

全国现代家政服务职业培训专用教材

家政从业人员 自我保护手册

JIAZHENG CONGYERENYUAN ZIWO BAOHU SHOUCHE

杨琳 编著

紧

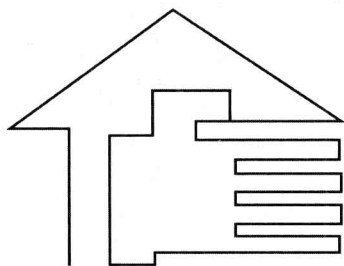
求

以尊重关心为核心

以安全专业为导向

以提高自保能力及服务能力为目标

通过对本教材的阅读，可以获得自我保护能力和专业技能的提升



全国现代家政服务岗位培训专用教材

家政从业人员 自我保护手册

JIAZHENG CONGYERENYUAN
ZIWO BAOHU SHOUCE

杨 琳 编著

图书在版编目(CIP)数据

家政从业人员自我保护手册 / 杨琳编著. —北京 :
中国工人出版社, 2012. 12

ISBN 978 - 7 - 5008 - 5404 - 3

I. ①家… II. ①杨… III. ①家政服务—服务
人员—权益保护—中国—手册 IV. ①D922. 5 - 62
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 301718 号

家政从业人员自我保护手册

出 版 人 李庆堂

责任编辑 安 静 李素素

责任校对 孙乃伟

责任印刷 马东旭

出版发行 中国工人出版社(北京市东城区鼓楼外大街 45 号 邮编:100120)

网 址 <http://www.wp-china.com>

电 话 010 - 62350006(总编室) 010 - 62382916(职工教育分社)
010 - 82075964(传真)

发行热线 010 - 62005996 82075964(传真)

读者服务 010 - 62389465

经 销 各地书店

印 刷 北京睿特印刷厂

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 9

字 数 130 千

版 次 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

定 价 18.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社读者服务部联系更换
版权所有 侵权必究

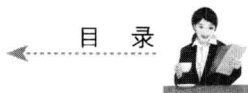


前言

近年来,随着我国经济、社会的不断发展和进步,社会竞争日趋激烈,一些经济发达地区的工作、生活节奏也明显加快,许多人没有更多的精力照顾家庭,但对家庭生活质量的要求却越来越高。同时,中国社会也正逐步呈现出家庭规模小型化、人口老龄化的发展趋势,越来越多的老人需要有人在家照料。经济发展、社会进步促进了我国家政服务业的发展,社会老龄化和独生子女比例增大,迫切需要家政服务。

目前,家政服务业在我国已经成为一个规模庞大并具有极大发展潜力的服务领域,家政从业人员不再被认为是不体面的工作,而和所有其他职业一样被看做是社会分工下的一种行业。许多家政服务人员在众多城市家庭中,用辛勤的汗水奉献自己,为雇主提供优质的家政服务,在实现人生价值,获得劳动报酬的同时,也在为经济的发展、社会的安全稳定默默地做着自己的贡献。

家政从业人员是进入雇主家庭并根据合同规定为所服务的家庭提供家政服务的人员。由于工作场所和工作内容的特殊性,不仅要求家政从业人员具备一定的家庭服务操作技能,更要具备必要的人际交往、自我保护及家庭安全知识、意识和技能,懂得保护自己和雇主家庭人身、财产安全,才能更好地维护雇主及个人的合法权益,得到雇主家庭和社会的尊重、认可,也才能够长久地做好家政服务工作。



目 录

第一章 职业认知篇	1
1. 我国家政服务机构的主要运作模式有哪些	1
2. 应该怎样正确看待自己的职业	1
3. 家政从业人员与传统保姆有什么不同	2
4. 应该怎样正确看待自己	3
5. 应该怎样把握好职业定位	4
6. 应该具备什么条件	4
7. 应该具备哪些职业规范	5
8. 应该牢记哪些行为规范	6
9. 应该避免哪些不文雅行为举止	7
10. 在待人接物上应注意哪些礼仪	7
11. 择业时应该注意哪些事项	8
12. 应该怎样选择雇主	9
13. 合格雇主的标准是什么	9
14. 应该怎样与雇主洽谈	10
15. 确定工资价位时通常要注意哪些问题	11
16. 初到雇主家应该首先了解哪些情况	11
17. 应该怎样适应城市人的生活特点	12
18. 应该注意哪些禁忌	13
19. 应该怎样控制自己的情绪	13
20. 应该怎样对待工作中的挫折和困难	14
21. 与他人发生矛盾时应该怎样处理	14
22. 应该怎样认识紧张心理	14
23. 感觉不适合在雇主家继续工作时怎么办	15
24. 异常情况的自我保护以及正确处理	15
25. 离岗交接时的注意事项	16



第二章 人际交往篇	17
26. 与人交往的基本准则有哪些	17
27. 为什么要与雇主建立良好的人际关系	18
28. 与雇主建立良好关系的前提是什么	19
29. 怎样与雇主搞好人际关系	19
30. 与雇主相处时应把握的原则	20
31. 怎样与爱挑剔的雇主相处	21
32. 怎样与脾气大的雇主相处	22
33. 怎样与爱唠叨的雇主相处	22
34. 怎样与猜疑心比较重的雇主相处	23
35. 怎样与雇主家的老者相处	23
36. 怎样与雇主家庭中的异性相处	24
37. 怎样与雇主家的成年女性相处	24
38. 怎样与雇主家的未婚青年相处	25
39. 怎样与雇主家的儿童相处	25
40. 怎样与常年卧床的病人相处	26
41. 怎样与雇主的客人相处	26
42. 怎样处理与雇主邻里的关系	27
43. 怎样与同乡、同行相处	27
44. 怎样对待雇主的家庭矛盾	28
45. 哪些情况下可以请求雇主的帮助	28
46. 怎样判断善意批评与冷嘲热讽	29
47. 遇到复杂的纠纷和安全问题应向谁求助	29
48. 为什么要经常与家人保持联系	30
第三章 人身防护篇	31
49. 在雇主家中怎样防止性骚扰	31
50. 男性雇主的哪些行为可能会对家政从业人员造成危害	32
51. 怎样应对异性雇主企图强行非礼	32
52. 独自在家时应该怎样做好安全防范	33
53. 如何防止电话骚扰	33
54. 雇主侵犯家政从业人员合法权益的言行表现	34
55. 怎样预防雇主侵犯自己的合法权益	34
56. 遇到哪些情况应及时向公司反应	35
57. 在社会交往中如何避免上当受骗	35



58. 需外出办事时应该注意什么	36
59. 外出如何预防及应对抢劫	36
60. 在公交车上怎样防偷盗	37
61. 独自乘坐电梯时怎样保护自己	37
62. 乘火车时怎样防盗窃	38
63. 用提款机取款时怎样防骗、抢	38
64. 外出时遇到跟踪者怎么摆脱	39
65. 怎样识别交通安全标志	39
66. 横穿马路时应该注意什么	40
67. 骑车时应注意哪些安全常识	41
68. 乘坐公交车时应注意哪些安全常识	41
69. 在公共场所遇到混乱情况时应该怎么办	42
70. 毒品有哪些危害性	42
71. 怎样避免沾染毒品	43
第四章 作业安全篇	44
72. 怎样安全用电	44
73. 怎样安全使用电器	45
74. 怎样预防人身触电事故	45
75. 高温季节应注意哪些用电安全事项	46
76. 怎样安全使用电源	47
77. 怎样安全使用电视机	47
78. 怎样安全使用空调器	48
79. 怎样安全使用电饭煲	48
80. 怎样安全使用抽油烟机	49
81. 怎样安全使用电冰箱	49
82. 怎样安全使用微波炉	50
83. 怎样安全使用高压锅	50
84. 怎样安全使用电热水器	50
85. 怎样安全使用洗衣机	51
86. 怎样安全使用吸尘器	51
87. 怎样安全使用电熨斗	52
88. 怎样安全使用电风扇	52
89. 怎样安全使用电热毯	53
90. 怎样安全使用消毒柜	53



91. 怎样安全使用电磁炉	54
92. 怎样安全使用煤气	54
93. 怎样防止烫伤	55
94. 怎样防止家中水患	56
95. 居室内活动应注意哪些安全事项	56
96. 怎样防止割伤	57
97. 怎样防止滑倒、撞伤	57
98. 家庭用药必须遵循哪些原则	57
99. 怎样理解药品说明书上的标识	58
100. 怎样识别假药	59
101. 怎样识别药物是否变质	59
102. 怎样识别药物的批号和有效期	60
103. 怎样存放药品	61
104. 药物中毒的原因通常有哪些	61
105. 怎样预防药物不良反应	62
106. 怎样正确服用口服药	62
107. 服药后为什么不宜立即睡觉	63
108. 非处方药是安全保险药品吗	63
109. 怎样协助老年人使用非处方药	64
110. 怎样保证病人安全	64
111. 怎样选购食物	65
112. 怎样预防家庭厨房中的食物中毒	65
113. 怎样存储食物	66
114. 引发食物中毒的常见原因有哪些	67
115. 怎样注意饮食卫生	67
116. 为什么剩菜应彻底加热后才能食用	68
117. 怎样直观辨别真假人民币	68
118. 怎样识别假鸡蛋	69
119. 怎样识别注水肉	70
120. 怎样识别泡水蔬菜	70
121. 怎样识别化肥豆芽	70
122. 怎样鉴别地沟油	71
123. 哪些衣物不能用洗衣机洗	71
124. 怎样做好日常记账工作	72



125. 怎样预防下水道堵塞	72
第五章 家庭安全篇	73
126. 家庭盗窃有哪些特点	73
127. 入室盗窃、抢劫的方式和常发时间	73
128. 家庭盗窃应怎样防范	74
129. 发生入室盗窃、抢劫案应怎样处理	74
130. 家庭火灾的起因有哪些	75
131. 家庭火灾应该怎样防范	76
132. 停电后怎样避免火灾发生	76
133. 家中不慎起火或发生火灾时怎么办	77
134. 怎样正确使用灭火器	77
135. 发生家庭火灾应如何逃生	78
136. 厨房中应注意哪些消防安全	79
137. 怎样安全使用蚊香	79
138. 冬季用炉火取暖怎样防火	79
139. 家中突发病人应怎样处理	80
140. 家中有人触电应怎样处理	80
141. 怎样判断煤气外泄	81
142. 煤气中毒有哪些症状	81
143. 煤气中毒应怎样处理	82
144. 怎样做好可燃气体泄漏后的应急措施	82
145. 怎样正确处理烧伤、烫伤	83
146. 遭遇电梯故障应怎样处理	84
147. 家中有急救病人应注意哪些事项	84
148. 受了外伤怎样处理	85
149. 被狗咬伤怎样处理	85
150. 流血不止怎样处理	86
151. 家中老人发生意外时怎样处理	86
152. 意外伤害急救原则有哪些	87
153. 人工呼吸（心肺复苏）急救有哪些方法	87
154. 实施人工呼吸时应注意哪些事项	88
155. 怎样急救休克的病人	88
156. 怎样急救昏迷的病人	89
157. 怎样急救晕厥的病人	90



158. 怎样急救猝死的病人	90
159. 怎样对婴幼儿呼吸道异物阻塞进行急救	91
160. 怎样预防传染病	91
161. 怎样预防洗澡时突然晕倒	92
162. 遇到房门反锁时怎么办	92
163. 在家中遇险怎样求救	93
164. 怎样正确拨打 110 报警电话	93
165. 怎样正确拨打 119 报警电话	94
166. 怎样正确拨打 120 医疗急救求助电话	94
167. 怎样正确拨打 122 交通事故报警电话	95
第六章 法律保护篇	96
168. 家政从业人员应掌握哪些基本法律法规知识	96
169. 我国公民的基本权利有哪些	96
170. 我国公民的基本义务有哪些	97
171. 怎样理解公民在法律面前一律平等	97
172. 怎样理解公民享有人身自由权利	98
173. 我国现行的劳动法律法规有哪些	98
174. 劳动者的主要权利和义务有哪些	98
175. 什么是劳动关系	99
176. 什么是劳动合同	99
177. 劳动合同有什么作用	100
178. 劳动合同包括哪些内容	100
179. 什么是无效劳动合同	101
180. 家政服务合同应包括哪些内容	101
181. 签订劳动合同时应注意哪些事项	102
182. 怎样避免签订无效劳动合同	103
183. 怎样在劳动合同中约定试用期	103
184. 履行劳动合同有哪些规定	104
185. 劳动者在什么情况下可以提出解除劳动合同	104
186. 用人单位在什么情况下可以解除劳动合同	105
187. 劳动者怎样依法解除劳动合同	105
188. 解除劳动合同可以有哪些经济补偿	105
189. 用人单位出现哪些行为可以追究责任	106
190. 什么是劳动争议	106



191. 劳动者与用人单位发生劳动争议时怎么办	107
192. 用人单位克扣或者无故拖欠工资时怎么办	107
193. 用人单位收取保证金或扣押个人证件时怎么办	108
194. 怎样保护妇女合法权益	108
195. 名誉权受到他人侵犯时怎么办	109
196. 怎样提起民事诉讼	109
197. 什么是诉讼时效以及诉讼时效期限	110
198. 民事诉讼一定要有诉讼代理人吗	110
199. 对民事案件一审判决或裁定不服怎么办	111
200. 对民事案件二审判决不服怎么办	111
201. 律师可以提供哪些法律服务	111
202. 怎样聘请律师	112
203. 什么是法律援助	113
204. 我国法律援助有哪些特征	113
205. 哪些公民可以申请法律援助	113
206. 法律援助的范围包括哪些方面	114
207. 怎样提出法律援助申请	114
208. 申请法律援助应提交哪些材料	114
209. 怎样保护未成年人的权利	115
210. 侵犯老年人合法权益会受到哪些处罚	115
211. 消费者具有哪些权利	116
212. 消费者的权益受侵犯后怎么解决	117
213. 合法权益受到侵害后怎样维权	117
214. 我国实行的“五险”指哪五种基本社会保险	118
215. 家政从业人员的社会保险应该由谁负责办理	118
216. 京外从业人员在北京退休后怎样领取养老金	119
217. 怎样计算养老金	119
218. 参加国家养老社保是否合算	120
219. 来自农村的家政从业人员养老保险关系怎样计算	120
220. 什么情况下可以申请失业保险	120
221. 有关失业保险金领取时限和金额	121
222. 什么是工伤保险	121
223. 家政从业人员能否享受工伤保险待遇	122
224. 什么是生育保险	122



225. 我国商业保险中适用家政服务行业的险种有哪些	122
226. 家政责任险的保障范围有哪些	123
227. 家政责任险的投保要求是什么	123
228. 家政责任险的保障方案有哪些	124
229. 家政经营责任保险责任免除包括哪些情况	125
230. 家政从业人员人身意外伤害保险责任免除包括哪些情况	126
231. 投保家政责任险后成功获得赔付的案例	126
232. 家政从业人员务工需要办理哪些手续	128
233. 哪些人应当申领居住证	128
234. 怎样申领居住证	128
235. 工作中导致他人人身伤害由谁承担责任	129
236. 工作中受到意外伤害时应怎样维护自己的权益	129
237. 外出遭遇车祸时，造成的损失应当如何获得赔偿	130
238. 来自农村的家政从业人员发生车祸，能否按城市居民标准来赔偿 ...	130



第一章

职业认知篇

心态决定成败。能否做好家政服务工作并不完全取决于工作技能的完善与否，而在很大程度上取决于家政从业人员有没有一种健康的择业心态和良好的职业规范。只有克服世俗观念和自卑心理，在心理上真正接受、热爱这份工作，自觉遵守职业道德和行为规范，才能更好地做好这份职业工作。

1 我国家政服务机构的主要运作模式有哪些

我国家政服务机构的主要运作模式有以下两种：

(1) 中介式管理模式。中介式管理模式是目前家政服务机构运作最多的模式。家政从业人员与中介公司没有隶属关系，中介公司为家政从业人员和雇主提供的是一种信息服务。中介公司负责为雇主双方办理《家政服务合同》的签订与解除手续，签订合同的主体是家政从业人员与雇主。中介公司收取介绍服务费。

(2) 员工管理模式。目前，在我国家政企业中只有少数的企业实行员工管理模式。家政从业人员与家政公司签订《劳务合同》，家政从业人员作为家政公司的员工，由家政公司派遣到雇主家庭去从事家政服务工作。雇主需要雇用家政从业人员时，需要和家政公司洽谈服务条件、服务报酬，并与家政公司签订用工合同，家政公司根据雇主的需求为其提供合适人选。雇主需将服务费交到家政公司，家政从业人员工资由家政公司支付。

2 应该怎样正确看待自己的职业

当前，我国正处在家政服务业的快速发展时期，虽然目前我国家政服务



业的现状不容乐观，仍然处在起步阶段。但是，从发展趋势看，作为21世纪的十大朝阳产业之一，作为第三产业的生力军，家政服务业具有发展快，后劲足的特点，拥有巨大的发展空间和市场潜力。毋庸置疑，在不久的将来，家政服务业必将对城镇经济的发展发挥重要作用，成为我国经济发展的一个新亮点。

家政服务是为满足雇主家庭生活需求，进入雇主家庭提供服务，促进家庭生活质量提高和家庭生活幸福美满的职业。同其他职业一样，只是社会分工不同，没有高低、贵贱之分。家政从业人员通过自己的辛勤劳动为雇主的家庭解决后顾之忧，大大地减轻或免除了雇主家务劳动的负担，使其能够全身心投入工作，追求事业发展，同样是在为社会做贡献，只是工作的对象不同而已。

同时，家政从业人员也是凭借自己诚实的劳动，按劳取酬，是靠自己的双手吃饭，同样是劳动者，理应受到社会尊重。

所以，家政从业人员没有理由轻视自己的职业。要正确看待自己的职业，树立正确的择业观，时刻保持良好的心态，以和雇主人格平等的态度坦然面对雇主，真诚相待，不卑不亢，胸怀坦荡，勤奋进取。自尊、自强、自信、自爱，才能更好地保护自己，做好家政服务工作。

3

家政从业人员与传统保姆有什么不同

现代家政服务业是现代社会的新兴产业，对家庭和社会有着重要作用，从事这个行业的家政从业人员也不再是传统意义上的保姆和佣人。

(1) 社会地位不同。传统的保姆、佣人与雇主的关系是主仆关系，具有人身依附性，在人格和社会地位上都是不平等的。而现代家政从业人员是国家认定的正式社会职业，受到国家法律保护，与雇主的关系是职业上的雇用关系，没有人身依附关系，在人格和社会地位上是平等的，这是两者在根本性质上的不同。

(2) 工作内容不同。传统的保姆、佣人的工作比较单一，不外乎带孩子、洗衣服、打扫卫生、负责主人饮食等一些简单的家务劳动。而现代家政服务的工作内容广泛而且技术含量高，很多工作都需要经过专业技能培训，除一般的家务工作外，专业的家政服务还要视其具体工作内容，学会家庭保健、护理婴幼儿及



孕产妇、家居美化、家庭法律维权及会使用各种现代家用电器、计算机，懂得网络知识等。

(3) 工作规范不同。传统的保姆工作虽然是一份工作，但并不是一种正规职业，没有统一的行业规范。保姆工作怎样、能力如何、雇主要求是否过分等，没有统一的标准可依。如果发生纠纷则属于主仆间的私事，很难得到公平评判。而现代家政服务成为国家正式职业后，对工作内容、形式的要求有明确的规范，工作中有了纠纷可按规范标准进行评估，分清是非，依照有关法律保护双方的正当权益。

4 应该怎样正确看待自己

家政从业人员应该从以下三个方面正确认识自我：

(1) 正确看待自己。就是要能够根据自身的实际情况和特点，准确找到自己在社会生活中的定位，通过自身努力，得到社会认可，实现人生价值。家政从业人员必须正确认识自己，深刻理解家政服务的性质和职业特点。例如，一名下岗的女工，当从事做家政从业人员工作时，她的身份、地位都发生巨大的变化，从一名产业工人变成家政从业人员，从一家之主，变成其他家庭提供服务工作的家政从业人员，这是一个巨大的变化，必须要在思想上适应这种变化，必须重新认识自己，认识这份新的职业。

(2) 要充分认识重新就业能够解决家庭的经济问题，通过劳动增加收入可以提高家庭生活质量，也是在为国家减轻就业压力。同时要将从从事家政服务工作作为人生新起点，只有在思想上有了正确的认识，才可能承受来自社会方方面面的压力。家政服务作为现代社会的新兴产业，为城市、农村的剩余劳动力提供了新的就业岗位，是适合当前下岗女职工和农村劳动力转移女性就业的职业。

(3) 除了要充分认识自己工作的意义及自身的优势外，同时还需要客观面对并勇于承认自身存在的劣势，走出观念的误区和心理的阴影，认清形势，去除消极情绪，发挥自身潜力，变自卑为自信，转变观念，提高素质。努力适应改革和发展的新要求，努力改变文化科技知识不足的劣势，积极参与市场竞争，在干中学，在学中干，自立自强，在求生存中求发展，在优势行业中发挥更大作用，努力成为家政服务行业中的行家里手。



5 应该怎样把握好职业定位

家政从业人员应从以下三个方面做好职业定位：

(1) 家政服务是一种特殊的职业。家政从业人员作为一名非家庭成员进入到一个家庭之中，她不是这个家庭的成员却要承担这个家庭中的某些劳动职责（例如操持家务、照料婴幼儿等），甚至要和这个家庭生活在一起，而在承担家庭职责的过程中又没有完全的自主权。作为一种职业行为，努力完成合同约定的服务内容，是家政从业人员的职责所在。

(2) 家政从业人员在服务中要有主人翁意识，要把雇主的家庭事务当做自己的事去做，竭尽全力做好服务，不辜负雇主的信任。

(3) 在尽心尽职完成好自己的本职工作的同时，又要摆正自己的位置，掌握好服务分寸。要按照雇主的意愿行事，主观意识不要太强，不参与雇主家庭内政。在服务过程中要主动征求雇主意见，接受他们的服务指导，任何时候都不要喧宾夺主，而应做到有礼有节，服务有度，到位不越位。

6 应该具备什么条件

家政从业人员需要具备以下条件：

(1) 年满 18 周岁，有合法的身份证件。

(2) 受过初中以上或同等学历教育，具有一定的学习能力和语言表达能力。

(3) 身体健康，持有县级（含）以上医院的体检合格证明。

(4) 具备从事家政服务工作的基本知识和技能，有与人沟通的能力。能够达到雇主的基本服务要求。

(5) 具备良好的心理素质和较强的心理承受能力，为人处世宽容大度，能够适应家政服务这种特殊服务的环境和氛围。



7 应该具备哪些职业规范

家政从业人员应该具备以下职业规范：

(1) 爱岗敬业，诚实守信。家政从业人员既然选择了家政服务职业，就要热爱自己的本职工作，认真对待自己的岗位，干一行，爱一行，积极主动完成约定的职责，说老实话、办老实事，表里如一，信守承诺，忠实于自己的雇主，尽职尽责，用诚实的劳动赢得雇主家庭的信任。

(2) 好学进取，精益求精。现代家政服务工作看似简单，其实大有学问，处处都包含着科学知识。家政从业人员要用积极主动的心态不断地去学习新知识、积累新经验，不懂就问，不会就学，不断提高家政服务操作技能和自身综合素质，满足不同雇主的需求，以更好地体现自身的价值。

(3) 善解人意，宽容忍让。家政从业人员进入雇主家工作，要能够和他人进行换位思考，尊重雇主家庭生活习惯，宽容雇主家庭成员的性格特点，善于理解雇主的意思、想法，与雇主家人和睦相处。根据雇主的要求提供服务，切不可自作主张，按自己的意愿或习惯去安排雇主的生活。

(4) 善于沟通，不卑不亢。家政从业人员要注意与雇主家庭建立相互信任的融洽关系，平时与雇主沟通要善于倾听交流，主动征询意见，虚心接受批评，积极改正错误，产生矛盾及时解决。要注意坦诚相待，光明磊落，说话办事要有恰当的分寸，善于消除隔阂误会，既不低声下气，也不傲慢自大。对于雇主的无理纠缠，无端猜疑以及其他不礼貌的行为要持郑重态度，做到胸怀坦荡，有理有节，落落大方。要学会用法律武器保护自己，如果生命安全、身心健康、人身自由等人身权利受到他人侵犯伤害时，要勇敢地向有关部门检举揭发，以获得法律保护。

(5) 保护隐私，遵纪守法。雇主把家务托付给家政从业人员，是对家政从业人员的信任。家政从业人员要珍惜这份信任，尽心做好本职工作，对职责以外的家庭隐私要视而不见，听而不闻。另外要注意不参与家庭内政，不随意向他人透露雇主家庭情况、说长道短。要遵章守纪，知法、懂法、守法，维护社会公德，爱护雇主的财物，洁身自爱，不贪图小便宜，不挥霍浪费。不该用的东西不要用，不该拿的东西不要拿。若不慎损坏东西，要如实告知雇主，千万不能隐瞒欺骗。要以自己的行动证明自己是一个诚实、值得信任的人。