

解读打工者命运密码的信息文学读物……

# 都市 生 存

职业人生

浴足

- 时光在浴足岗位上流淌
- 双手灵巧，艰辛深藏
- 一曲生命音符谱写的乐章
- 承载着我们耕耘的梦想
- 也成就了我们收获的希望



四川大学出版社

迦文◆著

迦文 著

# 都市生存

浴足职业人生



四川大学出版社

责任编辑:王 锋  
责任校对:李思莹  
责任印制:杨丽贤

### 图书在版编目(CIP)数据

浴足职业人生 / 迦文著. — 成都: 四川大学出版社,  
2006.12

(都市生存)

ISBN 7-5614-3589-4

I. 浴... II. 迦... III. 足 - 服务业 - 通俗读物  
IV. F719.9-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 156047 号

### 书名 都市生存·浴足职业人生

---

|      |   |                         |
|------|---|-------------------------|
| 著    | 者 | 迦 文                     |
| 出    | 版 | 四川大学出版社                 |
| 地    | 址 | 成都市一环路南一段 24 号 (610065) |
| 发    | 行 | 四川大学出版社                 |
| 印    | 刷 | 郫县犀浦印刷厂                 |
| 成品尺寸 |   | 140 mm × 203 mm         |
| 印    | 张 | 7.625                   |
| 字    | 数 | 168 千字                  |
| 版    | 次 | 2007 年 1 月第 1 版         |
| 印    | 次 | 2007 年 1 月第 1 次印刷       |
| 印    | 数 | 0 001 ~ 5 000 册         |
| 定    | 价 | 11.80 元                 |

---

◆ 读者邮购本书, 请与本社发行科  
联系。电 话: 85408408/85401670/  
85408023 邮政编码: 610065

◆ 本社图书如有印装质量问题, 请  
寄回出版社调换。

◆ 网址: [www.scupress.com.cn](http://www.scupress.com.cn)

版权所有◆侵权必究

# 内容简介

浴足是都市休闲保健行业中从业人数较多的一个职业。

本书用信息文学体裁，分真实人生、生存发展和城市指南三个篇章，栩栩如生地为读者展现出在城里生存和发展的浴足职业人生。

真实人生篇，讲述了一个成功人士在浴足行业白手起家、艰苦创业的真实故事。

生存发展篇，讲述打工者在城里从事保健浴足业，文明生活、文明打工，融入城市的人生经历。读者可以从中详细了解到浴足师在城市出行、租房、购物、生活、交友、求职、参加培训、创业、权益维护、素质提升等实用知识，以及人文关怀和励志类知识。

城市指南篇，系统地介绍了45个城市的人文知识、浴足师就业指数、就业环境和生存压力，使读者能借助本书选择自己喜欢、适合生存和发展的城市。

IBET迦文工作室

## 作者简介

迦文，一个德行于文、文如其人的工作室的笔名，一个胸怀天下、心系民生的耕耘团队，一个开辟信息文学园地的创作集体。

郎家文，男，1956年1月出生于重庆市鬼城（丰都）大山深处，1982年1月大学毕业走进城市，自嘲为都市边缘人、知识“杂家”，自誉为“信息文学”开山鼻祖，《都市生存》丛书策划人、主创人和《都市生存·浴足职业人生》第一作者。

唐光万，男，编辑、策划、撰稿等自由工作者，作品散见于全国各类刊物和网络媒体，著有人文励志类图书等，《都市生存》丛书创作人员，《都市生存·浴足职业人生》第二作者。

IBET迦文工作室

责任编辑：王 锋

封面设计：IBET迦文工作室

版式设计：IBET迦文工作室

都市生存·浴足职业人生

## 序

21 世纪的中国，正处在融入全球化、迈步城市化的进程之中。十三亿中国人口中，农村人口仍然占多数。随着改革开放的深入进行、社会经济的加速转型、城市化进程的积极推进，农村剩余劳动力以农民工的方式向城市大规模转移，正在成为中国走向和谐社会征途中一个庞大的城市新移民群体。在这一转移过程中所形成的社会、经济、政治、法律、文化技能教育培训的规模和就业压力堪称全世界无可比拟。

作为城市化进程中新移民群体主要构成部分的农民工，无论是在城市基建，还是在工矿企业，无论是在商品营销业，还是在餐饮服务业，他们已成为城市生活中不可或缺的一部分，几乎承担了城市中所有最脏、最累、最险的工作，为城市的发展做出了毋庸置疑的贡献。温家宝总理说：“这些年，农民工是我最操心的事之一。”2006 年初，国务院出台了《关于解决农民工问题的若干意见》，指出农民工问题事关我国经济和社会发展的全局，维护农民工权益是需要解决的突出问题，是建设中国特色社会主义的战略任务。近年来，党中央、国务院在改善农民进城务工环境、培训农民工劳动技能、保护农民工权益等方面，出台了一系列政策措施，收到了一定成效，让广大进城务工的农民享受到了前所未有的国家政策和人文关怀。

据统计，目前在城市就业的农民工人数有 1.4 亿，其中 70%~80% 接受了完整的义务教育，具有初中及以上文化程

度，属于农村劳动力中文化素质相对较高且年富力强的中、青年群体。他们延续着中华民族艰苦奋斗的精神，沉积着勤劳朴实的品格，起着沟通城乡、影响城市、改变农村的作用；他们的需求、劳动和奉献，成就了众多企业的财富积累，加速了中国经济列车的前进步伐，也扩大了价廉物美的中国产品在国际上的影响力。可以说，没有他们，就没有我们的今天；他们素质的提高、技能的发展、知识的积累直接关系到建设和谐社会的质量，关系到健康的城市化进程，关系到“中国制造”的国际竞争力。

农民工是当今中国社会改变命运愿望最为强烈的一个城市新移民群体。对他们而言，城市意味着一种新的生活方式，意味着不一样的前途，不一样的命运。很多人希望在城里有一份收入稳定的工作，能像城里人一样生活。今天，国家强大了，城市发展了，企业壮大了，人民生活水平提高了，我们也绝不能忘记了农民工群体强烈改变命运的发展需求！“授人以鱼，不如授人以渔”，对每年数以亿计涌入城市并在城市间流动打工的新移民群体，仅停留在改善进城务工环境、培训劳动技能、维护合法权益方面是不够的，还应该从建设和谐社会的高度，着眼于人与城市文化的全面发展，提供一系列以就业为主线，以提升市民综合素质为内容的帮助农民工在城里文明生活、文明打工，融入城市文明的生存、发展知识读物。

由迦文著、四川大学出版社出版的《都市生存·职业人生》丛书（30种），以30个打工职业为载体，为渴望走向城市的农村青年，也为生活在城市的务工农民，提供了一套提升自身素质，适应都市生存，面对就业竞争，拓展发展空间的信息文学读本。

农民变市民，市民成高素质公民，不再局限于专家学者的浪漫话题和中华儿女的美好憧憬，而是实实在在地发生在每一刻、每一天、每一月、每一年，正快速演进为中华民族与时俱进、重新崛起的时代乐章。我们正处在一个社会经济加速转型、全面建设和谐社会的民族崛起时代。现代社会提倡建设学习型的城市，作为城市新移民群体一部分的农民工，不能被置于学习型城市之外。相信该套丛书的出版发行，一定会受到广大读者的欢迎。

中宣部原常务副部长  
中国文化扶贫委员会主任  
徐惟诚

## 有个舞台属于你我



看这本书的时候，你会有一个惊人的发现——你和我曾做过同样的梦，走过同样的路，经过同样的地方，追求过同样的事物，流过同样的泪，有过同样的欢笑，以及相似的际遇。

我是你的兄弟，我是你的姐妹，我们是一母所生的多胞胎，母亲的名字叫——乡村。

我们都告别母亲，来到陌生而繁华的大都市。

一位老乡告诉我：城市，就像一个不疼爱我们的后妈。我发誓，这是我一生中听到的最伤感的话。眼泪流出来的时候，没有声音，心里却是一阵酸痛。

为什么我们不能建造自己的城市家园？为什么我们一定要活在压抑的屋檐下？为什么我们一定要在自卑中挣扎求生存？为什么我们一定要在文化素质低下的困境中沉迷？

从那一刻起，我想终有一天，我要拥有一座“城池”，她的名字叫——《都市生存》。她是我的家，也是你的家，是我和你共同的家。

在《都市生存》的家园里，我亲手为你烫上一壶小酒，摆上一盘卤花生米，切开两个茶叶蛋。我要和你相对而坐，你不是客人，你是我的兄弟，我的姐妹，我要向你倾诉我们的家园。

在《都市生存》的家园里，你会看到，我们曾经有生活的失意、求职的艰难、生存的种种压力，以及我们一路走过的辛酸故事。

我们的家里，还有一个崭新的都市生存指南针，它会帮你找到45个适合于打工的城市，选择职业的智慧方式，以及幸

富的职业常识和文化知识。

我们的家里，还有一张最温馨的地图，上面描绘着城市的礼仪、习惯和生活方式。当你看完这幅地图时，一定能够适应城市，融入城市。

我们的家里，有一张“全家照”，在那些成熟的面孔中，你会看到珍贵的经历；从那些经历中，你会找到自主创业的谋生方式和成就自我的谜底。

我们坐在自己家里，回顾或者展望我们的人生，最终我们会发现，只有知识才能够彻底改变我们，提升我们，使我们的命运掌握在自己手中。

这就是我给你的一座“城市”，她是你的城市，也是我的城市。

你获得这座“城市”时，千万别忘了将她献给你的兄弟、你的姐妹。因为，我们是一母所生的多胞胎。我们的每个梦都不可分割，我们的每个成功都需要分享，我们的爱从来就没有分开。

文

2006年12月



## 真实人生篇

|                    |        |
|--------------------|--------|
| 从流浪汉到董事长 .....     | ( 2 )  |
| 一粒野心的种子开始生长 .....  | ( 5 )  |
| 创业：为了心中的那个梦想 ..... | ( 7 )  |
| 发家致富的雄心在燃烧 .....   | ( 10 ) |
| 足疗创业显身手 .....      | ( 11 ) |

## 生存发展篇

|              |        |
|--------------|--------|
| 写在前面的话 ..... | ( 16 ) |
|--------------|--------|

|                |        |
|----------------|--------|
| 第一章 梦想城市 ..... | ( 18 ) |
|----------------|--------|

昔日的理想擦肩而过，留下一个支离破碎的残梦。面对贫瘠的黄土地，还有未来的人生，何去何从？城市永远是一块成功人士的试金石，而对于农村人来说，这里又是一个踏往美好生活殿堂的阶梯。改变自己，改变人生，就从城市之梦开始吧……

|                 |        |
|-----------------|--------|
| 城市，我向你走来 .....  | ( 18 ) |
| 城市，你让我好奇 .....  | ( 20 ) |
| 城市，在给我机会 .....  | ( 27 ) |
| 城市，我的竞技场 .....  | ( 30 ) |
| 城市，梦想的天堂 .....  | ( 33 ) |
| 城市，我准备好了 .....  | ( 36 ) |
| 城市，让我懂得更多 ..... | ( 40 ) |
| 城市，你准备好了吗 ..... | ( 42 ) |

## 第二章 感受城市生活 ..... (49)

从农村的粗茶淡饭到城市的美味佳肴，家里的饭菜固然是醇香可口的，但城市里的生活更让人留恋。海纳百川，有容乃大，只要有一颗坚定的心，不管你来自哪里，到了城市都有可能成为一个英雄。

|                 |      |
|-----------------|------|
| 城市生活——彩 .....   | (49) |
| 秀出自我——衣 .....   | (53) |
| 南北风味——食 .....   | (55) |
| 蜗牛之壳——家 .....   | (56) |
| 走遍天下——行 .....   | (58) |
| 出门在外——多珍重 ..... | (60) |

## 第三章 不做城市“边缘人” ..... (62)

我们怀揣着创业的梦想从农村来到城市，一番打拼后在城市里像模像样地过起了城市生活。梦圆了，但亲人们敬而远之。说我们是城市人，却又没有真正融入城市生活，不被城市人所接纳，成了游走在城市与农村之间的“边缘人”，从而陷入了尴尬的境地。

|                  |      |
|------------------|------|
| 城市的疑惑——边缘人 ..... | (62) |
| 自我的改变——融入 .....  | (63) |
| 生存的力量——知识 .....  | (65) |
| 惬意的时刻——休闲 .....  | (66) |

## 第四章 走进城市社区 ..... (68)

远离家乡时，我最需要一个温馨的家。在喧嚣的都市里我找到了社区，走进了这个让我备感亲切的

“家”。我在这里找到了失去已久的欢乐，一张张亲切的笑脸给了我生活的希望，还有那一双双温暖的手，牵着我漫步于都市繁华间。

|              |        |
|--------------|--------|
| 社区是我家 .....  | ( 68 ) |
| 社区功能 .....   | ( 71 ) |
| 享受社区文化 ..... | ( 73 ) |
| 入乡随俗 .....   | ( 75 ) |

## 第五章 为自己找个好工作 .....

( 78 )

不要为失败而哭泣，不要在求职的岔路上彷徨；没有过不去的桥，没有走不通的路，坦途也好，陷阱也罢，勇敢面对就是成功。大街小巷间，掩藏着多少游子的血汗辛酸。用勤劳的双手，还有永不放弃的精神和斗志，在城市中寻找一个属于自己的位置。

|              |        |
|--------------|--------|
| 找工作不容易 ..... | ( 78 ) |
| 小心求职陷阱 ..... | ( 81 ) |
| 求职也有学问 ..... | ( 83 ) |

## 第六章 做好本职工作 .....

( 86 )

做一件事与做好一件事的差别很大，看似简单的事往往做起来很难。不是自己不够聪明，只要抱着高度负责的态度，把别人的事当成自己的事来做，就能让自己站得高，看得远，实现心中的理想。

|              |        |
|--------------|--------|
| 练好基本功 .....  | ( 86 ) |
| 掌握专业技能 ..... | ( 89 ) |
| 敢于挑战自我 ..... | ( 93 ) |

|               |        |
|---------------|--------|
| 提高综合素质 .....  | ( 95 ) |
| 做好本职工作 .....  | ( 97 ) |
| 坦然面对性骚扰 ..... | ( 99 ) |

## 第七章 敢拼才会赢 .....

( 102 )

想到城市里激烈的竞争，心情比肩上的背包还要沉重，但城市的诱惑是无法抵挡的。生活犹如一次远征，只有前进，没有后退，就算踏着荆棘也要一路前行。俗话说：“不打无准备之仗”，面对陌生的城市，我们要做出一个周详而富有远见的计划。

|                |         |
|----------------|---------|
| 从小人物到大老板 ..... | ( 102 ) |
| 建立好个人资源 .....  | ( 104 ) |
| 做个合格的城里人 ..... | ( 107 ) |

## 第八章 超越命运的瞬间 .....

( 111 )

世上充满豪气、胸怀抱负的人不少，却有人失意，有人得意。失意时往往怨天尤人，叹时运不济，得意时就意气风发，喜天公作美。做超出自己能力范围的事情必难成就一番事业。但玉不琢不成器，后天的改造必不可少。

|                |         |
|----------------|---------|
| 在环境中改造自我 ..... | ( 111 ) |
|----------------|---------|

## 第九章 坦诚面对自己 .....

( 115 )

你是否聪明？你是否拥有一个健康的体魄？在社会交往中是否能如鱼得水？在情感婚姻中是否美满幸福？在困难面前是否能勇往直前？是否是一个理财能



手？是否有胆识去做别人不敢做的事？只要认清自我，积极向上，就能发掘出自己的潜能来。

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 了解自我 .....      | (115) |
| 聪明和愚笨——智商 ..... | (116) |
| 良好的心态——情商 ..... | (121) |
| 婚姻和爱情——性商 ..... | (123) |
| 理财的好手——财商 ..... | (125) |
| 不屈服困难——逆商 ..... | (127) |
| 人生的财富——健商 ..... | (129) |
| 成功的勇气——胆商 ..... | (132) |
| 找寻真正的自我 .....   | (134) |

### 链接：城市指南篇

|                |       |
|----------------|-------|
| 城市的嘱咐 .....    | (140) |
| 1 环渤海城市群 ..... | (142) |

以北京、天津、山东、河北等省市为主的环渤海经济圈，在改革开放的政策引导下形成了各自的经济特点，各类新兴行业应运而生，不但就业空间更加广阔，很多城市对外来人员也制定了更好的社会保障体系。

|                |       |
|----------------|-------|
| 华夏心脏——北京 ..... | (142) |
| 曲艺之乡——天津 ..... | (145) |
| 工业重镇——唐山 ..... | (147) |
| 小家碧玉——威海 ..... | (148) |

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 东方瑞士——青岛 .....  | (150) |
| 北方明珠——大连 .....  | (152) |
| 华北泉城——济南 .....  | (153) |
| 燕晋咽喉——石家庄 ..... | (156) |

## 2 长三角城市群 .....

(158)

长三角城市群以上海及其周围的苏州、宁波、杭州、南京、福州和厦门等城市为中心。这里自然条件优越，经济基础良好，受到了国内外投资者的关注。这里提供了很多就业机会，吸引了全国各地的创业者来这里发展。

|                |       |
|----------------|-------|
| 东方明珠——上海 ..... | (158) |
| 园林城市——苏州 ..... | (161) |
| 江南仙景——杭州 ..... | (163) |
| 六朝古都——南京 ..... | (165) |
| 海定波宁——宁波 ..... | (167) |
| 商业之都——温州 ..... | (168) |
| 江南胜地——福州 ..... | (170) |
| 海上明珠——厦门 ..... | (172) |

## 3 珠三角城市群 .....

(174)

以广州、深圳、佛山、惠州、汕头、东莞、珠海等城市为重点的珠三角经济圈，是中国经济发达的地区。这里的就业机会和就业环境非常优良，吸引了大量的外来务工者。

|                |       |
|----------------|-------|
| 南国中心——广州 ..... | (174) |
|----------------|-------|

|                                                                                           |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 改革之窗——深圳 .....                                                                            | (176)        |
| 制造名城——东莞 .....                                                                            | (178)        |
| 粤东重镇——惠州 .....                                                                            | (180)        |
| 粤东门户——汕头 .....                                                                            | (181)        |
| 百岛之市——珠海 .....                                                                            | (183)        |
| 南国瓷都——佛山 .....                                                                            | (184)        |
| 碧海椰城——海口 .....                                                                            | (186)        |
| <b>4 中部六城 .....</b>                                                                       | <b>(189)</b> |
| <p>中部城市虽然在收入上还不能和沿海城市相比，但更多了一份祥和、舒适，以及一份厚重的历史沉淀。到这里来打工机会很多，只要肯努力，就有可能成为一个老板。</p>          |              |
| 中原三镇——武汉 .....                                                                            | (189)        |
| 楚汉名城——长沙 .....                                                                            | (191)        |
| 中原枢纽——郑州 .....                                                                            | (193)        |
| 锦绣古都——太原 .....                                                                            | (194)        |
| 包拯家乡——合肥 .....                                                                            | (195)        |
| 江南水乡——南昌 .....                                                                            | (197)        |
| <b>5 西北六城 .....</b>                                                                       | <b>(199)</b> |
| <p>戈壁滩、沙漠、大草原赋予了这块神奇的土地更多令人向往的东西，西部大开发的进程在这里如火如荼，创造了大量的就业岗位。随着西部大开发的加快，这里将会吸引更多的人来淘金。</p> |              |
| 历史古城——西安 .....                                                                            | (199)        |
| 塞上江南——银川 .....                                                                            | (202)        |