

国务院三峡工程建设委员会办公室培训中心 审定
重 庆 市 移 民 局



↓ Wai chu wu gong
zhi nan

[外出务工指南]

陈 恒 主编

中国三峡出版社

CHINA THREE GORGES PUBLISHING HOUSE

国务院三峡工程建设委员会办公室培训中心 审定
重 庆 市 移 民 局

外出务工指南

陈 恒 主编

中国三峡出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

外出务工指南/陈恒主编. —北京: 中国三峡出版社, 2004. 11

ISBN 7-80099-882-7

I. 外… II. 陈… III. 劳动就业—基本知识—中国 IV. F249.21

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 111573 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市海淀区太平路 23 号院 12 号楼 100036)

发行部电话: (010) 68218553 51933037

编辑室电话: (010) 51933089

<http://www.e-zgsx.com>

E-mail: sanxiaz@sina.com

北京永鑫印刷有限公司印刷 新华书店经销

2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月第 1 次印刷

开本: 850×1168 毫米 1/32 印张: 6.125

字数: 150 千 印数: 1—10000 册

ISBN 7-80099-882-7/F·87 定价: 10.00 元

前 言

党的十六大确立了全面建设小康社会的奋斗目标。而由于我国的人口结构是农村人口占绝大多数，要全面实现小康社会、农村工作将是我们未来工作的重点。促进农村经济发展，增加农民的收入将直接加快我们全面建设小康社会的步伐。因此，党中央、国务院把促进农民增收作为农业和农村经济工作的重点，通过调整农业和农村经济结构、鼓励农村富余劳动力向非农产业和城镇转移，实行农村税制改革等措施，减轻农民负担，增加农民收入。

随着农村经济和就业结构的调整，外出务工成为广大农民增收的主要渠道；农民朋友外出务工，经济收入明显增加，生活状况、自身素质、就业技能等均得以显著改善和提高。同时，也为城镇的经济发展增添了活力，做出了应有的贡献。然而，随着城乡经济的发展和城镇化进程的加快，以及产业结构的升级和现代化建设步伐的加快，城镇对劳动力素质和技能的要求也越来越高，从而也就使得那些不具备一定素质和技能的外出务工者，在进入城镇后很难实现就业，即使能够就业竞争力也很脆弱。

目前，我国的劳动力市场由于多种因素的影响，仍然存在着管理不规范、不科学的问题，使得外出务工人员，尤其是农民工的权益得不到应有的保障。如何提高并保障外出务工者的合法权益，如何正确解决外出务工人员在工作、生活、学习中遇到的实际困难和问题，一直深深地困扰着我们的外出务工人员。为此，我们编写了该书。本书通篇分为：外出务工准备、应聘与择业、就业与发展、法律常识、生活常识、医疗卫生常识共六章，紧紧

围绕外出务工人员，尤其是农民工的实际需要而编写，具有很强的针对性和实用性，是外出务工人员工作、生活、学习的必备工具书。

编 者

二〇〇四年十月

目 录

前言	(1)
第一章 外出务工准备	(1)
第一节 外出务工的条件	(1)
第二节 技能培训准备	(16)
第三节 起程前的准备	(20)
第二章 应聘与择业	(43)
第一节 择业常识	(43)
第二节 应聘面试技巧	(57)
第三章 就业与发展	(79)
第一节 职场生活	(79)
第二节 经商常识	(92)
第三节 发展与晋升	(101)
第四章 法律常识	(108)
第一节 公民的基本权利与义务	(108)
第二节 劳动法常识	(112)
第三节 相关法律常识	(131)

第五章 外出务工生活常识..... (139)

第一节 婚育常识..... (139)

第二节 外出务工生活常识..... (142)

第六章 医疗卫生常识..... (162)

第一节 医疗卫生常识..... (162)

第二节 救护常识..... (179)

第一章 外出务工准备

第一节 外出务工的条件

外出务工除了可以帮助务工人员增加收入，增长见识，更主要的是可以改善务工人员及其家庭的生活水平。所以，在农闲时外出务工近年来已成为农民的首选，但是并不是所有想外出务工的人员都可以进入城镇就业。因此，外出务工前我们需要综合考虑个人、家庭及政府宏观政策规定等各个方面的因素，才能决定是否外出务工，也就是说外出务工是有一定的条件的。

一、政府部门的相关规定

政府部门对农村劳动力的转移是积极支持的，但是这种支持并不是无原则的，而是依据相关规定去支持和配合，准备进城的务工人员也只有符合这些条件，才能顺顺利利、踏踏实实的外出务工。

（一）外出务工对年龄的要求

外出务工者必须达到国家规定的法定年龄，即要年满 16 周岁，并且还要有劳动能力，这是外出务工人员必须具备的先决条件；如果没有达到国家规定的法定就业年龄就不要外出务工，最好能继续上学接受学校的正规教育并完成学业，然后再考虑外出务工，或者参加学校之外的一些培训；另外我们国家的法律也严禁用人单位聘用未满 16 周岁的未成年人。因此，在你未满 16 周岁之前即使你进城了，一些正规合法经营的用人单位也不会录用

你，除非是一些非法的经营单位才可能录用你，但是在这些非法经营的单位就业你的权益将得不到可靠的保护。

（二）职业技能要求

外出务工人员要具备必要的职业技能，即要有一技之长。只有具备了必要的职业技能才能在城镇里找到满意的工作，也只有具备了必要的职业技能我们才能适应城镇的工作要求；另外我们国家现在正在实行“先培训，后就业”的农民工转移原则，即无论是从事技术工作还是简单的体力劳动，都需要接受有关部门的职业培训，通过培训增强我们的就业能力、提高我们的工作效率。

（三）民事行为能力要求

所谓民事行为能力就是指法律确认的公民通过自己的行为从事民事活动，参加民事法律关系，取得民事权利和承担民事义务的能力。

所有外出务工的人员必须首先具备独立承担民事责任的能力，另外外出务工的人员还不能因外出务工而影响需要承担的法律义务和责任，比如赡养父母和扶养子女的义务，如果你家庭中有父母卧病在床或孩子未成年，同时家中又没有其他人可以照顾他们，那么最好不要外出务工，否则就有以外出务工为名而逃避自己赡养义务的嫌疑，这会给自己和社会带来许多不必要的麻烦。

（四）当地政府部门的相关规定

各地方政府都会根据当时当地的实际情况制定一系列的关于外出务工的政策规定和规章制度等，我们外出务工还必须符合所在地的省、自治区、直辖市劳动保障等行政部门规定的外出务工的其他条件，至于如何确定自己是否符合政府部门的规定，最直接的办法就是在外出之前向所在地的劳动保障部门进行咨询，以确保外出务工无后顾之忧。

二、外出务工应具备的基本条件

(一) 身体素质要求

外出务工必须要有强健的体魄，没有强健的体魄想在城镇里从事繁重的快节奏的工作几乎是不可能的，即使是从事相对轻松一点的脑力劳动，身体素质不过关也是很难胜任的。

另外，如果身体素质较差，在找工作时也很难让用人单位看中，更别说被聘用了，再加上城镇的医疗费用远比农村高出许多，身体素质不过硬一旦生病，有可能会使我们辛苦多年才积攒下来的积蓄因为一次生病而化为乌有，这将彻底打破外出务工改善生活的梦。所以外出务工必须要有一个良好的身体素质。

(二) 心理素质要求

外出务工时往往会遇到各种挫折，而挫折会引发人的自卑感、怯懦感，甚至不好的对抗性逆反心理。这些不良心理将直接影响我们的身心健康，而且这种影响一旦形成会跟随我们很长一段时间甚至终身，这将直接影响我们正常的学习、工作和生活，其害处是不可估量的。

1. 外出务工者必须具备的基本心理素质

- (1) 要作好吃苦受累的心理准备；
- (2) 要有战胜各种困难的心理准备；
- (3) 要有虚心学习的心理准备；
- (4) 要以一颗平常心面对工作、学习和生活。

2. 在城镇工作保持心理平衡的基本方法

(1) 善待自己。不要把人生的目标定得太高，要根据自己的实际情况做自己力所能及的事。当有怒气、怨气和不平时不要憋在心里，要说出来，总憋着的话会憋出病来的。如果自己做得很好，要学会自我奖励、自我放松，在现实的状态下要学会知足常乐。

(2) 宽以待人。多交友少树敌，学会向别人说出自己的喜怒

哀乐，不要对别人要求太高，要宽容别人，因为要求越高，失望越多。

(3) 主动适应社会。在社会生活中，要通过积极学习来适应社会工作和生活的需要，多看社会好的方面，多向成功者学习，做到胜不骄、败不馁。

3. 务工者心理素质现状及自我心理调试法

目前大部分外出务工人员普遍存在诸如焦虑不安、自卑、抑郁、偏执症、自闭症等心理问题和疾病。这些问题如果得不到及时有效的救助，既损害务工者的身心健康，也有可能诱发务工人员心理变异最后走向极端，导致犯罪。所以对务工人员进行身心健康教育和疏导已刻不容缓。

自我调试，消除心理问题的基本方法：

(1) 明确自身目标，正确处理自身与周围的关系，以自尊、自重、自信、自强的心态面对新的环境。

务工者到城镇打工，首先应明确自己打工的目标，是挣些钱就回农村，还是想长期在城镇工作和生活，以求立足。有了明确的目标就有了工作、生活、学习的动力，不断调整自己的奋斗目标，排除杂念，坚定信念，有利于克服心理问题和疾病。

(2) 提高心理品质，学会自我调试，丰富打工生活。面对城镇中较大的生活、工作压力，打工者首先应提高自己的心理品质，一方面保持农村人淳朴、坚忍的习性，加强自控力；另一方面应积极消除粗暴的习性。遇到不公平对待，应学会克制，以正当的手段维护合法权益。面对枯燥繁重的生活与工作，应不断调试心态，每天以积极的心态迎接生活和工作。其次应学会自我放松，如工作之余逛逛公园、看看电影、与同事聊聊天等。通过这些活动放松身心，丰富生活，以保持心情的开朗、乐观，以积极的心态面对打工生活。

(3) 积极学习，提高自身素质。打工者在打工期间应积极学

习各种工作技术和经验，学习文化知识，学习城镇的良好生活习惯等等。通过不断学习，一方面适应城镇里的生活和工作；另一方面，提高自身文化素质。这样才能有利于改善生活和工作条件，从而提高生活品质和工作待遇；同时也有利于我们增强自信心，克服自卑、抑郁、害怕交往等心理问题。

(4) 积极寻求帮助和支持。外出务工遇到困难和挫折可以说是非常正常的，因此打工者首先应学会寻求各方面的帮助，如心理有问题时，可找老乡和要好的朋友聊聊天，加以宣泄。心理问题和疾病严重的，应看医生。对于老板、工头的不公平对待，不要忍气吞声，应团结所有的务工人员，以合法的途径据理力争。

(三) 沟通表达能力要求

1. 正确使用普通话。现在全国上下都在大力推广普通话，绝大多数的城镇都把普通话作为主要的沟通语言。

在城镇中工作的人群多是来自不同的地区，他们都有自己的地方语言，甚至你打工的城镇本身就有自己的语言，如常见的上海话、闽南语、四川话等。中国地域广阔，各地文化历史不同，于是就产生了各种不同的语言，如果我们都用自己熟悉的语言与别人沟通是很难成功的，因为有的人可能根本就听不懂你的话，也就无法与你进行所谓的沟通，所以外出打工时学说普通话，在工作中尽量用普通话交流，是非常有助于我们开展工作的。

另外要注意言语用词，它可以充分表现出一个人的文化修养，同样的意思知识分子和山乡农夫表达时所用的词语，以及说话时的声调、表情都是不一样的，这里没有特别的方法去提高，只有靠我们平时多练习、多积累，并在实际应用中多向别人学习。

2. 正确处理人际关系。与他人一起工作、生活、学习，应相互体谅、相互帮助，而不应因地域的不同、性格的差异、利益的不同等原因导致相互排挤，甚至打斗；与老板、雇主交往时，

应有礼有节，不卑不亢；与城镇人相处，应以淳朴、诚实、自尊、自信的心态与之交往，以赢得城镇人的尊重和好感；面对纷繁复杂灯红酒绿的城镇生活，应保持心灵的安静，做到融入城镇而不迷失自我。

（四）专业技能要求

简而言之，专业技能就是要求我们外出务工人员要有一技之长，而所谓一技之长就是指从业者具有的技术特长，它不仅是一个人的能力和素质的具体体现，也是社会发展对人的素质的必然要求。对于每一个想在城镇里找到工作的人来说，技能的重要性是不言而喻的，没有一技之长，就只能做一些简单劳动，不仅辛苦，就业困难，收入也低，而且容易丢工作，因为这些简单的劳动门槛低，任何新来的人都可以胜任。相反如果我们拥有一定的特长，我们的工作将相对比较好找，薪酬也相对较高，我们的打工生涯就会因此而顺利并有一定的发展空间。

（五）道德品质要求

包括两方面内容，一个是思想品质的素质要求，一个是道德品质的素质要求，但总体说来就是要求我们外出务工人员除了具有知识和必要的技能外，也需要加强自身的思想品德修养，提高思想水平，增强道德观念，树立正确的政治方向，有积极向上的精神风貌，有自尊、自爱、自强的人格特征。

1. 思想品质的素质要求

（1）热爱党、热爱祖国。无论走到哪里，都要时刻记住自己是社会主义大家庭的成员，在任何时候都不应该为了个人利益而损害国家的、集体的利益。要积极地响应党和国家关于建设社会主义政治文明的号召，关心国家大事，关心国家政治、经济形势的发展变化，不断在思想认识上提高自我。

（2）树立积极向上的人生观。纵观那些事业有成的人，他们都有一个共同的特点，就是他们都有一种积极进取、敢闯敢拼、

敢于向命运挑战的坚强意志和精神。我们到城镇务工也应该保持积极向上主动进取的心态。

(3) 树立自尊自爱、自立自强的人格。农村富余劳动力外出打工是靠劳动吃饭，靠力气挣钱，凭本事寻找机会实现愿望。虽然务工者在工作上与用工单位、用工个人属于雇佣和被雇佣的关系，但人格上和老板、经理是平等的，务工者应该正确维护自己的正当权益和尊严。

2. 道德品质的素质要求

(1) 社会道德规范要求。务工者应该遵循的社会道德规范内容十分丰富，如：爱憎分明，与人为善，团结友爱，互助互让；尊重领导，尊重师长，团结同事，关心他人，助人为乐，见义勇为；讲文明讲礼貌，遵守公共秩序，爱护公共财物，维护环境卫生，做到在公共场合行为举止有度、不粗俗，语言文明、不说脏话等等。

(2) 遵纪守法。无论在什么岗位上工作，都有相应的组织纪律来约束，这是进行正常生产活动所必须的，如果没有纪律的约束，每个人都按照自己的意愿各干各的，正常的生产秩序就无法维持，生产活动就无法进行。外出务工者要用所在单位的组织纪律约束自己的行为，遵守厂规厂纪，坚守工作岗位，服从命令听指挥，保证工作的正常运行。

(3) 良好的职业道德。每一种职业都要求从业者具有与所从事的职业活动相适应的道德规范，也就是我们常说的职业道德。要具备职业道德要求就要求我们的职工有主人翁责任感，忠于职守，以良好的劳动态度和工作质量服务于社会和人民。因此，外出务工者要做到爱岗敬业、工作认真，树立爱厂如家，自觉维护用工单位利益，从而形成一个良好的职业道德形象。

三、外出务工人员常见的就业方向

农村富余劳动力外出务工类型有多种。从时间上可分为长期工和短期工；有的人家里人口多健康劳动力多，可以在城镇做长期工；但有的家庭劳动力紧张，不得已只能在城镇里选择兼职，即打短工，一般是利用农闲时间外出打工，到农忙时又会返回农村，这种类型的务工使得农村的农忙和城镇的打工两不误，是许多务工人员的理想选择，但缺点是这种类型的流动不利于我们积累城镇生活和生产的经验，不利于我们以后的发展。

（一）外出务工人员的主要就业行业

目前从全国范围来看，外出务工人员主要集中在工业、建筑业、饮食服务业、商业和运输业、家政服务业等行业。

1. 工业。主要集中在采掘业（像采煤、采油、采矿）和制造业（包括工业制造业和食品、饮料制造业），这些工种的工资相对较高、工作也相对比较艰苦，另外从事此行业工作还要求有一定的体能和技能。

2. 建筑业。在各大城镇的建筑工地上，大部分建筑工人都是由外出务工的农民工组成的，具体职业有土木建筑、水泥工、钢筋工、木工、室内装修工等。这是一个需要一定的技术而且比较辛苦的行业，我们常说的“民工”更多的也是指的这个行业里的工人。

3. 餐饮服务业。像厨师、服务员、食品销售员和个体户等。在各大城镇的饮食服务行业中，外出务工者其实是主力军。这个行业需要从业人员具备一定的技术，且身体健康无传染病。

4. 商业。包括零售商业人员、售货员、采购员、供销员。这类工作相对比较体面，体力要求不严，但每天的工作时间较长，需要长期站立，因此腿脚有疾病的人不能胜任。

5. 运输业。包括汽车驾驶员、装卸工、搬运工等。许多城镇的汽车驾驶员、运输工人很多都是外出务工人员担任。

6. 家政服务业。包括家政服务员、小时工、育婴员、保洁员、搬运工人等。该类行业技术难度较小，进入门槛相对较低，只要务工人员自己心态平和，能够吃苦耐劳，工作还是比较稳定的，收入也相对稳定。

此外，还有像服装加工、书刊零售、美容美发等也是吸纳就业比较多的行业。尤其是家政服务行业，近年来发展迅猛，极大地解决了农村劳动力的转移，增加了若干务工人员的就业机会。

（二）外出务工人员的就业层次及工种

如果从外出务工的职业上分，或者说实际从事的工种上分，务工人员外出务工大体上是从事以下几类工作：

1. 技术工人。从事要求具有一技之长的的工作，也就是手艺人，如瓦匠、石匠、焊工、管工、电工、修理工、厨师、理发师等等。他们因为有技术，一般被企业、公司、机关、饭店等单位所雇用，相对容易找到工作，所得到的工资也比较高。

2. 个体劳动者。是以个人劳动为基础的职业，一般具有简单的生产资料，不依赖于国家或企业，通过自谋职业解决自己的就业问题。如开报亭、经营地方特色小吃、家电维修、裱糊字画、雕刻等。从事个体劳动不仅需要一定的知识，也需要具有开拓进取和创业的精神，有许多有志农村青年就是通过此类工作，通过自己辛勤的劳动赢得了城镇居民的认可并取得发展的。

3. 简单劳动者。简单劳动不需要特殊的技能，一般人都可以胜任，如一般企业的体力劳动者、各类服务人员、商店与市场营销人员、保安人员、清洁工、洗衣工、看门人、搬运工等。

农村富余劳动力外出务工的类型正在朝着长期工和有一定技能的行业发展，这些都得益于经济的发展、社会的进步，随着我国各方面政策和条件的不断完善，外出务工的类型也将更加多样化，所从事的行业也会更加广泛，就业机会和条件也将大有改观，相信通过农村富余劳动力的转移，一定可以促进我们走向共

同富裕的道路。

四、常见工种的职业素质要求

（一）餐饮业人员素质要求

从事餐饮业无论是做厨师还是服务员，都要求具有较高的服务意识，有端正的服务态度，有热情、开朗、乐观的心态，有民族责任心和自尊心，能严格遵守职业规范，自觉抵制精神的污染和金钱的腐蚀。

在文化知识方面，从事餐饮业的人最好具有初中以上文化程度，懂得一些基本服务心理、民俗、原料、营养、卫生常识等。如果是在涉外饭店工作，以上的要求将更高，同时还需要一定的外语水平。餐饮业作为一种服务行业，直接与顾客打交道，所以你不仅要对本饭店经营的饭菜和酒水十分了解，还要对饮食知识和饮食文化有一定功底。

在生理方面，要求男性身高 1.70 米以上，女性 1.60 米以上，视力不低于 4.8，味觉、嗅觉灵敏，动作反应迅速，双手及眼手协调能力强。无色盲、无口臭、无口吃、无皮肤病、无传染病，服务员还要求五官端正、语言表达流畅。

在修养问题上，因为餐饮业是窗口行业，直接面对顾客，所以还要求从业者具有良好的个人形象，注重仪表，整洁大方，懂得礼仪，穿着打扮要得体，保持饱满的精神状态。

（二）保安的素质要求

保安的职责是维护居民正常生活不受坏人侵扰，保护居民或单位财产不受损失，同时协助执法机关对某些违法乱纪行为进行解决处理，维护治安环境。保安人员的工作场所可以是在公司、机关、学校，也可以是在大型商场、超市、娱乐中心和居民社区等。

1. 身体条件。保安人员一般多由身强力壮的年轻男子来担