

МАКСИМ ГРОМОВ



ИИ-АССИСТЕНТ

ПОШАГОВОЕ РУКОВОДСТВО

Максим Громов

**ИИ-Ассистент:
Пошаговое руководство**

«Автор»

2026

Громов М.

ИИ-Ассистент: Пошаговое руководство / М. Громов — «Автор», 2026

ИИ-АССИСТЕНТ: Как делегировать рутину нейросетям, освободить 10 часов в неделю и зарабатывать больше. Погрязли в бесконечной рутине? Тратите часы на написание писем, отчетов, постов или поиск информации? Пока вы делаете это вручную, ваши конкуренты уже используют искусственный интеллект и освобождают до 40% рабочего времени. Эта книга — жесткий, прикладной и понятный гид для тех, кто хочет приручить нейросети (Яндекс GPT, GigaChat, Шедеврум и др.) без навыков программирования и сложных терминов. Вы узнаете:- Как формулировать запросы (промпты), чтобы ИИ выдавал шедевры, а не «воду».- Как за 3 минуты превратить 100-страничный документ в емкую выжимку. Как генерировать контент-планы и вирусные идеи за чашкой кофе.- Как создавать дизайн, графику и презентации без привлечения специалистов. Внутри — готовые шаблоны супер-промптов. Скопировал, вставил, получил результат. Поручите рутину роботу, а себе оставьте жизнь!

© Громов М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Глава 1	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Максим Громов

ИИ-Ассистент: Пошаговое руководство

Введение

Новая реальность: нейросети или увольнение?

Мир, к которому мы все привыкли, изменился навсегда. Бум генеративного искусственного интеллекта разделил реальность на «до» и «после». То, что еще недавно казалось сюжетом научно-фантастического фильма — когда компьютер пишет тексты, создает дизайн, анализирует отчеты и пишет программный код, — сегодня стало базовой рабочей рутиной.

Многие люди до сих пор сознательно закрывают глаза на происходящее, надеясь, что эта технологическая волна утихнет. Они успокаивают себя фразами: *«Машина никогда не заменит человека, у нее нет души и творческой искры»*.

Давайте снимем розовые очки и взглянем на правду жестко и прагматично. **Искусственный интеллект действительно не заменит вас в ближайшие годы. Но вас гарантированно и очень быстро заменит тот человек, который научился пользоваться ИИ лучше вас.**

Бизнесу и рынку не нужна «душа» в рутинных задачах. Им нужен быстрый, качественный и дешевый результат. Зачем компании держать сотрудника, который тратит три дня на составление аналитического отчета или написание контент-плана, если его коллега с помощью нейросетей делает ту же работу за 15 минут, а оставшееся время тратит на стратегию и развитие? Прямо сейчас идет масштабная невидимая эволюция, и те, кто игнорирует ИИ, стремительно превращаются в цифровых динозавров.

Главный миф: «Чтобы работать с ИИ, нужно быть программистом»

Второе глубокое заблуждение, которое мешает миллионам людей сделать шаг вперед — это страх перед сложностью технологий. В обществе закрепился миф, будто для управления искусственным интеллектом нужно обладать дипломом технического вуза, знать языки программирования и понимать высшую математику.

Это абсолютная неправда. Самый гениальный прорыв создателей современных нейросетей заключается в том, что они научили машины понимать **обычный человеческий язык**.

Чтобы управлять сложнейшими суперкомпьютерами, вам больше не нужно писать код. Главным языком программирования в XXI веке стал наш родной язык. Все, что от вас требуется — это умение правильно, логично и последовательно формулировать свои мысли. Этот навык называется промпт-инжинирингом, и им может овладеть каждый: от студента до топ-менеджера.

Нейросеть — это не грозный судья и не заумный робот. Это ваш невероятно эрудированный, исполнительный, но слегка буквальный цифровой стажер. Если вы дадите ему туманное и ленивое задание в духе *«Сделай мне хорошо»*, вы получите такой же туманный и бесполезный результат. Но если вы научитесь ставить задачи четко, по специальным формулам, этот «стажер» за секунды выполнит для вас работу целого отдела.

Эта книга — ваш практический путеводитель по новой реальности. Здесь нет сложной теории и скучной истории создания алгоритмов. Как автор, я преследую одну цель: дать вам готовый цифровой экзоскелет, который заберет на себя всю монотонную, высасывающую энергию рутину.

Переверните страницу. Давайте вместе сделаем первый шаг и заставим технологии работать на ваш доход и вашу свободу.

Глава 1

Глава 1. Мышление промпт-инженера: как заставить робота думать как эксперт

Большинство людей используют искусственный интеллект как продвинутый поисковик. Они пишут: «*Придумай тему для блога*» или «*Напиши пост про продажи*» — и получают банальный, водянистый ответ. Они разочаровываются, закрывают вкладку и думают, что нейросети — это просто игрушка.

Ошибка не в нейросети. Ошибка в запросе.

ИИ — это не экстрасенс. Это гениальный стажер, который знает всё на свете, но выполняет задачу ровно так, как вы её сформулировали. Чтобы получать от ИИ шедевры, а не банальщину, вам нужно освоить **мышление промпт-инженера**. Промпт (prompt) — это текстовый запрос, который вы отправляете нейросети. И у идеального промпта есть четкая математическая формула.

Золотая формула идеального промпта: CARE

Запомните эту аббревиатуру. Любой ваш серьезный запрос к ИИ должен состоять из четырех элементов:

C (Context) — Контекст: Кто вы, в какой сфере работаете и какова предыстория?

A (Action) — Действие: Что конкретно должен сделать ИИ? (Написать, проанализировать, сократить).

R (Role) — Роль: Кем ИИ должен себя вообразить? (Маркетологом с 10-летним стажем, строгим редактором, опытным юристом).

E (Format / Example) — Формат или Пример: В каком виде вы хотите получить ответ? (Таблица, список из 5 пунктов, текст в деловом стиле на 1000 знаков).

Если вы уберете хотя бы один элемент, качество ответа упадет вдвое.

Универсальный супер-промпт

Скопируйте этот шаблон, заполните данные в квадратных скобках [] и вставьте в ChatGPT, Gemini или Яндекс GPT. Вы удивитесь, насколько глубоким и точным будет ответ.

Роль: Действуй как высококлассный [укажите профессию, например: контент-маркетолог / бизнес-консультант / фитнес-тренер] с 10-летним опытом работы и упором на [укажите специфику, например: продажи через боли / оптимизацию расходов].

Контекст: Мой проект — это [опишите ваш бизнес, блог или задачу, например: онлайн-магазин полезных сладостей без сахара]. Моя целевая аудитория — [например: мамы в декрете и спортсмены, которые следят за фигурой]. Моя главная проблема сейчас: [укажите проблему, например: низкий охват в соцсетях и отсутствие идей для роликов].

Задача: Твоя цель — [напиши четкое действие, например: составить контент-план из 5 небанальных и вовлекающих тем для коротких видео (Reels/Shorts)].

Ограничения и формат:

1. Ответ оформи в виде понятной таблицы со столбцами: «Тема», «Сценарий первой секунды для удержания внимания», «Главный посыл».

2. Избегай банальных советов, клише и заезженных фраз. Пиши живым, человеческим языком.

3. Стиль повествования должен быть [например: дружелюбным, экспертным, немного ироничным].

3 фатальные ошибки, из-за которых ИИ «тупит»

Ошибка 1: Слишком много задач в одном запросе. Не просите ИИ «написать план статьи, саму статью, придумать к ней теги и перевести на английский» одним сообщением. Двигайтесь пошагово. Сначала утвердите план, затем попросите написать первый параграф.

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.