

ВЛАДИСЛАВ БЕЛОНЕНКО

ГОТОВЫЕ ПРОМПТЫ для

ИИ

ФОРМУЛЫ ЗАПРОСОВ
для РАБОТЫ, УЧЕБЫ
и ПОВСЕДНЕВНЫХ ЗАДАЧ

ПРАКТИЧЕСКИЕ
ПРИМЕРЫ

РАЗБОР ТИПИЧНЫХ
ОШИБОК

ГОТОВЫЕ
ПРОМПТЫ



Искусственный интеллект за час

Владислав Белоненко

**Готовые промпты для ИИ:
формулы запросов для работы,
учебы и повседневных задач**

«ЭКСМО»

2026

УДК 004.8
ББК 32.81

Белоненко В. В.

Готовые промпты для ИИ: формулы запросов для работы,
учебы и повседневных задач / В. В. Белоненко — «Эксмо»,
2026 — (Искусственный интеллект за час)

ISBN 978-5-04-255392-9

Писать промпты для ИИ – это проще, чем кажется. Именно от них зависит результат. ИИ-помощники отвечают так, как вы формулируете запрос. Один точный промпт – и вы получаете понятный и полезный ответ. Неудачный – и результат размытый или бесполезный. Но как правильно формулировать запрос? Как управлять ответом ИИ? И как перестать тратить время на бесконечные попытки? В этой книге вы узнаете: • как работают промпты и почему от них зависит результат; • какие нейросети использовать (ChatGPT, Perplexity, DeepSeek и другие) и как с ними взаимодействовать; • более 100 готовых промптов для работы, учебы и повседневной жизни; • как улучшать запросы и получать точные ответы с первого раза; • типичные ошибки, которые мешают получать результат. Эта книга – не о сложных формулах. Это о том, как научиться «разговаривать» с ИИ и получать именно тот результат, который вам нужен.

УДК 004.8

ББК 32.81

ISBN 978-5-04-255392-9

© Белоненко В. В., 2026

© Эксмо, 2026

Содержание

Как ориентироваться в книге	6
Предисловие	8
Почему я написал эту книгу	9
Как устроена эта книга	10
Зачем вам этот навык	11
Часть 1	12
Глава 1	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Владислав Белоненко
Готовые промпты для ИИ:
формулы запросов для работы,
учебы и повседневных задач

© Белоненко В. В., текст, иллюстрации, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

* * *

Как ориентироваться в книге

В книге вы встретите полезные вставки, которые помогут быстрее разобраться и сразу применить знания на практике.



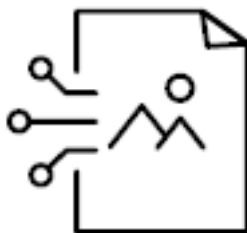
Интересная информация

Короткое объяснение темы или важное уточнение, которое помогает лучше понять материал.



Готовый промпт

Запрос, который можно сразу использовать в работе с ИИ.



Пример результата

Примеры текстов, изображений или диалогов с ИИ.



Важно и ошибки

На что обратить внимание и чего лучше избегать.

Предисловие

Эту книгу я написал не для технологических энтузиастов. Они и так уже все попробовали, во всем разобрались и пишут об этом в своих каналах или рассказывают близким. Я написал ее для других людей. Для занятых взрослых, у которых хватает забот и без новой технологической моды. Для тех, кто слышит слово «нейросеть» по несколько раз в день – от детей, от коллег, из телевизора, – но в глубине души не очень понимает, как это может изменить его жизнь.

Знаю это состояние не потому, что прочитал о нем, а потому, что десятки раз наблюдал его вблизи. Знакомый бухгалтер, которая боялась, что ее заменит программа. Сосед-врач, уверенный, что все это игрушки для молодежи. Моя мама, которая полгода отказывалась даже открывать приложение, а потом за один вечер составила с его помощью план поездки к внукам и позвонила мне со словами: «Слушай, а это удобно».

Почему я написал эту книгу

Я не инженер и не программист, а рассказчик, который ведет два канала с фантастическими историями: один на русском языке, второй на английском. Нейросети стали неотъемлемой частью моей работы, как когда-то ими стали компьютер и интернет. Обычным рабочим инструментом, что поначалу раздражал своей неуклюжестью, а потом стал незаменимым.

За эти годы я провел с разными нейросетями, без преувеличения, сотни часов. Видел, как они гениально находят решения и как уверенно врут. Научился чувствовать их характер, сильные и слабые стороны, манеру отвечать и главное – понял одну простую вещь, ради которой и затевалась вся эта книга:



Дело не в нейросети. Дело в том, как **ВЫ** задаете ей вопросы и ставите задачи.

Звучит почти банально. Но за этой фразой стоит навык, который меняет все. Один и тот же инструмент в руках двух разных людей дает совершенно разные результаты. Не потому что один умнее другого. А потому, что один научился задавать правильные вопросы, а второй – нет.

Этот навык называется коротким и не очень красивым словом «промптинг». И вся эта книга о том, как им овладеть.

Как устроена эта книга

Могу пообещать вам три вещи.

Первое: здесь не будет технического жаргона. Ни одного слова, которое нельзя объяснить соседу за чаем. Если термин все же понадобится, поясню его простыми словами, а в конце книги вы найдете небольшой словарь, к которому можно вернуться.

Второе: все, о чем говорится в книге, было проверено на практике. Каждый промпт вводил сам; каждый прием опробовал на реальных задачах.

Третье: буду честен насчет слабых сторон. Нейросеть – не волшебная палочка. Она ошибается, выдумывает факты, путается в простых вещах и совершенно не годится для некоторых задач. Тот, кто обещает вам чудо, либо ничего не понимает, либо продает курс. Здесь вы не встретите ни то ни другое.

Книга устроена просто. Сначала – основы: что такое промпт, какие нейросети бывают и из чего складывается хорошая инструкция. Потом – практика: работа, творчество, учеба, здоровье, быт, путешествия, сложные разговоры. И в конце – справочник, к которому удобно возвращаться, когда нужно быстро вспомнить нужную формулу.

Вы можете читать подряд, а можете открыть сразу ту главу, которая ближе к вашим нуждам прямо сейчас. Готовитесь к собеседованию – глава о карьере. Не знаете, что приготовить на ужин, – глава о быте. Хотите помочь ребенку с учебой – глава об обучении. Порядок не важен – берите ту главу, что нужна сегодня.

Единственное, о чем я прошу: не просто читайте, а пробуйте. Откройте нейросеть рядом с книгой и повторяйте примеры. Навык промптинга – как умение плавать или водить машину. Сколько ни читайте теорию, по-настоящему освоите навык только на практике.

Зачем вам этот навык

Я хорошо помню время без смартфонов и соцсетей, без постоянного интернета под рукой, без всего того, что сегодня кажется естественным, как воздух. Помню, как взрослые люди вокруг меня боялись каждой новой технологии и как потом, освоившись, не понимали, как раньше без нее жили.

С нейросетями, вероятно, случилось что-то похожее. Умение ставить им задачи постепенно становится обычным цифровым навыком – таким же, как поиск информации или работа с электронной почтой. Тот, кто освоит его раньше, сможет быстрее справляться с отдельными повторяющимися задачами и тратить меньше времени на рутину.

Эта книга – короткий путь к такому навыку. Я постарался сделать его легким и честным.

И еще одно – может быть, самое главное, ради чего стоит читать дальше.

Эта книга только на первый взгляд про нейросети и промпты. На самом деле она про другое – про время и внимание. Про то, как в эпоху, когда все вокруг ускоряется и дробит наш день на куски, вернуть себе несколько часов и немного ясности в голове.

Нейросеть в этой книге – не цель, а средство. Цель – снять с вас рутину, которая съедает силы и не приносит радости, и освободить время для вещей, недоступных машине: для близких, для дела, которое вам по-настоящему дорого, для спокойной, неспешной работы мысли. Каждый прием, каждый промпт, каждая глава работают на это.

Поэтому, если из всей книги вам суждено унести одну-единственную мысль, – пусть это будет она. Смысл не в том, чтобы успеть больше дел. Смысл в том, чтобы вернуть себе время и внимание – и потратить их на то, что важно именно вам. Все остальное здесь – лишь инструменты для этого.

Приятного чтения!

Часть 1

Как разговаривать с ИИ

Глава 1

Что такое промпт и почему это меняет все

В августе 2024 года я сидел в кофейне и пытался написать вступление для нового ролика. Тема – парадокс Ферми, почему мы не видим инопланетян. Открыл **ChatGPT** и набрал то, что обычно набирают все: *«Напиши вступление про парадокс Ферми»*.

Через тридцать секунд я получил гладкий, грамотный, совершенно безжизненный абзац. Он начинался словами *«В бескрайних просторах космоса...»* и заканчивался риторическим вопросом. Я читал и понимал: если выложу это, мой зритель закроет видео через десять секунд. Закрыв вкладку, заказал еще чашку кофе и решил попробовать снова, но зайти с другой стороны.



Ты рассказчик научно-популярного канала на популярном видеохостинге. Аудитория – взрослые мужчины 35–55 лет, которые любят науку, но устали от пафосных вступлений. Напиши первые три предложения для ролика про парадокс Ферми. Тон – спокойный, чуть ироничный, как будто рассказчик садится рядом с другом и говорит: «Ты вообще задумывался когда-нибудь..?» Без слов «бескрайние», «загадочный», «удивительный». Без риторических вопросов в первых предложениях.

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.