

12+

Вячеслав Бакс

Как работать = с ИИ = и не свихнуться



Вячеслав Бакс

Как работать с ИИ и не свихнуться

«Издательские решения»

Бакс В.

Как работать с ИИ и не свихнуться / В. Бакс — «Издательские решения»,

Ты открываешь ИИ, чтобы сэкономить время, а через час уже психуешь, потому что машина опять сделала не то. Объясняешь, уточняешь, исправляешь, проверяешь — и в итоге тратишь больше времени, чем собирался. Эта книга о том, как работать с ИИ без бесконечных переделок и нервов: правильно ставить задачи, давать исходные данные, проверять ответы и вовремя останавливаться. ИИ должен экономить твои силы, а не съедать их.

© Бакс В.

© Издательские решения

Содержание

Глава 1. Сначала определимся: зачем тебе вообще ИИ	6
Глава 2. Не ищи волшебную кнопку	13
Глава 3. Не спрашивай ИИ о каждой мелочи	17
Глава 4. Уверенный ответ ещё не значит правильный	21
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Как работать с ИИ и не свихнуться

Вячеслав Бакс

© Вячеслав Бакс, 2026

ISBN 978-5-0071-4019-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 1. Сначала определимся: зачем тебе вообще ИИ

Искусственный интеллект сегодня предлагают практически на всё случаи жизни.

Написать письмо? Пожалуйста.

Перевести текст? Конечно.

Придумать название? Легко.

Составить план ремонта, разобраться в договоре, подобрать маршрут, объяснить сложную тему, придумать подарок, проверить расчёты, написать резюме, составить меню на неделю — всё это можно поручить нейросети.

И именно здесь начинается первая проблема.

Когда у человека появляется инструмент, который умеет делать очень многое, возникает соблазн использовать его вообще для всего.

Не потому, что это необходимо. Просто потому, что теперь можно.

И вот это «можно» иногда оказывается опаснее, чем кажется.

Представьте себе человека, который купил очень хороший шуруповёрт. Он настолько доволен покупкой, что начинает использовать его везде. Закрутить шуруп — отлично. Просверлить отверстие — тоже понятно. А потом человек обнаруживает, что шуруповёртом можно мешать краску, чистить щёткой обувь, вращать кухонное полотенце и, вероятно, при некоторой фантазии открывать им консервные банки.

Можно ли?

Возможно.

Нужно ли?

Вот в чём вопрос.

С искусственным интеллектом примерно та же история.

Главная ошибка начинающего пользователя заключается не в том, что он неправильно пишет промпты. И даже не в том, что он недостаточно хорошо знает возможности нейросети.

Первая ошибка гораздо проще:

он начинает искать работу для ИИ вместо того, чтобы сначала определить собственную задачу.

Это очень незаметная подмена.

Допустим, вам нужно написать короткое письмо человеку.

Можно открыть нейросеть, написать запрос, получить вариант, попросить сделать его теплее, потом короче, потом естественнее, потом менее официальным, потом снова немного официальнее. Затем спросить, не звучит ли письмо грубо. Потом попросить предложить ещё три варианта.

Через двадцать минут у вас будет прекрасное письмо.

Хотя исходное вы могли написать за пять минут.

ИИ в данном случае не сэкономил время.

Он его съел.

Причём сделал это очень приятно.

Вы не сидели без дела. Вы работали. Вы общались с умной машиной. Вы улучшали результат. Вы чувствовали, что занимаетесь чем-то полезным.

Именно поэтому этот эффект так легко не заметить.

ИИ не обязан участвовать во всём

Есть очень простое правило, которое стоит запомнить с самого начала:

Не всякая задача, которую ИИ способен выполнить, является задачей, которую стоит ему поручать.

Это принципиально разные вещи.

Нож способен разрезать множество предметов. Но мы же не носим его по квартире в поисках всего, что можно разрезать.

Калькулятор способен мгновенно посчитать 17×24 . Но если вы и так знаете, что это 408, нет никакой необходимости открывать калькулятор ради самого факта использования калькулятора.

С ИИ то же самое.

Если вам нужно вспомнить, сколько месяцев в году, не обязательно устраивать консультацию с нейросетью.

Если вы умеете написать сообщение другу за две минуты, возможно, быстрее просто написать его.

Если вам нужно принять простое решение между двумя одинаковыми по цене товарами, иногда достаточно собственного здравого смысла.

А вот если перед вами лежит договор на двадцать страниц, который вы не понимаете, — здесь ИИ уже может оказаться очень полезен.

Если нужно разобрать большой массив информации, сравнить несколько вариантов, найти противоречия, структурировать хаотичные записи или объяснить сложную тему простыми словами — здесь начинается его настоящая работа.

То есть вопрос должен звучать не:

«Что ещё умеет искусственный интеллект?»

А:

«Какую мою задачу он может сделать проще, быстрее или лучше?»

Это две совершенно разные точки зрения.

Не превращайте ИИ в привычку

Есть ещё одна ловушка.

Человек один раз обнаруживает, что нейросеть действительно хорошо отвечает на вопросы. Потом второй раз. Третий.

И постепенно возникает новая привычка:

прежде чем подумать самому, спросить ИИ.

Сначала это кажется удобным.

Потом — естественным.

А затем человек уже не замечает, что перестал самостоятельно формулировать даже простые вещи.

Не потому, что он стал глупее.

Просто зачем напрягаться, если рядом есть инструмент, который готов сформулировать всё за тебя?

Вот здесь и появляется первая настоящая опасность.

ИИ должен уменьшать количество умственной рутины, а не постепенно заменять ваше собственное участие в жизни.

Разница тонкая, но очень важная.

Одно дело:

«„Я примерно понимаю, чего хочу. Помоги мне разобраться и оформить мысль“.»

И совсем другое:

«„Я не знаю, чего хочу. Скажи мне, чего я хочу“.»

В первом случае ИИ помогает человеку.

Во втором человек начинает передавать машине часть собственной ответственности.

Хороший вопрос начинается не с промпта

Вокруг искусственного интеллекта сейчас много разговоров о промптах.

Как правильно написать запрос.

Какие слова использовать.

Нужно ли назначить нейросети роль эксперта.

Нужно ли указать контекст.

Нужно ли попросить её сначала подумать, потом проверить, потом выступить критиком собственного ответа.

Всё это иногда полезно.

Но есть вопрос, который гораздо важнее любого промпта:

«Что именно я хочу получить в результате?»

Если вы не знаете ответа на этот вопрос, самый совершенный промпт на свете вам не поможет.

Можно написать нейросети великолепную инструкцию на тысячу слов, а в результате получить тысячу слов очень хорошо оформленной неопределённости.

Поэтому начинать лучше не с:

«„Представь, что ты эксперт мирового уровня...“»

А с обычного человеческого:

«„Мне нужно решить вот такую задачу...“»

Чем точнее вы понимаете свою задачу, тем меньше магии вам понадобится.

Три вопроса перед открытием нейросети

Перед тем как обратиться к ИИ, попробуйте задать себе три простых вопроса.

Первый: что именно я хочу получить?

Не «помоги мне с ремонтом», а, например:

«Мне нужно составить список того, что проверить перед окончательным расчётом с бригадой».

Не «помоги с поездкой», а:

«Мне нужно сравнить три маршрута по стоимости и времени».

Не «объясни мне эту тему», а:

«Мне нужно понять первые пять вещей, которые необходимо знать новичку».

Чем конкретнее результат, тем меньше лишней работы.

Второй: могу ли я сделать это сам быстрее?

Если ответ «да» — возможно, ИИ вам сейчас вообще не нужен.

Это не поражение.

Наоборот.

Умение не пользоваться инструментом, когда он не нужен, — тоже навык.

Третий: что изменится после получения ответа?

Это самый интересный вопрос.

Допустим, вы собираетесь спросить нейросеть:

«Какой из этих двух вариантов лучше?»

Хорошо.

А что вы будете делать после ответа?

Если ответ действительно поможет принять решение — спрашивайте.

Если вы всё равно собираетесь ещё три часа сравнивать варианты, читать отзывы и задавать ИИ новые вопросы, возможно, вы просто откладываете решение.

Иногда человеку нужен не новый ответ.

Ему нужно наконец сделать то, что он уже знает.

ИИ должен иметь выход

У любой нормальной работы с искусственным интеллектом должен существовать момент, когда разговор заканчивается.

Вы задали вопрос.

Получили информацию.

Проверили необходимое.

Сделали вывод.

Закрыли чат.

Пошли дальше.

Это звучит банально, но именно последний пункт почему-то оказывается самым сложным.

Потому что нейросеть всегда готова продолжить.

Всегда.

Она не устала.

Не торопится домой.

Не смотрит на часы.

Не говорит:

«Всё, хватит уже, делай».

Она с удовольствием предложит ещё пять вариантов, ещё десять идей и ещё один способ улучшить предыдущий результат.

И это прекрасно — пока вы помните, что у разговора с машиной должна быть цель и должен быть конец.

В противном случае можно провести полдня, улучшая вещь, которая уже давно достаточно хороша.

Так зачем же нам ИИ?

Ответ на этот вопрос у каждого человека будет свой.

Кому-то он нужен для работы.

Кому-то — для обучения.

Кому-то — чтобы разобраться в сложной информации.

Кому-то — чтобы быстрее писать и редактировать тексты.

Кому-то — чтобы анализировать документы.

Кому-то — чтобы исследовать темы, на которые раньше пришлось бы потратить несколько вечеров.

И это замечательно.

Но хороший инструмент не должен становиться самоцелью.

Вы не пользуетесь молотком ради молотка.

Не включаете стиральную машину просто потому, что она есть.

Не едете на автомобиле вокруг дома, чтобы насладиться самим фактом наличия автомобиля.

Вы используете инструмент для чего-то.

С искусственным интеллектом стоит поступать точно так же.

Сначала задача. Потом инструмент.

Не наоборот.

И, пожалуй, это первое правило всей книги:

«Если после появления искусственного интеллекта у вас стало больше работы, больше сомнений и больше времени уходит на разговоры с ним — остановитесь и спросите себя: а какую задачу я вообще пытался решить?»

Иногда ответ окажется неожиданным.

Иногда окажется, что ИИ действительно нужен.

А иногда — что вам просто хотелось с ним поговорить.

И это тоже нормально.

Главное — понимать разницу.

Глава 2. Не ищи волшебную кнопку

Когда человек впервые начинает пользоваться ИИ, ему довольно быстро попадаете слово «промпт».

И тут начинается интересное.

Оказывается, есть какие-то специальные формулировки. Нужно правильно поставить задачу. Указать роль. Задать контекст. Прописать ограничения. Обозначить формат ответа. Иногда ещё попросить модель сначала проанализировать задачу, потом проверить собственный ответ, а потом проверить проверку.

И у человека возникает ощущение, что он столкнулся не с помощником, а с пультом управления космическим кораблём.

На самом деле всё гораздо проще.

ИИ не нужен красивый запрос. Ему нужна понятная задача.

Можно написать:

«Представь, что ты всемирно известный эксперт с тридцатилетним опытом, обладатель пяти международных премий и специалист высшей категории. Проведи глубокий многоуровневый анализ...»

А можно написать:

«Я хочу продать старый холодильник. Вот его характеристики. Напиши объявление без рекламного пафоса, чтобы человеку было понятно, что он покупает».

Второй запрос может оказаться гораздо полезнее.

Потому что во втором случае человек объяснил, чего он хочет.

Это вообще одна из самых странных особенностей работы с ИИ: чем больше человек боится неправильно спросить, тем больше времени он начинает тратить на сам вопрос.

Он начинает искать «идеальный промпт».

Сохраняет чужие конструкции.

Смотрит ролики.

Читает списки из «десяти секретных слов, которые заставят нейросеть работать в три раза лучше».

Потом вставляет всё это в запрос и получает ответ, который вполне можно было получить обычными человеческими словами.

ИИ — не сейф, который открывается секретной комбинацией.

Если тебе нужно что-то конкретное, сначала скажи это.

Не получилось — уточни.

Получилось не совсем то — объясни, что именно не так.

Нужен другой стиль — скажи какой.

Не хватает информации — добавь её.

Вот и весь процесс.

Хороший диалог с ИИ часто выглядит не как тщательно подготовленный приказ машине, а как нормальный разговор человека с помощником.

Ты: «Мне нужно вот это».

ИИ: «Вот вариант».

Ты: «Нет, здесь слишком официально».

ИИ: «Хорошо, сделаю проще».

Ты: «И ещё убери вот эту мысль».

ИИ: «Готово».

Всё.

Не нужно каждый раз начинать разговор с магического заклинания.

При этом есть важная вещь: хороший запрос действительно имеет значение.

Но хороший запрос — это не тот, в котором много умных слов. Это тот, в котором мало неопределённости.

Если ты хочешь получить текст для объявления, сообщи, что продаёшь, в каком состоянии вещь, какие у неё особенности и кому она нужна.

Если хочешь разобраться в документе — покажи документ и скажи, что именно тебе в нём непонятно.

Если хочешь сравнить два варианта — дай оба варианта и скажи, по каким признакам их сравнивать.

Если хочешь получить совет — объясни ситуацию, а не только задай вопрос из пяти слов.

ИИ не читает мысли.

И это, пожалуй, единственная причина, по которой иногда длинный запрос лучше короткого.

Не потому, что длинный запрос волшебнее.

А потому, что в нём больше необходимой информации.

Есть простой способ проверить свой запрос.

Прочитай его и представь, что вместо ИИ перед тобой сидит нормальный человек, который готов тебе помочь.

Смог бы он понять, чего ты от него хочешь?

Если да — скорее всего, поймёт и ИИ.

Если нет — добавление слов вроде «действуй как эксперт мирового уровня» вряд ли спасёт ситуацию.

И ещё одна важная вещь.

Не надо заранее пытаться написать идеальный первый запрос.

Первый запрос может быть обычным.

Он нужен не для того, чтобы сразу получить произведение искусства.

Он нужен, чтобы начать движение.

Иногда гораздо быстрее написать два простых предложения, получить первый ответ и затем поправить направление, чем пятнадцать минут готовить идеальный запрос, который якобы должен сработать с первого раза.

Это особенно важно потому, что ИИ умеет создавать очень приятную иллюзию контроля.

Ты долго составляешь запрос.

Подбираешь слова.

Уточняешь условия.

Добавляешь ограничения.

Наконец нажимаешь кнопку и получаешь длинный, уверенный ответ.

Кажется, что работа проделана.

Хотя иногда ты просто очень качественно подготовился к тому, чтобы получить ответ, который тебе всё равно придётся переделывать.

Поэтому не поклоняйся промπτу.

Промпт — это всего лишь способ объяснить задачу.

Хороший промпт не тот, который выглядит умно.

Хороший промпт тот, после которого тебе стало проще сделать то, ради чего ты вообще открыл ИИ.

А если ты уже десять минут совершенствуешь формулировку вопроса, который соби-
рался задать ради пяти минут работы, остановись.

Возможно, тебе уже давно пора не улучшать запрос.

А просто нажать «Отправить».

Глава 3. Не спрашивай ИИ о каждой мелочи

После того как человек понимает, что с ИИ можно разговаривать обычным языком, появляется новая опасность.

Он начинает разговаривать с ним слишком часто.

Сначала это кажется совершенно безобидным.

«Как лучше ответить на это сообщение?»

«Что приготовить из того, что есть в холодильнике?»

«Как назвать файл?»

«Стоит ли мне сегодня это покупать?»

«А почему человек так сказал?»

«А что ты думаешь по этому поводу?»

Потом возникает ещё одна привычка: спрашивать ИИ о том, что раньше человек спокойно решал сам, не считая это вообще какой-то задачей.

И в этом есть своя логика. Если рядом находится быстрый, вежливый и практически всегда доступный помощник, почему бы им не воспользоваться?

Вот только здесь легко перепутать помощь с отказом от собственного решения.

Есть вопросы, на которые тебе действительно не хватает знаний.

Есть вопросы, на которые тебе не хватает времени.

Есть вопросы, где полезно получить несколько вариантов, сравнение или взгляд со стороны.

А есть вопросы, на которые ты уже знаешь ответ.

Просто хочется, чтобы кто-нибудь подтвердил его за тебя.

Это разные ситуации.

Представим, что ты выбираешь между двумя рубашками.

Ты смотришь на них и понимаешь, что одна тебе нравится больше.

Но вместо того чтобы взять её, фотографируешь обе, отправляешь ИИ и начинаешь обсуждать фасон, цвет, сочетание с брюками, впечатление на окружающих и соответствие случаю.

Через десять минут у тебя есть подробный анализ двух рубашек.

А решения всё ещё нет.

Хотя десять минут назад оно уже было.

Это смешной пример, но принцип здесь серьёзный.

ИИ очень легко превращает простое решение в маленькое исследование.

Именно поэтому полезно иногда спрашивать себя:

«Мне действительно нужна помощь или я просто не хочу решать это сам?»

Ответ может оказаться неприятным.

Потому что иногда мы обращаемся к ИИ не за информацией, а за разрешением.

«Сделать или не делать?»

«Ответить или промолчать?»

«Покупать или не покупать?»

«Стоит ли начинать?»

ИИ может перечислить аргументы. Может показать последствия. Может предложить несколько вариантов.

Но окончательное решение всё равно остаётся твоим.

И чем чаще ты передаёшь машине даже маленькие решения, тем удобнее становится не решать самому.

Постепенно возникает странная ситуация: человек получает всё больше помощи, но всё меньше тренирует собственное ощущение того, что ему подходит.

Это не происходит за один вечер.

Никто не просыпается утром и не обнаруживает, что полностью передал управление своей жизнью нейросети.

Всё начинается гораздо прозаичнее.

С маленьких вопросов.

Потом вопросов становится больше.

Потом человек уже открывает ИИ автоматически, едва возникает малейшее сомнение.

И вот здесь полезно провести границу.

Не всякая неопределённость требует консультации.

Иногда достаточно подумать тридцать секунд.

Иногда — посмотреть своими глазами.

Иногда — сделать первый шаг и уже потом разобраться, что получилось.

Иногда ответ вообще не нужен.

Нужен опыт.

Есть ещё одна ловушка.

Ты спрашиваешь ИИ о чём-то простом и получаешь хороший ответ. Тогда возникает желание продолжить:

«А если вот так?»

«А можно ещё вариант?»

«А какой из них лучше?»

«А почему?»

«А теперь сделай ещё лучше».

И незаметно первоначальная задача перестаёт существовать.

Ты уже не решаешь её.

Ты обсуждаешь её.

Это особенно коварно потому, что разговор с ИИ ощущается как работа.

Ты занят.

На экране появляется текст.

Ты читаешь, анализируешь, задаёшь новые вопросы.

Вроде бы всё происходит.

Но иногда за полчаса ты не сделал ни одного действия, которое приближает тебя к результату.

Поэтому есть простой критерий.

После общения с ИИ что-то должно измениться.

Ты должен что-то понять, решить, написать, проверить, создать или сделать.

Если ничего не изменилось, а ты просто продолжал задавать вопросы, возможно, ты уже используешь ИИ не как инструмент, а как способ откладывать действие.

И это одна из самых неприятных особенностей искусственного интеллекта.

Он способен очень убедительно имитировать продуктивность.

Ты можешь весь вечер быть занятым.

И при этом никуда не продвинуться.

Поэтому иногда лучший запрос к ИИ — тот, который ты вообще не задаёшь.

Не потому, что ИИ плох.

А потому, что ты уже можешь справиться сам.

И это, пожалуй, один из главных навыков разумной работы с ним:

уметь не только правильно спросить,

но и вовремя понять,

что спрашивать уже не нужно.

Глава 4. Уверенный ответ ещё не значит правильный

Есть одна особенность ИИ, к которой человеку приходится привыкать.

Он может ошибаться очень убедительно.

Не мяться.

Не краснеть.

Не говорить: «Что-то я сегодня не уверен».

Не смотреть в потолок в поисках воспоминаний.

Он просто выдаёт ответ.

Спокойно. Последовательно. Иногда даже красиво.

И именно поэтому ошибка, написанная ИИ, может выглядеть убедительнее, чем правильный ответ человека, который сомневается.

Представь двух людей.

Первый говорит:

«Насколько я помню, это было примерно в 1987 году, но я могу ошибаться».

Второй говорит:

«Это произошло в 1986 году. Причиной стало то-то и то-то».

У кого больше шансов вызвать доверие?

У второго.

А теперь представь, что второй — нейросеть.

Вот здесь и начинается проблема.

ИИ не обязан сообщать тебе только то, в чём он уверен на сто процентов. Он может построить правдоподобный ответ из имеющейся у него информации, языковых закономерностей и контекста разговора.

И если правильного ответа у него нет, это не означает, что он обязательно замолчит.

Иногда он заполнит пробел.

Причём заполнит его очень прилично.

С фамилиями.

Датами.

Названиями.

Ссылками.

Объяснениями.

И даже с подробностями, которых никогда не существовало.

Это особенно опасно в тех случаях, когда человек сам не знает предмета.

Если ты знаешь тему, ты хотя бы можешь заметить странность.

Если не знаешь — красивый выдуманный ответ может спокойно пройти внутрь как факт.

Поэтому первое правило здесь очень простое:

Чем меньше ты сам понимаешь в вопросе, тем осторожнее нужно относиться к уверенности ИИ.

Не к длине ответа.

Не к красоте ответа.

Не к количеству подробностей.

Именно к уверенности.

Подробность не является доказательством.

Уверенный тон не является доказательством.

Даже несколько последовательных ответов не являются доказательством.

Можно попросить ИИ проверить самого себя.

Иногда это действительно полезно.

Но есть маленькая проблема: проверять свою ошибку тем же самым инструментом — не то же самое, что получить независимое подтверждение.

Если человек написал неправильную цифру, а потом сам её пересчитал и сказал: «Да, вроде всё правильно», цифра от этого правильнее не стала.

С ИИ примерно так же.

Поэтому для действительно важных вещей нужны внешние источники.

Документ.

Официальный сайт.

Первичный источник.

Нормальная книга.

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.