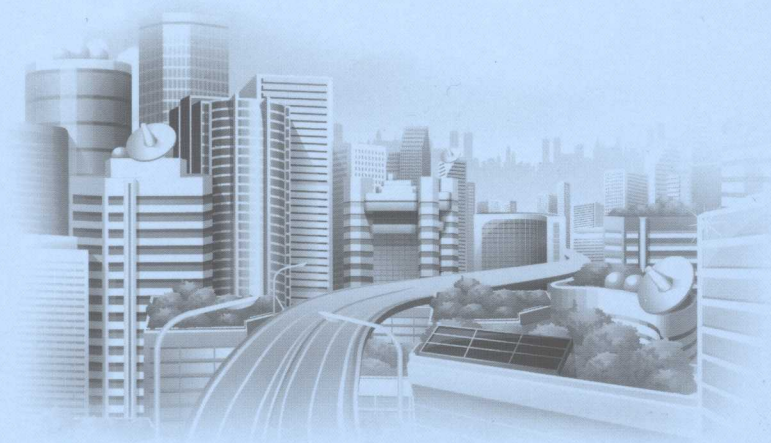




农村劳动力转移引导性培训教材

城市生活常识

农业部农民科技教育培训中心 组编



 同心出版社



农村劳动力转移引导性培训教材

城市生活常识

农业部农民科技教育培训中心 组编

 同心出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

城市生活常识 / 农业部农民科技教育培训中心编.
—北京: 同心出版社, 2007
农村劳动力转移引导性培训教材
ISBN 978 - 7 - 80716 - 484 - 5

I. 城… II. 农… III. 城市—生活—基本知识—
技术培训—教材 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 056330 号

城市生活常识

出版发行: 同心出版社

出 版 人: 刘霆昭

地 址: 北京市建国门内大街 20 号

邮 编: 100734

电 话: 发行部: (010) 85204603 (外埠)、85204612 (本市)
总编室: (010) 85204653

E-mail: txcbzsbs@bjd.com.cn

印 刷: 北京市耀华印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2007 年 8 月第一版

2007 年 8 月第一次印刷

开 本: 850 × 1168 1/32

印 张: 1.75

字 数: 30.6 千字

定 价: 4.00 元

同心版图书, 版权所有, 侵权必究, 未经许可, 不得转载

凡本版教材出现印刷、装订错误, 请向中央农业广播电视学校教材处调换

联系地址: 北京朝阳区来广营 1 号 电话: 84903218 邮编: 100012

网址: www.ngx.net.cn

农村劳动力转移引导性培训教材

编委会

主任：曾一春

副主任：刘永泉 郭智奇

委员：刘天金 吴国强 文承辉 朱闻军 陈肖安
童濛濛 高峰 郑建英 杨慧 欧宇

主编：蒋爱群 朱闻军

编者：徐蕾 张莉 卢笛

插图：赵晨

编写说明

开展农村劳动力转移培训，是提高农民素质，增强农民转产转岗就业能力，帮助农民实现稳定转移就业，促进农民增收，推动城乡经济社会协调发展，构建社会主义和谐社会的重要举措。党和政府高度重视农村劳动力转移培训工作，从2004年开始，农业部、财政部、劳动和社会保障部、教育部、科技部和建设部共同组织实施农村劳动力转移培训阳光工程，取得了显著成效，受到广大农民的欢迎。

为配合实施好阳光工程，解决各地引导性培训缺乏统一要求和教材的问题，规范培训内容和培训时间，农业部农民科技教育培训中心按照阳光工程引导性培训的目标要求，组织有关专家编写了《农民工劳动权益维护》、《城市生活常识》、《劳动安全与卫生》和《艾滋病防治》4本引导性培训教材，供各阳光工程培训机构开展引导性培训使用，也可供其他培训机构开展农村劳动力转移培训使用。

本套教材图文并茂，生动活泼，深入浅出，通俗易懂

懂，适合农民工阅读。同时，配合文字教材内容，采用专家讲授、图片、动画等表现方式，配套制作有 VCD 课件，是农民进城寻找就业岗位、了解自身权益、维护合法权益、保证劳动安全和适应城市生活的好帮手。

《城市生活常识》一书由中国农业大学蒋爱群教授、中央农业广播电视学校朱闻军高级农艺师等人编写，包括做好进城打工的准备、开始在城市的生活、寻找合适的工作、做文明的城市人、做健康的城市人五个专题，帮助农民工了解城市、认识城市，以便在城市更好地生活和工作。

热情希望广大读者对教材中不妥之处提出宝贵意见，以期进一步修订和完善。

农业部农民科技教育培训中心

2007 年 8 月

目 录

专题一	做好进城打工的准备	1
	一、了解城市——城市生活有哪些特点?	2
	二、做好准备——在城市生活可能遇到什么困难?	4
	三、打点行装——进城务工需要带什么东西?	7
	四、妥善安置家人	8
专题二	开始在城市的生活	11
	一、安顿好自己的新家	11
	二、适应集体生活	14
	三、和家庭保持联系	17
	四、重视生活安全	20
专题三	寻找合适的工作	25
	一、怎样判断自己适合什么样的工作	26
	二、找工作的途径	28

	三、如何识破职业介绍中的骗局	29
专题四	做文明的城市人	32
	一、邻里相处的礼节	32
	二、出行礼仪与行为规范	34
	三、公共场所着装礼仪	36
	四、在外用餐礼仪	37
	五、超市购物行为规范	37
专题五	做健康的城市人	39
	一、搞好个人卫生	39
	二、注意饮食安全	39
	三、加强体育锻炼	40
	四、预防传染性疾病	41
附录 1	紧急情况下常用求助电话	47
附录 2	学会自我推荐	47

专题一 做好进城打工的准备

到城市打工，意味着我们要在一定时间内工作、生活在一个和家乡很不一样的地方。所以，我们不仅要准备行装、带好钱物，更要对即将进入的新的生活环境——城市有所了解，对打工生活的困难有心理准备，当然，也要妥善安置好家庭的生活。

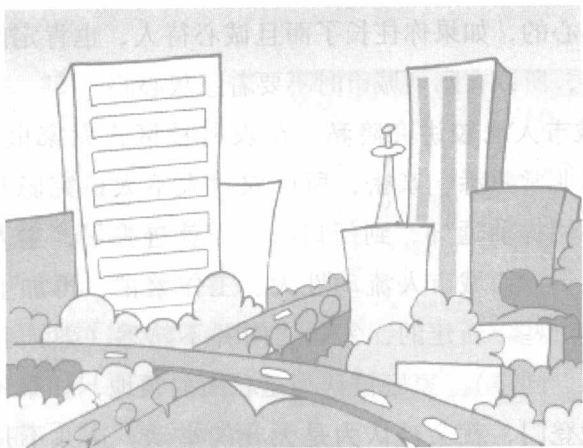


图1 现代化的城市，高楼大厦，车水马龙

一、了解城市——城市生活有哪些特点？

农村和城市都是人生活和居住的区域，但是，由于两者的功能不同、居民的职业不同，人们的生活方式、人际关系和行为规范等都有所不同。如果不了解这一点，我们在城市工作、生活中可能会感觉不适应、不舒服，也可能与城市居民之间产生误解甚至出现矛盾。概括起来说，城市生活有如下特点：

1. **城市人际关系。**城市人口来自全国各地，而且平时工作节奏快、流动性大，一般居住方式以小家庭为主。不像农村是亲戚、家族聚居在一起，邻居都互相认识、关系亲密。由于农民工朋友又是从外地而来，在城市就更少有熟人，所以可能会感觉城市的人际关系较疏远，人和人之间很冷漠。但其实城市人也是热心的，如果你住长了而且诚心待人，也肯定能交到亲密的朋友，所以在刚到城市时不要着急灰心。

2. **城市人比较讲究隐私。**在农村社区，大家世代聚居，邻里之间非常熟悉、亲密，所以农村人不太讲究隐私，到谁家串门不用提前通知，到门口喊一声就进去了，主人也会很热情地招待。而城市人流动性大、工作繁忙，再加上很多住宅区都是近些年新建的，邻居之间并不熟悉（熟人和朋友往往是同学、同事）。家庭被认为是私人的领地，如果不提前告知主人就登门，就会被认为是无礼的举动。这并不是城里人“事儿多”或农村人“粗鲁”，而是不同环境下人的观念和行

为方式不同。

3. 城市生活要讲求礼仪规范。刚进入城市的农民工朋友经常觉得城里人“礼多”太麻烦，其实农村生活也有很多礼节，只是大家习以为常就不觉得了。城市和农村有不同文化，也有不同的礼仪规范。所以，农民工朋友来到城市也要入乡随俗，积极学习新的礼仪。由于都市人口密集、居住环境有限，大家生活节奏快，需要各种人际交往，有了礼节才能保障在公共场所下大家都比较舒服，不会互相影响。

4. 城市是一个多元化社会。所谓“多元化”，就是说城市中存在着各种不同的人和生活方式。城市人来自四面八方，有不同背景和生活习惯，各种文化在这里交融。而传统农村社会大家比较有同质性，比如，说着同样的方言、种着同样的庄稼、有着同样的生活习惯。所以刚到城市看到各式各样的人和事物，农民工朋友可能会觉得不习惯。其实不需要大惊小怪，要学会包容。

总之，城市和农村有着不同的文化，这并不是说农民“土”或低人一等。城里人不应该看不起农村人；作为外来打工者，我们也要认识到，自己也可能对城市生活有所误解，只要我们多去观察、慢慢了解，就可以逐渐和市民互相理解，而我们



图2 城市万象，忙忙碌碌

自己的生活也会越来越愉快、顺利。

二、做好准备——在城市生活可能遇到什么困难？

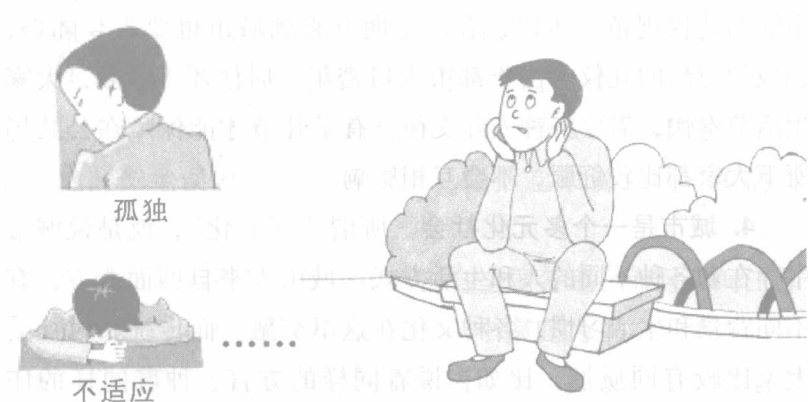


图3 在城市中可能会遇到的问题

你一定曾听周围的朋友谈起他们在城市打工生活的酸甜苦辣。的确，到城市打工可以为家庭增加收入，也可以增长我们的见识，还可能学到新的知识和技术。但是打工的生活也很艰辛，可能工作劳累、收入不高，也可能遇到各种各样生活上的困难。对于这些困难在出发打工之前就要做好心理准备。

1. 远离家庭和亲友，感觉孤独。第一次到陌生的城市寻找工作，远离家乡的亲人和朋友，难免会感到孤独，在遇到挫折时更容易产生这种情绪。建议朋友们出发前先打听一下有没有老乡在你要去的城市，事先联系好，这样在初到新环境时能够

听到乡音、得到帮助，思乡之情就会减轻很多。另外，也可以随身携带一些家人和朋友的照片，在想家常拿出来看看；或者给他们写信，将自己的思念之情都诉说出来。在有条件的情况下，可以时常给家人或朋友打个电话，听听他们的声音，和他们说说话，心情也会好起来。当然，在城市务工，也要留意交新朋友。如果在孤独、寂寞、烦恼的时候，身边有一位知心朋友听你诉说，劝慰鼓励你，孤独情绪就会很快烟消云散。

2. 气候和生活习惯不适应。自己的家乡和务工城市之间在气候和生活习惯上可能会有很大差异，我们刚开始在城市生活可能会不适应，身体感到不舒服，有时还会发生全身斑疹等过敏症状。这就是我们平时所说的“水土不服”现象。如果出现这样的症状，应吃易于消化和以前习惯吃的食物（如粥、面条汤等），少吃鱼虾、韭菜等发散或容易过敏的食物；同时多喝白开水，注意休息。人有很强的适应能力，一般几天后各种水土不服的症状就会自动消失。如果水土不服的现象非常严重，或者症状长久不消退的话，就应该去请医生开些药物。

3. 可能受到歧视。“城里人瞧不起我们”，这是一些来城市打工的农民朋友们对城市人的印象。对这个问题应该从两方面去考虑：第一，确实有些素质不高的城里人歧视农民工。但我们要知道，他们的态度不能代表全体城里人的想法；而且这种态度是错误的，我们没必要因为他们错误的态度而感到自卑和不愉快。我们在城市工作，为城市建设做出了我们的贡献，多数市民是欢迎、感谢农民工的。第二，城里人对外来务工者的态度不友好，也可能是因为某些务工者的素质不高、行为不符

合城镇的社会规范，与城市居民不能相融。俗话说，“入乡随俗”，到了—个地方，就要顺应当地的风俗习惯和遵守当地的社会规范，这是让城市人接纳并与市民融洽相处的重要基础。

总之，我们自己需要摆正心态，树立自信心，发掘自己的优势，肯定自己的能力。我们从农村走进城市，靠自己的劳动生活，没有什么可自卑的，个别人的偏见不必介意。另外，我们也不要拒绝与城市人沟通。在工作和生活中，要大胆而坦诚地对待同事、领导、房东和周围的其他人。要相信通过自己的努力，用自己的良好人格和优异的工作成绩来证明自己的能力和价值，一定会与身边的人相处融洽，得到他们的尊重。

4. 找不到合适的工作。满怀希望来到城市，但也可能会在一段时间里找不到合适的工作。这时首先应该冷静下来，分析一下自己没有找到工作的原因，是由于自己选择的行业在当地已经“人满为患”，还是由于自己没有达到这个行业的基本要求？是自己在面试时没有表现出自己的特长，还是有其他方面的原因？然后仔细想想能够帮助你找工作的线索，比如住在当地的亲戚朋友，劳务市场，职业介绍机构以及可能用工的地方等等。接下来，就到这些地方去看看，多走、多问，积极地自我推荐。如果一时间找不到发挥自己专长的工作，先做些别的工作也可以。“先就业，再择业”，先找到—份工作可以养活自己，在城市安定下来之后，再找机会从事能发挥自己专长的工作。在暂时找不到工作的情况下要特别注意，不要因为生计原因，在一些人的唆使下，进行偷盗、抢劫等违法行为，使自己遗憾终身。

三、打点行装——进城务工需要带什么东西？

当你了解了城市生活的特点，也考虑了今后可能遇到的困难，那么就为你今后的外出打工做好了心理上的准备，接下来需要的就是一些物质方面的准备。



1. 要带相关证件。本人身份证；乡、镇政府或劳动部门发的“外出人员就业登记卡”或证明材料；学历证书（包括学校毕业证书和能证明本人专业技能和上岗资格的证书）；育龄妇女外出前，应向常住户口所在地的计划生育部门申领“流动人口计划生育证明”；夫妻一同外出的，最好携带结婚证；其他能证明自己特殊身份的证件，如转业军人证、复员军人证等。

图4 打点行李，告别家人

2. 要带现金和简单生活用品。现金不要带的太多，足够第一个月的房租和买些简单日常用品的钱，以及遇到紧急情况回家的旅费。根据打工地点的气候和准备工作时间的长短，带适量的换洗衣物。有一些行业通常需要打工者自带工具，比如木工、油漆工等。夏天外出还应该带些防中暑的药物，如清凉油、仁丹等；也可备些晕车药，以及个人的常用药物。

3. 要带联系地址和电话。应该带好你所去城市中可以寻求帮助的亲戚、朋友的联系电话和地址。同时，也要带上家人和

亲戚朋友的联系电话，以便随时联系。

四、妥善安置家人

外出打工的朋友常是家庭中年轻力强的成员，所以，在我们外出之前，应处理好家庭的事务，考虑好家中老人和孩子的安置问题。

1. 安置子女。当父母只有一方外出务工时，子女的生活和学习一般不会受到太大的影响。在外务工的父母应勤写书信、打电话，让孩子感受到父母对他们的关心和爱护，这对子女的身心健康非常重要。

如果父母双方都外出务工，应慎重考虑是否把孩子带到城市。如果家里有人照顾孩子，最好还是让孩子留在家乡，这样便于孩子接受教育。在城镇，农民工的孩子上学比较困难，而且花费很大，一般的务工者难以负担。如果必须要带孩子出来，也要想方设法让孩子上学，不能听任孩子到处玩耍、流浪。



现在很多城市的公办学校已经在逐渐向进城务工人员的子女开放。除了让孩子接受正规的学校教育以外，还应注意进行家庭教育。务工生活虽然辛苦，但务工父母不能因为忙于生计而忽视对子女的关心和教育。家庭教育

对孩子的健康成长是至关重要

的，务工父母应该给予重视。

2. 安置父母。如果父母年事已高，一定要妥善安置。兄弟姐妹较多的家庭可以进行分工，外出务工的子女不能照顾父母的生活，但可以在经济上多支持父母。在外要常给父母打电话、写信报平安，给父母以精神上的关心。

如果你是家里的独子，尚未成家，在外出务工时应请亲友或邻里帮助照顾父母。除了在外面经常和家里联系、逢年过节给父母寄钱外，回家探亲时也别忘了带些礼物感谢亲朋对老人的照顾。

其实，除了安置老人和孩子，临行前还要和留在家里的配偶很好地沟通。毕竟，我们外出打工后，家里的农活、家务，老人、孩子都要托付给他们了。在外打工固然辛苦，留在家中的人也非常劳累，大家要互相体谅，互相支持，这样才能没有后顾之忧。



故事

进城打工者子女的痛苦： 为何感受不到父母的爱

2006年秋天，初中二年级女孩慧萍离家出走了。

慧萍的父母从河南来北京打工，每天从大兴区新发地市场为北京市民运送新鲜蔬菜。慧萍从小跟奶奶在老家生活，每年只有春节时可以与父母相聚二十几天，其余时间里，2个多月