ПРОМТИНГ

от новичка до мастера



Практическое руководство
с упражнениями для отработки
навыков

Иван Шевцов

Иван Шевцов

Промтинг: от новичка до мастера. Практическое руководство с упражнениями

«Автор»
2026

Шевцов И.

Промтинг: от новичка до мастера. Практическое руководство с упражнениями / И. Шевцов — «Автор», 2026

Внутри — только то, что работает:Опоры точного запроса, чтобы забыть о фразе «нейросеть меня не поняла».Универсальные шаблоны для 80% ваших задач: от постов до бизнес-анализа.Практикум с тремя уровнями сложности для отработки навыка до автоматизма.Приемы, как заставить ИИ думать по шагам и проверять самого себя, чтобы избежать галлюцинаций.Вы перестанете гадать и начнете управлять. Превратите нейросеть из собеседника в своего самого производительного сотрудника, который работает 24/7 и не требует зарплаты. Требуется только одно — ваш точный промт.

© Шевцов И., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Вступление 5
Глава 1. Внутренняя кухня искусственного интеллекта 7
Конец ознакомительного фрагмента. 10

Промтинг: от новичка до мастера. Практическое руководство с упражнениями

Практическое руководство с упражнениями для отработки навыков

Иван Шевцов

Вступление

Эта книга работает иначе

В настоящее время искусственный интеллект перестал быть технологией завтрашнего дня. Он уже здесь: в почтовых клиентах предлагает закончить предложение, в мессенджерах резюмирует голосовые сообщения, в поисковиках формирует ответы до того, как вы нажмёте Enter. Мы привыкли к тому, что алгоритмы подсказывают, советуют, а иногда и принимают решения за нас. Но одно дело — пассивно пользоваться встроенными функциями, и совсем другое — осознанно управлять этим инструментом.

Я пришёл в промтинг из смежной области — работал с данными, строил отчёты, автоматизировал рутинные процессы. Когда языковые модели только набирали популярность, я смотрел на них с профессиональным скепсисом. Первые же попытки получить что-то осмысленное напоминали диалог с очень начитанным, но крайне рассеянным собеседником. Он мог выдать блестящий анализ одной фразой и тут же предложить откровенную чушь с таким же уверенным видом. Многие мои коллеги тогда махнули рукой: «Игрушка, не более». А я решил разобраться.

Спустя несколько лет плотной работы могу сказать: проблема была не в моделях. Проблема была в том, как мы к ним обращались. Мы ожидали от ИИ человеческого понимания, а получали вероятностный прогноз. Мы давали размытые инструкции и удивлялись размытому результату. Мы воспринимали нейросеть как оракула, хотя она — всего лишь очень продвинутый калькулятор для работы с языком.

Эта книга выросла из практики. Из сотен часов экспериментов с разными моделями, из успешных кейсов и громких провалов, из необходимости объяснять коллегам и клиентам, почему «просто спросить» недостаточно. Я написал её для тех, кто хочет перейти от пассивного потребления к осознанному управлению. Для тех, кто понимает, что навык точной постановки задачи для ИИ в ближайшие годы станет таким же базовым, как умение искать информацию в интернете.

Мы пройдём путь от фундаментальных принципов до техник, которые используют профессиональные промт-инженеры. Я не буду перегружать вас математикой — для этого есть специализированная литература. Но я дам вам работающую ментальную модель: понимание того, что происходит «под капотом», без которого любые шаблоны и лайфхаки работают через раз.

Отдельный акцент — на практическую применимость. В конце книги вас ждёт структурированный практикум с заданиями трёх уровней сложности. Это не тесты на запоминание, а реальные упражнения, которые помогут наработать мышечную память промтинга. Вы сможете пройти их в своём темпе и увидеть собственный прогресс.

Я не обещаю, что после прочтения вы станете гуру за одну ночь. Но я гарантирую: вы перестанете гадать, «почему он меня не понимает», и начнёте получать именно те результаты, на которые рассчитывали. А это, согласитесь, уже немало.

Глава 1. Внутренняя кухня искусственного интеллекта

Алгоритм, который притворяется мыслителем

Когда я спрашиваю у людей, далёких от технологий, что они представляют при словах «искусственный интеллект», ответы обычно делятся на две группы. Одни рисуют в воображении что-то из научной фантастики: разумный компьютер, который ведёт с капитаном философские беседы, прежде чем отказаться открывать шлюз. Другие — услужливого робота-ассистента, который знает ответ на любой вопрос и никогда не ошибается. Обе картинки эффектны, но к реальности имеют слабое отношение.

Современные языковые модели — это не мыслящие сущности. У них нет самосознания, нет эмоций, нет убеждений. Это сложные математические функции, обученные на гигантских массивах текста предсказывать наиболее вероятное продолжение последовательности слов. Звучит сухо, но именно эта сухость и важна для правильного взаимодействия.

Позвольте предложить другую аналогию. Представьте, что перед вами бесконечная картотека, в которой записаны миллиарды обрывков фраз, предложений, абзацев. Когда вы задаёте вопрос, система не «размышляет» над ответом. Она молниеносно перебирает карточки, ищет похожие сочетания слов и конструирует ответ, склеивая наиболее вероятные кусочки. Иногда результат получается настолько связным, что мы невольно начинаем приписывать машине разум. Это когнитивная ловушка: наш мозг привык, что осмысленная речь исходит от осмысляющего субъекта. С ИИ этот трюк не работает.

Как машина угадывает следующее слово

Ключевой механизм, который стоит понять с самого начала, — это принцип продолжения последовательности. Когда вы набираете сообщение в смартфоне, клавиатура предлагает варианты следующего слова, опираясь на частоту ваших предыдущих фраз. Языковая модель делает нечто похожее, но в неизмеримо большем масштабе.

Она анализирует не одно-два последних слова, а весь контекст, который вы ей передали. Затем, опираясь на гигантский массив текстов, усвоенных во время обучения, вычисляет, какое слово с наибольшей вероятностью должно появиться следующим. Написав его, она повторяет расчёт уже для нового состояния текста — и так до тех пор, пока не сформирует законченный ответ.

Это объясняет многие особенности поведения нейросетей. Почему на один и тот же вопрос она может ответить по-разному? Потому что в механизме выбора следующего слова заложен элемент случайности — иначе ответы были бы идентичны при каждом запуске, как у обычной программы. Почему она иногда уходит в неожиданные рассуждения? Потому что вероятностная цепочка может свернуть в сторону, и без корректирующего запроса модель сама не вернётся к теме.

Почему нейросеть не врёт, а фантазирует

Теперь о явлении, с которым сталкивается каждый, кто работает с ИИ достаточно долго. Вы просите составить список литературы по узкой теме, и модель выдаёт перечень из пяти пунктов: авторы, названия, годы издания. Всё выглядит достоверно. Вы идёте проверять — и не находите ни одной из этих книг в природе.

Это называют галлюцинациями, и важно понимать их природу. Модель не «врёт» в том смысле, в каком врёт человек, желающий ввести в заблуждение. У неё нет намерения. Просто в процессе обучения она усвоила структурный шаблон: запрос на библиографию должен сопровождаться ответом в формате «Фамилия, инициалы. Название. Издательство, год». Когда реальных данных под рукой нет, она не говорит «я не знаю» — этому её не учили. Она заполняет шаблон правдоподобными данными, сгенерированными по тем же вероятностным законам. Фамилия звучит по-английски, название содержит ключевые слова из запроса, год похож на реальный. Обман раскрывается только при проверке.

За годы работы я выработал простое правило: любую информацию, для которой важна фактическая точность, необходимо верифицировать. Модель — отличный генератор гипотез, черновиков, идей. Но она не справочник и не база данных. Перекладывать на неё ответственность за достоверность — верный способ получить проблемы.

Главные заблуждения об ИИ, с которыми я сталкиваюсь

Заблуждение первое: «Она знает всё»

Объём данных, на которых обучают современные модели, колоссален. Но это не означает, что модель «знает» всё в том смысле, в каком знает эксперт. Она не структурирует информацию по достоверности, не отделяет факты от мнений, не оценивает источники. Она запоминает статистические закономерности. Поэтому в популярных темах она даёт неплохие ответы, а в узких, специальных — начинает «плавать», заполняя пробелы галлюцинациями.

Заблуждение второе: «Уверенный тон — признак правоты»

Это, пожалуй, самая коварная ловушка. Современные модели научились формулировать ответы с такой стилистической убедительностью, что даже опытные пользователи иногда принимают выдумку за чистую монету. Помните: для модели нет разницы между «я точно знаю» и «я придумал на ходу». Тональность ответа — всего лишь результат обучения на текстах, написанных уверенными людьми. Она не коррелирует с истинностью.

Заблуждение третье: «Платная подписка решает все проблемы»

Более мощные модели действительно лучше справляются со сложными задачами, дольше удерживают контекст и реже уходят в откровенную бессмыслицу. Но фундаментальное ограничение — отсутствие встроенного механизма проверки фактов — остаётся и у них. Платите вы за скорость, за объём контекстного окна, за доступ к дополнительным функциям. Не за истину в последней инстанции.

Заблуждение четвёртое: «Она меня понимает»

Нет. Она не понимает вас в человеческом смысле. Она сопоставляет ваш запрос с паттернами, увиденными в обучающих данных, и генерирует наиболее вероятный ответ. Когда вы пишете «мне нужна помощь», модель не испытывает сочувствия. Она распознаёт, что на такие фразы в обучающей выборке обычно отвечали предложением помощи, и действует соответственно. Это имитация понимания, и она работает до тех пор, пока мы помним о её имитационной природе.

Заблуждение пятое: «Ещё немного, и она заменит всех»

ИИ заменит не специалистов, а отдельные операции в их работе. Он возьмёт на себя черновики, шаблонные тексты, первичный анализ — всё то, что отнимает время, но не требует глубинной экспертизы. Финальные решения, стратегическое мышление, этический выбор останутся за человеком. По крайней мере, на том горизонте планирования, который имеет смысл обсуждать сейчас.

Резюме главы

Языковая модель — это вероятностный генератор текста, не обладающий сознанием или пониманием.

Качество ответа напрямую зависит от того, насколько точно вы задали направление вероятностного поиска.

Галлюцинации — не баг, а свойство архитектуры. Факты требуют проверки.

Уверенность ответа не равна его достоверности.

Осознание этих ограничений — фундамент для построения эффективных промтов.

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.