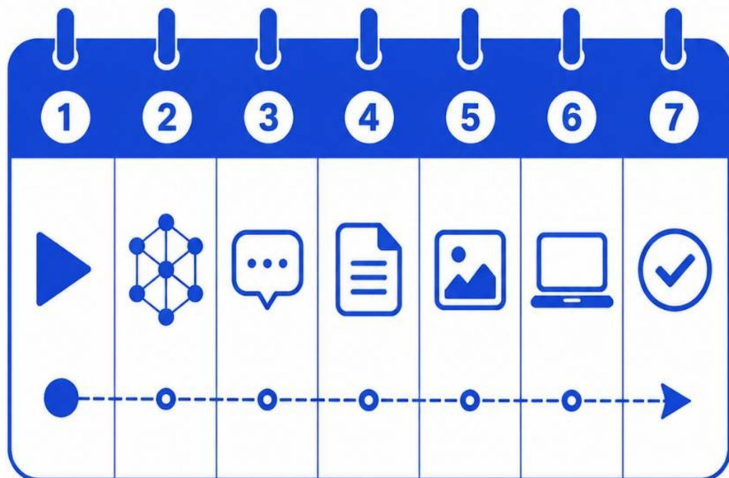


Зубков Андрей

# Нейросеть за 7 дней

разберитесь, как работает ИИ  
и научитесь его применять



**Зубков Андрей**  
**Нейросеть за 7 дней:**  
**разберитесь, как работает ИИ**  
**и научитесь его применять**

*<https://litres.ru/74067684>  
SelfPub; 2026*

**Аннотация**

Эта книга поможет вам быстро освоиться в новом мире нейросетей. Вы не просто поймете базовые аспекты работы ИИ, но и научитесь применять нейросети в жизни.

В книге подсвечены нюансы, которые критично важны при работе с моделями. Некоторые из них совсем неочевидны, поэтому я (автор книги) советую внимательно отнестись к заданиям в главах. Благо, их совсем немного и все они нужны для полного понимания темы.

# Содержание

Глава 1. Зачем вам нейросеть	4
Глава 2. Что такое нейросеть простыми словами	9
Глава 3. Основные термины без перегруза	16
Глава 4. Как правильно общаться с ИИ	22
Глава 5. Выбор первого сервиса ИИ	28
Глава 6. Настройка рабочего пространства	34
Глава 7. Первый простой диалог с ИИ	40
Глава 8. Типы задач, где ИИ особенно полезен	45
Глава 9. Как правильно формулировать цель запроса	52
Глава 10. Роль и тон для ИИ	58
Конец ознакомительного фрагмента.	59

# **Зубков Андрей**

## **Нейросеть за 7**

### **дней: разберитесь,**

### **как работает ИИ и**

### **научитесь его применять**

## **Глава 1. Зачем вам нейросеть**

Частая ситуация в начале такая: вы слышали про нейросети, видели примеры «она пишет тексты и рисует картинки», но не понимаете, зачем это лично вам. Кажется, что нужно сначала «разобраться в технологии», выбрать «самую правильную» модель, выучить термины. В итоге нейросеть остаётся где-то рядом, а ваши реальные дела — письма, конспекты, планы, списки — как занимали время, так и занимают.

Ключевой принцип простой: нейросеть имеет смысл только как инструмент под конкретные ваши задачи. Не «вообще для всего», а для тех дел, где вы хотите сэкономить время или получить более аккуратный результат. Поэтому начинать стоит не с выбора сервиса и не с терминов, а с ответа

на вопрос: что именно вы хотите улучшить в работе, учёбе, быту или творчестве.

Это работает так. Сначала вы определяете свои цели — не абстрактные, а прикладные. Цель — это наблюдаемый результат: «быстрее отвечать на письма», «понятнее готовиться к зачёту», «меньше времени тратить на планирование покупок», «регулярно генерировать идеи для постов». Важно выбрать 1–2 цели на ближайшие недели, иначе всё снова превратится в хаос.

Дальше вы выписываете 5–7 задач, на которые уже сейчас уходит много времени. Не «дела в целом», а повторяющиеся куски работы. Хороший признак задачи для списка — вы делаете её каждую неделю или чаще, и она съедает внимание. Например: составить письмо клиенту, переписать текст «по-человечески», сделать краткий конспект, собрать план, придумать варианты, оформить список.

Затем вы отмечаете, какие из этих задач можно пробовать делегировать ИИ. Делегировать — значит поручить нейросети часть работы: черновик, структуру, варианты, резюме, список шагов. При этом вы не отдаёте ответственность целиком: вы всё равно читаете, проверяете и решаете, что использовать.

Чтобы понять, подходит ли задача для первой пробы, удобно пройти по простым вопросам:

— В задаче есть текст, структура, выбор формулировок, идеи, план, краткое изложение? Если да, ИИ часто помогает.

— Результат можно быстро проверить глазами или по простому критерию (понятно/непонятно, коротко/длинно, есть пункты/нет пунктов)? Если да, это хороший старт.

— Ошибка не приведёт к серьёзным последствиям? Тогда можно спокойно тренироваться.

Есть и обратные признаки. Если задача требует точных фактов «без права на ошибку», доступа к вашим закрытым данным или юридической точности, для начала лучше не делегировать её целиком. В таких случаях нейросеть можно использовать только как помощника для формулировок или структуры, а факты и решения оставлять за собой.

Представьте сценарий. У вас цель по работе: тратить меньше времени на переписку и делать ответы более понятными. Вы садитесь и выписываете 7 задач, которые повторяются и раздражают:

- 1) ответить на запрос клиента,
- 2) вежливо отказать,
- 3) объяснить сроки и этапы,
- 4) уточнить требования,
- 5) превратить голосовые заметки в письмо,

6) сократить длинный текст,

7) привести сообщение к нейтральному тону.

Теперь вы отмечаете, что можно делегировать ИИ уже сегодня: черновики ответов (1–4), переформулировку и сокращение (6–7), превращение заметок в письмо (5). Вы выбираете одну задачу для первой попытки — например, «вежливо отказать».

Дальше вы даёте нейросети конкретный запрос, чтобы она сделала именно черновик, а не «советы в целом». Например, так (можно копировать и подставить свои данные):

«Помоги написать короткий вежливый отказ клиенту. Контекст: клиент просит сделать работу за 2 дня, но у меня ближайшее окно только через неделю. Нужно: сохранить хорошие отношения, предложить альтернативу (старт через неделю или рекомендация другого специалиста), без оправданий и без лишних деталей. Формат: 2 варианта письма, каждый до 6 предложений, на русском, нейтральный тон».

После ответа вы проверяете качество по простым критериям:

— письмо действительно короткое и без лишних подробностей;

— есть ясный отказ и понятная альтернатива;

— тон вежливый и нейтральный, без резкости и без «сладости».

Если что-то не так, вы не «начинаете заново», а уточняете: «Сделай ещё короче», «убери слово “к сожалению”», «добавь одну фразу про готовность обсудить детали». Так вы превращаете нейросеть из «магии» в управляемый инструмент под вашу конкретную цель.

После этой главы стоит унести три вещи. Во-первых, начните с 1–2 личных целей в одной из сфер: работа, учёба, быт, творчество. Во-вторых, выпишите 5–7 задач, где вы уже сейчас теряете время. В-третьих, отметьте напротив каждой задачи, можно ли поручить нейросети хотя бы черновик, структуру или варианты, чтобы вы дальше только проверили и довели до финала. Это и будет вашим понятным стартом без лишних терминов.

## Глава 2. Что такое нейросеть простыми словами

Частая ситуация у новичка такая: вы открываете сервис с ИИ, задаёте простой вопрос или просите сделать текст, а ответ получается то очень полезным, то странным. Возникает два сомнения. Первое: «Это вообще как работает, почему оно “понимает” меня?» Второе: «Если оно иногда ошибается, можно ли ему доверять хотя бы в мелочах?» Чтобы не гадать, важно один раз разобраться, чем нейросеть отличается от обычной программы.

Ключевой принцип здесь один: нейросеть — это не набор жёстких правил “если А, то В”, а система, которая учится по примерам и потом выдаёт наиболее вероятный ответ для вашего запроса. Обычная программа следует заранее написанной инструкции, а нейросеть подбирает ответ по схожести на то, что она видела во время обучения.

Слово «обучение» здесь означает простую вещь: нейросети показывают много примеров (тексты, картинки и т.д.), и она настраивается так, чтобы хорошо угадывать продолжение, ответ или нужный вариант.

Если сравнить с обычной программой «по правилам», разница становится понятнее на бытовых примерах.

Пример 1: калькулятор и “объясни, как посчитать”. Калькулятор — это программа по правилам. В неё заложено, как складывать, умножать, в каком порядке выполнять действия. Если вы введёте  $2+2$ , он всегда даст 4. Ошибки возможны только из-за поломки или неверного ввода, а не из-за “догадок”.

Нейросеть же, когда вы просите: «Объясни, как посчитать проценты по скидке», не выполняет вычисления как калькулятор по внутренним формулам (хотя может и посчитать). Прежде всего она генерирует объяснение, похожее на те, что встречались в её обучающих примерах. Поэтому она обычно пишет понятный алгоритм, но иногда может перепутать шаги или привести неудачный пример.

Пример 2: фильтр “если письмо от начальника — пометить важным” и “разобрать письмо по смыслу”. В почте можно настроить правило: если отправитель = `boss@company.com`, то поставить метку «Важно». Это жёсткое правило: работает одинаково каждый раз.

Нейросеть можно попросить: «Прочитай письмо и скажи, что от меня хотят, какие сроки и что ответить». Здесь нет

одного универсального правила, потому что письма бывают разными. Нейросеть пытается понять смысл по шаблонам, которые встречала раньше: где обычно пишут просьбу, где сроки, как формулируют задачи. Поэтому она часто помогает быстрее разобраться, но может неверно “угадать” приоритет или тон, если письмо написано необычно.

Пример 3: проверка пароля по требованиям и “оценка качества текста”. Сайт может проверять пароль так: минимум 8 символов, есть цифра, есть заглавная буква. Это легко описать правилами, и результат однозначный.

А вот просьба к нейросети: «Сделай этот текст более вежливым и коротким» — не имеет единственного правильного ответа. Нейросеть будет подбирать формулировки, которые чаще всего выглядят “вежливо” в похожих примерах. Поэтому результат может вам подойти, а может показаться слишком сухим или, наоборот, слишком мягким.

Из этих сравнений видно, как устроена логика нейросети на уровне пользователя.

Во-первых, нейросеть учится на примерах, а не получает список строгих инструкций на все случаи. Ей не объясняют каждое правило языка, стиля, логики общения отдельной командой. Вместо этого она видит огромное количество при-

меров и постепенно настраивается так, чтобы хорошо предсказывать, что обычно идёт дальше: какое слово, какая фраза, какой ответ.

Поэтому нейросеть сильна там, где много вариантов и важнее “похоже на правильное”, чем “строго по формуле”: черновики писем, планы, идеи, пересказ, структурирование.

Во-вторых, нейросеть всегда работает с вероятностями. Она не “знает” истину так, как справочник, и не “выполняет” алгоритм так, как программа по правилам. Она выбирает наиболее вероятное продолжение или ответ, исходя из вашего запроса и контекста.

Контекст — это то, что вы написали в текущем диалоге, включая уточнения и ограничения. Чем точнее вы описали задачу, тем понятнее нейросети, какой тип ответа вы ожидаете, и тем меньше места для догадок.

В-третьих, из вероятностной природы вытекает нормальная причина ошибок. Нейросеть может:

— уверенно написать то, что звучит правдоподобно, но не соответствует фактам (это часто называют «галлюцинацией»: правдоподобный выдуманный ответ);

— перепутать детали, если в запросе мало исходных данных или они двусмысленные;

— “додумать” пропущенное, потому что её задача — продолжать и заполнять пробелы, а не останавливаться и молчать.

Это не означает, что нейросеть “плохая” или “сломанная”. Это означает, что она не гарантирует точность по умолчанию, особенно в фактах, цифрах, датах, ссылках и конкретных утверждениях.

Поэтому нормальная схема работы с нейросетью включает проверку результата: где нужно — переспросить, попросить обосновать, уточнить входные данные или перепроверить по источнику. Ошибка — это не редкая авария, а ожидаемый режим, если задача требует точности, а вы не добавили проверки.

Представьте сценарий: вам нужно отправить клиенту письмо с итогами встречи и следующими шагами. У вас есть короткие заметки в блокноте, написанные наспех. Вы хотите сэкономить время, но боитесь, что ИИ “напридумывает”.

Вы действуете так. Сначала даёте нейросети только то, что у вас есть: список пунктов и ограничения. Затем просите оформить письмо и отдельно перечислить, что она могла понять неправильно.

Запрос, который можно копировать:

«Составь письмо клиенту по итогам встречи.

Контекст: мы обсуждали проект по обновлению сайта.

Мои заметки:

— клиент хочет 3 варианта главной страницы

— срок первого черновика: до 20 июня

— нужно согласовать список материалов от клиента

— следующий созвон: на следующей неделе, день пока не выбран

Требования: тон деловой и доброжелательный, 120–160 слов.

Формат: 1) тема письма, 2) текст письма, 3) список “что нужно уточнить у меня/клиента”, если данных не хватает.»

Нейросеть выдаёт письмо и список уточнений. Вы проверяете, что она не добавила лишнего: не придумала точный день созвона, не изменила срок, не добавила новые обещания.

Если видите риск, вы правите входные данные и просите пересобрать письмо. Например: «Созвон — во вторник 18:00, добавь это одной строкой» или «Не обещаю 3 варианта, напиши “2–3”».

Как понять, что получилось хорошо:

- в письме нет новых фактов, которых не было в заметках (даты, суммы, договорённости);
- сроки и действия совпадают с вашими пунктами;
- в конце есть ясный список следующих шагов и вопросов, которые реально нужно уточнить.

После этого сценария становится ясно, почему нейросеть иногда ошибается: она заполняет пробелы наиболее вероятным вариантом. А ваша задача — либо закрыть пробелы входными данными, либо явно попросить показать, где пробелы остались.

Важно унести три вещи. Нейросеть отличается от обычной программы тем, что не следует жёстким правилам, а подбирает вероятный ответ. Она “учится” на примерах, поэтому хорошо справляется с типовыми формулировками и структурами, но не гарантирует факты. И если нейросеть ошиблась, это не повод бросать инструмент: это сигнал, что нужно уточнить запрос и обязательно проверять то, что должно быть точным.

# Глава 3. Основные термины без перегруза

Обычно знакомство с ИИ начинается так: вы открываете сервис, видите поле для ввода и не понимаете, что именно происходит «внутри». В статьях встречаются слова «модель», «обучение», «параметры», «контекст», а рядом — советы «пиши промпт». В итоге кажется, что нужно разбираться в сложной теории, иначе ничего не получится.

На практике достаточно нескольких базовых терминов, если понимать их как простые роли в одном и том же процессе. Вы задаёте запрос, модель отвечает, а качество зависит от того, что она уже «выучила» и что вы ей дали в текущем диалоге.

Ключевой принцип такой: нейросеть не «думает как человек», она продолжает текст на основе того, чему её заранее научили, и того, что вы написали сейчас. Это значит, что результат определяется двумя источниками: прошлым обучением модели и текущим контекстом (тем, что помещается в диалоге). Если держать в голове эту одну мысль, термины перестают пугать и превращаются в понятные детали.

Модель — это «движок», который умеет по входному тексту выдавать продолжение: ответ, список, письмо, план. Модель — не сайт и не приложение. Сайт или приложение — это сервис, который даёт доступ к модели. Одна и та же модель может быть доступна в разных сервисах, а в одном сервисе может быть несколько моделей на выбор.

Обучение — это этап до того, как вы начали с моделью диалог. В этот момент модель показывают много примеров (данные), и она настраивает свои внутренние «ручки», чтобы лучше угадывать продолжение текста. Важно: в обычном пользовательском режиме вы не обучаете модель каждым сообщением. Ваши сообщения помогают ей отвечать в рамках текущего диалога, но не обязательно становятся частью её обучения. Поэтому не стоит рассчитывать, что «я ей один раз объяснил — и она навсегда запомнила».

Данные — это то, на чём модель училась. Проще всего думать о данных как о большой библиотеке примеров: тексты, диалоги, фрагменты кода, описания, инструкции. Чем разнообразнее и качественнее данные, тем лучше модель справляется с типовыми задачами. Но данные не равны «знанию обо всём на свете»: в них могут быть ошибки, устаревшие факты и пробелы.

Параметры — это внутренние настройки модели, которые

получаются в результате обучения. Их можно представить как огромное количество регуляторов, которые определяют, какие слова и идеи модель чаще выбирает в ответ. Пользователю параметры напрямую не видны и не нужны для работы, но термин полезен, чтобы понимать: «умение» модели — это не список правил, а настроенная система вероятностей. Поэтому модель иногда звучит уверенно, даже когда ошибается: она выбирает правдоподобный вариант, а не проверяет факты как справочник.

Запрос (часто говорят «промпт») — это ваш текст в поле ввода: что вы хотите получить и в каком виде. Запрос — главный рычаг пользователя, потому что он задаёт задачу и рамки ответа. Ответ модели — это сгенерированный текст (или структура), который модель выдала как продолжение вашего запроса с учётом диалога. Между запросом и ответом нет «магии»: модель просто пытается дать наиболее подходящее продолжение.

Чтобы увидеть это на практике, полезно разделять запрос на понятные части: цель, исходные данные, формат, ограничения. Тогда вы управляете не «вдохновением» модели, а условиями задачи. Чем яснее условия, тем стабильнее ответ.

Контекст — это всё, что модель «видит» в текущий момент: ваш последний запрос и часть предыдущих сообщений

в этом диалоге, а иногда ещё системные инструкции сервиса. Контекст ограничен: модель не может держать в памяти бесконечный текст. Если диалог слишком длинный, старые детали могут перестать помещаться, и модель начнёт отвечать так, будто их не было. Это не упрямство и не «забывчивость», а техническое ограничение объёма текста, который можно учитывать одновременно.

Ограниченный контекст влияет на три вещи. Во-первых, на точность: если важные условия «выпали» из контекста, ответ перестает соответствовать вашим требованиям. Во-вторых, на последовательность: в длинных диалогах модель может начать противоречить сама себе, потому что опирается не на весь разговор, а на доступный кусок. В-третьих, на безопасность: если вы вставляете слишком много исходных материалов без отбора, вы усложняете проверку и повышаете риск пропустить ошибку.

Представьте простой сценарий. Вам нужно подготовить письмо клиенту: объяснить задержку и предложить новый срок. Вы открываете сервис и пишете запрос.

Запрос (готовый для копирования):

«Составь письмо клиенту на русском. Ситуация: поставка задерживается на 5 дней из-за сбоя у перевозчика. Цель: сохранить доверие и предложить новый срок. Тон: спокойный,

деловой, без оправданий. Формат: тема письма + 2 коротких абзаца + список из 2 вариантов компенсации. Ограничения: не упоминать внутренние названия отделов и фамилии. В конце — вопрос о подтверждении нового срока.»

Модель выдаёт ответ: тему, два абзаца, варианты компенсации и финальный вопрос. Если ответ слишком длинный или слишком «извиняющийся», вы уточняете запрос, а не спорите с ответом. Например, добавляете ограничение «до 900 знаков» или «без слов “приносим извинения”».

Теперь про контекст в этом же сценарии. Допустим, через 15 сообщений вы обсуждали детали, и где-то в начале было важное условие: «компенсация — только бесплатная доставка или скидка 3%». Если диалог разросся и это условие выпало из контекста, модель может предложить «подарок» или «скидку 10%». Это выглядит как ошибка «модель не слушает», но причина часто в том, что нужная деталь больше не помещается.

Практический ход: в новом сообщении коротко повторить ключевые условия (или вставить их как мини-сводку), чтобы они точно были в контексте.

Проверить, что получилось хорошо, можно по трём простым признакам. Письмо соответствует формату (тема, 2 аб-

заца, список, вопрос), в нём есть конкретный новый срок и нет запрещённых деталей, а компенсация не выходит за рамки ваших условий. Если хотя бы один признак не выполнен — это сигнал улучшить запрос или заново дать важные условия в контекст.

Запомнить стоит следующее:

— Модель отвечает как «продолжатель текста»: качество зависит от того, чему её обучили (данные и параметры) и что вы дали ей сейчас (запрос и контекст).

— Запрос — ваш основной инструмент управления: цель + исходные данные + формат + ограничения делают ответ предсказуемее.

— Контекст ограничен: важные условия лучше держать короткими и периодически повторять в диалоге, чтобы модель их не «потеряла».

# Глава 4. Как правильно общаться с ИИ

Частая ситуация у новичка такая: вы открываете чат с ИИ, пишете что-то вроде «помоги с письмом» или «сделай план», получаете ответ и не понимаете, что с ним делать дальше. Иногда ответ кажется «почти нормальным», но слишком общим. Иногда — уверенным, но с сомнительными фактами. Возникает два вопроса: как вообще правильно разговаривать с ИИ и где момент, когда пора остановиться, а не переписывать запросы бесконечно.

Ключевой принцип простой: общение с ИИ — это не «вопрос → правильный ответ», а короткий рабочий цикл. В нём вы постепенно уточняете задачу и проверяете результат, пока он не станет пригодным для использования.

Этот цикл можно разложить на понятные шаги.

Сначала появляется задача. Это ваша реальная потребность: что именно должно получиться и зачем. Задача полезна, когда в ней есть цель (для чего), аудитория (для кого) и ограничения (объём, тон, сроки, формат). Даже две строки про это резко повышают качество.

Дальше вы превращаете задачу в запрос. Запрос (часто говорят «промпт») — это текст, который вы отправляете ИИ. В хорошем запросе обычно есть: контекст (что происходит), требуемый результат (что нужно выдать), формат (как оформить) и ограничения (что не делать). Это не «магические слова», а способ дать ИИ опору, чтобы он не додумывал лишнее.

Потом приходит ответ. Важно помнить: ИИ не «знает», как человек. Он подбирает наиболее вероятное продолжение текста по вашему запросу и своему обучению. Поэтому ответ почти всегда требует проверки: на точность, на соответствие задаче и на удобство использования.

Следующий шаг — проверка. Это не сложная экспертиза, а быстрые вопросы к результату: подходит ли по цели, нет ли явных ошибок, соблюден ли формат, нет ли лишних допущений. Проверка нужна, потому что ИИ может уверенно написать неточность или пропустить важное условие, особенно если вы его не указали.

Если проверка показывает проблемы, вы переходите к уточнению. Уточнение — это короткая корректировка: что исправить, что добавить, что убрать, какой вариант выбрать. Часто достаточно 1–2 итераций. В уточнении полезно ссы-

латься на конкретные места ответа: «в абзаце 2 слишком общо», «добавь 3 пункта», «сделай тон нейтральнее», «убери обещания».

И наконец — итог. Это момент, когда вы фиксируете результат: копируете финальный текст, сохраняете шаблон запроса, записываете принятые решения. ИИ хорош как помощник, но ответственность за «готово» остаётся на вас. Вы решаете, что результат достаточно качественный для отправки, публикации или использования.

Теперь один цельный сценарий, чтобы увидеть весь цикл в действии.

Ситуация: вам нужно написать письмо преподавателю с просьбой перенести дедлайн по курсовой на 3 дня. Вы переживаете, что письмо получится слишком оправдательным или, наоборот, грубым.

Задача (для себя, в одной-двух фразах): «Нужно вежливое короткое письмо преподавателю: попросить перенос дедлайна на 3 дня, объяснить причину без лишних деталей, предложить план, чтобы выглядело ответственно».

Сырой запрос, который часто пишет новичок:

«Напиши письмо преподавателю, чтобы перенести дед-

лайн.»

Ответ, который вы, вероятно, получите, будет общим: много воды, нет конкретики, непонятно, на сколько дней, какой тон, что именно сказать.

Проверка такого ответа простыми вопросами:

- Есть ли конкретная просьба (на сколько дней)?
- Есть ли причина, но без лишних подробностей?
- Есть ли уважительный тон и короткий объём?
- Есть ли ощущение ответственности (что вы сделаете дальше)?

Вы видите, что конкретики не хватает. Переходите к уточнённому запросу, уже с контекстом и форматом (готово для копирования):

«Ты помогаешь составлять деловые письма.

Контекст: я студент(ка), пишу преподавателю по курсовой.

Цель: попросить перенести дедлайн сдачи на 3 дня.

Причина: заболел(а), из-за этого отстал(а), но работу продолжаю.

Тон: вежливо, без оправданий, без лишних подробностей.

Формат: тема письма + текст 6–8 предложений.

Добавь: 1 предложение с планом, что я сделаю за эти 3

дня.

Не добавляй: обещаний “точно успею любой ценой” и лишних эмоций.»

ИИ выдаёт письмо. Вы снова делаете проверку, но уже по конкретным критериям:

- Тема письма есть и звучит нормально.
- Просьба сформулирована чётко: «перенести на 3 дня».
- Причина указана нейтрально, без подробностей.
- План есть и выглядит реалистично.
- Тон уважительный, объём соблюден.

Допустим, вы замечаете одну проблему: письмо получилось слишком длинным и есть фраза, которая звучит как давление («очень прошу пойти навстречу»). Тогда уточнение может быть коротким и точным:

«Сократи письмо до 5–6 предложений. Убери фразы, которые звучат как давление или жалоба. Оставь: просьбу, причину в 1 предложении, план на 3 дня, благодарность.»

ИИ выдаёт обновлённый вариант. Вы проверяете ещё раз по тем же критериям. Если всё совпало — это и есть итог: вы копируете письмо, подставляете имя преподавателя и отправляете. Дополнительно можно сохранить удачный запрос как шаблон на будущее: в следующий раз вы поменяете толь-

ко контекст и ограничения.

Чтобы не застревать в бесконечных правках, полезен простой чек-лист «когда остановиться и зафиксировать итог». Останавливайтесь, если выполняются три условия:

1) Результат соответствует цели и формату: то, что нужно сделать, можно сделать прямо сейчас (отправить, вставить в документ, использовать как план).

2) Вы проверили очевидные риски: нет явных ошибок, сомнительных фактов (если они есть — вы их перепроверили), нет лишних допущений.

3) Дальнейшие правки становятся «вкусовыми»: вы меняете слова местами, но смысл и польза почти не растут.

Если держать в голове этот цикл и чек-лист, ИИ перестанет быть лотереей. Вы не ждёте идеальный ответ с первой попытки, а спокойно ведёте результат от сырого к рабочему: задали задачу, сформулировали запрос, получили ответ, проверили, уточнили и вовремя остановились.

## Глава 5. Выбор первого сервиса ИИ

Частая ситуация у новичка такая: вы слышали про «чат с ИИ», открываете поиск — и видите десятки названий. Одни «лучше пишут тексты», другие «делают картинки», у третьих «есть подписка». Вы не понимаете, что выбрать первым, где вообще нажимать, и боитесь потратить время на регистрацию в сервисе, который потом окажется неудобным или недоступным.

Ключевой принцип простой: для первого старта выбирайте сервис ИИ не по громким обещаниям, а по базовой пригодности под вас — чтобы он был доступен в вашей стране и на вашем устройстве, нормально понимал ваш язык и укладывался в ваш бюджет. На этом этапе важнее не «самый умный», а «тот, с которым вы реально начнёте регулярно делать задачи».

Если разложить выбор на понятные части, получится короткая проверка по трём критериям.

Первое — язык. Вам нужно, чтобы сервис уверенно понимал русский и отвечал на русском без постоянных «лома-

ных» фраз. Это проверяется быстро: даже до оплаты и глубокой настройки вы задаёте простой вопрос на русском и смотрите, насколько ответ связный и аккуратный. Если вы планируете учёбу или работу на двух языках, важно, чтобы сервис одинаково стабильно работал и с русским, и с английским.

Второе — цена. У большинства сервисов есть бесплатный режим и платные планы. Для старта достаточно бесплатного, но полезно заранее понять ограничения: сколько запросов в день доступно, есть ли задержки, какие функции недоступны без подписки. Правило простое: если вы пока не понимаете, какие задачи будете делать каждый день, не спешите покупать подписку. Сначала соберите 5–10 своих реальных запросов и посмотрите, упираетесь ли вы в лимиты.

Третье — доступ. Это про то, сможете ли вы вообще пользоваться сервисом без лишних обходных шагов: открывается ли сайт, есть ли приложение, работает ли регистрация с вашим номером или почтой, не требует ли сервис способ оплаты, которого у вас нет. Иногда сервис «вроде бы лучший», но вы тратите полчаса на попытки войти — и на этом мотивация заканчивается. Для первого сервиса это критично.

Чтобы было проще сориентироваться, вот сравнение трёх популярных вариантов по этим простым критериям (названия вы могли уже встречать).

ChatGPT (OpenAI). Обычно хорошо работает с русским и английским, удобен для текста, планов, объяснений. Есть бесплатный режим и платные планы. Доступ зависит от региона и способов оплаты; чаще всего есть веб-версия и приложения. Если у вас он открывается и вы можете войти — это спокойный вариант «для начала».

Gemini (Google). Тоже рассчитан на диалоги и повседневные задачи. Часто удобен тем, у кого уже есть аккаунт Google: вход может быть проще. По языку обычно нормально, по цене есть бесплатные возможности и платные расширения. Доступность также зависит от региона и настроек аккаунта.

Copilot (Microsoft). Удобен, если вы уже пользуетесь продуктами Microsoft и вам важна простая интеграция в привычную среду. Обычно есть веб-версия, вход через аккаунт Microsoft. По языку часто подходит для русскоязычных запросов, по цене — есть бесплатный режим и дополнительные платные опции в экосистеме.

Смысл сравнения не в том, чтобы найти «победителя», а в том, чтобы выбрать один сервис, который: 1) открывается у вас, 2) нормально отвечает на вашем языке, 3) не требует платить прямо сейчас.

Дальше — практический шаг: регистрация и первый вход. В большинстве сервисов логика похожая.

Вы выбираете веб-версию (в браузере) или приложение. Для первого старта проще веб-версия: меньше установки и проще понять, где что находится.

Затем нажимаете кнопку вроде Sign up / «Зарегистрироваться». Обычно вам предложат один из вариантов: вход по почте или вход через готовый аккаунт (Google/Apple/Microsoft). Если вы не хотите заводить новые пароли, выберите вход через уже существующий аккаунт — так меньше шансов забыть данные.

После этого сервис может попросить подтвердить почту (придёт письмо со ссылкой) или подтвердить вход кодом. Делаете подтверждение — и попадаете на главный экран чата.

Если на каком-то шаге сервис упирается в «недоступно в вашем регионе» или требует способ оплаты, которого у вас нет, это сигнал не «вы что-то не так сделали», а что сервис сейчас неудобен именно по критерию доступа. В таком случае лучше сразу попробовать другой из списка.

Когда вы вошли, важно быстро найти две вещи в интер-

фейсе: место для запроса и историю диалогов.

Поле для запроса обычно находится внизу экрана и выглядит как строка ввода с подсказкой типа “Message...” / «Напишите сообщение...». Рядом часто есть кнопка отправки (стрелка) и иногда — значки вложений (скрепка или плюс), если сервис умеет принимать файлы. Запомните простое правило: запрос всегда пишется в это нижнее поле, а ответ появляется выше, в ленте переписки.

История диалогов чаще всего находится слева в виде списка чатов. Иногда эта панель скрыта за кнопкой «меню» — три линии. Там хранятся названия или первые строки ваших прошлых разговоров.

Это полезно по двум причинам: вы можете вернуться к старой задаче и продолжить её, а ещё — копировать удачные запросы и улучшать их. Если вы не видите историю, поищите кнопку New chat / «Новый чат» и рядом — значок меню: обычно именно там прячется список.

Один цельный сценарий, как это выглядит на практике. Допустим, вы выбираете первый сервис по принципу «доступ + русский + бесплатно». Вы открываете ChatGPT, Gemini и Copilot по очереди и делаете мини-проверку: в каждом пишете в поле ввода один и тот же запрос на русском,

например:

«Объясни простыми словами, что такое нейросеть, в 5 предложениях».

Смотрите: где ответ понятнее, где интерфейс не мешает, где не возникает блокировок при входе. Допустим, один сервис не пускает без дополнительных условий — вы его откладываете. Во втором вы входите через Google-аккаунт за минуту. На главном экране находите нижнее поле ввода, отправляете запрос, получаете ответ.

Затем находите слева историю, видите созданный диалог и переименовываете его (если есть такая функция) во что-то понятное, например «Проверка: что такое нейросеть», чтобы потом легко вернуться. Так у вас появляется первый рабочий чат и понимание, где писать и где искать прошлые разговоры.

После этой главы стоит унести три вещи. Первое: выберите первый сервис по трём критериям — язык, цена, доступ — и не усложняйте. Второе: регистрация обычно занимает несколько шагов, и проще начинать с входа через существующий аккаунт. Третье: в любом сервисе вам нужно найти две зоны — нижнее поле для запроса и панель или раздел с историей диалогов, чтобы возвращаться к своим задачам и улучшать запросы.

## Глава 6. Настройка рабочего пространства

Часто всё начинается одинаково: вы попробовали нейросеть один-два раза, получили неплохой ответ, а через неделю снова открыли сервис и понимаете, что не помните, какой запрос сработал, где лежит результат и с какого устройства удобнее продолжать. На телефоне удобно работать «на ходу», но трудно править длинный текст. На компьютере проще работать с документами, но он не всегда под рукой. Параллельно появляется тревожный вопрос: а безопасно ли вообще туда что-то вставлять, и что будет, если кто-то возьмёт ваш телефон или зайдёт в ваш аккаунт?

Ключевой принцип простой: сделайте ИИ «рабочим местом», а не случайным приложением. Заранее выберите основное устройство, заведите одно понятное место для сохранения удачных запросов и результатов и закройте базовые дыры в доступе. Тогда вы тратите время на задачу, а не на поиски, восстановление и переживания.

Выбор устройства влияет на то, как быстро вы сможете сформулировать запросы и проверять ответы. Телефон хорош, когда нужно быстро: придумать варианты, уточнить

формулировку, составить список, перевести фразу, накидать план. Минусы — маленький экран, неудобно сравнивать версии и редактировать длинные тексты.

Планшет — компромисс: экран больше, читать и править проще, но всё ещё не так удобно, как на компьютере, когда нужно много копировать, работать с таблицами или несколькими окнами. Компьютер обычно лучший для «длинных» задач: письмо, отчёт, резюме, конспект, таблица, структурирование. Там проще держать рядом исходные материалы и итоговый документ, быстро править и сохранять версии.

Практичное правило для начинающего: выберите одно «основное» устройство и одно «запасное». Основное — там, где вы делаете 70–80% задач (часто это компьютер). Запасное — чтобы не терять привычку и иметь доступ к своим заготовкам (часто это телефон).

Если вы прыгаете между тремя устройствами без системы, вы чаще теряете контекст: что уже пробовали, какая версия была лучше, какие ограничения вы задавали в запросе.

Вторая часть «рабочего места» — хранение удачных запросов и ответов. Если вы не сохраняете то, что сработало, вы каждый раз начинаете с нуля. Нужен один постоянный контейнер: папка или документ, куда вы складываете лучшие

формулировки и результаты.

Это может быть заметка, документ в облаке или папка на компьютере. Важно не название сервиса, а привычка: всё удачное складывается в одно место, и его легко найти с любого устройства.

Самый простой вариант — один документ «Мои запросы к ИИ». Внутри сделайте короткую структуру, чтобы не превращать его в свалку:

- Раздел «Шаблоны запросов» — то, что можно копировать и подставлять свои данные.

- Раздел «Удачные примеры» — конкретные запросы + лучший ответ.

- Раздел «Проверки» — как вы проверяли результат (например: «попросил 3 варианта», «проверил факты по источнику», «попросил таблицу»).

Каждую сохранённую связку удобно оформлять одинаково, буквально 5–7 строк: дата, задача, запрос, лучший ответ/ссылка на него и одна строка «почему сработало». Это экономит время позже: вы не просто копируете текст, вы понимаете, что именно дало качество — роль, ограничения, формат ответа или примеры.

Третья часть — базовая приватность. Нейросеть — это

сервис с аккаунтом, а аккаунт привязан к вашей почте, устройству и иногда к оплате. Поэтому минимальная защита — не «для параноиков», а чтобы не потерять доступ и не открыть ваши данные случайному человеку. Начните с трёх вещей: пароли, двухфакторная аутентификация и доступ к устройству.

Пароль должен быть отдельным для этого аккаунта и достаточно сложным, чтобы его нельзя было угадать. Если вы используете один и тот же пароль «езде», то утечка в одном месте автоматически ставит под риск остальные аккаунты.

Двухфакторная аутентификация (часто пишут «2FA») — это второй шаг входа, например код в приложении или по SMS. Даже если кто-то узнает пароль, без второго шага зайти будет намного сложнее.

Доступ к устройству — это блокировка экрана: PIN/пароль, отпечаток или Face ID. Если телефон или ноутбук окажется в чужих руках хотя бы на 5 минут, открытые приложения и сохранённые данные могут стать проблемой.

Полезно также проверить простую вещь: на каком устройстве вы обычно остаетесь «вошедшим» в сервис. Если это общий компьютер или рабочее устройство, где к нему могут подойти другие, лучше выходить из аккаунта после работы

или использовать отдельный профиль пользователя на компьютере.

Сценарий может выглядеть так. Допустим, вам нужно регулярно писать рабочие письма и короткие отчёты. Вы решаете: основное устройство — компьютер, запасное — телефон.

На компьютере вы открываете сервис ИИ в браузере и рядом держите документ «Мои запросы к ИИ» в облаке, чтобы он был доступен и с телефона. Создаёте в документе три раздела: «Письма», «Отчёты», «Учёба/личное». Дальше делаете первый шаблон и сохраняете его сразу, не надеясь на память:

Запрос (для копирования):

«Ты — помощник по деловой переписке. Составь письмо на русском. Контекст: [вставьте 3–5 фактов]. Цель: [что нужно добиться]. Тон: вежливый, короткий. Формат: тема письма + текст до 120 слов + 3 варианта фразы для завершения. Ограничения: без обещаний, которые нельзя выполнить.»

Вы пробуете, выбираете лучший вариант ответа, чуть правите под себя и сохраняете в документ: запрос, итоговый текст и пометку «сработало, потому что был задан формат и ограничение по длине». На телефоне вы оставляете тот же

документ в быстрых закладках, чтобы при необходимости быстро скопировать шаблон и сделать черновик «на ходу».

Параллельно вы закрываете базовую безопасность: включаете 2FA в аккаунте сервиса, меняете пароль на уникальный, ставите блокировку экрана на устройствах и проверяете, что на чужих/общих устройствах вы не остаетесь авторизованным. После этого рабочий процесс становится предсказуемым: вы знаете, где писать, где хранить и что доступ защищён.

Запомнить стоит три вещи:

- Выберите одно основное устройство для «длинных» задач и одно запасное для быстрых действий, чтобы не терять контекст.

- Храните удачные запросы и ответы в одном документе/папке с простой структурой, чтобы можно было копировать и улучшать, а не вспоминать.

- Закройте базовую приватность: уникальный пароль, двухфакторная аутентификация и блокировка доступа к устройству.

# Глава 7. Первый простой диалог с ИИ

Обычно первый контакт с ИИ выглядит так: вы открываете чат и зависаете над пустым полем ввода. В голове есть бытовой вопрос — что приготовить, как спланировать день, что купить, как что-то объяснить ребёнку, — но непонятно, «как правильно» спросить. Кажется, что нужен особый язык, иначе ответ будет плохим. В итоге вы либо не пишете ничего, либо пишете одно слово и получаете слишком общий текст, который не помогает.

Ключевой принцип простой: начинайте с обычного человеческого вопроса и улучшайте результат уточнениями. ИИ в чате — это не «поисковик» и не «программа по кнопкам», а собеседник, которому можно задать вопрос как человеку, а потом попросить объяснить иначе. Вам не нужно угадывать идеальную формулировку с первого раза. Важнее сделать первый запрос и затем направить ответ в нужную сторону.

На практике это работает как короткий цикл. Сначала вы формулируете бытовую задачу своими словами, без специальных терминов. Это даёт ИИ направление: о чём речь и

какой результат вы ждёте.

Затем вы читаете ответ и оцениваете не «умно/неумно», а полезно ли вам: понятно ли, достаточно ли кратко, подходит ли под вашу ситуацию. Если ответ длинный, сложный или расплывчатый, вы не переписываете всё заново, а даёте простую команду на переработку: «сделай короче», «объясни проще», «дай в виде списка».

После этого вы сравниваете два ответа: что стало понятнее, что исчезло, что появилось. Это сравнение помогает увидеть, как именно уточнение запроса меняет результат. Постепенно вы начинаете управлять качеством ответа без «магии».

Важно заметить: уточнение запроса — это не «исправление ошибки», а нормальный шаг. Первый ответ часто бывает универсальным, потому что ИИ не знает ваших ограничений: сколько времени у вас есть, какие продукты дома, какой уровень знаний, какой формат вам удобен.

Команда «переформулируй проще/короче» добавляет новое ограничение и заставляет ИИ перестроить текст. А сравнение двух версий показывает, что именно вы получили за счёт ограничения: меньше деталей, меньше сложных слов, больше структуры или, наоборот, потерю нюансов. Это и

есть управление результатом.

Представим один цельный сценарий.

Вы хотите решить бытовую задачу: что приготовить на ужин. Вы не пытаетесь писать «правильный промпт», а спрашиваете как есть:

Запрос 1 (свободная форма):

«Не знаю, что приготовить на ужин. Хочу что-то простое и недорогое. Подскажи варианты.»

ИИ отвечает, например, длинным списком идей, где часть блюд вам не подходит, а описание занимает много текста. Вы не спорите и не ищете другой сервис. Вы делаете следующий шаг — просите переработать ответ:

Запрос 2 (упрощение/сокращение):

«Сделай ответ короче и проще: 3 варианта ужина, каждый — в 2–3 шага приготовления и с базовыми ингредиентами.»

Теперь вы получаете второй ответ: меньше вариантов, но они структурированы, шаги короткие, ингредиенты понятные. Дальше вы сравниваете две версии и отмечаете изменения.

В первом ответе было больше идей и больше текста, но сложнее выбрать и понять, что делать прямо сейчас. Во втором ответе стало меньше вариантов, зато появилось удобное ограничение: «3 варианта», «2–3 шага», «базовые ингредиенты». Из-за этого ответ стал более прикладным: его легче прочитать, легче принять решение и начать готовить.

При этом вы можете заметить и обратную сторону: из-за краткости пропали детали (время готовки, порции, замены продуктов). Это нормальная цена сокращения — и вы уже знаете, что можно попросить в следующем уточнении, если понадобится.

Проверить, что получилось хорошо, можно по простым признакам: вы понимаете ответ с первого прочтения; вам не нужно додумывать «что делать дальше»; вы можете выбрать один вариант без лишних сомнений, потому что формат помогает сравнить.

После этой главы стоит унести три вещи. Во-первых, задавайте бытовой вопрос в свободной форме — как человеку, без подготовки. Во-вторых, если ответ не подходит по понятности или длине, просите: «переформулируй проще» или «сделай короче», лучше с конкретным форматом (сколько пунктов, в каком виде). В-третьих, всегда сравнивайте первую и вторую версии и фиксируйте, что изменилось:

именно так вы начинаете управлять ответом через уточнение запроса.

## Глава 8. Типы задач, где ИИ особенно полезен

Частая ситуация у новичка такая: вы открываете сервис с ИИ, понимаете, что «он вроде умеет многое», но не знаете, за что хвататься. Попросить «сделай мне работу» — слишком расплывчато. Попросить «напиши текст» — страшно, потому что непонятно, какой именно. В итоге вы пробуете один раз, получаете странный ответ и решаете, что ИИ «не подходит» или «надо разбираться глубже».

Ключевой принцип простой: ИИ даёт лучший и более стабильный результат, когда вы формулируете задачу не как «помоги вообще», а как один конкретный тип задачи. Тип задачи — это понятный формат запроса: например, написать текст, накидать идеи, составить план, сделать краткое содержание (суммаризацию) или перевести.

Чем точнее вы выбираете тип, тем легче ИИ понять, что именно считать хорошим ответом.

На практике это работает так. У вас есть тема (то, о чём вы думаете) и есть действие (что вы хотите получить на выходе). Тема может быть любой: письмо клиенту, подготовка

к экзамену, поездка, выбор покупки.

А действие удобнее выбирать из нескольких «коробок», которые ИИ особенно хорошо заполняет.

Текст. Это когда вам нужен готовый черновик: письмо, описание, объявление, пост, резюме, объяснение простыми словами. Важно, что вы не обязаны просить «идеальный финальный вариант».

Для новичка самый полезный режим — «черновик + правки». На что влияет выбор этого типа: вы сразу задаёте тон, объём и формат (например, «коротко, вежливо, 5–7 предложений»), и ИИ перестаёт угадывать.

Идеи. Это когда вам нужно много вариантов: темы для проекта, варианты подарка, гипотезы, заголовки, способы решить проблему. Сила этого типа в количестве и разнообразии.

На что влияет: вы получаете список, из которого выбираете, а не один «правильный» ответ. Здесь особенно полезно просить не просто идеи, а идеи с краткими пояснениями и критериями выбора.

Планирование. Это когда нужно разложить задачу на ша-

ги: план урока, план подготовки, план поездки, список дел на неделю, структура презентации. ИИ хорошо превращает «кашу в голове» в последовательность.

На что влияет: вы получаете порядок действий, сроки, приоритеты и список того, что надо уточнить. В этом типе важно просить план в виде списка и с оценкой времени, иначе получится абстрактно.

Суммаризация (краткое содержание). Это когда у вас уже есть материал, но вы хотите быстро понять суть: статья, лекция, переписка, документ, длинный текст.

Суммаризация отличается от «перескажи» тем, что вы можете задать формат: тезисы, выводы, список задач, таблица «проблема—решение». На что влияет: вы экономите время и снижаете риск пропустить главное, если потом проверяете по исходнику.

Перевод. Это не только «переведи на другой язык», но и «переведи на человеческий»: упростить сложный текст, сделать более вежливым, более деловым, более коротким.

На что влияет: вы сохраняете смысл, но меняете форму. Для новичка это один из самых безопасных способов начать, потому что у вас есть исходный текст, с которым можно срав-

нить результат.

Один и тот же вопрос часто можно решать разными типами задач — и это полезно, потому что вы выбираете не «что умеет ИИ», а «какой результат мне нужен сейчас».

Представьте одну тему: вам нужно подготовиться к короткому выступлению на 3 минуты о пользе регулярных тренировок.

Если выбрать тип «идеи», вы просите варианты, о чём говорить: 10 возможных тезисов, примеры, сравнения, истории. Это помогает найти угол подачи.

Если выбрать тип «планирование», вы просите структуру: вступление на 20 секунд, 3 ключевых пункта, заключение, где поставить пример и где сделать вывод. Это помогает уложиться во время и не потерять логику.

Если выбрать тип «текст», вы просите черновик речи на 3 минуты в разговорном стиле. Это помогает быстро получить готовую основу, которую вы потом правите под себя.

Если выбрать тип «суммаризация», вы можете вставить длинную статью о тренировках и попросить 5 тезисов и 2 факта, которые можно безопасно использовать в выступле-

нии. Это помогает не утонуть в материале.

Если выбрать тип «перевод», вы можете взять научный абзац и попросить объяснить его простыми словами для школьника или для коллег без медицинского образования. Это помогает говорить понятнее.

Один сценарий показывает, как это выглядит в реальных действиях. Допустим, вам нужно написать вежливое письмо преподавателю: попросить перенести срок сдачи работы на два дня.

Тема одна, но вы можете пройти её разными типами задач, в зависимости от того, что именно «не получается».

Шаг 1 — идеи, если вы не знаете, что писать. Запрос для копирования:

«Накидай 6 вариантов формулировки просьбы перенести срок сдачи работы на 2 дня. Тон: вежливый, без оправданий, с уважением к правилам. В каждом варианте: 1) короткая причина без деталей, 2) предложение нового срока, 3) готовность принять отказ.»

Шаг 2 — текст, когда выбрали подходящий вариант и нужен черновик письма:

«Напиши письмо преподавателю на русском: просьба пе-

ренести срок сдачи работы на 2 дня. Тон: вежливый, деловой. Объём: 6–8 предложений. Добавь тему письма и подпись. Не используй фамильярность.»

Шаг 3 — перевод «на стиль», если письмо получилось слишком сухим или, наоборот, слишком эмоциональным:

«Перепиши текст ниже так, чтобы он звучал спокойнее и короче, без лишних объяснений. Смысл не меняй. Текст: ...»

Шаг 4 — суммаризация, если у вас есть длинная переписка и вы хотите быстро понять, что уже обещали и какие сроки обсуждали:

«Суммируй переписку ниже: 1) о чём договорились, 2) какие сроки назывались, 3) какие вопросы остались. Ответ — списком. Переписка: ...»

Шаг 5 — планирование, если вы понимаете, что проблема повторяется и нужна система:

«Составь план на 30 минут, как мне сегодня довести работу до состояния “можно сдать”: 1) минимальный объём, 2) порядок шагов, 3) что проверить перед отправкой. Учитывай, что у меня уже есть черновик на 60%.»

Как проверить, что получилось хорошо (быстро и без теории):

— В ответе появился нужный формат (варианты / письмо /

список / план), а не общие рассуждения.

— Текст можно отправить или использовать после 1–2 правок, а не переписывать с нуля.

— Вам стало понятнее, что делать дальше: выбрать вариант, уточнить срок, дописать кусок, отправить письмо.

После этой главы стоит унести одну практичную вещь: начните не с «всего сразу», а с 2–3 типов задач, которые чаще всего встречаются у вас.

Можно выбрать так:

— Если вы много пишете или переписываетесь: текст + перевод (на стиль).

— Если у вас часто «не знаю, с чего начать»: идеи + планирование.

— Если вы учитесь и читаете много материалов: суммаризация + перевод (на простые слова).

Выберите свои 2–3 типа, и ближайшие несколько дней формулируйте запросы только через них. Это быстро даёт ощущение контроля: вы не «разговариваете с магией», а заказываете понятный результат.

## Глава 9. Как правильно формулировать цель запроса

Частая ситуация: вы открываете сервис с ИИ, пишете что-то вроде «Помоги с презентацией», «Сделай резюме получше» или «Хочу план на неделю», получаете ответ и чувствуете, что он «не то». Он может быть слишком общим, не подходить под вашу задачу или требовать десятка уточнений. Обычно проблема не в том, что ИИ «плохой», а в том, что у запроса нет ясной цели — и сервису не за что «зацепиться», чтобы выдать нужный результат.

Ключевой принцип простой: сначала формулируйте цель запроса как конкретный результат, который можно проверить. Не «хочу», а «нужен такой-то итог для такого-то человека к такому-то сроку». Цель — это короткое описание того, что должно получиться на выходе, а не процесс и не эмоция.

Когда цель сформулирована как результат, дальше становится понятнее, что именно добавлять в запрос. У цели есть три опорные части: что именно вы хотите получить, для кого это делается и к какому сроку (или в каком контексте времени это будет использоваться). Эти три вещи резко умень-

щают количество вариантов, которые ИИ может «угадать» вместо вас.

«Что» — это тип результата и его содержание. Например: письмо, план, список идей, таблица, краткое объяснение, структура доклада. Здесь же полезно сразу назвать тему и объём: «письмо на 120–160 слов», «план на 7 дней», «10 пунктов», «конспект на одну страницу». Чем яснее вы описали «что», тем легче проверить, получилось ли.

«Для кого» — это аудитория и уровень. Одно и то же объяснение будет разным для «первокурсника», «коллеги из другого отдела» или «клиента, который не в теме». Если вы не укажете аудиторию, ИИ выберет средний вариант, который часто оказывается слишком общим или, наоборот, перегруженным. «Для кого» также задаёт тон: нейтрально, официально, дружелюбно, без сложных терминов.

«К какому сроку» — это не только дата в календаре. Иногда это «сегодня до 18:00», а иногда «на завтра утром», «для созвона через час», «для ответа в чате прямо сейчас». Срок влияет на глубину: быстрый черновик и финальный вариант — разные результаты. Если срок короткий, цель можно сформулировать как «черновик, который можно быстро править». Если срок есть, но вы хотите качество, так и пишите: «нужен аккуратный финальный текст».

После того как вы собрали цель из этих частей, проверьте её по трём критериям: измеримость, формат результата, ограничения.

Измеримость означает, что вы понимаете, как отличить «подходит» от «не подходит». Это может быть объём («до 200 слов»), количество вариантов («3 версии»), наличие обязательных пунктов («упомяни сроки и стоимость»), уровень сложности («без терминов, на примерах»). Если измеримости нет, вы рискуете получить красивый, но бесполезный текст.

Формат результата — это форма, в которой вы хотите получить ответ: список, таблица, письмо, структура с заголовками, пошаговый план. Формат — не украшение, а способ сделать результат сразу применимым. Например, «таблица: задача / время / приоритет» помогает использовать ответ без дополнительной переработки.

Ограничения — это рамки, которые защищают вас от лишнего и неподходящего. Ограничения бывают по стилю («без канцелярита»), по содержанию («не обещаю скидки», «не упоминай внутренние названия»), по тону («без давления»), по данным («не используй персональные данные»). Новичкам полезно добавлять хотя бы 1–2 ограничения, что-

бы ответ не «разъехался».

Теперь — тренировка на одном сценарии, чтобы увидеть ход действий. Представьте, что у вас есть пять расплывчатых «хочу», и вы хотите превратить их в цели, которые можно вставить в запрос.

1) Было: «Хочу улучшить резюме».

Стало (что/для кого/срок): «Нужна финальная версия резюме на 1 страницу для отклика на вакансию “менеджер проектов” в IT, отправляю сегодня до 20:00».

Проверка цели: измеримость — 1 страница; формат — резюме; ограничения — можно добавить «без выдуманных навыков, только переформулировать то, что есть».

2) Было: «Помоги написать письмо клиенту».

Стало: «Нужно короткое письмо клиенту на русском (120–160 слов) с подтверждением сроков поставки и просьбой прислать реквизиты, отправляю сегодня в течение часа».

Проверка цели: измеримость — 120–160 слов и 2 обязательных пункта; формат — письмо; ограничения — «тон вежливый, без оправданий, без лишних деталей».

3) Было: «Хочу план на неделю».

Стало: «Нужен план на 7 дней для подготовки к экзамену по истории: по 60 минут в день, с чередованием тем и повто-

рением, начинаю завтра».

Проверка цели: измеримость — 7 дней и 60 минут; формат — расписание/список по дням; ограничения — «без ссылок на платные курсы, только действия, которые можно сделать дома».

4) Было: «Сделай текст для поста».

Стало: «Нужен пост для Telegram на 900–1100 знаков для подписчиков-новичков: объяснить, что такое “промпт” простыми словами и дать 3 примера, публикую в пятницу».

Проверка цели: измеримость — объём и 3 примера; формат — пост; ограничения — «без англицизмов без пояснения, без обещаний “100% результат”».

5) Было: «Хочу разобраться в теме».

Стало: «Нужно объяснение темы “инфляция” для школьника: 5–7 абзацев, с одним бытовым примером и мини-проверкой из 3 вопросов, нужно сегодня вечером».

Проверка цели: измеримость — 5–7 абзацев и 3 вопроса; формат — объяснение + проверка; ограничения — «без формул, без сложных терминов».

Заметьте, что во всех примерах вы не писали сам запрос целиком — вы сначала собрали цель. Это экономит время на уточнениях: вы сразу понимаете, какой результат просите, и можете оценить ответ не по ощущению «нравится/не

нравится», а по проверяемым признакам.

После этой главы стоит унести две вещи. Во-первых, перед запросом формулируйте цель как результат: что получить, для кого, к какому сроку. Во-вторых, прогоняйте цель через быструю проверку: есть ли измеримость, понятен ли формат результата, заданы ли ограничения (хотя бы 1–2). Если цель проходит эту проверку, запрос почти всегда становится проще, а ответы — стабильнее.

## Глава 10. Роль и тон для ИИ

Частая ситуация: вы задаёте нейросети нормальный, понятный вопрос, а в ответ получаете «не то». Слишком общо, слишком умно, слишком разговорно или, наоборот, как сухая инструкция. Вы начинаете переписывать запрос, добавлять детали, но ощущение остаётся: как будто ИИ не понял, в каком стиле и с какой позиции отвечать.

Ключевой принцип простой: чтобы получить предсказуемый ответ, заранее задавайте ИИ роль и тон. Роль — это «кем ИИ сейчас работает» (например, учителем или редактором). Тон — это «как звучит текст» (формально, дружелюбно, нейтрально). Это не магия и не «персонаж», а короткая настройка, которая помогает модели выбрать подходящие слова, уровень подробности и формат.

# 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.