

算算退休后能拿多少养老金

领取养老金的条件有哪些

根据相关规定，满足以下三个条件的人员，均可享受基本养老保险待遇，按月领取养老金。

(1)职工到达法定退休年龄。法定退休年龄，顾名思义就是国家规定的退休年龄。我国的现行规定是：企业职工男年满60周岁、女年满50周岁，女干部年满55周岁即到达退休年龄。从事井下、高温、高空、特别繁重体力劳动或其他有害身体健康工作的，男年满55周岁、女年满45周岁可以退休。因病或非因工致残，由医院证明并经劳动鉴定委员会确认完全丧失劳动能力的，退休年龄为男年满50周岁、女年满45周岁。

(2)履行了相关的退休手续。达到退休年龄，应该按规定办理退休手续，没有办理退休手续仍然从事工作的，领取工资收入的不能领取养老金。

(3)缴费累计满15年。

特别提示

这里指的是个人缴费和企业缴费都要满15年。如果企业按规定缴费并计入社会统筹账户，而个人没有按规定缴费并计入个人账户，也不能领取养老金。

退休后能拿多少养老金

养老金由基础养老金和个人账户养老金两部分构成。

基础养老金由社会统筹账户支付，一般是以当地上年度在岗职工的月平均工资和本人的平均缴费工资加权平均计算出养老金基数。为了体现鼓励多缴费的原则，缴费每满一年计发1%，也就是说缴费满15年的，至少可以领到15%；缴费满20年的，可以领到20%。个人参加养老保险时，每月缴费数额越大，缴费的期限越长，退休后每月可以领到的基础养老金数额越多。

个人账户养老金由个人账户支付。以个人账户存储额作为总数，除以总共要领取的养老金的月数，又称计发月数，就可以算出个人账户养老金的数额。由于每个人的个人账户都是自我积累的，所以个人账户养老金的多少每个人都不相同。计发月数是根据退休时的人口平均寿命、本人退休年龄的大小共同计算得出。

特别提示

基础养老金和个人账户养老金加起来，大概相当于退休以前工资60%左右，能够基本保证老年的生活。

节选自中国工人出版社《农民工应了解的69个社会保障常识》



大连为农民工“团购”返乡车票

本报讯 “我从网上看到务工人员可以提前办理团购票的新闻，加入到企业QQ交流群中，很快买到了26张票。”在大连一家具公司打工的常先生说起今年车票买得这么顺利非常高兴。

从2007年开始，大连站已连续10年与大连市总工会合作，与用人单位签订订票合同。从2016年11月25日开始，大连站通过广播电视、报纸、官方微博微信等媒介，向全市各大中型企业公布务工团体新的购票流程。企业只需加入大连站企业QQ交流群，将务工人员返程计划按说明通过邮箱提交，车站审核通过后，就会根据提交时间发放取票编号，并公布取票的具体时间，极大方便了企业务工团体购票。

(李玉忠 史小武 顾威)

“山沟沟”里搭建职工诚信平台

本报讯 (通讯员刘俊峰) 在一个被誉为“秦巴明珠”的陕西省安康小城边上，西安铁路局安康机务段将传承中华民族传统美德与职业道德建设和“智慧安机”建设深度融合，建立职工职业信用评价体系，完善职工个人诚信档案，利用互联网、大数据技术，研发出“职工素质诚信平台”软件系统，囊括职工社会活动、安全业绩、岗位技能达标等数据信息，进行动态更新、自动分析、综合评判和差异化管理，并将职工诚信评价结果与评先评优、晋级晋职、工资发放等挂钩，让大家对守信激励、失信约束有了更真切的感受和更深刻的认知。

人职培养助新工成才

本报讯 (通讯员刘麟祺) 呼和浩特局乌海车务段坚持把新入职职工培养教育摆在突出位置，为他们上好职业生涯“第一课”，促使新工立立岗位、成长成才。

该段组织新工观看局情段史专题片，参与沙盘模拟演练，召开入路体会座谈会，观摩现场作业及段安全警示教育史、安全生产指挥中心，让新工尽快适应职场、转变角色。动态摸清每名新工基本情况、家庭状况、特长爱好及个人发展意愿，量身定制成长方案，推荐优秀青工入党、参加轮训学习，鼓励新工学习深造。同时，动员参与“一站到底”擂台赛、技术比武、读书会、技术团课等系列活动，让新工在实践中找方向、定目标。



货车司机何先伟展示他写在车身上的诗歌。

本报记者 李娜

本报实习生 赵心仪 文/图

位于成都市北三环边上的量力钢材城内，每天大大小小的运货车循环往复。其中一辆略显破旧的银灰色小货车格外“拉风”，密密麻麻的打油诗写满了车身。滥用抗生素、留守老人、奇葩证明……诗歌的题材大多围绕近年来的社会热点问题，时常引得过往路人驻足观赏。

货车的主人叫何先伟，因热爱写诗，被工友们亲切地称为“工地诗人”。12月3日，《工人日报》记者几经辗转终于联络到忙碌的何先伟，站在他满载他作品的“诗歌货车”旁，这位中年“蓉漂”与记者畅快分享了他寄情于诗歌的故事。

中年“蓉漂”爱写诗

“要想证明我还在，还得回到千里外，要想证明我是我，身份证真搞不妥！”这是何先伟今年5月份所作的《奇葩证明》一诗，那时他需要变更个人档案，因此不得不放下工作，特意跑回资阳老家开身份证明，期间几经波折，令他

感到筋疲力尽。“咱农村人到城里来打工，还是有太多不方便的地方，芝麻大的事都被搞得团团转。”何先伟心有感触，于是挥笔写下这首打油诗。

作为一个在成都奋斗了20年的老“蓉漂”，何先伟深感其中不易。他出生在四川资阳的一个小村庄里，因家境贫寒，生活压力较大，便和两个哥哥都在初中毕业后早早辍学进城务工。而彼时的17岁少年，已在前不久迎来了自己39岁的生日，生活坎坷、岁月沧桑，早已被这个已近中年的男人看淡，他将所有感悟写进诗中，以抒发自己心中的小小情绪。

何先伟说，对于诗歌的热爱，源于自己儿时的记忆，而写诗如今已成为他情感的寄托。直至今日，何先伟还能烂熟于心地背出王之涣的《登鹳雀楼》，认为“欲穷千里目，更上一层楼”这样的诗句很“鼓舞人心”。除了古诗，革命诗歌也让他感到力量，“砍头不要紧，只要主义真。杀了夏明翰，还有后来人。”这首诗他最为喜欢，虽然对于夏明翰其人其事所知不多，但敬佩这些英雄们拥有坚定的信念。

何先伟的诗很写实，在韵脚上很难面面

年复一年笔耕不辍，不为钱不为名，只为消除他人对农民工的歧视和误解

一名52岁农民工的13年创作路

本报记者 毛浓曦
本报通讯员 薛生贵

“我愿化作一朵花，与风儿轻轻相连。让红日来抚摸，让彩霞来相吻。我愿化作清风细雨，让它滴滴答答，轻轻细流。那情意，那情意将是我心中的思念。”这是一位农民工所作诗歌中的一段，朦胧而唯美。

这首诗的作者是来自陕西咸阳武功县小村镇灰楞村的农民工，名字叫李剑，52岁。2003年至今，他以一首《致她》的爱情诗开始创作，靠着一份热爱和执着，靠着亲戚朋友的资助，出了两本诗集小册子，还协助家乡出版了村志。前不久，他的新书《故乡春梦》完稿后，再一次让他发愁：文学是要见阳光的，没钱只能压箱底了。

“他住了好几年了，总在写写画画。”房东老赵说，李剑和别人不一样，不打牌、不喝酒，晚上吃过晚饭，总能看到他趴在床头写日记、写书。

李剑说，一般晚上8点左右开始写，12点左右结束。就这样，年复一年，日复一日，李剑写了113首诗歌散文，写完了小说《故乡春梦》，并开始着手新作《飘》。

李剑家所在村子年人均收入仅有1600余元，远远低于国家2300元的脱贫标准。他家里有三个孩子，仅有的1.5亩耕地只能满足五口之家的口粮。几年前，为了养家糊口，

他来到西安打工。出门前，恋恋不舍的他写了诗送给妻儿。

同路遥笔下的孙少平一样，李剑经常在马路旁漫无目的地等待业主光临。他收入不固定，日均收入90元，月收入2400元左右。减去150元房租，每日近20元的餐费和车费，剩下的1700余元，全部交给妻子供养孩子和家用。

饿了啃馒头，渴了喝自来水。李剑墨绿色的挎包经常装着自己的午餐。为了省钱，他写书甚至舍不得花钱买纸。刚刚截稿的《故乡春梦》草稿写在五花八门、大小不一的废纸背面，有卷帘门包装纸、工地供货单和宣传页等，他收集起来，就成了手稿纸。

“只买一元钱的笔芯。”李剑说，写一本书，20多个笔芯都不够用。笔芯有自己买的，也有热心人送的。

经济拮据，两万元的出书行情，让他望而却步。“大姑娘考上大学了，没钱就没让她上，哪有闲钱出书。”他先前出的两本小册子，是亲戚朋友先后赞助6000余元出版的。

今年1月份出版的诗歌散文集《心总是热的——一个退伍军人的回忆录》第三页，2300元捐款的人名和数额，写得清清楚楚。“多亏好心人捐助。”他告诉记者，最近，咸阳市80岁的老大娘和西安市的车老板要赞助他出书。

李剑很欣赏陕西著名农民诗人王老九。《歌唱三户贫农》和《年过六十能劳动》等讴歌劳动、讴歌社会、为农民创作的文风，渐渐显露在他的创作中。

“谁都能成为作家。”碰到有人问他写作奥秘时，李剑就一句话：“有想法就写出来。”“心总是热的！”是他的诗集的书名，他也经常用这句话勉励自己：“我没有动人的文笔，但我有一颗火热的心，在燃烧，在生活、在工作。”

上海：

快递员获赠土特产



徐军勇 摄/视觉中国

青海海东市乐都区299名农民工获中专学历

开拓进取，结合乐都区农牧业发展趋势，积极打造农业职业技术教育平台，实施新型职业农民培育工程，大力组织种养大户、家庭农牧场主、农民专业合作社骨干和返乡农民工等人员接受中等职业教育。

据介绍，该职校组织农民工等人员重点学习的专业知识有：植物生长与环境、农产

“生活不只眼前的苟且，还有诗和远方的田野……”当有人在歌中唏嘘现实的无奈，也有人已经带着诗歌奔向远方

奔跑的“诗歌货车”

后来的两年时间里，何先伟也曾消沉度日，但望着年龄尚小的儿子、已近耄耋的父母，他深知自己身上责任之重。2014年，他拿着向哥哥姐姐借来的4万元钱购置了一辆小型货车，开始在钢材城运货维持生计，生活渐渐有了起色。

现在，何先伟不仅完全适应了货车司机的生活，还因爱写诗被工友们冠以“工地诗人”的称号。他还自备了音箱和麦克风，运货间隙就会给工友们唱一唱自己写的诗，用的都是一些经典老歌的调子，而《爱拼才会赢》是他最常用的旋律。

“他歌喉可好哩，满肚子的文采！”采访当日，一旁的工友们看到有记者到访，便纷纷过来围观。何先伟听到工友们的称赞，羞涩回应道，“就是和大家一起分享快乐，开心最重要！”

心怀梦想，无畏前行

“浪费能养两亿人，希望手下能留情。莫以善小而不为，却因恶小而做贼。”这首名为《浪费惹的祸》的诗，被何先伟标记在车身最显眼的位置，他希望能够警示身边人树立节约意识。除了公益诗，励志诗、爱国诗都是何先伟触及到的题材。何先伟说，他的梦想是让自己的诗有更大影响力，传递社会正能量。

“有想法就写出来”

上初中时，班主任表扬了李剑的作文《我的同桌》，此后，他慢慢爱上了读书和写作。初中毕业后，回家劳动的他又琢磨着从生活中一点一滴地积累着创作营养。

“主家打破瓮，片片都有用。大的盖墙顶，小的塞墙缝。”李剑回忆说，同村民劳动中，这句谚语让他恍然大悟，原来诗歌不是那么深不可测。

家里穷，他唯一的一本文学名著是当兵时战友送的歌德的中篇小说《少年维特之烦恼》。几十年来，没钱买书的李剑，想着办法学习写作。没有书，他就反复精读自己和孩子的语文课本经典篇章。李剑说，他在小说中刻画农民的语言时，力求保持原汁原味。

李剑很欣赏陕西著名农民诗人王老九。《歌唱三户贫农》和《年过六十能劳动》等讴歌劳动、讴歌社会、为农民创作的文风，渐渐显露在他的创作中。

“谁都能成为作家。”碰到有人问他写作奥秘时，李剑就一句话：“有想法就写出来。”“心总是热的！”是他的诗集的书名，他也经常用这句话勉励自己：“我没有动人的文笔，但我有一颗火热的心，在燃烧，在生活、在工作。”

李剑很欣赏陕西著名农民诗人王老九。《歌唱三户贫农》和《年过六十能劳动》等讴歌劳动、讴歌社会、为农民创作的文风，渐渐显露在他的创作中。

“谁都能成为作家。”碰到有人问他写作奥秘时，李剑就一句话：“有想法就写出来。”“心总是热的！”是他的诗集的书名，他也经常用这句话勉励自己：“我没有动人的文笔，但我有一颗火热的心，在燃烧，在生活、在工作。”

李剑很欣赏陕西著名农民诗人王老九。《歌唱三户贫农》和《年过六十能劳动》等讴歌劳动、讴歌社会、为农民创作的文风，渐渐显露在他的创作中。

“谁都能成为作家。”碰到有人问他写作奥秘时，李剑就一句话：“有想法就写出来。”“心总是热的！”是他的诗集的书名，他也经常用这句话勉励自己：“我没有动人的文笔，但我有一颗火热的心，在燃烧，在生活、在工作。”

李剑很欣赏陕西著名农民诗人王老九。《歌唱三户贫农》和《年过六十能劳动》等讴歌劳动、讴歌社会、为农民创作的文风，渐渐显露在他的创作中。

李剑很欣赏陕西著名农民诗人王老九。《歌唱三户贫农》和《年过六十能劳动》等讴歌劳动、讴歌社会、为农民创作的文风，渐渐显露在他的创作中。

李剑很欣赏陕西著名农民诗人王老九。《歌唱三户贫农》和《年过六十能劳动》等讴歌劳动、讴歌社会、为农民创作的文风，渐渐显露在他的创作中。

李剑很欣赏陕西著名农民诗人王老九。《歌唱三户贫农》和《年过六十能劳动》等讴歌劳动、讴歌社会、为农民创作的文风，渐渐显露在他的创作中。

李剑很欣赏陕西著名农民诗人王老九。《歌唱三户贫农》和《年过六十能劳动》等讴歌劳动、讴歌社会、为农民创作的文风，渐渐显露在他的创作中。

李剑很欣赏陕西著名农民诗人王老九。《歌唱三户贫农》和《年过六十能劳动》等讴歌劳动、讴歌社会、为农民创作的文风，渐渐显露在他的创作中。

李剑很欣赏陕西著名农民诗人王老九。《歌唱三户贫农》和《年过六十能劳动》等讴歌劳动、讴歌社会、为农民创作的文风，渐渐显露在他的创作中。

李剑很欣赏陕西著名农民诗人王老九。《歌唱三户贫农》和《年过六十能劳动》等讴歌劳动、讴歌社会、为农民创作的文风，渐渐显露在他的创作中。

李剑很欣赏陕西著名农民诗人王老九。《歌唱三户贫农》和《年过六十能劳动》等讴歌劳动、讴歌社会、为农民创作的文风，渐渐显露在他的创作中。

李剑很欣赏陕西著名农民诗人王老九。《歌唱三户贫农》和《年过六十能劳动》等讴歌劳动、讴歌社会、为农民创作的文风，渐渐显露在他的创作中。

李剑很欣赏陕西著名农民诗人王老九。《歌唱三户贫农》和《年过六十能劳动》等讴歌劳动、讴歌社会、为农民创作的文风，渐渐显露在他的创作中。

何先伟的努力得到了回应。如今，每天都会有人拦下何先伟的车要拍照，人们每每读过他的诗都会竖起大拇指予以肯定。去年，国家关于反腐倡廉的新闻屡屡见诸报端，这让身为小人物的何先伟感到十分振奋，于是他写下了总计12行的《肃贪行》一诗。“肃贪尚须早亮剑，天网全球在铺开……”一位路过的白发老人读罢此诗后大呼畅快，并赠予100元现金作为鼓励。虽时过一年，但再谈这一经历，何先伟仍觉万分感动。

“写诗只是兴趣所在，如何让家人生活得更好，才是我的真正使命。”何先伟告诉记者，生活依旧多艰，他从未妄想成为一名诗人，却在诗中寻到了寄托与慰藉。何先伟希望自己能够成为一名受老板欢迎的货车司机、一位合格的爸爸、一个称职的儿子，“为了这三个目标，我每一天都会比过去更加努力”。

临近下午，何先伟接到了钢材厂老板的送货通知，他转身跃进自己的“诗歌货车”，经过两年的风雨洗礼，小货车已经有些破旧，车头布满了大大小小的坑，车身有些地方的漆被磨掉了，露出灰暗的铁皮。见记者迟疑，何先伟笑道，“别小看它，这车见证了我的故事，写满了我的生活，最重要的是动力十足……”说罢，他发动汽车奔向钢材城仓库，《爱拼才会赢》的旋律随之响起，余音弥漫在他所经过的路上久久不绝……

“有想法就写出来”

上初中时，班主任表扬了李剑的作文《我的同桌》，此后，他慢慢爱上了读书和写作。初中毕业后，回家劳动的他又琢磨着从生活中一点一滴地积累着创作营养。

“主家打破瓮，片片都有用。大的盖墙顶，小的塞墙缝。”李剑回忆说，同村民劳动中，这句谚语让他恍然大悟，原来诗歌不是那么深不可测。

家里穷，他唯一的一本文学名著是当兵时战友送的歌德的中篇小说《少年维特之烦恼》。几十年来，没钱买书的李剑，想着办法学习写作。没有书，他就反复精读自己和孩子的语文课本经典篇章。李剑说，他在小说中刻画农民的语言时，力求保持原汁原味。

李剑很欣赏陕西著名农民诗人王老九。《歌唱三户贫农》和《年过六十能劳动》等讴歌劳动、讴歌社会、为农民创作的文风，渐渐显露在他的创作中。

“谁都能成为作家。”碰到有人问他写作奥秘时，李剑就一句话：“有想法就写出来。”“心总是热的！”是他的诗集的书名，他也经常用这句话勉励自己：“我没有动人的文笔，但我有一颗火热的心，在燃烧，在生活、在工作。”

李剑很欣赏陕西著名农民诗人王老九。《歌唱三户贫农》和《年过六十能劳动》等讴歌劳动、讴歌社会、为农民创作的文风，渐渐显露在他的创作中。

李剑很欣赏陕西著名农民诗人王老九。《歌唱三户贫农》和《年过六十能劳动》等讴歌劳动、讴歌社会、为农民创作的文风，渐渐显露在他的创作中。

李剑很欣赏陕西著名农民诗人王老九。《歌唱三户贫农》和《年过六十能劳动》等讴歌劳动、讴歌社会、为农民创作的文风，渐渐显露在他的创作中。

李剑很欣赏陕西著名农民诗人王老九。《歌唱三户贫农》和《年过六十能劳动》等讴歌劳动、讴歌社会、为农民创作的文风，渐渐显露在他的创作中。

李剑很欣赏陕西著名农民诗人王老九。《歌唱三户贫农》和《年过六十能劳动》等讴歌劳动、讴歌社会、为农民创作的文风，渐渐显露在他的创作中。

李剑很欣赏陕西著名农民诗人王老九。《歌唱三户贫农》和《年过六十能劳动》等讴歌劳动、讴歌社会、为农民创作的文风，渐渐显露在他的创作中。

李剑很欣赏陕西著名农民诗人王老九。《歌唱三户贫农》和《年过六十能劳动》等讴歌劳动、讴歌社会、为农民创作的文风，渐渐显露在他的创作中。

李剑很欣赏陕西著名农民诗人王老九。《歌唱三户贫农》和《年过六十能劳动》等讴歌劳动、讴歌社会、为农民创作的文风，渐渐显露在他的创作中。

李剑很欣赏陕西著名农民诗人王老九。《歌唱三户贫农》和《年过六十能劳动》等讴歌劳动、讴歌社会、为农民创作的文风，渐渐显露在他的创作中。

李剑很欣赏陕西著名农民诗人王老九。《歌唱三户贫农》和《年过六十能劳动》等讴歌劳动、讴歌社会、为农民创作的文风，渐渐显露在他的创作中。

李剑很欣赏陕西著名农民诗人王老九。《歌唱三户贫农》和《年过六十能劳动》等讴歌劳动、讴歌社会、为农民创作的文风，渐渐显露在他的创作中。

李剑很欣赏陕西著名农民诗人王老九。《歌唱三户贫农》和《年过六十能劳动》等讴歌劳动、讴歌社会、为农民创作的文风，渐渐显露在他的创作中。

李剑很欣赏陕西著名农民诗人王老九。《歌唱三户贫农》和《年过六十能劳动》等讴歌劳动、讴歌社会、为农民创作的文风，渐渐显露在他的创作中。

李剑很欣赏陕西著名农民诗人王老九。《歌唱三户贫农》和《年过六十能劳动》等讴歌劳动、讴歌社会、为农民创作的文风，渐渐显露在他的创作中。

李剑很欣赏陕西著名农民诗人王老九。《歌唱三户贫农》和《年过六十能劳动》等讴歌劳动、讴歌社会、为农民创作的文风，渐渐显露在他的创作中。