

农民工周报

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

怎样做到身心健康？

什么是身心健康？

身心健康是指一个人具备了良好的心理素质和身心健康状态，它是人们事业成功的基础。成功取决于“天时、地利、人和”。

“天时”是指社会发展规律，“地利”指所处的社会条件，“人和”便是我们今天所讲的人生环境。

所谓人生环境，就是人们的社会实践活动所赖以展开的各种关系的总和。正确对待人生的环境，主要就是要协调好自我身心的关系、个人与他人的关系、个人与社会的关系、人与自然的关系。

怎样协调好自我身心的关系呢？

每个人都有“身”和“心”两个基本方面。“身”指人体的生理组织以及身体的机能；“心”指人的心理或称精神活动，通常用知、情、意来概括。二者相互作用，作为有机统一体对人的生活实践产生影响。

协调好自我身心的关系，促进身心健康，可以尝试如下途径和方法：

① 树立正确的世界观、人生观、价值观

正确的世界观、人生观、价值观能够使农民工正确认识社会发展规律，为人生提供导向，为农民工对未来的规划和思考提供“定位系统”，为培养良好的心理素质奠定基础。

同时，正确的世界观、人生观、价值观也能使农民工在困难的时候看到成绩、看到光明，化阻力为动力，坚定信心，在困难中磨炼自我，从而提高心理素质。

② 掌握应对心理问题的科学方法

遇到心理困惑或问题，要敢于正视它们，切不可逃避。

首先，要掌握科学的思维方法。在挫折中，在千头万绪中，抓住主要矛盾和矛盾的主要方面，各个击破。

其次，学习心理健康知识，提高心理健康意识，自觉维护自身的身心健康。

通过心理健康课、心理健康讲座、阅读心理卫生书刊以及寻求心理咨询人员的帮助等途径，认识自己的心理，针对自己的情况进行矫正、调整。

③ 合理地调控情绪

一个人的情绪是有周期的，平和、高峰、平和、低谷、平和……当处于情绪的低谷期，我们尤其要做自己情绪的主人，善于调控自己的情绪。

首先，合理宣泄：唱歌、跳舞，找工友或者乡邻倾诉。

其次，积极转移：如有的农民工感情受挫而转移到工作中去；在生活中得不到理想的尊重，就转移到增强自我内涵的活动中去。

最后，升华提高：对工作效果不满意，就认真分析原因积极改进。当自己屡屡退缩，不敢展现自己，就寻找机会锻炼自己。

④ 积极参加集体活动，增进人际交往

参加集体活动，可以让农民工朋友之间增进了解，释放情绪；也可以在集体活动中，寻找机会锻炼自己的表达能力、创造能力和交际能力，在此基础上获得友情。

健康的人际交往有利于各自的工作进步、个性完善、情绪稳定。此外，积极参加体育锻炼，保持身体健康，也是促进身心健康的重要途径。

节选自中国工人出版社《农民工应具备的67个道德修养常识》

整理：甘皙 制图：曲欣悦

高昂的手续办理费用从哪来，身处陌生国度怎样沟通？农民工出国打工一波三折终圆梦

一名油漆工的海外“淘金”之旅

本报记者 邹明强
本报通讯员 徐刚

湖北荆州36岁的农民工马俊，已是两个女儿的爸爸，当快递小哥“打拼”多年，仍是入不敷出。今年春节后，他想换个收入高一点的工作，让家里的生活得到一点改善。

左思右想后，在国外务工的叔叔让马俊看到了希望，通过网络视频，他得知叔叔在海外项目上做模板工，一个月收入1.2万元左右，工作、生活都不错。于是，马俊有了出国务工的打算，这也成了马俊今年最大的梦想。

简历投出一周后，马俊终于接到面试通知。他按捺不住内心的喜悦，还来不及询问更多信息，就急忙挂掉电话，前往车站买了第二天一早前往武汉的车票。

打消疑虑

来到武汉，负责招聘的中交二航局人事主管热情接待了马俊。在详细了解相关情况后，让他回去等待通知。三天后，马俊接到正式通知，需要办理相关出国手续。

到国外务工，一般都要缴纳3万~5万元不等的劳务中介费及签证办理等相关费用，昂贵的劳务中介费让很多梦想出国“淘金”的人都望而却步。二航局直接与外出务工者签订劳务派遣合同，所有签证承办费用都由企业承担，为马俊出国“淘金”提供了条件。

然而，对没有出过国的马俊来说，准备签证办理的资料也是一项十分繁琐的工作。仅办理无犯罪证明就涉及多个部门，他第一次到派出所就吃了闭门羹，窗口办公民警告知他，需要有正式就职单位为他出具介绍信才能办理。

无奈之下，马俊只好向用工单位打电话求助，人事主管了解到他的困难后，立刻为他提供必要的便利与协助，三天后马俊如期收到装有介绍信的快递，顺利拿到了无犯罪证明。单位在收到证明后又自行承担费用，找第三方机构进行翻译后提交大使馆。

十天后，签证成功办出，就等着订机票出国了。但此时马俊心里犯起了嘀咕，通过网上了解，出国机票也要近万元，这笔钱是否由自己承担？自己语言不通，如何安全抵达沙特阿拉伯？

一连串的疑问让马俊不由得再次拨通了人事主管的电话，对方的回答彻底打消了他所有的疑虑：

“小师傅，放心吧，我们会给工人兄弟们订好全程机票，费用全部由公司承担，不需要你们掏一分钱，至于如何安全抵达，就更不用担心了，我们将安排英语能力好的管理人员与你们一起成行，到达后还安排专车，一路全程护送。”

海外圆梦

2月22日晚8点，武汉天河机场，马俊终于如愿以偿登上了出国的飞机，他即将飞往沙特阿拉伯圆自己的“淘金”梦。

据了解，前往沙特阿拉伯务工，从护照办理到机票启程，仅直接成本费用将近3万元。

“从准备资料到起飞成行，企业都全程提供协助与便利，而且分文不取，真的非常感谢对我们农民工的关爱与帮助！”说起此次出国经历，马俊不由得竖起大拇指对二航局这家企业连连点赞。

抵达沙特后，马俊要面临的第一件事就是办理当地银行卡。沙特人工作生活节奏慢，仅一项银行卡业务办理可能就要花上半天时间，因为语言不通，环境不熟悉，为此项目部专门安排了阿拉伯语翻译领着工友们去当地银行。

在马俊办理银行卡时出现了问题，经过漫长等待后，一名工作人员走来，告知随行的阿拉伯语翻

译，“你们企业最近银行卡办理业务增多，不仅加重了我们的工作负担，而且我们对你们办卡的真实性也产生了怀疑，如果还要继续办理，需要企业提供办卡人的工作证明。”在大厅苦苦排队等待近3个小时后他们只能作罢，回去后项目部又迅速为马俊开具工作证明。

第二天，和随行翻译再次来到这家银行办理时，马俊被告知还是不能办理银行卡，需要出具一份工资证明。无奈之下，他只能再次返回项目部开具工资证明。当第三次来到银行时，经过漫长的排队等待时间，他终于幸运地领到了银行卡。马俊心中的一块大石头落了地。

马俊以前在邯郸做过房屋装修生意，油漆活是一把好手，抵达沙特项目后，他重操旧业，得知收入比以前做快递小哥高出不少，他十分珍惜这次工作机会，工作勤奋努力，精湛的技术、良好的表现很快得到了其他工友和工长的认可。

就这样，马俊被安排接收一名来自巴基斯坦的“洋徒弟”，并签订了师徒协定。马俊表示，要将自己的油漆技能毫无保留地传授给这名徒弟，切切实实将企业的“导师带徒”人才培养计划落实在实处，并不断向外籍工人主体延伸，踏踏实实为企业海外发展贡献自己的光和热。

本报讯（记者李玉波）记者近日从内蒙古自治区就业服务局了解到，内蒙古最新出台创业担保贷款贴息及奖补政策，扩大创业担保贷款范围，将农村自主创业农牧民纳入支持对象，个人创业担保贷款额度由原来的10万元提高到15万元。

政策明确规定，个人创业担保贷款的条件为：除助学贷款、扶贫贷款、住房贷款、购车贷款、5万元以下小额消费贷款（含信用卡消费）以外，申请人提交创业担保贷款申请时，本人及其配偶应没有其他贷款。

目前，中央财政应承担的创业担保贴息资金已预拨到位，内蒙古自治区本级配套资金已落实，近期将尽快下达。

内蒙古计划通过信用方式发放创业贷款，在不断提高风险评估能力的基础上，逐步取消反担保，将通过公开招投标形式选取承办银行，解决创业贷款发放的主体面不宽、竞争机制不充分等问题。

自主创业农牧民被纳入支持对象



农家女刺绣作品亮相巴黎时装周

一件充满乡土气息的刺绣作品被运用到高级定制时装并亮相巴黎时装周，这让农村妇女热娜古丽·素批怎么也没想到。

热娜古丽出生在新疆哈密，受妈妈影响，她从小就喜爱色彩艳丽的绣品。2014年，热娜古丽开办了刺绣专业合作社，吸纳周边农村妇女就业。如今，合作社订单不断，很多企业都来找她合作。新华社记者王菲摄

甘肃一建筑企业自建“工资保障基金”5年“零上访”

累计动用基金1100余万元，3000余人次农民工工资拖欠问题“就地解决”

诉讼”的纪录。

提起“工资保障金”，话题并不新鲜。近两年来，为保障建设领域农民工的工资发放问题，各地劳动保障部门和建设主管部门落实监管职责，相继启动了农民工工资保障金制度，监督用人单位落实农民工工资按时发放。但自建“工资保障基金”的企业却不多见，中铁二十局市政公司自设这一制度，也有着更为深远的考虑。公司党委书记、董事长万雪琳说：“目前，建筑企业面临的市场环境虽然错综复杂，但是实现农民工工资无拖欠的目标，不能全靠政府和法院，企业要主动担负起责任。”

有一年，中铁二十局市政公司所属的某住宅小区项目因工程计价款不能及时到位，发生了农民工工资拖欠的问题。如果推向社会，启动政府的农民工工资保障基金，就是农民工的‘定心丸’。

“零上访”“零投诉”“零诉讼”带来了和谐的劳动关系，更为企业的发展贡献出“超值红利”。成立于2012年的中铁二十局市政公司虽是央企中的“小字辈”，但短短几年时间，这家总部位于兰州、立足西北的企业，已经连续3年闯入了中国铁建工程企业前10强，营业收入、实现利润等经济指标均保持了超高的增长率，并在2018年底获得全国模范职工之家荣誉称号。

自2015年加入中铁二十局市政公司的施工队伍以来，先后参建多项工程，获得了兰州市“白塔奖”、甘肃省“文明工地”等多项荣誉，在他看来，企业自建的“工资保障基金”，就是农民工的“定心丸”。

“零上访”“零投诉”“零诉讼”带来了和谐的劳动关系，更为企业的发展贡献出“超值红利”。成立于2012年的中铁二十局市政公司虽是央企中的“小字辈”，但短短几年时间，这家总部位于兰州、立足西北的企业，已经连续3年闯入了中国铁建工程企业前10强，营业收入、实现利润等经济指标均保持了超高的增长率，并在2018年底获得全国模范职工之家荣誉称号。

从遮遮掩掩到引以为傲

——一名家政员的人生之变

家女主人来厨房一看，一脸惊讶地说：“现在都不提倡油炸食物了，你怎么还用老法子炸茄子呢？”

通过和女主人的交谈，倪雪莲发现，自己错在没事先与雇主沟通他们的饮食习惯。每个家庭的饮食习惯、生活习惯都不同，所以走进每个家庭的第一步，是必须摸清他们的需求。

“不是光吃苦耐劳就能干好家政，还得动脑多用心。”这是倪雪莲得到的启示。

女主人并没有因此责怪她，还教她各种生活窍门和营养搭配。可在后来几天里，倪雪莲发现自己距离雇主的要求有点远，比如不会做辅食，甚至连简单的包馄饨都不会。女主人在照顾幼小的孩子之余，很多事情还是得自己做。

倪雪莲纠结了几天，最后主动提出辞职。

“我痛定思痛，不能老是指望由雇主来教自己，如果不具备相应的技能，就对不起他们支付的那些工资。”她决定“投资”自己，到公司举办的阿姨大学参加培训。

通过一个周期的学习，她学到了很多以前没接触过的家政知识和技能。这不但圆了她的“大学梦”，还帮助她在家政路上走得更稳更远。

心理“蜕变”

2016年6月10日，从技能储备到精神状态都“武装到位”的倪雪莲，顺利通过一位客户的面试。这次上户，她已经不再紧张忙乱，凡事先问后做，理

好头绪，有条不紊地进入工作状态，闲暇时间还上网学习各种菜谱以及营养搭配，尽量让饭菜多样化，很快得到客户全家的好评。

她在家一直做到合同期满。“我特别感恩这家人对我的认可，让我在家政路上走得更有信心了。”

2018年，倪雪莲把老家的房子重新装修了。“都是按照我理想的格局设计的，城里人家厨房里的，我们家也都有。来我家串门的都说这装修得比楼房还漂亮，我就开心地对他们说，跟我进京当阿姨吧，我能领你们在一地鸡毛中赚到钱、发现美。”说起这些，她的眼角眉梢满是自豪。

2019年，她计划在河北给儿子买房。她还在办签证，有机会希望能接个涉外的单子，“去看看外面的世界”。

干了这些年家政，她也并非没有受过委屈。遇到挑剔的雇主，她也掉过泪，但她学会了“不抱怨”。“其实从每个家庭都能学到东西，哪怕是批评，也可以换个角度让自己学着提高。只要善于学习，每一段入户的经历，都可以让自己不虚此行。”

她还记得，2010年第一次来北京的时候，“没敢张旗鼓地说要去当保姆”，而是选择一个晚上出发，让老公悄悄把她送到车站。“她对自己从事的工作再也不用遮遮掩掩了。‘看到雇主爱吃我做的饭，我那么骄傲；用双手让自己的家庭更幸福，我那么自豪。通过家政这个职业，我不仅增长了阅历和见识，还活得更自信了，当阿姨是我荣耀’。”倪雪莲说。