

中华全国总工会农民工培训推荐教材

农民工有困难找工会丛书

策划/张帆 庞洋

主编/李建平 吕静

编写/杨小亮 曹迎

插图/李法明 高勇建 陈菲 米晓录 程天

农民工 城市生活手册

城市交通, 城市居住和城市救助, 城市餐饮, 城市购物, 城市银行、邮局和通信, 城市卫生常识, 城市娱乐, 城市突发事件的紧急应对, 城市文明须知。

NONGMINGGONG
CHENGSHI SHENGHUO SHOUCHE

中国工人出版社

农民工有困难找工会丛书

中国工人出版社

张帆 庞洋 策划
李建平 吕静 主编

农民工城市生活手册

杨小亮 曹迪 编写
李法明 高勇建
程天 陈菲 米晓录 插图



图书在版编目 (CIP) 数据

农民工城市生活手册 / 杨小亮, 曹迪编写. — 北京: 中国工人出版社, 2006. 4

(农民工有困难找工会丛书)

ISBN 7-5008-3660-0

I. 农... II. ①杨... ②曹... III. 城市—生活—基本知识
IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 034073 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100011

电 话: (010) 62350006 (总编室)

(010) 82075935 (编辑室)

发行热线: (010) 62045450 62005042 (传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京中印联印务有限公司

版 次: 2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

开 本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

印 张: 3.875

册 数: 12000

定 价: 10.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换



序

中华全国总工会副主席
书记处第一书记

孙春兰

在我们社会主义祖国的各个行业，特别是在加工制造业、建筑业、采掘业及环卫、家政、餐饮等服务业中，到处都活跃着农民工的身影。他们辛勤劳作、任劳任怨、无私奉献，为城市建设、为祖国现代化繁荣富强，贡献了自己的青春和汗水。他们是我国改革开放和工业化、城镇化进程中涌现的一支新型劳动大军，是推动我国经济社会发展的重要力量。改革开放取得的巨大成就，包含着广大农民工的历史性伟大贡献。

最近，中央领导同志作出重要批示，要求工会组织切实维护好广大农民工的合法权益，这充分体现了党中央坚持立党为公、执政为民和以人为本的科学发展观，体现了对广大农民工的深切关怀，也体现了对工会工作的高度重视和对工会组织的殷切希望。各级工会组织要指导帮助农民工签订劳动合同，在农民工集中的企业大力推行平等协商、集体合同制度，协助政府和企业解决农民工工资清欠、工伤保险等问题，及时向农民工提供法律援助，积极开展为农民工送温暖活动，加强对农民工职业技能培训，丰富精神文化生活，帮助解决农民工最关心、最直接、最现实的利益问题。我们相信，在党和政府的关心下，在各



级工会组织和社会各界努力下，农民工问题一定能够逐步得到解决，使广大农民工共享改革发展的成果，推动形成全体人民各尽其能、各得其所而又和谐相处的社会。

最近，中国工人出版社陆续出版了《农民工有困难找工会》、《农民工劳动安全教育培训读本》、《进城务工基本技能培训教材》和《切实维护农民工合法权益》等系列丛书。从农民工遇到的实际问题入手，深入浅出地加以说明和解释，在内容和形式上力求通俗易懂，图文并茂，生动活泼。希望它能给广大农民工读者以切实的帮助。

我们的国家是英雄辈出、群星璀璨的伟大国家，我们的时代是劳动光荣、知识崇高、人才宝贵、创造伟大的崭新时代。广大农民工在我国改革开放的历史上写下了光辉的篇章，也一定能够在全面建设小康社会的征途中创造新的辉煌。祝愿广大农民工兄弟姐妹们在各自的岗位上创造出新的业绩，为构建社会主义和谐社会、建设创新型国家做出新的更大的贡献！

是为序。



说说城市生活

大家对城市并不陌生。即便是世代生活在乡村的农民，也少不了进城看场电影、买点儿东西、走亲访友，不少人还到省会城市或首都北京观光旅游。然而，这些还都是走马看花，人们并没打算深入地了解城市。毕竟，它与我们还没有特别的联系。

但是，当我们真正下决心到那里赚钱谋生或进一步发展的时候，事情就完全不同了，就不能不认真想一想：对于城市，我们究竟了解多少？

城市有和乡村完全不同的文化背景和生存要求。

在农村，我们可以随便横穿马路；可以很随意地吸烟和大声谈笑；可以在路上脱下上衣掸掸土，随便坐坐；嘴馋了，可以到街里的合作社买二两葵花子儿，边走边吃。而在城市，这样做有时就会被看做不文明。

在农村，有了病可以就近找乡村医生开点儿药；遇到难处，可以随时和父母兄弟商量解决的办法；到邻村或县城办事，可以抬腿就走，顶多骑上辆自行车。一切都那么随意那么自然。而到城市就不同了，那里没有在家那么方便。

在农村，日出而起、日落而息，没有硬指标也没有激烈的竞争，大家随遇而安，潇洒自在。而在城市就没有那么简单。那里竞争激烈，虽然有可能赚钱，但很多人争抢一个岗位，要想真正得到它，并不是件容易事。

与此同时，城市又有不同于乡村的生活规律。比如，生了病应该如何去看医生，遇到偷盗抢劫、火灾地震等紧急情况，应该怎样应付，怎样用最便捷的方法与家人联系，怎样用自己辛辛苦



苦赚来的血汗钱，便宜而又安全地购买所需要的生活用品，等等。这里有很多规律性、技巧性的东西，而我们对此并不熟悉。

总之，我们面对的是一个新的世界，需要去适应、去学习。

为了帮助刚刚进入，或即将进入城市的朋友对城市生活有一个初步的了解，我们编写了这本城市生活知识手册。

本书用通俗的语言和简单的事例，对城市生活衣食住行待人待物各个方面的情况做了最基本的介绍。文字不多，但简明实用。

希望它能成为初到城市的农民工朋友便捷、友好的小帮手，帮助大家轻松而自信地迈出城市生活的第一步。



一、城市交通

- | | |
|-------------------|---|
| 1.需要买一份地图 | 1 |
| 2.不妨买辆二手自行车 | 1 |
| 3.过马路要注意安全 | 2 |
| 4.怎样选乘公交车 | 4 |
| 5.提高警惕防小偷 | 6 |
| 6.安全舒适坐地铁 | 7 |
| 7.坐火车的学问 | 9 |

1

二、城市居住和城市救助

- | | |
|--------------------------------|----|
| 1.怎样租房 | 13 |
| 2.住集体宿舍要注意什么 | 14 |
| 3.提防窃贼 | 15 |
| 4.发生火灾怎么办 | 16 |
| 5.安全使用家用电器 | 17 |
| 6.谨防煤气中毒 | 20 |
| 7.如何应对外来人员居住检查 | 21 |
| 8.怎样同城里人打交道 | 22 |
| 9.什么是城市救助 | 23 |
| 10.城市救助的原则是什么 | 23 |
| 11.在救助站内,受助人员的人身安全将会得到保证 | 24 |



12.哪些人可以申请城市救助	25
----------------------	----

三、城市餐饮

1.要特别注意饮食卫生	26
2.什么原因造成食物中毒	27
3.给食物中毒分分类	28
4.小心有毒的动植物	29
5.中毒者常见的症状有哪些	29
6.食物中毒的应急处理	29
7.哪些食品是禁止购买的	31
8.剩菜应彻底加热后再食用	31
9.别搞“小动作”	32
10.把手洗干净再触摸熟食	32
11.做法不当会产生多种致癌物质	32
12.如何辨别“口水油”	33
13.科学吃肉的五项策略	33
14.介绍几种物美价廉的小吃	35
15.关于“菜系”的知识	36

四、城市购物

1.城里有哪些购物场所	37
2.合理选择购物场所	38
3.安全购物的一些注意事项	39
4.学点儿省钱购物的小窍门	40
5.超市购物的几个细节	41
6.“五不”、“五要”防上当	42
7.三种形式看防伪商标	44



8.怎样退换商品	44
----------------	----

五、城市银行、邮局和通信

1.了解点儿关于银行的小知识	45
2.怎样申办储蓄卡	46
3.丢失存折或储蓄卡该怎么办	46
4.安全使用自动取款机(ATM机)	47
5.去邮局寄钱、取钱要注意什么	48
6.怎样填写汇款单	48
7.怎样写信封	49
8.信件都有哪些种类	50
9.关于电报的小知识	51
10.在银行和邮局也要讲文明	51
11.怎样使用投币电话	52
12.怎样使用磁卡电话	52
13.关于 201 卡和 IC 卡	53
14.关于长途电话和市内电话的知识	54
15.怎样查询电话号码	54
16.如何选购手机	55
17.防止手机诈骗	56

六、城市卫生常识

1.不可不谈的个人卫生	58
2.手的卫生	59
3.皮肤的卫生	59
4.口腔及五官的卫生	59
5.饮食行业人员的个人卫生	60
6.怎样到医院看病	60
7.怎么做到“既看了病,又省了钱”呢	62



8.平价药房	63
9.妙招除病	63

七、城市娱乐

1.棋牌乐	68
2.玩棋牌的注意事项	68
3.上网是一种时尚娱乐	69
4.上网的注意事项	69
5.说说“网吧”	70
6.逛逛书店	71
7.别买盗版书	72
8.看电影	73
9.文明看电影的7项注意	74
10.逛公园	75
11.游览公园的注意事项	75
12.买彩票	76
13.买彩票的8项注意	77

八、城市突发事件的紧急应对

1.遭遇偷盗或抢劫怎么办	78
2.如何防止犯罪侵害	80
3.学几招对付窃贼的办法	81
4.如何正确呼叫救护车	82
5.呼救后应注意做好下面几件事	83
6.学会处理交通事故	84
7.处理交通事故必备的手续	85
8.发生地震怎么办	85
9.如何安全用电	86
10.怎样抢救溺水者	87



11.居民身份证丢了怎么办	88
12.需要牢记的紧急求救电话	89

九、城市文明须知

1.什么是文明礼貌	90
2.文明礼貌包含哪些原则	91
3.文明礼貌有哪些功能和作用	92
4.加强个人仪容、仪表应注意什么	92
5.“注视”的学问	93
6.着装的学问	94
7.谈话的学问	94
8.走路的学问	95
9.礼貌地问路	95
10.文明骑车	95
11.乘滚式电梯时的文明	96
12.乘箱式电梯时的文明	96
13.乘坐公共汽车和地铁列车的文明	96
14.乘坐火车时的文明	97
15.怎样礼貌地向别人提出请求	97
16.向人致谢时采取什么方式	97
17.上门拜访时应注意哪些问题	97
18.使用筷子有哪些忌讳	99
19.旅游观光应注意什么	99
20.在商场购物时的文明	99
21.到医院看望病人时应注意哪些礼貌	100
22.递烟时应遵循哪些礼仪	100
23.点烟时应遵循哪些礼仪	100
24.如何掌握吸烟的时机	101
25.常用的礼貌用语有哪些,如何运用	101



26.接、打电话时应注意哪些问题	102
27.如何正确使用手机	103
28.中华民族传统格言	103
29.十三种交友名词是什么	104
30.诤友、挚友和密友	104
31.常用的应酬语	104
32.常用客套话	105
33.送什么样的礼物	106
34.我国常用鲜花代表的寓意	106



在家乡，一般都走乡间小路，偶尔进城或去邻村办事，大多是走路或骑自行车。而到了城市，尤其在北京、上海这样的大城市，交通繁忙，汽车、自行车川流不息，使人感到眼花缭乱。这时候，还没有适应城市生活的你一定要注意交通安全。

1.需要买一份地图

了解一个城市最便捷的方法是购买一张当地的地图。有地图在手，所有要到达的地点以及乘车路线就一目了然了。

购买地图时应该注意的是辨别优劣，绝不要买盗版地图。盗版地图问题很多，比如车次标识错误、路线模糊不清等等，会带来很大的麻烦。

火车站和人才市场一带是外来人员集中的地段，在这里兜售地图的流动小贩非常多，但盗版的也多。



2.不妨买辆二手自行车

自行车价格低廉，出行方便，是我们在城市中的一个好伙伴。

对于打工者来说，买二手自行车是不错的选择。

购买自行车时，要注意检查质量，同时，务必记住索要发票。

购买二手自行车后，应



该尽快持发票到公交管理部门备案并办理牌照。要将自行车牌照挂在指定位置。只有这样，你的自行车才成为合法财产受到法律保护。就算丢失，到公安部门报失时才会得到受理。手续不全的自行车丢失后，公安部门不负责找回。

城市中设置有很多自行车码放设施。在停放自行车时应注意码放整齐，不要乱停乱放。在有停车场的地方，要将车停在停车场，这样可以防止丢失。一般停车场收费为1角或2角钱。

2 路边有很多修理自行车的摊点，自行车损坏时可以很方便地到这些地方修理。那里价格便宜，还可以砍价。

特别提示

购买二手车，要注意卖主的身份和二手车的来路，不能图便宜而购买赃车。

3.过马路要注意安全

城市交通，人车混杂，特别要注意行路的安全，其中，过马路是最危险的，应该注意以下几点：

(1) 红绿灯 红绿灯是疏导交通最常见的手段。它一般设置在十字路口，指示行人和车辆通过路口。遵守红绿灯指示是安全通过路口最重要的保障。

在通过路口时，应遵守“红灯停、绿灯行”的法规，如果有交通管理员的话，要听从交通管理员的指挥。

有的路口没有红绿灯，这时，汽车司机容易放松警惕，所以，行人更要注意来往的车辆，不要追逐和猛跑。



(2) 人行横道 一般城市马路上都设有人行道。这是专门供行人过马路时使用的。汽车遇到行人通过人行横道的时候，会主动减速和避让。行人也只有人行横道内横穿马路，才能比较有效地保障自身安全。

(3) 交通护栏 交通护栏是为分清来往车辆分道行驶而设置的有效的防护设施。在有交通护栏的地方，不能直接过马路，要走地道或过街天桥。

跨越护栏是非常危险的。如果因为行人跨越护栏而造成交通事故，行人要承担全部责任。

(4) 过街天桥和地下通道 过街天桥和地下通道，是保障过马路时的行人安全最有效的交通设施。在设有交通护栏，同时又没有路口的地方，就必须走过街天桥或者地下通道。

在通过过街天桥和地下通道时，应遵守公共秩序，爱护天桥上或通道内的交通、照明等公共设施。

地下通道内不能乱丢杂物，应当保持安全、畅通、整洁和秩序良好。

在天桥和通道内，往往会有小商小贩兜售生活日用品，如地图、袜子、鞋垫等等，价格便宜，很适合购买。



特别提示

过马路时，一定要先看左边，走到马路中间再看右边，如果弄反了，就非常危险了。



4. 怎样选乘公交车

在同一个城市里赶远道，大多数人会选择乘坐公交车。需要注意的是：

(1) 看好公交车的类型 城市中公交车按档次分为空调车、双层车、普通车等等；售票方式有自动投币不找钱和售票员现场售票两种；收费有统一固定收费和按里程收费。一般来说，车的档次越高，车费越高，即使同一个车次也会因此而票价不一，走完全程在价格上将有很大差异。

因此，上车前应看好车的类型。

(2) 选好乘车路线 乘车前应对照地图，或通过问路，弄明白乘车路线、自己所在地和目的地的地名。

如果自己要去的地方没有车正好到达，则先确定离目的地比较近的公共汽车站，找到前往的路线和相对应的汽车号码，然后再决定坐车地点。

城市中公共汽车多是往返车次，上车前一定要看好是不是自己想要去的那个方向，不要坐反方向的车。

(3) 防止坐过站 如果不小心坐过站，既耽误时间又多花车钱，所以，一定要小心，别坐过站。

在公交车上，一般都有报站服务，有售票员口头或车内广播两种方式，请仔细听好，以免坐过。如果担心坐过站，可礼貌地告诉售票员自己的目的地，请售票员到时提示自己下车。在广州的公共汽车上有普通话和粤语双语广播报站，以方便更多的乘客乘坐。