



Protect
Yourself

打工族自我保护手册

杨柯 编著

湖南人民出版社

打工族自我保护手册

杨 柯 编著

湖南人民出版社



Protect yourself !

责任编辑:廖 铁

装帧设计:谢 路

打工族自我保护手册

杨 柯 编著

*

湖南人民出版社出版、发行

(长沙市展览馆路 66 号 邮编:410005)

湖南省新华书店经销 益阳市资阳彩色印刷厂印刷

2002 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:8.75

字数:204,000 印数:1-5,200

ISBN7-5438-3094-9

D·444 定价:14.00 元



目

目 录

第一章 法律自卫

你该享有哪些权利	1
打工族维权途径有哪些	3
你拿到了最低工资吗	5
你拿到了加班费吗	6
加班时间多长属于违法	6
老板拖欠工资怎么办	7
辞职可以追讨拖欠工资吗	8
发生工伤后, 如何维护自己的合法权益	9
用人单位收取劳动者入厂押金对不对	10
扣押劳动者的身份证对吗	11
怎么对待不合理的劳动定额	11
为什么要懂得集体谈判	12
劳动合同应写一些什么内容	13
签订集体合同有哪些好处	13
用人单位能强迫职工续订劳动合同吗	14
濒临破产企业应给裁减人员多少经济补偿	15
用产品来支付工资行吗	15
婚丧假期间该不该扣工资	16
医疗期限应该是多长	17
合同工可以享受带薪年假吗	17
女工在“三期”内的假期保障	18
怀孕七个月以上的女工还应当夜班吗	18

录



服务业女工如何维护自己的尊严与权益	19
如何享受劳动保险福利	21
什么叫养老保险	21
什么叫疾病医疗保险	22
什么叫工伤保险	22
什么叫生育保险	23
什么叫失业保险	24
临时工因工负伤可享受什么待遇	24
劳动争议处理程序有哪些	25
发生生产伤亡事故后怎么办	25
租赁私房须注意什么	26
出租人强行收回已出租房屋行吗	27
房屋租赁纠纷案件的当事人应向法院提供哪些证据	27
人民法院内部设立了哪些业务机构	28
发现审判人员是当事人的近亲属怎么办	28
不服人民法院的判决还能不能上诉	29
应当采取什么方式向法院自诉	30
能用“申诉”维护自身权益吗	31
如何写上诉状	31
怎样写申诉状	32
如何写控告书和检举书	33
刑事诉讼中的时效有哪些法律规定	34
民事诉讼的时效有哪些法律规定	35
为什么申请仲裁要规定法定时间(时效)	36
申请仲裁过程中有哪些法定时间规定	36
上诉会要加刑吗	37
不服仲裁庭裁决又怎么办	38
仲裁费如何分担	39
对用人单位违反劳动法律的情况能否向工会反映	40

职工群众有权监督用人单位执行劳动法律吗	40
用人单位违反《劳动法》后应负哪些法律责任	41
用人单位拆看私人信件怎么办	41
如何对待用人单位侵犯人身权利的“厂规厂纪”	42
个体业主能虐待打工仔吗	42
中外合资企业有权拘禁公民吗	43
打工者受到侮辱怎么办	44
打工者只能在工厂活动吗	45
对待老板的诽谤应该怎么办	45
老板派人到住宅搜查怎么办	46
发现有人诬告陷害怎么办	46
律师主要是干什么的	47
学会法律咨询	48
如何与律师签订诉讼代理委托合同	48
正当防卫伤人要受处罚吗	49
遭到刑讯逼供怎么办	49
怎样对待公安机关和人民警察的违法失职行为	50
公安机关受理哪些控告和申诉	51
用人单位解除非因公伤者的劳动合同有哪些规定	51
不慎发生了事故要扣除工资吗	52
生产事故造成外伤大出血怎么办	53
与老板发生争议怎么办	54
可不可以委托其他人代理参加仲裁活动	55
劳动者是否可以依法参加和组织工会	55



目

录

第二章 身心保健

一、心理保健

人体健康的新标准	56
怎样克服紧张心理	57



怎样控制不良情绪	59
“跌倒了”再爬起来	60
怎样摆脱孤独	61
在何种心理状态下易发生意外事故	62
不要自卑	63
失恋的心理调适	64
告别怒气	64
谨防“病从心生”	65
患了神经衰弱怎么办	66
怎样适应“信息社会”	67
心理压力的自我调节	68
理想和现实的矛盾如何调和	69
你爱上了他（她）怎么办	70
圆满地处理情感危机	72
预防“小两口”心理冲突的方法	73
一失足成“千古恨”吗	74
二、生理卫生保健	
女性生殖保健	76
男性生殖保健	82
常用的避孕方法	83
人工流产	89
自做“药流”有何危险	90
处女膜与贞操	91
手淫有损健康吗	92
婚姻与优生	93
性欲冲动的控制	97
三、生活保健	
要注意哪些个人卫生习惯	98
防止家庭食品污染及污染食品的处理	99

生活中常见的化学物质的毒害作用	100
消除疲劳的几条小经验	101
求医治病需注意什么	102
日常饮食应注意什么	103
戒烟的好处	105
酗酒的危害	105
体力劳动者的锻炼	107
人生少不了娱乐	107
谨防“卡拉 OK 病”	108
跳舞怎样注意卫生	109
电视机辐射与人体	110
生活中常见的不卫生习惯	111
暴饮暴食危害大	112
不要挤掉早餐	113
竞技综合症	114
球迷综合症	115
赌博有害于健康	115
四、常见病的防治	
慢性支气管炎与哮喘	116
病毒性肝炎	117
慢性肾炎	118
类风湿性关节炎	119
贫血	119
肠炎与菌痢	120
伤寒	121
流行性出血热	122
破伤风	122
流行性乙型脑炎	123
疟疾	124



目

录



人体寄生虫病	125
神经性皮炎	126
脚癣	127
化脓性中耳炎	127
旅行结婚“蜜月病”	128

第三章 劳动、生活安全的自我保护

一、劳动安全的防范

劳动安全和劳动卫生包括哪些内容	130
劳动安全卫生制度究竟如何落实	131
如何识别安全标志	132
女职工保健主要包括哪些内容	132
有哪些职业病	133
什么叫有毒有害物质	134
“最高容许浓度”是什么意思	134
对待恶劣的生产生活条件时该怎么办	135
如何正确使用劳动保护用品	136
怎样防止触电事故	137
高空作业要注意什么	138
一旦发生火灾怎么办	140
机械操作者怎样才能防止夹卷事故的发生	142
基础工程施工应注意什么	143
遇到哪些情况不准进行电焊、气焊（割）作业	144

二、生活安全的防范

旅游防身知识	145
防盗小常识	146
商业经营中行骗方式有哪些	147
怎样识别假币	148
交通事故中受到伤害时的自我保护	149

乘火车防意外伤害	150
车船发生事故自救	151
如何正确搬运病人	151
哪些日用品可用作急救用品	153
怎样进行伤口的应急包扎	153
遇到外伤大出血时怎样止血	154
在家中烧烫伤后怎样处理	155
如何逃离火场	156
火灾烟雾中的逃生法	158
火灾中身上着火的扑灭法	158
避免雷电伤害法	159
游泳时遇到风浪的逃生法	161
游泳时腿部抽筋的逃生法	162
地震的防范法	162
骑自行车遇到紧急情况的处置法	164
钱物被窃后应该怎么办	165



目

录

第四章 打工百事通

我适合外出打工吗	166
可以通过哪些途径去打工	168
哪些地区最需要民工	168
目前城市中需要哪些劳动力	170
铁路旅行常识有哪些	171
到城市中的第一件事是什么	173
怎样获得就业信息	173
在劳务市场寻求工作要注意什么	174
怎样才知道是合法的“用人单位”	175
如何度过面试关	175
怎样签订劳动合同	177



什么样的员工不受欢迎	179
你怎样申请在外从事个体经营	181
在城市中经营工商服务业如何办理用地手续	182
你能否异地承包经营农村责任田	183
该不该跳槽	183
如果你被辞退, 该怎么办	185
“创业七步曲”怎么唱	186
“信誉”二字怎么写好	187
什么是合法经营	189
能否去香港打工	190
怎样才能到国外打工	191
劳动部对农村劳动力跨省流动就业有哪些规定	193
外地进京人员就业范围有多大	195
上海市对外地劳动力就业有哪些规定	197
与当地人如何相处	199
如何安排闲暇生活	200
辛辛苦苦挣的钱怎么花	201
“外来妹”如何保护自身安全	202
“流动家庭”应注意什么	203
流动人口在外地生育应遵守什么规定	205
怎样做一个合格的“城市人”	206
进住城市须缴纳什么费用	208
居民身份证丢了怎么办	209
城市是不是你的最终归宿	210
入乡必须随俗吗	211
你了解城市交通规则吗	213
怎样使用公用电话	214
储蓄知识知多少	215
如何同邮局打交道	216

何时何地消费最合理	218
你该选择哪种交通工具	220
老乡与异乡人哪个亲	221
何时该回家探亲	223
“外来嫂”的幸福在哪里	224
在打工地可否办理结婚、离婚手续	226
梦想能成真吗	227
城市有你的立足之地吗	229
打工是不是“铁饭碗”	230
怎样当好保姆	231
买了假冒伪劣产品怎么办	233
你能不能申请加入工会	234
乡愁有没有尽头	235
未成年工不能干哪些活	236
 附 录：《北京外地来京务工经商人员管理条例》	 238
《广东外地来京务工经商人员管理条例》	245
《上海外地来京务工经商人员管理条例》	251
全国部分省市最低工资标准参考	260



目

录



第一章 法律自卫

你该享有哪些合法权利

目前，民工合法权利受到侵害的事例比较多，尤其是在外资企业和私营企业中。由于缺乏法律常识，很多民工不知道自己有哪些合法权利，因而在自己的合法权利受到侵害时无法维护自己。所以，很多民工要问：我该享有哪些合法权利？

按照 1995 年 1 月起开始实施的《劳动法》，劳动者的基本权利有以下几方面：

1. 劳动者有平等就业和选择职业的权利。

劳动就业权是具有劳动能力和劳动愿望的劳动者依法从事有劳动报酬或经营收入的劳动的权利。我国《劳动法》规定：“劳动就业，不因民族、种族、性别、宗教信仰不同而受歧视”，“妇女享有与男子平等的就业权利”。同时，劳动者作为劳动的主体，在劳动建立过程中享受充分的平等的择业权。它不仅表现在劳动者在劳动关系建立时有选择适合自己特长的职业和用人单位的权利，而且还表现在，当劳动者认为所在单位和所选择职业不能实



现自身价值或者不能充分发挥自己才干时，有权重新选择职业和用人单位。

2. 劳动者有取得劳动报酬的权利。

在我国，工资是劳动者获得劳动报酬的基本形式。《劳动法》规定：“工资分配应当遵循按劳分配原则，实行同工同酬”；“用人单位支付劳动者的工资不得低于当地最低工资标准”；“工资应当以货币形式按月支付给劳动者本人，不得克扣或者无故拖欠劳动者的工资”；“劳动者在法定休假日和婚丧假期间以及依法参加社会活动期间，用人单位应当支付工资”。此外，《劳动法》还规定了劳动者因加班加点有获得高于正常工作时间工资的工资报酬的权利。

3. 劳动者有休息休假的权利。

我国劳动法律法规对劳动者享有每周公休假日、法定节假日、探亲假和年休假等权利，以及工作时间和限制延长工作时间作出规定。《劳动法》规定：“国家实行劳动者每日工作时间不超过八小时”。

4. 劳动者有获得劳动安全、卫生保护的权利。

劳动安全卫生保护权是指劳动者有权在安全卫生的条件下进行工作，用人单位有义务提供符合安全卫生的劳动条件。《劳动法》规定：“用人单位必须为劳动者提供符合国家规定的劳动安全卫生条件和必要的劳动保护用品，对从事有职业危害作业的劳动者应当定期进行健康检查”；“劳动者对用人单位管理人员违章指挥、强令冒险作业，有权拒绝执行；对危害生命安全和身体健康的行为，有权提出批评、检举和控告”。此外，还专门规定了对女工和未成年工的特殊保护。

5. 劳动者有接受职业技能培训的权利。

职业技能培训是为了培养和提高人们从事各种职业所需要的技术业务知识和实际操作技能而进行的教育和训练。《劳动法》



规定：“国家通过各种途径，采取各种措施，发展职业培训事业，开发劳动者的职业技能，提高劳动者素质，增强劳动者的就业能力和工作能力”；“用人单位应当建立职工培训制度，按照国家规定提取和使用职工培训经费，根据本单位实际，有计划地对劳动者进行职业培训”。

6. 劳动者有享受社会保险和福利的权利。

劳动者社会保险是指国家为保障劳动者在暂时或永久丧失劳动能力时，或在职业中断期间的基本生活，依法强制实行的一种物质帮助制度。根据《劳动法》规定，目前，我国劳动者享受社会保险待遇包括退休、患病、负伤、因工伤残或者患有职业病、失业和生育五种。生活福利是指企、事业单位为职工排忧解难和提高物质文化需求而举办的供职工共同享用的福利事业的总称。劳动法为劳动者享受福利权利提供了法律保障。

7. 劳动者有提请劳动争议处理的权利。

当劳动争议发生时，劳动者有依法提请劳动争议处理的权利。《劳动法》规定：“用人单位与劳动者发生劳动争议，当事人可以依法申请调解、仲裁、提起诉讼，也可以协商解决。”法律法规明确规定了劳动者享有提请争议处理的权利，能够使劳动者站在与用人单位平等的地位上解决争议。

8. 劳动者享有法律规定的其他劳动权利。

以上简单地介绍了《劳动法》规定的劳动者的基本权利。民工还可以阅读一些法律书籍，了解得更详实一些。这样，当自己的合法权利受到侵害时，就可以用法律来保护自己了。

打工族的维权途径有哪些

1. 协商解决简便易行



《劳动法》第七十七条规定“协商解决”可作为解决劳动争议的一种方式。劳动争议从本质上讲属于民事纠纷，双方本着平等、自愿的原则进行协商是最为简便易行的解决方式。当然，前提是双方能够对争议问题达成协议。

2. 单位内部调解

《劳动法》第八十条规定，在用人单位内，可以设立劳动争议调解委员会。劳动争议调解委员会由职工代表、用人单位代表和工会代表组成。劳动争议调解委员会主任由工会代表担任。调解劳动争议实际是运用单位内部机制，发挥工会作用来解决劳动争议。

3. 劳动仲裁——最常见的解决方式

仲裁是解决劳动争议最常见的方式。《劳动法》第七十九条、第八十一条、第八十二条、第八十三条规定，劳动争议发生后，当事人可以向劳动争议仲裁委员会申请仲裁；劳动争议仲裁委员会由劳动行政部门代表、同级工会代表、用人单位方面的代表组成；对仲裁裁决无异议的，当事人必须履行；一方当事人在法定期限内不起诉又不履行仲裁裁决的，另一方当事人可以申请人民法院强制执行。由此可见，劳动仲裁裁决对双方当事人都具有法律约束力。

4. 劳动维权的最后途径——司法解决

当事人如对仲裁裁决不服，可以自收到仲裁裁决书之日起15日内向人民法院提起诉讼。由此可见，诉诸法律是当事人解决劳动争议最后的途径，也是最有保障的途径。但值得注意的是，司法程序只能解决劳动争议官司，只有在不服劳动仲裁裁决的情况下，在法定期间内才可以诉诸法院解决。



你拿到了最低工资吗

这个问题问得真新鲜，最低工资是多少？你能回答这个问题吗？在这件事上，打工者可不能含糊，因为，这关系到你的合法权益能不能实现。

1993年11月24日，国家公布了《企业最低工资规定》，这一规定适用于国内各种经济类型的企业，三资企业、私营企业、个体经营户都包括在内（乡镇企业除外）。目前，上海、深圳、广州、福州、珠海都已公布了最低工资率（指单位劳动时间内的最低工资数额）。也就是说，职工在法定工作日内提供了正常劳动的前提下，不论所在企业的经济类型，获得的劳动报酬不得低于以上标准，上不封顶，但下要保底，保证劳动者能获得基本的生活保障，并能满足自身与家庭成员的基本生存需要。要特别指出的是，职工加班加点工资、特殊劳动的津贴及国家规定的保险、福利待遇，不包括在最低工资的范围内。职工因探亲、结婚、直系亲属死亡按照规定休假期间，以及依法参加国家政治与社会活动，视为提供了正常劳动。但如劳动者因本人原因造成在法定时间内未提供正常劳动，则不适用最低工资率的规定。

按照规定，对企业违反最低工资规定的行为，应由劳动者个人或工会向政府劳动主管部门提出申诉。所以，当你来到一个城市打工，应主动了解这个城市现在的最低工资有无规定，是多少（最低工资标准会随着当地价格指数变化而按期调整）。当发现自己所在的企业工资没有达到最低工资标准时，应向劳动局提出申诉，而不是采取其他不理智的手段。当然，如果能直接与厂方协商，得到提薪，是再好不过的；如果正当的要求被拒绝，只有通过正当组织渠道，树立起法制意识，懂法用法，才能保证自己的