学习与生存

——务工通用实训手册

Wugong Tongyong Shixun Shouce

唐孟环◎编著

XUEXI YU SHENGCUN

GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

学习与生存

——务工通用实训手册

Wugong Tongyong Shixun Shouce

唐孟环◎编著

GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

·桂林·

图书在版编目（CIP）数据

学习与生存：外出务工实训手册 / 唐孟环编著. —桂林：广西师范大学出版社，2007.2
ISBN 978-7-5633-6490-9

Ⅰ. 学… Ⅱ. 唐… Ⅲ. 劳动就业—基本知识—中国
Ⅳ. D669.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2007）第 022597 号

广西师范大学出版社出版发行
（广西桂林市中华路 22 号 邮政编码：541001
网址：http://www.bbtpress.com）
出版人：肖启明
全国新华书店经销
广西师范大学印刷厂印刷
（广西桂林市临桂县金山路 168 号 邮政编码：541100）
开本：787 mm ×1 092 mm 1/16
印张：13.25 字数：250 千字
2007 年 2 月第 1 版 2007 年 2 月第 1 次印刷
印数：00 001～20 000 册 定价：16.00 元
如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前言

开放的就业观念与开心的职业生涯

青年朋友们满怀追寻美好生活的愿望，背负精选的行囊，迈着青春的步伐，踏上充满希望的务工之路，自此开始独立谋生，开始人生。我怀着非常崇敬的心情，带着良好的祝愿预祝青年朋友们走上广阔的社会舞台，但同时又唯恐朋友们在外打工时因相关知识和经验不足而受品行不端的人欺负，我本着制作“护身符”的原则，采访了近百位已经外出打工和即将外出打工的朋友，征询我身边多年从事这方面教育教学的同事，同时也请教了国内长期研究这些现象的有关专家，最后精心甄选了外出打工最需要的常识汇编成册，供外出打工的朋友随身携带，随时查阅。

现代新职业观认为，职业是生命信仰的重要组成部分，是自我价值实现的重要手段；也是理想的实现，是爱的实现，是美的达成，是礼物，是人生的使命，是生存的需要。人生需要职业作为依托，离开了职业，人就会变得空虚。这就是人们要就业的原因，客观上也体现了就业的重要性。

什么职业最重要，什么职业不重要？什么职业最高贵，什么职业最低贱？有的人认为职业有重轻贵贱之分，实际上这种观点是极其错误的，我们只要简单的做一下换位思考，就会发现，职业在本质上是平等的，没有高低贵贱之分，只要是合法的职业，都是神圣的、重要的，都是受人敬重的。

也许我们没有一流的本领，但我们不能没有一流的心态。纵然我们根据自己的兴趣和能力选择了劳动强度相对大而收入又相对低的职业，我们也不能因此而感到自卑。我们不要以己之短比他人之长，人都有所长，也都有所短，成功的人就在于擅

长寻找自己的长处并充分发挥它。能带兵打仗的将军的打铁本领可能不如一个目不识丁的铁匠呢！我们正视自己的短处，但更要肯定自己的长处，肯定自己的长处，根据自己的长处作出最佳的选择。选择是我们面临的一个十分重要的课题，我们要学会选择。我们要选择职业，选择师长，选择技术，选择朋友，如果我们不慎作出了不当的选择，那就更需要我们鼓起勇气作出正确的选择。成功之路不可能是一帆风顺，而是崎岖难行的，遇到困难时，不要退缩，不要自卑，而是要迎难而上，抛弃自卑，绝不能被自卑压倒。我们还要更新观念，不能让虚荣心和所谓的面子问题困扰我们、阻碍我们前进的步伐，不将面子、虚荣心和一些腐朽的道德观念彻底撕碎，就很难取得世人所仰慕的成功，要坚信成功人士和自己一样都是“人”。

我们要充满信心，带着乐观的心态、愉快的心情开始自己的职业生涯。记住开心的成功链条：自信—勇气—热忱—树立博爱的情怀—维护人格的尊严—加强处世的修养—解除心理枷锁—克服压抑心态—建立良好的交往体系。良好的心态能带来惊人的成功，成功分布在各行各业，三百六十行，行行有成功。不论是什么职业，只要我们在该职业领域中取得进步，作出了创造性贡献，那就是成功。

我们在职业生涯中，要勤于和善于动手、动口、动脑，不但要掌握前人留下的知识和技能，而且还要在实践中不断地发展和创新，只有如此，我们才能走上成功之路，才能长久的享受成功给人生带来的巨大快乐。在职业生涯中，我们将会遇到各种各样的困难。万事如意只是一相情愿，是朋友的美好祝福。我们应随时带着坚韧的心态去应对各种各样突如其来的困难，不怕困难，勇于和善于应对困难。

精心设计自己的人生。没有设计就没法“制作”人生，哪怕是非常非常简单的设计，我们也不能忽略。要设计好自己的人生，最关键的是在对自我的发掘中探求属于自己的财富。你也许有时感到造化弄人，感到成功之路高不可攀，但只要你变换一下角度、也许就能看见光明，看到希望，一切充满生机、风景这边独好。抱着必胜的信心，坚定执著地去行动，人人都能成功。

其实成功离我们就是那么近，只要我们作出努力，只要我们向前跨出哪怕是一小步。

编者

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目 录

第一章

先做人后做工

第一节　外出务工应具备哪些素质 …… 1

1.1　思想道德素质 …… 1
1.2　心理素质 …… 3
1.3　文化素质 …… 5
1.4　身体素质 …… 5

第二节　日常礼仪 …… 5

2.1　部分常用礼貌用语和交流用语 …… 5
2.2　做客时应注意哪些事项 …… 6
2.3　待客时应注意哪些事项 …… 7
2.4　致意时应注意哪些事项 …… 7
2.5　握手时应注意哪些事项 …… 8
2.6　鞠躬时应注意哪些事项 …… 8
2.7　交谈时应注意哪些事项 …… 9
2.8　使用电话时应注意哪些事项 …… 9
2.9　介绍时应注意哪些事项 …… 9
2.10　接递名片时应注意哪些事项 …… 10
2.11　赴宴时应注意哪些事项 …… 10

第三节　着装打扮艺术 …… 11

3.1　什么场合可穿休闲服装 …… 11
3.2　社交　公务场合着装指南 …… 11
3.3　当个衣冠楚楚的贵宾 …… 12
3.4　别穿一身不礼貌的西装出门 …… 13
3.5　拖鞋跨不进办公室的门 …… 14
3.6　宴会的穿着艺术 …… 14
3.7　婚礼胸花怎么佩戴 …… 15
3.8　女性穿西装如何讲究 …… 16
3.9　女士礼服 …… 16
3.10　职业女性着装全攻略 …… 17
3.11　女性着装的 TOP 原则 …… 19
3.12　四种不同体型女性的着装方法 …… 20
3.13　体态丰满女性着衣要领 …… 21
3.14　矮小女性穿着诀窍 …… 21
3.15　矮个女性打扮要点 …… 23
3.16　下半身肥胖者的装扮要点 …… 23
3.17　肥胖女性着装窍门 …… 23
3.18　体型偏高者的穿着方法 …… 24
3.19　让矮个的你看起来文雅而修长 …… 25
3.20　口红调色魔法 …… 25
3.21　四季佩戴首饰的窍门 …… 26
3.22　帽子与服装的匹配 …… 27
3.23　鞋与裤子的搭配艺术 …… 28
3.24　男士成功面试的着装指南 …… 28
3.25　职业男士衬衫的穿着要求 …… 29
3.26　男士西装十忌 …… 30
3.27　男士穿衣小技巧 …… 30
3.28　系皮带的艺术 …… 31
3.29　领带的选择 …… 31
3.30　新郎着装之必备 6 件套 …… 32

第四节　职场交往技巧 …… 34

4.1　教你做个有修养的人 …… 34
4.2　职场中不可深交的 5 种人 …… 35
4.3　人际交往中的一些禁忌 …… 37
4.4　如何在社交中掌握别人的心理 …… 38

4.5 怎样提升你在社交中的“人气”指数 …… 41
4.6 应付尴尬的十大法则 …… 43
4.7 让你平步青云的10个谈话技巧 …… 44
4.8 让人喜欢的谈话技巧 …… 45

第五节 男女交往 …… 46

5.1 让距离创造美 …… 46
5.2 约会时表达情意的几种方法 …… 46
5.3 恋爱男女之差异研究 …… 48
5.4 异性对你有好感的30个信号 …… 49
5.5 女性提升魅力的起点 …… 51
5.6 女孩子的交际艺术 …… 52
5.7 男人“粘”女人的三部曲 …… 53
5.8 恋爱成本计算 …… 54

第二章

男怕入错行 女怕嫁错郎

第一节 怎样选择适合自己个性的职业 …… 56

1.1 与气质匹配 …… 56
1.2 与性格匹配 …… 57
1.3 与能力匹配 …… 58
1.4 与兴趣匹配 …… 59

第二节 务工工种类型与素质要求 …… 59

2.1 加工制造类 …… 60
2.2 销售服务类 …… 62
2.3 建筑修理类 …… 70
2.4 种植养殖类 …… 72

第三节 最新职业简介 …… 73

第三章

初出茅庐　先学几招

第一节　外出务工必备 …… 84

1.1　外出务工需要携带哪些证件　证明　工具　用具用品 …… 84
1.2　什么叫有效身份证件 …… 84
1.3　外出应随身携带哪些药品 …… 85
1.4　到哪些地方务工需要办理《边境通行证》　如何办理 …… 85
1.5　是不是城镇越大工作越好找 …… 85

第二节　途中应急须知 …… 85

2.1　务工途中应该注意些什么 …… 85
2.2　途中走失了怎么办 …… 85
2.3　市内乘车时需注意哪些事项 …… 86
2.4　外出务工乘坐交通运输工具时应注意哪些事项 …… 86
2.5　在城市道路上行走时要遵守哪些交通规则 …… 86
2.6　晕车　晕船有哪些简单的防治方法 …… 86
2.7　发生交通事故应该怎么办 …… 87
2.8　在务工的城镇如何办理《外来人员婚育证》 …… 87
2.9　在务工的城镇如何办理《暂住证》 …… 87
2.10　租房应注意哪些事项 …… 88
2.11　到达务工地之后水土不服怎么办 …… 88

第三节　求职技巧 …… 89

3.1　参加面试应作哪些准备 …… 89
3.2　参加面试时应注意哪些事项 …… 89
3.3　应怎样填好求职表 …… 93
3.4　怎样写好自荐书 …… 93
3.5　怎样写简历 …… 93
3.6　求职时应怎样推销自己 …… 94
3.7　求职者应克服哪些问题 …… 94
3.8　求职信的礼仪要求 …… 95
3.9　求职礼仪面面观 …… 96

3.10 被用人单位录用后应注意哪几种行为 …… 98
3.11 跳槽后重新应聘有哪些事情不能说 …… 98

第四章

磨刀不误砍柴工

第一节 岗前和在岗培训 …… 100

1.1 务工前应接受哪些培训 …… 100
1.2 常见的培训途径有哪几种 …… 100
1.3 上岗后应接受哪些培训 …… 101

第二节 就业通行证——职业资格证书 …… 101
2.1 什么是职业资格证书 …… 101
2.2 职业资格证书制度 …… 102
2.3 职业资格证书作用 …… 102
2.4 实施职业资格证书制度的法律依据 …… 102
2.5 国家推行职业资格证书制度的意义 …… 102
2.6 职业资格证书是如何办理的 …… 102
2.7 就业准入 …… 103
2.8 国家规定实行就业准入的87个职业目录 …… 103
2.9 国家对实行就业准入的具体规定 …… 103
2.10 国家职业资格证书等级 …… 104

第三节 职业技能鉴定 …… 104

3.1 什么是职业技能鉴定 …… 104
3.2 申报职业技能鉴定的要求 …… 104
3.3 申请职业技能鉴定如何报名 …… 105
3.4 职业技能鉴定的主要内容 …… 105
3.5 职业技能鉴定方式 …… 105
3.6 职业技能鉴定所(站) …… 105
3.7 职业技能鉴定实施步骤 …… 106
3.8 申报职业技能鉴定注意事项 …… 106
3.9 职业技能鉴定工作中违纪现象的处理 …… 106
3.10 什么是劳动预备制度 …… 106
3.11 参加劳动预备制度人员如何就业 …… 106
3.12 参加劳动预备制度的人员能否继续学习 …… 106
3.13 劳动预备制度的培训内容 培训期限 …… 106

3.14 劳动预备制采取哪些培训形式 …… 106
3.15 怎样实施劳动预备制度 …… 107
3.16 参加劳动预备制培训是否需要经过入学考试 …… 108
3.17 实施劳动预备制度的对象范围 …… 108

第五章

工海茫茫 怎样找工

第一节 如何寻找可靠的务工信息 …… 109

1.1 什么是劳动力市场(职业介绍机构) …… 109
1.2 劳动力市场能提供什么样的帮助 …… 110
1.3 如何对待各种招聘 …… 110
1.4 在劳动力市场可以获得哪些就业信息 …… 110
1.5 为什么不能到劳务黑市场找工作 …… 111
1.6 通过职业介绍机构寻找工作应注意哪些问题 …… 111

第二节 招用技工规定 …… 112

2.1 《招用技术工种从业人员规定》对职业介绍机构有什么要求 求职者到职业介绍机构求职登记时应注意什么 …… 112
2.1 《招用技术工种从业人员规定》的核心内容 … 112

第六章

用法律维护自己的合法权益

第一节 外出务工须知的法律法规 …… 113

1.1 为什么要学法 知法 守法 …… 113
1.2 外出务工应符合哪些法定条件 …… 113
1.3 劳动者享有哪些基本权利 …… 113

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

1.4 国家现行的哪些法律法规涉及劳动者的权利义务或劳务关系 …… 114
1.5 宪法涉及的劳务双方有关内容 …… 114
1.6 未成年人保护法涉及的劳务双方有关内容 … 115
1.7 女职工劳动保护规定涉及的劳务双方有关内容 …… 115
1.8 全民所有制企业招用农民合同制工人的规定涉及的劳务双方有关内容 …… 116
1.9 私营企业暂行条例涉及的劳务双方有关内容 …… 117
1.10 工伤保险条例的覆盖范围 …… 118
1.11 中外合资经营企业劳动管理规定涉及的劳务双方有关内容 …… 118
1.12 关于外商投资企业用人自主权和职工工资保险福利费用的规定涉及的劳务双方有关内容 …… 119
1.13 什么是社会保险 …… 119

第二节 怎样签订劳动合同 …… 120

2.1 劳动合同应以什么形式订立 劳动合同必须包括哪些条款 …… 120
2.2 短期用工可以不签订劳动合同吗 …… 121
2.3 未签订劳动合同的 劳动者应采取什么措施保护自己 …… 121
2.4 什么是劳动合同期限 劳动合同期限有几种 …… 121
2.5 试用期应该有多长 …… 121

第三节 有效合同与无效合同 …… 122

3.1 怎样处理无效合同 …… 122
3.2 劳动者在何种情况下有权解除合同 …… 122
3.3 劳动合同无效后劳动者的权益受到侵害怎么办 …… 122

第四节 违反劳动合同的责任与处理(赔偿) …… 122

4.1 违反劳动合同的用人单位应当承担什么责任 …… 122
4.2 违反劳动合同的劳动者应当承担什么责任 … 122
4.3 用人单位违反劳动法有关劳动合同的规定

应支付哪些赔偿费用 …… 123
4.4 违反和解除劳动合同的经济补偿办法的内容 …… 124

第五节 怎样处理劳动争议 …… 125

5.1 什么叫劳动争议 …… 125
5.2 与用人单位发生劳动争议后应该怎么办 …… 125
5.3 发生劳动争议时 哪些属于过激行为应予制止 …… 125
5.4 调解委员会调解劳动争议有何时间限制 …… 125
5.5 打工者可以从劳动争议仲裁委员会获得什么帮助 …… 126
5.6 劳动争议发生后 职工应当在多少天内向劳动争议仲裁委员会申请仲裁 …… 126
5.7 职工如何向劳动争议仲裁委员会申请仲裁 … 126
5.8 劳动争议仲裁委员会处理劳动争议案件大约需要多长时间 …… 127
5.9 如果职工对劳动争议仲裁委员会的仲裁不服 应如何向人民法院起诉 诉讼的被告是用人单位还是劳动争议仲裁委员会 …… 127

第六节 标准工作时间与工资报酬 …… 127

6.1 国家对标准工作时间的规定 …… 127
6.2 务工者延长工作时间后应该获得多少工资报酬 …… 128
6.3 最低工资规定内容有哪些 …… 128

第七节 工伤与待遇、职业病与劳动保护 …… 130

7.1 什么样的伤害可以认定是工伤 …… 130
7.2 什么样的情形视同工伤 …… 130
7.3 什么样的伤害不得认定为工伤或视同工伤 … 131
7.4 什么是伤亡事故 …… 131
7.5 工伤职工在停工治疗期间享受什么待遇 …… 131
7.6 职工因公死亡 其直系亲属享受何种待遇 … 131
7.7 什么情况下工伤保险待遇停止 …… 132
7.8 用人单位未参加工伤保险的 发生工伤怎么办 …… 132
7.9 因职工本人原因在工作时间 工作区域由于工作造成伤亡怎么办 …… 132

7.10 什么是职业病 劳动者在劳动过程中发生职业病怎么办 …… 132

第八节 女工与未成年工的权益 …… 133

8.1 什么是女工劳动保护 …… 133
8.2 女职工在月经期间应执行什么规定 …… 133
8.3 对女职工的婚前保健有哪些措施 …… 133
8.4 对女职工孕期有哪些规定 …… 133
8.5 为什么国家对未成年工予以特殊保护 …… 133
8.6 国家对未成年工有哪些保护措施 …… 134
8.7 什么是国家规定的第三级 第四级体力劳动强度 …… 134

第九节 常见用人单位的违法违规行为及务工者的应对措施 …… 134

9.1 常见的侵犯务工者合法权益的现象有哪些 … 134
9.2 订立劳动合同时 用人单位能否向劳动者收取定金 保证金或扣留居民身份证 …… 135
9.3 用人单位违反规定向劳动者收取或变相收取保证金抵押金及其他不合理费用 或扣留个人身份证的应怎么办 …… 135
9.4 怎样避免自己的合法权益受到损害 …… 135
9.5 如果因保护自己的合法权益而遭到企业的打击报复 务工者应该怎么办 …… 136
9.6 务工者可以向劳动监察部门反映 举报哪些情况 寻求哪些帮助 …… 136

第七章

外出务工安全防范

第一节 防毒防火 …… 137

1.1 如何防止和救治食物中毒 …… 137
1.2 如何防止和救治煤气中毒 …… 138
1.3 发生火灾怎么办 …… 138

第二节　安全务工 …… 139
2.1 外出务工人员应注意哪些消防安全事项 …… 139
2.2　劳动者应该接受哪些安全教育 …… 139
2.3　什么是劳动防护用品 …… 139
2.4　用人单位应当为劳动者提供哪些防护用品 … 140
2.5　安全操作规程主要包括哪些 …… 140
2.6　安全教育法规内容主要有哪些 …… 140
2.7　劳动者在劳动过程中除必须遵守安全操作规程外　法律还赋予劳动者什么权利 …… 141

第三节　女子防身自卫绝招 …… 141

3.1　徒手抗暴御侮术 …… 141
3.2　“武装”抗暴御侮术 …… 141
3.3　居室抗暴御侮术 …… 142

第四节　如何识破江湖骗术 …… 142

4.1　如何识破职业介绍中的骗局 …… 143
4.2　几种掉包骗术 …… 143
4.3　几种路边押注　摸奖中奖骗术 …… 145
4.4　钞票兑换诈骗 …… 146
4.5　手机诈骗 …… 147
4.6　守货诈骗 …… 147
4.7　盗取电话号码诈骗 …… 147
4.8　易拉罐中奖诈骗 …… 148
4.9　假装被车撞诈骗 …… 148
4.10　香烟香水饮料点心的骗局 …… 149
4.11　假装找名医的骗局 …… 150
4.12　危言耸听　破财免灾的骗局 …… 150
4.13　偷梁换柱　你存我取的骗局 …… 150
4.14　小利作饵诱你大钱的骗局 …… 151
4.15　地上捡钱的骗抢局 …… 151
4.16　招工的骗局 …… 151
4.17　手机短中奖诈骗 …… 152
4.18　送货上门诈骗 …… 152
4.19　铅笔生意骗局 …… 152
4.20　假冒高科技(广告)诈骗 …… 152

4.21 外汇兑换诈骗 …… 153
4.22 假扮可怜人 骗取同情心的骗局 …… 153
4.23 扮演孕妇诈骗 …… 154
4.24 中英文“乞讨书”诈骗 …… 154
4.25 断腿乞丐骗局 …… 154
4.26 假证明真骗子 …… 155
4.27 假和尚卖药假尼姑化缘 …… 155
4.28 元宝 玉佛作抵押的骗局 …… 156
4.29 残局象棋赌的骗局 …… 156
4.30 名药 邮票要贱卖的骗局 …… 156
4.31 “托儿”相助 倒卖赝品 …… 157
4.32 利润颇厚 有买有卖 …… 157
4.33 老鼠会的骗局 …… 157
4.34 香港骗徒的七大行骗手法 …… 158
4.35 明换暗抢 …… 159
4.36 冒充紧销化工原料的骗局 …… 159
4.37 冒充老中医 老神仙行骗 …… 160
4.38 假借真偷的骗局 …… 160
4.39 假证假牌迷惑路人的骗局 …… 160
4.40 拦路强售“黄碟” 连蒙带骗 …… 161
4.41 稀饭搭配煎饼的诈骗 …… 161
4.42 “大师”之骗 …… 161
4.43 “电话卡”之骗 …… 162
4.44 欧元笼子骗 …… 163
4.45 帮买火车票诈骗 …… 163
4.46 骗行李 …… 164
4.47 透视江湖骗术 …… 164

第八章

读懂一句话 得益一辈子

第一节 名言古训 …… 168

1.1 增广贤文 …… 168
1.2 朱柏庐治家格言 …… 169

1.3 古训格言联壁 …… 169

第二节 营生集(节选译文) …… 175

第九章

小本创业

第一节 小本创业思路与项目目录精选备忘录 …… 176

1.1 本钱太小如何进行创业 …… 176
1.2 小本创业思路提示 …… 177
1.3 小本创业项目思路目录 …… 177

第二节 小本创业方法和步骤 …… 179

2.1 小本创业方法 …… 179
2.2 小本创业步骤 …… 181

第三节 合伙经营必须注意的事项 …… 184
第四节 创业成功案例 …… 185

附 录

旅途患病时的应急处理 …… 187
避孕常识 …… 191
常用单位换算及公式 …… 193

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com