

## 挑战与成长并行 过去与未来辉映

■总部 陈佳怡

时间如流水般流转，而走出大学象牙塔这段日子仿佛一阵微风掠过指尖，又将2023年的尘土轻柔拭去。回首这一年，我从一名青涩懵懂的学生，到初出茅庐、崭露头角的职场人，再向着一名团结拼搏、务实创新的合格桐昆人的目标砥砺前行，这一路上沉思万千，也收获良多。

进入桐昆之前，我便已对桐昆有所耳闻。桐昆作为涤纶长丝领域的龙头企业，多年名列中国企业500强，令我满怀憧憬与向往。而当我踏上满地花来到这里报到，抬头望见“纤维之事，利冠计生”的巨幅标语，这与我心中离望大展拳脚的稚嫩勇气和信念不谋而合。

初时我来到佑丰公司实习，那时的我还无法克服腼腆害羞的本性，遇到不会的问题都需要做了心理建设才敢开口，而实习岗位却恰恰需要负责车间的人事招聘工作，他收获了不少的专业技能，从制作员工考勤表、食堂账目等大大小小的表格，到公司EOS系统和人员系统的熟练操作与运用，再到旁听一场次会议，撰写一份正式的会议纪要，这些或许并不起眼的工作，却恰恰是我们无法在学校学习到的内容，而这些内容，又时刻折射出我过去在学习经历中打磨出的胆性和能力，从待人接物的分寸把握到处理事情的轻重缓急，无一不是从过去经历和当下学习中总结进步得来。正是过去与现在交相辉映的一点一滴，交汇聚集成我攀人生道路上的星光点点，也是为桐昆的数十年辉煌贡献了属于自己的一点光亮。

后来我转岗到了总部人力资源部工作，作为人事管理的职能部门，自然对我们的工作能力提出了更高要求。虽然起初只是专职负责员工考勤和转入转出工作，但由对业务状况不熟悉、对细节缺乏精益专注的态度，总是在各种意想不到的地方出错，以至于一遍遍返工、一遍遍核对。而正是在此过程中，逐渐积累起了技巧和经验的宝盒，帮助我在失误后及时弥补、意外时积极适应、急迫时迅速冷静，从而一点点提升了基础任务完成的效率。

在人力部的日子里，我不仅从工作实践中收

到了不断试错的底气，也在实践中收获了成长。在实习将近结束的时候，我已能独自开展工作，在初次的起草中，我不得章法，只好拙劣地模仿过往的参考案例，却无法摸透其背后的逻辑和思路，也无法领悟到遣词造句的用意所在。由此便开始不断地撰写、修改、反反复复在往复中抓到其间相通的规律并尝试着运用每一次的起笔，我都斟酌地选择用词，将思维化作文字的舞蹈，既能翩翩起舞，也不脱离轨道、偏离规章。我学会了用简明扼要的语言表达复杂的观点，用凝练的段落传递信息的力量。渐渐地，我感受到了文字的魅力和语言的高深之处，也感受到了能从容发挥自己所长的欣喜与满足。

这一年，我看到了自己面临的困难和挑战，它们是阻拦在前却必须跨越的大山，也看到了自己的成长和进步，它们是跨过山之后对努力的肯定与回报。未来的道路上，或许还有更多的未知等待着我。但我相信，我已经拥有了坚实的步伐和明亮的目光，从过去和现在中不断汲取经验和知识，从挑战中进步提升和超越自我，我将怀揣初心、继续前行，与桐昆一同翻开新的篇章，继续书写下一段辉煌故事。

在能基本胜任我的本职工作后，我也接到了新的挑战，那便是应对各类公文写作。在初次的起草中，我不得不章法，只好拙劣地模仿过往的参考案例，却无法摸透其背后的逻辑和思路，也无法领悟到遣词造句的用意所在。由此便开始不断地撰写、修改、反反复复在往复中抓到其间相通的规律并尝试着运用每一次的起笔，我都斟酌地选择用词，将思维化作文字的舞蹈，既能翩翩起舞，也不脱离轨道、偏离规章。我学会了用简明扼要的语言表达复杂的观点，用凝练的段落传递信息的力量。渐渐地，我感受到了文字的魅力和语言的高深之处，也感受到了能从容发挥自己所长的欣喜与满足。

这一年，我看到了自己面临的困难和挑战，它们是阻拦在前却必须跨越的大山，也看到了自己的成长和进步，它们是跨过山之后对努力的肯定与回报。未来的道路上，或许还有更多的未知等待着我。但我相信，我已经拥有了坚实的步伐和明亮的目光，从过去和现在中不断汲取经验和知识，从挑战中进步提升和超越自我，我将怀揣初心、继续前行，与桐昆一同翻开新的篇章，继续书写下一段辉煌故事。



## 烟花

■恒腾公司 崔雅琴

春节前夕，在央视网评“中国人辛苦了一年，应该有仰望绚烂烟花的权利”声中，我们收到了关于烟花爆竹“禁放令”松绑的好消息。“爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏”。要知道，在辞旧迎新、万家团圆之时，这可是我们心中标志性“年味儿”的重要因素。那漫天绚烂的烟花雨与一声声鞭炮，除了驱赶瘟神的寓意之外，也寄托了我们对来年的美好祝愿，尤其是烟花，“东风夜放花千树，更吹落，星如雨”，一想到久别的烟花秀再次上演，心中不免欣喜万分。“烟花三月”末来，五色祥云绕峰台。”烟花绽放的那一刻，总会让我陷入无限的思考和感悟中……

人生一世，草木一春。烟花易逝，告诉我们生命短暂。

时隔多年再次回听周杰伦的《烟花易冷》，不得不感叹烟花虽美，却只有那一刹那，就好似我们短暂而渺小的一生。联想到庄子那句“人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已”，瞬时让人无比哀伤。

小时候总以为人生无限漫长，有很多时间足够我们挥霍、去浪费。那时候也总是天真地认为自己爱的人永远不会离开，爷爷、外婆、奶奶……殊不知就在转身的那个瞬间，我却再也见不到他们了。有人说真正的别离不是桃花流水，也不是长亭古道，而是一个阳光明媚的早晨，有些人却永远留在了昨天。

小时候看电视剧，总是听剧中的大人对小孩子说，那些逝去的亲人们其实并没有真的离开，而是变成了天上的星星守护着我们。联想到昨天从抖音上刷到的视频，有个男孩子的妈妈去世了，奶奶怕他伤心，便告诉他妈妈在天上睡着了，于是男孩便挖了一个洞，告诉当妈妈的时候就往洞里喊妈妈……此时我再也抑制不住情感，任由眼泪汩汩而下。我们都是凡夫俗子，不可能人人都得；可凡人并非一定平庸，王侯将相宁有种乎？当烟花拼尽全力冲向黑夜绽放的那一刹，带给我们的是一种“时不识凌云木，直待凌云始道高”的惊艳感。正如人生的能够像烟花一样在苍穹尽情绽放一次，哪怕灿烂过后重归寂静，此生也再无遗憾了……

烟火敲窗，星若雨纷扬。在烟花炸开的那一刻，我好好爱这个世界。爱每一天的日升月恒，爱每一年的四季轮回，更爱每一场盛大的花朝。零点准时燃放烟花的声音，和大家一句新春快乐的祝福，让人不禁泪流盈眶。烟火向星辰，所言皆成真。或许是再简单不过的事了，但我还是想要许愿。除了祝愿家人身体健康、朋友平安喜乐之外，我还要祝愿，短短的一生，希望你我都能够厚积薄发，如烟花般绽放出自己的绚丽光彩！

烟花升空，又是一年。请不要问我这烟花到底是谁为谁而闪耀，我只知道在这漫天绚烂之下，我们将度过一年中最冷也是最后的夜，一跃而至明亮，饱满的新年……

## 贺新岁

■恒腾公司 沈邱波

岁聿云暮，冬山如睡。  
近水轻含烟，佛香散往，袅袅不觉惊残腊。  
窗临对酒，旧日尘世，青川远黛映眸。  
辞暮弗尔，烟火更年。  
岁岁更新，新元肇启。  
云螭竞疾风，福满乾坤气象。  
龙腾化宅起，万项旗幕皆遂意。  
祁丰年，心纳吉，岁安平。



## 我与桐昆“二三”事

■恒邦厂区 杨柳

对于年少时的种种遗憾，其实也没有什么好后悔的。很多事情就算重来一次，以我们当时的阅历和心智，还是避免不了一样的结果。悟已往之不谏，知来者之欲从。往余生，不如上我们擦干眼泪，在失败中乘胜，多一些生活的感恩和对自己的肯定。在漫长的岁月里少一点错过和遗失。当我们珍惜过、用心过、努力过，在未来那重回那些逝去的时光，你会发现生命中的那些短暂停的美好，终将会如眼前的烟花一样，千年亦在咫尺，永不消散凋零。

寻梦而行，向火而生。烟花绚烂，启示我们追逐梦想。

世人都将女子比作花，或雏菊，或玫瑰，或茉莉，或名无小花；或优雅，或热烈，或妩媚，或默默无闻。

我不止一次地问自己，一家好的企业应当具备哪些特征，这家企业是否满足了我们工作的初心、完善的晋升机制、科学的培养体系、良好的企业文化、和谐的工作氛围。在桐昆，这里都有。桐昆它能给的都给了我们，而我要做的，就是在桐昆这个为我们搭建好的平台上追寻自己的人生价值并为之奋斗。企业和个人从来不是对立的，在为企业奋斗的同时，实现人生目标，践行人生理想，和一群志同道合的人，做值得奋斗终生的事，即“行纤维之事，利冠计生”。于是我回答自己：我早已身处答案之中了。

在学习桐昆历史发展的时候，被桐昆数次对抗经济规律的壮举所震撼。历经四十余年，披荆斩棘，在七次跨越中屡屡实现逆势增长，创下了一次又一次的辉煌。从一个濒临破产的小企业发展为今天的庞然大物，何等的气势恢宏，何等的波澜壮阔。我心向住而今，新的跨越又在眼前，无比希望自己是这次征途中有所付出奉献的光荣一员。我知道，等待我们的将是无限可能的未来。我将跟随集团高速发展的脚步“追上去”，在工作中实现个人价值，用无边的勇气在征途中与风浪搏斗。

光景在平淡、艰巨在于漫长的征程上。我与桐昆2023年的二三事就不多赘述了。初次见面已是惊艳，更加美好的是长相伴。安稳工作，汲取经验，提升自己，未来可期。我很期待和桐昆的五年之约，有时候会想象五年之后的自己会是什么样子，是否能独当一面、侃侃而谈？是否能更加从容面对工作中各种问题？就像，我的初心所愿。

你好桐昆，我是杨柳。

我想每一颗烟花都是梦的化身吧！在它们绽放之前，也都只是一个封闭的花苞，就似乎在追逐梦想路上的我们一样，犹如等待破茧的蛹。追逐梦想的道路没有一条是平坦的，路途或许不易，命运或许不公，可烟花不是就是要绽放在黑夜吗？在我看来，那无尽的黑夜过后是花的底色。无论是职场的竞争、斗争的轮廓、繁杂、纷丝、加班、疲惫……每一道工序、每一个产品、每一种知识，经过培训、考核以及实践，最终所定格而成的永恒之美！

小时候总以为人生无限漫长，有很多时间足够我们挥霍、去浪费。那时候也总是天真地认为自己爱的人永远不会离开，爷爷、外婆、奶奶……殊不知就在转身的那个瞬间，我却再也见不到他们了。有人说真正的别离不是桃花流水，也不是长亭古道，而是一个阳光明媚的早晨，有些人却永远留在了昨天。

小时候看电视剧，总是听剧中的大人对小孩子说，那些逝去的亲人们其实并没有真的离开，而是变成了天上的星星守护着我们。联想到昨天从抖音上刷到的视频，有个男孩子的妈妈去世了，奶奶怕他伤心，便告诉他妈妈在天上睡着了，于是男孩便挖了一个洞，告诉当妈妈的时候就往洞里喊妈妈……

时光荏苒，转眼已毕业半年，褪去学生的外衣，穿上职场的新装，和同事慢慢熟络，把工作逐步掌握，在这个和我名字有着一字之缘的“桐昆”，我逐步适应起来。刚来时的局促和拘谨，也在这浅浅流逝的时光中不知不觉消失不见。更让我欣喜的是，这里氛围很好，宽容的晋升机制、科学的培养体系、良好的企业文化、和谐的工作氛围。在桐昆，这里都有。桐昆它能给的都给了我们，而我要做的，就是在桐昆这个为我们搭建好的平台上追寻自己的人生价值并为之奋斗。企业和个人从来不是对立的，在为企业奋斗的同时，实现人生目标，践行人生理想，和一群志同道合的人，做值得奋斗终生的事，即“行纤维之事，利冠计生”。于是我回答自己：我早已身处答案之中了。

在学习桐昆历史发展的时候，被桐昆数次对抗经济规律的壮举所震撼。历经四十余年，披荆斩棘，在七次跨越中屡屡实现逆势增长，创下了一次又一次的辉煌。从一个濒临破产的小企业发展为今天的庞然大物，何等的气势恢宏，何等的波澜壮阔。我心向住而今，新的跨越又在眼前，无比希望自己是这次征途中有所付出奉献的光荣一员。我知道，等待我们的将是无限可能的未来。我将跟随集团高速发展的脚步“追上去”，在工作中实现个人价值，用无边的勇气在征途中与风浪搏斗。

光景在平淡、艰巨在于漫长的征程上。我与桐昆2023年的二三事就不多赘述了。初次见面已是惊艳，更加美好的是长相伴。安稳工作，汲取经验，提升自己，未来可期。我很期待和桐昆的五年之约，有时候会想象五年之后的自己会是什么样子，是否能独当一面、侃侃而谈？是否能更加从容面对工作中各种问题？就像，我的初心所愿。

你号桐昆，我是杨柳。

我想每一颗烟花都是梦的化身吧！在它们绽放之前，也都只是一个封闭的花苞，就似乎在追逐梦想路上的我们一样，犹如等待破茧的蛹。追逐梦想的道路没有一条是平坦的，路途或许不易，命运或许不公，可烟花不是就是要绽放在黑夜吗？在我看来，那无尽的黑夜过后是花的底色。无论是职场的竞争、斗争的轮廓、繁杂、纷丝、加班、疲惫……每一道工序、每一个产品、每一种知识，经过培训、考核以及实践，最终所定格而成的永恒之美



过去的成绩怎么看？未来的事业怎么干？桐昆集团2023年年会上，控股集团董事长陈士良围绕以上两个问题作重要讲话。会议现场，共有来自集团总部制高点部门和各企业（厂区）的30余名负责人上台作表态发言。

老同志高风亮节、忠诚履职，新领导把握机遇、锻炼成长，他们都是桐昆未来的希望所在。如何才能赢在起跑线、胜在终点线，关键还是要用行动说话、用业绩表态、用结果证明。新的一年，高质量发展“桐昆卷”已出题，请看他们的坚定回答——

## 守正与出奇 归零再出发



首先，借此机会由衷地感谢集团领导对我入职桐昆一路以来的关心和厚爱，正是领导的悉心栽培才有如今的我。从2011年初入桐昆，后到浙石化锻炼，再到集团总部工作，回首这12年，每次调整无一不是把我放在了重要的岗位和项目上进行了全方位历练，从而成就了现在的我。如今，集团又委以重任，任命我为集团总办公室主任，深怀感恩的同时也深感责任重大。

2023本人全面主持投资管理部工作，这一年工作中，已明显感受到了在统筹协调、专业知识和结构方面的欠缺和不足，但有幸在集团领导、各部门和各

总裁办公室 沈渊强

成员企业的理解、支持和包容下得以顺利推进工作。总裁办的工作点多面广，工作领域也较此前有重大变化，对我的个人能力适应性提出了更高要求，心存压力的同时我也更觉得坚定信心。对2024年的工作，我计划从以下四个方面展开：

### 三、守住基本盘，提质创新

集团屡屡创新，但提质创新不能是无根之木。当今时代是个快节奏的时代，职场更是如此。面对新的工作、新的平台、新的要求，我们必须及时调整自身状态，尽快适应新岗位、进入新角色。虽然在职场已摸爬滚打十多年，但对于总裁办这个综合性的服务保障部门而言我们属“小白”。对此，我要在工作中加强领悟，在领悟中得到提升，边学边用。同时要虚心向同事和前辈们多请教多交流经验，以归零心态找准定位再出发。

### 二、勤勉尽责，勇于担当

不论身在哪个岗位，要一如既往地本着求真务实的态度开展工作。针对客户服务，要提升性价比，把握好集团领导的意图，从而选准工作切入点，抓住关键环节，最终高效完成工作任务，做到谋之有方。针

“没有风暴的海洋只是池塘，越是逆风越是锻炼人，多经历风吹浪打，才能底气十足地面对惊涛骇浪。”  
——桐昆集团2023年年会精选

## 出实招、办实事、出成效 共创发展新篇章



2023年，整个化纤行业受国际和行业影响，呈现复杂多变的精神指引下，完成了恒丰车间的“退二进三”搬迁工作，生产销售也稳中求进，厂区上下不断以

“人之一、我十之”的拼劲，为“建设好自己，发展好桐昆”努力拼搏。但成绩已经过去，更重要的是如何做好2024年的工作。

### 一、要统一思想、凝心聚力，团队建设“提士气”

任正非曾强调，团队力量是企业竞争力的核心。集团董事长也多次强调团队的重要性，在本次年会上，他指出“打造百年企业，不是靠一个人，而是靠企业的灵魂，企业的灵魂就是企业文化和服务团队”。

2024年，我们要凝聚员工共识，强化学习，不断提升团队技能和管理水平；加强人才培养，不断提升车间智能化方面，我们在集团内并无优势，因此更要着眼于内外挖潜，把工作着力点放到节能降耗和增效上。

### 园区联合厂区 杨卫星

五、要居安思危，常抓不懈，稳定前行“保平安”  
安全生产是一切的前提。我们必须和员工共同肩负起安全责任，做到安全人人抓，安全责任人担，只有将安全置于首位，才能让企业平稳运行。要确保企业平稳、员工平安，需要增强员工成为安全主人的意识。我们要从入职安全教育与培训起步，从岗位基础安全着手，加强事故源控制，落实岗位安全教育及以往事故分析教育，让员工树立百分百的安全责任意识和红线意识，健全安全管理制度，借助公司的管理体系规范员工行为，逐级落实安全责任，层层签订安全责任书；还要构建安全管理体系，注重过程管控，实现规范化管理，积极排查安全隐患，加大生产现场监督力度，确保安全无死角。

### 四、要优化流程、提升品质，夯实基础“有实招”

质量，是企业的生命线，也是百年桐基业长青、永续经营的基石。企业要长远发展，必须以过硬的产品质量为支撑，而质量的提升，离不开从原料采购到产品最终交付每一个环节的精密配合。我们将全面围绕生产质量指标，深入生产一线，主攻流程管理。通过严格把控原辅料的采购质量、优化生产的技术工艺、强化设备管理、加强与客户的沟通，强化客户反馈问题的分析与更正，以环环相扣、层层管控的方式制定措施，并确保落实到位，让精细化管理发挥实效，从而切实提升“产品品质”。在优化品质、追求卓越的路上，我们始终坚信：“亮得实招，必取实效。”

### 三、要促销降库，考核激励，产销联动“出成效”

三年疫情对企业影响巨大，如今集团布局已全面展开，如何精准抓住当前机遇显得尤为重要。卖出去才是道理，在如今复杂的外部环境下，也只有

“卖出去”，始终保持低库存，才能让企业充满底气地前行。

要想实现目标，就要更加注重精英团队的打造，特别要提高销售队伍的战斗力。要通过加强激励措施，实行“优胜劣汰”，不断优化队伍配置；通过团队高质的营销服务，不断优化客户资源，合理调整市场布局，实现有效配置，提高市场竞争力。同时为实现发展目标，需强化“销协同”，积极协调各方面资源，积极服务客户，充分利用联合厂区优势和差异化的优势，持续做好丝、弹性纤维、功能性纤维的开发，主导流行趋势，博取市场流量，积极抢占市场份额。在确保产销平衡的前提下，力争把库存降至最低，做到轻装上阵。

“要打造百年企业，不是靠一个人，而是靠企业的灵魂。企业的灵魂就是企业文化和服务团队。”  
——桐昆集团2023年年会精选

## 勇于担当 奋发图强 为桐昆宏伟事业接续奋斗



2023年，恒腾公司上下一心，认真贯彻落实两位董事的讲话精神，激情工作、大胆工作、善于工作、快乐工作，较好地推进全年工作。

2024年，立定要更好、地完成目标任务，做好以下五个方面工作：

### 一、斗罢艰险冲销售

销售是龙头。新的一年恒腾将以董事长销售上的“四千”精神开路，对客户做到PDCA闭环管理，为找客户走遍千山万水、吃尽千辛万苦，使出千方百计、说尽千言万语。我相信水滴石穿，我更坚信每天进步一点，累计一年就会进一步，0.99<sup>90</sup>=0.03，而

### 恒腾公司 方韶峰

培养有感恩心、责任心、事业心、高执行力的桐昆人才，打造出高效充实的销售团队。

### 四、加强学习提升核心竞争力

恒腾公司地处湖州长兴，不论是各方接待、外出参会，还是督查检查，处处都是企业形象的展示，我们整个团队一定要精神饱满，在长兴展现恒腾的实力、桐昆人干事的精神气，展示好桐昆智慧的管理水平，展现桐昆良好的企业形象，打造桐昆在长兴的金字招牌。本人将和大家一起持续努力学习，提升管理水平、技能水平，沟通水平，努力使恒腾实现团队文化软实力和企业发展硬实力的双提升。

### 五、事故出于麻痹，安全来于警惕

坚持领导存在是“解决问题”的核心，要为成功找方法，不为失败找理由。董事长曾说“没有完美的人，只有完美的团队”，我们将强化生产、销售及各部门的联动，提升安全管理能力，并以董事长提出的“四个导向”“三点方法论”为工作指南，

“我们肩上所扛的是关乎国计民生的事业，从来不是轻轻松松就能完成的，但我们的前途是无限光明的。”  
——桐昆集团2023年年会精选

## 欢欢喜喜过大年 多彩活动迎新春



记者 王耀楚

欢歌笑语辞旧岁，龙腾虎跃闹新春。

新春将至，年味渐浓，连日来，桐昆集团各企业（厂区）纷纷整起了“花活”，通过丰富多彩的系列活动，“花式”迎接新春佳节。

### 文化迎春 节日氛围浓

写春联、贴“福”字是中华民族的传统年俗。近日，文化馆和文体处的书法老师们走进桐昆，挥毫墨送“福”上门。只见现场红幅铺展，浓墨飘香，老师们笔锋流畅，妙句成双，楷书、隶书、草书各有各的韵味……行云流水间，“玉兔交趾辞岁去，金龙报喜迎春来”“盛世龙腾万里，春风梅报第一批”“瑞气盈门吉祥宅，春光及第如意家”等一幅幅寓意吉祥的春联和各式各样的“福”字新鲜出炉。将春联和“福”字带回家，一线员工手里，员工们把“福”字带回家，也把新的一年满满的“福气”带回了家。有人感叹说：“一写春联就感觉有过的味儿了。火红的春联和‘福’字不仅寄托了我们对新年的美好祝愿，也为即将来临的龙年春节营造了热闹喜庆的氛围，让离乡在外务工的游子感受到了家的温暖。”



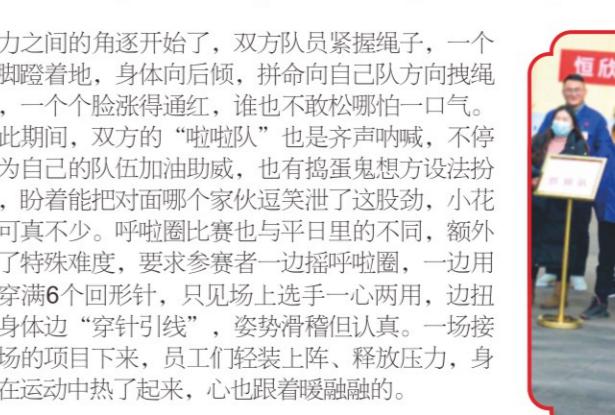
### 趣味迎春 气氛乐融融

这几天只要走进商场，准能看见各类精品小商店的橱窗里摆着各类迎接新春的摆件、挂饰等精致的小玩意儿，红彤彤、喜洋洋，令人驻足忍不住心痒。一批心灵手巧的桐昆人，选择用自己的双手去装点美丽新春。各部門都派出“高手”能将他们那双巧手挑选出喜欢的款式，有春花环、花束抱桶、发财树、油画、剪纸、灯笼等，买来了各式各样的材料包，跟着网上的教程开始动手制作。遇到不懂的步骤就缠在一起来交流经验，最后交出的“作品”也十分像模像样。不愧是“桐昆出品，必属精品”。



### 活力迎春 冬日活力足

寒冬腊月，许多人都更愿意待在家取暖，但也有不少人活力十足，跃跃欲试着准备开展各项冬季运动。“乒”出干劲，搏出精彩！“新春杯”乒乓球赛在桐昆多家厂区圆满落幕，但“国球”运动带来的热潮一时还难以平息。赛场上，大家精神抖擞，意气风发，一次次有力的挥拍与精彩的搏杀，引起现场连连喝彩，充分展现了桐昆人的韧性、拼搏、干劲。激烈比拼中，选手们既互相较量，也互相鼓励，凸显出桐昆人团结拼搏的精神风貌。



拔河、呼啦圈、跳绳……适合冬日的集体运动还真不少，特别是拔河比赛，也算是桐昆年年活动的“老传统”了。随着裁判一声哨响，这场力



### 温暖迎春 岁寒情却暖

与力之间的角逐开始了，双方队员紧握绳子，一个脚踏着地，身体向后倾，拼命向自己方向拽绳子，一个个脸涨得通红，谁也不敢松懈一口气。在此期间，双方的“啦啦队”也是齐声呐喊，不停地为自己的队伍加油助威，也有捣蛋鬼想方设法扮演着能对面前观众逗笑泄泄这股劲，小花招可真不少。呼啦圈比赛也与平日里的不同，额外加入了特殊难度，要求参赛者一边摇呼啦圈，一边用脚穿满6个回形针，只见场上选手一心两用，边扭动身体边“穿针引线”，姿势滑稽但认真。一场接一场的项目下来，队员们套装上阵、释放压力，身体在运动中热了起来，心也跟着暖融融的。

