

Зубков Андрей

Нейросети за вечер

как разобраться в ИИ и начать
пользоваться уже сегодня

1



Я ничего
не понимаю

2



Что такое ИИ

3



Первый
запрос

4



Первый
результат

5



Я уже
пользуюсь

+50

быстрых
заданий
для практики



Зубков Андрей

Нейросети за вечер: как разобраться в ИИ и начать пользоваться уже сегодня

*<https://litres.ru/74187287>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Эта книга - ваш путеводитель по новому миру нейросетей. С ее помощью вы поймете, как именно вам применять ИИ для решения именно ваших задач.

Мы пройдемся по всему: от приготовления пищи и изучения нового (сам я это называю "углубленное гугление") до самотерапии с помощью нейросетей.

Мир уже изменился, и эта книга поможет вам к нему адаптироваться. А простые задания в конце книги позволят вам начать применять нейросети для упрощения вашей жизни уже с первого дня.

Содержание

Глава 1. Зачем вам ИИ прямо сейчас	4
Глава 2. Что такое ИИ и нейросети без сложных слов	10
Глава 3. Какие бывают ИИ-инструменты	15
Глава 4. Мини-словарь: ключевые термины простым языком	21
Глава 5. Как выбрать первый сервис для работы с ИИ	27
Глава 6. Регистрация и первый вход	33
Глава 7. Первое знакомство с окном чата	38
Глава 8. Как правильно ставить задачу ИИ	44
Глава 9. Роль и стиль: как «назначить» ИИ помощником	49
Глава 10. Как описывать входные данные	54
Глава 11. Формат ответа: как получить удобный результат	60
Конец ознакомительного фрагмента.	62

Зубков Андрей

Нейросети за вечер: как разобраться в ИИ и начать пользоваться уже сегодня

Глава 1. Зачем вам ИИ прямо сейчас

Обычно знакомство с ИИ начинается одинаково. Вы слышали, что «нейросеть может всё», открываете чат-бота, пишете что-то вроде «помоги», получаете длинный ответ не в тему и закрываете вкладку. Или наоборот: идей слишком много, сервисов ещё больше, а непонятно главное — что именно поручить ИИ сегодня, чтобы это было полезно и не требовало подготовки.

Ключевая мысль простая: ИИ стоит использовать как помощника для быстрых черновиков и вариантов в типовых задачах, где вы всё равно будете финально решать и проверять сами. Это не «замена мозгов» и не магия, а инструмент, который ускоряет первые 80% работы: набросок, структура, формулировки, список идей. Вы задаёте направление, а он

предлагает материал, который вы выбираете, правите и применяете.

Если смотреть практично, у новичка обычно повторяются четыре группы задач.

Первая — тексты. Это письма, сообщения, объявления, резюме, короткие инструкции, ответы клиенту, описание товара, пост в соцсеть, сопроводительное письмо. Самая частая проблема здесь не «не умею писать», а «долго подбираю слова» и «не понимаю, как начать». ИИ хорошо снимает именно это: предлагает 2–3 варианта, меняет тон (нейтрально/вежливо/коротко), сокращает или, наоборот, делает текст более понятным.

Вторая — идеи. Когда нужно придумать варианты: темы для презентации, план статьи, подарки, маршруты, способы улучшить процесс на работе, варианты названия, вопросы для интервью, сценарии занятий с ребёнком. ИИ полезен как генератор списка, чтобы у вас было из чего выбирать. Важно: он не «угадывает лучший вариант», но быстро расширяет поле выбора.

Третья — учёба. Конспект по теме, объяснение простыми словами, примеры задач, тренировочные вопросы, план подготовки, карточки для повторения, пересказ сложного тек-

ста. Здесь ИИ особенно удобен, когда вы не знаете, как сформулировать вопрос преподавателю или как разложить тему по шагам. Но факты и формулы всё равно нужно перепроверять по учебнику или источнику, которому вы доверяете.

Четвёртая — быт. Список покупок под меню, план поездки, сравнение вариантов «что выбрать» по вашим критериям, составление расписания на неделю, идеи ужинов из того, что есть в холодильнике, текст жалобы или обращения в поддержку, чек-лист сборов. Это мелочи, которые обычно «съедают» время и силы, потому что требуют переключений и рутины.

Почему в этих задачах ИИ часто экономит время в 3–5 раз даже без подготовки? Потому что в них есть повторяющаяся структура. Вам нужно не уникальное произведение, а нормальный рабочий результат: понятный текст, список вариантов, план, таблица, краткое объяснение.

Обычно вы делаете это так: 1) долго начинаете, 2) пишете черновик, 3) переписываете, 4) сокращаете. ИИ берёт на себя шаги 1–2 и часть шага 3.

Чтобы это сработало, достаточно трёх вещей, которые новичок может сделать сразу.

Первое — назвать задачу и контекст одной фразой. Не «сделай красиво», а «нужно письмо клиенту о переносе срока на 2 дня» или «нужны идеи подарка мужчине 35 лет, бюджет до 3000, любит походы».

Второе — попросить несколько вариантов и нужный формат. Формат — это как должен выглядеть ответ: список, таблица, короткие пункты, текст до 600 знаков, 3 варианта, план на 7 пунктов. Формат резко повышает полезность ответа, потому что вы получаете не «простыню», а заготовку, с которой удобно работать.

Третье — уточнить ограничения: тон (вежливо/делово), язык, что нельзя упоминать, какие данные использовать. Если данных нет — так и сказать: «если не хватает информации, задай 3 уточняющих вопроса».

Один цельный сценарий, как это выглядит в реальной жизни. Допустим, вечером вам нужно отправить письмо преподавателю: вы пропустили занятие и хотите узнать, что нужно сдать, не выглядя оправдывающимся и не растягивая текст.

Вы открываете чат и пишете запрос, где есть задача, контекст, формат и ограничения:

«Помоги написать письмо преподавателю. Ситуация: я пропустил занятие 2 июля из-за болезни, хочу узнать, что нужно сделать, чтобы догнать группу. Тон: вежливо и по делу, без лишних подробностей. Формат: 2 варианта письма, каждый до 900 знаков. В конце добавь одну короткую фразу с благодарностью. Если нужно уточнение — задай 2 вопроса».

ИИ выдаёт два письма. Вы выбираете одно, проверяете факты (дата, имя, предмет), убираете то, что вам не подходит, и отправляете. На всё уходит 5–10 минут вместо 30–40, потому что вы не «изобретали письмо», а редактировали готовую заготовку.

Если ответ получился слишком официальным, вы не начинаете заново, а даёте короткую правку тем же способом: «Сделай тон чуть менее официальным, но всё ещё вежливым. Сократи на 20%». Это важный момент: работа с ИИ — это не один идеальный запрос, а 1–2 уточнения, как при правке черновика.

Чтобы «успех за вечер» был понятным и измеримым, полезно заранее задать критерии. Реалистичный результат после чтения книги — не «научиться ИИ в целом», а уметь решать несколько конкретных задач быстро и безопасно.

Проверьте себя по простому списку. После книги вы реально сможете:

- получать за 5–15 минут рабочие черновики для типовых текстов (письмо, сообщение, резюме/описание, короткая инструкция) и доводить их до финала правками;
- генерировать варианты идей и планов в заданном формате (список/таблица/пункты) и выбирать лучший вариант по своим критериям;
- использовать ИИ для учёбы и быта: объяснять тему простыми словами, делать конспект, собирать чек-листы и планы — с привычкой перепроверять важные факты.

Если вы хотите быстрый старт уже сегодня, выберите одну задачу из четырёх групп (тексты, идеи, учёба, быт) и сформулируйте запрос так, чтобы в нём были: цель, контекст, формат ответа и 1–2 ограничения. Это и будет вашим первым понятным шагом без подготовки.

Глава 2. Что такое ИИ и нейросети без сложных слов

Часто всё начинается одинаково. Вы открываете новость про «нейросеть, которая пишет тексты и рисует картинки», заходите в какой-нибудь чат с ИИ, вводите простой вопрос — и получаете уверенный ответ. Иногда он полезный, иногда странный, а иногда звучит так, будто ИИ «понимает» вас лучше человека. Отсюда и путаница: это умный собеседник, поисковик, программа или что-то вроде «цифрового мозга»?

Ключевая мысль простая: ИИ — это инструмент, который генерирует результат по вашему запросу, а не магия и не мозг. «Инструмент» здесь значит, что он делает работу по шаблону, который вы задаёте словами и примерами, и выдаёт текст, картинку или звук. Он не «думает» как человек и не «знает» мир сам по себе — он строит ответ по тому, как обычно выглядят похожие ответы.

Чтобы это работало предсказуемо, полезно понимать, что именно ИИ делает на практике. В быту чаще всего встречаются три типа задач.

Первый тип — работа с текстом. ИИ может написать чер-

новик письма, сократить длинный текст, сделать план, переформулировать грубо или слишком официально написанное, перевести, предложить варианты заголовков, составить список вопросов к теме, оформить информацию в таблицу. Важно: он не «достаёт истину», а собирает связный текст, который выглядит правдоподобно и подходит под ваш запрос. Чем точнее вы зададите цель и формат, тем полезнее будет результат.

Второй тип — работа с картинками. ИИ может сгенерировать изображение по описанию, сделать несколько вариантов одной идеи, изменить стиль (например, «как иллюстрация для статьи»), убрать или добавить объект, предложить композицию для обложки. Здесь тоже нет «понимания» предметов как у человека: модель старается создать картинку, похожую на те, что обычно соответствуют вашему описанию. Поэтому иногда появляются лишние детали или странности — особенно если запрос расплывчатый.

Третий тип — работа со звуком. ИИ может распознать речь и превратить её в текст, сделать краткий конспект записи, помочь подготовить текст для озвучки, иногда — сгенерировать голос или улучшить качество записи (в зависимости от сервиса). Это удобно для встреч, лекций и заметок «на ходу», но результат всё равно нужно просматривать: имена, цифры и термины распознаются не идеально.

Теперь самое важное для безопасного старта: что ИИ не умеет. Он не обладает пониманием, намерениями и ответственностью.

«Понимание» — это когда человек связывает слова с реальностью: знает, что важно, что опасно, что правда, а что ошибка. ИИ может звучать так, будто он понял задачу, но на самом деле он подбирает продолжение текста, которое выглядит уместным. Из-за этого возможны «галлюцинации» — уверенно написанные выдумки: несуществующие факты, неправильные ссылки, перепутанные даты, придуманные цитаты. Это не редкость и не признак «плохого сервиса» — это ограничение самого подхода.

«Намерения» — это когда у человека есть цель и смысл: помочь, убедить, пошутить, скрыть. У ИИ нет своих целей. Он не «хочет» вас обмануть и не «старается» быть полезным — он просто следует вашему запросу и правилам сервиса. Поэтому он может одинаково уверенно сформулировать и хороший совет, и плохой, если вы не задали рамки или если в данных, на которых он учился, много противоречий.

«Ответственность» — это то, что всегда остаётся на пользователе. ИИ не несёт последствий за ошибки, не отвечает за решения, не проверяет автоматически, что вы собираетесь

отправить клиенту, опубликовать или использовать в учёбе. Если в тексте есть неверная цифра, если письмо звучит грубо, если картинка нарушает чьи-то права, если совет оказался вредным — отвечать будете вы. Поэтому ИИ стоит воспринимать как помощника для черновиков и вариантов, а не как финальную инстанцию.

Представьте простой сценарий. Вам нужно написать письмо: вы просите у преподавателя или коллеги перенос срока и хотите сделать это вежливо и коротко. Вы открываете чат с ИИ и вместо «Напиши письмо» задаёте рамки, как инструменту:

«Составь вежливое письмо на русском. Цель: попросить перенести дедлайн на 3 дня. Контекст: я не успеваю из-за болезни, справку не прикладываю. Тон: уважительный, без оправданий, 6–8 предложений. В конце — конкретная просьба и готовность ответить на вопросы. Дай 2 варианта: более официальный и более нейтральный».

ИИ выдаёт два черновика. Дальше вы делаете то, что не умеет сделать ИИ вместо вас: проверяете факты и уместность. Вы смотрите, нет ли лишних деталей («у меня температура 39» — не обязательно), нет ли обещаний, которые вы не готовы выполнить («гарантирую сдать завтра»), нет ли слишком фамильярного тона.

Если письмо получилось слишком длинным, вы уточняете: «Сократи до 4–5 предложений, сохрани уважительный тон». Если оно звучит холодно — просите: «Добавь одну фразу благодарности в начале». В итоге ИИ ускорил черновик и дал варианты, но финальное решение и ответственность остались у вас.

После этой главы стоит унести три вещи. Во-первых, ИИ полезнее всего воспринимать как инструмент для черновиков, вариантов и оформления, а не как «разум». Во-вторых, на практике он работает с текстом, картинками и звуком — и в каждом случае важно задавать цель и формат результата. В-третьих, ИИ не понимает и не отвечает за последствия, поэтому всё важное — факты, тон, безопасность и итоговое решение — нужно проверять и оставлять под своим контролем.

Глава 3. Какие бывают ИИ-инструменты

Частая ситуация у новичка такая: вы слышите «попробуй ИИ», открываете первый попавшийся сервис и пытаетесь решить любую задачу одним инструментом. Хотите, например, «сделать красивую картинку для объявления», а получаете текст. Или наоборот: нужно быстро расшифровать голосовое сообщение, а вы часами переписываете его вручную, потому что не знаете, что для этого есть отдельный тип ИИ. В итоге кажется, что «ИИ не работает», хотя проблема обычно в выборе не того инструмента.

Ключевой принцип простой: сначала определите тип результата, который вам нужен (текст, картинка или речь), и под него выбирайте ИИ-инструмент. Это важнее, чем искать «самый умный» сервис. Под словом «ИИ-инструмент» здесь будем понимать прикладной сервис, который принимает ваш запрос и выдаёт результат определённого вида: текст, изображение или преобразование речи.

Есть три базовых типа, с которых удобно начинать.

Чат-модели — это ИИ для работы с текстом в формате

диалога. Вы пишете запрос обычными словами, а модель отвечает текстом: объясняет, предлагает варианты, структурирует, задаёт уточняющие вопросы. Сильная сторона чат-модели — «думать словами»: обобщать, планировать, переформулировать, делать черновики. Типичные задачи: написать письмо или сообщение, составить план, сделать конспект, придумать идеи, перевести, оформить таблицу, подготовить список вопросов к встрече. Если на выходе вам нужен текст (или структура текста), почти всегда логично начать с чат-модели.

Генераторы изображений — это ИИ, который создаёт картинку по описанию (иногда ещё по вашему примеру). Вы задаёте, что должно быть на изображении, в каком стиле и с какими ограничениями, а на выходе получаете готовую иллюстрацию. Сильная сторона — быстро получать визуальные варианты, когда «нужно показать, как это может выглядеть». Типичные задачи: обложка для презентации, иллюстрация для поста, простая иконка, фон, концепт-картинка «для идеи», несколько вариантов дизайна. Важно понимать ограничение: такой инструмент не «пишет текст на картинке идеально» и не гарантирует точность деталей (например, логотипы, мелкие надписи, конкретные модели товаров). Он хорош для визуального черновика и вариантов.

Распознавание речи — это ИИ, который превращает

аудио в текст (а иногда ещё помогает с обратной задачей: озвучить текст голосом). Здесь ключевой результат — не «красивый ответ», а точная расшифровка: что было сказано. Типичные задачи: перевести голосовое сообщение в текст, расшифровать созвон или лекцию, сделать черновой протокол встречи, быстро получить текст из диктовки. Часто этот тип инструмента используют в связке с чат-моделью: сначала распознаём речь, потом просим чат-модель привести текст в порядок — выделить пункты, сделать краткое резюме, составить список задач.

Как понять, какой тип сервиса нужен именно сегодня, без долгих раздумий? Пройдите короткую проверку из трёх вопросов — она работает в большинстве бытовых и рабочих ситуаций.

Первый вопрос: «Что я хочу получить на выходе?»

Если ответ — текст (письмо, список, план, объяснение), выбирайте чат-модель. Если ответ — картинка (иллюстрация, обложка, визуальный вариант), выбирайте генератор изображений. Если ответ — текст из аудио (расшифровка), выбирайте распознавание речи.

Второй вопрос: «Что у меня есть на входе?»

Если у вас уже есть текст или вы готовы его набрать — чат-модель подойдёт сразу. Если у вас есть голосовое или

запись — начните с распознавания речи, чтобы получить текст, и только потом переходите к чат-модели для оформления. Если у вас есть идея «как должно выглядеть», но словами описать сложно — генератор изображений может помочь вариантами, а затем вы уточните запрос.

Третий вопрос: «Какой критерий успеха?»

Для чат-модели успех — полезный и понятный текст в нужном формате (например, «коротко», «по пунктам», «вежливо»). Для генератора изображений — визуально подходящий вариант (композиция, настроение, стиль), даже если это не финальная полировка. Для распознавания речи — читаемая расшифровка без потери смысла (имена, цифры, термины стоит перепроверять).

Один сценарий показывает, как это работает на практике. Представьте: вам нужно сегодня подготовить небольшое объявление о мероприятии и выложить его в чат дома или офиса. У вас есть голосовая заметка на минуту, где вы наговариваете дату, место и что будет, и желание добавить простую картинку-обложку.

Шаг 1 — выбираете распознавание речи, потому что вход у вас аудио, а нужен текст. Получаете черновую расшифровку. Быстро глазами проверяете критичные места: дату, время, адрес, цену (если есть). Если видите ошибку, правите

вручную прямо в тексте — это быстрее, чем спорить с сервисом.

Шаг 2 — переходите в чат-модель, потому что теперь нужен аккуратный текст. Вставляете расшифровку и даёте понятный запрос в кавычках: «Преврати этот текст в объявление для чата жильцов. Тон нейтральный и дружелюбный. Длина — до 800 знаков. В начале — 1 строка с датой и временем, дальше — 4–6 пунктов: место, что будет, сколько длится, что взять с собой, как записаться. В конце — контакт для вопросов. Вот исходный текст: ...». Получаете готовый вариант и, если нужно, просите ещё две версии: короче и официальнее.

Шаг 3 — подключаете генератор изображений, потому что на выходе нужна картинка. Формулируете задачу как описание результата: «Сделай простую обложку для объявления о [тема мероприятия]. Стилль минималистичный, светлый фон, без мелкого текста, место для заголовка сверху. Формат вертикальный 4:5». Выбираете подходящий вариант. Текст на картинке, если он нужен, лучше добавить позже в обычном редакторе — так надёжнее.

В итоге вы не пытались «заставить один ИИ сделать всё», а собрали результат из трёх простых шагов, каждый из которых соответствует типу инструмента.

Запомнить стоит следующее:

- Начинайте с вопроса «какой результат нужен»: текст → чат-модель, картинка → генератор изображений, расшифровка аудио → распознавание речи.
- Если вход — голос, почти всегда сначала делайте текст через распознавание, а затем улучшайте его в чат-модели.
- Выбор инструмента — это не про «самый лучший сервис», а про совпадение типа задачи и типа результата.

Глава 4. Мини-словарь: ключевые термины простым языком

Почти у всех новичков первая проблема одинаковая. Вы открываете сервис с ИИ, видите вокруг слова вроде «модель», «токены», «контекст», «галлюцинации» и думаете, что без «технического» образования лучше не начинать. В итоге вы либо боитесь нажать не туда, либо пробуете, получаете странный ответ и не понимаете, что именно пошло не так: запрос, лимит, «память» чата или просто ошибка самого ИИ.

Ключевой принцип здесь простой: относитесь к ИИ как к сервису, который отвечает на ваш запрос по своим правилам. Термины — это короткие ярлыки для этих правил. Вам не нужно «разбираться в устройстве», чтобы пользоваться. Достаточно понимать, что означают несколько слов. Они объясняют, почему ответ получился таким и что можно сделать лучше в следующем сообщении.

Начнём с базовых слов, которые часто путают. «Нейросеть» в бытовом смысле — это общий способ сделать программу, которая учится на примерах и потом умеет генерировать или распознавать текст, картинки, речь. «Модель» —

конкретная «версия мозга» внутри сервиса. Одна модель может лучше писать тексты, другая — лучше кратко суммировать, третья — аккуратнее следовать формату. Если нейросеть — это подход, то модель — конкретный инструмент, который вы выбираете в меню или который уже выбран по умолчанию.

«Чат-бот» — это форма общения: окно диалога, где вы пишете сообщения и получаете ответы. «Ассистент» — роль, в которой вы используете чат-бота: помощник для писем, планов, идей, объяснений. На практике разница такая: чат-бот — это «как выглядит» взаимодействие, ассистент — «для чего» вы его используете. Например, один и тот же чат-бот сегодня может быть «ассистентом для подготовки резюме», а завтра — «ассистентом для планирования поездки», потому что роль задаёте вы.

Теперь слова, которые напрямую влияют на качество ответа. «Промпт» — это ваш запрос, то, что вы пишете ИИ. Хороший промпт обычно содержит цель, входные данные и желаемый формат ответа. «Контекст» — это информация, на которую ИИ опирается, отвечая вам. Контекстом может быть ваш текст, список требований, кусок переписки, таблица, а также то, что вы уже обсудили в этом чате.

«Сессия» — это один «сеанс» общения в конкретном ча-

те: вы открыли диалог, переписываетесь, закрыли — это одна сессия. «История диалога» — это все предыдущие сообщения внутри этой сессии. Практический смысл простой. Если вы в одном чате сначала обсуждали письмо клиенту, а потом резко попросили «составь меню на неделю», ИИ может продолжить отвечать в прежнем стиле или опираться на старые детали. Поэтому иногда полезно либо явно написать: «забудь предыдущую задачу, новая задача такая-то», либо начать новый чат, чтобы история диалога не мешала.

Остались термины, которые объясняют ограничения и типичные сбои. «Токены» — это единицы текста, которыми сервис «меряет» объём. Это не равно «словам»: токен может быть частью слова, словом или знаком. Вам не нужно уметь их считать, но важно понимать следствие. Чем длиннее ваш запрос и чем длиннее ответ, тем больше расход и тем выше шанс упереться в ограничение по объёму.

«Лимиты» — это ограничения сервиса. Они бывают по-разному устроены: лимит на количество сообщений в день, на длину одного ответа, на общий объём текста в диалоге, на доступ к отдельным функциям. Прикладное правило такое: если ответ внезапно обрывается, сервис «не принимает» длинный текст или просит перейти на тариф — это не «вы плохо спросили», это лимит. Решение обычно простое: сократить входные данные, попросить ответ частями («сначала

пункты 1–5, потом 6–10») или начать новый чат.

«Галлюцинации» — это ситуация, когда ИИ уверенно пишет то, чего на самом деле не знает или что не соответствует реальности. Это не «враньё со злым умыслом», а побочный эффект: модель подбирает правдоподобный текст, даже если точных данных нет. На практике галлюцинации чаще встречаются в фактах: даты, цифры, ссылки, названия законов, «цитаты», характеристики товаров. Поэтому важное правило пользователя: всё, что похоже на факт и влияет на решение, нужно проверять по источнику. В запросе можно прямо просить: «если не уверен — скажи, что не уверен, и предложи, где проверить».

«Обучающие данные» — это материалы, на которых модель училась: тексты, примеры диалогов и другие данные, собранные до определённого момента. Прикладный смысл здесь двойной. Во-первых, модель может не знать свежих событий или изменений, если у неё нет доступа к актуальному поиску. Во-вторых, то, что модель «видела» в обучении, не означает, что это можно свободно копировать. Если вы просите «напиши как у автора Х» или «вставь дословно из книги», вы можете получить текст, который нарушает чужие права. Безопаснее просить «в таком жанре» или «в таком тоне» и всегда делать результат своим: перепроверять, редактировать, добавлять собственные факты.

Один сценарий, который связывает все эти слова в практику. Представьте, вам нужно подготовить короткое письмо клиенту о переносе встречи. Вы открываете чат-бота (форма), используете его как ассистента (роль) и выбираете модель по умолчанию (конкретный «двигатель»). Пишете промпт: «Составь вежливое письмо клиенту о переносе встречи. Встреча была на 15:00, перенеси на 16:30. Тон спокойный, без оправданий. Формат: тема письма + 5–7 строк текста». Это ваш запрос и формат.

Дальше вы добавляете контекст: имя клиента, название проекта, предпочтительный стиль обращения. Если вы уже обсуждали с этим же чатом другой проект, история диалога может подтянуть старые детали. Чтобы не было путаницы, вы уточняете: «Это новый клиент, не используй информацию из предыдущих сообщений». Если письмо получилось слишком длинным, вы просите: «Сократи до 4 строк, сохрани смысл». Если сервис обрывает ответ или пишет, что превышен объём, вы понимаете, что упёрлись в лимит, и просите ответ частями или сокращаете ввод.

И наконец, если ИИ вдруг добавил «как мы обсуждали вчера» или придумал причину переноса («из-за технических работ»), хотя вы этого не говорили, вы узнаете галлюцинацию. Исправление простое: «Не добавляй причин, которых

нет. Используйте только факты из моего сообщения». Так вы управляете качеством без «магии» — просто понимая, что означают ярлыки.

Запомните и попробуйте применить:

- Термины нужны не для теории, а чтобы быстро понять: это проблема запроса, контекста/истории, лимита или галлюцинации.
- Контекст — то, что вы дали модели; история диалога — то, что осталось в этом чате. Если мешает — начинайте новый чат или явно обнуляйте задачу.
- Токены и лимиты объясняют «почему не влезло», а галлюцинации — «почему звучит уверенно, но может быть неверно»: важные факты всегда проверяйте.

Глава 5. Как выбрать первый сервис для работы с ИИ

Обычно новичок начинает так: открывает поиск, видит десятки «чат-ИИ», «ассистентов», «умных поисковиков», у каждого — свои тарифы, ограничения и отзывы. Хочется просто выбрать один сервис и начать, но мешают три вещи: непонятно, будет ли удобен интерфейс на вашем языке, доступен ли сервис в вашей стране и чем реально отличается бесплатная версия от платной. В итоге выбор откладывается, потому что страшно потратить время «не туда».

Ключевой принцип простой: первый сервис выбирают не по популярности, а по минимальному набору условий, которые позволяют вам безопасно и удобно решить вашу типовую задачу уже сегодня. То есть вам нужен не «самый умный», а «достаточно подходящий» — чтобы вы могли начать и понять, как с ним работать.

Если разложить это на понятную логику, получится три слоя проверки.

Первый слой — базовая пригодность: сможете ли вы вообще пользоваться сервисом без лишних препятствий. Здесь

важны три критерия.

Язык интерфейса: если кнопки, подсказки и настройки на непонятном языке, вы будете ошибаться на простых шагах. Например, не сразу поймёте, где сменить модель, где история чатов, где настройки приватности. Для первого сервиса лучше выбирать тот, где интерфейс и справка понятны вам сразу.

Простота: вам нужен сервис, где можно открыть чат и написать запрос без сложных настроек. Хороший признак — есть поле ввода, кнопка отправки, история диалогов, и не нужно разбираться в десятке переключателей, чтобы получить ответ.

Доступность в вашей стране: это не про «удобно/неудобно», а про факт. Сервис может не открываться, не принимать номер телефона, не давать оплатить подписку или работать нестабильно. Если доступность под вопросом, вы будете тратить время не на работу с ИИ, а на обход препятствий. Для первого шага это лишнее.

Второй слой — понимание бесплатной и платной версий на уровне новичка. Важно не «сколько стоит», а что именно меняется в опыте использования. Обычно разница проявляется в четырёх вещах.

Лимиты: в бесплатной версии часто есть ограничение по количеству запросов в день или час, или по длине ответа. Это ощущается так: сервис внезапно просит подождать или сокращает ответы.

Качество и режимы: иногда в платной версии доступны более сильные модели или дополнительные режимы, например более длинные ответы или работа с файлами. Новичку достаточно понимать одно: платная версия чаще даёт больше «запаса» по сложности задач и стабильности.

Скорость и стабильность: бесплатные пользователи могут ждать дольше или попадать на перегрузку. Это не «плохо», просто так устроены многие сервисы.

Комфорт: в платной версии может быть меньше ограничений, удобнее история, лучше поддержка. Но это имеет смысл только после того, как вы поняли, что сервис вам реально помогает.

Третий слой — быстрая проверка «подходит ли под мои задачи» за 10 минут. Смысл проверки в том, чтобы не гадать, а провести маленький тест на ваших реальных сценариях. Вам не нужно изучать все функции. Достаточно проверить, справляется ли сервис с 1–2 задачами, которые вы

будете делать чаще всего: например, письмо, план, конспект, идеи, короткая инструкция.

Проверка укладывается в три шага.

1) Выберите одну задачу и подготовьте входные данные. 5–10 строк текста или список фактов. Чем конкретнее вход, тем честнее тест.

2) Дайте сервису понятный запрос и попросите результат в нужном формате: список, таблица, письмо.

3) Оцените ответ по простым критериям: понятно ли, похоже ли на то, что вам нужно, и можно ли быстро уточнить.

Вот цельный сценарий, как это выглядит на практике.

Предположим, вам нужен ИИ для офисных задач: писать письма и собирать короткие планы. Вы выбрали два сервиса-кандидата и хотите понять, какой оставить как «первый».

Вы открываете сервис №1 и проверяете базовую пригодность: интерфейс на русском (или другом вашем языке), чат запускается без сложных шагов, сервис нормально открывается и не требует действий, которые вы не можете выполнить в вашей стране. Например, недоступная регистрация или оплата, если вы её не планируете. Если уже на этом этапе всё неудобно — вы не продолжаете, потому что это будет тормозить.

Дальше вы делаете 10-минутный тест на одной задаче — письме. Копируете исходные данные (без личных и чувствительных деталей) и вводите запрос, например:

«Напиши деловое письмо клиенту. Ситуация: мы задерживаем срок на 3 дня из-за поставки. Нужно: извиниться, назвать новый срок (15 июля), предложить скидку 5% на следующий заказ, попросить подтвердить, что новый срок подходит. Тон: спокойный, без оправданий. Формат: тема письма + текст, 120–160 слов».

Вы смотрите на результат и задаёте один уточняющий вопрос, чтобы проверить управляемость:

«Сделай вариант короче: до 90 слов. Убери слово “проблема”. Добавь одну фразу про то, что мы держим в курсе статуса».

Если сервис быстро и адекватно правит текст — это хороший знак. Если он игнорирует формат, «раздувает» письмо или путает даты — вы фиксируете это как минус.

Затем вы повторяете тот же тест в сервисе №2 с тем же запросом. Важно не менять вводные, иначе сравнение будет нечестным.

После этого вы принимаете решение на простом основании: какой сервис (а) доступен вам без препятствий, (б) понятен по интерфейсу, (в) в бесплатной версии позволяет сделать вашу задачу без постоянных стопов и (г) нормально реагирует на уточнения. Если оба подходят, выбирайте тот, где вам проще читать и править результат. Это важнее редких «умных» ответов.

Что унести из этой главы: первый сервис выбирается по минимальным условиям, а не по громкому имени. Проверьте три вещи: понятный язык и простота, реальная доступность в вашей стране и честная разница бесплатной и платной версии через лимиты и удобство. И вместо долгих сравнений сделайте 10-минутный тест на одной вашей задаче с одним и тем же запросом — так вы быстро поймёте, подходит ли сервис именно вам.

Глава 6. Регистрация и первый вход

Частая ситуация на старте такая: вы выбрали ИИ-сервис, нажали «Sign up», и дальше всё идёт не так гладко. То письмо с подтверждением не приходит, то непонятно, какой пароль «правильный», то после входа интерфейс на английском, а ответы — вперемешку. А ещё в какой-то момент появляется сообщение про лимит, и непонятно: это уже платно или просто закончилась бесплатная квота.

Ключевой принцип здесь простой: относитесь к регистрации как к настройке рабочего места. Один раз аккуратно сделайте базовые шаги (аккаунт, язык, лимиты), чтобы потом не спотыкаться о мелочи и не терять доступ в самый неподходящий момент.

Регистрация обычно состоит из нескольких одинаковых для большинства сервисов частей. Сначала вы выбираете способ входа: через почту или через «Войти с Google/Apple». Для начинающего самый простой вариант — вход через Google/Apple: меньше паролей, меньше шансов забыть данные. Если выбираете почту, используйте адрес, к которому у вас точно есть доступ прямо сейчас. Лучше не рабочий,

если на нём строгие ограничения.

Дальше — пароль. Хороший базовый вариант: длинный пароль из 12–16 символов, где есть буквы и цифры. Не используйте тот же пароль, что и для почты.

Если сервис предлагает включить двухфакторную защиту (когда для входа нужен ещё одноразовый код из приложения или SMS), включите её. Это простая мера безопасности: даже если кто-то узнает пароль, без кода он не войдёт. Важно: сохраните резервные коды, если сервис их покажет. Это «запасной ключ» на случай, если вы потеряете телефон.

Потом обычно приходит подтверждение: письмо на почту или код в SMS. Если письмо не пришло за 2–3 минуты, проверьте «Спам», «Промоакции», «Социальные» и поиск по почте по словам вроде “verify”, “confirm”, названию сервиса. Частая ошибка — опечатка в адресе почты при регистрации. Если вы подозреваете это, проще начать регистрацию заново, чем ждать письмо бесконечно. После подтверждения аккаунт считается активным, и можно входить.

Когда вы впервые попадаете в интерфейс, сразу решите вопрос с языком. Тут есть два разных места, которые легко перепутать: язык интерфейса (кнопки, меню, подсказки) и язык ответов модели (то, на каком языке вам пишет ИИ).

Язык интерфейса обычно меняется в настройках профиля: ищите значок шестерёнки, “Settings”, “Preferences”, “Language”. Если интерфейс остаётся английским, это не критично. Главное — настроить язык ответов, чтобы вам было удобно работать.

Язык ответов лучше задавать явно. Самый надёжный способ — написать в первом сообщении короткое правило, которое вы будете повторять при необходимости: «Отвечай по-русски. Если я пишу по-русски — отвечай по-русски».

Если вы хотите, чтобы ответы были не просто на русском, а ещё и в определённом стиле, добавьте это одним предложением: «Отвечай по-русски, короткими абзацами, без сложных терминов». Это не «магия», а обычная инструкция: модель старается следовать ей, пока вы не попросите иначе.

Последний базовый шаг — понять ограничения бесплатного использования. Почти у всех сервисов есть лимиты: по числу запросов в день/час, по доступу к более «сильной» модели, по дополнительным функциям. Важно не угадывать, а найти, где это написано.

Обычно информация спрятана в одном из мест: раздел “Plan/Тариф”, “Billing/Оплата”, “Usage/Использование”,

“Limits/Лимиты” или в подсказке рядом с полем ввода, когда лимит уже близко. Если сервис предлагает пробный период, внимательно посмотрите две вещи: сколько дней длится проба и включается ли автосписание после неё.

Если есть переключатель «отменить подписку» или «управление подпиской», проверьте, что вы понимаете, где это делается, даже если сейчас не планируете платить.

Полезно зафиксировать для себя три ответа:

1) сколько бесплатных сообщений доступно и как часто лимит обновляется;

2) что именно ограничено (количество, скорость, доступ к функциям);

3) что произойдёт при достижении лимита (просто подождать, перейти на другой режим, оформить подписку).

Тогда сообщение «лимит исчерпан» не будет неожиданностью, и вы сможете спокойно продолжить работу.

Представим сценарий. Вы решили завести аккаунт в ИИ-чате, чтобы помогать себе с письмами и учебными задачами. Открываете сайт и выбираете «Войти с Google», чтобы не придумывать новый пароль. Сервис просит подтвердить доступ — вы соглашаетесь и попадаете в профиль.

Первым делом открываете настройки и находите язык интерфейса: ставите русский, если он доступен. Затем в самом чате отправляете первое сообщение: «Отвечай по-русски. Формат: короткие пункты, без лишних вступлений».

После этого переходите в раздел тарифа/использования и смотрите, что доступно бесплатно: например, «N сообщений в день» или «ограниченный доступ к некоторым функциям». Запоминаете, где это отображается, и закрываете настройки. Теперь у вас есть рабочий вход, понятный язык и ясность по лимитам — можно переходить к первым задачам без сюрпризов.

Запомнить стоит три вещи. Во-первых, регистрация — это не просто «войти», а обеспечить себе доступ: правильная почта, безопасный пароль или вход через Google/Apple, подтверждение и, по возможности, двухфакторная защита.

Во-вторых, язык лучше фиксировать явно: отдельно интерфейс и отдельно язык ответов в первом сообщении.

В-третьих, до первых серьёзных задач проверьте лимиты и условия пробного периода, чтобы понимать, что будет, когда бесплатная часть закончится.

Глава 7. Первое знакомство с окном чата

Обычно первое знакомство с ИИ-чатом выглядит так: вы открываете сервис, видите большое окно, курсор мигает внизу, сверху какие-то кнопки и меню. Хочется просто написать вопрос, но возникают мелкие стопоры: куда именно вводить текст, почему ответ «уехал» вверх, где найти примеры запросов, что означает предупреждение про лимит и почему вчерашний разговор мешает сегодняшнему — модель будто «помнит не то».

Ключевой принцип простой: относитесь к окну чата как к рабочему столу, где порядок влияет на результат. Если вы понимаете, где ввод, где история, где настройки и где лимиты, а разные задачи держите в отдельных диалогах, вы быстрее получаете нужный ответ и реже путаетесь.

Внутри почти любого ИИ-чата есть несколько одинаковых частей, даже если они выглядят по-разному. Самое заметное — история диалога. Это лента сообщений: ваши запросы и ответы модели. Она нужна не только «для чтения», но и как контекст — набор сведений, на которые модель опирается дальше.

Если вы в середине разговора резко меняете тему, в контексте остаются старые детали, и ответ может получиться странным. Модель продолжит стиль, ограничения или факты из предыдущей задачи.

Ниже обычно находится поле ввода. Это место, куда вы печатаете запрос. Рядом часто есть кнопка отправки (стрелка, «Send», «Отправить») и дополнительные действия: прикрепить файл, вставить картинку, включить голосовой ввод.

Для первого шага достаточно помнить одно: всё, что вы хотите «сказать» модели, должно оказаться именно в поле ввода, а не в поисковой строке браузера и не в каком-то верхнем поле настроек.

Ещё один важный элемент — кнопки и настройки. Они могут быть спрятаны за шестерёнкой, тремя точками или боковым меню. Там обычно выбирают язык интерфейса, тему оформления, иногда — вариант модели (например, «быстрее» или «точнее»), а также включают или выключают функции вроде просмотра источников или работы с файлами.

Новичку полезно сделать минимум: проверить язык, понять, где переключаются функции, и запомнить, как вернуться к чату после настроек.

Отдельно почти в каждом сервисе есть место, где показывают лимиты, подсказки и примеры запросов. Лимиты — это ограничения на использование: например, сколько сообщений можно отправить за день, сколько запросов доступно в бесплатном режиме или какие функции временно недоступны.

Обычно лимиты видны в одном из трёх мест: в профиле/аккаунте, в разделе «План/Тариф» либо прямо рядом с полем ввода в виде короткой подсказки («осталось N сообщений», «лимит обновится...»). Если вы видите предупреждение, не игнорируйте его: оно объясняет, почему сервис вдруг перестал отвечать, стал медленнее или предлагает перейти на другой план.

Подсказки и примеры запросов часто находятся на стартовом экране нового диалога или в боковой панели. Это не «реклама», а быстрый способ понять, какие формулировки сервис считает удачными.

Полезный приём: открыть примеры, выбрать похожий на вашу задачу и заменить детали. Например, если пример про «план поездки», вы меняете город, даты и ограничения — и получаете готовый рабочий запрос без долгих раздумий.

Теперь про новый диалог. В большинстве интерфейсов есть кнопка вроде «New chat / Новый чат / +». Нажимая её, вы создаёте отдельную ветку разговора с чистым контекстом. Это нужно, чтобы не смешивать темы.

Когда в одном чате вы обсуждаете резюме, а затем там же просите идеи подарка, модель может продолжить деловой тон, использовать слова из резюме, задавать неуместные уточнения или «цепляться» за старые требования к формату. Разделение по чатам — это простой способ управлять контекстом без сложных техник.

Удобное правило для начинающих: один чат — одна задача или один проект. «Письмо клиенту» — отдельный чат. «Подготовка к экзамену по истории» — отдельный чат. «Список покупок и меню на неделю» — отдельный чат.

Если задача длится несколько дней, вы возвращаетесь в тот же чат, чтобы модель видела предыдущие решения и ваши правки. Если задача закончилась или тема изменилась — создаёте новый.

Представьте сценарий. Вам нужно: (1) написать короткое письмо коллеге, (2) потом — придумать идеи для выходных. Вы открываете сервис и видите список прошлых диалогов слева.

Сначала нажимаете «Новый чат». Проверяете, что курсор в поле ввода. Вводите запрос: «Помоги написать письмо коллеге: нужно попросить перенести встречу с четверга на пятницу. Тон нейтральный, 4–5 предложений, без оправданий. В конце — один вариант темы письма». Отправляете.

Получаете текст, просите один вариант «чуть более дружеский» — всё в этом же чате, потому что это та же задача. Закончили — не продолжаете там же.

Дальше снова нажимаете «Новый чат». На стартовом экране видите примеры запросов и подсказку про лимит сообщений на сегодня. Быстро проверяете, что лимит не на нуле. Затем пишете: «Предложи 6 идей для выходных в городе: бюджет до 2000 рублей, без поездок за город, 2 идеи — для одного, 2 — вдвоём, 2 — с друзьями. Ответ списком, по 1 строке на идею».

Получаете список без «примесей» из деловой переписки, потому что темы разделены.

Запомните и попробуйте применить сразу:

- Найдите в интерфейсе четыре вещи: историю диалога, поле ввода, настройки, место с лимитами/подсказками. Это базовая навигация.

- Перед запросом быстро проверяйте подсказки и лимиты внутри сервиса, чтобы понимать, почему что-то может не сработать.

- Разделяйте темы по чатам: новый диалог для новой задачи, один чат — один проект. Это самый простой способ управлять контекстом и получать более точные ответы.

Глава 8. Как правильно ставить задачу ИИ

Обычно первая попытка выглядит так: вы открываете чат с ИИ и пишете что-то вроде «Сделай красиво», «Помоги с отчётом» или «Напиши текст». В ответ приходит длинный общий текст, не в вашем стиле, без нужных деталей и в странном формате. Кажется, что ИИ «не понял», хотя на самом деле вы просто не задали ему понятную задачу. Начинаящему особенно сложно: в голове есть цель, но непонятно, какие детали важны и как их коротко передать.

Ключевой принцип простой: ИИ лучше всего работает, когда вы формулируете запрос как маленькое техническое задание — что нужно получить, на каких исходных данных и в каком виде. Не «попросить умного собеседника», а «описать результат». Это не про сложные слова, а про ясность.

Рабочая формула запроса состоит из трёх частей: цель → контекст → формат ответа.

Цель — это один конкретный результат, который вы хотите получить. Хорошая цель отвечает на вопрос «что должно быть готово в конце?» и избегает размытых слов. Напри-

мер, вместо «помоги с письмом» — «написать письмо клиенту с просьбой перенести встречу». Если целей несколько, начинайте с одной. ИИ легче сделать один кусок работы качественно, чем всё сразу.

Контекст — это условия и исходные данные. Сюда входят факты, ограничения и то, что нельзя придумывать. Контекст отвечает на вопросы «для кого?», «в какой ситуации?», «какие есть вводные?», «какой тон нужен?». Важно: если вы не дали данных, ИИ будет заполнять пробелы догадками. Это нормально для него, но вам может не подойти. Поэтому лучше явно написать: «используй только эти данные» или «если информации не хватает — задай 3 уточняющих вопроса».

Формат ответа — это как именно должен выглядеть результат. Многие разочарования происходят не из-за смысла, а из-за формы: вы хотели список, а получили эссе; хотели коротко, а получили страницу текста. Формат можно задать очень конкретно: количество пунктов, длина, структура, таблица, тон, язык. Примеры формата: «5 буллетов по 1 строке», «таблица: столбцы А/Б/В», «письмо до 120 слов», «сначала краткое резюме, затем детали».

Чтобы почувствовать разницу, полезно сравнить плохие и хорошие формулировки одной и той же задачи.

Плохо: «Составь резюме». Здесь нет ни цели (на какую позицию), ни контекста (опыт, навыки), ни формата (структура, объём). ИИ вынужден угадывать и почти наверняка промахнётся.

Лучше: «Мне нужно резюме на позицию ассистента проекта. Опыт: 2 года администратор в учебном центре; задачи: расписания, коммуникация со студентами, отчёты в Excel. Навыки: Excel (сводные таблицы базово), деловая переписка, внимательность. Ответь в формате: 1) заголовок (имя, город), 2) цель на 1 строку, 3) опыт — 3 пункта, 4) навыки — список, 5) образование — 1 строка. Без выдуманных фактов». Здесь ИИ понимает, что именно собирать и как оформить.

Плохо: «Напиши пост для соцсетей про наш продукт». Непонятно, что за продукт, кому пишем, какой стиль, какой объём и что обязательно упомянуть.

Лучше: «Мне нужен пост для Telegram о скидке на онлайн-курс английского. Аудитория: взрослые начинающие, которые боятся говорить. Условия: скидка 20% до 15 июля, 8 недель, 2 занятия в неделю, есть разговорные клубы. Тон: спокойный, без давления. Ответь: 1) заголовок до 7 слов, 2) основной текст до 900 знаков, 3) в конце 1 призыв к действию без слова “срочно”». Теперь задача стала управляе-

мой.

Чтобы не держать всё в голове, используйте мини-шаблон, который можно копировать и заполнять. Он специально короткий, но закрывает главное:

«Мне нужно: [что получить и для чего].

Вот данные/контекст: [факты, аудитория, ограничения, что можно/нельзя].

Ответ в формате: [структура, объём, список/таблица, язык, тон].»

Если хочется ещё надёжнее, добавьте одну фразу-страховку: «Если данных не хватает — задай до 3 уточняющих вопросов». Это спасает от ситуации, когда ИИ начинает «додумывать» вместо вас.

Один цельный сценарий, как это выглядит в жизни. Допустим, вам нужно письмо руководителю с предложением перенести дедлайн. Первая мысль — написать: «Составь письмо начальнику, чтобы перенести срок». ИИ ответит общими фразами и может выбрать не тот тон.

Вы делаете по формуле и заполняете шаблон:

«Мне нужно: письмо руководителю с просьбой перенести

дедлайн по отчёту на 2 рабочих дня, чтобы согласовать данные.

Вот данные/контекст: отчёт по продажам за июнь; причина — задержка цифр от партнёра, ожидаем завтра к 16:00; я могу прислать черновик сегодня; тон — деловой, без оправданий, с предложением решения.

Ответ в формате: тема письма + текст 6–8 предложений, без канцелярита, на русском».

Дальше вы смотрите результат и проверяете: есть ли конкретная просьба, указана ли причина без лишних эмоций, есть ли план («черновик сегодня, финал после получения цифр»), подходит ли длина. Если что-то не так, вы уточняете именно формат или контекст, а не пишете «переделай нормально». Например: «Сократи до 5 предложений и вынеси просьбу в первое предложение» или «убери слово “вынужден”, замени на нейтральную формулировку».

После этой главы стоит унести две вещи. Первая: формулируйте запрос как «цель → контекст → формат», и качество ответов резко вырастет без каких-то хитростей. Вторая: держите под рукой мини-шаблон «Мне нужно... Вот данные... Ответ в формате...» и каждый раз заполняйте его хотя бы в двух строках — это быстрее, чем потом исправлять неподходящий результат.

Глава 9. Роль и стиль: как «назначить» ИИ помощником

Частая ситуация: вы пишете в чат с ИИ простой запрос вроде «помоги с письмом» или «объясни тему», а в ответ получаете либо слишком общие советы, либо текст «не в том тоне»: слишком официально, слишком длинно, с терминами, как будто вы уже разбираетесь. Начинаящий обычно пытается исправить это, добавляя детали про задачу, но всё равно «не попадает» в формат и уровень.

Ключевой принцип такой: чтобы ИИ отвечал полезно и предсказуемо, сначала назначьте ему роль и стиль — то есть коротко объясните, кем он должен быть в этой задаче и как именно говорить. Роль — это «какой специалист перед вами» (например, редактор или преподаватель). Стиль — «как он должен объяснять и оформлять ответ» (например, простыми словами и короткими пунктами).

Когда вы указываете роль, вы задаёте рамку мышления. Без роли ИИ выбирает её сам: может отвечать как энциклопедия, как маркетолог или как «универсальный советчик». С ролью он начинает отбирать детали и строить ответ так, как это сделал бы выбранный помощник. «Редактор» будет

править и улучшать текст, «преподаватель» — объяснять и проверять понимание, «секретарь» — оформлять и структурировать, «аналитик» — сравнивать и делать выводы по критериям.

Стиль нужен, чтобы не тратить время на переписку «сделай проще», «короче», «без канцелярита». Стиль обычно состоит из трёх вещей: уровень сложности, тон и формат. Уровень сложности — это для кого объяснение: «как новичку», «как школьнику», «как человеку без опыта». Тон — как звучит текст: нейтрально, делово, дружелюбно, без оценок. Формат — как выглядит ответ: список шагов, таблица, короткий план, письмо с темой и подписью. Чем точнее вы задаёте эти параметры, тем меньше итераций.

Удобный порядок в одном запросе такой: роль → задача → входные данные → стиль/ограничения → формат ответа. Входные данные — это то, на что ИИ должен опираться: ваш черновик, список фактов, условия, аудитория, сроки. Ограничения — что нельзя делать: «не выдумывай факты», «не используй сложные термины», «не предлагай юридических советов». Формат ответа — что вы хотите получить на выходе: «3 варианта», «письмо до 120 слов», «план на 7 пунктов».

Ниже — готовый сценарий, который можно повторять, меняя только роль и несколько полей.

Представим, вам нужно подготовить короткое письмо преподавателю: попросить перенести срок сдачи работы. Вы хотите вежливо, без лишних оправданий и без канцелярита. Вы открываете чат и пишете запрос так, чтобы роль и стиль сразу «зафиксировали» нужный результат:

«Ты — офисный редактор и помощник по деловой переписке.

Задача: составь письмо преподавателю с просьбой перенести дедлайн на 3 дня.

Контекст: я заболел(а), справку предоставить могу, работу почти закончил(а).

Стиль: вежливо, спокойно, без оправданий и без канцелярита. Пиши простыми словами.

Формат: тема письма + текст 6–8 строк + подпись. Дай 2 варианта: более формальный и более нейтральный».

Если ответ получился слишком «холодным», вы не переписываете всё заново, а уточняете стиль одной фразой: «Сделай тон теплее, но без фамильярности». Если письмо вышло длинным: «Сократи до 4–5 строк, сохрани смысл». Если ИИ добавил лишние детали: «Убери упоминание справки, оставь только перенос на 3 дня». Так вы управляете помощником как человеком: роль остаётся той же, меняются только параметры стиля.

Чтобы не придумывать роль каждый раз, держите несколько шаблонов под типовые задачи и вставляйте их в начало запроса.

Для учёбы:

«Ты — преподаватель. Объясняй как новичку: простыми словами, без терминов или с коротким пояснением. В конце задай 3 вопроса для самопроверки. Формат: 7–10 коротких пунктов».

Для офиса:

«Ты — редактор и ассистент по рабочим текстам. Пиши делово и ясно, без канцелярита. Предлагай 2–3 варианта формулировок. Формат: готовый текст + список правок/пояснений в 3 пунктах».

Для быта:

«Ты — практичный помощник по бытовым задачам. Дай пошаговый план, учитывай ограничения по времени/бюджету. Формат: список шагов + список покупок/подготовки (если нужно)».

Для креатива:

«Ты — креативный ассистент. Предложи 10 идей, затем выбери 3 лучшие по критериям: простота, оригинальность,

реалистичность. Формат: таблица “идея — почему подходит — первый шаг”».

Что стоит унести и попробовать сразу:

- Всегда добавляйте одну строку с ролью: «ты — редактор/преподаватель/ассистент...» — это резко повышает попадание в ожидания.

- Задавайте уровень и стиль явно: «объясняй как новичку», «простыми словами», «короткими пунктами», «без канцелярита».

- Соберите 3–4 шаблона ролей под свои частые задачи и начинайте запрос именно с них, меняя только контекст и формат результата.

Глава 10. Как описывать входные данные

Обычно новичок пишет в чат что-то вроде «Сделай красиво» или «Помоги с отчётом», а в ответ получает либо слишком общий текст, либо не то, что имелось в виду. Кажется, что проблема в «плохой нейросети», но чаще дело в другом: вы не передали входные данные так, чтобы модель поняла задачу. Возникают вопросы: что именно нужно вставлять в запрос, сколько деталей давать, как оформлять список или таблицу, и можно ли просто кинуть ссылку.

Ключевой принцип простой: качество ответа зависит от качества входных данных. Передавайте только то, что влияет на решение, и делайте это в удобном для чтения виде. Входные данные — это всё, на чём модель должна «работать»: ваш текст, условия задачи, список фактов, ограничения, примеры, ссылки на источники.

Сначала отделите критичные детали от второстепенных. Критичное — это то, без чего ответ станет неправильным или бесполезным. Обычно сюда входят: цель (что вы хотите получить), контекст (для кого и где будет использоваться результат), ограничения (объём, тон, формат, дедлайн), ис-

ходный материал (ваш текст, цифры, факты), а также «нельзя» (что точно не делать).

Второстепенное — детали, которые не меняют решение: лишняя предыстория, эмоции, повторяющиеся объяснения, внутренние обсуждения, которые не влияют на итоговый текст. Если сомневаетесь, задайте себе вопрос: «Если убрать эту деталь, ответ станет хуже или просто короче?» Если просто короче — смело убирайте.

Дальше важно не только что передать, но и как. Модели проще работать, когда входные данные явно отделены от инструкции. Самый надёжный способ — вставлять данные блоком и помечать его. Подойдут простые маркеры: «Вот мой текст: ...», «Вот условия задачи: ...», «Данные: ...».

Если текста много, лучше обрамлять его разделителями, чтобы модель не «смешала» ваш материал со своими выводами. Например: «ТЕКСТ НА РЕДАКТУРУ: [начало] ... [конец]». Это особенно помогает, когда вы просите отредактировать, сократить или сделать конспект.

Если вы передаёте список, делайте его списком, а не абзацем. Используйте нумерацию, если порядок важен, и маркеры, если порядок не важен. Внутри пункта старайтесь держать одну мысль. Так модель меньше путается и легче ссыла-

ется на конкретные элементы: «по пункту 3» или «для пункта 5 предложи варианты».

С таблицами работает похожее правило: чем проще структура, тем лучше. Если у вас таблица из файла, не обязательно копировать «как в Excel» со всеми пробелами. Достаточно передать заголовки столбцов и строки в понятном виде. Самый универсальный вариант — «таблица в тексте» через разделитель, например вертикальную черту.

Главное — чтобы было ясно, где какой столбец, и чтобы единицы измерения были указаны рядом с числами. Если таблица большая, передайте только нужные строки и скажите, по какому принципу вы отобрали данные (например, «только последние 3 месяца» или «только товары категории А»).

Со ссылками есть ограничение: не каждый сервис ИИ действительно открывает и читает страницы по URL. Поэтому ссылка сама по себе часто бесполезна. Надёжнее так: если вам важно содержание страницы, скопируйте нужный фрагмент текста в запрос и добавьте ссылку как источник.

Если текста много — вставьте краткую выжимку (2–5 ключевых пунктов) и попросите работать только по ней. Это снижает риск, что модель начнёт «додумывать» то, чего вы

не предоставили.

Ещё один практичный приём — заранее сказать, что считать «истиной» в задаче. Если вы даёте свои цифры или формулировки, так и напишите: «Используй только данные ниже, ничего не добавляй от себя». Это помогает, когда вы готовите отчёт, письмо клиенту или учебный ответ по конкретным условиям.

Представим сценарий. Вам нужно, чтобы ИИ помог привести в порядок письмо клиенту: сделать его вежливым, коротким и понятным, не меняя смысл. У вас есть черновик и несколько обязательных деталей (сроки и условия). Вы собираете входные данные и формулируете запрос так, чтобы модель не гадала.

Пример запроса:

«Задача: отредактируй письмо клиенту.

Цель: сделать текст вежливым и деловым, без лишних слов.

Ограничения: 900–1100 знаков, на “вы”, без обещаний, которых нет в тексте.

Важно сохранить факты: срок поставки — 10 рабочих дней; предоплата — 50%; доставка по Москве — 1 200 #.

Вот мой текст:

[начало]

Здравствуйте! Мы получили ваш запрос. В целом можем сделать, но надо уточнить. По срокам обычно около двух недель, но зависит. Предоплата нужна, доставка платная. Напишите, что вам удобно.

[конец]

Сделай 2 варианта письма: нейтральный и более тёплый. В конце добавь один вопрос для уточнения (только один).»

Здесь вы передали критичное: цель, формат, ограничения и точные факты. Вы не добавляли лишнюю историю о том, как долго переписывались, кто виноват и что «клиент сложный» — это не помогает сделать письмо лучше. Вы отделили исходный текст и явно попросили два варианта, чтобы было из чего выбрать.

Запомнить стоит три вещи. Первое: включайте только те детали, которые реально влияют на ответ — цель, ограничения, факты и исходный материал. Второе: передавайте данные в читаемом виде — текст отдельным блоком, списки списком, таблицы с заголовками и понятными строками. Третье: используйте простые формулировки для передачи входных данных, например «Вот мой текст: ...» и «Вот условия задачи: ...», и отделяйте их от инструкции — так модель меньше ошибается и вы быстрее получаете нужный резуль-

тат.

Глава 11. Формат ответа: как получить удобный результат

Частая ситуация: вы задаёте нормальный, понятный вопрос, а в ответ получаете «простыню» текста. Вроде бы полезно, но неудобно: трудно быстро выбрать главное, нельзя сразу вставить в письмо, сложно перенести в заметки или превратить в список дел. Начинаящий обычно пытается переформулировать саму задачу, хотя проблема часто не в задаче, а в том, что не задан формат результата.

Ключевой принцип простой: ИИ лучше работает, когда вы заранее говорите, в каком виде вам нужен ответ. Формат ответа — это договорённость о форме: список, таблица, план, письмо, конспект. Вы не «просите красиво», вы задаёте упаковку результата, чтобы его было удобно использовать дальше.

Форматы можно представить как разные «контейнеры» для одной и той же информации. Список нужен, когда важно быстро увидеть варианты или пункты. План — когда важна последовательность действий. Таблица — когда нужно сравнить или разложить по полям. Письмо — когда текст должен выглядеть как готовое сообщение человеку. Конспект —

когда вы хотите сжать материал и оставить только опорные мысли.

Чтобы ИИ выдал нужный контейнер, ему надо дать структуру. Структура — это конкретные ограничения, которые делают ответ предсказуемым. Обычно достаточно трёх типов указаний.

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.