

ВЛАДИСЛАВ БЕЛОНЕНКО

**ГОТОВЫЕ
ПРОМПТЫ ДЛЯ**

ИИ

**ФОРМУЛЫ ЗАПРОСОВ
ДЛЯ РАБОТЫ, УЧЕБЫ
И ПОВСЕДНЕВНЫХ ЗАДАЧ**



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

УДК 004.8
ББК 32.81
Б43

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
AntonKhrupinArt, S and V Design, chocolat-10 / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Белоненко, Владислав Викторович.
Б43 Готовые промпты для ИИ : формулы запросов
для работы, учебы и повседневных задач / Владислав
Белоненко. — Москва : Эксмо, 2026. — 208 с. — (Ис-
кусственный интеллект за час).

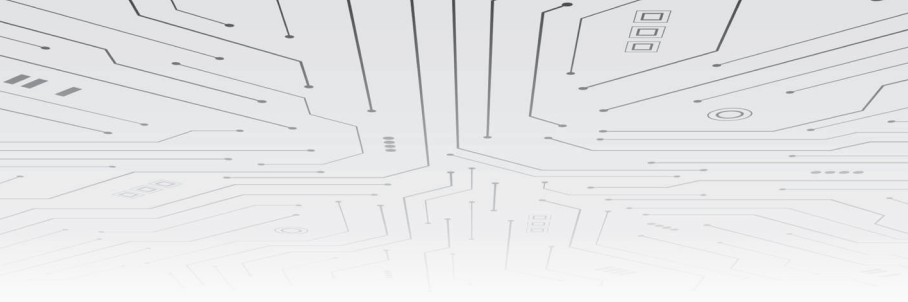
ISBN 978-5-04-239292-4

Результат работы с ИИ напрямую зависит от того, как сформулирован запрос. Эта книга научит писать понятные и точные промпты для разных задач — от текстов и учебы до анализа информации и повседневных дел. Вы познакомитесь с популярными ИИ-ассистентами (ChatGPT, Perplexity, DeepSeek и другими) и поймете, как правильно взаимодействовать с ними.

Вы узнаете, как формулировать задачи, уточнять ответы и получать нужный результат без лишних попыток. В книге — более 100 готовых промптов, которые можно сразу использовать, а также разбор типичных ошибок и универсальные шаблоны. Подходит для новичков и тех, кто уже использует ИИ, но хочет получать лучший результат.

УДК 004.8
ББК 32.81

© Белоненко В. В., текст, иллюстрации, 2026
ISBN 978-5-04-239292-4 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026



ОГЛАВЛЕНИЕ

Как ориентироваться в книге	7
Предисловие	8
Почему я написал эту книгу	8
Как устроена эта книга	9
Зачем вам этот навык	10

Часть 1. Как разговаривать с ИИ

Глава 1. Что такое промпт и почему это меняет все . . .	14
1.1. Запрос и промпт — это не одно и то же	15
1.2. Один и тот же ИИ — два разных мира	17
1.3. Почему ИИ не виноват, когда отвечает плохо	18
1.4. Откуда вообще взялись промпты	19
1.5. Простой пример: разница в три минуты	20
1.6. Промптовая дуэль	21
1.7. Три страха, которые мешают начать	23
1.8. Почему вопрос важнее ответа	25
1.9. Чек-лист главы	26
Глава 2. Зоопарк, в котором вы теперь живете	28
2.1. Девять имен, одна волна	29
2.2. Один запрос — девять разных голосов	40
2.3. Платить или нет	43
2.4. Простое правило выбора	44
2.5. Промптовая дуэль	45
2.6. С чего начать именно вам	46
2.7. Как оценить любую нейросеть за пять минут . . .	48
2.8. Чек-лист главы	50

Глава 3. Анатомия хорошего промпта	51
3.1. Как ИИ читает вашу инструкцию	52
3.2. Формула ПРОМПТ-6	54
3.3. Формула в действии: было — стало	59
3.4. Промптовая дуэль	60
3.5. Чек-лист самопроверки перед отправкой	61
3.6. Вопросы о формуле	62
3.7. Живая сессия: как на самом деле рождается хороший текст	64
3.8. Обратный ПРОМПТ-6: что делать, когда ответ не нравится	66

Часть 2. ИИ для реальных задач

Глава 4. Карьера и деньги	70
4.1. Библиотека промптов	71
4.2. Промптовая дуэль	77
4.3. Чек-лист главы	78
4.4. Разбор промпта для сопроводительного письма, которое прочитают	78
Глава 5. Контент и творчество	83
5.1. Главное правило творческих промптов	84
5.2. Библиотека промптов	84
5.3. Промптовая дуэль	90
5.4. Чек-лист сильного промпта	91
5.5. Разбор промпта: сценарий для короткого видео	91
5.6. Один стиль, разные платформы	95
Глава 6. Как ИИ видит: работа с фотографиями	97
6.1. Прежде чем перейти к шаблону, — техническая заметка	98
6.2. Библиотека промптов	99
6.3. Промптовая дуэль	103
6.4. Где границы фотозрения у ИИ	104
6.5. Чек-лист фото перед загрузкой в ИИ	106
6.6. Разбор промпта: что приготовить из того, что в холодильнике	106
6.7. Разбор промпта: непонятная бумага	109

Глава 7. Обучение и саморазвитие	111
7.1. Главное правило учебных промптов	112
7.2. Библиотека промптов	113
7.3. Промптовая дуэль	118
7.4. Чек-лист промпта для обучения	119
7.5. Учим язык с нуля	120
7.6. Учебный план, который реально работает	123
Глава 8. Информация и критическое мышление	126
8.1. Важное предупреждение в начале главы	127
8.2. Библиотека промптов	128
8.3. Промптовая дуэль	133
8.4. Чек-лист проверки информации от ИИ	134
8.5. Разбор промпта по проверке информации от ИИ	135
8.6. Когда в голове каша	137
Глава 9. Дом, быт и путешествия	140
9.1. Библиотека промптов	141
9.2. Промптовая дуэль	147
9.3. Чек-лист самопроверки написания промпта	148
9.4. Разбор промпта «Меню на неделю для всей семьи»	149
9.5. Разбор промпта «Планирование поездки на выходные»	151
Глава 10. Сложные разговоры и жизненные решения	155
10.1. Чем ИИ полезен в сложных разговорах	156
10.2. Главное правило: ИИ — не психотерапевт	157
10.3. Библиотека промптов	158
10.4. Промптовая дуэль	163
10.5. Чек-лист самопроверки написания промпта	164
10.6. Разбор промпта «Разговор с подростком, который замолчал»	165
10.7. Неожиданный прием: отрететировать разговор на живом собеседнике	168
Глава 11. Применение ИИ в реальной жизни	171
11.1. ИИ в работе бухгалтера	171
11.2. ИИ в работе программиста	172
11.3. ИИ в семейных и бытовых задачах	174

11.4. ИИ в работе руководителя	175
11.5. ИИ для изучения иностранного языка	176
11.6. ИИ для ведения блога	177
11.7. ИИ в работе учителя	178
11.8. Что общего у этих ситуаций	179

Часть 3.

Ошибки, безопасность и шпаргалки

Глава 12. Типичные ошибки.

Что нельзя давать ИИ	182
12.1. Ошибка первая. Расплывчатые задачи	182
12.2. Ошибка вторая. Слепое доверие	183
12.3. Ошибка третья. Игнорирование контекста	184
12.4. Ошибка четвертая. Просьба о том, в чем нужен специалист	184
12.5. Ошибка пятая. Слишком сложные промпты	185
12.6. Ошибка шестая. Неправильный выбор нейросети	185
12.7. Ошибка седьмая. Копирование результата без обработки	186
12.8. Ошибка восьмая. Использование ИИ как замены думания	187
12.9. Что нельзя давать ИИ. Никогда	187
12.10. Чек-лист самопроверки	190
12.11. В каких ситуациях ИИ подвела меня лично	190
12.12. Авторское право и простая честность	192

Глава 13. Шпаргалка 194

13.1. Финальный чек-лист	194
13.2. Сценарии на каждый день	195
13.3. Снимок на момент выхода книги	197
13.4. Путь первых тридцати дней	198

Заключение 200

Что на самом деле изменилось	200
Три вещи, которые стоит вынести из этой книги	201
Заключительное слово	202

Словарь терминов 204

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.



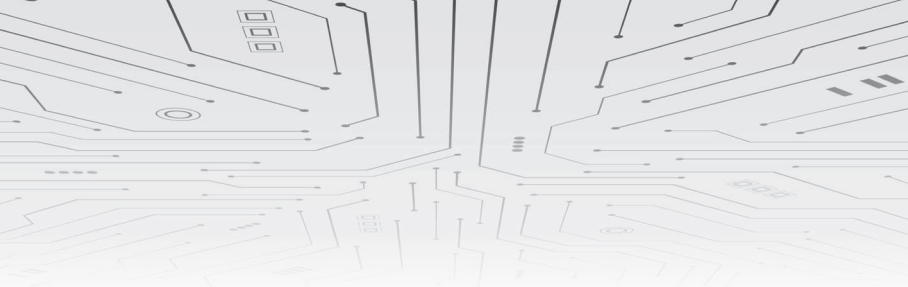
Пример результата

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.

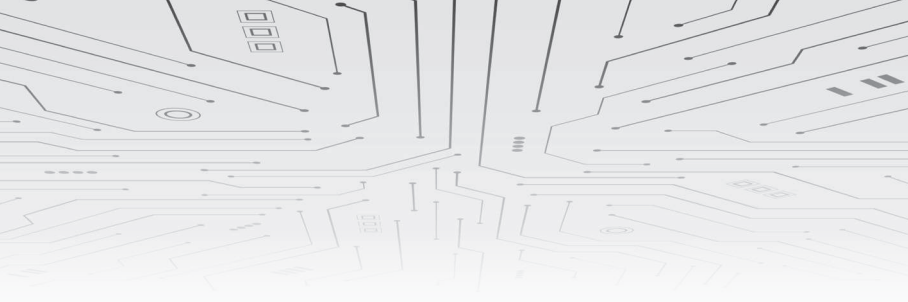
Нейросеть в этой книге — не цель, а средство. Цель — снять с вас рутину, которая съедает силы и не приносит радости, и освободить время для вещей, недоступных машине: для близких, для дела, которое вам по-настоящему дорого, для спокойной, неспешной работы мысли. Каждый прием, каждый промпт, каждая глава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

Нажал «отправить» — и вот что пришло в ответ:

«В нашей галактике, по разным оценкам, от ста до четырехсот миллиардов звезд, и планеты вокруг них, судя по наблюдениям, скорее правило, чем исключение. Среди этих миров могут быть миллионы каменных планет, сопоставимых с Землей по размеру или расположенных в потенциально обитаемой зоне. Но более чем за шестьдесят лет целенаправленных поисков мы пока не обнаружили ни одного подтвержденного сигнала внеземной цивилизации».



Тот же **ChatGPT**. Те же тридцать секунд. Но это уже был текст, который я хотел использовать в своем ролике.

Разница между двумя ответами — это и есть разница между запросом и промптом. И это самая важная вещь, которую вам нужно понять про работу с искусственным интеллектом.

1.1. Запрос и промпт — это не одно и то же

Когда мы растем вместе с Google под рукой, то привыкаем к одному типу взаимодействия с системой: набрал короткую фразу — получил ссылки. Чем короче фраза, тем лучше, — Google умеет угадывать.

С нейросетью так не работает. Нейросеть не угадывает, она исполняет. Что ей сказали, то она и делает. Если вы дали мало контекста, она додумает за вас все, что посчитает разумным. А в эту категорию для нее может войти совсем не то, что нужно вам.

Думайте об этом так. **Google** — это библиотекарь. Вы говорите: «Парадокс Ферми», и он приносит вам стопку