

打工者手册

中华人民共和国文化部文化市场司
中国农工民主党中央文化工作委员会
中国出版工作者协会国际合作出版促进委员会

主编

中国建筑工业出版社
金盾出版社

打工者手册

中华人民共和国文化部文化市场司
中国农工民主党中央文化工作委员会
中国出版工作者协会国际合作出版促进委员会

主编

中国建筑工业出版社
金盾出版社

图书在版编目(CIP)数据

打工者手册/中华人民共和国文化部文化市场司,中国农工民主党中央文化工作委员会,中国出版工作者协会国际合作出版促进委员会主编. —北京:中国建筑工业出版社,金盾出版社2006
ISBN 978-7-112-08002-1

I. 打... II. ①中...②中...③中... III. 农民—
劳动就业—中国—手册 IV. D669.2-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 002793 号

责任编辑:石枫华 姚荣华

责任设计:赵力

责任校对:张树梅 王雪竹

打工者手册

中华人民共和国文化部文化市场司
中国农工民主党中央文化工作委员会
中国出版工作者协会国际合作出版促进委员会

主编

*

中国建筑工业出版社出版、金盾出版社发行
新华书店经销
北京天成排版公司制版
北京二二〇七工厂印刷

*

开本:787×1092毫米 1/32 印张:14¼ 字数:320千字

2007年1月第一版 2007年1月第一次印刷

印数:1—15000册 定价:20.00元

ISBN 978-7-112-08002-1

(13955)

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换

(邮政编码 100037)

本社网址: <http://www.cabp.com.cn>

网上书店: <http://www.china-building.com.cn>

《打工者手册》撰写人员：

齐 心 陈晓芬 陈幼红

郭 谊 胡立芳 刘 莉

蒋 勤 王 竞 杨 霞

陈晓雷 赵英鹏 汤 楠

张乔珍

前 言

农民工是我国改革开放和工业化、城镇化进程中涌现的一支新型劳动大军。据统计，每年大约有1.4亿~1.8亿农民工外出就业，他们广泛分布在国民经济的各行各业，为城市繁荣、农村发展和国家现代化建设做出了重大贡献。农民外出务工经商，一头连着城市和发达地区，一头连着农村和落后地区，是工业带动农业、城市带动农村、发达地区带动落后地区的有效形式，同时促进了市场导向、自主选择、竞争就业机制的形成，为改变城乡二元结构、解决“三农”问题闯出了一条新路。我国正处在工业化、城镇化加快发展的阶段，将有越来越多的农村富余劳动力逐渐转移到非农产业和城镇中来，大量农民工在城乡之间流动就业在我国将长期存在。

由于受以户籍制度为核心的城乡二元结构等因素的影响，长期以来，农民进城务工存在着诸多问题，譬如工资偏低，同工不同酬，工资被拖欠；劳动时间长，工作环境、安全条件差；缺乏社会保障，职业病和工伤事故多；培训就业、子女上学、生活居住等方面也存在诸多困难，经济、政治、文化权益得不到有效保障。某些问题引发了不少社会矛盾和纠纷。解决好这些问题，直接关系到维护社会公平正义，关系到改革发展稳定的全局。

党中央、国务院历来高度重视农民工问题，近年来制定了一系列保障农民工权益和改善农民工就业环境的政策措

施，2004年中央一号文件提出，“进城就业的农村劳动力已经成为产业工人的重要组成部分”。这不仅肯定了农民工在工人阶级中的重要地位，也体现出了党和国家对农民工的关注和重视。2006年3月，国务院又专门发布了《关于解决农民工问题的若干意见》，要求各级政府把农民工问题摆在重要位置，在全社会形成关心农民工的良好氛围。

为深入贯彻落实党中央、国务院关于解决农民工问题的指示精神，本着为农民工服务的宗旨，文化部文化市场司、中国农工民主党中央文化委员会、中国出版者协会组织专家编写了这本《打工者手册》，希望能够为农民朋友外出打工提供一些帮助。

目 录

I 准 备 篇

A. 基本条件	1
1. 进城务工应该具备哪些基本条件?	1
2. 哪些人不适合进城务工?	3
3. 进城务工需要具备哪些知识?	3
4. 进城务工对身体素质有什么要求?	4
5. 进城之前,怎样才能了解到城里工作的信息呢?	5
B. 思想准备	6
1. 外出务工应该有哪些心理准备?	6
2. 进城务工为什么需要良好的心理素质?	8
3. 进城打工应该具有怎样的思想品质?	9
C. 物质准备	10
1. 进城前要准备哪些行李?	10
2. 要带什么生活用品进城?	11
D. 基本技能	11
1. 进城务工应具备哪些基本素质?	11
2. 进城务工前应接受哪些方面的培训?	12
3. 怎样才能参与这些培训?	13
4. 进城务工之前为什么需要练好普通话?	14
5. 如何使自己具有一技之长?	15
E. 证件办理	16
1. 打工进城前要准备什么证件?	16

2. 如何办理这些证件?	17
3. 进城之后, 需要办理的证件有哪些?	19
4. 进城之后如何办理这些证件?	19
F. 善后事宜	21
1. 进城务工后原来承包的土地怎么办?	21
2. 外出后孩子的教育怎么办?	22
G. 出行知识	22
1. 进城务工旅途中应该注意些什么?	22
2. 进城选择哪些交通工具比较实惠?	24
3. 乘坐火车应该注意什么?	25
4. 乘坐长途汽车应该注意什么?	26
5. 乘坐轮船应该注意什么?	26
6. 乘坐飞机应该注意什么?	27
7. 怎样用火车托运行李?	29
8. 晕车、晕船怎么办?	30
9. 进城途中容易碰到的骗局有哪些?	30

II 择业篇

A. 寻找目的地	32
1. 如何选择打工的目标地区和城市?	32
2. 进城打工主要的职业选择有哪些?	34
3. 找工作应该注意哪些问题?	35
B. 择业策略	37
1. 怎样判断自己适合什么样的工作?	37
2. 招聘信息应包含哪些内容? 从哪些地方可以获得 招聘信息?	38
3. 什么是职业介绍机构? 我国职业介绍机构的 类型有哪些?	39

4. 职业介绍机构可以从事哪些业务?	40
5. 公共职业介绍机构能够提供哪些免费服务?	40
6. 什么叫劳动力市场? 如何办理求职登记手续?	41
7. 如何识别真、假职业介绍机构?	41
8. 如何识破求职过程中的骗局?	43
C. 求职技巧	45
1. 如何写简历?	45
2. 常见的笔试种类有哪些? 笔试有何应试技巧?	47
3. 面试前要作什么准备?	48
4. 面试要注意哪些方面?	49
5. 自荐的方法有哪些?	54
6. 如何打电话求职?	55
7. 什么情况下可以换工作? 换工作需要注意哪些问题?	57
8. 如何约定试用期? 如何顺利度过试用期?	59
9. 农民工是否需要缴纳个人所得税?	62

Ⅲ 权 益 篇

A. 打工的权利和义务	64
1. 进城打工应该享有哪些基本权利?	64
2. 进城打工应该有哪些义务?	65
3. 常见的侵犯务工者合法权益的现象有哪些?	67
4. 怎样避免自己的合法权益受到侵犯?	68
B. 劳动合同	69
1. 什么是劳动合同?	69
2. 为什么一定要签订劳动合同?	70
3. 劳动合同的形式有哪些?	70
4. 签订劳动合同应当注意哪些问题?	71
5. 劳动合同应该具备哪些内容?	72

6. 用人单位不签订劳动合同怎么办?	74
7. 签合同同时用人单位收取抵押金、扣押有效证件合法吗?	74
8. 应该如何处理无效劳动合同?	75
9. 用人单位在哪些情况下可能解除劳动合同?	76
10. 用人单位在哪些情况下不能解除劳动合同?	78
11. 哪些情况下解除劳动合同可以获得经济补偿?	79
12. 打工者在哪些情况下可以解除劳动合同?	80
13. 在什么情况下可以变更劳动合同?	80
14. 试用期包括在劳动合同期限之中吗?	81
15. 用人单位可以裁减人员吗? 裁减人员要经过哪些程序?	82
C. 工资待遇	83
1. 什么是工资?	83
2. 工资支付包括哪些内容?	83
3. 什么是最低工资标准?	85
4. 劳动者每月最低工资是多少?	85
5. 哪些工资项目不在最低工资范围内?	86
6. 如果发现用人单位支付的工资低于最低工资标准, 该怎么办?	87
7. 打工者延长工作后应该获得多少工资报酬?	87
8. 什么叫克扣工资?	89
9. 什么叫无故拖欠工资?	89
10. 在什么情况下用人单位可以代扣打工者工资?	90
11. 遇到用人单位克扣或拖欠工资怎么办?	90
12. 打工者在追讨薪水, 依法维权应注意些什么?	91
13. 参加单位内部培训的打工者, 培训期间的	

工资报酬如何支付?	92
D. 工时制度	93
1. 工时制度是什么? 有哪几种形式?	93
2. 我国现行的标准工作时间是怎样规定的?	94
3. 打工者享有哪些休假权利?	94
4. 单位可以强制职工加班加点吗?	96
E. 社会保险	97
1. 什么叫社会保险?	97
2. 外来务工人员能不能享受社会保险?	97
3. 打工者享受社会保险待遇的前提条件是什么?	97
4. 什么叫养老保险? 农民工能参加养老保险吗?	97
5. 农民工能具体享受哪些养老保险?	98
6. 什么是失业保险?	98
7. 农民工能参加失业保险吗?	98
8. 什么是医疗保险? 打工者能参加医疗保险吗?	99
9. 来京打工的农民工能享受医疗保险吗? 具体待遇怎么样?	99
10. 什么叫工伤保险?	100
11. 打工者能参加工伤保险吗?	100
12. 工伤的打工者有哪些权利?	101
13. 哪些情况中打工者受伤被认为是工伤?	103
14. 提出工伤认定申请应提交哪些材料?	104
15. 什么是劳动鉴定? 劳动鉴定应该注意哪些问题?	104
16. 打工者因工致残被鉴定为一级至四级伤残的, 可以享受哪些待遇?	105
17. 打工者因工致残被鉴定为五级、六级伤残的, 可以享受哪些待遇?	107

18. 打工者因工致残被鉴定为七级至十级伤残的， 可以享受哪些待遇？	107
19. 哪些单位是非法用工单位？什么是非法用 工单位伤亡人员？	108
20. 如果在一家非法用工单位打工时，不幸受伤或者 死亡怎么办？	108
21. 什么是非全日制用工？非全日制的打工者的 工伤保险怎么办？	109
22. 用人单位未参加工伤保险的，工伤打工者的 工伤待遇怎么算？	110
23. 工伤的打工者在哪些情况下停止享受工伤保险待遇？	110
F. 劳动争议	110
1. 什么是劳动争议？	110
2. 发生了劳动争议怎么办？	111
3. 劳动争议仲裁申诉书有哪些书写要求？	111
4. 劳动争议仲裁有哪些程序？	112
5. 发生劳动争议时，打工者主要应该掌握哪些证据？	112
6. 打工者在权益受到哪些侵害时，可以向劳动保障 监察机构投诉？	113
7. 打工者对劳动保障行政部门做出的哪些具体行政行为 不服的，可以申请行政复议？	114
8. 打工者对哪些事项，不能申请行政复议？	115
9. 打工者申请劳动和社会保障行政复议有哪些法律规定？	115
10. 打官司怎样请律师？	117
11. 如何申请法律援助？	117
G. 其他人身权益	119
1. 打工者在平时的工作中应注意保留哪些东西？	119
2. 打工者通过法律途径维护自身权益要注意哪些	

法律规定的时限?	120
3. “临时工”能享受和其他的职工一样的权利吗?	121
4. 与用人单位存在事实劳动关系的打工者也能享有 劳动保障权利吗?	121
5. 非法用工主体招用的职工也能享有劳动保障权益吗?	122
6. 务工者在劳动保护方面有哪些权利和义务?	123
7. 什么是职业病?	124
8. 哪些职业容易患职业病?	125
9. 患了职业病怎么办?	125
10. 女工该如何保护自身安全?	125
11. 女工不宜从事哪些工作?	126
12. 国家对女工的“四期”保护有什么规定?	127
13. 未成年工的特殊劳动保护有哪些内容?	128
14. 农民工可以加入工会组织吗?	129

IV 发 展 篇

A. 基本职业技能	131
1. 如何做一名合格的销售员?	131
2. 如何做一名合格的建筑工人?	134
3. 如何做一名合格的矿物开采工?	136
4. 如何做一名合格的餐饮业员工?	136
5. 如何做一名合格的家政服务员?	137
6. 如何做一名合格的保安?	137
B. 职业适应	137
1. 如何做好本职工作?	138
2. 怎样和老板相处?	138
3. 怎样与同事相处?	141
4. 怎样才能在工作中做出成绩?	141

C. 培训提高	143
1. 什么是农村劳动力转移培训?	144
2. 就业前的培训有哪些?	145
3. 什么是岗位培训?	146
4. 什么是学历教育?	147
5. 如何自学成才?	147
6. 什么是职业资格证书?	148
7. 关于职业技能鉴定有哪些规定?	149
D. 创业	151
1. 如何寻找创业机会?	153
2. 如何筹集创业资金?	157
3. 如何创办自己的企业?	160
4. 如何进行企业管理?	164
5. 如何进行市场营销?	168
6. 中小企业如何向大企业迈进?	171
V 素 质 篇	
A. 礼节礼貌	174
1. 如何穿衣打扮?	174
2. 如何待人接物、言行举止才合适?	175
3. 文明礼貌用语有哪些?	177
4. 在城市的日常行为规范和生活习惯是什么?	178
5. 什么是文明的休闲方式?	181
B. 人际交往	183
1. 怎样和陌生人打交道?	183
2. 怎样与周围的人和谐相处?	185
C. 公民道德、思想价值观念	186
1. 公民道德建设纲要详细内容是什么?	186

2. 家庭道德包括哪些内容?	189
3. 职业道德是什么?	190
4. 什么是诚信?	191
5. 进城务工应该具有怎样的道德素质?	193
6. 进城务工应该具有怎样的思想品质?	194
7. 如何融入城市生活?	195
8. 青年民工精神保障的实施	196
D. 法律法规	198
1. 治安管理法规的内容有哪些?	198
2. 计划生育政策的内容有哪些?	201

VI 保 健 篇

A. 心理保健	203
1. 怎样保持心理平衡?	203
2. 想家的时候怎么办?	207
3. 怎样排遣孤独?	208
4. 怎样克服自卑心理?	209
5. 失恋了, 怎么办?	211
B. 生理卫生保健	214
1. 常用的安全套避孕方法	214
2. 什么是生殖保健和优生优育?	215
3. 女工如何避免性骚扰?	217
C. 生活保健	218
1. 怎样建立良好的生活方式?	218
2. 水土不服怎么办?	220
3. 食物中毒怎么办?	221
4. 如何预防食物中毒?	222
5. 特别提醒饮食误区	223

D. 常见病防治	223
1. 感冒了怎么办?	223
2. 发烧了怎么办?	224
3. 腹泻了怎么办?	225
4. 中暑了怎么办?	226
5. 被宠物咬伤怎么办?	228
6. 得了颈椎病怎么办?	230
7. 得了腰椎病怎么办?	232
8. 风湿性关节炎如何治疗?	234
9. 糖尿病如何治疗?	236
10. 如何防治乙肝?	239
11. 如何预防心脑血管疾病?	240
E. 远离毒品 杜绝性乱 预防艾滋病	242
1. 远离毒品	242
2. 杜绝性乱	249
3. 预防艾滋病	257

VI 安全篇

A. 劳动安全基础知识	269
1. 劳动安全基本概念是什么?	269
2. 什么是特种作业?	270
3. 劳动者享有哪些职业卫生权利?	271
4. 劳动者万一得了职业病该如何寻找帮助?	272
5. 劳动者在劳动安全方面有哪些义务?	272
6. 体检及其注意事项有哪些?	273
7. 安全色和安全标志有哪些?	274
8. 常见安全标志的具体含义是什么?	275
B. 安全生产	278

1. 怎样养成良好的操作习惯?	278
2. 劳动防护用品的分类与用途是什么?	279
3. 怎样正确使用常见劳动防护用品?	282
4. 如何选择与佩戴安全帽?	282
5. 如何正确选择和佩戴口罩?	283
6. 如何防止机器夹卷和机械冲压事故?	284
7. 如何防止触电事故?	284
8. 化学危险品的分类有哪些?	285
9. 防止化学危险品侵害必须遵循的基本原则是什么?	286
10. 高空作业应如何注意安全?	287
11. 如何做到安全搬运?	288
12. 密闭空间及其危险性是什么?	289
13. 如何预防密闭空间事故?	291
14. 处理安全事故的注意事项?	291
C. 职业卫生	293
1. 如何进行职业病的诊断, 需要的材料有哪些?	293
2. 什么是尘肺病?	294
3. 为何说矽(xi)肺是矿山的癌症?	294
4. 怎样预防与处理尘肺病?	295
5. 放射性因素导致的职业病及相关工作是什么?	297
6. 怎样防治职业性放射性疾病?	297
7. 我国职业中毒现状如何?	298
8. 常见的职业中毒的种类及其症状有哪些?	299
9. 怎样防范苯中毒?	300
10. 怎样防止汞中毒?	301
11. 防范职业中毒的基本原则和要求有哪些?	302
12. 高温作业怎样防护?	303