

<<农民工应知道的120个城市生活常>>

图书基本信息

书名：<<农民工应知道的120个城市生活常识>>

13位ISBN编号：9787500844761

10位ISBN编号：750084476X

出版时间：2009-9

出版时间：工人出版社

作者：倪建明、王炯,李书敏、孙群坤

页数：119

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<农民工应知道的120个城市生活常>>

### 前言

2009年年初，为应对国际金融危机挑战，推动解决农民工就业和生活方面遇到的突出问题，工会组织在全国范围内实施了“千万农民工援助行动”，以就业援助为重点，通过开展职业培训、岗位援助、创业指导、维权服务、生活帮扶等措施，对1000万名以上农民工实施援助。

这是工会维护农民工合法权益、促进实现保增长保民生保稳定的一项重要举措。

加强农民工就业技能培训，是帮助农民工实现就业的关键环节，是实施“千万农民工援助行动”的重要内容。

加强农民工就业技能培训，是提高农民工素质的重要途径。

农民工作为改革开放和工业化、城镇化进程中涌现出来的一支新型劳动大军，是产业工人的重要组成部分，是推动改革开放和现代化建设不可或缺的重要力量。

培养和造就一支高素质的农民工队伍，是巩固党的阶级基础、扩大党的群众基础，保持和发展工人阶级先进性的客观要求。

随着经济社会的发展、产业的转型升级，企业对职工的技能要求越来越高，提高农民工素质的重要性和紧迫性日益凸显，迫切要求我们高度重视和切实加强对农民工的就业技能培训，进一步提升他们的就业能力和竞争能力，满足农民工提升自身素质的迫切愿望，把农民工的人力优势变成人才优势，把数量优势变成质量优势。

加强农民工就业技能培训，是维护农民工合法权益的重要保证。

维护农民工合法权益，是工会的基本职责，既包括对农民工劳动经济权益和民主权利的维护，也包括对学习权、发展权的维护。

在一定意义上讲，维护他们的学习权、发展权，提高他们的学习能力、创新能力、竞争能力、创业能力，是对农民工权益的根本性和长远性维护。

加强农民工就业技能培训，是落实党中央、国务院一系列关于维护农民工合法权益和改善农民工就业环境的政策措施的具体举措，有利于引导农民工学习业务、钻研技术，熟练掌握所从事工作岗位的操作技能和专业知识，使他们在激烈的市场竞争中站稳脚跟，实现自身价值，其合法权益的实现有更加坚实的基础和保证，符合广大农民工的长远利益和根本利益。

加强农民工就业技能培训，是提高企业核心竞争力、实现可持续发展的迫切需要。

加强农民工就业技能培训，为企业摆脱困境提供人才保证和智力支持，是打造现代化创新型企业的**重要根基**。

农民工分布在国民经济各个行业，在加工制造业、建筑业、采掘业及环卫、家政、餐饮等服务业中已占从业人员半数以上，发挥着越来越重要的作用。

## <<农民工应知道的120个城市生活常>>

### 内容概要

本书是中华全国总工会“‘千万农民工援助行动’就业技能培训指定教材”系列图书之一，属于“基础培训”的内容。

本书内容包括城市交通、城市居住、科学饮食、城市购物、个人卫生、身心健康、医疗常识、休闲娱乐、应急处理、储蓄和通信、城市文明12个方面120个城市生活常识，为农民工朋友融入现代城市生活提供了一个全面的引导。

本书适合各地农民工培训基地、学校以及企业使用，也适用于劳动就业部门及工会组织开展下岗职工再就业培训、指导和普及教育工作。

## <<农民工应知道的120个城市生活常>>

### 书籍目录

#### 城市交通

1. 准备一份城市地图
2. 出行可选择的公共交通工具
3. 怎样选乘公交车
4. 公交IC卡的办理和使用
5. 安全舒适坐地铁
6. 快速节时的轻轨
7. 坐火车的学问
8. 怎样搭乘飞机
9. 切记不要乘坐“黑车”
10. 可选择买辆自行车
11. 在城市里迷路怎么办
12. 严格遵守交通规则
13. 告别晕车小常识

#### 城市居住

1. 在集体宿舍居住的注意事项
2. 如何选择居住地点”
3. 怎样租房或者买房
4. 如何与邻里相处
5. 家庭安全用电常识
6. 如何正确使用家用电器
7. 节能节水好方法
8. 安全用气要知道
9. 警惕家庭火灾
10. 谨防居住环境的其他危害
11. 居所防盗措施
12. 依法处理家庭垃圾

#### 科学饮食

1. 注意饮食卫生、确保身体健康
2. 多饮健康水
3. 造成食物中毒的原因
4. 食物中毒常见的症状
5. 食物中毒的应急处理
6. 科学合理吃火锅
7. 烧烤食品不宜多吃
8. 剩菜应彻底加热后再食用
9. 健康饮茶11忌
10. 如何购买到安全放心食品
11. 关于“菜系”的基本知识
12. 科学吃肉的五项策略
13. 介绍几种物美价廉的小吃

#### 城市购物

1. 城市中主要购物场所
2. 选择合适的购物场所
3. 调整消费心态

## <<农民工应知道的120个城市生活常>>

4. 树立正确的消费观念
5. 理性购物
6. 购物新选择——网上购物
7. 网上购物的注意事项
8. 如何防止购买到假冒伪劣商品
9. 如何维护自己的消费权益

### 个人卫生

1. 勤洗手、洗好手
2. 早上最好用冷水洗脸
3. 刷牙要用温水
4. 刷牙讲究正确的方法
5. 洗澡有几点注意
6. 热水洗脚好处多
7. 不要轻易掏耳垢
8. 剪鼻毛的正确做法
9. 清洁用品要个人专用
10. 正确认识桑拿浴
11. 健康生活方式五忌

### 身心健康

1. 身心健康的标准
2. 如何保持心理健康
3. 如何舒缓压力
4. 对抑郁症的症状辨别
5. 初期抑郁症的治疗
6. 损害健康的7种不良习惯
7. 日常锻炼身体的10大误区

### 医疗常识

1. 选择合适的医院
2. 了解就医程序
3. 办理入院手续的基本程序
4. 办理出院手续的一般程序
5. 家庭常备药品
6. 使用常用药的注意事项
7. 提防乙肝传染
8. 艾滋病小常识
9. 日常保健小常识
10. 网上就医

### 休闲娱乐

1. 正确对待饮酒
2. 打牌(扑克和麻将)的注意事项
3. 关于KTV
4. 远离毒品
5. 合理选择旅游地点和方式
6. 上网的注意事项
7. 提高网络安全意识
8. 警惕网恋被骗
9. 看电影的注意事项

## <<农民工应知道的120个城市生活常>>

10. 买彩票的注意事项

11. 漫步公园

### 应急处理

1. 居民身份证丢了怎么办

2. 怎样处理突发交通事故

3. 怎样抢救溺水者

4. 发生地震时如何逃生

5. 遭遇抢夺或抢劫怎么办

6. 几招对付窃贼的办法

7. 需掌握的报警方式

8. 需要牢记的紧急求救电话

9. 如何正确呼叫救护车

10. 公交车上起火时如何处理

11. 如何识破传销及逃脱

### 储蓄通讯

1. 关于银行的小知识

2. 怎样申办储蓄卡

3. 丢失存折或储蓄卡该怎么办

4. 安全使用自动取款机(ATM机)

5. 银行卡被ATM机“吞吃”后的解决办法

6. 关于网上银行的一点小知识

7. 信封和汇款单应如何填写

8. 关于快递的知识

9. 如何收发快递

10. 关于长途电话和市内电话的知识

11. 怎样查询公共服务电话号码

12. 如何选购手机

13. 防止手机诈骗

14. 如何选购电脑

### 城市文明

1. 什么是文明礼貌

2. 说话的文明

3. 重视个人仪表、仪容

4. 注意行为举止

5. “注视”的学问

6. 着装的学问

7. 注意吸烟的场合

8. 文明骑车

9. 我国常用鲜花代表的寓意

## 章节摘录

插图：6.快速节时的轻轨轻轨（快速有轨交通）是城市轨道交通的一种，它和地铁、公路等公共交通一起组成了城市中的交通网络。

对乘客而言，它具有速度快、安全性高、整点运行等优点。

因为轻轨是有轨交通，在专用铁道上行驶，这样就可以避免经常发生交通事故，所以行车的安全性比无轨电车或公共汽车要大得多，几乎可以消除行车伤亡事故的发生；另外轻轨由于采用电子控制及专用轨道，因此不仅安全，而且准点准时。

乘坐轻轨的程序和注意事项与地铁基本相似，即到轻轨站根据你要到达的地点通过自动售票机或人工售票处购买车票，购票后根据车站里面的文字或者图标提示到指定的位置候车，上车后做到文明和安全乘车。

7.坐火车的学问 在我国，火车是往来于城市之间常用的交通工具之一。

它具有载客量大，时间准确，票价低廉，安全可靠等优点。

如果是夜间，火车更能显示出其安全可靠的优越性。

（1）购买车票的注意事项乘坐火车前应到火车站购买车票。

一定注意要提前打听好你所前往地区的车站名称、车次和价格。

中国的很多地名相同或类似，很多人的语言也带有地方口音，买票时一定要表达清楚你想要到达的目的地。

待售票员出票后，仔细查看车票的信息是否与你要选乘的地点、车次和时间一致，如果不一致马上要求售票员更改车票。

## <<农民工应知道的120个城市生活常>>

### 编辑推荐

《农民工应知道的120个城市生活常识》是“千万农民工援助行动”就业技能培训指定教材。专为各级工会发挥优势，整合社会培训资源，根据企业用工需求，对农民工开展就业培训使用。《农民工应知道的120个城市生活常识》适用于短期基础性培训。



版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>