

会长 微信:sm99878

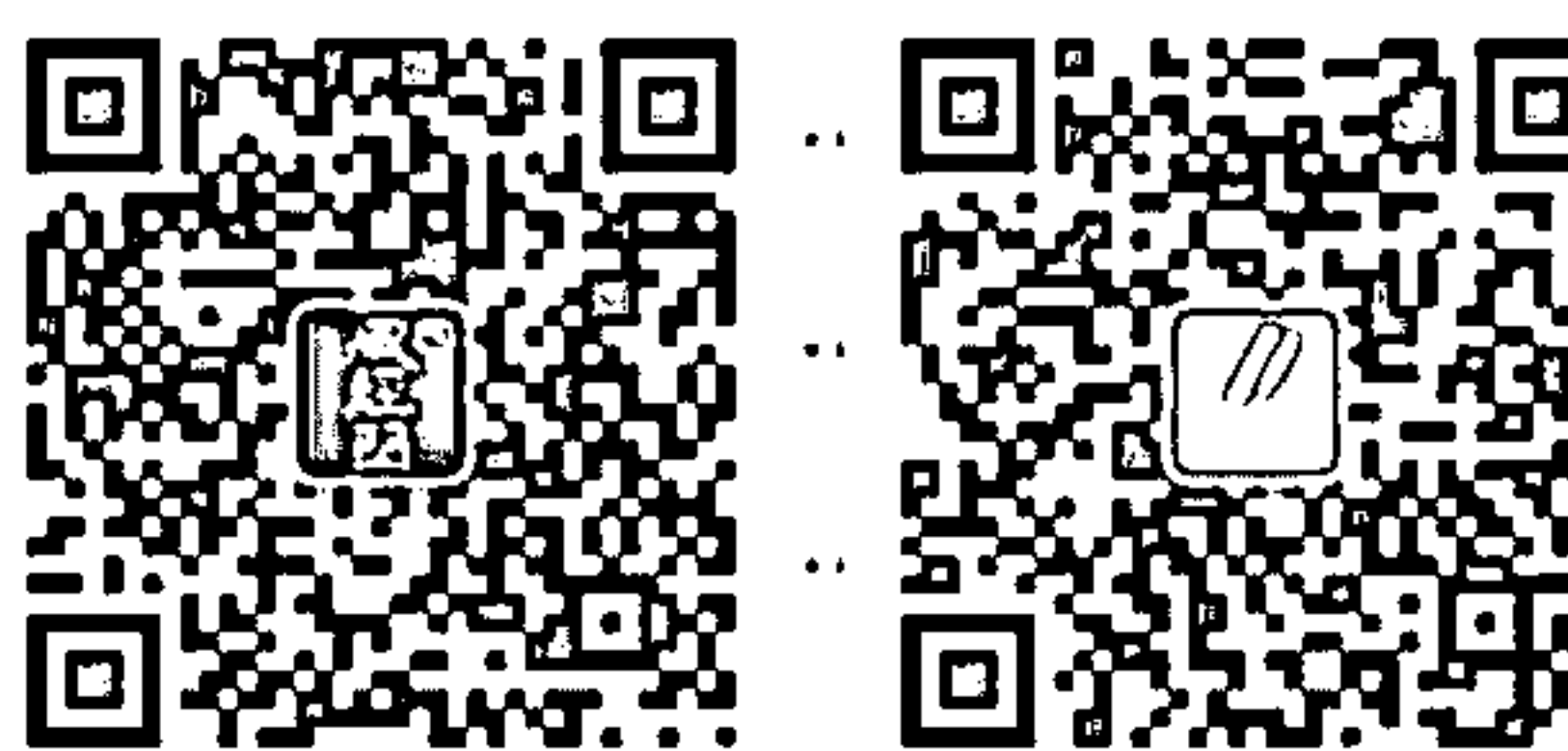
扫一扫添加 书友会 交流群

目 录:

一句话回怼话术系列

1. 有人说你胖， 怎么怼？	9
2. 有人骂你丑， 怎么怼？	9
3. 有人说你胖， 怎么怼？	9
4. 你戴 串珍珠， 有人说你像沙和尚 ， 怎么怼？	9
5. 有人说你没见过世面， 怎么怼？	10
6. 有人说你瘦， 怎么怼？	10
7. 有人说你是肥猪， 怎么怼？	10
8. 有人说你长得像猪， 怎么怼？	10
9. 有人说： 你牙齿有菜， 怎么怼？	10
10. 有人说： 你要这么想， 我也没办法， 怎么怼？	11
11. 有人阴 阳怪气说： 你脸上怎么长痘痘 了？ 怎么怼？	11
12. 有人说你女儿有公主病， 怎么怼？	11
13. 有人说你脸长， 怎么怼？	11
14. 有人说你瘦得跟个猴似的， 怎么怼？	11
15. 有人说： 你脸上好多斑呀， 怎么怼？	12
16. 你就点个外卖， 有人阴阳怪气的： 哎呦， 真有钱， 怎么怼？	12
17. 有人说： 你这衣服， 我妈也有一件， 怎么怼？	12
18. 有人说： 你爱臭美， 怎么怼？	12
19. 有人说你： 又黑又老， 怎么怼？	12
20. 有人说： 你戴 的 围 巾跟我家 的抹布一样 ， 怎么怼 ？	13
21. 有人说你胖， 怎么怼？	13
22. 四十来岁总被人问： 啥时候退休？ 怎么怼？	13
23. 有人说你小气鬼 ， 你抠门， 怎么怼？	13
24. 有人说： 你大舌头， 怎么怼？	13
25. 有人问候你爸妈， 怎么怼？	14
26. 有人说你秃， 怎么怼？	14
27. 有人骂你是猪啊 ， 这么笨， 怎么怼？	14
28. 你和对方吵架， 对方一直说： 对对对， 你说 的对， 怎么怼？	14
29. 有人说 ： 你画 的眼妆像被打 了一样 ， 怎么怼？	14
30. 一直被人嘲笑矮 ， 我真 的找不到方式怼 回去 ？	15
31. 有人说： 你这两年带娃都老了十岁， 怎么怼回去？	15
32. 有人说你脾气不好是种病， 说你有病 ， 怎么怼？	15
33. 有人说： 你这么黑， 夏天还撑什么伞 ， 怎么怼回去？	16
34. 有人说你牙齿漏风， 怎么怼？	16
35. 有人叫你宝贝！ 怎么怼？	17
36. 有人骂你神经病 ， 一天到晚让我做这做那， 怎么怼？	17
37. 有人骂你： 你这样的人， 就不该生出来？ 怎么怼？	17
38. 有人骂你： 你是一坨又臭又硬的屎， 怎么怼？	17
39. 有人骂你： 你很笨哦， 怎么怼？	17

微信：1848636859



微信：2284868566

40. 有人骂你： 你确实有点卑鄙 ， 骂人都不带脏话 的 。怎么怼 ？	18
41. 有人骂你： 不要太自恋了， 怎么怼？	18
42. 有人骂你： 你好飘哦， 怎么怼？	18
43. 有人骂你： 不要脸， 怎么怼？	18
44. 有人骂你： 你皮肤好差呀， 怎么怼？	18
45. 有人说你丑， 怎么怼？	19
46. 有人骂你： 你怎么有点土呀？ 怎么怼？	19
47. 有人骂你丑， 怎么怼？	19
48. 声音真难听的， 怎么怼？	19
49. 有人说你黑， 怎么怼？	19
50. 有人给你起外号， 怎么怼？	20
51. 有人说你胖， 怎么怼？	20
52. 有人说你秃， 怎么怼？	20
53. 有人说你怎么油盐不进 ， 怎么怼 ？	20
54. 有人说跟你开玩笑， 至于吗？ 怎么怼？	20
55. 有人说： 怎么 32 了， 还出来找工作， 怎么怼？	21
56. 有人说： 你也太敏感了吧 ， 怎么怼？	21
57. 有人说： 你怎么这么不合群呢？ 怎么怼？	21
58. 有人说： 大家都觉得你不对， 怎么怼？	21
59. 有人说： 吃亏是福啊， 怎么怼？	21
60. 有人说： 一个巴掌拍不响， 怎么怼？	22
61. 有人说： 苍蝇不叮无缝的蛋， 怎么怼？	22
62. 有人说： 我这人说话比较直， 你别介意， 怎么怼？	22
63. 有人说： 这点钱都不借， 你怎么这么小气， 怎么怼？	22
64. 有人说： 你怎么就不能善解人意呢？ 怎么怼？	23
65. 有人说： 我吃过的盐比你走过的路都多， 怎么怼？	23
66. 有人歪曲你说的话， 怎么怼？	23
67. 有人说你， 你只会啃老， 怎么怼？	23
68. 有人笑话你屁股大， 怎么回怼？	23
69. 有人说你 :这么小气 ， 怎么怼？	24
70. 有人叫你老大妈， 怎么怼？	24
71. 有人借钱： 借我点钱呗， 最近太穷了， 如何回？	24
72. 有人说： 你老婆都没有， 过什么生日， 怎么怼？	24
73. 有人说： 35 还单身， 是没人要吗？ 怎么怼	24
74. 有人说： 这么大岁数还装嫩， 怎么怼？	25
75. 有人说： 别人都行， 就你不行啊， 怎么怼？	25
76. 有人说： 吃什么长这么胖， 怎么怼？	25
77. 有人说： 还有人穿睡裤来上班啊 ， 怎么怼？	25
78. 有人说： 看见你就没胃口， 怎么怼？	26
79. 有人说： 你不给我面子， 怎么怼？	26
80. 有人说： 我都是为你好， 你怎么就听不进去呢？ 怎么怼？	26
81. 有人说： 你牙齿真丑， 怎么回怼？	26
82. 有人说： 你这样的我会看得上吗 ？ 怎么怼？	26
83. 有人说： 你真可怜， 该怎么回怼？	27

84.有人说： 别人说你嘴巴大 ， 怎么怼？ 27

85.有人说： 你脸上没肉呢，怎么怼？ 27

86.有人说： 你怎么穿 的这么寒酸呢 ， 怎么怼？ 27

87.有人说： 你生来就是吃屎的吗，怎么怼？ 27

88.有人说： 你是狗屎， 怎么怼？ 28

89.有人说： 你每天就知道打游戏，怎么怼？ 28

90.有人说： 真是鸡同鸭讲，怎么怼？ 28

91.有人说： 你长得像土豆，怎么怼？ 28

92.有人说： 你长得好壮呀？怎么怼？ 28

93.有人调侃你裙子短 ， 怎么怼？ 29

怼嘴贱同事话术系列

同事调侃、开玩笑： 00

1.同事调侃： 你现在这身挺好看的呀， 不便宜吧， 怎么怼？ 38

2.同事开玩笑问你： 进来靠的是什么关系？ 怎么怼？ 38

3.你是外地口音， 同事总嘲笑你的普通话， 怎么怼？ 39

4.有个嘴贱同事嘲笑说你： 年纪大， 怎么怼？ 40

5某男(比你大)上来就叫你阿姨， 怎么怼？ 41

6.男同事： 跟你开玩笑呢？ 怎么怼？ 41

7.在我精心化全妆 之后， 男同事说： 你眼线不对称， 怎么怼？ 42

8.一个同事总是给你起外号 ， 怎么怼 ？ 42

9.被同事明里暗里吐槽穿衣风格不好 ， 怎么怼？ 42

10.同事调侃说： 怎么不化妆了， 那红嘴唇多撩人啊， 怎么怼？ 43

11.同事身材好， 比较瘦， 嘲笑说： 好羡慕你身上的肉， 怎么怼？ 43

12.同事嘲笑你： 你脸这么大， 怎么怼？ 43

13.同事说你是老女人， 怎么怼？ 43

14男同事说你腿粗， 怎么怼？ 44

15.一个女同事说： 30 多岁了， 怎么还单身？ 怎么怼？ 44

17.刚刚毕业工作， 有几个人老是骂你： 什么都不懂， 怎么怼？ 46

18.你的衣服也很好看， 是不是很贵呀？ 怎么接？ 49

19.点杯奶茶， 同事都要问： 是哪个男的给你点的， 怎么怼？ 53

20.同事对你说： “ 你这件衣服穿出来像个孕妇一样！ 怎么 回怼 ？ 54

21.同事说你像孕妇， 怎么怼？ 54

22.一个男 同事 ， 天天看到你就说要你请他吃饭 ， 你怎么接 ？ 54

23.同事说： 你不喝就是不给我面子， 怎么怼？ 54

24.同事说： 不喝就是不给我面子， 怎么怼？ 54

25.你老是劝我喝 ， 就是不给我面子， 怎么接？ 55

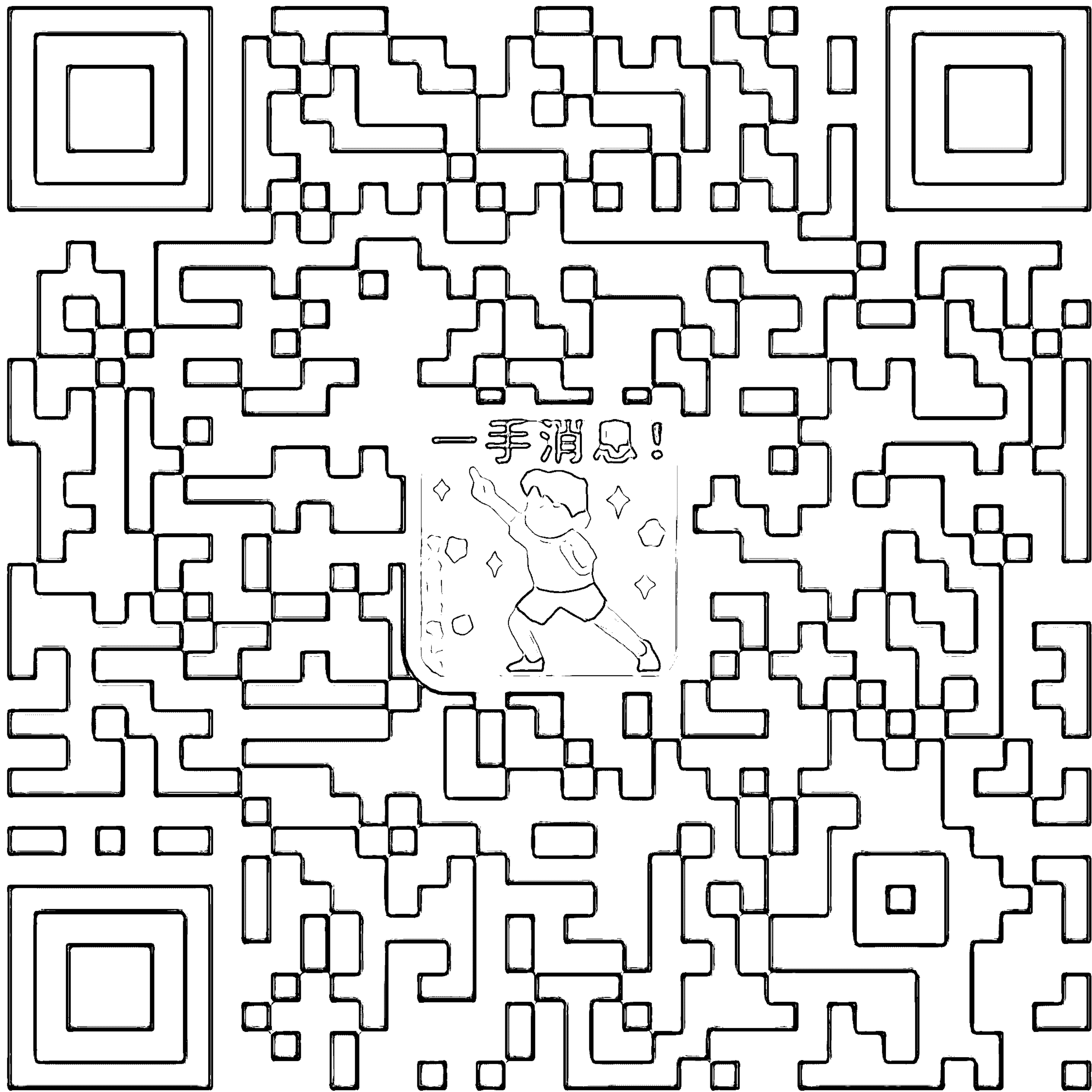
26.同事问你几个男朋友， 怎么接？ 55

27.你没刷牙吗？ 嘴这么臭？ 怎么怼？ 55

28.你是不是太丑没人追， 怎么怼？ 56

29.你谈过很多男朋友吧， 怎么怼？ 56

30.同事说你胖， 怎么怼？ 57



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

同事人身攻击：

31. 同事说：你情商低，怎么怼？ 58

32. 同事说：你胖得挡我 wifi 了， 怎么怼？ 58

33. 同事说：你这么白，一白遮三丑，只有丑的人才白 ， 怎么怼？ 58

34. 同事说：你咋那么懒？怎么怼？ 58

35. 同事说：你头发这么少，怎么回怼？ 58

36. 同事说：你平胸，怎么回怼？ 59

37. 同事说：你脸皮厚，怎么怼？ 59

38. 中午没接到开水 ， 同事说： 你吃屎都赶不上热乎的， 怎么怼？ 59

39. 男同事： 你小腿怎么比我还粗， 怎么怼？ 59

40. 一男 的总是说你瘦 ， 贬义 的那种， 怎么怼？ 60

41. 男同事老说： 你 的脸像发面的大馒头 ， 怎么怼 ？ 60

42. 同事说： 你好胖呀， 怎么怼？ 61

43. 同事说你黑，但她确实很白， 怎么怼？ 62

44. 同事两次说：你 的衣服和她妈买 的一样！怎么怼？ 63

45. 你爱吃冬瓜，同事说这个在农村是喂猪的. 怎么怼呢？ 63

46. 同事说： 你最进胖了不少，是不是生活太惬意了？ 怎么怼？ 64

47. 你是不是肠 胃不好 ？看你怎么吃也吃不胖 。怎么怼 ？ 64

48. 一个男同事说我胖 ， 怎么怼？ 65

49. 一个男同事说你腿粗，怎么怼？ 65

50. 男同事说：女人迟早是要嫁人的吗？ 这么努力干嘛呢 ？怎么怼？ 65

51. 低劣 的男同事说：你的腿真粗。怎么接 ？ 65

52. 同事说你吃这么少，还这么胖，怎么怼？ 66

53. 同事说你胖，怎么怼？ 67

54. 同事说：你怎么品位这么差？怎么怼？ 73

55. 同事说：你简直就是个废物！怎么怼？ 73

56. 嘲笑你下班早，怎么怼？ 75

57. 嘲笑你高，怎么怼？ 75

58. 一看到漂亮的，就说人家会玩，怎么怼？ 76

同事阴阳怪气

1. 多少钱算多呢 ？ 你老公一年赚多少钱啊 ？ 77

2. 不是我家的 ， 就不应认真对待吗 ？ 79

3. 同事说你会拍领导马屁 ？ 80

4. 同事说你不合群？ 80

5. 同事阴阳你？ 80

6. 同事阴阳怪气？ 81

7. 同事暗讽你？ 81

8. 同事说你能力不强 ？ 81

9. 同事抬高 自己贬低别人 ？ 82

10. 同事背地说你坏话， 被你听到了， 怎么 回击？ 82

11. 你不觉得这么说可笑吗 ？ 谁有义务天天去接你 ？ 84

12. 同事跟领导关系好 ， 她拐弯着说你不会做人 ， 怎么怼 ？ 88

13. 同事问：你家是做什么的？怎么接？	89
----------------------	----

男同事开黄腔，不尊重：

1. 一男的说：要给你做人工呼吸，怎么怼？	90
2. 当嘴贱男朝你开黄腔，怎么怼？	90
3. 只要你穿牛仔裤就当面上打量你，这种怎么反击？	91
4. 遇到喜欢看你包里有啥东西的男同事，怎么怼？	91
5. 男同事说：包你一个月用不了两千，怎么怼？	91
6. 男同事开黄腔说：你怎么知道我细？你看过？怎么怼？	91
7. 公司聚餐，讨厌的男同事说：你不喜欢跟我坐一桌吗？怎么怼？	92
8. 一男的说：恨不得把你吃了，怎么怼？	92
9. 已婚男客户：想我了吗？怎么怼？	92
10. 办公室一个猥琐男说：你穿牛仔裤显得屁股大，怎么怼？	92
11. 一男的说你：行吧，长得还行，怎么怼？	93
12. 男同事开黄色笑话：你是不是晚上在家做运动，怎么怼？	93
13. 有些同事：一得奖金啥的就叫请吃饭的，怎么怼？	94
14. 男的说开始装了，你在装什么装，怎么怼？	94
15. 有个男同事对你说：我这件衣服够买你半条命了，怎么怼他？	95
16. 同事说你勾引人，怎么怼？	95

同事命令你：

1. 老同事经常说你做事不过脑子，怎么怼？	96
2. 同事打小报告，怎么给领导讲？	97
3. 同事说：你闲着也是闲着，去把地拖了呗。怎么怼？	101
4. 同事命令你：这个复印三份送到五楼会议室，怎么接？	103
5. 同事命令你：会议记录你做一下，回头抄送我，怎么怼？	103
6. 你这么好，帮我把PPT做了，怎么接？	104
7. 你开车顺路带我，怎么接？	104

同事甩锅：

1. 同事甩锅怎么回？	106
2. 需要同事配合尽快完成工作怎么说？	106
3. 甩锅 1	106
4. 甩锅 2	107
5. 甩锅 3	108
6. 同事临时给你追加紧急工作，怎么回？	109
7. 同事让你帮她干活，怎么接？	110
8. 公开场合，同事要你帮忙，怎么接？	110
9. 同事临时增加要求，还要求尽快给，怎么说？	111
10. 同事一直问你工作问题，但你想拒绝，怎么说？	111
11. 合作的任务，同事拖延进度，怎么说？	113
12. 当跨部门协作同事故意不回你消息时。怎么说？	114
13. 同事质疑你的工作思路，怎么接？	114

领导PUA话术系列

1.领导 pua 你： 年轻人，你怎么这点苦都吃不得？ 怎么接？	117
2.领导 pua 你： 你这人太自私， 不为大家着想。 怎么接？	119
3.领导 pua 你： 你真大学毕业了吗， 连这个都不会？ 怎么接？	120
4.领导说： 你这孩子怎么那么笨呢？ 只有我能用你， 怎么接？	123
5.领导说： 为什么别人工作做的好， 就你做不好？ 怎么接？	123
6.领导贬低你： 这点小事都处理不好， 怎么那么笨呢？ 怎么接？	124
7.领导压价你： 现在大环境不好 ， 公司还给你发工资 。怎么接 ？	124
8.领导责怪： 为什么出现这个问题？ 怎么说？	126
9.领导安排不是你范 围内 的活 ， 怎么拒绝 ？	127
10.同事甩锅， 领导质疑你， 怎么说？	127
11.领导布置工作， 有难度， 怎么说？	128
12.工作出了问题， 同事甩锅给你， 领导很生气谈话， 怎么说？	129
13.领导甩锅给你， 在大领导背后给你泼脏水， 怎么说？	131
14.主管经常说你胖， 问：你有 160 吗？ 怎么怼？	132
15.你去跟老板沟通涨工资 ， 老板说： 你很缺钱吗？ 怎么回？	132
16.领导说：你穿金戴银的， 感觉比我有钱多了， 怎么怼？	133

怼奇葩亲戚话术系列

1.亲戚问： 你怎么还没找到对象？ 怎么怼？	137
2.亲戚闲聊， 他说： 你买车了没有?怎么怼？	137
3.你买的车多少钱 ， 怎么接？	137
4.长辈说： 什么时候要孩子啊?你都 xx 岁了？ 怎么怼？	137
5.亲戚问： 你在外面一个月赚多少钱？ 怎么怼？	138
6.准备买什么样的跑车呢 ， 怎么接 ？	139
7.亲戚劝生二胎： 年纪大了， 会生不出来， 怎么怼？	140
8.养一个女儿总有人说： 你老 了会好惨， 怎么怼 ？	140
9.长辈说： 你怎么不说话， 像木头， 怎么怼？	140
10.被长辈说胖， 该怎么反驳？	141
11.长辈一见到我就说我胖 了， 或者又胖 了， 怎么怼？	142
12.村里说： 出嫁女不能在自己家事儿上插话， 怎么怼？	143
13.亲戚说你好吃懒做， 怎么怼？	143
14.亲戚说： 借我点钱吧， 怎么回？	144
15.玩手机没出息， 怎么怼？	145
16.亲戚得知我工作不错， 阴阳怪气的， 怎么怼？	146
17.亲戚家的熊孩子捣蛋， 怎么怼？	146
18.亲戚说： 你怎么还不生孩子呢？ 怎么怼？	147
19.什么时候生二胎？	147
20.什么时候生孩子 ？	147
21.亲戚说： 你都这么大了， 还不会做饭呢？ 怎么怼？	148
22.说你丑， 怎么怼？	149
23.亲戚开你玩笑： 你不想找个男人吗？ 怎么怼？	149
24.亲戚总说你臭美怎么怼 ？	151



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

25. 亲戚说你矮， 怎么怼？ 154

26. 亲戚说你不说话怎么怼 ？ 154

27. 亲戚说你怎么就认钱， 该怎么怼 ？ 157

28. 生完孩子， 隔壁邻居说： 你脸上好多斑啊！ 怎么怼？ 157

29. 亲戚说： 长一副穷酸样， 怎样怼回去？ 158

30. 亲戚说年纪大了 ， 怎么还不结婚， 怎么怼 回去 ？ 158

态老公PUA话术系列

1. 老公经常骂你:你有病吧！ 我怎么怼？ 160

2. 让老公给孩子换尿裤， 他说我不会， 怎么接？ 161

3. 老公说要和你 AA， 怎么怼 ？ 161

4. 老公有天说： 你脸上好吓人， 有痘痘， 有斑， 还很干， 怎么怼？ 161

5. 老公说： 你每个月的卫生巾， 比我的烟钱还贵， 怎么怼？ 162

6. 我老公嫌你胖， 怎么怼？ 162

7. 老公说你眼光不行， 怎么怼？ 162

8. 老公说： 你要是再高一点点就好了， 怎么怼？ 162

9. 老公说： 人家老婆漂亮温柔又贤惠， 你看看你， 怎么怼？ 163

10. 老公说： 你什么用都没有， 什么都帮不上， 怎么怼？ 163

11. 老公说： 我当初眼瞎才娶了你。 怎么怼？ 163

12 老公说你眼光差 怎么怼？ 163

态怪气公婆话术系列

13. 你老公不讲理， 婆婆帮忙怎么怼 ？ 165

14. 婆婆说你浪费钱， 怎么怼？ 166

15. 婆婆说： 再生一个男孩子凑一个好字， 你不想生， 怎么说？ 167

16. 你爸怪你： 女朋友都找不到， 没点出息， 怎么怼？ 167

17. 你公公说你生女儿干嘛买房子， 怎么怼？ 168

18. 婆婆道德绑架： 说家和万事兴， 凡事退一步， 怎么怼？ 171

19. 你爸骂你死猪怎么怼？ 基本上是每天一遍 。 172

20. 婆婆老说： 某个堂嫂如何会过 日子 ， 怎么会存钱， 怎么怼？ 172

21. 被婆婆嫌弃胖， 老说你像怀了 7 个月， 怎么怼？ 173

22. 婆婆总说： 你讲话咋那么难听 ， 怎么怼？ 173

23. 你爸突然来了句： 你们挣钱又不是给我挣的， 怎么怼？ 174

24. 婆婆说你没福气， 怎么怼？ 174

25. 婆婆说： 家里怎么的也得有两个， 怎么怼？ 174

怼假朋友、假邻居、假同学、陌生人话术系列

1. 朋友嫉妒你说： 你真是年少有为 ， 怎么接？ 175

2. 朋友说： 你新项链看起来有点廉价 。怎么怼 ？ 176

3. 你包也看起不像真的， 高仿吗？ 怎么怼？ 176

4. 你这么有钱， 怎么不捐也灾 区啊 ？ 怎么怼？ 176

5. 你男朋友这么矮 ， 是我我就看不上 。怎么怼 ？ 178

6. 朋友说你男朋友怎么怼 ？ 178

7. 有个朋友老是说你太胖 了 ， 还是 当很多人 的面 。怎么怼 回去 ？ 179

8. 怼水果店老板 180

9. 一个邻居说你女儿长得丑， 像你 ， 怎么怼？ 182

10. 朋友说： 你这么矮不好找婆家， 怎么怼？ 183

11. 你老公兄弟说你胖， 怎么怼？ 184

12. 某同学： 在哪发财呢？ 你可以借我点钱吗？ 怎么怼？ 184

职场场面话话术系列

1. 领导说辛苦怎么接？ 187

2. 领导说:今天你破费了， 怎么接？ 189

3. 领导说 :看不 出来 ， 你酒量挺好 的 !怎么接 ？ 190

4. 领导突然对你说： 干的不错啊， 你怎么回复啊？ 190

5. 单位开会 的时候 ， 领导 当着所有人 的面批评你， 你怎么办 ？ 191

6. 如果男领导夸你漂亮 ， 你怎么 回复啊 ？ 192

7. 如果领导 听说你是单身 ， 要给你介绍相亲对象 ， 你怎么办 ？ 193

8. 领导说： 有什么 困难只管提啊 ， 你会怎么 回复？ 193

9. 领导跟你说： 好好干 ， 你很有前途啊。 怎么接 ？ 193

10. 领导开会发言之后， 问你有什么看法， 或者是建议， 怎么说？ 194

11. 向领导请假怎么说？ 196

一句话回怼话术系列

1. 身边人经常拿我胖，来讽刺我打击我，每次都美名其曰“激励我减肥”，怎么怼？

回：跟你一样管不住嘴呗。

2. 有人骂你丑，怎么怼？

回：看到你我就自信了。

3. 有人说你胖，怎么怼？

回：大家都是 100 多斤，你几斤几两？

4. 你戴串珍珠，有人说你像沙和尚，怎么怼？

回：咋滴？二师兄，羡慕了？



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

5. 有人说你没见过世面，怎么怼？

回：要不然我怎么能遇着你呢？

6. 有人说你瘦，怎么怼？

回：贱人就是较轻（矫情）。

7. 有人说你是肥猪，怎么怼？

回：心宽体胖，主要是不管闲事。

8. 有人说你长得像猪， 怎么怼？

回：别胡说，我俩非亲非故，哪里能跟你像呢？

9. 有人说：你牙齿有菜， 怎么怼？

回：留着给你过年吃。

10. 有人说：你要这么想，我也没办法，怎么怼？

回： 没办法就去想办法，长脑袋是为了凑身高吗？

11. 有人阴阳怪气说：你脸上怎么长痘痘了？怎么怼？

回： 难道你的痘痘不是长脸上吗？

12. 有人说你女儿有公主病，怎么怼？

回： 天生就是丫鬟命，看谁都是公主。

13. 有人说你脸长，怎么怼？

回： 我脸是长，比你命还长。

14. 有人说你瘦得跟个猴似的，怎么怼？

回： 是呀，二师兄，咱们师兄弟呀。

15. 有人说：你脸上好多斑呀，怎么怼？

回： 对呀，我是麻子多，不像你心眼多。

16. 你就点个外卖，有人阴阳怪气的：哎呦，真有钱，怎么怼？

回： 点个外卖的钱都没有吗？那你得好好加油哦。

17. 有人说：你这衣服，我妈也有一件，怎么怼？

回： 你要叫妈妈直接叫，不用铺垫。

18. 有人说：你爱臭美，怎么怼？

回： 你臭我美，加起来就成了臭美，臭美万岁！

19. 有人说你：又黑又老，怎么怼？

回： 你白你年轻，福尔马林泡过的！



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

20. 有人说：你戴的围巾跟我家的抹布一样，怎么怼？

回： 是吗？你明天把你家抹布戴出来，我看看像不像。

21. 有人说你胖，怎么怼？

回： 我是吃饱了胖的，你是吃饱了撑的！

22. 四十来岁总被人问：啥时候退休？怎么怼？

回： 怎么，你40就退休了？退休金多少，够吃药不？

23. 有人说你小气鬼，你抠门，怎么怼？

回： 你这么大气，就帮我还房贷呗。

24. 有人说：你大舌头，怎么怼？

回： 大舌头也比嘴碎强！

25. 有人问候你爸妈， 怎么怼？

回： 小嘴抹了开塞露似的，老往外喷（屎）！

26. 有人说你秃， 怎么怼？

回： 你厉害，你毛多，猴子见了你，都叫你大哥。

27. 有人骂你是猪啊， 这么笨，怎么怼？

回： 以后离我远点，都是被你传染的。

28. 你和对方吵架，对方一直说： 对对对，你说的对，
怎么怼？

轻蔑地上下打量，回：对对对，你跟王八开派对！

29. 有人说： 你画的眼妆像被打了一样，怎么怼？

回： 让我打你一拳看看像不像。

30. 一直被人嘲笑矮，我真的找不到方式怼回去？

回： 你长这么高，是要和长颈鹿比吃树叶吗？

31. 有的人见了你就说： 你怎么这么瘦啊， 搞得跟吃不起饭的样子，你老公是不是没给你饭吃啊，怎么怼？

回： 我这体质就是狂吃不胖，好烦呀，唉，你倒是胖了有20斤吧，你老公会不会嫌弃你呀？

32. 有人说：你这两年带娃都老了十岁，怎么怼回去？

回： 我是结婚带娃才显老，你不结婚不生娃就没有机会老。

33. 有人说你脾气不好是种病，说你有病，怎么怼？

回： 那你要小心点，我看到你就会发病！



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

34. 有人当你面说：你太善良了，太软弱了，很好欺负，怎么怼回去？

回： 我怕我霸气起来你拿捏不了。

35. 有人说：你这么黑，夏天还撑什么伞， 怎么怼回去？

回： 一百遮百丑，你白是为了遮丑，我黑是为了遮太阳。

36. 有人说你牙齿漏风，怎么怼？

回： 你牙齿有菜 。当他尴尬的时候，你就说：（要不要我的牙齿风给你吹掉？）

37. 有一次你过生日， 男朋友给你发了一个红包， 有人说：都收到大红包了， 拿出来请我们吃饭，怎么怼？

回： 你没有男朋友呀？羡慕了吗？要我给你介绍一个不？

38. 有人叫你宝贝！

回： 请问你是开古玩店的吗？见谁都叫宝贝。

39. 有人骂你神经病，一天到晚让我做这做那，怎么怼？

回： 和你在一起就染上了这个病，以后得离你远点。

40. 有人骂你： 你这样的人， 就不该生出来？怎么怼？

回： 还是你妈妈幽默，生了你这么个玩笑。

41 有人骂你： 你是一坨又臭又硬的屎，怎么怼？

回： 那还不是从你嘴里拉出来了。

42. 有人骂你： 你很笨哦，怎么怼？

回： 以你的智商估计发现不了这个问题。

43. 有人骂你：你确实有点卑鄙，骂人都不带脏话的。

怎么怼？

回： 那不是给你面子吗，没想到你没脑子。

44. 有人骂你：不要太自恋了，怎么怼？

回： 你的自信是2元店买的还是充话费送的？

45. 有人骂你：你好飘哦，怎么怼？

回： 都是实力在膨胀，慢慢来，你也可以的。

46. 有人骂你：不要脸，怎么怼？

回： 是呀，给你吧，你刚好没有。

47. 有人骂你：你皮肤好差呀，怎么怼？

回： 对呀，真羡慕你的皮肤，保养得真厚！



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

48. 有人说你丑，怎么怼？

回： 总比年纪轻轻就瞎了好，眼神不好就去挂眼科吧。

49. 有人骂你：你怎么有点土呀？

回： 这点土够埋你吗？

50. 有人骂你丑，怎么怼？

回： 再丑不也有你垫底吗？

51. 声音真难听的，怎么怼？

回： 老天爷给的，要不你上去问问咋回事。

52. 有人说你黑，怎么怼？

回： 对，我没有你肤浅。

53. 有人给你起外号，怎么怼？

回： 你是盐吃多了吗？（闲的）

54. 有人说你胖，怎么怼？

回： 我胖可以健身，你瘦可以健（贱）骨头吗？

55. 有人说你秃，怎么怼？

回： 就你毛多，猴子见你都叫哥。

56. 有人说你怎么油盐不进，怎么怼？

回： 我跟你不一样，我又不是厨房抹布。

57. 有人说跟你开玩笑，至于吗？

回： 不就没和你笑吗，你至于吗？

58. 有人说：怎么 32 了，还出来找工作，怎么怼？

回： 怎么？你 32 退休吗？

59. 有人说：你也太敏感了吧，怎么怼？

回： 我对人不敏感，就对你敏感。

60. 有人说：你怎么这么不合群呢？怎么怼？

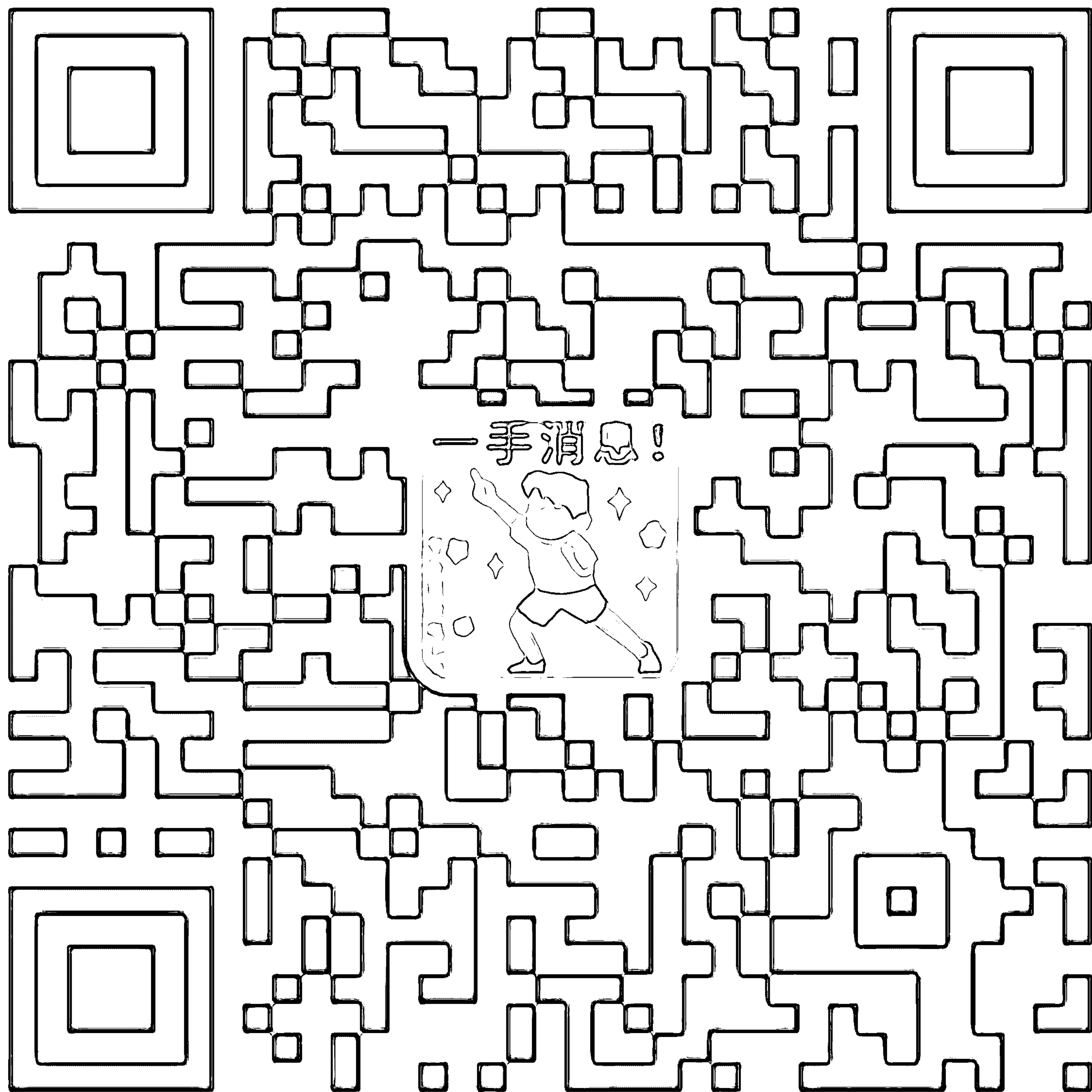
回： 我有密集恐惧症，不能接触心眼多的人。

61. 有人说：大家都觉得你不对，怎么怼？

回： 你说的大家，除了大家只有你吧？

62. 有人说：吃亏是福啊，怎么怼？

回： 那祝你福如东海。



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

63. 有人说：你怎么这么小气啊，有好东西都不知道分享，怎么怼？

回： 巧了，我分享的时候你刚好不在。

64. 有人说：一个巴掌拍不响，怎么怼？

回： 打你脸上试试呗。

65. 有人说：苍蝇不叮无缝的蛋，怎么怼？

回： 你是苍蝇你说了算。

66. 有人说：我这人说话比较直，你别介意，怎么怼？

回： 我这人喜欢怼人，你也别介意哈。

67. 有人说：这点钱都不借，你怎么这么小气，怎么怼？

回： 这点钱都得借，你怎么那么没用。

68. 有人说：你怎么就不能善解人意呢？怎么怼？

回： 善解人意是什么？委屈我自己让你开心吗？做梦！

69. 有人说：我吃过的盐比你走过的路都多，怎么怼？

回： 怪不得你活得像条咸鱼！

70. 有人歪曲你说的话，怎么怼？

回： 不好意思，我以为你能听懂人话呢。

71. 有人说你，你只会啃老，怎么怼？

回： 怎么，你没得啃吗？

72. 有人笑话你屁股大，怎么回怼？

回： 没你脸大！

73. 有人说你：这么小气，怎么怼？

回： 你大气，管我叫妈试试。

74. 有人叫你老大妈，怎么怼？

回： 哪像你年轻得像孙子！

75. 有人借钱：借我点钱呗，最近太穷了，如何回？

回： 穷就挂妇科，妇科能治穷，我又不是大夫。

76. 有人说：你老婆都没有，过什么生日，怎么怼？

回： 怎么，你过生日要你老婆给你跳惊魂舞吗？

77. 有人说：35 还单身，是没人要吗？怎么怼？

回： 你50岁还没发财，是没本事吗？



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

78. 有人说：这么大岁数还装嫩，怎么怼？

回： 哪像你，只显老。

79. 有人说：别人都行，就你不行啊，怎么怼？

回： 别人都行还要我行干嘛？

80. 有人说：吃什么长这么胖，怎么怼？

回： 吃的饭啊，你没吃过饭吗？

81. 有人说：还有人穿睡裤来上班啊，怎么怼？

回： 没品位就算了，怎么还说出来呢？

82. 有人说：你就一个女儿，以后她嫁出去了，你老了该怎么办？怎么怼？

回： 怎么你女儿嫁出去，就跟你断绝关系了吗？

83. 有人说：看见你就没胃口，怎么怼？

回： 哟，你这病得可不轻啊。

84. 有人说：你不给我面子，怎么怼？

回： 你没面子吗？为什么要给你？

85. 有人说：我都是为你好，你怎么就听不进去呢？

回： 真为我好就来点实际的，把你的钱转给我呗。

86. 有人说：你牙齿真丑，怎么回怼？

回： 我牙齿可以整，你嘴碎能缝吗？

87. 有人说：你这样的我会看得上吗？怎么怼？

回： 我这样的还看不上你呢。

88. 有人说：你真可怜，该怎么回怼？

回： 你这么有爱心，我正要找你借钱了，你不会不借吧？

89. 有人说：别人说我嘴巴大，怎么怼？

回： 嘴大可以关上，你嘴碎能缝吗？

90. 有人说：你脸上没肉呢，怎么怼？

回： 你胸怎么那么平呢？

91. 有人说：你怎么穿的这么寒酸呢，怎么怼？

回： 听说你傍了大款，原来是认二郎神当主人了。

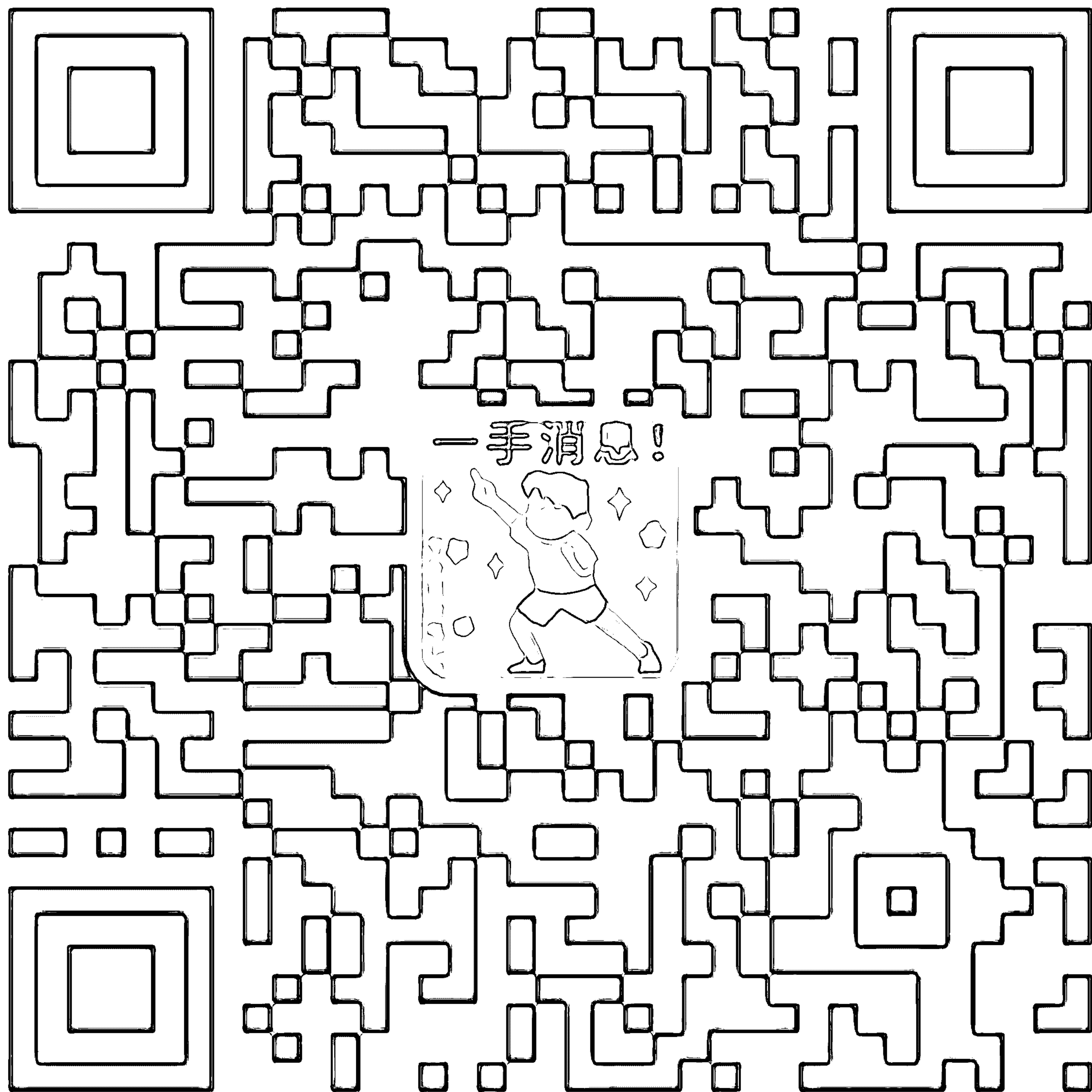
92. 有人说：你生来就是吃屎的吗，怎么怼？

回： 我才不跟你抢饭吃呢！

微信：1848636859



微信：2284868566



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

93. 有人说：你是狗屎，怎么怼？

回：这不是你想吃吗？

94. 有人说：你每天就知道打游戏，怎么怼？

回：你没打游戏，怎么没见你考清华北大呢？

95. 有人说：真是鸡同鸭讲，怎么怼？

回：你是鸡吗？

96. 有人说：你长得像土豆，怎么怼？

回：土也比瞎好，去挂个眼科吧。

97. 有人说：你长得好壮呀？怎么怼？

回：那你还说，是想被揍吗？

98. 有人调侃你裙子短，怎么怼？

回：再短也没有你短呀。

99. 35 岁被说年龄大，怎么怼？

回：你是只有 50 岁的寿命吗？所以才觉得 35 岁年龄大。

100. 有人说：你饭都不会做，我看哪个婆家要你，怎么怼？

回：你话都不会说，我看哪个人喜欢你？

101. 有人说你格局小，怎么怼？

回：你格局大我比不上。

然后大声跟所有人说：他今天要请大家吃饭，大家想吃什么，随便点。

102. 有人说：有本事让警察来抓我呀，怎么怼？

回：抓你应该喊保洁，捡垃圾这块警察不熟。

103. 有人说：你每天管那么多，吃的不多管的多，怎么怼？

回：看来大家说你放屁不臭嘴巴臭是真的呀！

104. 有人说：你配不上你对象，怎么怼？

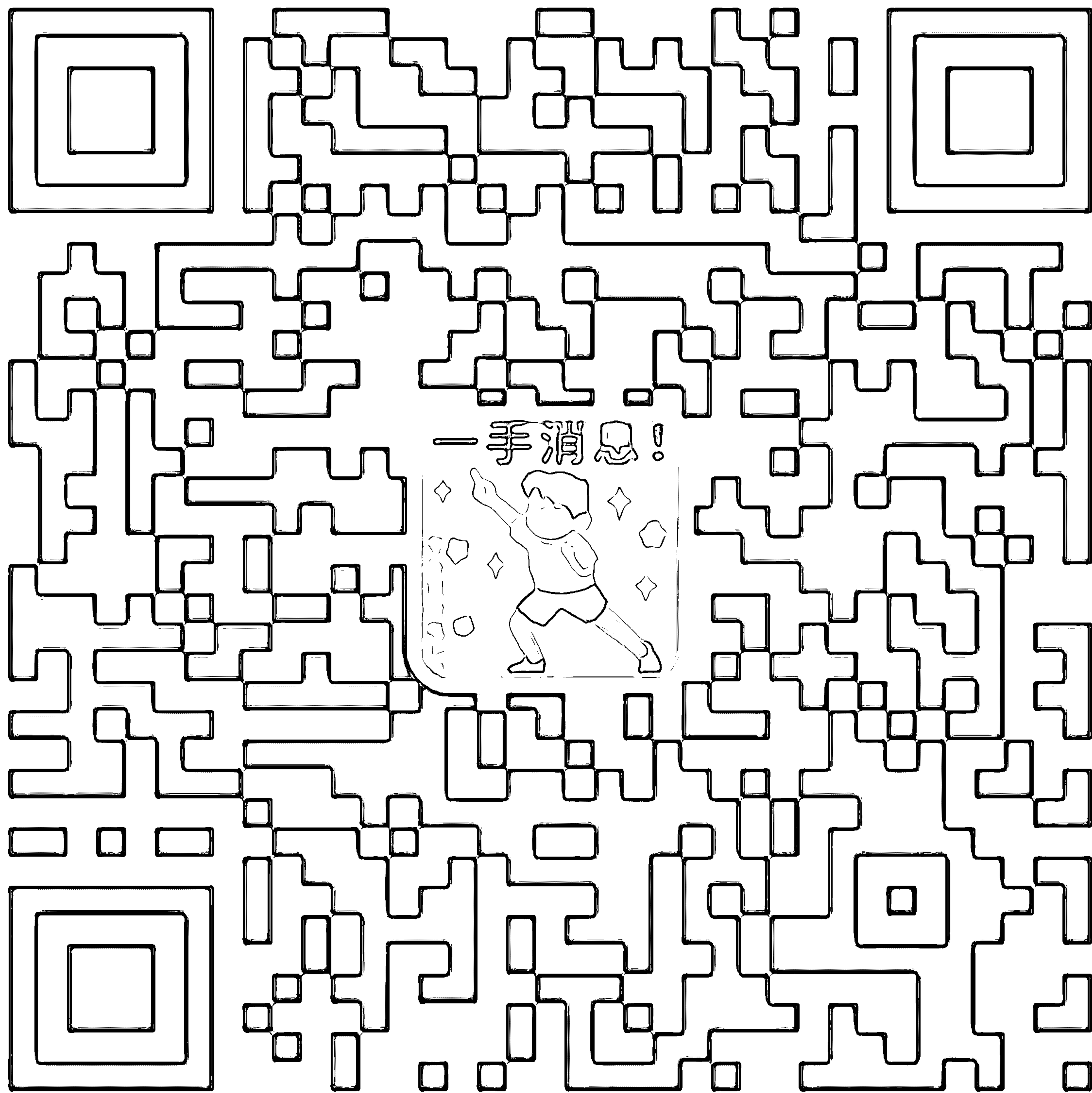
回：你是配钥匙的吗？你配了多少把呀？或：你倒是百搭。

105. 有人说你头发少，怎么怼？

回：哪像你，还没有进化彻底。或：你头发多屁事也多！

106. 有人说你的普通话口音好重，怎么怼？

回：至少我说的是人话！



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

107. 有人说你：妈呀，女生怎么还有喉结啊，怎么怼？

回： 妈呀，你怎么一个男的还有胸呀！

108. 有人当众嘲笑你身高矮，怎么怼？

回： 是呀，长得矮好，天塌下来，不也有你顶着吗。

109. 有人说：你很能吃，怎么怼？

回： 能吃是福，你没这福气！或：有钱就是舍得吃，你吃不起吗？

110. 有人说：你瘦是瘦，就是不吃饭，怎么怼？

回： 你这么胖还管不住嘴。

111. 有人让你滚，怎么怼？

回： 我不会，你示范一下。

112. 有人说：照片 p 得 和本人不一样，怎么怼？

回： p 完一样还用 p 吗？或：要是我呀，你化成灰我也能认出来。

113. 有人骂你： 自以为是，怎么怼？

回： 没词了吗？是说到你痛点了吗？

114. 在地铁上被大妈挤，还骂说：你年纪这么小怎么就这么讨厌，怎么怼？

回： 你年纪这么大，不也一样讨厌吗？

115. 有人讽刺你身材扁平，怎么怼？

回： 我不像你，男人喜欢什么你就长什么。

116. 有男的说你：手臂这么粗，怎么敢穿短袖，怎么怼？

回： 你是不是哪里都细，所以看什么都觉得粗！

117. 有人嘲笑你学历低，怎么怼？

回： 我学历低，你人品低。

118. 有人造谣你，怎么怼？

把手机录音模式打开。 回： 再说一遍！这些话是你说的，别心虚！

119. 你爸开奔驰来接你，有人说：你被谁包养了？

怎么怼？

回： 坐奔驰就嫉妒了呀，看来你真的很想被包养哦。

120. 有人说：早上起来没刷牙吗，怎么嘴这么臭？怎么怼？

回： 熏死你！专门为你准备的，然后对着他哈两口气。

121. 有人说：你是在魅惑男人吗？怎么怼？

回： 是呀，魅惑你爸，给你当妈。



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

122. 有人说：你这衣服一点都不好看，什么眼光？怎么怼？

回： 为了配你呀！...

123. 有人道德绑架你说：你没教养，怎么怼？

回： 那要看对谁，教养是给人的，不是给你的！...

124. 有人说你太瘦了，像竹竿一样，怎么怼？

回： 是呀，你养得好，是等着过年拉出宰了吗？...

125. 女生有钱被说包养，怎么怼？

回： 鸡当久了，看谁都像同事吧！...

126. 和人吵架，对面一直说：说呀，你继续说呀，怎么怼？

回： 你不配！...

127. 有人说你眼睛小，怎么怼？

回： 是呀，所以你入不了我的眼。

128. 有人说你：瘦不拉几面黄肌瘦，怎么怼？

回： 我黄不拉几，也比你绿了巴几的好。

129. 有人说：你长得高有什么用，还不是要低头跟我说话，怎么怼？

回： 你是矮得自豪了吗？你跟我说话，还不是要仰视我。

130. 有人说：你声音很尖，很难听，怎么怼？

回： 那你把耳朵割掉呗！

131. 有人说：你没有她儿子高，怎么怼？

回： 矮怎么了，他在我面前都抬不起头。

132. 有人不停的骂你，毫无还击之力，怎么一句话怼回去？

回： 你是肠子连着嘴吗，张嘴就拉？.....

133. 有人说你有点土，怎么怼？

回： 这点土够你埋了吧？.....

134. 有人说你好丑，怎么怼？

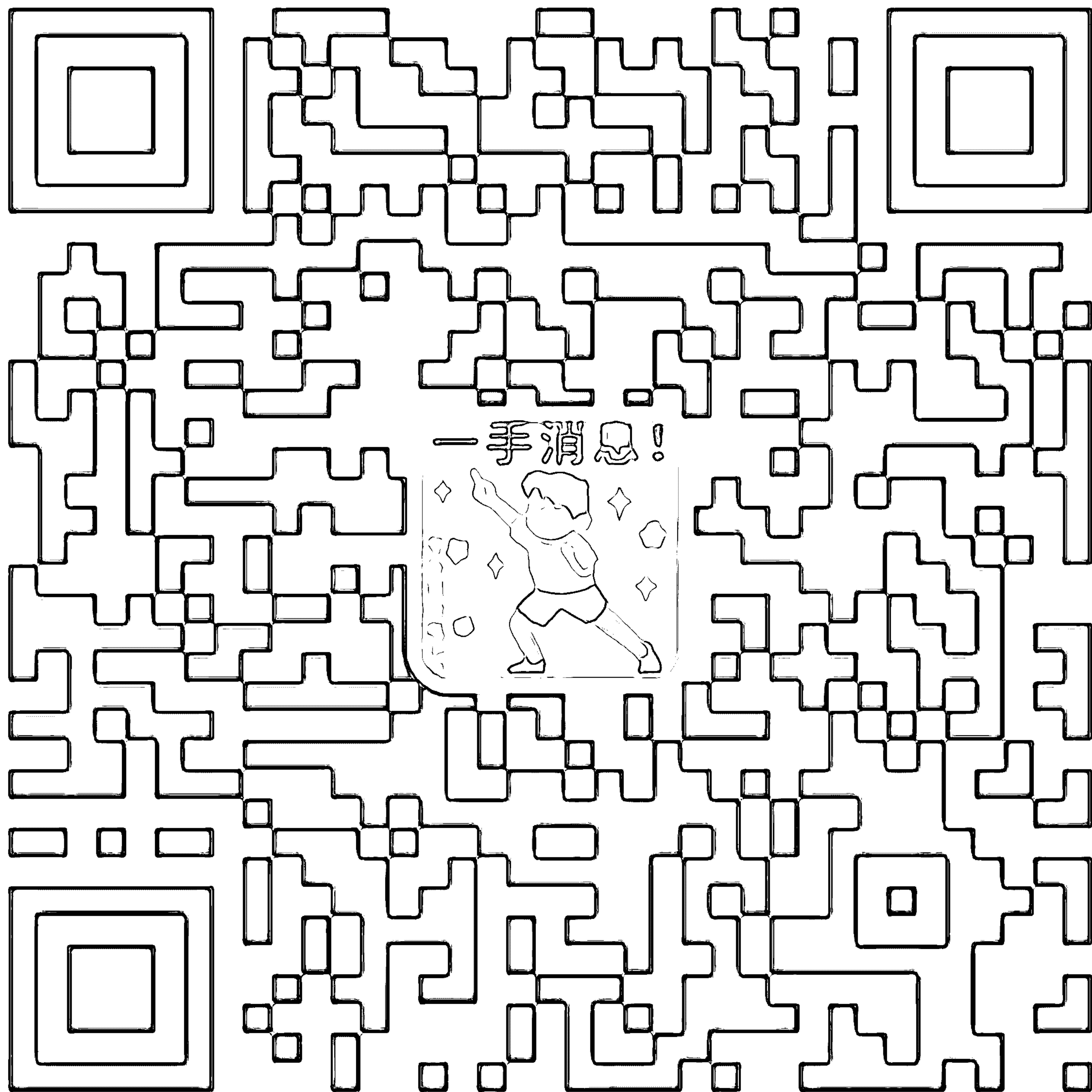
回： 我妈妈教我不能以貌取人，希望你也有妈妈。.....

135. 有人天天骂你“穷鬼”，怎么怼？

回： 你富，你的首富朋友马爸爸呢？.....

136. 有个人说你没朋友，因为你总是两点一线，不爱上街，不爱去人多的地方，怎么怼？

回： 你朋友多，也没见他们给你买大别墅呀。....



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

137. 有人说你攻击性强，怎么怼？

回： 不像你温顺得没有攻击性。

138. 有人说你缺心眼，怎么怼？

回： 是呀，我是缺心眼，还不是和你呆久了。

139. 有人说你自私，怎么怼？

回： 怎么了，没占到便宜就急了？

140. 有人说你矮的话，怎么怼？

回： 你高，你怎么不去当顶梁柱呀？

141. 有人骂你妖怪，怎么怼？

回： 看来二师兄也练成火眼晶晶了呀。

怼嘴贱同事话术系列

场景一：开你玩笑、调侃你

1. 同事调侃：你现在这身挺好看的呀，不便宜吧。

回： 没你穿的贵，你喜欢，回头我把链接发你。

2. 同事开玩笑问你：进来靠的是有什么关系？

回： 你呢？你靠的是什么呢？说来听听？这么轻车熟路的。

3. 喉咙痛，鼻塞，同事在办公室说：你是不是阳了，还假装干咳几声，然后又说，你不要传染给我，我家有 95 岁的奶奶，如果她被传染死了，可要算在你头上，怎么怼？

回： 那你还在这干啥，是想传染病给你奶奶吗？你可真孝顺。

4. 最近被同事传言割过双眼皮，甚至当着众人面故意

若有所指问你：是不是长变了，很笃定的说你以前眼睛没这么大。（其实你只是戴了美瞳，但她还是不依不饶，感觉非要逼你亲口承认，动过眼睛才爽。）怎么怼？

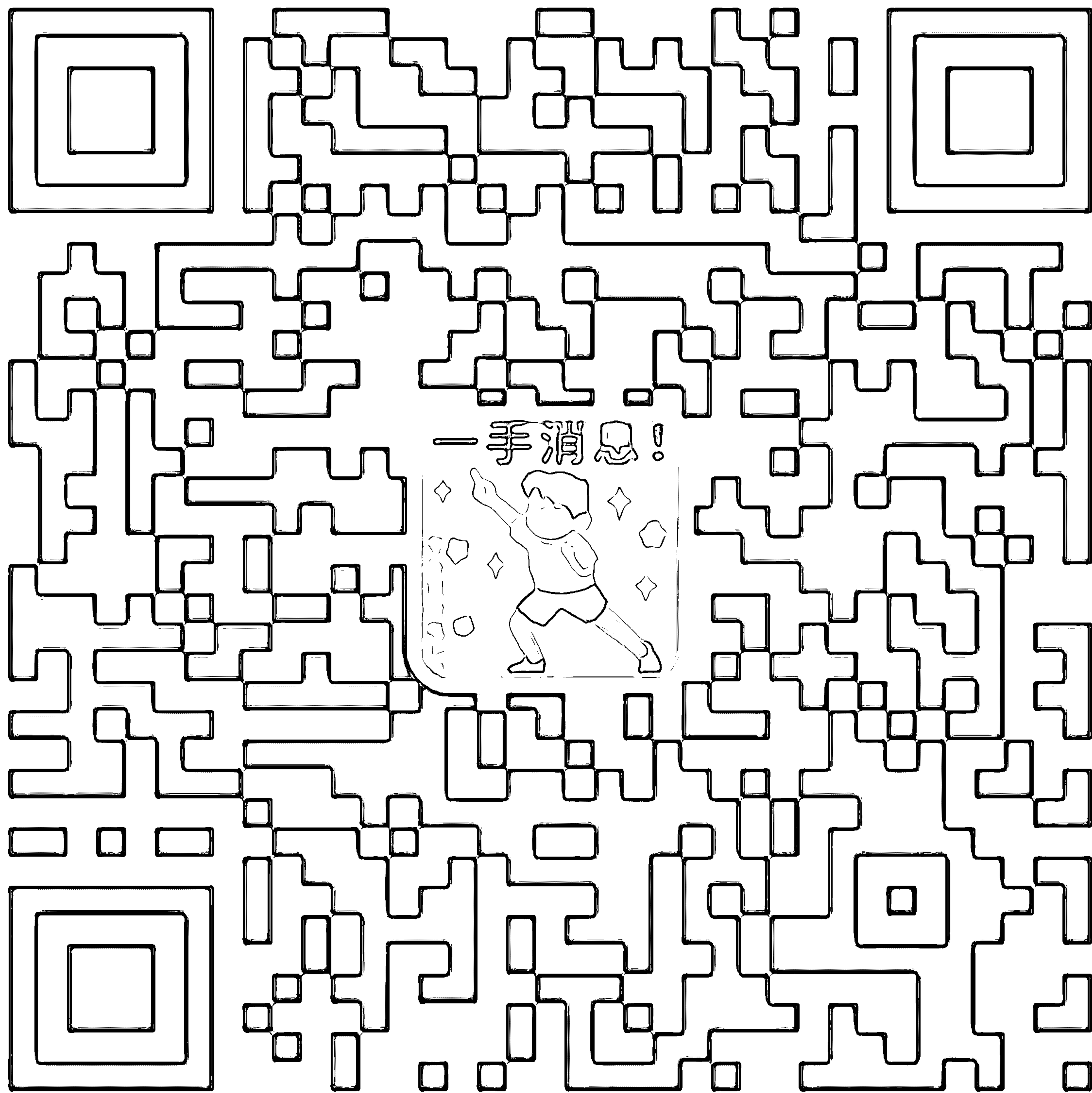
回：你这么在意这件事，是对自己的眼睛不自信吧，没去整是因为没钱吗？你厉害，动动嘴就帮我省了不少钱，可是我天生丽质不需要，让你失望了哈。

5. 你是外地口音，同事总嘲笑你的普通话，怎么怼？

回：你普通话标准，也没见你去当播音员。

6. 29 岁单身，被同事调侃：怎么单身了那么久，是不是对女的没兴趣，难道喜欢男的？这情况该怎么华丽反击？

回：咋了，你不会是对我有兴趣吧？你这样说，我还感觉怪怪的。



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

7. 有个嘴贱同事嘲笑说你：年纪大，怎么怼？

回： 你年轻，咋不穿尿不湿和开裆裤来上班呢？.....

8. 你去上厕所回来，一个男同事当着很多人的面大声

说：去拉屎去了，怎么怼？

回： 你是想吃吗？.....

9. 同事开你长相的玩笑，说你除了嘴甜，样子长的就

不好说了，怎么怼她？

回： 我是甜得随意，你是丑得认真。.....

10. 平时化妆上班，今天一同事说：你怎么画这么浓的

妆，怎么怼？

回： 是呀，我只是妆感厚，你是脸皮厚，咱俩不能比！.....

11. 单位检查每个月要记住的东西，同事说：不会背的

话要买茶百道，怎么怼？

回： 你规定的吗？谁规定的谁买哈！

12. 刚入职不久，大家说好 AA 去吃饭，一同事阴阳怪气的对我说：“你是新来的，要不这顿你请呗！”
立马很认真又很为难的回道：我是有这个心，但是没有经济能力。前辈你应该有这个经济能力，就看你有没有这个心了！

13. 某男(比你大)上来就叫你阿姨，怎么怼？

回： 按理来说你应该叫我奶奶。

某男：哦，老奶奶。

回： 诶，这么会装孙子！

14. 男同事：跟你开玩笑呢？怎么怼？

回： 哦，原来是玩笑啊，我还以为你天生嘴贱了。

15. 在我精心化全妆的之后，男同事说：你眼线不对称，怎么怼？

回：1. 哟，哥你挺懂哈，男的哪有懂这个的，你不会喜欢男的吧？

2. 这么懂，看来大家都是姐妹啊，下次你教我。

16. 同事问：你的银手镯是不是假的，怎么回？

回：这么便宜的东西还有假的吗？

17. 一个同事总是给你起外号，怎么怼？

你也给他起一个天天叫，要是生气了，你就说：开玩笑呢，咋这么小心眼呢。

18. 被同事明里暗里吐槽穿衣风格不好，怎么怼？

回：你品位这么好，你是什么风啊，脑抽风吗？



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

19. 同事调侃说：怎么不化妆了，那红嘴唇多撩人啊，怎么怼？

回： 你是看上我的口红的吗？你喜欢我把链接发给你。

20. 同事身材好，比较瘦，嘲笑说：好羡慕你身上的肉，怎么怼？

回：是吗？那我祝福你，全天下女人的肉都长在你身上。

21. 同事说要介绍相亲对象给你，说对方有点老，不过很有钱，还叫你发照片，怎么怼？

回： 咱不缺钱，等你有 8 块腹肌的资源，再给我介绍吧。

22. 同事嘲笑你：你脸这么大？

回：你懂啥，脸大有福。你脸那么小，还不省着点丢？

23. 同事说你是老女人，怎么怼？

回： 难道你们家的女人都没有活到我这么老的吗？

24. 刚过完年，单位领导到各科室拜年，到你科室时，你给领导倒了杯茶，结果领导走后，同事李哥笑你巴结领导，怎么回怼？

示弱还击：李哥，我们家条件不好，没资源，没背景，我不这么做不行啊，你家里有钱又有权，无论走到哪，大家都不敢惹你，等你以后当上了领导，我就跟着你干，也许就不那么累了。

玩笑回击：李哥，你既然这么说，那我以后就先给你倒茶，再给领导倒茶，你看好不好，不然我以后不敢给领导倒茶。

看李哥脸色不好，补一句：

我刚才和你开玩笑呢，你千万别往心里去啊！

25. 男同事说你腿粗，怎么怼？

回：上下打量：难道要像你一样细吗？细狗！

26. 一个女同事说：30 多岁了，怎么还单身？怎么怼？

回：你活这么久，不也没发财吗？

27. 嘲笑：我贴了双眼皮，同事当面假装和其他同事聊天，说：“不贴肯定不好看嘛”，怎么接？

回：对呀，哪像你，贴不贴都不好看。

28. 同事教育你：你要学的东西很多，要先做好人才能做好事，怎么回怼？

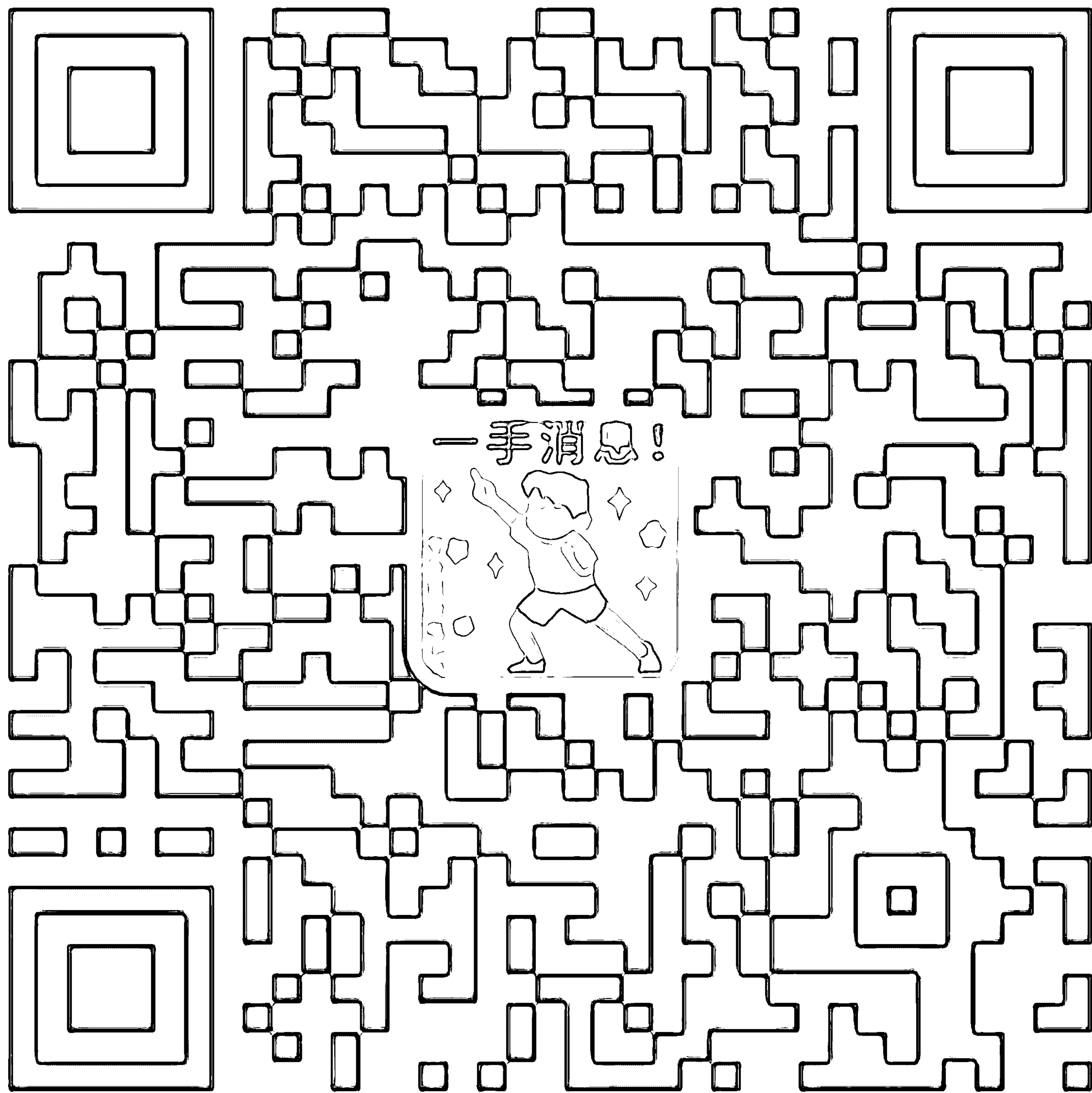
回：对，你说的很对，会做人的人都很谦虚，不会去教别人怎么做，你要学的东西也很多。

29. 别人骂你是杠精，怎么反弹回去？

回：我看你是ECT成精，都会自动抬杠了！

30. 同事总说我不会讲话，恨不得每句话都按照她的标准才算讲得好，每次要夸她漂亮好看，才算好话，其实挺违心的，怎么怼回去？

回：是呀，我确实不会讲话，不会讲违心话，这个呢，是你的强项，我确实学不来。



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

31. 我从小身体素质差了点，朋友总是拿我这一点，在我面前刷优越感，比如到了晚上出去喝冷饮，我问服务员要毯子，朋友就说你咋这么弱，还有徒步走得比别人慢点，也会被说咋这么差之类的，真的非常懊恼。怎么回怼？

回：你这么强悍，你怎么不当大力水手，吃点菠菜就行，还天天健身吃饭干啥，多浪费钱和粮食啊。

32. 我是新人，上一个人交接的工作交接得不全，我刚上手，然后不熟悉工作又多又重，常常被上面的同事抱怨骂人，怎么反驳好？

回：我刚上手，确实有些工作还没理清头绪，我已经在优化了，就是想请问下，两个人交接工作，不应该是两个人的事吗？

33. 刚刚毕业工作，有几个同事老是骂你：什么都不懂，怎么怼？

回：是呀，我确实不懂，您懂的多，您多做一点，能者多劳嘛！

34. 你去参加饭局，因为堵车晚到了，别人已经开吃了，有人开玩笑说：“还是你讲究啊，饭不来吃，直接来买单来了（这次饭局其实是别人请客的）你会如何回应？

回： 是呀，不像你，吃饭的时候人在，买单就不见人了。

35. 你工作的时候，遇到一些不懂的问题，就问同事，同事竟然说了一句：“你怎么又问这么蠢的问题？”听完你懵了，不会说话了。怎么怼？

回：

1. 是呀，早知道蠢问题就不能问蠢的人，问了也白问。
2. 这么说，你跟我一样，都回答不出这个蠢的问题吗？

36. 临近婚期，你拍了组婚纱照特别漂亮，办公室同事们都在夸照片拍得好，突然一个女同事一进来办公室，说道：“这修图修得也太不像你了，怎么怼？

回： 是吗？那是图好看还是我本人好看呢？

如果她说图好看，你说：看来我没找错地方。

如果她说你好看，你说：还是亲爱的眼光好。

37. 有个同事说话，从不顾及你面子说：我这人说话直，你不会介意吧？你怎么回应？

回：

1. 当然会介意，所以你还是不说得好。
2. 我说话也直，如果不会说话呢，还是少发言，你觉得呢？

38. 同事说：“都拿奖金了，还不请客啊！”拒绝道德绑架，怎么高情商回应呢？

回：

1. 你没拿奖金吗？今年争取哈！
2. 谁规定拿奖金一定要请客呀，你规定吗？那你请哦。

39. 你中午在补妆，同事看到后说，你这脸很费粉底吧？言外之意说你脸大，你怎么回应？

回：

1. 没文化真可怕，这不是脸大，这是宽容。
2. 浪费了吗？咱俩差不多吧，你不会粉底都用不起吧。



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

40. 今天你穿了一件新裙子到公司，一同事特意上前来
说：“你的新裙子真漂亮，肯定很贵吧？”此时你会
怎么回应？

回：

1. 你的衣服也很好看，是不是很贵呀？
2. 谢谢夸奖，你的眼光真好，我买衣服呢，一般都比较看重
性价比。

41. 你午休结束后正在补妆，这时你旁边的同事突然来
了一句：“你这粉底颜色不对呀，是便宜货吧？你会
如何回应？

回：

1. 你对便宜货知道得挺多的，没少用吧？
2. 是呀，我没用过贵的，你是想要送我一个贵的吗？

42. 一个同事跟你聊天说：“我觉得你长相各方面都一
般，你怎么就找到那么有钱的老公呢？你怎么接？

回：

1. 是呀，找老公看的不全是长相，也要看脑子的，你说呢？

2. 我命好呀，你不是羡慕我吧？

43. 因为你近视戴眼镜，找订书机一时没找到，这时同事说，你四只眼都看不到啊？怎么怼？

回：

1. 你怎么一张嘴，话这么多？

2. 是呀，只顾说风凉话，都不来帮忙。

3. 是呀，眼睛没有你那么好，那么会挑刺。

44. 今天心情好，美美的化了个妆去上班，刚进办公室，一同事说："你今天的眼睛显得好大呀，这得捯饬了 2 小时吧？怎么接？

回：

1. 你是羡慕了？还是嫉妒了？

2. 是呀，要我帮你画吗？不过你的 2 个小时不够哦。

3. 你那短浅的眼光，建议用化妆品来掩饰一下。

45. 庆功宴上你去晚了，结果老大让你自罚三杯，你硬着头皮喝完之后，有同事还添油加醋的说：这也不知道咋想的，老大都能准时来，你来不了，我要是你，我再罚三杯，大家说是不是啊？遇到这种情况你会怎么说？

回：

1. 不当厨子可惜了，这么会添油加醋，是觉得领导点的菜不合你胃口吗？
2. 大家都没说话，就你话多，你是怪老大没给你机会吧，要不给你个机会，你去表达下对领导的敬意，去敬三杯，大家说是不是？

46. 今天化了美美的妆去上班，一进公司一个男同事说：你今天怎么化得跟个鬼一样，吓死人！怎么接？

回：

1. 亏心事做多了吧，大白天疑神疑鬼的。
2. 是呀，怎么没吓死你呢？
3. 你今天怎么像见过鬼一样，胡言乱语。



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

47. 年底了，你拿到了优秀员工奖，于是其他同事说：
拿了奖怎么着也要请一场啊！

回：

1. 你没有拿奖吗？你是羡慕了吧？好好工作，争取下一次拿奖。
2. 拿奖就要请客吗？谁规定的，谁规定谁请哦。
3. 是呀，应该请客，对了，你上次考上驾照，也没请哦，要不今天补上。

48. 单位聚餐，你是新入职的员工这时老员工玩笑说：
一斤的酒量才能通过咱领导的面试。怎么接？

回：

1. 张哥，难道咱领导是看酒量面试的吗？在我心中，咱领导看的是能力。
2. 看来张哥身经百战，已经通过一斤酒量的测试，要向你多学习。
3. 一斤酒量不敢比，还得像张哥一样，有一张会说话的嘴，才能通过领导的面试。

49. 同事说：你睫毛看起来就几根，还很无辜的样子，
全公司人都在，怎么怼？

回： 你这样说是故意让我难堪吗？没想到你是这样的人啊！

50. 点杯奶茶，同事都要问：是哪个男的给你点的，怎么怼？

回：

1. 难道你喝杯奶茶都要男人点吗？

2. 一杯奶茶就说是男人点的，你是穷疯了吧？

51. 对着电脑工作一天了，脸上有些出油。

一男同事说：“瞧你这一脸油都可以炒菜了。”这时办公室里的人都看着你，你会如何回应？

回：

1. 纯天然无污染的，你需要几斤？

2. 我的只是可以炒菜而已，你的比我强一点，可以给汽车加油了，哈哈。

52. 同事对你说：“你这件衣服穿出来像个孕妇一样！
怎么回怼？

回：

1. 是呀，等着你来投胎呀。
2. 怪不得老听别人说你眼光不行，看样子还真是。

53. 一个男同事，天天看到你就说要你请他吃饭，你怎么接？

回：我为什么要请你吃饭呢？

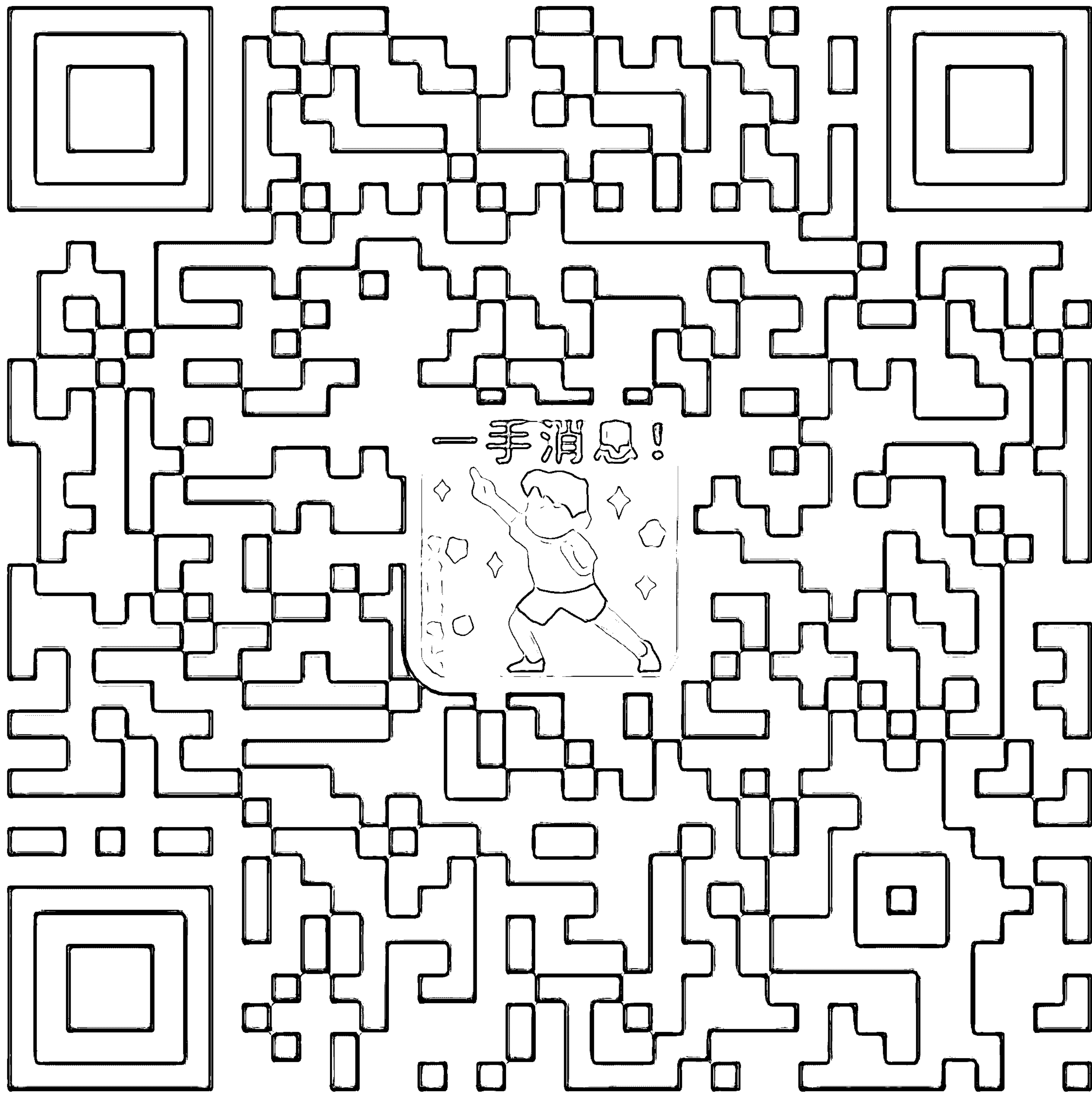
对方说：因为我们是同事。

回：对呀，你都说我们是同事，你什么时候请我呢？

54. 同事说：你不喝就是不给我面子，怎么怼？

回：

1. 你面子是喝酒给的吗？这未免也太肤浅了吧。
2. 是呀，你面子这么大，我一个人怎么够，在场的每一个人都敬你一下，面子更大。



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

3. 你老是劝我喝，就是不给我面子。

55. 公司团建聚餐，男同事当着大家的面找你开话题：

小周，你年龄不小了，有男朋友了吗？

回：

1. 你这么关心我呀，是要帮我介绍对象吗？对了，你这一款就免了！

2. 哎呀，他们嫌弃我跟你谈过！对方如果说关我什么事呀，你就回：对呀，关你什么事呀。

56. 男生盯着你脸上的痘痘看了 10 秒，嘲笑道："瞧你这一脸疙瘩，像连连看似的！"周围的同事都笑了，你会怎么回应？

回：

1. 吃了什么牌子的丑豆腐，说话这么入味？

2. 不像你的脸，都没法看，人丑多作怪这句话送给你简直太合适了。

57. 同事闲聊中得知你大学没谈恋爱，同事拿你开玩笑说：大学都不谈恋爱，是不是太丑了没人追呀？你怎么怼他？

回：

1. 智者不坠入爱河，愚者自甘堕落！
2. 主要是给你留点活路，怕你孤独终老。

58. 你比较害羞，被夸会不自在，也不太会接话。有次公司聚餐，一个同事说：我们项目就数你最好看，你这么漂亮，谈过很多男朋友吧？怎么回？

回：

1. 那你呢？你长得一般般，应该没谈过很多女朋友吧？
2. 照你的逻辑，你这样的应该没谈过吧？

场景二：同事人身攻击你

1. 夏天穿短裙，男同事走在后面说：你这个腿再瘦个七八斤正好，之前已经说过好几次你腿粗了。怎么回怼？

回：你这个脸再花个十万整整容正好。

2. 你穿了紧身衣，有个嘴很欠的同事说：平时看你不胖，怎么一穿上紧身衣就这么胖呢？怎么怼？

回：

1. 平时看你闷葫芦一个，怎么今天话这么多呢？

2. 平时看你气色挺好的，怎么今天脸腊黄腊黄的。

3. 同事老是说我脸大，有时候当着别人的面，说我脸大头大，怎么怼？

回：头大是脑容量大聪明，脸大是面子大有福气，哪像你尖嘴猴腮，一看就不聪明没福气。

4. 同事说你胖，怎么接？

回：哦…我胖就是胖着玩的，哪像你丑得那么认真。



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

5. 同事说：你情商低，怎么怼？

回：跟你说话还需要什么情商？

6. 同事说：你胖得挡我 wifi 了，怎么怼？

回：说得好像我不挡，以你的智商就连得上似的！

7. 同事说：你这么白，一白遮三丑，只有丑的人才白，怎么怼？

回：说得好像你黑就能遮住似的。

8. 同事说：你咋那么懒？怎么怼？

回：我不是懒，是看到你就没劲，懒得理你。

9. 同事说：你头发这么少，怎么回怼？

回：你毛多，鼻毛都露出来了。

10. 同事说：你平胸，怎么回怼？

回：我又不是你，靠这个吸引眼球。

11. 同事说：你脸皮厚，怎么怼？

回：对啊，没办法，谁叫我面子大呀。不像你，薄得都快没脸没皮了。

12. 中午没接到开水，同事说：你吃屎都赶不上热乎的，怎么怼？

回：你说的对，你吃屎都是热乎的。

13. 你身高 168，体重 128，有个男同事当你面说了好几次：你怎么还不减肥？怎么怼？

回：你连一米八都长不到，怎么还有脸活在这世上？

14. 男同事：你小腿怎么比我还粗，怎么怼？

回：你细，你细，你哪哪都细！

15. 一男的总是说你瘦，贬义的那种，怎么怼？

回：我一看见你，我就吃不下饭！可不得瘦吗？

16. 你身高 160，体重 110，有个男的比你矮，一见面就说你胖，怎么怼？

回：我胖是后天的，你矮呢是先天的，还不赶紧多吃点生长激素拔高一点。

17. 男同事老说：你的脸像发面的大馒头，怎么怼？

回：脸大丢脸丢得慢，翻脸也翻得慢呀！

18. 你身高 1 米 7，一个同事说：太高了，一点都不好看，怎么怼？

回：你嫉妒我吗？然后低头看他：我不觉得矮冬瓜好看呀！



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

19. 同事说：你好胖呀，怎么怼？

回：我胖还不都是因为你。

他接：跟我有什么关系。

回：是呀，跟你有什么关系，多管闲事！

20. 每次都被同事说：不生孩子，年纪越来越大了，好气，27 生日还没过呢，非说你 29 了还不生，怎么怼？

回：生孩子不重要，女人呢？对自己好才重要，你看你啊，30 的人看着像 40，你好好保养一下吧！

21. 同事在很多人的电梯说我“你的眉毛好淡啊，不好看！”怎么怼？

回：你鼻子那么塌我说什么了吗？

22. 单位电脑一根线坏了，同事说我人品有问题才连不上，怎么怼？

回：是呀，还不是因为跟你呆久了，你看你传染力有多强。

23. 我身高 174，皮肤很白，也很会打扮。一个同事每次看到我都说，不希望她女儿那么高，怎么怼？

回： 你不用担心，你家没这个基因！

24. 自己减肥瘦了十多斤，客户说，我瘦了，同事每次都接话说，我不吃东西才瘦的，还说要是她有我这饿的毅力，她也可以瘦几十斤，怎么怼？

回： 其实你这样也挺好的，胖胖的，圆圆的，你受不了减肥的苦。

25. 一个同事明明比我大 6 岁，总是看不惯我，只要我一说话，她说我更年期，怎么怼？

回： 哟！你好年轻，40多岁了，还青春叛逆期，你是不是例假刚刚来呀。

26. 同事说你黑，但她确实很白，怎么怼？

回： 是呀，我黑点没事，你别绿了就行。

27. 同事两次说：你的衣服和我妈买的一样！怎么怼？

回： 你妈的品位这么好吗？你怎么没有遗传她的精髓呀。

28. 你自己带饭，同事说你：哎呀，你怎么自己带饭呢？

你是没钱点外卖吗？怎么怼？

回： 你经常点外卖呀？是因为家里没钱买锅吗？

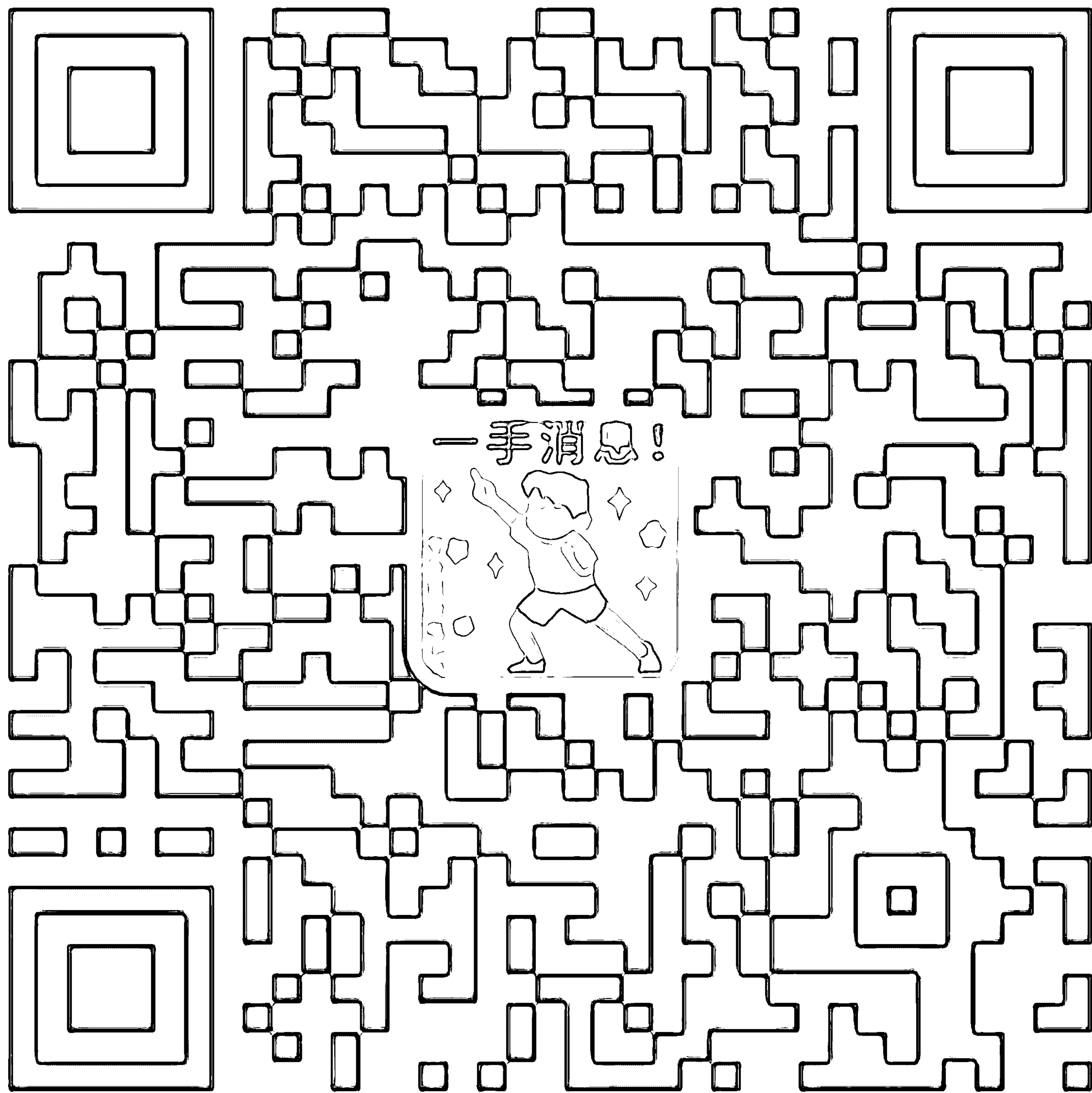
29. 我有个同事，人是好的，就是言商情商特别低。她不止一次说过我发际线有点高，我特别烦她说这个了，怎么怼？

回： 是呀，我不单发际线比你高，身高，颜值，情商都比你高，你说气不气人。

30. 你爱吃冬瓜，同事说这个在农村是喂猪的，怎么怼

呢？

回： 知道这么多，是在农村喂过猪吗？如果你有这样的经历，就算以后失业了，以后做个喂猪专业户也是个不错的选择。



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

31. 同事说：你最近胖了不少，是不是生活太惬意了？

回：

1. 你是不是肠胃不好？看你怎么吃也吃不胖。
2. 是呀，最近胖了不少，有钱就是舍得吃。
3. 我呢还好，就是你，怎么看起来特别憔悴，是不是最近压力太大，心情不好？

32. 同事说话很伤人，见你被气哭他说：你也太玻璃心了，没见过这样的，怎么怼？

回：

1. 你是风油精转世吗？尽说风凉话。
2. 玻璃心怎么了？至少不像你没心没肺的。

33. 因为自己胖一些，但是身高 173，有个很欠的男同事，故意嘲笑说：看你挺瘦的，有 200 斤吗？怎么怼？

回：看你挺高的，有一米九吗？

34. 一个男同事说我胖，怎么怼？

回： 瞧你那闹饥荒的样，没少吃苦吧！

35. 一个男同事说你腿粗，怎么怼？

回： 是，你细！我小拇指都比你粗。

36. 沉默寡言的你在同事聚会上，被一个男同事说：三棍子打不出个屁。怎么怼？

回： 你厉害，一张嘴就是屁！

37. 男同事说：女人迟早是要嫁人的，这么努力干嘛呢？

回： 哎呀，人迟早像入土的，你活这么久干嘛呢？

38. 低劣的男同事说：你的腿真粗。怎么接？

回：

1. 是呀，我腿粗有劲，踹你这样的一脚一个。

2. 你的腿真细，三条腿都细。

39. 你体型有点胖，部门聚餐时，同事对你说：看不出你这么胖，吃的倒是挺少的。遇到这种情况你会如何接话？

回：

1. 是呀，我不像你，吃这么多还这么瘦，浪费国家粮食。
2. 看不出你这么瘦，吃得挺多的，不过我不羡慕，这种体质一般都是脾胃不好。

40. 情人节那天我收到了花，男同事问我谁送的，我随口说做推广的小姐姐，他说：难怪！还以为你这么胖都有人要！怎么回应？

回：

1. 放心，我胖我也看不上你。
2. 你这嘴，陈了几年，这么入味。



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

场景三：同事阴阳怪气

1. 阴阳怪气： 当你某个下午正开心的点了一杯奶茶咕嘟咕嘟时，一个老爱秀体重优越感的同事，膘了一眼，说：你脸都这么圆了，你还敢喝奶茶，我的体重要是超过 48 公斤，我连晚饭都不敢吃的。你对你身材体重，这么没要求吗？怎么怼？

回：

1. 之前我们还以为你是天生瘦，挺羡慕你的，没想到你是刻意维持的体重呀，不过瘦得有点过了，有点营养不良的感觉，你真的觉得这样好看吗？
2. 其实你长的不丑，不用特意维持体重来掩饰不自信啊。

2. 之前买了房子，请大家来燎锅底，同事来了说：看人张姐，说买个大房子就买个大房子。怎么回？

回： 是呀，下次买更大的，还请你来。

3. 同事阴阳： “哎呀，你和领导这么八面玲珑，怪不得最近升职了呢！怎么怼？

回： 是呀，你说少了，何止八面，十八面，你想学吗？

4. 你 35 了未婚，同事阴阳你：你不结婚肯定有啥问题，怎么回怼？

回：我那不是怕找到像你这样的吗，不得慢慢挑呀。

5. 男同事：女的三十还不结婚生孩子的都有病，挣再多钱也是失败的，到什么年龄干什么事。怎么怼？

回：男人30还要成家立业了，不然就是失败的，哥，你多大了？有车有房有存款不？

6. 公司有个油腻男同事，看你穿了一套绿色衣服，阴阳怪气地说：从头到脚一身绿，是要去干嘛！怎么怼？

回：怎么，绿帽子戴多了呀？看到绿色反应这么大。

7. 前几天纹眉，有个思想落后点儿的男同事阴阳怪气的，怎么怼？

回：你是白天不懂夜的黑，野猪品不了细糠。

8. 我和领导在讨论事，有同事当着我的面，和领导说

我：你看这个杠精。怎么怼？

回：跟你比我差远了，你是挑拨离间成了精。

9. 我离异快两年了，最近几个月谈了个对象，经常来

我单位宿舍，我隔壁的同事就开始说我闲话，怎么怼？

回：怎么老在背后议论我呀，你很怕我吗？

10. 部门大姐特别爱阴阳我，每次和同事正常聊天，发表自己看法，她就说“xxx 说的永远是对的，不要和她争”。xxx 是我的名字，实际情况大家也没有争。怎么怼？

回：张姐，你说话的方式真有意思，今天算是见识了，以后多多像你学习。

11. 一个同事总是阴阳我结婚两年了为什么还不备孕，女人就是应该要生孩子的，说了几次，就是怀疑我生不了，所以故意来硬伤我，怎么怼？



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

回： 你倒是生出来了， 是谁的就难说了。或： 你不投胎我怎么生？

12. 嫉妒你： 你买一个很好看的包， 明明是很高兴的跟朋友分享， 对方突然一句： 哎， 富二代呀， 可不像我们要自己打拼。你怎么接？

回： 那你赶紧去打拼啊， 不要在这里聊天了， 祝你早日成为富二代。

13. 你背了一个名牌包， 同事嫉妒说： 这个也不知道真假。你怎么接？

回： 你是不是平时买假包买多了， 看什么都像假的。

14. 同事责怪： 这点小事都做不好， 你是想要整个项目都黄掉， 怎么怼？

回： 你说得太严重了吧， 我们的工作都是按照领导确认过进行的， 如果真存在问题， 领导会给到新安排的， 你放心， 不用为领导操心！

15. 你请一个同事喝咖啡，另一个同事也往上凑，非得让你一起请她喝，请就请吧，没有一句谢谢也就算了，最后她来了一句：反正你不差钱。气死了！怎么怼这种人？

回： 请喝奶茶没问题，但是请白眼狼喝那我是不乐意的。

16. 有个同事嫉妒你奖金拿得多，经常说你抠门，你请大家吃饭，刚开始点菜，她就说：扣扣搜搜，只请大家吃火锅，怎么怼这种人？

回： 是呀，我抠，你就别吃了，还能帮我省点。知道你大方，给你一个机会，明天你请全公司人吃大餐，大家随便点。

17. 你旁边那个男同事明明和你岁数一样，老是动不动问：你对象回来没？（你和对象异地）今天居然说什么，哎呀你小心别被人骗了？你都多大岁数了还不结婚？怎么回怼？

回： 不劳你操心，你先管好自己，你都结婚五年了，别人这个年纪二胎都有了，你怎么一个也没有？

18. 你走路上班，因为不想挤公交，走路大概半个小时，正好也当锻炼身体，然后一个同事，当着你的面，在办公室阴阳怪气，带着嘲笑的语气跟另一个同事说：谁谁（指你）走路上班，怎么怼能让她闭嘴？

回： 你是不会走路吗？有腿都不想用？要不送你个轮椅？

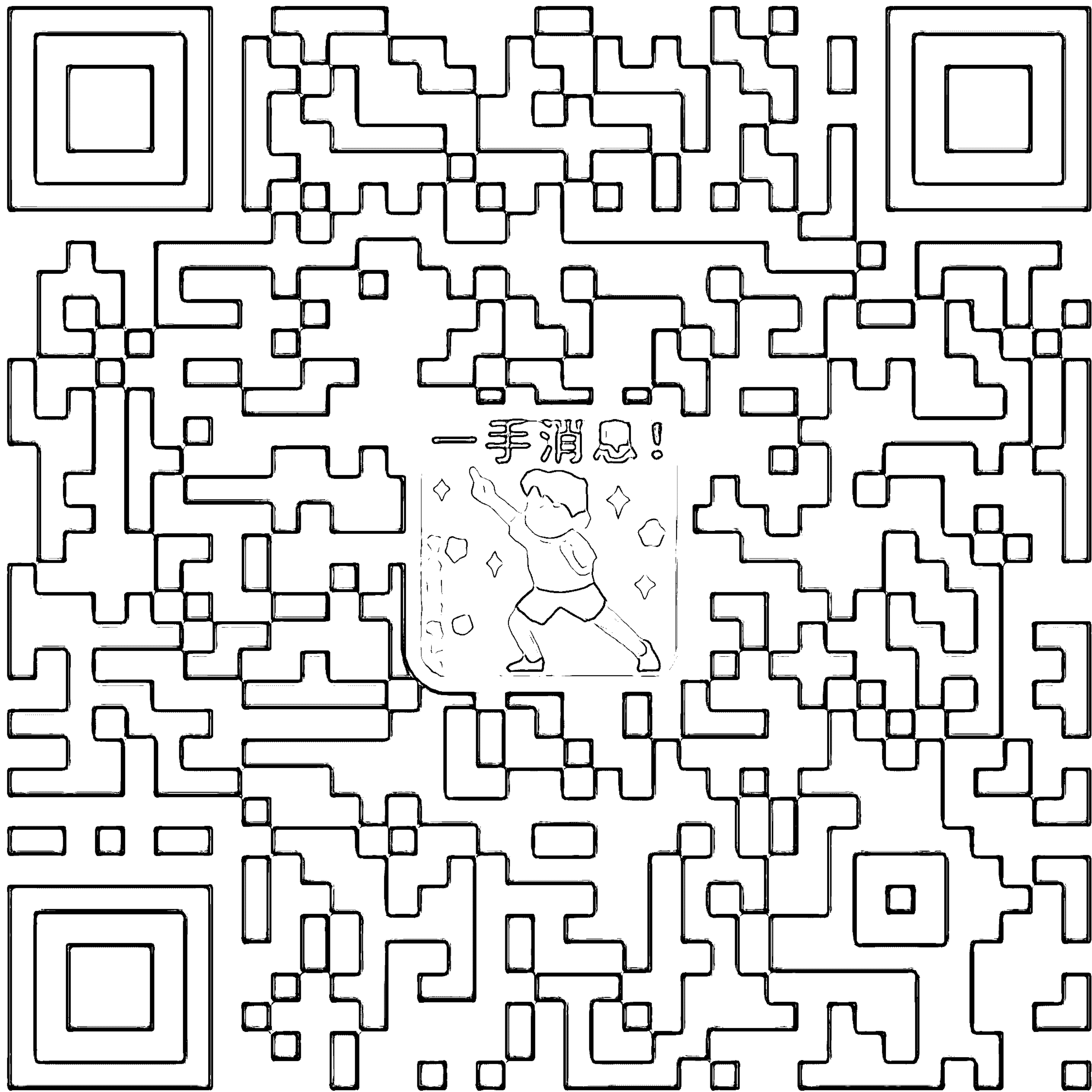
19. 如果你遇到那种尖酸刻薄的同事，比如你们开会的时候啊，领导让你们去做批评和自我批评，给大家去提提建议，所有人都给他提了，轮到你给他提的时候，他突然来了一句，你没资格给我提建议。你怎么接？

回：

1. 哎呀，不是我想提建议，是团队安排了给您提建议。如果您接受不了，可以直接讲嘛，但是不要带情绪。

2. 你这段时间工作压力是不是很大呀？没关系，哪个地方有压力，说出来我们大家一起帮你分担。

20. 在公司，如果有人当众挖苦你，说：你这个人就只会拍领导马屁，该怎么办呢？



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

回：

1. 毕竟我专业度不像你那么强，我再不注意沟通啊，混不下去啊。

2. 我不像你专业度那么强，情商也高，很讨领导喜欢了，经常看到你汇报完啊，领导满意到不行啊，我也特别想跟你一样。

如果他说哪有啊，就轮到你将他军了。

你说：哎呀，你怎么还不舍得分享呢？你放心，我们也就是听听长长见识，我没你情商高，听了也学不会啊。

21. 同事说：你怎么品位这么差？怎么怼？

回：你怎么素质这么差。

22. 同事说：你简直就是个废物！怎么怼？

回：是呀，如果垃圾分类的话，我是干垃圾，你就是不可回收的垃圾。

23. 同事说：哎呀，你和领导这么八面玲珑，怪不得最近升职了呢。你怎么接？

回： 是啊，我跟领导的关系是特别好，难道你和领导的关系不好吗？

24. 同事阴阳怪气讽刺我换新鞋，我生活节俭不会说话，她们总是嘲笑我：真有钱，真富裕。怎么接？

回： 千金难买我开心，另外，我花的是老板的钱，这个月老板没发给你吗？

25. 今天上班你穿了一件低领口的衣服，一到公司一位女同事就有点阴阳怪气的说：“哎呀，怎么穿这么性感？”，你会怎么回应她？

回：

1. 羡慕吗？你也可以穿呀。
2. 是呀，羡慕吧，不过，你没有条件穿。
3. 哎呀，你怎么讲话这么大声，羡慕还是要低调点。

26. 下班时间到了，你关上电脑拿起包包准备走，还在加班的同事故意说：“这么早就走呀，不加会班啊？”这时领导刚好经过！你会怎么接话？

回：

1. 是呀，工作忙完了，还是你自由，把上班的工作放在下班做，又能得到领导的表扬，还能占用公司的资源，要多多向你学习。

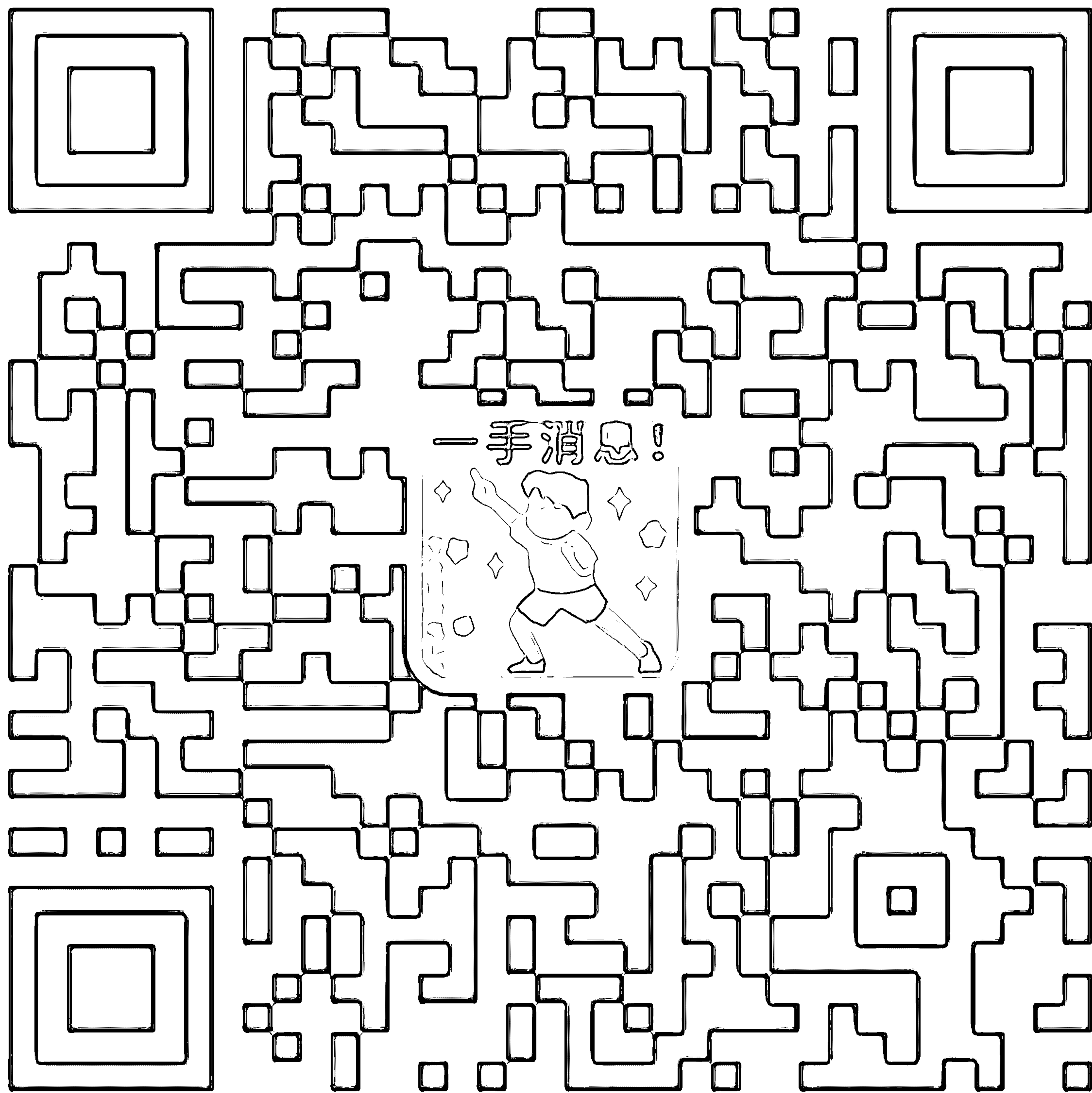
2. 难道你还没做完吗？刚刚看你还在玩游戏。

27. 周末，你和老公出去逛街，碰到一位同事，上来就对你说：“哎呦，这是你老公啊，个子有些矮呀！怎么怼？”

回：

1. 是呀，不过还是比你高一点。

2. 我老公虽然不高，但是他情商高，不会当着面让别人难堪，你说呢？



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

28. 同事贬低你：某个同事最近业绩完成得很好，为了炫耀自己，他就过来跟你说：微信：1848636859

“小王啊，你看你这个月业绩又不能达标了吧，你看你这策划做的，我都没眼看，还是要努力啊，咱们公司也不能一直养废物，你说是不是。”怎么怼？

回：我也觉得我的策划做的不好，不像你，你的策划是全公司做得最好的了，要不你帮我修改修改吧，有了你的帮忙，公司肯定能越做越好的！

29. 你在朋友圈发了和闺蜜的照片，同事说：我看你那个闺蜜挺漂亮的，应该很会玩吧？（意思生活混乱）你要怎么回怼？

回：

1. 一看到漂亮的，就说人家会玩，你是嫉妒她长得漂亮吧？
2. 是的，她是挺会玩的，我们出去旅游什么的，都是她提前攻略的。

30. 同事阴阳怪气的说：“你老公这么有钱，还出来上班呀？你怎么怼？

回：

1. 不上班去哪里炫耀我老公有钱呀？
2. 比你优秀的人还比你努力，你要加油哦！

31. 新入职公司第一天，当你起身去接水时，隔壁同事说：“打这么多水，来这免费喝水来了。”你会如何回应？

回：

1. 不愧是公司的好员工，工作不关心，关心起喝水这件事，要不让老板多给你个职务，后勤部长，你说怎么样？
2. 是呀，你真会开玩笑，喝水这点事了，咱公司还是能管员工喝饱的。
3. 入乡随俗，适应这里的水土，不多喝点水，怎么适应这里的环境呢？

32. 我天生开眼角，但公司一个心机女，当着男生的面问我：什么时候做的开眼角？我说：没做，天生的。她从上到下看了你一眼说：别装，谁信啊！这时候你怎么回复？

回：

1. 你的长相，是没整还是整残了呢？
2. 对呀，娘胎里整的！羡慕吧！

33. 同事阴阳怪气的，然后就跟另外一个人说你：你说咱领导就是心软，轻易不批评人。他要是批评谁，那你所说的那人工作能力得多差呀，是吧？怎么怼？

回：

1. 你这么了解领导呀？咋了，领导是你亲戚吗？怪不得，我们能力差不多，他却不批评你。
2. 是呀，要不领导怎么会安排我们俩一个办公室呢，这样看，你能力也好不到哪里去。
3. 领导就是心软，从不批评那种能力差到垫底的人，怕太敏感了，受不了。



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

34. 没有交集的同事找你下 APP 帮他互助薅羊毛，被你拒绝后，对方说：不就让你下个 APP 吗？有啥啊！你会怎么回应？

回：

1. 不就是不给你下载吗？至于吗？
2. 我知道你不开心，现在领导找我有事，我知道你能理解的。

35. 同事说：公司又不是你家的，你干嘛这么拼？怎么回？

回：

1. 不是我家的，就不应认真对待吗？
2. 难道我们做事不是为自己，是为别人做吗？

36. 同事阴阳怪气说：哎，你今天没开车呀，还在地上打车啊？

回： 不在地上打车，难不成在天上打啊。

37. 同事说：你看人家小雪，常总特别器重她，为人出事方面，咱们可向小雪学着点儿哈。怎么接？

回：

1. 难道领导不器重你吗？是什么原因，说出来，我给你分析一下。
2. 是呀，要感谢领导的器重，其实你好好学，领导对每个人都是一样的，有不懂的可以问我。
3. 你看，咱们张姐捧人也是一绝的，这方面我们都要向你多学习下。

38. 公司临时通知周末团建，你周末有事，便说不去了，同事说：这么多人，怎么就你这么不合群啊？你怎么怼？

回：

1. 咋了，你是不好意思请假吗？你也可以请假呀。
2. 是呀，跟你学的，你这么说话，不就是给大家现场演示什么叫不合群嘛。
3. 这么多人就你话多，话多也就算了，还不会说话。

39. 同事看到你开宝马上班，酸溜溜说道：“你开宝马是炫富吗？你怎么回应？

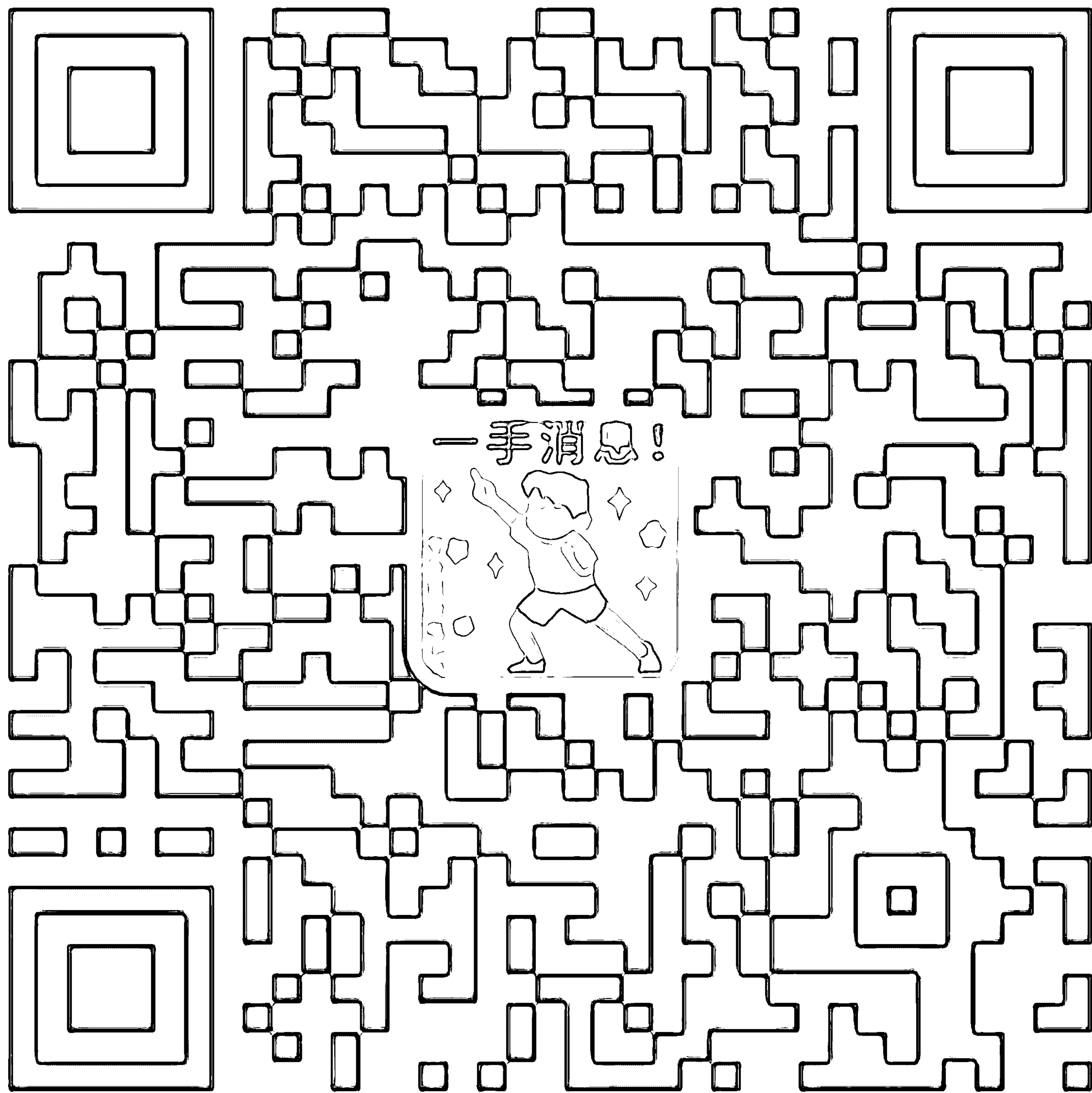
回：

1. 是呀，你是羡慕吗？还是嫉妒呢？
2. 我怎么闻到一股醋酸味，是你身上的呀？你没开过吗？要不要试试？

40. 招聘考试成绩第一考进单位，同事阴阳怪气说：你能考上是因为你的对手都太弱，不是因为你能力强。怎么怼？

回：

1. 这么了解，难道你也是这样进来的吗？
2. 你这么有经验，你能进来，应该也是对手太弱，而不是能力强吧。
3. 你考上是因为对手太弱吗？



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

场景四：同事诋毁、贬低、说坏话、嘲讽、污蔑

1. 抬高自己贬低别人

同事很热情开朗，喜欢抢话，吸引所有人注意，喜欢在其他部门同事面前抬高自己，贬低你的地位，经常故意说：“这事我在负责，具体的事情你可以问 XX，她在操作”，这样把自己搞成一个领导或者牵头人的角色，把你变成一个经办操作员的角色，这种人怎么去反克她？

回： 哟，领导好，什么时候升职了，没请客呀，也好给你庆祝下呗？

2. 同事背地说你坏话，被你听到了，怎么回击？

回：

1. 你对我真好，当面说我优点，背后才说我缺点。你去当演员吧，我看你挺会演的。

2. 你可以对着其中一个人这样说，好巧啊，上回他说你坏话的时候，我也在场，真是一天换一个人呀。

3. 今天穿了新买的衣服开开心心去上班，一个女同事说：你这个衣服也太难看了，我说话直你别介意哈！你怎么怼她？

回：

1. 知道你直肠通大脑，那也不能张嘴就拉呀？
2. 是吗，比你身上那件还难看吗？
3. 原来大家说你眼光差是真的呀，我说话有点直，别介意哈！

4. 你正在仔细确认工作中是否有什么纰漏，办事粗心的同事在一旁冷嘲热讽的说：“你也太细了，差不多就行了”。怎么怼？

回：

1. 难到你平时做事很粗心吗？
2. 是呀，我就是太细心了，我要是能像你这样无所谓，就好了。
3. 你就是太粗心了，改一改就好了。

5. 得知我喜欢吃螺蛳粉，同事一脸嫌弃的说：怎么会有人爱吃那种东西，一股屎味儿，有啥好吃的？怎么怼？

回：

1. 难道你吃过屎？要不怎么知道什么味？
2. 是呀，萝卜白菜各有所爱，粉臭没关系，只要不是嘴臭就行。
3. 怎么有人说话这么臭呢？和螺蛳粉差不多。

6. 有个同事住在你家附近，一开始你出于好心天天开车顺路带着他，持续了好久，结果有一天你着急上班，忘了接他，结果到了公司他就跟你说：“都是你害得我迟到了，心疼那点油钱就直说”。怎么接？

回：

1. 真有意思？谁有义务天天去接你？
2. 请问你是什么时候聘请了我当你司机的呀？这当司机的工资咋没见发过呢？
3. 是呀，就今天没接，幸好今天没接，要不还看不出你是这样的人！
4. 是呀，我是心疼油钱，你给我吗？
5. 都是你害我这么难受，知道你是这种人，说这种话，我就不天天去接你啦，好心当成驴肝肺。



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

7. 恶意嘲讽：你新入职一家公司，跟你同一批录取的另一位同事是海外名校留学生。但他老用一种学历优越，明里暗里的瞧不起你，嘲讽你：真搞不懂，你这种学历和学校是怎么被公司招进来的？你怎么接？

回：

1. 那你的意思是，你出国留学花了几百万，然后到现在跟我做一样的工作，一样的工资，你是想说你太一般了，还是我比较厉害啊，这么想，可能是我赚了哈。

2. 其实你能力也没有那么差啊，不用特意把学历挂在嘴边来掩饰不自信啊。

8. 你平时不爱说话，部门聚餐时，因为无聊，一个人在静静的玩手机以掩饰尴尬。身旁一同事对你说：大家都玩得这么开心，你怎么这么扫兴，假装清高呢？怎么怼？

回：

1. 是呀，你玩你的，不要假惺惺的关心同事，没必要！

2. 你这么活跃，给大家来一段脱衣舞助助兴吧。

9. 公司部门聚餐，一个同事对你说：你朋友圈照片 P 得也太夸张了吧，完全看不出是你哎！你会怎么回应？
回：

1. P完和没P都一样，那还用P吗？
2. 还好啦，不像你，P图也救不了。

场景五：同事没边界感

1. 因为没关系，同事喜欢攀比和拿捏人，非要轮番问：你住哪？买房了吗？老公干啥的？条件咋样？生怕我过得好似的，怎么接？

回：你为什么问这个？问这个有什么意义吗？这和工作有什么关系吗？...

2. 疫情期因隔离晚回公司，结果被轮岗，同事总见缝插针式的以此嘲讽：悟性怎么这么差，难怪被从那个部门赶出来。遇到这种以他人伤心过往挖苦人的时候，如何反击？

回：干啥啥不行，挖苦第一名，这么会挖苦人，也不见得你悟性有多高呀？这么厉害，你去挖苦下张总，如果你敢的话，...我给你竖大拇指。...

3. 被嘲讽：你不是 211 毕业的吗？怎么汇报 p p t 都做不好呀？

回：你好像很懂的样子，那不然这样吧，我把 p p t 发给你，...你帮我改一下，我相信你改完以后，领导一定会特别满意。...



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

4. 被嘲讽：有人当众说，你怎么穿的衣服这么老土啊，感觉好像个大妈？怎么接？

回：没想到你对于服装也这么懂啊。你看看今天丽丽穿的这一身怎么样，还有张姐今天穿的怎么样？我来学习下怎么提升品位。

5. 被嘲讽：你喜欢穿正装，被挖去互联网公司工作，碰到个自我感觉很好的大妈，嘲讽你穿的像卖房的，怎么怼？

回：年纪大了不会穿可以跟我们年轻人学，你这衣服穿几年了吧，哎，该换换了，对自己好点！

6. 同事跟领导关系好，她拐弯着说你不会做人怎么办？

回：

1. 这个呢，我不能跟你比，不会做人的人才会拐着弯说人，你不就在现场演示吗？

2. 是呀，我考虑事情没您那么面面俱到，说话滴水不漏，搞关系这方面我肯定不如你，以后我还得多跟你学学呢？你可

别舍不得教我。

3. 你看你和领导关系这么好，只要做人做得好，升职加薪跑不了，多向你学习。

7. 同事问：你家是做什么的？怎么接？

高情商回：这个不重要，说说你家吧？

8. 公司有个同事，让你帮忙一起点了奶茶和蛋糕，事后没有问多少钱，没转给你，你会怎么和她说？

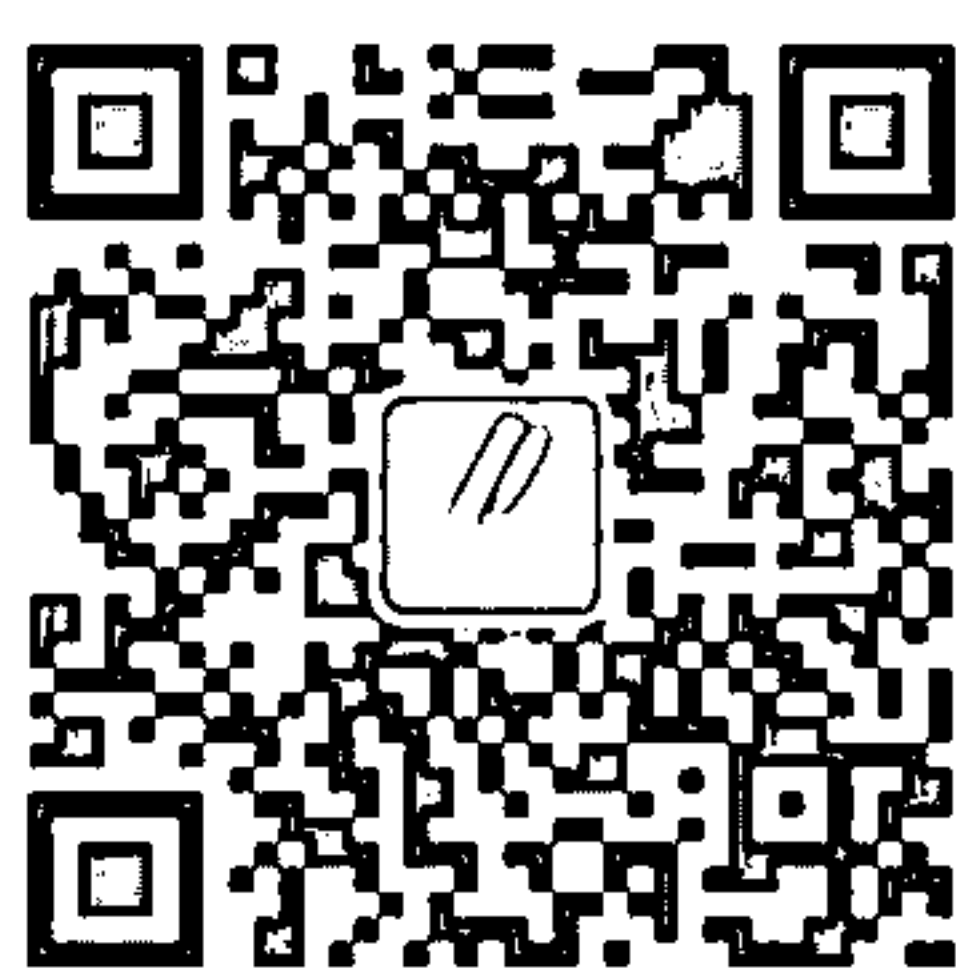
回：

1. 昨天的奶茶和蛋糕，你是转微信还是支付宝？

2. 昨天买蛋糕的钱，你应该太忙了，忘了吧？

3. 要不今天帮忙，点一杯奶茶和蛋糕，我等会转给你，感谢！

微信：1848636859



微信：2284868566

场景六：开黄腔，不尊重你

1. 单位上，四十多五十多的男同事，肆无忌惮地说黄色笑话，反而年轻一点的男的比较内敛，怎么怼？

回：哥，你家是男孩还是闺女，然后意味深长的看着他。

2. 你和几个人在讨论一罐泡菜好不好吃，其中一个男

薇芯：2284868566

同事突然对你说：我想吃的是你。怎么怼？

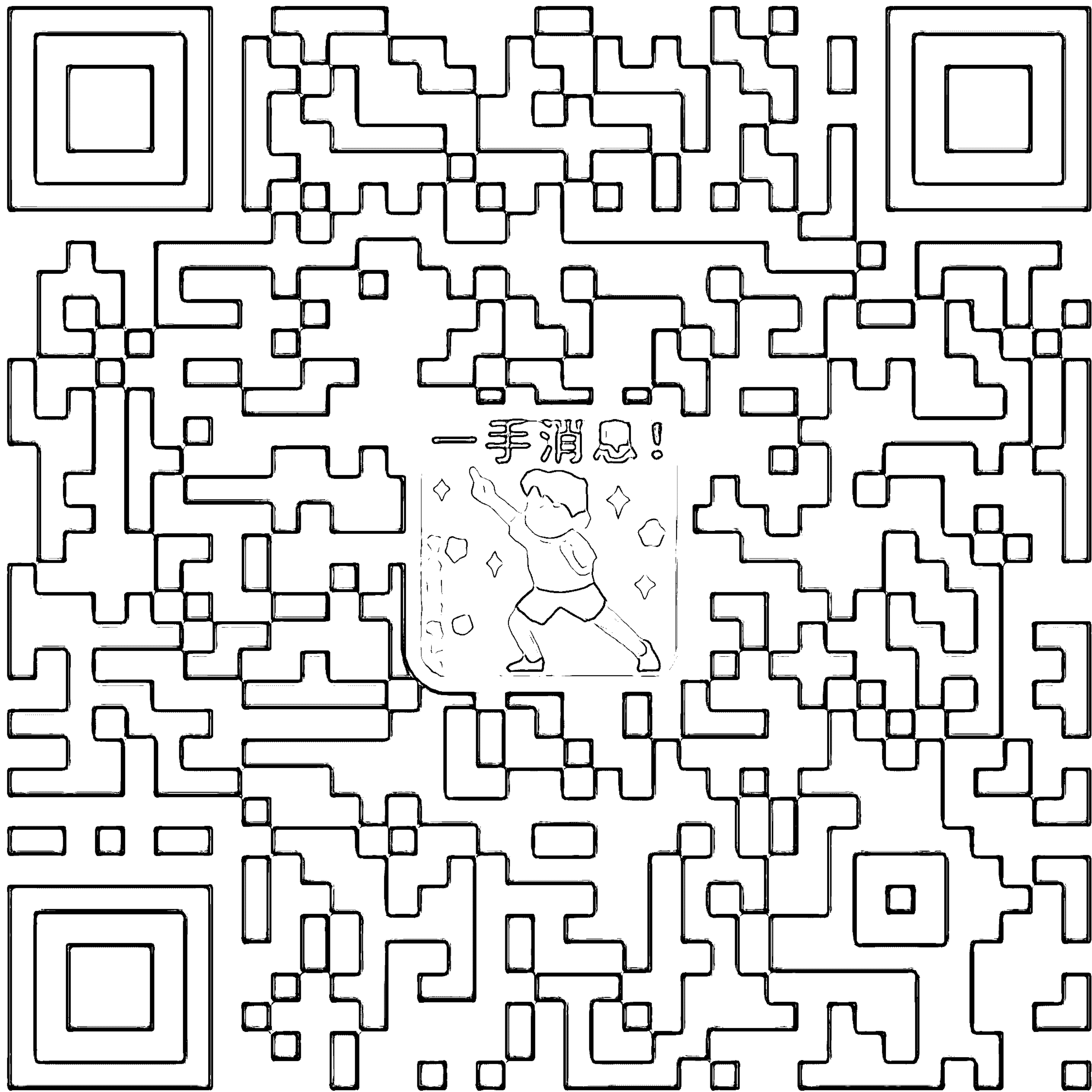
回：吃人肉犯法，你想吃皇粮就直说。

3. 一男的说：要给你做人工呼吸，怎么怼？

回：你不要害我，你那嘴巴臭得不是来救人的，是来谋杀的。

4. 当嘴贱男朝你开黄腔，怎么怼？

回：来，再来一遍，我录下音，一字一句的给我说清楚！



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

5. 只要你穿牛仔裤就当面上下打量你 ， 这种怎么反击？

你也上下打量他 ， 看他两眼，轻蔑的“啧啧”两声，离开！

6. 遇到喜欢看你包里有啥东西的男同事，怎么怼？

回：我妈妈从小教育我不要随便动别人东西，好希望你也有妈妈。

7. 男同事说：包你一个月用不了两千，怎么怼？

回： 那你呢，包你一个月两千够了吗？

对方：够了，你想包吗？

回： 真便宜，看不上！

8. 男同事开黄腔说：你怎么知道我细？你看过？怎么怼？

回： 我怕辣眼睛，你说你不细，有本事证明给大家看呗！

9. 公司聚餐，讨厌的男同事说：你不喜欢跟我坐一桌吗？怎么怼？

回：这是谁泄漏的这个消息？

10. 一男的说：恨不得把你吃了，怎么怼？

回：哎呀，太恶心的吧，你看看你的脸，我都想吐了。

然后笑着说：开个玩笑，知道李哥一个大老爷们，肯定不会生气的，好了，工作去了。

11. 已婚男客户：想我了吗？怎么怼？

回：想你什么？想你家庭破碎？想你妻离子散吗？

已婚客户：你有病吧。

回：自己有病还给别人开药方。

12. 办公室一个猥琐男说：你穿牛仔裤显得屁股大，怎么怼？

回：再说一遍，我录下来，我告你性骚扰。

13. 你问什么时候发工资呢？男同事直接在办公室说：

你不是被包养了吗？怎么怼？

回：.....我没钱怎么包养你呀？.....

14. 一男的说你：行吧，长得还行，怎么怼？

回：.....你是癞蛤蟆想吃天鹅肉，没到嘴里先品上了吧？.....

15. 男同事开黄色笑话：你是不是晚上在家做运动，怎么怼？

回：.....一看你就运动做多了，面黄肌瘦！.....

16. 你顺手洗了大家的杯子，一男同事说：刚刚这杯子谁洗的啊，好香呀，不是护手霜，是女人的体香，怎么怼？

回：.....完了，我刚把洗厕剂当成洗洁精了，你快去洗洗嘴吧！.....



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

17. 大龄已婚有娃男同事，一到 KTV 就喜欢搂人肩膀，自称哥哥喊妹妹，怎么回怼？

回：不要见谁都是你妹，嫂子在家等你呢！

18. 公司有个男的，闻到你身上的香水味，说：你喷香水就是为了取悦我吧？怎么怼？

回：哟，被你闻到了呀，可惜了，这款香水被拉低档次了，下次不用了。

19. 有些同事：一得奖金啥的就叫请吃饭，怎么怼？

回：你让我再攒攒，给你们每个人都攒套房。

20. 男的说你：开始装了，你在装什么装，怎么怼？

回：我需要装吗？你又不是垃圾，你是垃圾我就装？

21. 有个男同事对我说：我这件衣服够买你半条命了，怎么怼他？

回：大家都要小心一点，这人精神有问题，人家一件衣服就要买你们半条命。

22. 你比较瘦，今天上班穿了件宽松的衣服，一个男同事路过看见嘲笑说：“你这是飞机场吧，飞机场都没你平”。怎么怼？

回：再平也不需要你的机停在上面！

23. 今天你心情好，美美的打扮了一下，到公司后同事却说：“又不是去酒吧夜店，上班穿什么黑丝袜，勾引谁呢”这时，你会怎么回应？

回：

1. 这么清楚，夜店常客吧。

2. 这是上班，不是上坟。

3. 怎么，你也喜欢？送你一条。（适用于男同事）

24. 公司里资历深的老同事，经常说你：怎么不过过脑子？你怎么接？

回：是呀，张哥，这件事我确实没有想得那么清楚，但是，我想请问下你，你说这句话的时候过了脑子了吗？

25. 你今早起床心情好，化了妆穿了个短裙去上班，一个男同事见了，言语轻浮的打趣道：哟，今天穿这么性感约了几个男人啊？你怎么怼他？

回：

1. 是呀，亲爱的，你爸约了我呀。
2. 我看你是嫉妒了吧，你想这么穿你有这个资本吗？



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

场景七：对付绿茶同事

1. 同事打小报告，怎么给领导讲？

你可以说：

老板，我觉得我要检讨一下自己，有时候我对自己的要求比较高，所以，拿自己的标准要求别人，别人一旦出现一点延后的时候，我还是会催的比较紧的，无形当中就是会得罪一些人，会让人家不舒服。我觉得在这一点上，我真的需要改进。

老板，我不想去做一个滥好人，因为我觉得那个是以牺牲公司为代价的。

所以，请你给我指点指点，你看看以后，怎么样在兼顾工作的情况下，还能够照顾一下对方的感受。

2. 前两天开会遇到一个绿茶同事讨论方案，说不过我的时候，突然来了一句：哎，你别那么情绪化，你好好说话啊。怎么接？

回：

1. 你是不是敏感想太多了，你要不先别打断我，认真听下去。

2. 你可不可以不要这么敏感，我们冷静下来讨论。

3. 绿茶同事怎么应对？一边要向领导同事说你，一边回来又哄你，怎么回怼？

1) 哎呀，我刚才开玩笑的，你不会当真了吧。

回：我觉得这个玩笑一点都不好笑，希望你能够尊重他人。

2) 我开玩笑的，你不会当真了吧。我刚才那么说呀，也是不得已的，你会理解我的，对吧？

回：职场不是你家，我又不是你妈，我没有那么多的理解和包容。

3) 亲爱的，你这么大方，一定不会生我的气的，对不对？

回：对不起啊，我这个人很小气！

4) 哎呀，你别介意呀，我也是不了解情况才和领导那么说的。

回：不了解不可以问吗？你可真是82年的碧螺春。（老绿茶。）

场景八：同事抢功劳

1. 同事抢功劳说：丽丽，这不是我的初稿吗？你怎么把我还没做完的发出来了？

回：

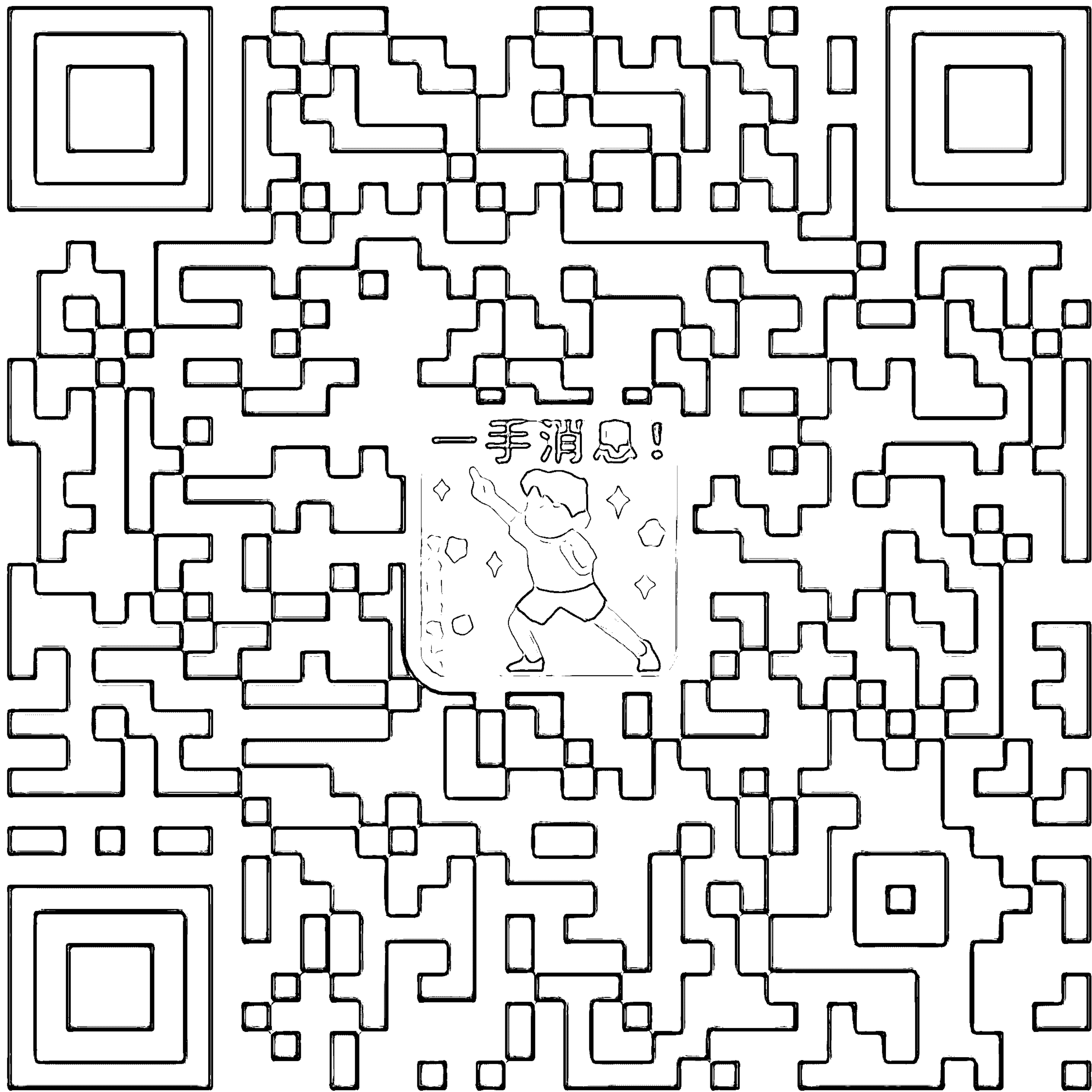
我这边又对核心细节等重点内容进行了一些优化，接下来我展示下我个人做出来的完善版本，请领导和各位同事们，以我这边为准，有不足之处，请联系我多多补充。

2. 同事在领导面前抢功劳：这不是我的方案吗？为什么不跟我说一声？怎么接？

回：

不好意思，各位，刚发的是初稿，上午呢，我又针对绝大部分做了预算优化，还没来得及同步。请以我发的这版为准，有问题也可以随时微我补充细节。

（点明自己完成的工作情况。既能讲明你的劳动成果，又能树立自己专业的职场形象。）



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

3. 同事抢功：用你做的 p p t 当成自己的功劳夸夸其谈。怎么说？

你可以这样说：

丽丽已经把我们的销售进度说的很全面了，但我还想再补充两点，一是我在做这个方案前跟市场铺开了两次专项会议，这次的方案有参考过去五年的宣传资料。

除此之外，我还调研分析了市面上的同类竞品的定价、销售渠道等，感兴趣的同事可以在共享文档里找到第一时间的信息更新。

场景九：同事命令你

1. 同事说：你闲着也是闲着，去把地拖了呗。怎么怼？

回：

1. 你给我发工资吗？谁发工资帮谁干。

2. 你闲着也是闲着，自己干呗。

2. 同事利用领导让你做事：王总说了，这方面需要你整理一下。怎么接？

回：

好的，那请辛苦明确一下具体的方案、需求，整理之后再同步一份给我。另外我手边还在处理其他事情，如果你着急的话，也可以向领导申请明确一下时间，也方便我这边做好排期。（要懂得给对方立规矩，提需求。）

3. 同事要你干活，你拒绝了，他说：这才多大点事啊，你也太小题大做了，太情绪化了吧。怎么怼？

回：是你太敏感的吧，我又不是这个意思。

4. 职场上明明是平级，同事总想使唤命令你，压过你一头，比如：小张啊，这个数据你帮我处理一下吧，很简单的哦。怎么接？

回：

你说： 简单吗？简单你就自己弄呗。我现在没时间。

对方：哎呀，你帮帮我吗？我手上这个活太多了，拜托了。

你说： 行，那等我做完我手上的活再帮你。

对方：可是我这个有点急哦。

你说： 急活做不完啊，那你得找领导去说，你要是不好意思说，我帮你去说。

对方：那算了，不麻烦你了。

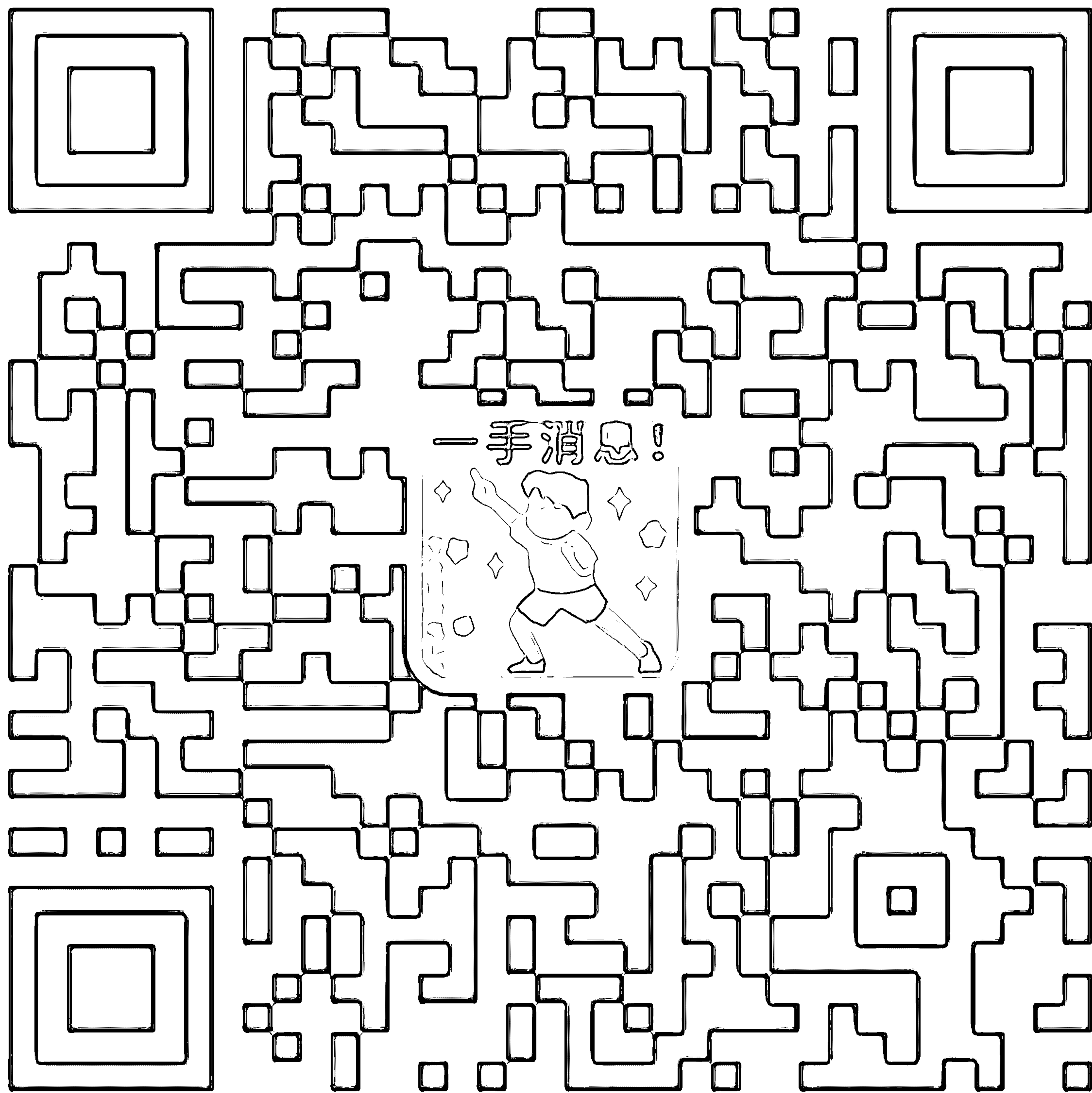
你说： 哎，你跟我客气啥呀，咱们不要互相帮助的吗？

5. 同事命令你说：你下午去办业务啊，那你帮我送份文件哦。怎么说？

你说：

可以啊，那你等我跑完业务的，晚点给你送，这晚点他们可能就下班了呀。

对方：那算了，那算了。



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

6. 同事命令你：这个复印三份送到五楼会议室哈。

回：

对了，这个季度我的绩效评估是你来评吗？我还以为你已经成我领导了呢，也不学人家天线宝宝脑袋上开了天线，时刻清晰一下自己的定位。

7. 同事命令你：会议记录今天你做一下啊，回头抄送我一份。

回：

1. 哎呦，不好意思，这个会我没有办法全程参加。中间我有个客户要来开视频会。

2. 哎呦，不好意思啊，这个会议我不太了解情况，还是你来做吧。

3. 好的，领导，除了这件事情以外，还要送杯咖啡到你的办公室吗？哦，我忘了，你没有自己的办公室呀，听你这语气，我还差点以为你是我领导呢。

4. 请我喝奶茶，不然不干。

8. 同事说：哎，你怎么这么闲呢？帮我把 p p t 做了呗。

回：

1. 哎，那你这么好，帮我把房子首付交了呗。

用他的方式提出比他更离谱的要求来告诉他这件事的不可能性。

2. 做完请我吃饭。

他要不答应，你就开玩笑说饭都不请谁给你干，要是答应了帮他一次。

但如果他后面没请你吃饭，以后他再找你，你就可以理直气壮的说：上次说吃饭，结果都没请，你还好意思再来，爱找谁找谁去。

如果他敢说：这么小气，连这点小忙都不帮。

你可以继续开玩笑的怼回去：这么点小需求都满足不了，小气！

9. 同事说："反正都顺路，以后上下班你记得载我一起走哈。怎么回？

你可以说：

1. 好的，看时间，我有时候要送送孩子，到时候再约。（然后就把这件事忽略了）

2. 这车子也不是我天天开，有时候我老公也要开，如果你有时间，你也可以顺便带带我。

10. 和同事出去吃饭，说好的 AA，结果账单是你付的，回去她也没主动转你。问她要时，她说：“就这么点钱，天天惦记，给你！” 怎么回？

你可以说：

1. 是呀，就这么点钱，还要天天催，没有下次了，看出人品了。

2. 就是钱少才能看出人品，你说呢？



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

场景十：同事甩锅

1. 同事甩锅怎么回？

回：领导，这事我马上去改，我也会跟小张说一下，这样的低级错误就不能再犯了。

2. 需要同事配合尽快完成工作怎么说？

错误回答：

如果可以的话，明天请尽早给我哦，我还要跟王总汇报呢。

正确回答：

是这样的，王总的事情比较急，要求明天上午 9 点交资料，因为汇总也需要时间，所以只能辛苦你再加急一下。

3. 甩锅：

明明是两人共同完成项目，结果同事只会口头说说，不关心项目进展，甩手掌柜，坐收最后的成果。自己分身乏术，最后事情搞砸了，领导问责，对方还要将锅甩在自己身上：“我早就说过了不要这样搞，你不听也是没办法。”你怎么反击？

有效反击：

你记错了吧，我没有印象你提过这种建议，你一直很忙，我想找你讨论的时候你总是说没时间，本来是要咱俩完成的工作，最后我只能一个人做，我能力有限，一个人确实做不好两个人的活。

4. 甩锅： 团队任务出了差错，对方试图用让你心软或者让旁人动容的方法，迫使你主动背锅，完美运用了晓之以情的好方法：“这个错我先认吧，没关系的，你不用帮我说话。诶，还挺难过的，我会跟老板说的。”
你怎么接？

有效反击：

没关系，你知道自己错在哪儿就行。虽然你填错了报表，但是好在这次没有造成特别大的损失，下次可别再犯这种错误了哦。

5. 甩锅：

以团队之名道德绑架，你不承认就是没有集体意识，你承认了就是你的错：“团队本来就是一心的，某人

犯错我也有连带责任”。 “都是一个团队，你怎么只顾自己呢？” 怎么接？

有效反击：

正因为我们是一个团队，所以我觉得有必要，看看真正的错在谁身上，对症下药怎么使团队更好？

6. 甩锅：

同事小 a 要了你以前整理的的数据给老板写报告，结果第二天老板亲自跑到办公室来说：报告里面哪哪哪数据有问题，是你的数据有问题吧？你怎么接？

你可以说：

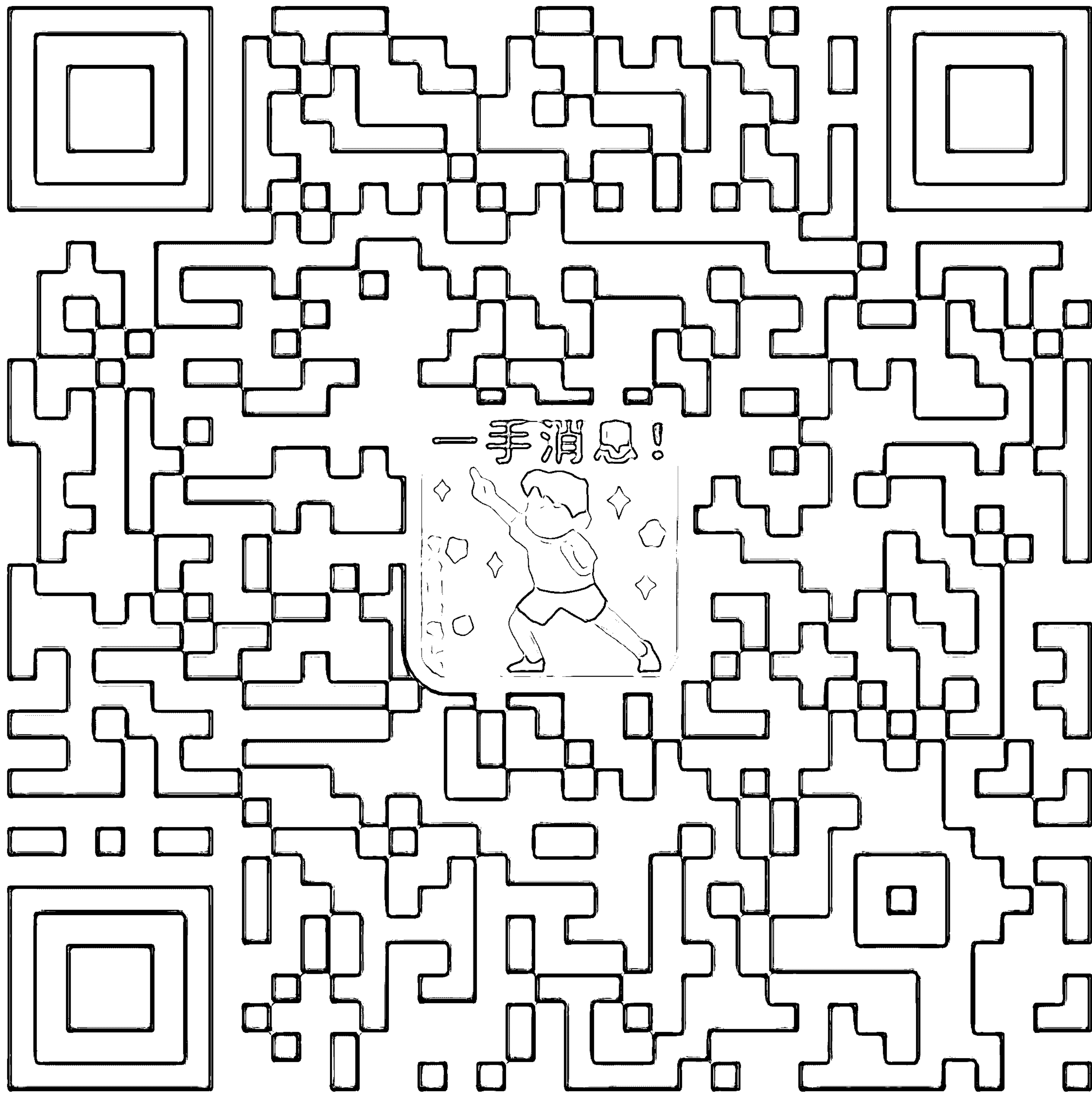
张总，我先看看数据哦，这个确实有问题，我马上改，改好了，我发给你。我的资料附表里面数据已经更新了，可能同事小 a 没有注意看，所以漏掉了，我们马上把更正了的发给你。

然后对同事小 a 说：

你只找我要数据没说你拿去干嘛呀，你早说是给领导写报告，我就会提醒你数据有补充更新。

然后对领导说：

领导，交给我来改吧。



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

场景十一：同事推活给你

1. 同事临时给你追加紧急工作，怎么回？

你可以说：

1. 这个工作很急，为了保证顺利推进，请先列一下具体的需求，发条信息给双方领导，等他们确认后，我再做推进，以免有信息不对称的地方，辛苦了。
2. 因为事项比较紧急，为了更好的配合，我需要明确下具体事项、完成时间等。考虑到是加急工作，麻烦请领导给我一个明确的指示就能执行，可是我没有收到任何的消息。

2. 组织会议时，想让同事跟我一起做一件事情，他就在那指使说：这你也搞不定啊，老找我干嘛？怎么接话？

回：

这个工作呢，我也不想麻烦你，因为有些内容确实涉及到你的职责范围，没有你这边的配合，确实很难推进，看领导这边怎么安排吧？

3. 同事让你帮她干活，怎么接？

回：好呀，放那吧，我给你干。

她笑了说：谢谢！

我回：我先把自己活干完，然后给你加班干啥！

她尴尬的笑笑，把东西拿走了。

4. 公开场合，同事要你帮忙：

我们的项目需要伙伴的支持，听说你的能力不错，来协助一下我们吧？怎么回？

错误回答：

没有，我也就那样吧，而且最近比较忙，可能不太方便。

（即使再想拒绝，也不要再在公开场合自我贬低，这会给同事领导造成你能力不行，又缺乏担当的影响。）

正确回答：

是这样的，因我还不不太了解相关情况，具体执行不知道能不能帮到位，会后我们再具体沟通一下吧，根据情况进行推进。

（公开场合，态度好，不要让别人拿我们态度说事。至于是否接受对方需求，就看需求的具体情况和手头工作的优先级能否协调了。）

5. 同事安排你帮他干活：我昨晚牙痛失眠了，明天上面来检查，今天还是有点头疼，神经痛，你帮我处理一下这个数据吧。怎么接？

回：你还好吗？其实我也疼过，我太知道那种感受了，你去买一瓶止痛片试试。你要是什么工作不方便，我可以帮你和领导说一下，我现在还有一大堆工作没完成呢。

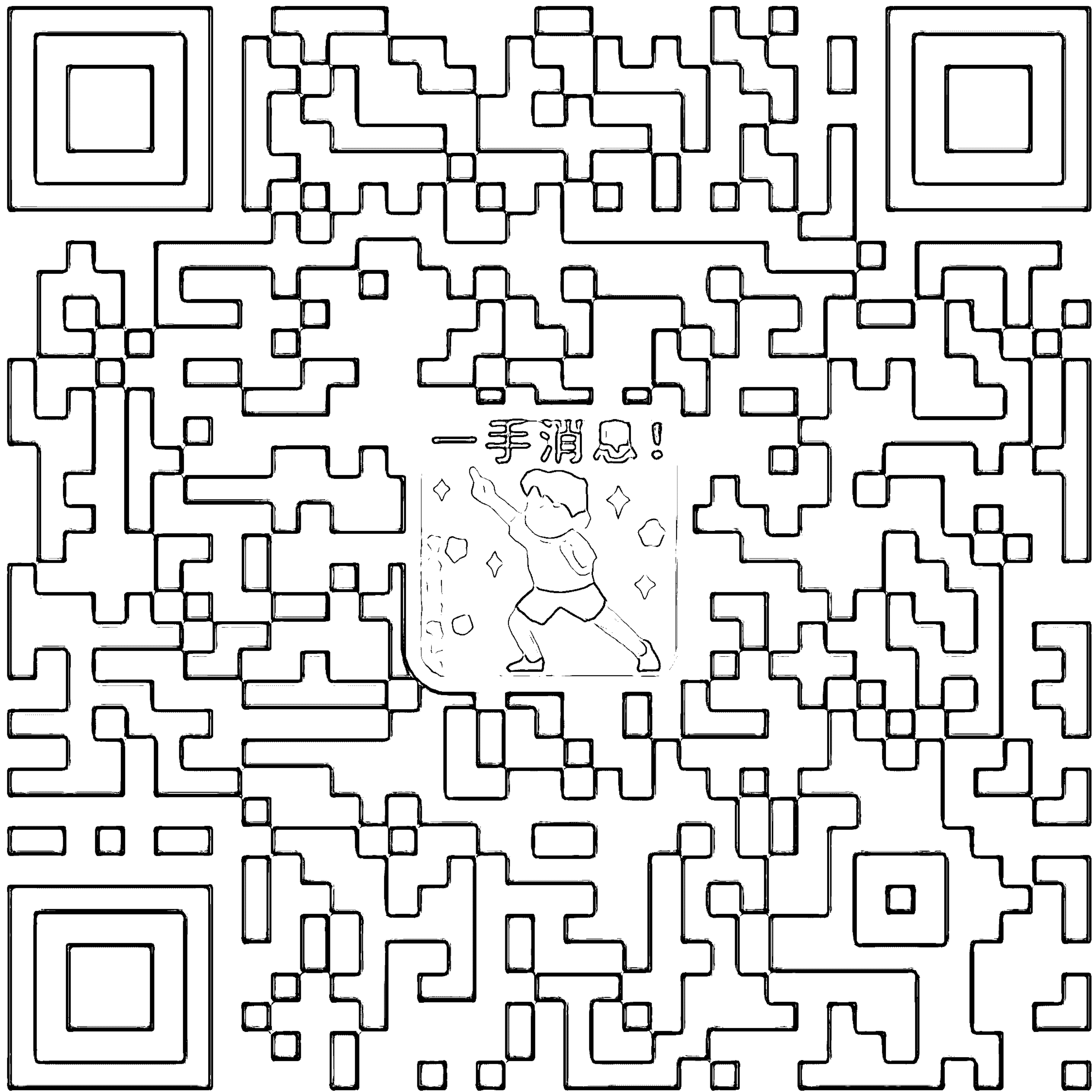
（不要轻易救别人的工作，如果事后出现纰漏，你会很容易被牵连。）

6. 同事临时增加要求，还要求尽快给，怎么说？

回：我理解你们项目很急，但是新要求做好需要时间，我不能为了快随便做，我先处理这部分，或者你找两边领导商量下先做你这个？

7. 同事一直问你工作问题，但你想拒绝，怎么说？

回：我现在有个急事要忙，要不你先自己研究下，我待会忙完了过去帮你看下。



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

8. 不是你的工作, 但同事想让你做: 小张, 这边有点事, 找你帮个忙, 有时间吗?(或者直接甩个文件或者表格过来的)怎么接?

回:

1. 手头的活着急要还没干完, 大概要两个小时, 要么你等等?

2. 搬出领导回复: 刚刚王总交代了新的任务。

9. 一位同事, 要你帮她一个忙。但她拜托的事挺麻烦的, 你并不想帮。

她对你这么说: "大家都夸你人最好了, 应该不会这么小气拒绝我吧, 这事就拜托你啦!" 怎么说?

错误回答:

是的, 我人是挺好的, 但也挺小气的, 这忙我不想帮, 因为太麻烦了。

正确回答: 谢谢你的认可, 这么重要的事情想到我来做, 我也想帮你, 可是现在正好在处理领导交办的一件急事, 要不你先自己做, 有什么疑问的地方可以我找我。

10. 难搞的同事：我这个项目客户要的比较急，大家周末过来加班两天啊。你怎么说？

回：哎，不好意思啊，我周末家里有事儿，可能来不了了。

对方：哎，客户的事重要，还是你家里的事重要呀。

回：你的客户当然对于你来说比较重要了。而我家里的事情当然对于我来说比较重要了，这么简单的事情你拎不清吗？

对方：什么你的我的，不都是为了公司吗？

回：公司是为你一个人服务的吗？你喊大家周末来加班，中午才打招呼。

11. 同事不配合工作：领导指派你和某同事沟通，但是她不想配合你，说：这事我做不了主，你去和张总沟通下。怎么接？

回：张总那边已经沟通过了，她说来找你。

12. 合作的任务，同事拖延进度。

同事：你稍等一下，我还在做，催什么。怎么接？

回：大概等多久？麻烦给个明确的时间，张总要我给他汇报一下。

13. 当跨部门协作同事故意不回你消息时。怎么说？

回：怎么不回复呀？是请假了嘛？我这里有些着急，如果这件事您没空解决，我先找您领导问问看如何对接了哈。

14. 同事质疑你的工作思路，怎么接？

回：之前没有这么做过，你有疑问是正常的，但是现在老办法推进不了工作，我们也可以尝试一些新的方案，不然工卡在这，对我们都不好。你说呢？



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

场景十二：同事捧杀你

1. 同事捧杀：哎，我觉得你能力比丽丽强，但感觉王总更喜欢她。怎么接？

回：你这么夸我我很开心呢，不过我们只是个底层打工人，不用想太多。

2. 同事捧杀：王总，小微策划能力不错，当然交给她，三天肯定能搞完。怎么接？

回：我其实对这项业务背景不太熟悉，怕把事情搞砸了，要不这样吧，请你给我打个示范，我在旁边跟着学习学习。

3. 同事捧杀：你真厉害，你是怎么想到的？这方案可以借我学习一下吗？怎么接？

回：该方案内容涉及到客户商业信息，不太方便传阅。如果你实在需要的话，可以请示一下王总，看领导的意见。

（就是要懂得给对方制造困难，让他知难而退。）

场景十三：同事占便宜

1. 同事占便宜蹭车：下班一起走，你有车顺道带我一段呗？怎么接？

回：可能不太方便呢，我要去接朋友呢，建议还是自己打车吧，等有机会送你啊，先走了，拜拜。

任何让你感到不舒服的请求，一定要开始拒绝，不然有第一次就会有第二次，语气委婉一点，双方都不用掉面，以后也不至于不好相处。

2. 同事借钱：我家人身体不好，需要照顾，能借我点钱吗？发了工资就还你。怎么接？

回：建议你可以去支付宝办理一个好医保，住院医疗诊疗范围内，住院费用都是零免赔的，应该能够缓解你的经济压力了。

怼领导PUA话术系列

1. 你去领导家里做客，领导说：“下次来不用带礼物，都自己人！”你怎么回？

回：领导，既然是自己人，这是我对您的一点小小心意，请领导不要嫌弃，跟您对我的帮助来比，真的不算什么。

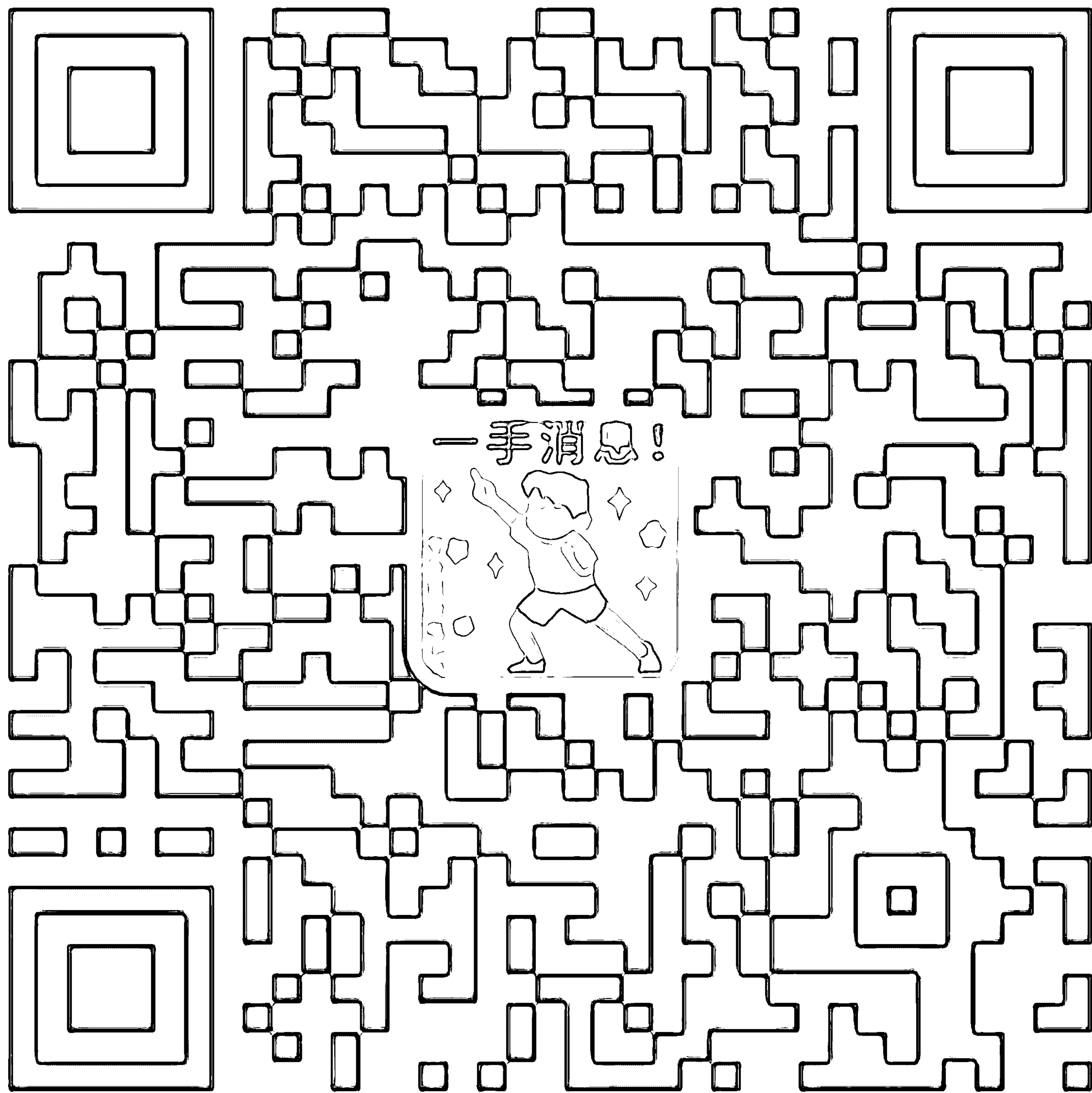
2. 领导 pua 你：你没有发现自己脾气很差，大家都不太喜欢你的啊。怎么接？

回：对对，您说得对，但是呢我学不来，人无完人嘛。

3. 领导 pua 你：年轻人，你怎么这点苦都吃不得？怎么接？

回：您说得对，但是谁还没有点缺点呢。

4. 你是公司新人，一天开会，老板就某个问题讨论，你有方案想表达。但是你的组长心眼小，不给新人表现机会。你正想和老板说时，组长说：“你下楼去给大



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

家买点咖啡吧！怎么接？

回：好的领导，我把我的想法花 2 分钟讲完就去。

5. 昨天，前辈在饭局上，说：小轩这么年轻，阅历丰富，口才好智商高，以后的成就不可估量！怎么接？

回：

1. 谢谢领导的夸奖，千里马还需要伯乐来发现，没有您平时的教导，我也不会有这么快的进步。

2. 前辈，谢谢您给我这么高的评价，我太年轻了，经验还不是特别丰富，以后做得不好的地方，请前辈多提点提点。

6. 领导 pua 你：这么简单的事情，你给搞砸了，你告诉我你要你有什么用。怎么接？

薇芯：2284868566

回：您说的对，我确实需要提升，不过，这个工作，涉及到很多环节，不是我一个人能够掌控的，也请领导以后多掌舵方向。

7. 领导 pua 你：怎么就你事儿多，人家小张从来不请假。怎么接？

回：您说的对，我要像小张学习，不过，谁家里还没一点事呢？请你理解。

8. 领导 pua 你：我这些道理对你好才讲，一般人谁给你说。怎么接？

回：您说的对（认同），但是我做不了你这么优秀的人啊（自己的感受）。

9. 领导 pua 你：你这人太自私，不为大家着想。怎么接？

回：您说的对（认同），不过人都是自私的，至少我不会做打破原则的事。（自己的感受）

10. 领导 pua 你：你什么问题都问我，我找你来干什么？怎么接？

回：您说的对（认同），不过这件事呢，我不问清楚，怕出差错，出了差错，我背锅事小，怕连累您。（我出错和你有关）

11. 领导 pua 你：你真大学毕业了吗，连这个都不会？
怎么接？

回：是是是，这件事我确实不是特别会（认同），这件事确实不是我的专业范围，请领导看安排其他有能力的同事完成，我学习，谢谢领导。

12. 领导 pua 你：你能力很差，悟性差，你在我以往的新人中只能是不算最差的。怎么接？

回：您说的是，我能力需要升（认同），但是也不是谁天生就能力强，我继续努力！（自己的感受）

13. 领导 pua 你：年会上，你起身去给领导倒酒，结果领导说：“你还没资格给我倒酒，让你们部门老大来！”
这时你会如何回应？

回：好的领导，我马上去叫，我们老大正在招呼客人，马上过来，我先给您把酒倒满。



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

14. 领导 pua 你：没有合格的标准，但是你做的不合格，也没有前人的交付物给你参考，公司以前没做过这个。怎么接？

回：好的（认同），那我先按我的思路做，做完后请领导审核，有需要优化的我再改。（我做不好与你有关）

15. 领导 pua 你：我就是这样的风格，如果你不适应，你可以换部门。怎么接？

回：正常的，谁都有自己的风格（认同），我呢，也没有什么适不适应，来就是工作的，只要您适应就行（自己的观点）。

16. 领导 pua 你：你工作能力怎么这么差，总是不能按时完成任务。怎么接？

回：领导说的对（认同），不过我已经尽力了，一个项目的推动需要团队一起，现在我掌握的信息还比较有限，您信息来源广，要不您再给些新的思路？（与领导有关）

17. 领导 pua 你：我是领导，你听我的就行，哪来那么多的为什么？怎么接？

回：领导，您说的是，您经验丰富（认同），不过，毕竟我在一线，需要知道更多的信息，我也怕出错，出了差错，这锅我是可以背，但是怕连累领导你呀。（和领导有关）

18. 领导 pua 你：你最近工作态度不太行啊，很多人跟我反馈，你沟通上有问题。怎么接？

错误回答：

我最近家里出了点问题，我会努力调整状态。

（这样说等同于你承认了自己的能力不足，给对方留下了把柄）--

正确回答：

领导，我想请问下，我是具体在哪方面的沟通需要改进，哪些人反馈的我的沟通问题呢，我自己也能更好的找到问题去改进。

（打乱对方的套话节奏，谁反应谁举证，你再一一进行反驳）

19. 领导说：你这孩子怎么那么笨呢？只有我能用你，怎么接？

回：哎呀，领导，您终于发现我这个点了，我家里人也这么觉得。但我虽然不够聪明，但我相信，勤能补拙呀。

20. 领导说：就你这形象长这么丑，在这种看颜值的时代，也就我敢用你。怎么接？

回：哈哈，领导，我就觉得你长了一双能看透世事的慧眼，能不随大流，注重我的内在美。

21. 领导说：为什么别人工作做的好，就你做不好？怎么接？

回：领导，您这么说呢，我想了解一下具体是哪一个点没有做好，因为，这个工作经手的人至少有 5 个，您说的别人是指这 5 个人吗？但据我了解啊，这 5 个人中有百分之七十的人跟我做法一样，如果您觉得剩下百分之三十的做法有问题，您看，是不是还是给大家再培训一下，统一思想和做法呢？



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

22. 领导贬低你：这点小事都处理不好，怎么那么笨呢？怎么接？

回：这些工作我确实经验不多，所以平时还得需要您多多指导。为了业务考虑，建议我们之后找更专业的人来处理，我也可以顺带多学习。

23. 领导压价你：现在大环境不好，公司还给你发工资。怎么接？

回：

1. 领导，我知道了，我会努力的。但职场的本质是合作交易，您的报酬是我用自己的劳动换来的，如果我没付出这么多，您也不会给我开这个价，对吧。

2. 我理解公司的不容易，所以我也在努力的工作，公司的未来还在您的带领下不断发展，我相信公司，也相信您。也希望领导多给我们传达一点信心。

（任何客观因素都不能作为压价你的理由，何况公司发工资不止你一个，你可以因此懂得知足，但也绝不能成为被捆绑的理由。）微信：1848636859

24. 晚上公司聚餐，你给大老板敬酒，老板对你说：你是哪个部门的？我怎么没印象。怎么接？

回：

1. 领导，都怪我，没有经常在您面前出现（认同），我是 xx 部负责 xx 小李（事实），请领导多多关照，我敬您（行动）。

2. 你好，老板，是我冒昧了，我一名普通员工，给您敬酒确实有些失礼（感受）……，主要是自己经常听部门儿领导提起您的事迹，心里一直敬佩不已，今天有这么难得的机会见你一面，就兴奋过了头儿（事实）。还请老板您多多海涵，下次一定注意，我干了，您随意（行动）。

25. 你已经连续加班好几天这天家中突然有急事需要回去，着急忘记了请假，不巧的是领导刚好找你发现你不在，他给你打电话，你会怎么回答？

回：

1. 领导好！我因连续在单位加班几天没回家，今天家有急事，我着急没来得及向领导请假，还请领导多包涵（事实）。前期我手头上的工作已经完成了，领导找我有急事吗？我这边忙完就立刻回单位处理（行动）。

2. 朱总好！首先没有请假是我的不对（态度），不管任何原因不能违反公司的规章制度，但是工作上我一定不拖后腿，所有有关项目都已经对接，还有一点点收尾工作了（事实），我现在马上回公司处理好（行动）！

26. 上级主管甩锅：你拿电脑去给老板那里说一下我们的进度吧。怎么说？

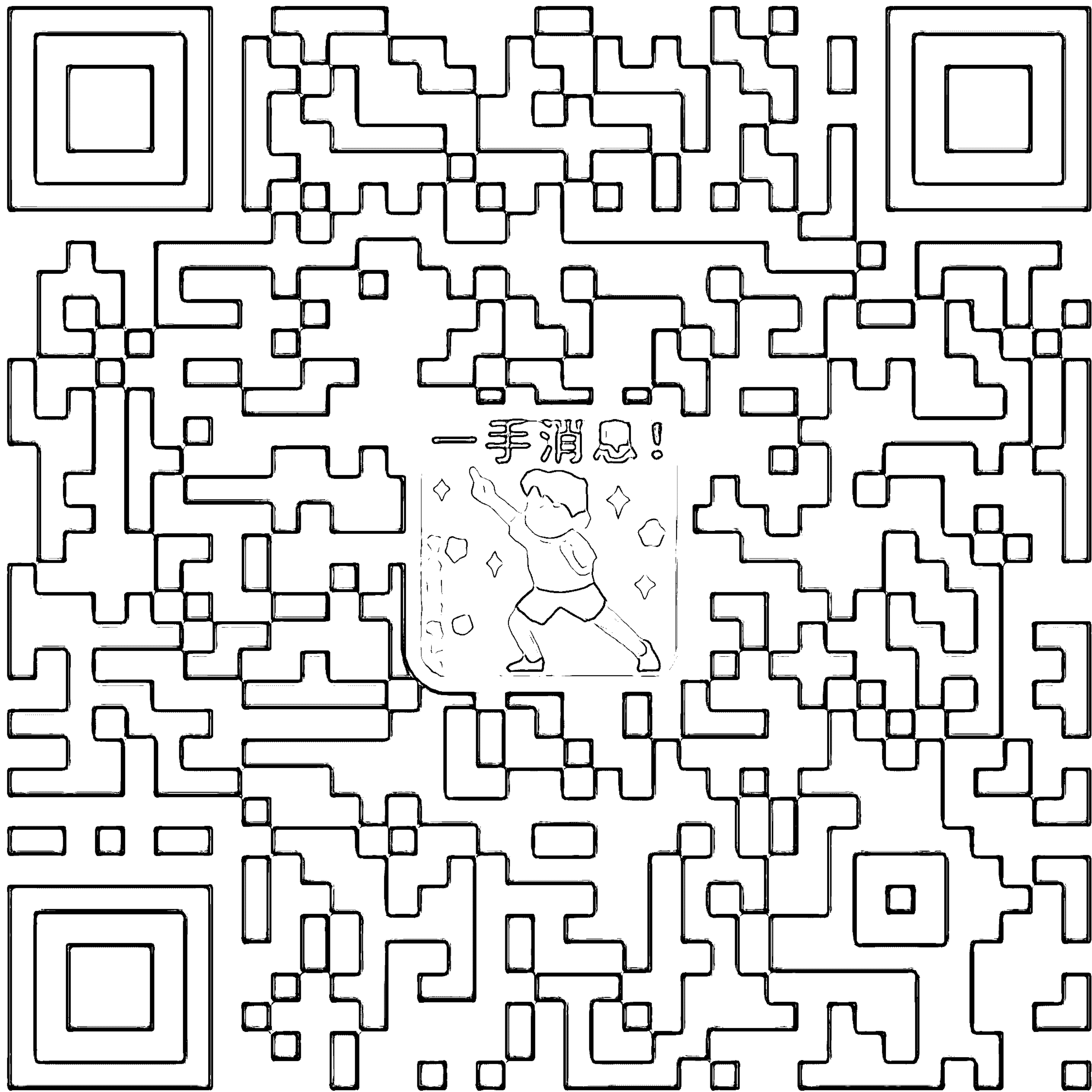
回：王总，主管让我来给您做个汇报，您看需不需要叫上其他环节负责的同事一起来听一听。

（不必要的责任一定要明确清楚，并让更多同事参与进来。有些时候事情真的不是一个人能解决的。）

27. 领导责怪：为什么出现这个问题？怎么说？

回：很抱歉，没有达到您的期望，现在，我也希望领导能够给我提点下，哪些方面需要改进，我会尽力改正的。

（试着过滤掉对方的情绪，专注让对方解决问题）



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

28. 领导安排任务，需要你牵头和同事一起配合完成，担心同事不配合怎么说？

回：刘总，我组织经验有限，直接牵头也担心不够稳妥。所以希望您能够帮忙先大家说明一下，感谢您的支持。

29. 领导安排不是你范围内的活，怎么拒绝？

错误：---

这个我没做过啊，真做不了，没办法的。

正确：---

这个我之前确实没有接触过，如果做的不好，怕影响到项目的整体进度，所以我在想有没有可能安排一个有经验的同事帮助我一起，这样即使我做的不好，会有更专业的人可以帮我补救，我正好学习学习，争取下次做的更好。

30. 同事甩锅，领导质疑你，怎么说？

错误：---

本来就是他的工作，我好心帮他下出了问题，反而来怪我。

正确:...

我确实也有责任，主要是没做好项目负责人陈杰的辅助工作，也是因为觉得陈杰经验丰富，所以就没有过多考虑，毕竟还是要以负责人的意愿为准。不过也请领导放心，我会尽快再配合陈杰解决问题，尽力挽回损失。

（说明关键在于权责分工，同时给到领导解决方案。）

31. 领导布置工作，有难度，怎么说？

错误:...

我做不到，又没预算，又没有人，我怎么一个月做到 100 万的销售额呀。

正确:...

这个工作有些难度，我先评估下了解下情况，做一下调研，再给您反馈。

领导，这是我根据你的需求，重新梳理工作计划 123，在紧凑的安排下，至少也得需要五天的时间，还需要一个人手的帮助。

（合理的分析现状，就算拒绝不了任务，也能降低一下目标预期，并为自己争取到合理的资源和时间。）

32. 领导想辞退你：你也看到了，公司现在亏损很严重，我一直想留住你，但没有办法，希望你也能体谅。怎么接？

错误：...

我体谅公司，那谁来体谅我呢？

正确：...

感谢您给我说这个心窝子的话，入职到现在也跟您学到了不少东西，我知道这是公司的决定，不是您一个人说了算。我希望接下来能够和人力部门沟通一下，我的经济补偿方案，再次感谢您的栽培。

33. 工作出了问题，同事甩锅给你，领导很生气谈话，怎么说？

错误：...

这个事情不是我做错的，我只是帮丽丽做了几件小事，他才是主要负责人。

正确：...

1. 发生这样的事情，我也觉得这是个很严重的事，您先消消气。由于这件事呢不是我一个人全盘操作，我觉得有必要让大家复盘一下各自手头的工作，看到底哪里出了问题，以免



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

今后再犯，给公司带来更大的损失。

（一百句自证的解释都比不上你能给出一个解决方法，不要把他人工作的失误升级成你跟领导的矛盾。）

2. 您先消消气，就算你不说我，我自己心里也不好受。为了尽可能挽回损失，我目前已经想好了三个解决方法 123，这个事呢，我也发现了自己身上的不足，真的没办法同时做四五件事。

34. 不该你值班，非要强加给你工作的领导，本来每周值三天班，后来就变成了每周六天。

美其名曰：年轻人没有家事拖累，精力旺盛，闲着也是闲着，想想有点气人，怎么怼回去？

回：

领导说的是，不过呀，现在家里人安排相亲，想要赶快把人生大事解决了，请领导理解。

35. 领导自己份内需要沟通的事，老让我出面沟通得罪人，怎么说？

拖一拖再去说：领导，我级别不够，去说人家也不理我，哎，是我无能。

36. 领导甩锅给你，在大领导背后给你泼脏水，怎么说？

回：这确实是我的问题啊，我高估了我自己的能力，这事儿还是得需要领导掌托。

（这意思就很明白了，直接领导是个甩手掌柜，出问题就想到我了。）

37. 领导甩锅：这个活动你已经跟领导汇报过，他当时也点头了，现在不是你的问题，领导却把锅甩给你。如果不想忍，怎么说？

回：王总，现在我才知道您对这个项目有意见，那您看，接下来是我继续按照您的要求调整呢，还是安排其他同事来跟进？

38. 提了辞职，临走领导不忘继续 pua：接替你的人之前在同行业干得可优秀了，她干咱这活一点问题没有，怎么怼？

回：你最近脸色怎么这么差，我走了你没这么焦虑吧。

对方说：你这性格不适合上班，在哪你都干不了。

回：不劳你操心了，我也找个新公司，和你这公司一个行业，公司规模大多了，人家老板还特别好，特别有格局，工资是你这里的五倍，你说人家老板怎么就能做那么大呢？

39. 主管经常说你胖，问：你有 160 吗？怎么怼？

回：那你呢？

主管：我当然没有？

回：我说的是身高？

主管个子很矮，然后他红着脸不吱声儿走了。

40. 你去跟老板沟通涨工资，老板说：你很缺钱吗？咋

回？

回：是呀老板，不缺钱呢我来打工来干啥呢？



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

41. 领导说：你穿金戴银的，感觉比我有钱多了，怎么怼？

回：您就是太节俭，太朴素了，不在乎这些表面形式，我哪能跟您比啊。

42. 上级总是各种打压我，有时候无足轻重的一件小事都会趁机打压怼你，把你的缺点放大，而且有时候当着大家的面，当众发脾气怼你，扫你面子，感觉就是针对性的打压，有时候当众发脾气，碍于上下级不好回怼，常常被气到内伤，如何反击？

回：领导，这件事情我确实做得没那么好，我也会改正，但是一事归一事，您这样当众不留面子的发脾气，我确实感觉到不舒服，我要是有做的不好的地方，您可以直说，我可以改，但是请您也给我在同事面前留个面子。

43. 领导套话：领导故意利用一些错误的话来引起你反驳，让你在反驳中说出真话：小王，你今天下午一直都在摸鱼，下次你别这么明目张胆啊。怎么接？

回：领导，我真没摸鱼，我刚刚是在给小李写讲话稿。

44. 领导套话：老弟啊，我跟你讲句话啊，你可千万别到处乱讲啊，其实某某领导对你有意见，他经常跟我说你工作积极性不高，工作效果也很差，我每次都跟他说，像你这种年轻人不错了，脑瓜子很灵光又听安排，以后你多多表现，别让人家笑话我眼光不行。怎么接？

回：领导您放心，您这么看得起我，我一定好好干。

（千万不解释，你这一解释，领导就静静地看着你，抓住你的话柄。）

45. 领导挑剔，说：你都来一年半了，还不知道怎么工作！不断的挑剔，让你没有办法工作，有阴影，很焦虑，怎么说：

回：领导，这一年呢，我一直在努力熟悉公司业务，一直都在学习，我肯定是想把工作做好的（表态），只是相比老员工，肯定是需要一段时间适应的（原因），如果有做的不好的地方，也请领导多指点我一下，多给我提出具体的要求，我相信在您的指导下，会越来越好的。

（告知对方，下属有问题，上级也脱不了关系）。

46. 被同事打小报告，领导找你谈话说：有人跟我反映，你工作不配合到底是怎么回事？怎么接？

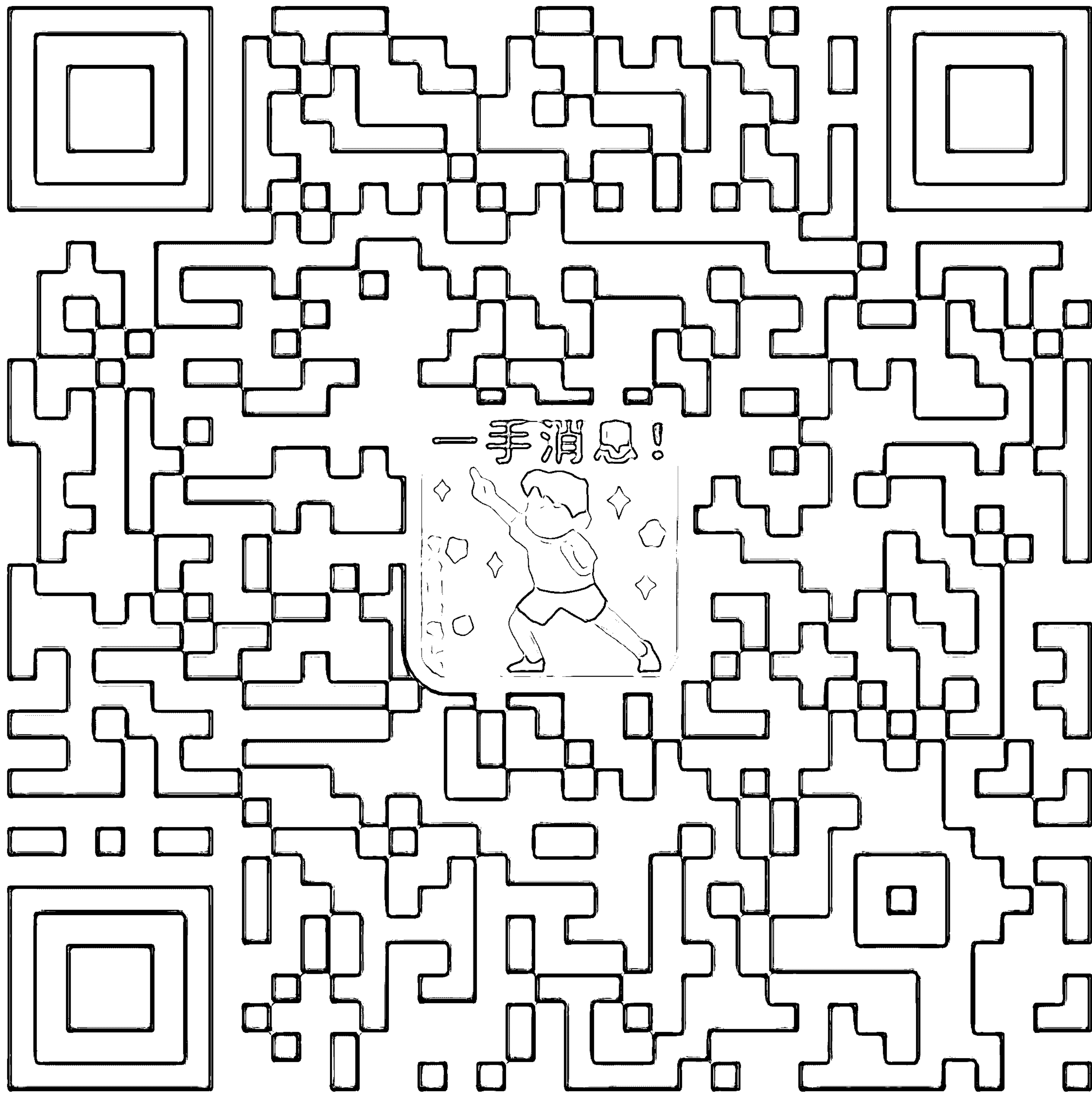
回：领导，哪个工作上出了问题，您可以告知我吗？我下去跟进一下，看是不是有什么误会，我可以赶紧去处理的。

（不管领导目的是什么，把回答重心聚焦于如何解决问题上）

47. 一项目负责人家里临时有事，便求你帮忙。你好心答应了，并且很用心的完成。但是中间却出了一点差错，导致你的这个负责人同事挨了批评，他没好声气的说：“帮了倒忙，还不如我自己做”，你会怎样高情商回复呢？

回：确实中间出了点儿小差错，但是不至于帮倒忙吧，我好心帮助你，却遭到埋怨（事实），你这么说让我挺难过的（感受），下次我可不找这麻烦了（行动）。

48. 公司同事在 KTV 唱歌，领导在那儿唱的正嗨，中途被你不小心点了切歌，所有人都愣住了，都盯着你看，这时候你该如何应对？



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

回：领导，不好意思，我还以为是原唱，不小心就切了，我再给您重放一遍。

49. 你的学历是大专，和一群学历没你高的人在一起上班，是美甲师，但是你是主管，一次下班了，你让一个美甲师把她的岗位上的垃圾收拾完了再走，她着急下班，和你拌了几句嘴，嘟囔道：“有什么了不起的，大学生还不是一样的和别人挫指甲”你此刻怎么回应？

回：是呀，挫指甲怎么了，职业不分贵贱，如果你都看不起这份工作，怎么可能做好它？

怼奇葩亲戚话术系列

1. 亲戚问：你怎么还没找到对象？怎么怼？

高情商回答：找了，还没遇到合适的，找到了一定带回来，谢谢您的关心。

2. 亲戚闲聊，他说：你买车了没有？买的多少钱的？怎么怼？

高情商回答：

1. 没买呢，谢谢你的关心，工作稳定了就买，你买的什么车呀？我先了解看看。

2. 买了，谢谢你的关心，你买的多少钱的呢？哦，我们差不多。

3. 长辈说：什么时候要孩子啊？你都 xx 岁了？怎么怼？

高情商回答：谢谢姑姑，收到您的关心啦~

4. 亲戚问：你在外面一个月赚多少钱？怎么怼？

万能话术：某某人活到 99，最大的优点就是不管别人的闲事
----(全部通用)----

高情商回答：

1. 这个月不多，要不您给我发个新年红包吧。
2. 看来您真的很关心我，那不如请我吃顿饭吧。
3. 阿姨您看，您一直问我这些我不想回答的问题，我压力很大啊，赶明儿我都不敢来看您了。
4. 谢谢您的关心，这个问题我不太想谈哦。

5. 亲戚说：你买房了没有？买的多大平？怎么怼？

高情商回答：

1. 没买：谢谢您的关心，工作稳定了就买。
2. 买了：买了，谢谢您的关心，以后您来坐坐看看就知道了。
3. 你只需要礼貌地说：“哦，谢谢，看起来您很关心我，收到您的关心啦。”



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

6. 过年见亲戚，大家讨论到车，有个亲戚爱吹牛皮，他说：怎么能开 30 万以下的车呢？我们家今年准备买跑车了。怎么接？

高情商回答：

1. 准备买什么样的跑车呢？
2. 还是你厉害，今年都很难，你是有什么好路子不，给大家分享一下呗。

7. 过年亲戚见到你说：你这娃咋越来越胖了，再胖就不好看了，过年少吃点吧。怎么怼？

高情商回答：

1. 谢谢叔叔的关心，看您气色这么好，怎么养的。
2. 我刚刚看到妹妹也胖了不少，还是叔叔家养得好。
3. 是呀，单位伙食好，叔叔，一年没见，你也老了不少哦，少操点心，对身体好。
4. 叔叔，一见面就说我胖，我今天来您家，这么多美食，我都不敢多吃了。

8. 亲戚劝生二胎：年纪大了，会生不出来，怎么怼？

回：.....你家儿媳妇那么年轻，叫他们赶紧生啊！.....

9. 养一个女儿总有人说：你老了会好惨，怎么怼？

回：.....知道乌龟为什么活那么久吗？.....因为它不多管闲事。.....

10. 长辈说：你怎么不说话，像木头，怎么怼？

回：.....因为我怕被人家说.....人老话又多讨人嫌。.....

11. 亲戚说：女孩子为什么要上研究生，上了研究生就没人要了，嫁不出去了，挣那么多钱干嘛？有几个男人能比你赚得多，以后会嫁不出去的。怎么怼？

回：.....你嫁出去了，你现在过得比我好吗？.....

12. 不管你说什么，你哥只会说你：你自己好好想想，等你三四十岁就明白啦，怎么怼？

回：.....你在这个岁数了，也没活明白，你还说我？.....

13. 亲戚每一次都说你，小时候你听见过路的车就哭，很怂，不担事。然后夸他儿子从小就胆大，怎么怼？
回：你儿子就没几个闪光点，还硬夸，我要是你都不好意思张嘴。

14. 比你小一岁的堂妹，每次见到你第一句话必定是：你又胖了，你的双下巴又明显了，听着难受，怎么怼？
回：妹，你也不瘦呀，等你减到 100 斤，再来说姐姐好不。

15. 被长辈说胖，该怎么反驳？

回：舅妈，其实你也不瘦哎，胖点好，胖点证明身体好。

16. 长辈说你还是大学生，一点都不懂事，不懂人情世故，怎么怼？

回：您没读过几年书，您不知道，学校不教。



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

17. 有个朋友，他车是手动挡，他媳妇开不了，说让你跟他换车开，你不借他说你小气，怎么怼？

回：换车多麻烦，要不把媳妇直接给我得了。

18. 过年回老家，有人阴阳怪气的说： 哎呀，挣大钱的回来了啊，怎么怼？

回：怎么？今年没挣到钱吗？

对方：是呀，没你挣得多。

回：那你还在家里呆着干嘛！

19. 长辈一见到我就说我胖了，或者又胖了，怎么怼？

回：

1. 我胖了也不影响你长命富贵呀。

2. 别人家长辈都是发现美，不像咱家，都是来挑刺的，哈哈

哈！

20. 亲戚说你眼光高，背地里说你没人要，怎么回怼？

回：就是眼光高啊，难道什么垃圾都要吗？没人要？又不是菜市场里的菜随便别人挑！

21. 村里说：出嫁女不能在自己家事儿上插话，这个怎么怼回去？

回：嗯，其实我也不想管，你这么喜欢管事，以后我家的事情你负责的话，我非常乐意。

22. 亲戚说你好吃懒做，怎么怼？

回：对对对，我年轻需要您指点，但是不需要您指指点点。

23. 生完二胎一个多月，吃老公堂妹家的酒席。酒席中，老公那桌有个瘦不拉几的人，一两年前见过一面的那种。你找老公拿车钥匙，开车回家。

那男的说：这你老婆啊？

老公点点头说：是啊。

然后他说：怎么这么胖了。怎么怼？

回：这么多年没见，你怎么还这么瘦，多吃点哦。

对方：这不跟你老公喝酒，能吃能喝的。

回：能吃能喝还瘦成这样，一副吃不起饭的样子，该不会是有什么病吧？有病早点去医院检查一下啊。

24. 亲戚说：借我点钱吧，怎么回？

回：你要借多少，我从现在开始存钱。

25. 亲戚没有边界感说：你上了这么多年班，应该已经存了不少钱吧？

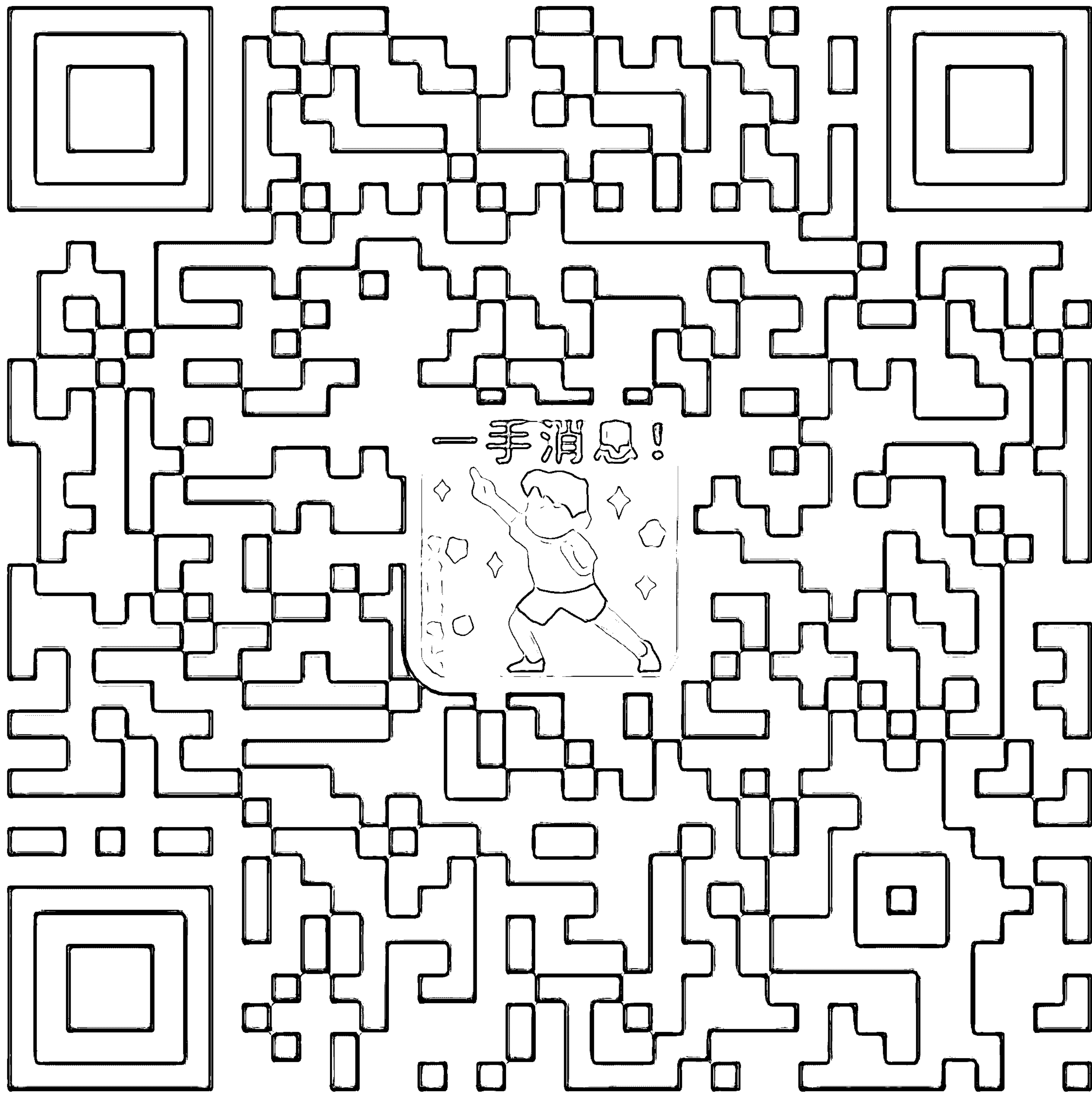
回：

1. 我天天要上班，哪有时间存钱呢？

2. 你呢，工作年限比我长，应该存了不少吧！

26. 亲戚说：这话呢在你这里，我可是掏心掏肺啊，怎么怼？

回：都这个年纪，你就没必要掏心掏肺了，直接掏钱比较实在，你说呢？



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

27. 有的人就是坏，年前大扫除，老公帮忙洗窗帘，邻居家大姐来了，说：不该让男人干这些活，还教唆老公不干，说别人家男人都不干都去打牌玩去了，怎么怼？

回：男人不帮自己家媳妇儿干活，难道是想帮别人家媳妇干活吗？你可要看好你老公哦！

28. 聚会女性亲戚说：你又不赚钱，天天在家待着，还用那么贵化妆品干啥？怎么回？

回：是呀，自己不赚钱，还有能力用这么贵的化妆品，我命太好了。

29. 过年串门走亲戚，你打过招呼后在一旁安静地玩手机，亲戚们开始议论你：“来了就知道低头玩手机，像个闷葫芦一样，以后指定没啥出息。怎么怼？

回：

1. 叔叔，你家孩子玩手机吗？他说玩呀，你说：那估计也没什么出息。

2. 玩手机没出息，大家平时不玩手机吗？

3. 是呀，玩手机确实没出息，不过今年还不错，玩手机也赚了几十万，要不要给你们分享一下？

30. 亲戚得知我工作不错，阴阳怪气的对我说：
女孩子就应该早点结婚生孩子，工作都是次要的，结了婚的人生才完整！你怎么接话？

回：

1. 感谢您的关心，心意我领了。
2. 姑姑，妹妹结婚了吗？这么早呀，是因为工作不太好吗？
3. 你说的是，应该早点结婚，不过还是要看看找的人对不对，我身边好多朋友结了婚又离婚了，这让我觉得，工作才是一个女孩子的底气，您说呢？

31. 当家里来了亲戚家的熊孩子，亲戚说：不好意思啊，孩子把你衣服给画画了。怎么怼？

回：

1. 你怎么没看好他呢？孩子从小要教育呀，这长大了还得了。
2. 没事没事，这孩子真有艺术天赋，赶紧给他多报几个班儿吧，天天这么捣蛋可不行哦。

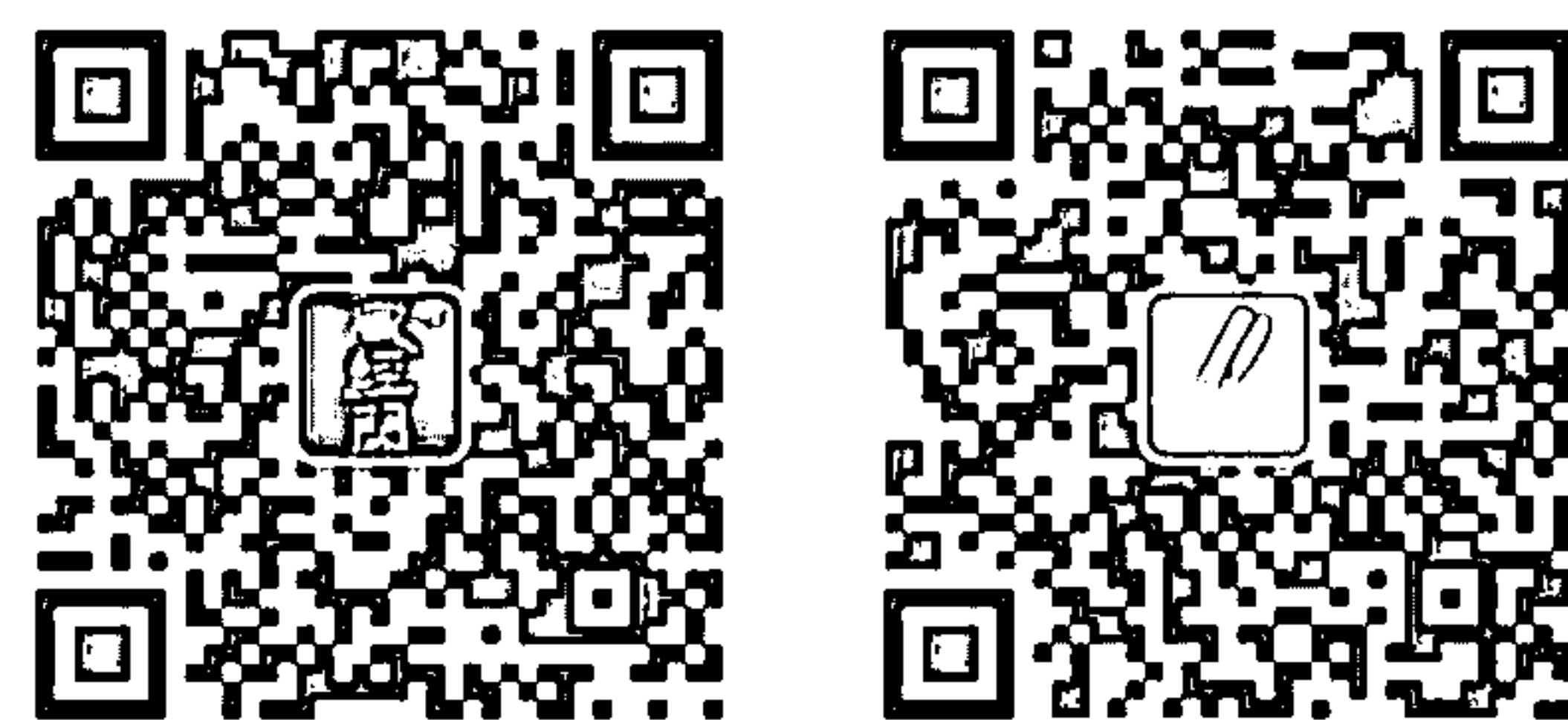
32. 亲戚说：你怎么还不生孩子呢？怎么怼？

回：

1. 那您是什么时候生的孩子？疼吗？带孩子累吗？
2. 是呀，还不想生，等多赚点钱再生，现在教育孩子的费用可贵了。

微信：1848636859

3. 你想听实话吗？看完你家孩子就不想生了。



微信：2284868566

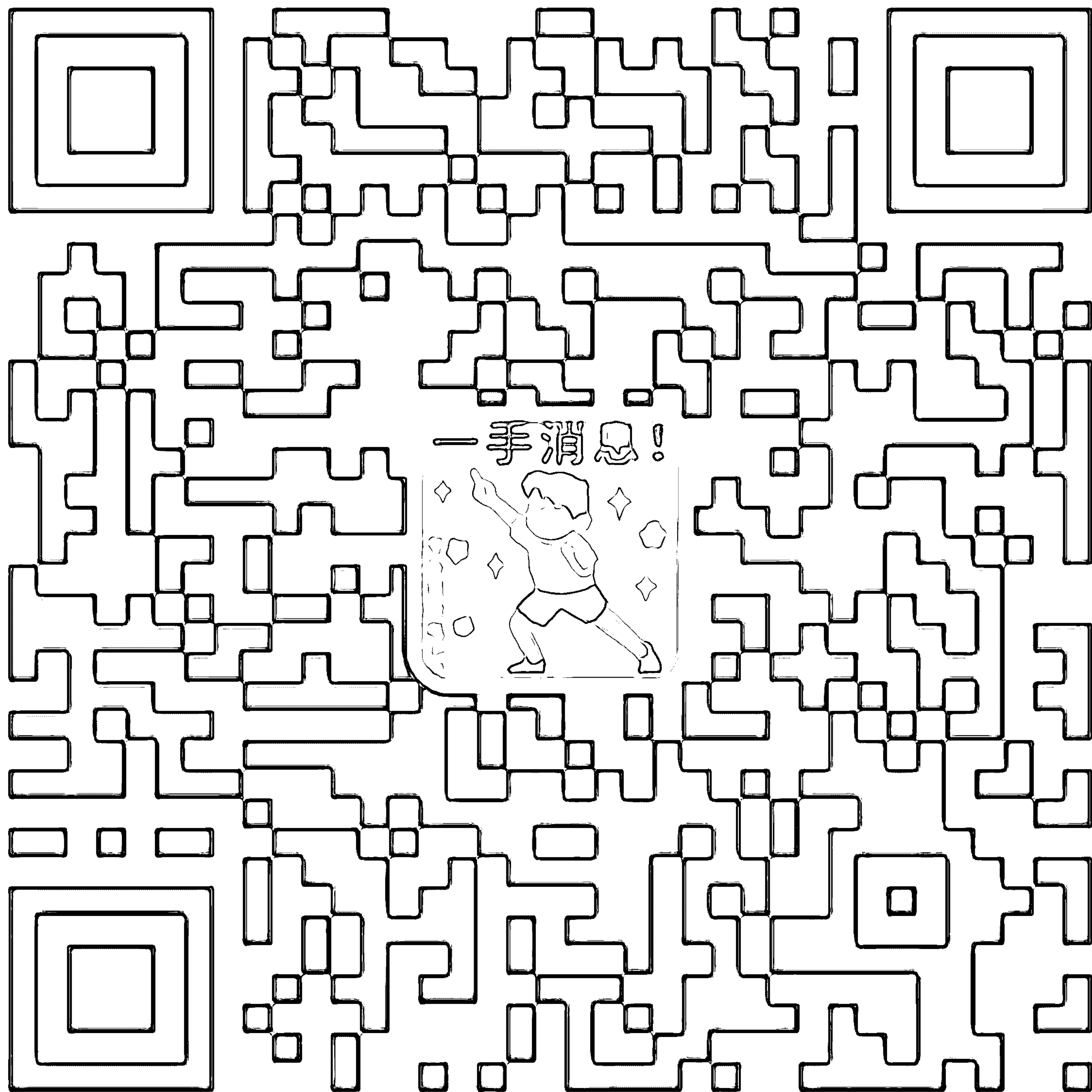
33. 亲戚带孩子来你家，孩子很捣蛋，亲戚说：他还只是个孩子？怎么接？

回：对，他还只是个孩子（千万别发火），但是，您不是孩子，现在还不教育，什么时候教育呢？你说呢？

34. 亲戚说：哎呀，你们看这火火的腿粗的，感觉比我的都还要粗，在家除了吃就是睡能不胖吗。怎么怼？

回：

1. 哎呀，您是夸我妈做饭手艺好吗？那我应该是吃饱了，胖的，你应该是吃饱了撑的吧。
2. 直接表达感受法：大姑婆，家里有这么多人，您的注意力怎么只在我一个小姑娘身上呢？你在外面也这样吧？咱们



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

格局要放大，不用太操心别人哦。

对方：你怎么能这么说长辈呢？

回：你不也莫名其妙说我胖吗？

35. 亲戚说：你都这么大了，还不会做饭呢？怎么怼？

回：

1. 看您这话说的，你都这么大了，不是还不会说话吗？

2. 我们这一代幸福呗，你们那一代，哎，真命苦。

36. 亲戚说：上次给你介绍那小伙，你怎么没看上呢？

回：

1. 姑姑，妹妹找对象了没？你先关心下妹妹的大事，她才是重点！

2. 是呀，没看得上，长得不行，下次介绍个长得好的。

37. 亲戚说：你乍一看确实不好看，属于耐看型的。怎么怼？

回：

1. 是呀，我确实长得一般，外貌父母给的，健康就好，你说呢？

2. 直接表达感受法：不要老是评价外貌了，还是关注下我的内在吧。

38. 亲戚开你玩笑：你不想找个男人吗？怎么怼？

回：想啊，我一到晚上就想，康师傅、鲍师傅、杨国福、麻辣王子。哈哈哈。

39. 你看你姐家的孩子快上幼儿园了，你得抓点紧，都快三十了，应该要个孩子了。怎么怼？

回：

1. 大姨，你这是着急给礼金啊，你先给吧，给了我今年就生。

2. 你帮我生吗？你帮我带吗？你帮我出钱吗？你帮我就生。

40. 当家里来了，关心我的亲戚，说：你是女孩，你得
着点急啊，不是说你，这女人一旦过了二十五岁就开
始贬值了呀。怎么怼？

回：

1. 怎么，我还没着急，你就着急了？

2. 是呀，照你这么说，您今年六十几了，这得贬成啥样呀？

41. 是你的眼光都太高了啊，不管男的女的，岁数大不
结婚就是太挑了。怎么怼？

回：

1. 这么说你找我姑爹，就是眼光低的时候找的吗？怪不得结
婚那么早？

2. 是呀，我就是太挑了，我实在做不到像姑姑一样，随便找
个人就结了。

42. 亲戚阴阳怪气的说：你一个大男生说话怎么那么温
柔。怎么怼？

回：是呀，你一个女生说话这么粗鲁，还说我，要我教教你
不？



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

43. 亲戚总说你臭美怎么怼？

回：是呀，有美才能臭，你也要注意一下自己的外在，小心舅妈不要你哦。

44. 亲戚聚会，有人说我：大城市回来的就是不一样。
怎么怼？

回：

1. 是呀，去外面见见世面确实眼界开了很多，你们存那么多钱，也要出去看看，体验下人生呀。

2. 是吗？你觉得哪里不一样，说来听听。

45. 亲戚家生了两个儿子，我家两个闺女，每次都会说的让我再生一个，早生晚生都要生，要么阴阳怪气的说类似的话，怎么回怼？

回：

1. 我不想像你压力这么大呀，两个儿子你要准备两套房吧，哎，想想就压力大，你说呢？

2. 是呀，再生个儿子呢，凑一个好字，没有呢，也没有关系，两个小棉袄陪我，你呢？我到觉得，你要生一个闺女啊，要不儿子大了，陪在身边说话的人都没有。

46. 出去打工没多久又回去了，村里人说挣大钱的又回来了。如何怼？

回：

1. 是呀，借你吉言，赚大钱了，请你吃饭。

2. 看你这么开心，你们家儿子肯定赚了不少钱吧。

47. 我辛辛苦苦买了房子，我们家亲戚不停在我面前说：过几年要饭的都能买房，房价降了。怎么怼？

回：是呀，要饭的都能买房了，那叔叔你家可不能输哦，你家钱那么多，至少还要屯两套。

48. 每次去亲戚家的时候，亲戚都阴阳怪气说你没有经常去，有次去拜访他，他指着她孙女问我：你知道管这个人叫啥不？她孙女不说话，他直接说：嗯，你应该叫她姑，她不常来，你不知道叫啥也正常。好气该怎么怼？

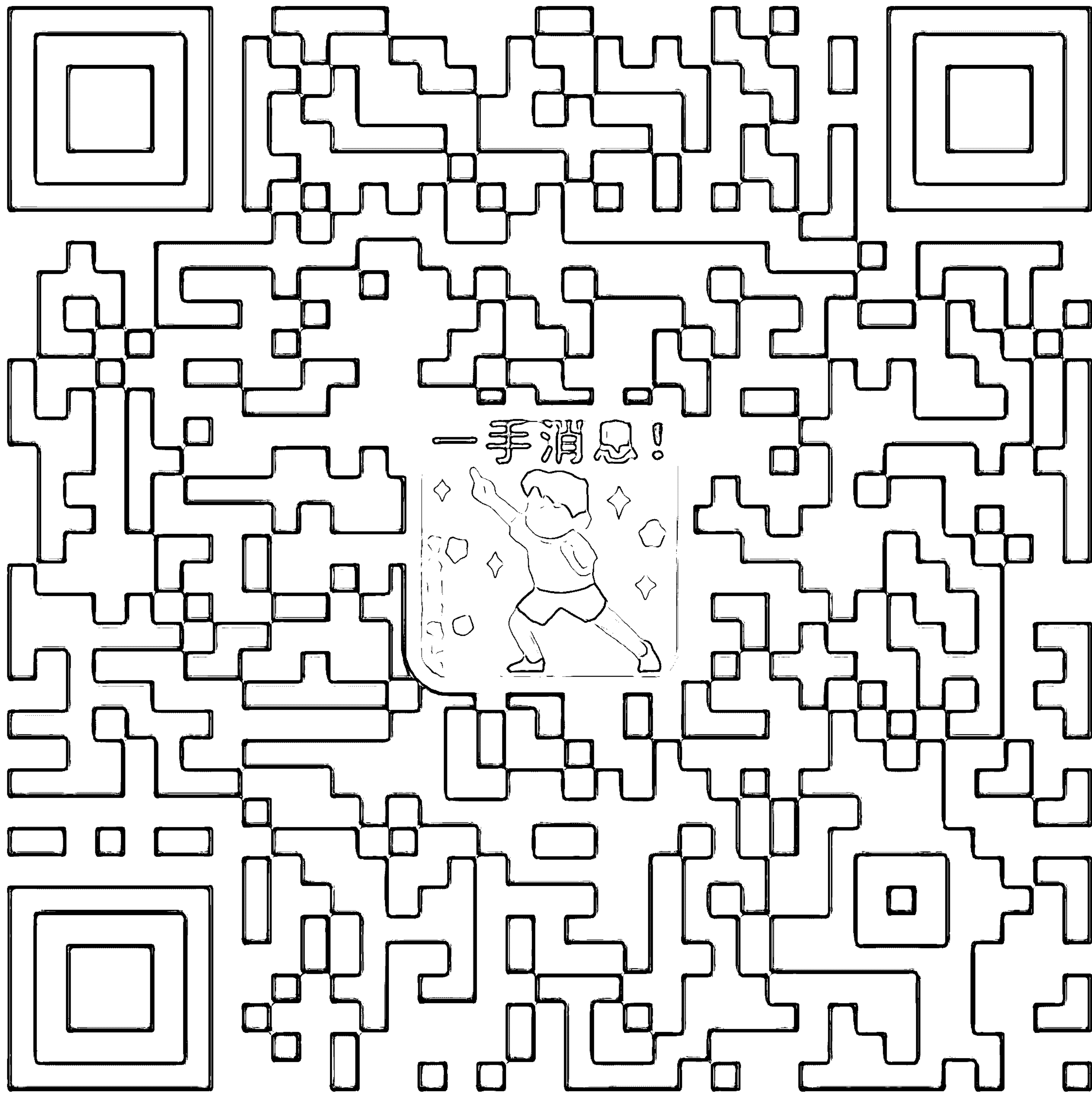
回：

1. 反客为主：对着小女孩说，你知道你爷爷为什么要这么说不？因为你们来姑姑家太少了，以后要爷爷多带你来姑姑家玩，你们都不来，你长大了，以后姑姑都不认识你啦。

2. 转移话题法：对小女孩说，你长得真可爱，长得真像爷爷，不过长得像就行了，千万不要脾气像，女孩子还是不能学大人阴阳怪气的哈。

49. 亲戚每次见面都一副惋惜的样子，对我说：你可要孝顺你妈妈，一定要帮她多干干活，怎么反驳啊？（明明自己在家啥都干，长这么大和妈妈也没发生过几次吵架，他就是那副我是不孝子的语气真让人生气）

回：姑姑，不劳您操心，我家里的活我干的也不少，你家儿子是不是经常惹你生气呀，不帮你干活呀，我感觉你对这件事挺在意的。



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

50. 亲戚特别喜欢贬低别人来抬高自己，他比我高，一直嘲讽我，说他跟我一样大的时候，都比我高多了，怎么怼？

回：

1. 是吗？我没看出来呀，现在你是长缩了一些吗？

2. 高不高无所谓，一个人生活幸福靠的是智慧，您还是多研究下，怎样才能更智慧一点。

3. 直接表达感受法：叔叔，贬低别人抬高自己呢，千万不要让小孩学会了，不好！

51. 有个阴阳怪气的亲戚说你：内向不说话还低头，容易被当成傻子。很委屈！怎么怼？

回：

1. 你一天到晚都在说话，有人把你当傻子了吗？

2. 是呀，我不怎么喜欢说话，不过要看人看地方，在外面呢我挺好的，不过在这里，我实在不想说。

52. 过年串门走亲戚，你打过招呼后在一旁安静地玩手机，亲戚们开始议论你：“来了就知道低头玩手机，像个闷葫芦一样，以后指定没啥出息。请问你会怎么应对？

回：

1. 那请问你的孩子多有出息呢？ 买房了吗？ 买车了吗？ 财富自由了吗？ 结婚生娃了吗？

2. 是呀，玩手机确实没出息，你不也天天玩吗？我们晚辈也是向你们前辈学的。

53. 今年考研失败，一亲戚说：“你这么聪明怎么还考不上研究生啊，你又不是我们这种笨人”你会怎么回应？

回：

1. 表达感受法：你怎么说自己笨人呢？在我心中，叔叔是很聪明的。

2. 我考不上是因为时间太急了，没有好好复习，下次继续努力。

54. 这事你听我的，我走过的桥比你走过的路还多！怎么怼？

回：你这么喜欢让别人听你的，阿姨，是不是比较闲呀？如果闲的话，可以去跳跳广场舞。

55. 亲戚嘲笑你们家房子很小，或是家境不好，嘲笑父母，如何优雅回怼？

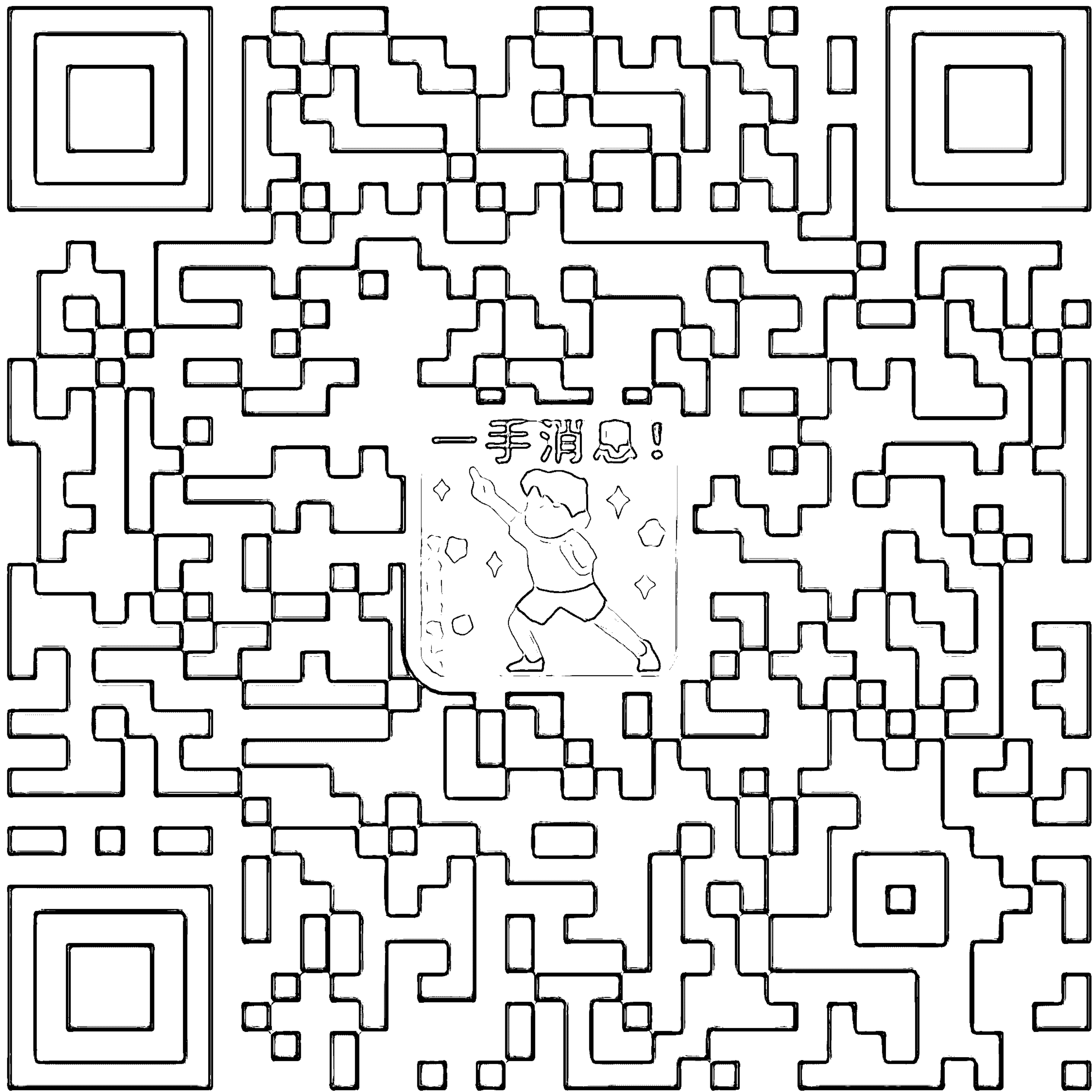
回：

1. 对啊，我们家是房子小，家境是不好，但是里面住的都是有素质的人，不像你家！房子大有什么用呢？

2. 你家有钱，你家房子大，你看不惯的话，借点钱给我，我去换套房子。

56. 有次你带儿子去舅妈家吃饭，儿子怕生，不说话，舅妈嘴多，说：你儿子看起来傻里傻气的，怎么怼？

回：淡定的对着孩子说：儿子，不要像你舅婆学，说这样的话别人会笑话你，说你没素质的，记住了没？



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

57. 亲戚说你怎么就认钱，该怎么怼？

回：不认钱认什么呢？哦，没钱的人哪有钱认呢？不好意思，我认钱让你不舒服了？

58. 亲戚多嘴说：你生完孩子都八个多月了，怎么肚子还是那么大？怎么怼？

回：对，我就是大肚能容，跟你那小肚鸡肠不能比。

59. 生完孩子，隔壁邻居说：你脸上好多斑啊！怎么怼？

回：有什么问题吗？你脸上褶子我说什么了吗？

60. 回到村，有些人阴阳你：你就在楼房里带带孩子，那么舒服，风吹不着雨淋不着，那么闲，咋还瘦了呢？怎么怼？

回：是呀，我不像你，天天干那么多活，吃得多干得多，能不胖吗？

61. 亲戚说：长一副穷酸样，怎样怼回去？

回：狗眼看人低。

62. 亲戚话里话外说我没朋友，不会社交怎么办（一点都不熟，她没孩子），怎么怼？

回：你这么会社交，会交朋友，怎么还没生小孩呢？

63. 亲戚说年纪大了，怎么还不结婚，怎么怼回去？

回：

1. 您要是少操点心呢，也许可以活到 99。
2. 看到你的婚姻状况我想还是单身好。

64. 大姑子每次回来都喜欢阴阳怪气的说话，如，回来时婆婆煮好吃的，她就会故意说是沾的我的光。怎么怼？

回：那你还不谢谢我。

65. 你生日的时候，大姑子和姐夫刚好从外地回来，公公婆婆就让他们到家来吃饭。然后老公说，今天是你生日，大姑子竟然还来了一句：啊，怎么今天是你生日，我都不知道？怎么回？

回：所以呢，你是想补一份生日礼物给我吗？



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

怼老公PUA话术系列

1. 老公经常骂你：你有病吧！我怎么怼？

回：

1. 所以才选择嫁给你。
2. 是呀，你怎么娶个有病的老婆，你也病得不轻呀！

2. 一次，我老公和儿子一起去看我婆婆，进电梯时，老公望着儿子乱糟糟的头发笑说：“长这样么丑，还跟着我出门”怎么接？

回：

1. 再丑还不是你生的，有你的基因呢！
2. 老公，还不是你基因太强大了嘛！一看就是你亲生的。

3. 生了两个女儿，老公说：我肚子不争气，只会生女儿，怎么怼？

回：你种一个土豆还想长出一个茄子，自己没本事还怪别人，我都没怪你没用，你还好意思说，搞笑！

4. 让老公给孩子换尿裤，他说我不会，怎么接？

回：不会你不会学吗？以后还得给你妈换呢。

5. 我弄孩子，让我老公洗洗碗，他说：“我就不是干这的人”，怎么怼？

回：那你是干什么的人？

如果他回答：他是挣钱的人，你问他，钱呢？

6. 老公说要和你 AA，怎么怼？

回：把我怀孕的 A 一下，喂奶的 A 一下，剖腹产也 A 一下，我一个人熬夜带孩子的也 A 一下，不然就给我闭嘴。

7. 老公有天说：你脸上好吓人，有痘痘，有斑，还很干，怎么怼？

回：你出钱，我马上就去科技与狠活，保证年年 18 岁。

8. 老公说：你每个月的卫生巾，比我的烟钱还贵，怎么怼？

回：.....女人可以找不抽烟的男人，.....男人可以找不来大姨妈的女人吗？.....

9. 我老公嫌我胖，怎么怼？

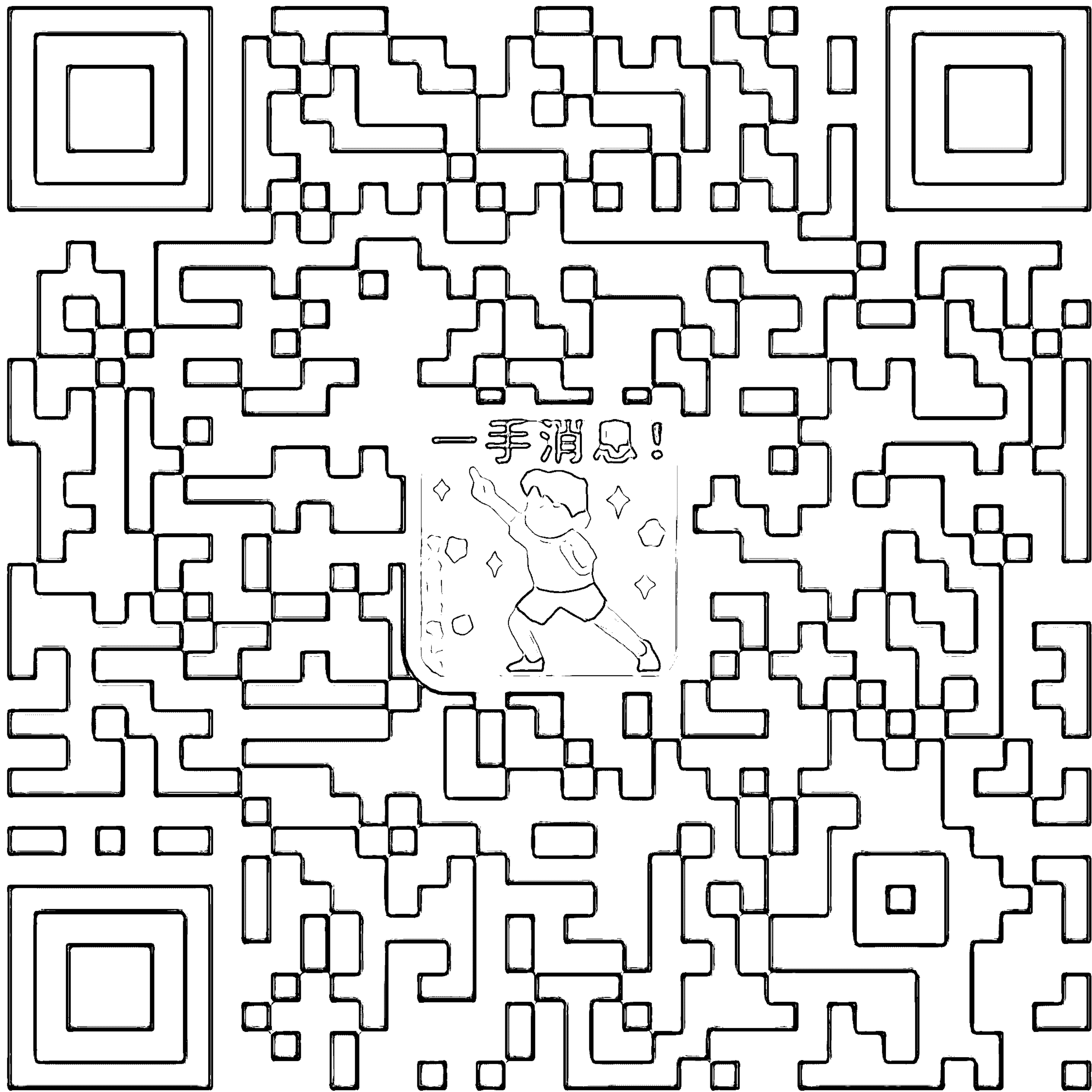
回：你咋不看看你，.....自己像个矮冬瓜一样，肥的流油，还嫌弃我？.....

10. 老公说你眼光不行，怎么怼？

温柔的说：别瞎说，我眼光最好了，我能挑中你不就是最好的证明吗？.....

11. 老公说：你要是再高一点点就好了，怎么怼？

回：.....我要是再高一点会轮到你？.....



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

12. 老公说：人家老婆漂亮温柔又贤惠，你看看你，怎么怼？

回：哦，那你想办法让他们离婚，你娶呗。

13. 老公跟你吵架，说：我家没烧到高香，娶了你这种媳妇进门，怎么怼？

回：你们家造孽太多呗，上天特意派我来治你的。

14. 老公说：你什么用都没有，什么都帮不上，怎么怼？

回：我没用你找我干啥？还不是你的选择？再说，两个孩子是你一个人生出来的吗？

15. 老公说：我当初眼瞎才娶了你。怎么怼？

回：

1. 你就娶我的时候眼神最好，现在是真的眼瞎了，看不到我的好啦。

2. 知足吧你，当初眼瞎了我都没嫌弃你，现在眼神好使了就想过河拆桥了？

16. 男友说：我们这么多年的感情，你还要问我要那几万块钱彩礼。怎么怼？

回：

1. 我们这么多年的感情就连几万块钱的彩礼都不值吗？.....
2. 就是看在这么多年的感情，才要这几万块钱。.....
3. 这么多年感情，你觉得给多少彩礼合适呢？.....

怼怪气公婆话术系列

1. 你爸妈说：你不结婚，不生孩子，以后走了都没人给你烧纸。怎么怼？

回：没事儿，你俩现在好好干，多攒点钱，等我过去直接当富二代。

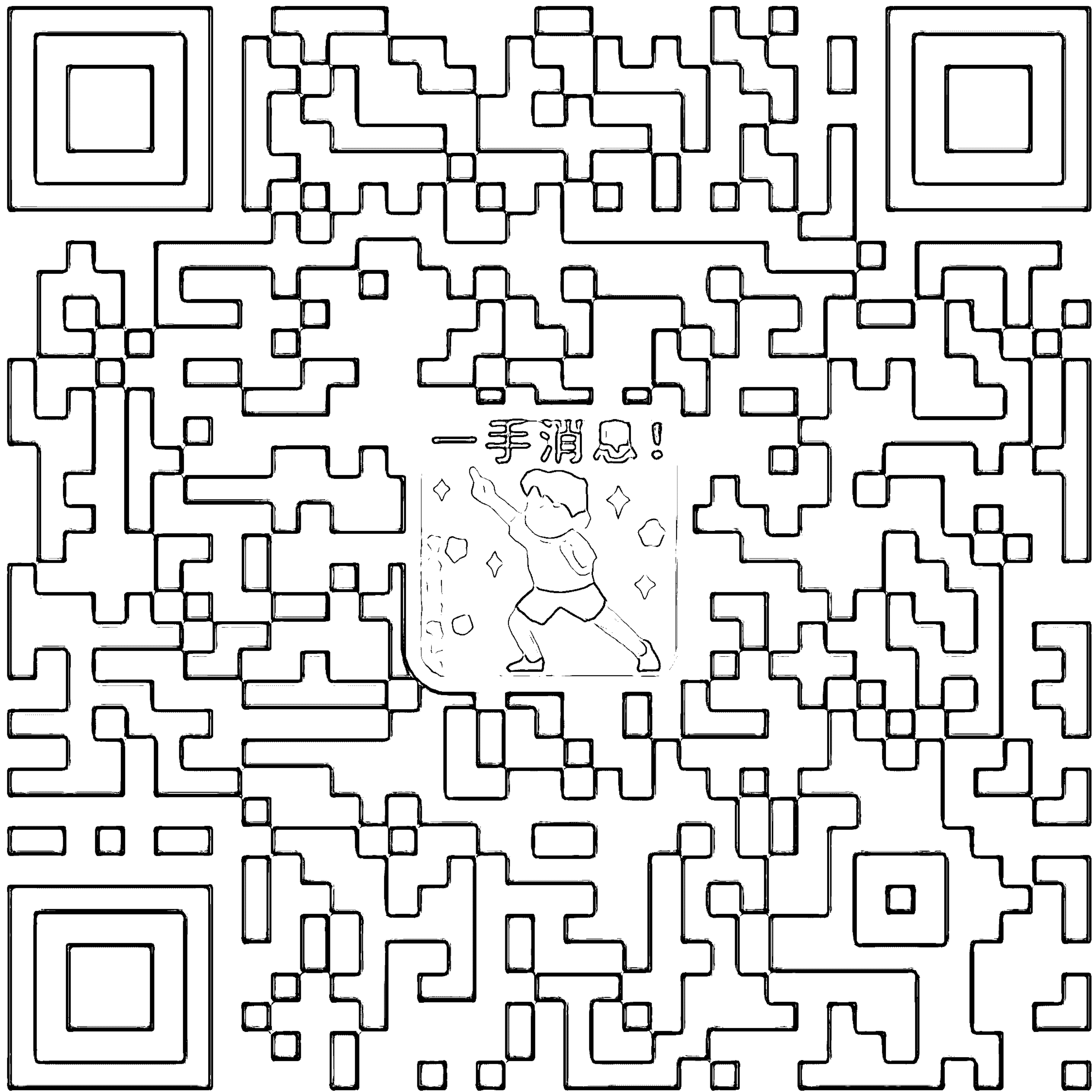
2. 婆婆说：“我儿子把你娶回来不是让你在家当公主的！”你会怎么回？

回：

1. 妈，哪个女人不想当公主呢，如果一个老公能把老婆宠成公主，你说这个女人得多幸福呀？对不，所以我来到家里，是我福气好。

2. 是呀，我也不是来当公主的，如果有什么需要我做的，妈，您直接跟我讲就行，咋都是一家人，要的是和和气气，您说呢？

3. 你老公不讲理，婆婆却说：家不是讲理的地方”。怎么怼？



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

回：

1. 妈，以前爸也对你说过这句话吧？你会不会也很委屈呢？.....

2. 是呀，家不是讲理的地方，家是讲爱的地方，妈，老公都不讲理了，您认为还有爱吗？.....

4. 你婆婆说：老王的那儿媳妇可会过日子了，人家从来不会买一百块钱以上的衣服，买了十块二十块的，我看穿着也挺好。怎么怼？

回：

1. 那家婆婆可是真不咋地，还是你好，多心疼体谅儿媳妇呀，.....
对吧？.....

2. 是吗？那下次我也买十块二十块的，我买 100 件，哈哈。.....

5. 婆婆说：你买那么多护肤品干啥，当卖家呀。怎么怼？

回：

1. 妈，这护肤品是不便宜，但是可以抗皱紧致啊，还送了小样呢，你也试试。.....

2. 妈，你家儿媳妇真好吧，又孝顺又会挣钱。你想夸我，你

就直说，何必在这弯弯绕绕的。

6. 婆婆说：再生一个男孩子凑一个好字，你不想生，怎么说？

回：妈，我不是不想生，我是心疼你儿子养孩子太费钱了，还有房贷车贷，你儿子的压力真是太大了。

7. 相亲没成功，你爸怪你：女朋友都找不到，没点出息。怎么怼？

回：

1. 没出息那不也是你生的。
2. 爸，你是怎么找到我妈的，说来听听？
3. 是呀，我就是这点出息，不也是您的基因遗传的。

8. 过年回婆婆家，你们今年并不打算要孩子，还想多赚点钱。婆婆问：你们什么要孩子啊？今年龙年。生个龙宝宝多吉利，抓紧。怎么回？

回：

1. 妈，你问问弟弟啥时候找女朋友呀？

2. 好的，妈，我们放在心上了，尽量哈。（该干嘛干嘛去）

9. 我买房子我公公说：傻子才买房，你两个女儿买房子干嘛？怎么怼？

回：

1. 好，我们不买房，你来买！

2. 我跟你不一样，我生女儿不是要等着未来的女婿带房来，你生的儿子，也没看你给你儿子儿媳送房呀。

10. 你生完孩子后，辞掉工作在家专心带娃，这天你下楼去取快递（里面是给宝宝买的奶粉），被婆婆看到后说：“整天就知道买买买，我儿子挣钱不辛苦吗？你该怎么怼？

回：你儿子也是我老公，我当然知道他挣钱辛苦，妈，你仔细看看，这是给你孙子买的奶粉？希望下次，您把事情弄清楚再发表看法，您说呢？



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

11. 婆婆生病住院，要求你请假照顾她，你工作不允许请假太久，想请个护工帮忙，婆婆却说：你太不孝顺了！你怎么回？

回：

请护工不是我不想孝顺你，我也想亲自照顾你，但是这工作不能请太长假，否则得扣工资，弄不好会被开除的！你看现在花销这么大，我也不忍心让您儿子自己一个人负担啊！你放心，我会给你请个好护工，照顾的保准比我还好，我也会经常来看你的，到时有啥不合意的，你随时和我说啊！

12. 婆婆没经过我和老公同意，趁我俩上班没人在家的时候，进来我家胡乱视察，事后还一直说我们家很乱都不打扫。我们上班没时间做到经常打扫，我觉得婆婆侵犯我的隐私，令我非常不舒服，怎么说她合适？

回：

婆婆，我知道你关心我们的生活，我们上班比较忙，也没那么多时间打扫卫生，但是我一有时间就会打扫的，您有时间呢，可以去跳跳广场舞，锻炼身体，我们可以处理好，不劳你操心了！

13. 你是个全职宝妈，好久没和老公出去吃饭了，然后让老公叫上公公和婆婆一起去，婆婆拉下脸说：一分钱不挣，还动不动就出去吃，怎么怼？

回：

妈，今天本来是好意，看一家人很久没一起吃饭了，想一起吃个饭，没想到你这么说话，谁听了心里都不舒服的，虽然我现在没工作在家，不过，也是因为孩子还小，如果家里没人照顾，老公他也不可能安心工作，你说是吧，所以，希望我们都能好好说话，互相理解。

14. 你婆婆故意在人多的时候挑拨离间说你，逢年过节人多的时候说：你们下次聚餐要问问谁，看看人家愿不愿意和你们一起聚餐，怎么怼回去？

回：妈，大过年的，没有什么问不问的，也没有什么愿不愿意，大家聚在一起图的就是一个团圆和喜庆，你说呢？

15. 婆婆最喜欢一家人吃饭的时候阴阳怪气的说：你的孩子不会说话，说的话她听不懂，其实她在说你教得不好，一家人经常 pua 你，怎么怼？

回：妈，宝宝还小，现在还看不出来，这个教育孩子的事呢，大家要一起努力，不是我一个人说的算，你看，你天天在家里说家乡话，孩子耳濡目染，想纠正也难。

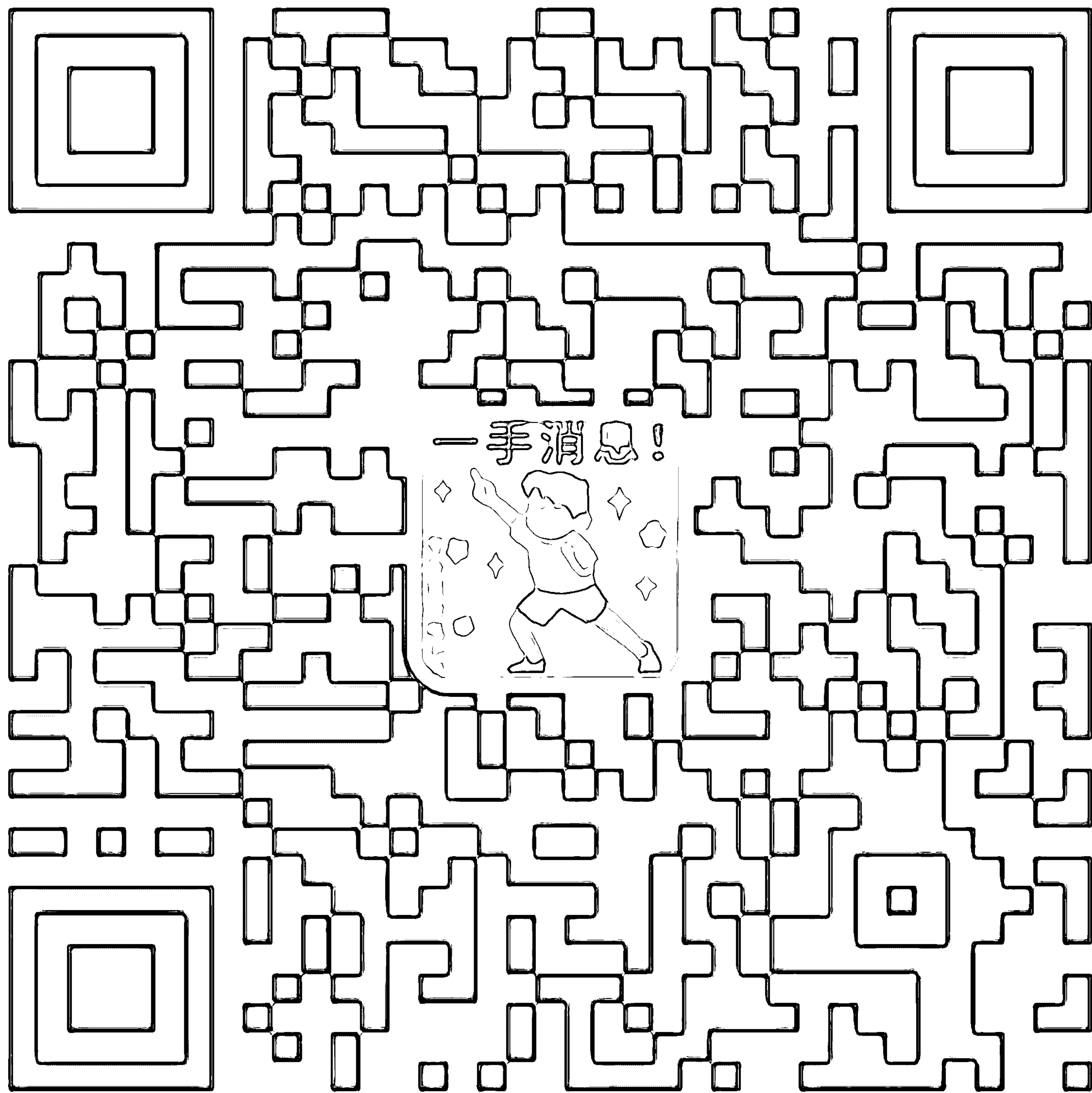
16. 那天我带孩子去她奶奶家，孩子无理取闹，我没搭理，她奶奶过来抱起来就说：是不是妈妈打的，妈妈坏（之前就说过好几次）怎么怼？

下次宝宝哭，你抱起孩子，当着她奶奶的面说：哦，乖乖，是不是奶奶打你的，奶奶坏。

17. 婆婆催你生二胎，你叫她出钱，她说：你们自己要争气，要能挣得到钱来，不要老是想老人帮衬，这种要怎么破？

回：那我这辈子肯定生不了二胎了，因为没钱！

18. 婆婆道德绑架：说家和万事兴，凡事退一步，怎么怼？



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

回：

1. 你说得对，妈，麻烦你把这个话给我老公说一次。

2. 妈，你是不是当媳妇的时候，经常被婆婆念这句话呀？

19. 你爸说你懒，不爱干活，怎么怼？

回：是呀，爸，我再懒再不爱干活，还不是你亲生的。

20. 你爸骂你死猪怎么怼，基本上是每天一遍。

回：我是小猪你就是老猪，还不是你生的。

21. 我家孩子在幼儿园被蚊子咬了，婆家看到包，就怼我，苛责我，怎么怼？

回：要不你去把老师骂一顿，或者呢带个蚊拍在幼儿园拍蚊子去。

22. 婆婆老说：某个堂嫂如何会过日子，怎么会存钱，怎么怼？

回：你让人家离婚嫁给你儿子呗。

23. 被婆婆嫌弃胖，老说我像怀了 7 个月，怎么怼？

回：是呀，怀了 2 个，生给你带！

24. 我公公婆婆有一次来我家吃饭，我买的青椒既新鲜又便宜，才花了七毛钱，炒的肉丝！

感觉自己很会持家，吃饭的时候我就说：今天买的青椒很便宜，这盘菜才花了几块钱超值呢！

我公公阴阳怪气的说：早这么会过日子，早发家了！怎么怼？

回：就算我们一家三口不吃不喝，就凭你儿子的工资，攒一辈子也发不了家。

25. 婆婆总说：你讲话咋那么难听，怎么怼？

回：妈，你觉得难听把耳朵塞上，不就听不到了吗？

26. 你爸突然来了句：你们挣钱又不是给我挣的，怎么怼？

回：那以后你有事别来找我哦。

27. 婆婆说你没福气，怎么怼？

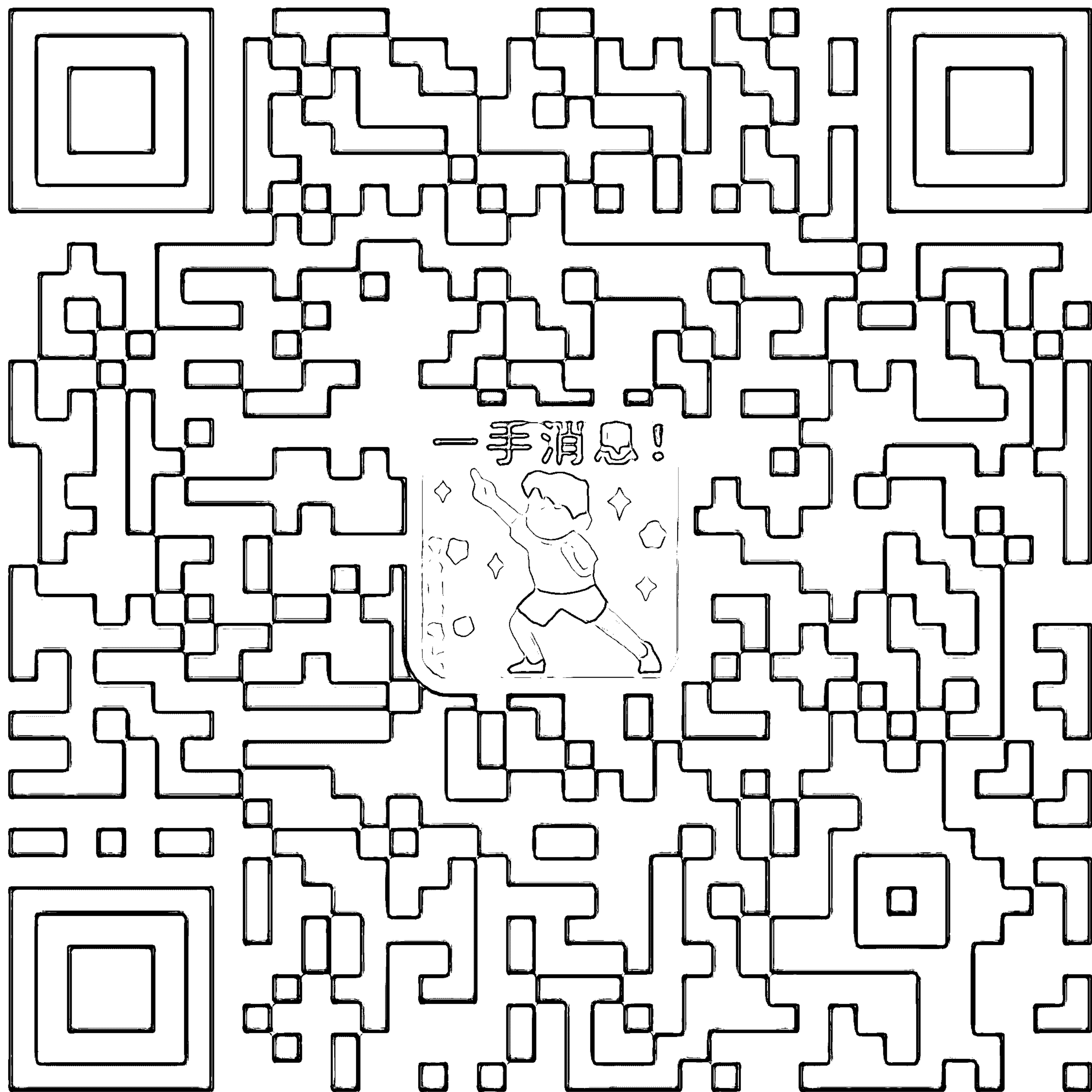
回：我说呢，都到你家了，能有福气吗？

28. 婆婆说：家里怎么的也得有两个，怎么怼？

回：我肯定生，只要存款攒够 100 万我就生。

29. 过年做卫生，婆婆说：第一次看到儿子干活 原来啥也不干。怎么回？

回：那多好，还是我调教的好吧，跟我在一起后都变能干了。



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

怼假朋友、假邻居、假同学、陌生人系列

1. 朋友嫉妒你说：你真是年少有为呀？

高情商回：

1. 哎，我只是运气好而已！

2. 跟你呆久了，能不优秀嘛！

2. 男生说：你就是有点胖，你瘦了我就追你。怎么怼？

高情商回：

1. 如果我瘦了，不是你想追我，是我不一定看得上你。

2. 你就是嘴巴臭，把这病治好，也许我能让你追。

3. 一个绿茶当的所有人的面说：哎，你鼻子做的挺好看的嘛，在哪里做的呀？挺自然的呀，你们有钱人认识的医生是不是都挺厉害的？怎么怼？

回：

1. 羡慕吧，你想做吗？我给你推荐下医生。

2. 是呀，好看吧，不过你的鼻子扁扁的，也挺适合你的脸型

的，我觉得可以不用花这个钱。

3. 你的鼻子也挺好看的，虽然没有那么立体，至少不用花钱，把钱留个孩子用，挺好的。

4. 朋友说：你新项链看起来有点廉价。怎么怼？

回：

1. 你包也看起不像真的，高仿吗？

2. 是呀，买不起贵的，不像你，小富婆，要不你送我一条不廉价的给我。

5. 你这么有钱，怎么不捐点灾区啊？怎么怼？

回：

1. 你捐了吗？

2. 是呀，有钱人都应该捐，你捐了多少，应该挺多的吧？

3. 你这么有爱心，怎么只说不做呀？

6. 你去相亲，对方听说你是设计师，情商为零的他对你说：听说做设计都是抄啊！如何礼貌回怼？

回：是呀，不过抄也要有水平，如果像你这种门外汉的话，想抄也找不到地方抄，你说呢？

7. 你刚装修完房子，朋友问你花了多少钱。（说多说少了都是件麻烦事，说多了别人嫉妒，说少了别人可能让你介绍）你怎么回答？微信：1848636859

回：

1. 你关心这个，是想自己装修房子吗？这个要看你想装修什么价位，不同的价位效果肯定不一样.....

2. 这次装修也没有花很多钱，在我们的能力范围内装的，反正也不用贷款就挺好了，而且装成这样我们也很喜欢。

8. 同学说：哎呀，毕业后就你混的最好啊，都在大城市打拼，不像我们留在老家混口饭吃。怎么怼？

回：哎呀，可不是嘛，你们天天都能混上饭吃，我几天才能混上一口饭。

.....（对方嘲讽你，你就用自嘲的方式顺着他的话说去）.....



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

9. 你男朋友这么矮，是我我就看不上。怎么怼？

回：

1. 这么说你对男朋友要求蛮高的咯，你是怎么看你男朋友的？你选男朋友的标准是什么？

2. 是呀，我男朋友的虽然身高不算高，不过他情商高，他绝对不会当着我的面说，他看不上你。

3. 你男朋友呢就是脾气差一点，是我呢我也看不上。

10. 聚会你穿了件汉服，朋友说“你穿这怎么跟穿个窗帘似的！其他人哈哈大笑。怎么怼？

回：

1. 这么说你的品位很好咯？怎么我看不出来呢？你要不把自己的穿衣品位提升下，再来评价别人。

2. 萝卜青菜，各有所爱！我穿衣服是取悦自己，难不成你穿衣服是为了取悦别人吗？

11. 你和几个朋友约好周末 AA 聚餐，吃饭闲聊时，你说上周你也拿到驾照了，于是一个朋友起哄说：“得庆祝啊，那今天这顿饭该你请啊！”你会如何回应？

你可以说：

1. 谁规定拿驾照就要请客呀？谁规定的谁请哈！
2. 说好的这顿 AA, 你不是想找个借口蹭饭吧？

12. 你朋友说：哎，你又会打扮自己，又会讨男人喜欢的。怎么怼？

自嘲：是啊，所以到现在还单身，都不知道选哪个好，你看你省了多少烦恼啊。

13. 朋友说：我听说你们这些打工，吃不好饭，睡不好觉的，还天天挨老板的骂，就像你这脾气没少挨骂吧，怎么怼？

自嘲：真让你说准了。哎，我这脾气真的得收敛收敛，你说我这底下的组员二十几个孩子们都挺不容易的，我不能没事老骂他们呀，更不能骂老板呀，可咋整？

14. 有个朋友老是说你太胖了，还是当很多人的面。怎么怼回去？

回：胖是我唯一得缺点，瘦是你唯一的优点，我胖可以减，你丑就难咯。

15. 上星期在电梯门口，被一个男的说：你咋那么胖，得有一百七吧！怎么怼？

回：你刚从厕所出来吧？

对方：没有呀！

回：那怎么嘴这么臭？

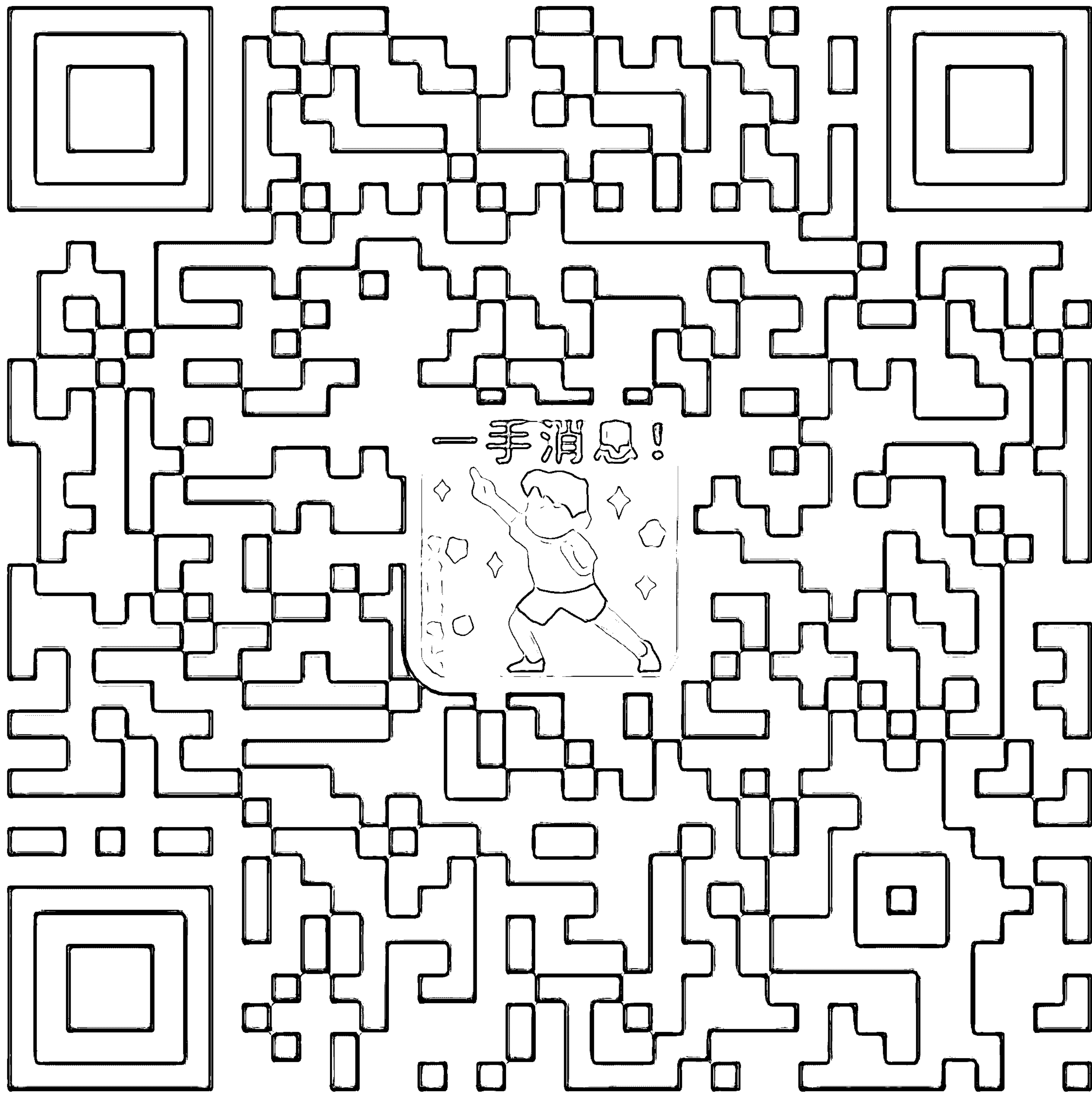
16. 一个很要的好朋友知道你买房了，因为一些原因还不能住，只能放假去住，一到放假就嘲笑你：怎么还不去豪宅住，什么时候去呀之类的话，该怎么怼？

回：你老是惦记我的房子，是什么原因呀，难道你现在房子是租的吗？没这么惨吧！

17. 你去买水果，老板说完价你惊到了，说这也太贵了吧。老板说：嫌贵别吃。怎么怼？

回：

1. 是呀，一分钱一分货，真是良心商家！



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

2. 我就是买得起，也不会任由别人宰割呀！

18. 五一去了三亚旅游，拍了一些自己的照片发了朋友圈，有人评论说：“哪里来的自信，还发朋友圈。”怎么怼？

回：

1. 是呀，你很自卑吗？发个朋友圈都不敢？

2. 难道你不敢发朋友圈吗？这点自信都没有吗？

19. 因为牙齿有问题，拔了一颗牙，好朋友坐我旁边，当着很多人面说我不要歪嘴笑，好丑，怎么怼？

回：要不你把眼睛捐了，可别玷污了你的眼睛了！

20. 你胖了不少，过完年朋友看到你的肚子，打趣说道：“哟，有喜了啊，这孩子看起来得 3 个月了吧？”怎么怼？

回：是呀，你想要投胎吗？我可以把你收了，哈哈。

21. 高铁上，你座位后面的熊孩子一直踢你座椅，还拨弄你的头发，你说了他两句，却被熊孩子的妈妈说：“你跟他较什么劲啊，他还是个孩子！”你会如何回应？

回：是呀，他是孩子，可你不是孩子，从小不教育好，长大是要吃苦头的。

22. 之前有个想追你的男的 pua 你：你长得不漂亮，身材又不好。怎么怼？

回：本来因为你丑甩了你我还有点愧疚，你这么一说，我就放心了！没和你在一起真的是三生有幸！

23. 一个邻居说你女儿长得丑，像你，怎么怼？

回：怪不得你儿子那么丑，原来他有个这样的妈。

24. 朋友说：你这么矮不好找婆家，怎么怼？

回：你这么丑都有人要，我还愁啥。

25. 刚刚把车停路边，对面过来一辆保时捷，让你再让让，但突然发现车子发动不了了，你就下车给她指挥，其实路还是很大的，很快就开过去，但是开过去以后，对方又停下来一脸鄙夷的说：破车开出来干什么？怎么怼？

回：开好车就了不起了，那你把路买下来，别让穷人出来啊。

对方：我就是了不起，你一辈子也买不起我的车，我买了路，破车就别开出来。

回：你这人品就别开这辆车了，德不配位！

26. 你很喜欢买榴莲，邻居一个姐姐说：你再这么吃，都把你老公家吃穷了，怎么怼？

回：你倒是不吃榴莲，你老公家还是穷，怎么了？你不旺夫吗？



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

27. 你老公兄弟说你胖，怎么怼？

回：.....我不吃可以瘦，.....但是你吃了也长不高！.....

28. 在健身房换衣间，冲完澡抹身体乳，一个嘴贱的女的，阴阳怪气的说：呀，一股让我晕车的味道。怎么怼？

回：咋了，.....你怀孕了吗？.....

29. 35 被叫阿姨，怎么怼？

回：.....你这眼神真不好，.....我都53了，叫阿姨多生分，应该叫奶奶。.....

30. 某同学：在哪发财呢？你可以借我点钱吗？

回：.....可以呀，.....30 万够吗？.....什么时候要？.....带好材料证件来我这办理。（银行上班专用）.....

31. 过年了你在路上遇见熟人，他说，哟，这一年没见怎么又胖了，怎么怼？

回：是呀，公司的伙食好，这一年没见，你憔悴了不少，是生活压力太大了吗？

32. 合租房子，你多给房东阿姨多交了 300 块钱，跟房东争论，最后在客厅吵架，结果室友不但不帮忙，还劝了一句：也听这么半天了，你别跟阿姨计较了，不就 300 块钱你就别问阿姨要了，阿姨年纪这么大了，你还计较什么？怎么怼？

回：你别站在道德制高点上指责别人，有本事你把 300 给我，你装什么圣母白莲花呢？

33. 怀孕了，隔壁老阿姨阴阳怪气的：“哎呀，这么辛苦啊，怀孕了还要上班？”怎么怼？

回：是的呀，工资太高了，能力又强，领导不让我休息啊。

34. 路上遇到一个出租车司机，语气不善说你不给他让路了，怎么怼？

回：.....你要着急去火葬场，.....现在我就给你让，.....还能目送一段。.....

35. 你去某大牌专柜试衣服，被柜姐白眼嘲讽说，买不起就不要试，你会怎么回怼？

你可以说：

1. 你买得起你就别在这儿卖呀。.....

2. 谁家的服务员还教训顾客，要不把你店长叫过来问问。.....

3. 还不是看到你这样的在卖，我就以为很便宜呀！.....

4. 今天我买得起我也不买了，我就想试试，怎么了？.....

36. 老有人问你：你是孩子的妈还是孩子的奶奶，怎么怼？

回：.....你猜？.....

对方：.....应该是奶奶吧！.....

回：.....你多大？.....

对方：.....他说 50。.....

回：.....我70 了。.....



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

职场场面话话术系列

1. 公司团建

领导对你说：小张，最近工作辛苦了，我敬你一杯！

你怎么接话？

回：谢谢领导关心（感谢），这是我分内的工作，我会继续努力做得更好（事实），也希望您以后多多指教，这杯应该我敬您，我先干为敬（行动）！

2. 在一次同学会上，许久没见你的同学对你说：“那么多年没见了，你怎么变得那么漂亮啦？我都快认不出你了。”此时，你会怎么回应？

回：哟，那么多年没见，你还是那么幽默会说话。

3. 你和领导单独吃饭领导跟你说：“老张这人不厚道，你觉得呢？”怎么回？

回：刘总，首先感谢您对我的信任，老张呢，我们也处了一段时间了，论能力吧！他是有的，把团队带的有声有色，销售业绩也是遥遥领先（事实），不过其他方面呢，我跟他接触不多，不是十分了解，以后我多观察下（行动）。

4. 直属领导（经理）是个讲话特别直的人，而且带团队没多久，然后她领导是个笑面虎（总监），年前绩效打分，直属领导说自评要打高点，你就给自己打了90 几分，然后，绩效还要上上级领导审批，结果总监在办公室里阴阳怪气的说：“怎么有人一点儿也不知道谦虚啊，还敢给自己打 90 多分，人要懂谦虚，我才不会给自己打那么高分，自己做得好不好自己心里没数吗？”，整个办公室十几个人都听着，很尴尬，怎么接？

回：领导，不好意思啊，我也不太了解情况，自评的话，我相信每一个人都尽量给自己打高点分，毕竟也是对自己一年工作的一个鼓励，您觉得我打多少分合适呢，我改改。这种领导阴阳怪气，不用放在心上，把问题抛给他就行。

5. 你生病了找领导请假，领导说这么忙你还请假，你看人家小刘都带病上班！如何回复呢？

回：刘总，您说的对（认同），但是我实在有些支撑不住了，这是我的病历卡和检查结果（事实），对工作造成不便还请谅解，事后我一定补上（行动），谢谢领导理解！

6. 今天上班，你在电梯里碰见了你的直系女领导，突然发现她跟你撞衫了，你会说些什么来缓解尴尬，并让领导觉得有面子？

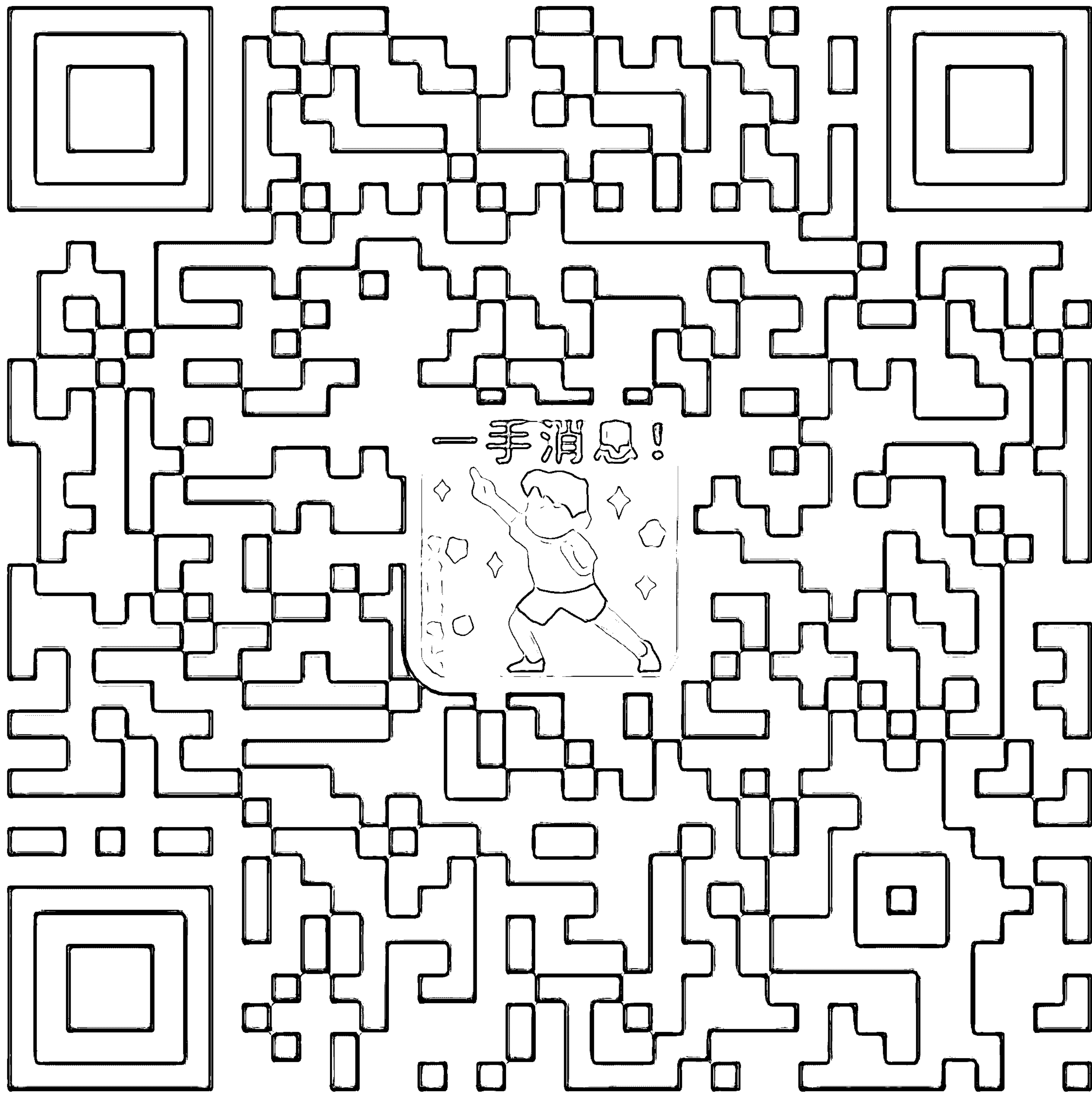
回：

1. 领导，没想到我们今天穿了一样的衣服（事实），我觉得还是你穿更有气质些（反夸）。
2. 领导，这衣服简直就是给你量身定做的哦，也只有你才能穿出它的风格，本来我觉得自己穿着挺好看的，可是和你走在一起，我都不好意思再穿了呢。

7. 领导说：今天你破费了！

回：

1. 领导，今天好不容易把您请出来，这些都是我用心准备的（事实），希望领导吃得开心（行动）。
2. 领导，这些都是我用心准备的（认同），今天好不容易把您请出来（事实），希望领导吃得开心（行动）。



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

8. 领导问“团队里有远见的鹰，善战的狼，忠诚的狗，你觉得你属于什么？你会怎么回应？

回：领导，这个问题问的特别好（认同），其实我自己呢，也把握不准，你站位高，看得清，您觉得我属于哪种呢？（把问题抛回去）

9. 领导说：看不出来，你酒量挺好的！怎么接？

回：林总，今天确实多喝了点（认同），好酒量那要看跟谁喝的，能够和林总共进晚餐是我的荣幸，开心了，激动了，酒量自然来了（反夸），但是绝不耽误工作，请您放心。

10. 领导突然对你说：干的不错啊，你怎么回复啊？

回：

1. 多亏你的一直教诲，其实我还有很多短板需要继续优化，以后还要请您多指导指导。

2. 其实这个工作能够取得这个进展呢，都是你带我们做的，有您的指导，又有大家的通力合作，才得以完成（反夸）。我只不过是其中一颗小小的螺丝钉罢了（自谦）。

11. 单位开会的时候，领导当着所有人的面批评你，你怎么办？

回：领导，您批评的很好，这个事儿我确实有做得不好的地方（认同），也感谢领导的提点，有些工作呢每一个环节都不能疏忽，特别是几个部门一起配合的工作。（事实）下次我一定吸取教训。（行动）

12. 你们单位有个会议，名单中没有你，但领导对你说，这个会议你可以去听一听啊，你不想去，怎么办？

回：领导，这确实是一个学习的好机会（认同），但是现在我手头上还有一份工作很急，明天上午就要有反馈（事实），您看，下次有这么好的会议，我再去学习好吗？（行动）。

13. 你和领导打乒乓球，一不小心赢了。领导把牌子一摔：哎呀，这是长江后浪推前浪啊，我老了不中用了，你怎么说话？

回：领导你真爱开玩笑，你一直稳扎稳打，游刃有余（夸）。要不是你让着我，我连这一局都打不好的（自谦）。

14. 领导说：今年七夕你没对象，留下来加个班吧，你怎么拒绝啊？

回：

1. 领导，这不七夕吗？我今晚要去相亲，或者说我的闺蜜今天晚上要给我介绍对象，上个星期就已经答应好了（借口），知道领导最关心我们这些单身的（夸）。

2. 领导，我手上的工作我已经安排好了，今天该做的都做完了（事实），今天七夕，准备和一个男孩子接触接触看，希望领导成全（行动）。

15. 隔壁部门给你安排本职工作之外的任务，并且说已经告知领导，让你配合你怎么办？

回：虽然我们领导都说了这个话，那我肯定配合啊（认同）。你们做的时候有什么不清楚的，尽管来问我，我绝对知无不言，言无不尽，我就配合嘛（行动）。

16. 如果男领导夸你漂亮，你怎么回复啊？

回：谢谢领导夸奖。不过工作干的漂亮才是关键。



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

17. 如果领导听说你是单身，要给你介绍相亲对象，你怎么办？

如果你想拒绝，可以说：领导，谢谢您啊，家里的刚给我介绍了一个，我正在接触。

18. 领导说：有什么困难只管提啊，你会怎么回复？

回：领导，感谢您的关心。虽然今年遇到了一二三四这些问题，但我觉得这些问题都不是困难，更不是做不好工作的理由（事实）。您放心，我相信办法总比困难多，任务一定能完成（行动）。

19. 领导跟你说：好好干，你很有前途啊。怎么接？

回：

1. 领导，谢谢你的鼓励，我要学的东西还有很多，需要你经常敲打我，指点我。

2. 领导看得起我，我会继续努力的。

20. 和大家一起熬夜加班做项目。结果领导当众指表扬你一个人，怎么说？

回：谢谢领导的夸奖。这么大的项目，凭我一个人是不可能完成的，没有你的支持和指导。这个项目不可能这么顺利。没有大家的共同努力的这个项目，也不可能快速的完美收官。

21. 领导开会发言之后，问你有什么看法，或者是建议，怎么说？

回：……刚才领导强调什么什么的重要性，还说了几个我们都没注意到的细节123……（事实），让我感受很深（感受）。以后的工作中，……我一定要从具体小事抓起，在具体工作中落实 123点（行动）。

22. 你知道领导爱喝茶，你特地买了一盒好茶，领导喝的时候说：“年轻人不要买这么贵的茶，要节省点”。你怎么回？

回：领导，您说的是！我知道您特别喜欢品茶，对茶叶也特别有研究，这款茶叶是我在云南偶然发现的，据说只有在特定的季节才能采摘。我想您应该会喜欢就买了。

23. 饭局上，前辈当着我们面夸新来的小孩说：小李是我们部门的后起之秀啊，做事干练又高效。你怎么接？

回：

1. 领导，经验方面还是比较欠缺，以后还要您多指导呢。
2. 强将手下无弱兵，领导管理有方，培养下属有法，多亏了领导的培养，在领导的带领下一定前途无量啊。

24. 昨天前辈饭局上，有人说：小轩这么年轻，阅历丰富，口才好，智商高以后的成就不可估量！怎么接？

回：我来到公司的时间不长，有这些进步都是离不开领导的引领和指导，非常感谢领导的指点，在此我敬您一杯，您随意。

25. 你酒精过敏，但是在饭局上一位领导说：小刘，你总说你酒精过敏，但是也没法证明啊，你今天喝一杯，我看看你到底过敏不过敏？如何回应？

回：领导，不是我不愿意，今天我喝了，您就看不到我了，我不想连累领导呀。



会长 微信:sm99878

扫一扫添加 书友会 交流群

26. 领导让你给他寄东西，沟通的时候也没沟通明白，结果你就给寄错了，然后就是指责埋怨你，怎么应对？

回：领导，这件事情确实我没有沟通明白，导致把东西寄错了，我现在让对方把东西寄回来，来回的邮费我来承担，你看这样行吗？

27. 领导私下问你： 哎，你觉得夏春花这个人怎么样啊？怎么回答？

回：我跟他工作接触挺多的，感觉他很注重创新，上次一起完成那个新书发布的工作，就他的点子特别多。（别的不说）

28. 向领导请假怎么说？

1. 黄总，年前我需要提前三天请假，目前手上的工作预计能在二月六号全部交付。请假期间我会保持手机畅通，有事能够线上解决不耽误工作，工作流程已经提交了，感谢您的理解。

2. 王总，早上突发急性肠胃炎，现在人已经在医院准备挂点滴，跟您请一天假，工作方面，我会实时看手机处理。

29. 领导说：你这个方案改了八遍，还是一塌糊涂，一点都不像有两年工作经验的人。怎么接？

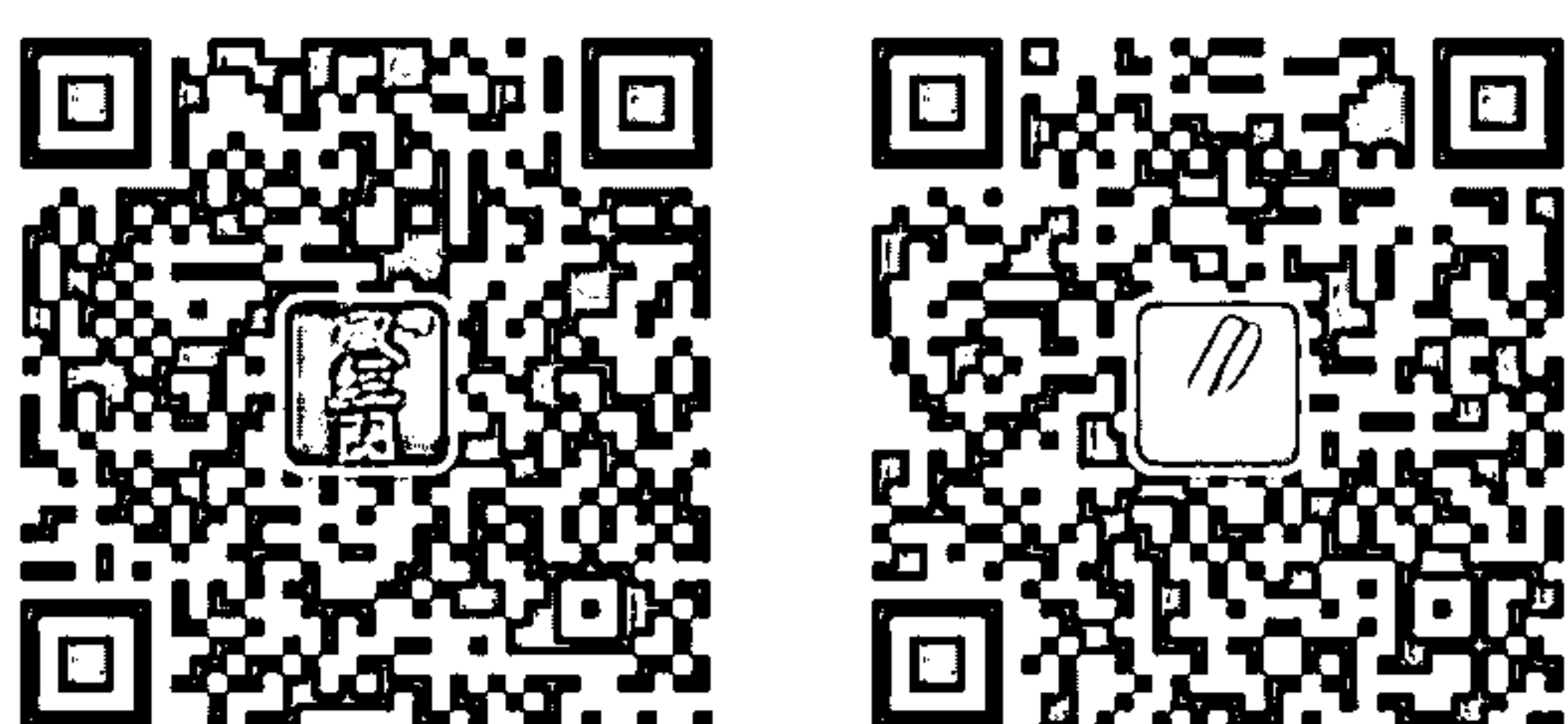
回：

1. 不好意思，王总，我真的已经在尽力做了，可能是我真的不太适合做方案啊。您看哪个同事，这方面比较专业，带我一下，我也好好学习学习，谢谢领导。

2. 这个方案是按照会议要求写的，在会议上也达成了共识。您可以具体说一下哪方面需要调整，我可以及时再修改。

（不要因为一句评价就否定自己，工作中出现问题很正常，及时调整执行就好，不用过于在意。）

微信：1848636859



微信：2284868566