

ALEX STERLING

ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ ДЛЯ КАЖДОГО

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ



ЗНАНИЯ



НАВЫКИ



РОСТ



ВОЗМОЖНОСТИ



ПРОДУКТИВНОСТЬ



АВТОМАТИЗАЦИЯ



СТРАТЕГИЯ



БУДУЩЕЕ

ОСВОЙТЕ ТЕХНОЛОГИЮ, КОТОРАЯ МЕНЯЕТ МИР,
И СОЗДАЙТЕ СВОЁ БУДУЩЕЕ УЖЕ СЕГОДНЯ

Alex Sterling

**Искусственный
интеллект для каждого**

«Автор»

2026

Sterling A.

Искусственный интеллект для каждого / A. Sterling — «Автор»,
2026

Искусственный интеллект перестал быть технологией будущего — он уже меняет работу, образование, бизнес и повседневную жизнь миллионов людей. Но как начать использовать ИИ, если у вас нет технического образования и опыта? Это практическое пособие создано специально для начинающих. Вы узнаете, как работают современные системы искусственного интеллекта, научитесь правильно формулировать запросы, использовать ИИ для работы, обучения, бизнеса и повышения личной эффективности. В книге собраны понятные объяснения, практические примеры, готовые промпты, современные техники взаимодействия с ИИ и пошаговый план освоения искусственного интеллекта за 30 дней. Это не теория о будущем — это практическое руководство по использованию технологий, которые уже сегодня становятся обязательным навыком современного человека.

© Sterling A., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	6
ГЛАВА 1	11
ГЛАВА 2	16
ГЛАВА 3	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Alex Sterling

Искусственный интеллект для каждого

© Alex Sterling, 2026

Все права защищены.

Никакая часть данного издания не может быть воспроизведена
или передана в любой форме без письменного разрешения автора,
за исключением кратких цитат при рецензировании.

Настоящее пособие носит образовательный характер.

Автор не гарантирует получение конкретных финансовых,

профессиональных или иных результатов.

ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ ДЛЯ КАЖДОГО

Практическое пособие для начинающих

alex sterling

2026

ChatGPT является товарным знаком OpenAI.

Упоминание бренда используется исключительно в информационных целях.

Об авторе

Alex Sterling — автор практических пособий по искусственному интеллекту, современным технологиям, продуктивности и развитию навыков будущего.

Цель автора — сделать сложные технологии понятными и полезными для каждого человека независимо от его профессии и уровня подготовки.

Настоящее пособие создано как практическое руководство для людей, которые хотят не просто узнать об искусственном интеллекте, а научиться эффективно использовать его в повседневной жизни и работе.

ВВЕДЕНИЕ

Почему это пособие может стать одним из самых полезных вложений в ваше развитие

Несколько десятилетий назад человек, не умеющий пользоваться компьютером, постепенно начал проигрывать тем, кто освоил новые технологии.



Позже похожая ситуация произошла с интернетом. Кто-то продолжал искать информацию в справочниках и энциклопедиях, а кто-то научился находить нужные данные за считанные минуты.

Сегодня мир переживает еще один подобный переход. Только на этот раз речь идет не о компьютерах и не об интернете. Речь идет об искусственном интеллекте.

Возможно, вы уже слышали о ChatGPT, Midjourney, Claude, Gemini или других современных нейросетях. Возможно, вы даже пробовали пользоваться некоторыми из них. Но если результаты оказались посредственными, вы не одиноки.

Многие люди открывают ChatGPT, задают несколько вопросов, получают обычные ответы и делают вывод:

«Похоже, это просто улучшенный поисковик.»

На самом деле проблема не в инструменте. Проблема в том, что большинство людей пытаются использовать искусственный интеллект без понимания того, как с ним работать.

Представьте человека, который впервые сел за руль автомобиля. Если он не знает, как управлять машиной, то вряд ли сможет оценить ее возможности.

С искусственным интеллектом происходит то же самое. Одни видят в нем игрушку для развлечения.

Другие используют его как полноценного помощника, аналитика, консультанта, редактора, наставника и генератора идей. Разница заключается не в самом инструменте.

Разница заключается в навыке.

Новый навык новой эпохи

Сегодня многие специалисты задаются вопросом:

— Заменит ли искусственный интеллект людей?

Это неправильный вопрос. Более правильный вопрос звучит так:

Что смогут делать люди, которые научатся эффективно использовать искусственный интеллект?

История показывает, что новые технологии редко уничтожают целые профессии. Гораздо чаще они меняют способ выполнения работы. Когда появились электронные таблицы, бухгалтеры не исчезли.

Когда появился интернет, маркетологи не исчезли. Когда появились калькуляторы, математики не исчезли.

Но специалисты, которые отказались осваивать новые инструменты, постепенно стали менее востребованными. Сегодня происходит аналогичный процесс.

Компании все чаще ожидают от сотрудников высокой скорости работы, способности быстро анализировать информацию и принимать решения.

Искусственный интеллект позволяет делать это быстрее, чем когда-либо раньше.

Что вы получите после изучения пособия

К концу работы с этим пособием вы сможете:

- ✓ Формулировать запросы, которые дают качественные результаты.
- ✓ Использовать ChatGPT для работы, бизнеса и повседневных задач.
- ✓ Создавать тексты, отчеты, планы и презентации значительно быстрее.
- ✓ Экономить время на рутинных задачах.
- ✓ Использовать искусственный интеллект как инструмент обучения.
- ✓ Создать собственную систему взаимодействия с ИИ.
- ✓ Получить конкурентное преимущество в профессии.

Для кого создано это пособие

Это пособие не требует технического образования.

Оно написано для:

сотрудников компаний;
руководителей;
предпринимателей;

фрилансеров;
консультантов;
студентов;

всех, кто хочет использовать современные технологии в своих интересах.

Если вы умеете пользоваться браузером и набирать текст на клавиатуре, вы сможете освоить инструменты, описанные в этой книге.

Как работать с этим пособием

Не пытайтесь просто прочитать книгу от начала до конца. Используйте ее как практический инструмент.

После каждой главы:

Выполняйте упражнения.

Тестируйте предложенные запросы.

Адаптируйте примеры под свои задачи.

Сохраняйте лучшие результаты.

Главная цель — не получить информацию. Главная цель — приобрести навык.

КАК ПОЛУЧИТЬ МАКСИМУМ ПОЛЬЗЫ ОТ ЭТОЙ КНИГИ

Многие книги дают знания. Некоторые книги дают идеи. Но лишь немногие книги способны изменить повседневные привычки человека.

Разница заключается не только в содержании книги. Разница заключается в том, как читатель работает с материалом.

Это пособие создавалось не как книга для пассивного чтения. Его цель — помочь вам сформировать новый практический навык. Поэтому перед началом важно понять несколько принципов.

Не пытайтесь запомнить всё

Одна из самых распространенных ошибок читателей — стремление запомнить каждую мысль. Не стоит этого делать. Ваша задача не стать ходячей энциклопедией по искусственному интеллекту. Ваша задача — научиться использовать ИИ для решения реальных задач.

Если после прочтения книги вы будете помнить лишь несколько ключевых идей, но начнете применять их на практике, результат окажется гораздо выше.

Используйте правило «Одна глава — одно действие»

После каждой главы задавайте себе вопрос:

Что из прочитанного я могу применить уже сегодня? Даже одно действие лучше, чем десять не применённых идей.

Например:

После главы о промптах создайте собственный шаблон запроса.

После главы о работе попробуйте автоматизировать подготовку одного отчета.

После главы о личной эффективности создайте план недели с помощью ИИ.

Маленькие действия со временем дают большие результаты.

Не бойтесь экспериментировать

Многие люди опасаются задавать «неправильные» вопросы. На самом деле искусственный интеллект лучше всего изучается через эксперименты.

Пробуйте.

Проверяйте.

Уточняйте.

Изменяйте формулировки.

Сравнивайте результаты.

Именно так формируется настоящий навык.

Создайте собственную библиотеку запросов

Во время чтения книги вам будут встречаться полезные промпты и техники. Не оставляйте их только в книге.

Создайте отдельный документ:

Моя библиотека промптов

Сохраняйте туда лучшие запросы. Через несколько месяцев у вас появится персональный набор инструментов, который будет экономить часы времени каждую неделю.

Думайте, как руководитель, а не как исполнитель

Одна из самых важных мыслей этой книги заключается в следующем:

ИИ не должен думать вместо вас. Он должен усиливать ваши возможности. Представьте, что вы руководите командой талантливых специалистов. Вы ставите задачи. Они помогают выполнять работу. Именно так стоит воспринимать искусственный интеллект.

Чем лучше вы формулируете задачи, тем выше качество результата.

Не ищите идеальные ответы

Некоторые пользователи разочаровываются, потому что ожидают от ИИ безупречного результата с первой попытки. Но в реальной жизни даже лучшие специалисты редко создают идеальный продукт сразу. Работа с ИИ — это диалог. Первый ответ — начало процесса. Уточнения, доработки и дополнительные вопросы часто превращают хороший результат в отличный.

Ваша цель после прочтения книги

Если после завершения чтения вы сможете:

- ✓ быстрее выполнять рабочие задачи;
 - ✓ эффективнее учиться;
 - ✓ принимать более взвешенные решения;
 - ✓ использовать ИИ регулярно;
 - ✓ экономить хотя бы несколько часов в неделю;
- то можно считать, что книга выполнила свою задачу.

Главное правило

Не спрашивайте себя:

Что умеет искусственный интеллект?

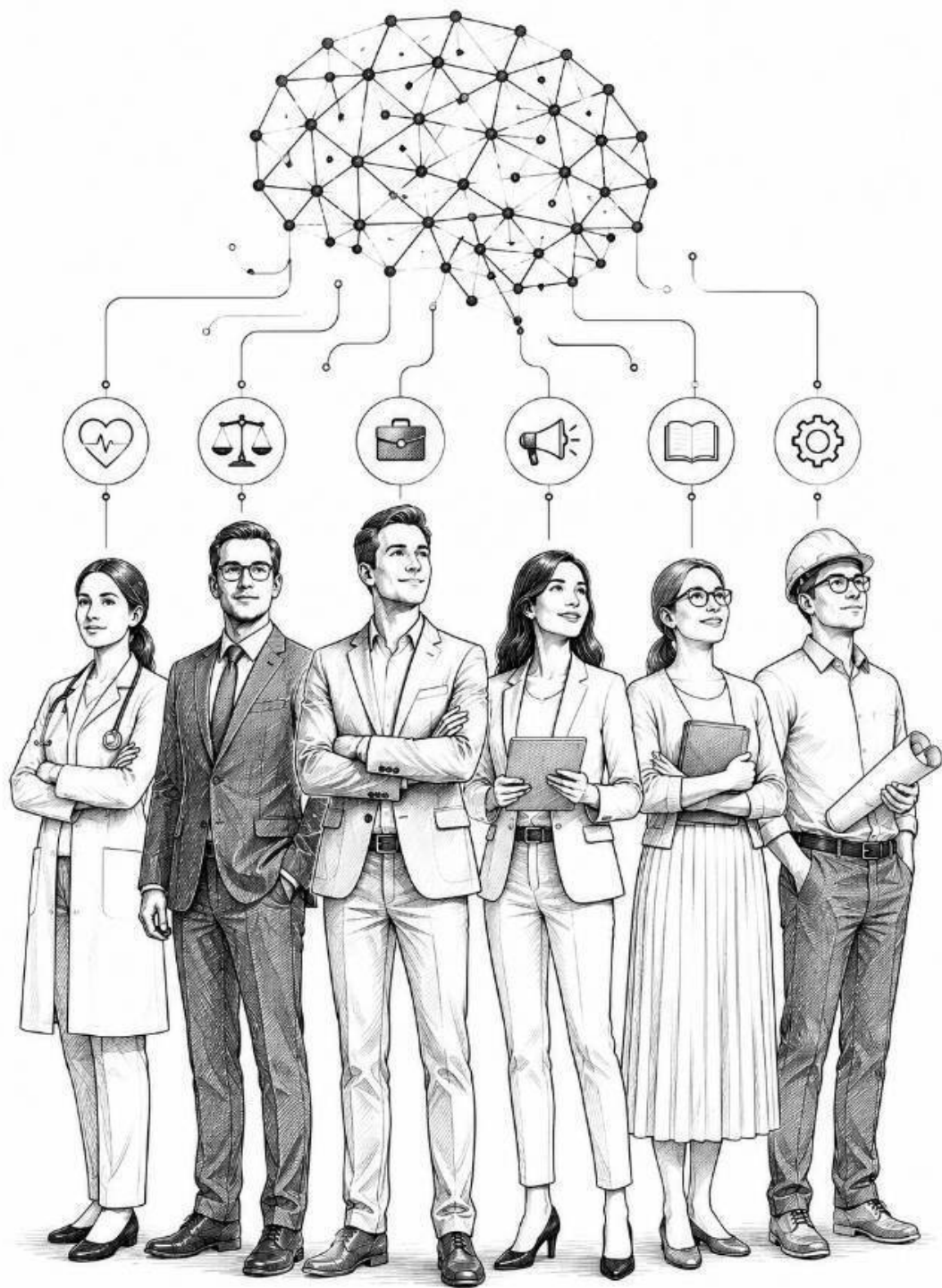
Спрашивайте:

Какие мои задачи он может помочь решить уже сегодня? Именно этот вопрос открывает путь к реальной пользе.

ГЛАВА 1

ИИ КАК НОВЫЙ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ НАВЫК

Почему это важно именно сейчас



Представьте двух сотрудников. У них одинаковое образование. Одинаковый опыт работы. Одинаковая должность. Одинаковая заработная плата. На первый взгляд между ними нет никакой разницы.

Но один из них использует искусственный интеллект каждый день. Другой продолжает работать так же, как работал пять лет назад. Через год различия становятся очевидными.

Первый сотрудник:

быстрее выполняет задачи;

готовит более качественные документы;

предлагает больше идей;

берет дополнительные проекты;

получает больше внимания со стороны руководства.

Второй сотрудник работает не хуже. Но его производительность остается прежней.

Постепенно между ними возникает разрыв. Этот разрыв создается не талантом и не интеллектом.

Он создается инструментами.

От преимущества к необходимости

Когда-то умение пользоваться компьютером считалось преимуществом. Сегодня это базовое требование. То же самое произошло с электронной почтой. С интернетом. С офисными программами. В ближайшие годы аналогичная трансформация произойдет с искусственным интеллектом. Сейчас мы находимся в переходный период.

Навык работы с ИИ еще не обязателен для большинства профессий. Но он уже начинает давать заметное преимущество.

Именно поэтому текущий момент является особенно выгодным для обучения.

Пока многие люди только наблюдают за развитием технологий, вы можете научиться использовать их в своей повседневной деятельности.

Что происходит на рынке труда

Многие компании уже используют ИИ для:

создания контента;

анализа данных;

поддержки клиентов;

подготовки отчетов;

маркетинга;

продаж;

исследований.

Однако важно понимать:

Компании не ищут искусственный интеллект. Компании ищут людей, которые умеют использовать искусственный интеллект. Разница кажется незначительной, но именно она определяет будущую ценность специалиста.

Формула современного специалиста

Раньше профессиональный успех часто выглядел так: **Знания + Опыт = Ценность**

Сегодня появляется новый элемент: **Знания + Опыт + ИИ = Усиленная ценность**

Искусственный интеллект не заменяет знания. Он усиливает их.

Если специалист хорошо разбирается в своей области, ИИ помогает ему работать быстрее и эффективнее.

Если человек не обладает базовыми знаниями, ИИ не сможет полностью компенсировать этот недостаток.

Поэтому задача состоит не в том, чтобы заменить собственное мышление. Задача состоит в том, чтобы усилить его.

Где ИИ помогает уже сегодня

Рассмотрим несколько примеров.

Маркетолог

Раньше:

поиск идей;

создание структуры;

написание черновиков.

Теперь часть работы может выполнять ИИ.

Менеджер проектов

Раньше:

подготовка протоколов;

составление планов;

создание отчетов.

Теперь многие процессы можно ускорить в несколько раз.

Предприниматель

Раньше:

анализ конкурентов;

поиск идей;

создание коммерческих предложений.

Сегодня эти задачи можно выполнять значительно быстрее.

Студент

Раньше:

поиск материалов;

объяснение сложных тем;

подготовка к экзаменам.

Теперь ИИ может выступать в роли персонального наставника.

Самая большая ошибка новичков

Большинство людей пытаются использовать искусственный интеллект только для создания текстов.

Это все равно что купить смартфон и использовать его исключительно как калькулятор.

ИИ способен выполнять значительно больше функций:

объяснять;

обучать;

структурировать;

анализировать;

генерировать идеи;

моделировать ситуации;

помогать принимать решения.

Чем раньше вы начнете воспринимать его как интеллектуального помощника, тем больше пользы сможете получить.

Практическое упражнение

Карта возможностей

Возьмите лист бумаги или откройте заметки. Запишите все задачи, которые вы выполняли за последнюю неделю. Напротив каждой задачи поставьте одну из трех отметок:

А — можно полностью делегировать ИИ.

Б — можно частично ускорить с помощью ИИ.

В — требует участия человека.

После этого подсчитайте количество задач в категориях А и Б.

Большинство читателей обнаруживают, что от 20% до 50% их текущей нагрузки уже можно существенно ускорить.

Мини-кейс

До

Менеджер по продажам тратил около трех часов ежедневно на подготовку писем, коммерческих предложений и обработку информации по клиентам.

После

Он начал использовать ИИ для:

подготовки черновиков;
анализа потребностей клиента;
составления предложений;
создания вариантов ответов.

Через месяц среднее время выполнения этих задач сократилось примерно вдвое. Освободившееся время он направил на работу с клиентами и заключение сделок.

Главное, что нужно запомнить

✓ Искусственный интеллект — это новый профессиональный навык, а не временный тренд.

✓ ИИ не заменяет человека, а усиливает его возможности.

✓ Самые большие преимущества получают те, кто начинает обучение раньше других.

✓ Освоение ИИ начинается не с технологий, а с понимания того, какие задачи можно ему делегировать.

✓ Уже сегодня большинство специалистов могут вернуть себе несколько часов в неделю благодаря правильному использованию ИИ.

Задание перед следующей главой

Создайте аккаунт в одном из современных ИИ-сервисов (например, ChatGPT).

Поставьте себе цель в течение ближайших суток использовать его минимум для трех реальных задач из своей работы или повседневной жизни.

В следующей главе мы разберем, как работает искусственный интеллект на самом деле, какие у него сильные стороны, ограничения и почему понимание этих принципов помогает получать значительно лучшие результаты.

ГЛАВА 2

КАК РАБОТАЕТ ИИ И ЧТО ОН УМЕЕТ

Почему понимание принципов работы ИИ дает огромное преимущество

Одна из самых распространенных ошибок новичков заключается в том, что они воспринимают искусственный интеллект либо как всезнающего эксперта, либо как обычный поисковик. Обе точки зрения ошибочны. Если вы считаете ИИ всемогущим, вы рискуете слепо доверять его ответам и совершать ошибки. Если считаете его просто улучшенной версией поиска, вы никогда не получите от него настоящую пользу.

Чтобы эффективно использовать ИИ, необходимо понимать одну простую вещь:

Искусственный интеллект — это не замена вашему мышлению. Это инструмент, который помогает вашему мышлению работать быстрее и эффективнее.

Когда вы понимаете сильные и слабые стороны этого инструмента, качество результатов возрастает многократно.

Представьте очень умного стажера

Самый простой способ понять принцип работы ИИ — представить себе очень умного стажера. У него есть несколько особенностей. Он прочитал огромное количество текстов. Он способен очень быстро анализировать информацию. Он умеет хорошо объяснять сложные вещи простыми словами. Он может предложить десятки идей за несколько секунд. Но при этом он не всегда знает, что происходит прямо сейчас. Иногда он ошибается. Иногда делает слишком смелые предположения. Иногда пытается ответить даже тогда, когда точного ответа не знает.

Такой стажер может быть невероятно полезным. Но только если вы умеете правильно ставить ему задачи и проверять результат. Именно так следует воспринимать современные языковые модели.

Что такое большие языковые модели простыми словами

Большинство современных ИИ-сервисов, включая ChatGPT, работают на основе так называемых больших языковых моделей. Звучит сложно, но идея довольно проста.

Во время обучения система анализирует огромные объемы текста:

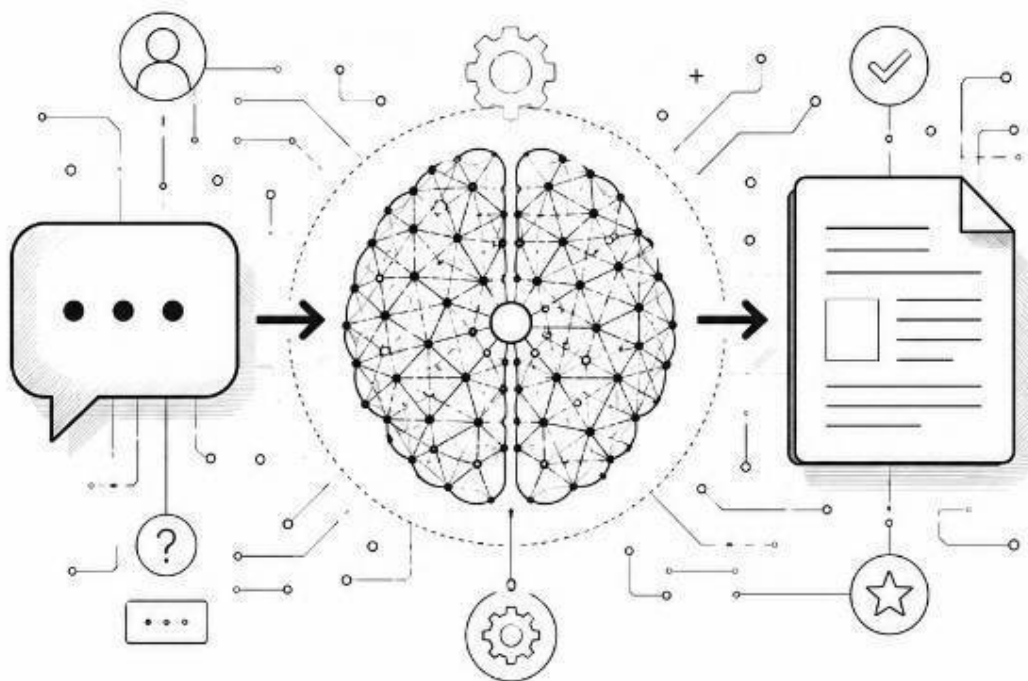
- книги;
- статьи;
- научные материалы;
- инструкции;
- веб-сайты;
- публичные документы.

В результате она учится понимать закономерности языка.

Важно понимать:

ИИ не хранит ответы на все вопросы заранее. Он не ищет готовый абзац в базе данных.

Вместо этого он формирует ответ в реальном времени, основываясь на знаниях и закономерностях, которые усвоил во время обучения.



Поэтому ответы могут быть разными даже на один и тот же вопрос.
Чем ИИ отличается от поисковой системы

Многие пользователи совершают ошибку, используя ChatGPT так же, как Google. Но это разные инструменты. Поисковая система помогает найти информацию. ИИ помогает работать с информацией.

Например.

Если вы спросите поисковик:

Как написать коммерческое предложение? Вы получите ссылки.

Если вы спросите ИИ:

Создай коммерческое предложение для компании, которая занимается установкой солнечных панелей для частных домов.

Вы получите готовый черновик документа.

Разница очевидна. Поиск помогает находить. ИИ помогает создавать.

Как формируется ответ

Когда вы отправляете запрос, происходит примерно следующий процесс.

Шаг 1

ИИ анализирует ваш запрос. Он пытается понять:

тему;

задачу;

контекст;

желаемый результат.

Шаг 2

Система определяет наиболее вероятный способ ответа.

Шаг 3

Формируется текст.

Слово за словом.

Предложение за предложением.

Шаг 4

Вы получаете результат. Чем лучше сформулирован запрос, тем точнее итоговый ответ. Именно поэтому в следующей главе мы уделим огромное внимание искусству составления запросов.

Что ИИ умеет особенно хорошо

Теперь рассмотрим области, где искусственный интеллект показывает максимальную эффективность.

1. Объяснение сложных тем

Одна из самых сильных сторон ИИ — способность объяснять сложную информацию простым языком.

Например:

финансы;

юриспруденция;

программирование;

медицина;

маркетинг.

Вы можете попросить:

Объясни мне эту тему так, словно мне 12 лет. И получить понятное объяснение без профессионального жаргона.

2. Создание черновиков

Многие люди тратят огромное количество времени на то, чтобы начать работу. Написать первый абзац. Создать структуру документа. Подготовить план презентации.

ИИ прекрасно справляется с созданием первого варианта. После этого человек может доработать результат.

3. Генерация идей

Когда необходимо найти варианты решений, ИИ становится мощным помощником.

Например:

- идеи бизнеса;
- темы для контента;
- варианты рекламных кампаний;
- способы решения проблемы.

4. Структурирование информации

ИИ отлично превращает хаос в порядок.

Например:

Из длинного текста можно получить:

- краткое резюме;
- список ключевых выводов;
- пошаговый план действий;
- таблицу.

5. Обучение

ИИ способен выступать в роли:

- преподавателя;
- наставника;
- экзаменатора;
- тренера.

Это одна из причин, почему многие специалисты используют его для ускоренного обучения новым навыкам.

Что ИИ делает плохо

Теперь поговорим о том, что важно понимать каждому пользователю.

1. ИИ может ошибаться

Очень убедительно. Очень уверенно. И очень красиво. Но ошибаться.

Это одна из причин, почему нельзя бездумно копировать результаты.

2. ИИ не всегда знает актуальную информацию

В зависимости от используемой модели данные могут быть ограничены определенным периодом обучения.

Поэтому актуальные сведения всегда стоит проверять дополнительно.

3. ИИ не понимает вашу ситуацию полностью

Он знает только то, что вы ему сообщили. Если контекста мало, результат тоже будет ограниченным.

4. ИИ не несет ответственности

Ответственность всегда остается за человеком.

Особенно когда речь идет о:

- финансах;
- инвестициях;
- юридических вопросах;
- здоровье;
- управленческих решениях.

Мини-кейс

Предприниматель попросил ИИ составить финансовый прогноз для нового бизнеса. Получив результат, он сразу начал использовать цифры в презентации для инвесторов.

Позже выяснилось, что часть предположений была слишком оптимистичной и не соответствовала рынку.

Проблема была не в использовании ИИ. Проблема была в отсутствии проверки.

ИИ должен помогать анализировать информацию, а не заменять здравый смысл.

Главные мифы об искусственном интеллекте

Миф №1

ИИ скоро заменит всех работников

История показывает, что новые технологии чаще меняют профессии, чем уничтожают их полностью.

Меняется способ работы. Меняются требования. Меняются инструменты. Но ценность человека сохраняется.

Миф №2

ИИ всегда прав

Нет. Он способен ошибаться. Поэтому лучшие результаты получают те, кто умеет критически оценивать ответы.

Миф №3

Для использования ИИ нужно быть программистом

Абсолютно нет. Большинство современных систем созданы для обычных пользователей.

Главный навык сегодня — не программирование.

Главный навык — умение ставить задачи.

Миф №4

ИИ полезен только для создания текстов

На самом деле возможности намного шире:

анализ;

обучение;

планирование;

исследования;

генерация идей;

подготовка решений.

Как безопасно использовать ИИ

Запомните четыре простых правила.

Правило №1

Не публикуйте конфиденциальную информацию.

Правило №2

Проверяйте важные факты.

Правило №3

Используйте ИИ как помощника, а не как замену собственному мышлению.

Правило №4

Чем важнее решение, тем больше должна быть человеческая проверка.

Практическое упражнение

Пять первых экспериментов

Выполните следующие задания.

Эксперимент 1

Попросите ИИ объяснить сложную тему простыми словами.

Эксперимент 2

Попросите создать план статьи или презентации.

Эксперимент 3

Попросите предложить десять идей для решения текущей задачи.

Эксперимент 4

Попросите сократить длинный текст до пяти ключевых выводов.

Эксперимент 5

Попросите выступить в роли наставника по интересующей вас теме.

Главное, что нужно запомнить

- ✓ Искусственный интеллект не является магией.
- ✓ Он не знает все и может ошибаться.
- ✓ Его главная сила — скорость обработки информации и генерация вариантов.
- ✓ Лучшие результаты получают люди, которые используют ИИ как помощника, а не как замену собственному мышлению.
- ✓ Качество результата зависит не только от модели, но и от того, как поставлена задача.

ГЛАВА 3

ИСКУССТВО СИЛЬНОГО ЗАПРОСА

Навык, который отличает новичков от профессионалов

Почему большинство людей разочаровываются в ИИ

Представьте ситуацию.

Два человека открывают ChatGPT.

Первый пишет:

Напиши бизнес-план.

Второй пишет:

Ты опытный консультант по запуску бизнеса. Создай подробный бизнес-план частного центра активного долголетия в нашем городе. Целевая аудитория — мужчины и женщины 50+. Включи анализ рынка, список услуг, маркетинговую стратегию, финансовую модель на 3 года, основные риски и прогноз окупаемости. Представь результат в формате, подходящем для инвестора.

Оба используют один и тот же инструмент. Но качество полученных результатов будет совершенно разным. Почему?

Потому что искусственный интеллект не читает мысли. Он работает с той информацией, которую получает от пользователя. Чем точнее задача, тем лучше результат.

В этом и заключается главный принцип работы с ИИ: Качество ответа напрямую зависит от качества запроса. Именно поэтому навык составления запросов становится одним из самых ценных навыков цифровой эпохи.

Запрос — это новая форма управления

Раньше люди учились:

пользоваться компьютером;

работать в Excel;

искать информацию в интернете.

Сегодня появляется новый навык:

умение управлять искусственным интеллектом через запросы.

Фактически хороший запрос — это инструкция.

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.