

ИИ БЕЗ СТРАХА

Нейросети простыми словами
для жизни и работы



Нейросети для писем, документов,
покупок, общения, семьи
и рабочих задач



ПРОСТО
И ПОНЯТНО



ДЛЯ ЖИЗНИ
И РАБОТЫ



БЕЗОПАСНО
И НАДЕЖНО



ЭКОНОМИТ
ВРЕМЯ

400+
ГОТОВЫХ
ЗАПРОСОВ

СЕРГЕЙ ЛЕВЧЕНКО

Инженер-технолог • Консультант • Специалист по ИИ

Сергей Левченко
ИИ без страха. Нейросети
простыми словами
для жизни и работы
Серия «ИИ без страха», книга 1

*<https://litres.ru/73974418>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Про искусственный интеллект говорят так много, что новичку легко почувствовать себя опоздавшим. Эта книга помогает начать спокойно - без технического жаргона, стыда и обещаний чудес.

Вы разберётесь, как задавать нейросети понятные вопросы и использовать её для писем, документов, покупок, рабочих задач, учёбы, семьи и повседневных дел. Внутри - правила безопасности, живые примеры, пошаговые схемы и 440 готовых запросов.

ИИ здесь не врач, не юрист и не человек, которому можно передать ответственность. Это черновик, объяснитель и помощник, способный сэкономить время и привести мысли в порядок. Решения, проверка фактов и здравый смысл остаются за вами.

Содержание

Нейросети для писем, документов, покупок, общения, семьи, здоровья и рабочих задач	8
Главный вывод	9
Важное уточнение: нейросетей много	11
Содержание	13
ЧАСТЬ 1	16
Глава 1. Почему про ИИ говорят все, а вам от этого не легче	17
Страх начинается не с кнопок	21
Плохой первый опыт - не ваша вина	23
Первый шаг должен быть маленьким	25
Первые запросы	26
Типичная ошибка новичка	28
Что проверить перед использованием ответа	29
Глава 2. Что такое ИИ простыми словами	30
Почему он отвечает так складно	32
ИИ не думает вместо вас	34
Чем ИИ отличается от обычного поиска	35
Почему ИИ иногда ошибается	37
С чем можно сравнить ИИ	38
Как объяснить ИИ человеку, который совсем не в теме	39
Запросы для этой главы	40

Типичная ошибка новичка	41
Что обязательно проверить	42
Глава 3. Что ИИ может и чего не может	43
ИИ хорошо помогает начинать	44
ИИ хорошо объясняет сложное простыми словами	45
ИИ хорошо улучшает текст	46
ИИ хорошо делает списки и планы	47
ИИ может помочь подготовиться к разговору	48
ИИ может помочь с покупками, но не знает всего	49
ИИ может помочь со здоровьем только осторожно	50
ИИ может помочь с юридическими темами, но не заменяет юриста	51
ИИ не должен принимать решения за вас	52
Где можно доверять черновику, а где нужна проверка	53
Что ИИ точно не должен делать	54
Запросы для этой главы	55
Типичная ошибка новичка	57
Как исправить запрос	58
Что обязательно проверить	59
Глава 4	60
Главные правила безопасности	60
Почему я начинаю именно с безопасности	62

Правило 1. Не отправляйте личные данные	63
Правило 2. Всё важное проверяйте отдельно	65
Правило 3. Не просите ИИ решать вместо вас	67
Правило 4. Не используйте ИИ для обмана	68
Правило 5. Не публикуйте ответ сразу	69
Мини-памятка безопасности перед запросом	70
Запросы для этой главы	71
Типичная ошибка новичка	73
Короткий итог главы	74
ЧАСТЬ 2	75
Глава 5	76
Как написать первый запрос	76
Почему этот шаблон работает	78
Первый пример: письмо соседям	79
Не нужно писать красиво	81
Из чего состоит хороший запрос	82
Как писать запрос, если вы сами не понимаете задачу	83
20 первых запросов, с которых можно начать	84
Как понять, что первый запрос получился	87
Типичная ошибка новичка	88
Что обязательно проверить	89
Короткий итог главы	90
Глава 6	91
Почему ИИ отвечает ерунду	91
Причина 1. Слишком мало данных	93

Причина 2. Задача слишком широкая	95
Причина 3. Не указан формат	96
Причина 4. Не указан тон	97
Причина 5. ИИ пытается угодить	98
Причина 6. Запрос содержит внутреннее противоречие	99
Причина 7. Вы просите готовый результат там, где нужен диалог	100
Как исправлять плохой ответ	101
Полезные фразы для переделки	103
Запросы для этой главы	104
Типичная ошибка новичка	105
Что обязательно проверить	106
Короткий итог главы	107
Глава 7	108
Как попросить переделать ответ	108
Первый ответ - это черновик, а не приговор	110
Пять ручек управления ответом	111
Как исправлять ответ по шагам	113
Пример: письмо в управляющую компанию	114
Слова, которые помогают править ответ	116
Почему просьба «переделай» важнее идеального запроса	117
Готовые запросы для главы 7	118
Типичная ошибка новичка	120
Что обязательно проверить	121

Короткий итог главы	122
Глава 8	123
Как понять, что ответ хороший	123
Пять признаков хорошего ответа	124
Первый фильтр: понятно ли вам	125
Второй фильтр: есть ли польза	126
Третий фильтр: не выдумал ли ИИ лишнего	127
Четвёртый фильтр: нет ли опасной уверенности	128
Конец ознакомительного фрагмента.	129

Сергей Левченко
ИИ без страха. Нейросети
простыми словами
для жизни и работы

**Нейросети для писем, документов,
покупок, общения, семьи,
здоровья и рабочих задач**

Посвящается моим родителям -
Татьяне Евгеньевне и Александру Николаевичу.

Главный вывод

Главный вывод этой книги простой: если мои родители, обычные пенсионеры из небольшого посёлка в Центральной России – смогли спокойно разобраться с нейросетями, значит, сможете и вы.

Не потому, что это элементарно. Не потому, что надо срочно догонять молодых. Не потому, что искусственный интеллект теперь обязан стать частью вашей жизни. И точно не потому, что кто-то имеет право смотреть на вас сверху вниз, если вы пока не знаете, что написать в пустое поле запроса.

Для первого шага не нужно быть программистом, знать сложные термины и понимать, как устроены нейросети внутри. Нужно другое: немного терпения, обычный человеческий интерес, листочек с правилами безопасности и право спрашивать столько раз, сколько нужно.

Мои родители начинали не с курсов, не с технических лекций и не с красивых обещаний. Они начинали с простых вещей: как написать сообщение, как разобрать непонятный текст, как не отправить лишние данные, как попросить объяснить нормально, без умничанья.

Теперь мама утром кормит уличных кошек, днём делает подписи и мемы для подруг в Одноклассниках, а вечером может открыть Android Studio и попросить ИИ объяснить,

почему код снова ругается. Отец всё ещё говорит, что «это баловство», но, если приходит непонятное письмо, уже просит: «Дай-ка спросим у твоего стажёра».

Вот и весь секрет. ИИ перестаёт пугать не тогда, когда вы поверили всем красивым словам вокруг него. Он перестаёт пугать, когда вы сделали первую маленькую задачу и поняли: инструмент слушается, ошибается, переделывает и не имеет над вами власти.

Начнём спокойно. С первого листочка, первого запроса и первых правил, которые возвращают главное - ощущение контроля.

Важное уточнение: нейросетей много

Прежде чем мы пойдём дальше, хочу сказать одну важную вещь: эта книга не привязана намертво к одному сервису.

Нейросетевых инструментов сегодня очень много - и в России, и в мире. Одни лучше подходят для текста, другие помогают с изображениями, третьи удобны для поиска, перевода, учёбы, рабочих задач, кода, презентаций или разбора документов.

В России читатель может встретить, например, ГигаЧат, Алису AI и другие решения Яндекса, Kandinsky и другие отечественные сервисы. В мире широко известны ChatGPT, Claude, Gemini, Microsoft Copilot, Perplexity, Midjourney, DALL-E, Stable Diffusion и множество других инструментов. Этот список не является рейтингом и не означает, что вы обязаны пользоваться именно ими. Сервисы появляются, меняются, закрываются, вводят новые условия и могут быть доступны не всем.

Поэтому выбирайте любой удобный вам инструмент, который доступен, понятен, подходит для ваших задач и не противоречит действующим правилам там, где вы живёте и работаете. Если вам удобен один сервис - пользуйтесь им. Если удобнее другой - это нормально. Выбор остаётся за ва-

ми.

В тексте я иногда буду упоминать ChatGPT как один из самых известных примеров, потому что на нём удобно объяснять базовые принципы. Но главная тема книги шире: как разговаривать с нейросетью, как ставить задачу, как проверять ответ, как не отдавать лишние данные и как использовать ИИ спокойно, с пользой и без ощущения, что вы кому-то сдаёте экзамен.

Содержание

Вступление

Главный вывод

Важное уточнение: нейросетей много

ЧАСТЬ 1. НЕЙРОСЕТЬ НЕ ДОЛЖНА ВАС ПУГАТЬ

Глава 1. Почему про ИИ говорят все, а вам от этого не легче

Глава 2. Что такое ИИ простыми словами

Глава 3. Что ИИ может и чего не может

Глава 4. Главные правила безопасности

ЧАСТЬ 2. ПЕРВЫЙ ЗАПРОС

Глава 5. Как написать первый запрос

Глава 6. Почему ИИ отвечает ерунду

Глава 7. Как попросить переделать ответ

Глава 8. Как понять, что ответ хороший

ЧАСТЬ 3. ИИ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Глава 9. Письма, сообщения и поздравления

Глава 10. Жалобы, заявления и обращения

Глава 11. Покупки и сравнение товаров

Глава 12. Инструкции, квитанции, договоры и сложные тексты

Глава 13. Безопасность и мошенники

Глава 14. Дом, быт, поездки, планы

ЧАСТЬ 4. ИИ НА РАБОТЕ

Глава 15. Рабочие письма

Глава 16. Отчёты, планы и задачи

Глава 17. Резюме и поиск работы

Глава 18. Разговоры, встречи и трудные ситуации

Глава 19. Как убрать канцелярит

Глава 20. Таблицы и списки без страха

ЧАСТЬ 5. СЕМЬЯ, УЧЁБА, ЗДОРОВЬЕ

Глава 21. Дети, внуки и учёба

Глава 22. Здоровье: как использовать осторожно

Глава 23. Семейные ситуации и общение

ЧАСТЬ 6. БИБЛИОТЕКА ГОТОВЫХ ЗАПРОСОВ

Глава 24. Первые 30 запросов для человека, который бо-
ится начать

Глава 25. Объяснить непонятное: 30 запросов

Глава 26. Письма и сообщения: 40 запросов

Глава 27. Жалобы и обращения: 30 запросов

Глава 28. Покупки и сравнение товаров: 30 запросов

Глава 29. Безопасность и мошенники: 30 запросов

Глава 30. Дом и быт: 30 запросов

Глава 31. Работа: 60 запросов

Глава 32. Резюме и собеседование: 25 запросов

Глава 33. Семья и общение: 25 запросов

Глава 34. Учёба и внуки: 25 запросов

Глава 35. Здоровье осторожно: 25 запросов

Глава 36. Проверка ответа ИИ: 30 запросов

Глава 37. Исправление плохого ответа ИИ: 30 запросов

ЧАСТЬ 7. ТАБЛИЦЫ И ПАМЯТКИ

Глава 38. Таблицы и памятки: быстрый навигатор по книге

Глава 39. Что можно доверять ИИ, а что нельзя

Глава 40. Какие данные нельзя отправлять

Глава 41. Плохой запрос - хороший запрос

Глава 42. Как исправить плохой ответ

Глава 43. Медицинские и юридические темы: как быть осторожным

Глава 44. Первые 20 запросов для человека, который боится начать

Глава 45. Рабочие запросы на каждый день

Глава 46. Бытовые запросы на каждый день

Глава 47. Проверка безопасности перед отправкой запроса

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Глава 48. Вместо заключения: спокойное право пользоваться новым

ЧАСТЬ 1

НЕЙРОСЕТЬ НЕ ДОЛЖНА ВАС ПУТАТЬ

Глава 1. Почему про ИИ говорят все, а вам от этого не легче

Я хорошо понял, как надо говорить об искусственном интеллекте, не на конференции, не в деловой переписке и не в очередной статье, где половину слов хочется отложить до лучших времён.

Дома понял.

У меня родители пенсионеры. Не «пожилые пользователи», как любят писать в отчётах, а просто родители: люди, которые много лет жили без подсказок на экране, сами помнили телефоны, адреса, дни рождения, цены на продукты, фамилии врачей, расписание автобусов и то, кто из соседей опять поставил пакет с мусором не туда, куда надо. У них в голове всегда было больше данных, чем в половине приложений, только без красивой иконки.

Когда я впервые сказал им про нейросети, мама посмотрела на меня внимательно, с той самой паузой, после которой в детстве обычно выяснялось, что двойку я получил не случайно, а вполне закономерно.

- Это которая сама пишет?
- Пишет, объясняет, помогает разобраться.
- А думает кто?

Вопрос был точнее, чем многие разговоры про ИИ в ин-

тернете.

Отец сидел рядом, делал вид, что ему неинтересно, но книгу уже не читал. Поглядывал сверху, будто проверял не меня даже, а саму идею: можно ли этой штуке доверить хоть что-то сложнее прогноза погоды.

- Если она такая умная, - сказал он наконец, - пусть сначала объяснит, почему принтер печатает только после третьего мата.

С принтером, честно говоря, искусственный интеллект не всегда справляется. Есть вещи древнее цивилизации.

Мы начали не с приложений. Не с регистрации. Не с модных слов. С листочка.

Я взял обычный лист бумаги и написал сверху: «Что можно спрашивать у ИИ». Ниже - второй заголовок: «Что нельзя ему отдавать». Ручка была мамина, синяя, с надкусанным колпачком. Такие ручки почему-то всегда пишут честнее дорогих.

В первом столбце появились простые вещи: объяснить непонятное письмо, помочь написать обращение, составить список вопросов врачу, переделать сухой текст человеческим языком, придумать поздравление без «счастья, здоровья, и чтобы всё было». Во втором - пароли, коды из сообщений, паспорт, банковская карта, медицинские документы целиком, чужие данные.

- То есть как с соседкой Машей Каплей: поговорить можно, но документы не показывать.

Я не нашёл лучшего объяснения безопасности данных.

Первые занятия шли медленно. Не потому, что родители не понимали. Взрослый человек иначе учится. Он не хочет нажимать ради нажимания. Ему нужно понимать, зачем. У ребёнка есть азарт: ткнул - загорелось. У взрослого есть опыт: ткнул - потом три часа восстанавливал настройки, звонил в поддержку, слушал музыку ожидания и в итоге всё равно пришёл сын.

Поэтому я каждый раз начинал с пользы. Не «давайте освоим нейросеть», а «давай разберём это уведомление», «давай напишем сообщение в домовый чат так, чтобы тебя поняли, но не забанили мысленно», «давай спросим, какие вопросы лучше задать врачу, чтобы потом не выйти из кабинета с ощущением, что снова всё забыла».

С мамой первым настоящим успехом стало не письмо и даже не документ. Марсик.

Утром она кормит уличных кошек. У неё там не двор, а маленькое государство с серой экономикой, сложной иерархией и Марсиком, который явно считает себя председателем совета директоров. Мама фотографировала их и выкладывала в Одноклассники для подруг. Подписи раньше писала сама: коротко, точно, иногда с таким сухим юмором, что никакой нейросети рядом делать было нечего.

- Серёж, иди сюда.

Я пришёл.

- А можно эту вашу штуку заставить придумать подпись?

Можно.

Она вставила описание: «Марсик, не планета, а кот, сидит на крыльце и смотрит нагло». Нейросеть выдала что-то про «милого солнечного друга».

- Он не друг. Он бандит. Просто пушистый.

Мы уточнили запрос: «Сделай подпись смешной, но не сюсюкай. Кот выглядит как человек, который всем всё разрешил». Вот тут стало похоже. Не идеально, но уже живое. Мама поправила пару слов, добавила своё, выложила.

Подруги оценили. Одна написала: «Таня, ты где такие подписи берёшь?»

- У меня теперь помощник. Но без меня он дурак. Заходите завтра, Саша вас научит.

Отец, который до этого делал вид, что всё происходящее его не касается, поднял глаза от книги.

- Я, между прочим, ещё сам не согласился.

- Поздно, - сказала мама. - Ты уже специалист. Ты же вчера у него спросил, почему принтер дурит.

- Я не спрашивал. Я проводил испытания.

И вот это, пожалуй, было самым точным описанием их обучения: мама уже смеялась, отец уже спорил, нейросеть уже перестала быть страшной, а листочек с правилами лежал рядом - как доказательство, что новое можно приручать не рывком, не через стыд и не через чужое «ну это же просто», а по-своему, с ручкой, осторожностью и нормальным семейным ехидством.

Страх начинается не с кнопок

Когда человек впервые открывает нейросетевой сервис, он часто сталкивается не с настоящей технической сложностью, а с пустым полем ввода. Поле пустое, а вокруг все говорят так, будто давно поняли правила игры.

Коллега бросает: «Да это через ИИ за пять минут делается». Знакомый хвастается, что нейросеть написала ему письмо в банк. Внук говорит: «Бабушка, ну спроси у ИИ». В новостях снова обсуждают, что искусственный интеллект кого-то заменит, кого-то обманет, кого-то научит, кого-то оставит без работы.

Человек кивает, улыбается, делает вид, что примерно понимает. А внутри появляется неприятное чувство: будто снова поставили перед доской. Только теперь доска электронная, мел невидимый, а смеяться будут не одноклассники, а молодые коллеги, дети или собственный внутренний голос.

Этот страх редко связан только с техникой. Чаще там смешано сразу несколько чувств: стыд, раздражение, недоверие, усталость, опасение ошибиться и тихая обида от того, что собственный опыт будто снова пытаются списать в архив.

Все эти чувства нормальны. Нормальный взрослый человек не обязан радоваться каждой новой технологии. Тем более технологии, о которой говорят слишком громко. Ес-

ли вокруг инструмента много обещаний, тревог, рекламы и чужой уверенности, здоровое недоверие даже полезно. Оно удерживает от глупостей.

Проблема начинается там, где недоверие превращается в ступор. Человек не проверяет, не пробует, не спрашивает. Просто отодвигает тему в сторону и говорит: «Это не для меня». Хотя очень часто ИИ как раз полезен тем, кто не хочет становиться специалистом по технологиям. Он полезен человеку, которому нужно написать спокойное письмо, разобраться в сложном уведомлении, подготовить вопросы врачу, сформулировать жалобу без лишнего крика или сократить тяжёлый текст.

Плохой первый опыт - не ваша вина

Многие пробуют один раз и разочаровываются. Пишут в поле: «Напиши письмо». Получают сухой, безликий текст. Думают: «Ну и зачем это надо? Я сам лучше напишу». И часто действительно сами лучше напишут.

Но плохой ответ нейросети не означает, что вы не справились. Это значит только то, что инструменту дали слишком мало задачи. Представьте человека, которому вы говорите: «Сделай мне ужин». Он может сделать что угодно: макароны, салат, кашу, горелые тосты с видом на одиночество. Чтобы получить нужный результат, вы уточняете: на сколько человек, какие продукты есть, что нельзя, сколько времени, хочется лёгкого или сытного.

С ИИ похоже. Если написать: «Напиши письмо», он напишет какое-нибудь письмо. Если написать: «Помоги написать спокойное письмо в управляющую компанию. В подъезде три дня не работает свет. Нужно попросить устранить проблему, указать адрес и дату обращения, тон вежливый, но настойчивый, без угроз», результат будет совсем другим.

ИИ не знает вашу ситуацию, пока вы её не описали. Он не видит, что вы устали. Не знает, кому вы пишете. Не понимает, насколько можно быть резким. Но ему можно это сказать

обычными словами.

Первый шаг должен быть маленьким

Я не советую начинать знакомство с ИИ с больших задач. Не нужно в первый день просить его написать бизнес-план, разобрать договор, подобрать лечение, посчитать налоги или решить судьбу семейного конфликта.

Начните с безопасного и простого. Пусть нейросеть объяснит непонятное слово, предложит три варианта поздравления, сократит ваш текст, составит список вопросов или перепишет слишком официальное письмо спокойным языком.

Взрослому человеку важно получить маленькую пользу. Не фокус, не восторг, не обещание новой жизни, а простое ощущение: «Да, вот здесь помогло». С маленькой пользы начинается доверие. С правил безопасности начинается спокойствие. С права ошибаться начинается обучение.

Главная мысль главы

ИИ не должен начинаться со стыда. Вы не обязаны понимать его сразу, любить технологии или знать специальные слова.

Плохой ответ нейросети - не ваша вина. Часто это просто слишком общая задача. А задачу можно уточнить.

Первые запросы

Запрос 1. Объяснить, что такое нейросеть

«Объясни мне, что такое нейросеть, простыми словами.

Не используй технические термины. Представь, что я взрослый человек без опыта работы с нейросетями. В конце дай короткий пример, как это можно использовать в обычной жизни.»

Запрос 2. Понять, чем ИИ может быть полезен

«Расскажи, чем нейросеть может помочь обычному че-

ловеку в жизни и на работе. Не обещаю чудес. Дай 10 простых примеров: письма, документы, покупки, здоровье, семья, работа.»

Запрос 3. Начать без страха

«Составь для меня список из 10 простых и безопасных

задач, с которых можно начать пользоваться ИИ. Я не хочу программировать и не хочу вводить личные данные.»

Запрос 4. Разобрать страх

«Я боюсь пользоваться ИИ, потому что могу ошибиться

или написать что-то не то. Разложи спокойно: чего действительно стоит опасаться, а чего не стоит. Дай 5 правил безопасного первого шага.»

Запрос 5. Найти ошибки новичка

«Какие ошибки чаще всего делают люди, когда впервые

пользуются нейросетью? Объясни простыми словами и по-

кажи, как исправить каждую ошибку.»

Типичная ошибка новичка

Человек пишет слишком общий запрос: «Помоги с письмом». ИИ отвечает общими фразами, человек разочаровывается.

Лучше написать так: «Помоги написать короткое и спокойное письмо соседям в общий чат дома. Ситуация: возле подъезда регулярно оставляют мусорные пакеты. Нужно попросить так не делать. Тон без грубости, но твёрдый. Объём до 700 знаков».

Что проверить перед использованием ответа

Понятен ли мне текст?

Нет ли там фактов, которых я не давал?

Не слишком ли текст официальный, сладкий или грубый?

Можно ли это отправить живому человеку?

Не попали ли в запрос личные данные, которые лучше не отправлять?

Глава 2. Что такое ИИ простыми словами

Когда я объяснял родителям, что такое искусственный интеллект, я быстро понял: если начать с «моделей», «обучения», «алгоритмов» и прочих слов, человек может вежливо кивать, но внутри уже пойти пить чай.

И будет прав. Не потому, что слова плохие. Просто начинать с них необязательно.

Если вы садитесь в автомобиль, вам полезно понимать правила дороги, педали, тормоз, руль, зеркала и ремень безопасности. Но вам не нужно сначала разбирать двигатель на кухонном столе. Более того, если первое занятие по вождению начать с устройства коробки передач, половина людей решит, что лучше пешком.

С ИИ похожая история. Для начала достаточно понять простую вещь: ИИ в бытовом смысле - это программа, которая умеет работать с текстом, изображениями, вопросами, задачами и примерами. Она не является человеком, но может помогать человеку думать, формулировать, сравнивать и начинать работу.

ChatGPT - один из таких инструментов. Он умеет отвечать на вопросы, писать черновики, объяснять сложное, сокращать текст, предлагать варианты, делать списки, помо-

гать с письмами, разбирать документы и готовить вопросы.

Но здесь важно не перепутать. Он говорит человеческим языком, но не становится человеком. Он может звучать уверенно, но это не гарантирует правду. Он может быть полезным, но не несёт за вас ответственность. Он может помочь начать, но не должен решать вместо вас.

Почему он отвечает так складно

Когда человек впервые видит хороший ответ ИИ, может возникнуть странное ощущение: будто перед ним кто-то очень умный, спокойный и всё понимающий. Это ощущение обманчиво.

Нейросеть обучалась на огромном количестве текстов и примеров. Она видела, как люди объясняют, спорят, пишут письма, составляют инструкции, пересказывают, сравнивают, отвечают на вопросы. Поэтому, когда вы задаёте запрос, она строит ответ, похожий на разумный человеческий текст.

Похожий - важное слово. ИИ не знает правду так, как её знает человек, который был на месте, держал документ в руках, говорил с врачом, проверял источник или отвечает своей подписью. Он подбирает вероятный ответ по вашему запросу и тому, чему научился.

Представьте очень быстрого стажёра. Он много читал, быстро пишет, не устаёт, не обижается, может предложить десять вариантов за минуту. Но если стажёру дать важный договор, медицинское заключение или финансовое решение и сказать: «Сам разберёшься», проблема будет уже не в стажёре. Проблема будет в том, кто дал ему право решать без проверки.

- То есть это как помощник, который быстро пишет, но иногда врёт без злого умысла? - сказал отец после несколь-

ких попыток.

Да. Почти идеально. Без злого умысла, но с последствиями, если человек не проверит.

ИИ не думает вместо вас

Самая опасная ошибка - решить, что если ответ написан уверенно, значит, он правильный.

Уверенный текст действует на нас сильнее, чем кажется. Если предложение построено гладко, если в нём есть логика, если оно выглядит как ответ специалиста, мозг расслабляется. Особенно когда мы устали.

А взрослые люди часто устали: от писем, справок, уведомлений, звонков, непонятных слов и организаций, которые пишут так, будто русский язык им выдали по временной лицензии.

И тут появляется инструмент, который за секунды раскладывает всё по пунктам. Хочется выдохнуть и поверить. Выдохнуть можно. Верить без проверки - нет.

ИИ должен быть не заменой вашей головы, а продолжением вашей рабочей поверхности. Как блокнот, калькулятор, справочник, черновик. Он помогает подготовить материал, но решение остаётся у человека.

- Пусть пишет. Я потом посмотрю, не нагородил ли, - сказала мама, когда начала использовать нейросеть для своих задач.

В этой фразе больше грамотности, чем в длинных инструкциях.

Чем ИИ отличается от обычного поиска

Многие спрашивают: «А зачем мне ChatGPT, если есть поисковик?» Вопрос хороший.

Поисковик обычно помогает найти страницы, сайты, статьи, магазины, документы. Вы вводите запрос и получаете список ссылок. Дальше сами открываете, читаете, сравниваете, выбираете.

ИИ чаще работает иначе. Он может сразу собрать для вас объяснение, черновик, таблицу, список, план, вопросы, варианты формулировки.

Например, вы можете в поиске набрать: «как написать жалобу в управляющую компанию». Получите много сайтов, образцы, советы, иногда рекламу, иногда устаревшие страницы.

А можете попросить ИИ: «Помоги написать черновик обращения в управляющую компанию. Ситуация: в подъезде не работает свет три дня. Нужно написать спокойно, по делу, с просьбой устранить проблему. Не ссылайся на законы, если не уверен. В конце дай список того, что мне нужно проверить».

ИИ даст черновик. Возможно, неплохой. Но если нужны точные нормы закона, сроки, адрес органа, актуальная фор-

ма заявления - это надо проверять отдельно.

Поисковик лучше там, где нужны источники, новости, цены, расписания, свежие правила и официальные документы. ИИ удобен там, где нужно объяснить, сформулировать, разложить, подготовить, сократить, переписать, составить первый вариант. Лучше всего они работают вместе: ИИ помогает понять и оформить, а важные факты вы проверяете по надёжным источникам.

Почему ИИ иногда ошибается

ИИ может ошибаться по нескольким причинам.

Во-первых, вы могли дать мало информации. Если написать «сделай хороший текст», он не узнает, для кого текст, зачем, каким тоном, какой длины, что важно, что нельзя добавлять.

Во-вторых, он может неправильно понять задачу. Человек тоже так делает. Только человек иногда переспрашивает, а ИИ часто старается ответить сразу.

В-третьих, он может выдать правдоподобную неточность. Особенно если речь о датах, законах, ценах, врачебных рекомендациях, налогах, адресах, актуальных правилах.

В-четвёртых, он может добавить лишнее. Например, вы просили переписать письмо, а он добавил факты, которых не было. Это опасно, потому что текст может выглядеть лучше, но стать неправдивым.

Полезные ограничения в запросе

Не добавляй факты, которых нет в моём тексте.

Если не уверен, так и напиши.

Отдельно укажи, что нужно проверить.

Не принимай решение за меня.

Задай вопросы, если данных не хватает.

С чем можно сравнить ИИ

ИИ можно сравнить с черновиком. Он помогает начать, когда перед вами пустая страница.

Можно сравнить с редактором. Он может сделать текст короче, яснее, спокойнее, убрать лишнюю злость или канцелярит.

Можно сравнить с переводчиком с официального на человеческий. Например, когда письмо из организации написано так, что вроде все слова знакомые, но после третьего абзаца хочется лечь.

Можно сравнить с собеседником для подготовки. Вы можете попросить его сыграть роль строгого клиента, начальника, врача, специалиста поддержки и заранее потренироваться.

Можно сравнить с помощником по спискам. Он помогает разложить хаос по пунктам.

Но я бы не сравнивал ИИ с другом, врачом, судьёй, начальником, пророком или учителем жизни. Слишком много чести и слишком много риска. Инструмент должен оставаться инструментом. Даже если он вежливо здоровается.

Как объяснить ИИ человеку, который совсем не в теме

Можно сказать так: «Нейросеть - это программа, которая умеет отвечать на вопросы и помогать с текстами. Она обучалась на огромном количестве примеров и поэтому может писать похоже на человека. Но она не человек, не знает вашу жизнь и может ошибаться. Её лучше использовать как помощника для черновика, объяснения или списка, а важное проверять самому».

Этого достаточно для начала. Не надо сразу спорить про будущее человечества. Не надо выяснять, есть ли у машины сознание. Не надо уходить в технические дебри. Большинству людей сначала нужно понять: куда нажать, что спросить, чего не вводить, как проверить ответ.

Философию можно оставить на вечер. Желательно после того, как принтер наконец распечатает документ.

Запросы для этой главы

Запрос 1. Объяснить ИИ через бытовую аналогию

«Объясни, что такое искусственный интеллект, через бытовую аналогию. Не используй сложные слова. Приведи 3 сравнения: с помощником, черновиком и справочником. Отдельно скажи, почему ИИ может ошибаться.»

Запрос 2. Отличие ИИ от поисковика

«Объясни простыми словами, чем нейросетевой чат отличается от поисковика. Дай примеры, когда лучше использовать поисковик, а когда ИИ. Пиши для взрослого человека без технической подготовки.»

Запрос 3. Что ИИ умеет

«Составь список из 20 задач, в которых ИИ может помочь обычному человеку. Раздели на группы: дом, работа, документы, семья, покупки, здоровье осторожно. Не обещай того, чего ИИ не должен делать.»

Запрос 4. Почему ИИ ошибается

«Объясни простыми словами, почему нейросеть иногда ошибается и при этом звучит уверенно. Дай 5 правил, как проверять её ответы.»

Запрос 5. Как не отдавать ИИ управление

«Помоги составить личное правило использования ИИ: где я могу использовать его как черновик, где нужно проверять, а где нельзя принимать решение без специалиста.»

Типичная ошибка новичка

Человек воспринимает ответ ИИ как готовую истину. Например, спрашивает: «Какое лекарство мне принимать при таких симптомах?» Это опасный запрос. ИИ не врач, не знает вашу историю болезни, анализы, противопоказания, лекарства, которые вы уже принимаете.

Лучше спросить так: «Не ставь диагноз и не назначай лечение. Помоги мне подготовить список вопросов врачу. Симптомы такие: [кратко описать без лишних личных данных]. Что важно уточнить на приёме? Какие симптомы требуют срочной медицинской помощи?»

Что обязательно проверить

Не звучит ли ответ слишком уверенно там, где нужны факты?

Есть ли в ответе даты, законы, цены, медицинские или финансовые советы?

Нужно ли проверить это на официальном сайте, у специалиста или в документе?

Не добавил ли ИИ то, чего вы не писали?

Можно ли использовать это только как черновик?

Короткий итог главы

ИИ - это программа, которая умеет помогать с текстом, смыслом, списками, объяснениями и черновиками.

Он не живой разум, не специалист по вашей жизни и не источник окончательной истины. Его правильная роль - помощник, черновик, редактор, объяснитель.

Глава 3. Что ИИ может и чего не может

Одна из причин страха перед ИИ - ощущение, что непонятно, где у него граница.

Одни говорят: «Он теперь всё умеет». Другие говорят: «Он опасен, лучше не трогать». Третьи уверенно объясняют, что через пару лет люди вообще будут не нужны, после чего обычно предлагают купить курс.

Мне ближе другой подход: спокойно разложить, где ИИ действительно помогает, где требует проверки, а где его лучше не ставить главным.

Технологии становятся менее страшными, когда у них появляются края. У ножа есть ручка и лезвие. У электричества есть розетка и правила безопасности. У автомобиля есть тормоз. У ИИ тоже должны быть понятные границы.

ИИ хорошо помогает начинать

Самая частая взрослая проблема - не отсутствие ума, а пустая страница.

Нужно написать письмо, но непонятно, с чего начать. Нужно составить жалобу, но эмоции мешают. Нужно подготовиться к разговору, но мысли бегают кругами. Нужно объяснить свою позицию, но всё выходит то слишком мягко, то слишком резко. Нужно разобраться в документе, но он написан так, будто автор получал удовольствие от чужого страдания.

ИИ в таких случаях полезен как первый черновик. Не окончательный текст, не истина, не решение, а именно первый вариант, от которого можно оттолкнуться.

Часто человеку нужно не чтобы за него всё сделали, а чтобы сдвинули с места. ИИ с этим справляется хорошо.

- Он полезен, когда мозг уже стоит в прихожей в пальто и отказывается заходить обратно, - сказала мама.

Очень точное описание.

ИИ хорошо объясняет сложное простыми словами

Одна из сильных сторон нейросетей - объяснение. Можно вставить непонятный текст и попросить: «объясни простыми словами», «скажи, что от меня хотят», «выдели главное», «переведи с официального языка на человеческий», «дай пример из жизни».

Это удобно для писем, инструкций, уведомлений, правил, описаний услуг, технических терминов, учебных тем.

Но есть важная граница: объяснить текст - не значит дать юридическое, медицинское или финансовое решение. Если у вас договор, ИИ может помочь понять структуру: где обязанности, где сроки, где штрафы, где непонятные места. Но решать, подписывать ли договор, лучше после проверки у специалиста, если цена ошибки серьёзная.

Если у вас медицинское заключение, ИИ может объяснить отдельные термины простыми словами и помочь составить вопросы врачу. Но он не должен ставить диагноз и назначать лечение.

ИИ хорошо улучшает текст

Вы написали письмо слишком резко. Можно попросить: «Сохрани смысл, но сделай спокойнее».

Вы написали слишком длинно. Можно попросить: «Сократи до 1000 знаков, оставь главное».

Текст получился сухим. Можно попросить: «Сделай живее, но без фамильярности».

Письмо выглядит слабым. Можно попросить: «Сделай увереннее, но без грубости».

Это не значит, что надо терять свой голос. Наоборот, хороший запрос может прямо это указать: «Сохрани мой смысл и мой тон. Не добавляй лишних красивых слов. Не выдумывай факты». Для взрослого человека это удобный режим: вы не отдаёте ИИ право говорить за вас, а просите привести вашу мысль в порядок.

ИИ хорошо делает списки и планы

Когда задача большая, она пугает: ремонт, поездка, переезд, разговор с начальником, обращение в организацию, подготовка к врачу, поиск работы, сравнение товаров, разбор семейного бюджета.

ИИ может разложить такую задачу на шаги: составить список дел перед поездкой, разбить ремонт на этапы, подготовить вопросы мастеру, сделать план разговора с руководителем, перечислить документы перед обращением.

Списки надо проверять, потому что ИИ может забыть важное или добавить лишнее. Но как способ привести хаос в порядок он очень полезен.

- Три пункта нормальные. Два написал человек, который молоток видел на картинке, - сказал отец после списка вопросов по ремонту.

И это тоже хороший результат. Три нормальных пункта помогли, два лишних вычеркнули. Инструмент отработал как черновик.

ИИ может помочь подготовиться к разговору

Многие трудные разговоры проваливаются не потому, что человек неправ. А потому что он входит в разговор без плана, на эмоциях, с кучей невысказанного внутри.

ИИ может помочь подготовиться: спокойно объяснить соседу проблему, составить план разговора с начальником, предложить фразы для отказа без грубости, помочь не забыть вопросы врачу, сыграть роль строгого собеседника и заранее задать возможные вопросы.

Это не заменяет живой разговор. Но помогает войти в него не с пустыми руками. Особенно полезно просить ИИ показать разные варианты тона: мягче, твёрже, короче, без обвинений, только факты и просьба.

ИИ может помочь с покупками, но не знает всего

При выборе товара ИИ может быть хорошим помощником. Он может объяснить, какие характеристики важны, сравнить два типа устройств, составить вопросы продавцу, предупредить, на что обратить внимание, помочь понять описание товара.

Но актуальные цены, наличие, скидки, условия доставки, гарантию и отзывы нужно проверять отдельно. ИИ может не знать свежую информацию или ошибиться.

Для покупок хорошее правило такое: ИИ помогает понять, что спрашивать, а покупать надо после проверки реальных условий.

ИИ может помочь со здоровьем только осторожно

Здесь нужна особая граница. ИИ не врач. Он не видит вас, не знает историю болезни, анализы, противопоказания, лекарства, возрастные особенности, хронические состояния. Он не несёт ответственности за последствия.

Но он может быть полезен в безопасной роли: подготовить список вопросов врачу, помочь описать симптомы перед приёмом, объяснить непонятные слова из заключения простыми словами, составить дневник самочувствия, помочь вспомнить, что нужно уточнить.

Правильный запрос звучит так: «Не ставь диагноз и не назначай лечение. Помоги мне подготовиться к разговору с врачом. Вот что я хочу обсудить: [кратко]. Составь список вопросов и укажи, какие симптомы требуют срочного обращения за медицинской помощью».

Неправильный запрос: «Что мне пить при боли?» Так лучше не делать.

ИИ может помочь с юридическими темами, но не заменяет юриста

Письма, обращения, жалобы, заявления - здесь ИИ полезен. Он помогает убрать лишние эмоции, выстроить факты, сделать текст понятнее.

Но законы, сроки, порядок подачи, права и обязанности нужно проверять по официальным источникам или у специалиста. Безопасная роль ИИ - составить черновик обращения, перечислить факты, сделать текст спокойным, выделить вопросы к юристу, объяснить сложные формулировки простыми словами.

Опасная роль - просить его гарантировать исход спора, составить документ без проверки или найти лазейку. ИИ может ошибаться. А в юридических вопросах ошибка иногда стоит дорого.

ИИ не должен принимать решения за вас

Это главное. Он может помочь сравнить, показать варианты, задать вопросы, объяснить риски, подготовить черновик, показать слабые места. Но решение остаётся за человеком.

Подписывать договор или нет. Писать жалобу или сначала позвонить. Принимать лекарство или идти к врачу. Покупать товар или подождать. Отправлять письмо или смягчить тон. Верить сообщению или проверить через официальный канал.

ИИ может быть рядом на этапе подготовки, но не должен становиться хозяином решения. Если хочется сформулировать совсем просто: ИИ помогает думать, но не должен думать вместо вас.

Где можно доверять черновику, а где нужна проверка

- Задача: Поздравление, бытовое сообщение; Можно поручить ИИ: Черновик, тон, варианты; Что проверить: Личные детали и живость
- Задача: Письмо в организацию; Можно поручить ИИ: Структура и спокойная формулировка; Что проверить: Факты, даты, адреса
- Задача: Жалоба или претензия; Можно поручить ИИ: Черновик и список требований; Что проверить: Законы, сроки, приложения
- Задача: Договор; Можно поручить ИИ: Понять структуру и вопросы; Что проверить: Важные условия у специалиста
- Задача: Медицина; Можно поручить ИИ: Вопросы врачу и объяснение терминов; Что проверить: Диагноз и лечение только у врача
- Задача: Покупки; Можно поручить ИИ: Параметры, вопросы продавцу; Что проверить: Цены, наличие, гарантия
- Задача: Финансы; Можно поручить ИИ: Общие объяснения и вопросы; Что проверить: Решения у специалиста
- Задача: Подозрительное сообщение; Можно поручить ИИ: Признаки риска и безопасные действия; Что проверить: Официальный канал связи

Что ИИ точно не должен делать

Просить у вас пароль или код из SMS.

Получать данные банковской карты.

Заменять врача, юриста или финансового консультанта.

Принимать решения вместо вас.

Писать за вас ложные сведения.

Помогать обманывать людей.

Становиться единственным источником правды.

Если какой-то запрос требует полной доверчивости к ИИ, лучше остановиться. Полезная фраза для себя: «Могу ли я проверить этот ответ? Если не могу, можно ли вообще на него опираться?»

Запросы для этой главы

Запрос 1. Понять границы ИИ

«Составь таблицу: что ИИ может сделать для меня как черновик, что нужно обязательно проверить, а что нельзя делать без специалиста. Учитывай обычные жизненные задачи: письма, документы, покупки, здоровье, деньги, работа.»

Запрос 2. Проверить безопасность задачи

«Я хочу использовать ИИ для такой задачи: [опишите задачу]. Скажи, безопасно ли это. Раздели ответ на 3 части: 1) что можно поручить ИИ, 2) что нужно проверить самому, 3) где нужен специалист.»

Запрос 3. Подготовить письмо

«Помоги написать черновик письма. Ситуация: [опишите]. Цель письма: [что нужно получить]. Тон: спокойный, уважительный, без грубости. Не добавляй факты, которых я не указал. В конце напиши, что мне нужно проверить перед отправкой.»

Запрос 4. Разобрать сложный текст

«Объясни этот текст простыми словами. Не давай юридический или медицинский совет. Только перескажи смысл. Выдели: 1) что произошло, 2) что от меня хотят, 3) какие сроки или условия есть, 4) что нужно проверить отдельно. Текст: [вставьте текст без личных данных].»

Запрос 5. Подготовиться к врачу

«Не ставь диагноз и не назначай лечение. Помогите мне подготовить вопросы врачу. Ситуация такая: [кратко опишите]. Составьте список вопросов, которые стоит задать на приёме, и отдельно укажите, что требует срочного обращения к специалисту.»

Запрос 6. Сравнить товары

«Помогите разобраться, на что обратить внимание при выборе [товар]. Не называйте актуальные цены, если не уверены. Составьте список важных параметров, частых ошибок покупателей и вопросов продавцу.»

Запрос 7. Проверить подозрительное сообщение

«Проверь это сообщение на признаки мошенничества. Не переходи по ссылкам и не проси у меня коды или пароли. Объясни, что в сообщениисторажисивает, и предложи безопасные действия. Сообщение: [вставьте текст без личных данных].»

Типичная ошибка новичка

Человек спрашивает ИИ так, будто тот должен принять решение: «Стоит ли мне подписывать этот договор?», «Какое лекарство мне выбрать?», «Куда вложить деньги?», «Верить этому сообщению или нет?», «Увольняться мне или терпеть?»

Лучше формулировать иначе: «Помоги мне подготовиться к решению. Покажи возможные риски, вопросы для проверки и данные, которых не хватает. Не принимай решение за меня».

Как исправить запрос

Плохо: «Стоит ли мне покупать этот телефон?»

Лучше: «Помоги оценить покупку телефона. Вот характеристики: [вставить]. Мои задачи: звонки, мессенджеры, фото, крупный экран. Составь плюсы, минусы, вопросы продавцу и список того, что нужно проверить в магазине или на сайте».

Плохо: «Что ответить врачу?»

Лучше: «Помоги подготовиться к приёму врача. Не ставь диагноз. Составь список вопросов, которые нужно задать, и помоги кратко описать симптомы».

Плохо: «Напиши жалобу, чтобы они испугались».

Лучше: «Помоги написать спокойную и твёрдую жалобу. Сохрани факты, убери лишние эмоции, сформулируй просьбу и список приложений. Не добавляй законов, если не уверен».

Что обязательно проверить

Не касается ли вопрос здоровья, денег, закона или безопасности?

Не добавил ли ИИ факты, которых вы не давали?

Есть ли в ответе конкретные даты, суммы, названия законов, адреса, ссылки?

Нужно ли проверить ответ у специалиста?

Можно ли использовать результат как черновик, а не как окончательное решение?

Короткий итог главы

ИИ может объяснять, сокращать, переписывать, предлагать варианты, составлять списки и помогать готовиться к письмам, покупкам, разговорам и рабочим задачам.

Но он не должен лечить, судить, подписывать за вас договоры, распоряжаться деньгами, хранить пароли, принимать решения и заменять здравый смысл.

Самая взрослая позиция звучит просто: пользоваться можно, верить без проверки нельзя.

Глава 4

Главные правила безопасности

Когда человек только начинает пользоваться ИИ, ему часто хочется получить один главный совет. Не десять страниц условий, не длинную лекцию, не юридическую памятку, а что-то простое и крепкое, за что можно держаться.

Я бы сформулировал так: не отдавайте нейросети то, что не стали бы отдавать незнакомому человеку в очереди.

Это правило звучит почти слишком бытово, зато работает. Если вы не стали бы показывать случайному человеку паспорт, банковскую карту, код из сообщения, медицинскую выписку, рабочий договор или личную переписку, не надо бездумно вставлять это и в поле запроса.

ИИ может быть полезным помощником, но он не должен становиться ящиком, куда человек складывает всё подряд. Особенно когда сам пока не понимает, где это хранится, кто может получить доступ к данным и как сервис использует информацию.

Безопасность в работе с ИИ начинается не со страха. Она начинается с нормальной взрослой привычки: сначала понять, что вы собираетесь отправить, потом уже отправлять.

Главное правило

ИИ можно давать задачу. ИИ можно давать обезличенный текст. ИИ можно просить о черновике, списке, объяснении и вариантах.

Но нельзя отдавать ему пароли, коды, банковские данные, полные медицинские документы, чужие персональные данные и рабочие тайны, если у вас нет разрешённого защищённого режима.

Почему я начинаю именно с безопасности

Можно было бы начать с красивых примеров. Показать, как нейросеть пишет поздравление, делает список покупок, объясняет инструкцию, помогает с письмом. Всё это действительно полезно. Но взрослому человеку сначала нужна не красота, а опора.

Когда я учил родителей, первый листочек был не про чудеса. Он был про границы. Что можно спрашивать. Что нельзя отдавать. Где проверять. Где остановиться и позвонить живому специалисту.

Мама быстро приняла эту логику. У неё вообще хороший бытовой фильтр: если вещь выглядит слишком удобной, надо понять, где у неё острый край. Поэтому фраза про соседку Машу Каплю у нас стала домашним правилом: поговорить можно, но документы не показывать.

С ИИ точно так же. Не надо демонизировать инструмент. Но и превращать его в исповедальню тоже не надо.

Когда правила понятны, страх становится меньше. Он перестаёт быть туманом и превращается в список действий. А взрослый человек со списками умеет работать гораздо лучше, чем кажется тем, кто любит учить его сверху.

Правило 1. Не отправляйте личные данные

Личные данные - это не только паспорт. Это всё, по чему можно узнать человека, получить доступ к его деньгам, документам, аккаунтам, здоровью, работе или частной жизни.

Не стоит вставлять в нейросеть паспортные данные, СНИЛС, ИНН, номера банковских карт, адреса, телефоны других людей, коды из SMS, пароли, фотографии документов, полные медицинские заключения, служебные документы и чужую переписку.

Иногда текст можно обезличить. Например, вместо фамилии написать «сотрудник», вместо адреса - «мой адрес», вместо номера договора - «номер договора», вместо суммы - приблизительный порядок, если точная сумма не важна для формулировки.

Обезличивание - хороший навык. Он позволяет получить пользу от ИИ, не превращая запрос в склад личных сведений.

- Не отправлять: Паспорт, СНИЛС, ИНН; Почему опасно: Это прямые личные данные. Их могут использовать для мошенничества или нежелательной обработки.; Как можно безопаснее: Уберите номера и фамилии. Пишите: «в доку-

менте указаны мои данные».

- Не отправлять: Коды из SMS и пароли; Почему опасно: Это доступ к деньгам, почте, кабинетам и услугам.; Как можно безопаснее: Никому не сообщать. ИИ тоже не нужен код, чтобы объяснить ситуацию.

- Не отправлять: Банковская карта и реквизиты; Почему опасно: Риск финансового ущерба.; Как можно безопаснее: Пишите общую ситуацию: «банк прислал сообщение о платеже».

- Не отправлять: Медицинские документы целиком; Почему опасно: Слишком много чувствительных сведений.; Как можно безопаснее: Вставьте отдельный термин без ФИО, дат рождения, номеров полисов и адресов.

- Не отправлять: Рабочие договоры и тайны; Почему опасно: Можно нарушить обязательства перед работодателем или клиентом.; Как можно безопаснее: Сначала уточните правила компании. Для черновика используйте обезличенный фрагмент.

- Не отправлять: Чужие данные; Почему опасно: Это уже не только ваш риск, но и чужая приватность.; Как можно безопаснее: Заменяйте имена, телефоны, адреса и должности нейтральными словами.

Правило 2. Всё важное проверяйте отдельно

ИИ может звучать уверенно даже тогда, когда ошибается. Это одна из главных причин, почему его нельзя считать последней инстанцией.

Особенно осторожно нужно относиться к датам, законам, медицинским советам, финансовым расчётам, ценам, расписаниям, адресам, налогам, условиям договоров, правилам организаций и любым сведениям, которые могли измениться.

Если ошибка может стоить денег, здоровья, работы, отношений или юридических последствий, ответ ИИ надо проверять по первоисточнику или у специалиста.

Нейросеть может помочь подготовиться к проверке. Например, составить список вопросов, выделить непонятные места, показать, какие факты требуют подтверждения. Но подтверждение остаётся за вами.

Запрос 1. Попросить список проверок

«Вот мой вопрос: [вставьте вопрос]. Ответ как помощник, но отдельно укажи, какие факты нужно проверить по официальным источникам или у специалиста. Если в вопросе есть риск ошибки, прямо предупреди меня.»

Запрос 2. Проверить черновик на опасные места

«Проверь мой текст перед отправкой. Найди места, где есть личные данные, неподтверждённые факты, слишком резкий тон или риск неправильного понимания. Не переписывай весь текст сразу, сначала покажи замечания.»

Правило 3. Не просите ИИ решать вместо вас

Есть тонкая разница между помощью и передачей управления.

Помощь - это когда ИИ составляет черновик письма, предлагает вопросы врачу, объясняет сложный термин, показывает плюсы и минусы покупки, помогает подготовиться к разговору.

Передача управления - это когда человек спрашивает: «Подписывать договор или нет?», «Какое лекарство пить?», «Куда вложить деньги?», «Увольняться или терпеть?», «Верить этому человеку или нет?» - и готов принять ответ как решение.

В таких вопросах ИИ может быть только инструментом подготовки. Он может разложить ситуацию, показать возможные риски, спросить, чего не хватает, помочь сформулировать вопросы специалисту. Но он не живёт вашу жизнь и не отвечает за последствия.

Безопасная формула

Не спрашивайте: «Что мне делать?»

Лучше спрашивайте: «Помоги мне подготовиться к решению. Покажи варианты, риски, вопросы для проверки и данные, которых не хватает».

Правило 4. Не используйте ИИ для обмана

Этот пункт кажется очевидным, но его важно проговорить.

ИИ не должен помогать подделывать документы, отзывы, справки, отчёты, подписи, чужие тексты, медицинские сведения, финансовые данные или личность человека. Не должен писать сообщения от чужого имени. Не должен использоваться для давления, мошенничества и манипуляций.

Во-первых, это опасно для других людей. Во-вторых, это опасно для вас. В-третьих, это быстро разрушает саму идею полезного инструмента.

Хорошее применение ИИ усиливает ясность. Плохое применение усиливает ложь. В этой книге нас интересует только первое.

Правило 5. Не публикуйте ответ сразу

Даже если ответ выглядит хорошо, сделайте паузу.

Прочитайте его вслух. Проверьте, не добавлены ли лишние факты. Посмотрите, не слишком ли текст официальный, сладкий, грубый или чужой по голосу. Уберите то, что вы сами не сказали бы.

ИИ часто делает текст гладким. Но гладкий текст не всегда живой, точный и честный. Взрослый человек чувствует это сразу: вроде красиво, а будто не твоё.

Поэтому перед отправкой полезно задать второй запрос: «Проверь, не звучит ли этот текст слишком искусственно. Сохрани смысл, сделай проще и человечнее». А потом всё равно пройтись глазами самому.

Мини-памятка безопасности перед запросом

1. Уберите из текста пароли, коды, номера документов, карты, адреса и телефоны.
2. Замените имена людей на нейтральные обозначения, если имя не важно.
3. Не вставляйте документы целиком, если можно вставить безопасный фрагмент.
4. Сразу напишите ИИ: «Не добавляй факты, которых нет».
5. Для медицины, закона и денег добавьте: «Не принимай решение за меня, помоги подготовить вопросы».
6. После ответа проверьте факты, тон и отсутствие лишних данных.

Запросы для этой главы

Запрос 3. Проверить безопасность задачи

«Я хочу использовать ИИ для такой задачи: [опишите].

Скажи, какие данные можно дать, какие нужно убрать, какие риски есть и что обязательно проверить после ответа.»

Запрос 4. Обезличить текст

«Помоги обезличить этот текст перед тем, как я задам по нему вопрос. Убери или замени личные данные, номера, адреса, фамилии, телефоны и другие сведения, по которым можно узнать человека. Текст: [вставьте текст].»

Запрос 5. Подготовить вопросы специалисту

«Не принимай решение за меня. Помоги подготовить список вопросов к специалисту по такой ситуации: [опишите]. Раздели вопросы на главные, уточняющие и те, которые нужно задать срочно.»

Запрос 6. Проверить подозрительное сообщение

«Проверь это сообщение на признаки мошенничества. Не проси у меня коды, пароли и банковские данные. Объясни, что настораживает, и предложи безопасные действия. Сообщение: [вставьте текст без личных данных].»

Запрос 7. Проверить ответ ИИ

«Проверь свой предыдущий ответ. Найди места, где ты мог ошибиться, добавить неподтверждённые факты или дать слишком уверенный совет. Отдельно напиши, что мне

нужно проверить самому.»

Типичная ошибка новичка

Новичок часто вставляет в запрос слишком много настоящих данных. Ему кажется, что чем подробнее, тем лучше. В обычном разговоре это часто так. В работе с ИИ лучше иначе: подробно описывать ситуацию, но не отдавать лишнюю личную информацию.

Плохо: «Вот мой договор, паспортные данные, адрес и вся переписка. Скажи, что делать».

Лучше: «Вот обезличенный фрагмент договора. Помогите понять смысл пункта, выдели риски и вопросы к юристу. Не давай окончательный юридический совет».

Чем спокойнее вы отделяете смысл от личных данных, тем безопаснее становится работа.

Короткий итог главы

ИИ не нужно бояться, но с ним нужно вести себя взрослым образом.

Не отправляйте пароли, коды, банковские данные, документы, медицинские выписки целиком, рабочие тайны и чужие персональные данные. Всё важное проверяйте. Не просите ИИ принимать решения за вас. Не используйте его для обмана. Не публикуйте ответы без чтения.

Безопасность не убивает пользу. Наоборот, она позволяет пользоваться ИИ спокойно.

ЧАСТЬ 2

ПЕРВЫЙ ЗАПРОС

Глава 5

Как написать первый запрос

Самый трудный момент в знакомстве с ИИ часто выглядит совсем тихо.

Человек открыл окно чата. Видит пустое поле. Курсор мигает. Все вокруг говорят, что нейросеть может почти всё, а в голове почему-то нет ни одного нормального вопроса.

Это не глупость и не отсталость. Это обычная реакция на новый инструмент, у которого нет привычной формы. Когда перед вами молоток, понятно, что им забивают гвоздь. Когда перед вами чайник, понятно, куда наливать воду. А когда перед вами пустая строка, кажется, будто от вас ждут правильную фразу, пароль или какой-то особенный способ мышления.

На самом деле никакого тайного языка не нужно. Первый запрос можно написать обычными словами. Даже криво. Даже не очень красиво. ИИ не обижается, не ставит оценки и не сообщает родственникам, что вы забыли запятую.

Главное - объяснить задачу так, как вы объяснили бы помощнику: что нужно сделать, какая ситуация, какой результат нужен и каким тоном писать.

Главный шаблон первого запроса

Помоги мне [что сделать].

Ситуация такая: [кратко описать].

Мне нужен результат: [письмо, список, объяснение, план, таблица].

Пиши [простыми словами, коротко, спокойно, уверенно].

Если данных не хватает, задай мне вопросы.

Почему этот шаблон работает

В этом шаблоне нет магии. Он просто собирает то, что человеку нужно для нормальной работы.

«Помоги мне» задаёт роль. Вы не просите ИИ быть судьёй или начальником. Вы просите помочь.

«Что сделать» задаёт действие: написать, объяснить, сократить, сравнить, составить, проверить, подготовить.

«Ситуация такая» даёт контекст. Без него ИИ будет писать общий текст для неизвестного человека в неизвестных обстоятельствах.

«Мне нужен результат» помогает избежать каши. Нейросеть должна понимать, что вы ждёте: письмо, список, план, таблицу, краткое объяснение или несколько вариантов.

«Пиши простыми словами» защищает от лишней важности. Многие ответы ИИ по умолчанию звучат так, будто их согласовывали в трёх кабинетах.

«Если данных не хватает, задай вопросы» особенно важно. Эта фраза учит ИИ не выдумывать за вас, а останавливаться и уточнять.

Первый пример: письмо соседям

Представим простую ситуацию. В доме кто-то оставляет мусорные пакеты у подъезда. Писать хочется резко. Но резкий текст часто запускает спор, а не решение.

Плохой запрос будет таким:

Плохо

«Напиши сообщение соседям».

ИИ что-нибудь напишет. Возможно, даже приличное. Но он не знает, что случилось, где это будет опубликовано, насколько можно быть жёстким, нужен ли юмор, какой объём и что именно вы хотите получить.

Хороший первый запрос выглядит так:

Лучше

«Помоги написать короткое сообщение в общий чат дома. Ситуация: возле подъезда регулярно оставляют мусорные пакеты. Нужно попросить так не делать. Тон спокойный, но твёрдый, без хамства и угроз. Объём до 700 знаков. Если я звучу слишком резко, смягчи, но смысл сохрани».

Вот уже совсем другая задача. ИИ понимает, куда писать, зачем писать, как писать и чего избегать.

Дальше можно попросить переделать: «Сделай короче», «Сделай строже», «Убери официальность», «Добавь немно-

го человеческого тона, но без шуток».

Работа с ИИ часто начинается не с идеального первого запроса, а с нормального второго уточнения.

Не нужно писать красиво

Многие взрослые люди стесняются писать в ИИ, потому что им кажется: запрос должен быть грамотным, точным, почти официальным. Это лишнее.

Можно написать так, как думаете. Можно начать с фразы: «Объясни нормально», «Я не понимаю этот текст», «Помоги не сорваться», «Сделай по-человечески», «Убери воду», «Скажи проще».

Конечно, чем яснее запрос, тем лучше ответ. Но ясность не равна красивости. ИИ не требует от вас литературного стиля. Он требует задачи.

Мама быстро это почувствовала. Её любимая фраза в запросах была: «Не умничай». Иногда это было лучшим техническим уточнением вечера.

Из чего состоит хороший запрос

- Часть запроса: Действие; Что написать: Помогите написать, объяснить, сократить, сравнить, проверить, составить.; Зачем это нужно: ИИ понимает, что именно от него требуется.

- Часть запроса: Ситуация; Что написать: Кому пишете, что случилось, для чего нужен ответ.; Зачем это нужно: Ответ становится привязанным к жизни, а не общим.

- Часть запроса: Формат; Что написать: Письмо, список, таблица, план, 3 варианта, короткий текст.; Зачем это нужно: Вы получаете удобный результат.

- Часть запроса: Тон; Что написать: Спокойно, твёрдо, мягко, по-деловому, без грубости, без канцелярита.; Зачем это нужно: Текст звучит ближе к вашей задаче.

- Часть запроса: Ограничения; Что написать: Не добавляй факты, не выдумывай, не давай совет врача, задавай вопросы.; Зачем это нужно: Снижает риск опасных или лишних ответов.

- Часть запроса: Проверка; Что написать: В конце укажи, что нужно проверить.; Зачем это нужно: Помогает не принять черновик за истину.

Как писать запрос, если вы сами не понимаете задачу

Так бывает часто. Человек не всегда может сразу сформулировать, чего хочет. Он просто чувствует: текст непонятный, разговор трудный, письмо неприятное, задача большая.

В таком случае не надо мучиться. Можно прямо так и написать:

Запрос 1. Когда непонятно, с чего начать

«Я пока не понимаю, как правильно сформулировать задачу. Ситуация такая: [опишите как можете]. Помогите разложить её по шагам и задай мне вопросы, чтобы стало понятно, что делать дальше.»

Это один из самых полезных запросов для новичка. Он снимает давление. Вы не обязаны сразу давать идеальное техническое задание. Можно попросить ИИ помочь сформулировать саму задачу.

Иногда это важнее готового ответа. Потому что правильно поставленная задача уже наполовину решена.

20 первых запросов, с которых можно начать

Запрос 2. Объяснить непонятное слово

«Объясни простыми словами, что значит [слово или выражение]. Дай пример из обычной жизни.»

Запрос 3. Разобрать письмо

«Объясни это письмо простыми словами. Выдели, что от меня хотят, какие сроки есть и что нужно проверить. Текст: [вставьте текст без личных данных].»

Запрос 4. Написать спокойное сообщение

«Помоги написать короткое и спокойное сообщение по такой ситуации: [описать]. Тон без грубости, но уверенный.»

Запрос 5. Сократить текст

«Сократи этот текст, сохрани смысл и убери лишние слова. Не добавляй новых фактов. Текст: [вставьте].»

Запрос 6. Убрать канцелярит

«Перепиши этот текст человеческим языком. Сохрани смысл, убери тяжёлые официальные обороты. Текст: [вставьте].»

Запрос 7. Подготовить вопросы врачу

«Не ставь диагноз и не назначай лечение. Помоги подготовить список вопросов врачу по такой ситуации: [кратко].»

Запрос 8. Сравнить варианты

«Помоги сравнить два варианта: [вариант 1] и [вариант 2]. Сделай таблицу плюсов, минусов и вопросов для проверки.»

Запрос 9. Подготовиться к разговору

«Помоги подготовиться к разговору с [кем]. Ситуация: [описать]. Составь план и 5 спокойных фраз.»

Запрос 10. Проверить подозрительное сообщение

«Проверь сообщение на признаки мошенничества. Не проси коды и пароли. Объясни, что настораживает. Сообщение: [текст].»

Запрос 11. Сделать список дел

«Разбей эту задачу на понятные шаги: [задача]. Укажи, с чего начать и что можно сделать за 15 минут.»

Запрос 12. Попросить варианты

«Предложи 5 вариантов текста для такой ситуации: [описать]. Варианты должны быть разными по тону: мягкий, нейтральный, твёрдый, короткий, более тёплый.»

Запрос 13. Проверить мой текст

«Проверь мой текст. Найди места, где он звучит грубо, непонятно или слишком официально. Предложи правки. Текст: [вставьте].»

Запрос 14. Объяснить инструкцию

«Объясни эту инструкцию по шагам простыми словами. Не пропускай предупреждения. Текст: [вставьте безопасный фрагмент].»

Запрос 15. Составить план на день

«Помоги составить реалистичный план на день из этих дел: [список]. Не перегружай, выдели главное.»

Запрос 16. Подготовить обращение

«Помоги составить черновик обращения в [организация]. Ситуация: [описать]. Цель: [что хотите получить]. Тон спокойный и деловой.»

Запрос 17. Понять, чего не хватает

«Вот моя задача: [описать]. Скажи, каких данных не хватает, чтобы дать хороший ответ. Задай мне уточняющие вопросы.»

Запрос 18. Сделать текст теплее

«Сделай это сообщение теплее и человечнее, но без лишней сладости. Текст: [вставьте].»

Запрос 19. Сделать текст твёрже

«Сделай это сообщение твёрже, но без хамства, угроз и давления. Текст: [вставьте].»

Запрос 20. Составить памятку

«Составь короткую памятку по теме [тема] для взрослого человека без специальной подготовки.»

Запрос 21. Проверить ответ ИИ

«Проверь свой ответ: где ты мог ошибиться, что нужно проверить отдельно, каких данных тебе не хватает?»

Как понять, что первый запрос получился

Не ждите идеала. Хороший первый запрос не обязан сразу дать готовый результат. Он должен запустить работу.

Если ответ стал понятнее, чем пустая страница, запрос уже полезен. Если вы увидели, что нужно уточнить, это тоже польза. Если ИИ дал слишком общий текст, попросите конкретнее. Если слишком длинно - сократите. Если слишком сладко - скажите прямо: «Без откровения».

С ИИ можно разговаривать не церемонно, а ясно. Вежливость не обязательна, но точность полезна.

Типичная ошибка новичка

Новичок часто ждёт, что ИИ догадается сам.

Например, пишет: «Сделай красиво». Но красиво для кого? Для начальника, соседей, подруги, клиента, врача, банка, родственника? Красиво - это мягко, коротко, строго, тепло, официально, с юмором или без?

Лучше избегать слов, которые каждый понимает по-своему: красиво, нормально, хорошо, интересно, по-умному. Их можно использовать, но рядом нужно объяснять, что именно вы имеете в виду.

Например: «Сделай текст спокойным, коротким, без грубости и без канцелярита». Это уже не туман, а задача.

Что обязательно проверить

1. ИИ понял, кому и зачем нужен результат?
2. В ответе нет выдуманных фактов?
3. Тон подходит вашей ситуации?
4. Ответ можно использовать как черновик, а не как окончательное решение?
5. Не попали ли в запрос личные данные?
6. Нужно ли попросить ИИ задать уточняющие вопросы?

Короткий итог главы

Первый запрос не должен быть красивым. Он должен быть понятным.

Хорошая формула простая: что сделать, какая ситуация, какой результат нужен, каким тоном писать и что не делать. Если данных не хватает, попросите ИИ задавать вопросы.

Не бойтесь уточнять. Работа с ИИ начинается там, где вы перестаёте угадывать правильную команду и начинаете спокойно объяснять задачу.

Глава 6

Почему ИИ отвечает ерунду

Рано или поздно это случится.

Вы напишете запрос, получите ответ и подумаете: «Что это вообще было?»

Текст вроде бы гладкий. Слова знакомые. Предложения ровные. Но внутри пусто, не туда, слишком официально, слишком сладко, слишком общее или просто неправда.

В этот момент многие делают неправильный вывод: «Я не умею пользоваться ИИ».

На самом деле чаще всё проще. ИИ ответил ерунду не потому, что вы неспособны. Он ответил ерунду потому, что задача была слишком расплывчатой, данных не хватило, формат не указан, ограничения не заданы или он решил заполнить пустоты сам.

Плохой ответ - это не приговор. Это материал для уточнения.

Важная мысль

Если ИИ дал плохой ответ, не надо стесняться. Попросите переделать.

Нейросеть не обижается. Она не устала. Она не думает, что вы придираетесь. Исправление ответа - нормальная

часть работы.

Причина 1. Слишком мало данных

Самая частая причина плохого ответа - вы дали ИИ слишком мало информации.

Запрос «напиши письмо» похож на просьбу «приготовь что-нибудь». Человек может приготовить кашу, рыбу, салат или чай с бутербродом. Формально просьба выполнена, но вы могли хотеть совсем другое.

ИИ не знает, кому письмо, зачем, в какой ситуации, какой тон нужен, что уже происходило, какие факты важны, чего нельзя говорить.

Поэтому вместо одной общей фразы лучше дать хотя бы короткий контекст.

- Плохо: Напиши письмо.; Почему плохо: Нет адресата, цели, тона и фактов.; Лучше: Помогите написать письмо в управляющую компанию: три дня не работает свет в подъезде. Нужно попросить устранить проблему. Тон спокойный, но настойчивый.

- Плохо: Сделай текст лучше.; Почему плохо: Неясно, что значит «лучше».; Лучше: Сократи текст на треть, убери канцелярит, сохрани факты и спокойный тон.

- Плохо: Помогите с врачом.; Почему плохо: Слишком рискованно и непонятно.; Лучше: Не ставьте диагноз. Помогите составить список вопросов врачу по таким симптомам: [крат-

ко].

- Плохо: Выбери товар.; Почему плохо: ИИ не знает ваши условия и может не знать актуальные цены.; Лучше: Помогите понять, какие параметры важны при выборе [товар] для таких задач: [описать]. Цены и наличие я проверю сам.

Причина 2. Задача слишком широкая

Иногда человек просит слишком много сразу.

Например: «Расскажи всё про ИИ». Это почти гарантированно даст общий, утомительный ответ. Нейросеть не понимает, что именно вам нужно: история, польза, риски, первые шаги, работа, безопасность, примеры?

Широкую задачу лучше сужать.

Не «объясни здоровье», а «объясни, какие вопросы подготовить к приёму терапевта».

Не «помоги с работой», а «помоги написать письмо начальнику о переносе срока».

Не «расскажи про документы», а «объясни простыми словами этот пункт договора и скажи, что уточнить у юриста».

Чем меньше тумана в запросе, тем меньше тумана в ответе.

Причина 3. Не указан формат

ИИ может ответить абзацем, списком, таблицей, планом, письмом, диалогом, памяткой, пошаговой инструкцией. Если вы не указали формат, он выберет сам.

Иногда это удобно. Но часто человек хотел короткий список, а получил простыню текста. Или хотел письмо, а получил советы о том, как писать письмо.

Поэтому полезно прямо писать: «сделай списком», «сделай таблицей», «дай 3 варианта», «напиши готовый черновик», «объясни в 5 пунктах», «сначала кратко, потом подробнее».

Формат - это не украшение. Это управление результатом.

Запрос 1. Задать формат ответа

«Ответь в таком формате: 1) короткий вывод, 2) список главных пунктов, 3) что нужно проверить, 4) следующий шаг. Тема: [вставьте тему].»

Запрос 2. Попросить таблицу

«Сделай таблицу из трёх колонок: вариант, плюсы, минусы. В конце добавь список вопросов, которые мне нужно проверить самому. Тема: [вставьте].»

Причина 4. Не указан тон

Тон особенно важен в письмах и сообщениях.

Один и тот же смысл можно сказать по-разному. Можно звучать мягко, жёстко, официально, тепло, сухо, раздражённо, деловито, примирительно, уверенно.

Если тон не указан, ИИ часто выбирает безопасную вежливость. Получается текст, который вроде приличный, но живой человек так не пишет. Особенно в семейных, соседских или рабочих ситуациях.

Мама это ловила сразу. Если ответ был слишком сладкий, говорила: «Это не я. Я так только в открытке врагу напишу».

Поэтому тон нужно задавать человеческими словами.

«Пиши спокойно, без заискивания».

«Сделай твёрдо, но без грубости».

«Убери канцелярит».

«Не сюсюкай».

«Сделай теплее, но без сладости».

«Сохрани уважение, но добавь уверенности».

«Пиши так, чтобы это мог сказать обычный взрослый человек».

Причина 5. ИИ пытается угодить

ИИ часто старается дать ответ даже тогда, когда данных недостаточно. Это удобно в простых задачах и опасно в серьёзных.

Если вы спросили: «Что лучше выбрать?», он может выбрать. Если спросили: «Как правильно поступить?», он может предложить решение. Если попросили факты без источников, он может написать что-то правдоподобное.

Поэтому полезно заранее разрешить ему не знать.

Фразы «если не уверен, напиши, что не уверен», «если данных не хватает, задай вопросы», «не выдумывай факты», «отдели предположения от проверяемых фактов» делают ответ безопаснее.

Взрослый человек имеет право ожидать от инструмента не красивой уверенности, а честной полезности.

Запрос 3. Запретить выдумывать

«Ответ только на основе тех данных, которые я дал. Не добавляй факты, которых нет. Если данных не хватает, задай вопросы. Если в чём-то не уверен, прямо напиши, что нужно проверить.»

Запрос 4. Разделить факты и предположения

«Раздели ответ на две части: 1) что можно сказать по моим данным, 2) что является предположением и требует проверки. Тема: [вставьте].»

Причина 6. Запрос содержит внутреннее противоречие

Иногда человек сам просит вещи, которые плохо сочетаются.

Например: «Напиши очень короткое, подробное, тёплое и официальное письмо». Или: «Сделай мягко, но чтобы они испугались». Или: «Объясни простыми словами, но с юридической точностью и без упрощений».

ИИ может попытаться выполнить всё сразу, и получится странный гибрид.

В таких случаях лучше выбрать главное. Если нужен короткий текст - жертвуем подробностями. Если нужна юридическая точность - не ждём домашней теплоты. Если нужна твёрдость - не просим одновременно быть слишком мягким.

Хороший запрос не пытается усадить всех зайцев на один табурет.

Причина 7. Вы просите готовый результат там, где нужен диалог

Некоторые задачи нельзя хорошо решить с одного запроса.

Например, резюме, трудный разговор, жалоба, объяснение семейной ситуации, подготовка к собеседованию, разбор договора, выбор дорогой покупки. Здесь нужен диалог: сначала общий план, потом уточнения, потом черновик, потом проверка.

Если требовать идеальный ответ сразу, ИИ будет угадывать. Лучше разбить работу на несколько шагов.

Шаг 1: «Помоги понять, какие данные нужны».

Шаг 2: «Задай мне вопросы».

Шаг 3: «Составь черновик».

Шаг 4: «Проверь слабые места».

Шаг 5: «Сделай финальную версию короче и человечнее».

Так работает спокойное управление инструментом.

Как исправлять плохой ответ

- Проблема ответа: Слишком длинно; Что написать ИИ: Сократи в два раза, оставь только главное.; Что получится: Более плотный текст без лишних объяснений.

- Проблема ответа: Слишком сложно; Что написать ИИ: Объясни проще, как взрослому человеку без специальной подготовки.; Что получится: Понятный пересказ без терминов.

- Проблема ответа: Много воды; Что написать ИИ: Убери общие фразы. Оставь конкретные действия и факты.; Что получится: Более практичный ответ.

- Проблема ответа: Слишком официально; Что написать ИИ: Убери канцелярит. Напиши человеческим языком.; Что получится: Текст ближе к живой речи.

- Проблема ответа: Слишком мягко; Что написать ИИ: Сделай твёрже, но без грубости и угроз.; Что получится: Уверенный тон.

- Проблема ответа: Слишком резко; Что написать ИИ: Смягчи тон, сохрани смысл и просьбу.; Что получится: Текст легче отправить без конфликта.

- Проблема ответа: Не по делу; Что написать ИИ: Вернись к моей задаче. Мне нужен [формат] для [ситуация].; Что получится: Ответ снова привязан к цели.

- Проблема ответа: Выдумал факты; Что написать ИИ:

Убери всё, чего не было в моём тексте. Отдельно покажи, что было добавлено.; Что получится: Более честный черновик.

- Проблема ответа: Не задал вопросы; Что написать ИИ: Не отвечай сразу. Сначала задай мне 5 уточняющих вопросов.; Что получится: Меньше угадывания.

Полезные фразы для переделки

Сделай проще.

Сделай короче.

Сделай спокойнее.

Сделай твёрже, но без грубости.

Убери лишние красивые слова.

Убери канцелярит.

Напиши так, чтобы это звучало по-человечески.

Не добавляй фактов, которых я не давал.

Раздели факты и предположения.

Задай мне вопросы, прежде чем отвечать.

Покажи слабые места в своём ответе.

Скажи, что мне нужно проверить отдельно.

Дай 3 варианта с разным тоном.

Сначала кратко, потом подробнее.

Сделай в виде списка.

Сделай в виде таблицы.

Объясни на примере из обычной жизни.

Перепиши так, чтобы это мог сказать я.

Сохрани смысл, но измени тон.

Начни заново и учти мои уточнения.

Запросы для этой главы

Запрос 5. Разобрать плохой ответ

«Вот ответ ИИ, который мне не понравился: [вставить]. Объясни, что в нём не так: слишком общее, не по делу, выдуманы факты, плохой тон или не хватает данных. Потом предложи улучшенный вариант.»

Запрос 6. Попросить уточняющие вопросы

«Не отвечай сразу. Сначала задай мне 7 уточняющих вопросов, чтобы лучше понять задачу. Задача такая: [описать].»

Запрос 7. Сделать ответ практичнее

«Переделай ответ так, чтобы в нём было меньше общих слов и больше конкретных действий. В конце добавь короткий список: что мне сделать первым, что проверить и где нужна осторожность.»

Запрос 8. Проверить на выдумки

«Проверь свой ответ и найди все места, где ты мог добавить то, чего я не писал. Убери неподтверждённые факты и оставь только то, что следует из моих данных.»

Запрос 9. Получить несколько вариантов

«Дай 3 варианта ответа: 1) короткий и нейтральный, 2) спокойный и подробный, 3) твёрдый, но без грубости. Ситуация: [описать].»

Типичная ошибка новичка

Человек получает плохой ответ и молча закрывает чат.

Это всё равно что один раз попросить помощника принести не тот документ и решить, что помощники как явление бесполезны. Гораздо разумнее сказать: «Не то. Мне нужно иначе».

ИИ нужно направлять. Иногда жёстко. Иногда несколько раз. Это не каприз, а рабочий процесс.

Если ответ не подходит, не думайте о себе плохо. Думайте о задаче: что не указано, что нужно уточнить, какой формат нужен, какой тон убрать, какие факты проверить.

Что обязательно проверить

1. Достаточно ли данных было в вашем запросе?
2. Не была ли задача слишком широкой?
3. Указали ли вы формат ответа?
4. Указали ли вы тон?
5. Не попросили ли вы ИИ принять решение вместо вас?
6. Есть ли в ответе неподтверждённые факты?
7. Можно ли исправить ответ одним уточнением?

Короткий итог главы

ИИ иногда отвечает ерунду. Это нормально.

Чаще всего причина не в вас, а в том, что запрос был слишком общий, данных не хватило, формат не задан, тон не указан или ИИ решил угадать за вас.

Плохой ответ не нужно принимать и не нужно стесняться. Его нужно исправлять: уточнять, сокращать, просить другой тон, запрещать выдумывать, требовать список проверок.

Навык работы с ИИ начинается не с идеального первого запроса, а с умения спокойно сказать: «Переделай. Теперь точнее».

Глава 7

Как попросить переделать ответ

Есть один момент, после которого человек перестаёт бояться нейросети. Это не первый удачный ответ. Не красивый текст. Не длинный список возможностей. Обычно всё происходит проще: человек смотрит на ответ и говорит: «Нет, не то. Переделай». В этот момент ИИ перестаёт быть загадочной штукой и становится инструментом.

Я впервые ясно увидел это на мамином Марсике. Нейросеть выдала про него что-то вроде «милого солнечного друга», хотя на фотографии сидел кот с лицом человека, который только что сам себе выдал право собственности на крыльцо. Мама посмотрела на текст, поморщилась и сказала: «Он не друг. Он бандит. Просто пушистый». Потом мы попросили нейросеть переделать подпись: без сюсюканья, смешно, с характером. И вот тогда текст стал похож не на открытку, а на Марсика.

В этом вся суть работы с ИИ. Первый ответ не обязан быть хорошим. Он не последний. Его можно править, сокращать, разворачивать, делать мягче, строже, проще, человечнее. С нейросетью не нужно быть вежливым до беспомощности. Она не обидится. Она не закатит глаза. Она не скажет:

«Ну я же уже написала». Она просто попробует ещё раз.

У новичков часто есть скрытое ожидание: если нейросеть умная, она должна сразу понять, что нужно. Но даже живой человек не всегда понимает с первого раза. Парикмахеру показывают длину. Мастеру объясняют, где течёт. Врачу описывают симптомы. Юристу дают документы. Редактору говорят, что текст слишком сухой. Почему ИИ должен угадывать без уточнений?

Плохой или неподходящий ответ не означает, что вы неправильно пользуетесь ИИ. Чаще это означает только одно: задачу нужно уточнить. Хороший пользователь ИИ не тот, кто с первого раза написал идеальный запрос. Хороший пользователь - тот, кто умеет спокойно сказать: «Нет, давай иначе».

Первый ответ - это черновик, а не приговор

Представьте, что вам принесли черновик письма. Вы читаете и понимаете: смысл есть, но тон не тот. Слишком официально. Или слишком мягко. Или слишком длинно. Или будто писал человек, который никогда не видел вашего адресата и очень хочет понравиться комиссии.

Что вы сделаете с живым помощником? Скажете: «Сократи», «убери лишнее», «пиши проще», «здесь надо твёрже», «не добавляй от себя», «оставь мою мысль». С ИИ нужно делать то же самое.

Есть взрослое рабочее правило: не отправлять первый вариант, если он касается людей, денег, документов, здоровья, работы или отношений. Первый вариант нужен, чтобы было от чего отталкиваться. Затем начинается нормальная человеческая правка.

Полезное правило

Не спрашивайте себя: «Почему ИИ сразу не написал идеально?»

Спросите иначе: «Что именно мне в этом ответе не подходит и как попросить переделать?»

Пять ручек управления ответом

Чтобы не теряться, удобно помнить пять простых ручек управления. Ими можно пользоваться почти в любой задаче.

- Что меняем: Простота; Что написать ИИ: Объясни проще. Убери сложные слова.; Когда помогает: Когда ответ похож на инструкцию для специалиста.

- Что меняем: Длина; Что написать ИИ: Сократи в два раза. Оставь главное.; Когда помогает: Когда ответ расплывается и в нём трудно найти суть.

- Что меняем: Тон; Что написать ИИ: Сделай спокойнее / твёрже / теплее / деловитее.; Когда помогает: Когда текст звучит не так, как вы бы сказали живому человеку.

- Что меняем: Формат; Что написать ИИ: Сделай списком / таблицей / пошаговым планом.; Когда помогает: Когда мысли есть, но они лежат кучей.

- Что меняем: Проверка; Что написать ИИ: Укажи, где ты мог ошибиться и что нужно проверить.; Когда помогает: Когда в ответе есть факты, даты, правила, советы или риски.

Эти пять ручек лучше любых сложных слов. Чаще всего плохой ответ ИИ исправляется не хитрой командой, а простой фразой: «Сделай короче», «не так сладко», «без канцелярита», «добавь конкретики», «задай мне вопросы, если данных не хватает».

Особенно важно разрешить себе говорить с инструментом обычным языком. Не надо подбирать волшебные формулы. Нейросеть понимает нормальные человеческие просьбы. Если текст получился липким, можно так и написать: «Слишком сладко. Сделай спокойнее». Если ответ похож на объявление в поликлинике, напишите: «Убери канцелярит». Если получилось слишком резким, попросите: «Сохрани смысл, но без нападения».

Как исправлять ответ по шагам

Самая удобная схема состоит из трёх действий.

1. Сначала прочитайте ответ и отметьте, что именно не подходит: длина, тон, сложность, формат, лишние факты.
2. Потом дайте ИИ короткую правку: «Сделай проще», «сократи», «убери лишнее», «не добавляй фактов», «дай другой вариант».
3. После второго ответа проверьте смысл сами. ИИ может улучшить форму, но ответственность за отправку остаётся у вас.

Пример: письмо в управляющую компанию

Плохой первый запрос:

Плохой запрос

Напиши жалобу в управляющую компанию.

Скорее всего, нейросеть напишет что-то общее. Может добавить лишние законы, тяжёлые фразы и формальный тон. Лучше дать ситуацию и сразу указать, что можно и нельзя.

Лучший запрос

Помоги написать черновик обращения в управляющую компанию.

Ситуация: в подъезде три дня не работает свет на первом и втором этажах.

Нужно попросить устранить проблему. Тон спокойный, но твёрдый.

Не добавляй законов и фактов, которых я не указал.

В конце напиши, что мне нужно проверить перед отправкой.

Если ответ всё равно получился тяжёлым, не начинайте заново. Просто уточните:

Сократи до 1000 знаков.

Убери канцелярит.

Сделай письмо менее злым, но оставь твёрдость.

Оставь только факты, просьбу и контакт для ответа.

Не ссылайся на законы, если не уверен в точности.

Слова, которые помогают править ответ

Эти фразы можно держать как маленькую памятку. Они работают почти везде.

Сделай проще, без специальных слов.

Сделай короче, оставь только главное.

Сделай теплее, но без слащавости.

Сделай твёрже, но без грубости.

Убери канцелярит и официальную тяжесть.

Перепиши так, как сказал бы живой человек.

Не добавляй факты, которых нет в исходном тексте.

Дай три варианта: мягкий, нейтральный и строгий.

Сделай в виде списка.

Сделай в виде таблицы.

Задай мне вопросы, если данных не хватает.

Проверь свой ответ и укажи слабые места.

Отдельно напиши, что нужно проверить у специалиста.

Почему просьба «переделай» важнее идеального запроса

Люди часто думают, что главное в работе с ИИ - сразу написать правильный запрос. Из-за этого появляется лишнее напряжение. Человек сидит перед пустым полем и пытается угадать точную формулу, будто вводит код от сейфа.

На самом деле важнее другое: уметь вести задачу. Первый запрос может быть простым. Потом вы уточняете. Потом просите другой тон. Потом проверяете. Потом убираете лишнее. Так работает не магия, а нормальная редактура.

Это особенно важно для людей, которые стесняются. Им кажется, что плохой ответ показывает их неумение. Нет. Плохой ответ показывает, что инструменту нужно дать новую инструкцию. Станок тоже не делает хорошую деталь без настройки. ИИ - такой же инструмент, только вместо рычагов у него слова.

Готовые запросы для главы 7

Запрос 1. Сделать проще

«Перепиши этот ответ проще. Убери сложные слова и объясни так, чтобы понял взрослый человек без специальной подготовки. Смысл сохрани.»

Запрос 2. Сделать короче

«Сократи этот текст примерно в два раза. Оставь только главное. Не добавляй новых фактов.»

Запрос 3. Убрать канцелярит

«Перепиши этот текст человеческим языком. Убери канцелярит, тяжёлые обороты и лишнюю официальность. Смысл и факты сохрани.»

Запрос 4. Изменить тон

«Дай три варианта этого сообщения: мягкий, нейтральный и твёрдый. Во всех вариантах не используй грубость и не добавляй факты, которых нет в исходном тексте.»

Запрос 5. Проверить ответ

«Проверь свой предыдущий ответ. Укажи, где ты мог ошибиться, какие факты нужно проверить и каких данных тебе не хватает.»

Запрос 6. Попросить вопросы

«Перед тем как отвечать, задай мне уточняющие вопросы. Не выдумывай недостающие данные.»

Запрос 7. Сохранить мой голос

«Перепиши мой текст аккуратнее, но сохрани мой голос. Не делай слишком официально, не добавляй красивостей и не меняй смысл.»

Запрос 8. Сделать для отправки

«Подготовь этот текст к отправке живому человеку: сделай понятно, спокойно и по делу. В конце отдельно напиши, что мне нужно проверить перед отправкой.»

Типичная ошибка новичка

Принять первый ответ как окончательный. Человек читает, понимает, что текст не подходит, и делает вывод: «ИИ пишет плохо». Иногда так и есть. Но чаще достаточно попросить переделать.

Лучше не бросать задачу после первого ответа. Скажите, что именно не так. Чем точнее замечание, тем лучше следующий вариант.

Что обязательно проверить

1. Не добавил ли ИИ факты, которых вы не давали.
2. Не стал ли текст слишком официальным, сладким или резким.
3. Не потерялся ли ваш смысл после правки.
4. Нет ли в ответе советов по медицине, деньгам или закону, которые нужно проверить отдельно.
5. Можно ли отправить этот текст живому человеку без неловкости.

Короткий итог главы

Работа с ИИ не заканчивается на первом ответе. Первый ответ - это материал. Его можно править, уточнять, сокращать, менять тон и проверять. Самое взрослое умение в работе с нейросетью - не восхищаться и не пугаться, а спокойно управлять результатом.

Глава 8

Как понять, что ответ хороший

Когда человек немного привыкает к нейросети, появляется новая сложность. Уже не страшно написать запрос. Уже понятно, что ответ можно переделать. Но остаётся вопрос: как понять, хороший ли ответ получился?

ИИ умеет писать гладко. Иногда слишком гладко. Он может уверенно выдать текст, который выглядит убедительно, но внутри пустоват, неточен или не подходит к вашей ситуации. Это похоже на красивую упаковку: приятно держать в руках, но надо всё равно посмотреть, что внутри.

Хороший ответ ИИ - не тот, который звучит умно. И не тот, который длинный. И не тот, где много пунктов. Хороший ответ - тот, который можно применить безопасно, понятно и без потери смысла.

Пять признаков хорошего ответа

Проверять ответ удобно по пяти признакам. Не нужно делать из этого экзамен. Достаточно быстро пройтись глазами.

1. Ответ понятен. Вы можете пересказать его своими словами.

2. Ответ относится к вашей ситуации, а не говорит общими фразами обо всём сразу.

3. В ответе нет выдуманных фактов, которых вы не давали.

4. Важные вещи помечены для проверки, особенно если речь о здоровье, деньгах, законе, документах и безопасности.

5. После ответа понятно, какой следующий шаг можно сделать.

Главная мысль

Ответ ИИ должен помогать вам действовать, а не просто создавать ощущение, что «написано красиво».

Красивый текст без проверки может быть опаснее честного черновика.

Первый фильтр: понятно ли вам

Если ответ написан так, что вы вынуждены перечитывать его три раза, это не хороший ответ. Даже если он выглядит умно. Особенно если он выглядит умно.

ИИ можно и нужно попросить объяснить проще. Взрослый человек не обязан подстраиваться под машинный стиль. Это инструмент должен объяснять так, чтобы было понятно. Если ответ про бытовую задачу звучит как выдержка из методички, значит, просите переделать.

Фраза, которая часто спасает: «Объясни проще, без специальных слов, на примере из жизни».

Второй фильтр: есть ли польза

Иногда ответ выглядит аккуратно, но после чтения непонятно, что делать дальше. Там много правильных слов: «важно учитывать», «необходимо обратить внимание», «следует подойти ответственно». Такие ответы похожи на тёплый туман. Вроде не вредно, но дороги не видно.

Хороший ответ должен давать действие: написать, проверить, уточнить, позвонить, сравнить, подготовить, спросить, не отправлять, обратиться к специалисту. Если действия нет, попросите: «Дай конкретные шаги».

Третий фильтр: не выдумал ли ИИ лишнего

Это один из самых важных фильтров. Нейросеть может добавить в текст то, чего вы не говорили. Иногда из лучших побуждений. Например, вы просили написать обращение, а она добавила дату, номер договора, ссылку на закон или обещание, которого не было.

В живом письме такое может стать проблемой. Если вы отправите в организацию заявление с выдуманной датой или неточной ссылкой, отвечать будете не выдумавшей нейросети, а вы.

Поэтому для любых писем, документов и обращений полезна фраза: «Не добавляй факты, которых я не указал». А после ответа нужно проверить каждую конкретную деталь.

**Четвёртый фильтр: нет
ли опасной уверенности**

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.