

人情世故 指南

151 个生活与职场场景

遇到难开口的事，先把话练一遍。

第一句怎么说

对方顶回来，第二句怎么接

接下来做什么，边界在哪里

生活 · 职场 · 朋友 · 家庭 · 饭局

先看清处境，再开口

01 找相似场景

从目录选一个最接近的困境。先确认关系、约定和后果，再决定是否使用其中的话术。

02 练两轮对话

先说自己的安排和能承担的部分。如果对方追问，不急着编理由，继续把边界和下一步说清。

03 交给 AI 陪练

把本 PDF 上传到豆包等支持文件的对话工具，说明你的实际处境，请它找对应场景、给出第一句，并扮演对方追问。

04 把话换成自己的

这里的话术是沟通参考。语气可以变，事实和承诺不能乱加。涉及法律、财务、医疗的专业判断，仍需由本人及相应专业人士确认。

使用判断：A 可优先参考 · B 先确认条件 · C 慎重处理

按适用条件和误用风险区分；关系、职责与已有承诺变化时，需要重新判断。

目录

01	朋友往来	12
	生活 · 8 个场景	
02	亲戚与家庭	20
	生活 · 8 个场景	
03	金钱与借还	28
	生活 · 8 个场景	
04	邻里与公共空间	36
	生活 · 8 个场景	
05	聚会与礼尚往来	44
	生活 · 8 个场景	
06	线上社交与隐私	52
	生活 · 8 个场景	
07	加班与边界	60
	职场 · 9 个场景	
08	成果与责任	69
	职场 · 9 个场景	
09	饭局与关系	78
	职场 · 9 个场景	

目录 / 续

10	向上沟通	87
	职场 · 9 个场景	
11	绩效与回报	96
	职场 · 9 个场景	
12	同事与协作	105
	职场 · 10 个场景	
13	求职与入职	115
	职场 · 8 个场景	
14	远程与会议	123
	职场 · 8 个场景	
15	客户与对外	131
	职场 · 8 个场景	
16	管理与带人	139
	职场 · 8 个场景	
17	尊重与安全	147
	职场 · 8 个场景	
18	离职与交接	155
	职场 · 8 个场景	

场景索引 / 1

104 朋友临时约我，我只想在家休息	12
105 朋友每次见面都迟到半小时	13
106 朋友每天找我倾诉，我已经接不住	14
107 朋友总拿我的短处逗大家笑	15
108 朋友让我免费做一个“很简单”的设计	16
109 好友吵架，都要我证明自己站谁	17
110 我忘了朋友的重要日子，怎么补救	18
111 朋友借走东西迟迟不还	19
112 亲戚当众问工资，我不想回答	20
113 过年被催婚，被说再拖就晚了	21
114 父母没问我，就替我答应帮别人	22
115 亲戚来家里住，迟迟不说什么时候走	23
116 家人想翻我的手机，说没秘密就不怕看	24
117 家庭照护任务总默认由我承担	25
118 长辈总拿我和别人家的孩子比	26
119 家人把我的私事讲给一圈亲戚听	27
120 朋友开口借钱，我不想借	28
121 朋友欠款到期，却一直说过两天	29
122 自己借的钱到期还不上，怎么开口	30
123 AA聚餐总是我垫付，有人忘了转	31
124 亲戚让我担保，说只是签个字	32
125 给家人的钱，被默认成每月固定支持	33
126 朋友送贵重礼物，后来要求我帮忙办事	34

场景索引 / 2

127 朋友让我一起投资，说稳赚还催我决定	35
128 邻居深夜声音大，怎么第一次提醒	36
129 室友吃了我的东西，说下次买回来	37
130 合租卫生总是我收拾	38
131 室友带朋友留宿，从来不打招呼	39
132 有人排队插到我前面	40
133 邻居不断让我代收快递	41
134 邻居想借我的车，我不放心	42
135 公共群里有人点名说我没素质	43
136 多年不联系的人发婚礼请柬，我不想去	44
137 不想跟随大家越来越高的随礼标准	45
138 聚餐有人默认要我请客	46
139 想提前离开聚会，又被说扫兴	47
140 被邀请带朋友去，却不清楚能带几个人	48
141 收到了不合心意的礼物，怎么回应	49
142 家里聚会有人把我当免费摄影师	50
143 已经答应聚会，后来确实去不了	51
144 朋友把我的丑照发到网上，我想让他删	52
145 熟人把我的联系方式给别人，没问过我	53
146 群友总发砍价投票，我不想帮	54
147 消息没及时回，被质问为什么在线不回	55
148 朋友把私聊截图发朋友圈	56
149 家族群转发未经核实的消息，想提醒	57

场景索引 / 3

150 想退一个没在用的熟人群	58
151 网上被阴阳怪气，想回一句但不想吵	59
01 周五快下班，领导通知周末加班	60
04 “顺手帮一下”，最后全成了我的活	61
13 晚上十一点收到“在吗”，要不要立刻回	62
14 请假获批后，又被安排当天开会	63
15 被默认替同事长期值班	64
16 同事一请假，工作都落到我头上	65
17 突然出差，自己的安排被打乱	66
18 做得快，反而不断被加任务	67
19 已经答应帮忙，却发现做不完	68
02 方案是我做的，汇报时却没我的名字	69
05 出了问题，群里第一个被@的是我	70
20 会议上刚提出想法，就被别人重复认领	71
21 项目署名漏了协作者	72
22 被要求为不熟悉的报告签字	73
23 自己发错数据，怎么承认又补救	74
24 交付已经完成，却被说“你没发过”	75
25 领导把失败归为“执行不到位”	76
26 临时接手一个已出问题的项目	77
03 不想喝酒，却被说“不给面子”	78
12 领导夹菜时，我手滑转了桌	79
49 不想参加自费团建，担心被贴不合群标签	80

场景索引 / 4

50 不熟同事办婚礼，是否必须随礼	81
51 同事频繁找我垫钱，一直不结算	82
52 领导私下让我送一份贵重礼物	83
53 饭桌上被追问婚育和工资	84
54 被要求在聚会上表演节目	85
55 领导喝多后让我送他回家	86
06 两个领导，都说自己的事最急	87
07 领导说“你看着办”，做完又说不对	88
27 领导当众批评，里面有事实错误	89
28 领导每十分钟问一次进度	90
29 领导只说“不够好”，不给具体标准	91
30 不同意领导方案，但不想显得唱反调	92
31 想越级求助，又怕得罪直属领导	93
32 大领导直接派活，直属领导不知情	94
33 领导承诺给资源，迟迟不到位	95
08 “年轻人别总想着钱”，那涨薪怎么谈	96
09 一直做救火的人，绩效却没被看见	97
34 年终突然被告知“不够主动”	98
35 晋升失败后，怎么问到有用反馈	99
36 同岗同事工资高很多，怎么谈自己的回报	100
37 升了职，却没授权也没增加资源	101
38 培训机会总轮不到我	102
39 奖金规则临时变化，怎么问清楚	103

场景索引 / 5

40 绩效目标中途加码，旧工作仍要全做	104
10 同事拉我吐槽领导，我不想站队	105
11 跨部门催了三遍，对方还是不回复	106
41 同事借用我的账号，说只是临时登录	107
42 会议上总有人打断我	108
43 合作同事经常迟交，只在最后一刻说	109
44 资深同事不愿意教，但我必须完成任务	110
45 同事把私聊截图发进大群	111
46 新同事总改我的文件，不留修改说明	112
47 同事请求我帮他隐瞒工作失误	113
48 群消息太多，重要信息总被埋掉	114
56 面试岗位与入职工作差很多	115
57 面试被追问结婚生育计划	116
58 收到口头offer，对方催我马上辞职	117
59 入职第一周没人带，也没有账号	118
60 试用期目标从未说清	119
61 入职培训突然变成收费课程	120
62 面试要求做完整商业方案当作业	121
63 试用期收到模糊的淘汰暗示	122
64 远程办公被要求全天开摄像头	123
65 跨时区会议总安排在我深夜	124
66 会议邀请没有议题，不知道是否需要参加	125
67 会议开了很久，没人作决定	126

场景索引 / 6

68 线上会议被要求当场承诺未知工期	127
69 临时有噪声或网络故障，被说不专业	128
70 休假时被要求改成“远程办公”	129
71 会议结束后，别人记下了我没同意的承诺	130
72 客户不断加需求，说都是小改动	131
73 销售已经答应功能，交付团队做不到	132
74 客户越过负责人，私下催我插单	133
75 客户态度恶劣，开始辱骂个人	134
76 对方要求提供另一个客户的案例原件	135
77 临近验收，客户突然换负责人	136
78 客户要求先干活，合同以后补	137
79 客户暗示给个人回扣才签单	138
80 下属做错事，先批评还是先听解释	139
81 团队成员说任务太多，但我也有上级压力	140
82 新上任，曾经的同事不接受我安排	141
83 骨干要求特殊待遇，其他人开始不满	142
84 安排任务后，下属一直不敢作决定	143
85 下属反映被同事骚扰，我该怎么回应	144
86 优秀员工提出离职，我想让他再撑一阵	145
87 员工绩效差，直接给最后通牒吗	146
88 同事拿我的外貌开玩笑，说我太敏感	147
89 被排除在必要工作群和会议之外	148
90 被要求对身体接触“别太计较”	149

场景索引 / 7

91 向HR反映问题，担心被报复	150
92 被要求在不安全条件下继续工作	151
93 领导让我把客户资料上传公共AI工具	152
94 发现数据可能泄露，不敢报告	153
95 压力已经影响生活，却怕说了显得脆弱	154
96 已经提离职，领导说“不批准”	155
97 领导开高价挽留，我有点动摇	156
98 接手人一直不到位，交接没人确认	157
99 离职后前同事天天找我免费答疑	158
100 离职面谈想说真话，又怕烧桥	159
101 被要求签一份没看懂的离职文件	160
102 下家做背调，我担心前领导带情绪	161
103 想把做过的项目放进个人作品集	162

场景 104 / 朋友往来

朋友临时约我，我只想在家休息

没别的安排，但不想靠编借口拒绝。

先看清处境

有没有已答应的约定？单纯收到邀请不等于已经承诺。

第一句，可以这样说

谢谢你想着我，今天我想留给自己休息，这次就不去了。

对方可能会说

你又没事，出来一下怎么了？

第二句，接住追问

我今天确实想自己待着，你们玩得开心，不用等我。

接下来做什么

明确答复：如果真想再约，可以主动提出另一个时间。

边界与提醒

不要为了缓和而随口答应下次一定来。

使用判断 A · 可优先参考

尚未答应的邀请可以婉拒，不必再承诺下一次。

参考线索：S19

场景 105 / 朋友往来

朋友每次见面都迟到半小时

我珍惜这段关系，但不想一直等。

先看清处境

偶发事故与长期模式要区分，等候边界要提前说。

第一句，可以这样说

我们约的时间我会到，今天我最多等十五分钟，之后就先按自己的安排走了。

对方可能会说

朋友之间用得着这么计较吗？

第二句，接住追问

我不是想计较，但一直等会影响我的安排。以后晚了请提前告诉我。

接下来做什么

把出发、到达和最晚等候时间说清，按说好的安排执行。

边界与提醒

不要故意迟到报复，也不要要求别人随时共享位置。

使用判断 A · 可优先参考

把自己的安排说明白，不以编理由换取对方接受。

沟通建议

生活 / 朋友往来

场景 106 / 朋友往来

朋友每天找我倾诉，我已经接不住

想支持对方，但自己也很疲惫。

先看清处境

自己是否有余力？对方想被倾听还是想讨论办法？

第一句，可以这样说

我愿意听你说，但今晚只有二十分钟，之后我需要休息。

对方可能会说

连你也嫌我烦了？

第二句，接住追问

不是嫌你烦，是我现在精力有限。我们也可以想想你还可以找哪些支持。

接下来做什么

说明时间与能提供的支持，不把自己变成唯一出口。

边界与提醒

若出现即时安全风险，优先联系适当支持；不要承诺全天候待命。

使用判断 B · 先确认条件

把自己的安排说明白，不以编理由换取对方接受。

沟通建议

生活 / 朋友往来

场景 107 / 朋友往来

朋友总拿我的短处逗大家笑

笑点落在我身上，我不想配合。

先看清处境

先辨别自己不接受的具体内容，避免笼统攻击对方人格。

第一句，可以这样说

这个话题我不喜欢被拿来开玩笑，我们换一个吧。

对方可能会说

熟人才这么开玩笑，你太认真了。

第二句，接住追问

我知道我们熟，所以才直接说。这件事请别再拿来开玩笑。

接下来做什么

如果继续，结束该话题或离开当下场合，再考虑关系距离。

边界与提醒

关系亲近不等于默认同意所有玩笑。

使用判断 A · 可优先参考

把自己的安排说明白，不以编理由换取对方接受。

沟通建议

生活 / 朋友往来

场景 108 / 朋友往来

朋友让我免费做一个“很简单”的设计

这是我的专业，也会花不少时间。

先看清处境

是否自己先说过免费？需求是否已经超出原约定？

第一句，可以这样说

我可以帮你看一下方向；如果要做完整设计，我们得先确认范围和费用。

对方可能会说

这么熟了，你还跟我谈钱？

第二句，接住追问

正因为熟，我更想先说清楚。简单建议我能帮，完整交付需要另外安排。

接下来做什么

把可免费提供的部分与正式服务范围讲清。

边界与提醒

不故意拖延或交差来表达不满。

使用判断 A · 可优先参考

把自己的安排说明白，不以编理由换取对方接受。

沟通建议

生活 / 朋友往来

场景 109 / 朋友往来

好友吵架，都要我证明自己站谁

听到两边说法，我不愿意当裁判。

先看清处境

普通争执与明确伤害、安全风险不能混为一谈。

第一句，可以这样说

我在乎你们，但不会拿另一方的私聊来表态。我可以听你的感受，不替你们判输赢。

对方可能会说

你不站我，就是站他。

第二句，接住追问

我支持你把问题处理好，但不想通过攻击别人证明关系。

接下来做什么

不转述未经许可的私聊；必要时只帮助约定沟通方式。

边界与提醒

面对暴力或严重伤害，不用“双方都有错”抹平事实。

使用判断 B · 先确认条件

把自己的安排说明白，不以编理由换取对方接受。

沟通建议

生活 / 朋友往来

场景 110 / 朋友往来

我忘了朋友的重要日子，怎么补救

对方明显失落，我想认真道歉。

先看清处境

先承认自己的遗漏，不急着证明最近多忙。

第一句，可以这样说

我把这个日子忘了，让你失望了，对不起。我想听听你现在的感受，也看看怎样补上这份心意。

对方可能会说

现在说有什么用？

第二句，接住追问

你失望我能理解，我不会要求你马上没事。后面我会用具体行动改。

接下来做什么

选择对方愿意接受的补救，之后用提醒避免重复。

边界与提醒

礼物不能换取必须原谅，也不连环道歉逼对方安慰自己。

使用判断 A · 可优先参考

把自己的安排说明白，不以编理由换取对方接受。

沟通建议

生活 / 朋友往来

场景 111 / 朋友往来

朋友借走东西迟迟不还

我需要用，又怕一催就尴尬。

先看清处境

物品、借出时间、原约定是否清楚？

第一句，可以这样说

我这周要用那件东西，麻烦你周四前还给我；不方便见面可以一起商量怎么送回。

对方可能会说

你急什么，我又不会拿走。

第二句，接住追问

我知道，只是我现在需要使用，所以想把归还时间确认好。

接下来做什么

明确归还方式与时间，逾期再直接跟进。

边界与提醒

不公开羞辱，也不擅自进对方家取物。

使用判断 A · 可优先参考

把自己的安排说明白，不以编理由换取对方接受。

沟通建议

生活 / 朋友往来

场景 112 / 亲戚与家庭

亲戚当众问工资，我不想回答

不想撒谎，也不想全桌讨论收入。

先看清处境

自己愿意透露到什么程度？不必为了回答而编一个数。

第一句，可以这样说

谢谢关心，具体数字我想留给自己，我们聊点别的吧。

对方可能会说

一家人有什么不能说的？

第二句，接住追问

我知道您是关心，但这个我不想展开，您最近怎么样？

接下来做什么

简短重复边界并转话题，持续追问时暂停交谈。

边界与提醒

对方可能仍不满意，不能保证一句话就结束盘问。

使用判断 A · 可优先参考

表达愿意分享的范围，留意已有责任和关系压力。

沟通建议

生活 / 亲戚与家庭

场景 113 / 亲戚与家庭

过年被催婚，被说再拖就晚了

我不想在饭桌上辩论人生选择。

先看清处境

区分对方关心与自己必须接受其安排。

第一句，可以这样说

我知道您替我着急，这件事我会认真考虑，有愿意分享的进展再告诉您。

对方可能会说

我们都是为你好。

第二句，接住追问

这份心意我明白，不过反复聊这个让我有压力，今天先不讨论了。

接下来做什么

在平静时说明哪些帮助能接受，哪些话题不想反复讨论。

边界与提醒

不编对象或婚期，也不把家庭关系一概判断为恶意。

使用判断 A · 可优先参考

表达愿意分享的范围，留意已有责任和关系压力。

沟通建议

生活 / 亲戚与家庭

场景 114 / 亲戚与家庭

父母没问我，就替我答应帮别人

对外已经说我能办，实际上没有空。

先看清处境

是否有真实可行的有限帮助？不要为了收场承诺过量。

第一句，可以这样说

我知道您想帮人，但这件事没和我确认，我这次接不了。以后请先问我再答应。

对方可能会说

我话都说出去了，你让我多没面子？

第二句，接住追问

我理解您为难，但我不能为了这个答应做不到的事。我可以和您一起把情况说明白。

接下来做什么

向当事人直接澄清自己没有确认，保持礼貌但不接下全部责任。

边界与提醒

不当众羞辱父母，也不让第三方误以为已获承诺。

使用判断 B · 先确认条件

表达愿意分享的范围，留意已有责任和关系压力。

沟通建议

场景 115 / 亲戚与家庭

亲戚来家里住，迟迟不说什么时候走

欢迎相聚，但长期同住影响生活。

先看清处境

此前有没有明确邀请长期住？家中其他共同居住人是否同意？

第一句，可以这样说

这几天相处很开心，我们想确认一下您的返程或后续住宿安排，我们这边能接待到周日。

对方可能会说

一家人住几天你就嫌弃？

第二句，接住追问

不是嫌弃，是家里的空间和安排有限，后面需要提前另作计划。

接下来做什么

尽早明确时间，有余力可提供住宿信息。

边界与提醒

不要突然把行李扔出去；现实安全、租住权益等问题需另行处理。

使用判断 C · 慎重处理

表达愿意分享的范围，留意已有责任和关系压力。

沟通建议

场景 116 / 亲戚与家庭

家人想翻我的手机，说没秘密就不怕看

我希望有隐私，也不想升级争吵。

先看清处境

是成年人之间的边界，还是涉及未成年人的照护规则？情境不同需另判断。

第一句，可以这样说

我愿意谈你担心的事情，但不接受直接检查我的手机。

对方可能会说

不让我看就是心虚。

第二句，接住追问

隐私不等于隐瞒所有事情，我们可以谈具体疑问，但不能靠全面检查解决。

接下来做什么

回到具体担心和可接受的信息分享方式。

边界与提醒

若存在控制或威胁，优先安全与外部支持，不硬套普通沟通模板。

使用判断 C · 慎重处理

若存在控制或威胁，先考虑安全与外部支持。

沟通建议

场景 117 / 亲戚与家庭

家庭照护任务总默认由我承担

愿意出力，但长期分工不平衡。

先看清处境

列清真实任务、每个人能力与被照护者的需要。

第一句，可以这样说

这段时间我承担了这些事，接下来需要一起排班。我能负责这两项，其他部分请大家明确安排。

对方可能会说

你离得近，多做一点很正常。

第二句，接住追问

离得近确实方便，但时间和精力也有限。我们把实际任务摊开再分。

接下来做什么

用具体时间和事项协商，而非只争谁更孝顺。

边界与提醒

照护与法定义务需要结合实际；不要突然中断必要照护制造压力。

使用判断 C · 慎重处理

必须保证必要照护不断档，再协商分工与支持。

沟通建议

生活 / 亲戚与家庭

场景 118 / 亲戚与家庭

长辈总拿我和别人家的孩子比

每次聚餐都变成比较大会。

先看清处境

自己是否愿意分享近况？不必把每个选择都变成答辩。

第一句，可以这样说

我知道您希望我过得好，但这样比较会让我难受。如果有具体建议，我们可以单独聊。

对方可能会说

说你两句还不是为你好？

第二句，接住追问

建议我可以听，反复比较就先不聊了。我也有自己在推进的事。

接下来做什么

挑平静时间说明希望怎样被关心，聚餐时简短结束比较。

边界与提醒

不靠贬低被比较的人证明自己。

使用判断 A · 可优先参考

表达愿意分享的范围，留意已有责任和关系压力。

沟通建议

生活 / 亲戚与家庭

场景 119 / 亲戚与家庭

家人把我的私事讲给一圈亲戚听

原来只想向一个人倾诉。

先看清处境

哪些内容已传出、哪些能停止扩散？先说具体事实。

第一句，可以这样说

这件事我只想和你私下说，请先别再转述，也帮我明确告诉已听到的人
不要继续传播。

对方可能会说

一家人知道又有什么关系？

第二句，接住追问

这涉及我的生活，我需要自己决定告诉谁。以后分享前请先问我。

接下来做什么

提出明确的后续限制，再调整未来分享范围。

边界与提醒

无法保证所有信息收回，不转而曝光对方私事报复。

使用判断 B · 先确认条件

表达愿意分享的范围，留意已有责任和关系压力。

沟通建议

生活 / 亲戚与家庭

场景 120 / 金钱与借还

朋友开口借钱，我不想借

不是完全没钱，但不愿承担这笔安排。

先看清处境

先想清自身承受范围，不急着用余额证明态度。

第一句，可以这样说

这次我不方便借钱给你，希望你能理解。

对方可能会说

你明明有钱，就是不把我当朋友。

第二句，接住追问

我在乎我们的关系，但这笔借款我不会答应。其他我能帮的部分可以说。

接下来做什么

明确答复；愿意的话可提供非金钱帮助，不作空承诺。

边界与提醒

不必伪造财务困难，也不要把“不借”包装成对方人品有问题。

使用判断 A · 可优先参考

尚未作出的借款承诺可以拒绝，不必编造缺钱理由。

参考线索：S17

场景 121 / 金钱与借还

朋友欠款到期，却一直说过两天

想要一个实际安排，不再接受模糊回复。

先看清处境

核对金额、原约定与已有还款，避免凭印象争执。

第一句，可以这样说

我们约的还款时间已经到了，你今天能确认具体日期和金额吗？如果不能一次还，也说清可行安排。

对方可能会说

你就这么不信任我？

第二句，接住追问

我们把安排说清楚，才能减少反复催问。我现在需要一个能落实的时间。

接下来做什么

把双方新确认的安排记录下来；持续争议再咨询正规渠道。

边界与提醒

不威胁、不曝光隐私、不冒充执法或催收人员。

使用判断 C · 慎重处理

先核对欠款事实与记录；争议升级须正规处理。

参考线索：S17

场景 122 / 金钱与借还

自己借的钱到期还不上，怎么开口

想提前说明，不想等对方催。

先看清处境

只提出有现实依据的方案，不虚构收入和到账时间。

第一句，可以这样说

原定这周归还的款项我现在无法全部做到，对不起。我目前能先还这部分，剩余计划想和你确认。

对方可能会说

当初你可不是这么说的。

第二句，接住追问

确实是我没做到，责任在我。你可以不同意新的安排，我会把实际能力和进展及时说清楚。

接下来做什么

到期前说明变化，记录双方同意的修改并按时更新进度。

边界与提醒

对方没有义务接受延期；具体债务争议需专业处理。

使用判断 C · 慎重处理

延期需要对方同意，不能把自己的计划当成新约定。

参考线索：S17

场景 123 / 金钱与借还

AA聚餐总是我垫付，有人忘了转

怕催钱显得小气，但已经发生多次。

先看清处境

是否事先约好AA，还是自己明确说了请客？

第一句，可以这样说

这次总额和明细我发群里了，每人是这个数，麻烦今晚前转一下，转过的告诉我一声。

对方可能会说

这么点钱还专门发一遍？

第二句，接住追问

金额不大也需要结清，下次我们可以现场各自付，省得来回对账。

接下来做什么

先核对付款记录，私下提醒遗漏的人，今后减少长期代垫。

边界与提醒

不把请客后反悔改成强制AA，也不公开贴羞辱标签。

使用判断 A · 可优先参考

钱款、责任与已有承诺要分开确认。

沟通建议

生活 / 金钱与借还

场景 124 / 金钱与借还

亲戚让我担保，说只是签个字

不了解义务，又被关系推动。

先看清处境

不要用关系替代对文件与承担后果的理解。

第一句，可以这样说

这类签字涉及实际责任，我不会在没充分理解和评估前答应，这次也不做担保。

对方可能会说

又不让你出钱，你怕什么？

第二句，接住追问

我不能把签字当作没有责任的形式，所以这件事我不参与。

接下来做什么

不当场签署；涉及具体法律或财务决定时寻求独立专业意见。

边界与提醒

本文不判断具体担保条款，也不承诺不签就没有其他义务。

使用判断 C · 慎重处理

担保可能形成责任，具体条款需要专业判断。

沟通建议

生活 / 金钱与借还

场景 125 / 金钱与借还

给家人的钱，被默认成每月固定支持

原来只是一笔临时帮助。

先看清处境

此前究竟承诺了什么？是否涉及必须承担的照护或法律义务？

第一句，可以这样说

上次是临时支持，之后我无法按月继续。我们需要重新讨论有哪些现实可行的安排。

对方可能会说

以前能给，现在怎么就不行了？

第二句，接住追问

我的支持范围不是无限的，现在需要按实际能力安排，也不能让大家继续按旧预期花钱。

接下来做什么

明确后续金额、期限或停止安排，尽早给出信息。

边界与提醒

不突然中断紧急必要支持来惩罚别人；具体义务另行核实。

使用判断 C · 慎重处理

先区分自愿支持、已有约定与必要照护责任。

参考线索：S17

场景 126 / 金钱与借还

朋友送贵重礼物，后来要求我帮忙办事

收下时没听说有交换条件。

先看清处境

礼物是否本来就有明确条件？是否涉及职责、利益冲突或违法风险？

第一句，可以这样说

礼物我感谢，但你现在提的这件事我不能答应。如果礼物让你有这个期待，我愿意和你商量退回。

对方可能会说

东西都收了，现在不认账？

第二句，接住追问

我当时没有承诺这件事，不能把后来提出的条件当成已经同意。

接下来做什么

把事实与能否退还讲清，不继续接受带来压力的礼物。

边界与提醒

涉及具体合同或职务利益时，不仅靠人情话术处理。

使用判断 C · 慎重处理

收礼与承诺办事分开；涉及职务利益须另行核验。

沟通建议

场景 127 / 金钱与借还

朋友让我一起投资，说稳赚还催我决定

我不想因为关系草率答应。

先看清处境

区分友谊和资金决定，不把熟人推荐当作风险担保。

第一句，可以这样说

我不会因为时间压力参与投资，这次先不加入。关系好也需要各自独立判断。

对方可能会说

有好事才想着你，过了就没机会。

第二句，接住追问

谢谢你想到我，但我的决定还是不参与，也请不要替我登记或付款。

接下来做什么

不在压力下转账、借款或提交身份资料；需要时独立核查。

边界与提醒

本文不评价具体项目收益，也不是投资建议。

使用判断 C · 慎重处理

不据此判断投资收益；先核验项目与风险。

沟通建议

场景 128 / 邻里与公共空间

邻居深夜声音大，怎么第一次提醒

想解决休息问题，不想上来就吵架。

先看清处境

先确认来源，避免找错人或夸大频率。

第一句，可以这样说

您好，昨晚十一点后声音传到我们这边，影响休息了，能否在这个时段把音量调低一些？

对方可能会说

我们也没多大声啊。

第二句，接住追问

可能房屋传声比较明显，我说一下我们听到的具体时间和声音，看看怎样减少影响。

接下来做什么

记录必要的时间与影响，反复发生再通过物业等合适渠道协调。

边界与提醒

若对方有威胁，不单独争执；具体噪声标准需查当地规则。

使用判断 A · 可优先参考

先就具体行为沟通；出现威胁时停止单独争执。

沟通建议

生活 / 邻里与公共空间

场景 129 / 邻里与公共空间

室友吃了我的东西，说下次买回来

问题反复发生，已经不是一份零食。

先看清处境

是否过去曾默许共享？现在可以明确更新规则。

第一句，可以这样说

这是我自己买的，请下次先问我，得到同意再用。这次也请按约补回来。

对方可能会说

住一起别那么小气。

第二句，接住追问

一起住更需要把共享和个人物品分清，这样大家都方便。

接下来做什么

约定共享区域和个人区域，避免靠猜测管理生活。

边界与提醒

不通过污染食物、设陷阱或报复性拿东西解决。

使用判断 A · 可优先参考

先就具体行为沟通；出现威胁时停止单独争执。

沟通建议

生活 / 邻里与公共空间

场景 130 / 邻里与公共空间

合租卫生总是我收拾

希望分工，而不是持续抱怨。

先看清处境

区分个人空间与公共空间，先讨论可执行标准。

第一句，可以这样说

我们把公共区域的清洁轮值定一下吧，我最近做了这些，之后希望大家轮流承担。

对方可能会说

我觉得也没那么脏。

第二句，接住追问

标准可能不同，我们先约定最低要求和频率，不用每次临时争论。

接下来做什么

明确任务、频率与轮换方式，试行后再调整。

边界与提醒

不擅自处置室友物品或把账单当惩罚。

使用判断 A · 可优先参考

先就具体行为沟通；出现威胁时停止单独争执。

沟通建议

生活 / 邻里与公共空间

场景 131 / 邻里与公共空间

室友带朋友留宿，从来不打招呼

公共空间和作息都受到影响。

先看清处境

先查看租约和既有约定，不凭空宣称自己有全部决定权。

第一句，可以这样说

以后有人留宿请提前和我确认，我们需要一起约定频率、时间和公共空间怎么用。

对方可能会说

这是我的房间，我想带谁就带谁。

第二句，接住追问

私人房间我尊重，但共用空间和安全也会影响我，需要按共同约定来。

接下来做什么

就通知、频率和钥匙使用达成明确安排，无法协调时找合适渠道。

边界与提醒

不私自锁人、扣物或公布访客个人信息。

使用判断 B · 先确认条件

先就具体行为沟通；出现威胁时停止单独争执。

沟通建议

场景 132 / 邻里与公共空间

有人排队插到我前面

我想指出来，但不想升级冲突。

先看清处境

对方是否是工作人员安排、无障碍需求或紧急情况？

第一句，可以这样说

不好意思，我们都在后面排队，队尾在那边，请从那里排。

对方可能会说

我就办一下，很快的。

第二句，接住追问

我们也都在等，紧急情况可以请工作人员协调，不要直接插队。

接下来做什么

简短提醒一次，必要时交给现场工作人员处理。

边界与提醒

不身体阻拦或追赶挑衅，安全优先。

使用判断 A · 可优先参考

先就具体行为沟通；出现威胁时停止单独争执。

沟通建议

生活 / 邻里与公共空间

场景 133 / 邻里与公共空间

邻居不断让我代收快递

顺手帮忙变成了长期默认安排。

先看清处境

是否涉及贵重物、冷链、易损或自己无法保管的物品？

第一句，可以这样说

以后请先和我确认，我不一定在家，也没法长期保管。固定代收还是用驿站更合适。

对方可能会说

你天天在家，帮一下怎么了？

第二句，接住追问

在家也不代表随时方便，我只能在提前答应的时候帮。

接下来做什么

清楚告知以后安排，已接收物品按约交还。

边界与提醒

不擅自拆件、丢弃或索要未约定费用。

使用判断 A · 可优先参考

先就具体行为沟通；出现威胁时停止单独争执。

沟通建议

场景 134 / 邻里与公共空间

邻居想借我的车，我不放心

不想用关系压力替代实际考虑。

先看清处境

车辆使用还涉及实际条件与责任，不必在压力下争论所有细节。

第一句，可以这样说

这次车我不外借，你看看租车或其他交通方式是否更方便。

对方可能会说

开坏了我赔，你还不放心？

第二句，接住追问

不是只考虑赔偿，这件事我已经决定不借，希望你理解。

接下来做什么

给明确答复，不让对方误以为继续劝就能改变决定。

边界与提醒

已作承诺需要及时说明变化，具体责任不在本文判断。

使用判断 C · 慎重处理

车辆使用涉及实际责任，不以关系压力代替判断。

沟通建议

生活 / 邻里与公共空间

场景 135 / 邻里与公共空间

公共群里有人点名说我没素质

想澄清事情，不想跟着对骂。

先看清处境

自己是否确实有疏漏？事实与情绪分开。

第一句，可以这样说

关于刚才提到的事情，我补充一下实际经过。具体问题可以一起核对，也请不要直接给个人贴标签。

对方可能会说

大家都看见了，你还狡辩？

第二句，接住追问

我们可以核对时间和具体行为，我愿意处理我应负责的部分，但不接受辱骂。

接下来做什么

一次性提供必要事实，后续交由管理方协调，避免刷屏争吵。

边界与提醒

不公开其他住户隐私，不拼接证据或发动围攻。

使用判断 B · 先确认条件

先就具体行为沟通；出现威胁时停止单独争执。

沟通建议

生活 / 邻里与公共空间

场景 136 / 聚会与礼尚往来

多年不联系的人发婚礼请柬，我不想去

想礼貌回应，不想为了尴尬而答应。

先看清处境

是否已接受邀请并让对方产生具体安排？

第一句，可以这样说

谢谢邀请，也祝你们新婚快乐。这次我不参加了，提前和你说一声，方便安排。

对方可能会说

老同学都来，就差你了。

第二句，接住追问

谢谢想着我，不过这次我确实不参加，祝你们当天一切顺利。

接下来做什么

及时明确答复；是否送礼按自己的意愿与实际关系决定。

边界与提醒

别用虚构事故当理由，也不把不同地区的礼俗说成统一义务。

使用判断 A · 可优先参考

提前说明安排，区分心意、预算与已经答应责任。

参考线索：S18

场景 137 / 聚会与礼尚往来

不想跟随大家越来越高的随礼标准

预算有限，也不想攀比。

先看清处境

是否有先前已同意的共同采购或出资？普通礼金和共同承诺不同。

第一句，可以这样说

我会按自己的预算表达心意，金额就不和大家统一了。

对方可能会说

大家都这个数，你这样不好看吧。

第二句，接住追问

我理解你们的安排，但我这边会按自己的情况来，心意我会认真表达。

接下来做什么

尽早说明，不临时让他人为自己的缺口垫付。

边界与提醒

不贬低别人的礼物金额，也不用债务撑面子。

使用判断 A · 可优先参考

提前说明安排，区分心意、预算与已经答应责任。

沟通建议

场景 138 / 聚会与礼尚往来

聚餐有人默认要我请客

没人提前说，结账时突然把我推出来。

先看清处境

是否自己说过“我请大家吃饭”？不要忽略已有承诺。

第一句，可以这样说

今天之前没有约好我请客，我们先确认一下这次怎么结账。

对方可能会说

你条件最好，请一次怎么了？

第二句，接住追问

请客我愿意时会主动说，今天还是先把大家认可的结账方式定下来。

接下来做什么

讨论真实消费与事先约定，之后聚餐提前说清。

边界与提醒

别擅自离场把账单留下，也不承诺下次请来换取眼前脱身。

使用判断 A · 可优先参考

提前说明安排，区分心意、预算与已经答应责任。

沟通建议

生活 / 聚会与礼尚往来

场景 139 / 聚会与礼尚往来

想提前离开聚会，又被说扫兴

已经参加一段时间，后面想回家。

先看清处境

是否承担司机、照护、结账等已约定职责？先安排妥当。

第一句，可以这样说

今天见到大家很开心，我先回去了，你们继续玩。

对方可能会说

再坐一会儿，不许走。

第二句，接住追问

谢谢你们留我，但我今天就到这里，下次有合适时间再见。

接下来做什么

向主人和相关同伴说明，完成自己承担的必要事项。

边界与提醒

不需要编紧急事件；已经答应责任不能无声丢下。

使用判断 A · 可优先参考

提前说明安排，区分心意、预算与已经答应责任。

沟通建议

生活 / 聚会与礼尚往来

场景 140 / 聚会与礼尚往来

被邀请带朋友去，却不清楚能带几个人

想热闹，也怕给主人添负担。

先看清处境

邀请是否明确含同行人？有无场地和预算限制？

第一句，可以这样说

谢谢邀请，我想先确认一下人数安排，是否方便带一位朋友？不方便我就按原邀请来。

对方可能会说

随便吧，都可以。

第二句，接住追问

那我先按一位来确认，名字和到达时间发你，免得临时多出人数。

接下来做什么

提前确认，不在门口才通知增加人数。

边界与提醒

主人拒绝增员时不继续施压，特殊礼仪以具体邀请为准。

使用判断 A · 可优先参考

提前说明安排，区分心意、预算与已经答应责任。

沟通建议

生活 / 聚会与礼尚往来

048

场景 141 / 聚会与礼尚往来

收到了不合心意的礼物，怎么回应

感谢心意，但不想假装特别喜欢。

先看清处境

是否涉及实用尺寸、可退换安排或对方真正想了解偏好？

第一句，可以这样说

谢谢你专门想着我，这份心意我收到了。

对方可能会说

是不是不喜欢？我挑了很久。

第二句，接住追问

我很感谢你花的时间，我的使用习惯可能有点不同，但不是不珍惜你这份心意。

接下来做什么

必要时私下温和说明实际需求，不当众挑剔。

边界与提醒

不要虚构“每天都用”，也不把感谢等同于承担交换义务。

使用判断 A · 可优先参考

提前说明安排，区分心意、预算与已经答应责任。

沟通建议

生活 / 聚会与礼尚往来

场景 142 / 聚会与礼尚往来

家里聚会有人把我当免费摄影师

想帮拍几张，但也想参加活动。

先看清处境

自己是否原先答应担任正式摄影？临时帮忙与完整服务不同。

第一句，可以这样说

我可以帮大家拍一会儿，后面我也想一起玩，其他照片大家轮流拍吧。

对方可能会说

你拍得最好，当然全靠你。

第二句，接住追问

谢谢认可，不过我今天也想参与聚会，不能全程负责拍摄。

接下来做什么

约定可拍的时段和交付范围，不默认承担后期精修。

边界与提醒

不靠敷衍成片报复，也别使用未经同意的照片公开宣传。

使用判断 A · 可优先参考

提前说明安排，区分心意、预算与已经答应责任。

沟通建议

生活 / 聚会与礼尚往来

场景 143 / 聚会与礼尚往来

已经答应聚会，后来确实去不了

想及时取消，减少给主人的影响。

先看清处境

是否有真实无法参加的原因？是否可以调整而非轻易失约？

第一句，可以这样说

抱歉，我之前答应参加，现在安排发生变化，确实无法到场。我尽早告诉你，看看已经产生的安排怎样处理。

对方可能会说

都按你的人数订好了。

第二句，接住追问

这是我临时变化带来的不便，已经产生且无法取消的合理费用，我们具体确认一下。

接下来做什么

立即联系主人，不靠临时失联处理；协商必要补救。

边界与提醒

不要求主人必须理解，费用与义务按实际约定判断。

使用判断 A · 可优先参考

提前说明安排，区分心意、预算与已经答应责任。

参考线索：S18

场景 144 / 线上社交与隐私

朋友把我的丑照发到网上，我想让他删

不是所有合照都愿意公开。

先看清处境

明确是哪张、在哪个平台，不顺带羞辱对方拍照水平。

第一句，可以这样说

这张照片我不想公开，请帮我删掉。以后发有我的照片前先问我一下。

对方可能会说

有什么关系，又没人看。

第二句，接住追问

有没有人看不是重点，我不想公开这张照片，请尊重这个决定。

接下来做什么

先直接提出请求，必要时使用平台隐私申诉渠道。

边界与提醒

无法保证转发副本全部消失，也不以曝光对方隐私回击。

使用判断 C · 慎重处理

可提出删除请求；无法保证全部转发副本消失。

沟通建议

场景 145 / 线上社交与隐私

熟人把我的联系方式给别人，没问过我

突然收到陌生业务邀约。

先看清处境

是否原来已同意某种范围的介绍？明确范围更容易执行。

第一句，可以这样说

以后转我的联系方式前请先问我，这次也请和对方说明，我还没有答应联系或帮忙。

对方可能会说

我是在给你介绍机会。

第二句，接住追问

谢谢你想着我，不过机会是否合适需要我自己判断，联系方式也请先征得同意。

接下来做什么

向新联系人说明可接受的联系渠道与目的，必要时拒绝。

边界与提醒

不公开对方号码作反击。

使用判断 C · 慎重处理

先明确联系方式的分享范围，不公开号码反击。

沟通建议

场景 146 / 线上社交与隐私

群友总发砍价投票，我不想帮

怕拒绝一次以后不好相处。

先看清处境

不必把每个链接都研究清楚才能拒绝。

第一句，可以这样说

这类投票和助力我就不参与了，祝你活动顺利。

对方可能会说

点一下就行，几秒钟的事。

第二句，接住追问

我知道操作很短，但我不参加这类活动，就不点了。

接下来做什么

明确一次，持续发送可以静音或调整联系边界。

边界与提醒

不为了帮忙随意提供手机号、验证码或额外授权。

使用判断 A · 可优先参考

控制自己公开的信息，不用曝光隐私回应冲突。

沟通建议

生活 / 线上社交与隐私

场景 147 / 线上社交与隐私

消息没及时回，被质问为什么在线不回

想说明自己的回复节奏。

先看清处境

是否事先约了实时沟通，或确有急事需要优先处理？

第一句，可以这样说

我在线不代表当时方便聊天，看到后会在合适时间回复，急事请直接说明。

对方可能会说

回一句能花多少时间？

第二句，接住追问

我理解你想及时收到回复，但我不能保证随时在线回应，我们可以约个方便聊的时间。

接下来做什么

按重要性和真实承诺回复，不用故意拖延表达地位。

边界与提醒

不能拿边界当借口长期失联又要求别人随时待命。

使用判断 A · 可优先参考

控制自己公开的信息，不用曝光隐私回应冲突。

沟通建议

生活 / 线上社交与隐私

055

场景 148 / 线上社交与隐私

朋友把私聊截图发朋友圈

我的原话离开语境，感觉被消费。

先看清处境

确认截图内容、可识别性与自己想要的处理结果。

第一句，可以这样说

这段对话原本是私聊，我没有同意公开，请先撤下；需要引用时也请先问我。

对方可能会说

我又没写你的名字。

第二句，接住追问

内容本身也可能让人认出来，而且我不希望私人谈话被这样公开。

接下来做什么

请求停止传播，之后调整分享范围；必要时用平台渠道。

边界与提醒

不伪造截图澄清，也不把撤回承诺当作已彻底删除的证据。

使用判断 C · 慎重处理

先停止继续传播，再通过合适渠道处理隐私问题。

沟通建议

场景 149 / 线上社交与隐私

家族群转发未经核实的信息，想提醒

不想当众说长辈“没文化”。

先看清处境

自己是否也只是凭感觉？不确定时明确说不确定。

第一句，可以这样说

这条信息我还没看到可靠出处，我们先别继续转发，等核到原始来源再判断。

对方可能会说

那么多人都在传，怎么会是假的？

第二句，接住追问

传播多不等于已经核实，我先找原始出处；没有证据前我们都留一点余地。

接下来做什么

查原始发布者、时间和完整上下文，避免另转一条未经核实的反驳。

边界与提醒

健康、法律、财务信息需要当前权威来源，不作随口断言。

使用判断 C · 慎重处理

涉及健康、法律或财务的消息，先核对当前权威来源。

沟通建议

场景 150 / 线上社交与隐私

想退一个没在用的熟人群

不想做很长的离群解释。

先看清处境

是否承担群管理、活动组织或未完成事项？先做好交接。

第一句，可以这样说

最近在精简消息，这个群我先退了，有具体事情可以私信联系，感谢大家。

对方可能会说

是不是对我们有意见？

第二句，接住追问

没有针对谁，只是想调整自己的消息接收方式，有事仍可以直接联系。

接下来做什么

按关系选择简短告知或直接调整，明确仍愿意使用的联系方式。

边界与提醒

不在离群前集中指责一遍，也不承诺自己不愿意承担的联系频率。

使用判断 A · 可优先参考

控制自己公开的信息，不用曝光隐私回应冲突。

沟通建议

生活 / 线上社交与隐私

场景 151 / 线上社交与隐私

网上被阴阳怪气，想回一句但不想吵

讨论开始从观点变成了人身评价。

先看清处境

是值得回应的误解，还是反复挑衅？公开回复是否会扩大传播？

第一句，可以这样说

如果你想讨论具体观点，我们可以说事实；个人评价我就不继续回应了。

对方可能会说

说不过就跑，玻璃心。

第二句，接住追问

我的观点已经说明，后面不再重复争论了。

接下来做什么

必要时做一次事实澄清，之后静音、屏蔽或按平台规则举报。

边界与提醒

不组织围攻、人肉或发布私人信息；真实威胁要另外处理。

使用判断 B · 先确认条件

控制自己公开的信息，不用曝光隐私回应冲突。

沟通建议

场景 01 / 加班与边界

周五快下班，领导通知周末加班

我没有值班安排，也没答应周末待命。我不想去，但不想编理由。

先看清处境

先确认是不是已约定的值班、紧急事故或普通临时安排；“来一下”到底需要多久、交什么。

第一句，可以这样说

这周末我不能到岗。您把任务和最晚交付时间发我，我确认今天能推进到哪里，剩下的再一起排。

对方可能会说

别人都能来，怎么就你特殊？

第二句，接住追问

我知道您希望进度一致，但这周末我确实不能到岗。我们具体确认任务和时间，我把能承担的部分说明白。

接下来做什么

把任务、截止时间和自己能投入的时间写清；如果连续发生，再单独谈工作安排。

边界与提醒

已承诺值班时，应先协调替班或请假；不能把普通拒绝话术当成职责豁免。对方仍可能不满意。

使用判断 B · 先确认条件

未约定值班与已经承诺待命，处理方式不同。

参考线索：S01、S08、S16

场景 04 / 加班与边界

“顺手帮一下”，最后全成了我的活

同事每天临下班让我改 PPT，从看一眼变成整份重做。

先看清处境

偶尔互助、正式分工和长期转嫁是不同问题。先明确谁负责最终成果。

第一句，可以这样说

我可以帮你看这两页，整份重做今天接不了。内容和最终交付还是你来负责。

对方可能会说

你做得快，这对你不就十分钟吗？

第二句，接住追问

快慢得看具体工作量。我今天能帮的就是这两页，其他部分需要你另作安排。

接下来做什么

限定范围与时间；对重复发生的整项工作，和负责人确认分工。

边界与提醒

不要假设所有求助都在占便宜；但也别因一次帮忙默认永久接手。

使用判断 A · 可优先参考

先核对值班、职责、排期与已经作出的承诺。

参考线索：S01

场景 13 / 加班与边界

晚上十一点收到“在吗”，要不要立刻回

没有值班约定，却担心不秒回被认为不积极。

先看清处境

先确认应急职责与实际期限，不把“在吗”等同紧急指令。

第一句，可以这样说

我明早上班后看具体内容；如果涉及今晚必须处理的紧急事项，请按值班流程联系。

对方可能会说

就回一句也耽误不了多久。

第二句，接住追问

我现在不能进入工作状态，明早会处理；紧急任务请安排当前能响应的人。

接下来做什么

和负责人约定非工作时段的联系渠道、响应范围与替补。

边界与提醒

不能擅自退出已经约定的应急轮值。

使用判断 B · 先确认条件

先核对值班、职责、排期与已经作出的承诺。

参考线索：S01

职场 / 加班与边界

场景 14 / 加班与边界

请假获批后，又被安排当天开会

假已经批了，会议邀请却默认我在线。

先看清处境

检查是否发生了需要重新协调的真实紧急变化。

第一句，可以这样说

那天我已获批休假，我可以提前交材料；会议请指定代办，会后我再看结论。

对方可能会说

你人在外面，手机也能开会吧？

第二句，接住追问

这次休假我不能参会，需要我准备的部分请提前列清，我交给代办。

接下来做什么

提前发交接清单、可用资料和替补联系人。

边界与提醒

休假变更与权益按适用制度另行核实，不自行承诺全程待命。

使用判断 B · 先确认条件

先核对值班、职责、排期与已经作出的承诺。

参考线索：S01

场景 15 / 加班与边界

被默认替同事长期值班

帮过一次，排班表以后都把我写上。

先看清处境

区分一次替班、长期调整和岗位固有责任。

第一句，可以这样说

上次是临时替班，后续不能默认由我承担。请把长期排班和补位安排重新确认。

对方可能会说

你上次不是答应了吗？

第二句，接住追问

我答应的是那一次；这次和以后的班次，需要单独确认我是否能接。

接下来做什么

标清曾同意的日期，和排班负责人核对后续安排。

边界与提醒

不要在临近开班时突然失联，给协调留时间。

使用判断 B · 先确认条件

先核对值班、职责、排期与已经作出的承诺。

参考线索：S01

场景 16 / 加班与边界

同事一请假，工作都落到我头上

人员缺口一直靠我补，但原任务没减少。

先看清处境

确认替补时长、工作量和有权调配的人。

第一句，可以这样说

我可以临时接其中一部分，但原来的交付要同步调整。请确认这段时间我优先负责哪些。

对方可能会说

大家都辛苦，你多担待点。

第二句，接住追问

我愿意配合，但现在的时间无法保证所有任务。我们先明确要保住的结果。

接下来做什么

列出新增事项及受影响的截止时间，提出资源或范围调整。

边界与提醒

把问题指向配置，不把休假同事当成责任人。

使用判断 B · 先确认条件

先核对值班、职责、排期与已经作出的承诺。

参考线索：S01

场景 17 / 加班与边界

突然出差，自己的安排被打乱

领导当天通知明早出发，我无法立即答应。

先看清处境

核对岗位出差要求、真实紧迫性与个人可行条件。

第一句，可以这样说

这次临时出差我需要先协调安排。请确认出发时间、必须到场的任务和有没有远程或替代人选。

对方可能会说

出个差还这么麻烦？

第二句，接住追问

我在协调，但现在不能保证明早出发。最晚今天几点前，我给您明确回复。

接下来做什么

尽快反馈明确结果，不用含糊的“应该可以”拖到最后。

边界与提醒

已同意出差后变化也要及时说明；不要编造紧急私事。

使用判断 B · 先确认条件

先核对值班、职责、排期与已经作出的承诺。

沟通建议

职场 / 加班与边界

场景 18 / 加班与边界

做得快，反而不断被加任务

效率提升被理解成永远有空。

先看清处境

区分合理工作分配与持续超负荷。

第一句，可以这样说

这项我提前完成了，接下来还有已排定的任务。新增工作我们一起确认优先级和交付时间。

对方可能会说

能者多劳嘛。

第二句，接住追问

我可以承担更多价值高的工作，也需要同步明确哪些旧任务移出，以及相应支持。

接下来做什么

展示完整任务清单，协商容量而不是故意拖慢速度。

边界与提醒

效率高不自动等于应获某种回报，回报需要另谈。

使用判断 B · 先确认条件

先核对值班、职责、排期与已经作出的承诺。

参考线索：S01

场景 19 / 加班与边界

已经答应帮忙，却发现做不完

怕失信，想硬扛到截止时再说。

先看清处境

先判断缺口是否能补，不许靠熬夜幻想解决。

第一句，可以这样说

我重新估算后发现，原时间做不完。我现在能交A部分，B部分需要延期或增加人手。

对方可能会说

你当时怎么不说？

第二句，接住追问

是我估算不足，我负责及时补救。现在有两个安排，请一起确认影响较小的那个。

接下来做什么

尽早给已完成部分、剩余量和可信时间，并解释估算变化。

边界与提醒

承认自己的承诺失误，不把所有压力反推给请求方。

使用判断 A · 可优先参考

先核对值班、职责、排期与已经作出的承诺。

沟通建议

职场 / 加班与边界

场景 02 / 成果与责任

方案是我做的，汇报时却没我的名字

另一部门拿着我的方案去汇报，老板正在群里夸他们。

先看清处境

是首次漏提，还是反复把你的成果说成自己的？先核实分工、署名约定和原始记录。

第一句，可以这样说

补充一下项目分工：方案和主要分析由我完成，X 部门负责整合汇报。后面涉及分析细节，可以直接找我。

对方可能会说

都是一个公司的，分那么清干嘛？

第二句，接住追问

成果当然是公司的，实际分工也需要说清楚，方便后续推进。我希望纪要里补上各自负责的部分。

接下来做什么

保存文档版本与交付记录。普通遗漏先找汇报人补充；影响评价时，带事实与直属负责人沟通。

边界与提醒

公开纠正可能让对方难堪；若当前不影响决策，可先私下补齐。不要把不确定的动机写成事实。

使用判断 B · 先确认条件

先核实署名与分工；公开纠正可能增加关系成本。

参考线索：S10

场景 05 / 成果与责任

出了问题，群里第一个被 @ 的是我

上游材料晚交，项目延期后同事说是我没及时跟进。

先看清处境

区分事实纠正与甩责。自己是否也有未提醒、未升级的环节？

第一句，可以这样说

我把时间线补一下：周二收到材料，周三交付分析。目前卡在确认环节，我可以配合把这个点推进。

对方可能会说

现在是解决问题的时候，别急着撇清。

第二句，接住追问

同意先解决。为了确定谁处理哪一步，我先补齐进度事实；我负责的部分也会承担。

接下来做什么

列出关键交付时间、当前阻塞和下一步负责人；复盘再谈流程责任。

边界与提醒

记录只保存与工作有关的内容，并遵守公司资料规则。不要公开无关隐私或为了自证散发机密。

使用判断 B · 先确认条件

先核实实际分工与记录，再选择私下或公开说明。

参考线索：S15

场景 20 / 成果与责任

会议上刚提出想法，就被别人重复认领

对方换了个说法，大家以为是他的点子。

先看清处境

确认对方是在认领，还是在认可并复述你的观点。

第一句，可以这样说

对，这正是我刚才提的方向。我再补上落地步骤和需要验证的假设。

对方可能会说

谁先说的不重要吧。

第二句，接住追问

我愿意一起完善，也希望记录保留各自贡献；接下来这部分我可以继续推进。

接下来做什么

会后在纪要里记录提议与负责人，反复发生再私下沟通。

边界与提醒

不要把每次赞同都当成抢功；公开语气保持就事论事。

使用判断 B · 先确认条件

先核实实际分工与记录，再选择私下或公开说明。

参考线索：S10

场景 21 / 成果与责任

项目署名漏了协作者

我负责汇报，收到同事提醒没有提他。

先看清处境

查清实际贡献与署名约定，不用模糊感谢代替归属。

第一句，可以这样说

这次署名确实漏了你负责的部分，我会在材料和下一次同步里补正。

对方可能会说

补一句谢谢就算了吗？

第二句，接住追问

不只补感谢，我会写清具体贡献，并同步到相关记录；你也可以帮我核对是否准确。

接下来做什么

改正可控制的材料，通知实际接收过错误版本的人。

边界与提醒

更正不能保证撤回全部既有印象，但应尽力修复。

使用判断 A · 可优先参考

先核实实际分工与记录，再选择私下或公开说明。

沟通建议

职场 / 成果与责任

场景 22 / 成果与责任

被要求为不熟悉的报告签字

领导说只是走个流程，报告数据并不是我核的。

先看清处境

核实签字含义、权限与责任，不猜“只是收到”。

第一句，可以这样说

我还没完成这部分核验，现在不能确认。请明确签字代表什么责任，并给我核对所需资料。

对方可能会说

大家都签了，就差你。

第二句，接住追问

我理解流程需要推进，但我只能确认自己核验过的内容，不能替未核部分背书。

接下来做什么

区分收悉、编制、复核和审批，按实际身份签署。

边界与提醒

涉及法定责任的文件需专业审核，不靠话术消除责任。

使用判断 C · 慎重处理

签字可能产生实际责任，须先核验文件与授权。

沟通建议

职场 / 成果与责任

场景 23 / 成果与责任

自己发错数据，怎么承认又补救

已经发到项目群，担心一承认就全盘否定自己。

先看清处境

先判断错误是否已影响决策或对外传播。

第一句，可以这样说

刚才表中的X项有误，请先停止使用。我正在更正，并会同步受影响的结论。

对方可能会说

这还能信吗？

第二句，接住追问

这次错误我负责。我会附核对过程和修正范围，再请复核后使用。

接下来做什么

及时撤回或标废旧版，通知使用方，记录原因与防再发措施。

边界与提醒

不要为了自保隐瞒，也不要承认不属于自己的未核实责任。

使用判断 A · 可优先参考

先核实实际分工与记录，再选择私下或公开说明。

沟通建议

职场 / 成果与责任

场景 24 / 成果与责任

交付已经完成，却被说“你没发过”

对方遗漏消息，导致我被认为延误。

先看清处境

发送成功、对方收悉、验收通过是三件不同的事。

第一句，可以这样说

我在周二的项目线程交过这一版，这里补发链接。请确认现在还缺哪部分，我们接着推进。

对方可能会说

你发了不代表我看到了。

第二句，接住追问

对，所以以后重要交付我们约定确认方式；这次先核对缺口和新的安排。

接下来做什么

保留交付记录，并给关键节点增加明确的接收确认。

边界与提醒

不能只甩截图结束协作，也不把未读自动当作恶意。

使用判断 A · 可优先参考

先核实实际分工与记录，再选择私下或公开说明。

沟通建议

职场 / 成果与责任

场景 25 / 成果与责任

领导把失败归为“执行不到位”

目标中途改了，但复盘只说我执行差。

先看清处境

哪些改变有记录，哪些只是自己的感受？

第一句，可以这样说

我想按时间线复盘：目标在中途从A变成B，资源没有同步变化；我执行上也有需要改进的点。

对方可能会说

你是在找借口吗？

第二句，接住追问

不是回避执行问题，我希望把可调整的因素分清，下一次才能提前处理。

接下来做什么

把目标、范围、资源和自己的动作分列，提出具体改进。

边界与提醒

事实不完整时不要抢先定责，承认自己可控部分。

使用判断 B · 先确认条件

先核实实际分工与记录，再选择私下或公开说明。

参考线索：S05

场景 26 / 成果与责任

临时接手一个已出问题的项目

交接时对方希望我直接对全部历史结果负责。

先看清处境

明确接手时点、权限和验收责任。

第一句，可以这样说

我可以接后续推进，接手前需要一起确认当前状态、已知问题和未解决事项。

对方可能会说

接了就是你的事。

第二句，接住追问

后续我会负责推进，历史问题仍要记录清楚，否则无法做准确计划。

接下来做什么

形成基线清单，约定补充资料与原负责人协助范围。

边界与提醒

记录历史不等于推卸后续责任，也不能无证据归罪前任。

使用判断 B · 先确认条件

先核实实际分工与记录，再选择私下或公开说明。

沟通建议

职场 / 成果与责任

场景 03 / 饭局与关系

不想喝酒，却被说“不给面子”

公司聚餐，对方反复劝酒，领导也坐在旁边。

先看清处境

你的目标是拒绝饮酒，还是结束整场聚餐？不必为了拒绝编疾病或用药理由。

第一句，可以这样说

心意我领了，今天我喝茶，也敬您一杯。

对方可能会说

就这一杯，都给你倒上了！

第二句，接住追问

谢谢，这杯酒我就不喝了，咱们用茶碰一下。

接下来做什么

短句重复一次即可，不展开辩论；请可信同事接话、转移话题，持续施压时离席。

边界与提醒

礼貌不保证对方接受。若有人强迫或让你无法安全离开，优先求助与脱离现场。

使用判断 C · 慎重处理

拒绝饮酒可以明确；被强迫或威胁时优先安全离场。

沟通建议

场景 12 / 饭局与关系

领导夹菜时，我手滑转了桌

饭桌一下安静了，我是不是得赶紧说点什么？

先看清处境

先看有没有烫伤、打翻或实际损失；普通小失误不必脑补成职场危机。

第一句，可以这样说

不好意思，我没注意，您先夹。

对方可能会说

同事起哄：“你胆子挺大啊！”

第二句，接住追问

真是手滑，下次我看着点。来，大家继续吃。

接下来做什么

轻轻道歉、停下转盘，把注意力还给吃饭。

边界与提醒

别长篇自贬、别罚酒。如果造成实际损失，认真道歉并处理后果。

使用判断 A · 可优先参考

普通小失误及时道歉即可；造成损失需另行补救。

沟通建议

职场 / 饭局与关系

场景 49 / 饭局与关系

不想参加自费团建，担心被贴不合群标签

活动费用和时间都超出我的安排。

先看清处境

活动是自愿社交，还是正式工作安排？

第一句，可以这样说

这次活动我不参加了，工作协作我会照常配合。祝大家玩得开心。

对方可能会说

这点集体荣誉感都没有？

第二句，接住追问

我理解大家想聚一聚，但这次我不方便参加；我们工作上的配合不会受影响。

接下来做什么

提前明确能否参加，不临时失约，也不贬低愿意参加的人。

边界与提醒

正式工作活动的安排与费用需要另行核实。

使用判断 B · 先确认条件

表达自己的选择，别为缓和气氛增加额外承诺。

沟通建议

职场 / 饭局与关系

场景 50 / 饭局与关系

不熟同事办婚礼，是否必须随礼

只共事过几次，却被拉进随礼群。

先看清处境

你是否真的收到邀请，还是被他人代为要求出钱？

第一句，可以这样说

谢谢邀请，祝你们新婚快乐。这次我就不参加了，心意先送到。

对方可能会说

大家都出了，你不出不合适吧。

第二句，接住追问

我会按自己的关系和预算安排，这次就不跟随礼了。

接下来做什么

祝福与出钱分开，不公开比较他人金额。

边界与提醒

没有统一的人情金额，别承诺靠固定数额维系关系。

使用判断 A · 可优先参考

表达自己的选择，别为缓和气氛增加额外承诺。

沟通建议

职场 / 饭局与关系

场景 51 / 饭局与关系

同事频繁找我垫钱，一直不结算

每次点餐都默认我先付款。

先看清处境

核对金额、付款记录和此前约定。

第一句，可以这样说

前两笔垫款还没结清，这次我不再统一垫付了。大家各自付款或先收齐再下单。

对方可能会说

才多少钱，你也太计较了。

第二句，接住追问

金额不大也需要结清。我们把付款方式固定下来，大家都省事。

接下来做什么

私下发清楚账单，后续停止无明确结算的垫付。

边界与提醒

别擅自曝光欠款人隐私，也不捏造对方恶意。

使用判断 B · 先确认条件

表达自己的选择，别为缓和气氛增加额外承诺。

沟通建议

职场 / 饭局与关系

场景 52 / 饭局与关系

领导私下让我送一份贵重礼物

暗示这是争取机会的必要动作。

先看清处境

是否涉及利益冲突、回扣或其他违规要求？

第一句，可以这样说

这类礼物不适合由我个人处理。如果是正式商务往来，请走公司审批和礼品政策。

对方可能会说

不懂这些怎么做业务？

第二句，接住追问

我可以按正式流程配合，但不能私下用礼物换取业务决定。

接下来做什么

查单位礼品与利益冲突政策，向合适合规人员求助。

边界与提醒

不要用“人情”替代法律和职业边界，也不提供规避留痕办法。

使用判断 C · 慎重处理

涉及利益冲突或违规要求，按正式制度处理。

沟通建议

职场 / 饭局与关系

场景 53 / 饭局与关系

饭桌上被追问婚育和工资

不想透露，又怕气氛冷下来。

先看清处境

普通寒暄与持续施压、歧视性评价应区分。

第一句，可以这样说

这些我想保留一点私人空间。最近工作之外我在做X，聊这个吧。

对方可能会说

问一下怎么了，大家又不是外人。

第二句，接住追问

我知道是关心，不过这个话题我就不展开了。

接下来做什么

用短句说明边界，再换到愿意分享的话题。

边界与提醒

不必编造隐私来应付；持续冒犯可结束对话。

使用判断 A · 可优先参考

表达自己的选择，别为缓和气氛增加额外承诺。

沟通建议

职场 / 饭局与关系

场景 54 / 饭局与关系

被要求在聚会上表演节目

我不想上台，但被突然点名。

先看清处境

是可自愿参加的娱乐，还是明确的工作任务？

第一句，可以这样说

谢谢想到我，不过这次我不做表演。我可以帮忙拍照或做其他安排。

对方可能会说

别扫兴，就一分钟。

第二句，接住追问

我这次不参加表演，大家继续玩，别等我了。

接下来做什么

提前告诉组织者可接受的参与方式，避免被动拖延。

边界与提醒

替代帮助不是拒绝的必备条件，不必为了拒绝再欠一项任务。

使用判断 A · 可优先参考

表达自己的选择，别为缓和气氛增加额外承诺。

沟通建议

职场 / 饭局与关系

场景 55 / 饭局与关系

领导喝多后让我送他回家

我也喝了酒，或不愿独自送人。

先看清处境

优先看醉酒者状态与现场安全，严重异常应寻求及时帮助。

第一句，可以这样说

我不能开车，我帮您联系合适的代驾或同行人员，确认有人安全接应。

对方可能会说

这点事你都办不好？

第二句，接住追问

我会协助安排安全的方式，但不能冒险驾驶或承担自己无法保证的事情。

接下来做什么

避免独自进入不安全环境，安排可信人员共同协助。

边界与提醒

不要用礼貌服从替代交通与人身安全。

使用判断 C · 慎重处理

涉及醉酒与交通安全，不靠客套话承担驾驶责任。

沟通建议

职场 / 饭局与关系

086

场景 06 / 向上沟通

两个领导，都说自己的事最急

A 说先写方案，B 说先做报表，今天只能完成一个。

先看清处境

两位是否有明确的优先级决策人？你是否能自主调整小任务？

第一句，可以这样说

今天的时间只能保证其中一项按时交。请两位一起确认先后，我按确认后的顺序推进。

对方可能会说

这点事还需要我们来协调？

第二句，接住追问

如果两项都按原时间交，质量会受影响。我能给两个排法，您确认取舍后我马上做。

接下来做什么

把耗时、截止时间和延期影响做成简短清单，提供两个可执行排法。

边界与提醒

不要把所有小事都上交；只有真实冲突才需要负责人作取舍。

使用判断 B · 先确认条件

先确认决策权限、事实依据与对方的具体要求。

参考线索：S01

场景 07 / 向上沟通

领导说“你看着办”，做完又说不对

需求只有一个模糊方向，却已经改了三版。

先看清处境

谁验收、给谁看、要达成什么结果、何时冻结方向？

第一句，可以这样说

我先用一页样稿确认方向。您最在意的是信息完整、说服力，还是视觉呈现？确定后我再展开。

对方可能会说

你先做出来再说。

第二句，接住追问

可以，我先做核心一页。为了不耽误进度，今天先确认这个方向，再做全稿。

接下来做什么

用低成本样稿换一次具体反馈，把选定方向留在项目记录里。

边界与提醒

样稿确认也不保证后续零修改；出现新要求时同步工期和范围变化。

使用判断 A · 可优先参考

先确认决策权限、事实依据与对方的具体要求。

沟通建议

职场 / 向上沟通

场景 27 / 向上沟通

领导当众批评，里面有事实错误

我想澄清，又怕现场变成顶嘴。

先看清处境

是否涉及当场必须纠正的安全、客户或重大决策？

第一句，可以这样说

改进意见我记下了。有个影响判断的事实想补充：这项交付实际是在周三完成的。

对方可能会说

你先别解释。

第二句，接住追问

好，其他部分我会落实；这一个事实会影响后续决定，我会把记录单独发您核对。

接下来做什么

现场只纠正必要事实，详细复盘另约时间。

边界与提醒

如果是人身羞辱或持续威胁，不能只靠忍耐换场合。

使用判断 B · 先确认条件

先确认决策权限、事实依据与对方的具体要求。

参考线索：S05

职场 / 向上沟通

场景 28 / 向上沟通

领导每十分钟问一次进度

不断回复进度反而打断工作。

先看清处境

是否曾经漏报、延误，还是所有人都被这样管理？

第一句，可以这样说

我想改成固定节点同步：开始、发现风险和完成时各报一次，中间留连续时间处理。

对方可能会说

不盯着你，我怎么放心？

第二句，接住追问

我们先试一轮明确的交付节点；遇到阻塞我主动提前说，您也能看到进度记录。

接下来做什么

提供透明进度和预警机制，再争取更少的中途打断。

边界与提醒

试行结果不好就调整，不把所有跟进都称为微观管理。

使用判断 B · 先确认条件

先确认决策权限、事实依据与对方的具体要求。

参考线索：S11

职场 / 向上沟通

场景 29 / 向上沟通

领导只说“不够好”，不给具体标准

改来改去不知道哪里算通过。

先看清处境

区分审美偏好、事实错误和业务目标未达成。

第一句，可以这样说

能否指出最需要改的一处，以及达到什么程度算合格？我先把这个点改准。

对方可能会说

你自己应该有判断。

第二句，接住追问

我可以提出判断，但需要先对齐您的验收标准。我理解目前重点是A，对吗？

接下来做什么

拿一段或一页做对照，让反馈落到具体位置。

边界与提醒

请反馈不等于把思考完全交给领导。

使用判断 A · 可优先参考

先确认决策权限、事实依据与对方的具体要求。

参考线索：S12

职场 / 向上沟通

场景 30 / 向上沟通

不同意领导方案，但不想显得唱反调

我发现一个成本较高的风险。

先看清处境

风险是否有依据，还是仅仅偏好不同做法？

第一句，可以这样说

我理解这版要达到的目标。我担心X条件不成立时会影响交付，能否先做一个小范围验证？

对方可能会说

大家都认可，为什么就你有意见？

第二句，接住追问

我认同目标，分歧是这个前提。我把证据和替代方案列出来，方便您判断。

接下来做什么

说明概率未知处、影响和验证成本，给决策人选择。

边界与提醒

决定已合法合规作出后应配合，不反复消极抵抗。

使用判断 B · 先确认条件

先确认决策权限、事实依据与对方的具体要求。

沟通建议

职场 / 向上沟通

场景 31 / 向上沟通

想越级求助，又怕得罪直属领导

问题多次反映仍卡住，截止时间将到。

先看清处境

直属领导是否正是问题当事人，告知是否增加报复风险？

第一句，可以这样说

这个阻塞目前还没解决，我准备请项目负责人协助协调，也把之前的处理记录同步给您。

对方可能会说

你这是要告状？

第二句，接住追问

我希望解决交付问题，会只说事实、影响和需要的支持，不评价个人。

接下来做什么

普通资源问题透明升级；严重举报走合适保护渠道。

边界与提醒

涉及骚扰或安全问题，不应强迫先向被投诉人报告。

使用判断 B · 先确认条件

先确认决策权限、事实依据与对方的具体要求。

参考线索：S05

职场 / 向上沟通

场景 32 / 向上沟通

大领导直接派活，直属领导不知情

不知道先做哪边，也不想像传话筒。

先看清处境

谁能最终调整你的优先级？任务是否要求合理保密？

第一句，可以这样说

我先确认这项的目标和期限，再同步直属负责人调整当前安排，避免两边交付冲突。

对方可能会说

这是我直接交代你的。

第二句，接住追问

收到，我负责推进；同步排期是为了保证这项有资源按时完成。

接下来做什么

同步必要的任务和排期，不扩散不相关内容。

边界与提醒

不能以层级为借口拒绝合理工作，也不私自承诺互相冲突的期限。

使用判断 B · 先确认条件

先确认决策权限、事实依据与对方的具体要求。

参考线索：S01

场景 33 / 向上沟通

领导承诺给资源，迟迟不到位

任务已启动，人手和权限都还没有。

先看清处境

确认依赖真的必要，哪些可以暂时替代。

第一句，可以这样说

当前还缺X权限与一位协作者，按原截止时间风险很高。请确认资源到位时间，或调整范围。

对方可能会说

你先想办法克服。

第二句，接住追问

我能先推进不依赖这些资源的部分，其余无法按原计划保证，需要您选一个可行范围。

接下来做什么

把待支持事项与受影响交付写明，约定决策节点。

边界与提醒

不能把所有困难都归为资源不足，也别偷偷越权取数据。

使用判断 B · 先确认条件

先确认决策权限、事实依据与对方的具体要求。

参考线索：S01

职场 / 向上沟通

场景 08 / 绩效与回报

“年轻人别总想着钱”，那涨薪怎么谈

工作范围一直扩大，谈回报却被引向格局和成长。

先看清处境

你要争取的是涨薪、职级、资源还是减少超额职责？准备可核实的贡献。

第一句，可以这样说

我也重视成长。这次想具体聊聊：我现在承担的职责，对应什么薪酬和晋升标准？

对方可能会说

先把事情做好，公司不会亏待你。

第二句，接住追问

那我们把标准和复盘时间定下来。我完成哪些结果后，可以进入正式评估？

接下来做什么

说明职责变化和结果，请对方给可操作的评估节点；之后记录兑现情况。

边界与提醒

没有预算可能是现实限制；口头肯定不等于承诺，也别替对方承诺日期或金额。

使用判断 B · 先确认条件

需要结合评价标准、真实贡献与可用资源协商。

参考线索：S02

场景 09 / 绩效与回报

一直做救火的人，绩效却没被看见

我接了很多临时任务，但年末被说没有核心成果。

先看清处境

救火是否属于岗位职责？是否真的影响原目标？有没有可核对的业务结果？

第一句，可以这样说

这段时间我处理了几项紧急交付，也挤占了主项目时间。想和您确认，这两类工作的评价权重怎么分？

对方可能会说

这些不都是你应该做的吗？

第二句，接住追问

职责内我会完成，也希望目标和时间安排一致。接下来我优先保哪个结果，需要提前明确。

接下来做什么

按结果而不是忙碌时长整理贡献，定期和负责人校准主线。

边界与提醒

不能靠夸大“不可替代”争取评价；争取可衡量的安排，比证明自己最辛苦更有用。

使用判断 B · 先确认条件

需要结合评价标准、真实贡献与可用资源协商。

参考线索：S14、S02

场景 34 / 绩效与回报

年终突然被告知“不够主动”

平时没提过，评分时才出现模糊评价。

先看清处境

评价是事例不足、目标未达成，还是沟通风格不同？

第一句，可以这样说

我想理解这个评价对应哪几件事，以及下一周期哪些行为能体现主动，方便具体改进。

对方可能会说

这种事还要教？

第二句，接住追问

我愿意改，想确认的是可观察的标准，避免我理解的主动和团队期待不一致。

接下来做什么

请对方举例，再约定未来可以检查的动作与反馈时间。

边界与提醒

不要仅凭不同意评分就断定打压，正式申诉按本单位流程。

使用判断 B · 先确认条件

需要结合评价标准、真实贡献与可用资源协商。

参考线索：S02

职场 / 绩效与回报

场景 35 / 绩效与回报

晋升失败后，怎么问到有用反馈

只得到一句“这次名额有限”。

先看清处境

区分能力差距、岗位空缺和预算限制。

第一句，可以这样说

除了名额，我距离下一档的标准还差哪一项？能否给一两个具体例子和可争取的机会？

对方可能会说

下次再说吧。

第二句，接住追问

那我们先约一个复盘时间，我会带着这次的结果和下一步计划来讨论。

接下来做什么

记录标准和机会，不把“下次”当作已承诺晋升。

边界与提醒

不要以未经核实的同事表现为主要比较依据。

使用判断 B · 先确认条件

需要结合评价标准、真实贡献与可用资源协商。

参考线索：S02

场景 36 / 绩效与回报

同岗同事工资高很多，怎么谈自己的回报

得知薪酬差距后很不平衡。

先看清处境

信息是否可靠，岗位范围、经验和绩效是否真的可比？

第一句，可以这样说

我想结合现在的职责和产出，重新评估我的薪酬区间。我们可以讨论调整标准和时间吗？

对方可能会说

别人拿多少和你无关。

第二句，接住追问

我这次重点是自己的工作价值和范围，希望得到具体的评估依据。

接下来做什么

准备自己的职责与贡献，不擅自传播他人薪资凭证。

边界与提醒

不据此保证调薪，也不把讨论工资一概说成违规。

使用判断 B · 先确认条件

需要结合评价标准、真实贡献与可用资源协商。

沟通建议

职场 / 绩效与回报

场景 37 / 绩效与回报

升了职，却没授权也没增加资源

要对结果负责，但预算和人员都不能决定。

先看清处境

职位名称、实际职责与审批权限是否一致？

第一句，可以这样说

我想把新岗位的决策权限确认清楚：哪些我能决定，哪些需审批，资源由谁安排？

对方可能会说

先把担当拿出来。

第二句，接住追问

我愿意承担，但职责和权限需要匹配；超出授权的事项我会及时提请决策。

接下来做什么

写清角色边界，确定资源冲突的升级路径。

边界与提醒

不要为了证明担当签下超出能力或授权的承诺。

使用判断 B · 先确认条件

需要结合评价标准、真实贡献与可用资源协商。

参考线索：S01

场景 38 / 绩效与回报

培训机会总轮不到我

长期做基础工作，却被说经验不够。

先看清处境

培训是否对当前工作有明确价值，能否承担交接成本？

第一句，可以这样说

我希望争取一次能补足X能力的任务或培训，回来后可以把经验整理给团队。

对方可能会说

现在离不开你做日常事务。

第二句，接住追问

能否安排一次短期轮替？如果一直没有练习机会，我很难补齐晋升需要的能力。

接下来做什么

提出小范围试点与替补方案，不只说“我也想去”。

边界与提醒

机会有限时仍可能无法获得，需评估其他成长路径。

使用判断 B · 先确认条件

需要结合评价标准、真实贡献与可用资源协商。

参考线索：S02

场景 39 / 绩效与回报

奖金规则临时变化，怎么问清楚

项目结束后才发现计算方式不同。

先看清处境

区分口头预期、书面约定和实际适用制度。

第一句，可以这样说

这次结果与我之前理解的规则不同，想请您提供适用版本、生效时间和具体计算依据。

对方可能会说

大家都是这么算的。

第二句，接住追问

我想核对的是规则和计算过程，确认差异后再讨论处理方式。

接下来做什么

整理本人相关通知与记录，向有权限解释的人确认。

边界与提醒

奖金是否构成可主张权益需另查约定与适用规则。

使用判断 B · 先确认条件

需要结合评价标准、真实贡献与可用资源协商。

沟通建议

职场 / 绩效与回报

场景 40 / 绩效与回报

绩效目标中途加码，旧工作仍要全做

目标范围扩大，但时间和评价标准没变。

先看清处境

新增指标是否可测量、能否由你控制？

第一句，可以这样说

新增目标会占用原计划资源。请一起确认哪些旧目标降低优先级，以及最终按哪版标准评价。

对方可能会说

目标本来就要有挑战。

第二句，接住追问

我接受挑战，也需要有可执行的取舍，否则无法判断该把时间投在哪里。

接下来做什么

记录版本变化，提出范围、资源或期限调整方案。

边界与提醒

不承诺不可控的业务结果，避免把挑战等同无限加码。

使用判断 B · 先确认条件

需要结合评价标准、真实贡献与可用资源协商。

参考线索：S02

场景 10 / 同事与协作

同事拉我吐槽领导，我不想站队

对方发了一大段抱怨，还问我是不是也这么想。

先看清处境

你是倾听情绪，还是被要求传播评价、承诺站队？两者要分开。

第一句，可以这样说

听起来你今天挺烦的。具体安排我没了解全，不好评价人。如果你想理清这件事，我可以听听经过。

对方可能会说

你怎么这么官方，我们不是朋友吗？

第二句，接住追问

是朋友我才不想乱下判断。你不舒服我能理解，但我不想替没核实的事情下结论。

接下来做什么

不转发私聊；把讨论带回具体事件和可解决的问题。

边界与提醒

关系可能暂时降温；可以共情情绪，不必认同所有判断。

使用判断 A · 可优先参考

先说明具体事实，再约定清楚的协作动作。

沟通建议

职场 / 同事与协作

场景 11 / 同事与协作

跨部门催了三遍，对方还是不回复

我的交付依赖对方数据，催得太多又怕关系僵。

先看清处境

是否讲清具体依赖和期限？对方是否有权限和资源完成？

第一句，可以这样说

为了赶上周四交付，我需要周三中午前拿到这组数据。如果来不及，请告诉我预计时间，我同步调整计划。

对方可能会说

你急是你的事，我这边也很忙。

第二句，接住追问

明白，所以想一起确认一个可行时间。如果确实排不开，我请项目负责人协调优先级。

接下来做什么

给出最小必需数据范围，约定时间；已影响交付时找有协调权的人处理。

边界与提醒

不要用连续 @ 或扩大抄送制造羞辱；升级应围绕项目阻塞。

使用判断 B · 先确认条件

先说明具体事实，再约定清楚的协作动作。

沟通建议

场景 41 / 同事与协作

同事借用我的账号，说只是临时登录

对方没有权限，希望图方便。

先看清处境

确认信息分类和单位账号政策。

第一句，可以这样说

这个账号不能共用。你把要做的事告诉我，我们走授权或找管理员开通。

对方可能会说

你是不是不信任我？

第二句，接住追问

这是权限和责任归属的问题，不针对你；我可以帮你找到正式入口。

接下来做什么

提供合规替代渠道，必要时请权限负责人处理。

边界与提醒

不要发送密码、验证码或用他人身份完成审批。

使用判断 C · 慎重处理

使用本人账号的权限不能以口头同意转给他人。

沟通建议

职场 / 同事与协作

场景 42 / 同事与协作

会议上总有人打断我

还没说明证据就被切换话题。

先看清处境

是时间不足、表达过长，还是持续被排除发言？

第一句，可以这样说

我把这个结论的依据说完，大约还需要半分钟，然后听你的补充。

对方可能会说

不用讲这么细。

第二句，接住追问

那我先讲影响决策的这一点，细节会后补到文档。

接下来做什么

开会前准备短结论，必要时请主持人分配发言顺序。

边界与提醒

不要用更大声压过对方；若持续侮辱，另行处理。

使用判断 A · 可优先参考

先说明具体事实，再约定清楚的协作动作。

沟通建议

职场 / 同事与协作

场景 43 / 同事与协作

合作同事经常迟交，只在最后一刻说

我的工作总被挤到晚上。

先看清处境

查看是否存在共同依赖或不合理排期。

第一句，可以这样说

以后如果可能延误，请在约定检查点提前告诉我，我才能调整后续安排。

对方可能会说

我也不是故意拖的。

第二句，接住追问

我理解有变化，重点是预警时间。这次还差哪些，我们先确认最小可交付部分。

接下来做什么

增加中间检查点，明确资料缺失时下游如何调整。

边界与提醒

不把迟交自动解释为态度差，重复失约再升级。

使用判断 A · 可优先参考

先说明具体事实，再约定清楚的协作动作。

参考线索：S01

场景 44 / 同事与协作

资深同事不愿意教，但我必须完成任务

怕一直问显得能力差。

先看清处境

是否已有可用文档、带教安排和负责答疑的人？

第一句，可以这样说

我已经查过这些资料，目前卡在X步骤。能否帮我确认这个判断，或指一下正确文档？

对方可能会说

这些基础问题也要问？

第二句，接住追问

我会先自己排查，但这个点会影响交付，想确认一次，之后整理成记录避免重复问。

接下来做什么

把问题缩小到一个具体阻塞，请负责人提供必要支持。

边界与提醒

不要把缺少支持全归于个人，也不靠猜测操作高风险事项。

使用判断 B · 先确认条件

先说明具体事实，再约定清楚的协作动作。

参考线索：S03

职场 / 同事与协作

场景 45 / 同事与协作

同事把私聊截图发进大群

原本想私下沟通，结果失去上下文。

先看清处境

是否涉及私人信息、机密或持续攻击？

第一句，可以这样说

这段是我们私下沟通的片段，单独转发容易误解。请停止扩散，我们在相关范围把背景说明清楚。

对方可能会说

我只是让大家评评理。

第二句，接住追问

讨论问题可以，但请不要继续传播不相关私聊。工作事实我们另行整理。

接下来做什么

保存必要记录，向管理员或合适负责人申请处理。

边界与提醒

不要为了反击再曝光对方隐私，也不承诺能撤回所有转发。

使用判断 C · 慎重处理

先说明具体事实，再约定清楚的协作动作。

沟通建议

职场 / 同事与协作

场景 46 / 同事与协作

新同事总改我的文件，不留修改说明

出现问题时找不到变更原因。

先看清处境

按影响程度分级，不把所有编辑都加审批。

第一句，可以这样说

这份文件后续请保留版本和修改说明，关键改动先在评论里确认，再合入正式版。

对方可能会说

大家协作哪有那么多手续。

第二句，接住追问

简单调整不用复杂流程，但涉及结论和数据的变更需要能追溯，避免我们重复返工。

接下来做什么

建立正式版、草稿和负责人标识，统一协作入口。

边界与提醒

避免用锁死权限代替合理协作，权限变化要按职责安排。

使用判断 A · 可优先参考

先说明具体事实，再约定清楚的协作动作。

沟通建议

职场 / 同事与协作

场景 47 / 同事与协作

同事请求我帮他隐瞒工作失误

说“自己人别把事情闹大”。

先看清处境

错误是否已经影响他人、安全或对外承诺？

第一句，可以这样说

我可以一起补救，但不能替你隐瞒会影响客户或团队决定的信息。

对方可能会说

这点忙都不肯帮？

第二句，接住追问

帮忙是把问题修好。我们先确认影响和修正办法，再由合适的人及时说明。

接下来做什么

优先控制影响，用必要范围报告事实。

边界与提醒

不要无关扩散或公开羞辱，也不能伪造记录替人遮掩。

使用判断 C · 慎重处理

先说明具体事实，再约定清楚的协作动作。

沟通建议

职场 / 同事与协作

场景 48 / 同事与协作

群消息太多，重要信息总被埋掉

大家换好几个群催同一件事。

先看清处境

是否有约定的信息入口与紧急渠道？

第一句，可以这样说

这项我们统一在项目线程更新，变更和最终确认都放这里，避免不同群版本不一致。

对方可能会说

我在哪问你你就在哪回。

第二句，接住追问

我会回应，但最终结论会同步到统一入口，方便所有执行人查到。

接下来做什么

整理关键结论和负责人，减少多处重复交代。

边界与提醒

不自行迁移机密内容到外部工具。

使用判断 A · 可优先参考

先说明具体事实，再约定清楚的协作动作。

沟通建议

职场 / 同事与协作

场景 56 / 求职与入职

面试岗位与入职工作差很多

承诺做产品，入职后主要安排销售。

先看清处境

比对招聘信息、书面约定和实际安排，不只凭记忆。

第一句，可以这样说

我想核对一下岗位职责，目前安排与面试沟通有明显差异。请说明后续主要工作和考核标准。

对方可能会说

新人先服从安排。

第二句，接住追问

我愿意了解业务，也需要确认这是短期轮岗还是长期岗位变化。

接下来做什么

请HR和负责人明确范围、期限与培训支持。

边界与提醒

岗位变更的法律问题另行核实，不把口头解释视为已解决。

使用判断 C · 慎重处理

岗位、合同与权益问题，需核对书面约定及适用规则。

参考线索：S03

场景 57 / 求职与入职

面试被追问结婚生育计划

担心不回答就失去机会。

先看清处境

记录实际问题与岗位要求，不立即推断所有动机。

第一句，可以这样说

我能满足这个岗位明确的工作要求。个人婚育安排不影响我对职责的理解，我们可以具体聊岗位安排。

对方可能会说

我们只是想知道你能不能稳定干。

第二句，接住追问

我可以说明可到岗时间和工作计划，但不希望以私人安排替代能力评估。

接下来做什么

评估单位文化与个人接受程度，必要时咨询正规渠道。

边界与提醒

就业歧视是否成立需结合事实和适用规则判断。

使用判断 C · 慎重处理

岗位、合同与权益问题，需核对书面约定及适用规则。

参考线索：S13

场景 58 / 求职与入职

收到口头offer，对方催我马上辞职

书面条件一直没有确认。

先看清处境

录用是否附背景审查等条件，哪些尚未完成？

第一句，可以这样说

我很期待加入，但需要先确认书面岗位、薪酬、到岗时间和录用条件，再安排离职。

对方可能会说

这么不信任我们？

第二句，接住追问

这是为了双方安排明确，避免到岗前产生误解，不是针对贵公司。

接下来做什么

等关键条件确认后再做不可逆的工作变动。

边界与提醒

书面offer也不等于任何风险都消失。

使用判断 C · 慎重处理

岗位、合同与权益问题，需核对书面约定及适用规则。

沟通建议

场景 59 / 求职与入职

入职第一周没人带，也没有账号

怕闲着显得不主动。

先看清处境

是否有入职计划、职责说明和安全培训？

第一句，可以这样说

我已梳理目前能做的准备，接下来需要X账号和一个业务联系人，才能开始第一项交付。

对方可能会说

你先自己熟悉熟悉。

第二句，接住追问

好的，我先看现有资料；能否帮我确认资料入口和本周最需要掌握的事情？

接下来做什么

列最小阻塞清单，主动约简短对齐，不申请超出职责的权限。

边界与提醒

不借用他人账号绕过入职流程。

使用判断 A · 可优先参考

岗位、合同与权益问题，需核对书面约定及适用规则。

参考线索：S03

场景 60 / 求职与入职

试用期目标从未说清

快到考核才知道标准。

先看清处境

目标是否与岗位职责一致，是否有书面说明？

第一句，可以这样说

我想尽早确认试用期要证明的几项能力、交付物和反馈节点，避免到最后才发现理解不同。

对方可能会说

看综合表现，不用那么细。

第二句，接住追问

综合表现也可以用几个具体例子来对齐。我先拟一版目标，请您修正。

接下来做什么

定期记录反馈和成果，及时请求改进支持。

边界与提醒

试用期权利与程序需核实，不承诺靠留记录就一定通过。

使用判断 C · 慎重处理

岗位、合同与权益问题，需核对书面约定及适用规则。

参考线索：S02

场景 61 / 求职与入职

入职培训突然变成收费课程

对方说先交钱才安排工作。

先看清处境

岗位是否真实，收费方和用人单位是否一致？

第一句，可以这样说

请先提供招聘主体、岗位关系、收费依据和完整书面材料，我不会在没核实前付款。

对方可能会说

名额马上没有了。

第二句，接住追问

我需要先核实信息，不能因为催促就作付款决定。

接下来做什么

通过独立渠道核实企业和招聘信息，保留必要往来记录。

边界与提醒

遇疑似欺诈应寻求正规帮助，不靠继续付费验证真伪。

使用判断 C · 慎重处理

涉及收费与疑似欺诈，不继续付费来验证真伪。

参考线索：S13

场景 62 / 求职与入职

面试要求做完整商业方案当作业

怕被免费拿走成果。

先看清处境

作业规模是否合理，是否明显对应正在执行的商业项目？

第一句，可以这样说

我可以提供方法框架或有限样稿。完整可直接落地的方案，需要先确认使用范围与评估安排。

对方可能会说

其他候选人都交了。

第二句，接住追问

我理解评估需要，也愿意展示能力；涉及完整成果的部分，我希望明确双方边界。

接下来做什么

限定投入、去除敏感客户信息，保留自己提交的版本。

边界与提醒

不能保证限制使用的说明一定获得接受或法律保护。

使用判断 C · 慎重处理

岗位、合同与权益问题，需核对书面约定及适用规则。

沟通建议

场景 63 / 求职与入职

试用期收到模糊的淘汰暗示

只被说“不太合适”，不知道该怎么改。

先看清处境

是反馈、正式决定，还是传闻？

第一句，可以这样说

能否明确具体差距、实际例子和可改进的时间安排？我希望知道接下来如何达到要求。

对方可能会说

这些不方便细说。

第二句，接住追问

那请至少确认当前评估结论和后续流程，我也需要据此安排。

接下来做什么

保存与本人相关的正式通知，必要时找HR核对。

边界与提醒

涉及终止劳动关系时另求专业支持，不替任何一方判断合法性。

使用判断 C · 慎重处理

岗位、合同与权益问题，需核对书面约定及适用规则。

参考线索：S02

场景 64 / 远程与会议

远程办公被要求全天开摄像头

觉得被监视，也担心家中隐私。

先看清处境

核查正式政策、数据收集范围与工作必要性。

第一句，可以这样说

我可以用交付节点和在线时段保证协作，想确认全天开摄像头的目的，以及有没有更合适的方式。

对方可能会说

看不到你怎么知道你在工作？

第二句，接住追问

我们可以试用任务结果、固定同步和必要会议来验证配合，而不是持续拍摄家里。

接下来做什么

提出最小必要的视频安排和替代衡量办法。

边界与提醒

隐私与劳动规则因地区不同，不能直接照搬海外结论。

使用判断 C · 慎重处理

先说明交付条件，避免答应无法保证的安排。

参考线索：S06

职场 / 远程与会议

场景 65 / 远程与会议

跨时区会议总安排在我深夜

长期只有我牺牲休息。

先看清处境

哪些参与人必须实时在场，哪些可以看纪要？

第一句，可以这样说

这个时段对我已经是深夜，能否轮换会议时间，或让不需要实时讨论的部分异步处理？

对方可能会说

客户只在这个时间有空。

第二句，接住追问

关键客户会议我理解，内部同步能否换时段？我们也需要安排合理轮替。

接下来做什么

把时区写清，提出轮换方案与交接机制。

边界与提醒

偶发关键会议和长期安排应分别协商。

使用判断 A · 可优先参考

先说明交付条件，避免答应无法保证的安排。

参考线索：S01

职场 / 远程与会议

场景 66 / 远程与会议

会议邀请没有议题，不知道是否需要参加

每天被拉进很多无关会议。

先看清处境

确认你的角色是决策、咨询、执行还是知会。

第一句，可以这样说

这次会议希望我参与哪项决定或提供什么材料？如果只是同步，我可以先看纪要。

对方可能会说

大家都来就行。

第二句，接住追问

我这时段有已排定交付，若需要我作决定请明确，我再调整安排。

接下来做什么

建议主办人写出议题、预期结果和必到人。

边界与提醒

不以效率为由擅自缺席明确要求参加的重要会议。

使用判断 B · 先确认条件

先说明交付条件，避免答应无法保证的安排。

沟通建议

职场 / 远程与会议

场景 67 / 远程与会议

会议开了很久，没人作决定

问题越聊越散，任务仍停着。

先看清处境

分歧来自信息不足、利益冲突还是决策权不清？

第一句，可以这样说

我们先确认今天必须决定的那一项，以及谁来拍板；其他问题放到后续清单。

对方可能会说

再讨论充分一点。

第二句，接住追问

可以，先列出还缺的证据和获取时间，不然继续讨论也很难改变判断。

接下来做什么

记下待决事项、负责人和下一次检查时间。

边界与提醒

不要为了散会假装达成共识。

使用判断 A · 可优先参考

先说明交付条件，避免答应无法保证的安排。

沟通建议

职场 / 远程与会议

场景 68 / 远程与会议

线上会议被要求当场承诺未知工期

没看需求，就被催着给日期。

先看清处境

能否拆成已知和未知部分？有没有关键依赖？

第一句，可以这样说

我现在只能给初步区间，完成范围核对后再确认日期。今天下班前给您估算依据。

对方可能会说

先报个时间再说。

第二句，接住追问

如果现在必须有计划，我会标成暂估，并列可能改变日期的条件。

接下来做什么

用里程碑和估算假设支撑时间，不随口保证。

边界与提醒

不要把“暂估”藏在细小备注里。

使用判断 A · 可优先参考

先说明交付条件，避免答应无法保证的安排。

沟通建议

职场 / 远程与会议

场景 69 / 远程与会议

临时有噪声或网络故障，被说不专业

会议中断，我越解释越慌。

先看清处境

先恢复协作，再讨论长期设备与环境支持。

第一句，可以这样说

我这边连接有问题，先切语音或重新加入。关键资料已发到线程，讨论可以先继续。

对方可能会说

远程办公就是不可靠。

第二句，接住追问

这次问题我会处理，也会准备备用连接；今天先保证讨论信息完整。

接下来做什么

补看遗漏内容、确认自己负责的事项。

边界与提醒

不要假装听清了没听到的决定。

使用判断 A · 可优先参考

先说明交付条件，避免答应无法保证的安排。

参考线索：S06

场景 70 / 远程与会议

休假时被要求改成“远程办公”

休息时间被换了一个工作地点的说法。

先看清处境

区分休假、弹性工作与远程办公。

第一句，可以这样说

如果需要我工作，我们要明确这是工作安排，并重新确认休假和任务；不能同时按休假和在线工作要求。

对方可能会说

在家顺便处理一下而已。

第二句，接住追问

是否在家不改变这件事需要投入工作时间，我们先把安排说清楚。

接下来做什么

明确需要多少时间、由谁承担，必要时找HR核对安排。

边界与提醒

具体休假和工时权益需按适用规则处理。

使用判断 C · 慎重处理

先说明交付条件，避免答应无法保证的安排。

沟通建议

职场 / 远程与会议

场景 71 / 远程与会议

会议结束后，别人记下了我没同意的承诺

纪要里把“再评估”写成“保证完成”。

先看清处境

核对真实发言和会议记录，不只凭印象争执。

第一句，可以这样说

这条需要修正：我会上说的是评估可行性，还没确认能在该日期交付。

对方可能会说

纪要都发出去了。

第二句，接住追问

正因为会影响执行，需要在同一线程更正，避免大家按错误承诺安排。

接下来做什么

给出可替换的准确文字，明确下一步确认节点。

边界与提醒

没有合法取得的记录时，不伪造所谓会议证据。

使用判断 B · 先确认条件

先说明交付条件，避免答应无法保证的安排。

沟通建议

职场 / 远程与会议

场景 72 / 客户与对外

客户不断加需求，说都是小改动

范围越来越大，报价和时间不变。

先看清处境

先核对原约定是否包含这些修改。

第一句，可以这样说

这项新增会增加X工作量。我们可以在原范围里替换一项，或另行确认费用与时间。

对方可能会说

长期合作还计较这个？

第二句，接住追问

正因为希望长期合作，我想把范围说清，保证这次交付不会失控。

接下来做什么

列出变更、影响和可选组合，请有权限的人确认。

边界与提醒

不要擅自改价或威胁停工，按合同和授权处理。

使用判断 B · 先确认条件

先核对合同、审批权限及信息使用授权。

沟通建议

职场 / 客户与对外

场景 73 / 客户与对外

销售已经答应功能，交付团队做不到

客户拿着承诺追问我。

先看清处境

承诺是否已进入合同，谁有权作补救决定？

第一句，可以这样说

我先核对已经承诺的范围和技术条件，再给可兑现的方案，避免继续追加不准确的保证。

对方可能会说

你们内部问题别让我承担。

第二句，接住追问

您说得对，我们会内部协调，由统一负责人给出明确处理方案。

接下来做什么

内部快速拉齐事实，对外给一致信息与检查节点。

边界与提醒

不公开甩锅给同事，也不私自承诺退款或赔偿。

使用判断 B · 先确认条件

先核对合同、审批权限及信息使用授权。

沟通建议

职场 / 客户与对外

场景 74 / 客户与对外

客户越过负责人，私下催我插单

我怕拒绝得罪客户，答应又影响其他项目。

先看清处境

你是否拥有调整资源的权限？

第一句，可以这样说

我把您的需求同步项目负责人，由他确认优先级和排期，这样能给您可靠的回复。

对方可能会说

我就找你，不想走流程。

第二句，接住追问

我可以协助推进，但排期需要统一确认，避免答应了却无法兑现。

接下来做什么

快速转交并跟进，不用流程当作长期不回复的借口。

边界与提醒

客户紧急不自动意味着可以泄露其他客户信息。

使用判断 B · 先确认条件

先核对合同、审批权限及信息使用授权。

沟通建议

职场 / 客户与对外

场景 75 / 客户与对外

客户态度恶劣，开始辱骂个人

讨论已脱离业务问题。

先看清处境

是否有威胁、人身风险或持续骚扰？

第一句，可以这样说

我愿意处理具体问题，但无法在辱骂中继续沟通。我们先暂停，稍后由合适负责人一起处理。

对方可能会说

我付了钱还不能说你？

第二句，接住追问

您可以对服务提出要求，我们也会处理，但请把沟通集中在事项上。

接下来做什么

保留必要业务记录，按单位升级或安全流程处理。

边界与提醒

有即时危险先离开并求助，不为维持客户关系硬扛。

使用判断 C · 慎重处理

先核对合同、审批权限及信息使用授权。

参考线索：S04

场景 76 / 客户与对外

对方要求提供另一个客户的案例原件

说这样才能判断我们的能力。

先看清处境

确认案例授权范围和脱敏是否足够。

第一句，可以这样说

我可以提供获准公开的案例和脱敏说明，另一客户的原始资料不能直接给您。

对方可能会说

不给就是没有真实案例吧。

第二句，接住追问

我们可以用可验证的公开信息说明能力，同时也会保护您的资料不被随意转给别人。

接下来做什么

准备公开版、演示数据或可独立核验的结果说明。

边界与提醒

匿名不必然等于可公开，敏感事实仍可能被识别。

使用判断 C · 慎重处理

先核对合同、审批权限及信息使用授权。

沟通建议

职场 / 客户与对外

场景 77 / 客户与对外

临近验收，客户突然换负责人

新人不了解之前的确认，想从头推翻。

先看清处境

原确认由谁作出，是否有效授权？

第一句，可以这样说

我整理了之前确认的目标、版本和待办，我们先一起核对，再评估哪些确实需要变更。

对方可能会说

前任同意的不代表我同意。

第二句，接住追问

理解您有新的关注点，我们把新增要求与原约定分开，确认对应影响。

接下来做什么

安排正式交接，记录变更而不假装历史不存在。

边界与提醒

合同效力与争议不能仅凭话术解决。

使用判断 C · 慎重处理

先核对合同、审批权限及信息使用授权。

沟通建议

职场 / 客户与对外

场景 78 / 客户与对外

客户要求先干活，合同以后补

项目要开工，但范围付款都不明确。

先看清处境

是否有批准的预启动流程和可承受投入上限？

第一句，可以这样说

正式启动前需要确认范围、负责人和付款安排。我可以先做有限的需求澄清，不直接进入完整交付。

对方可能会说

这么点信任都没有？

第二句，接住追问

明确约定是为了双方都知道会得到什么，也避免后续合作伤感情。

接下来做什么

把允许先做的事项和停止条件写清。

边界与提醒

不能越过公司审批或个人授权作大额承诺。

使用判断 C · 慎重处理

先核对合同、审批权限及信息使用授权。

沟通建议

职场 / 客户与对外

场景 79 / 客户与对外

客户暗示给个人回扣才签单

想把利益安排在正式合同之外。

先看清处境

是否涉及商业贿赂、利益冲突或不实报销？

第一句，可以这样说

个人回扣我不能参与，合作条件请放在正式合同和公司批准的流程里讨论。

对方可能会说

行业里都这样。

第二句，接住追问

我只能按合规的商业条件推进，这个安排不在我能接受的范围内。

接下来做什么

停止私下利益协商，向合适合规负责人说明。

边界与提醒

不提供绕开审批、拆单或隐藏资金流的办法。

使用判断 C · 慎重处理

先核对合同、审批权限及信息使用授权。

沟通建议

职场 / 客户与对外

场景 80 / 管理与带人

下属做错事，先批评还是先听解释

我很着急，容易直接说“你怎么又这样”。

先看清处境

区分能力缺口、流程问题和行为问题。

第一句，可以这样说

我们先确认这次发生了什么、造成什么影响，再一起确定补救和防止重复的方法。

对方可能会说

不是我的问题，是别人没说清。

第二句，接住追问

我们会核对上游条件，也要看你能控制的动作，两部分分开处理。

接下来做什么

私下讲具体行为与影响，明确支持和复查节点。

边界与提醒

不靠公开羞辱建立权威，也不放弃必要问责。

使用判断 A · 可优先参考

反馈与授权应具体；涉及员工权益时须核对制度。

参考线索：S05

职场 / 管理与带人

场景 81 / 管理与带人

团队成员说任务太多，但我也有上级压力

我想让他坚持，又担心压垮人。

先看清处境

负荷是否有数据支持，目标本身是否不合理？

第一句，可以这样说

我们一起看任务清单，哪些必须保，哪些可以调整；我会把资源缺口向上说明。

对方可能会说

你最后还是只会让我加班。

第二句，接住追问

这次我们要形成实际取舍，而不只是鼓励你坚持。我先明确能取消或延后的事项。

接下来做什么

调整范围、分配与时间，并跟踪是否真正减负。

边界与提醒

不能把健康压力当作个人抗压不足。

使用判断 B · 先确认条件

反馈与授权应具体；涉及员工权益时须核对制度。

参考线索：S01

场景 82 / 管理与带人

新上任，曾经的同事不接受我安排

怕关系变差，所有事都自己扛。

先看清处境

是职责未说明、对你不信任，还是安排本身不公平？

第一句，可以这样说

我们的角色变了，但合作仍然可以坦诚。任务标准和分工我会对所有人说明，也欢迎具体反馈。

对方可能会说

当了领导就不一样了。

第二句，接住追问

职责确实不同了，但我不会用私人关系分配规则，我们按实际任务讨论。

接下来做什么

先明确权限与目标，建立一致的沟通节奏。

边界与提醒

不要借管理权报复过去的私人矛盾。

使用判断 B · 先确认条件

反馈与授权应具体；涉及员工权益时须核对制度。

沟通建议

职场 / 管理与带人

场景 83 / 管理与带人

骨干要求特殊待遇，其他人开始不满

我怕失去骨干，想私下满足所有要求。

先看清处境

哪些属于合理差异，哪些破坏团队规则？

第一句，可以这样说

我会考虑职责和贡献差异，但安排需要有能解释的标准，也要评估对团队的影响。

对方可能会说

不给我就走。

第二句，接住追问

我重视你的贡献，也不能承诺无法持续的条件；我们把可谈范围具体列出来。

接下来做什么

核实保留成本、替补和授权范围，再作决定。

边界与提醒

不把他人的隐私薪酬公开用来证明公平。

使用判断 B · 先确认条件

反馈与授权应具体；涉及员工权益时须核对制度。

沟通建议

职场 / 管理与带人

场景 84 / 管理与带人

安排任务后，下属一直不敢作决定

小事都来请示，我越忙越烦。

先看清处境

是否过去因试错被惩罚，或授权一直模糊？

第一句，可以这样说

我们先明确哪些决定你可以直接做，哪些金额或风险以上再找我；第一次做我会给你支持。

对方可能会说

万一错了谁负责？

第二句，接住追问

在约定范围内你按信息判断，我负责提供边界和复盘，不要求你零失误。

接下来做什么

给出清晰范围和检查点，逐步扩大自主空间。

边界与提醒

高风险决定仍要遵守审批，不用口头授权绕开规则。

使用判断 A · 可优先参考

反馈与授权应具体；涉及员工权益时须核对制度。

参考线索：S01

场景 85 / 管理与带人

下属反映被同事骚扰，我该怎么回应

不知道真伪，想先劝双方和气一点。

先看清处境

先保护安全、避免报复，不在未调查前定罪或否定。

第一句，可以这样说

谢谢你告诉我。我会认真处理，先确认你现在是否安全，以及需要什么支持，再按正式流程跟进。

对方可能会说

你能保证不让任何人知道吗？

第二句，接住追问

我会尽量限制知情范围，但不能承诺绝对保密；需要调查或保护时会说明谁必须参与。

接下来做什么

记录必要事实，交由具备权限与能力的渠道处理。

边界与提醒

不要强迫当事人与被投诉人私下和解，也不把报警等选择替当事人作决定。

使用判断 C · 慎重处理

涉及骚扰与人身安全，按保护与正式处理流程回应。

参考线索：S09、S05

场景 86 / 管理与带人

优秀员工提出离职，我想让他再撑一阵

项目正忙，容易用感情施压。

先看清处境

区分真诚挽留与用恐惧、内疚阻止离职。

第一句，可以这样说

谢谢你提前告知。我们一起确认可行的交接计划，也听听有没有我能改善的问题。

对方可能会说

我已经决定走了。

第二句，接住追问

我尊重你的决定，后面重点把交接、时间和信息同步安排清楚。

接下来做什么

明确关键交接与接手人，不要求无限期留下。

边界与提醒

具体通知与结算事项按适用规则确认。

使用判断 B · 先确认条件

反馈与授权应具体；涉及员工权益时须核对制度。

参考线索：S07

场景 87 / 管理与带人

员工绩效差，直接给最后通牒吗

多次觉得不满意，却从没说清标准。

先看清处境

过去是否及时反馈，是否提供必要培训与资源？

第一句，可以这样说

我们把具体差距、期望标准、可提供支持和复查时间说清，再看改进情况。

对方可能会说

是不是已经决定不要我了？

第二句，接住追问

今天先把当前事实和后续流程讲清楚，我不会用模糊暗示代替正式反馈。

接下来做什么

用具体事实记录改进计划，允许员工说明实际困难。

边界与提醒

涉及处理劳动关系，需按适用制度与专业意见执行。

使用判断 C · 慎重处理

反馈与授权应具体；涉及员工权益时须核对制度。

参考线索：S02

职场 / 管理与带人

场景 88 / 尊重与安全

同事拿我的外貌开玩笑，说我太敏感

我已经不舒服，对方却要我笑着接受。

先看清处境

是偶发失言，还是明确表达后仍继续？

第一句，可以这样说

这个玩笑让我不舒服，请停止。我们可以聊工作或其他我愿意聊的话题。

对方可能会说

开个玩笑都开不起？

第二句，接住追问

我已经说明不接受，是否开玩笑都请停下来。

接下来做什么

记录必要事实，持续发生时使用合适的反馈或投诉渠道。

边界与提醒

不要求自己必须先笑着缓和，也不以同样羞辱回击。

使用判断 A · 可优先参考

持续威胁或安全问题，应优先获得支持并保留必要记录。

参考线索：SQ4

职场 / 尊重与安全

场景 89 / 尊重与安全

被排除在必要工作群和会议之外

拿不到信息，之后又因不知道被批评。

先看清处境

确认遗漏是无意、权限限制还是持续排斥。

第一句，可以这样说

这项工作需要相关信息才能完成，请把我加入必要的协作渠道，或明确谁负责同步。

对方可能会说

你自己不会去问吗？

第二句，接住追问

我可以主动问，也需要一个稳定的信息入口，避免每次交付都靠临时补漏。

接下来做什么

列出因缺信息受影响的工作，向负责人请求流程修复。

边界与提醒

私人聚会与必要工作信息不同，不能要求进入所有私人空间。

使用判断 B · 先确认条件

持续威胁或安全问题，应优先获得支持并保留必要记录。

参考线索：S04

场景 90 / 尊重与安全

被要求对身体接触 “别太计较”

聚会或工作中有人反复碰我，我不愿意。

先看清处境

先判断即时安全，不必为了完整解释继续留在现场。

第一句，可以这样说

请不要这样碰我。我不接受这种身体接触。

对方可能会说

大家关系这么好，别扫兴。

第二句，接住追问

我已经说清楚不接受，请停止；我现在先离开这里。

接下来做什么

寻求可信支持，保存必要记录，选择合适投诉或求助渠道。

边界与提醒

具体法律判断由专业人员结合事实处理，不能承诺某种结果。

使用判断 C · 慎重处理

身体边界被侵犯时，优先安全与适当支持。

参考线索：S09

职场 / 尊重与安全

场景 91 / 尊重与安全

向HR反映问题，担心被报复

想知道报告后会发生什么。

先看清处境

不要把HR自动当作私人保密顾问，也不要默认其一定无效。

第一句，可以这样说

在提交前，我想了解处理流程、知情范围、反馈节点，以及如何防止后续不利对待。

对方可能会说

你放心，我们都会保密。

第二句，接住追问

谢谢，我还想确认哪些岗位必须知情，以及如果出现报复该联系谁。

接下来做什么

保留必要的过程记录，评估可用的内部与外部支持。

边界与提醒

不要通过公开敏感资料施压；严重安全问题优先求助。

使用判断 C · 慎重处理

持续威胁或安全问题，应优先获得支持并保留必要记录。

参考线索：S05

场景 92 / 尊重与安全

被要求在不安全条件下继续工作

设备或现场有明显异常，但负责人催进度。

先看清处境

区分不熟悉操作与真实危险，安全疑虑需要核查。

第一句，可以这样说

现在有这个具体风险，我需要先停止相关操作并按安全流程确认，不能靠赶进度忽略它。

对方可能会说

别人都能干，就你事多。

第二句，接住追问

我说的是可观察的风险，请让有权限的人先确认安全条件。

接下来做什么

远离直接危险、报告具体情况并寻求专业处置。

边界与提醒

不要把本文当作特定设备操作指导。

使用判断 C · 慎重处理

先确认风险与安全条件，不能只靠话术继续作业。

沟通建议

职场 / 尊重与安全

场景 93 / 尊重与安全

领导让我把客户资料上传公共AI工具

很方便，但资料里有身份和合同信息。

先看清处境

区分公开信息、内部资料和受限制数据。

第一句，可以这样说

这份资料含敏感信息，我先确认允许使用的工具和数据范围；可以先做脱敏或在获批环境处理。

对方可能会说

只是让AI总结一下。

第二句，接住追问

总结也需要传输资料，先确认授权和处理方式，才能保护客户与公司。

接下来做什么

用最少必要数据和获准工具；拿不准时找数据负责人。

边界与提醒

删掉名字不必然完成脱敏，不上传凭证和未经授权的客户原件。

使用判断 C · 慎重处理

先核实资料授权与工具规则；去掉姓名不等于可上传。

沟通建议

职场 / 尊重与安全

场景 94 / 尊重与安全

发现数据可能泄露，不敢报告

担心被追责，想先自己悄悄修好。

先看清处境

确认能安全停止的动作，避免继续复制敏感材料。

第一句，可以这样说

我发现一个可能的信息暴露，已停止进一步传播。现在需要按应急流程核查影响并处理。

对方可能会说

先别声张，删掉就好了。

第二句，接住追问

删除不一定能控制已发生的传播，我们需要让指定负责人评估，而不是自行隐瞒。

接下来做什么

及时报告最少必要事实，保留合规所需记录。

边界与提醒

不擅自销毁证据，也不把事故信息发到公开群求助。

使用判断 C · 慎重处理

按事件流程报告，不销毁证据或公开敏感资料。

沟通建议

职场 / 尊重与安全

场景 95 / 尊重与安全

压力已经影响生活，却怕说了显得脆弱

持续睡不好，工作也频繁出错。

先看清处境

关注实际状态与工作条件，不自行作医学诊断。

第一句，可以这样说

最近的负荷已经影响到我的工作状态，我想讨论任务调整和可用支持，避免继续恶化。

对方可能会说

大家都累，你要适应。

第二句，接住追问

我理解大家有压力，但我现在需要具体调整，先明确哪些任务能减或延期。

接下来做什么

寻求可信支持，必要时联系专业人员，按需要讨论工作调整。

边界与提醒

沟通话术不能代替健康评估；有紧急危险应及时求助。

使用判断 C · 慎重处理

压力影响生活时，沟通不能替代健康评估与支持。

参考线索：S01

场景 96 / 离职与交接

已经提离职，领导说“不批准”

不知道该继续沟通还是等对方同意。

先看清处境

先核对合同、地区规则与有效通知方式。

第一句，可以这样说

我已按目前了解的流程提交通知，想请HR确认收到时间、适用安排和交接节点。

对方可能会说

找不到接替的人你不能走。

第二句，接住追问

我会配合合理交接，但具体时间和义务需要按适用规则确认，不能无限期悬着。

接下来做什么

保留通知和交接记录，遇争议咨询正规专业渠道。

边界与提醒

不直接套用国外通知期或自行宣布“明天不来”。

使用判断 C · 慎重处理

需结合通知、交接、保密约定及适用规则处理。

参考线索：S07

场景 97 / 离职与交接

领导开高价挽留，我有点动摇

原来困扰我的问题并不是只有钱。

先看清处境

列出离职原因，哪些能通过明确安排改变？

第一句，可以这样说

谢谢认可。我需要综合考虑职责、管理方式和发展安排，确认这次承诺能解决哪些原有问题。

对方可能会说

今天就给答复。

第二句，接住追问

这影响后续职业选择，我需要一个合理考虑时间；不能在信息不完整时立即承诺。

接下来做什么

要求关键条件落到具体方案，评估兑现可能性。

边界与提醒

不把任何挽留一概称为陷阱，也不向两边作冲突承诺。

使用判断 B · 先确认条件

需结合通知、交接、保密约定及适用规则处理。

沟通建议

职场 / 离职与交接

场景 98 / 离职与交接

接手人一直不到位，交接没人确认

担心离职后被追问无穷无尽。

先看清处境

交接是否有标准、权限移交和验收节点？

第一句，可以这样说

我已整理交接清单，需要指定接收人确认。若人员暂缺，请负责人先确认资料存放和未结事项。

对方可能会说

先发群里就行。

第二句，接住追问

我会发到指定入口，也请明确谁承担后续跟进，避免关键事项无人负责。

接下来做什么

保留资料清单与实际接收记录，敏感资料只走获准渠道。

边界与提醒

不私留客户数据作“证明”，也不删除公司需要的工作文件。

使用判断 B · 先确认条件

需结合通知、交接、保密约定及适用规则处理。

沟通建议

职场 / 离职与交接

场景 99 / 离职与交接

离职后前同事天天找我免费答疑

我愿意帮一点，但已影响新工作。

先看清处境

是否有尚未履行的合理交接义务或保密限制？

第一句，可以这样说

我能在约定时间说明这一个交接点，后续日常支持请找现负责人。需要长期协助再明确安排。

对方可能会说

都是老同事，帮一下怎么了？

第二句，接住追问

我也珍惜关系，但现在无法持续承担原岗位工作，我们需要有明确范围。

接下来做什么

将可回答范围、时间和新的负责人一次说清。

边界与提醒

不泄露新旧公司的资料，也不承诺在新工作时间持续兼职支持。

使用判断 B · 先确认条件

需结合通知、交接、保密约定及适用规则处理。

沟通建议

职场 / 离职与交接

场景 100 / 离职与交接

离职面谈想说真话，又怕烧桥

对管理有很多意见，情绪很重。

先看清处境

你希望反馈带来改变，还是只想发泄？哪些信息适合这个渠道？

第一句，可以这样说

我可以分享与工作有关的具体经历和改进方向，尽量区分事实、个人感受与未核实的信息。

对方可能会说

你是不是对某个人有意见？

第二句，接住追问

我想讨论的是这些具体行为如何影响工作，不评价个人品格。

接下来做什么

挑可核实、与组织有关的事项，避免传播他人私事。

边界与提醒

不保证面谈绝对保密，重大问题可选择正式渠道另报。

使用判断 B · 先确认条件

需结合通知、交接、保密约定及适用规则处理。

沟通建议

职场 / 离职与交接

场景 101 / 离职与交接

被要求签一份没看懂的离职文件

HR说大家都这么签，不签影响流程。

先看清处境

是否包含结清、免责、竞业或放弃权利等内容？

第一句，可以这样说

我需要先完整阅读并保留一份，确认条款和实际结算一致后再决定是否签署。

对方可能会说

只是标准模板，别耽误时间。

第二句，接住追问

正因为文件会留下记录，我需要理解具体内容；不清楚的条款请先解释。

接下来做什么

逐项核对，不明事项寻求专业意见。

边界与提醒

不要把本文当作文件法律审查，也不在空白或虚假材料上签名。

使用判断 C · 慎重处理

文件没看懂先不签，具体法律后果须专业核验。

沟通建议

职场 / 离职与交接

场景 102 / 离职与交接

下家做背调，我担心前领导带情绪

不知道能否要求完全不联系前单位。

先看清处境

确认信息授权范围，提供真实经历与合适证明。

第一句，可以这样说

我了解背调范围、时间和联系人安排，尤其希望现单位在合适时点再联系。

对方可能会说

这是统一流程，不能改。

第二句，接住追问

我理解流程，也希望评估对当前工作的影响；我们能否先确认必要范围和替代证明？

接下来做什么

事先和愿意作推荐的人沟通，不冒用他人身份。

边界与提醒

不伪造推荐人或材料，也不能保证背调结论。

使用判断 B · 先确认条件

需结合通知、交接、保密约定及适用规则处理。

沟通建议

职场 / 离职与交接

场景 103 / 离职与交接

想把做过的项目放进个人作品集

成果很好看，但包含公司和客户信息。

先看清处境

核对知识产权、保密约定与第三方素材权限。

第一句，可以这样说

我想展示自己的工作能力，能否确认哪些材料可以公开，以及是否需要脱敏或另做展示版本？

对方可能会说

这是你做的，直接拿走不就行了。

第二句，接住追问

制作过不等于可以对外公开，我需要按公司和客户的授权范围处理。

接下来做什么

优先使用获准公开成果，另写不含机密的方法说明。

边界与提醒

不要私带源数据、内部截图或客户原件。

使用判断 C · 慎重处理

需结合通知、交接、保密约定及适用规则处理。

沟通建议

职场 / 离职与交接

参考资料

S01 HSE：工作压力管理标准

只参考工作量、角色、支持等组织管理维度；场景和话术为独立编写。

<https://www.hse.gov.uk/stress/standards/overview.htm>

S02 Acas：绩效评估

参考具体目标、持续反馈与书面记录原则。

<https://www.acas.org.uk/performance-management>

S03 Acas：安排入职引导

参考入职计划、工具、支持人与任务安排。

<https://www.acas.org.uk/inductions/planning-an-induction-programme>

S04 Acas：职场霸凌

参考不受欢迎的羞辱、排斥等行为类型，不作个案法律定性。

<https://www.acas.org.uk/bullying-at-work>

参考资料

S05 Acas：处理员工提出的问题

参考认真听取问题、明确事实与处理流程。

<https://www.acas.org.uk/dealing-with-a-problem-raised-by-an-employee>

S06 Acas：远程与混合办公请求

只参考协商安排与确认内部政策；具体场景为编辑延伸。

<https://www.acas.org.uk/requests-for-home-and-hybrid-working>

S07 Acas：如何提出离职

只参考书面沟通与交接安排，不套用英国通知期。

<https://www.acas.org.uk/resignation/how-to-resign>

S08 上海人社：考勤记录与加班争议案例

2020年历史案例，用于提醒区分出勤、工作内容与安排，不代表当前普遍裁决。

https://rsj.sh.gov.cn/tdzbzwz_17591/20201209/t0035_1396729.html

参考资料

S09 最高法：妇女权益保护典型案例

2023年发布，参考其中职场性骚扰议题；投诉流程与话术为编辑建议。

<https://www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/390531.html>

S10 Reddit：同事在团队中拿走我的创意署名

未经独立核实的个人叙述，仅作为问题线索，不证明事实或建议有效性。

https://www.reddit.com/r/Workproblems/comments/1xcbi0z/coworker_keeps_taking_credit_for_my_ideas_in_team/

S11 Ask a Manager：应对微观管理

正文访问受限；仅据摘要确认存在该话题，不引用作者具体建议。

<https://www.askamanager.org/2008/09/how-to-deal-with-micromanager.html>

检索范围：仅检索摘要

S12 Ask a Manager：面对负面反馈

正文访问受限；仅作为模糊反馈主题的检索线索。

<https://www.askamanager.org/2013/10/help-manager-is-giving-me-negative-feedback.html>

检索范围：仅检索摘要

参考资料

S13 人社部：招聘违法违规典型案例

仅核到检索摘要中招聘风险话题；具体法律结论须另查现行资料。

https://www.mohrss.gov.cn/wap/xw/rsxw/202605/t20260515_576244.html

检索范围：仅检索摘要

S14 Reddit：职场中让贡献被看见的讨论

个人职场经验，未独立核实，仅作为绩效与可见度话题线索。

<https://www.reddit.com/r/DoubanGoosegroup/comments/yjacop/>

S15 Reddit：如何处理难协作的同事

个人求助及评论，未独立核实，仅参考协作问题类型。

<https://www.reddit.com/r/DoubanGoosegroup/comments/113b8lp/>

S16 中国就业网：未经审批加班的争议案例

2022年转载历史案例；具体报酬和程序须核查适用法律与事实。

<https://chinajob.mohrss.gov.cn/h5/c/2022-01-11/338595.shtml>

参考资料

S17 CFPB: 亲友之间借钱与提供支持

参考先谈清预期、区分借款与赠与、记录双方安排的沟通原则；不套用美国税务规则，具体话术与场景独立编写。

<https://www.consumerfinance.gov/consumer-tools/educator-tool/adult-financial-education/tips-for-managing-family-lending-and-borrowing/>

S18 Emily Post: 及时回应聚会邀请

只参考及时明确答复、拒绝时不必详述私事的原则；不把特定文化礼仪当成通用义务。

<https://emilypost.com/advice/the-continuing-importance-of-the-rsvp>

S19 Reddit: 拒绝邀请后，如何面对继续追问

未经独立核实的个人叙述，仅作为拒绝邀请与保护私人理由的选题线索，不照搬对话。

https://www.reddit.com/r/socialskills/comments/p636wc/advice_on_declining_invitations_politely/