

农民工城市新生活

自助手册

SHOUCE

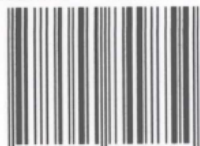
北京市协作者文化传播中心 编 著
农民工适应城市生活项目组

农村读物出版社



封面设计 杨 璞

ISBN 978-7-5048-4985-4



9 787504 849854 >

定价：20.00 元

农民工城市新生活 自助手册

北京市协作者文化传播中心
农民工适应城市生活项目组 编著

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

农民工城市新生活自助手册/北京市协作者文化传播中心, 农民工适应城市生活项目组编著. —北京: 农村读物出版社, 2007. 6

ISBN 978-7-5048-4985-4

I. 农… II. ①北…②农… III. 城市—生活—手册
IV. TS976.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 071480 号

责任编辑	李岩松 张丽四
出版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发行	新华书店北京发行所
印刷	中国农业出版社印刷厂
开本	787mm×1092mm 1/32
印张	9.375
字数	200 千
版次	2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月北京第 1 次印刷
印数	1~5 000 册
定价	20.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

主编：李 真

编委会成员：

李 涛 李 真 王海英

孙振亮 弓利娥 曲 平

顾问：李 涛

项目组成员：

李 涛 李 真 曲 平

王海英 孙振亮 张艳艳

秦慧敏 刘艳霞 王根成

易 立 孙国虎 王文雄

常金梅

前言

分享我们的生活智慧

——一本打工者写给打工者的城市生活手册

从20世纪80年代初出现第一批走进城市打工的农民开始，年复一年，一代又一代的农民工前赴后继地涌进了城市。从乡村幽静的泥泞小路到喧嚣城市的柏油大街，从乡村的篱笆墙到城市的高楼大厦，从田间耕种到工厂流水线，从邻里乡亲到城区市民……他们的衣食住行都发生了巨大的变化。这种变化不只是城乡地理位置的变化，还有生活方式、工作方式的转化。他们也因此面临



着从“农民”转变到“新市民”的挑战。他们该怎样面对这种挑战呢？

首先需要尽快适应城市的生活。

北京市协作者文化传播中心（以下简称协作者）是一个专为打工朋友开展志愿服务的民间组织。通过多年的服务经验我们了解到，一些打工朋友来到城市不但没有挣到钱，反而或不幸遇到了工伤，或拿不到工资，或心理压力过大……很多合法权益受到侵害。并不是他们不懂得珍惜自己的生活，而是到了城市后，缺少必要的生活经验指导，没有充分了解工业生产与城市生活的特殊性与复杂性。一些对于城市居民而言非常简单的生活常识，比如如何找房子居住，生了病如何去看，怎样与城市人相处，怎样找到可靠的工作，怎样防止上当受骗……这些并不高深的城市生活常识，对于习惯了乡村传统文化的他们而言，却是缺少的。我们认为，生活的技术是最简单的技术，却是一个打工者成长为“新市民”的过程中，最容易被忽视而又极为重要的基础知识。

协作者在多年的实践工作中，摸索出一套服务于打工群体的经验，特别是在打工朋友适应城市生活能力建设方面。协作者发现，不管是先进城打工的，还是后进城打工的，在适应城市生活过程中面临的问题都是相似的。为此，2005年以来，在世界银行驻中国代表处小额赠款计划和澳大利亚驻华大使馆直接援助计划的资助下，

协作者专门开展了“农民工适应城市生活”系列培训活动，组建了有着丰富打工经验的打工朋友们组成的筹备组，专门负责筹备策划关于居住、就医、人际关系、就业等主题的活动，召集在京各行各业的打工朋友们会聚一堂，共同分享每个朋友在城市打工生活中遇到的真实故事、经验和解决困难的技巧。因为大家都是打工者，都知道打工过程中遇到困难时的无助，因此大家都特别积极地参与到这项活动中来，把自己的经验，毫不保留地总结出来，最终经过艰苦的工作，编辑成了这本手册。在此，特别感谢世界银行驻中国代表处小额赠款计划、澳大利亚驻华大使馆直接援助计划对本项目的支持，使这本小手册得以出版。感谢福特基金会、瑞典国际开发署对我们服务活动的无私支持，正是这些服务活动，积累了我们丰富的经验。

这是一本凝聚着打工者自己的生活智慧，打工者写



给打工者看的实用手册。我们希望能够使那些准备进城的兄弟姐妹，在还没有进城之前，就能通过这本手册掌握相关的处理问题的方法，也希望通过这些经验技巧，能够帮助已经进城的打工朋友们更好地适应在城市的打工生活。让更多的打工朋友不再遇到当年发生在我们身上的类似的悲剧。

如果你在走进城市的生活过程中，遇到了本手册中提到的问题，或其他与我们打工生活相关的问题，请拨打协作者的咨询电话 010-86219405，协作者的工作人员和志愿者朋友们一定会和你共同面对、共同寻找解决问题的办法，争取我们在城市里可以生活得更加顺利平安。也希望你能夠和身边的打工朋友团结互助，共同分享生活的智慧。

愿这本小手册能够成为进城打工朋友的好伙伴，愿所有进城打工朋友的生活一帆风顺！

北京市协作者文化传播中心 李 涛
“农民工适应城市生活项目组”顾问

特别感谢：世界银行驻中国代表处小额赠款计划
澳大利亚驻华大使馆直接援助计划
福特基金会
瑞典国际开发署

导 读

打开本手册，将会有四个朋友带我们走进这次适应城市生活之旅，他们都是协作者的打工志愿者。他们在刚刚踏进城市的那段日子里也都曾遇到过各种困难，曾经感到过无助、彷徨。经历了无数艰辛，受尽了各种委屈，走了不少弯路，他们深知进城打工的艰难，如今的他们已在城市落地生根。在这里，他们将会与大家一起分享他们的亲身体验和总结出的经验，将会和我们一起度过适应城市生活中最艰苦的阶段。

小燕：来自河北，17岁就进城打工，做过流水线女工、家政服务员、餐厅服务员、推销员等各种工作，现在独立管理一家餐厅。

英子：来自河南，外出打工已有8年时间，从事过家政行业，在餐厅做过服务员……后来做物业管理员。

大明：来自四川，同英子差不多时间来到城市，先在医院做护工，后来在建筑工地工作，现在工地做协调和管理工作。

马大姐：20世纪80年代初第一批外出打工的农村女性，有丰富的经验，为人热心，现在在一个服务农民工的公益组织工作，帮助过很多来城市打工的朋友。

目 录

前言

第一章 人生篇	1
第一节 人生价值	2
第二节 人生观的取向	5
第三节 职业价值与规划	9
第二章 工作篇	15
第一节 找工作的方式和途径	15
第二节 应聘准备及面试	27
第三节 职业选择与职业适应	35
第四节 创业,从小本生意开始	40
第三章 消费篇	47
第一节 吃饭	47
第二节 购物	51
第三节 理财	54
第四章 居住篇	60
第一节 找房子的途径	60
第二节 租房需要注意的问题	64

第五章 交通篇	76
第一节 交通方式与安全常识	76
第二节 应对交通事故及预防偷盗	84
第六章 业余文化篇	88
第一节 打工路上的业余生活	89
第二节 成人教育简介	93
第七章 人际关系篇	104
第一节 与上级相处	104
第二节 与服务对象相处	109
第三节 与同事相处	111
第四节 与城里人相处	113
第八章 情感篇	116
第一节 两地的亲情	116
第二节 流动的友谊	120
第三节 流动的爱情	124
第九章 就医篇	133
第一节 就医常识	133
第二节 常见传染病预防与急救常识	155
第十章 劳动权益篇	175
第一节 劳动者权益	175
第二节 劳动合同	185

第三节	社会保险	194
第四节	职业危害与安全保护	212
第五节	劳动争议	224
第六节	法律援助	231
第十一章	公民常识篇	237
第一节	公民权利	238
第二节	政府与公民	247
第三节	公民社会与公民	255
第四节	社会团体与公民	260
附录一	部分城市资源使用常识	267
附录二	部分常用政策法规一览	274
附录三	北京市协作者文化传播中心简介	283

我们是打工人，但我们首先是人，我们有所有年轻人都有梦想和追求；乡村的贫瘠与苍白，促使我们思索青春该具有怎样的亮丽；城市的繁华与浮躁，依然不能消退我们年轻的颜色；无论进城，还是回乡，无论从事何种职业，我们都需要思考作为人的根本命题：我们为什么活着？我们要追求怎样的幸福生活？

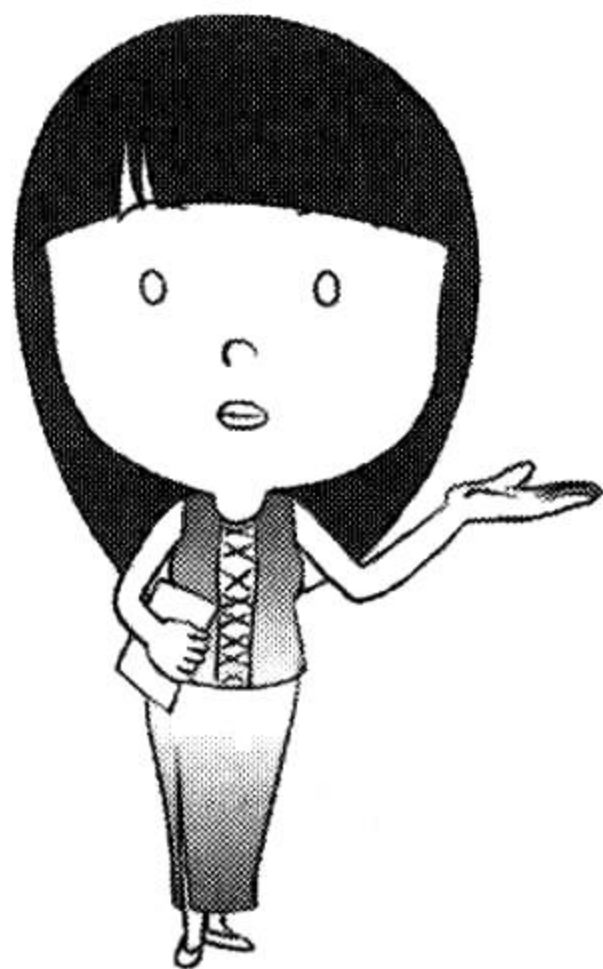
第一章 人生篇

亲爱的朋友们，在开始本次城市生活之旅的时候，作为和你有着同样梦想的打工者，我们特别想和大家谈一谈人生与职业的问题。之所以这样开始，是因为无论我们进城打工还是回乡创业，其根本的目的是为了更好地活着，而我们作为一个人活着，总得对自己有一点认识 and 了解。

不知道大家有没有问过自己这样一个问题：“我是谁？”有的朋友可能会说，我当然知道我是谁了，我叫某某……当然，这也是对自己的一种认识，但如果深入问下去或思考下去，有的人就会说，我是一名厨师、我是一名建筑工人或者我是孩子的父亲、我是母亲的儿子……在这简短的回答背后，隐藏着一个深刻的含义，作为一名厨师、一名建筑工人，一位父亲、一个儿子，需要承担相应的责任，这个承担责任的过程也是自己实现自身价值的过程。

实现自己的人生价值需要通过一定的途径，其中工作就是一种最主要和普遍的途径。在千千万万的职业种类中，如何找到适合自己的呢？这就要受到自己的职业价值观的影响。当我们选择了自己喜欢的职业后，如何有序、合理地实现我们的职业目标呢？这就需要我们为自己做一个很好的职业规划。

第一节 人生价值



英子的经验：

打工最怕的是没有方向

我在城市打工已有8年时间了，当初和我一起外出的小伙伴，有的已经回到家乡结婚生子，有的还在城市继续漂泊。其中，也有很多姐妹的生活过得很不错，与当初刚进城时相比，无论是职业收入还是生活条件，都发生了很大的变化。但是，我常常听到很多人说“活得真没意思”。我想那是因为他们当年刚外出打工的时候，还有一个明确的目标，为了找份好工作多挣钱，而现在他们却失去了生活的方向。

曾经有一位记者到一个山村做采访，她采访了一个放牛娃，他们的对话是这样的：

问：“孩子，你在这儿放牛，为的是什么呢？”

答：“让牛长大。”

问：“牛长大了呢？”

答：“卖钱盖房子。”

问：“有了房子又干什么？”