

ВЯЧЕСЛАВ ГОТ

ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

ОТ А до Я

ПОЛНАЯ ИНСТРУКЦИЯ

Как использовать
нейросети для работы,
заработка и жизни
без технических
знаний



ЭКОНОМЬТЕ
ВРЕМЯ



ЗАРАБАТЫВАЙТЕ
БОЛЬШЕ



УСКОРЯЙТЕ
РАБОТУ



НАХОДИТЕ
ИДЕИ



РАЗВИВАЙТЕСЬ
ВМЕСТЕ С ИИ

Вячеслав Гот

**Искусственный интеллект от
А до Я. Полная инструкция**

«Автор»

2026

Гот В.

Искусственный интеллект от А до Я. Полная инструкция /
В. Гот — «Автор», 2026

Искусственный интеллект способен экономить часы работы, брать на себя рутинные задачи и помогать зарабатывать больше. Но как использовать его возможности без технических знаний? Эта книга — практическая инструкция по работе с ChatGPT и современными нейросетями. Вы узнаете, как создавать тексты, изображения и контент, ускорять работу, искать информацию, автоматизировать рутину, находить идеи для бизнеса и использовать ИИ для дополнительного заработка. Простые объяснения, готовые примеры и практические приёмы — всё необходимое, чтобы превратить нейросети из развлечения в рабочий инструмент.

© Гот В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Ваш личный экзоскелет в эпоху искусственного интеллекта	5
Глава 1. Анатомия искусственного интеллекта без сложных терминов	7
Глава 2. Промпт-инжиниринг: искусство задавать вопросы	11
Глава 3. Контент-машина: от идеи до публикации	15
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Вячеслав Гот

Искусственный интеллект от А до Я. Полная инструкция

Введение. Ваш личный экзоскелет в эпоху искусственного интеллекта

Давайте сразу расставим точки над «ё»: если вы открыли эту книгу в ожидании инструкций по созданию восстания машин или, наоборот, в панике ища способы спасти свою профессию от неминуемого поглощения алгоритмами, — выдохните.

Мы живем в уникальное время. Еще пять лет назад словосочетание «нейросеть» звучало как термин из научной фантастики, а сегодня ИИ пишет за нас письма, рисует иллюстрации, анализирует гигантские таблицы и даже сочиняет музыку. На этом фоне легко поддаться тревоге: «Смогу ли я конкурировать с машиной? Не стану ли я лишним?»

Спойлер: не станете. Но только если правильно возьмете этот инструмент в руки.

Почему ИИ — это не замена вам, а ваш личный экзоскелет

Многие ошибочно воспринимают ИИ как «цифрового сотрудника», который придет и сделает всю работу. Но нейросеть — это не сотрудник. Это экзоскелет для вашего мозга.

Вспомните, как появился калькулятор. Он не уничтожил профессию математика или бухгалтера. Он просто освободил их от необходимости тратить часы на устный счет в столбик, позволив сосредоточиться на сложных вычислениях и стратегических задачах. Вспомните автомобиль. Он не сделал ноги человека бесполезными, но многократно расширил радиус его перемещения.

Искусственный интеллект работает точно так же. Он не заменяет ваше критическое мышление, вашу эмпатию, ваш жизненный опыт и вашу креативность. Он забирает на себя «когнитивную рутину»: сбор информации, написание черновиков, структурирование данных, переводы, генерацию первых идей.

Когда вы надеваете экзоскелет, вы не становитесь роботом. Вы остаетесь собой, но получаете суперсилу: можете поднимать больше, двигаться быстрее и уставать меньше. ИИ не заменит человека. Но человек, использующий ИИ, всегда заменит человека, который его игнорирует. Эта книга о том, как стать этим «усиленным» человеком.

Кому нужна эта книга и как извлечь из нее максимум?

Эта книга написана для тех, кто хочет быть в числе первых, а не догоняющих. Она не требует от вас знаний в программировании, понимания того, как работают нейронные связи, или умения писать код на Python.

Она для вас, если:

Вы предприниматель или руководитель, который хочет оптимизировать бизнес-процессы, сократить расходы и ускорить запуск новых продуктов.

Вы фрилансер или удаленный сотрудник, которому нужно выполнять больше задач за меньшее время, чтобы зарабатывать больше (или работать меньше).

Вы маркетолог, копирайтер, дизайнер или SMM-специалист, ищущий способы пробить творческий кризис и масштабировать свой контент.

Вы студент, исследователь или просто любознательный человек, который хочет использовать ИИ для быстрого обучения, анализа информации и решения повседневных задач.

Как работать с этой книгой:

Не читайте ее как художественный роман от корки до корки. Это практическое руководство, «инструкция по эксплуатации» вашей новой суперсилы.

1. Выберите то, что нужно здесь и сейчас. Если вам прямо сейчас нужно написать продающий пост — открывайте Главу 3. Если нужно разобраться с таблицами — прыгайте в Главу 9.

2. Практикуйтесь сразу. Невозможно научиться кататься на велосипеде, просто читая книгу о велосипедизме. Открывайте чат с нейросетью параллельно с чтением, копируйте примеры промптов, меняйте их под себя и смотрите, что получится.

3. Не бойтесь ошибаться. Нейросеть ничего не сломает в вашем компьютере, если вы не дадите ей опасных команд. Экспериментируйте, ломайте промпты, собирайте их заново.

Мифы об ИИ: что нейросети не умеют (и почему это не страшно)

Вокруг ИИ создано огромное количество мифов, которые мешают людям начать его использовать. Давайте развеим главные из них.

Миф 1: «ИИ всё знает и никогда не ошибается».

Реальность: Нейросети не «знают» факты. Они предсказывают следующее наиболее вероятное слово в предложении на основе своего обучения. Из-за этого они могут уверенно «галлюцинировать» — выдумывать несуществующие судебные прецеденты, книги, цитаты и факты.

Почему это не страшно: Это делает вас не пользователем, а редактором. ИИ дает вам черновик и фактуру, а вы накладываете фильтр здравого смысла и проверяете данные. Ваша ценность как эксперта только возрастает.

Миф 2: «ИИ обладает сознанием, эмоциями и понимает меня».

Реальность: У ИИ нет чувств, он не радуется, не грустит и не «понимает» вас в человеческом смысле. Он отлично имитирует эмпатию, потому что обучен на текстах, написанных людьми.

Почему это не страшно: Это значит, что настоящая человеческая эмпатия, живое общение и способность чувствовать аудиторию остаются исключительно вашей прерогативой. Машина может написать идеальный текст, но только человек может вложить в него душу.

Миф 3: «Чтобы работать с ИИ, нужно быть технарем».

Реальность: Современные нейросети — это самые дружелюбные интерфейсы в истории IT. Чтобы начать, нужно уметь только одно: формулировать свои мысли на обычном человеческом языке.

Почему это не страшно: Если вы умеете ставить четкое ТЗ (техническое задание) подрядчику, объяснять задачу коллеге или просить что-то сделать в магазине, вы уже на 80% владеете навыком «промпт-инжиниринга» (искусства общения с ИИ). Оставшиеся 20% — это нюансы, которые мы подробно разберем в первой части книги.

Миф 4: «ИИ сделает всё за меня, мне больше ничего не нужно делать».

Реальность: ИИ отлично отвечает на вопросы, но очень плохо задает их сам. Он не проснется утром с мыслью: «А не построить ли мне бизнес-империю?». Ему нужен ваш запрос, ваше видение, ваша конечная цель.

Почему это не страшно: ИИ не отнимает у вас свободу воли и творчество. Он отнимает у вас скуку. Он освобождает вам десятки часов в неделю, которые вы можете потратить на стратегию, общение с близкими, развитие бизнеса или просто на отдых.

Искусственный интеллект уже здесь. Поезд тронулся, и у вас есть два пути: наблюдать, как он уходит вдаль, или запрыгнуть в этот вагон и наслаждаться скоростью.

Готовы надеть экзоскелет? Тогда давайте перейдем от теории к практике и узнаем, как вообще разговаривать с этой «умной машиной», чтобы она начала работать на вас.

Перелистывайте страницу. Впереди — Глава 1.

Глава 1. Анатомия искусственного интеллекта без сложных терминов

Многие боятся ИИ по одной простой причине: он кажется «черным ящиком». Вы вводите текст, а машина выдает какой-то ответ — и непонятно, откуда он взялся, почему именно такой и можно ли ему доверять.

Но секрет в том, что вам не нужно понимать, как устроены нейронные связи, чтобы эффективно использовать нейросеть. Вам не нужно знать, как работает двигатель внутреннего сгорания, чтобы водить машину. Но базовое представление о том, как мыслит эта машина, сэкономит вам десятки часов и убережет от глупых ошибок.

В этой главе мы разберем анатомию ИИ так, как если бы мы знакомились с новым очень способным, но очень специфичным сотрудником.

Как на самом деле работает ChatGPT (и другие LLM) на примере умного стажера?

Представьте, что к вам в офис пришел новый стажер. Назовем его Артём. Артём — гений с феноменальной памятью. За последние несколько лет он прочитал практически всё, что написано в интернете: статьи, книги, форумы, научные работы, посты в соцсетях, кулинарные рецепты, инструкции к пылесосам и треди на Reddit. Он запомнил миллиарды страниц текста.

Но у Артёма есть три особенности, которые критически важно понять:

Особенность №1. Он не «знает» — он угадывает

Артём не понимает прочитанное так, как понимаете вы. У него нет жизненного опыта, нет тела, нет эмоций. Он просто выучил, какие слова обычно идут рядом друг с другом.

Когда вы задаете ему вопрос: «Напиши приветствие для email-рассылки про распродажу», он не садится думать о маркетинге. Он мгновенно прокручивает в голове миллиарды прочитанных писем и выбирает те слова, которые статистически чаще всего встречаются в таком контексте.

По сути, LLM (Large Language Model — большая языковая модель) — это супер-продвинутая система автодополнения, как в вашем смартфоне, только в миллион раз умнее. Она предсказывает следующее слово, потом следующее, потом следующее — и так получается связный текст.

Что это значит для вас:

ИИ может выдавать очень убедительную чушь. Он не «врет» со зла — он просто не знает, что такое правда. Он знает только то, что похоже на правду.

Всегда проверяйте факты, цифры, ссылки и имена. Особенно в важных документах.

Особенность №2. У него отличная память, но она ограничена

Артём может помнить огромные объемы информации, но только в рамках одного разговора. Это называется «контекстное окно». Представьте, что это стол, за которым вы работаете вместе. На стол можно положить много бумаг, но, если их слишком много — старые начнут падать на пол.

Современные модели умеют держать в «голове» от нескольких тысяч до нескольких миллионов слов (токенов — об этом ниже). Но как только вы закрываете чат и открываете новый — Артём «забывает» всё, что вы обсуждали. Каждый новый чат — это чистый лист.

Что это значит для вас:

В начале важного разговора давайте ИИ контекст: «Я маркетолог, работаю в нише недвижимости, пишу пост для Instagram, целевая аудитория — молодые семьи».

Не ждите, что ИИ «помнит» вас между сессиями (если только вы не используете специальную функцию памяти, которая есть в некоторых моделях).

Особенность №3. Он хочет вам понравиться

Артём — очень старательный. Он хочет, чтобы вы остались довольны. Иногда это приводит к тому, что он соглашается с вами даже тогда, когда вы неправы, или добавляет «воду», чтобы ответ казался более полным.

Что это значит для вас:

Если вам нужна честная критика, прямо просите об этом: «Будь моим беспощадным критиком. Найди слабые места в моем тексте».

Если ИИ начинает юлить или соглашаться — давите конкретикой и просите аргументов.

Токены и контекстное окно: минимальный технический ликбез

Два термина, которые вам все же нужно знать, — это токены и контекстное окно.

Токен — это не слово и не буква. Это «кусочек» текста, на который ИИ разбивает всё, что вы ему пишете. Например, слово «нейросеть» может быть одним токеном, а «искусственный интеллект» — двумя. В английском языке 1 токен $\approx$ 4 символа или $\frac{3}{4}$ слова. В русском языке токены обычно чуть длиннее.

Зачем это знать? Потому что и платные подписки, и ограничения моделей считаются именно в токенах. И когда вы видите «контекстное окно 128 000 токенов» — это значит, что в один разговор можно загрузить примерно 300 страниц текста, и ИИ будет «держат их в голове».

Контекстное окно — это и есть размер «стола», о котором мы говорили. Чем оно больше, тем больше книг, документов или переписка вы можете скормить ИИ за один раз, и тем лучше он будет понимать общую картину.

Обзор экосистемы: кого и для чего выбрать

К октябрю 2026 года на рынке сформировалась устойчивая экосистема нейросетей. У каждой — свои сильные стороны. Давайте разберем главных игроков и поймем, кого «нанимать» под конкретные задачи.

ChatGPT (от OpenAI)

Сильные стороны: «Универсальный солдат». Отлично пишет тексты любого жанра, хорошо рассуждает, поддерживает анализ файлов, картинок, аудио. Огромная экосистема: GPTs (пользовательские боты), плагины, интеграции.

Для чего лучше всего подходит:

Написание текстов: от постов до сценариев.

Анализ загруженных документов (PDF, Excel, Word).

Мозговой штурм и генерация идей.

Обучение и объяснение сложных тем.

Слабые стороны: Иногда «галлюцинирует» сильнее конкурентов, может быть многословным.

Claude (от Anthropic)

Сильные стороны: «Вдумчивый аналитик». Считается одной из лучших моделей для работы с длинными текстами, сложными рассуждениями и структурированием информации. Очень аккуратна в формулировках, реже выдумывает факты.

Для чего лучше всего подходит:

Анализ больших документов (до 150-200 тысяч слов за раз).

Написание сложных технических текстов, отчетов, исследований.

Редактура и улучшение уже написанного.

Задачи, где важна точность и логика.

Слабые стороны: Хуже работает с генерацией креатива «с нуля», более осторожна в ответах (иногда отказывается там, где не нужно).

Gemini (от Google)

Сильные стороны: «Мультимодальный универсал». Глубоко интегрирован в экосистему Google: почта, документы, календарь, YouTube. Отлично работает с видео, аудио и изображениями.

Для чего лучше всего подходит:

Анализ видео с YouTube (может «смотреть» и пересказывать).

Работа с документами Google Workspace.

Задачи, связанные с поиском актуальной информации в интернете.

Мультимедийные проекты.

Слабые стороны: Иногда уступает в качестве «чистого» текста конкурентам, может быть непоследовательным.

YandexGPT и GigaChat (от Яндекс и Сбер)

Сильные стороны: «Знатоки русского контекста». Лучше всех понимают русскую культуру, реалии, сленг, местные бренды и законы. Работают быстрее на территории РФ, не требуют VPN.

Для чего лучше всего подходят:

Тексты для российской аудитории.

Задачи, связанные с местным законодательством, налогами, рынком.

Интеграция с российскими сервисами (Яндекс.Документы, СберБанк Онлайн и т.д.).

Работа там, где важна скорость и доступность без ограничений.

Слабые стороны: Меньше возможностей для мультимодальности, меньше интеграций с международными сервисами.

Kandinsky, Шедеврум и другие генераторы картинок

Это отдельный класс моделей — они не пишут тексты, а создают изображения. О них подробно в Главе 6. Здесь важно понять: для текста — одни модели, для картинок — другие.

Шпаргалка: какую модель выбрать под задачу

| Задача | Рекомендуемая модель |

| Написать пост, статью, сценарий | ChatGPT, Claude |

| Проанализировать книгу на 500 страниц | Claude, Gemini |

| Разобраться в российском налоге | YandexGPT, GigaChat |

| Посмотреть и пересказать видео с YouTube | Gemini |

| Написать код или формулу для Excel | ChatGPT, Claude |

| Придумать слоган на русском с учетом реалий | YandexGPT, ChatGPT |

| Подготовиться к сложным переговорам | Claude, ChatGPT |

| Создать картинку | Kandinsky, Midjourney, DALL-E |

Совет: Не выбирайте «одну любимую» модель. Профессионал работает с несколькими, как плотник — с разными рубанками под разные задачи. Попробуйте одну и ту же задачу в ChatGPT и Claude — и вы удивитесь, насколько разными получатся ответы.

Платные и бесплатные версии: где кроется реальная разница

Многие начинают с бесплатных версий и годами мучаются, не понимая, почему «ИИ тупит». На самом деле разница между бесплатным и платным доступом — как между пешей прогулкой и такси. Дойти можно обоими способами, но скорость, комфорт и возможности — разные.

Что обычно есть в бесплатных версиях:

Доступ к «облегченной» версии модели (быстрее, но менее «умная»).

Ограничение на количество сообщений в день (обычно 20–50).

Ограниченный размер контекстного окна.

Нет доступа к анализу файлов и продвинутым инструментам.

Нет доступа к генерации изображений (или очень мало попыток).

Что дает платная подписка (обычно \$20 в месяц за базовый план):

Доступ к топовым моделям (GPT-5, Claude Sonnet/Opus, Gemini Ultra). Это как пересечь с «эконом-класса» в «бизнес».

Приоритетный доступ — нет очередей в часы пик.

Расширенный контекст — можно загружать огромные документы.

Анализ файлов — загрузка PDF, Excel, Word, аудио, видео.

Генерация изображений встроена прямо в чат.

Создание собственных GPTs — ботов под ваши задачи.

Доступ к функциям памяти — модель «помнит» вас между чатами.

Расширенные инструменты: поиск в интернете в реальном времени, выполнение кода, построение графиков.

Стоит ли платить?

Да, если:

Вы используете ИИ для работы ежедневно.

Вам нужно анализировать документы, таблицы, длинные тексты.

Вы зарабатываете с помощью ИИ (тогда \$20/мес — это копейки по сравнению с выгодой).

Вас раздражают лимиты и очереди.

Нет, если:

Вы только знакомитесь с ИИ (начните с бесплатного, поймите, нужно ли вам это).

Используете нейросеть раз в неделю для простых вопросов.

Вам достаточно базовых текстов и идей.

Лайфхак: Многие профессионалы используют комбинацию. Например, бесплатная версия ChatGPT для быстрых бытовых вопросов + платная Claude для серьезной работы с документами + бесплатный YandexGPT для задач по российскому контексту. Суммарно это может выйти дешевле одной дорогой подписки, а по качеству — даже лучше.

Главные выводы главы

1. ИИ — это не волшебный оракул, а очень начитанный стажер. Он предсказывает слова, а не «думает». Поэтому проверяйте факты.

2. Каждая модель — под свою задачу. Нет «лучшей нейросети вообще», есть лучшая под конкретный сценарий.

3. Бесплатная версия — для знакомства, платная — для работы. Если ИИ стал вашим рабочим инструментом, подписка окупается многократно.

4. Не бойтесь экспериментировать. Задайте один и тот же вопрос в трех разных моделях — и вы начнете чувствовать их «характер».

Практическое задание к главе

Прежде чем переходить к следующей главе, сделайте три вещи:

1. Зарегистрируйтесь хотя бы в двух нейросетях из списка (например, ChatGPT и Claude, или ChatGPT и YandexGPT).

2. Задайте им один и тот же вопрос, например: «Напиши 5 идей для подарка коллеге-бухгалтеру на день рождения. Бюджет до 3000 рублей. Коллега — женщина 35 лет, любит кофе и йогу».

3. Сравните ответы. Что вам понравилось больше? Где текст живее? Где идеи оригинальнее? Запомните это ощущение — оно пригодится вам при выборе «своей» модели.

Теперь, когда вы понимаете, с кем имеете дело, пора научиться как с ним разговаривать. Потому что один и тот же ИИ может выдать гениальный текст или полную ерунду — и разница будет только в том, как вы задали вопрос.

Об этом — в следующей главе.

Перелистывайте страницу. Впереди — Глава 2: Промпт-инжиниринг.

Глава 2. Промпт-инжиниринг: искусство задавать вопросы

Помните нашего стажера Артёма из первой главы? Если вы подойдете к нему и скажете: «Напиши отчет», он впадет в ступор. Какой отчет? За какой период? Для кого? В каком формате?

В итоге он выдаст вам нечто среднее, шаблонное и бесполезное. Вы расстроитесь и скажете: «Этот ИИ — полная ерунда».

Но правда в том, что ИИ выдал именно то, что вы попросили. Качество ответа нейросети на 90% зависит от качества вашего запроса. Этот запрос называется промптом (от англ. prompt — подсказка, команда). А умение составлять такие команды называется промпт-инжинирингом.

Хорошая новость: вам не нужно быть программистом. Промпт-инжиниринг — это просто умение четко формулировать свои мысли. Давайте научимся этому.

Формула идеального промпта: Роль + Контекст + Задача + Формат + Ограничения

Чтобы каждый раз получать результат, который можно использовать сразу (или с минимальными правками), используйте эту универсальную формулу. Представьте, что вы собираете конструктор из пяти деталей.

1. Роль (Кто отвечает?)

Задайте нейросети профессиональную маску. Это мгновенно меняет словарь, тон и глубину ответа.

Плохо: «Напиши текст о диете».

Хорошо: «Ты — опытный врач-диетолог с 15-летним стажем, сторонник доказательной медицины».

2. Контекст (Что происходит?)

Дайте фоновую информацию. Чем больше релевантных деталей, тем менее шаблонным будет ответ.

Пример: «Моя целевая аудитория — офисные работники 30–45 лет, у которых нет времени на готовку. Они хотят похудеть, но ненавидят чувство голода».

3. Задача (Что именно сделать?)

Используйте четкие глаголы действия. Избегайте размытых формулировок вроде «сделай что-нибудь интересное».

Пример: «Составь меню на 3 дня, напиши краткое введение о пользе белка и дай 3 совета по покупкам в обычном супермаркете».

4. Формат (Как это должно выглядеть?)

Скажите ИИ, в каком виде вы хотите получить результат. Это сэкономит вам время на редактирование.

Пример: «Оформи ответ в виде таблицы с колонками: "Прием пищи", "Блюда", "Время приготовления". В конце добавь маркированный список советов».

5. Ограничения (Чего делать НЕ надо?)

ИИ любит лить воду и использовать клише. Жесткие рамки делают текст живым.

Пример: «Не используй сложные медицинские термины. Не упоминай экзотические продукты (авокадо, семена чиа). Объем — не более 400 слов. Не используй эмодзи».

Собираем всё вместе (Идеальный промпт):

«Ты — опытный врач-диетолог, сторонник доказательной медицины (Роль). Моя аудитория — офисные работники 30–45 лет, которые хотят похудеть без голода и у них мало времени на готовку (Контекст). Составь меню на 3 дня, напиши краткое введение о пользе белка и дай 3

совета по покупкам в обычном супермаркете (Задача). Оформи меню в виде таблицы (Прием пищи | Блюда | Время приготовления), а советы выдели маркированным списком (Формат). Не используй сложные термины и экзотические продукты вроде семян чиа. Без воды и клише. Объем до 400 слов (Ограничения)».

Сравните этот промпт с фразой «Напиши текст о диете». Чувствуете разницу?

Техника «Цепочка мыслей» (Chain of Thought): как заставить ИИ думать, а не угадывать

Языковые модели плохо справляются со сложной логикой, математикой или многоэтапным анализом, если пытаются выдать ответ мгновенно. Они начинают «угадывать» финальный результат, что ведет к ошибкам.

Но есть магическая фраза, которая взламывает эту особенность и повышает точность ответов ИИ на 30–50%. Эта фраза:

«Давай рассуждать пошагово» (или «Think step by step»).

Как это работает?

Когда вы добавляете эту фразу, вы заставляете нейросеть не прыгать к ответу, а генерировать промежуточные шаги рассуждения. Проговаривая логику вслух (в тексте), модель сама себя проверяет и приходит к гораздо более точному выводу.

Пример:

Плохой промпт:

«У меня было 5 яблок. Я съел 2, потом купил еще 4, но одно упало и испортилось. Сколько у меня яблок?»

(ИИ может случайно ошибиться в простых вычислениях, особенно в запутанных задачах).

Хороший промпт с Chain of Thought:

«У меня было 5 яблок. Я съел 2, потом купил еще 4, но одно упало и испортилось. Сколько у меня яблок? Давай рассуждать пошагово.»

Ответ ИИ:

1. Начало: 5 яблок.
2. Съел 2: $5 - 2 = 3$ яблока.
3. Купил 4: $3 + 4 = 7$ яблок.
4. Одно испортилось: $7 - 1 = 6$ яблок.

Ответ: У вас осталось 6 яблок.

Где это применять?

При анализе бизнес-кейсов («Проанализируй причины падения продаж. Давай рассуждать пошагово»).

При написании кода или сложных формул Excel.

При планировании проектов с множеством зависимых этапов.

Итеративность: как «допиливать» ответ нейросети до идеала

Главная ошибка новичков: они пишут один промпт, получают средний результат и бросают дело, решив, что «ИИ не справился».

Работа с ИИ — это диалог, а не команда с пульта. Первый ответ — это всегда черновик. Ваша задача — быть редактором и направлять модель.

Приемы итеративного улучшения:

1. Уточнение тона: «Сделай этот текст более дружелюбным и менее официальным» или «Перепиши это более жестко и лаконично, как для внутреннего отчета руководству».

2. Изменение объема: «Сократи этот текст в два раза, оставив только самые важные факты» или «Раскрой пункт 2 подробнее, добавив пример из практики».

3. Генерация вариантов: «Мне нравится вариант 2, но дай мне еще 3 альтернативных заголовка для него».

4. Самокритика ИИ (продвинутый уровень): «Проанализируй свой же ответ выше. Найди в нем логические ошибки, клише или слабые аргументы. После этого перепиши текст, исправив эти недостатки».

Золотое правило: Не начинайте новый чат, чтобы исправить мелочь. Продолжайте диалог в том же окне, ссылаясь на предыдущие сообщения. Контекст сохранится, и ИИ поймет, что именно нужно поправить.

Практикум: 10 готовых шаблонов промптов на каждый день

Скопируйте эти шаблоны, подставьте свои данные в квадратные скобки [...] и используйте в работе или жизни.

1. Идеальное письмо (сложная коммуникация)

«Ты — эксперт по деловой коммуникации. Напиши вежливое, но твердое письмо клиенту [Имя/Название], который задерживает оплату на [количество] дней. Цель: получить оплату до [дата], не испортив отношения. Тон: профессиональный, без агрессии, но с четким дедлайном. Объем: до 150 слов».

2. Объяснение сложного простыми словами (Метод Фейнмана)

«Объясни мне концепцию [например: блокчейн / инфляция / квантовые вычисления] так, как будто мне 12 лет. Используй простые аналогии из повседневной жизни. Избегай профессионального жаргона. Разбей ответ на 3 коротких абзаца».

3. Превращение скучного в вирусное (для соцсетей)

«Вот мой черновой текст/отчет: [ВСТАВИТЬ ТЕКСТ]. Перепиши его в формате захватывающего поста для [Telegram/LinkedIn]. Добавь цепляющий заголовок, разбей на короткие абзацы для легкого чтения, выдели ключевые мысли жирным шрифтом. В конце добавь призыв к действию (вопрос к аудитории)».

4. Жесткий редактор (улучшение вашего текста)

«Ты — строгий главный редактор крупного издания. Проверь этот текст: [ВСТАВИТЬ ТЕКСТ]. Найди и исправь: 1) грамматические ошибки, 2) канцеляризмы и воду, 3) повторяющиеся слова. В конце выдай краткий список того, что именно ты изменил и почему».

5. Мозговой штурм без банальностей

«Мне нужно [количество, например: 10] неочевидных идей для [например: названия нового бренда кофе / темы для YouTube-видео / подарка руководителю]. Избегай клише и первых пришедших в голову вариантов. Для каждой идеи дай одно предложение пояснения, почему это сработает».

6. Выжимка сути из длинного документа

«Проанализируй этот текст/стенограмму встречи: [ВСТАВИТЬ ТЕКСТ или загрузить файл]. Сделай саммари. Выдели: 1) Главную цель/проблему (1 предложение), 2) Ключевые аргументы (маркированный список), 3) Конкретные следующие шаги или задачи с ответственными (таблица)».

7. Помощник по Excel / Google Таблицам

«Ты — эксперт по Excel. Мне нужно [опиши задачу, например: сложить значения в столбце А, только если в столбце В написано "Оплачено", и разделить на значение в ячейке С1]. Напиши готовую формулу для этой задачи и кратко объясни, как она работает, чтобы я мог её проверить».

8. Подготовка к сложному разговору (Ролевая игра)

«Давай сыграем в ролевую игру. Ты — [например: сложный клиент / строгий инвестор / рекрутер на позицию менеджера]. Я буду [моя роль]. Задавай мне по одному каверзному вопросу за раз, дожись моего ответа, а затем давай краткую обратную связь по моему ответу и задавай следующий вопрос. Начни с первого вопроса».

9. Анализ "За и Против" для принятия решения

«Я стою перед выбором: [опиши ситуацию, например: уволиться и открыть свой бизнес или остаться на текущей работе]. Составь подробную таблицу "За и Против" для обоих вариантов. Учти финансовые, эмоциональные и долгосрочные карьерные риски. В конце дай взвешенную рекомендацию, но оставь финальный выбор за мной».

10. Генератор промптов (ИИ помогает писать промпты)

«Я хочу, чтобы ты сделал [опиши общую цель, например: написал код для лендинга / создал план тренировок], но я не знаю, как правильно сформулировать запрос. Задай мне 3–5 уточняющих вопросов, чтобы понять мою задачу. После моих ответов составь для меня идеальный, детализированный промпт, который я смогу использовать».

Главные выводы главы

1. Мусор на входе = мусор на выходе. Качество ответа ИИ напрямую зависит от детализации вашего промпта.

2. Используйте формулу: Роль + Контекст + Задача + Формат + Ограничения. Это ваш чек-лист перед нажатием кнопки «Отправить».

3. Заставляйте ИИ думать. Фраза «Давай рассуждать пошагово» — ваш лучший друг в сложных задачах.

4. Не останавливайтесь на первом черновике. Уточняйте, сокращайте, меняйте тон. Итерация — ключ к идеальному результату.

Теперь, когда вы владеете искусством задавать вопросы, пришло время применить эти навыки к самой массовой задаче в мире: созданию текстов.

Перелистывайте страницу. Впереди — Глава 3: Контент-машина: от идеи до публикации.

Глава 3. Контент-машина: от идеи до публикации

Вы когда-нибудь сидели перед пустым документом, мигал курсор, а в голове — абсолютная тишина? Минута. Пять. Двадцать. Вы переписываете первое предложение в восьмой раз, удаляете его, открываете соцсети «на пять минуточек» — и вот уже прошло два часа, а текст так и не написан.

Знакомо? Это «синдром чистого листа», и он убивает больше проектов, чем недостаток таланта или времени.

В этой главе мы превратим ИИ в вашу персональную контент-машину. Не в бездушный генератор спама (этого и так хватает в интернете), а в умного соавтора, который поможет вам создавать тексты быстрее, качественнее и без мучений. Мы пройдем весь путь: от «я не знаю, о чем писать» до «у меня готовый контент-план на месяц и пять постов в черновиках».

Генерация идей: как победить «синдром чистого листа»

Давайте сразу договоримся: ИИ не генерирует идеи вместо вас. Он генерирует идеи вместе с вами. Разница принципиальная. Машина не знает, что волнует вашу аудиторию, какие боли вы видите в своей работе каждый день и какой у вас уникальный опыт. Но она может взять вашу искру и раздуть из нее костер.

Почему «синдром чистого листа» вообще возникает?

Психологи выделяют три главные причины:

1. Перфекционизм — «Если я не могу сразу написать гениально, лучше не начинать».
2. Парадокс выбора — «Идей слишком много (или слишком мало), и я не могу выбрать».
3. Страх оценки — «А вдруг это уже кто-то писал? А вдруг это глупо?»

ИИ бьет по всем трем причинам одновременно. Он выдает 20 идей за 30 секунд — вам не нужно придумывать с нуля, нужно только выбрать. Он не осуждает. И он снимает давление перфекционизма, потому что первый результат — это заведомо черновик, который вы будете дорабатывать.

Метод 1: «Матрица контента»

Это самый мощный способ генерации идей. Вы задаете ИИ две оси — вашу тему и форматы/углы подачи — и просите заполнить пересечения.

Промпт:

«Я веду блог/канал о [тема, например: личное финансовое планирование для фрилансеров]. Моя аудитория — [описание, например: дизайнеры и копирайтеры 25–35 лет, которые зарабатывают от 100 до 300 тыс. рублей, но не умеют вести бюджет].

Составь матрицу контента. По вертикали — 5 ключевых подтем моей ниши (например: налоги, накопления, ценообразование, нестабильный доход, инструменты учета). По горизонтали — 5 форматов подачи (пошаговая инструкция, разбор ошибки, личный кейс/история, миф vs реальность, чек-лист).

Заполни каждую ячейку матрицы конкретной идеей для поста или статьи. Итого 25 идей. Для каждой дай цепляющий заголовок».

Что вы получите: 25 конкретных идей с заголовками за одну минуту. Некоторые будут банальными, некоторые — неожиданно свежими. Ваша задача — отметить 5–7, которые «зацепили», и отложить остальные в банк идей.

Метод 2: «Адвокат дьявола»

Отличный способ найти неочевидные углы для контента. Попросите ИИ атаковать ваши убеждения.

Промпт:

«Я считаю, что [ваше убеждение, например: фрилансерам обязательно нужно открывать ИП с первого дня]. Сыграй роль скептически настроенного оппонента. Приведи 5 сильных

контраргументов против моей позиции. Для каждого аргумента предложи, как я мог бы его использовать как тему для провокационного поста».

Результат: Вы получите темы, которые вызывают дискуссию, а значит — вовлеченность. Контент, построенный на противостоянии мнений, всегда собирает больше реакций, чем «еще один полезный пост».

Метод 3: «Вопросы, которые стесняются задать»

Люди гуглят вещи, о которых не хотят спрашивать вслух. ИИ может помочь вам найти эти «стыдные» вопросы вашей аудитории.

Промпт:

«Моя аудитория — [описание]. Составь список из 15 вопросов, которые они хотели бы задать по теме [ниша], но стесняются или не знают, как сформулировать. Это должны быть "глупые", наивные или неудобные вопросы, которые на самом деле волнуют многих. Для каждого вопроса предложи формат контента (пост, видео, статья), в котором лучше всего на него ответить».

Примеры результатов для ниши «фитнес для новичков»:

«Почему я занимаюсь уже месяц, а вес не уходит? Я что-то делаю не так?» → Разбор-пост с инфографикой.

«Нормально ли, что мне плохо после первой тренировки? Может, фитнес не для меня?» → Поддерживающее видео с тренером.

«Как ходить в зал, если ты стесняешься своего тела?» → Личная история / эмпатичный пост.

Такие темы работают, потому что они попадают в реальную боль, а не в абстрактную «пользу».

Метод 4: «Переработка чужого контента» (этичная)

Нет, речь не о копировании. Речь о том, чтобы взять формат или структуру удачного чужого материала и наполнить его своим содержанием и экспертизой.

Промпт:

«Вот структура популярного поста/статьи, который хорошо зашел в моей нише: [вставьте текст или опишите структуру, например: "Пост начинается с провокационного утверждения, потом автор рассказывает личную историю провала, затем дает 3 вывода, и заканчивает вопросом к аудитории"]».

Используй эту же структуру, но напиши пост на мою тему: [ваша тема]. Используй мой опыт: [кратко опишите свой реальный кейс или историю]. Тон: [ваш стиль].»

Написание статей, постов для соцсетей и сценариев для видео

Теперь, когда у вас есть идеи, пора превращать их в контент. Но здесь кроется главная ловушка: разные форматы требуют разной логики. Пост для Telegram — это не статья для блога, а сценарий для YouTube — это не пост для LinkedIn. Если вы попросите ИИ «написать пост» без уточнения формата, вы получите нечто усредненное и никуда не годное.

Пост для соцсетей (Telegram, Instagram, LinkedIn)

Ключевые принципы:

Первая строка — крючок. У вас есть 1–2 секунды, чтобы остановить скроллинг. Если первое предложение скучное, пост не прочтут.

Короткие абзацы. Один абзац = одна мысль = 1–3 строки.

Визуальная структура. Списки, эмодзи (умеренно), выделения.

Призыв к действию в конце. Вопрос, просьба поделиться мнением, ссылка.

Промпт-шаблон:

«Напиши пост для [Telegram/Instagram] на тему: [тема].

Структура:

1. Цепляющий заголовок-крючок (провокация, вопрос, неожиданный факт или личное признание).
2. Короткая подводка (2–3 предложения), почему это важно.
3. Основная часть: 3–5 конкретных пунктов/советов/мыслей, каждый с кратким пояснением.

4. Личный вывод или инсайт (1–2 предложения).

5. Вопрос к аудитории для вовлечения.

Стиль: живой, разговорный, как будто рассказываешь другу. Без канцеляризмов и "воды". Объем: [200–400] слов. Разбей на короткие абзацы».

Длинная статья (блог, Яндекс.Дзен, VC.ru)

Ключевые принципы:

SEO-заголовок с ключевым словом.

Лид (введение), который обещает конкретную пользу.

Подзаголовки H2/H3 для сканируемости.

Примеры, кейсы, цифры в каждом разделе.

Заключение с кратким резюме и призывом к действию.

Промпт-шаблон:

«Ты — опытный копирайтер, специализирующийся на [ниша]. Напиши статью на тему: [тема].

Требования:

- Целевая аудитория: [описание].
- Ключевое слово для SEO: [ключевое слово] (используй естественно 3–4 раза).
- Структура: заголовок (H1), введение с "болью" читателя и обещанием решения, 4–5 разделов с подзаголовками (H2), заключение с выводами.
- В каждом разделе приведи хотя бы один конкретный пример, цифру или кейс.
- Тон: экспертный, но доступный. Как хороший преподаватель.
- Объем: [1500–2500] слов.
- Не используй клише вроде "в современном мире", "ни для кого не секрет", "как известно"».

Сценарий для видео (YouTube, Reels, Shorts)

Ключевые принципы:

Видео — это разговор, а не лекция. Пишите так, как говорите.

Первые 3 секунды решают всё. Хук должен быть мгновенным.

Для коротких видео (Reels/Shorts): одна мысль, одна структура «крючок → суть → призыв».

Для длинных видео: структура «крючок → интро → основная часть с главами → заключение → СТА».

Промпт-шаблон для короткого видео (до 60 секунд):

«Напиши сценарий для [Reels/Shorts/TikTok] на тему: [тема].

Структура:

1. Хук (0–3 сек): шокирующий факт, провокационный вопрос или визуальный триггер. Напиши точную фразу, которую я произнесу.

2. Суть (3–45 сек): одна главная мысль, разбитая на 3 коротких тезиса. Пиши разговорным языком, как для устной речи. Укажи, где сделать паузу или сменить кадр.

3. СТА (45–60 сек): призыв подписаться, сохранить видео или написать комментарий.

Тон: энергичный, дружелюбный. Без сложных слов. Длина текста — чтобы уложиться в 50–55 секунд при среднем темпе речи».

Промпт-шаблон для длинного видео (8–15 минут):

«Напиши подробный сценарий для YouTube-видео на тему: [тема].

Структура:

1. Холодный хук (0–15 сек): интригующее начало без приветствий.
2. Интро (15–45 сек): кто я, почему мне можно верить, что зритель получит.
3. Основная часть: 5–7 "глав" с таймкодами. Для каждой главы напиши: ключевую мысль, пример/историю, переход к следующей главе.
4. Заключение: краткое резюме (3 главных вывода).
5. СТА: подписка, лайк, комментарий (задай конкретный вопрос).

Стиль: разговорный, как будто объясняю другу за кофе. Вставь ремарки для монтажа в квадратных скобках, например: [B-roll: скриншот таблицы] или [Зум на лицо, серьезный тон]».

Адаптация Tone of Voice: как научить ИИ писать в вашем стиле

Это, пожалуй, самый важный навык в этой главе. Без него весь ваш контент будет звучать как «нейросетевая каша» — грамотная, но безликая. Читатели быстро научатся отличать AI-тексты по характерным признакам: обилие вводных конструкций, идеальная симметрия абзацев, отсутствие шероховатостей и... души.

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.