

天心整军题目 军训五天心得体会(汇总10篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

天心整军题目篇一

“王牌电气，永争第一”随着最后一声口号的结束，为其两周的带训生活结束了。我突然想到了第一次见新生的样子，这两周的生活画面像幻灯片一样，一张一张地在我脑海里出现。

“2021级的新同学你们好，首先欢迎你们来到长沙理工大学。我姓董，在今后的两周时间里我是电气学院的军训连长，你们可以叫我董教官，下面开始我们军训第一天的训练。”这是我在军训第一天的自我介绍，顺便观察了新生，有染黄发的，有披头散发的，有没穿迷彩服而是穿着牛仔裤的，果然是90后，个性十足，我觉得这次军训不会很容易。

开训的第一天，我就充当了魔鬼的角色，军姿站了十分钟，就有几个同学倒了，我的第一感觉：体质差！还有几个同学站军姿站得浑身出汗，手指尖滴汗，有同学晕倒了，休息一下就会回来继续站，有的同学脸都发白了，还说能够坚持！有的同学受伤了，仍继续站军姿。

看到这些，我作为教官都感到自豪，这才像是我的兵，体质差，基础差不要紧，我要看到的是他们那种顽强的精神。大学生军训跟新兵不一样，新兵要保家卫国，所以身体素质必须好，但大学生军训的第一目的不是为了强健体魄，我觉得

更重要的是锻炼自己的意志品质，培养出不怕苦，不服输，不气馁的精神，这才是我希望看到的。

带训过程中，有两件事是我久久不能忘怀的。

记得分方阵的时候，有的同学去了男一方阵，有的去了女一。但还是有很多去了飞虎队，飞虎队可不是香港电影里面的那个警察中的精英，而是踢正步踢得最飞，最差的一个方阵。这可愁死我了，我想了一天，到底该怎么跟飞虎队的新生解释，怎么去安慰他们。

最后我决定，由我来带领飞虎队训练。第一次看见他们，他们每个人那种沮丧的表情让我心理面很不是滋味，但我不能就让他们这么消极下去，我朝他们发火了“你们在干嘛？不想训练了是不是，不要给我摆着一脸的失落，进飞虎队又怎么样，是不是觉得进了飞虎队就算是放弃了，就能自暴自弃了，进了飞虎队就有了堕落的理由，我告诉你们，你们的好日子到头了。

再告诉你们一个不好的消息，飞虎队的教官就是我，你们是不是一直很费解，为什么连长不带训，现在我来告诉你，因为我的要求过于苛刻，训练量太大，怕你们受不了，我来带你们，你们放心，到阅兵的时候你们比别的学院的一号方阵还好，现在进行正步走原地踢腿摆臂联系，都给我断腿去，让你们吃点苦。”这些话里面没有一句是鼓励的，全是批评和恐吓，但却收到了意想不到的效果，我的飞虎队慢慢的有了起色，每次我让他们休息的时候，没有一个人愿意，有人打报告说，不要休息，要训练，要超过一号方阵。

听了这句话，我当时真的是又感动，又高兴，即使他们成绩不好也没有关系，因为他们已经学到了最重要的东西。最后阅兵的时候，别的学院的教官问我，你们学院的飞虎队呢，我说就刚才刚过去那个，当时他震惊的表情我现在想起来都觉得自豪。

第二件事是去体育场体验场地，跟能动学院一起。在这之前，我一直夸他们，因为表现确实不错，有第一的潜质。令我万万没有想到的是，我的一句夸奖让他们都不知道自己姓什么了，一个个骄傲的不得了，可一上了场地，男一变成了飞虎队，飞虎队变成了超级飞虎队。回来的路上他们还是没有感觉到自己太骄傲了，反而觉得自己表现的不错。我生气了，真的生气了“你们是不是觉得你们今天的表现不错。我告诉你们，今天的表现可以用四个字来形容，一坨狗屎。

中午夸你们一下，一个个心都飞了，觉得自己无所不能了是不是，觉得自己就是第一了是不是，狗屁，你们就是一群井底之蛙，都活在自己的小世界里面。就这种表现还想拿第一，等天上掉馅饼啊，掉下来也砸死你们。”这是我第一次爆粗口，但我觉得很有必要，有必要让他们醒一醒，让他们明白骄傲自大是拿不了第一的。我的训话让这些新生脸上一阵红一阵白，一个个低着头。我的目的达到了，我就是告诉他们不要妄自尊大。

16级的新同学，军训虽然结束了，但我希望你们不要忘记我在军训中交给你们道理，希望你们能在大学中活出自己的精彩，教官祝福你们。

天心整军题目篇二

盼着，盼着，春天终于到了，春姑娘带着春天的气息飞回来了。

我爱那万紫千红，生机勃勃的春天。

春天到了，春姑娘飞回来了，她拨洒着希望的种子飞回来了。那田野里的小草像一个个顽皮的小男孩儿挨挨挤挤地探出了一个个小脑瓜给田野披上了绿色的春装。它们这儿一丛，那儿一簇。绿带点儿青，青带点儿嫩，嫩带点儿黄。那金黄色

的迎春花，盛开着，好似在说：“春天来了，春天来了，大家快醒醒呀！”翠绿的柳树抽出了嫩绿的枝条，在春风的吹动下，好像那小姑娘的小辫儿一样，在空中飞舞。柳树的树干好似一位亭亭玉立的少女。粉红色的桃花开了，带着一股浓浓的清香，绽开着笑脸，异常美丽，那雪白的梨花也和桃花竞相开放，像玉石一样，闪闪发光，玉兰花也悄悄地盛开了……这真是百花争艳呀！

春风不但吹绿了植物，也吹醒了动物，美丽的大雁，排成人字形从南方飞回来了，漂亮的小燕子从南方回来了，看！它们正在辛勤地搭窝呢，那小燕子搭好窝，好在里面生儿育女。那墨绿色的青蛙正忙着，在小溪里教小蝌蚪学游泳呢！还有那冬眠的动物，也都出来觅食，补充营养。春风吹化了冰河，河水解冻，鸭子在河里翩翩起舞呢！真是春江水暖鸭先知；还有天鹅也展翅高飞了。

春风吹掉了人们的羽绒服，人们换上了春装，大家开始种植树木花草，让大地换上了新装；清明时节，人们开始扫墓了，我首先想到的就是那为国捐躯的革命先烈，他们是多么的可敬和伟大呀！

春天，人们要去踏青，可是我们小学生都在盼着去春游，因为那是我们最快乐的事情了；农民伯伯在播种那希望的种子，盼望着“春种一粒粟，秋收万颗子呢！”一年之计在于春，一日之计在于晨，我们应该珍惜现在的大好时光，不要少壮不努力，老大徒伤悲呀！我们应该听——爷爷的话：“一万年太久，只争朝夕。”

我爱这朝气蓬勃的春天！它既是万物苏醒的日子，有时我们发奋的书的好日子！

天心整军题目篇三

每年的秋天过后，就会迎来冬天！它带来了凛冽的寒风，带来

了枯枝凝寒的景象，让我们感觉到了冬天的寒冷！

冬天带来的寒气遍布每个角落。西北风刮来，让人感觉寒风刺骨。光秃秃的树木可怜巴巴地耸立在道路两旁，曾经生机勃勃的小草也终于支持不住，都枯萎发黄进入了梦乡。可是还是有亭亭玉立的一排一排的柏树闪动着绿色的身影。

冬天，是一个寒冷的季节，寒冷虽然给人们带来不便，但它也有美丽可爱的一面。我喜欢冬天，因为它能磨练人的意志，使人变得更加坚强。

今年的冬天，比往常迟了几个星期，但它来临的时候依旧带着那股寒气。可是，当它再一次来到我的生命时，我发现它并不是一无是处，只是以前的我没有发现它身上闪烁着点光罢了。

大雪纷纷扬扬落下，那一片雪花在空中舞动着各种姿势，或飞翔，或盘旋，或直直地快速坠落，铺落在地上。雪花像鹅毛、像柳絮、像蒲公英的种子，飘飘悠悠地落了下来，好一个粉妆玉砌的世界！整座城市都被一层银装裹住了。晚上我去了哥哥家，一出门小小的学还下着，我和哥哥不禁惊讶起来，地上，车上，房屋上还有树上都覆盖了一层薄薄的雪，在回去的路上婶婶更是小心翼翼，因为地上都已经结冰了，我、哥哥和叔叔看着外面的雪景，不禁“哇”的一声，当我们走到世纪路时，景色变的更加美丽，树上和路边都挂上了彩灯，小雪在灯光的光照下显得更加美丽。

雪后，那绵绵的白雪装饰着世界，琼枝玉叶，粉装玉砌，皓然一色，真是一派瑞雪丰年的喜人景象。

天心整军题目篇四

近日，我认真学习了《华为的冬天》，感受颇深。华为公司成立于1987年，如今成为电子通信领域的全球领跑者，是各

行各业学习的榜样。文章作者任正非是华为公司创始人，他在公司业绩大大提升而且连续多年保持高速增长背景下，写了这篇发人深思的文章。《华为的冬天》告诉我们，企业员工应居安思危，切忌盲目乐观。

与时俱进，增强危机感和紧迫感。让危机意识和忧患意识成为分公司不断积极进取的精神之源、动力之源。生于忧患，死于安乐。安于现状会使企业止步不前，会使企业进入“严冬”。《华为的冬天》是任正非教导华为人未雨绸缪、时刻准备过冬的思想和行动指南。人总是习惯在安逸中享受，总是习惯说好不坏，但市场、政策的变化和发展是必然的，居安思危才能长久生存下去。在顺境中保持危机意识，才能逆流而上，位于不败之地。在思想上居安思危，在行动上与时俱进、奋发进取，才能在发展中不断成长。

抓好短板管理，实现均衡发展。决定一个木桶容量的是最短的那块板，补短板才能提高整体优势。一个企业要均衡发展，取得整体战略目标，就必须解决好阻碍企业发展的弱项。企业的发展壮大，无论是业务的发展还是管理流程的优化，关键在于抓好短板，只有把最弱的环节抓好，才能实现均衡、健康、可持续发展。分公司目前的短板就是市场开发能力，这就需要牢固树立大局意识和责任意识，增强紧迫感和危机感，统一思想、提高站位，以超前的意识、创新的思维，以务实的举措、高效的管理，实现市场开发新局面。

增强大局意识，强化责任担当。工作中善于从全局观察问题。树牢高度自觉的大局意识，正确认识和处理小局与大局、局部与全局的关系。把自己所承担的责任与大局联系起来，把分公司的工作与集团公司的转型发展联系起来，在繁重的工作任务中找出主要矛盾和矛盾的主要方面，事事以大局为先、以大局为重，从而更好地为大局服务。主动担当作为，真抓实干，做实干家。在工作中稳得住、沉得下，学真本领、练真功夫，面对错误敢于承担责任。强化责任担当，把个人发展与分公司的发展紧密联系起来，始终保持昂扬的精神状态。

倡导自我批判，不断完善自我。在工作中，每个员工尤其是领导干部需要勇于自我批判。自我批判不是为批判而批判，也不是为全面否定而批判，而是为了优化和建设而批判。通过自我批判找出不足，不断改进。我们要学会并擅于自我批判，不断提升自己、优化自我。当今是知识爆炸的时代，新知识、新技术日新月异，新情况、新问题层出不穷。作为领导干部既要增强危机意识，又要转变思想观念，坚持学习，不断开拓创新，增强运用科学理论解决工作中各种矛盾和问题的本领。

成功永远属于有准备的人。我们坚决以推动高质量发展为统领，以项目积蓄后劲，以创新激发动能，以人才赋能发展，努力实现各项目标任务。

天心整军题目篇五

我们是一个25人的团队，在我的心中这就代表了“熊猫”。有幸我就是这活泼有力的一员，我和“熊猫”可以从团队集合开始。

雨很大，但这并不能阻挡我们集合的步伐。第一次见面，站在我面前的是一群和我一样年纪大小，充满激情和活力的朋友们。我们脸上透露出的是发自内心的笑容，前一刻的舟车劳顿都已经抛于脑后。由于来自各个城市，到达的时间不能统一，但每一个见面的人都像遇见多年不见的老友，喜悦的表情始终挂在脸上。

军训就是不一样，当晚教官就给我们额外加了一餐，训练的事早已烂熟于胸的皿面转法，可是实际的执行与想像是有很大差距的，要配合得像同一个人，的确是一个不小的挑战。每一个“熊猫团队”的成员都是认认真真的参加训练，效果也是越来越好，但教官还是不够满意，当然这对于我们来说，是一件很简单的事情，那就是加强训练。

军训是我们“熊猫团队”加深友谊，构建自己团队的一个过程。我们分为两个团队，拥有的是竞争，当中不缺乏的是我们这间的配合，因为我们有着不错的友谊，而且我相信随着时间的累积，我们的友谊将更加深厚。

“从量变到质变”这句话用在我们“熊猫团队”在拓展中的表现是十分恰当的。前面的节目让我们明白了团队协作和有“舍得”精神的重要性，其中不乏感悟，我们都学会了用“用孩子的心态去玩游戏，用成人的脑袋去思考”。我们一次次的被否定，总是落在规则的陷阱中，过程中有相互的埋怨，但更多的却是队友们的相互体谅。“原谅队友的错误其实就是原谅自己的错误”，转折点发生在“同行鞋”的项目中，一连长执着的精神对待工作，对承诺和责任的重视，当队友一个个俯下身去帮助自己的连长，自己的朋友，甚至是自己的对手承担责任的时候，就感觉到了一股浓浓的兄弟般的情谊。有人在哭泣，有人在神伤，但更多的却是坚毅的表情，我们相信，团结起来我们将不可战胜。

最后是“毕业墙”，4.2米高的墙，单靠个人是一个不可绝对不可能完成的任务，但我们依旧成功地征服了它。朋友们肩上有伤，但他却不觉得疼；脸上挂满了汗珠，但他一点也不觉得累；有的只是震撼和溢于脸上的欢乐，这就是团结的力量，这就是我们“熊猫团队”的力量。

在日常的学习生活中，同学们总是积极踊跃，每个人都不甘落后，竞争有序。我相信当我们度过一个半月后，各奔分公司的时候，我们将是一个不可战胜的团队，我最喜欢的就是看到队友们脸上的笑容，因为我们是一个整体，荣辱与共。

军训当天心得体会【篇2】

天心整军题目篇六

呼啸的北风吹过，摘下树上最后一片叶子。一股杀猪菜的香味伴着孩子的欢笑回荡在银装素裹的村庄里，最后一只燕子正疾驰在去往南方的旅途中。一丝清凉的细雪划过袅袅的炊烟，啊，冬天来了。

墙边那熏得乌黑的柴草像老头的胡子那样的自得喜煞人；肥胖的老猫蜷在火炉旁，正视着火炉，神色平静，好像在听茶水烧开了没有的样子；那通红的小爆竹更是掩饰不住内心浓浓的喜悦“噼里啪啦”地笑得满地找牙。一辆大卡车悠闲的开过刚架桥，如桥下缓缓流过的虾般安闲，只听到积雪嘎吱嘎吱的笑声。

在一望无垠的田野里，几个彩色的斑点在滚动。啊，是几个孩子，他们穿着大红的新衣，在田野里留下一串相伴的脚印。他们堆了个大雪人，足有两米高，他们把珍贵的糖果，玩具悄悄藏在雪人里，连同他们美好的愿望。他们打着雪仗，你扔个手榴弹，我投个轰天雷，打得全身是白冰。虽然免不了被父母责备，但他们心中的快乐主宰着一切。

天黑了，偶尔传来几声狗吠，流星划过夜空，月光洒满小村。一切都沉睡在这甜美的夜色中。玻璃仿佛蒙上一层神秘的面纱，在这面纱上有山有水有树，树儿枝叶俱全，晶莹剔透，仿佛是织女抛下的纱巾，完美无瑕。房檐上的冰柱在不断融化，生长，明年又是大丰收啊！

瞧，是谁在回家的路上匆匆走过，走南闯北的游子，终于有时间陪陪父亲、母亲，回家团聚。劳碌了一年的农民也终于能休息一下，享受自己的劳动成果，无论贫富，家家都挂起了大红灯笼，向天空看去，却似浩瀚的银河。

我爱家乡的冬天，它使花草树木得到修养的机会。我爱家乡的冬天，他无私的为村里人保存着粮食和蔬菜。我爱家乡的

冬天，不为什么，只因我生长在这片土地上，我的血液里流淌着它的记忆！

明年，又是一个蕴育美好希望的冬天！

天心整军题目篇七

‘一。二。三。四’洪亮的口号在学校上环绕着，口号声，脚步声掩盖了校外的嘈杂声，我们作为两阳中学的新生，经过4天的艰苦的军训，正在进行军训会操比赛。

只见高一级13个班的队伍，在各自的教官的带领下，轮流进场进行比赛。轮到我们班进场了，大家精神抖擞，教官领着我们，往主席台经过，来到指定的地方。随着教官的口令：‘立正，向右看齐，’只听见刷刷的碎步的声音，不一會兒，每排的同学站成一条直线，接下来的动作大家都达到了教官平时的要求，然后在教官的带领下，踏着整齐的步伐离开了会场，接下来的每个班都做的非常好，比赛接近尾声鹿死谁手还不知到。

当高一级级长宣布获奖名次，我们的心像波浪一样时起时伏，从他的口中的知我们获得了一等奖时，大家忍不住欢呼万岁，我代表我们班上台领回奖品时，每个同学都要抚摸一下这个胜利的果实。

这个果实不难得呀!!!!!!因为它会聚着全班60多位同学，两位教官和老师辛勤的汗水，这4天来，同学们每天勤练基本功，每一个动作都严格按照教官的要求去做，太阳在上空无情地照者我们这群没吃过苦的小庙庙，不少同学每经过那么猛烈的太阳晒过，体力不支，先后晕倒了。可是他们没有退堂鼓，休息了片刻，又出现在训练场上的队伍之中，汗水像小溪一样顺着眼眶而下，流入了眼睛，那种感觉痛苦的无法形容。大家还是忍着，漂亮的皮肤被烈日晒的好象刚从煤矿堆里走出一样，回到家脱开衣物黑白分明，可是没有丝毫怨言。而

教官们比我们还艰苦，穿着厚厚的迷彩服一起和我们训练衣服湿透了，喉咙都喊哑了，在训练场上六亲不认的教官，一下训练场时想小孩子一样有说有笑，十分平易近人。

可是这些已成为往事，分别的那一刻，我们真是舍不得，平时流血不流泪的教官们哭了，一一不舍的上了汽车。我们目送着汽车远去。

通过这次的军训，使我们明白了努力了，没有做不好的事。把军训时那种不怕苦不怕累的精神用在学习上，相信一定会把成绩提高上去。

军训五天心得体会3

天心整军题目篇八

冰雪融化了，温暖的春天来了，小鸟唱起了动听的歌，日子一天天过去了，心灵手巧的春姑娘迈着轻盈的步子离开了我们美丽的人间，淘气的夏弟弟蹦蹦跳跳地来了。

夏弟弟一来，它在地上散满鲜花种子，盛开的花儿脸上洋溢着灿烂的微笑。夏弟弟拿出它亲手做的绿衣服，给大地妈妈带来了一套翠绿的新礼服，大地妈妈穿上绿外套，显得格外美丽。人们都穿上了短袖，坐在果树下乘凉。橘子挂满枝头，快把枝头压断了。田地里，长满了圆嘟嘟的西瓜，抱一个大西瓜可费劲了，不过咬一口，啊！清爽、可口又美味。

夏弟弟来到山丘，给连绵起伏的大山哥哥披上了一件绿色的外套，大山哥哥神气极了。清澈见底的池塘里，能看见活泼可爱的小鱼在开心地游来游去，荷花在池塘中优雅的跳舞。它们的花瓣多么的嫩呀！荷叶碧绿碧绿的，荷叶上晶莹剔透的水珠在滚来滚去，一只顽皮的小青蛙蹲在荷叶上“呱呱呱”

地叫个不停。

小朋友们大喊：“我们也会永远记住你的，夏弟弟！”

他们说了自己的名字，好让夏弟弟记住他们。

天心整军题目篇九

秋姑娘踏着阵阵凉风，带着她的朋友们，悄然来到我们身边。她和朋友们把我们的世界装扮的五彩缤纷、生机勃勃。

秋天是个绚丽的季节。看，路边火红的枫叶犹如害羞的小姑娘，涨着红扑扑的小脸蛋。田野里一望无际的稻田黄灿灿的。风儿吹过，稻穗低着头，踏着欢快的步伐，跳着优美的舞姿。秋天是收获的季节。果园里，到处都是那红通通的苹果，橙橙的梨，紫色的葡萄。真让人眼花缭乱！

梨迫不及待抢着说：“就你们两也想是最棒的，你们干脆回家照照镜子。我们梨不仅味甜，多汁，营养丰富，而且个头大。梨还是重要的中药。在医学上有帮助消化，清痰止咳，退热解毒等功效。我们果龄长，产量高。是世界著名的经济果树。

就在这几种水果争论不休之际，秋姑娘走了过来说：“你们不要争了，争也争不出个结果。比味道，你们各有所长，比营养，你们的营养各不相同。你们都是这个果园的功臣，带给农民伯伯们丰收的喜悦，送给人们丰富的营养。”他们听了秋姑娘的话都腼腆的露出了笑脸。

秋姑娘带领果农们正怀着喜悦的心情去收获自己一年的辛勤劳动的成果。

天心整军题目篇十

这是继20xx年神舟七号载人飞行任务后，中国航天员再次实施的空间出舱活动，也是空间站阶段中国航天员的首次空间出舱活动。

此次出舱活动，天地间大力协同、舱内外密切配合，圆满完成了舱外活动相关设备组装、全景相机抬升等任务，首次检验了我国新一代舱外航天服的功能性能，首次检验了航天员与机械臂协同工作的能力及出舱活动相关支持设备的可靠性与安全性，为空间站后续出舱活动的顺利实施奠定了重要基础。

神舟十二号航天员乘组自6月17日进驻天和核心舱以来，按计划开展了各项工作，目前3名航天员状态良好，后续在轨飞行期间还将进行一次出舱活动。

中国航天报记者在北京航天飞行控制中心发来现场报道：

刚刚，在中国空间站天和核心舱内外，神舟十二号载人飞船乘组聂海胜、刘伯明和汤洪波携手打了一场太空出舱、舱外组装与维修、应急返回的配合战，大获全胜。

20xx年9月27日，神舟七号载人飞船航天员翟志刚曾挥舞国旗，首次亮相在浩瀚宇宙。时隔13年，出舱大片在“天和”上演，任务却要复杂得多。

神舟十二号载人飞船航天员出舱

神舟七号载人飞船航天员翟志刚首次出舱

7月4日7时30分左右，北京飞行控制中心大屏幕上，刘伯明、汤洪波身着舱外航天服出现在节点舱。轨道舱舱门、节点舱前舱门、节点舱与小柱段之间的双向承压舱门都已关闭，两

人现已被节点舱“包裹”起来。此刻，聂海胜正“坐”在大柱段的计算机前，时刻关注着两人的状态，并不时发出操作指令。

出舱准备工作继续，给节点舱泄压、航天员吸氧排氮、开展通信测试……这套流程与神舟七号载人飞船航天员出舱时相似，却又有所不同。“此次应用了气体复用技术，通过舱间抽气泵将节点舱的空气抽到大舱，空气复用率较高。”航天科技集团五院空间站系统总体副主任设计师汤溢介绍。

在两人配合给舱门装上保护罩后，刘伯明一个跃身来到了浩瀚宇宙。节点舱高清摄像机、航天服摄像机以及舱外全景摄像机全程拍下了这一过程。

“哇，这外面太漂亮啦！”刘伯明惊叹道。

在此之前，空间机械臂已经来到了出舱口，进入整臂待机制动状态。就像我们熟知的云台车一样，它将是航天员在舱外的移动工具和临时工作站。

刘伯明出舱门后，汤洪波并没有紧随其后。接下来一段时间，他们要以一上一下的姿态，打好第一场配合战——在空间机械臂上安装脚限位器和操作台。就像地面建筑施工队似的，汤洪波负责“搬砖”，刘伯明负责“搭建”。

一场太空“搭积木”正式上演。

刘伯明接过汤洪波从舱内递上来的脚限位器，将其安装在空间机械臂的一端。这是底座，也是用来固定航天员双脚的，航天员“站”在上面可以随机械臂“爬行”而移动。舱内，汤洪波正在对操作台组件进行初步安装，随后用带挂钩的绳传递给刘伯明，由刘伯明安装在脚限位器一侧。这就是舱外工作用的操作台。在刘伯明的腰间，还有一个微型工作台，这是他在舱内就已经戴好了的。

“没有看到满天繁星吗？”9点30分左右，操作台安装完成，聂海胜忍不住问。

10点20分左右，刘伯明上机械臂，机械臂移动到接设备点。最后传递上来的是此次舱外工作要用的把手、抬高支架和一些专用工具递上来，刘伯明把它们一一挂在操作台上。有了它们，航天员将展开第二项舱外工作内容。

两人配合默契，一环扣着一环，第一项舱外工作顺利完成。

“天和”内，聂海胜“坐”在计算机旁，细心操作、准确指挥；机械臂缓缓移动，刘伯明“站”在脚限位器上，他继续移动，准备开展第二项工作。

汤洪波就没那么轻松了。11时左右，他跃身出舱，开始借助舱表扶手，用手“爬行”。每走一步，他都要把身上安全绳的另一端挂在扶手上，防止飘走。他速度很快，率先达到目的地——大、小柱段之间偏右的位置。

他们的第二项工作是将安装在此处的一个全景摄像机进行抬高。“通俗地讲就是给全景摄像机安装一个‘自拍杆’，使其在原来的位置上抬高一段，具备更佳的视场。”航天科技集团八院全景摄像机主任设计师徐起形象地描述。

汤洪波到达目的地后，徒手拔掉全景摄像机的电缆插头。很快，刘伯明也到了，在汤洪波的配合下，他拿出通用电动松不脱螺钉拆装工具，给全景摄像机装上把手、卸掉安装脚，小心翼翼把它取下来。据悉，研制人员为全景摄像机设计了一款舱外专用把手，既可在拆装全景摄像机时保护4个镜头，又可以方便航天员携带全景摄像机。

随后，刘伯明将一个圆柱形加长支架装在摄像机原来的位置，装摄像机、插电缆插头、拆把手。每一步操作，刘伯明都小心翼翼。这样的动作，他在水下预演了很多次，早已将要领

熟记于心，但真在太空中操作，还是相当困难。

“安装好，辛苦啦，你们！”聂海胜说。随着全景摄像机开始工作，透过它的镜头可以看到，在白云的衬托下，蓝色的地球像海洋一样，非常漂亮。

紧张有序，第二项舱外工作也顺利完成。

太空环境异常复杂，科研人员把航天员生命安全放在首位，设计了多种安全保障措施，例如各类相机或摄像机实时监视等。尽管如此，逃生技能也是一堂必修课。为此，第三项舱外工作就是应急返回演练，主角是汤洪波。

在这项工作中，汤洪波要徒手爬到“天和”核心舱最远处。接到撤离指令后，他第一时间折回，以最快速度返回舱口，并直接进入节点舱。

“舱外活动非常考验航天员的臂力，人在失重环境下很难控制自己，轻轻移动就出去了，可要想停下来就得花很大力气。”汤洪波说，这种应急返回场景，航天员在地面时就曾多次在水中演练，为的是必要时刻为自己赢得一线生机。

“03感谢所有科技工作者，祝中国航天事业越来越好。”汤洪波快速爬到出舱口时，没有再等自己的队友，说完这句话就迅速进入节点舱。

刘伯明随着机械臂的移动，也很快来到舱口。他把工具一一取下来递给汤洪波，最后把操作台和脚限位器卸下来，并在汤洪波的配合下，完成舱外工具箱和脚限位器的安装。

“感谢所有参研参试的科研人员，感谢全国人民的大力支持，后续我们还会出舱，还会飞得更高，空间站还会越建越大。”刘伯明对着摄像机镜头挥手致意。

15时左右，刘伯明进入节点舱后，关舱门、复压、脱舱外航天服，打开节点舱前往大小柱段、神舟十二号飞船的3道舱门。

一系列收尾工作后，来自核心舱空调的风进来，神舟十二号飞船又能“呼吸”了。身处地面的神舟十二号飞船总体副主任设计师高旭终于松了一口气。“这几个小时，我们一直紧张地关注着神舟飞船内的温度变化，舱门关闭后，没有了核心舱带来的空调环境，飞船存在结冻风险，很可能损害科学载荷。”高旭说。

首次出舱活动很圆满。