

北京市 农民工资源手册

NONGMINGONG ZIYUAN SHOUCHE

刘文利 主编



福特基金会资助

写给农民工朋友

亲爱的农民工朋友：

离开您熟悉和热爱的家乡，来到北京这个大城市，您一定怀揣很多美好的梦想，也一定会遇到很多困难。但不管多难，您都在您的工作岗位上为北京市的城市建设作出着重要的贡献，我们衷心地感谢您！感谢您用自己辛勤的劳动和汗水，在美化北京。您和您的同伴是我们国家改革开放和工业化、城镇化进程中的重要力量，中国的现代化包含着您们的历史性伟大贡献。

为了让您在北京的工作和生活更安全、更方便，我们编写了这本《北京市农民工资源手册》，希望您能从这本手册中找到您所需要的信息。我们愿意成为您在北京的朋友和知音，并和您一起创造您美好的生活和未来。

编者

2008年8月

主 编：刘文利

主要编写人员（按姓氏笔画排序）：

马迎华 刘文利 张 静 程 洁

责任编辑：项 羿

封面设计：王文娟

设计制作：华东交通大学母亲教育研究所 钟兰芳

目 录

第一章 劳动就业

一、工作行业	(1)
(一)一般行业	(1)
(二)选择适合自己的工作	(6)
(三)工作前的准备	(8)
二、找工作的途径	(9)
(一)怎么找工作	(9)
(二)常见的就业信息发布渠道	(10)
(三)如何选择就业信息	(13)
(四)谨防招工陷阱	(13)
三、争取更好的工作	(15)
(一)什么情况下考虑换工作	(16)
(二)换工作时应注意的问题	(17)

第二章 权益维护

一、个人权利	(19)
(一)就业权利	(19)
(二)签订劳动合同权利	(19)
(三)按时足额领到工资权利	(25)
(四)领取加班加点工资权利	(27)
(五)最低工资保障权利	(28)
(六)休息休假权利	(29)

(七)女工享受特殊劳动保护权利	(30)
(八)失业	(30)
(九)工伤	(31)
(十)医疗	(37)
(十一)生育保险权利	(38)
(十二)教育培训权利	(38)
(十三)社会保障权利	(38)
(十四)参加养老保险的权利	(39)
(十五)子女受教育权利	(39)
(十六)检举控告的权利	(39)
二、维权途径	(40)
三、维权机构	(40)
四、法律机构	(43)
五、维权中需要注意的事项	(45)
(一)外出打工前要做好相关准备	(45)
(二)怎样才能避免自己的合法权益受到侵害	(45)
(三)与用人单位签订劳动合同要注意哪些问题	(45)
(四)工作过程中要注意劳动安全	(47)
(五)在平时的工作中应注意保留有关证据	(47)
(六)通过法律途径维护自身权益一定要 注意不能超过法律规定的时限	(48)
(七)与用人单位存在事实劳动关系的劳动者 也依法享有劳动保障权利	(49)
(八)非法用工主体招用的劳动者也依法享有劳动保障权利	(49)
(九)维权需要具备一定的技能	(49)

第三章 社会服务

一、社会基础知识	(50)
(一)人际关系	(50)

(二)财富观	(57)
(三)法律知识	(58)
(四)安全生产知识	(72)
(五)企业管理知识	(77)
(六)创业知识	(80)
二、农民工服务机构	(87)
(一)北大妇女法律援助中心	(87)
(二)“工友之家”文化发展中心	(88)
(三)打工妹之家	(89)
(四)北京市协作者文化传播中心	(90)
(五)流动人口之家	(91)
(六)中国扶贫开发协会民工网	(91)

第四章 卫生保健

一、良好的生活习惯	(93)
(一)正确洗手	(93)
(二)科学刷牙	(94)
(三)不随地吐痰	(96)
(四)聚餐使用公筷	(97)
二、适宜的体育锻炼与健康	(97)
(一)体育锻炼对健康的重要性	(97)
(二)体育锻炼中的营养补充和膳食要求	(98)
(三)运动创伤与急救	(99)
三、充足的睡眠与健康	(99)
(一)如何保证高质量的睡眠	(99)
(二)早起的可取之处	(101)
四、合理膳食与食品安全	(101)
(一)合理安排一日三餐	(102)
(二)良好饮食卫生习惯	(104)

(三)合理食物烹饪	(107)
(四)确保食品卫生	(109)
(五)识别假冒伪劣食品	(113)
(六)预防维生素缺乏	(115)
五、拒绝不良嗜好	(118)
(一)烟草对健康的危害	(118)
(二)过量饮酒对健康的危害	(119)
(三)赌博对健康的危害	(120)
六、预防各种疾病和伤害	(127)
(一)预防传染性疾病	(127)
(二)非传染性疾病预防	(136)
(三)预防伤害	(142)
(四)定期体检和注射疫苗	(147)

第五章 城市生活

一、住房	(150)
(一)怎样找到适合自己的住房	(150)
(二)如何签订住房合同	(150)
(三)居住需要注意哪些安全问题	(150)
二、交通	(152)
(一)了解城市的交通	(152)
(二)交通规则是你安全的保障	(153)
(三)有效地选择出行方式	(153)
(四)交通信息	(154)
三、通讯	(155)
(一)如何选购移动电话	(155)
(二)怎样拨打长途电话、查询电话号码	(155)
(三)怎样打长途电话省钱	(155)
(四)邮局服务	(157)

(五)互联网	(157)
(六)北京常用电话信息	(158)
四、购物	(162)
(一)去哪里购物	(162)
(二)购物要注意哪些事项	(164)
(三)如何购物才能省钱	(165)
五、理财	(165)
(一)储蓄	(166)
(二)储蓄卡与 ATM 机	(166)
(三)购买理财产品	(167)
(四)学会识别假币	(167)
六、娱乐	(167)
(一)玩棋牌	(167)
(二)上网吧	(168)
(三)逛书店	(168)
(四)看电影	(171)
(五)游公园	(174)
(六)参观场馆	(179)
七、尽快适应城市生活	(188)
(一)身份证件保管好	(188)
(二)遵纪守法很重要	(189)
(三)良好习惯靠养成	(189)
(四)紧急求救用电话	(190)
(五)优生优育不放松	(190)

第一章 劳动就业

一、工作行业

(一) 一般行业

目前，农民工所集中的主要行业有五类：工业、建筑业、饮食服务业、商业和运输业。

1. 工业

这是一个工资相对较高，但也相对更辛苦的行业。主要就业领域集中在采掘业（比如，当采煤工人、采油工人）和制造业，包括工业制造业和食品、饮料制造业，对从事此行业的人有一定的体能和技能的要求。

2. 建筑业

这是一个需要一定的技术，而且比较辛苦的行业。这一行业由一系列的组成，比如，水泥工、钢筋工、木工、室内装修工等。建筑业是技术性强，劳动强度大的行业，对从业者素质的要求比较高。具体来说，表现在以下三个方面：

第一，身体条件要好。建筑工作大都是强体力劳动，凡患有高血压、心脏病、贫血、癫痫等病的人，不宜从事建筑工作。建筑工人的工作环境比较恶劣，不管刮风下雨，还是春夏秋冬，都要进行施工。因此，从业者必须年轻力壮、没有疾病。良好的身体素质条件，是从事建筑行业的基础。

第二，安全第一的意识要强。在施工过程中，经常会有高空作业，而工地上到处都是钢筋水泥、砖头瓦块，稍有不慎就可能发生意外，任何粗心大意都可能威胁到生命安全。因此，必须严格按照工地施工的安全要求，遵守安全操作规范。作为一名建筑工人，不光要胆大，还要心细，更要牢牢树立

安全第一的意识。

第三，知识与能力要具备。从事建筑业的劳动者应具备中学的物理、化学、代数、几何知识，掌握建筑工艺中的一种或几种技能，同时，还要熟悉建筑质量标准、质量管理等有关知识，了解建筑的一般过程，熟悉灭火常识、安全用电常识以及急救常识等。

建筑是百年大计，建筑质量与建筑劳动者的技术、责任心密切相关，从事建筑工作的劳动者除了有精湛的技术，还应有高度的责任感和精益求精的工作态度。

3. 室内装修业

室内装修业包括众多的工种，除室内建筑材料的设计、生产、加工外，还要有木工、门窗工、油漆工、抹灰工、管工、电工等，对从业者的素质有较高的要求。

第一，要具有初中以上的文化程度，具有2年以上的专业训练或操作经历；了解各类装饰材料的性质、用途、使用方法，掌握室内装修的工艺流程；有一定设计知识和识图能力，能够按照图纸进行作业处理；掌握安全技术规程，以及防毒、防火的常识；室内装修业的各个工种均有较高的技术要求，以及从业者必须掌握熟练的操作技能。

第二，审美素质也是必须的，现代的室内装修已不同于过去简单的墙壁粉刷，而是越来越要求美观、大方、舒适、环保、做工精细，室内装修更像是创作一件工艺品，从地面、墙面、顶棚到厨房、浴室、灯光的颜色、形状、布局，都要求具有整体美感。因此，缺乏审美能力、审美情趣和审美修养的人，是不能胜任这项工作的。

第三，从事室内装修一定要讲职业道德。室内装修关系到整个建筑物的结构安全，不能为了施工方便，或满足雇主的要求，无原则地破坏房屋结构；室内装修关系到居住者的安全，不能使用劣质的、有毒的装饰材料，危害居住者的健康；从事室内装修不能有“一次性”的心理，要从使用者长远利益出发，不能鼠目寸光，要靠良好的装修质量赢得用户的认可。

随着居民收入水平的提高，越来越多的家庭开始注重改善自己的居住环境，都希望把自己家装修得舒适、美观，所以这一行业有极大的发展前景。

4. 饮食服务业

这是一个工作时间长，需要一定技术，且身体无传染病的人才能胜任的工作。从事城市餐饮业无论是做厨师还是餐厅服务员，都要求具有强烈的服务意识，有端正的服务态度，具有热情、开朗、乐观的心理品质，能严格遵

守职业纪律。

第一，文化知识方面。要具有初中以上文化程度，懂得心理学、民俗学，具有原料知识、营养学知识、卫生知识和经营管理知识。如果在涉外饭店工作，还需要有外语知识和会话能力。作为服务行业，直接与顾客打交道，需要丰富的知识面，不仅对本饭店经营的饭菜和酒水有足够的了解，还要熟悉饮食知识和饮食文化，能满足不同群体和不同层次顾客的需求。

第二，身体方面。要求无色盲、无口臭、无口吃、无皮肤病、无传染病，视力不低于0.6，味觉、嗅觉灵敏，动作反应迅速，眼、手协调能力强。

第三，修养方面。餐饮业是窗口行业，这要求从业者具有良好的个人修养。注重仪表、整洁大方，懂得礼仪。穿着打扮要合适、合体、合度，保持饱满的精神状态。

5. 修理业

常见的如电器修理、机动车与人力车修理、钟表眼镜修理、上下水管道修理，以及皮鞋、雨伞、皮包等物品的修理。有的从业人员应聘于公司、企业，如自来水公司、天然气公司、汽车修理厂等，有的自己租房开修理部，还有的只是摆个修理摊。

无论在哪里从事哪方面的修理业，都需要一定的专业知识和娴熟的修理技术。随着社会的迅速发展，不仅修理业务越来越多，顾客要求修理的东西越来越复杂，而且用于修理的工具也越来越先进。这就需要从业者不断地钻研技术，学习新的方法，学会使用最新的检测工具，提高服务水平。如果能够做到“手到病除”，那一定会赢得众多的顾客。

提醒想从事修理业的朋友，应该注意两个比较普遍的问题。

第一，要有帮人排忧解难的精神。修理业是一项技术服务工作。凡是上门的顾客，都是急于解决问题来的，如果把一些利润少的活儿拒之门外，就会使顾客感到失落。有的从业人员缺乏急人所急的工作态度，对于送上门来的修理业务拖拖拉拉，不能按顾客的要求及时完成任务，造成顾客的不满。

第二，不能乱收费。有个别从业者认为顾客外行而胡乱收费。久而久之，便会失去顾客的信任，自然难以维持生意。

因此，从事修理业重要的是要坚持诚信，做到急顾客之所急，想顾客之所想，文明服务，童叟无欺。

6. 家庭服务业

家庭服务业包括照看和接送孩子、照顾老人和病人、洗衣做饭、打扫卫

生、家庭教师等许多方面。家庭服务的需求越来越大。家庭服务的形式也是越来越广；有相对稳定的，也有临时的或小时工；有单项的家庭服务，也有综合的家庭服务。

由于工作较细，并常常要与各种各样的雇主接触，进入雇主家庭。因此，对从业人员的素质要求也比较高。

第一，健康的身体。身体条件是前提，不仅因为洗衣、做饭、打扫卫生等工作需要有较好的体力，也因为从业者要与婴儿、老人甚至病人接触，而他们的抵抗能力又都比较弱，所以，家庭服务人员必须身体健康，不能患有任何传染病，而且还要有良好的卫生习惯，不把病传染给别人，也不让别人的病传染给自己。

第二，良好的个性品质。从事家庭服务行业的工作人员大多数都具有良好的个性品质。而良好的个性品质是做好这项工作的非常重要的条件。有时，报纸或电视上会出现这样一些报道：某小时工盗窃雇主家中的财物，某保姆虐待雇主家的老人，更严重的还有人拐卖雇主家的儿童。这些极少数人的不良做法败坏了家庭服务行业的声誉，应该受到谴责。只有具备良好的个性品质，才能为自己赢得更好的工作环境。

第三，足够的耐心。服务对象有不同的服务需求，这就要求从业人员耐心细致，尤其对照顾老人和孩子不仅要有足够的细心和耐心，还要有爱心。

第四，较强的人际沟通能力。从事家庭服务业的人员几乎要与雇主家中的所有人朝夕相处，所以，要及时跟雇主反映各种情况，出现问题能够解释清楚，防止出现误会，从而与雇主及其家庭成员能够和睦相处。

7. 服装加工业

服装制作有分工协作和个人独立制作两类，前者主要是在服装公司、服装加工厂，包括设计、打样、裁剪、缝纫、打扣眼、锁边、熨烫、包装等工艺。后者多是个体形式的服装店。服装加工对从业者的素质也有一定的要求。

第一，不能有色盲、色弱，要有良好的记忆能力、尺码计算能力、四肢动作灵巧、双手动作协调性要好。

第二，具有初中以上文化程度，经过服装加工的专业培训。能够识别裁剪图样，了解缝纫要求，掌握量体、制图、打样、裁剪、缝纫的基本理论和技能；掌握色彩、图案等美术知识和服装美学知识；能够熟练使用缝纫机、绞边机、锁眼机等机械设备。

第三，要目光敏锐。有许多到城镇从事服装加工的人由于受传统服装观念的制约，影响了自己事业的发展。只有更新观念，把握住各季服装流行趋势，才能在城市服装加工业中站住脚。

第四，在制新衣的同时，如果能开展补衣、改衣、熨衣等多项服务，也会受到顾客的欢迎。

8. 美容美发业

美容师主要负责按摩、文眉、去斑等皮肤护理、美化工作。美发师主要负责剪发、烫发、染发、护发、焗油、吹风、盘头等发型设计、制作工作。

第一，美容美发从业者要有初中以上文化程度，看得懂美容美发产品的说明书，掌握美容美发业务的基础知识、设备工具知识，要熟知相关的化学药品属性，还要具备防护知识。

第二，因为美容美发是发现美、创造美的工作，因此，要具有较强的形象思维，有创造想象力，有精湛娴熟的美容美发技术。要能够根据每一位顾客的职业、性格、身材等条件，确定最适合的造型，为顾客提供满意的个性化服务。

第三，美容美发从业者要容貌端正、着装整洁、仪表大方。

9. 保安

保安的职责是维护居民正常生活不受侵扰，保护居民或单位财产不受损失，同时协助执法机关对那些违法乱纪行为解决处理，维护良好的治安环境。

保安人员可以在公司、机关、学校工作，也可以在大型商场、超市、娱乐中心和居民社区等工作。由于与其他服务业性质不同，对于从事保安行业的人员也有着特殊的要求。

第一，要有好的身体。保安人员一般由身强力壮的年轻男子来担任。许多单位都要求从业者身高在 1.70 米以上，五官端正的年轻男性，最好懂一点武术和防身术。

第二，要有法律常识。由于保安是个特殊的行业，经常会遇到一些违法乱纪的行为，因此，必须了解一些法律常识，并运用法律对付坏人坏事。作为保安人员，一定要杜绝违反法律的现象发生。

第三，要有职业道德。从事保安工作要求具有极强的责任心与正义感，不能睁一只眼闭一只眼，也不能临阵退却，要敢于同坏人坏事做斗争。

第四，不要越权。保安人员是各单位招聘的普通职工，尽管穿着制服，但完全不同于公安、检查人员。作为保安人员要明确自己的角色身份，不能出现超越自己职权范围内的行为。比如，超市保安即使怀疑某人有盗窃行为，也不能对当事人提出搜身的无理要求，因为这就超越了自己的职权范围。

10. 书刊零售业

书刊零售包括流动零售和固定摊位销售，有报纸、刊物、书籍以及电子出版物的销售等。

第一，要熟悉批发、零售业务，懂得市场行情，特别要研究不同的读者群体的阅读兴趣，了解市场上哪种书刊、报纸、杂志比较畅销。从事书刊零售工作的人本身应该是个喜欢读书的人，只有这样才能为读者介绍、推荐好的出版物，才能面对眼花缭乱的出版物具有辨别良莠的能力。

第二，要有较强的法律意识。国家对个体销售出版物有明确的规定，如不得经营进口书刊，港澳台书刊和“内部发行”的书刊；不能经营国家明令禁止的出版物和其他非法出版物，如凶杀、淫秽、盗版书刊；不能以各种形式批发或零售由新华书店经营的党和国家领导人著作、重要文献，党和政府统一规定学习的政治理论书籍、中小学课本和大中专教材，以及国家新闻出版管理机关规定的个体、私营书摊不能经营的其他类别书刊；不能加价或强行搭售书刊。

第三，要有较高的道德水准、政治觉悟和社会责任感。如果一个人见利忘义、唯利是图，就很容易被利益所吸引，非法销售不健康的出版物，对社会造成危害，结果也使自己走上犯罪的道路，这方面的教训屡见不鲜。

第四，从事书刊零售，选择合适的摊位位置很重要。一般选在人口比较集中的住宅小区、汽车站、火车站等人流量大的位置。

11. 其他行业

比如商业，包括售货员、商业采购员、商业供销员。这类工作不是强体力劳动，但工作紧张，每天的工作时间较长，需要长时间站立，因此，腿脚有疾病的人不能胜任。比如运输业，包括汽车驾驶员、装卸工、搬运工等，劳动强度比较大，需要从业者有较强壮的身体。

(二) 选择适合自己的工作

随着城市经济的发展，除了上面所列举的工作，还有各种各样的工作机会。怎样才能判断出自己适合做哪类的工作呢？

1. 兴趣、性格

只有对某项工作产生兴趣的时候，人们才会自觉努力。如果你对某项工作感兴趣，那么，干起工作来就会感到其乐无穷。性格也是重要的影响因素，

显然，一个性格内向、少言寡语的人从事商品推销工作是不合适的，一个脾气急躁的人也难以胜任诸如服务、售货等工作。

2. 能力

具备怎样的能力，也是判断自己适合哪种工作的重要标准。你具有烹调能力，可以做出各式花样的可口菜肴，那么可选择厨师工作；你的手很灵巧，可以学习当家电维修工、裁缝等工作。但一定要对自己有信心，只要你肯用心，能力也是可以培养出来的。

3. 特殊工作有特殊要求

比如大宾馆、饭店对服务人员和保安人员的相貌、身高有特定的要求，搬家公司对其员工的体力、耐力有要求。有色盲的人不能从事与颜色有关的工作，如蔬菜的分级包装、印染、化验、服装制作等工作；有嗅觉缺陷的人不能从事食品生产、化妆品销售等工作。

4. 找工作的误区

有了对自己兴趣、性格、身体、知识和能力的了解，就能大致判断出自己合适的工作范围，从而为自己确定明确的职业目标。这样可以减少找工作的盲目性，有利于顺利地找到合适的工作。还要特别提醒农民工朋友的是，很多时候找不到工作并不是因为没人雇用，而是因为走进了以下一些误区。

第一个误区——“找工作挑肥拣瘦”

有些人想干又怕吃苦，对不吃苦的工作又嫌收入太低。其实，收入高的工作，不是劳动强度大，就是对人的素质要求高；清闲的工作，对从业者素质要求低的工作，收入就低。不存在既清闲，又收入高，人人都可以做的工作。怕脏怕累，怕吃苦的人，不可能找到工作。我们应该懂得先苦后甜的道理，从艰苦的、简单的工作做起，等有了经验、有了资本，自然就会找到更好的工作。

第二个误区——“这山望着那山高”

有些人总是看着别人的工作比自己的好，别人挣的钱比自己多，就频繁地换工作，结果知识和技能得不到提高，最终被社会所淘汰。找工作要量力而行，从自己能够胜任的工作做起，一步一个脚印地积累知识和技能。

第三个误区——“畏手畏脚缺自信”

有些人总觉得自己什么工作都做不了，看不到自己的优点和特长，明明可以做的工作，却因为对自己没有足够的信心，害怕能力不够而不敢去尝试，失去了很多工作机会。

第四个误区——“对金钱过分迷恋”

赚钱是我们的愿望，但有些不法分子利用这种心理，以高工资、高报酬为诱饵，吸引不知情的人上当。一旦上当，非但钱没挣到，自己还被别人利用，走上了犯罪的道路。挣钱要取之有道，合理合法，何况挣钱并不是进城务工的唯一目的，选择工作时要考虑自身的发展，选择更有利于在城市生活的工作，坚决抵制违法牟利的行为。

尽量避免进入这些误区，才能顺利地找到合适自己的工作。

（三）工作前的准备

到城市打工，需要做好很多准备工作，比如工作技能培训、了解城市生活特点、寻找招工信息，在后面的章节中我们会逐一详细说明，这里介绍几点与找工作密切相关的注意事项。

1. 证件准备

身份证、学历证明、专业技能培训证书等都是应该准备在身边的求职材料。2005年2月7日，劳动和社会保障部发出《关于废止〈农村劳动力跨省流动就业管理暂行规定〉及有关配套文件的通知》（劳社部函[2005]18号），农村劳动者外出务工，不再需要办理就业证卡。

2. 面试准备

无论找什么工作都会经过面试这一关。用人单位初步审查后，安排你与用人单位的相关负责人面对面谈话。对方会向你提出一些问题，根据你的回答和对你的印象决定是否录用你。

面试很重要，用人单位可以了解你的人品、能力，而你也可以通过面试了解这份工作的工作环境、工作气氛、工作条件和福利待遇，了解老板的性格与品质，以决定是否去该单位工作。

面试时，如何给对方留下良好的第一印象呢？

第一，遵守时间。在城市里，大家的时间都很宝贵。每个人都必须遵守约定的时间，否则就是浪费别人的时间。如果迟到，对方会认为你缺乏时间观念，缺乏诚信。你自己就处于被动、尴尬的位置，容易面试失败。

第二，穿着整洁。穿着一定要整洁，不要给对方留下邋遢、不讲卫生的坏印象。

第三，注意礼节。打招呼时，要用礼貌用语，称呼要得体。不能随便打断别人的谈话，也不要乱动面试现场的办公设施，以免引起他人的反感。同

时，必须注意克服一些不良习惯，比如吸烟、随地吐痰等。

第四，实事求是。能力是胜任职业的资本，展示能力要尽可能用事实说话，不能夸大其词。如果是熟人推荐的，面试时也不要反复提及那个人的名字。能否胜任工作不在于关系，而在于自身的能力。

3. 怎样与老板谈薪水

第一，不先开口。不要轻易地把你对薪水的要求讲出来。倘若你在还未摸清薪水的可能变动幅度之前就迫不及待地把自己推销出去，这简直是在冒险，因为薪水问题通常都是可以进一步洽商的。

第二，避实就虚。假如面试时老板问你目前拿多少薪水，这个问题你千万要谨慎回答。你最好回答：过去的薪水并不重要，关键是我的工作能力。如果你目前薪水太少，那么，直接回答不会给你带来什么好处。过去的工资并不重要，关键是要展示你的工作能力以及你能为公司做的贡献。

第三，控制比例。当老板终于开始和你谈具体薪水数目时，你该怎么开口呢？让老板先说个数。每个雇主在心里对薪水的上下限度都有个数，他们经常会在那个限度内自由调整。在你提出任何薪水要求之前，请务必搞清楚它的大致价位。假如它低于你的心理价位，你就定一个比你现在的薪水至少高10%~20%的价。倘若你现在这个位置拿的薪水太少了，那么，适当再抬高一些。不要用具体的数字，这样很容易造成僵局。不妨让对方提出工资的幅度，这样，双方就可以继续顺利讨论下去了。

第四，留有余地。如果你必须得先开价，不要将底线定得太低，给出一个大致和你心里想的相同的范围。但要记住：雇主往往会盯住你的底线，所以，你不能把底线定得太低。给出的余地大一点，洽谈自然也就更灵活了。

二、找工作的途径

（一）怎么找工作

常见的途径有以下几种：

1. 他人介绍

可能你是由亲友、同村、同乡介绍来城市的。

亲友一般比较可靠，如果他本人就是城镇居民，而且有帮助你介绍工作