

农民工

周刊

责任编辑:赵剑影
新闻热线:(010)84151037
E-mail:grbnnmg2k@163.com

战胜压力有妙招

改变看问题的方法

面对相同的一件事,不同的看法会产生完全不同结果,而如何看待这件事,其实是我们自己可以选择的。当你心情不好的时候,想一想这件事是否可以从其他方面或另一个角度考虑一下,也许就会做出另一种选择;同时也给自己打开了一扇全新的大门,这扇门通向的正是积极、乐观、勇敢和快乐。

锦囊妙计:心灵减压 12 招

- 1 开怀大笑,进行发泄。
- 2 保持沉默有助于降压。
- 3 听音乐。阅读书报是增长知识和乐趣的最好办法。
- 4 做错了事安慰自己“谁都有犯错的时候”。
- 5 在无人处大声叫或大哭。
- 6 与人为善,不要懊恼在心。
- 7 世上没有完美,只要自己努力了,不要计较结果。
- 8 不要害怕面对自己的能力有限,学会说“不”。
- 9 对小事不去计较,笑得乐最好。
- 10 给久未联系的朋友写封信,吐露自己的感受。
- 11 换一个角度看问题,找出恰当的解决办法。
- 12 车到山前必有路,今天很快就会过去。

打开自卑的枷锁

很多农民工的困惑和压力源于来到城市后发现自己原来生活的环境和城市间存在着巨大的差别而产生自卑感。一个有着强烈自卑心理的人,总是过多地自我否定,总觉得自己不如别人,并因此而苦恼、焦虑。因此,应该尽力解脱束缚自己的自卑的枷锁。

锦囊妙计:克服自卑的方法

- 1 公正、客观地评价自己。
- 2 一个人能做的事情多得很,能走的路多得很,怎么能因为几处不如人,就以偏概全地说自己什么都不行呢?
- 3 积极行动、培养自信。
- 4 积极尝试新事物。
- 5 如果要尝试做一些自己原来没想过要做或者不敢做的事情,那么就会品尝到一种全新的乐趣,从而慢慢从老习惯中摆脱出来。
- 6 要有恒心和毅力。
- 7 改变自己的性格需要有一种恒心,一种坚韧不拔的毅力。通过自我调整,自觉地克服环境的不利影响,培养出良好的性格。
- 8 正确对待挫折、失败和不幸。
- 9 一个成功的人,并不担心和害怕失败、挫折,因为失败和挫折会更加丰富人生的经验,会给人敲响警钟,进而催人奋起。

自尊:精心守护蕴藏于内心的财富

自尊是强大的力量之一,它给人带来欢乐、创造力和亲密感。自尊的人更容易受到周围人的欢迎和接纳,更容易交到朋友。

节选自中国工人出版社《农民工应了解的心理健康常识》

整理:甘青 制图:曲欣悦

曾在外打工十余年,靠自媒体成为“知名三农领域创作人”;用“粉丝”拉动贫困县经济,把“烂”在地里的果子“复活”

一名 80 后农民工的“网红”变身记

本报记者 庞慧敏
本报实习生 谢宛馨 文/图

“哪想到当初随意取的名字,现在竟成家乡的响亮名号。”近日,《工人日报》记者在广西灵山县的一个偏远村庄里见到了在“西瓜视频”里有名的“巧妇 9 妹”——甘有琴。

从注册到收获百万粉丝,这位只有初中学历的 80 后农民工凭借自己录制上传农村生活的短视频,带领全村人走上电商致富之路,还成为广西壮族自治区的“知名三农领域创作人”。甘有琴也曾和村里的其他村民一样外出打工。

“外出打工时我发现自媒体能带来新的可能。我们农村生活充满野趣,有引来众人关注的天然条件。许多人第一次通过视频看见板栗树的果实,用玉米能钓起鸟龟……‘农村’二字本身就自带流量。”甘有琴告诉《工人日报》记者,她 16 岁便远离家乡在外打工十余年,当发现网络在“三农”领域的巨大潜力后,就决定投身于此。“因为在家中排行第九,我注册了‘巧妇 9 妹’这个用户名。”

视频带动乡野“网红”热

甘有琴说,拍摄短视频的点子最早是侄子提出来的。侄子学习广播电视专业,见身边有人将自媒体做得风生水起,便建议她也试着拍视频上传到网上。

“我做一手好菜,所以第一个视频的主题就是‘为儿子做的一道菜’。”甘有琴说,没想到视频里自创的肉蛋挞吸引来众多网友围观,第一条上传视频就拥有了 20 万的播放量。甘有琴成了村里最早拍

摄短视频的人,但这在村里却招致了不少人的误解:“一个女孩子,整天在外面抛头露脸。”“做好你的农活就好,还弄一些没用的。”

除了村里人的非议,甘有琴的丈夫也不支持。“他让我别整日不务正业,耽误干活。”甘有琴说,自己每天录制视频的同时,也绝不耽误农活,用实际行动改变了丈夫的态度。

“大家好,我是 9 妹!”甘有琴上传的每段视频的第一句话总是对着镜头招手,跟大家问好。除了下厨做饭,在视频里还能看见 9 妹修路、扛柴上山下山、去鱼塘放水以及带着家人摸鱼等具有乡村野趣的内容。

随着视频上传越来越多,“巧妇 9 妹”的粉丝也从刚刚开始每天涨 500~2000 人,发展到每天涨 5000~10000 人。持续地更新带来了粉丝不间断地增长。如今 9 妹进入短视频领域刚满 15 个月,400 多个日夜发布视频共 978 条。今年 6 月后,她开始每日 3 次更新,每段视频平均播放量 50 万,最多的播放量可达 500 万。甘有琴的视频尝试成功之后,村里不少人开始效仿。今年 7 月,广西农厅联合今日头条在 9 妹的老家苏屋塘村举办了首届“三农”创作者大会,拟在一年内至少投入 5 亿元补贴“三农”创作者。

粉丝成为小果农的“救命草”

记者了解到,目前甘有琴每天拍摄的视频都由专人负责在 20 余个平台推送,而最早投放的视频平台总播放量破 5 亿,她在全网拥有的粉丝数量超 800 万。在甘有琴家里放着一个写着“100 万相当于一个中型城市的人口规模”的奖牌,甘有琴说这

个由平台发放的奖牌对她来说是一种激励。

“粉丝数量级的增长直接拉动了这个贫困县的经济发展,让那些‘烂’在地里的果子‘复活’了。”灵山县的相关负责人说,甘有琴不仅把自家的水果畅销全国,还收购全村水果一起销售。

“家乡的水果品质好但是价格不高。”甘有琴告诉记者,以往销售水果都要靠三天一次的赶集。从乡下到镇上骑三轮车需要 20 分钟的路程,一个人一天只能拉一车,有些过窄的山路甚至只能通过一辆摩托车。“原本能卖 5 元的沃柑由于运输不便,最后只能卖 3 元。很多果农卖不上价,干脆都烂在地里。”

去年,甘有琴按照 1 元的价格收购果农平常只卖 0.7 元一斤的芒果,共帮村民卖出 150 万公斤水果,价值 3000 万元,帮助村民们提高了 1 至 2 倍的收入。如今,在乡政府的建议下,9 妹优先收购贫困户的水果,给他们带去了希望。视频开通边买边购功能后,用户观看视频同时就能进入商店,9 妹先是上面预售皇帝柑,没想到短短一周时间,销售量达 9 万公斤,而曾经茂谷柑更是在短短 24 小时内卖出了 3 万公斤,荔枝一年 40 天的销售期也卖出了 35 万公斤。

吸引年轻人回家乡就业

“从前卖水果一年挣 20 万元,现在通过电商平台月销售额最高达 200 万元。我现在的年收入远超城市白领。”甘有琴说,尽管自己在这个小村庄里证明了自己的选择,她仍然担忧“收购农户的水果卖不出去,招致村民的怨言。”

穿着一双军绿色的解放鞋,戴着一双花色的袖套,扎着马尾辫,在甘有琴身上看不出任何成名的痕迹。



甘有琴正在展示打包的水果。

她坦言自己感受到“网红”两字带来巨大的压力,如今身上有了更重的责任。她说,自己 16 岁时去广东打工,在电子厂里做一些简单的工序,过去的日子十分艰苦。结婚之后,由于要和丈夫外出打工挣钱,孩子只能当留守儿童。后来觉得不能这样,不如回家,还能照顾老人孩子。”

如今,在 9 妹为电商带头人的灵山县,已经有越来越多的村民加入,全县建成电商服务点 68 个,辐射发展电子商务企业 300 多家,全县电商从业者有 2200 多人。利用各大电商平台,网红销售模式在灵山成为新秀,2018 年全县通过网上销售荔枝创下 1750 万元的销售额,累计销售 690 吨。甘有琴说,她现在最大的愿望是吸引在外务工的年轻人尽早回家。“希望更多的人看到家乡水果销量好回乡创业,让更多的老人和小孩告别留守。”

非户籍人口超过 1700 万,61% 劳务工已结婚,55.6% 已生育子女

深圳“城中村”可统筹纳入住房保障体系

拓宽保障渠道,通过多种方式建设筹集住房,定向分配给困难家庭

本报讯(记者刘友婷)“深圳将不断拓宽住房保障渠道,‘城中村’综合整治后,可统筹纳入住房保障体系,定向分配给符合条件的住房困难家庭。”这是记者日前从深圳市住建局给市人大代表的建议答复中获悉的。

深圳有 2100 多万人口,其中非户籍人口超过 1700 万人,结构比例严重倒挂。根据有关方面抽样调查,劳务工当中有 61% 的人已经结婚,55.6% 的人已生育子女,有 20% 的子女在深圳生活。

今年市两会期间,蓝志刚等 10 多名人大代表联合提交建议指出,部分在深圳生活工作定居多年的

劳务工已习惯了深圳的生活方式,是热爱深圳的,均有较强的归属意愿。然而,由于没有纳入政府住房保障体系,绝大多数劳务工只能住在工厂集体宿舍或附近的城中村。

“为何不将非深户籍常住人口的住房纳入全市住房保障体系,帮助劳务工实现安居梦?”10 多名人大代表联合提议加强整治和完善城中村的违章建筑,将大部分城中村建筑统一纳入到公共廉租房范围,加快满足劳务工保障性住房的需要。

据统计,深圳城中村用地总规模约 320 平方公里,约占深圳土地总面积的 1/6;且城中村租赁住房

约占总租赁住房 70%,是租赁市场供应最重要的主体之一。

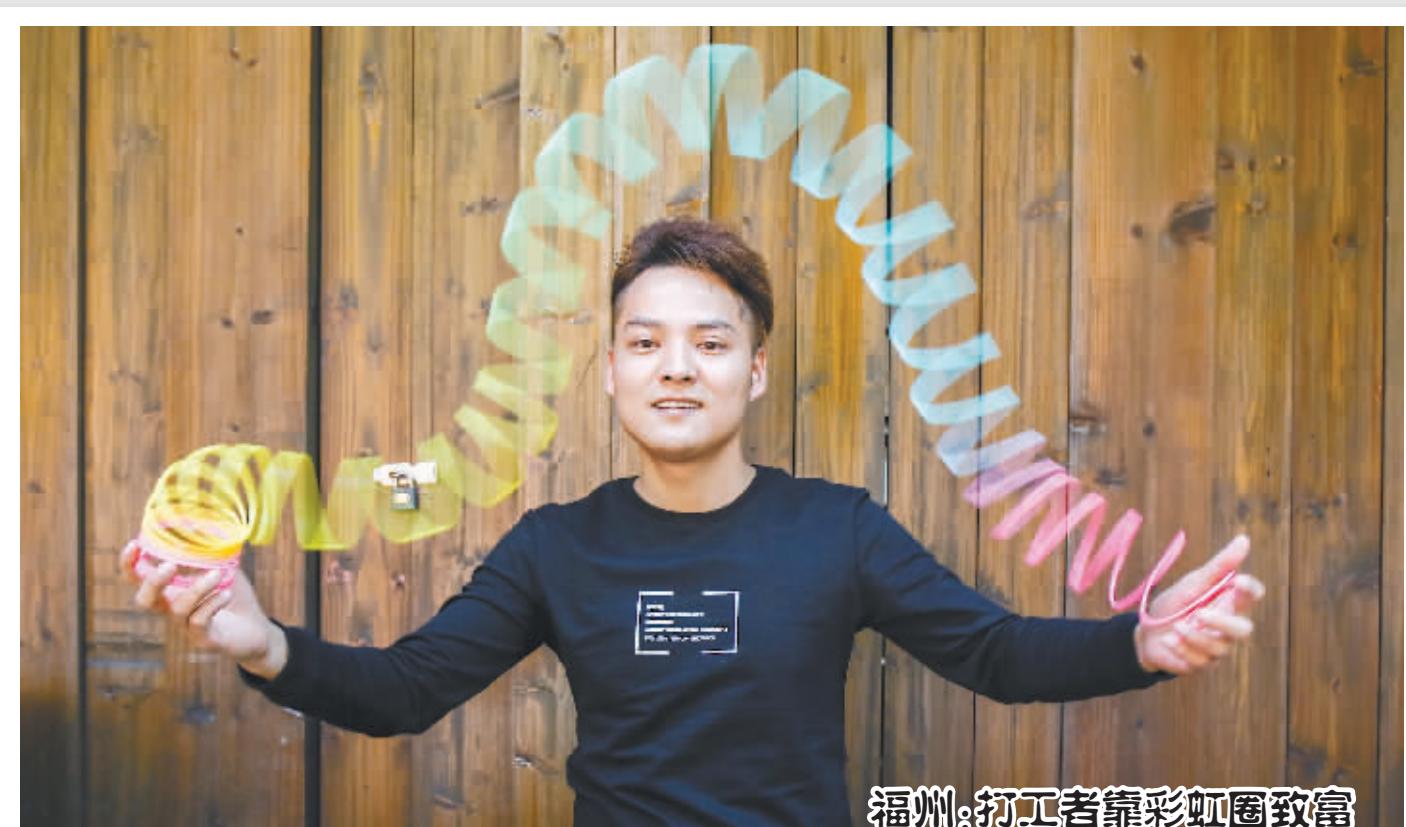
将“城中村”纳入保障性住房的建议得到有关部门的认同。深圳市住建局表示,目前深圳正在制定城中村总体纲要和分类更新整治的配套政策。同时启动实施城中村综合治理三年计划,探索综合整治新模式,大力整治“脏乱差”问题,消除消防安全隐患,新建升级城中村、出租房屋禁视频系统,推进城中村物业管理全覆盖,优化出租屋和人口管理服务,提升居住品质。

另外,深圳正在拓宽住房保障渠道,通过多种方

式建设筹集人才住房和保障性住房。其中,“城中村”综合整治后,可统筹纳入住房保障体系,定向分配给符合条件的住房困难家庭。

深圳市住建局在建议答复中表示,为加快建立多主体供给、多渠道保障、租购并举的住房制度,让全体市民住有所居,深圳正在研究制定新一轮住房制度改革实施意见及配套政策。新政策将进一步完善深圳市住房保障范围,明确将安排一定比例的公共服务行业的相关行业人员、先进制造业职工等群体供应。

这意味着,更多非深户务工人员将可申请保障房。



10 月 28 日,福州,在第一届天下码商大会的现场,来自江西宜春的夏天用手中的彩虹圈向游客展现各种玩法。这天,他售出了 700 多个彩虹圈,营收超万元。

在 2011 年接触彩虹圈之前,夏天一直在打工。为了让彩虹圈更好卖,夏天经过一年多的摸索,找到了很多与众不同的玩法。

现在,除了批发销售彩虹圈外,夏天还在做培

福州:打工者靠彩虹圈致富

训。目前已经有 70 多个人跟他学习过彩虹圈的玩法。夏天通过自己的拼搏与努力,找到了属于自己的世界。

许康平 摄/视觉中国

农民工登大学讲台 分享安全亲历

本报讯(记者杨明清 通讯员宋洁 张洪军)“作为一名普通农民工,我能够站上大学讲台,真是像做梦一样。”来自烟台南部新城安置房项目的农民工张庆德真诚地说。

近日,受烟台市总工会“尊法守法·携手筑梦”服务农民工公益法律服务行动宣传队的邀请,他怀着兴奋、紧张和忐忑的心情勇敢地走上了鲁东大学法学院法学专业 1802 班的讲台,为参与“尊法守法·携手筑梦”行动的学生成员讲授了“工程项目建设中的瓦工、木工、混凝土工、钢筋工、架子工的职责分工及农民工劳动报酬核算方式”。在一个半小时的讲授和互动中,学生成员们不时地爆发出热烈的掌声。

据烟台市总工会公益法律服务队邹秀园律师介绍,邀请农民工走上讲台是烟台市总工会服务农民工的又一次升级,旨在切实解决学生成员参与活动的针对性和实效性。邀请农民工讲述安全生产经验及亲身经历的安全教训,将志愿者的培训方式由传统的“一人讲,多人听”的灌输式培训变为“人人讲,大家谈”的互动式培训,既丰富了公益法律服务队对不同类型农民工工作环境、薪资等方面的专业知识,同时也实现了法学理论与法律服务“零距离”。

据了解,今年以来,烟台市总工会已组织专业、精干的公益法律服务队伍开展农民工法律服务 16 场。

留守妇女指尖创富惊艳全国“双创”周

本报讯(记者邓崎凡)10 月 9 日,2018 年全国大众创业万众创新活动周拉开帷幕。此次活动主会场设在成都,是首次在西部设立主会场。

“双创”活动周期间,一项名为“指尖的爱——素养之美·手作之爱”的活动在主题展示环节亮相。

据介绍,“指尖的爱——素养之美·手作之爱”项目主要把都市的创意和大山深处的传统手工相结合,通过组织订单下发、回购产品,帮助留守妇女等就业创富。该项目在“双创”周上引人关注,被推荐为重点项目之一在主会场新人才不断涌现展区陈列。

近年来,成都市妇联以“打造女性创新创业中国第一城”为目标,探索特色化创新创业服务体系构

建路径,研究形成了《营造新生态 培育新动能——“打造女性创新创业中国第一城”建设方案》,在创造指针财富,厚植人才优势方面取得了新成效。

据介绍,“指尖的爱——素养之美·手作之爱”项目主要把都市的创意和大山深处的传统手工相结合,通过组织订单下发、回购产品,帮助留守妇女等就业创富。该项目在“双创”周上引人关注,被推荐为重点项目之一在主会场新人才不断涌现展区陈列。

成都女性双创项目亮相全国“双创”周的背后,是成都市广大妇女创(就)业能力和综合素质的持续提升。近年来,成都市妇联以团结凝聚、培育指导具有国际视野和产业发展急需的女性人才为办

导向,以厚植成都女性创新创业人才优势为办学目标成立了蓉城巾帼学院。

今年 7 月,蓉城巾帼学院开学典礼举行,来自全市经济百名人才中的女性代表、66 个产业功能区 50 名女性,进行了有关经济、创业等课程的学习。

据了解,该学院以政企合作、校地合作的方式为创新点,邀请政府政策问题专家、优秀创业者、知名投资人等成为“蓉城巾帼导师”,开展文创发展之路、新经济发展、现代农业实用技术等课程的培训辅导和交流分享活动,切实帮助成都女性在各领域实现更好更快发展。