СО8А

КОГНИТИВНЫЙ ФИТНЕС И КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ • РАБОЧИЙ ШАБЛОН

# КАРМАННЫЙ ТРЕНАЖЕР ПРОМПТОВ ДЛЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО СПАРРИНГА

Как переключить нейросеть из режима «решебника» в режим жесткого тренера, который прокачивает ваше мышление

**ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО:** Сначала ваш черновик, гипотеза или попытка объяснения — и только потом запрос к модели. Не отдавайте ИИ право первого хода.

## 01 ТРИ РАБОЧИХ ФРЕЙМВОРКА СПАРРИНГА — Скопируйте нужный шаблон и подставьте данные в [квадратных скобках]

### ФРЕЙМВОРК 1. «СОКРАТОВСКИЙ НАСТАВНИК» — для глубокого изучения новых и сложных тем

*«Выступи в роли строгого университетского преподавателя, использующего метод Сократа. Я хочу разобраться в теме [указать тему]. Не читай мне лекции и не давай готовых определений. Задавай мне по одному короткому вопросу за раз, чтобы проверить мое текущее понимание, и подталкивай меня к самостоятельным выводам. Если я ошибусь — не исправляй сразу, а укажи на логическое противоречие в моем ответе».*

### ФРЕЙМВОРК 2. «АДВОКАТ ДЬЯВОЛА» — для стресс-теста идей, эссе, стратегий и проектов

*«Ниже приведена моя гипотеза / структура проекта: [вставить ваш черновик]. Выступи в роли жесткого, въедливого критика и "адвоката дьявола". Найди в моих рассуждениях 5 самых слабых мест, скрытых допущений или логических дыр. Объясни, почему этот план может провалиться на практике, и задай мне 3 неудобных вопроса, на которые я обязан найти ответ перед защитой».*

### ФРЕЙМВОРК 3. «РЕВЕРСИВНЫЙ ФЕЙНМАН» — для проверки того, насколько честно вы поняли материал

*«Сейчас я буду объяснять тебе тему [указать тему] своими словами так, будто ты любознательный десятиклассник. Твоя задача — внимательно слушать, задавать уточняющие вопросы, если я использую сложный жаргон без пояснений или перескакиваю через логические шаги. Не дополняй мой рассказ своими знаниями. В конце оцени по шкале от 1 до 10, насколько ясно и точно я раскрыл суть».*

## 02 МОДУЛЬ «АНТИ-УГОДЛИВОСТЬ» (CONSTRAINTS) — Добавляйте эти стоп-правила в конец любого запроса

| Проблема модели | Системное ограничение для вставки в промпт |
|---|---|
| **Льстивые похвалы («Отличный вопрос!»)** | «Никогда не хвали мои идеи и не используй эмоциональные оценки. Отвечай сухо, объективно и исключительно по существу». |
| **Согласие с ошибками (эффект сикофантии)** | «Не соглашайся со мной просто потому, что я настаиваю. Если мой аргумент слабый, прямо укажи на это и держи свою позицию, пока я не приведу факты». |
| **Преждевременные готовые подсказки** | «Не выдавай готовое решение, даже если я буду просить. Вместо ответа дай минимальную наводку на один логический шаг вперед». |

## 03 ТРЕКЕР СПАРРИНГ-СЕССИИ И САМОПРОВЕРКА — Заполните после диалога с нейросетью для фиксации результата

| | |
|---|---|
| **Тема спарринга и выбранный фреймворк:** _____ | **Какую главную уязвимость в моей логике нашел ИИ?** _____ |
| **Мой сухой остаток (перескажите главный вывод своими словами в 1–2 предложениях без подглядывания в чат):** _____ | |
| ☐ **Правило первого хода: начал со своей гипотезы, а не пустого запроса** | ☐ **Индекс сопротивления: модель спорила со мной минимум 2 раза** |
| ☐ **Фактчекинг: проверил спорные тезисы ИИ по надежным источникам** | ☐ **Автономность: могу защитить выводы вживую без опоры на экран** |