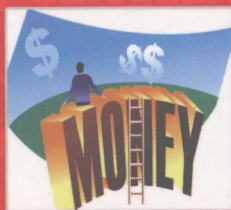


Safeguard Your Rights On Working

集实用性与趣味性于一体的全程指导宝典

# 中国上班族 维权手册

周 强◎主编



**举起维权利剑，驱散飘在职场的阴霾。  
看看谁动了我的工作？帮你支招，替你维权。**

全体上班族，为实现我们的权利，为了不再做弱者，联合起来，将维权进行到底！

 中国纺织出版社

Enhancing Your Rights On Working

提高您的劳动权益 中国职工维权手册

# 中国上班族

## 维权手册

—— 目录 ——



第一章 劳动法、劳动合同法、  
劳动合同法实施条例、劳动争议调解仲裁法、  
劳动合同法实施条例、劳动合同法、劳动合同法、  
劳动合同法、劳动合同法、劳动合同法、劳动合同法

中国职工维权手册

集实用性与趣味性于一体的全程指导宝典

要 點 答 內

本書以“維護”為主題，以“門戶”為切入點，從“門戶”出發，通過對“門戶”的深入分析，揭示了“門戶”的內涵和外延，並對“門戶”的維護進行了系統性的論述。本書不僅是“門戶”維護的理論指導，也是“門戶”維護的實踐指南。本書內容豐富，圖文並茂，是“門戶”維護的必備之書。

# 中国上班族 维权手册

周 强◎主编

圖書在版編目(CIP)數據

中國上班族維權手冊/周強主編.—北京：中國紡織出版社，2007.11

2007.11

ISBN 978-7-309-04603-4

I. 中… II. 周… III. 勞動法—基本知識—中國 IV. D923.2

中國版本圖計書CIP數據核字(2007)第123106號

策劃編輯：林少波

責任編輯：王 蕾

封面設計：王 蕾

中國紡織出版社出版

地址：北京東直門大街6號 郵政編碼100027

電話：010-64168110 傳真：010-64168331

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [lxzhang@c-textilep.com](mailto:lxzhang@c-textilep.com)

發行所：中國紡織出版社

2007年11月第1版第1次印刷

1/32 710×1000 1/16 印張：12

字數：124千字 定價：26.00元

凡在本社購買圖書者，均可享受優惠

 中国纺织出版社

## 内 容 提 要

买了假货、遇到了劣质服务,人们总是将“维权”挂在嘴边。但如果你在求职就业过程中遇到了陷阱甚至是欺诈行为,你会怎么办?也许有人会说,这不属于传统意义上的“维权”。事实上,职场的“黑洞”也很多,更需要上班族提高自我保护意识和维权意识。本书针对入职、薪酬、权益、压力四大部分,点击职场五十多个关键词,精彩分析,找出维权的法律依据,为上班族举起维权利剑,驱散飘在职场的阴霾,帮你支招,替你维权,不啻为一本帮助上班族维权的全程指南。

### 图书在版编目(CIP)数据

中国上班族维权手册/周强主编. —北京:中国纺织出版社, 2007. 11

ISBN 978 - 7 - 5064 - 4662 - 4

I. 中… II. 周… III. 劳动法 - 基础知识 - 中国 IV. D922.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 157106 号

---

策划编辑:曲小月

责任编辑:林少波

特约编辑:王 慧 周美萍

责任印制:周 强

---

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

涿州市海洋印刷厂印刷 各地新华书店经销

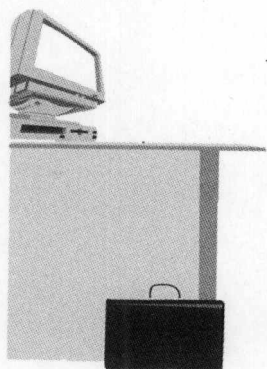
2007 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:15

字数:154 千字 定价:26.00 元

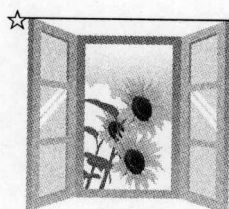
---

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



### 滿江紅·上班维权

怒发冲冠，  
凭桌处、忿忿难平。  
抬望眼，  
中介横行，拖薪成风。  
三千工资税与奖，  
五日工作休和假。  
莫等闲，  
误了维权事，  
空悲切。



# SAFEGUARD YOUR RIGHTS ON working

。月五海路，个中  
。英已路音二十三  
。路味林於上日五  
。路音英  
。有外華了路  
。四教室

# 序

来北京打拼多年,所有的酸甜苦辣尽在不言中。当初放弃大学毕业分配的老师这个职业,一心只想自己闯一闯。我现在被别人称为“有房、有车”的人士,从一定意义上来说我很幸运,一直没有背离自己年轻时的梦想,做着自己喜欢的职业。在这我只想告诉这本书的读者们,工作不光是为了解决最基本的生存问题,更重要的是,它是实现自己价值和能力的一个途径。而在实现自己价值和能力的这条坎坷道路上,多少路障多少陷阱需要去面对,是年轻的你们无法提前预测的。

现今的上班族多指的是受雇于企业的受薪阶级人士,也泛指指出社会工作尚未退休的在职工作者,更狭义的理解是指穿着职业装,在办公室内工作的白领阶层,看似体面光鲜,实则酸甜苦辣自知。

写这本书的意图就是想告诉那些即将成为或已经成为上班族一员的你,当今社会,就业歧视和陷阱圈套层出不穷,求职路上更是险象环生,不要因为求职心切而轻易上当。面对没有休息时间,没有假期,加班成了家常便饭;有了病不敢请假,工

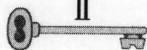
作中受伤自己掏钱……这一切都是为了珍惜这份工作。但是，我们不要因为担心失去工作而委曲求全、不顾自己的权益，而是要勇敢地维护自己的权益。如此工作，岂不快哉！

想想自己之所以能保持快乐的心态，积极面对工作，是因为有一颗平常心。我们的付出与我们的收获是成正比的。入职、薪酬、权益、压力，这些都是我们要面对的，我们的工作原则是我们要为公司创造价值，让公司看见我们的能力，但同时我们要拿到与我们价值相符的报酬，要得到属于自己的相应权益，这样才能做到快乐工作。

买了假货、遇到了劣质服务，人们总是将“维权”挂在嘴边。但如果在求职就业过程中遇到了陷阱，甚至是欺诈行为，上班族也需要提高自我保护意识和维权意识，为自己构筑一道强有力的职场权益防护网。所以，本书从入职、薪酬、权益、压力这四方面入手，有针对性地点击职场的五十多个关键词，为上班族们举起维权利剑，驱散飘在职场的阴霾，希望上班族们能快乐工作，快乐生活！

编者

2007年10月



# 目录 CONTENTS

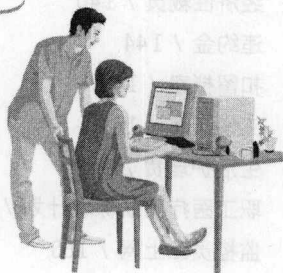
## ◎人职篇◎

实习 / 003  
面试 / 006  
黑中介 / 009  
保证金 / 012  
服装费 / 014  
培训费 / 017  
毕业证 / 020  
学位证 / 023  
试用期 / 025  
解除劳动合同 / 030  
非全日制用工 / 034  
保密协议 / 037  
就业协议 / 041  
劳动合同 / 046  
外地员工求职担保 / 049



## ◎薪酬篇◎

公积金 / 055  
底薪 / 058  
上保险 / 061  
加班费 / 065  
劳务派遣 / 068



同工同酬 / 073

报销 / 077

经济补偿金(1) / 080

经济补偿金(2) / 084

福利待遇 / 086

年终奖 / 090

员工持股 / 093

提成 / 096

扣税 / 099

集体宿舍 / 103



## ◎权益篇◎

午休 / 109

倒休 / 111

双休 / 114

培训 / 117

年假 / 120

病假 / 123

事假 / 127

户口 / 130

“三八”妇女节 / 133

职业病 / 135

岗位变更 / 137

经济性裁员 / 140

违约金 / 144

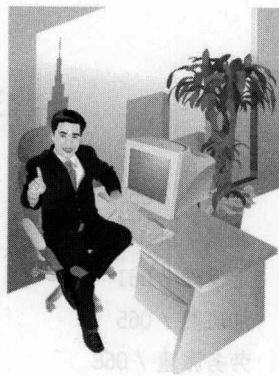
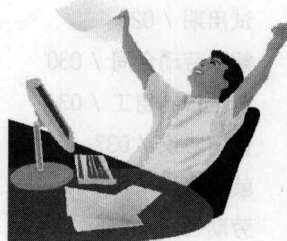
扣留档案 / 147

工伤索赔 / 149

生活护理费 / 152

职工医疗互助保障计划 / 157

监控员工上网 / 160

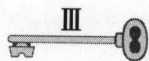


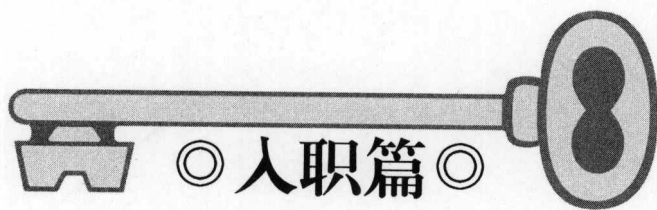
## ◎压力篇◎

怀孕 / 165  
性骚扰 / 168  
升职 / 172  
过劳死 / 175  
就业歧视 / 179  
职业枯竭 / 183  
亚健康 / 187  
拖欠工资 / 191  
难处同事 / 194  
无能上司 / 198  
经常出差 / 201



**附录:新劳动合同法全文 / 205**





初入职场,就像进入一个陌生环境一样,特别是对于大多数应届毕业生来说,纵然入职时信心满怀,也会有“卡带”的时候。当今职场社会,就业歧视和陷阱圈套层出不穷,求职路上更是险象环生,非法职业中介恣意横行,招聘广告的花言巧语亦是防不胜防。如何做好入职后的维权,对日后的职业生涯也至关重要。





## 实 习

### 【经典案例】

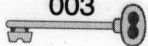
某高校英语专业毕业的小芳,想利用最后半个学期到公司实习,她四处投简历、找单位,参加了一次次面试,单位均告知不招实习生。后来,她终于找到一家招实习生的单位,可是单位每天安排给她的仅为对一沓又一沓的资料进行打字录入,工作量大且无任何技术含量,并暗自克扣应支付给实习学生的相关报酬,小芳相当于成了免费的劳动力。这些情况小芳不知该如何解决。

### 【精彩分析】

实习期是针对在校学生而言的概念,是指学生在校期间,到单位的具体岗位上参与实践工作的过程,其目的是让学生理论联系实际和更好地理解科学文化知识。

让实习生有充分的实践机会,不是企业给予的施舍,而是他们应该负起的社会责任。对于实习生在实习过程中所付出的劳动,应该予以尊重。如果是有价值的,可给予相应的报酬。

目前社会上,一些不法用人单位钻实习生不受劳动法保护之空,大肆赚取实习生的廉价劳动力。应届毕业生到用人单位实习,如果干的是端茶、倒水、扫地的活儿,几个月下来不但不能学到自己想学的东西,反而还耽误了





宝贵的时间。因为,实习生要懂得保护自己的合法权益,不要掉入“实习陷阱”。

实习生一心只是想有锻炼的机会,一般都不会太在意实习期间的报酬和待遇。那么,实习生如何在实习期间更好地表现自己,给公司留一个好的印象,把握住机会改变自己的命运呢?

### 1. 多跟大家沟通

人际关系是非常重要的。刚到实习单位,一定要跟自己所在部门的人多沟通,让他们知道你的想法,把自己最好的一面展示给大家看。要多跟同事接触,尤其要跟前辈虚心请教工作的技巧和应对方法,这样一定能学到很多书本上学不来的东西。

### 2. 不要把不良情绪带到工作里

有时候工作压力很大,需要经常熬夜,有时也会受很大的委屈,可能来自于领导,也可能来自于工作。在这种情况下,要学会放松自己,学会调节。比如跟以前的同学出去玩,和知心的朋友聊聊天,出去唱唱歌,都是不错的



方式。实习生在单位工作时,一定不要把不良情绪带到工作里。

### 3. 摆正自己的位置

实习生不要妄自菲薄,认为自己刚刚走出校门,年轻没经验,就否定自己的能力。应该知道,重要的是工作上能出成绩,要利用自己的实习身份,多学多看。但也不要处处显耀自己,不要过分张扬,这样会给人不好的影响,让人觉得不踏实。刚进入公司的实习生也不要乱抢工作,觉得自己什么都行,大包大揽,等到真的做起来又畏首畏尾。因为现在的公司中每个人都是各司其职的,你不一定了解某个特定工作的情况,因此有时会事倍功半。

### 4. 心胸开阔办实事

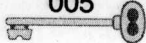
实习生的福利待遇不及正式员工,心理不平衡是很正常的。实习生要从长远考虑,不要在一些小事上斤斤计较,积累经验、提高自身的能力是最重要的。有些人试图通过奉承上司、拉关系的方式,在公司谋得一席之地。事实上,在实习时期过于奉承是没有意义的,光说不练最终会被淘汰。

## 【法律武器】

《中华人民共和国劳动合同法》(2008年1月1日起施行)第八十条规定:“用人单位直接涉及劳动者切身利益的规章制度违反法律、法规规定的,由劳动行政部门责令改正,给予警告;给劳动者造成损害的,应当承担赔偿责任。”

## 【专家建议】

实习之前,最好在自身能力和知识结构允许的前提下,尽可能选择自己





感兴趣的行业和公司。要事先与单位谈好实习报酬,如实习机会难得,不计较报酬也可以。最好选择有挑战性的实习单位,实习期间重点熟悉公司环境、企业文化、规章制度等,为将来正式就业打下良好基础。实习内容要尽可能与自己将来的职业发展方向和职业生涯规划相关,不要盲目追求实习单位的名气和规模。与其在大公司坐冷板凳,不如去中小企业实践一番,也许会有更好的发展机会。

## 面 试

### 【经典案例】

大四学生王涛一直忙着找工作。有一天,一家他根本没有投过简历的公司,居然打电话来叫他去面试,电话里公司自己介绍是世界 500 强之一。王涛抱着试一试的想法去了,面试时这家公司提出交一些考试费用的要求,王涛想也没想就交了钱。面试开始了,公司提出了很多奇怪的问题,搞得王涛措手不及,因为没有太多的面试经验,王涛表现很差。其间不免被面试官冷嘲热讽一番。结果,可想而知。王涛对面试收费的问题很奇怪,上网到 BBS 一看,他的好些同学碰到过同样的情况。

### 【精彩分析】

在一年一度的求职高峰期,对于求职者来说,面试不成功,除了外部的原因之外,求职者自身的原因也很重要。找到一份适合自己的工作不是件

