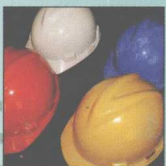


王轩 编著

进城务工读本

JINCHENG WUGONG DUBEN



陕西科学技术出版社

劳务输出
城市就业 培训教材

进城务工读本

王 轩 编著

陕西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

进城务工读本/王轩编著. —西安:陕西科学技术出版社, 2007.5

ISBN 978 - 7 - 5369 - 4183 - 0

I. 进… II. 王… III. 农民—劳动就业—中国—技术培训—教材 IV. D669.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 062598 号

出版者	陕西科学技术出版社 西安北大街 131 号 邮编 710003 电话(029)87211894 传真(029)87218236 http://www.snstp.com
发 行 者	陕西科学技术出版社 电话(029)87212206 87260001
印 刷	江苏省大丰市科星印刷有限责任公司
规 格	850mm × 1168mm 32 开本
印 张	8
字 数	200 千字
版 次	2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷
定 价	10.00 元

版权所有 翻印必究

宏揚創業精神

促進社會和諧

同德共濟

二〇〇三年
三月

前 言

随着农村改革的不断深化和职业化水平的迅速提高,我国农村富余劳动力越来越多,目前已达到 1.5 亿左右。怎样把劳力过剩压力转化为人力资源优势呢?其中的一个重要举措就是把这些富余劳动力转移到城镇去。把农村富余劳动力转移出去且输入城市并非难事,但要他们真正融入城市并在那里立足扎根却非易事。这得有一个缓慢的适应期和艰难的转变期。如何缩短这个从量变到质变的过程,使输出人员尽快地由农民变为工人,由村民变为市民,唯一的途径就是对他们开展引导性培训和职业技能培训。通过培训,来提高被转移者的科学技术水平和从业能力,提高他们的政治思想素质、法律意识和适应城市生活的能力。实质上也就是提升他们在城市里闯荡的生存能力。

对农村青年和应届回乡初高中毕业生实行劳动力转移培训,是一项开创性的工作,各地对此都很重视,培训单位也很积极主动,但培训的效果并不尽如人意,其中一个重要原因就是没有实用的、正规的通用教材。各地自编的乡土教材,大多内容缺欠,篇幅简短,知识肤浅,发挥不了教材应有的功能,培训质量也就难以得到保证。

要提高培训质量,首先要提高培训教材的质量。我们本着这个认识和要求,听取众多行家的意见和建议,结合受训者的实际状况,精心策划,着力编写,使该书内容丰富,立类科学,语言凝练,具

有较强的知识性、实用性、新颖性和引领性,是应届中学毕业生和中等职校毕业生适用的培训教材,对于进城务工者、自主创业者以及一切有志闯荡者来说,本书无疑是一部理想的参考用书。希望农村青年们能喜爱这本书,把它作为同伴、好友带在身边,它会及时而耐心地帮你解决生活、求职和创业等方面的现实问题,助你实现人生新的跨越。

本书在编写过程中,得到了江苏省教育厅职业教育和社教处、江苏省教育科学研究院职业教育与终身教育研究所、盐城市教育局、盐城市劳动和社会保障局有关领导的指导、支持和帮助,陕西科学技术出版社为本书出版提供了方便,特别是江苏省教育厅副厅长周稽裘先生,在百忙中欣然为本书挥毫题词,值此,谨一并致以诚挚的敬意和谢意!

由于编者水平所限,加之实践经验不足,书中难免有疏漏错误,企盼专家、老师和广大读者的指正赐教,以便在日后修订时再作完善、补正。

作 者

2007年4月

目 录

第一章 行居指南

- 第一节 年轻人要敢于闯荡…………… (1)
- 第二节 出行之前话准备…………… (4)
- 第三节 怎样选乘交通工具…………… (8)
- 第四节 进城先要找住所…………… (12)
- 第五节 适应环境守规矩…………… (15)

第二章 饮食科学

- 第一节 注意饮食的卫生和科学…………… (20)
- 第二节 哪些食物吃了会中毒…………… (24)
- 第三节 饮酒不能过量…………… (28)
- 第四节 食品巧煮…………… (31)
- 第五节 厨事技巧…………… (37)

第三章 医护天地

- 第一节 意外灾害的现场急救…………… (42)
- 第二节 防治冻伤和中暑…………… (46)
- 第三节 几种疾病防治禁忌…………… (50)
- 第四节 常见病症的处理措施…………… (54)
- 第五节 正确掌握急救技术…………… (57)

第四章 安全顾问

- 第一节 防火避灾保平安…………… (62)
- 第二节 防范诈骗眼明亮…………… (66)
- 第三节 提高警惕防被窃…………… (69)
- 第四节 遭遇抢劫莫慌张…………… (73)
- 第五节 务工安全放首位…………… (77)

第五章 应用知识

- 第一节 生活中的小经验····· (81)
- 第二节 废物可以变为宝····· (85)
- 第三节 如何使用电话····· (88)
- 第四节 合同····· (91)
- 第五节 民事诉状····· (95)

第六章 走向职业

- 第一节 审时度势话职业····· (99)
- 第二节 树立正确的择业观念····· (103)
- 第三节 按照个性选择职业····· (107)
- 第四节 拓宽求职信息带····· (111)
- 第五节 警惕招聘中的欺骗····· (114)

第七章 充分准备

- 第一节 写好求职信····· (119)
- 第二节 如何撰写简历····· (124)
- 第三节 了解招聘单位····· (127)
- 第四节 心理调适要先行····· (132)
- 第五节 参加职前培训····· (136)

第八章 面试须知

- 第一节 求职礼仪····· (140)
- 第二节 面试中的策略····· (145)
- 第三节 谈话的艺术····· (149)
- 第四节 如何应对主考官····· (152)
- 第五节 应试注意事项····· (156)

第九章 任职之后

- 第一节 识别企业真面目····· (161)
- 第二节 就任新职先立足····· (165)
- 第三节 保持昂扬的状态····· (170)

第四节	加强自身修养·····	(173)
第五节	不断提高竞争力·····	(176)
第十章	人际关系	
第一节	与人相处的要求·····	(181)
第二节	提防另类同事·····	(184)
第三节	适应上司的领导风格·····	(188)
第四节	如何与上司交往·····	(193)
第五节	培养有附加值的品质·····	(197)
第十一章	职场维权	
第一节	依法签订劳动合同·····	(201)
第二节	劳动争议中的维权申诉·····	(206)
第三节	女职工享有的特殊保护·····	(211)
第四节	用好职场保障法则·····	(214)
第五节	跳槽者的权益维护·····	(219)
第十二章	晋升技巧	
第一节	想晋升先要掂量自己·····	(224)
第二节	培养良好的自身素质·····	(228)
第三节	赢得主管的青睐·····	(232)
第四节	坦然接受上司的批评·····	(236)
第五节	晋升五忌·····	(241)

第一章 行居指南

农村劳动力转移的大潮,正在祖国大地上奔涌澎湃。越来越多的农村青年,乘着这股潮流到城里闯世界。初次进城谋生,身处陌生环境,首先面临着务工生活与生存问题,而其中要跨越的第一道坎,就是要弄懂行居方面的知识和要求。

第一节 年轻人要敢于闯荡

俗话说,温室里长不了参天树,圈栏里遛不出千里马。年轻人应当充满激情,到外面去闯荡世界,做正视生活的勇者。

一、调整心态,转变观念

农村青年到城市就业,这是大势所趋,也是必由之路。而要果断地迈出这一步,必须调整好心态,转变其观念。

1. 要调整心态 从学校大门跨入社会大门,这是人生的一次转折,也是一次质的飞跃,许多年轻人一时难以适应,这是正常现象。生活境遇和社会角色的突然改变,往往使人心烦意乱,不知所措,在这个时候,要求年轻人对未来作出正确的判断,对职业作出明智的选择,这一切要求都是不现实的。现在需要的不是立即找工作,而是花一些时间,认真而冷静地坐下来思索一番,先调整好自己的心态,稳定住自己的情绪,防止浮躁、盲动。

2. 要转变观念 农村的生产方式和生产关系都发生了前所未有的变化,机械化或半机械化已成为农村生产的主旋律,大批的农村劳动力已是英雄无用武之地,再把成百万上千万的知识青年

滞留在农村,这是一个极大的浪费。再放眼城镇,大批新办企业要人,众多工厂扩建要人,还有建筑业、服务行业、环保部门、安全保卫等部门都要大量用人。这时候,人才资源还能画地为牢、各守一方吗?走出农村,走进城市,这不是不热爱自己的故乡,而是为了今后建设好自己的家园。这个理念,必须确立;而陈旧观念,必须破除。

3. 要正视现实 如今城乡的差别是明显的,而且短期内会越来越来。①城乡的文明程度不同。生活在城市的人,由于所受的教育、所处的环境所致,他们的精神文明和物质文明比较好,而生活质量也比生活在乡村的人高。②城乡的经济收入不同。一般的说,进城务工的人年收入能达到在当地务农的人的收入2倍以上,甚至更多。不少人在进城打工几年之后,回到家乡成为当地的富裕户。③城乡奋斗前景不同。扎根农村务农,虽然也有美好的未来,但大部分人难有突破性的发展。而到城里闯世界的人,不仅能积累一定的资金,还能学到崭新的科学技术和实用的创业知识;不仅生活方式发生了变化,而且思维方式也会有所转变。精明的人能以此为资本,打造自己的事业平台,取得骄人的业绩。从这几个方面细细一对比,就会发现:走出去是现实的需要,是明智的选择。

二、战胜自我,树立信心

在出行的起跑线上,最大的障碍不是他人他物,而是自己的思想在困扰着行动。一些知识青年之所以迟迟不能作出果断的决定,就是因为保守思想和畏难情绪在作怪。有些人认为,自己外出闯荡无关系、无门路、无技能、无经验,最后结局是无成果;也有部分人,外出怕麻烦、怕艰苦、怕困难、怕挫折,最后因无所获而怕人讥笑。总之,这些人这顾虑、那担忧,畏首畏尾,举棋不定。这些思想上的拦路虎,把他们困在家里守门挨穷,堵在乡村游手好闲,这确实是误人青春,害人不浅。如果一味追求条件完备,十全十美,

就会延缓一个人奋进的黄金时段,耽误就业和创业的大好时机。所以,年轻人应该首先要战胜自我,从自己的思维纠缠中解脱出来,对自己的能力和行为具有信任感。

1. 相信自己有一定文化,能学好技术 知识青年经过10年左右的苦读,文化功底比较厚实,其中职高毕业生还具有一定的专业技能,这给今后求职中的再学习打下了良好的基础,这是个很大的优势,不能忽略不见。一些不识多少字的农村劳动力尚敢闯荡社会,我们有文化之人为什么反而畏葸不前呢?

2. 相信自己有强健体魄,能干好活计 年轻人身强体壮,没病没痛,能够承受住各种繁重劳动的重压。身体是工作的本钱,力气是务工的前提。只要能干力气活,就会受到雇主的重视。即使起初不适应劳动的繁重和工作的紧张,只要经过一段时间的磨炼,就能应付自如了。

3. 相信自己有强烈愿望,能开动脑筋 在今后的求职过程中,只要自己有干好分内事、立志创业绩的愿望,就能坚定信心,克服一切困难,就能开动脑筋,干好各项工作。有些人外出务工是随大流,只想走马观花跑跑看,所以,干活时三心二意,一遇到困难就打退堂鼓。这些人到后来只能是一无所获,空手而归。

4. 相信自己有觉悟基础,能一路走好 知识青年在学校里经过老师的多年教育和各项实践活动的锻炼,每个人都有一定的觉悟基础,能够分清是非,辨别好歹,在闯荡过程中,即使碰到一些不正派的人和不光明的事情,只要我们提高警觉,远而离之,就不会上当受骗,更不会同流合污。我们是新时代有理想、有抱负的青年人,要相信自己能够经受风雨洗礼,抵制腐朽侵蚀,在前进的道路上走稳、走好。

三、说服亲人,排除阻力

年轻人想走出家门,除了战胜自我,还要千方百计做好亲人,

特别是父母的思想工作,争取他们的积极支持。

父母对子女的关爱之心,莫可言表。但是,爱到深处有时会变成一种阻力,那是很伤脑筋的。面对这样的亲人,年轻人只要有针对性地进行耐心说服,他们总会转变态度的。说服方法有三种:

1. 开诚布公 一旦你外出务工的想法定型后,可直接向父母吐露。他们也许会有不同见解,会用各种理由和事例来劝导你放弃这个念头。你要事先做好思想准备,与亲人开诚布公地交谈,客观分析自己行动的利与弊,指明外出打工的意义和好处,并用一些具体、生动、熟悉的事例来打消老人家的顾虑。

2. 晓之以理 要对父母讲清道理,以理服人。以理服人就是摆事实,讲道理,让父母从你讲的道理中领悟到你的理由的正确性,从而接受你的意见。说理要对准要害,有的放矢,才能解决具体问题。一般可以从这几个角度出发来进行说服。即:外出闯荡,能拓宽视野,增长见识;外出闯荡,能接触现代科技,提升自身素质;外出闯荡,能不断蓄积资金,构筑创业平台。

3. 消除疑虑 消除疑虑并不是一件很容易的事情,需要对症下药,层层递进,把问题讲明白、讲透彻。在外出务工的问题上,有的父母比较开明,一般持随和态度,但仍不免心存疑虑。这时最好的办法就是不厌其烦地与父母促膝长谈,一一解答他们心里的疑问,诚心地征求他们的意见和建议,并共同商定一些特殊情况的应急办法,拟定外出需要特别注意的事项。父母放心了,自然会支持你的行动。

第二节 出行之前话准备

古人云:凡事预则立。今人曰:不打无准备之仗。这两句话从侧面说明:出行要有所获取,必须做好事前的筹划和准备工作;如果盲目行动,仓促举动,必将空手而归,徒劳往返。那么,准备工作

应从哪些方面着手呢？

一、收集就业信息

收集信息的目的是了解行情。掌握了行情，才好确定出行去向；否则，中国这么大，你到哪里去闯荡呀！那么，怎样才能广泛获取就业信息呢？

1. 通过社会组织机构来了解 如国家各级劳动人事部门、人才交流中心、职业介绍所、劳动力市场等发布的信息。首先从你户口所在地乡、县以上劳动保障部门或就业管理机构等处获取。

2. 留心各种传媒披露的招聘信息 如广播、电视、报纸、杂志、计算机网络、电话号码簿等。以上这些渠道所提供的信息一般较为规范、完整，而且正确、可靠，带有一定的指导性。俗话说，任何事物都有双重性。从这些渠道获得的信息，虽然真实性的含金量高，但对想到城里闯世界的初行者来说，其实实用价值有的并不那么理想。这是因为：①这类信息中所要招聘的某些人员，条件往往较高，例如什么懂外语呀，会用电脑呀，会管理呀，心态好呀，等等。刚离开校门的中学生去应聘，人家暗地里会说你不知天高地厚，要是真去了也是白跑一趟。②此类信息传播快，散布广，一发出去就满天飞，等你知晓去应聘的时候，人家已经是近水楼台先得月，早就把位置占领了。③此类信息吸引力大，应聘者多，竞争性强，有时招聘几个人，报名者多达几百人。在强手如林中占有一席之地，谈何容易！所以，我们讲外出求职的人，要辩证地利用这些信息，不要一味地依赖这些信息。

3. 利用各种社会关系获取信息 从某种意义上讲，比较实惠的信息大多来自民间渠道，也就是利用各种社会关系收集的各种职业信息。如与朋友交谈中，在走亲访友中，同熟人交往中，甚至道听途说中，都可捕捉到许多可供利用的信息。若能同已经进城打工者联系，向在城里居住的亲友询问，获得第一手珍贵资料，

那是最有价值的。民间信息提供的活计,大多是繁重的体力劳动,对文化技术的要求不是很高,特别是知识青年,只要稍作培训,便能上班顶岗;而且自身条件较好的人,也不去拼争这些岗位。年轻的朋友在求职的起始阶段,这样择业是比较明智的。

4. 到务工地的公益职业介绍中心获取务工信息或找工作
如果你已经到了务工地点,仍然没有找到工作,你可以到该地的公益职业介绍中心获取务工信息或找工作。在公益职业介绍所,你可以了解务工信息,特别是了解各类工种的招工条件和要求。通过对比自身条件,可以决定选择应聘何种工作。

二、确定求职去向

去向问题对求职者而言,是非常重要的。射箭要瞄准靶心,求职要找对目标。年轻人在动身之前务必要摸清有关情况,结合自身条件,经过再三考虑,然后再作决断。

外出务工有两种:一种是本地务工,另一种是外地务工。

1. 本地务工 主要指在省内流动的打工人员。这是务工板块中的主体。据 2000 年第五次全国人口普查的结果显示,我国流动人口总量 12107 万,其中在省内流动的有 7865 万,占流动人口总数的 65%。以江苏为例,苏北乡村的许多打工者,大多活跃在苏南地区,他们占尽了地利与人和之便。在全国,不同的经济区域有不同的发展机会,无论大城市还是中小城市都有许多待聘岗位,不要这山望见那山高,挑肥拣瘦到处跑;如果家庭经济条件不宽裕,还是近距离务工好。

2. 外地务工 主要指省际流动的打工人员。去向多半是大中城市和经济发达地区。这类人口在 2000 年有 4242 万,占当时流动人口总数的 35%。流动人口多以乡村流向城镇。在全国流动人口总数中,从城镇流出 3267 万,从乡村流出 8840 万;流入城镇 9012 万,流入乡村 3095 万。两相合计,从乡村流出的有 73%,

流入城镇的有 74%。

外出打工首选之地,当然是京津沪地区、江浙闽地区、广州与深圳、中西部的发育中城市等。在这些地方求职空间广阔,且能经常接触到现代科技,对今后个人的发育获益匪浅。但也不能忽略东部沿海地区的一些工业城市和新兴城镇的用工潜力。要及时捕捉各种新鲜的职业信息,不要让目光死盯在一处,以免影响求职的大好时机。

三、参加职前培训

培训是为了更好的就业。农村劳动力转移培训可分为引导性培训和职业技能培训两种。引导性培训是对参加者开展法律知识、城市生活常识、劳动者基本权益保护以及寻找企业岗位知识的培训;职业技能培训是各类培训机构根据市场需求,以订单、定点和定向培训的形式,对农村劳动力开展的就业技能培训。培训的形式有课堂培训、学徒培训、现场示范教学、远程教育和函授教育等,也可以是以上几种方式的组合。引导性培训的内容主要有市民守则、劳动法等法律法规、外来人员求职须知、劳动者的权利和义务、职业道德和社会公德、安全生产知识等。接受培训对就业是有帮助的,可以增强就业竞争力和自主创业信心。

四、携带必要的行装

外出之人的行装,要提早准备,原则上是以够用和轻便为标准。必用的物品不能遗漏,如:毛巾、牙刷、牙膏、肥皂、杯子、水壶、手电筒、剃须刀、卫生纸、衣服、鞋袜、雨衣等日用品,有的结伴出发的团队还自带被褥、棉毯等,随处而眠,可以节省住宿费用。当然,可带可不带的或是随时可以购买到的物品,不宜随身携带,以减轻旅途负担。

要随身携带身份证、毕业证书、技术证书和当地乡镇计生部门

出具的流动人口婚育证明,夫妻同行的要带结婚证;参加体检的要带健康证件以及当地乡镇开具的外出人员求职证明等。有了这些证件才能进城务工、经商或从事其他工作。要预备一些常用药品,特别是身患慢性病的人,更要备有对症药物。要携带一些家乡的土特产干粮,以便途中食用。

外出物品的装具要集中,以两包为宜。多了不便携带,还易丢失。

五、做好心理准备

外出务工好似农民种田,可能丰产丰收,也可能颗粒无收,应有心理准备。人们常说:“希望越大,失望就越大。”我们要实现的是丰收的希望,可失望与希望常常相伴而生,结伴而行。在出门之前就要想到这一点,要预料到可能出现的各种困难和挫折,要盘算到底为自己留有多大的余地,特别是遭遇折磨后能否保持冷静的心态,这是关系你能否保持自己信心的一个砝码。所以,你一定要做一番心理调适,并调节好希望与失望的比例,保持合理的希望尺度和希望值,使自己处于正常的心理状态,让你理想之树植根于现实的土壤之中,这样,万一失利,也会大大减少其负面效应。当然,你应该满怀信心,向最好处努力、最高处攀登,意志坚强,精神乐观,以求得预想的丰硕成果。

第三节 怎样选乘交通工具

青年朋友,当你下定决心,拿定主意,坚持出行的时候,是否考虑过乘坐什么交通工具好。这里,向你提供一些外出乘车、乘船方面的常识,将会使你省钱、省时又方便。