

金色乡村

Jinsexiangcun



辽宁农民

务工宝典

辽宁省新闻出版局 编著
金色乡村出版工程编委会



辽宁教育出版社



辽宁教育电子音像出版社

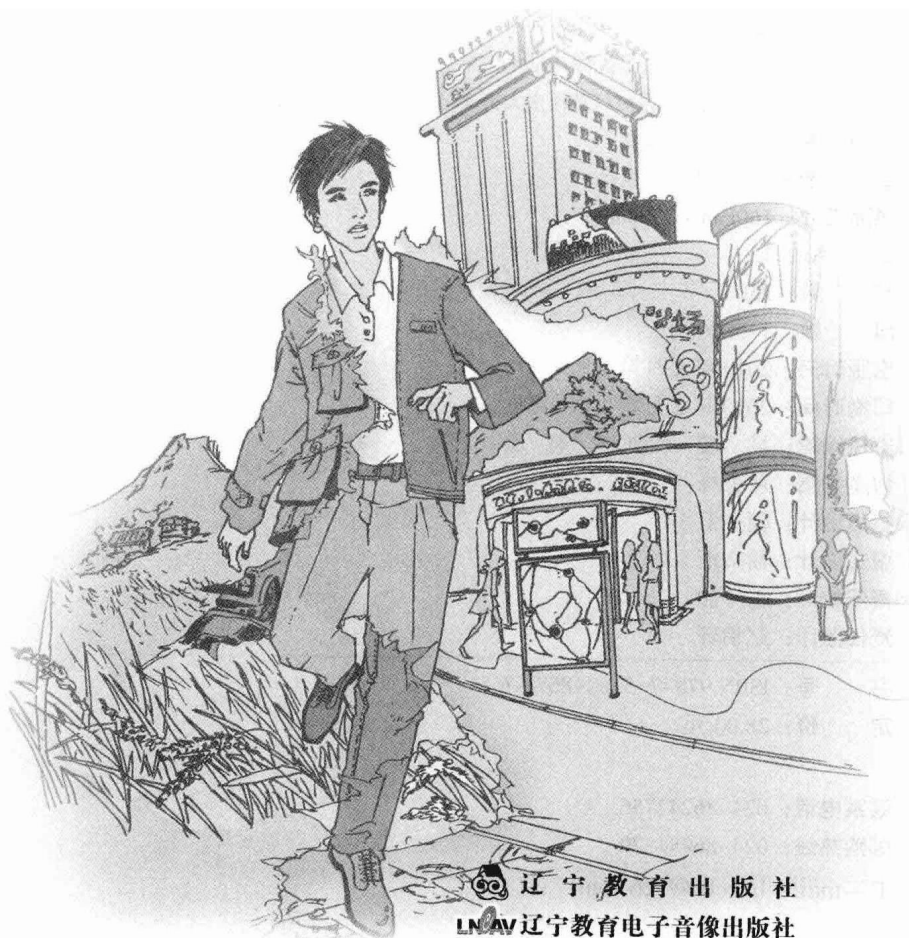
CUNGHUBANG
金色乡村
Jinsexiangcun
GONGJING



辽宁农民 务工宝典

LIAONINGNONGMIN
WUGONGBAODIAN

辽宁省新闻出版局 编著
金色乡村出版工程编委会



辽宁教育出版社

LN·AV 辽宁教育电子音像出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

辽宁农民工宝典 / 辽宁省新闻出版局, 金色乡村
出版工程编委会编著. —沈阳: 辽宁教育出版社,
2010.2

ISBN 978-7-5382-8678-6

I. ①辽… II. ①辽… ②金… III. ①农民—劳动就
业—基本知识—辽宁省 IV. ①D669.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 014888 号

出 版 者: 辽宁教育出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

辽宁教育电子音像出版社

(地址: 沈阳市皇姑区黄河南大街 85 号 邮编: 110031)

印 刷 者: 辽宁美术印刷厂

发 行 者: 辽宁教育出版社

幅面尺寸: 160mm × 230mm

印 张: 13

字 数: 250 千字

印 数: 1-5000 册

出版时间: 2010 年 2 月第 1 版

印刷时间: 2010 年 2 月第 1 次印刷

责任编辑: 吴 璇 代剑萍 刘 琛

特邀编辑: 芦哲峰

封面设计: 翰文汇

版式设计: 翰文汇

责任校对: 王 静

责任监印: 赵怡轩

书 号: ISBN 978-7-5382-8678-6

定 价: 28.00 元

联系电话: 024-86242756

邮购热线: 024-86981379

E-mail: ljyxcbs@126.com

“金色乡村”出版工程编委会

主 任 马述君 刘长江

执行主编 王维桓

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 伟 方红星 田雪峰 刘国玉

刘明辉 许科甲 宋纯智 李凤山

李兴威 李英健 杨永富 肖德运

张东平 张允强 武元凯 范文南

金英伟 孟凌君 董晋骞 韩忠良

程培杰

编 务 杨玉君 李丹歌

《金色乡村出版工程·辽宁农民务工宝典》

编写人员

梁绪

(统稿)

王丹

(进城准备要充分)

辽宁省工会就业指导服务中心

(一技之长需掌握)

(务工求职有技巧)

芦哲峰

(城里办事有门道)

辽宁省总工会

(加入工会有保障)

(保护自己靠法律)

序

马述君

辽宁曾以工业大省闻名于世，伴随着辽宁老工业基地的全面振兴，农业经济发展全面提速，辽宁现已跨入全国农业大省行列，农村发展也进入强省行列，农村经济呈现崭新活力，农民经济收入不断增加，农民的精神文化需求日益丰富起来。

目前，我国农村文化消费结构比较单一，看电视是广大农民主要的文化消费方式，图书在农村的文化消费中所占比重很低。为解决农民看书难的问题，提高广大农民的文化科技素质，新闻出版总署组织实施了“农家书屋”工程，大力支持“三农”图书出版。

针对“三农”图书地域性不明显，内容比较单一，读者对象集中于农村工作者和农业技术人才等问题，辽宁省新闻出版局本着突出地域性、强调实用性、注重信息性的原则，组织策划了面向辽宁农村、发展辽宁农业、服务辽宁农民的“金色乡村”出版工程。已经出版的《辽宁农民致富宝典》是该项工程的首部图书，陆续出版的《辽宁农民医疗宝典》《辽宁农民生活宝典》《辽宁农民务工宝典》《辽宁农民创业宝典》《辽宁农民速算宝典》等系列图书将继续保留信息量大、实用性强的特点，用适合农民阅读的语言和形式，为我省社会主义新农村建设提供科技和文化支持。

“金色乡村”出版工程是开放的、长期的项目，在发展中还有许多需要完善之处。我们要在科学发展观指导下，立足辽宁，大胆实践，以图书为载体，将政策送进门，将技术送到手，将信息送到脑，将健康送到人，引领广大农村读者共享全面建设小康社会的幸福生活，为建设社会主义新农村做出自己的贡献。

目 录

进城准备要充分

进城前的心理准备	003
省内主要务工城市介绍	008
家中事务如何安排	010
出门证件要带全	014
旅途安全要注意	016

一技之长需掌握

城里需要什么样的工人	021
正规培训机构和主要培训项目	027
餐厅服务员基本技能培训	030
家庭保洁员基本技能培训	033

务工求职有技巧

务工求职的渠道	041
求职要避免的陷阱	045
务工应办理的证件	047
找到工作要签约	049

城里办事有门道

证件办理一课通	055
做个文明城市人	061
治病求医需注意	064
钱财保管应仔细	066
子女求学的问题	069
业余生活的安排	072
学会与他人相处	076

加入工会有保障

工会是什么样的组织	081
如何加入工会	084
会员的权利和义务	089

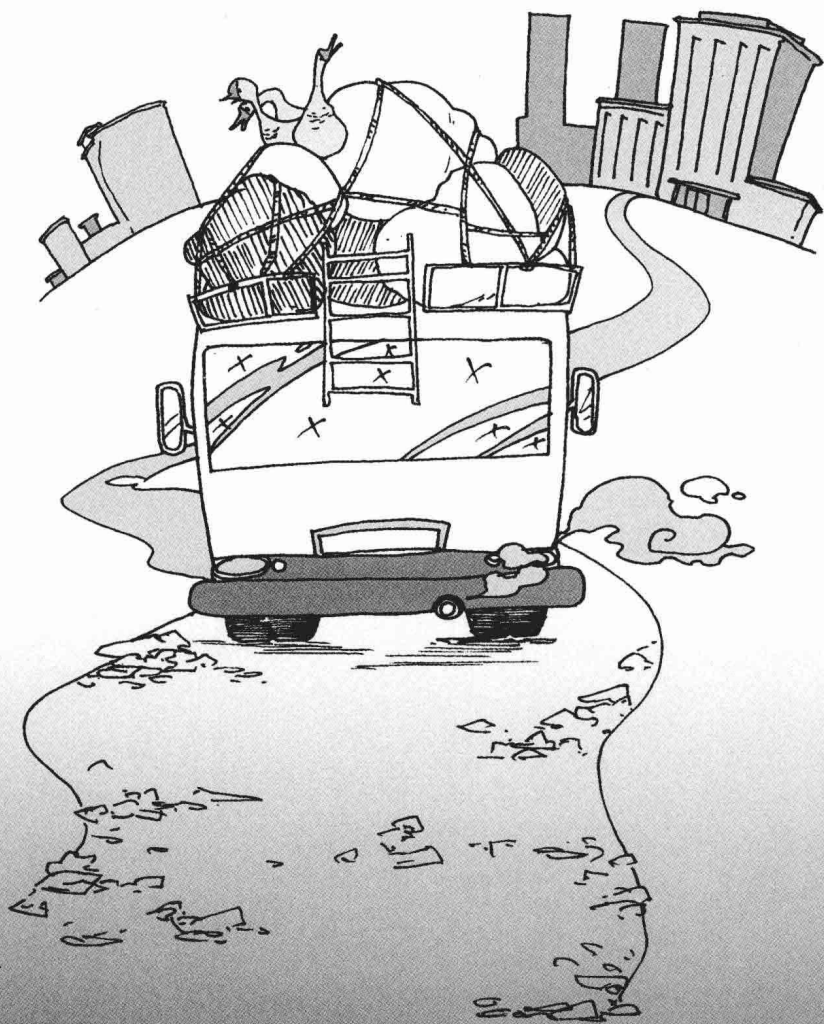
保护自己靠法律

农民工的基本权利	095
学会签订劳动合同	101
用法律手段保障自身权益	115

附 录

附录 1 辽宁省人民政府关于解决农民工问题的实施意见	129
附录 2 沈阳市有关部门投诉电话	144
附录 3 辽宁省列车时刻表	147
附录 4 沈阳经纬客运有限公司客车时刻表	159
附录 5 辽宁省阳光工程培训基地汇总表	167
附录 6 辽宁省主要律师事务所的联系方式	195

进城准备要充分



进城前的心理准备

走在异乡的路上，要想风雨无阻，就必须做好充分的精神和物质准备。而精神上的必要准备，是农民工离家之后的强大思想武器。

人们都说打工难，打工究竟难在什么地方呢？目前我国城乡环境差异较大，城里人和乡下人保持着两种精神状态和生活状态，生活理念、生存方式、处事原则在无法完全融合的情况下，产生了激烈的碰撞。因此，出门务工前不仅要去做必要的物质准备，还要做好心理准备。这样才能更有效地减少陌生环境给我们带来的负面影响，更好地适应城市的生活。



俗话说，“在家千日好，出门一时难”。在这纷繁复杂的城市里工作和生活，难免会遇到很多困难和挫折。所以，我们不要把进城务工的问题想得过于简单，虽然在城市里赚钱的机会比农村多，但也不是随意就能找到适合自己的工作。在这个过程中我们应该做好以下心理准备：

1. 初到城市，举目无亲，会感觉很孤单，很无助，我们要做好忍受寂寞的准备；
2. 城市生活丰富多彩，各种诱惑很多，所以我们要要有防骗的心理准备；
3. 在城市里的花销比农村大，“衣、食、住、行”样样都要计



故事

小陈是个电焊工，在一家私营企业工作，刚到城里那段时间，有很多生活细节都让他难以适应，其中最让他头疼的就是心理压力和生存环境的问题。刚开始的时候，他觉得城里人骄傲、有优越感、冷漠、不容易接触，因此他很少和人讲话，更谈不上什么来往。进城之后的第一个初冬，由于没有准备好过冬的棉衣，小陈得了重感冒，带病坚持工作了几天后，终于昏倒在工作现场。后来是老板和几个工友把他送进了医院，不但衣不解带地在病床前照顾他，还帮他凑齐了医药费，并给他买了棉衣棉鞋等过冬物品。小陈对当初的行为很是后悔，从此和大家相处得像是一家人。

划，要做好精打细算的准备；

4. 没有一技之长，很难找到工作，要做好参加技能培训的准备；

5. 找不到适合自己的工作，我们要做好长期坚持的准备；

6. 和城里人一样认真工作，有时却得不到相同的待遇，心里会感觉很不平衡，久而久之就会抑郁，我们要做好克服这种心态的准备；

7. 辛辛苦苦工作，结果遇到拖欠薪水的老板，我们要做好用法律武器维护自身合法权益的心理准备；



8. 在城市生活中会遇到各种各样的困难，有些问题靠自己的能力无法解决，就需要向周围的朋友求助，所以我们要做好多交朋友，提高自身人际交往能力的心理准备；

9. 城市里生活规矩多，比如坐公交车要到车站排队等候；过马路要遵守交通规则，红灯停，绿灯行，一定要走斑马线等。我们要做好适应城市生活的心理准备；

10. 当我们在生活和工作中遇到难以解决的困难时，要有向公安局、工会、救助站等政府部门寻求帮助的心理准备。



辽宁省各城市救助站的联系方式

	市 / 区 / 县级救助站 名称	机构地址	值班电话 (传真)
沈 阳 市	沈阳市救助管理站	沈阳市沈河区热闹路 130 号	024-24165106
	苏家屯区救助管理站	沈阳市苏家屯区桥松路 48 号	024-89196611
	于洪区救助管理站	沈阳市于洪区大潘马坝村	024-89899958
	新民市救助管理站	沈阳新民市工人街 75 号	024-87852180
	辽中县救助管理站	沈阳市辽中县辽中镇西环北街 8 号	024-87881523
	康平县救助管理站	沈阳市康平县康平镇向阳街	024-87345530
	法库县救助管理站	沈阳市法库县正阳街	024-87101906
大 连 市	大连市救助管理站	大连市西岗区建设街 44 号	0411-62891567
	瓦房店市救助管理站	瓦房店市东长春路 1 段 269 号	0411-85671100
	普兰店市救助管理站	普兰店市中心路一段	0411-83113718
	金州区救助管理站	大连市金州区友谊街道兴民村	0411-87804640
	长海县救助管理站	长海县人民政府民政局	0411-89882389
	开发区救助管理站	大连开发区港西小区岗林里 5 号	0411-87526660
	旅顺口区救助管理站	大连市旅顺口区黄河路 99 号	0411-82662611
	庄河市救助管理站	大连市庄河市城关街道东风委	0411-89849595
鞍 山 市	鞍山市救助管理站	鞍山市铁西区小西街 64 甲	0412-8812225
	海城市救助管理站	海城市八里镇秀甲村	0412-3248386
	台安县救助管理站	台安县沙岗委	0412-4866644
	岫岩县救助管理站	岫岩县养老院内救助管理站	0412-7822623
抚 顺	抚顺市救助管理站	抚顺市顺城区靖宇街 9—1 号	0413-7722190
	清原县救助管理站	抚顺市清原县清原镇天桥街	0413-3038437

(续表)

	市 / 区 / 县级救助站 名称	机构地址	值班电话 (传真)
本 溪 市	本溪市救助管理站	本溪市明山区西胜街明东路 52-1	0414-3118181
	本溪县救助管理站	本溪县救助管理站光荣院院内	0414-6823152
	桓仁县救助管理站	桓仁县救助管理站	0414-8835622
丹 东 市	丹东市救助管理站	丹东市振兴区花园路 77-1	0415-2253415
	东港市救助管理站	东港市新城区街道办事处柞木村三组	0415-7104131
	宽甸县救助管理站	宽甸县镇西营一路	0415-5135669
	凤城市救助管理站	凤城市凤山办事处张家村 10 组	0415-8124099
锦 州 市	锦州市救助管理站	锦州市古塔区锦朝路 9—1 号	0416-4567091
	北宁市救助管理站	北宁市沟帮子镇沟广北大路 375 号	0416-6622349
	黑山县救助管理站	锦州市黑山县黑山镇胜利胡同 4 组	0416-5523338
	义县救助管理站	锦州市义县四十户胡同	0416-7731844
营 口 市	营口市救助管理站	营口市老边区大水塘附近	0417-2929426
	盖州市救助管理站	盖州市红旗大街 122 号	0417-7604386
	大石桥市救助管理站	大石桥市哈大北路 9 号	0417-5653768
阜 新 市	阜新市救助管理站	阜新市细河区民族街 2 号	0418-2925786
	阜蒙县救助管理站	阜蒙县阜新镇西关	0418-8823989
辽 阳 市	辽阳市救助管理站	辽阳市宏伟区曙光乡峨嵋村	0419-3225411
	辽阳县救助管理站	辽阳县首山镇向阳寺村养老院院内	0419-7579940
	灯塔市救助管理站	灯塔市二道沟养老院	0419-8186429

(续表)

	市 / 区 / 县级救助站 名称	机构地址	值班电话 (传真)
铁 岭 市	铁岭市救助管理站	铁岭市银州区汇工街 55 号	0410-4560000
	西丰县救助管理站	铁岭市西丰县西丰镇小西路 23-1 号	0410-7852071
	调兵山市救助管理站	调兵山市中央大街北段	0410-6988921
	昌图县救助管理站	昌图县昌图镇迎宾路 113 号	0410-5822748
朝 阳 市	朝阳市救助管理站	朝阳市双塔区柳城路四段 17 号	0421-3902127
	北票市救助管理站	北票市镇兴街西段 45 号	0421-5822722
	建平县救助管理站	建平县叶柏寿镇铁南街道康宁街	0421-7813983
	凌源市救助管理站	凌源市城北街南段 12 号	0421-6866410
盘 锦	盘锦市救助管理站	盘锦市兴隆台区双兴中路 30-1	0427-2883399
	大洼县救助管理站	大洼县大洼镇中心路站前街 72 号	0427-3453067
葫 芦 岛 市	葫芦岛市救助管理站	连山区沙河营乡乌朝屯对面	0429-2960177
	绥中县救助管理站	绥中县救助管理站	0429-2311110
	建昌县救助管理站	建昌县建昌镇北营子	0429-7125049

常用急救电话

110 —— 报警

119 —— 火警

120 —— 急救中心

122 —— 交通事故

114 —— 电话号码查询

112 —— 电话故障报修

12121 —— 天气预报

12117 —— 报时服务

省内主要务工城市介绍

对于准备进城打工的农民兄弟来说，选择务工城市是很重要的。进城之前应该对各城市有所了解，无论是城市情况还是吃穿住行等消费情况，都要知道一些，这有利于帮助自己选择最适合的务工城市。



辽宁省共有 14 个地级市，分别是：沈阳市、大连市、鞍山市、抚顺市、本溪市、丹东市、锦州市、营口市、阜新市、辽阳市、盘锦市、铁岭市、朝阳市、葫芦岛市。其中比较适合去打工的城市有：沈阳市、大连市、鞍山市、抚顺市、本溪市、丹东市。下面就对这几个城市做以简要介绍：

沈阳市 面积 12980 平方千米，市区面积 3495 平方千米，郊区面积约 792 平方千米（2009 年）；常住人口 776 万（2009 年）；邮政编码：110000；长途电话区号：024。沈阳交通便利，公路、铁路、民航都十分发达。正在修建的沈阳地铁将为城市交通提供更多便利。沈阳是东北老工业基地城市之一，主体经济类别为重工业，比较发达，自从国家出台要加快发展老工业基地的政策后，发展很快。因此，沈阳需要较多的建设者。大家如果来沈阳打工的话，可以着重培训一下这方面的技能。参考工种：木工、电工、水暖工、保洁员、月嫂、营养师、按摩师、美容师、美发师、服务员、司机等。

大连市 市区面积 248 万平方千米；人口约为 570 万；邮政编码：116000；长途电话区号：0411。大连交通便利，铁路、公路、民航、轻轨等都十分发达。大连是中国北方著名的港口城市，风景怡人，被

誉为中国最美丽的花园城市。早在 1984 年，大连就是中国第一批开放城市，发展迅速，工业、金融、展览业、旅游业、商贸、港口建设、高新技术都十分发达。参考工种：木工、电工、水暖工、保洁员、月嫂、营养师、按摩师、美容师、美发师、服务员、司机等。

鞍山市 面积约为 9252 平方千米；总人口 350 余万；邮政编码：114000；长途电话区号：0412。鞍山市交通较为便利，公路尤为发达，方便大家的出行。鞍山是东北地区最大的钢铁工业城市，有“共和国钢都”的美誉，是新中国钢铁工业的摇篮。参考工种：木工、电工、水暖工、保洁员、月嫂、按摩师、美发师、服务员等。

抚顺市 市区面积 675 平方千米；总人口约为 227 万；邮政编码：113000；长途电话区号：0413。抚顺地理位置优越，交通十分便利。抚顺是著名的煤都，煤矿工业发达。经济类别主要为重工业。参考工种：木工、电工、水暖工、保洁员、月嫂、按摩师、美发师、服务员等。

本溪市 面积约为 9348 平方千米；人口 155 万；邮政编码：117000；长途电话区号：0414。交通方便：沈丹、溪丹、溪辽、溪田铁路纵贯境内，沈丹、丹霍、溪辽、本桓等干线公路与市内支线公路连结，可通邻市县。主体经济类别为煤矿业，矿藏资源有煤、铁、铜、铅、锌、锡、锰、钼、钴、金、银及石灰石等。是著名的煤铁之城，以优质焦煤、低磷铁、特种钢驰名全国。大型钢铁生产企业本溪钢铁公司，主要产品有生铁、钢、钢材、铁矿石、机制焦炭等。工业部门还有建材、化工、机械、电力、纺织、食品加工等。参考工种：木工、电工、水暖工、保洁员、月嫂、美发师、服务员、纺织工等。

丹东市 面积 15222 平方千米，市区面积 834 平方千米；总人口约为 248 万；邮政编码：118000；长途电话区号：0415。丹东市位于辽宁省东南部，地处东北亚的中心地带，是东北亚经济圈、环渤海经济圈重要交汇点，铁路、公路、水运交通便利。丹东工业历史悠久，主要经济类别为轻工业，是一个门类比较齐全的轻工业城市，化纤、大客车、中客车、轻型车桥、拖内配件、商品锻件、丝绸、印染布、机制纸及纸板、新闻纸、汽车音响、数字调谐器、彩显、电子元器件、仪器仪表、硼砂、硼酸、染料、轮胎、原料药等主要产品 80% 面向全国。参考工种：木工、电工、水暖工、保洁员、月嫂、按摩师、美发师、服务员等。