



天高

李平



天高论坛

浅谈企业文化对凝聚企业共识的影响

新闻动态

聚焦人才 创新驱动 | 天高集团2020年度计划工作会议成功召开

汇聚梦想 共创辉煌 | 天高集团2020年迎新晚会圆满落幕

特别报道

防疫复工两不误 天高集团在积极行动
挺进环保积极捐款捐物 助力战“疫”



GUANGZHOU TEAMGO GROUP COMPANY LIMITED

海阔天高 我们同行!

广州市天高集团有限公司 主办

本季节气 · 春分



春分到，
在阳光与雨水的滋润下，
大地上绽放百花缤纷，
燕子随着和风归来，
各种鸟鸣的音符在空中交汇，
美妙得不可修饰，
好一个热闹的春天！

春天是播种希望的季节，
满满的计划正要着手实现，
天高人相信一切美好
正在发生，
以实际行动

来书写今年的成绩，
忙碌的身影、精心的规划、
勇敢的探索、成功的喜悦，
都是我们工作的“标配”。

天高人，一起加油，
在姹紫嫣红的春光中，
汇聚梦想，编织灿烂明天。



TEAMGO



无惧挑战 积极应变求突破

□ 编辑部/文

信心是战胜困难的武器，乐观是栽出希望的种子，智慧是抓住机遇的关键。2020年的开端，因新冠肺炎疫情在世界蔓延，往时明媚的春天，被蒙上一层灰暗。疫情对个人的生活与企业的发展都造成影响。但是，危和机总是同生并存的，克服了危即是机。在各种不利因素之下，我们更加要拥抱信心、乐观与智慧，才能在复杂的环境中，稳定基业，并开拓出创新发展之路，在时代的舞台上展现出天高人的英姿。

防疫，当前依然不可松懈。在党和国家正确有力领导下，国内的疫情得到有效的控制，但是境外的疫情还在蔓延。集团所有公司仍要重视防疫工作，按照属地政府和公司的相关要求，强化日常卫生管理，加强消毒通风，减少集体聚集性活动，多关注员工健康状况，提供充足的防疫用品。身体是革命的本钱，在特殊时期，我们更加要关爱自身的健康，保持良好的卫生习惯与乐观积极的心态，同时对身边的家人与同事给予更多的关怀。我们心连心，互相温暖、互相支持，无论从防疫的硬件，还是在心态上，共同构建出一堵最坚固的“防疫墙”。

复工复产，奏响生产经营的进行曲。防疫没有暂停键，复工只有快进键。天高集团在确保员工健康安全的情况下，努力把疫情对生产经营的影响降到最低，确保企业持续健康发展，为保障民生和社会稳定尽一份力。疫情期间，挺进环保龙南、定南4个大型稀土矿山污水项目，石城、广昌、章贡等区县的上百个乡镇生活污水项目，保持正常运行，在防控疫情的同时，为保护祖国的青山绿水不懈努力。九里物业人对防疫措施全面升级，对住宅小区进行全面消毒，还尽心尽职地解决疫情期间任何一户业主的需求，呵护每一位业主的健康生活。天高矿业在复工之后，积极探索，加紧迈向非金属转型升级的成功之路。

勇担社会职责，传唱天高集团大爱之歌。在疫情之下，天高集团一如既往地履行“产业报国”的企业使命，为国家打赢这场疫情防控战奉献应有之力。挺进环保捐赠防疫资金100万元，并将向江西省各地捐助了价值30多万元的医用口罩6.5万个、医用隔离服1000套等防疫物资。天高矿业向广东河源市紫金县义容镇政府捐赠了一批口罩，担当起企业的社会职责。

我们正在经历一段特殊的历史时期，更要提振信心、科学应变、创新求变，善于从眼前的危机与困难中捕捉和创造机遇。回首过往，天高集团自创立以来历经不少挑战，也是从应对与解决各种问题中不断发展壮大。我们有信心在2020年继续劈浪斩荆，朝着年初定下的工作目标奋力挺进，争取超额完成，实现新突破，收获新业绩。



2020春季刊 (114期)

编委：李平 张筱鸿 张国培
游建涛 李强 付建生
黄春孙 钱峰 敖军
李佳明 任国庆 梁广范
陈少锋 漆勇 丁小飏
陈飞

总编：李平
主编：张国培
编辑部：陈飞 邓键评 廖智尧
许诚志 吴利府 范天兰
李颖洁 李光有

责编：邓键评
美编：廖智尧
主办：《天高》编辑部

出版日期：2020年4月

地址：广州市新港东路1226号
万胜广场C塔10楼

邮编：510000

电话：020-38730014

E-mail: teamgo1992@163.com

广州市天高集团有限公司：

矿业：广东天高矿业股份有限公司
河源市紫金天鸥矿业有限公司
平远天域冶金有限公司
会昌龙威锡业有限公司
吉水县谊达物资有限公司
天高矿业中心实验室
天高矿业地质勘查院

环保：江西挺进环保科技有限公司
石城县挺进环保科技有限公司
广昌县挺进环保科技有限公司
挺进环保虔诚设计院
挺进环保广州分公司
赣州市龙南、定南、全南、石城分公司
抚州市广昌、乐安分公司

生态宜居：赣州市峰山投资开发有限公司
鹰潭市龙虎山九龙投资有限公司
兴国县峰山铭欣房地产开发有限公司
赣州峰湾房地产开发有限公司
广州峰山鼎穗房地产开发有限公司
南昌新天高实业有限公司

新材料：南昌天高环保科技股份有限公司
天高集团（南昌）新材料工业园
河源紫金天宏科技有限公司

冶金贸易与物流：广州市天高有限公司
广州新钢钢铁贸易有限公司
广州市宝山贸易有限公司
天高资源（香港）有限公司
天德（亚洲）有限公司
河源市天鑫供应链物流管理有限公司

投资：广州市九峰投资管理有限公司
赣州嘉盈投资管理有限公司

研发：广东省共伴生非金属矿产资源综合利用
工程技术研究中心
南昌市土木合成材料工程技术研究中心
天高集团博士后科研工作站

天高集团：

中国企业家全国理事会理事单位
中国有色金属理事会理事单位
广东省地质学会常务理事单位
合肥工业大学常务董事单位
广东省江西商会创会会长、名誉会长单位
香港江西社团（联谊）总会创会主席单位
广东环境理事会理事单位

CONTENTS | 目录

刊首语 P01

无惧挑战 积极应变求突破

天高论坛 P04

浅谈企业文化对凝聚企业共识的影响

集团动态 P06

李平总裁大年初一带队慰问天鸥矿业一线员工

聚焦人才 创新驱动 | 天高集团2020年度计划工作会议成功召开

汇聚梦想 共创辉煌 | 天高集团2020年迎新晚会圆满落幕

天高矿业召开2020年计划工作研讨会

挺进环保2019年度总结会暨2020年工作计划会圆满结束

峰山投资2019年年终总结表彰大会顺利举行

九里十年梦，挺进创非凡——峰山、挺进联合举办2020年迎春晚会

开工大吉 携手共进 迎接春暖花开

天高矿业顺利通过新年首次省级安全生产委员会考核组考核

挺进环保公司环保工程专业承包资质升级成功

天鑫公司首批5辆铁精粉运输车辆正式投入运营

领导关怀 P32

省市县应急管理部门联合检查组莅临天鸥公司检查指导

紫金县政府领导赴天鸥公司调研

特别报道 P34

防疫复工两不误 天高集团在积极行动

天鸥公司一手抓防疫 一手抓复工复产

挺进环保积极捐款捐物 助力战“疫”

精彩团建 P39

天高“女神节” | 女神烹饪显身手 众人线上云竞猜

情人节 | 特别的爱“护”送给您

天高抗疫党旗红 集团广州本部党支部发放爱心口罩

文化长廊 P43

矿业，我的家

关注健康 P44

防控不可放松！个人日常办公仍要做好11条健康防护

战“疫”时期健身不能停 旱地游泳提高免疫力



浅谈企业文化对凝聚企业共识的影响

□ 编辑部/整理

一个企业的发展离不开他的企业文化，良好的企业文化不仅能够让孩子健康发展，同时还能对利益相关者带来影响。有的学者认为知识经济条件下企业文化将呈现出新的形态，企业文化就像一根纽带，把企业和企业员工的追求紧紧联系在一起，使每个员工产生归属感和荣誉感，企业文化的这种凝聚功能可以在企业内部形成一种合力，从而提升企业的竞争力。因此，可以说企业文化对企业的凝聚力起着至关重要的作用。

一、企业文化概述

企业文化是企业内部自上而下、自下而上在工作中长期高度协同而推崇出的与该企业经营管理理念高度融合的思想意识形态和精神文化。企业文化会衍生出很多要素，如企业愿景、使命、价值观、行为准则、规章制度等。企业文化是企业的意识核心，是企业全体成员达成的精神共识。企业文化是企业规章制度及行为准则的制定依据，同时在企业规章制度、行为准则不完善时发挥重要的补充作用。企业文化同时是企业的无形精神力量，发挥巨大的精神凝聚，激发员工获得高度的士气。企业文化不是一瞬间形成，而是企业管理者和企业员工长期共同默契、协同而产生的一种精神共识、理念共识、行为共识。

良好的企业形象是企业激烈的市场竞争中，能够获得极大优势的重要法宝。企业形象具体包括，企业的产品、品牌、服务和员工素质等各方面，而这些也成为衡量一个企业是否具有良好企业文化的重要参考标准。

二、企业凝聚力的内涵

企业的凝聚力是企业行为的基本标志，是

企业的一种向心情感，是粘合剂。它是由企业管理、企业环境、企业效益、企业精神、企业文化等各种因素组合成的一种企业合力，是企业各项工作和谐的结果。凝聚力的大小对企业的效率、利益、长远发展都有着重要影响。多数企业在创业之时，人员较少，大家目标统一，思想统一，行动统一，团队精神较突出，但随着企业规模的扩大，员工人数的增加，特别是当企业遇到各种困难、挫折时，容易出现人心不齐，军心涣散的现象。究其原因，是企业缺乏统一人心的企业精神和共有的企业价值观。企业凝聚力的作用主要体现在以下几个方面：

1. 企业凝聚力可产生 $1+1>2$ 的协同效应。通常我们所说的 $1+1>2$ 的效应，就是两个单个人团结起来创造的效益可以大于他们分别单独创造的效益之和。企业的凝聚力可以通过对企业成员的劝导、激发每一个企业员工的产生与企业目标相一致的工作积极性，从而创造出 $1+1>2$ 的协同效应。

2. 企业凝聚力可以提高企业的生产效率。在一个好的领导下，可以使企业凝聚力与企业目标相一致，可以产生一种作用力，使它得以规范化，这种作用力就是通常所说的管理能力。

3. 企业凝聚力与企业团队精神是一致的。团队精神就是对某一群体或组织感到满意，乐意成为该群体的一员并协助实现群体目标的一种态度。一个企业团队精神旺盛，则企业凝聚力就强，就能较好地适应外界变化，处理好内部冲突；企业成员对企业及企业领导持肯定和支持的态度，企业的目标就得以实现。

三、正确推行企业文化，增强企业共识

1. 开发与释放员工的创新力量

每个人都有创新的潜力，企业文化的一项重要任务就是开发和释放员工个人和整体的创造能量。一是要转变思想观念。克服官僚主义、本本主义，使企业管理模式从“制度加考核”转变到“学习加激励”上来，要让企业文化把企业整合为一个统一的协调的整体，强化员工认同感、凝聚力，增强员工的归属感。二是实行激励机制。企业文化管理的首要任务是调动人的积极性，其激励方式有：目标激励、参与激励、强化激励、领导者言行激励。充分调动和发挥员工的主动性、创造性，在企业内形成勇于创新、敢于创新、乐于创新、勤于创新的创新氛围。三是建立纪律约束机制。要有明确的规范，落实上不走样，将企业理念贯穿到制度、纪律与行为规范中。在企业文化的感召下，企业全体员工才具有了高度的责任感和统一性，有了较强的执行力，这样就保障了企业的高速、高效运转，达到事半功倍的效果。四是加强企业凝聚机制。确立广大职工认同的企业价值观、企业目标、企业人际关系。共同的价值观念形成了共同的目标和理想，员工把企业看成是一个命运共同体。

2. 坚持以人为本的管理思维

企业要提升核心竞争力，必须把以人为本作为核心来抓。如果在企业文化建设中，不能从以人为本的角度找准着重点和切入点，企业文化就会成为空中楼阁，水中之月，镜中之花。时至今日，人才的宝贵于企业来说已经不言而喻，更关键的是两个层面的事情，即如何吸引人才和如何留住人才。打造“以人为本”的企业文化，就是要改革传统的企业管理思想和管理模式，把过去只注重对物的管理转移到重视对人的管理，由对人的“硬管理”转移到对人的“软管理”，由对人的行为管理转移到对人的思想情感的管理。在这种现代管理模式中，管理核心始终强调要关心人、爱护人、尊重人、理解人、信任人，从而创造出“人人受

重视，个个被尊重”的文化氛围。大凡注重以人为本的企业，是不用担心用工荒的。因为企业与职工之间已形成了水乳交融的互信关系，职工觉得在这样的企业工作有尊严、有幸福感、有成就感。

3. 构筑学习型企业文化

在知识经济时代，知识更新加快，技术不断创新，企业的竞争终归为人才与科技的竞争。要想跟上时代的节奏，个人需要终身学习，企业需要转化成为能够使各阶层所有成员全心投入，并持续不断学习的学习型组织，从而构造具有强烈学习，踊跃创新的能力，能够实现科学民主的决策机制、细致合理的利益分配机制和深入人心的学习型企业文化。

4. 建立多方位沟通渠道的企业文化

多层次、多角度、多方面的良好沟通，是我们做好企业文化工作的方法。企业要在经营性、制度性和管理性渠道之外，建立更多各种各样有效的企业内部沟通的渠道和载体，使企业员工在精神层面有充分的交流，能把心里话和内心情感尽量的表达出来，大家相互了解多了，自然就能调整好自己的位置、行为位置和心态的位置，员工与员工、员工与企业之间也自然会产生感情。

“三年企业靠运气，十年企业靠经营，百年企业靠文化。”企业文化对增强企业凝聚力中具有重大的作用，扮演者关键的角色。优秀的企业文化能够激发员工创造力，加强企业领导者与员工、员工与员工之间的有效沟通，为员工提供一个好的工作环境和发展空间。企业文化建设不是一句口号，更不是墙上标语，而应该是真正的文化建设，是凝聚员工的企业向心力。

李平总裁 大年初一带队慰问天鸥公司一线员工

□ 天高矿业 许诚志/文



1月25日大年初一清晨，天高集团董事长、总裁李平与天高矿业总经理李强，驱车来到天高矿业天鸥公司看望并慰问在春节期间坚守在一线岗位的员工。

“大家新年好！给大家拜年了！”李平总裁与在场的员工一一握手问好，并发放新春慰问金红包，对大家的倾心奉献表示衷心的感谢。他说：“春节是中国的传统佳节，感谢大家舍小家顾大家，放弃了与家人团聚欢度春节，依然坚守岗位，你们辛苦了！是你们的坚守才有企业的好成绩！感谢大家的支持和陪伴！”

李平总裁同时要求，安全是企业的生命线，大家在工作中一定要注意安全。安全无小事，这既是对企业负责，也是对家人负责。今年春节也是一个特殊的春节，全国上下万众一心抗击新型

冠状病毒肺炎，我们要响应国家号召，谨记不要到人多密集的地方去，不要走亲访友，不搞聚餐，勤洗手。外来人员进入矿山要做好登记。天高矿业要制定并启动抗击新型冠状病毒肺炎应急预案，并对返乡过春节的员工做好返岗前信息反馈、统计。

李平总裁强调，今年是矿业稳基促非攻坚年，天高矿业要抓好铁矿生产的同时，因地制宜抓好资源综合利用，积极探索非金属矿的转型发展路径，按照集团计划工作会议要求，对照完成时间表，拿出切实可行的方案和举措，积极行动起来，逐一落实重点项目。谨慎面对风险，善于看到机遇，在保持稳准的基础上，再创新的业绩。

天鸥公司常务副总经理钱峰、副总经理曾盘生陪同慰问。



聚焦人才 创新驱动

天高集团2020年度计划工作会议成功召开

□ 编辑部/文



(集团董事长、总裁李平)



(集团常务副总裁张筱鸿)

旧岁已展千重锦，新年再进百尺杆。2019年，天高集团劈波前行，以创新引领发展，以匠心铸造队伍，用拼搏的精神、坚韧的勇气、创新的动力，在风云激荡的国内外形势中砥砺前行，取得优异的成绩。



(集团副总裁张国培)

2020年1月16日，天高集团2020年度计划工作会议在广州市星河湾酒店举行。集团董事长、总裁李平，常务副总裁张筱鸿，副总裁张国培，副总裁游建涛，各控股企业经营班子领导，集团本部中层以上管理人员等出席会议。会议由张国培副总裁主持，分上午、下午两节进行。



(集团副总裁游建涛)

会议首先由集团主要业务板块汇报工作总结与计划。

生态宜居板块



2019年，峰山投资的“九里峰山”、“九里上善若水”、“九里蓝湾”三个项目依照预期目标，完成了竣工备案、销售、样板房开放等工作，并揽获赣州优质地块。佛山项目的启动，标志生态宜居板块在积极谋取稳健扩充的路上迈出了坚定的一步。

矿业板块



天高矿业按照集团年初下达的生产经营指标为工作目标，经营形势稳中向好，以强基固本保安全为工作重点，一手抓铁精粉生产，一手抓资源综合利用，积极推进科技进步与管理创新，全年铁精粉产量稳步增长，资源综合利用成绩显著。

环保板块



挺进环保在2019年制定了“苦练内功，稳中求进”的战略目标，取得突出的成果。公司顺利取得环境污染治理总承包能力一级资质、环境污染工程设计能力甲级资质和环保工程专业承包资质贰级，为公司由量到质的提升奠定了坚实基础；龙南稀土尾水处理项目顺利通过了华东督查组的“回头”看和省生态环境厅批复同意黄沙小流域稀土尾水收集处理优化方案；加强与科研院所的沟通联系，积极参与环境污染治理科研项目，不断增强品牌影响力。

会议接下来，由集团游建涛副总裁作天高集团2019年财务决算与2020年财务预算报告。

会议第三项议程，李平总裁作《聚焦人才 创新驱动 为实现集团高质量发展而不断努力奋斗——天高集团2020年度计划工作报告》。李平总裁回顾2019年天高集团取得的成绩，肯定全体员工付出的努力。他指出，2019年，天高人向着梦想起航，向着辉煌挺进，用拼搏的身姿、重塑的勇气、创新的动力，在风云激荡的国内外形势中砥砺前行，集团转型升级抢抓住了新机遇、全面增效镌刻了新坐

标、各板块保持了稳健向好的发展势头、取得了鼓舞人心的经营成果。

集团业务多元发力，各板块均衡发展

2019年，矿业、环保、生态宜居、新材料、冶金贸易与物流、投资，六大业务板块均辛勤耕耘、奋力发展，为集团的进步奉献应有的力量。

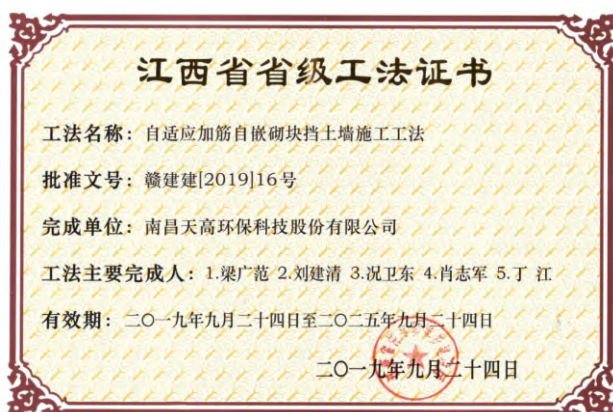


坚持科技创新，打造核心竞争力

天高矿业从铁矿尾砂中提纯的石榴石技术和制品获得国家发明专利，8月份又从石榴石尾砂中开发出一种新型建筑材料——烘干砂。下告矿区部分井下岗位已经实现由机器人代替人工进行作业。

挺进环保以科学创新赢取市场先机，一种流域性稀土矿区尾水处理系统及处理工艺获得国家发明专利；龙南黄沙尾水处理项目与江西理工和中科院南京土壤所合作申请国家级课题立项。

南昌天高环保通过潜心专研，取得了六项专利证书及《自适应加筋砌块挡土墙施工工法》省级工法证书。通过改造土工膜设备、引进ESCR测试设备



使产品质量达出口水平。

创新经营思维与模式，跟上时代发展节奏

集团不同产业均努力创新经营思维与模式，发力突破固有桎梏，在巨变的市场中寻找发展的大道。

天高矿业积极探索非矿转型发展路径，成立河源紫金天宏新材料科技有限公司，致力于打造高新技术企业。探索矿业生态链，与广州市鑫马物流有限公司共同出资设立河源紫金天鑫供应链物流管理有限公司，拓展业务链。

挺进环保努力研究、探索有自己特色、有竞争力的商业发展模式；创新二级考核，强化基础体系管理，进行了一系列的管理实践，工程管理取得显著提升。

生态宜居逆向经营，敢于出手，揽获优质地块。



精细化管理有所进步，生产指标持续改善

精细化管理是集团近年来一再强调的管理思路，是指导集团各项具体实践工作的重要方针，是实现从管理要效益的必由之路。

天高矿业通过精细化出矿管理手段，原矿品位有大幅度提升；天鸥铁精粉产量创历史最高。

挺进环保坚定不移地推行集中化管控，规范工程分包和施工、物资采购和管理体系，有效达到降本增效的效果。

峰山投资做好档案管理、仓库管理、后勤保障等工作，通过关键岗位的优化，更加合理的配置人力资源，以充分调动员工的工作积极性。

南昌天高环保继续抓好安全生产标准化建设，进一步完善项目质量管理、安全管理、成本管理等相关制度。



创新人才建设，重塑员工队伍

人才的价值在天高不断提升，天高也在不断帮助员工成长，成为企业中独当一面的人才，履行“让员工与天高一起成长”的人才理念。2019年，集团创新性地提出两项人才计划——“鲲鹏计划”和“天高工匠”计划。“鲲鹏计划”中，累计选派了10位中高层人员到知名高校、培训机构进行系统培训学习。在生产制造企业中，集团首次评选出3名“天高工匠”，他们将起到一线岗位引领作用，把精益求精的工匠精神弘扬至每一个工作岗位。年度内，集团人力资源部还组织员工参加广东省工业和信息化厅组织的省中小企业人才系列培育计划以及各项专题培训，并成功举办中高管内部专题培训——《中高层管理干部的领导力和执行力培训》，参训人员达百人之多。



创新服务理念，助力集团高效运作

集团总部各职能部门立足自身职能，优化集团

的基础管理，为集团的运作提供专业服务和技術支撑。如：财审部门对控股企业税务管理等工作提出专业化意见；资产管理部门有效护航集团经营趋势，开展与集团有关行业及区域产业政策、发展动向研究，并形成资讯报告发送集团各部门共同学习；总裁办公室修订发布多项制度，进一步推进集团行政服务及管理工作的科学化，提升服务效率。

企业文化凝聚共识，打造天高人的共同愿景

集团宣传更加活跃、及时，活动更加丰富多彩，企业的正能量、活力、凝聚力得到进一步提升。通过加强对集团的新闻报道，让员工知晓集团新近发生的重大事项，领悟学习集团领导的经营方针与思路，力求凝聚团队、达成共识，实现价值观在员工“心、言、行”上的认同。集团总部、峰山投资首次组织员工前往发达国家（日本）游学，取得良好反响。



成绩的获得让我们自豪喜悦，要继续前进，谋求更大的发展，就必须正视存在的不足。李平总裁指出，集团在未来必须要补足的短板。一是人才队伍建设不够完善。二是进一步提升企业治理能力。三是集团多元化发展背景下，企业管理关系、资源共享面临挑战。四是集团顶层发展战略要逐步细化。

2020年，天高集团要谨慎面对风险，也要善于看到机遇，在保持稳准的基础上，再创新的佳绩。为此，李平总裁提出2020年工作基本方针是：**聚焦人才，创新驱动，激发活力，全面增收。**

聚焦人才发展，激活人力资源，驱动企业发展

2020年，要聚焦人才发展，将“鲲鹏计划”落到实处，通过培养与引进，双管齐下，充实人才力量。集团将与更多的知名大学与培训机构合作，选派更多经营管理人员外出学习、参观考察，切实开阔思维与提升经营管理能力。同时，培养和评选出更多的“天高工匠”，以营造集团精益求精的工作氛围，推动整体工作向前发展。



以创新贯彻工作的各环节与全过程，赢取可持续发展的力量与条件

创新是进取者奋进的壮举，也是企业发展不可回避的话题，要贯穿于集团工作各环节与全过程。

1. 坚持不懈推进科技创新。尤其是矿业、环保与新材料这三个板块，要以坚定的信念、持续的毅力，坚持创新，不但要加大投入，还要思考如何吸引科技人才融入团队和贡献他们的智慧。

2. 创新经营模式。在万变的市场信息中，要抓住属于自己的机遇，必须有敢于否定自己、否定过去和敢于试错的心态。天高钢材贸易创新经营模式

后，焕发新的活力，是一个成功的尝试。要在集团内部探索更多可以借鉴的创新的经营模式。这需要主要管理人员多调研多观察，深入到市场与客户中去，善于学习与思考，提出有效的经营方针。

3. 创新人才体制。让人才有用武之地，减少后顾之忧，且能容得下人才。要创新考核制度，以灵活的激励机制激活人才积极奋斗和乐于担当。

进一步以企业文化凝聚共识，形成合力

随着集团控股企业的增多，员工队伍的壮大，如何让分散在各地的企业和员工构建共同的语境、形成共同的行为，是企业文化工作下一步应思考与努力的方向。让员工都有“主人翁”意识，尽责做好每项工作。对外宣传，则要讲好企业的故事，提升集团的形象。



夯实基础，强化企业治理能力，保持稳步上扬的发展态势

集团多年来一直保持稳健的步伐，但在商海驰骋就如逆水行舟，必须不断自我加压，提升治理能力。集团依然要通过夯实基础、精细管理、坚持创新、学思结合等方式“强身健体”。对于可能出现的机遇，在保持现金流安全的情况下，也要进行审慎观察与果断捕捉，实现稳中求胜，稳准经营。

下午的会议，根据集团不同业务板块进行了讨论。参会人员各抒己见，为集团的发展提出许多可行性建议。李平总裁表示，2020年仍然充满机遇，要满怀信心，不惧前路的困难险阻，号召全体天高人用汗水与智慧争取更加辉煌的成绩，一起为天高集团高质量发展而努力奋斗！

汇聚梦想 共创辉煌 天高集团2020年迎新晚会圆满落幕

□ 编辑部/文

新春的脚步渐已走近，喜庆的心情洋溢心头。2020年1月16日晚，欢乐的气氛点燃天高集团2020年迎新晚会。晚会在广州市星河湾酒店举行，集团及控股企业主要管理人员、社会友人、合作伙伴、集团本部与控股企业部分员工，及其家属等200多人出席。欢乐是这夜的主旋律，感恩是天高对来宾最真挚的情感，情谊是连接你我内心最坚固的桥梁。晚会中，我们一起回顾出色过往，携手期盼璀璨未来！

红毯入场



黄昏时分，宾客纷纷到来晚会现场。合影留念，交谈甚欢。在镜头前留下欢乐的一刻，在相聚中笑谈过去、畅言未来。欢声笑语为这夜的精彩拉开序幕。

年度回顾

晚会正式开始前，主持人与来宾来一场互动抽奖，现场气氛瞬间燃起来。全场一起摇一摇手机，



有趣的互动抽奖后，晚会正式开始！舞台屏幕“上演”天高集团年度回顾视频——《创新超越 逐梦远航》。视频从不同业务板块介绍集团过去一年取得的成绩。气势宏大的配乐、激昂的解说，一幕幕奋斗的场面浮现眼前，让每一名天高人对辛勤耕耘出的成果倍感自豪。



集团董事长、总裁李平上台致辞，向努力付出的全体员工和默默支持的家属们表示诚挚的问候！对一直给予天高帮助和支持的社会友人和合作伙伴表示衷心感谢！他简要回顾2019年集团的亮点工作，并勉励全体天高人新的一年再接再厉，开创新的成就！



集团及部分控股公司的主要管理人员上台祝酒。



文艺演出

晚会主持人闪亮登场。▼



挺进环保带来的《不染》，犹如营造人间仙境，诠释古典之美。▼



集团本部员工以青春的舞姿跳出舞蹈串烧《快乐出发》，除了活跃的伴奏，还有台下尖叫！▼



天高有限公司钢材部的《舞动天高》，掀起阵阵异域风情，让来宾连连点赞。▼



李平总裁上台带领全场合唱《我和我的祖国》，夫人张冬雪亲献鲜花。现场来宾一起扬起手中的红旗，祝福祖国繁荣昌盛，彰显天高与时代同行、与祖国同行的决心，将晚会推向高潮！▼



红歌连唱，献礼祖国！游建涛副总裁及财务系统的同事带来歌曲串烧《我的中国心+歌唱祖国》，并结合诗朗诵的形式，让爱国之情油然而生。▼



峰山投资的同事上演小品《落跑姐妹之还债》，轻松诙谐！



天高矿业的舞蹈《旗袍美人》，羽衣翩跹，尽显传统旗袍与女性之美！



专业歌手、魔术师的表演，同样精彩纷呈！



颁奖盛典

平凡中创不凡，磨砺中见锋芒。天高集团在创业历程中，练就出一支团结拼搏的团队。集团中一批先进的集体和个人为共同的天高梦携手奋进，他们是天高优秀成绩单的有力贡献者。晚会中举行颁奖盛典，表彰先进！



李平总裁为先进企业颁奖 ▲

获奖企业为：

赣州市峰山投资开发有限公司

河源市紫金天鸥矿业有限公司

江西挺进环保科技有限公司



常务副总裁张筱鸿为“技术创新奖”颁奖 ▲

获奖的项目：

二等奖：江西挺进环保科技有限公司——一种流域性稀土矿山尾水处理系统及处理工艺

鼓励奖：河源市紫金天鸥矿业有限公司——铁矿尾砂石榴石分离提纯方法及其制品项目

鼓励奖：南昌天高环保科技股份有限公司——自适应加筋自嵌砌块挡土墙项目及土工膜生产技术与设备改造项目



副总裁游建涛为“先进集体”颁奖 ▲

荣获奖项的集体有：

广州市天高集团有限公司总裁办

广州市天高有限公司钢材部

河源市紫金天鸥矿业有限公司选厂钳工二班

赣州市峰山投资开发有限公司成本部

兴国县峰山铭欣房地产开发有限公司营销部

江西挺进环保科技有限公司定南项目部

南昌天高环保科技股份有限公司财务部



副总裁张国培为“天高工匠”颁奖 ▲

获得该殊荣的员工为：

蔡发桂（江西挺进环保科技有限公司）

幸志平（江西挺进环保科技有限公司）

邓贻林（南昌天高环保科技股份有限公司）



副总裁张国培为优秀员工颁奖 ▲

十位优秀员工为：

邓键评（广州市天高集团有限公司）

林斯曼（广州市天高集团有限公司）

杨启源（广州市天高有限公司）

黄振兴（赣州市峰山投资开发有限公司）

罗文金（兴国县峰山铭欣房地产开发有限公司）

刘学祥（河源市紫金天鸥矿业有限公司）

曾盘卫（河源市紫金天鸥矿业有限公司）

李亮（江西挺进环保科技有限公司）

马斌（南昌天高环保科技股份有限公司）

高惠梅（广州新钢钢铁贸易有限公司）

抽奖

晚会穿插数次抽奖，过程刺激紧张，收获的不仅是一份份精美的礼品，还收获到一份好心情，一份好运气！

欢乐的时光，我们留藏心底。明天的曙光，召唤我们再次出发！天高集团将不负众望，以创新的精神、精锐的队伍、一往无前的勇气，再闯事业新征途，再写成绩新篇章！



天高矿业召开2020年计划工作研讨会

□ 天高矿业 许诚志/文



1月5日，天高矿业在天高集团本部大会议室召开2020年计划工作研讨会。天高集团董事长、总裁李平，常务副总裁张筱鸿，副总裁张国培、游建涛参会指导，天高矿业主要管理人员，天鸥公司、天宏公司班子成员，天高矿业部门负责人，集团本部有关部门负责人参加会议。

会议听取了天高矿业董事长李强汇报2019年工作暨2020年工作计划；分析了矿业宏观形势与天高矿业的现状、机遇与困难；通报了2020年天高矿业重点投资项目；研究了天高矿业非金属矿定位与发展，以及天高矿业发展战略顶层设计。会上，李平总裁作重要讲话。

一、2019年主要工作及各项生产指标完成情况

会议认为，2019年天高矿业在全体员工的积极

努力下，生产指标、利润指标同比均创历史新高；技术装备得到改善。通过下告矿区副井提升自动化改造、宝山主井电控改造等，使得安全管理水平得到进一步提升。安装了入井前“刷脸”安全考试系统、建立了安全培训电教室、现场安全监管，通过这一系列举措实行闭环管理，有效消除各类事故隐患。

二、矿业宏观形势分析和2020年主要工作计划

会议认为，2020年从国内国际大环境看，铁矿形势总体向好。但天高矿业面临新的挑战。2020年，要紧扣安全环保主题，坚持铁矿与综合利用并举，以天鸥公司为主战场，固基促非，双轮驱动，深挖潜能、创新管理、精细耕作，力争经营业绩再有突破。

机遇与困难并存

要在内部挖潜上下工夫，在非金属矿上找到突破口，实现金属矿与非金属矿并举转型升级。一是继续以艰苦奋斗的精神苦练内功，深挖潜力，激活企业的内生动力。要在尾矿综合利用上做文章，增加附加值；二是全面落实安全生产主体责任，着力构建安全管理长效机制，突出抓现场安全管理和隐患排查治理，强化“底线”思维，加大考核力度，强化执行标准，严格落实各项规程制度，全力保障安全稳定运行，为顺利实现全年目标任务保驾护航；三是突破自身发展瓶颈、解决深层次矛盾和问题。着力抓好管理型、技术型、创新型人才队伍建设，培养、引进一专多能，一人多岗的复合型人才；着力抓好管理上创新方法，压实责任，奖罚分明，尊重和激发基层的主动性和创新性，激发企业的核心竞争力和抵御风险的能力。

会议认为，随着国际形势动荡不稳，国内基础建设方兴未艾，依靠科技进步，矿业周期变化已进入复苏阶段，3-5年内宏观形势总体趋好，也为天高矿业从金属向非金属转型提供机遇。



抓住机遇、拓宽思维、依托技术

会议要求，一要抓住机遇，集思广益、坚定信心为天高矿业的发展出谋划策；二要走出去多学习先进技术、先进管理理念，开阔视野，不仅眼睛要向内看（盯着铁矿，扩展铁矿的销售渠道），也要眼睛向外看（看到由铁矿业延伸到非金属矿），转变固有的、习惯性的思维方式、管理模式，适应市场变化发展；三要依托科技进步和借助政府对环保的严格管控，催生了机制砂等砂石料市场，要进一

步了解市场，拓宽市场，选择以烘干砂作为我们尾矿综合利用的主产品进入市场，闯出一片天地。

会议指出，从单一金属矿向金属与非金属矿转型升级，一路走来取得了一定成效但走得很艰辛。目前已进入转型升级的攻坚阶段，这个过程还会可能会遇到很多挫折，但我们一定要坚定信心，不要过后后悔当初。

稳生产、慎投资、定机制、引人才

会议强调，一是固基促非，双轮驱动。要稳定铁矿生产，利用2年时间以天鸥矿业为主导，加大资源综合利用力度，提高尾矿砂石料、烘干砂的附加值。2020年要定出烘干砂的产量、效益目标，并围绕目标制定措施、方案，确保目标实现。

二是审慎投资。要在2月15日前，拿出烘干砂生产线的具体方案，包括场地、定位、生产规模、投资规模、效益评估等，列出实施时间表；要处理好与现有石榴子石生产线的关系。

三是加大粉体材料的开发利用。

四是适时收购适合我们发展战略的资源，从而发展我们的非金属资源，条件成熟还要把非金属贸易发展起来。

五是要制定激励机制、引进人才，扶持、促进企业转型升级。要借助政府对企业科技创新、绿色环保等方面的扶持力量，宣传好自己，更新装备，增强企业抵御风险的能力。

六是逐步建立非金属开发管理班子，并实行扁平化管理。

只争朝夕，不负韶华

会议号召，各级管理人员一定要坚定信心，提高认识，提升管理理念，只争朝夕，不负韶华，打好矿业转型攻坚战。

会议还讨论了其他事项。[天高]

夯实基础 创新模式 技术引领 全面提升 挺进环保2019年度总结会暨2020年工作计划会圆满结束

□ 挺进环保 陈世伟/文

新春甫至，紫气东来。当2020怀抱款款律动的勃勃生机赫然拉开帷幕之际，我们依然沉浸在2019奋斗旋律的回响之中。回首过去的2019年，江西挺进环保科技有限公司坚定不移执行“苦练内功，稳中求进”的方针，不断夯实基础管理，筑牢公司发展基石，为2020公司全面提升蓄势待发。



1月13日，以“夯实基础 创新模式 技术引领 全面提升”为主题的挺进环保2019年度总结会暨2020年工作计划会在赣州市希尔顿欢朋酒店如期举行。公司董事长张筱鸿，股东吴钢，总经理任国庆及领导班子成员、各子分公司负责人、全体员工等一百余人齐聚一堂，共襄盛举，回首过去，展望未来。



会议由公司行政人事部经理吴利府主持，各部门及各子分公司负责人分别对各自分管的工作作了2019年度工作总结和2020年工作计划报告。



会上，任国庆总经理回顾了公司的发展历程和在过去一年里取得的各项成绩与荣誉，对取得突出贡献的单位和负责人表示感谢，并从基础管理、商业模式、技术创新、引入战投和员工股权激励等方面对2020年的工作提出了新的目标与期望。



2019年，面对复杂的经济形势和行业形势，通过大家的努力，交出了一份令人满意的答卷：公司顺利取得环境污染治理总承包能力一级资质、环境污染工程设计能力甲级资质和环保工程专业承包资质贰级，为公司由量到质的提升奠定了坚实基础；龙南稀土尾水处理项目顺利通过了华东督查组的“回头”看和省生态环境厅批复同意黄沙小流域稀

“回头”看和省生态环境厅批复同意黄沙小流域稀土尾水收集处理优化方案；加强与科研院所的沟通联系，积极参与环境污染治理科研项目，不断增强品牌影响力。

面对崭新的2020年，公司将迎来更大的挑战与机遇，对此任国庆总经理号召全体同仁齐心协力，夯实管理基础，创新商业模式，加大研发和技术创新力度，2020年全面提升公司的硬实力和软实力。

公司的发展离不开员工们的辛勤付出，本次会议对公司2019年度优秀员工和先进集体进行表彰。会上，任国庆总经理宣读了公司2019年度优秀员工名单，并颁发荣誉证书和奖金。



张筱鸿董事长宣读公司2019年度先进集体名单，并颁发荣誉证书和奖金。



会上，还举行了公司2020年度目标责任状和廉政承诺书签字仪式。任国庆总经理代表公司分别与市场部、设计院、龙南分公司、定南分公司、石城分公司、广昌分公司、乐安分公司的负责人及代表签订2020年度目标责任状和廉政承诺书。

张筱鸿董事长在签字仪式后作了总结性讲话，充分肯定了公司2019年所取得的工作成绩及管理团队的专业能力和精神面貌，并对公司当前的工作及未来的发展思路提出了指导性意见及建议，期待公司在接下来的工作中取得更大的发展。

随后，股东吴钢对公司近几年来所取得的成绩表示由衷的祝贺，并从技术研发和创新、市场开拓等方面提出了建议，对公司未来发展寄予了殷切期望与关注。



会议最后，董事长张筱鸿、股东吴钢、公司总经理任国庆及公司领导班子成员与全体与会人员一同合影留念。



梦无界，创非凡

九里峰山2019年终总结表彰大会顺利举行

□ 峰山投资 徐礼琴/文

律回春晖渐，万象始更新。1月13日，赣州市峰山投资开发有限公司如期召开了2019年度总结表彰大会及2020年迎春晚会。2019年是不寻常的一年，公司不仅摘得两个地块，同时还成立了两个子公司，呈现“四子同耀”的辉煌景象。



公司股东吴钢、公司董事长敖军、公司经营班子、中层管理者、基层员工及兴国峰山铭欣公司、兴国峰蓝公司、广州峰山鼎穗公司全体员工共350余人出席了此次总结大会。大会由各部门负责人及各下属公司总经理就2019年度工作总结报告、2019年度优秀部门及个人表彰仪式、2020年目标管理考核责任书签订仪式、公司领导作大会的总结报告四个议程组成。

会议由行政人事部经理范天兰主持，首先对会议流程进行了介绍。

第一议程 工程部、设计部、开发部、营销部、草坪部、成本部、财务部、行政人事部、物业部、兴国峰山项目及广州峰山鼎穗公司依次作2019年度工作总结及2020年工作计划，并对2019年工作的不足阐述了改进措施。





第二议程 2019年度优秀部门、个人表彰仪式。

公司的发展壮大离不开每个岗位兢兢业业、任劳任怨默默付出的员工，为树立榜样、表彰先进，激励员工，公司共评出15名优秀员工，2名优秀主管，2名优秀经理，2个优秀部门，同时也表彰了天高集团的2名优秀员工和2个先进集体。



优秀员工——营销部郭玲玲发表获奖感言。分享在峰山公司的成长及收获，同时对领导及同事表示感谢。

第三议程 2020年目标管理考核责任书签订仪式。



公司总经理敖总作大会总结，明确指出了各部门的亮点与不足，同时确定了2020年的工作目标。并对全体员工一年的辛勤付出表示感谢及新春祝福！

公司股东吴钢对大会作指示，肯定了峰山公司取得的成绩，回顾了公司发展的艰辛历程，并围绕“只争朝夕，不负韶华”的主题展望了公司新一年的发展方向。



九里十年梦，挺进创非凡 峰山、挺进联合举办2020年迎春晚会

□ 峰山投资 徐礼琴/文



1月13日晚上，赣州市峰山投资开发有限公司、江西挺进环保科技有限公司联合在赣州沃尔顿皇家花园酒店共同举办以“九里十年梦，挺进创非凡”为主题的2020年迎春晚会。两公司员工欢聚一堂，共贺新春。



庄严震撼、大气恢宏的开场舞《龙凤呈祥》拉开了晚会的序幕！晚会节目精彩纷呈，大家把酒言欢、恭贺新春！



两公司主要管理人员一起上台祝酒，大家齐举杯，祝福美好未来！

物业安管部的同仁用一段铿锵有力的舞蹈讲述了《家与家》的故事。



美丽娇柔的“落跑姐妹”在“还债”的路上给大家带来一阵阵笑声。



舞蹈《不染》中的每个演员似出淤泥而不染的莲，个个濯清涟而不妖。



歌舞串烧《红玫瑰》编排了时代感强，热辣奔放的舞蹈



古典韵味十足的舞蹈《芒种》带大家穿过时间隧道来到了千年以前。



葫芦丝演奏《月光下的凤尾竹》。月光下的傣族姑娘在悠扬的音乐声中翩翩起舞，婀娜多姿的舞蹈引人入胜。



小人舞《逗趣》给大家一种全新的视觉盛宴。



情景剧《榜样》以公司员工真实事迹为蓝本，讲述了员工为了大家舍小家的感人故事。



舞蹈《不忘初心》以大气磅礴的气势结束了演出。



演出结束，峰山投资公司股东吴钢和常务副总经理李刚为峰山投资十周年华诞表示祝福并切生日蛋糕。



贯穿始末的抽奖活动多次推动了晚会的高潮。



晚会最高潮莫过于追加的现金大奖，抽奖时刻全场沸腾。



飞扬的歌声，吟唱难忘的岁月；欢快的韵律，舞动天高人的风采。2020年迎春晚会在欢歌笑语中圆满地落下了帷幕。回顾2019年，峰山投资、挺进环保公司锐意进取、奋力拼搏取得了骄人的成绩。2020年，面对新的挑战、新的机遇，两家公司将同心聚力、奋勇向前，用奋斗书写更加壮美的诗篇！



开工大吉 携手共进 迎接春暖花开

□ 编辑部/文

2020年，中国人度过一个特殊的春节。但是，困难从来没有击退过我们，希望的种子一直在每个人的心中，以光明与勇气为养分，滋润成对抗灰暗的力量，提振信心，迈向前方，相信战胜疫情的日子即将到来。



2月10日，天高集团节后首日开工，员工们在做好疫情防控工作的同时，带着信心与希望开展新一年的工作。“新年快乐、身体健康！”同事之间的问候与祝福，为彼此鼓劲加油，祝愿新的一年开创新的佳绩。



集团董事长、总裁李平在相关管理人员的陪同下，给每一位返岗的同事带来新春的问候，派发开门红红包，鼓劲大家鼓起信心与勇气，定下新目标，踏上新征程，勇夺新成就，并叮嘱大家做好防控工作。



齐心抗“疫”

集团为顺利开工做足准备，早于1月28日已对全体员工提出疫情防控工作要求，开工前请专业的清洁公司对办公环境进行消毒，确保员工在卫生安全的环境下复工，并在开工当天为员工每人提供20个医用口罩以及一瓶75度喷雾消毒液，员工上下班均有专人量度体温，关注每位员工的身体状况。

中华儿女从不惧怕艰难险阻，只要齐心协力、众志成城，必将早日奏响战胜疫情的凯歌。天高人按照国家要求做好防控工作，以坚毅的姿态开展新一年的工作，携手同行迎接春暖花开。天高

天高矿业顺利通过新年首次 省级安全生产委员会考核组考核

□ 天高矿业 赖 颖/文



检查组对广东天高矿业股份有限公司宝山铁矿在安全管理给予了较高评价。检查组认为，企业在安全投入、安全培训、隐患排查治理、应急救援等工作做得实，抓到位，企业主要负责人、安全生产管理人员、员工熟悉安全生产工作情况，能熟练掌握本岗位安全生产责任制，履行了各自岗位安全生产职责，落实了企业主体责任；在安全生产、消防安全、应急管理等方面工作取得了较好成绩。检查组要求，临近年关，企业还要一如既往抓好安全生产、消防

1月15日，广东省安全生产委员会组织了2019年度安全生产责任制及消防工作考核小组到广东天高矿业股份有限公司宝山铁矿进行企业安全主体责任落实情况现场检查考核，河源市紫金县常务副县长黄伟明，市、县应急管理局的相关干部，天高矿业总经理李强、副总经理付建生陪同。

会上，付建生汇报了天高矿业2019年度安全生产经营及消防工作开展情况。检查组通过查、访、询问、考试的方式，查阅了公司安全生产档案、台账资料；深入井下检查了现场作业环境。付建生、丁小飏等公司主要负责人、安全管理人员接受安全询问调查，以及现场闭卷考试。

工作，确保过一个平安、祥和的春节。



挺进环保公司环保工程专业承包资质升级成功

□ 挺进环保 陈世伟/文



1月初，经江西省住房和城乡建设厅审核批准，挺进环保公司环保工程专业承包资质成功升级为贰级。

此次资质成功升级标志着挺进环保公司在环保工程领域迈出了重要一步，为公司进一步拓展环境治理领域提供强有力的支撑，同时相应实力得到了

建设主管和行业主管部门的认可。环保工程专业承包贰级资质的取得，将进一步提升挺进环保的品牌实力，为公司的持续发展提供了强劲动力，是公司发展史上的又一重要里程碑。

天鑫公司首批5辆铁精粉运输车辆正式投入运营

□ 天高矿业 赖颖/文



随着国家对道路运输车辆的要求越来越严格、规范管理，为落实企业主体责任和企业依法依规经营，确保天高矿业每年几十万吨铁精粉及百万吨综合利用加工的砂石料，安全及时运出各下游客户，确保企业的合法权益不受侵害。天高矿业与广州（鑫马）物流有限公司于2019年11月6日共同成立了“河源市天鑫供应链物流有限公司”，并采购了11辆东风牌牵引车，目前已全部到位并完成了相关手续，具备装载运输条件。

2020年1月16日，河源市天鑫供应链物流有限公司与8名牵引车驾驶员签订了《车辆承包劳务合

同》。天高矿业安环部组织驾驶员进行了岗前安全教育培训，标志着天鑫公司名下的车辆正式投入运行。本次与天鑫公司签订《车辆承包劳务合同》的首批8名牵引车司机中有6名为下告矿区搬迁运输户。

天高矿业自成立以来，一直秉承“取之于社会，回报于社会”的社会责任，致力于“以企带村、村企共建、造福一方”的理念，帮助当地搬迁户通过承运公司铁精矿等产品、进公司务工勤劳致富，过上幸福生活。

省市县应急管理部门联合检查组 莅临天鸥公司检查指导

□ 天高矿业 许诚志/文

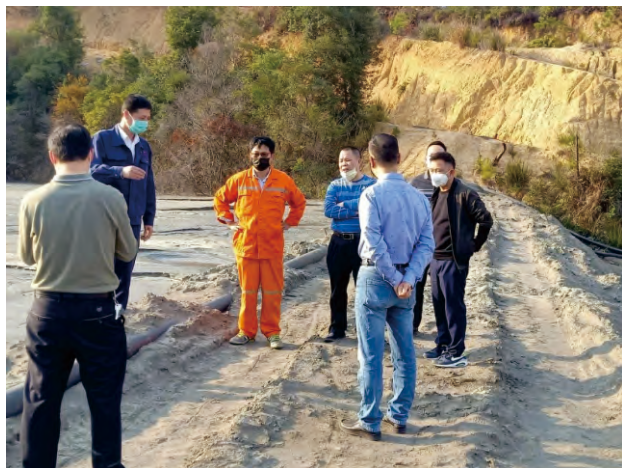


2月26日下午，广东省应急管理厅刘玲平、李斌，中国安科院刘永峰博士，河源市应急管理局邱炳云，紫金县应急管理局张景云等领导和专家组成的联合检查组莅临天高矿业天鸥公司检查指导防疫和安全生产工作，并与天高矿业董事长李强、总经理兼天鸥矿业总经理付建生等领导进行座谈。

座谈中，李强、付建生分别汇报了企业在疫情当头，一手抓防疫，一手抓复工复产，“两手抓”、“两不误”的工作情况，以及企业复产后步入正常生产情况，并对县应急局、镇政府大力支持企业复工复产，为企业接送返岗员工表示衷心感谢。联合检查组一行听取汇报后还深入到尾矿库进行检查、指导。对企业“两手抓”、“两不误”工作做得扎实、有序，给予了较高评价，对县应急局、镇政府支持企业复工复产的好经验、好做法将上报省厅推广、借鉴。

检查组指出，当前，疫情仍然严峻，企业不能有放松、麻痹思想，要有疫情不除，防线不撤的思想，坚决打赢疫情阻击战。同时，应急管理部门承

担着防范化解重大安全风险、及时应对处置各类灾害事故的重要职责，要始终坚持底线思维，绝不能有丝毫侥幸心理和疏忽懈怠，要压实责任，从细从实做好各项工作，发现安全隐患要坚决、及时予以整改。



检查组强调，一要加强尾矿库的日常管理，建立健全尾矿库安全生产责任制、安全生产规章制度和安全技术操作规程，对尾矿库实施有效的安全管理；同时要建立隐患排查治理档案和尾矿库运行记录。二要在3月15日前将尾矿库监测监控系统与省应急管理厅“天眼”、“地眼”接通，实施有效监督管理。三要加强领导下井带班制度，强化企业生产过程管理的领导责任。

天鸥公司副总经理丁小飏、总工程师祝华等参加座谈并陪同检查组到尾矿库检查工作。天高

紫金县政府领导赴天鸥公司调研

□ 天高矿业 许诚志/文



2月20日上午，紫金县政府副县长钟伟权率县政府办、经信局等有关部门领导以及义容镇政府主要领导赴天高矿业天鸥公司调研，检查与了解员工宿舍、食堂、办公楼防疫工作的落实情况和复工复产情况，并举行了座谈会，对天鸥公司的相关工作给予了较高评价。天高矿业董事长李强，天高矿业总经理兼天鸥矿业总经理付建生，天鸥矿业常务副总经理钱峰，天鸥矿业副总经理丁小飏陪同调研。



座谈会上，李强、付建生等公司领导向钟副县长一行在百忙中抽空莅临企业检查指导工作，给企业送温暖、送政策，鼓励企业尽快恢复生产表示由衷的感谢，并简要汇报了企业一手抓防疫，一手抓复产工作情况和企业下一步工作计划。

钟伟权副县长一行听取汇报后询问了企业技术改革和资源综合利用等情况。钟伟权副县长说，从中央到地方各级政府都十分重视企业的复工复产工作，县委县政府也要求企业要“两手抓”，“两不

误”，各级组织决不能给企业复工复产设卡，要全力以赴保障企业复工复产，但防疫工作仍然不能有丝毫松懈；返岗员工发现有发热等症状的要第一时间报告；对已经返岗的员工企业要了解他们过去14天的行踪轨迹，排查疫情隐患；要教育员工勤洗手、不聚集、房间和工作场所常通风、戴口罩。口罩问题县经信局全力满足企业需求。

钟伟权副县长指出，天鸥公司是紫金县的纳税大户，疫情时期遇到一些困难是暂时的。企业要在危中找机，在疫情过后应该会有一波向好行情，希望天鸥掌握主动权，蓄势待发。同时，他希望天鸥矿业复工后要在确保安全生产的前提下，“火力全开”抓生产，为紫金建设作出更大贡献。

钟伟权副县长还谈到企业的发展要在科技进步上做文章，通过更新设备、降低成本等方式推动企业再上新台阶。如果企业有需要，政府可以牵线搭桥，与高校联系，借助高校科研团队的力量，为企业生产支招，给企业科技攻关提供帮助。



座谈会后，天鸥公司向义容镇政府捐赠了一批口罩。

防疫复工两不误 天高集团在积极行动

□ 编辑部/文

2月23日，习近平总书记出席统筹推进新冠肺炎疫情防控和经济社会发展工作部署会议并发表重要讲话。会上，习近平总书记指出，经济社会是一个动态循环系统，不能长时间停摆。在确保疫情防控到位的前提下，推动非疫情防控重点地区企事业单位复工复产，恢复生产生活秩序，关系到为疫情防控提供有力物质保障，关系到民生保障和社会稳定，关系到实现全年经济社会发展目标任务，关系到全面建成小康社会和完成“十三五”规划，关系到我国对外开放和世界经济稳定。

天高集团积极响应党和国家的号召，做到防疫复工两不误。集团对全体员工提出明确的疫情防控工作要求，要求各控股企业根据自身情况进一步细化防控工作。集团旗下各控股企业现已按照属地政府的要求，全面复工复产，并严格按照有关指引，做好复工后的防疫工作，努力把疫情对生产经营的影响降到最低，确保企业持续健康发展。

天高矿业

天高矿业天鸥公司为做好疫情防控，特制定了《新型冠状病毒感染的肺炎防控应急预案》，随后下发了一系列疫情防控与复工复产的文件并严格抓好落实。对生产与居住场所每天进行定时消毒，关注每位员工的健康情况，做好宣传教育与心理疏导。目前，天高矿业各项工作有序进行，在确保安全的情况下，快速进入正常的生产状态。

2月20日，天高矿业向义容镇政府捐赠了一批口罩，担当起企业的社会职责，为政府防疫工作奉献爱心。



挺进环保

自新型冠状病毒疫情发生以来，挺进环保予以高度重视，从疫情防控、防护用品保障、人员管理、防疫宣传、后勤管理等方面入手，制定公司疫情防控方案，并准备了持续可以提供返岗员工使用的口罩和消毒液，为有序复工复产做好了充足准备。



在做好防疫工作的前提下，公司要求龙南、定南4个大型稀土矿山污水项目，石城、广昌、章贡等区县的上百个乡镇生活污水项目，保持正常运行，为防控疫情、保护祖国的青山绿水不懈努力。





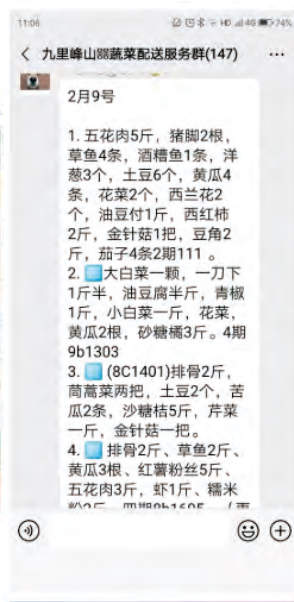
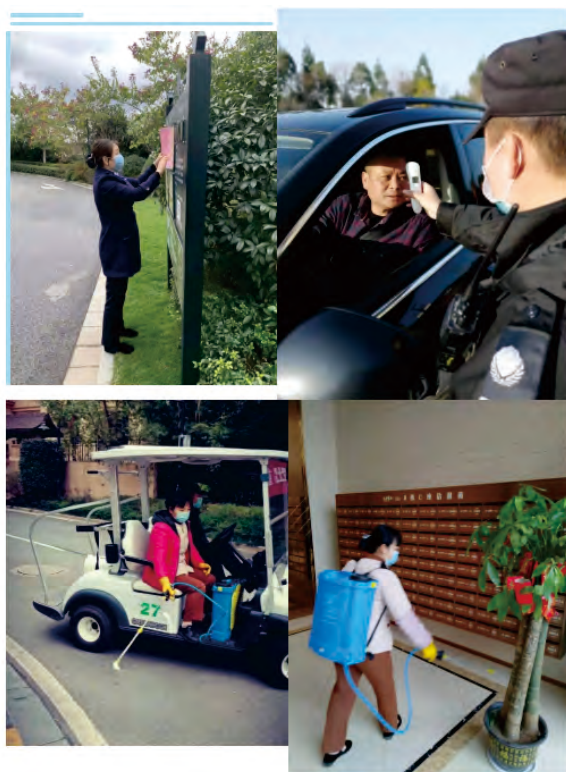
挺进环保还积极配合江西省、市、县等各级政府打赢这场疫情防控战，第一时间捐赠防疫资金100万元，还向江西省各地捐助了医用口罩6.5万个、医用隔离服1000套等防疫物资，为抗击疫情贡献力量。

生态宜居

九里峰山、九里上善若水、九里蓝湾的售楼部或营销中心现已陆续恢复开放。

九里物业在这次疫情防控战中表现出色，防疫措施全面升级，不放过任何一个角落消毒，巡查清任何一位人员出入，解决好任何一户业主需求。九里物业人努力奋战，为所有业主筑起一道坚固的安全墙。

九里物业，对已实行交付的楼栋，逐栋设立楼栋管家，疫情期间，为解决业主生活所需，楼栋管家专门建立“九里峰山蔬菜配送服务群”。业主可将自己所需物品，提前一天在群里报备，由楼栋管家负责收集、整理，安排专人统一采购。为了避免二次污染，减少接触，分配人员统一使用一次性防护手套将菜品分配，用包装袋密闭打包，由物业人员亲自送往业主家门口，再以电话、微信的形式告知物品已到，实现无接触交货。



为了使售楼部正常恢复开放，让市民安心看房，物业人员进行了全方位的防护，对沙盘、会客区、样板间、走廊通道等各个区域进行全面消毒。全天候严控细节，全维度消毒处理，竭尽全力创造一个安全无污染的购房环境。市民可提前联系现场置业顾问预约到访时间，错峰看房。

南昌天高环保

南昌天高环保科技股份有限公司切实做到防疫与复工复产“两手抓、两不误”，2月21日，公司在做好防疫工作前提下，全体员工开始复工复产。



天高工业园内所有车间已全面复产。工人们佩戴口罩，进入车间前洗手消毒，人员尽可能保持1米以上的距离。



设定每日到访人员、公司员工体温登记处。进入办公楼前，自觉接受体温检测，体温正常可入楼工作。

每日对门厅、楼道、会议室、电梯、楼梯、卫生间等公共部位进行消毒，使用喷雾消毒。每个区域使用的保洁用具要分开，避免混用。

为减少用餐期间人员聚集。自复工之日起，员工自带餐具自行到食堂打饭，并回到个人办公室就餐，垃圾袋放置指定位置，由保洁统一时间收取。

食堂采购人员或供货人员须佩戴口罩和手套，避免直接手触肉禽类生鲜材料，摘手套后及时洗手消毒。

除集团以上企业，集团本部、冶金贸易与物流板块、投资板块的企业均在集团的统一部署下，一方面确保防控工作严格进行，一方面有序复工复产，全力“两手抓、两手硬”、两手赢”，既要打赢防疫阻击战，也要奏响发展奋进曲。



“人心齐，泰山移。”我们坚信，曙光就在前面。天高人敢于担当，积极践行社会责任，助力国家对抗疫情。天高人勇于接受挑战，在疫情之下，做好防护，努力复工复产，为保障民生和社会稳定尽一份力，即使是最平凡的岗位，也会发出暖心的光亮。

天鸥公司一手抓防疫 一手抓复工复产

□ 天高矿业 许诚志/文

天高矿业天鸥公司一手抓防疫，一手抓复工复产，于2月14日顺利通过紫金县疫情防控指挥部、紫金县应急管理局和河源市应急管理局复产审核。2月15日天鸥矿业恢复生产。

为了做好复工复产工作，天鸥公司按照“两手抓”，“两不误”的要求，抓得早，抓得紧，1月26日启动了《新型冠状病毒感染的肺炎防控应急预案》，随后下发了《疫情防范健康监测及管理制度》、《新型冠状病毒感染的肺炎防控工作及复工复产方案》等一系列文件并严格落实。要求每一位返乡人员如实报告春节期间的行程和所处位置，逐一通知湖北籍、浙江温州籍员工暂时不需返岗，等待通知，并注意做好防护。2月1日，员工陆续返岗，为做好防疫工作，公司防疫领导小组成员分片负责，各单位（部门）负责人点对点抓落实。

1. 每天每位员工测体温2次。

2. 对宿舍、食堂、办公楼、车间每天安排专人定时进行消毒。



3. 加强员工返岗前安全教育和防疫常识宣传。要求勤洗手、戴口罩、不聚集、宿舍和办公室常通风。

4. 不搞大型培训、开会。需要研究、布置工作时，到空旷的场地，言简意赅。



5. 加强食堂管理，非食堂人员不得进入厨房，不在食堂餐厅吃饭。

6. 加强返岗员工的心理辅导，不传谣、不信谣、遇事不要恐慌及时报告。



目前，天鸥公司防疫物资储备基本满足要求，员工身心状态良好，紧张情绪得到舒缓，防疫和生产等各项工作井然有序开展。新的一年虽然在特殊时期中开始，但全体员工都相信能够克服一切困难，努力奔跑，迎接明媚的“春天”，迎接更美好的明天。天高

挺进环保积极捐款捐物 助力战“疫”

□ 挺进环保 吴利府/文

2020年初，新冠疫情牵动着全国人民的心，也牵动着江西挺进环保所有人的心。党中央、国务院高度重视，要求必须采取切实有效措施，坚决遏制疫情蔓延势头。作为湖北临近省份，江西省防疫形势依然严峻。1月24日，江西省迅速启动了重大突发公共卫生事件一级响应，先后发布6个应急指挥令，对疫情防控进行具体部署。



疫情发生后，挺进环保时刻关注疫情发展，并向奋斗在抗击新型冠状病毒前线的所有医护人员、志愿者致以最崇高的敬意。公司在做好防控的同时切实履行社会责任，积极配合江西省、市、县等各级政府打赢这场疫情防控战，第一时间捐赠防疫资金100万元。同时考虑到防疫一线医用口罩等防疫物资紧缺，公司积极筹措防疫物资驰援疫情防控一线。截至2月13日24时，陆续向江西省各地捐助了医用口罩6.5万个、医用隔离服1000套等防疫物资，为抗击疫情尽一份绵薄之力。

与此同时，挺进环保通过视频会议，在第一时间成立了以总经理任组长的疫情防控工作小组，从

积极配合政府防疫、内部排查疫情隐患、采取有力防护举措、加强对员工的宣传引导、要求员工每日上报防疫情况、组织员工参加志愿者等六个方面积极开展防疫工作。在做好防疫工作的前提下，公司要求龙南、定南4个大型稀土矿山污水项目，石城、广昌、章贡等区县的上百个乡镇生活污水项目，保持正常运行，为防疫疫情、做好生态环境建设而不懈努力。公司给予奋斗在一线员工防护用品，充分保障健康安全及福利待遇上的人文关怀。



(公司为疫情防控一线捐赠防疫资金与物资)



(公司积极组织员工参加志愿者参与疫情防控工作)

一直以来，挺进环保始终将爱心公益活动列入企业文化的重要内容，积极履行企业社会责任。此次捐赠之后，挺进公司将持续密切关注疫情的发展，与武汉人民、江西人民以及全中国人民一起齐心协力抗疫，让我们携手同心，抗击疫情。武汉加油！江西加油！中国加油！

天高“女神节” 女神烹饪显身手 众人线上云竞猜

□ 编辑部/文

今年的春天，或许因为突如其来的疫情变得没那么晴朗，但是我们对生活的热爱依然不变。3·8女神节，天高集团为女性送上最深的祝福！感谢你们日常为家庭、为单位、为社会做出的奉献。愿你们不惧时光、活出精彩。



虽然特殊时期不能聚首餐桌、共话家常，天高集团今年还是为女同事们准备了别出心裁的节日活动——线上烹饪大赛。女同事们怀着对生活美好的向往，以巧手烹饪出一道道佳肴，为这个春天添上一份温暖、一份色彩。

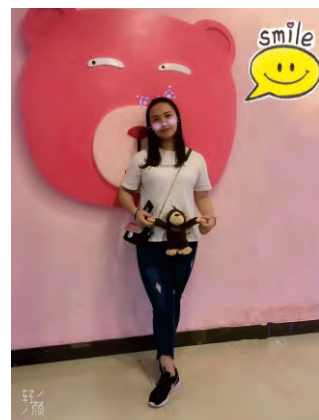
可乐鸡翅、煎牛扒、焖猪脚、红薯馒头、包饺子、蒜蓉虾……有传统佳肴，也有创意菜式，尽显天高女神们的多才多艺！

民以食为天，食物不仅能满足口腹，更是承载对美好未来的期盼，也是烹饪者心情的外延。一幅幅色彩丰富的佳肴照片，正是体现天高女神们怡然自得的心情。

经过女同事们的投票，选择出4名同事的作品获奖。似乎隔着屏幕，都可以感受到菜品扑鼻而来的香气！



(人力资源部 杨芳)



(总裁办 何媛)



(资产管理部 刘莉萍)



(天高有限市场部 罗斯敏)

今年女神节活动的创新之处就是不仅女同事可以参与，全体员工都通过竞猜获奖作品的方式参与到活动当中。猜中并被抽中的同事可获得精美电水瓶一台，将节日的温馨带给更多的同事。



除了烹饪比赛，集团还为各位女神准备女神节尊贵礼盒。巧克力、茉莉花茶、老红糖……细心呵护女神们的日常生活。



世界的颜色难免有灰暗，但您的努力却是最美丽的色彩。生活中难免有风雨，但终究是您活得精彩的背景。愿各位女士拥有真正的自由与快乐，在广阔的天地间，走出清香的路径。天高

情人节 特别的爱 “护” 送给您

□ 编辑部/文



2020年2月14日，特殊的情人节，但是人与人之间的爱不能、也不可能被隔离，也因为特殊，我们更加懂得珍惜，珍惜健康，珍惜每一段奋斗的时光。天高人一方面积极复工，一方面做好防控。奋斗依然，关怀常在。公司始终守护每一位员工的健康。特别的爱，“护”送给您，集团本部的员工领到公司准备的10个医用口罩。这份别具意义的情人节礼物，让同事们倍感窝心！



让我们继续以爱滋润前路，以一往无前的勇气迎接挑战，以坚定不移的信心拥抱机遇。光明灿烂的明天，我们携手描绘！

天高抗疫党旗红 集团广州本部党支部发放爱心口罩

□ 编辑部/文



滤芯口罩采用多层过滤，可防尘、防飞沫、防雾霾。每个口罩配有30片滤芯，也就是每个口罩至少可使用30天。在这个特殊时期，集团广州本部党支部为每位同事筑起健康的防护墙。

民生无小事，枝叶总关情。集团广州本部党支部牢记全心全意为人民服务的根本宗旨，以坚定的理想信念坚守初心，以真挚的人民情怀滋养初心。未来，党组织将一如既往，砥砺前行，为各位同事把好事办好、实事办实，让大家有更多的获得感。 天高

想群众之所想、急群众之所急，解群众之所困。党组织一直在我们身边，为同事们排忧解难，切好为大家办实事、办好事。

3月20日中午，天高集团广州本部党支部在集团本部举行“天高抗疫党旗红——发放爱心口罩”活动，以实际行动与各位同事一起，抗击疫情。

一箱箱滤芯口罩提前叠放在公司前台。活动开始后，同事们开心地领过口罩，纷纷表示公司党支部非常贴心，解决了大家缺少口罩的烦恼，现在可以更加安心地出行与工作。



矿业，我的家

□ 天高矿业 巫明霞/文

剪一抹最美的时光，留存那段永恒的青春。回看往事点滴，我在天鸥度过了自己最美的十年韶华。

在来到天高矿业天鸥公司以前，我几乎对矿山是一无所知的。想像中的矿区，天空应该是朦胧灰黄不见日光的，没有白羽的飞鸟，没有青茂的大树，脚下的道路铺满矿渣，满目尘土，路人们苍凉而隔世的面目透露出经年往复枯燥的日子。可当我真正踏入矿区的那一刻开始，颠覆了我的想像。慢慢地，这里就成了我的第二故乡。



这里从来没有落魄的模样。远处的岱山，近处的小溪，处处都透露出勃勃生机。我的宿舍楼下有棵青郁粗大的樟树，骄傲地生长，泼泼辣辣，却并不过分，让我觉得，它就一直站在我的身边，看着我成长。艳阳高照的日子，阳光穿过树缝洒在厂区的小路上，微风吹来，斑斑驳驳的异常好看。日暮时候，夕阳印在人们的脸上，无限的温暖。

下班后我会在厂区的小道上走上几圈，路边是两排笔直高耸的树木和路灯。微风吹来，风里带着清甜的草气。不远处同事们打球的喝彩声、同事们跳舞的音乐声、孩子们追打的嬉闹声徐徐飘来，让我感觉的是满满的生活气息。

除了敬业奋斗多年的老员工，矿区还不时迎来新人。注入“新鲜的血液”的矿山，比以前更具活力。他们头戴安全帽，肩扛矿山安全责任，挺起脊梁，撸起袖子加油干，传承天鸥人锐意进取、追求卓越优良传统。

特别是最近两年，公司进行了主井风井远程控制、主（副）井自动化提升、地磅无人值守、入井人脸识别、安全答题考试系统等多项技术改造与智能化建设。咱们的矿山正在向绿色、智能、现代化矿山华丽转身！

员工的业余生活也是丰富多彩的。员工宿舍楼后面有一个篮球场，每天傍晚，都会有人去球场练球、竞技，那里也时常成为孩子们的“据点”。食堂一楼餐厅有两张乒乓球桌，爱好乒乓球运动的两两对抗，球场上互不相让，对抗后却又互相交流球艺。办公楼前的广场，晚上会有很多人去那里跳舞，有时候，还能见到小朋友滑着旱冰在人群里窜来窜去，互相追逐。广场俨然变成了一个大的舞台，热闹非凡！还有三三两两的漫步在“天鸥大道”；当然也少不了在卡拉OK厅员工一展歌喉、在宿舍饮茶“吹牛”等等温馨的生活场景。



如今，天鸥公司已经走过15年多的历程，我把青春献给了这座矿山。请珍惜我们即将逝去的青春，我们已经不是年轻的我们了，在后面的道路我们还要为矿山奉献。我坚信，只要我们努力付出，就一定会收获，我们天鸥人，不卑不亢不退缩，不说苦不说难，尽职尽责在第一线，不颓废不抱怨，用我们勤劳的双手，为咱们自己的家园闯出一片新天地。

防控不可放松！ 个人日常办公仍要做好11条健康防护

□ 编辑部/整理



当前，境外疫情呈爆发增长态势，境外输入和本地反弹风险不容低估。北京市疾控中心副主任庞星火在近日召开的北京市新冠肺炎疫情防控工作第七十五次新闻发布会上提醒大家不要放松防控，那么，个人日常办公时如何做好健康防护？庞星火给出了11点建议。

1. 在单人办公室可以不佩戴口罩。在多人办公环境下，如办公室宽松、通风良好，彼此间能保持一定距离且确认健康状况良好情况下可以不佩戴口罩。其它工作环境或无法确定风险的环境下应佩戴口罩。办公时避免与他人密切接触。

2. 如工作环境和条件许可，应在上、下午进行工间活动，避免长时间久坐或保持固定工作姿态。

3. 要保持环境卫生清洁，做到勤洗手，及时清理垃圾，公用物品及公共接触物品或部位要加强清洗和消毒。

4. 集体用餐时，尽量避开就餐高峰，就餐期间不扎堆，不聊天。鼓励打包带走就餐。尽量使用自备餐具。等候时、就餐后要全程佩戴口罩。取餐、就餐时人员间距应保持1米以上。不与他人分享餐食。

5. 点外卖就餐时，尽量选择无接触配送。取餐后洗手，保持卫生。

6. 用餐后，将废弃口罩、废弃饭盒弃置于指定

位置，避免二次污染。

7. 在疫情防控期间，按照“非必须，不举办”的原则，尽量减少或避免举办大型会议及群体性活动。如必须开会建议召开视频或电话会议，或将大的聚集会议拆分成小型会议，减少每个会场的聚集人数，避免不同会场之间的人员流动。进入会场要佩戴口罩，注意不要同时摘掉口罩喝水。会议时间最好要控制在1小时以内。传阅文件前后，都需要洗手。尽量使用无纸化办公。

8. 避免与他人近距离接触。接待外来人员时，双方正确佩戴口罩。需要外出时，应按对方单位要求，实名登记相关身份和车辆信息，配合做好体温检测。外出返回后，应及时洗手，有需要的情况下可以做局部消毒。有条件的单位建议应用智能化设备和技术，提高工作效率，尽可能减少人员接触。

9. 同事之间沟通不握手、不拥抱，注意佩戴口罩。尽量采取电话或者网络沟通。

10. 不随地吐痰，打喷嚏或咳嗽时用手肘或纸巾遮住口鼻，不要用手接触口鼻眼。口鼻分泌物或吐痰时用纸巾包好，弃置于有盖垃圾箱内。

11. 返岗复工后，任何时候出现发热、干咳等症状，要第一时间主动向单位和社区报告，并做好防护，立即就近就医。

（文章来源：人民健康网）

战“疫”时期健身不能停 旱地游泳提高免疫力

□ 编辑部/整理

足不出户也能做有氧运动

健身教练国家职业资格认证培训教材主编、国家职业资格指导师级健身教练刘东智为大家介绍一些简单易行的在家健身小妙招，让你足不出户也能强身健体，增强免疫力：

在看电视的同时做以下有氧运动，既可锻炼心肺耐力，又会消除运动时的枯燥感。



1. 原地小跑，前脚掌着地，双臂屈肘90度随双腿动作协调前后摆动。

2. 原地后踢小腿跑，前脚掌着地，小腿后踢，脚跟靠近臀部，双臂屈肘90度随双腿动作协调前后摆动。

3. 双腿像跳绳一样小跳，双臂像摇绳一样摆动。

4. 双腿像跳绳一样小跳，双臂经体侧上举，再下放。

5. 双腿像跳绳一样小跳，双臂直臂向前肩绕环。

6. 双腿像跳绳一样小跳，双臂直臂向后肩绕环。

以上每个练习做1至2分钟，6个练习为一个循环，完成2至3个循环。

利用椅子、沙发和床做抗阻运动，锻炼肌肉力量和耐力。

1. 借助椅子或沙发做下蹲运动：先坐在椅子或沙发上，然后站起来至膝关节伸直或微屈，再坐下至臀部靠近椅子或沙发，不要完全坐下。站起时呼气，用2至4秒；坐下时吸气，用2至4秒。

2. 在床上做俯卧撑或跪姿俯卧撑：两手间距比肩略宽，两脚或两个膝关节支撑。向上撑起至肘关节伸直或微屈，不要过伸，向下还原至胸部靠近床面。向上时呼气，用2至4秒；向下时吸气，用2至4秒。

3. 在椅子或沙发上举腿：先坐在椅子或沙发上，双手在臀部两侧撑住椅子或沙发。屈膝屈髋向上抬起双腿靠近胸部，再放下，双脚不要完全落地。向上抬起时呼气，用2至4秒；放下时吸气，用2至4秒。

4. 在床上做俯卧挺身：俯卧在床上，上体向上抬起，肚脐以上离开床面，然后还原。向上抬起时呼气，用2至4秒；向下还原时吸气，用2至4秒。

以上每个动作做12至20次，可完成2至3组。



利用椅子做拉伸运动，锻炼身体的柔韧性。

1. 屈髋90度体前屈，双臂伸直，双手抓住椅背上沿，背部挺直，向下挺胸拉伸背阔肌、胸大肌。

2. 坐在椅子上，左腿伸直，脚跟着地；右腿屈膝，全脚掌着地。体前屈，拉伸伸直腿的后部腘绳肌，再换另一侧拉伸。

3. 直立，右手扶住椅背，右腿支撑，左腿屈膝，左手抓住左脚踝，将脚跟触碰或靠近臀部，拉伸大腿前部股四头肌，再换另一侧拉伸。



4. 双手扶住椅背，上体略前倾，右腿屈膝在前，左腿在后伸直，脚尖向前，全脚掌着地，弓步拉伸左腿小腿三头肌，再换另一侧拉伸。

以上每个动作静力性拉伸15至30秒，做3至4组。

游泳也可以陆上进行

游泳运动的陆上练习不仅可以使我们保持肌力，还可以提高身体的免疫力。在练习前，只需要找两个或三个等高的小凳子拼在一起，保证凳子间没有缝隙即可。

动作一：仰泳姿势

身体仰卧在凳子上，腰部和臀部放在凳子上，背部悬空，头部放平。然后双臂交替转肩，双腿上下交替打腿配合手臂动作。注意，双臂划动时，要收紧腹部。做4至6组，每组30次。

动作二：蝶泳姿势

身体俯卧在凳子上，胸部以上悬空，背部收紧。双手从身体两侧向前伸展，同时双腿向下摆动，然后双手向大腿方向回收时，身体拉高，同时双腿再进行向下摆腿动作。重复做4至6组，每组20次。

动作三：自由泳姿势

俯卧在凳子上，头部和双脚抬高，双臂前伸。动作开始后，双腿上下交替打腿，一只手往大腿方向划水时，另一只手尽量伸直。然后前伸手再进行划水动作，之前的划水手转为前伸手。如此做4至6组，每组30次。

动作四：蛙泳姿势

俯卧在凳子上，胸部应探出凳子。然后双手同时向外划圈，画圈不需要太大。当手臂回收，双掌合十时，肘关节夹紧胸口，同时上半身尽量抬起，之后再双臂前伸。与此同时，腿部做收、翻、蹬、夹动作。整个动作过程中，腰背挺直，收腹。做4至6组，每组20次。

（文章来源：人民健康网）