


Александр Лазаренко

МАСТЕР ЗАПРОСОВ ДЛЯ ИИ

ОСНОВЫ НАПИСАНИЯ
ПРОМПТОВ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 004.8
ББК 32.813
Л17

Лазаренко, Александр Николаевич.

Л17 **Мастер запросов для ИИ : основы написания промптов / Александр Лазаренко. — Москва : Эксмо, 2026. — 288 с. — (Путеводитель по GPT и AI).**

ISBN 978-5-04-216751-5

Книга «Мастер запросов для ИИ. Основы написания промптов» научит эффективно общаться с искусственным интеллектом. Вы узнаете, как формулировать четкие и точные запросы, чтобы получать нужные ответы. Это полезно каждому, кто хочет извлекать максимум пользы из современных технологий. Автор объясняет основы составления эффективных инструкций для ИИ простым языком, приводя пошаговые рекомендации и практические советы. Освоение искусства промптинга позволит вам уверенно решать рабочие, учебные и творческие задачи, используя потенциал ИИ. Книга подойдет как новичкам, так и опытным пользователям, стремящимся повысить продуктивность.

УДК 004.8
ББК 32.813

ISBN 978-5-04-216751-5

© Лазаренко А.Н., текст, схемы, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Оглавление

Введение	13
Промптинг как искусство общения с ИИ	14
Кому будет полезна эта книга	14
Как лучше читать эту книгу	15
Часть 1: Основы общения с искусственным интеллектом	
Введение	18
Глава 1: Как работает искусственный интеллект и как с ним общаться	19
Как ИИ «понимает» ваши вопросы	19
Удивительные способности современных ИИ	20
Особенности и ограничения ИИ: что важно знать	20
Как ученые изучают работу ИИ изнутри	21
Ваша роль: от простого пользователя к партнеру ИИ	22
Как ИИ «думает»? От предсказания к пониманию контекста	22
Особенности и ограничения ИИ в таблице	24
Таблица особенностей ИИ и как с ними работать	24
Как ученые пытаются понять работу ИИ	25
Проверьте свои знания: задания и вопросы	26
Вопросы для размышления	28
Глава 2: Как составлять понятные и эффективные запросы к ИИ	29
Запрос к ИИ – это как инструкция для умного помощника	29
Из чего должен состоять хороший запрос к ИИ	30
Как сделать длинный запрос понятным для ИИ	31
Как подсказать ИИ нужный формат ответа	31
Говорите, что нужно делать, а не чего не делать	31
Анатомия эффективного запроса: разбор по косточкам	32
Какие роли можно предложить ИИ для разных задач	34
Таблица полезных ролей для разных типов задач	34
Распространенные ошибки при составлении запросов к ИИ	36
Как улучшать запросы шаг за шагом	37
Процесс улучшения запроса	37

Продвинутые приемы для получения более качественных ответов	39
Что такое «температура» в ИИ?	40
Словарь полезных терминов	43
Практические задания	44
Упражнение: Как улучшить простые запросы	44
Вопросы для размышления	45
Глава 3: Как давать ИИ нужную информацию для лучших ответов	46
Почему важно предоставлять ИИ полную информацию	46
Как обучать ИИ на примерах	47
Как настроить ИИ под ваш стиль и требования	48
Как ИИ выбирает путь к ответу: наглядное объяснение	48
Разные способы, как ИИ может решать сложные задачи	49
Сравнение методов рассуждения для ИИ	49
Наглядное представление разных методов рассуждения	51
Пример: как попросить ИИ рассмотреть разные варианты решения	51
Как ИИ может использовать внешние источники информации	53
Пять уровней RAG: от базы к продвинутым методам	53
Детальные параметры ролевой модели общения	57
Таблица параметров ролевой модели	57
Пример комплексной настройки роли	58
Техники обучения личному стилю	59
Метапромтинг: использование ИИ для создания промптов	60
Интерактивные элементы	61
Упражнение: Создание контекстно богатых промптов	61
Вопросы для размышления	61
Часть 2: Продвинутые техники и стратегии промптинга	
Введение	64
Глава 4: Техники рассуждений: от цепочек к деревьям мыслей	65
Как научить ИИ решать сложные задачи шаг за шагом	65
Техника «Цепочка Мыслей» (Chain-of-Thought)	66
Tree of Thoughts (ToT): исследование множества путей рассуждений	67

Chain of Draft (CoD): лаконичные рассуждения для эффективности	71
Декодирование на основе самосогласованности (Self-Consistency)	72
Сравнение техник рассуждений: когда какую использовать	74
Общие тенденции и будущее техник рассуждений	75
Практические задания: учимся применять техники рассуждений	76
Вопросы для размышления	77
Глава 5: Ролевое моделирование в промптинге	78
Как «личность» ИИ влияет на качество ответов	78
Промптинг как способ «общения» с ИИ	79
Использование «личности» для генерации более качественного контента	79
Различные роли и их применение	81
Настройка параметров ролевой модели общения	83
Пример комплексной настройки роли	85
Практические задания: учимся использовать ролевое моделирование	85
Вопросы для размышления	86
Глава 6: Управление креативностью и параметрами модели	88
Как настроить ИИ для получения нужных результатов	88
Задание длины, стиля и тональности ответа	88
Точная настройка креативности: Top-K и Top-P	91
Использование ограничений и параметров для контроля результата	95
Ваша роль как промпт-инженера	98
Практические задания: учимся управлять параметрами модели	98
Вопросы для размышления	99
Глава 7: Промптинг для визуальных моделей	100
От списка тегов к живому описанию	101
Анатомия сильного промпта: 4 ключевых принципа	102
Продвинутые техники: генерация как диалог	103
Чек-лист сильного промпта	105
Практические задания	105
Вопросы для размышления	106

Часть 3: Промптинг для различных задач и контента	
Введение	108
Глава 8. Продвинутый инструментарий: универсальные техники и паттерны мышления	109
Получение всестороннего анализа	110
Практический кейс: «Анализ новой фичи “AI-планировщик” для приложения»	110
Борьба с галлюцинациями	112
Практический кейс: «Создание краткой справки о влиянии кофе на сон»	112
Работа с «закрытым» контекстом	113
Практический кейс: «Юридический анализ фрагмента нового закона»	114
Динамическое создание промпт-шаблонов	116
Практический кейс: «Создание универсального шаблона для анализа литературных произведений»	116
Практические задания	118
Вопросы для размышления	119
Глава 9. Контент-машина: от идеи	
до мультиплатформенной кампании	120
Наш кейс: Стартап «MindGarden»	120
Шаг 1: Генерация стратегии с помощью «Комитета Экспертов»	121
Шаг 2: Создание флагманского контента с «Цепочкой Верификации» (CoVe)	123
Шаг 3: Workflow «Переупаковка контента»	125
Шаг 4: Генерация визуальных материалов	128
Шаг 5: Человек в цикле. Как избежать «нейрослопа»	129
Глава 10. Архитектор знаний: создание обучающих курсов с помощью ИИ	132
Сквозной кейс: Тренинг «Эффективный тайм-менеджмент»	133
Этап 1: Определение целей и структуры курса	133
Этап 2: Разработка контента для ключевого модуля	135
Этап 3: Создание интерактивных элементов и оценки знаний	137
Этап 4: Workflow «Переупаковка контента» для поддержки обучения	139

Глава 11. Научный навигатор: промптинг для исследований и образования	143
Этап 1: Обзор литературы и поиск исследовательского пробела	144
Этап 2: Формулирование гипотез и плана исследования	146
Этап 3: Анализ и интерпретация данных (симуляция)	148
Этап 4: ИИ как персональный тьютор для сложных концепций	150
Этап 5: Управление библиографией (и «этика галлюцинаций»)	151
Заключение и этические соображения	153
Глава 12. Архитектор автоматизации: создание интеллектуальных систем	154
Проектирование интеллектуальных workflows	154
Создание и поддержка корпоративной «базы знаний» для ИИ	161
Мониторинг и итеративное улучшение систем	162
Заключение: Ваша роль в проектировании автоматизации	164

Часть 4: Стратегические Аспекты и Будущее Промптинга

Введение	166
Глава 13: Ограничения и «артефакты» LLM: вызовы и смягчение	168
Фактические «галлюцинации»: причины и методы повышения надежности	168
Предвзятость и справедливость: источники предубеждений и стратегии смягчения	173
Проблема «хрупкости промптов» (Prompt Brittleness) и чувствительность к формулировкам	177
«Загадка хрустального шара» и проблема атрибуции источников: почему ИИ не называет источники и как это решить (водяные знаки)	178
Практические задания	180
Вопросы для размышления	182
Глава 14: Взаимосвязь и разграничение методов промпт-инжиниринга и тонкой настройки	184

Основополагающие концепции: непараметрический подход (пром프트-инжиниринг) против параметрического (тонкая настройка)	184
Экономика адаптации: количественный анализ ресурсов и затрат (VRAM, время обучения, размер данных, экспертиза)	189
Спектр гибкости и обобщения: риск катастрофического забывания	191
Аргументы «за» и «против» каждого метода	192
Гибридные архитектуры и рабочие процессы	192
Эмпирические данные: когда промптинг может превзойти тонкую настройку (MedPrompt)	194
Практическая эвристика для принятия решений	194
Глава 15: Этика, Безопасность и Ответственность в эпоху ИИ	196
Прозрачность и объяснимость (Explainable AI-XAI): проблема «черного ящика»	196
Глава 16: Будущее промптинга и профессии промпт-инженера	199
Развитие специализации в промпт-инжиниринге: от написания инструкций к архитектуре систем взаимодействия	199

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Приложение I: Примеры промптов с ответами нейросети

Часть 1	210
Плохой vs. Хороший промпт	210
iPhone 15 Pro против Samsung S24 Ultra	210
Сравнение iPhone 15 Pro и Samsung S24 Ultra	211
Ролевое моделирование	213
Указание целевой аудитории	217
Квантовая запутанность: волшебные носки	217
Указание формата (Таблица)	218
Сравнение Python, JavaScript и Java	218
Итеративное улучшение	219
Придумай идею для мобильного приложения	219

Часть 2	231
Цепочка Мыслей	231
Решение задачи об овцах	231
Дерево Мыслей	232
Стратегии роста выручки кофейни	232
Ролевое моделирование (Персонаж)	237
Капитан Джек Воробей варит кофе	237
Комплексная настройка роли	239
Редактирование научного текста для «Nature»	239
Промпт для генерации изображения	241
Wizard Portrait Generated	241
Использование негативного промпта	242
Комбинирование стилей в промпте	243
Cyberpunk Medieval Castle Art	243
Часть 3	244
Генерация идей для текста	244
Заголовки для статьи о прокрастинации	244
Редактирование и рерайтинг	246
Перепишем канцеляризм в CRM	246
Создание рекламного слогана	246
Слоган для органического шоколада ШокоЭко	246
SWOT-анализ для бизнеса	248
SWOT-анализ стартапа ConnectU	248
Анализ данных	251
Интерпретация сложного текста	253
Автоматизация (Составление письма)	255
Напоминание о просроченной оплате счета	255
Написание кода (Макрос для Excel)	257
Макрос Excel: Выделение отрицательных чисел	257
Планирование задач	258
Часть 4	263
Снижение галлюцинаций (RAG)	263
Причина падения Римской империи	263
Снижение предвзятости: 1	264
Фотография врача в больнице	264
2	265

Фотография команды врачей разного пола и этнической принадлежности в больнице	265
---	-----

ПРИЛОЖЕНИЕ II: Ненаучное исследование ☺

Квантово-кофеиновый парадокс:	268
---	-----

Выводы	270
-------------------------	------------

ПРИЛОЖЕНИЕ III:

Дополнительные промпты для учебы и работы	274
---	-----

Для творчества и бизнеса	275
------------------------------------	-----

Для серьезных и не очень исследований	276
---	-----

Введение

Представьте, что ваш компьютер стал не просто машиной для печатания текстов или поиска в интернете, а настоящим помощником, который может творить вместе с вами, анализировать информацию и давать дельные советы. Представьте, что задачи, на которые вы раньше тратили целые дни, теперь решаются за несколько минут. Такой мир уже существует благодаря новым умным программам, которые называются Большими Языковыми Моделями (или просто ИИ-помощниками).

Вы наверняка слышали о ChatGPT, Claude или Gemini. Может быть, вы уже пробовали с ними общаться – задавали вопросы или просили написать текст. И скорее всего, вы удивились тому, как хорошо они справляются. Это как первый раз сесть за руль мощной машины – захватывающе, но возникает вопрос: «Как научиться управлять этой силой по-настоящему?»

Эта книга научит вас правильно общаться с искусственным интеллектом. Мы расскажем о промптинге – особом способе составления запросов к ИИ. Это не просто умение задавать вопросы. Сегодня, когда умные программы используются везде – от школ и творческих студий до офисов и научных лабораторий – умение грамотно общаться с ИИ становится важным навыком для каждого. Это как ключ, который открывает дверь к новым возможностям и позволяет вам не просто использовать ИИ, а работать с ним в команде.

Промптинг как искусство общения с ИИ

Что же такое промптинг простыми словами? Это умение составлять четкие и понятные инструкции (запросы или промпты) для искусственного интеллекта, чтобы получить именно тот результат, который нужен. Это похоже на общение с очень умным, но буквальный собеседником, который хочет помочь, но нуждается в ясных указаниях.

Почему это так важно? Потому что качество вашего запроса напрямую влияет на качество ответа ИИ. Хороший запрос – как хорошо заданный вопрос учителю: он помогает получить полезный и точный ответ. Плохой запрос – как размытый вопрос, на который сложно дать конкретный ответ.

Эта книга покажет, что промптинг – это навык для всех, а не только для компьютерных специалистов. Он может быть полезен:

- **Школьникам и студентам** – чтобы лучше учиться, быстрее находить нужную информацию и писать хорошие работы.
- **Творческим людям** – писателям, художникам, дизайнерам, музыкантам – чтобы находить новые идеи и воплощать свои замыслы.
- **Предпринимателям и руководителям** – чтобы улучшать рабочие процессы, принимать более обоснованные решения и находить новые подходы к решению проблем.
- **Исследователям и ученым** – чтобы анализировать данные, выдвигать гипотезы и делать открытия.

Кому будет полезна эта книга

Эта книга для вас, если вы:

- Хотите понять, как работают современные ИИ-помощники и как извлечь из них максимальную пользу;
- Хотите научиться составлять запросы, которые всегда дают хорошие результаты;
- Планируете использовать ИИ для решения рабочих, учебных или творческих задач;

- Хотите не просто пользоваться ИИ, а научиться вести с ним эффективный диалог.

Не важно, новичок вы или уже имеете опыт работы с ИИ – в этой книге каждый найдет что-то полезное. Мы начнем с простых вещей и постепенно перейдем к более сложным приемам, которые помогут вам использовать все возможности искусственного интеллекта.

Как лучше читать эту книгу

Чтобы научиться хорошо общаться с ИИ, нужно практиковаться. Поэтому мы советуем не просто читать книгу, а активно применять полученные знания:

- **Пробуйте сами:** Не стесняйтесь экспериментировать с примерами запросов из книги. Меняйте их, подстраивайте под свои задачи. Не бойтесь ошибаться – общение с ИИ абсолютно безопасно для ваших творческих экспериментов.
- **Читайте то, что интересно:** Хотя главы идут по порядку, вы можете сразу перейти к тем разделам, которые вам нужны прямо сейчас.
- **Начните применять сразу:** В книге есть готовые примеры запросов для разных задач, которые вы можете использовать уже сегодня.

Эта книга – не просто набор инструкций. Это приглашение в увлекательное путешествие, во время которого вы научитесь не только «разговаривать» с искусственным интеллектом, но и решать с его помощью самые разные задачи.

Итак, начинаем наше путешествие в мир общения с ИИ!

ЧАСТЬ 1:

**ОСНОВЫ ОБЩЕНИЯ
С ИСКУССТВЕННЫМ
ИНТЕЛЛЕКТОМ**