

伴你走好打工路

刘一凡 梁军 编著



河南人民出版社

伴你走好打工路

刘一凡 梁军 编著



河南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

伴你走好打工路/刘一凡,梁军编著. - 郑州:河南人民出版社,2006.2

ISBN 7-215-05849-2

I. 伴… II. ①刘…②梁… III. 农民-劳动就业-基本知识-中国 IV. D669.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 138919 号

河南人民出版社出版发行

(地址:郑州市经五路 66 号 邮政编码:450002 电话:65723341)

新华书店经销 河南省瑞光印务股份有限公司印刷

开本 782 毫米×1092 毫米 1/24 印张 7

字数 130 千字 印数 1-8 000 册

2006 年 2 月第 1 版

2006 年 2 月第 1 次印刷

定价:12.00 元

序言

扛着简陋的行囊，
载着家人的期望，
揣着无尽梦想，
告别了亲友、土地、故乡！

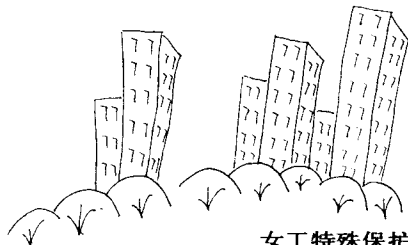
我们呼喊，我们渴望，
繁华而陌生的城市，
让我兴奋，令我向往，
也让我痛苦，使我迷茫。
我们贡献了自己的体力和血汗，
为什么我们的身心、权益却屡屡受伤？

漂泊的心灵何时撒满阳光

.....



目录



●进城后怎样找工作

准备好你的证件 / 2

找工作的渠道 / 3

有技术的人好找工作 / 4

事先了解情况 / 5

如果你去参加面试 / 6

假如遇到危险 / 7

●如何签订劳动合同

这些想法对吗 / 9

签订劳动合同的原则及

劳动合同的必要条款 / 10

劳动合同(样本) / 11

这样的合同不能签 / 12

假如你没有签合同 / 13

●你有哪些权利

劳动者的权利 / 15

劳动、就业和择业权 / 16

劳动报酬权 / 17

休息休假权 / 18

劳动安全卫生权 / 19

社会保险福利权 / 20

培训、参加工会和管理的权利 / 21

提起劳动争议处理权 / 22

女工特殊保护权(一) / 23

女工特殊保护权(二) / 24

主动维权案例 / 25

●当你的权益受到损害

经常发生的侵权事件 / 27

怎样讨要工钱 / 28

慎重选择“私了” / 29

依法维权的途径 / 30

劳动争议处理程序图 / 31

证据与诉讼时效 / 32

劳动争议仲裁申请书(样本) / 33

法律援助 / 34

●职业伤害与劳动安全

职业伤害案例 / 36

职业病的九大类型 / 37

几种常见的职业病 / 38

这些工种容易发生工伤 / 41

如何预防工伤、职业病 / 42

要求企业提供安全的工作环境 / 45

识别安全标志 / 46

确保劳动中的安全 / 47

定期进行职业性健康体检 / 50

常见事故的急救方法 / 51

受了工伤或患了职业病怎么办 / 57
你可按法律规定的程序获得赔偿 / 58
工伤认定申请表 (样本) / 59

●保护好你的健康

什么是健康 / 61
身体健康的基石——营养 / 62
预防疾病是关键 / 63
看病就医要注意 / 64
常见疾病防治 / 65
以下情况不会传播艾滋病 / 72
如何预防艾滋病 / 73
如果你是 HIV 感染者 / 74
心理也会“害病” / 75
增进你的心理健康 / 76
如何获得自信 / 77
如果你遭遇挫折 / 78
重拾好心情 / 79

●有关“性”的话题

人类的“性” / 81
打工者的“性”问题 / 82
性生理、性心理卫生 / 83
怎样缓解“性压抑” / 84
安全性行为 / 85

怎样避免意外怀孕 / 86
紧急避孕法 / 87
怎样知道自己怀孕了 / 88
意外怀孕了怎么办 / 89
女性生殖系统疾病 / 90
如何预防阴道炎 / 91
注意经期卫生 / 92
乳房疾病 / 93
男性生殖健康 / 94
性病 / 95
性骚扰 / 96
性骚扰的危害 / 97
如何预防性骚扰 / 98
如何应对性骚扰 / 99
“性暴力”的认识误区 / 100
当你遭遇性暴力 / 101
女子防身术 / 102

●爱情在哪里

爱情是什么 / 104
漂泊的人有爱情吗 / 105
能根据“心理偶像”选择恋人吗 / 106
结婚的条件 / 107
怎样看待外表的吸引力 / 108
嫁给城里人还是乡下人 / 109

婚姻能改变命运吗 /110
你会选择婚前性行为吗 /111
结不了婚，我能选择同居吗 /112
失恋了怎么办 /113
给你几点参考意见 /114
自爱是前提 /116

●打工者的出路

小雪的故事 /118
小民的故事 /119
小鹏的故事 /120
秘诀一：学习 /121
秘诀二：敬业 /122
秘诀三：诚信 /123
秘诀四：合作 /124
秘诀五：目标 /125
秘诀六：信息 /126

●出门在外“学问”多

乘车安全 /128
防盗防骗 /129
防拐 /130
怎样看地图 /131
注意交通规则 /132
怎样看公交车站牌 /133

怎样乘坐市内公交车 /134
怎样识别交通标志 /135
怎样问路 /136
怎样存钱、取钱、寄钱 /137
怎样到医院看病 /138
怎样拨打急用电话 /139
打电话时要注意什么 /140
怎样租到合适的住房 /141
打工者怎样理财 /142
借钱时注意什么 /143
怎样与城市人打交道 /144
怎样与老板打交道 /145
怎样与同事交往 /146
怎样建立自己的“社交圈” /147
怎样安排工余生活 /148

●附录 /149



进城后怎样找工作

你离开家乡，来到完全陌生的城市，最想得到一份满意的工作。然而，正当你为找工作紧张又焦虑的时候，却一不留神掉进了陷阱。

记住：千万不要因为急于得到工作，而以自己的权益、健康，甚至生命为代价。要想尽快找到工作，并保证自己的安全，应注意以下问题：

准备好你的证件

找工作的渠道

有技术的人好找工作

事先了解情况

如果你去参加面试

假如遇到危险



准备好你的证件

身份证 身份证是证明你合法身份的依据，必须随身携带。身份证不要借给别人，也不能抵押给任何人！

毕业证 毕业证是你受教育程度的依据，有些用工单位会要求你提供。

计划生育流动证 计划生育流动证是你婚育情况的证明，用工单位会要求你提供。

健康证 有些行业如食品、家政、美容美发等招工时要求有健康证，否则不予录用。健康证要先到医院体检后才能办理。假如你进工厂后得了职业病，健康证可以作为证据使用，因此，健康证必须永久保存。

如果你到深圳、珠海特区，还需办理边境证（在特区检查站办理）。

以上证件除健康证外，其他均在家乡办理。

各种培训证书、证明要随身携带！

国家计委、财政部规定：包括暂住证办理费、暂住人口管理费、计划生育管理费、城市增容费、劳动力调节费等在内的收费，2002年2月底一律取消。证书工本费收费标准每证最高不得超过5元。



找工作的渠道

现在有些城市的劳动部门推出“农民工专场招聘会”，为进城打工者提供免费就业服务，你可留意报纸上的信息。

为保证你安全就业，最好还是到正规的职业介绍部门。求职前，你可以要求查看他们的合法证件，看一看是否齐全。这些证件包括：“职业介绍许可证”、招工简章、委托代理书等。

找工作时，应时刻警惕招工陷阱，不能轻易相信街边张贴的招工小广告；不要理睬那些游荡在人才市场内外主动与你搭话的人；招工单位以任何名义向你收取抵押金、风险金、报名费、培训费等，都是非法的！不要向招工单位抵押你的任何证件！更不要轻易跟随他人前往务工地点！

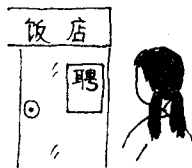
记住：一份劳动一份收获，当招工者告诉你很容易就能挣到大钱时，你可能已经站在陷阱旁边了！



亲友、老乡介绍



报纸、杂志、电视广告



厂店门口张贴的启事



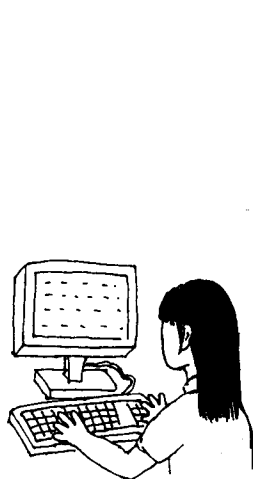
有关部门统一组织招工



劳务市场

有技术的人好找工作

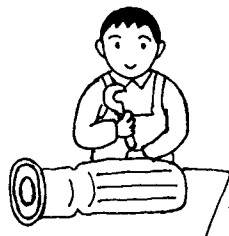
如果有可能，最好先学一门技术，这样能帮你找到比较理想的工作。



电脑



家政服务



电器维修



缝纫

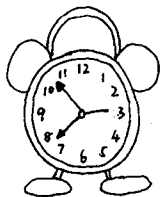


美容美发

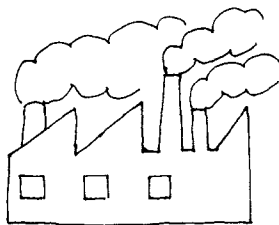
除上图所举例子外，还有电焊、气焊、烹饪等。

事先了解情况

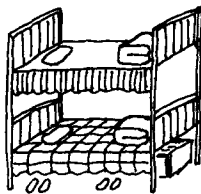
你可通过各种渠道了解你想去的企业的情况。



工作时间



工作环境



吃住条件



工资待遇

如果你去参加面试

准备好你的证件。

衣着整洁，要适合你所应聘的工作。

实事求是地介绍自己，既不要过于谦虚，也不要夸大自己的能力。

简单明了地回答招工者的提问，不要太啰嗦。

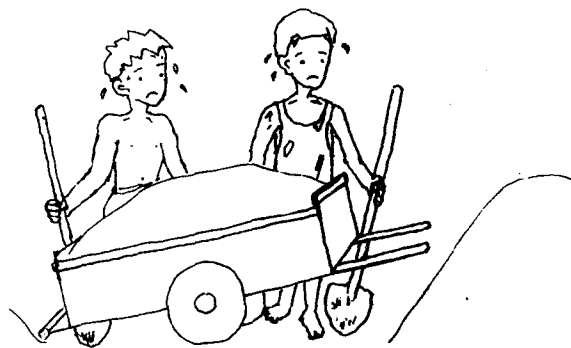
不要自卑，农村人的勤劳与朴实，是你最大的优点！



假如遇到危险

保留证据，向劳动监察部门举报，以免更多的打工者上当。

情况危急时拨打110，向警察求救！



如果你发现自己可能上当受骗，要设法离开你所在的企业。



如果很长时间找不到工作，应尽快回乡，以免钱财用光，流落外地。

如何签订劳动合同

劳动合同是你与用人单位确立劳动关系、明确双方权利和义务的协议，也是你维护权益的依据和保障。如果不签劳动合同，产生纠纷时吃亏的往往是我们自己！

记住：找到工作后，第一步就是要和用人单位签订劳动合同！

签订劳动合同须知：

这些想法对吗

签订劳动合同的原则及

劳动合同的必要条款

劳动合同（样本）

这样的合同不能签

假如你没有签合同



这些想法对吗

好不容易找到一份工作，我可不敢要求签订合同！

熟人介绍的工作，不好意思提签合同的事。

人家都没签我也不签，天塌下来砸大家！

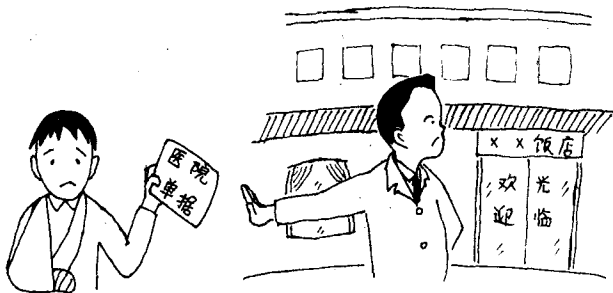
刚开始想签，单位拖久了，我也不好再提。

原来的合同期满了，当然会继续顺延。

劳动合同只是搞形式，签不签无所谓。

如果你有以上任何一种想法，你就有可能因为没和用人单位签合同而使自己的权益受损。下面的故事就是一个例证：

在饭店打工的小强轧面时不幸将手绞伤，老板派人把他送到医院后就再也不露面了。出院后，小强拿着住院单据找老板报销，老板根本不予理睬。无奈，小强找到劳动部门要求仲裁，但有关人员表示无法受理此案。因为，小强不仅没有和用人单位签订劳动合同，而且拿不出任何证据来证明他曾经在这个饭店打过工……



签订劳动合同的原则及劳动合同的必要条款

《中华人民共和国劳动法》规定，签订劳动合同应遵循以下原则：

签订劳动合同要平等自愿，协商一致。任何一方不能强迫对方接受某项条款，也不允许其他任何人干涉或者施加影响。

劳动合同的内容、形式和签订程序要合法，不能与法律相违背。

劳动合同应包括以下必要条款：

合同期限——在这个单位工作多长时间。

间。

工作内容——工种、工作岗位、工作

性质、工作范围，以及生产任务的质量指标。

劳动保护和劳动条件——用人单位提供的生产、工作条件和劳动安全卫生保护措施。

劳动报酬——用人单位的工资标准。

劳动纪律——劳动过程中必须遵守的劳动规则。

劳动合同终止的条件——在什么情况下终止劳动关系。

违反劳动合同的责任——当你和用人单位任何一方违反劳动合同、给对方造成了经济损失，要承担的法律

责任。

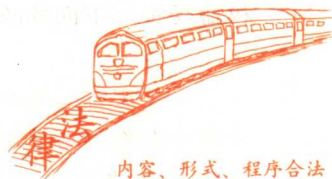
劳动合同应该一式三份，你和用人单位各持一份，报鉴证机关存留一份。



平等自愿



协商一致



内容、形式、程序合法