

夏季仪容注意事项

1.个人仪容有哪些基本要求？

农民工朋友工作之余，会出去逛逛街、逛逛公园，可是有些人不太注意个人的仪表，比如个别人蓬头垢面，或身上都是汗味，还有的一张嘴说话口腔有异味。这样行为表现是不礼貌的。

清洁卫生是礼仪的基本要求。无论长相多好，服饰多华贵，若满脸污垢，浑身异味，必然令人生厌。因此，每个人都应该养成良好的卫生习惯。

良好的卫生习惯应包括如下方面：

(1)入睡、起床要洗脸，睡前要洗脚。

(2)早晚、饭后勤刷牙。

(3)经常洗头、洗澡，讲究梳理，勤更衣。

(4)男士要剃净胡须、刮齐鬓角、剪短鼻毛，不留小胡子和大鬓角。

(5)与人谈话时应保持一定距离，声音不要太大，说话时不要唾沫四溅。

(6)外出时不要吃大葱、大蒜、韭菜之类有异味的食物，必要时可含一点茶叶或嚼口香糖，以去除异味。

(7)不要在人前“打扫个人卫生”。比如剔牙、掏鼻孔、挖耳朵、修指甲、搓泥垢等。

2.穿衣服的基本要求和禁忌有哪些？

夏天天气热，有一些人走在路上不自觉地就解开衣服扣子，敞胸露怀；还有的不注意衣服的搭配，比如穿西服配球鞋等。这些都是不符合礼仪要求的穿着，既不美观，也影响与别人的交往。

根据礼仪规范，选择着装类型，一般以时间、地点、整洁为基本原则。

(1)时间：穿着应符合季节，夏天穿通气、吸汗、凉爽的夏装；白天要面对他人，穿着应合身、整齐，晚上在自己的私人空间，穿着可宽大、随意些。

(2)地点：在室内或室外、闹市或乡村、单位或家中，着装的款式应有所不同。比如，在工地应该穿工作服，工作服上有些土、汗都正常，但穿它去逛街，就不合适了。

(3)整洁：衣服应勤清洗，衣服上不能沾有污渍，不能有绽线的地方，更不能有破洞，扣子等配件应齐全。衣领袖口处尤其要注意整洁。

另外，穿衣服要根据皮肤的颜色选择。

(1)白色的服装适合各类皮肤的人。

(2)皮肤稍深的人，不要穿深色服装，如黑、深、紫色等，这样会使皮肤看起来更暗。

(3)肤色偏黄、偏灰的人，尽量不要穿黄色、酱黄色、米色、紫色、铁灰色、青黑色服装，以免使肤色显得更黄。

还有一些是穿衣服应注意的禁忌：

(1)过露。袒胸露背，暴露大腿、脚部和腋窝，在大庭广众前打赤膊。

(2)过透。指能透过外衣看到里面穿的内衣、内裤的服装，这样显得有失检点。

(3)过短。有的衣服洗后缩水，或是选衣服时没选准号码等，穿上后与身材明显不符；在正式场合穿短裤、小背心、超短裙等。

节选自中国工人出版社《农民工应具备的56个礼仪修养常识》



昌邑支持农民工就业创业

本报讯(记者丛民 通讯员都镇强 王文君)山东省昌邑市依托“春风行动”等公共就业人才服务系列行动，组织举办了多场面向以新生代农民工为主体的就业招聘会，全面为企业招聘和农民工求职提供政策咨询、信息发布、职业指导、职业介绍、就业登记等高效精准就业服务，搭建供需对接双选平台，畅通转移就业渠道。近两年来，累计实现农民工转移就业16860人。

为了支持农民工返乡创业，该市采取搭建返乡实训平台、推动创业扶持政策落地见效、借助赛事展现风采等措施，累计为符合条件的农民工发放创业担保贷款6051万元，支持316名农民工成功创业，落实财政贷款贴息445万元，通过创业带动就业1526人。

太铁局精心组织服务生产

本报讯(通讯员晏江 武瑞权)太原铁路房建段榆次建房车间围绕“强基达标、提质增效”主题教育，结合晋中市对市区内的燃煤锅炉取缔及榆次编组场集中供热改造工程，召开专题会议，成立工程项目部，与相关设备单位积极协调，细化施工方案，强化施工管理，有序推进改造工程。

面对施工环境复杂，技术要求高，施工任务重、工期要求紧等特点，成立工程项目部，明确分工，责任到人。加强对施工现场作业人员的安全管理、作业场所消防安全管理及有限空间作业管理，确保工程保质保量圆满完成。

西宁培训102家建筑工地食堂厨师

本报讯(记者邢生祥)近日，西宁市食品药品监督管理局和西宁市城乡建设局联合培训建筑工地食堂厨师，来自西宁辖区102家建筑工地的食堂厨师、食品安全管理员及从业人员149人参加集中培训。

据悉，西宁市要求各施工单位从八方面做好建筑工地食堂食品安全工作，严守安全底线，抓好风险排查，做到“三严查，五落实”，实现建筑工地食堂食品源头严防、加工过程严管、安全风险严控，切实保障农民工夏季饮食安全。同时，执法人员还对建筑工地食堂从业人员健康、餐饮具消毒保洁、食品留样、食品安全管理及有效预防有毒动植物食物中毒和食源性疾病的发生、应急处置等内容进行了讲解。

中铁大桥局让农民工感受家庭温暖

本报讯(记者邹明强 通讯员郑明华)“我们这里没有二样人，只要在中铁大桥局工作，大家就是一家人，农民工、职工都是一样的。”记者在洞庭湖大桥项目部看到，农民工和职工一样，都有“二维码”身份信息，引进“多媒体安全培训工具箱”，及时录入农民工安全教育培训、安全技术交底等动态信息；微信公众平台上，每天都有农民工活动照片及参加人数，安全教育培训和安全技术交底覆盖到每一名作业人员。

工地建有农民工安全驿站，安全驿站内配置取暖设施，放置纯净水和应急药品；站外设置安全警示镜合理化建议箱，指导人员正确佩戴使用劳动防护用品、及时收集安全质量管理有关意见和建议。

融入·圆梦

- 以前不需要招揽就有人主动上车，每天轻轻松松挣两三百元
- 现在行人大都扫码骑共享单车走人，能挣百八十元已算幸运

共享单车冲击下 蹦蹦“失宠”寻出路

本报记者 彭文卓

蹦蹦司机老崔已经记不清这是第几次遭到拒绝，地铁口走来的女乘客，问他到两公里外的小区多少钱，老崔报了一个常规价格，20元，姑娘犹豫了一下，转身走向了前面的共享单车，抬头看了看刺眼的毒太阳，还是掏出手机，扫码蹬车走了，剩下不远处的老崔独自落寞。对老崔来说，解决人们出行“最后一公里”，他的竞争对手不再是前后左右的蹦蹦，而是路边一排排橙、黄、蓝、绿的单车。它们越多，他的生意越差。

“黄金时代”一去不返

老崔把他的蹦蹦停在西直门地铁站的大门口，等待着出站的乘客。北京已经入伏，老崔穿着背心裤衩，热得汗流浃背，身后还有七八辆车也在翘首以待。他们的眼睛直直盯着地铁口，害怕错过任何一个顾客。以前，蹦蹦们会和乘客讨价还价；而现在，他们只会好声好气，心里默默盘算只要今天能做成几单，亏点也无所谓。

只有最近下雨和天热，下了地铁不想淌水或者出汗，行人对蹦蹦有一定的需求，老崔的生意才又好了些。

他们怀念蹦蹦的黄金时代：蹦蹦，又叫三蹦子、摩的，一种由三轮摩托车改装而成的交通工具。蹦蹦们聚集在地铁口，发动机发出阵阵轰鸣。不需要招揽，就有人主动上来，要你载一程。十几辆蹦蹦一字排开，一辆载客走后，另一辆迅速顶上。那一段路往往招出租车太近，走路太远。

和北京的房价一样，蹦蹦的价格也是讲究“地段”的，他们有一套共同遵守的价格体系。起步价一般是10元，但在老崔拉活的西直门一带，算是中心地带，起步就是15元。“那会儿动批还没有搬，来上货的人排着队让我们拉去地铁站，又便宜又快，每天轻轻松松挣个两三百元。”

但从去年下半年开始，这样的好日子却“莫名其妙”地结束了：共享单车开始兴起，至今摩拜的投放量已经超过500万辆，而OFO更是号称投放超过600万辆。动辄几亿美元的交易与蹦蹦没有关系，单车大战也没有人把他们当作竞争对手，他

们的日子却“没法儿过了”。

老崔的起步价还是15元，这是江湖规矩不能破，但生意却少了一半，每天能挣个百八十元已经算是万幸，之前地铁口的二三十辆车变成了如今的七八辆。

女司机异军突起

“单车大战”意外地带走了很多男性蹦蹦司机，而女司机却反而增多了。因为她们图这个活儿自由，有时间带孩子做家务。

从成寿寺地铁站到吕家营的这段大约两公里的土路，是蹦蹦女司机陈秀芳(应采访对象要求化名)最常走的一条线。

这里是北京市东南四环的一片城中村，交错的道路夹杂着垃圾场的异味，但这并不影响陈秀芳的热情，因为棚户区里住着很多在城里卖衣服的小姑娘，她们最喜欢下了地铁搭蹦蹦了。

陈秀芳来自河南信阳农村，今年刚刚开始开蹦蹦，有时候不知道要收多少钱，她还会问问周围的同行。她以前在大红门一带卖过衣服，也贩过手机，这两年市场都渐渐拆了。一家人住在北京市七十一中后面一处10平方米的平房里，孩子就在附近上小学，为了随时能接送孩子，她开起了时间相对自由的蹦蹦。

一单10元，对陈秀芳来说几乎是纯收入，成本就是那辆二手的蹦蹦、汽油和时间。一天赚上百八十元，能随时回家处理家务，她觉得挺满足的。

女司机们并不容易，风吹日晒，虽然胳膊上比男司机多带了一个袖套，但还是晒得赤黑赤黑的，赚的都是辛苦钱。陈秀芳每天凌晨4点多就要出门干活，5点到达一个行人流多的小区门口。早上5点到9点以及晚上5点到8点，是人们上下班的高峰，也是她生意最好的时候。

城中村的菜市场、小吃摊、美容店交错排列，人们或目光呆滞，或低头刷手机，只有蹦蹦疾驰而过，穿过人流，卷起漫天的扬尘。

如果是下雨天，倾斜的雨丝顺着挡风玻璃沿吹进陈秀芳的眼睛，模糊了视线，但也丝毫不影响她的速度，她还常谦虚地说：“我已经开得比男司机小心多了。”

这是一条属于蹦蹦的路，出租车根本没办法



7月16日，北京地铁成寿寺站一出口处，一位行人在与蹦蹦司机还价，旁边空地上摆满了数百辆共享单车。
本报记者 吴凡 摄

开进来。陈秀芳说：只要有路，不管是横的竖的，平的弯的，她都能开进去。她很喜欢这个工作，自由、简单，她说自己识字不多，要是送快递，怕连小区名字也不认识。

转行寻找出路

与老崔和陈秀芳的疾驰人生相伴随的，是蹦蹦们频繁的交通事故。

车速过快、加塞、抢道、逆行、闯红灯……是他们最常被诟病的“职业病”。老崔承认，在西直门地铁到动批的那段路，蹦蹦之所以能打败出租车，靠的就是“效率”，“说好听点是灵活，其实就是逆行！”

修车师傅应顺明就是负责为“逆行”收拾残局的人。他正在为今天刚刚翻车的蹦蹦替换新的挡风玻璃，在陈秀芳活动的成寿寺地铁站一带，应顺明打工的修车行隐匿在城中村一个毫不起眼的角落里，却是这一带蹦蹦们最常光顾的地方。

“蹦蹦坏了分大修小修，小修一般就是撞车了换个挡风玻璃或者线路老化了换个新的；大修基

本是要换发动机的，很多是因为蹦蹦司机疲劳驾驶导致。”应顺明年初经老乡介绍来修车，算是个修了一年半蹦蹦的老师傅了，他明显体会到了境况的变化，去年经常要修到半夜才收工，自从共享单车来了以后，要修理的蹦蹦明显少了，他今年常不到晚上8点就下班了。

在应顺明看来，蹦蹦这种游走在灰色地带的行当被共享单车淘汰，是迟早的事。很多蹦蹦司机都改行了，当初介绍他来的老乡就去送快递了。

“送快递一个月最起码也能赚个四五千元，有的还能包吃住，这个收入已经比开蹦蹦高了。”应顺明说，开蹦蹦的基本都是农村出来打工的，没什么文化和技术，转行也就是做做保安、送外卖或者快递，还有一部分投靠了共享单车公司，穿上了代表各自单车颜色的马甲，在以前拉活的一带充当管理员，摆放停乱的单车，清点需要维修的车辆，维持秩序，一个月两三千元，倒是比较轻松。

因为共享单车的出现，蹦蹦司机的收入减少或者失业了，但行走在法律边缘的蹦蹦，就像一个时代的更迭，新兴绿色的技术必然淘汰着一些老行业……



济南五旬“粉刷匠” 盛夏作业全副武装

7月25日，在济南曲水亭街附近的老街巷里，4名来自德州的“粉刷匠”正在户外作业。今年50岁的大妈刘长珍告诉记者，他们平均年龄在50岁左右，负责芙蓉街老街巷墙面的粉刷作业，每人每天平均工作9个小时，即使是盛夏高温天，也要全副武装进行粉刷。

视觉中国 供图

初中毕业钻研缝纫技术 “土包子”蜕变成骨干

“我的舞台在车间，我的事业在现场”

本报记者 卢翔

走进江西省九江市修水县凯达服装织造有限公司陈小燕劳模创新工作室，只见墙上挂满了各种规章制度，桌上放着各种荣誉证书，唯独不见一把椅子。“我是一线工人，不能躺在功劳簿上，荣誉奖牌属于过去。”作为该企业生产总监的陈小燕说，“我的舞台在车间，我的事业在现场。”2014年，陈小燕被授予江西省五一劳动奖章、九江市劳动模范光荣称号。2015年，她获评“全国劳模”光荣称号。

在普通职工眼里，她既是一位待人和善的朋友，又是一位不怒自威的顶头上司。她用自己娴熟的缝纫技能，执着的业务追求、良好的人格品行，赢得了企业数百人的信服。

手无寸技，拜师学艺

陈小燕出生于江西省修水县老庄村的农民家庭，因家庭生活困难，初中毕业的她于1987年开

始拜师学缝纫技术。她清楚地知道，对于一个只有初中文化的人而言，要想取得一番成就，必须付出比其他人更多的努力。从拜师学习的那天起，陈小燕在心中定下一个目标，要做就做最好的。她一边向师傅请教，一边买来书籍自学，从缝纫到裁剪，再到设计，常常琢磨到深夜。很快，她在师傅众多徒弟中脱颖而出。

“土包子”学什么技术?1992年，为得到更好的发展，她先后辗转到福建、浙江等地务工学习服装织造技术，面对他人的责难，她也毫不在乎。经历10多年的打拼，她不仅学到了技术，站稳了脚跟，而且开阔了视野。2002年，修水企业家马小英创办的服装织造公司聘请她到公司当一名技术骨干，从“土包子”到技术骨干，陈小燕开始了崭新的历程。

把企业当成家

进入新的工作环境，陈小燕先是担任技术骨干，后来任生产组长，她所在企业是一家外贸服装出口、贴牌服装加工和内销服装的生产厂家，现有

生产员工700人，年总产值2.2亿元，公司平均每天要生产各类服装3000余件。

为了完成订单，确保产量，陈小燕在车间统筹安排，科学调配，实行流水作业。2013年6月公司接到1.5万件棉袄订单，需要在三个工作日完成。为了完成任务，陈小燕带头上车，带领员工连续三天加班到凌晨4时。

2014年7月的一天，气温高达35℃，陈小燕将一大捆需加工的服装搬到7楼的一个个体户，汗水湿透了衣衫，个体户感动地说：“陈组长，你真是把企业当成家，做事太认真了！”陈小燕笑着回答道：“只有每一个员工都把企业当成自己的家，企业才会创造辉煌，我们也能伴随着企业一起成长。”

从“土包子”蜕变为技术骨干，如今的陈小燕和她所带领的团队早已成为企业发展的重要支柱，年产生效益占公司总产值的80%以上。

100%，无一例退单现象发生。2014年8月，她根据自己多年经验，摸索出一套流水生产线管理办法，提高了效率，保证了质量，并且更有效地保障了员工生产安全。

一次，车间里一位员工加工的服装被检测出有50件不合格，当陈小燕要求该员工重新再做的时候，员工急出了眼泪。她看在眼里，心中也隐隐作痛，于是，陈小燕搬来一部缝纫机，帮助她一起重做。为了不耽误交货时间，她加班加点，废寝忘食，以致胃病发作，晕倒在地。从那以后，目睹了事情经过的车间员工，再也没有生产出一件需要返工的产品。

“我必须身体力行，让追求极致的匠心精神根植于每一个人心中。”在劳模创新工作室，陈小燕以“传帮带”为宗旨，经常蹲在车间，传授本领。在她以身作则的感染下，劳模创新工作室的员工不仅形成了你追我赶的良好氛围，而且所生产的服装无一人有返工、退货现象，在一次全县“缝纫车工技能大比武”中，工作室员工一举夺得一、二、三等奖。

从“土包子”蜕变为技术骨干，如今的陈小燕和她所带领的团队早已成为企业发展的重要支柱，年产生效益占公司总产值的80%以上。

劳动光荣·劳动圆梦
追梦·我的奋斗