



Мария Крупнова

Промпт-инжиниринг: как заставить ИИ работать на вас

Мария Крупнова

**Промпт-инжиниринг: как
заставить ИИ работать на вас**

«Автор»

2026

Крупнова М.

Промпт-инжиниринг: как заставить ИИ работать на вас /
М. Крупнова — «Автор», 2026

«Хотите перестать бороться с нейросетями и начать управлять ими? Эта книга — полное руководство по промпт-инжинирингу, официально признанной профессии будущего. Научитесь создавать идеальные запросы для ChatGPT и других моделей, управлять тоном, стилем и поведением ИИ, строить цепочки промптов для решения сложных задач. Готовые промпты, чек-листы, разбор ошибок и пошаговые инструкции. Для новичков и опытных пользователей, которые хотят освоить искусство управления нейросетями.»

© Крупнова М., 2026

© Автор, 2026

Мария Крупнова

Промпт-инжиниринг: как заставить ИИ работать на вас

Введение

Для кого эта книга

Представьте, что у вас есть гениальный сотрудник, который знает всё на свете, но абсолютно бесполезен, если вы не дадите ему чёткую инструкцию. Вы скажете: «Сделай работу» — и получите «кашу». Вы скажете: «Сделай работу по плану А, используя данные Б, в формате В, с акцентом на Г» — и получите шедевр.

Этот сотрудник — языковая модель (ChatGPT, Claude, GigaChat). А ваша инструкция — это промпт. Промпт-инжиниринг — это искусство составления этих инструкций.

Эта книга для вас, если:

— **Вы — копирайтер, маркетолог, дизайнер или разработчик**, который хочет перестать бороться с нейросетью и заставить её работать на вас.

— **Вы — предприниматель или владелец бизнеса**, который хочет автоматизировать рутинные задачи и снизить затраты на персонал.

— **Вы — фрилансер**, который хочет войти в новую профессию с высокими чеками и низкой конкуренцией.

— **Вы — новичок**, который вообще не работал с нейросетями, но хочет освоить этот инструмент с нуля.

Какую проблему решает книга

95% пользователей нейросетей пишут промпты на уровне «Напиши текст». Они получают средний, безликий результат и разочаровываются. Они думают: «ИИ не работает». На самом деле работает. Просто они не умеют им управлять.

Эта книга превращает вас из «пассажира» в «пилота» нейросети. Вы перестанете надеяться на удачу и начнёте проектировать результат. Вы сможете получать идеальные ответы с первого раза, экономить часы на доработках и делать то, что другие не могут.

Как пользоваться книгой

— Читайте **последовательно**. База важна — без понимания, как работает модель, продвинутые техники не имеют смысла.

— **Выполняйте практику** после каждой главы. Не просто читайте промпты — пробуйте их в реальном чате с нейросетью.

— Используйте **библиотеку из 100 промптов** в конце. Это ваш рабочий арсенал — копируйте, адаптируйте, применяйте.

— **Важно**. Книга описывает способы заработка, но не гарантирует доход. Результат зависит от вашей практики, умения продавать и качества промптов.

Часть 1. Базовый блок: что такое промпт-инжиниринг

1.1. Кто такой промпт-инженер и почему это официальная профессия

Промпт-инженер (Prompt Engineer) — это специалист, который разрабатывает, тестирует и оптимизирует запросы (промпты) для языковых моделей, чтобы получать максимально качественные и предсказуемые результаты.

Что делает промпт-инженер:

— Анализирует задачу и разбивает её на логические блоки.

— Проектирует структуру промпта: роль, контекст, задача, формат, стиль, ограничения.

- Тестирует промпты на разных моделях, сравнивает результаты.
- Оптимизирует промпты для экономии токенов (денег) и времени.
- Создаёт библиотеки промптов для бизнеса и команд.
- Обучает сотрудников работе с промптами.

Почему это официальная профессия:

В 2023–2024 годах профессия «промпт-инженер» появилась в вакансиях крупнейших компаний (Google, Microsoft, OpenAI). Зарплаты начинаются от 60 000 рублей в месяц для джуниоров и достигают 200 000+ для экспертов.

В 2025 году в России профессия была включена в реестр перспективных профессий. Специалисты по промпт-инжинирингу официально признаны частью ИИ-индустрии.

Чем промпт-инженер отличается от обычного пользователя:

Обычный пользователь пишет: «Напиши пост про кофе».

Промпт-инженер проектирует: «Ты — бариста с 10-летним стажем. Твоя задача — написать пост для Соцсетей о новой методике обжарки зёрен. Контекст: аудитория — кофейные гики, они знают термины. Формат: заголовок, 4 абзаца с научными фактами, вопрос к аудитории. Стил: экспертный, но живой. Ограничения: не используй клише "в современном мире", "уникальный", "качественный"».

Разница очевидна. И в результате — тоже.

1.2. Как работает языковая модель: простое объяснение

Чтобы составлять хорошие промпты, нужно понять, как «мыслит» нейросеть. Это не сложно.

Модель — это «предсказатель слов».

Ей скормили миллиарды текстов: книги, статьи, форумы, посты, научные работы. Она запомнила, какие слова чаще всего встречаются вместе. Когда вы пишете запрос, она не «понимает» его смысл. Она предсказывает, какое слово с наибольшей вероятностью должно идти следующим.

Пример. Если вы напишете «Утром я выпил...», модель с вероятностью 90% продолжит «...чашку кофе», а не «...ракетный двигатель». Она просто видела эту комбинацию миллионы раз.

Что это значит для вас:

— **Модель не умеет читать ваши мысли.** Если вы не укажете детали, она дорисует их случайным образом.

— **Модель не знает, что важно, а что нет.** Если вы дадите ей 1000 слов данных, она не выделит главное автоматически — вы должны сказать: «Выдели 3 ключевых вывода».

— **Модель «галлюцинирует».** Она не отличает факты от вымысла. Если она не знает ответа, она его придумает, чтобы выглядеть уверенной. Это нормально — вы должны проверять факты.

Три ключевых понятия:

Токен. Это минимальная единица текста для модели. Примерно 1 токен = 0.75 слова на русском языке. Чем больше токенов, тем дольше и дороже ответ.

Контекстное окно. Это объём «памяти» модели. Она помнит только последние N токенов диалога. У GPT-4o — 128 000 токенов (~90 000 русских слов). У Claude 3.5 — 200 000 токенов.

Температура. Параметр, который управляет случайностью ответа. Чем выше температура (0.9–1.0), тем креативнее, но менее предсказуемо. Чем ниже (0.2–0.5), тем более «логичный» и стандартный ответ.

1.3. Почему большинство промптов — мусор

Давайте разберём, почему 95% запросов к нейросетям дают плохие результаты.

Причина 1. Слишком общий запрос.

«Напиши текст» — это слишком общо. Модель не знает, какой текст: для кого, зачем, про что, в каком стиле, какого объёма. Она выдаёт средний, безликий текст, который похож на школьное сочинение.

Причина 2. Отсутствие роли.

Модель не знает, от чьего лица писать. Без роли она пишет нейтральным, «безликим» голосом. А если вы скажете: «Ты — эксперт с 10-летним стажем», тон и лексика меняются кардинально.

Причина 3. Нет формата вывода.

Если вы не скажете, как должен выглядеть ответ, модель выдаст «простыню» текста без структуры. А если попросите «заголовок, 5 абзацев, маркированный список, вывод», результат будет читабельным.

Причина 4. Нет ограничений.

Если не сказать модели, чего нельзя делать, она может выдумать факты, использовать клише, уйти в «воду» (пустые общие фразы).

Причина 5. Ожидание идеала с первого раза.

Многие пишут один запрос, получают плохой ответ и говорят: «ИИ не работает». На самом деле нужно уточнять, уточнять и уточнять. Это диалог, а не магия.

1.4. 5 главных ошибок новичков в промптах

Ошибка 1. Использование неконкретных глаголов.

«Напиши», «Расскажи», «Сделай» — слишком размыто. Используйте конкретные глаголы: «Проанализируй», «Сравни», «Выдели», «Сгенерируй», «Распиши пошагово», «Перепиши в стиле», «Структурируй».

Ошибка 2. Отсутствие примеров.

Если вы хотите конкретный стиль или формат — покажите пример. Модель отлично учится на примерах. Напишите: «Вот пример, как я хочу: [пример]. Теперь сделай так же для [новая тема]».

Ошибка 3. Слишком длинные промпты.

Длинный промпт — хорошо. Но если он превращается в «простыню» без логики — модель запутается. Делите сложные задачи на цепочку промптов (сначала анализ, потом генерация, потом правка).

Ошибка 4. Игнорирование системного контекста.

Многие не знают, что можно задать «системный промпт» — инструкцию, которая действует на весь диалог. Напишите в начале: «Ты — эксперт по маркетингу. Отвечай кратко. Всегда проверяй факты. Используй дружелюбный тон». Модель будет следовать этому всю беседу.

Ошибка 5. Нет итераций.

Самая большая ошибка — не уточнять. Хороший промпт рождается в диалоге из 3–5 шагов. Сначала — база, потом — уточнение деталей, потом — правка стиля, потом — финальная шлифовка.

Часть 2. Техника «Золотой промпт»: пошаговое руководство

2.1. Шесть элементов идеального запроса

Запомните эту структуру. Это ваш главный инструмент. Шесть элементов, которые превращают плохой промпт в идеальный.

Элемент 1. Роль (Кто ты?).

Кем должен представиться ИИ? Это задаёт рамки лексики, тона и глубины.

Примеры ролей:

— «Ты — опытный копирайтер с 10-летним стажем».

— «Ты — финансовый аналитик с опытом работы в инвестициях».

— «Ты — преподаватель английского языка для начинающих».

— «Ты — клиентский сервис, который помогает с заказами».

— «Ты — диетолог с медицинским образованием».

Элемент 2. Контекст (Что ты знаешь?).

Какую информацию нужно учитывать? Какие данные у модели есть? Что за продукт, аудитория, ситуация?

Примеры контекста:

— «Продукт — бесшумный пылесос с HEPA-фильтром для владельцев животных».

— «Аудитория — женщины 28–45 лет с доходом выше среднего».

— «Ты только что прочитал этот текст: [вставить текст]».

— «Ситуация — клиент жалуется на задержку доставки».

Элемент 3. Задача (Что сделать?).

Чёткий глагол действия. Что именно должен сделать ИИ.

Примеры задач:

— «Напиши карточку товара для интернет-магазина».

— «Проанализируй этот текст на 5 ошибок».

— «Сгенерируй 20 идей для постов».

— «Перепиши этот текст в стиле дружелюбной беседы».

— «Составь план статьи из 5 разделов».

— «Сравни эти два продукта по 10 критериям».

Элемент 4. Формат (Как выдать?).

Как должен выглядеть ответ? Структура, элементы, объём.

Примеры формата:

— «Заголовок до 60 символов, затем 5 абзацев по 3–4 предложения, в конце призыв к действию и 5 хештегов».

— «Ответ в виде маркированного списка из 5 пунктов, без воды».

— «Таблица с тремя колонками: критерий, продукт А, продукт Б».

— «Шаги с нумерацией, каждый шаг с пояснением».

— «Вывод из 2 предложений в конце».

Элемент 5. Стил (Каким тоном?).

Эмоциональная окраска, манера речи.

Примеры стили:

- «Дружелюбный, живой, как разговор с другом, используй местоимение "ты"».
- «Деловой, сухой, без эмоций, с использованием профессиональных терминов».
- «Продающий, убедительный, с акцентом на выгоду».
- «Ироничный, лёгкий, с долей сарказма (но не грубый)».
- «Академический, доказательный, с цитатами и ссылками».

— «Строго нейтральный, без оценок, только факты».

Элемент 6. Ограничения (Чего нельзя?).

Что запрещаем модели делать.

Примеры ограничений:

- «Не используй слова "в современном мире", "уникальный", "качественный"».
- «Не выдумывай факты, только на основе предоставленных данных».
- «Если не знаешь — скажи: "Я не знаю", не придумывай».
- «Объём не более 300 слов».
- «Не используй сленг и аббревиатуры».
- «Не повторяй одно и то же разными словами».

Пример полного идеального промпта:

«Ты — опытный копирайтер с 10-летним стажем. Ты пишешь карточку товара для Wildberries. Продукт — бесшумный пылесос с HEPA-фильтром для владельцев кошек и собак. Аудитория — женщины 28–45 лет, которые страдают от аллергии и шума. Напиши карточку товара. Формат: заголовок до 60 символов, 5 преимуществ с эмодзи, основной текст 800 знаков с историей использования, блок характеристик. Стил: дружелюбный, продающий, с акцентом на здоровье семьи и тишину. Ограничения: не используй слова "качественный", "отличный", "уникальный". Не выдумывай технические характеристики».

2.2. Разбор 10 провальных промптов и их исправление

Пример №1. Запрос: «Напиши пост про кофе»

Провал: Модель выдаёт общий текст: «Кофе бодрит утром, это популярный напиток...».

Исправление: «Ты — бариста с 5-летним стажем. Напиши пост для Соцсетей о новой методике обжарки зёрен. Аудитория — кофейные гики, они разбираются в терминах. Формат: цепляющий заголовок, 4 абзаца с научными фактами, вовлекающий вопрос. Стил: экспертный, но живой. Не используй клише "вкусный", "ароматный"».

Пример №2. Запрос: «Сделай текст про ремонт»

Провал: «В современном мире ремонт актуален...» — мусор.

Исправление: «Ты — прораб с 10-летним стажем. Напиши гайд "Как сэкономить на ремонте ванной без потери качества". Ключевые слова для SEO: бюджетный ремонт, плитка для ванной, сантехника. Разделы: 1. Выбор материалов бюджетный против премиум. 2. Ошибки при укладке плитки. 3. Как торговаться с бригадой. Формат: вступление, 3 главы с подзаголовками, вывод. Объём 2500 знаков. Стиль: экспертный, деловой, без воды».

Пример №3. Запрос: «Сделай презентацию»

Провал: Модель пишет общий план без деталей.

Исправление: «Ты — бизнес-консультант. Создай структуру презентации для инвесторов на 10 слайдов. Тема — запуск онлайн-школы английского языка. На каждом слайде: заголовок, 3 ключевых тезиса, примеры. Слайды: 1. Проблема (рынок). 2. Решение (наш продукт). 3. Целевая аудитория. 4. Конкуренты. 5. Монетизация. 6. Финансовые прогнозы. 7. Команда. 8. Маркетинг. 9. Риски. 10. Инвестиции. Стиль — убедительный, с цифрами, без воды».

Пример №4. Запрос: «Переведи текст на английский»

Провал: Дословный, неадаптированный перевод.

Исправление: «Ты — профессиональный переводчик с опытом локализации. Переведи следующий текст на британский английский, сохранив тон и адаптировав культурные отсылки. Используй естественные для носителя конструкции. Текст: [вставить]».

Пример №5. Запрос: «Что думаешь о криптовалюте?»

Провал: Модель выдаёт общие рассуждения, которые вы могли бы прочитать в новостях.

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.