

Как пользоваться ИИ: инструкция для новичка

Чтобы пользоваться ИИ, не нужно быть программистом. Выберите подходящий сервис, сформулируйте конкретную задачу, проверьте полученный результат и доработайте запрос при необходимости. Главное правило простое: ИИ лучше помогает не тому, кто пишет одно слово, а тому, кто ясно объясняет цель.



Например, вместо «напиши пост» скажите: «Подготовь черновик поста для начинающих садоводов о поливе томатов: 1 500 знаков, дружелюбный тон, три практических совета и без обещаний высокого урожая». Такой запрос даёт модели и тему, и аудиторию, и формат.

Что можно поручить ИИ в начале

Начните с задач, где ошибку легко увидеть и исправить. Подойдут:

- план статьи, поездки или обучения;
- варианты заголовков и идей;
- объяснение сложного термина простыми словами;
- черновик письма или списка вопросов;
- сжатое изложение вашего собственного текста;
- таблица идей, сценарий или чек-лист.

Не используйте первую попытку для медицинского заключения, юридического совета, инвестиционного решения или публикации непроверенных фактов. ИИ — помощник, а не ответственный эксперт.

Как составить хороший запрос

Удобная формула запроса состоит из пяти частей:

1. Роль или контекст. Кто вы и в какой ситуации работаете.
2. Задача. Что именно нужно сделать.
3. Исходные данные. Факты, черновик, список требований, на которые можно опираться.

4. Формат. Таблица, список, письмо, пошаговая инструкция, несколько вариантов.

5. Ограничения. Длина, стиль, запреты, аудитория, что уточнить заранее.

Пример: «Помоги составить план изучения английского на месяц для уровня А2. У меня 25 минут в день. Сделай таблицу по дням, добавь повторение слов и один выходной в неделю. Если данных не хватает – задай вопросы». Чем конкретнее задача, тем меньше случайных догадок в ответе.

Пошаговый старт

1. Выберите один инструмент под одну задачу

Для текста нужен чат-ассистент, для картинки – генератор изображений, для расшифровки аудио – сервис речи. Не пытайтесь сразу освоить всё. Возьмите задачу, которую делаете регулярно, и проверьте, экономит ли инструмент время.

2. Не добавляйте секретные данные

Не вставляйте пароли, документы, данные банковских карт, чужие медицинские сведения, клиентские базы или внутренние договоры. Если задача рабочая, сначала уточните правила компании и политику выбранного сервиса.

3. Дайте модели исходный материал

Если нужен разбор именно вашего текста, приложите текст или ключевые факты. Если хотите улучшить результат, покажите пример желаемого тона. Фраза «сделай красиво» слишком расплывчата; пример и критерии понятнее.

4. Проверьте ответ

Сверьте даты, цифры, ссылки, имена, цитаты и инструкции с первоисточниками. Спросите модель: «На каких данных основан этот вывод?» – но её ответ тоже не заменяет проверку. Особенно осторожно относитесь к уверенным формулировкам без источника.

5. Улучшите запрос, а не начинайте с нуля

Напишите: «Сократи до пяти пунктов», «убери канцеляризмы», «приведи два варианта», «не выдумывай факты», «сначала перечисли неопределённости». Это нормальный рабочий диалог с инструментом.

Готовые запросы для первой практики

Попробуйте безопасные задачи на своих материалах. Например: «Преврати этот список заметок в понятный план на неделю и ничего не добавляй от себя». Или: «Предложи пять нейтральных заголовков к этой статье, не используй кликбейт». После ответа попросите объяснить, что было неясно, или сделать вариант для другой аудитории. Так вы увидите, как меняется результат от уточнений, не рискуя важными данными и публикациями.

Почему ИИ иногда отвечает странно

Генеративная модель выбирает вероятный ответ, а не обязательно проверенный факт. Она может неверно понять задачу, потерять деталь в длинной переписке или создать убедительное, но ложное утверждение. Поэтому важны исходные данные, ясные ограничения и финальная проверка человеком.

Если хотите понять сам принцип, начните с статей «Что такое искусственный интеллект простыми словами» (gorbaum.ru/ai-tech/chto-takoe-iskusstvennyy-intellekt/) и «Что такое нейросеть простыми словами» (gorbaum.ru/ai-tech/chto-takoe-neyroset/).

Типичные ошибки

- Писать запрос из двух слов и ждать точного результата.
- Загружать личные или конфиденциальные данные.
- Копировать текст ИИ без редактуры и проверки.
- Просить «факты со ссылками», но не открывать сами ссылки.
- Останавливаться после первого неудачного ответа.

FAQ

Можно ли пользоваться ИИ бесплатно?

Часто можно начать с бесплатного режима или пробного доступа. Лимиты, функции и условия меняются, поэтому смотрите актуальные правила конкретного сервиса перед работой.

Что написать ИИ в первый раз?

Опишите реальную небольшую задачу: «Объясни мне простыми словами, как устроена ипотека, и задай вопросы, если не хватает контекста». Затем уточните стиль и формат, который вам удобен.

Нужно ли верить ответам ИИ?

Нет, важные ответы нужно проверять. Относитесь к результату как к черновику помощника, а не к окончательному заключению.

Можно ли попросить ИИ написать статью?

Можно использовать его для плана, черновика и редактуры. Но автор обязан добавить реальный опыт, проверить факты, источники и соответствие текста цели читателя.

Главное

Пользоваться ИИ — значит ставить ясную задачу, бережно обращаться с данными и критически проверять итог. Начните с одной небольшой задачи сегодня: вы быстро увидите, какой формат запроса помогает именно вам. Не переживайте, если первый ответ далёк от идеала: вы научитесь уточнять, и у вас всё получится.