



中铝上铜

CHINALCO SHANGHAI COPPER

本期导读

公司召开干部大会宣布李向宇主持公司全面工作 一版

李向宇在干部大会上的讲话 一版

2015年公司工会工作要点 三版

申城春季赏花攻略 四版

第2期(总第87期)

中铝上海铜业有限公司主办

2015年3月30日

公司召开干部大会

宣布李向宇主持公司全面工作

3月13日,公司召开中层以上干部大会,中铝公司党组成员、副总经理、中国铜业公司总裁、中铝上铜董事长张程忠代表中铝公司党组作重要讲话,根据上铜现任经营班子与中国铜业签订的目标管理责任书规定,鉴于2014年度未能完成利润目标的80%,经营班子的经营管理权自行终止,免去王跃进的上铜董事、总经理、党委副书记职务,由党委书记、副总经理

李向宇主持上铜全面工作。中铝公司总经理助理、人力资源部主任刘建平和中铝公司人力资源部干部处处长茹文松出席大会。

张程忠在讲话中充分肯定了上铜经营班子在跃进带领下,一年多来所做的工作和付出的辛劳,并对上铜生产经营和改革发展提出了具体要求,希望新班子不辜负中铝公司党组重托和员工期望,坚定信心,凝聚人心,加强管理,深化改革,尽快实现新线达产达标,努力完成党组交给的任务。

李向宇在会上作了讲话,表示坚决服从中铝党组执行契约合同的决定,服从对上铜领导班子和本人的工作安排,相信在中铝党组正确领导下,紧紧依靠公司全体党员和职工的共同努力,从我做起,说到做到,立即干,拼一把,上铜扭亏脱困经营目标一定能够实现,上铜的明天一定会更美好。

王跃进主持大会并在讲话中感谢上级领导和广大干部职工多年来对他工作的关心、帮助和支持,希望大家把思想统一到党组决定上来,全力支持以李向宇同志为首的新班子工作,振奋精神,强化压力传递机制,切实提高执行力,为上铜的振兴发展、为实现中国梦铝铜新篇章作出应有的贡献。

公司领导班子成员和全体中层以上干部参加了大会。

(公司党群部)



李向宇在干部大会上的讲话

尊敬的各位领导、同志们:

刚才,张总代表中铝党组对上铜做出重要指示。我坚决服从中铝党组执行契约合同的决定,服从对上铜领导班子和我本人的工作安排,我深感任务艰巨,使命光荣,责任重大。

首先,我要衷心的感谢党组对我的信任和肯定,衷心的感谢市经济信息化工作党委和公司董事会对我的关心和厚爱,我更要感谢在中铝上铜工作的近一年半以来,王跃进总经理、公司班子各位成员和全体职工对我的支持和帮助。

我坚信,有中铝党组的坚强领导,有中铜板块领导对于铜加工大格局的统筹思路、规划和指导,有上铜股东的鼎力支持,有新一届领导班子的率先垂范、以身作则和通力精诚合作,有全体职工的广泛理解和支持,我对实现公司扭亏脱困生产经营目标充满信心。

在此,我要代表上铜全体职工,感谢跃进同志呕心沥血为中铝上铜扭亏脱困和转型升级打下的良好基础,向跃进同志长期以来为中铝上铜发展作出的重要贡献表示崇高的敬意和衷心的感谢。让我们以热烈的掌声对跃进同志表示衷心感谢!

面对新挑战,履行新职责,完成新使命,我向各位领导、同志们表个态:

一是要与经营班子成员一道,深刻剖析反思2014年没有完成市场化改革经营目标经营班子和我本人存在的问题和责任,从自身找原因,从指标找差距,尽快形成扭亏脱困工作思路和具体措施。(下转第2版)

公司开展“落实责任 敢于担当”主题大讨论活动

为全面贯彻落实中铝公司2015年工作会议精神和党组书记、董事长葛红林在2015年2月10日干部大会上的讲话精神,公司党委决定在公司领导干部中深入开展“落实责任 敢于担当”主题大讨论活动。

3月26日,公司召开“落实责任 敢于担当”主题大讨论动员会,党委书记、副总经理李向宇要求各级领导干部,一要统一思想、提高认识。要按照活动总体要求,切实把思想统一到中铝公司党组的决策部署上来,统一到促进完成全年各项工作任务目标上来;二要紧

扣主题、明确任务。要围绕“党员干部如何担扭亏脱困的责,如何担加快发展的责”,开展“四查四看”,增强责任意识、勤奋意识、创新意识、担当意识和进取精神;三要加强领导、广泛宣传。党支部书记是第一责任人,必须高度重视、严格履职,营造良好舆论氛围,促进大讨论活动深入开展。

大讨论从3月初开始至6月底结束。要求通过大讨论,把讨论成果作为“七一”前后组织召开“三严三实”主题民主生活会的重要内容。范围对象为公司两级领导班子成员。大讨论

主要内容:一是查是否存在习惯性麻木,看进取意识强不强,能否时不我待推进扭亏增盈;二是查是否存在习惯性回避,看责任意识强不强,能否心中有数推进扭亏增盈;三是查是否存在习惯性推脱,看担当意识强不强,能否紧扣实效推进扭亏增盈;四是查是否存在习惯性上交,看主动意识强不强,能否履职尽责推进扭亏增盈。

大讨论分为三个阶段:认真学习(3月至4月15日)、查摆问题(4月15日至5月底)、整改落实(6月至6月底)。

(公司党群部)

公司下发《领导干部遵章守纪五项规定》

近日,公司下发《领导干部遵章守纪五项规定》。

公司党委书记、副总经理李向宇在3月26日公司“落实责任 敢于担当”主题大讨论动员会上,就贯彻落实《领导干部遵章守纪五项规定》强调,各级领导干部是上铜扭亏脱困关键,要积极主动想办法,多从自身找不足,提高服务企业服务能力;领导干部要做企业遵章守纪模范执行者,要大力推进《五项规定》贯彻落实,加大检查力度,随时将检查情况公之于众;领导干部要以身作则,不要埋怨,努力工作,提高职工收入,杜绝“三等”现象;领导干部要始终心里装着职工群众,要心系职工,上下一心,以解决困难、解决急难问题为己

任。《领导干部遵章守纪五项规定》的具体内容如下:

- 1、遵守工作作息时间,不迟到,不早退,坚守工作岗位。
- 2、遵守销假制度,外出请假,返回销假,没有履行程序的一律按事假执行。
- 3、提高执行力,按时完成上级领导或者部门安排的工作,有困难,及时汇报沟通。
- 4、遵守会议制度,改进会风,准时参会,不打瞌睡,不玩手机,不做与会议无关的事情,有事请假。
- 5、认真履责,管好下属,落实各项职责。

凡违反“五项规定”将按公司中层干部计分考核办法以及其他有关管理规定执纪问责。

公司开展“三抓一保障”主题活动

为认真贯彻落实中铝公司党组“关于开展‘抓三型、抓基础、抓作风,保障改革发展’主题活动”部署,公司党委决定自即日起至年底在公司开展“抓三型、抓基础、抓作风,保障改革发展”主题活动。党委要求各支部结合公司2015年党建和思想政治工作要点、公司“三抓一保障”主题活动配档表,加强宣传,营造氛围,发动党员,广泛参与,并努力在抓“三型”党组织深化、抓党建工作基础、抓作风建设长效机制上下功夫,为公司扭亏脱困、转型发展提供坚强的思想和政治

保证。“三抓一保障”主题活动主要内容:

(一)以强作用,促提升为重点,抓“三型”党组织深化。各支部要结合改革发展的新变化和实际,重新对“三型”党组织进行分类确定,进一步丰富和深化“创新创效型”、“支持保障型”和“管理服务型”党组织建设。

要明确“三型”党组织建设的目标、内容、措施、时间、实施路径、责任人和考核办法。要紧密联系本单位工作实际,围绕中心工作设计丰

富多彩的活动方式,创新思维,积极组织难点工作突破、重点工作攻坚、重点工作攻关,切实解决实际问题,破解生产经营改革发展难题。(下转第2版)

公司举行板块经济责任制签约仪式

2月26日,公司召开2015年1月份经济活动分析会暨板块经济责任制签约仪式。

会上,公司党委书记、副总经理李向宇传达了中铝公司党组书记、董事长葛红林在中铝公司干部大会上所作《扭亏脱

困的关键是领导干部》的讲话精神。结合落实公司职代会各项工作任务 and 2015年预算目标,各板块负责人与所属单位(部门)负责人签订了生产经营目标责任书。公司财务总监谭秋分析点评了公司2015年1

月份生产经营状况。时任公司总经理、党委副书记王跃进,结合贯彻落实中铝公司党组书记、董事长葛红林的讲话精神,对全面完成2015年预算目标和工作任务提出了“坚定信心、勇于担当,求真务实、狠抓落实,严格要求、科学管理”的工作要求。(公司综合管理部)

庆“三八”展风采 公司工会举办女职工演讲比赛

为纪念国际“三·八”妇女节105周年,并激励广大女职工积极争做优秀职业女性,展现上铜女职工的别样风采,公司工会3月6日在多功厅举行了以“我工作、我美丽”为主题的女职工演讲比赛。共有11位女职工参加了比赛。

11位参赛女职工演讲内容丰富多彩,有的谈如何在自己平凡的岗位上将工作做得最好;有的谈如何提高女性职业素养,做个优秀的职业女性;有的谈现代职业女性完美形象等

等,演讲者的精彩演讲获得了现场观众阵阵掌声。

由各二级单位工会负责人组成的评委,根据评分标准对各参赛人员的演讲进行了打分评比。最终,技术中心的黄玲玲获得了一等奖,机动分厂高弘及新板带张建梅获得二等奖,公司综合办公室的张婷婷、张咪,技术中心的顾佳获得了三等奖。(来妹)

板带一工区召开女职工座谈会

3月5日,板带一工区召开了庆三八座谈会。参加会议的有部分女职工、工区领导、工区工会领导和公司工会代表。

会上,首先传达了学习了公司总经理在三届三次职代会上所作的工作报告,进一步了解和明确了2015年公司的主要

工作目标。又一起学习了《女职工劳动保护特别规定》,其中涉及到女职工的生育、休假等问题。然后女职工就关注的一些问题进行了热议。接着,工区领导杨伟峰就一线女职工及女管理人员撑起工区半边天的重要作用作了褒扬,并希望女职工

在新的一年里继续作出贡献。

据悉,由于工区严重缺员,尤其是三班职工人手更紧,为了对放弃休假坚持上班的三班女职工,工区领导决定每月每人奖励100元。最后,公司工会领导作了讲话,祝愿一工区女职工三八妇女节快乐、生活精彩、工作顺利!并且要求女职工们立足岗位、自立自信自强。(一工区)

二板带顺利实现生产圆满收官

第二板带厂按照公司生产经营的工作部署,日前,在确保完成600吨铜带生产订单任务后,二板带已进入全线停产,全面实施人员分流安置、设备搬迁及资产处置工作。二板带面临着部分员工人员分流安置工作,

但留在生产、管理各岗位上的员工队伍仍保持稳定,他们发扬团队精神,心往一处想,劲往一处使,为了不让搬迁进度受影响,广大员工坚守岗位努力工作,尤其是铜带车间员工为按时完成订单任务,多次按排双休日来厂生

产,他们克服了许多困难却从无怨言,认真做好每一笔订单合同。通过全厂上下的共同努力,确保了我厂生产有条不紊、安全有序地进行,直至顺利完成了683.519吨的铜带生产任务。生产的圆满收官,为后续顺利进入设备搬迁程序创造了条件,作出了贡献。

(第二板带厂 李光奇)

李向宇在干部大会上的讲话

(上接第1版)

二是要在扭亏脱困的关键时期,全力以赴、不讲客观、只争朝夕、超常工作,充分凝聚班子的领导核心和经营智慧,充分发挥党员干部的先锋模范作用,充分激发全体职工发扬上海工人阶级的优良传统和拼搏精神,为上海有色荣誉而战,为上铜生存发展而战。

三是要把组织的重托和信任,作为鞭策自己的动力,严格履行党风廉政建设 and 生产经营管理责任,与班子成员一道,带头落实干部责任,带头强化执行力建设,以上率下,坚决完成年度各项责任目标。

四是要不断深化改革,实施全方位深度结构调整,完善制度建设,对标先进,加强内部管理,在确保资金接续安全的前提下,在市场开发、新产品研发、供销业务风险控制、市场驱动工序服从、降本增效、运营转型指标优化、新线达产和老线结构调整、资产盘活、资源效益最大化方面实现本质有所作为、本质有所突破。

五是要借助上海在资本、贸易、物流、高新产业方面的区位优势,在自贸区政策、高新技术和新产业市场前沿,将高能耗高污染的初级熔铸及加工产品,转型为具有自主知识产权

的高精技术含量和精深加工特色的高附加值产品群,形成上铜主业转型新局面;同时积极稳步推进发展上铜资本资源产业新格局,双主业相互支撑,均衡发展。

六是要在扭亏脱困转型发展过程中,兼顾中铝公司和上海各方股东的利益,在公司董事会的支持下,积极完成经营目标,履行社会责任,协调好企业的长远发展与职工的切身利益,最大限度激发职工的活力和创造力,力争在3-5年内使职工的平均收入水平追上上海市职工平均收入水平。

七是要始终保持谦虚谨慎,求真务实的工作作风。要勤政廉政,严格要求自己,密切联系群众,为民务实清廉,不断提升自己全心全意依靠职工办企业的能力和水平,为上铜的跨越式发展做出应有的贡献,不辜负党组的重托,不辜负老领导的支持,不辜负全体职工的希望,让组织放心,让职工满意。

我有决心有信心,在中铝党组的正确领导下,紧紧依靠公司全体党员和职工的共同努力,从我做起,说到做到,立即干,拼一把,中铝上铜扭亏脱困经营目标一定能够实现,中铝上铜的明天一定会更美好。

谢谢大家!

(上接第1版)

1.提升“创新创效型”一线党组织创造价值能力。要紧紧围绕安全生产、成本控制、技术进步等不断强化党组织的创造力。发动党员和技术骨干带头开展管理提升,组织多种形式的技术攻关、合理化建议征集等活动,对标一流企业,努力做到指标优、产量增、成本降、安全好,激发广大党员和员工群众的创造力,不断提升业务水平和盈利能力。

2.提升“支持保障型”辅助系统党组织工作效率质量。要紧紧围绕设备维修、节能降耗、高效运行、保障供应等不断强化支持保障力。要加强员工队伍和基础设施建设,梳理流程提高工作效率,广泛发动党员和员工岗位创新、履职尽责,使本单位业务规模和工作能力与生产经营需求配套。党组织要围绕保障目标,破解影响生产经营难题,切实解决实际问题。

3.提升“管理服务型”管理部门党组织管理服务水平。要紧紧围绕计划部署、指导服务、监督检查等强化党组织的服务能力。密切结合学习型党组织建设工作,大力组织学习培训,提高管理部门干部和党员的综合素质及业务水平。要改进管理模式,构建分工明确,权责清晰的管理组织架构,切实提高能力和效率。

4.丰富和完善“三型”党组织内涵。在公司制定党建示范区、标杆“三型”党组织、党员示范点指导意见的基础上,进一步深化相关工作内容、标准体系、评比办法。结合企业生产经营改革发展的新形势、新任务,规范创建类型,制定创建目标,细化创建措施,选好选准载体,完善活动方案。建立完善“三型”党组织建设评价激励机制,健全“三型”党组织建设工作制度,注重培育“三型”党组织建设典型,使“三型”党组织建设制度化、规范化、长效化。

(二)以强活力、促管理为重点,抓党建工作基础

要不断研究新情况、解决新问题、总结新经验,严格规范党组织建设和党员队伍管理,抓好党组织建设、选配好党组织带头人和党员队伍建设这个基础,进一步强化基层党建工作的根基,促进

公司开展“三抓一保障”主题活动

党建管理工作标准化、科学化建设,营造党组织树旗帜,党员当标杆,党员干部勇于担责、甘于奉献的浓厚氛围。

1.抓基层党组织建设。要按照党章要求,对各党支部建设进行一次大检查,对软弱涣散基层党组织进行整顿。按照党组织与经济组织同步组建,党务工作人员与经营管理人员同步配备,党建工作与生产经营管理工作同步开展的原则,科学设置企业党组织机构,配备党务工作人员,为党组织正常开展活动提供必要条件,确保基层党组织健全,实现全覆盖。

2.抓政工干部队伍建设。要选准配强基层党组织书记。坚持靠前培养,防止现用现选,各级党组织要对干部情况早掌握早了解,建立基层党务后备干部数据库,做好书记后备对象的选拔培养工作,坚持全面衡量,做到优中选优,切实把政治思想好、事业心强、有一定党务工作经验的干部选拔到书记岗位上来。有计划地安排政工人员与经营管理人员轮岗交流,开展一次基层党务工作人员培训,及时对各级党组织专兼职书记进行培训,提高党务干部业务素质和工作能力。

3.抓党员队伍管理。加强党员教育管理,坚持开展党员教育培训活动,建立党员培训制度,党员每年累计培训不少于24学时。建立健全党员激励、关怀、帮扶机制。畅通党员表达诉求渠道,切实维护党员合法权益。完善党员关爱服务机制,定期组织开展关爱服务活动,帮助生活困难党员和老党员。坚持党员考核制度,将党员年度考核与民主评议党员有机融合,细化量化考核指标,重点考核党员的平时表现及关键时刻的现实表现。健全党员立足岗位,服务基层长效机制。

4.完善党建工作责任制。围绕思想、组织、作风、制度和党风及反腐倡廉建设“五项建设”,按照队伍、阵地、活动、制度、保障“五项要求”,结合扭亏脱困和深化改革的阶段性工作,形成指导性量化指标,健全党建工作机制,做到党建工作与生产经营改革发展同部署、同检查、同

考核,不断完善党组织参与决策的体制机制。建立党组织和党员目标量化考核体系,突出年度目标任务的完成。

5.严格落实党内组织生活制度。严明党的政治纪律、政治规矩和组织纪律,严格执行“三会一课”制度,定期开展党员党性分析活动。做好民主评议党员工作,对长期不参加组织生活、不缴纳党费、不履行党员义务、不发挥党员作用的不合格党员要按程序严肃处理。落实党员领导干部参加领导班子民主生活会和支部组织生活会的双重组织生活会制度,定期认真开展批评与自我批评,使其制度化、常态化。

6.推进党建工作项目化管理。按照生产经营急需、改革发展必须、党员群众喜爱的原则,结合实际扎扎实实、有选择的开展十个党建项目,即:学习型党组织项目、党建示范区项目、党支部扭亏脱困攻坚堡垒项目、党建管理创新项目、党群共建创先争优项目、党员亮身份践承诺项目、党员责任区项目、党员先锋岗项目、党员突击队项目、党员四优(优化管理、优化流程、优良作风、优异业绩)项目等。

(三)以强责任、促实效为重点,抓作风建设长效常态

持续抓好党员领导干部的作风建设,持续开展教育实践活动整改落实和后续工作,推进作风建设常态化、长效化。

1.抓党员干部作风建设。严肃党内政治生活,用好批评与自我批评武器,贯彻民主集中制原则,规范权力运行,提高党内生活的政治性、原则性、战斗性,推动形成个人行为有约束、工作开展有遵循、班子集体作用得到加强的良好工作格局。教育和引导各级干部特别是领导干部,严格按照“三严三实”要求,深学、细照、笃行焦裕禄精神,进一步强化政治意识、纪律意识和组织观念,持续推动党员干部正风纪、转作风、提高执行力、树立好形象,以良好的作风强化党员干部的责任和担当意识。

2.抓群众路线教育实践活动成果的巩固拓展。继续狠抓整改落实,在抓常抓

细抓长上下功夫。上半年各单位要对整改落实和制度建设情况进行一次全面梳理检查。对已经完成的,要切实巩固,防止反弹回潮;对尚未完成的,要扭住不放。要建立及时发现新问题、回应员工群众新期待的工作机制,努力做到新问题发生一起就解决一起,新情况出现一桩就应对一桩,持续用劲、久久为功。

3.抓作风长效机制建设。严明党的组织纪律,加强组织管理,着力解决组织涣散、纪律松弛问题。紧紧围绕生产经营改革发展的中心任务,加强监督检查,确保政令畅通,推动各项重大决策部署的落实。按照党风廉政建设责任制规定,严肃追究问责,加大对党员领导干部违反党纪政纪行为的处置力度。

(四)各负其责,凝聚力,为公司改革发展稳定提供坚实保障

各级党群组织要紧紧围绕中心工作,结合各自实际,落实责任,服务大局,发扬好作风,继承好传统,争当推进扭亏脱困、深化改革、转型升级的积极参与者、支持者和拥护者,努力把党的政治优势转化为推动公司改革发展的强大动力。

1.坚持以思想激励凝聚人心,提振信心。要把深入学习党的十八大、十八届三中、四中全会精神与贯彻习近平总书记系列讲话精神结合起来,与推动全面深化改革、依法治企结合起来,与贯彻落实2015年公司工作会议精神结合起来,把学习成果转化为推动企业改革发展的具体举措。

2.抓特色企业文化创建。围绕公司中心工作,充分发挥企业文化的导向、凝聚、激励和引领作用,营造支持改革、参与改革的氛围,营造干事创业、勇于拼搏的氛围,营造坚定信心、加快发展的氛围。大力宣扬扭亏脱困、转型升级中涌现出的先进事迹、优秀人物、典型案例,树立好导向,传递正能量,凝聚精气神。

3.深入推进党群共建创先争优。坚持党建带工建、党建带团建、党内带党外、党员带群众,通过党组织创先争优带动单位创先争优、党员争优带动群众争优,建设一批“模范职工之家”和“五四”红旗团组织。

发挥工会桥梁纽带作用 促进扭亏脱困目标实现

——2015年公司工会工作要点

2015年公司工会工作的总体要求是:认真贯彻落实党的十八届三、四中全会精神,按照2015年公司党委工作要点以及上海市总工会、中国铝业公司工会和市经信系统工会工作部署,紧紧围绕公司“优化资产、调整结构、提升管理、转换机制”四大任务,发挥工会组织的桥梁和纽带作用,继续开展“当深化改革先锋队、做本质脱困主力军”主题活动,切实维护职工的权益,为完成扭亏脱困目标任务发挥积极作用。

一、进一步加强班组职工政治学习。

加强舆论宣传和引导。围绕学习宣传贯彻党的十八届四中全会精神和习近平总书记系列重要讲话精神的要求,结合中铝公司、上铜公司职代会精神的学习和贯彻,统一思想,引导广大干部职工在推进公司市场化、开放型改革进程中,坚定信心,迎难而上。

加强学习型班组建设。要结合中铝公司市场化改革的实际,教育引导职工认清市场化改革发展的新形势,转变观念,做改革的支持者和推动者。要围绕创建“六型”班组的要求,做好班组长培训工作,加强班组学习阵地建设,健全班组学习园地,努力打造学习型班组,提升班组员工的学习力。

加强先进典型宣传。以“最美一线工人”为主题,大力宣传和弘扬广大干部、

职工在推进市场化改革、新线达产达标、市场拓展、管理提升中的工作亮点和先进经验,讲好员工故事,传递正能量,凝聚精气神。大力弘扬新时期劳模精神,选树、宣传公司劳模、先进,引导职工辛勤劳动、诚实劳动和科学劳动。

二、进一步加强工会组织建设。

筹备组织公司工代会。要按照公司党委统一安排,筹备和组织召开公司第二次工代会,选举产生公司新一届工会委员会、经费审查委员会和女职工委员会等组织,更好地发挥工会组织群众、引导群众、服务群众和维护群众权益的作用。要结合部门机构调整现状和一年来基层工会组织工作实际,开展基层工会选举工作,进一步加强完善基层工会组织建设。

加强工会干部培训工作。通过开展办班讲课、岗位自学和选送参加上级工会培训等方式,努力提高基层工会干部的履职能力。加强职工代表的培训,提高职工代表履职能力,进一步完善企业民主管理体系,为企业科学决策提供法律保障和政治保障。

加强工会组织日常管理。要按照工会全年任务和工作内容,列出工作配档表,明确工作措施,落实工作责任,激发工会干部创新活力。要依法收好、管好、用好工会经费,管好工会财产。

三、进一步推进帮困送温暖工作。

做好帮困送温暖工作。要精心组织2015年元旦、春节等节假日期间帮困送温暖活动,加大困难职工的帮扶力度,扩大帮扶覆盖面,要深化女职工“关爱行动”。要切实做好高温慰问工作,坚持开展为职工“送清凉”服务。

健全困难职工帮扶机制。要进一步完善困难员工档案,用好用活帮扶基金,进一步发挥公司帮困基金的作用,确保特困职工的基本生活。要及时探访和慰问困难职工以及生病住院的职工,把组织的温暖送到职工家庭。要协助做好退休职工的信息登记等相关工作。

四、进一步推进职工素质工程建设。

深化班组劳动竞赛。要围绕公司全年经营目标任务和重点工作,积极开展以扭亏脱困、降本增效、安全生产为主要内容的班组劳动竞赛,要组织开展以技术操作能手个人命名的操作法活动,进一步激发广大员工劳动热情和创造活力,不断提高职工队伍的技术、技能水平。要组织好第九届“中铝杯”全国有色金属行业职业技能竞赛暨第十一届中铝公司技能大赛的预赛选拔工作。

推进班组专项劳动竞赛。要积极推进班组安全生产标准化和运营转型工作,引导职工牢固树立安全意识和成本意识,组织竞赛班组围绕竞赛内容,选好

载体,分阶段推进竞赛活动,确保班组岗位达标率和管理提升。要组织好“安康杯”和“安全月”活动,注重发挥职工代表在班组技能、安全和现场管理引领和保障作用。

五、进一步丰富职工文化生活。

广泛开展文明创建活动。要结合公司现场管理和职工生产生活环境改善工作,开展“建文明班组、创文明岗位、做文明职工”创建活动,积极推进以“整齐、整洁”为重点的职工文明休息室创建活动,组织开展“标杆职工之家”评选。

开展丰富多样文体活动。通过开展重大节假日文艺汇演、体育竞赛等各种小型多样文体比赛活动,丰富职工的文化生活,满足职工精神文化需求,以此陶冶情操,焕发热情,密切关系,增进友谊,形成奋发向上的群体意识和团队精神,进一步增强企业的凝聚力。

六、进一步推进职工思想动态调研。

加强职工思想动态调研。各级工会组织要转变工作作风,深入基层加强职工思想调研,收集和综合职工群众的意见、建议以及各种思想反映,及时做好职工思想动态调研报告的上报工作,为公司党政掌握情况、科学决策、有效组织企业生产运营和维护员工合法权益提供参考。要继续深化厂务公开工作,确保员工的知情权和民主参与权。

演绎人生精彩 展现巾帼风采

——公司庆“三八”女职工演讲比赛获奖稿件摘要选登

巾帼的呐喊——忠诚于企业

一等奖获得者、技术中心 黄玲玲



今天我们已不再是男人眼中的小媳妇,世人嘴里的家庭“煮”妇。除了家庭,我们更有工作、有事业,我们在工作岗位书写美丽篇章,我们是当之无愧的巾帼。我们发自内心的呐喊——忠诚于企业。

忠诚是一个古老的命题,也有着很强的现实意义,当前企业面临诸多困难,作为企业一分子,我们更应提倡它、弘扬它,成为我们每个职工的职业道德。忠诚是一种与生俱来的义务,它从来不谈条件。我们有义务忠诚于企业,因为企业给了我们发展的舞台;我们有义务忠诚于团队,因为团队给了我们展示才华的空间;我们有义务忠诚于搭档,因为搭档给了我们支持和帮助。作为一名企业的员工,爱岗敬业,就是对企业的忠诚。要想干好本职工作,做到爱岗敬业,首先,要不断学习,自觉提高岗位技能和业务素质;其次,要尽职尽责,在平凡中不断奉献。工作本身没有贵贱之分,但是对于工作的态度却有高低之别。我们能平凡的事情做好就是不平凡,把容易的事情做好就是不容易。一个人无论从事何种职业、什么岗位,都应该尽心尽责,尽自己最大努力,求得不断进步。

去年的今天,当公司领导把“上海市巾帼文明岗”这块沉甸甸的奖牌交到我手中时,我突然觉得自己好骄傲,也很欣慰,不是所有的付出都有回报,但我问心无愧!我们是一个拥有3/4“半边天”的优秀团队,我们从事着与男人一样的工作,车、钻、剪、磨样样在行。良好的环境,过硬的技能,更用我们女人独有的细心、用心赢得各部门的好口碑。

只要我们每个人都能在平凡岗位上默默奉献,善始善终,满怀热情地完成每一项工作任务,就一定能提高工作效率和工作标准,实现企业扭亏增盈跨越式发展。

女同胞应自尊自信自立自强

——二等奖获得者、机动分厂 高弘



女同胞们拥有男同志不具备的独特优势,但也承载着常人难以想象的压力和困难,因此,女性必须不断提高自身能力,才能在人生舞台上演绎精彩与辉煌。要想提高自身的能力:

第一,要树立志向,自尊自信。我认为女性不应该只满足于小家庭、小圈子,应该确立清醒的主体意识,增强干事创业的主动性,自己来设计、掌握自己的命运。女性绝不是社会生活的点缀,只要克服了胆怯畏难的心理弱势,用良好健康的心理状态适应社会,迎接挑战,女性完全有能力在社会分工中争取平等地位,掌握主动权。

第二,要提高能力,自立自强。一是要加强学习,提高自己的知识储备量,这样才能在工作中游刃有余。二是要敢于担当,面对纷繁复杂的工作,必须敢于面对,勇于面对,不能有一点点困难就退缩,把自己放在弱势的位置上,自怨自艾。三是要胸襟开阔,工作中从小处着眼,大处把握,力求豁达大度、心似海。四是要发挥优势,女性优势在于敏锐和亲和,因此既要注意锻炼政治敏锐性和鉴别力,又要能发挥情感优势,在作风上更加平易近人,在工作中更好地打造有凝聚力和战斗力的团队,从而在共同发展中实现人生价值。

第三,要注重协调,讲究策略。职业女性不但承担着单位的工作任务,同时要为人母、为人妻,肩负着社会竞争和家庭事务的两副重担。处理好、控制好家庭与干好工作的关系,是对每一位职业女性的挑战。应该在对自身能力正确估计的前提下,掌握策略,善于化解压力,处理好主要矛盾。生活中要强化家庭观念,摆正好位置,回到家中,就是父母的女儿和儿媳,是丈夫的妻子,是孩子的母亲,尽量不要把工作中的情绪带到家中,更不能因工作中遇到的困难而影响全家人的情绪,切实使自己幸福的家庭成为自己干事创业的有力支撑和力量。



什么是人生价值?相信许多人在思考,许多人在追求,也有许多人感到困惑、迷惘。我的价值观其实很简单:做好每一天,干好每件事,做一个爱岗敬业、无私奉献、在平凡的岗位上寻找快乐的人。

新板带的员工都较年轻,缺乏工作经验,对生产操作和产品质量的把控,以及生产过程中出现的质量问题,如何处理解决还经验不足,为了能尽快帮助他们学习掌握这些知识和方法,经常需在现场一站就是一天,回到家中动都不想动了。虽然苦点累点,但看到他们能熟练掌握操作方法,学会检查表面质量,独立解决出现的质量问题时,苦累都不算什么了。因为这就是我的岗位,我的责任,我热爱的工作,收获更多的不是苦,而是快乐和自身价值的体现的成就感。

我知道,如果想要给别人一滴水,自己必需有一桶水,所以,仅仅只是爱岗远不够,还应勤于学习,不断提高自身的业务知识水平和业务技能,不断提升自我才能达到前进的顶峰。分公司大部分设备都是引进国外先进的一流技术装备。很多新的技术都是以前没有接触过和学习过的,为了尽快能掌握这些新技术,一方面认真消化学习外方提供的技术资料,另一方面结合现场的设备,虚心向电器和机械方面有经验的同志请教,在较短的时间内掌握了这些设备的性能和操作,从而配合外方人员顺利完成了精整机组的调试验收工作,并指导机组操作人员较快熟练掌握了操作方法,保证了生产顺利进行。

当前,我们企业面临着本质脱困的艰巨任务,在困难当前正是需要我们全体员工发扬牺牲精神,努力拼搏的时候。而最基本的就是敬业,为企业排忧解难,在自己的岗位上做出应有的贡献,使个人价值最大化。

在平凡岗位上寻找人生快乐

——二等奖获得者、高精度铜板带分公司 张建梅

冷水脸温水牙热水脚



我国许多地方都流传着这样的民间谚语：“冷水洗脸，美容保健；温水刷牙，牙齿喜欢；热水泡脚，如吃补药”。应该说，这些谚语是有一定科学道理的。

早晨起床和午休之后，用冷水洗脸好处很多，冷水的刺激既可改善面部的血液循环，增强皮肤的弹性，减缓和消除面部皱纹。冷水洗脸，对大脑神经还有兴奋作用，可使人头脑清新、精神振奋。冷水洗脸，还可预防感冒、鼻炎和冻疮，对神经衰弱和神经性头痛也很有益。

刷牙最适宜用温水，特别是患有牙周炎、牙龈炎、口腔溃疡、咽喉炎的人，冷热刺激，都会诱发或加重病情。温水是一种良性保护剂，不论口腔、牙齿、咽喉，有病无病都很适用。

足是人之根，泡脚治全身。足底有一百多个穴位反射区，对应

人体的五脏六腑各个器官，睡前热水泡脚给予刺激，有保健作用。患有失眠和足部静脉曲张的人，每晚热水泡脚，易于入睡，能减轻症状。神医华佗曾著《足心道》中指出：“春天泡脚升阳固脱，夏天泡脚暑湿可祛，秋天泡脚肺润肠濡，冬天泡脚丹田温灼。”苏东坡则用“主人劝我洗足眠，倒床不复闻钟鼓”的诗句来形容泡脚促进睡眠的独到作用。人民大众干脆用“热水洗脚，强似吃药”的通俗语言，来说明热水泡脚之有益于健康。

在春夏秋三季，用冷水洗脸都没有问题，到了冬天三九严寒，就很难坚持了。冬天冷水洗脸后，要用毛巾上下反复擦洗，使脸上有微热感，再用手掌揉搓面部，直到脸上温热为止。洗过冷水脸后，顿觉头脑清醒，面部红润，精神焕发，增强防寒抵抗力。

泡脚也很有讲究，水必须有足够的温度，一般在40-42度，以自己能接受为限，水量要淹没脚面，泡脚30分钟左右，跑到后背有点潮，额头出汗，两脚酥软发红，就可以视为泡好了。浸泡时宜用双脚相互搓擦，这更有利于舒筋活络。

对于失眠症患者，热水泡脚

过后，再按摩足底，可以改善睡眠，效果十分明显。具体做法是在睡前20分钟左右泡好脚，盘腿打坐，足底向上，用双手大拇指根部按摩两足底“涌泉穴”数百下，“涌泉穴”位于足底的前部凹陷处，就可以轻松入睡，而且睡眠质量很好。

本人患有失眠症、前列腺、慢性肠炎等多种疾病，今年8月份开始热水泡脚，坚持四个多月后，睡眠状况大为改善，前列腺、肠炎等疾病都好多了，尤其是过去体质差，秋冬交替之际常发感冒，今年一次都没发过。现在天气冷了，我决心把冷水洗脸、温水刷牙、热水泡脚的锻炼方法坚持下去，并积极向家人和亲戚朋友宣传推广。老妻几十年来，冬天一直用热水洗脸，她也患有鼻炎、便秘等多种疾病，冬天常常感冒。以前晨起洗脸时，热水瓶中的隔夜开水，我只倒一点刷牙，剩下的都给她洗脸，今年我逼着她早上用冷水洗脸，晚上跟我一起泡脚，妻子的鼻炎、便秘等毛病也有显著改善，尤其是今年没有发过感冒，她心里很高兴，现在也坚持用冷水洗脸和热水泡脚了。借此机会，老愚我郑重地向各位读者推荐，愿与读者诸君共勉。

(戴向阳)

2014年，一曲《小苹果》红遍大江南北，不由想起我的那群“小苹果”。

一天，我突然接到一个既陌生又熟悉的电话，打破了沉寂30年的记忆，居然是小学同学打来的，邀请我参加半月后的同学聚会，兴奋的心情自然难以言表，等待聚会到来仿佛比30年还长。

那天，本来是晚上5点聚会，可我2点就到了那里，也许是30多年没联系了，大家都很迫切，不约而同提早来到了聚会的地点，看到往昔的同学，我感到特别地亲切。同学们变化都不大，原来调皮捣蛋的，现在还是那么活泼可爱；原来默默无闻的，现在依然羞涩腼腆。大家都回忆小学各自的外号，回忆小学那段快乐的时光，还特地安排和小学同桌合影留念，大家嘻嘻闹闹，一点看不出都是50开外的人了，仿佛就像一群天们快乐的样子。我又在想，同学们其实变化都很大，由青春年少到为人父母，由孜孜以求到事业有成，由风华正茂到两鬓斑白……更让“小苹果”们雀跃的是，见到了为我们呕心沥血的园丁，87岁高龄，依旧贤淑儒雅的启蒙老师。

这次聚会后，我们建立了一个微信群，每天晚上上微信聊天成为我的必修课，有时候聊到兴奋时，会情不自禁地哈哈大笑，在一旁的儿子，瞪大双眼，莫名其妙的看着我，还以为我发神经病了。

前不久，其中一个同学邀请我们到太仓游玩。这个同学在太仓买了一个小农舍，农舍坐落在太仓郊区，远离城市的喧闹，农舍四周被农田包围，农舍里亭台楼阁，小桥流水、鸟语花香，在农家大院的长廊上，我们品



尝香浓四溢的龙井，嘴含清爽可口的点心，看着波光粼粼的水面，享受微风徐徐的天然氧吧，仿佛置身在陶渊明笔下的桃花源，此时的我们感到十分的惬意。

晚上，同学为我们准备了丰盛的农家菜、农家酒。晚饭后，我们又来到当地的KTV唱歌，开始歌咏比赛，大家争先恐后抢着话题，歌声此起彼伏，早已忘却了此时的指针过了后半夜。突然，电视屏幕上开始播放《小苹果》，一曲《小苹果》，使KTV包房达到了高潮，大家手拉手，发疯似地唱呀、叫呀、跳呀……

第二天回来路上，我仍然感到意犹未尽，耳边迷迷糊糊响起了《小苹果》的歌声，今天是个伟大日子，有你的每天都新鲜，有你阳光更灿烂，有你黑夜不黑暗，你是我的小呀小苹果儿，就像天边最美的云朵，春天又来到了花开满山坡，种下希望就会收获。

分别数十载，一见如故，难忘少时同学情；相逢在今朝，难舍难分，又见当年谈笑风生。30年过去了，尽管同学们都已青春不再，但同学们的一颗童心犹在，就像一个活泼可爱的“小苹果”。但愿我的“小苹果”们生活、工作都像苹果一样红红火火，美美满满。

『苹果』会

申城春季赏花攻略

春色满中城，
游园伴爱人。
赏洽林亭晚，
花香沁心扉。

春意盎然、微风徐徐，每年3月到5月是上海的最佳赏花期，百花绽放、繁花似锦。这里给爱花之人转载一个花期列表以及赏花目的地推荐；亲们可以充分利用周末时间，紧张工作之余，去感受一下大自然的季节更替和自然之美。

茶花：3月-4月：茶花园、上海植物园、辰山植物园

油菜花：3月-4月：奉贤庄行金色田园

洋水仙：3月中旬-4月中旬：南园滨江绿地、上海植物园、辰山植物园、上海鲜花港

白玉兰：3月中下旬-4月初：玉兰园、上海植物园、辰山植物园

二月兰：3月下旬-4月初：东平森林公园、明珠湖公园、共青森林公园、滨江森林公园

郁金香：3月末-4月下旬：上海鲜花港、上海植物园、辰山植物园、闵行体育公园

风信子：3月末-4月下旬：上海鲜花港、上海植物园、辰山植物园

海棠：3月末-4月中下旬：海棠公园、上海植物园、辰山植物园

杜鹃：3月末-5月中旬：滨江森林公园、上海植物园、辰山植物园

东京樱花：3月末-4月上旬：顾村公园、上海植物园、辰山植物园、黎安公园

桃花：3月末-4月中下旬：上海南汇桃花村、新场古镇桃苑、上海大团桃园、上海滨海森林园

日本晚樱：4月中下旬：顾村公园、樱花园、上海植物园、辰山植物园、黎安公园

牡丹：4月中下旬：漕溪公园、安顺绿地（法华牡丹园）、上海植物园、辰山植物园

芍药：4月下旬-5月上中旬：上海植物园、辰山植物园

琼花：4月下旬-5月上旬：上海植物园、辰山植物园

紫藤：4月下旬-5月上旬：古藤园、上海植物园、辰山植物园。



樱花

养生多食一些枣可以养脾胃。中医认为甜味的食物入脾，能补益脾气，补中益气、养血生津，最宜常吃。吃法不一样，功效也不一样，下面就推荐红枣的12种搭配吃法。

一、枣子蒸熟，预防哮喘

夏季是过敏性哮喘的多发季节，中医认为，枣有调养脏气、壮阳生津的功效，多吃蒸熟的枣可以起到一定得预防哮喘的作用。哮喘病人尤其是年龄大的病人应该坚持每天吃蒸熟的枣子，一般大枣吃5枚，小枣吃8枚，以提精神、增强身体免疫力。

二、红枣泡茶，补气护嗓

红枣炒黑后泡茶喝，可治疗胃寒、胃痛。再放入桂圆，就是补血补气茶了，适合教师、营业员等使用嗓子频率较高的人群。

三、红枣熬汤，止咳润肺

材料：银耳：20克，红枣：20颗，冰糖：60克。

做法：把银耳放在清水中发开，摘去蒂头，撕成小块，与红枣、冰糖一起放到锅里，加水6碗，大火煮开后，改用文火再煮半小时。

四、红枣煮蛋，补血养颜

红枣加桂圆煮红糖水，到枣烂、

红枣十二种吃法

桂圆绵时，打只鸡蛋；继续用小火焐熟鸡蛋。红枣、桂圆和红糖都有补血的功效，煮出鸡蛋很滋补。

五、红枣熬粥，安神助眠

中医上讲，女性有躁郁不安、心神不宁等症状。可用适量百合、莲子搭配红枣调理。若与小米同煮，可更好地发挥红枣安神的效用。

六、红枣泡酒，血管通畅

红枣在浸泡过程中，富含营养的有机物更容易在酒中溶出。对保持血管通畅有一定效果。

七、红枣泡水，养肝排毒

实验证明，每天给肝功能差的人喝大枣水，持续一周能增加人体血清蛋白，从而达到保肝排毒的功效。

八、大枣煮水，强健脾胃

原料：新收获的大枣，鲜枣或才晾干的枣均可。

方法：将新收获的大枣破开，去掉枣皮和枣核，用小火细煮，直至有香味飘出。然后用烤过的枣煮水喝。

九、大枣煮饭，延年益寿

参枣米饭，药王孙思邈就极力推

荐此方，认为大枣如此实用，能够补气养胃，延年益寿。

原料：党参10—20克，大枣20枚，糯米250克，白糖50克。

方法：将党参和大枣用水同煎半小时，去掉党参渣；用糯米蒸饭，将大枣铺于饭上，将枣参汤加白糖煎为浓汁淋在饭上，即可食用。

十、红枣蒸木耳，驻颜祛斑

选红枣十粒，黑木耳15克，冰糖适量，红枣要用清水泡约2小时，黑木耳用清水泡发就可以。将它们放碗内，加清水、冰糖，上蒸约1小时即成，非常美味。

十一、红枣蜂蜜膏，预防失眠

两斤红枣，洗净去核取肉捣烂，加适量水用文火煎过滤取汁，混入500克蜂蜜，于火上调匀去成枣糕，装瓶备用。每次服15毫升，每日二次，连续服完，可防治失眠。

十二、红枣泡生姜，养胃安神

准备半斤红枣和生姜，然后将甘草、丁香和沉香捣成粉末，然后加点盐，每次15到25克，一起煎服或泡水代茶，每日数次。就有养血、健胃、安神的功效。