



Виктория К

**Claude с нуля до
уверенного
пользователя**

Виктория К

**Claude с нуля до
уверенного пользователя**

«Автор»

2026

К В.

Claude с нуля до уверенного пользователя / В. К — «Автор»,
2026

Практическое руководство для тех, кто хочет освоить Claude с нуля — без технического образования и без обещаний «миллиона на нейросетях». Книга построена как курс: интерфейс, тарифы и модели; формула сильного промта и продвинутые техники; работа с файлами, таблицами и документами; проекты, память, веб-поиск и подключение внешних сервисов. Восемь профессий и десятки бытовых сценариев показывают, где ИИ действительно экономит время, а отдельная глава — где он ошибается, чего ему нельзя доверять и какие данные не стоит загружать. В каждой главе: разбор типичных проблем, готовые промты, задания для практики, чек-листы и краткие итоги. В приложениях — 110 шаблонов промтов по 12 категориям и карта коннекторов к почте, диску, календарю, задачам и сотням других сервисов. Завершает книгу план внедрения на 30 дней. Для читателей 18–60 лет с базовыми навыками работы за компьютером.

© К В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Claude с нуля до уверенного пользователя	5
Час, который вы вернёте себе сегодня	6
О чём эта книга	7
Что вы получите	8
Чего здесь нет	9
Как читать	10
Содержание	11
Что такое Claude и почему он ведёт себя не как поисковик	13
Тридцать секунд на матчасть	14
Поисковик, ассистент и калькулятор — разные звери	15
Что Claude умеет — честный список	16
Уверенно умеет	17
Не умеет — и это важнее	18
Первый разговор	19
Первый вход: интерфейс, тарифы, модели	20
Где живёт Claude	21
Интерфейс за две минуты	22
Тарифы: за что реально платят	23
Модели: одно правило вместо таблицы характеристик	24
Контекстное окно — почему длинные чаты «тупеют»	25
Анатомия промта: формула, которая работает всегда	26
Пять кирпичей	27
«До» и «после» на живом примере	28
Конструктор промта	29
Четыре ошибки, которые убивают ответ	30
1. Вежливая размытость	30
2. Пять задач в одном сообщении	31
3. Отсутствие адресата	32
4. Молчание после плохого ответа	33
Фразы-усилители, которые стоит запомнить	34
Продвинутые техники: примеры, теги, рассуждение, итерации	35
Приём 1. Примеры вместо описаний (few-shot)	36
Приём 2. Разметка длинных промтов	37
Приём 3. Расширенное мышление	38
Приём 4. Разбиение на шаги	39
Приём 5. Самокритика и «красная команда»	40
Приём 6. Ролевой спор	41
Файлы и данные: PDF, таблицы, картинки, документы на выходе	42
Что можно загрузить	43
Сценарий 1. Длинный документ	44
Конец ознакомительного фрагмента.	45

Виктория К

Claude с нуля до уверенного пользователя

Claude с нуля до уверенного пользователя

Практическое руководство · издание 2026

Книга-курс для тех, кто умеет включать компьютер — и хочет, чтобы искусственный интеллект начал реально экономить время в работе и в жизни. Без магии, без хайпа, с проверяемыми примерами.

14 глав · 2 приложения · 166 промтов · задания и чек-листы

Вместо предисловия

Час, который вы вернёте себе сегодня

Представьте обычную среду. Три письма, на которые «надо ответить нормально». Таблица с продажами, в которой вы третий день не можете найти закономерность. Договор на 14 страниц. Ребёнок просит объяснить фотосинтез. И где-то между этим — идея, которую вы обдумываете полгода и никак не запишете.

Всё это — задачи одного типа. Они требуют не гениальности, а **внимательного разбора текста и структурированного мышления**. Именно здесь Claude силён. Не «заменит человека», не «сделает всё за вас» — а снимет с вас черновую интеллектуальную работу: первые версии, разборы, сравнения, планы, объяснения.

Проблема в том, что первое знакомство с любым ИИ-ассистентом почти всегда одинаковое. Человек открывает окно чата, пишет «Напиши пост про наш магазин», получает гладкий безликий текст, думает «ну, так себе» — и закрывает вкладку. Через месяц повторяет. Через год всё ещё считает, что «эти нейросети переоценены».

Разница между «так себе» и «вау» — не в модели. Она в том, как вы формулируете запрос, какой контекст даёте и умеете ли вы вести диалог, а не бросать одну реплику. Этому можно научиться за выходные. Дальше — только практика.

О чём эта книга

Это не справочник и не сборник «секретных приёмов». Это курс, выстроенный так, как обычно учат ремеслу: сначала инструмент и техника безопасности, потом базовый приём, потом сложные приёмы, потом — применение в вашей конкретной жизни.

Что вы получите

Рабочую систему: как ставить задачу, где хранить контекст, как проверять результат, как встроить Claude в ежедневную рутину и не бросить через неделю.

Чего здесь нет

Обещаний «миллион за месяц на нейросетях», мутных схем и раздутых списков «300 промтов», где 280 — вода. Каждый промт в приложении решает конкретную задачу.

Как читать

Последовательно, с открытым вторым окном. У книги есть одно железное правило: **после каждой главы вы выполняете задания**. Не читаете про них — выполняете. Главы 1–4 — фундамент, их пропускать нельзя. Главы 5–12 — прикладные, их можно читать в любом порядке под свою задачу. Глава 14 — 30-дневный план внедрения.

Открыть Claude можно прямо сейчас: claude.ai. Бесплатный тариф существует, карта для старта не нужна.

Честная оговорка об источниках. Всё, что касается тарифов, названий моделей и набора функций, в этой книге приведено по официальной странице Anthropic на август 2026 года. ИИ-продукты меняются быстро: перед покупкой сверяйтесь с claude.com/pricing и support.claude.com. Там, где речь идёт о поведении Claude, приводятся только проверяемые сведения, и отдельно отмечено, чего он *не* умеет.

Навигация

Содержание

ГЛАВА 01 — Что такое Claude и почему он ведёт себя не как поисковик. Как устроена языковая модель на бытовом уровне. Чем Claude отличается от Google и от других ассистентов. Что он умеет и, главное, чего не умеет.

ГЛАВА 02 — Первый вход: интерфейс, тарифы, модели. Регистрация, окно чата, приложения. Разбор тарифов Free / Pro / Max / Team. Какую модель выбирать под задачу и почему это влияет на результат.

ГЛАВА 03 — Анатомия промта: формула, которая работает всегда. Пять элементов сильного запроса. Разбор «до и после» на живых примерах. Конструктор промта, который можно заполнить прямо в книге.

ГЛАВА 04 — Продвинутые техники: примеры, теги, рассуждение, итерации. Few-shot, XML-разметка, расширенное мышление, приём «сначала спроси меня», критика собственного ответа и другие способы поднять качество в разы.

ГЛАВА 05 — Файлы и данные: PDF, таблицы, картинки, документы на выходе. Как загружать файлы, что с ними можно делать, как получить готовый Excel, Word или PowerPoint и где проходит граница точности.

ГЛАВА 06 — Рабочая среда: Артефакты, Проекты, Память, Стили. Четыре функции, которые превращают чат в рабочее место. Как перестать каждый раз объяснять контекст заново.

ГЛАВА 07 — Claude и внешний мир: поиск, Research, коннекторы, браузер. Когда Claude идёт в интернет, как работает глубокое исследование, как подключить Google Drive и Slack и что такое MCP простыми словами.

ГЛАВА 08 — Claude на работе: 8 профессий, 8 сценариев. Маркетинг, продажи, HR, финансы, юриспруденция, поддержка, руководство, малый бизнес — конкретные рабочие связи с промтами.

ГЛАВА 09 — Claude в личной жизни. Быт, здоровье и питание, личные финансы, путешествия, отношения и сложные разговоры, хобби и творчество.

ГЛАВА 10 — Учиться и учить. Как освоить с Claude новый предмет, язык или профессию. Метод Фейнмана, интервальные повторения, подготовка к экзаменам. И отдельный блок для преподавателей и родителей.

ГЛАВА 11 — Код без программиста. Как человек без опыта разработки делает калькулятор, лендинг или мини-приложение. Что такое Claude Code и кому он нужен.

ГЛАВА 12 — Автоматизация: Навыки, Cowork, @Claude, Office. Как поручать Claude многошаговые задачи, а не только отвечать в чате. Навыки (Skills), Claude Cowork, работа в Excel и PowerPoint.

ГЛАВА 13 — Границы, ошибки и безопасность. Почему ИИ ошибается уверенным тоном, как это ловить, что нельзя загружать в чат, приватность данных и этика использования.

ГЛАВА 14 — Ваша система: 30 дней до привычки. Пошаговый план внедрения, личная библиотека промтов, метрики «сколько я реально сэкономил» и типичные причины бросить.

ПРИЛОЖЕНИЕ А — 110 готовых промтов-шаблонов. Библиотека по 12 категориям: текст, письма, маркетинг, продажи, аналитика, обучение, быт, путешествия, творчество, код, управление, документы. Каждый — с кнопкой копирования.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б — Коннекторы: что можно подключить к Claude. Карта каталога по 12 направлениям с примерами сервисов, стартовые наборы под роль, правила безопасности и 8 промтов для работы с подключёнными сервисами.

Глава 01 · Фундамент

Что такое Claude и почему он ведёт себя не как поисковик

Понять инструмент до того, как начать им пользоваться — экономит недели разочарования.

Какие проблемы решает эта глава

- «Я задаю вопрос, а он выдумывает — значит, ерунда» — вы узнаете, почему так происходит и как этого избежать.
- «Не понимаю, чем это лучше Google» — увидите разницу в задачах, а не в рекламе.
- «Боюсь спросить глупость» — поймёте, что глупых вопросов здесь физически не бывает.

Тридцать секунд на матчасть

Claude — это ассистент на базе большой языковой модели, созданный компанией Anthropic. Если убрать всю терминологию, работает он так: модель обучили на огромном объёме текста, и она научилась очень хорошо продолжать текст осмысленным образом. Вы пишете сообщение — она достраивает к нему наиболее уместное продолжение, слово за словом, опираясь на всё, что вы написали раньше в этом диалоге.

Из этого простого механизма вытекают все сильные и все слабые стороны. Причём буквально все — так что запомните эту фразу, к ней мы вернёмся ещё раз пять.



[Схема] Путь одного сообщения. Ключевая деталь — стрелка обратной связи вниз.

Поисковик, ассистент и калькулятор — разные звери

Поисковик ищет уже существующие страницы и отдаёт вам ссылки. Claude не ищет — он *формулирует*. Он может пойти в интернет, если ему дать такую возможность (об этом глава 7), но его основная работа другая: понять вашу задачу, разложить её и выдать готовый текст, план или разбор.

ЗАДАЧА	КУДА ИДТИ	ПОЧЕМУ
Курс доллара прямо сейчас	Поисковик или Claude с веб-поиском	Нужен точный факт из живого источника
Понять, что означает пункт 7.3 договора	Claude	Нужен разбор смысла, а не ссылка
Посчитать НДС в 40 строках	Excel или Claude с исполнением кода	Нужны точные вычисления, а не «примерно»
Написать письмо, которое не стыдно отправить	Claude	Нужен черновик с учётом контекста и тона
Решить, увольняться ли	Claude как собеседник + вы сами	Он помогает думать, решение остаётся за вами

Что Claude умеет — честный список

Далше — сильные стороны и ограничения, сведённые вместе. Второй список важнее первого: именно он определяет, какие задачи имеет смысл доверять ассистенту, а какие нет.

Уверенно умеет

Работать с текстом любой сложности: писать, переписывать, сокращать, переводить, редактировать, менять тон. Разбирать документы и находить в них противоречия. Объяснять сложное простым языком на любом уровне подготовки. Структурировать хаос в план или таблицу. Писать и объяснять код. Анализировать загруженные файлы и изображения. Вести долгий диалог, помня всё сказанное в нём.

Не умеет — и это важнее

Не знает событий после мая 2026 года без веб-поиска. Не генерирует фотореалистичные картинки — только графику кодом (SVG, HTML, диаграммы). Не помнит прошлые диалоги, если не включена Память. Не имеет доступа к вашим устройствам, почте и счетам сам по себе. Не заменяет врача, юриста и финансового советника. И может ошибиться, звуча при этом абсолютно уверенно.

Главный риск, о котором надо знать с первой минуты. Модель всегда выдаёт «наиболее правдоподобное продолжение». Если правдоподобное совпадает с правдой — отлично. Если факта в обучении не было, продолжение всё равно будет выглядеть гладко и уверенно. Это называется галлюцинацией. Лечится проверкой фактов, веб-поиском и правильной постановкой задачи — подробно в главе 13.

Первый разговор

Не начинайте со сложного. Начните с того, что даст вам ощущение инструмента. Вот промт, который стоит отправить самым первым — он полезен буквально всем.

ПРОМТ 1.1 · Знакомство: подбери сценарии под мою жизнь

Я только начинаю пользоваться тобой и хочу понять, где ты реально сэкономишь мне время.

Обо мне:

- профессия: [ваша профессия]
- чем занимаюсь в течение дня: [3–4 типичных дела]
- что отнимает больше всего времени: [что именно]
- вне работы: [семья, хобби, учёба, что важно]

Задай мне 3 уточняющих вопроса, а после моих ответов предложи 7 конкретных сценариев использования тебя — от самого простого до самого амбициозного. Для каждого укажи: какую задачу закрывает, сколько времени экономит в неделю и с чего начать. Без общих слов вроде «повышение продуктивности».

Почему работает: вы дали контекст, попросили уточнить непонятное и задали формат ответа. Три из пяти элементов формулы из главы 3 — уже здесь.

Приём новичка №1. Если ответ не понравился — не начинайте новый чат. Напишите прямо: «Слишком общо, дай конкретику по пункту 3» или «Перепиши в два раза короче и без канцелярита». Диалог — это норма, а не признак неудачи.

Задания для закрепления

Отправьте промт 1.1, заполнив его своими данными. Ответьте на уточняющие вопросы честно и развёрнуто.

Задайте один вопрос, ответ на который вы точно знаете (из своей профессии). Оцените: где точно, где поверхностно, где неверно. Это ваша личная калибровка доверия.

Задайте вопрос про событие последнего месяца — без просьбы искать в интернете. Посмотрите, каким будет ответ. Потом попросите проверить в сети и сравните.

Напишите одну фразу: «Объясни, что такое [сложная штука из вашей сферы], как будто мне 12 лет». Потом — «а теперь как коллеге-эксперту». Почувствуйте разницу в управлении уровнем.

Чек-лист главы 1

- ☐ Понимаю, что модель достраивает текст, а не «знает истину»
- ☐ Знаю, где Claude сильнее поисковика, а где слабее
- ☐ Помню про галлюцинации и не отправляю ответ дальше без проверки фактов
- ☐ Провёл первый диалог и получил список сценариев под себя
- ☐ Понял, что уточнять в том же чате выгоднее, чем начинать заново

Чему научились

- Claude — не база фактов, а инструмент работы с языком и смыслом. Это определяет, какие задачи ему давать.
- Весь диалог целиком — это контекст. Каждое ваше уточнение делает следующий ответ точнее.
- У инструмента есть честные границы: дата знаний, отсутствие доступа к вашим данным, риск уверенной ошибки.
- Первый шаг сделан: у вас есть персональный список сценариев, к которому мы вернёмся в главе 14.

Глава 02 · Фундамент

Первый вход: интерфейс, тарифы, модели

Пятнадцать минут настройки, которые потом экономят часы.

Какие проблемы решает эта глава

- «Не понимаю, за что платить и надо ли вообще» — разберём тарифы по-человечески.
- «Тут какие-то Opus, Sonnet, Naiku — что выбрать?» — простое правило выбора.
- «Упёрся в лимит через двадцать минут» — узнаете, как устроены лимиты и как их не жечь впустую.

Где живёт Claude

Один аккаунт — все площадки. Регистрация на claude.ai по почте, Google или Apple ID. Дальше вы можете работать:

- **в браузере** — основной способ, ничего ставить не надо;
- **в мобильном приложении** для iOS и Android — удобно для голосового режима и быстрых вопросов;
- **в десктоп-приложении** для Windows и macOS — claude.com/download. Оно умеет больше остальных: работает рядом с вашими файлами и приложениями;
- **в расширении для Chrome** — Claude видит открытую вкладку и помогает прямо на странице;
- **внутри Microsoft 365** — Word, Excel, PowerPoint, Outlook.

Интерфейс за две минуты

Окно чата, слева история диалогов и Проекты, внизу поле ввода. В поле ввода прячется почти всё интересное: скрепка для файлов, переключатель модели, кнопка расширенного мышления, кнопка веб-поиска, микрофон для голосового ввода. Кнопка «поделиться» вверху создаёт ссылку на диалог. В настройках — стили ответа, память, коннекторы и пользовательские предпочтения.

Настройте сразу: «Пользовательские предпочтения» (Настройки → Профиль). Это короткая инструкция, которую Claude видит в каждом новом чате. Напишите туда, например: «Отвечай по-русски. Пиши коротко, без вводных слов и извинений. Если задача неоднозначна — задай один уточняющий вопрос перед ответом. Я работаю в [сфера]». Это разово улучшит вообще все ваши будущие диалоги.

Тарифы: за что реально платят

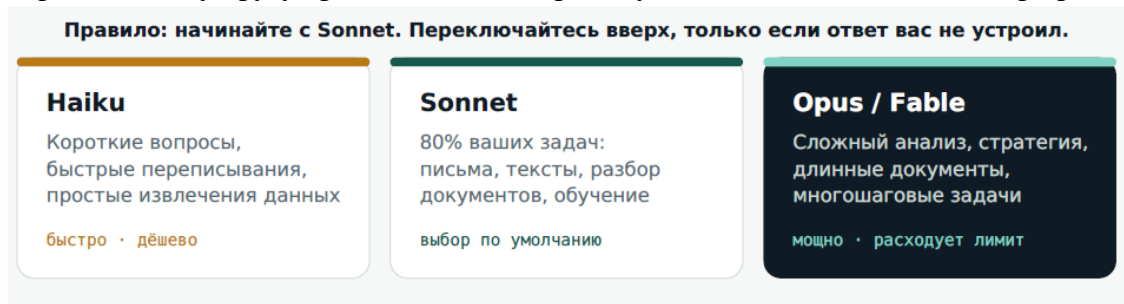
Данные — с официальной страницы тарифов на август 2026 года. Цены указаны без налогов и могут меняться.

ТАРИФ	ЦЕНА	ЧТО ДАЁТ	КОМУ
Free	\$0	Чат в вебе, на телефоне и десктопе; веб-поиск; память между диалогами; создание файлов и исполнение кода; расширенное мышление; коннекторы, включая Google Workspace и Slack	Познакомиться и понять, нужно ли больше
Pro	\$17/мес при годовой оплате (\$200 сразу) или \$20 ежемесячно	Всё из Free + заметно больше лимитов, Claude Code, Cowork, Design, Science, безлимитные Проекты, режим Research, доступ к большему числу моделей, Claude для Microsoft 365	Тем, кто пользуется каждый день
Max	от \$100/мес	Всё из Pro + в 5 или 20 раз больше лимитов, увеличенный объём ответа, ранний доступ к новым функциям, приоритет в часы нагрузки	Тем, кто работает с ИИ по несколько часов в день
Team	от \$20 за место в месяц при годовой оплате (\$25 ежемесячно); премиум-место \$100/\$125	Общая администрация и оплата, единый вход (SSO), корпоративный поиск, совместные проекты. От 2 до 150 человек	Командам и малому бизнесу
Enterprise	\$20 за место + оплата использования	Расширенная безопасность, аудит-логи, SCIM, контроль хранения данных, окно контекста 500K	Крупным организациям

Как устроены лимиты. Это не «столько-то сообщений в день». Лимит — это скользящее окно в 5 часов, на платных тарифах поверх него есть ещё недельный потолок. Расход зависит от длины диалога, выбранной модели и используемых функций, а работа в вебе, на телефоне и в Claude Code берётся из одного общего пула. Текущее состояние видно в Настройках → Использование.

Модели: одно правило вместо таблицы характеристик

Модели — это «двигатели» разной мощности. На август 2026 в линейке: **Haiku 4.5** (самая быстрая и экономная), **Sonnet 5** (рабочая лошадка), **Opus 5** (для сложных задач), **Fable 5** (максимальная мощность для долгих автономных задач) и отдельный уровень **Mythos**, доступный пока ограниченному кругу организаций. Набор доступных моделей зависит от тарифа.



[Схема] Мощная модель не делает плохой промт хорошим. Сначала чините промт, потом меняйте модель.

Контекстное окно — почему длинные чаты «тупеют»

Контекстное окно — это объём текста, который Claude держит перед глазами: ваши сообщения, его ответы, загруженные файлы, инструкции. На пользовательских тарифах это 200 000 токенов, что примерно соответствует книге среднего объёма. Токен — кусочек слова; для русского текста грубая прикидка: одно слово $\approx$ 2–3 токена.

Когда диалог разрастается, старое начинает вытесняться, и качество проседает. Практическое правило: **один чат — одна задача**. Закончили письмо — открывайте новый чат под следующую тему. Для сквозного контекста существуют Проекты (глава 6).

ПРОМТ 2.1 · Подобрать тариф под реальную нагрузку

Помоги выбрать тариф Claude. Мои вводные:

— задачи: [например: 5–10 писем в день, анализ отчётов раз в неделю, тексты для соц-сетей]

— сколько часов в день планирую работать с ИИ: [число]

— работаю один / командой из [N] человек

— бюджет, выше которого не пойду: [сумма]

Сначала посмотри актуальные условия на claude.com/pricing (используй веб-поиск), потом дай рекомендацию: какой тариф, почему, и при каких признаках стоит перейти на следующий. Отдельно скажи, что из моего списка закрывает бесплатный тариф.

Обратите внимание: промт просит сначала проверить актуальные данные в сети. Так вы страхуетесь от цен, устаревших в памяти модели.

Задания для закрепления

Заполните «Пользовательские предпочтения» в настройках. Минимум три пункта: язык, стиль, ваша сфера.

Задайте один и тот же средней сложности вопрос двум разным моделям. Сравните развёрнутость, точность и скорость. Сделайте вывод для себя.

Установите мобильное приложение и попробуйте голосовой ввод, диктуя задачу вслух по дороге.

Найдите в настройках раздел «Использование» и посмотрите, как расходуется ваш лимит.

Отправьте промт 2.1 и получите обоснованную рекомендацию по тарифу под ваш случай.

Чек-лист главы 2

- ☐ Аккаунт создан, приложение установлено хотя бы на одно устройство
- ☐ Пользовательские предпочтения заполнены
- ☐ Знаю, где переключать модель и когда это делать
- ☐ Понимаю, что лимит — это скользящее окно, а не счётчик сообщений
- ☐ Взял за правило: один чат — одна задача

Чему научились

- Один аккаунт открывает веб, телефон, десктоп, браузер и Office — выбирайте по ситуации.
- Бесплатный тариф — полноценный инструмент, а не демо. Платить стоит тогда, когда лимиты начали мешать работе.
- Sonnet — разумная точка старта. Opus и Fable берутся под сложные и длинные задачи.
- Длина диалога — ресурс. Дробите темы по чатам.

Глава 03 · Фундамент

Анатомия промта: формула, которая работает всегда

Самая важная глава книги. Если освоить только её — вы уже в верхних 10% пользователей.

Какие проблемы решает эта глава

- «Ответы какие-то водянистые и безликие» — потому что запрос был водянистым и безличным.
- «Приходится по десять раз переспрашивать» — научитесь попадать со второго раза, а часто и с первого.
- «Не знаю, что вообще писать» — получите заполняемый каркас.

Пять кирпичей

Сильный промт почти всегда состоит из одних и тех же пяти элементов. Не обязательно всех сразу — но чем сложнее задача, тем больше их нужно.

1 • РОЛЬ

«Ты — редактор делового издания с 15-летним опытом»

2 • ЗАДАЧА

Один глагол действия: перепиши / сравни / составь / найди ошибки

3 • КОНТЕКСТ

Для кого, зачем, что уже пробовали, что нельзя. Самый недооценённый блок

4 • ФОРМАТ

Таблица / 5 пунктов / письмо на 150 слов / без вводных абзацев

5 • ПРИМЕР ИЛИ ОГРАНИЧЕНИЯ

«Вот как звучим мы: ...» или «Не используй слова: инновационный, синергия»

[Схема] Роль → Задача → Контекст → Формат → Пример. Порядок свободный, важно наличие.

«До» и «после» на живом примере

Задача: владелец небольшой пекарни хочет пост в соцсети.

ПРОМТ # · Как пишет 90% новичков

Напиши пост для соцсетей про мою пекарню

Что получится: бодрый текст со словами «уютная атмосфера», «с любовью» и тремя эмодзи. Подойдёт любой пекарне мира — то есть никакой.

ПРОМТ # · Тот же запрос по формуле

Ты — SMM-редактор, который специализируется на локальном малом бизнесе и терпеть не может шаблонные тексты.

ЗАДАЧА: написать 3 варианта поста для нашей пекарни.

КОНТЕКСТ:

— Пекарня во дворах спального района, работает 4 года, покупатели в основном постоянные, соседи.

— Повод: запускаем ржаной хлеб на закваске, которую вывели сами и растили 3 недели.

— Аудитория: люди 30–55 лет, живут рядом, ценят «настоящее», но не любят пафоса.

— Что не сработало раньше: посты про «атмосферу уюта» собирают 3 лайка.

— Наш тон: спокойный, честный, немного самоиронии.

ФОРМАТ: каждый вариант до 120 слов, первая строка — цепляющая, без хештегов, без эмодзи. После каждого варианта одной строкой объясни, на чём он держится.

ОГРАНИЧЕНИЯ: не использовать слова «уют», «с любовью», «побалуйте себя», «спешите».

Разница не в длине, а в информации. Claude не угадывает того, чего ему не сказали, — но отлично работает с тем, что сказали.

Правило одной минуты. Потратьте 60 секунд на контекст — сэкономите 20 минут переделок. Самый простой способ его собрать: представьте, что объясняете задачу новому сотруднику, который умён, но про вашу компанию не знает ничего.

Конструктор промта

Заполните поля — получите готовый текст. Он собирается прямо здесь, в книге; ничего никуда не отправляется.

Конструктор промта. Заполните пять блоков и соберите из них запрос:

- Роль, которую я даю Claude
- Задача (одним глаголом)
- Контекст: для кого, зачем, что уже пробовали
- Формат ответа
- Ограничения и запреты

В HTML-версии книги этот блок собирает готовый промт автоматически.

Четыре ошибки, которые убивают ответ

1. Вежливая размытость

«Не мог бы ты по возможности как-то улучшить этот текст?» — модель не знает, что для вас «лучше». Короче? Строже? Эмоциональнее? Назовите критерий.

2. Пять задач в одном сообщении

«Проанализируй отчёт, напиши письмо, придумай план и сделай презентацию» — качество размажется по всем четырём. Делайте по одной.

3. Отсутствие адресата

Текст для налоговой и текст для подписчиков в Telegram — разные вселенные. Всегда называйте, кто будет это читать.

4. Молчание после плохого ответа

Открыть новый чат и переформулировать заново — потеря контекста. Скажите, что именно не так, прямо в диалоге.

Фразы-усилители, которые стоит запомнить

• **«Задай мне уточняющие вопросы перед тем, как отвечать»** — включает диалог вместо угадывания. Работает почти всегда.

• **«Дай 3 варианта с разной интонацией»** — вместо одного «среднего» вы получаете выбор.

• **«Объясни, почему ты выбрал такой подход»** — вы видите логику и можете её поправить.

• **«Что в моём запросе сформулировано плохо?»** — Claude разберёт ваш промт и предложит улучшения.

• **«Ответь только [форматом], без вступления и заключения»** — убирает воду.

ПРОМТ 3.1 · Мета-промт: попросить меня улучшить ваш промт

Вот мой запрос к тебе: «[вставьте свой сырой запрос]»

Не выполняй его. Вместо этого:

1. Перечисли, какой информации тебе не хватает, чтобы ответить хорошо.
2. Перепиши мой запрос как сильный промт: с ролью, контекстом, форматом и ограничениями. Пропуски обозначь квадратными скобками.
3. Одной фразой объясни, что было главной слабостью исходного варианта.

Это самый быстрый способ научиться промтингу: вы видите свой запрос до и после, разобранный по элементам.

Задания для закрепления

Возьмите реальную задачу из своей работы. Напишите промт «как обычно», получите ответ, сохраните его.

Перепишите тот же запрос по формуле из пяти элементов. Сравните ответы. Разница обычно бросается в глаза.

Прогоните свой первый (слабый) промт через промт 3.1 и прочитайте разбор.

Заполните конструктор выше под свою задачу и отправьте результат в чат.

Возьмите один ответ, который вам почти понравился, и доведите его тремя уточнениями подряд, не начиная новый чат.

Чек-лист главы 3

- ☐ В моих промтах есть роль или хотя бы указание, кто будет читать результат
- ☐ Задача сформулирована одним понятным глаголом
- ☐ Я даю контекст: цель, аудиторию, что уже пробовал
- ☐ Я всегда указываю формат ответа
- ☐ Я умею просить уточняющие вопросы вместо готового ответа
- ☐ Я исправляю ответ уточнениями, а не новым чатом

Чему научились

- Пять элементов: роль, задача, контекст, формат, пример/ограничения.
- Контекст — самое важное и самое пропускаемое. Минута на него окупается двадцатью.
- Запрос на уточняющие вопросы превращает монолог в диалог и резко повышает точность.
- Плохой ответ — это чаще всего диагноз промту, а не модели.

Глава 04 · Фундамент

Продвинутые техники: примеры, теги, рассуждение, итерации

Шесть приёмов, которые отделяют «нормально» от «именно то, что нужно».

Какие проблемы решает эта глава

- «Он пишет не моим голосом» — научитесь передавать стиль примерами.
- «Путается в длинных заданиях» — структурируйте промт разметкой.
- «На сложных задачах поверхностен» — включите режим рассуждения и разбейте задачу на шаги.

Приём 1. Примеры вместо описаний (few-shot)

Описать стиль словами трудно: «дружелюбно, но профессионально» каждый понимает по-своему. Показать — легко. Дайте 2–3 примера того, что считаете правильным, и Claude подстроится под них точнее, чем под любое прилагательное.

ПРОМТ 4.1 · Обучение моему стилю на примерах

Я буду присылать тебе задачи на написание текстов. Сначала изучи, как пишу я.

ПРИМЕР 1 (мой текст):

[вставьте свой реальный текст, 100–200 слов]

ПРИМЕР 2 (мой текст):

[ещё один]

ПРИМЕР 3 (мой текст):

[ещё один]

Проанализируй: длину предложений, лексику, как я начинаю и заканчиваю, чего избегаю, какие приёмы повторяются. Сформулируй мой стиль в виде списка из 7 правил.

Дальше все тексты пиши по этим правилам. Если я нарушу их сам — скажи мне об этом.

Сохраните полученные «7 правил» — их можно вставлять в новые чаты или положить в инструкции Проекта (глава 6).

Приём 2. Разметка длинных промтов

Когда в запросе есть и инструкция, и исходный текст, и данные — их легко перепутать. Разделяйте блоки тегами в угловых скобках. Это не программирование, а просто заголовки, которые Claude хорошо различает.

ПРОМТ 4.2 · Структура для сложных запросов

<роль>

Ты — методист онлайн-школы, специализируешься на взрослых учениках.

</роль>

<задача>

Переработай учебный модуль так, чтобы он держал внимание занятого человека.

</задача>

<исходный_материал>

[сюда весь текст модуля]

</исходный_материал>

<ограничения>

— Объём не увеличивать

— Сохранить все термины из исходника

— Добавить по одному практическому заданию на каждый раздел

</ограничения>

<формат_ответа>

Сначала таблица «что изменил и почему», затем сам переработанный текст.

</формат_ответа>

Особенно помогает, когда исходный материал длинный: теги не дают перепутать инструкцию с содержимым.

Приём 3. Расширенное мышление

В интерфейсе есть переключатель расширенного мышления. Включённый, он даёт модели возможность подумать перед ответом — разложить задачу, проверить себя, отбросить неудачные ходы. Это заметно улучшает результат на задачах, где надо *рассуждать*: логика, планирование, математика, сравнение вариантов, поиск ошибок в рассуждении.

На простых задачах («перепиши это письмо покороче») выгоды почти нет, а лимит расходуется быстрее. Включайте осознанно.

Приём 4. Разбиение на шаги

Большая задача, решённая одним рывком, всегда хуже той же задачи, решённой по шагам с вашим участием между ними. Это верно и для людей.

ПРОМТ 4.3 · Пошаговый режим с контрольными точками

Задача: [опишите крупную задачу целиком].

Работаем по шагам. Сначала предложи план из 4–6 шагов и жди моего «да».

Затем выполняй по одному шагу за сообщение. После каждого шага:

- покажи результат,
- назови, какие решения ты принял за меня,
- спроси, идём дальше или правим.

Не забегай вперёд, даже если тебе кажется, что следующий шаг очевиден.

Формулировка «назови, какие решения ты принял за меня» — страховка от тихих допущений, которые вы заметите только в конце.

Приём 5. Самокритика и «красная команда»

Claude может проверять собственный результат — и делает это заметно строже, если попросить явно и задать критерии.

ПРОМТ 4.4 · Критика своего же ответа

Теперь забудь, что этот текст написал ты. Ты — придирчивый рецензент, которому платят за найденные слабости.

Разбери предыдущий ответ по критериям:

1. Фактические утверждения, которые нужно проверить (перечисли их списком)
2. Места, где вместо конкретики — общие слова
3. Что важное упущено
4. Где логика хромает
5. Что бы вырезал совсем

Затем дай улучшенную версию с учётом своей же критики.

Пункт 1 — ваш чек-лист для проверки фактов. Не пропускайте его на важных материалах.

Приём 6. Ролевой спор

Если нужно принять решение, попросите разыграть несколько позиций. Это не игра — это способ увидеть аргументы, которые вы сами не сформулировали.

ПРОМТ 4.5 · Совет директоров для одного решения

Мне нужно решить: [ваше решение, например «переходить ли на удалённую работу всей командой»].

Контекст: [все существенные обстоятельства].

Разыграй обсуждение между четырьмя участниками:

- финансист (считает деньги и риски),
- специалист по людям (думает о команде и выгорании),
- скептик (ищет, где всё сломается),
- тот, кто уже проходил это на практике.

Каждый — по 2 абзаца, с конкретными аргументами, а не общими фразами. В конце: список из 5 вопросов, на которые мне нужно ответить самому, прежде чем решать.

Финальный список вопросов часто ценнее самой дискуссии.

Что делать, если ответ не тот. Есть пять точных формулировок правки, и они работают лучше, чем «переделай»: «слишком общо — добавь конкретики в пункт N», «убери воду, оставь суть», «тон слишком формальный, сделай как в разговоре с коллегой», «ты неверно понял вводные: на самом деле [X]», «сохрани структуру, но перепиши содержание пунктов 2 и 4».

Задания для закрепления

Соберите 3 своих текста и прогоните промт 4.1. Сохраните полученные «7 правил стиля» в заметки.

Возьмите задачу с длинным исходником и оформите её тегами по образцу 4.2.

Одну и ту же аналитическую задачу решите с выключенным и включённым расширенным мышлением. Сравните.

Любой важный текст, который вы сделали на прошлой неделе, прогоните через промт 4.4 и посчитайте найденные слабости.

Примените промт 4.5 к решению, которое вы откладываете.

Чек-лист главы 4

- ☐ Умею передавать стиль примерами, а не прилагательными
- ☐ Использую теги для длинных промтов с вложенным материалом
- ☐ Понимаю, когда включать расширенное мышление, а когда это лишнее
- ☐ Разбиваю крупные задачи на шаги с контрольными точками
- ☐ Прошу критику собственного ответа перед тем, как использовать результат
- ☐ Знаю пять точных формулировок правки вместо «переделай»

Чему научились

- Примеры сильнее описаний: три ваших текста задают стиль лучше десяти прилагательных.
- Разметка тегами спасает длинные промты от каши.
- Рассуждение и пошаговость — для задач, где надо думать, а не просто писать.
- Самокритика превращает первый черновик во второй, а список фактов из неё — в план проверки.

Глава 05 · Инструменты

Файлы и данные: PDF, таблицы, картинки, документы на выходе

Момент, когда чат перестаёт быть болталкой и становится рабочим местом.

Какие проблемы решает эта глава

- «Договор на 40 страниц, а времени час» — разбор длинных документов за минуты.
- «Данные есть, а выводов нет» — анализ таблиц с настоящими вычислениями.
- «Надо отдать результат в Word/Excel, а не текстом в чате» — получите готовый файл.

Что можно загрузить

Скрепка в поле ввода принимает документы (PDF, Word, текст, Markdown), таблицы (Excel, CSV), изображения (фото, скриншоты, схемы), код. Изображения Claude видит по-настоящему: может прочитать текст на фотографии чека, разобрать схему, оценить скриншот интерфейса, описать, что не так с вёрсткой.

Два принципиально разных режима работы с файлом. Первый — Claude *читает* содержимое как текст: подходит для смысловых задач (о чём документ, какие риски, переписи). Второй — *исполняет код* для обработки: подходит для точных вычислений по таблице. Для арифметики всегда просите считать кодом: «посчитай через код, не в уме». Это разница между «примерно 2,3 млн» и точной цифрой.

Сценарий 1. Длинный документ

ПРОМТ 5.1 · Разбор договора или большого документа

Прикреплён документ. Я не юрист, читаю его как обычный человек.

Сделай разбор в таком порядке:

1. О чём документ в трёх предложениях.
 2. Мои обязанности — списком, простым языком.
 3. Обязанности второй стороны — списком.
 4. Деньги: все суммы, сроки, штрафы, условия изменения цены. Таблицей.
 5. Пункты, которые работают против меня или сформулированы двусмысленно. Для каждого: номер пункта, цитата (коротко), чем это грозит, как переформулировать.
 6. Чего в документе НЕТ, но обычно должно быть.
 7. Пять вопросов, которые я обязан задать до подписания.
- Если чего-то не нашёл в тексте — так и пиши, не додумывай.

Пункт 7 и последняя фраза — самое ценное. Первый экономит время юристу, вторая защищает от выдуманных деталей. Итог всё равно показывайте специалисту: это подготовка, а не замена консультации.

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.