когда генерирует ответ, он постоянно «косится» на эти подчёркнутые слова, сверяясь с ними, чтобы не сбиться с пути. Чем важнее слово в контексте, тем «жирнее» будет подчёркивание.

Зачем это тебе нужно? Теперь ты понимаешь, почему так важна структура промпта. Когда ты пишешь ключевые требования заглавными буквами (сделай это в ОФИЦИАЛЬНОМ стиле) или ставишь самые важные инструкции в начало, ты, по сути, помогаешь нейросети правильно расставить «маркеры» и уделить внимание тому, что для тебя критично.

Узел №3: Почему он то врёт, то отвечает как робот? (Ручка креативности)

Иногда ИИ выдаёт гениальные креативные идеи, а иногда отвечает сухо, как чиновник. Почему?

Представь, что у нейросети есть **«ручка креативности»**. Технари называют её **«температура»**.

● Если выкрутить температуру на ноль, ИИ будет выбирать только самые заезженные, самые вероятные и предсказуемые слова. Ответ будет точным, логичным, но абсолютно бездушным и роботизированным.

● Если выкрутить температуру на максимум, ИИ начнёт подмешивать в ответ более редкие, рискованные и неожиданные слова. Ответ станет творческим, образным, но может легко скатиться в откровенный бред и галлюцинации.

Галлюцинации – это и есть побочный эффект высокой «температуры». ИИ не врёт намеренно. Он просто так «накреативил», что собрал «бусы» из очень красивых, но абсолютно не связанных с реальностью «бусинок».

Зачем это тебе нужно? Ты не можешь напрямую крутить эту ручку в обычном ChatGPT, но теперь ты понимаешь природу его ответов. Когда ты просишь его «написать деловое письмо», он сам убавляет температуру. А когда «придумать идею для стартапа» – выкручивает её на максимум. Понимая это, ты можешь в своём промпте подтолкнуть его в нужную сторону: «действуй как строгий редактор» (низкая температура) или «представь, что ты безумный изобретатель» (высокая температура).

Узел №4: Почему он «забывает» начало разговора? (Окно контекста)

Ты ведёшь длинный диалог, даёшь кучу деталей, а через 15 сообщений ИИ вдруг спрашивает так, будто видит тебя впервые. Знакомо?

Это происходит из-за ограниченного объёма его **«краткосрочной памяти»**. Он не может помнить весь ваш диалог от начала до конца. Он держит в голове только определённый объём недавней информации – условно, последние 20—30 страниц текста. Всё, что было сказано раньше, просто «выпадает» из его памяти. Технари называют это **«ок-**

ном контекста».

Зачем это тебе нужно? Это критически важный практический навык. Если у тебя длинная, сложная задача, не ленись периодически вставлять в свой промпт короткое напоминание: «Напоминаю, мы пишем бизнес-план для кофейни в спальном районе, и целевая аудитория – мамы с детьми». Этим ты **«освежаешь»** его память и не даёшь ему сбиться с курса.

ИТОГО: ЗАЧЕМ МЫ ЛАЗИЛИ ПОД КАПОТ?

Версия для «шофёра» – это тот необходимый минимум, который позволит тебе уверенно пользоваться ИИ. **А версия для «Водителя»**, которую ты только что прочёл, нужна для одной простой вещи – чтобы не стать Рабом лени.

Понимая эти четыре принципа, ты:

- **Перестаёшь бояться машины.** Ты видишь, что это не магия, а набор понятных механизмов.
- **Начинаешь грамотно пользоваться.** Ты не ждёшь от неё совести или «здорового смысла», потому что знаешь, что их там нет.
- **Учишься задавать вопросы.** Ты понимаешь, почему важно подбирать точные слова и давать контекст.
- **Фильтруешь ерунду.** Ты отличаешь реальный инструмент от «чудо-таблетки», которую тебе пытаются продать

инфобарыги.

От Саныча: *«Понимать суть работы ИИ – это как с лекарствами: не обязательно знать химическую формулу, но понимать, что это таблетка от давления, а не витаминка – может быть вопросом выживания. Это нужно, чтобы правильно обращаться с инструментом, не попасться на уловки мошенников и использовать его силу себе во благо.*

Теперь, когда ты знаешь, что творится под капотом, – пора освоить искусство общения с этой машиной. Как разговаривать, чтобы она понимала? Как получать нужные результаты?

Об этом – в следующей главе».

ЧТО ЗАПОМНИТЬ ИЗ ЭТОЙ ГЛАВЫ?

Если ты «шофёр» и пропустил вторую часть – запомни это. Если ты «Водитель» и прочёл всё – запомни это вдвойне.

- ИИ не думает, а угадывает. Он просто статистически предсказывает следующее слово. Это главное.

- Он работает с «кусочками» слов. Он не понимает фразу целиком, а собирает её, как бусы, – одно слово за другим.

- ИИ – не телепат. Глубина и точность его ответа напрямую зависят от качества твоего вопроса.

- У него нет знаний, есть только данные. Он учился на текстах из интернета, а не на реальном жизненном опыте.

- Галлюцинации – это нормально. Это не сбой, а побочный эффект его творческой природы. Всегда проверяй факты.

ЧАСТЫЕ ОШИБКИ ПОНИМАНИЯ (КАК НЕ СЛОМАТЬ МОЗГ)

Это для «Водителей», которые заглянули в моторный отсек. Поняв принципы, легко впасть в новые заблуждения. Вот главные из них:

● **Ошибка №1:** Очеловечивание. «Раз у него есть „нейроны“ и „внимание“, значит, он почти как мы». НЕТ. Это просто красивые метафоры для математики. Не ищи там души, совесть или чувства. Их там нет.

● **Ошибка №2:** Вера в непогрешимость. «Раз он оперирует „весами“ и „векторами“, он не может ошибаться в логике». МОЖЕТ. Его логика – это логика статистики, а не здравого смысла. Дважды два для него не всегда четыре, а лишь «очень, очень вероятный ответ».

● **Ошибка №3:** Попытка всё контролировать. «Теперь я знаю про „температуру“ и „окно контекста“ и смогу полностью управлять ИИ». НЕ СМОЖЕШЬ. Ты можешь влиять на него, направлять, но это всегда будет игра в вероятности. Он всегда может тебя удивить – как глупостью, так и гениальностью.

От Саныча: *«Знать, как устроен мотор, – не значит стать самим мотором. Твоя задача – быть умелым Водителем, а не пытаться думать как машина. Сохраняй человеческий взгляд – в этом твоё главное преимущество».*

Теперь, когда ты понимаешь, что творится под капотом, — пора освоить искусство общения с этой машиной. Как разговаривать, чтобы она понимала? Как получать нужные результаты?

Об этом — в следующей главе.

ГЛАВА 4. КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С МАШИНОЙ, ЧТОБЫ ОНА ТЕБЯ НЕ ПОСЛАЛА?

Бывает так: пишешь ИИ запрос, а получаешь какую-то бессмыслицу. Или банальности. Или вообще что-то не по теме. И думаешь: «Да что за тупая железяка?»

Но проблема не в железяке. Проблема в том, как ты с ней разговариваешь. Вспомни главу 2: если ты Дятел – будешь обвинять технологию. Если Чайник – попробуешь разобраться. А Продвинутый уже знает: дело не в ИИ, а в качестве запроса.

История успеха: как учительница Марина изменила подход

Марина преподаёт математику в 7 классе. Первый раз попросила ИИ: «Помоги с уроком». Получила общую статью про математику на 3 страницы. Расстроилась, но попробовала ещё раз: «Составь план урока по теме „Проценты“ для 7 класса на 45 минут. Нужны 3 задачи с пошаговым решением и домашнее задание на 5 примеров». Результат – готовый план урока, который она использовала на следующий день.

От Саныча: *Разница в том, что во втором случае Марина дала ИИ точную карту маршрута, а не сказала таксисту: «Вези меня домой!». Куда домой? К таксисту? Не думаю, что он будет рад! А куда?*

Главное правило: ИИ – не телепат

Он не читает между строк и не пытается угадать, что ты «на самом деле имел в виду». Ты же не удивляешься, что таксист не тронется с места, пока не услышит точный адрес? С ИИ – та же история. Можно, конечно, излить душу или сплясать с бубном, но работает только одно – внятный запрос.

От Саныча: *Просить ИИ «сделай что-нибудь красивое» – это как прийти в ресторан и сказать «принесите что-нибудь вкусное». Технически возможно, но результат может сильно отличаться от ожиданий.*

ЧТО ТАКОЕ ПРОМПТ И ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО?

То, что ты пишешь нейросети, называется промпт. По сути – это команда. Или задача. Иногда почти техническое задание. От промпта зависит, получишь ты блестящий результат, странную мешанину или «извините, не понял». **Запомни простую формулу:**

- То, что ты хочешь получить от ИИ – цель
- То, как ты это формулируешь – промпт
- Чем яснее промпт – тем точнее результат

Хорошо, теория понятна. Но как научиться составлять эти самые промпты? Начнём с простого и будем усложнять постепенно.

СИСТЕМА ОБУЧЕНИЯ: ОТ ЧАЙНИКА К ПРОДВИНУТОМУ

Уровень 1: Чайник (первые шаги)

Если ты только начинаешь, используй простую формулу:
КТО + ЧТО + КАК.

- **КТО** ты: «Я студент», «Я менеджер», «Я родитель»
- **ЧТО** нужно: «Составь план», «Объясни», «Напиши письмо»
- **КАК** подать: «Простыми словами», «Списком», «Кратко»

Посмотрим на примере:

- Плохо: «Помоги с работой»
- Лучше (формула Чайника): «Я менеджер по продажам (КТО). Помоги составить отчёт для начальника (ЧТО). Нужны основные пункты списком (КАК)».

Уровень 2: Практик (набираешь опыт)

Ты уже понял базу и готов давать больше деталей. Расширяй формулу: **КОНТЕКСТ + ЗАДАЧА + ФОРМАТ + СТИЛЬ.** Посмотрим на примере:

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.