

Никита Мэджик

ИИ СВОИМИ глазами



Никита Мэджик
ИИ своими глазами

«Автор»

2026

Мэджик Н.

ИИ своими глазами / Н. Мэджик — «Автор», 2026

Эта книга — ваш понятный и практичный проводник в мир ИИ. Без пугающей теории и сложных формул вы шаг за шагом освоите ключевые концепции: от базовых терминов до реальных инструментов, которые можно применять уже сегодня.

© Мэджик Н., 2026

© Автор, 2026

Никита Мэджик

ИИ своими глазами

КАК ОСВОИТЬ ИИ ШАГ ЗА ШАГОМ

Практическое руководство для начинающих. От новичка до уверенного пользователя за 9 недель

Содержание

Введение. ИИ — не магия, а инструмент

Неделя 1. Понять возможности ИИ

Глава 1. Что умеет ИИ — и чего от него не ждать

Глава 2. Выбор инструментов и первый рабочий сценарий

Неделя 2. Начать пользоваться безопасно

Глава 3. Данные, приватность и границы ответственности

Неделя 3. Научиться ставить задачи

Глава 4. Искусство промпта: как говорить с ИИ

Неделя 4. Создавать и редактировать тексты

Глава 5. Тексты, письма и идеи

Неделя 5. Работать с информацией

Глава 6. Анализ документов, таблиц и отзывов

Неделя 6. Создавать визуальные материалы

Глава 7. Изображения и презентации

Неделя 7. Улучшить рабочий процесс

Глава 8. ИИ в повседневной и профессиональной работе

Неделя 8. Проверять результат и снижать риски

Глава 9. Надёжность, ошибки и этика

Неделя 9. Собрать собственную систему

Глава 10. Автоматизация и личный план развития

Практикум

Словарь терминов

Заключение

Введение. ИИ — не магия, а инструмент

Искусственный интеллект уже помогает писать черновики, объяснять сложные темы, анализировать документы, придумывать идеи и создавать изображения. Вокруг него много противоречивых ожиданий. Одни считают, что ИИ способен мгновенно решить любую задачу. Другие уверены, что он только выдумывает и потому бесполезен.

Практичный взгляд находится между этими крайностями: ИИ может ускорить работу, если вы умеете правильно поставить задачу и проверить результат. Он не заменяет ваши знания, цели и ответственность. Он помогает быстрее пройти часть пути — например, получить черновик, структурировать заметки или увидеть несколько вариантов решения.

Эта книга предназначена для тех, кто раньше почти не пользовался ИИ или пробовал его время от времени, но не получил устойчивой пользы. Навыки программирования не нужны. Мы будем разбирать понятные задачи: письмо, план, таблицу, изображение, презентацию и повседневную работу.

Книга устроена как девятинедельный маршрут. Необязательно проходить его строго по календарю: можно двигаться быстрее или возвращаться к нужным главам. В конце глав есть упражнения, чтобы закрепить материал на практике.

Главный принцип книги: **поручайте ИИ подготовку и обработку материала, но сохраняйте за собой проверку и окончательное решение.**

Неделя 1. Понять возможности ИИ

Глава 1. Что умеет ИИ — и чего от него не ждать

ИИ — это не один инструмент

Словами «искусственный интеллект» называют множество разных технологий. Одни распознают речь, другие анализируют изображения, третьи помогают находить закономерности в данных. В этой книге нас прежде всего интересуют инструменты, с которыми можно общаться на обычном языке: чат-ассистенты, генераторы изображений и системы анализа файлов.

Такие инструменты могут:

- объяснять незнакомые термины;
- предлагать черновики писем и текстов;
- составлять планы;
- группировать отзывы по темам;
- превращать заметки в список задач;
- придумывать варианты названий;
- описывать изображения или создавать новые.

Польза заключается не в том, что модель всегда знает правильный ответ. Она помогает быстро получить материал, с которым можно работать дальше.

Почему ИИ ошибается

Языковая модель создаёт ответ на основе закономерностей и контекста запроса. Она может написать убедительное объяснение, даже если часть сведений неверна. Иногда модель путает даты, неверно передаёт цитаты или сообщает подробность, которой нет в источнике.

Гладкий текст не равен достоверному тексту. Особенно тщательно проверяйте медицинские, юридические и финансовые сведения, статистику, имена, даты, цитаты и информацию, от которой зависит безопасность людей.

Попросить модель «проверить себя» полезно, но это не заменяет независимую проверку. Если точность важна, сверяйте ответ с первоисточником или консультируйтесь со специалистом.

Человек задаёт цель

Перед обращением к ИИ полезно определить три вещи:

Что нужно получить: письмо, план, список, объяснение?

Для кого готовится результат: коллег, клиентов, учеников или широкой аудитории?

Как вы поймёте, что результат подходит: по точности, тону, длине или формату?

Не поручайте ИИ решения, за которые должны отвечать люди. Модель может помочь сравнить варианты, но окончательный выбор остаётся за вами.

Упражнение

Запишите три регулярные задачи. Для каждой укажите:

какую часть можно поручить ИИ;

какие сведения нельзя менять или выдумывать;

что вы проверите перед использованием результата.

Начните с небольшой задачи, где ошибку легко обнаружить и исправить.

Глава 2. Выбор инструментов и первый рабочий сценарий

Выбирайте инструмент под задачу

Популярность сервиса сама по себе не говорит о том, подходит ли он вам. Перед выбором определите, что именно вы хотите сделать:

написать или отредактировать текст;

найти идеи;

разобрать большой документ;

создать изображение;

подготовить структуру презентации;

обработать таблицу;

автоматизировать повторяющееся действие.

Сравните несколько доступных сервисов по практическим критериям:

выполняет ли он нужную задачу;

поддерживает ли русский язык;

можно ли загружать файлы;

какие есть ограничения бесплатного и платного тарифов;

как сервис обращается с данными;

в каком формате можно сохранить результат;

доступен ли сервис в вашей стране и на вашем устройстве.

Условия, функции и тарифы меняются. Проверяйте их на официальной странице сервиса непосредственно перед использованием.

Не устанавливайте всё сразу

Новичку не нужно одновременно осваивать десятки приложений. Выберите один чат-ассистент для текстовых задач и один дополнительный инструмент, если он действительно нужен, например генератор изображений. Сначала научитесь получать пользу от базового набора.

Создайте папку для своих материалов. В ней удобно хранить:

полезные запросы;

удачные примеры ответов;

проверенные шаблоны;

заметки о том, что сработало и что нет.

Не включайте в такие записи пароли, личные данные клиентов и конфиденциальную информацию.

Первый рабочий сценарий

Хорошая первая задача — та, которую вы уже умеете выполнять сами. Например, составить план короткого текста. Тогда вы сможете сравнить ответ модели со своим представлением о хорошем результате.

Попробуйте такой запрос:

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.