

农民工周刊

责任编辑：程莉莉
新闻热线：(010)84151095
E-mail:grbnmgz@163.com

如何实现职业生涯规划？

设定职业梦想

如果你不知道要到哪儿去，那通常你哪儿也去不了。每个人眼前都有一个目标，这个目标至少在你本人看来是伟大的，没有切实可行的目标作驱动，人们是很容易对现状妥协的。

目标的设定要以自己的**最佳才能、最优性格、最大兴趣、最有利的环境**等信息为依据。

通常目标分短期目标（5年左右）、中期目标（10年左右）、长期目标（20年左右）和人生目标。

确立目标是制定职业生涯规划的关键，一个切实可行的目标，有利于自己排除不必要的犹豫和干扰，全心致力于目标的实现。

制定行动方案

有效的职业生涯规划需要有确实能够执行的行动方案，这些具体的且可行性较强的行动方案，会帮助你一步一步走向成功，实现目标。

制订方案时通常需要考虑以下三个问题：

- 我想往哪方面发展？
- 我能往哪方面发展？
- 我可以往哪方面发展？

如果你现在是一个瓦工，但你的5年、10年或20年个人职业规划是希望成为一个施工员或项目经理。那么，你应该问自己下列几个问题：

我需要哪些特别的培训和掌握哪些技能，才能使我够资格做一名施工员或项目经理？

我目前的老板在这方面能给我帮助吗？我周围的朋友或其他人在这方面能给我帮助吗？

目前的公司对我最终成为施工员或项目经理的可能性有多大？是否比在其他公司机会更大？

作为施工员或项目经理这个职位的经验水平和年龄层次是怎样的？我是否符合这个范围？

停止空想，开始行动

动机如何转换成行动，是所有职业生涯规划中最艰难的一个步骤。如果动机不转换成行动，目标也只能停留在空想阶段。

立即行动，无论你是刚进公司，还是在某个岗位上干得感到倦怠，现在都是你进行职业规划的好时机。只要你还没有到安享晚年的地步，任何时候开始你的职业生涯规划都不晚。

但是计划不如变化快，影响你职业生涯规划的因素很多，有的变化因素是可以预测的，而有的变化因素难以预测。

要使职业生涯规划行之有效，就必须不断地对职业生涯规划进行评估、检验和修正，以能适应环境的改变，同时也可作为下一轮职业生涯规划的参考依据。

目标的存在只是为你的前进指示一个方向，而你是它的创造者，你可以在不同时间、不同环境下更改它，让它更符合你的理想。

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：甘苗 制图：曲欣悦

既考工会理论知识，又测试投资理财能力，还要求有创业项目、技能技艺展示……农民工需要“六项全能”吗？

一场“特殊”的竞赛

本报记者 赵航 方大丰

2018年12月20日晚8点，湖南省株洲市就业创业指导中心创业大厦一号楼四层连廊教室里灯火通明，新时代湖南省农民工“六项全能”技能素质提升竞赛决赛首场考试正在进行。

决赛设有六项科目，既考工会理论知识，又测试投资理财能力，还要求有创业项目、技能技艺展示……

农民工需要“六项全能”吗？带着疑问，《工人日报》记者走进了这场“特殊”的竞赛。

“这是在准备博士考试”

在二号考场，益阳市代表队参赛选手许武正在奋笔疾书，身边的考生陆续交卷离场。晚9点20分，临近考试结束，偌大的考场只剩下他一名考生。他仍紧咬笔头，反复检查试卷，直到最后一刻才交卷，就连监考老师都调侃“这是在准备博士考试”。

赛后面对记者的采访，许武紧张地搓了搓手：“考题其实很简单，但简单不代表能做好，这次出题特别细致，有一道题答案是‘同心圆’，干扰项是‘同心园’，一字之差，稍有不慎就会掉入出题人的陷阱里。”

刚走下考场的他略显疲惫，随身携带的笔记上红一道、黄一道地标记着知识点，“这两天备考没少熬夜，认真才能不留遗憾。”

许武的这股劲头并不是赛场上的特例，记者在赛场中穿梭，一股“认真风”迎面扑来。

湖南长丰猎豹汽车有限公司技术员李江莲在职业技能比拼环节带来了竹凳制作技艺的展示视频，这条略显粗糙的视频背后浸满了她的汗水和努力。竹子取材于她的家乡，从永州市区到达这处偏远山区，需转三趟公交，还得走一个半小时左右的山路；新砍的竹子水分较重，晾晒一个星期才能用；制作时细节更是

需要把控，若用力不当，娇嫩的竹子很容易破裂，只得重做；同时，她还要准备其他场次的考试，备考期间她基本上每天凌晨才休息，次日早晨6点多继续上班……再回忆起这段时光，她感叹“‘六项全能’竞赛让整个人都励志了不少”。

“认真劲”同样在赛事组委会中弥漫。据湖南省总工会相关负责人介绍，本次竞赛设有六项竞赛科目，分别是党的十九大精神及工会知识测试、社会交往能力评价、投资理财及涉税知识测试、计算机应用测试、创新创业策划测试、职业技能技艺比拼，其中有四项考试采用主观评分，会在比赛前召开裁判员会议商议具体评分细则。

“我国有2.87亿农民工，这是一支庞大的队伍，是产业工人的重要组成部分，是推动经济社会发展的重要力量。办好这次大赛，对激发广大职工特别是农民工弘扬劳模精神、劳动精神、工匠精神，自觉学技术、练技能、提素质、强本领，积极投身建设富饶美丽幸福新湖南的伟大实践，都具有十分重要的意义。”2018年12月21日，开幕式上湖南省人大常委会副主任、省总工会主席周农的话掷地有声。

“痛并快乐着”

参与决赛的134名选手大多“身经百战”，此前都经过所属地县市区总工会初赛、市州总工会复赛的层层筛选。来自永州市的钟坤在其中显得格外特殊——她带来了刚满4个月的儿子。

“孩子爸出差了，家里没人带孩子，这次竞赛机车难得，我实在不想放弃。”12月22日，记者到达她寝室时，她正左手揽着孩子，右手捏着复习资料背诵着考点。“每天得折腾到凌晨2点才睡，夜深更是不知道要起床多少次。”在不少人看来，带孩子参赛“费力不讨好”，但钟坤却觉得自己“痛并快乐着”。她坦言，备赛的疲惫在孩子的笑容面前，顷刻间便能化作乌有。

此外，她很享受在竞赛中逐步充实提升自己的感觉。“生了娃之后，不少人都劝我在家歇着做全职

妈妈，但我闲不住，我想尽快提升自己，给孩子更美好的未来。”公司下发湖南省农民工“六项全能”竞赛的文件后，钟坤立马就报了名，她希望通过竞赛找到来职业发展的道路。

永州移动客户经理唐淑娟也有同样的感觉。一个月前她的脚刚在一次比赛中扭伤，肿得像个馒头，“医生叮嘱我近期不准随意移动”，但没过多久，她就报名参加了此次竞赛，并顺利站在了决赛的舞台上。

“我表演礼仪操时，脚还是会疼痛，但是听到有人夸我像空姐，心里却跟吃了蜜一样甜！”

“农民工跟其他群体并没有什么两样，一样能收到鲜花和赞美。”她一边说着，一边朝记者露出了“空姐式”的微笑。

“这些年农民工参与到城市建设的方方面面，凭自己的能力获得了不同的社会回报。他们是推动社会不断向前发展的建设者。”永州市总工会生产保护部部长唐新辉全程陪同选手参赛，在他眼里，如今的农民工更有能力、更富活力。

“技能让我们变得不一样”

“农民工需要‘六项全能’吗？”

——记者把这个问题抛给了采访过的10名参赛选手。

他们中，有人希望通过比赛进一步磨砺自己，有人渴望着一个展示才能的舞台，有人不顾单位领导反对悄悄来参加比赛，也有人把这里当做圆梦的舞台。

胡顺超是湖南长丰猎豹汽车有限公司一名技术人员，能力突出的他曾多次收到城市落户的“橄榄枝”，但都被他婉拒，“我创立过贸易公司，也去深圳从事过技术开发工作，辗转一圈，现在又回到家乡，因为我的根在这里。”

曾经贫瘠的家乡如今正孕育着新的梦想，能力则赋予胡顺超更多选择的可能性。响应永州市政府“打造柑橘产业”的号召，2017年，胡顺超和朋友在贫困山区里承包了100亩荒地种起了橘子。随着越来越多的人加入，曾经光秃秃的荒山逐渐变成了青山绿水，农民们的收入也有了稳步提升。本次竞赛

的创新创业策划测试环节上，他带来了柑橘创业的项目。

许武如今已是国家电网益阳市赫山区供电公司发展建设部副主任，谈及与父辈的不同，他说“技能让我们变得不一样”。刚参加工作时，他完全是个“菜鸟”，电气设备认识不全，不会杆上作业，电力抢修与日常运维大多是“看客”，无法融入其中……于是他暗暗发力，从认识电气设备、搬运工具开始，制作第一根拉线、修补第一根导线、登高处理第一起故障、制作第一个电缆中间头……熬过了一个个寒夜，取得一次次“零的突破”，许武终于成长为班组里的“技能担当”。

一身技艺正在给予他的新的“甜头”。本次竞赛他带来了自己的发明创造——应用于基层班组数据管理的基于vb语言的数据统计模块以及应用于抗洪保电过程中的一体化新型应急照明装置。“希望能凭借这些发明减轻电力工人工作的负担，提高他们的工作效率，也希望能为我的比赛加分。”

12月23日晚11点，许武寝室内灯火不休，同寝室的两人正围坐在他身边一起复习明天待考的科目。“我这次想拿奖，想告诉所有人，农民工很厉害！”他一边在资料上用红色水彩笔标记着待考知识点，一边向记者撂下一句“狠话”。

所幸，他没有被“打脸”，本次竞赛许武如愿拿下了三等奖，同寝室的两人也取得了二等奖的好成绩。

翻开本次竞赛的成绩单，前10名中，技能工人占到8席。“技能工人已经成为高素质农民工的标配。”竞赛组委会办公室主任罗华意味深长地说，“为了跟上新时代，农民工也‘提速’了！”



观看精彩视频
请扫描二维码

桂林市推广家政行业诚信卡

本报讯（记者庞慧敏 通讯员詹继祥）2018年12月20日上午，桂林市“党旗领航·家政扶贫”家政行业诚信卡发布会在临桂区举行。今后，桂林市将在家政行业中逐步推广使用家政行业诚信卡，家政从业人员将有一张自己的“工作身份证”和“工作档案”，此举将进一步提升家政行业整体服务水平。

家政服务就业门槛低、市场容量大，是贫困地区尤其是贫困人口通过市场机制实现就业的有效方式，脱贫效果好、稳定性强。去年5月，桂林市委组织部、两新组织党工委及市总工会创新党建扶贫工作，联合市商务局、市扶贫办、市妇联在全区率先启动“党旗领航·家政扶贫”活动，并指导成立桂林市家政行业联合会，推动逐步向组织化、规范化方向迈进。截至目前，陆续举办家政行业各类培训班17期，帮助156人通过市场化模式实现“一人干家政，全家都脱贫”。

据介绍，本次发布的桂林市家政行业诚信卡由市家政行业联合工会发放，包含家政从业人员的编号、姓名、单位和二维码等内容。客户可以通过扫描二维码，详细了解该从业人员在家政行业的工作年限、服务记录、被投诉情况、培训情况、客户评价、服务星级等信息，并以此为依据决定是否聘请。家政从业人员服务结束后，客户还可以根据服务质量通过企业的回访单进行评分，诚信卡上的信息也将进行动态更新。

发布会上，广西家政服务行业协会确定桂林市家政行业联合工会为“广西家政行业从业人员职业证书规范化（桂林）试点”，桂林也成为全区首个试点的城市。同时，市两新组织党工委分别和市卫生计生委、团市委、市妇联签订“党旗领航·家政扶贫”结对帮扶协议，相关单位今后有家政服务需求将优先向市家政联合工会聘请；市家政行业联合工会还与中国保桂林分公司签订协议，为家政企业、从业人员、客户三方投保，消除行业纠纷隐患。



内蒙古：
鱼跃人欢冬捕忙

1月8日，在内蒙古达拉诺尔湖，工人在捕捞鲜鱼。

达拉诺尔湖是内蒙古自治区重要的渔业生产基地。近日，达拉诺尔湖一派繁忙，工人们通过冬捕保障年节市场的鲜鱼供应。

新华社发（孙国树 摄）

热腾腾的牛肉面、新装修的公租房、处处可见的“爱心驿站”……

兰州：让一线环卫工拥有更多获得感

本报讯（记者康劲）“这次给我分配的公租房有60多平方米，配备了基本装修，我上班、孩子上学都很方便，这是全家人在新一年里收获的‘大礼包’。”环卫工亢丽丽手拿公租房钥匙，难掩心中的喜悦。

亢丽丽是兰州市安宁区环卫局培黎街道环卫所的一线环卫工。去年底，经兰州市房产局、城管委积极协调、多次审核筛查，最终确定101户环卫工符合公租房申请条件，并按相关规定办理了入住手续，亢丽丽成为元旦过后的首批入住者之一。

早上能吃上热腾腾的牛肉面、住进装修好的公租房、在企事业单位及沿街商铺建起“爱心驿站”……近年来，兰州市通过多种方式持续改善一线环卫工人的生产生活条件，在不断提升环卫工人的工资水平、购买“五险一金”，并投入环卫车辆2471台、降低了人工劳动强度等的基础上，紧贴一

线环卫工人的所需所愿，推出了诸多特色服务项目，让环卫工人们在辛勤劳动的同时也拥有了更多获得感。

“兰州牛肉面”是这座城市最具品牌影响的中式快餐，但曾经在很长一段时间里，由于工作早出晚归等原因，许多环卫工人却与这碗“面”无缘。从2017年1月开始，兰州市委、市政府启动“爱心早餐”工程。兰州市城管委还专门出台了《兰州市一线环卫工人“爱心早餐”工作实施方案》，以财政出资、企业让利等形式，在全市动员首批242家牛肉面馆参与，并按照每人每天5元的标准给予补助，给9000多名环卫工人配发了“爱心早餐券”，实现了全市9000多名环卫工人凭“券”就餐。

在政府的倡导带动下，兰州市有更多牛肉面馆加入了“爱心早餐”的行列。面大、量足、免费赠送鸡

蛋或小菜，成为许多牛肉面馆给环卫工人提供的“标配”，还有一些面馆按照环卫工人的作息规律，提前了营业时间，并且丰富用餐种类，提供豆浆、油条和炒面等餐食，供环卫工人选择。兰州雁滩环卫所57岁的环卫工毛锁定说，“如今每天吃上碗热乎面，浑身都暖和，干活都有劲！”

从2017年6月开始，兰州市总会在全市率先发起了服务环卫工人等户外职工的“爱心驿站”创建活动，积极发动沿街窗口单位、基层工会、产业工会和社会组织参与建设。如今，全市已经建起了环卫工休息间155座，在兰州银行等企事业单位及沿街商铺建起360多处“爱心驿站”和“职工爱心服务站点”，配备了微波炉、饮水机、卫生间、应急医药箱、充电充气等设施，使环卫工人的劳动条件和生活条件得到明显改善。

帮业主“找茬”，喊“小心火烛”；替员工“进谏”，当“义务监委”

江苏阜宁活跃500余名农民工监督员

维权意识相对淡薄的新情况采取的一项新举措。此举一经推出，便得到了企业党政的积极响应和广大职工的高度点赞。据悉，该县目前已506名农民工维权监督员活跃在基层一线，当起了“义务监委”。

阜宁县总工会副主席易素霞说，县总要求，凡有农民工10人以上的企业，必须设立一名维权监督员；超过100人的相应增加到2-3人。其人选应具有综合协调能力强，有一定的法律知识基础，较丰富的基层工作经验和较强的语言表达能力，作风正派，办事公正，在职工中有号召力和凝聚力等条件。其产生办法可以个人自荐，可以车间为单位联名推荐，最后经县总工会确认后由工会发放聘书并报县行政备案。

在基层工会设立农民工维权监督员，是江苏省阜宁县总工会根据近年来农民工入会数量不断增加、且

常与我沟通了解一些情况，尽管花掉我不少休息时间，但我为自己能有这个“头衔”感到高兴。”阜宁县大洋科技有限公司维权监督员吴海凤告诉记者，该公司现有1600多名员工，农民工就占了60%，公司工会选聘了18名维权监督员，分布在12个车间，他们的工作重点是“一监三控”，对公司劳动安全防范责任制、职业病防治的管理、提供劳动防护用品、职业代会通过的重大决策和集体协商等方面的情况进行跟踪监督；控制小地方、小细节、小苗头等“微侵权”现象的发生。

怎样才能让维权监督员名副其实？阜宁县总工会明确，监督员对督查中发现的问题，有权向公司行政提出质询并表明自己的主张，行政方要积极支持和配合督查工作，为监督员提供方便和可靠资料，认真解释监督员质询和提出的问题。发现公司违反劳动法律法规行为及时向本级工会汇报，如遇较大侵权行为可直接向上级工会反映，确保督查到位、整改到位，农民工合法权益落实到位。

阜宁县大洋科技有限公司副总经理徐斌说，“一个企业要生存、要发展，必须依靠企业员工的共同努力来实现。而维护好职工合法权益，是调动职工积极性的根本保证，更是企业的天责。作为行政管理人员，大部分时间忙于公司事务，与职工接触的时间相对不多，有了农民工维权监督员当我们的参谋，能经常帮我们‘找茬’提醒，让我们在制订规章、处理事务中不踩红线，真是求之不得的事。”据统计，过去的一年，在农民工监督员的作用下，全县纠正企业“微侵权”现象121起，8家企业为职工补发各类津贴10.58万元。