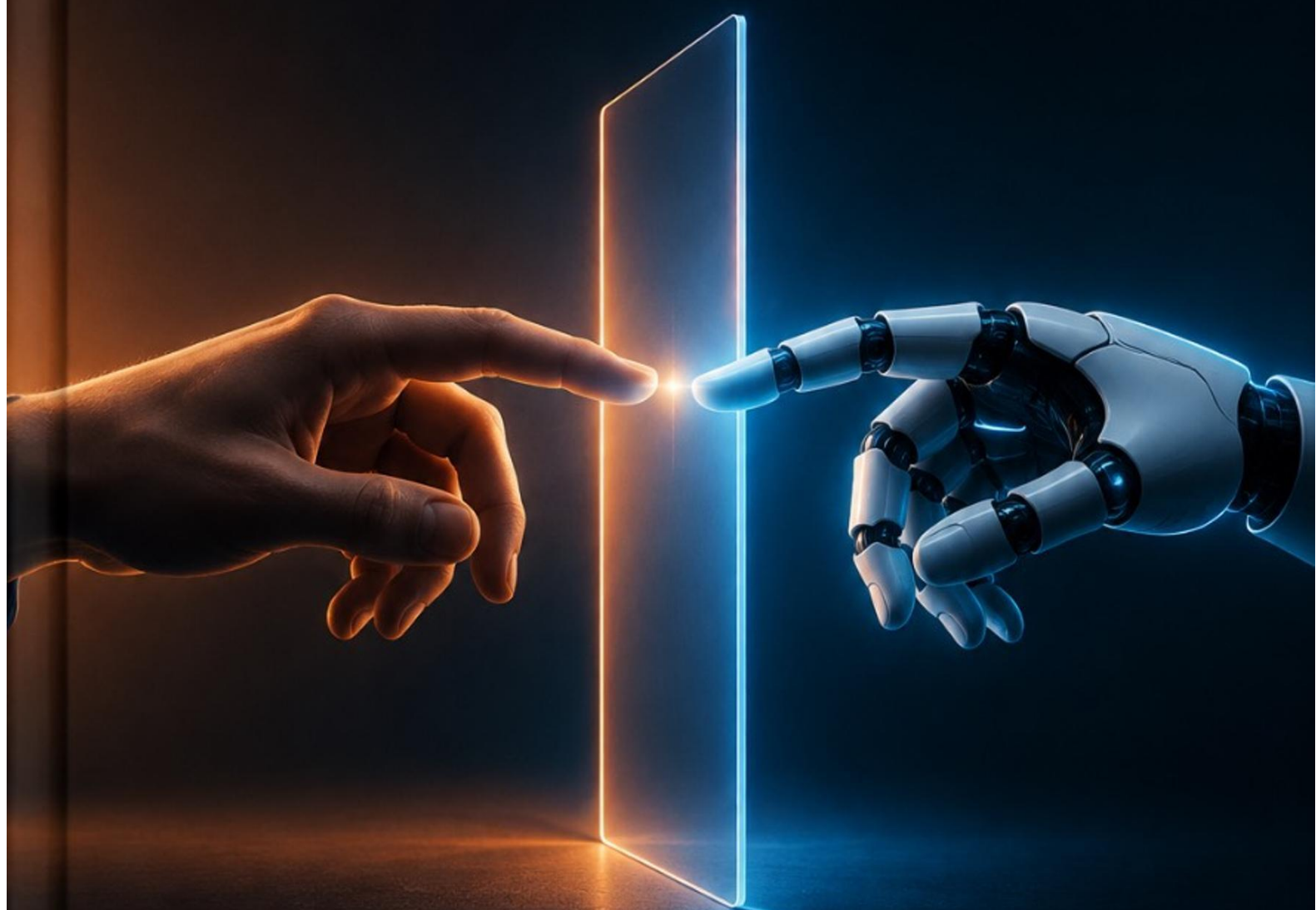


ПЕРВЫЙ ЧАС С НЕЙРОСЕТЬЮ

Как освоить ИИ и получить
полезный результат сразу



ИИ
Дмитрий Соколов

Дмитрий Соколов

**Первый час с нейросетью:
Как освоить ИИ и получить
полезный результат сразу**

«Автор»

2026

Соколов Д.

Первый час с нейросетью: Как освоить ИИ и получить полезный результат сразу / Д. Соколов — «Автор», 2026

Попросили нейросеть помочь — получили гладкий, но бесполезный ответ? Часто причина не в «глупом ИИ», а в расплывчатой задаче и ожидании, что он всё решит за вас. Эта книга проведёт от первого безопасного запроса к результатам, которые можно применить. Вы освоите формулу запроса: цель, контекст, формат и ограничения; научитесь уточнять ответы, улучшать черновики и проверять факты по исходным материалам. Узнаете, как использовать ИИ для учёбы, писем, планирования и разбора документов, выбирать удобный формат ответа — список, таблицу или пошаговую инструкцию. А ещё — работать с голосом и изображениями, создавать шаблоны для повторяющихся задач и не передавать лишние личные данные. Книга подойдёт новичкам и тем, кто уже пробовал нейросеть, но не получил пользы. Вместо «волшебной кнопки» вы получите понятную систему и личный план применения ИИ на каждый день: нейросеть помогает, а проверка и окончательное решение остаются за вами. Книга создана с помощью ИИ.

© Соколов Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

До первого запроса: что ИИ умеет, а чего от него не ждать	6
Настройка за пять минут: как выбрать сервис и начать безопасно	10
Первый диалог: задаём вопрос, который приносит пользу	14
Формула хорошего запроса: цель, контекст, формат и ограничения	18
Уточняем вместо того, чтобы начинать заново: как вести диалог с ИИ	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Дмитрий Соколов

Первый час с нейросетью: Как освоить ИИ и получить полезный результат сразу

Первый час с нейросетью: Как освоить ИИ и получить полезный результат сразу

Дмитрий Соколов

До первого запроса: что ИИ умеет, а чего от него не ждать

Марина открыла чат с нейросетью в понедельник утром — в тот самый час, когда список дел уже казался личным оскорблением. Она набрала:

— Помогите мне с работой.

Ответ появился почти сразу. Он был аккуратным, уверенным и до смешного знакомым:

Определите приоритеты. Разбейте крупные задачи на небольшие шаги. Делайте перерывы. Не забывайте поддерживать баланс между работой и личной жизнью.

Марина перечитала совет. Потом ещё раз. На секунду ей показалось, что она случайно открыла плакат в кабинете школьного психолога. Она закрыла чат и подумала: «Ну вот. И это называют искусственным интеллектом?»

Проблема была не в том, что нейросеть ничего не умела. Проблема была в том, что Марина попросила её обо всём сразу и ни о чём конкретно. Что именно случилось на работе? Нужно было подготовиться к разговору с начальником, разобраться с таблицей, придумать план проекта или просто выговориться? ИИ не знал. Он не видел ни её календаря, ни переписки с коллегой, ни выражения лица, с которым она сказала «помогите». Он получил короткую фразу — и ответил на неё самым общим способом.

Чуть позже Марина вернулась к чату. Через три дня ей предстояло собеседование на должность координатора проектов. Она волновалась и не понимала, с чего начать. На этот раз она написала:

В четверг у меня собеседование на должность координатора проектов в небольшой образовательной компании. Я работала администратором и часто согласовывала расписания, но официально проектами не управляла. Предложи три плана подготовки: на 20 минут, на час и на два часа. Для каждого укажи последовательность действий. В конце добавь пять вопросов, которые мне могут задать, и не придумывай сведения о компании.

Теперь ответ был полезнее. В короткий план вошли знакомство с описанием вакансии, подбор двух примеров из опыта и подготовка краткого рассказа о себе. В часовой — репетиция ответов и вопросы работодателю. В двухчасовой — ещё и тренировочное собеседование. Наконец-то перед Мариной лежал не плакат с советами, а рабочая заготовка: её можно было поправить, дополнить, использовать.

В этой маленькой разнице — между «помогите мне с работой» и ясным запросом — заключён первый важный урок: нейросеть не волшебный ответчик, который угадывает, что вы имели в виду. Это инструмент, который лучше работает, когда ему понятны задача, обстоятельства и желаемый результат.

Убедительно — не значит верно

Разговорный ИИ умеет создавать текст, который звучит естественно. Именно поэтому с ним легко забыть: перед нами не всезнающий собеседник и не эксперт, который непременно проверил каждый факт.

Если говорить упрощённо, языковая модель учится на закономерностях в больших массивах текстов и генерирует продолжение, подходящее к запросу и контексту. Она не открывает внутреннюю папку с единственно правильным ответом на любой вопрос. Она составляет ответ по выученным закономерностям. Это помогает ей объяснять, обобщать, предлагать и переформулировать. Но гладкая формулировка ещё не служит доказательством истинности.

Иногда ИИ ошибается так, что ошибка бросается в глаза. Иногда — гораздо опаснее — он ошибается уверенно. Может перепутать даты, приписать автору цитату, выдать несуществующий источник или заполнить пробел в информации правдоподобной догадкой. Такие выду-

манные или неточные сведения иногда называют «галлюцинациями». Название звучит драматично, но практический смысл прост: ответ может выглядеть убедительно и при этом оказаться неверным.

Важно помнить это, когда вы видите точные цифры, названия законов, медицинские рекомендации, ссылки на исследования или утверждения о том, что происходит сейчас. У разных сервисов разные возможности: некоторые умеют искать информацию в интернете, другие отвечают только на основе того, что доступно им в текущем разговоре. Даже если поиск есть, он не превращает ИИ в безошибочного проверяющего фактов. Источник может быть устаревшим, ненадёжным или просто неверно истолкованным.

Поэтому полезный вопрос не «Насколько уверенно это сказано?», а «Как я могу это проверить?». Если ответ содержит конкретное утверждение, попросите указать источник, дату и место, где это можно перепроверить. А затем действительно откройте источник. Просьба «не выдумывай» задаёт правильный ориентир, но сама по себе не гарантирует безошибочность.

Чем ИИ может быть полезен уже сегодня

Нейросеть особенно хороша там, где полезны черновик, несколько вариантов или ясная структура. Её можно попросить:

- **Придумать варианты.** Например, предложить темы для выступления, названия проекта, способы начать письмо или вопросы для обсуждения.

- **Разложить хаос по полочкам.** Превратить заметки в план, сгруппировать идеи по темам, составить последовательность действий.

- **Переформулировать.** Сделать письмо короче, объяснение проще, тон — мягче или, наоборот, деловее.

- **Объяснить сложное простыми словами.** Попросить привести пример, сравнить два понятия или разобрать тему по шагам.

- **Помочь потренироваться.** Провести пробное собеседование, задать вопросы по презентации или сыграть роль недовольного клиента — в пределах возможностей конкретного сервиса.

Во всех этих случаях ИИ снимает часть работы с чистого листа. Он не обязан сделать всё за вас, чтобы оказаться полезным. Иногда достаточно, чтобы он предложил три начала письма, а вы выбрали одно и переписали его своим голосом. Или помог увидеть в разрозненных заметках структуру, которую вы сами уже почти нащупали.

У Марины второй запрос сработал не потому, что она нашла тайное заклинание. Она сообщила, **что** ей нужно — подготовиться к собеседованию; **в каком контексте** — должность и её опыт; **какие есть ограничения** — время; **в каком виде** нужен результат — три плана и вопросы. Чем яснее эти детали, тем меньше пространства остаётся для случайных догадок.

Это не значит, что каждый запрос нужно превращать в техническое задание на три страницы. Достаточно дать те сведения, от которых зависит хороший ответ. Представьте, что вы просите коллегу помочь с документом, но не показываете ему сам документ и не объясняете, что в нём не так. Возможно, он и догадается. Но надёжнее — сказать: «Проверь письмо клиенту на ясность и доброжелательность. Сократи его примерно на треть, но сохрани все сроки и условия».

Удобная основа для запроса выглядит так:

Сделай [что] для [какой цели]. Вот важный контекст: [сведения]. Учти [ограничения]. Представь результат в виде [формат].

Например:

Составь план подготовки к презентации для команды. У меня 40 минут, материал уже собран, но пока не выстроен. Помоги определить три главные мысли, порядок слайдов и места, где нужны примеры. Ответ дай списком.

А если ответ оказался не тем, это ещё не обязательно означает провал. Можно уточнить: «Слишком общо. Предложи конкретные действия на первые десять минут», «Сделай тон теплее» или «Сначала задай мне три вопроса, которых тебе не хватает». Диалог с ИИ часто полезнее воспринимать как работу с черновиком, а не как однократный поход за истиной.

Чего ИИ не знает о вас

Нейросеть может подхватить информацию, которую вы написали в переписке, и учесть её в следующем ответе. Но это не то же самое, что знать вас по-настоящему. Она не видит автоматически вашу историю, ваши отношения с начальником, ограничения по здоровью или то, насколько рискованна для вас конкретная перемена. Если вы не рассказали важную деталь, она не может надёжно учесть её.

Даже когда вы всё объяснили, результат может не подойти именно вам. Можно попросить «написать уверенный ответ», но не сообщить, что вы хотите сохранить тёплые отношения с человеком, которому отвечаете. Можно запросить план на неделю, не упомянув, что по вечерам вы ухаживаете за близким. ИИ способен составить план — но не способен учесть обстоятельства, которых не знает.

Поэтому воспринимайте его как рабочий инструмент, а не как человека, который понимает вас без слов. У него может быть дружелюбная манера, он может поддержать разговор и запомнить контекст текущей беседы. Но такая беседа сама по себе не означает, что у системы есть человеческий опыт, чувства или личная ответственность за совет. За решение, которое вы примете, по-прежнему отвечаете вы.

Особенно осторожно стоит относиться к вопросам, где ошибка дорого обходится: здоровье, право, деньги, безопасность, серьёзные жизненные решения. ИИ может помочь подготовить список вопросов для врача, объяснить незнакомый термин простыми словами или наметить пункты, которые стоит обсудить с юристом. Но это не замена специалисту, который знает вашу ситуацию и отвечает за свою профессиональную оценку.

Хорошее практическое правило такое: чем выше цена ошибки, тем меньше оснований принимать ответ на веру. Если цена ошибки — неудачное название презентации, можно смело поэкспериментировать. Если речь о лечении, крупной покупке или подписании договора, нужен другой уровень проверки — и, как правило, участие квалифицированного специалиста.

Проверка ожиданий за пять минут

Сделайте короткое упражнение. Возьмите лист бумаги и разделите его на три колонки.

1. «Могу поручить» Запишите три задачи, в которых ИИ поможет создать черновик или сэкономить время. Например:

- набросать структуру письма;
- превратить список заметок в план встречи;
- придумать вопросы для подготовки к собеседованию.

2. «Нужно проверить» Запишите два вида результата, которые вы не станете принимать без проверки. Например:

- даты, цифры, цитаты и сведения о текущих событиях;
- рекомендации, которые зависят от ваших обстоятельств.

3. «Не стоит доверять без специалиста» Вспомните ситуации, где профессиональная ошибка может дорого обойтись: медицинский диагноз, толкование договора, решение об инвестициях. ИИ может помочь подготовиться к разговору со специалистом, но не должен подменять его.

Теперь посмотрите на первые две колонки и выберите одну задачу из «могу поручить». Сформулируйте её не как «помоги», а по схеме: что сделать, для чего, что важно знать, каким должен быть результат. Это будет не экзамен на умение писать идеальные запросы. Это будет маленькая проверка ожиданий: умеете ли вы дать инструменту достаточно ясное направление, а себе — оставить право оценить ответ.

Марина в итоге воспользовалась планом подготовки к собеседованию, но не стала копировать его вслепую. Она заменила общие примеры своими, убрала пункт, который ей не подходил, и попросила ИИ провести короткую репетицию. Получилась не магия и не готовая карьера за один вечер, а вполне полезная работа: часть подготовки стала легче, а решающие слова всё равно остались за Мариной.

Перед первым запросом не нужно решать, хорош ИИ или плох. Достаточно понять его место в вашей работе: он может быстро предложить черновик, объяснение, структуру или варианты; он не гарантирует истину, не угадывает невысказанное и не принимает ответственность за ваш выбор. Чем яснее задача и чем внимательнее проверка, тем больше пользы вы получите — без ожидания чудес и без разочарования в обычном инструменте.

Настройка за пять минут: как выбрать сервис и начать безопасно

Во вторник вечером Марина открыла чат с ИИ. На экране светилось письмо: через неделю собеседование, а в голове — десяток тревожных мыслей и ни одного плана. Она напечатала:

— Помоги мне с работой.

Ответ появился быстро и выглядел вполне разумно: определите цели, обновите резюме, развивайте профессиональные навыки, расширяйте круг знакомств. Марина перечитала его и вздохнула. Всё правильно — и совершенно бесполезно. Если бы она хотела услышать общие советы, могла бы спросить у кружки с остывшим кофе.

«Сервис не работает», — решила Марина и уже собралась закрыть вкладку. Но остановилась: может быть, дело не в сервисе, а в том, что она попросила о помощи вообще, не уточнив, какая помощь ей нужна?

Она написала иначе:

Я готовлюсь к собеседованию на должность младшего проджект-менеджера в небольшой IT-компании. До встречи пять дней, могу заниматься по 40 минут в день. Предложи три плана подготовки: спокойный, интенсивный и минимальный. Для каждого укажи ежедневные шаги и добавь по два примера вопросов, которые мне могут задать. Не придумывай сведения о конкретной компании — составь общий план. Ответ оформи таблицей.

Теперь вместо набора лозунгов появился план: рассказать о себе, вспомнить примеры командной работы, подготовить вопросы работодателю, потренироваться отвечать на типичные вопросы. Марина получила не идеальный сценарий собеседования и не гарантию успеха, а удобную отправную точку. Можно было уточнить, добавить собственные сомнения, попросить разобрать её ответ.

Вот важная разница: ИИ не обязательно плохо помогает, если с первой попытки не выдал волшебное решение. Но он не читает мысли и не знает, какую именно часть задачи вы не решаетесь сформулировать. Чтобы начать с ним работать, не нужно обладать техническими знаниями. Нужно выбрать подходящий инструмент, задать ему безопасные рамки и дать задачу, за которую он действительно может взяться.

Не волшебный ответчик, а собеседник с особенностями

Современный ИИ-ассистент умеет создавать связный текст, потому что научился находить закономерности в огромных массивах примеров. Если совсем просто: он подбирает продолжение, которое хорошо подходит к запросу и уже написанному тексту. Это помогает ему объяснять сложное, составлять планы и предлагать варианты. Но связность ответа ещё не означает, что в нём правда.

Представьте очень начитанного импровизатора. Он легко поддержит разговор о множестве тем, быстро предложит формулировку, перестроит её под заданный стиль. Но если у него нет надёжных сведений, он может заполнить пробел правдоподобным предположением — и произнести его так уверенно, будто сам стоял рядом, когда всё происходило. У этого качества есть практическое название: ИИ способен «галлюцинировать», то есть выдавать выдуманные или ошибочные сведения за убедительный ответ.

Кроме того, обычный чат не обязательно ищет информацию в интернете. Одни сервисы отвечают на основе того, что модель усвоила раньше; другие умеют подключаться к поиску, работать с файлами или изображениями. Даже если включён поиск, найденные данные нужно проверить: важно, откуда они взялись, насколько источник надёжен и не устарела ли информация.

Поэтому хорошая первая установка звучит так: ИИ — не человек, не эксперт, которому можно передать ответственность, и не энциклопедия с гарантией точности. Это инструмент, который помогает быстрее перейти от пустого листа к рабочему черновику.

Особенно хорошо он справляется с несколькими видами задач:

- Предлагать варианты.** Например, придумать темы для выступления или способы провести выходной с ограниченным бюджетом.

- Структурировать материал.** Разложить заметки по разделам, составить план письма, превратить список дел в последовательность шагов.

- Переформулировать.** Сделать сообщение короче, доброжелательнее или понятнее — и предложить несколько тонов на выбор.

- Объяснять и тренировать.** Перевести термин на простой язык, привести пример, сыграть роль собеседника на тренировочном интервью.

Слабое место появляется там, где нужны точные и свежие данные, глубокое знание конкретной жизненной ситуации или решение с серьёзными последствиями. Красивый ответ на вопрос о лекарстве, договоре или инвестициях может звучать убедительно. Но уверенный тон — не доказательство надёжности.

Выбор сервиса: не лучший вообще, а подходящий вам

Легко увязнуть в сравнениях: один сервис называют самым умным, другой — самым быстрым, третий обещает изменить жизнь до обеда. Для первого часа это лишнее. Выбирайте не победителя технологического конкурса, а инструмент под свою ближайшую задачу.

Сначала спросите себя: **что я хочу сделать прямо сейчас?**

Если вам нужно набросать письмо или придумать план — подойдёт сервис с обычным текстовым чатом. Если нужно разобрать объёмный документ, проверьте, умеет ли выбранный инструмент работать с файлами и как именно он обращается с загруженными данными. Если хочется потренировать устный ответ, пригодится голосовой режим. А если работа связана с изображением, ищите функцию, которая поддерживает его анализ. Не нужно оплачивать возможности, которыми вы пока не собираетесь пользоваться.

При выборе обратите внимание на пять вещей:

1. **Доступность и простота.** Работает ли сервис на вашем устройстве, понятен ли интерфейс, отвечает ли он на языке, которым вам удобно пользоваться?

2. **Нужные функции.** Текстового чата достаточно или требуются файлы, изображения, голос, поиск?

3. **Цена.** Не начинайте с подписки «на всякий случай». Сначала проверьте бесплатный доступ или базовые возможности и оцените, нужен ли вам платный тариф.

4. **Обращение с данными.** Посмотрите, что сервис пишет о хранении переписки, использовании запросов для улучшения моделей и управлении историей. Условия различаются, и их нельзя угадать по одному только виду окна чата.

5. **Надёжность самого входа.** Переходите на официальный сайт или используйте официальное приложение. Не вводите пароль на странице, открывшейся по случайной ссылке из рекламы или сообщения.

Названия сервисов меняются, функции добавляются, тарифы переписываются. Поэтому полезнее не запоминать рейтинг, а освоить принцип: сначала определить задачу, затем найти инструмент, который её поддерживает, и только потом решать, стоит ли платить.

Пять минут до первого безопасного запроса

Настройка не обязана превращаться в отдельный проект с таблицей на сорок строк. Вот короткий порядок действий.

Минута первая: выберите одну конкретную задачу

Не «разобраться с жизнью», а, например: «составить план подготовки к собеседованию», «объяснить мне термин простыми словами» или «предложить три варианта вежливого ответа на письмо». Чем яснее результат, тем легче понять, подходит ли вам сервис.

Минута вторая: выберите подходящий инструмент

Откройте официальный сайт или приложение сервиса, который умеет делать нужное. Для черновика письма достаточно текстового чата. Для расшифровки таблицы проверьте поддержку файлов — но не загружайте рабочую таблицу, пока не уверены, что имеете право передавать её содержимое.

Минута третья: создайте аккаунт без спешки

Если для начала можно обойтись без регистрации, это удобный способ познакомиться с интерфейсом. Если аккаунт нужен, используйте надёжный пароль, который не повторяется на других сайтах; там, где доступна двухфакторная защита, включите её. Учитывайте возрастные ограничения сервиса и правила доступа в вашем регионе.

Минута четвёртая: проверьте настройки данных

Найдите разделы, связанные с историей чатов, приватностью и использованием данных. В одних сервисах настройки позволяют управлять тем, сохраняется ли переписка или используется ли она для улучшения продукта; в других возможностей меньше. Разберитесь, что именно обещает конкретный сервис. Удаление истории не всегда означает мгновенное исчезновение всех копий данных, поэтому надёжнее с самого начала не отправлять лишнее.

Минута пятая: задайте безопасный пробный вопрос

Попросите объяснить понятие, придумать варианты или составить черновой план на нейтральном примере. Например:

Предложи три способа начать короткое выступление о тайм-менеджменте: дружелюбно, с юмором и с вопроса аудитории. По одному предложению на каждый вариант.

Так вы проверите, как сервис отвечает, умеет ли соблюдать формат и удобно ли вам продолжать разговор. Первое знакомство не требует паспорта, медицинской карты и полного архива переписки. Удивительно, но можно начать и без всего этого.

Светофор для личных данных

Безопасное обращение с ИИ — не паника и не запрет на любые подробности. Это привычка различать, чем можно поделиться, что следует обезличить, а что лучше вовсе не вводить в публичный сервис.

Зелёный свет — общая и не чувствительная информация. Попросить объяснить слово, придумать план чтения, отредактировать придуманный пример письма. Здесь обычно достаточно обычной осторожности.

Жёлтый свет — личные подробности, которые можно сократить или заменить. Например, вы хотите улучшить резюме. Уберите номер телефона, адрес, дату рождения, контакты рекомендателей и другие данные, которые не нужны для задачи. Вместо настоящего имени можно написать «кандидат», вместо названия компании — «небольшая IT-компания». Если важен контекст, часто достаточно приблизительных сведений.

Красный свет — секреты и данные с высокими последствиями. Не отправляйте пароли, коды подтверждения, данные банковских карт, чужие личные переписки, медицинские документы или конфиденциальные материалы работодателя в сервис, который вы не проверили и не уполномочены использовать. Правило особенно важно, если документ принадлежит не только вам: наличие файла на вашем компьютере ещё не означает, что его можно загружать куда угодно.

Для рабочего использования действуют правила вашей организации. Если компания разрешила конкретный корпоративный инструмент, изучите его условия и внутренние инструкции. Не подменяйте это разрешение личной догадкой: «наверное, можно, ведь я убрал назва-

ние проекта». Иногда даже обезличенный набор деталей позволяет понять, о ком или о чём идёт речь.

Три вопроса к любому ответу

Когда ИИ помог с черновиком, не обязательно начинать перекрёстный допрос каждого слова. Но полезно быстро спросить себя:

- **Что здесь является предложением, а что — фактом?** Идеи и формулировки можно оценивать по полезности; даты, цифры, имена и правила требуют проверки.

- **Насколько это актуально?** Закон, расписание, цена и требования компании могли измениться. Ищите подтверждение в свежих первоисточниках.

- **Кто понесёт последствия ошибки?** Если ошибка может навредить здоровью, финансам, правам или безопасности, одного ответа чата недостаточно.

Для начала достаточно двух личных правил: проверять важные факты и не поручать нейросети решения, за которые нужен профессиональный совет. Это не отменяет пользу ИИ. Наоборот, помогает пользоваться им там, где он силен, а не там, где цена самоуверенной ошибки слишком велика.

Марина, например, могла использовать чат, чтобы составить план подготовки, потренировать ответы и найти удачную формулировку для рассказа о своём опыте. Но сведения о компании ей следовало проверить по самой вакансии и официальным материалам, а личное резюме — не загружать целиком без необходимости. Так у неё появился помощник для подготовки, но ответственность за факты и собственные решения осталась у неё.

Упражнение: три корзины

Запишите свои ответы — не для экзамена, а чтобы обозначить собственные правила.

Могу поручить ИИ: назовите три безопасные задачи, в которых вам пригодятся черновик, объяснение, план или варианты. Например: придумать структуру презентации, сократить письмо, объяснить незнакомый термин.

Нужно проверить самому: назовите две вещи, которые нельзя принимать на веру. Например: актуальные правила и цифры; утверждения о конкретной компании или человеке. По возможности проверяйте их по первоисточнику, а не по пересказу другого пересказа.

Не стоит доверять без специалиста: впишите решения, связанные с диагнозом и лечением, юридическими обязательствами, крупными финансовыми рисками или безопасностью. ИИ может помочь составить список вопросов для врача, юриста или консультанта, но не должен занимать их место.

Сохраните этот список рядом с первым чатом. Он не обязан быть идеальным: с опытом вы уточните его. Уже сейчас он даёт вам ориентир — куда можно пригласить ИИ в качестве помощника, а где нужно включить собственную проверку или обратиться к специалисту.

Настроить сервис за пять минут — не значит изучить все его кнопки и поверить каждому ответу. Это значит выбрать подходящий инструмент, не отдать ему лишние данные и понять, какого результата вы от него ждёте. ИИ полезен не потому, что знает всё, а потому, что может помочь сделать первый черновик, увидеть несколько вариантов или начать с ясного плана. Следующий шаг — научиться задавать вопрос так, чтобы эта помощь стала конкретной.

Первый диалог: задаём вопрос, который приносит пользу

Марина открыла ноутбук за пять минут до планёрки. Ей нужно было быстро разобраться в теме, которую она раньше не изучала, и подготовить пару вопросов. В браузере уже стояли открытые вкладки: один сервис обещал «самую мощную модель», другой просил привязать телефон, третий предлагал загрузить файл. Марина нашла нужный документ — там были заметки о проекте, фамилии клиентов и внутренние цены — и уже подвела курсор к кнопке отправки.

Потом остановилась. Она не знала, кто сможет увидеть содержимое, как долго оно будет храниться и используется ли для обучения сервиса. Вопрос «а вдруг нельзя?» оказался важнее желания поскорее нажать кнопку.

Марина не сделала ничего глупого. Она просто столкнулась сразу с тремя задачами: выбрать инструмент, освоить незнакомый интерфейс и понять, какие данные безопасно вводить. Для первого знакомства с нейросетью это слишком много. Когда внимание занято регистрацией, настройками и десятком похожих сервисов, легко забыть, ради чего вы вообще открыли браузер.

Поэтому начнём не с поисков идеальной нейросети. Начнём с маленькой задачи и спокойного, безопасного первого шага.

Сначала — не сервис, а задача

Перед тем как выбирать платформу, спросите себя: «Что полезного я хочу получить за несколько минут?» Не «хочу освоить искусственный интеллект» — это слишком широкое намерение. Лучше: «Хочу получить план уборки на выходные», «Хочу простыми словами разобраться в незнакомом термине» или «Хочу придумать несколько вариантов заголовка для открытого объявления».

Первый запрос должен быть небольшим и безопасным. Не загружайте ради знакомства договор, медицинскую выписку, рабочую переписку или фотографию документа. Для начала хватит темы, которую не жалко обсуждать, и результата, который легко оценить.

Такой выбор не случаен. Новичок, который одновременно решает, какой сервис лучше, куда нажать и что можно сообщить, тратит внимание на всё сразу. Рабочая память не бездонна: чем больше незнакомых решений приходится принимать подряд, тем проще пропустить важную деталь. Разделите путь на этапы. Сначала определите задачу. Затем выберите доступный инструмент. И только после этого переходите к разговору.

Пять минут до старта

Это не соревнование на скорость. Если на какой-то шаг уйдёт больше минуты — ничего страшного. Цель не в том, чтобы успеть всё за пять минут, а в том, чтобы не превращать первый контакт с ИИ в большой проект.

Шаг первый. Выберите безопасную задачу.

Хорошая задача для старта — та, для которой не нужно раскрывать личные или служебные сведения. Например:

- объяснить незнакомое понятие простыми словами;
- составить список идей для семейного ужина;
- предложить план на свободное воскресенье;
- переписать короткое общедоступное объявление в более дружелюбном тоне.

Попробуйте сформулировать цель вслух: «Я хочу получить план из нескольких шагов» или «Мне нужно три идеи, из которых я выберу одну». Чем понятнее вам самим, что будет считаться полезным результатом, тем легче оценить ответ.

Остановитесь на секунду. Запишите свою задачу одним предложением. Пока этого достаточно.

Шаг второй. Выберите доступный сервис, а не “самый лучший”.

Для первого опыта нейросеть не обязана быть самой новой, платной или известной. Ориентируйтесь на простые критерии:

- вы можете открыть сервис с привычного устройства и подключиться к нему;
- интерфейс и ответы понятны вам по языку;
- в нём есть функция, которая нужна именно для вашей задачи — например, обычный текстовый чат;
- условия использования и настройки приватности можно найти и прочитать;
- сервис разрешён правилами вашей организации, если вы собираетесь применять его для работы.

Проверяйте, что вы находитесь на официальном сайте или в официальном приложении. Не переходите по случайным ссылкам из писем и сообщений, если они предлагают срочно зарегистрироваться или «получить бесплатный доступ». Если задача рабочая, сначала уточните, какие инструменты разрешены: привычка пользоваться личным аккаунтом не означает, что туда можно отправлять рабочие материалы.

Не тратьте первый вечер на сравнение десятков вариантов. Выбирайте инструмент, который доступен, понятен и подходит для маленькой пробы. При необходимости вы сможете сменить его позже.

Шаг третий. Зарегистрируйтесь, только если это нужно.

Некоторыми сервисами можно пользоваться без аккаунта, в других регистрация необходима. Если она нужна, действуйте так же внимательно, как при создании учётной записи в любом онлайн-сервисе: читайте, какие данные запрашиваются, и не сообщайте больше, чем требуется.

Пароль от почты или банковского кабинета нельзя вводить в поле чата — ни «для удобства», ни по просьбе самой нейросети. Вводите его только на странице авторизации самого сервиса, если вы уверены, что это официальный адрес или приложение. Если сервис предлагает вход через другой аккаунт, посмотрите, к каким данным он запрашивает доступ. Не подтвержайте запрос автоматически, просто чтобы быстрее попасть внутрь.

Регистрация не делает сервис полностью безопасным, как и отсутствие регистрации не гарантирует полной приватности. Это лишь один из факторов. Важно понимать, куда вы отправляете данные и какие правила действуют у выбранного инструмента.

Шаг четвёртый. Найдите настройки приватности.

Поищите в меню разделы с названиями вроде «Настройки», «Данные», «Приватность», «История» или «Управление чатом». Названия и расположение пунктов могут меняться, поэтому не ориентируйтесь на чужие инструкции, если экран выглядит иначе.

Проверьте, что сервис сообщает о содержимом ваших диалогов: сохраняет ли историю, может ли использовать сообщения для улучшения моделей, есть ли управление сохранением или удалением данных. Если есть выбор, решите, какой режим подходит вам. Не включайте дополнительные функции — например, доступ к файлам, микрофону или контактам, — если они не нужны для вашей задачи.

Важно: переключатель с надписью «удалить» или «не использовать для обучения» не следует считать универсальной гарантией, что сведения нигде не сохраняются и не обрабатываются. Условия различаются, а настройки и правила сервисов могут обновляться. Если вам непонятно, что произойдёт с содержимым, выбирайте задачу, для которой вообще не нужны чувствительные данные.

Шаг пятый. Найдите поле ввода — и пока больше ничего не настраивайте.

В нём можно написать сообщение так же, как в обычном чате. Необязательно сразу разбираться во всех кнопках, режимах, расширениях и значках. Для текстового вопроса обычно достаточно текстового поля и кнопки отправки.

Если интерфейс предлагает приложить файл, нажать микрофон или подключить дополнительные возможности, просто оставьте их на потом. Чем меньше лишних действий, тем проще заметить, что именно вы отправляете.

Что не стоит отправлять

Есть данные, которые не нужно вводить в чат даже для проверки «на всякий случай»:

- пароли, коды подтверждения, данные банковских карт и платёжных аккаунтов;
- чужие телефоны, адреса, документы и другие персональные сведения;
- конфиденциальные рабочие документы, переписку, договоры, клиентские данные и внутренние отчёты;
- медицинские, финансовые и другие чувствительные сведения, если вы не уверены, что выбранный сервис подходит для их обработки.

Представьте, что вы просите знакомого помочь с письмом. Вы, вероятно, уберёте номер карты, чужой домашний адрес и пароли — даже если знакомый кажется надёжным. С нейросетью полезно сохранять ту же осторожность. Содержимое запроса уходит в систему, чьи правила вы должны понимать, а не в запертую личную шкатулку.

Иногда кажется, что достаточно заменить имя на «клиент А». Но человека можно узнать по сочетанию деталей: редкая должность, город, дата события, уникальная ситуация. Удаление имени не всегда делает информацию анонимной. А если документ принадлежит работодателю, клиенту или другому человеку, решать, можно ли его передавать, должны не только вы: действуют ещё закон, договоры и внутренние правила.

Марина вспомнила об этом, когда посмотрела на проектный файл. Ей нужен был не пересказ документа, а помощь в подготовке вопросов к теме. Значит, файл вообще не требовался. Она закрыла его и выбрала нейтральный запрос — без фамилий, цифр и названий компании. Это не осторожность ради осторожности. Это простой способ получить нужную помощь, не раскрывая лишнего.

Первый запрос не должен быть совершенным

Теперь попробуйте отправить что-то безопасное и конкретное:

Я хочу за 15 минут привести в порядок рабочий стол. Предложи простой план из пяти шагов, без покупок и сложных систем.

Это обычная бытовая задача. В ней нет ничего личного, а качество ответа легко оценить: сможет ли человек действительно выполнить такой план?

Если ответ получился слишком длинным, добавьте уточнение:

Сократи до трёх шагов и оставь только то, что можно сделать сразу.

Вот так и начинается диалог. Первый ответ — не экзаменационный билет и не окончательная истина, а черновик, от которого можно оттолкнуться. Можно попросить объяснить проще, дать другой вариант или убрать лишнее. При этом важно помнить: уверенный тон ответа не доказывает его точность. Для простого плана достаточно спросить себя, подходит ли он вам. Если же ответ касается здоровья, денег, права или важных фактов, его нужно проверять по надёжным источникам и при необходимости обсуждать со специалистом.

Удачный первый вопрос похож не на волшебное заклинание, а на понятную записку коллеге: что нужно сделать и в каком виде вам будет удобно увидеть результат. Пока не требуется знать особую терминологию или настраивать все возможности сервиса. Важно получить результат, который помогает, а не просто заполняет экран текстом.

Если вы уже отправили лишнее

Не нужно паниковать и делать вид, что ничего не произошло. Прекратите отправлять новые сведения. Посмотрите, предусмотрены ли в сервисе удаление диалога или обращение

в поддержку, и изучите правила обработки данных. Но не считайте, что удаление сообщения обязательно стирает все копии и записи.

Если вы отправили рабочую информацию, следуйте процедурам вашей организации и сообщите ответственному за безопасность или руководителю — особенно если в документе были данные клиентов или коллег. Если раскрыли пароль или код доступа, смените пароль через официальный сайт или приложение соответствующего сервиса и проверьте безопасность аккаунта. Чем быстрее вы действуете по ситуации, тем меньше вероятность, что ошибка превратится в проблему.

И всё же лучший момент для такой проверки — до нажатия кнопки «Отправить». Перед каждым новым диалогом спросите себя: «Нужны ли эти сведения, чтобы получить ответ?» Если нет — не добавляйте их.

Проверьте себя перед первым диалогом

Короткий список, который можно сохранить:

- Я выбрал небольшую задачу, которую легко оценить.
- Я использую доступный и понятный сервис, а не гонюсь за идеальным.
- Я проверил, что понимаю условия и настройки обработки данных.
- Я не ввожу пароли, платёжные данные, чужие персональные сведения и конфиденциальные документы.
- Я нашёл поле ввода и отправляю только то, что нужно для задачи.
- Я готов оценить ответ и при необходимости уточнить просьбу.

А теперь проведите пробу. Попросите нейросеть объяснить безвредную тему, придумать идеи для свободного вечера или составить небольшой план. Не стремитесь удивиться. Заметьте, что получилось полезным, что пришлось уточнить и какой ответ вы готовы применить на практике. Вы не подписываете договор с сервисом и не выбираете инструмент на всю жизнь. Вы делаете один осмысленный шаг.

Марина в итоге задала вопрос о теме своей планёрки — без файла и личных данных. Получила краткое объяснение, попросила привести простой пример и записала два вопроса для встречи. За пять минут она не освоила все функции нейросети, зато сделала то, ради чего пришла: подготовилась к разговору и сохранила контроль над своими сведениями.

Для первого результата не нужны идеальный сервис и сложная настройка. Нужны доступный инструмент, безопасная задача и готовность внимательно посмотреть на ответ. Когда эти три опоры на месте, первый диалог перестаёт быть прыжком в неизвестность и становится обычным рабочим разговором: вы просите о помощи, проверяете, что получили, и решаете, что делать дальше.

Формула хорошего запроса: цель, контекст, формат и ограничения

В воскресенье вечером Марина сидела за кухонным столом перед раскрытым ежедневником. На полях теснились напоминания: закончить презентацию, купить продукты, постирать, позвонить маме, не забыть про тренировку. В голове список выглядел ещё длиннее. До понедельника оставалось несколько часов, а неделя уже казалась заполненной до краёв.

Марина открыла чат с ИИ и написала:

Что мне делать?

Ответ появился быстро:

Составьте список задач и расставьте приоритеты. Начните с самого важного, большие дела разбейте на небольшие шаги, не забывайте делать перерывы и находить время для отдыха.

Марина перечитала. Всё верно. И совершенно не помогло. Список у неё уже был. Она и так собиралась отдыхать — вопрос заключался в том, **куда поместить дела, чтобы не превратить неделю в марафон.**

Искусственный интеллект не провалил экзамен на полезность. Просто ему не сообщили, какой экзамен сдавать.

«Что мне делать?» — вопрос почти без берегов. Он может означать: «Какую профессию выбрать?», «С чего начать уборку?», «Как распределить дела на завтра?» или «Что предпринять в сложном разговоре?» Когда границы задачи не обозначены, ИИ отвечает на наиболее общий вариант. Отсюда и советы, которые звучат разумно, но не сдвигают дело с места.

Марина попробовала ещё раз — не искать идеальные слова, а назвать работу, которую хотела поручить.

Мне нужно распределить известные дела на следующую неделю так, чтобы план был реалистичным и в нём осталось время на отдых. Ситуация такая: я работаю с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00, дорога домой занимает около полутора часа. Во вторник в 18:30 у меня тренировка, а в субботу в 14:00 — встреча с подругой. Нужно подготовить презентацию примерно за два часа, срок — пятница до 17:00; сходить за продуктами (45 минут), постирать (около часа), позвонить маме (20 минут) и потренироваться ещё один раз. Не планируй дела после 20:30, оставь один вечер полностью свободным и по возможности не занимай воскресенье. Покажи план в виде таблицы по дням. Если данных не хватает, сначала задай вопросы.

Ответ изменился. Вместо универсального напутствия Марина получила черновик расписания:

День

План

Понедельник

18:00–19:00 — презентация, первая часть

Вторник

18:30 — тренировка; больше дел на вечер не добавлять

Среда

18:00–19:00 — закончить презентацию

Четверг

Вечер оставить свободным

Пятница

До 17:00 отправить презентацию; после 18:00 — стирка, затем короткий звонок маме

Суббота

Утром — продукты и вторая тренировка; после 14:00 — встреча

Воскресенье

Не планировать, оставить запасным днём

Марина не получила расписание идеальной недели, где всё идёт по минутам и никто не устает. Она получила кое-что полезнее: два подходящих окна для презентации, защищённый вечер и понятный следующий шаг — перенести блоки в календарь. План ещё можно подправить, но теперь есть с чем работать.

Из чего складывается ясный запрос

Посмотрим, что изменилось между двумя вопросами. Марина не добавила специальных терминов и не написала длинную инструкцию. Она сообщила несколько вещей, которые помогли ИИ выполнить конкретную задачу. По сути, в запросе появились четыре опоры: **цель, контекст, формат и ограничения**.

Цель — это результат, который вам нужен. Не «помоги», а «распредели известные дела по дням». Не «расскажи про резюме», а «предложи структуру резюме для такой-то вакансии». Не «что написать?», а «составь вежливое короткое письмо с просьбой перенести встречу».

Цель отвечает на простой вопрос: *что должно оказаться у меня в руках после этого ответа?* План? Черновик? Список идей? Объяснение простыми словами? Когда цель названа, ИИ меньше блуждает по соседним темам, а вы легче замечаете, получен ли нужный результат.

Контекст — это факты, от которых зависит качество решения. Марине важно было сообщить рабочие часы, дорогу, уже назначенные события и примерную длительность дел. Без этого ИИ мог бы назначить тренировку на тот же вечер, что и встречу, или предложить подготовить презентацию за пятнадцать минут между другими задачами.

Контекст — не ваша полная биография. Передавайте не всё, что знаете, а то, что изменит ответ. Для планирования недели важны сроки и занятость, но не название работодателя. Если какая-то деталь личная, часто её можно обезличить или заменить общей формулировкой. Например, вместо имени коллеги написать «руководитель», вместо точного названия проекта — «презентация для работы».

Полезный мысленный фильтр: **если убрать эту подробность, станет ли ответ заметно хуже?** Если нет, скорее всего, подробность не нужна.

Формат — это форма, в которой вам удобнее использовать результат. Марина попросила таблицу по дням. Другому человеку подошёл бы короткий список: «сначала — это, затем — то». Для объяснения может понадобиться пример, для подготовки к разговору — несколько реплик, для сложного дела — пошаговый план.

Формат — не украшение ответа. Он сокращает путь от чтения к действию. Если вам нужен список покупок, длинное рассуждение о принципах питания добавит работы. Если нужно разобраться в теме, один сухой список тезисов может оказаться слишком поверхностным. Просите не просто «ответить», а представить ответ так, чтобы с ним было удобно работать.

Ограничения обозначают границы и предпочтения. «Не планируй после 20:30», «оставь один вечер свободным», «не добавляй новые задачи» — это не капризы, а условия, без

которых хороший план превратился бы в неподходящий. Ограничения могут быть жёсткими: «не использовать личные данные», «уложиться в 150 слов», «не предлагать платные сервисы». А могут быть гибкими: «по возможности оставить воскресенье свободным».

Если условие можно нарушить ради другого приоритета, так и скажите. Например: «Воскресенье желательно оставить свободным, но если без этого план совсем нереалистичен, предложи один короткий вариант». Иначе ИИ может принять предпочтение за строгий запрет — или, наоборот, не понять, что для вас принципиально.

Почему маленькая конкретика так помогает

Представьте, что вы просите незнакомого человека помочь собрать мебель, но не говорите, какая это мебель, какие детали у вас есть и нужен ли вам готовый шкаф или только список инструментов. Добросовестный помощник начнёт угадывать. ИИ делает нечто похожее: отвечает на вероятное толкование запроса, а не читает мысли.

Поэтому конкретность — не искусство составлять сложные команды. Это способ дать собеседнику достаточно ориентиров, чтобы он не выбирал задачу за вас.

Есть и другая причина: когда в голове одновременно крутятся дела, сроки и опасение что-нибудь забыть, трудно увидеть порядок. Когнитивная психология давно обращает внимание на пользу внешних записей: список или календарь берёт на себя часть работы по удержанию информации. Но сама запись ещё не решает, что важнее и когда за это взяться. Здесь ИИ может предложить черновую структуру — а вы проверяете её на соответствие своей жизни.

Важно проверять и реалистичность. В планировании люди нередко недооценивают, сколько времени займёт задача: презентация «на два часа» может потребовать ещё паузу, поиск файла или последний просмотр. Поэтому полезно оставлять запас, а не набивать расписание вплотную. Если ИИ предложил план без свободных промежутков, попросите пересобрать его с буфером. Если он поставил рядом два дела, между которыми нужно ехать через весь город, укажите это. Модель не видит вашего календаря и не знает деталей, которых вы не сообщили.

Шаблон, который можно заполнить за минуту

Для первого рабочего запроса не нужны особая терминология или длинная «магическая» формула. Возьмите этот шаблон:

Мне нужно [результат]. Ситуация такая: [контекст]. Предложи [формат]. Если данных не хватает, сначала задай вопросы.

Ограничения можно добавить отдельной фразой: «Важно: [что учесть или чего не делать]».

Например:

Мне нужно приготовить простой план ужинов на пять будних дней. Ситуация такая: готовить могу не больше получаса, в среду поздно возвращаюсь домой, хочу использовать продукты, которые уже есть: крупу, яйца и замороженные овощи. Предложи список блюд по дням и короткий список недостающих продуктов. Не добавляй сложные рецепты. Если данных не хватает, сначала задай вопросы.

Этот запрос не идеален и не обязан им быть. Если окажется, что человеку нужны вегетарианские блюда, он сможет сказать об этом позже. Первая версия должна не предугадать всё, а помочь начать.

Практика: превратите своё дело в первый полезный запрос

Выберите одну задачу, которая действительно стоит перед вами в ближайшие дни. Не самую большую жизненную проблему — небольшое дело, где хороший черновик экономит время: подготовиться к звонку, разобрать список покупок, составить план уборки, написать приглашение, распределить подготовку к поездке.

Теперь допишите четыре строки:

1. Мне нужно... Какой результат вы хотите получить?

2. Ситуация такая... Какие два-три факта повлияют на ответ?

3. Предложи... В каком виде вам будет удобно использовать результат?

4. Важно... Какие границы нельзя нарушать? Если деталей мало, попросите сначала задать вопросы.

Перед отправкой проверьте запрос коротким вопросом: **«Если я получу хороший ответ, что смогу сделать дальше?»** Если ответ — «перенести пункты в календарь», «выбрать один вариант», «отправить черновик» или «начать с первого шага», цель, вероятно, обозначена достаточно ясно. Если ответ остаётся расплывчатым — «станет понятнее», «получу советы», — уточните, какая именно помощь нужна.

Когда придёт ответ, не оценивайте его по впечатлению «звучит умно». Спросите себя: **что я сделаю дальше?** Если ответа нет, это не повод начинать всё заново или считать, что ИИ бесполезен. Возможно, ему не хватило одного условия: срока, бюджета, уровня сложности или желаемого формата. Добавьте недостающее, а важные предположения проверьте.

Марина так и поступила. Она не стала превращать черновой план в обязательство выполнять всё идеально. Проверила, что четверг действительно свободен, перенесла два блока презентации в календарь и оставила воскресенье запасным. Вечер перестал быть попыткой удерживать всю неделю в голове. Теперь у него была одна задача: начать с понедельника.

Хороший запрос начинается не с красивой формулировки и не с длинного списка инструкций. Он начинается с дела, которое вы хотите сдвинуть с места, и с ясного понимания, какой следующий шаг должен облегчить ответ. А если этот первый ответ оказался лишь приблизительным, диалог не заканчивается: его можно уточнить, не возвращаясь к исходной точке.

Уточняем вместо того, чтобы начинать заново: как вести диалог с ИИ

В 21:47 Марина открыла чат с нейросетью и написала: «Составь мне план тренировок». Через несколько секунд на экране появился бодрый список: пять занятий в неделю, пробежки, силовые упражнения, растяжка по утрам. План выглядел так, будто его составили для человека с залом за углом, свободными вечерами и запасом энергии в отдельном шкафу.

У Марины ничего этого не было. Она работала за компьютером, давно не занималась спортом, а свободные двадцать минут обычно находились ближе к ночи. Марина посмотрела на ответ, вздохнула и уже потянулась к кнопке «Новый чат».

Но начинать заново не обязательно. Первый ответ не всегда бывает точным — зато часто показывает, чего именно не хватило в запросе. Вместо того чтобы выбрасывать весь разговор, можно добавить важную деталь, поправить одну часть плана или прямо сказать, что в нём нужно сохранить. Это и есть полезный диалог: не попытка угадать идеальную формулировку с первой строки, а последовательное приближение к нужному результату.

Ответ можно не принимать целиком

Представьте, что вы пришли к портному за пиджаком. Первый вариант оказался широк в плечах. Вы не уходите из ателье и не начинаете историю своего гардероба сначала — вы показываете, что именно стоит подогнать. С нейросетью можно действовать так же: первый ответ — не приговор и не готовый продукт, а примерка.

Модель не знает, что вы подразумеваете под словами «хороший план», «коротко» или «подойдёт мне». Она опирается на сведения, которые есть в переписке, и формирует ответ на их основе. Если важной информации нет, ей приходится восполнять пробелы предположениями. Иногда эти предположения удачны. Иногда ИИ предлагает марафон задач человеку, которому нужен один посильный шаг.

Поэтому полезнее не писать в раздражении: «Нет, всё не то», а определить, что именно не совпало с ожиданиями. Например:

- слишком много занятий;
- учтён тренажёрный зал, которого нет;

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.