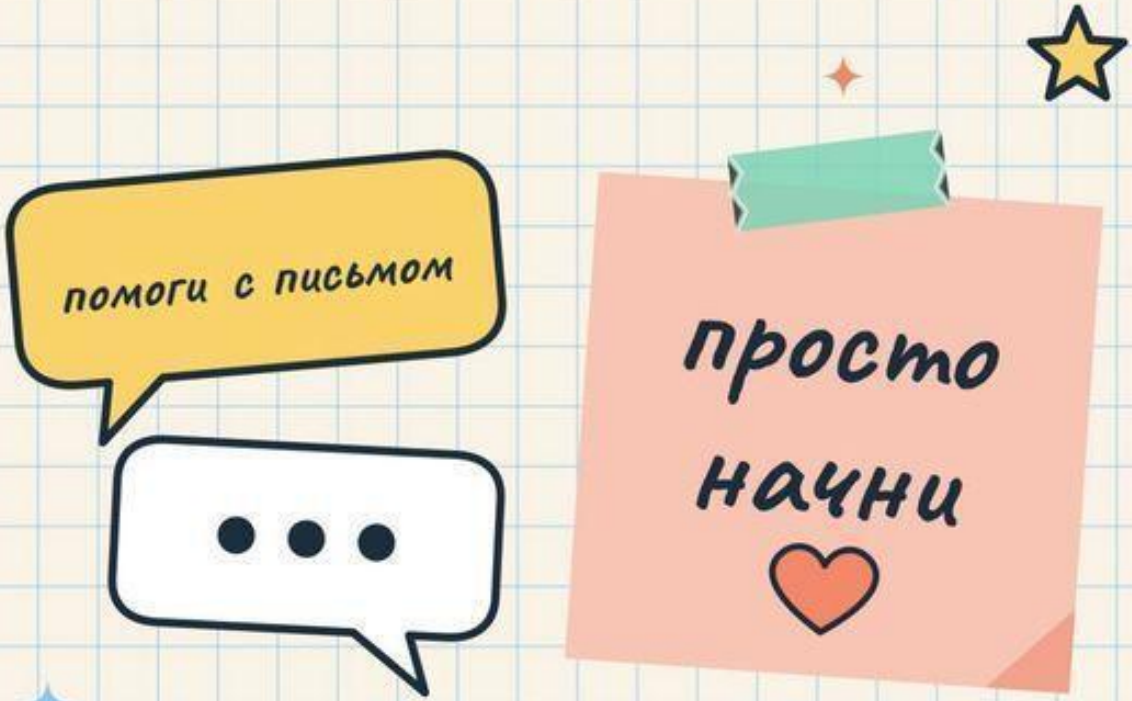
12+

НЕЙРО-СТАРТ · КНИГА 1

Нейросеть для новичка

мягкое погружение

**Помечтай с нейросетью —
и шагни в действие**



Ева Атман

Ева Атман

Нейросеть для новичка: мягкое погружение. Помечтай с нейросетью — и шагни в действие

«Издательские решения»

Атман Е.

Нейросеть для новичка: мягкое погружение. Помечтай с нейросетью — и шагни в действие / Е. Атман — «Издательские решения»,

Нейросети вокруг, а ты всё откладываешь: «это не для меня», «я не разберусь»? Эта книга — мягкое знакомство без техники и сложных слов. Короткие главы, которые удобно читать между делами, бытовые примеры и готовые запросы: составить меню, спланировать поездку, подобрать гардероб, написать поздравление. Книга закладывает фундамент: разобравшись в основах, ты сможешь уверенно углубляться в тему дальше. А в конце — неделя простых шагов, после которой нейросеть станет твоим помощником.

© Атман Е.
© Издательские решения

Содержание

Вступление. Как я сама начинала 7
Попробовала и не поняла зачем 8
Одно короткое видео — и я втянулась 9
Новые слова и «это не для меня» 10
Нелепые картинки и плывущие лица 11
Что сейчас 12
Почему я пишу эту книгу 13
Для кого эта книга 14
Как читать эту книгу 15
Мысль → Слово → Действие 16
Часть 1. Знакомство 17
Глава 1. Что такое нейросеть простыми словами 17
Я тоже не знала 17
Так что же это такое 17
Откуда такое странное название 18
Собеседник, который прочитал очень много 18
Особенность первая: он ничего не знает про тебя 18
Особенность вторая: собеседник может перепутать 19
Почему нейросеть уверенно сочиняет 19
«А она меня понимает?» 19
Как это ложится в нашу формулу 19
Пример: первый разговор 20
Если в голове пусто: пять первых вопросов 20
Действие: твой первый вопрос 20
Запомнить 21
Глава 2. Сомнения новичка и что с ними делать 22
Я тоже сомневалась 22
Почему сомневаться — это нормально 22
Сомнение 1. «Это не для меня. Я не справлюсь» 22
Сомнение 2. «Раньше же как-то обходились» 23
Сомнение 3. «Я что-нибудь сломаю» 23
Сомнение 4. «Там столько непонятных слов» 23
Сомнение 5. «Мне уже поздно. Все давно разобрались» 24
Сомнение 6. «А мои данные?» 24
Что нейросети лучше не рассказывать 24
Что можно рассказывать спокойно 25
Если не знаешь, как написать, — скажи голосом 25
Пример: разговор о своих сомнениях 25
Действие: твоё задание 26
Запомнить 26
Глава 3. С какой нейросети начать 27
Почему их так много и почему это не сложно 27
Как это ложится в нашу формулу 27
С чего проще всего начать 27
Алиса AI 27
GigaChat 28

И другие 28
Как выбрать за пять минут 28
Конец ознакомительного фрагмента. 29

Нейросеть для новичка: мягкое погружение Помечтай с нейросетью — и шагни в действие

Ева Атман

© Ева Атман, 2026

ISBN 978-5-0071-5812-1
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление. Как я сама начинала

Мысль → Слово → Действие

С компьютером я была на «вы».

Вся моя жизнь умещалась в телефоне: сообщения, фото, покупки, заметки. Компьютер я включала редко и, честно говоря, думала, что телефон его почти полностью заменяет.

Оказалось, нет. Но об этом чуть позже.

Сначала — о том, как всё началось. Не красиво и не вдохновляюще. Скорее никак.

Попробовала и не поняла зачем

Своей первой нейросетью я начала пользоваться в телефоне.

Тогда я увлекалась темой питания и просила её составить мне рацион. Собрать продуктовую корзину на неделю. Помочь с описанием профиля в соцсети, где я как раз начинала вести страницу.

Запросы были простые. Ответы — такие же: текстом, скучно.

Я не понимала, зачем мне это нужно и как этим пользоваться. Не знала, что нейросетей много. И уж точно не подозревала, что возможности у них почти безграничные.

Попробовала — и отложила. Как приложение, которое скачиваешь «на всякий случай», а потом месяцами не открываешь.

Одно короткое видео — и я втянулась

Однажды мне попалось короткое видео одной девушки про нейросети. Я прошла её мини-курс для начинающих.

И понеслась. Курс оказался подробным и настолько затягивающим, что я до сих пор не могу остановиться.

Но втянуться — не значит, что сразу стало легко.

Новые слова и «это не для меня»

Довольно быстро стало понятно: в телефоне нейросеть хорошо справляется с быстрыми вопросами. А когда хочется бóльшего — глубже разобраться в теме, сделать презентацию, развивать свой проект, — нужен компьютер.

Тот самый, который я так редко включала.

Я открыла полноценную версию нейросети на компьютере. И здесь началось самое интересное.

То, что у других занимало минут пять, у меня занимало чуть больше времени. Это сарказм: гораздо больше!

Вокруг были новые слова и выражения, которых я не знала. Они отпугивали. В голове крутилось: «Это не для меня». «Я не справлюсь». «Зачем мне всё это, если в телефоне и так можно многое решить?» И, конечно, классика: «Раньше же как-то обходились».

Если ты сейчас думаешь что-то похожее — знай, так начинают почти все. Этим сомнениям в книге посвящена целая глава.

Нелепые картинки и плывущие лица

Первые результаты тоже были не из тех, которыми хвастаются.

Мои первые нейрофото выглядели нелепо. Лица плыли, получалось что-то из области фантастики. Сейчас я вспоминаю их с улыбкой.

Чтобы научиться делать хорошо, мне понадобилось немало времени. Я проходила курсы, читала, пересматривала, впитывала чужой опыт. И таким образом набиралась своего.

Потом я начала делать мультфильмы. Первые серии стоили мне очень дорого: кажется, я совершила все ошибки, какие только способен совершить человек. Абсолютно все. Зато здесь я уже училась на своих.

Что сейчас

Сейчас нейросеть — мой ежедневный помощник. И дома, и в делах.

— Меню на неделю из того, что лежит в холодильнике.

— Фото вещи для продажи — на модели и в разных ракурсах, за пять минут.

— Одежда. Я не люблю ходить по магазинам, зато обожаю простые вещи, которые сочетаются друг с другом. Теперь подбор занимает у меня 20—30 минут — и это учитывая то, что я люблю подобрать несколько вариантов.

— Письмо в службу поддержки на английском, которого я не знаю. Вопрос решился за пару дней.

— Порядок в почте и на Google Диске.

Цифровой порядок — как организация пространства. И моя жизнь, которой структура по характеру совсем не свойственна, понемногу начала её приобретать.

Сейчас я веду два аккаунта. В одном рассказываю о нейросетях для начинающих: как создаю цифровых аватаров и мультфильмы, как нейросеть помогает в быту и в делах. Во втором выкладываю свои мультфильмы — теперь на один уходит от двадцати минут до часа. Ещё я создаю мини-курс для тех, кто только начинает, а на очереди — несколько проектов, уже более масштабных. И пишу эту книгу.

Писателем я себя не считаю. Зато я всегда любила философию, психологию и литературу, и мыслей в голове у меня было много. Нейросеть помогла упорядочить их и выстроить в систему.

И вот что оказалось самым неожиданным. С нейросетью у меня стало ещё больше планов и целей. Не потому, что она всё делает за меня. А потому, что я начала видеть, как их можно осуществить.

Почему я пишу эту книгу

За это время я поняла одну простую вещь.

Если нейросеть говорит чушь, это не потому, что она плохая. А потому, что не хватает знаний.

Как именно с ней разговаривать. Что ей рассказать. О чём попросить. Где её проверить.

Мне эти знания достались долгим путём изучения: курсами, ошибками, потраченным временем, деньгами и нервами. Тебе так не обязательно.

Поэтому я и пишу эту книгу.

Для кого эта книга

Для тех, кто ни разу не пользовался нейросетью.

Для тех, у кого совсем мало времени и кто всегда на бегу: дети, работа, дом. И даже десять свободных минут — уже подарок.

Для тех, кто думает «это не для меня», но всё-таки чувствует любопытство.

Здесь не будет кода, сложной техники и настроек. Не будет обещаний лёгких денег за неделю. Это честная книга про первые шаги.

Зато будет много обычной жизни: меню на неделю, школьный чат, письма, поездки, подарки, гардероб, расписание семьи, планы на выходные, поздравления близким. И готовые запросы, которые можно скопировать и отправить прямо сейчас.

Как читать эту книгу

Понемногу — даже если у тебя всего 5—10 свободных минут. Главы разбиты на короткие разделы: один можно прочитать сейчас, а следующий — позже. Пока ребёнок спит, в обеденный перерыв, вечером с чаем. В своём темпе. Глава не дочитана — не беда, она подождёт.

Сначала — главы 1—6. Это знакомство и первые шаги, их лучше пройти по порядку. Дальше выбирай то, что нужно именно сейчас. Глава 7 про дом и быт — сердце книги.

Каждая глава устроена одинаково. Жизненная сцена, простое объяснение, пример разговора с нейросетью, готовый запрос, маленькое задание и блок «Запомнить» из трёх пунктов.

Квадратные скобки. В готовых запросах слова в [квадратных скобках] заменяешь на свои.

Примеры — учебные. Твоя нейросеть ответит своими словами. Это нормально.

Незнакомое слово? В конце книги есть словарь, где всё объяснено по-человечески.

Прочитать — хорошо. Попробовать — лучше. Каждая глава заканчивается заданием. Не откладывай его на потом: десять минут практики дадут больше, чем ещё одна прочитанная страница.

Мысль → Слово → Действие

В начале каждой главы ты увидишь эти три слова. Это моя формула, по которой я работаю с нейросетью. Подробно разберём её в первой главе.

А если совсем коротко:

— **Мысль** рождается у тебя.

— **Слово** — нейросеть помогает превратить мысль в план, список, понятные шаги.

— **Действие** всегда за тобой.

Начать можно с самого малого. Я называю это «помечтать с нейросетью»: нажать на значок микрофончика и просто рассказать, чего хочется. А она поможет разложить это по полочкам.

Ну что, начнём?

Переверни страницу. Первый вопрос — самый простой: что это вообще такое.

Часть 1. Знакомство

Глава 1. Что такое нейросеть простыми словами

Мысль → Слово → Действие

Воскресный обед у родителей. Племянница-студентка рассказывает, что готовилась к экзамену вместе с нейросетью: та объясняла непонятные темы и устраивала ей проверку. Сестра подхватывает: а она с нейросетью выбирала холодильник — сравнила пять моделей за вечер. Все кивают, будто это самое обычное дело.

Ты тоже киваешь. Хотя, если честно, не до конца понимаешь, о чём речь.

А через пару дней — очередь в поликлинике. Женщина рядом негромко диктует телефону: «Составь список вопросов к врачу про давление». Через минуту у неё на экране аккуратный список из пяти пунктов. Она убирает телефон и спокойно ждёт приёма.

А в голове у тебя крутится: подожди, а что это вообще такое? Как это работает?

Программа? Сайт? Робот, как в кино? Кто-то живой сидит и отвечает? И почему все говорят о ней так, будто это давно само собой разумеется?

Спросить неловко. Кажется, все вокруг давно в курсе. Кроме тебя.

Эта глава — ответ на тот самый вопрос, который неловко задать вслух. Без техники, без формул и без умных слов. Чтобы в следующий раз от фразы «я спросила у нейросети» становилось не тревожно, а любопытно.

Я тоже не знала

Своей первой нейросетью я начала пользоваться в телефоне. Спрашивала самое простое: составить рацион, собрать продуктовую корзину на неделю, придумать подпись к фото, перевести пару фраз из инструкции. Ответы получала такие же простые. Текстом, скучно.

Честно? Я тогда не понимала, зачем мне это нужно. Я даже не знала, что нейросетей много. И что спрашивать у них можно почти о чём угодно.

Всё изменилось, когда я разобралась, с кем вообще разговариваю. С этого и начнём.

Так что же это такое

Если совсем коротко: **нейросеть — это программа, с которой можно разговаривать обычными словами.**

Ты пишешь ей сообщение, как в мессенджере. Она отвечает — тоже словами. Можно спросить, попросить, посоветоваться, переспросить. А можно вообще не печатать, а сказать голосом.

Не нужно знать специальных команд, кода или английского языка. Не нужно ничего настраивать, чтобы начать.

Чтобы картинка сложилась, полезно сразу понять, чем нейросеть *не* является.

Это не живой человек. На той стороне никто не сидит и не читает твои сообщения. Отвечает программа, и отвечает за секунды — в три часа ночи так же, как в три часа дня.

Это не робот из фильмов. У неё нет своих желаний, планов и обид. Она не «захватит мир» и не расстроится, если ты закроешь приложение на полуслове.

Это не поисковик. Поисковик выдаёт десяток ссылок, а дальше выбирай и разбирайся. Нейросеть собирает ответ целиком: готовый список, план, текст письма. Как этим пользоваться — разберёмся шаг за шагом.

Откуда такое странное название

Слово «нейросеть» пришло из того, как такие программы устроены внутри. Когда-то учёные придумали их, вдохновившись тем, как связаны между собой нервные клетки в мозге — нейроны.

Знать это, чтобы пользоваться, совсем не обязательно. Как не обязательно разбираться в моторе, чтобы ездить на машине.

Рядом с «нейросетью» ты будешь встречать и другие слова: «искусственный интеллект» или просто «ИИ», «чат-бот», «ассистент». На старте можно считать, что речь почти об одном и том же. В этой книге мы говорим «нейросеть». А если встретится незнакомое слово — в конце книги есть словарь, где всё объяснено по-человечески.

Собеседник, который прочитал очень много

Вот образ, который поможет понять нейросеть лучше любых определений. Мы будем возвращаться к нему через всю книгу.

Представь собеседника, который прочитал огромную библиотеку. Даже не одну, а тысячи. Кулинарные книги и школьные учебники. Письма и инструкции к стиральным машинам. Сказки, форумы, советы по уборке, деловую переписку, открытки с поздравлениями. Рецепты пирогов и путеводители по городам. Советы садоводам, правила настольных игр, объявления о продаже детской коляски.

Каждую книгу дословно он не помнит. Зато отлично помнит, как люди обычно пишут и говорят. Как звучит вежливое письмо в управляющую компанию. Из чего обычно готовят быстрый ужин. Как объясняют дроби третьекласснику. Какими словами поддерживают подругу, у которой не задался день.

Поэтому с таким собеседником можно поговорить почти о чём угодно. Он поможет:

— придумать ужин из того, что есть в холодильнике;

— написать письмо, которое неделю «зреет» и никак не пишется;

— объяснить непонятное слово или школьную тему ребёнка;

— разложить кашу в голове по полочкам;

— накидать идей — для праздника, подарка, поездки или своего дела.

И ещё он очень терпеливый. Можно переспросить десять раз — он не устанет и не скажет «сколько можно спрашивать». Можно задать «глупый» вопрос — он не поднимет бровь. Для него вообще не бывает «не тех» вопросов и «неправильных» просьб.

Но у этого собеседника есть две особенности. Их важно знать с самого начала — тогда он не будет разочаровывать.

Особенность первая: он ничего не знает про тебя

Он прочитал целую библиотеку, но ни одной страницы о твоей жизни.

Сколько у вас детей и сколько им лет. Что лежит в холодильнике. Сколько сил остаётся после рабочего дня. Что младший не ест лук ни в каком виде.

Всего этого он не знает, пока ты не расскажешь. Поэтому на короткий вопрос он отвечает усреднённо — так, как подошло бы большинству людей. А чем больше подробностей ты дашь, тем точнее ответ попадёт в твою ситуацию. Как это делать — разберём во второй части книги.

И ещё одно. Свою библиотеку он прочитал к какой-то дате. Что случилось вчера, сколько что стоит сегодня, во сколько сейчас работает поликлиника — может и не знать. Некоторые нейросети умеют заглядывать в интернет, но и тогда такие вещи лучше перепроверить.

Особенность вторая: собеседник может перепутать

Читал он много, но, скажем так, взахлёб. Суть помнит хорошо, а в деталях может ошибиться: приписать книгу не тому автору, переставить даты, перепутать имена. А иногда — придумать что-то целиком: название, цифру, ссылку. И звучать это будет очень правдоподобно.

Почему так происходит — в следующем разделе. Это, пожалуй, самое важное, что стоит знать новичку.

Почему нейросеть уверенно сочиняет

Вот в чём хитрость. Нейросеть не ищет ответ в справочнике, как мы ищем слово в словаре. Она подбирает слова, которые обычно стоят рядом, и собирает из них текст, похожий на правду.

Чаще всего то, что похоже на правду, правдой и оказывается. Но не всегда.

Помнишь, как бывает, когда спрашиваешь дорогу у прохожего? Признаться «не знаю» ему неловко. И он уверенно машет рукой: «Вон туда, через два квартала направо». Ты идёшь через два квартала направо. А там тупик.

Нейросеть часто ведёт себя так же. Сказать «не знаю» ей труднее, чем сочинить. И сочиняет она тем же спокойным, уверенным тоном, каким говорит правду. По тону одно от другого не отличить.

Это не значит, что нейросети нельзя доверять совсем. Это значит, что с ней стоит обращаться как с умным, но увлекающимся собеседником:

— **рассказывать подробности** — тогда у неё меньше поводов додумывать;

— **прямо просить ничего не выдумывать** — готовую фразу для этого я дам чуть позже;

— **проверять важное** — имена, даты, цифры, адреса, а всё, что касается здоровья, денег и документов, обсуждать со специалистом.

Как поймать выдумку и что с ней делать, разберём дальше. А пока запомни одну мысль: **нейросеть — помощник, а не истина.** Решение всегда принимаешь ты.

«А она меня понимает?»

Этот вопрос задают почти все новички. И это хороший вопрос.

Честный ответ — не так, как человек. Она не переживает за тебя по-настоящему, не скучает между разговорами и не обижается. Её «понимание» — это умение очень точно подобрать слова к твоим словам.

Но разговаривать с ней удобнее всего именно как с человеком: обычными словами, спокойно, с подробностями. Так ответы получаются лучше.

Как это ложится в нашу формулу

В этой книге каждая глава проходит один и тот же путь: **Мысль → Слово → Действие.**

Сначала в голове рождается мысль — смутная, неоформленная. Потом с помощью нейросети она становится словом: планом, списком, текстом, понятными шагами. А действие — за тобой. Шагает всегда человек.

В этой главе путь такой. Мысль: «Нейросеть — это что-то сложное, для технарей и программистов. Не для меня». Слово: это собеседник, который прочитал очень много, ничего не знает про тебя и может перепутать. Действие: задать ему первый вопрос.

Пример: первый разговор

Вот как может выглядеть самое первое знакомство с нейросетью.

Ты: Привет. Я впервые пробую нейросеть. Расскажи простыми словами, что ты умеешь и чего не умеешь. Коротко, без сложных слов.

Нейросеть: Привет! Я умею отвечать на вопросы и объяснять сложное простыми словами. Могу помочь с текстами — письмами, поздравлениями, объявлениями. Могу придумывать идеи и составлять планы: меню, список дел, маршрут поездки. Чего я не умею: я ничего не знаю о тебе, пока ты не расскажешь. Я могу ошибаться и даже уверенно придумывать факты, поэтому важное лучше проверять. И я не заменю врача, юриста или специалиста по финансам. С чего хочешь начать?

Ты: А приведи пример, где тебе нельзя верить на слово.

Нейросеть: Например, если спросить у меня часы работы поликлиники, номер телефона или точное название книги для школьной программы, я могу ответить уверенно, но неправильно. Такие вещи лучше проверить на официальном сайте или по телефону.

Это учебный пример. У твоей нейросети слова будут другими — и это нормально.

Посмотри, что произошло. Никакие «правильные» команды не понадобились. Хватило обычных слов. А нейросеть честно назвала свои слабые места. Значит, разговаривать с ней можно спокойно, если держать в голове её особенности.

Если в голове пусто: пять первых вопросов

Самое трудное в первом разговоре — не ответ, а пустое поле и мигающий курсор. Вот вопросы, с которых легко начать. Возьми любой и замени слова в [квадратных скобках] на свои.

— «Объясни простыми словами, как будто мне 10 лет: [что-то, что давно непонятно]».

— «Что приготовить на ужин из [3—4 продукта, которые есть дома]? Нужно быстро, до 30 минут».

— «Помоги написать короткое вежливое сообщение [кому] о том, что [о чём]».

— «Придумай, чем занять ребёнка [возраст] вечером дома за 20 минут. Без покупок».

— «Я давно хочу [твоя мечта или идея]. С чего можно начать? Предложи три очень маленьких последовательных шага».

Последний вопрос — мой любимый. Это и есть «помечтать с нейросетью». Мы ещё не раз к нему вернёмся.

Действие: твой первый вопрос

Если нейросети у тебя пока нет — не беда. Загляни в главу 3: там выбор за пять минут. А потом вернись к этому заданию. Оно подождёт.

Скопируй запрос, замени слова в [квадратных скобках] на свои — и отправь.

Привет. Я впервые пробую нейросеть. Расскажи простыми словами, что ты умеешь и чего не умеешь. Коротко, без сложных слов. Потом предложи три простые задачи, с которыми ты можешь помочь человеку, у которого [немного о себе: например, «двое детей и мало свободного времени» или «работа в офисе и мечта о своём деле»]. Ничего не выдумывай обо мне, опирайся только на это сообщение.

Если печатать не хочется — нажми на микрофончик и скажи то же самое своими словами.

Дай себе 10 минут:

— Отправь запрос и прочитай ответ.

— Выбери одну из трёх задач, которые предложит нейросеть, и попроси с ней помочь.

— Задай проверочный вопрос: «Где тебе нельзя верить на слово?»

Ответ показался сложным? Напиши: «Объясни проще». Слишком длинным? «Сократи до трёх пунктов». Ничего не сломается. Это просто разговор.

Первый вопрос — самый трудный. Дальше — уже знакомство.

Запомнить

— **Нейросеть — это программа, с которой разговаривают обычными словами.** Не живой человек, не робот из кино и не поисковик.

— **Это собеседник, который прочитал очень много, но ничего не знает про тебя.** Чем больше подробностей ты расскажешь, тем точнее ответ.

— **Нейросеть может перепутать и уверенно сочинить.** Имена, даты, цифры и адреса проверяй, а здоровье, деньги и документы обсуждай со специалистом.

Глава 2. Сомнения новичка и что с ними делать

Мысль → Слово → Действие

Вечер. Дома наконец тихо.

Ты открываешь приложение с нейросетью, о которой сейчас говорят все вокруг. Пустое поле. Мигает курсор. Внизу вежливая надпись: «Спросите что-нибудь».

А что спросить? И как правильно? И вдруг напишешь что-то не то — и случится что-нибудь непонятное?

Палец зависает над экраном. Потом телефон гаснет, а в голове звучит спокойное и очень убедительное: «Ладно. Как-нибудь потом».

Это «потом» может длиться месяцами. Я знаю, потому что сама в нём жила.

Я тоже сомневалась

Почти всё я делала в телефоне, а компьютер открывала только по большой необходимости. Мне казалось, что телефон его почти полностью заменяет. Оказалось, нет.

Первые запросы к нейросети я писала тоже в телефоне. Простые: составить рацион, собрать продуктовую корзину на неделю. Ответы получала такие же простые, даже примитивные, и, честно говоря, не очень понимала, зачем мне всё это.

Когда я перешла на компьютер, стало по-настоящему неуютно. Новые слова. Новые кнопки. Новые настройки. То, что у других занимало минут пять, у меня занимало чуть больше времени. Это сарказм: гораздо больше!

В голове звучало: «Я не справлюсь». «Это не для меня». «Зачем мне это вообще?»

Как видишь, я справилась. Не потому, что я какая-то особенная. Просто мои опасения оказались гораздо больше, чем то, что за ними стояло.

Давай посмотрим на твои — по очереди.

Почему сомневаться — это нормально

Сомнения перед новым не значат, что с тобой что-то не так. Так устроен мозг: незнакомое кажется сложным и даже опасным, пока не станет понятным.

Есть простой способ сделать сомнение меньше — назвать его словами. Пока оно живёт внутри смутным «как-то тревожно», оно кажется огромным. Когда оно записано одной фразой, с ним уже можно разговаривать.

Это та же формула, на которой построена вся книга, только применённая к сомнениям. **Мысль:** «Я не справлюсь». **Слово:** разбираемся, что именно смущает и как всё обстоит на самом деле. **Действие:** делаем один конкретный шаг, после которого становится спокойнее.

Ниже — самые частые сомнения новичков. Найди своё. Возможно, их окажется несколько. Это тоже нормально: у меня в своё время был почти полный набор.

Сомнение 1. «Это не для меня. Я не справлюсь»

Кажется, что нейросети — для программистов, айтишников и тех, кто «в теме». А у тебя дети, работа, дом. Куда ещё и это.

На самом деле с нейросетью разговаривают обычными словами. Не нужно знать специальных команд, кода или английского языка. Если ты умеешь написать сообщение в мессенджере, значит, главное ты уже умеешь.

Нейросеть не проверяет тебя и не ставит оценок. Ей можно написать с ошибками, коротко, сумбурно — она всё равно постарается понять. А если поймёт не так, ты просто уточнишь. Как в обычном разговоре, когда собеседник переспрашивает: «Ты имеешь в виду вот это?»

Маленький шаг: напиши нейросети одну фразу так, как пишешь подруге или другу. Без «правильно» и «красиво». Например: «Привет. Я тут первый раз, расскажи, что ты умеешь».

Сомнение 2. «Раньше же как-то обходились»

Это сомнение хитрое: оно прячется под маской здравого смысла. Я и сама так думала. С иронией, но думала.

И правда — обходились. И суп варили, и письма писали, и в отпуск ездили. Никто не обязан пользоваться нейросетью.

Но вопрос не в том, можно ли без неё. Вопрос в том, сколько сил уходит на то, что можно было бы облегчить.

Меню на неделю, которое ты по воскресеньям вымучиваешь из головы. Письмо в школу, которое неделю «зреет» и никак не напишется. Список дел, который всё не складывается в план.

Нейросеть не перевернёт твою жизнь. Она заберёт часть «думательной» работы. А освободившееся время ты потратишь на что захочешь. Хоть на чай, который наконец-то успеешь выпить горячим.

Маленький шаг: вспомни одну задачу, которая регулярно отнимает у тебя силы. Просто запомни её — она ещё пригодится.

Сомнение 3. «Я что-нибудь сломаю»

Хорошая новость: сломать нейросеть вопросом нельзя.

Самое неприятное, что может случиться:

— ответ получится странным или бесполезным;

— нейросеть поймёт тебя неправильно;

— закончатся бесплатные сообщения на сегодня.

Ничего из этого не поломка. Странный ответ можно попросить переделать. Неудачный чат — удалить и начать новый. Лимит — подождать до завтра.

Телефон и компьютер от вопросов тоже не пострадают. В обычном чате нейросеть видит только то, что есть в самом чате: твои сообщения и файлы, которые ты туда загрузишь. До остального на телефоне или компьютере она не доберётся, пока ты не дашь ей доступ, а на старте нам это и не нужно.

Нейросеть — не хрупкая ваза, а скорее черновик. На черновике можно пробовать, зачёркивать и начинать заново сколько угодно раз.

Маленький шаг: нарочно задай нейросети смешной вопрос. Например: «Как вежливо объяснить коту, что в пять утра завтракать ещё рано?» Посмотри, что она ответит. Ничего не сломается — проверено.

Сомнение 4. «Там столько непонятных слов»

Промпт. Чат-бот. Генерация. Модель. Токены. Скилл. Агент. Контекст. От одного этого списка хочется закрыть вкладку.

Меня новые слова тоже отпугивали. Казалось, что все вокруг давно говорят на этом языке, а я пропустила урок.

Вот что важно знать: для начала почти ни одно из этих слов не нужно. Вместо «промпт» можно говорить «запрос» или «просьба». Так мы и будем делать в этой книге.

Если слово всё-таки встретилось — в конце книги есть словарь. Там каждое слово объяснено по-человечески, без технического языка.

И ещё один небольшой секрет: непонятное слово можно спросить у самой нейросети. Вот как это может выглядеть.

Ты: Что такое «промпт»? Объясни так, как будто я слышу это слово впервые. Коротко и без сложных терминов.

Нейросеть: «Промпт» — это просто твоя просьба к нейросети. Текст, который ты пишешь в поле для сообщения. Например, «Придумай ужин из курицы и кабачка» — это тоже промпт. Чем понятнее просьба, тем полезнее ответ.

Одно непонятное слово стало ясным за минуту. И никто не посмотрел на тебя с удивлением.

Маленький шаг: выбери одно слово про нейросети, которое тебя смущает, и спроси у нейросети, что оно значит. Попроси объяснить «как для новичка».

Сомнение 5. «Мне уже поздно. Все давно разобрались»

Кажется, что поезд ушёл. Все вокруг уже делают картинки, пишут книги и ведут блоги с нейросетью, а ты только подходишь к перрону.

Но правда в том, что очень многие тоже только начинают. Просто те, кто уже разобрался, громче об этом рассказывают.

Нейросети меняются так быстро, что даже опытным людям приходится постоянно учиться заново. В этом смысле мы все немного новички.

А у тебя есть преимущество. Ты начинаешь, когда нейросети стали проще и понятнее, чем раньше. И у тебя есть эта книга, которая проведёт по шагам.

Я сама всерьёз начала разбираться не так давно. До этого просто иногда «пользовалась» и не понимала зачем. А сейчас пишу книгу для новичков — о пути, который сама прошла с самого нуля.

Маленький шаг: не сравнивай свой первый день с чужим третьим годом. Сравнивай только с тем, что было у тебя вчера. Вчера нейросеть была чем-то далёким. Сегодня ты читаешь уже вторую главу.

Сомнение 6. «А мои данные?»

Это опасение — самое разумное из всех. Его не нужно отгонять. Его нужно превратить в простые правила.

Что происходит с твоими сообщениями, зависит от сервиса. Одни хранят переписку и могут использовать её для улучшения своих моделей, в других это можно отключить в настройках.

Но есть правило, которое работает везде: **пиши нейросети так, как будто твоё сообщение может прочитать посторонний человек.**

Что нейросети лучше не рассказывать

— номера паспорта, СНИЛС и других документов;
— номера банковских карт и коды с их обратной стороны;
— пароли и коды из СМС;

— чужие личные данные: адреса, телефоны, подробности чужой жизни, которые тебе доверили;

— рабочие документы и сведения, которые нельзя выносить за пределы компании.

Что можно рассказывать спокойно

— что лежит у тебя в холодильнике;

— сколько у тебя детей и какого они возраста;

— какие у тебя планы, задачи и мечты;

— что тебе нравится, а что нет.

Если для задачи нужна личная информация — замени её. Вместо настоящего имени напиши « [имя]», вместо номера договора — « [номер договора]». Настоящие данные впиши уже в готовый текст — без нейросети.

И ещё одно. Нейросеть — не врач, не юрист и не финансовый консультант. Её ответ на такие темы — повод подумать или пойти к специалисту, а не готовое решение.

Маленький шаг: открой настройки своей нейросети и найди раздел про данные или конфиденциальность. Просто посмотри, что там есть. Когда знаешь, где эти кнопки, уже спокойнее.

Если не знаешь, как написать, — скажи голосом

Бывает, что даже начать печатать непросто. Кажется, что надо сразу сформулировать «правильно».

Не надо. Можно вообще не писать.

В приложениях нейросетей обычно есть значок микрофончика. Нажми его и просто расскажи. Своими словами, как подруге или другу. С паузами, «ну», «короче» и сменой мысли на середине фразы. Нейросеть переведёт голос в текст и разберётся, о чём речь.

Именно это я бы посоветовала человеку, который не решается начать: просто нажми на микрофончик и расскажи, что хочется. Идею, цель, план. А потом попроси нейросеть разложить всё по полочкам — в том виде, в каком тебе удобно.

Помнишь, во вступлении я назвала это «помечтать с нейросетью»? Начинай мечтать вслух уже сейчас, а вместе мы помечтаем в конце книги — это будет первый день мягкого погружения.

Пример: разговор о своих сомнениях

Вот как может выглядеть самый первый разговор, в котором ты честно говоришь нейросети, что сомневаешься.

Ты: Я впервые пробую нейросеть и, честно говоря, немного волнуюсь. Переживаю, что не разберусь и что это вообще не моё. Объясни простыми словами, с чего начать, и задай мне пару вопросов, чтобы понять, чем ты можешь помочь именно мне.

Нейросеть: Волноваться в начале — нормально, а разобраться здесь проще, чем кажется. Начать можно с обычной бытовой задачи: придумать ужин, составить список дел или написать короткое сообщение. Чтобы помочь именно тебе, расскажи:

— Как обычно выглядит твой день?

— Какая задача отнимает у тебя больше всего сил?

— Сколько минут в день тебе было бы удобно на это тратить?

Посмотри, что произошло. Нейросеть не посмеялась и не засыпала терминами. Она успокоила, предложила понятный старт и задала вопросы, как внимательный помощник.

Тебе остаётся просто ответить на них — хоть голосом. Такой приём, когда нейросеть сама расспрашивает, очень удобен новичку.

Действие: твоё задание

Выбери своё главное сомнение из этой главы. Скопируй запрос, замени слова в [квадратных скобках] на свои — и отправь.

Я новичок в нейросетях. Меня смущает [опиши своё сомнение, например: «что я не разберусь» или «что я что-нибудь сломаю»]. Объясни простыми словами, без сложных терминов, как с этим быть. Потом предложи одно очень простое задание на 5 минут, с которого я могу начать. Учти, что у меня есть [сколько минут в день] и я пользуюсь [телефоном или компьютером]. Ничего не выдумывай, опирайся только на то, что написано в этом сообщении.

Если печатать не хочется — нажми на микрофончик и скажи то же самое своими словами.

Дай себе 15 минут:

— Отправь запрос.

— Прочитай ответ.

— Сделай то маленькое задание, которое предложит нейросеть.

Ответ показался сложным? Напиши: «Объясни ещё проще». Слишком длинным? «Сократи до трёх пунктов». Это тоже часть разговора, а не ошибка.

Сомнениям не обязательно исчезать, чтобы начать. Достаточно, чтобы любопытство оказалось хоть немного сильнее.

Запомнить

— **Сомневаться перед новым — нормально.** Сомнение становится меньше, когда его назвать словами и сделать один маленький шаг.

— **Сломать нейросеть вопросом нельзя.** Странный ответ — повод уточнить или начать новый чат, а не закрыть приложение навсегда.

— **Пиши нейросети так, как будто сообщение может прочитать посторонний.** Без паролей, документов, номеров карт и чужих личных данных.

Глава 3. С какой нейросети начать

Мысль → Слово → Действие

Ты решаешь: всё, пробую.

Открываешь магазин приложений, пишешь в поиске «нейросеть». А там десятки иконок. Звёзды, роботы, разноцветные круги. У каждой рейтинг, у каждой обещание: «умнее», «быстрее», «лучшая».

Ты спрашиваешь у знакомых. Одна говорит: «Я в Алисе всё делаю». Другой: «Только ChatGPT, остальное ерунда». Третья присылает голосовое на четыре минуты про то, что у неё всё в каком-то Claude, и ты понимаешь из него примерно ничего.

И снова эта мысль: «Ладно. Разберусь потом».

Знакомо?

В этой главе мы закроем вопрос выбора. Быстро и без долгих сравнений. Спойлер: «правильной» нейросети не существует. Есть удобная тебе.

Почему их так много и почему это не сложно

Нейросетей правда много. Их делают разные компании: Яндекс, Сбер, Google, а ещё компании, о которых раньше мало кто слышал.

Но для новичка они гораздо больше похожи друг на друга, чем кажется.

Помнишь образ из первой главы? Нейросеть — это собеседник, который прочитал очень много. Так вот, все эти приложения — разные собеседники одной «профессии». Кто-то говорит чуть живее. Кто-то лучше рисует картинки. Кто-то аккуратнее работает с длинными текстами.

А на старте тебе нужно одно: чтобы с собеседником было удобно разговаривать. Придумать ужин, составить список дел, написать письмо в школу — с этим справится любая популярная нейросеть.

Вот главная мысль этой главы: **ты можешь использовать любую удобную нейросеть.**

Не самую модную. Не ту, которую хвалят в коротких видео. А ту, которую тебе спокойно и приятно открыть вечером, когда дома наконец тихо.

Как это ложится в нашу формулу

Мысль → Слово → Действие.

Мысль: «Их так много, я запутаюсь». Слово: выбираем по трём простым вопросам — что уже есть на телефоне, чем пользуются люди рядом и приятно ли тебе в ней. Действие: ставим одну нейросеть и пишем ей первое сообщение. Сразу, не откладывая на потом.

С чего проще всего начать

Если не хочется выбирать вообще — бери одну из этих двух.

Алиса AI

Нейросеть от Яндекса. Если у тебя уже есть приложения Яндекса, её голос, скорее всего, тебе знаком. Понимает русский язык «как он есть» — с разговорными словами и недосказанностью. Слушает голос, смотрит фото, умеет рисовать картинки.

GigaChat

Нейросеть от Сбера. Пишет и редактирует тексты, отвечает на вопросы, рисует картинки, умеет превращать голосовые сообщения в текст.

Почему именно эти две на первом месте? Они изначально сделаны для русского языка и работают в привычных нам приложениях. Для первого шага это самое мягкое начало.

И другие

Наверняка тебе попадались ещё названия. Перечислить все невозможно: новые нейросети появляются постоянно. Вот некоторые из них. ChatGPT — самая известная нейросеть в мире, с неё для многих всё началось. **Claude** — нейросеть, с которой я сейчас работаю больше всего. **Gemini** — нейросеть от Google. **DeepSeek** и **Qwen** — нейросети из Китая, которыми тоже пользуются у нас многие.

С любой из них можно делать всё, о чём мы говорим в этой книге. Если одна из них уже стоит у тебя на телефоне — отлично, с неё и начни. Все запросы из книги подойдут для любой нейросети: принцип хорошего запроса у них один и тот же.

Как выбрать за пять минут

Если глаза всё равно разбегаются, задай себе три вопроса.

1. Что уже есть у меня на телефоне? Самый простой путь — тот, где не нужно ничего устанавливать и заводить заново. Иногда нейросеть уже живёт в приложении, которым ты пользуешься каждый день.

2. Чем пользуются люди рядом? Если подруга, сестра или коллега уже работает с какой-то нейросетью — это плюс. Будет у кого спросить: «А где тут кнопка?»

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.