

拓展培训心得体会总结(模板9篇)

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解 and 领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。那么你知道心得体会如何写吗？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

拓展培训心得体会总结篇一

在当今竞争激烈的商业环境中，拓展培训已经成为企业提升员工综合素质的重要手段之一。最近，我有幸参加了一场工商拓展培训，通过亲身经历，我深刻体会到了拓展培训的重要性和价值。在这篇文章中，我将分享我的心得体会，希望能对拓展培训的实施提供一些有益的启示。

第二段：拓展培训的意义与目标

首先，我了解到拓展培训的目标是培养团队合作能力和领导力，提升员工的沟通与协调能力。在拓展活动中，我们分组完成各种任务，需要相互配合、相互支持才能完成。通过这样的活动，我们不仅能够增进团队之间的默契和信任，还能够培养团队成员之间的沟通与协调能力。而且，通过拓展培训，我们还能够了解到不同人在团队中扮演的不同角色，这对于培养领导力也是非常重要的。

第三段：拓展培训的特点和效果

拓展培训与传统的课堂培训有着明显的不同。首先，拓展培训更加注重互动和体验。在拓展活动中，我们需要思考问题、制定计划、迅速行动，这种实践性的学习让我们能够更好地理解到学习内容的实际应用，提升了自我学习的能力。其次，拓展培训注重团队合作和交流。在活动中，我们需要与团队

成员密切合作，并且进行有效的沟通，这让我们意识到团队合作的重要性，并且能够改善沟通和协作能力。最后，拓展培训能够提升参与者的自信心和勇气。在拓展培训中，我们要面对各种挑战和困难，只有克服它们，我们才能够获得成功。这种挑战和成功的经历让我们更加自信和勇敢，愿意主动去接受新的挑战。

第四段：拓展培训的启示与应用

通过拓展培训，我深刻体会到了团队合作的重要性和价值。在工商领域，没有一个人能够独立完成所有任务，只有团队之间的紧密合作，才能够实现更大的成功。同时，拓展培训也提醒我们要注重沟通与协作能力的培养。在商业活动中，沟通不仅仅是简单地表达自己的意见，更重要的是与他人的有效交流，通过沟通达成共识和目标。另外，拓展培训也告诉我们要培养自己的领导力。在团队中，每个人都有机会发挥自己的领导才能，不论是作为团队的领导者还是团队的成员，都需要具备一定的领导力来引领和促进团队的发展。

第五段：总结与展望

通过本次工商拓展培训，我对团队合作、沟通与协作以及领导力的重要性有了更深入的理解。我相信，通过不断地拓展培训，企业能够进一步提升员工的综合素质，提高团队的执行力和竞争力。同时，我也会将拓展培训中学到的技巧和经验应用到我的工作和生活中，不断提升自己的能力和素质。我希望更多的企业能够重视拓展培训，通过这种方式培养员工的团队合作能力和领导力，从而在激烈的商业竞争中脱颖而出。

拓展培训心得体会总结篇二

很高兴参加了这次公司组织的拓展训练活动，在笑翻天乐园让我们真正体会到了户外拓展的生活。拓展训练不但增强了

我们之间的信任，还让我们团队更加团结一致，树立了工作中互相帮助的精神。

来到了笑翻天乐园内，可以看到这边山势雄伟、绿树成荫、细水长流，是个旅游的好地方。园内的教练带领着我们来到了广场之中，跟我们讲了一些拓展训练的`注意事项以及活动纪律，然后就开始了维持一天的拓展。

“信任背摔”这个游戏很简单，“小游戏、大道理”通过一些简单的亲身体验去引导团队思维的感悟，促使形成团结精神和积极进取的良好习惯，同时拓展训练还可以磨练一个人精神意志。站在一米二的木板上，背靠着团队，然后往下倒下，去让团队接住。这个看似简单的动作，团队要想顺利完成任务就必须绝对相信团队、突破心中的恐惧。一次次的不断尝试，不断地总结失败的经验，最后我们顺利完成任务。它让我们明白了，在工作中我们要相互帮助、彼此信任，这样团队合作起来才能达到最好的效果。

“信任是团队合作的开始，也是管理团队的基础”，一个不能相互相信的团队，是一支没有凝聚力的团队，也是一支没有战斗力的团队，就是一支失败的团队。在这个竞争激烈的社会中，团队的协调默契才能形成强大的团队，才能在社会立足于不败之地。

笑翻天乐园的教练带领着我们参加各种各样的拓展训练项目，有水上的、也有陆地的、同时也有高空的。“毕业墙”是令我最难忘的，那最后的场面一直在我们脑海中呈现。面对那个4.5米高墙我们不知如何是好，只有不断地尝试了。不管失败了多少次，我们始终相信我们团队一定可以的!“皇天不负有心人”，最后我们组成了叠人阵，将一个又一个的人送“毕业墙”。

“相信”让这个团队变得更加坚强、更加勇猛，“相信”让这个团队变得齐心协力，也是“相信”让这个团队坚持到底获得最

后胜利!

拓展培训心得体会总结篇三

幼教拓展培训是对幼教工作的进一步提升和发展，是提高教师素质的有效途径。通过参加幼教拓展培训，可以拓宽视野，提高专业技能和教学能力，更好地服务于儿童的成长和发展。近期我参加了一次幼教拓展培训，收获颇丰，下面我将从培训课程内容、参与活动的感受以及对职业发展的思考三个方面分享我的体会。

第二段：培训课程内容带来的收获

本次幼教拓展培训的课程内容涵盖了幼教工作中的各个方面，如儿童心理发展、教育教学方法、儿童营养健康等。这些课程不仅增加了我对儿童发展的了解，也让我从更多的角度思考如何更好地教育儿童。特别是在儿童心理发展方面的课程，通过学习了解到儿童在不同年龄阶段的心理特点和需求，对于我更好地了解和应对儿童在成长过程中遇到的问题非常有帮助。

第三段：参与活动的感受

为了更好地帮助我们将所学知识应用到实际工作中，培训组织者还安排了一些参与活动。在一次小组讨论中，我们根据实际情况设计了一个儿童游戏，这个过程中我领悟到了团队协作和沟通的重要性，也发现了游戏对于儿童社会交往和身心发展的积极作用。另外，参观了一所优秀的幼儿园，了解了他们的教育理念和教学模式。这次参观让我看到了幼儿教育潜力和可能性，也启发了我对于幼儿园发展的思考。

第四段：对职业发展的思考

通过这次幼教拓展培训，我对自己的职业发展有了更深刻的

思考。我意识到作为幼教工作者，要不断学习和拓展自己的教育理念和教学方法，适应时代的变化和儿童的需求。我决心将所学所思所感转化为工作中的实际行动，例如加强和家长的沟通与合作，积极参与幼儿园的教育研究和创新实践，不断提升自己的教育实践能力。

第五段：总结与展望

通过幼教拓展培训，我不仅提升了自己的专业素养和教学能力，也认识到教师的成长是一个不断追求进步和学习的过程。教育工作者要时刻保持对幼儿成长的关注，不断更新自己的知识和教育观念，才能更好地服务于儿童的成长和发展。我深信，通过不断学习和拓展，我会在幼教岗位上做得更好，为幼儿园的发展和儿童的成长做出更大的贡献。

拓展培训心得体会总结篇四

起初是怀着一种不想去的心态，但是当到达目的的时候发现，这个地方真的是适合出来放松自我!而后是开拓者的一番教导使自我心态有所改变!

在这一天里所有的伙伴都有代号，我是地瓜，一个很好记的名字，看来我也很适合做地瓜啊!每个人的代号都很好玩，(水桶，八哥，饼干，男人，女人，南瓜，葫芦娃，樱桃…。。)情绪更是放松!

第二个团队xxxxxx的活动让我深刻的体会到了合作的重要性，开始我不相信这个任务会在1分钟全部站起来，但是之后经过我们的多次练习，最后把这个任务完成了，虽然那时的自我出了一身汗，但是还是很开心，但是得感谢八哥的相助!

提到那个让我此刻还是比较害怕的任务，很大一部分原因是自我不相信自我，目前我都还没有确定下来，以前一向都是自我只相信自我，也许还有一点跟那时的心态有关，但是

真的在掉下来的一瞬间，觉得团队的合作真的是十分默契!(踩伤了华仔，在此感谢啦)

午餐吃的不错，当时一大冲动，自我就应叫做饭桶了!此刻还惦记着凉拌芹菜和黄瓜!下次有机会必须还会去!

下午的第一项马兰花的游戏自我很幸庆地瓜我是惟一的一位没有输的参赛者，看着伙伴的惩罚，好笑，好玩。但是让我想起抄写的16份资料，真的就是在什么地方有什么样的游戏规则!到什么地方做什么遵守游戏规则了!

本以为1-30的智力游戏很快就会完成，结果比我想象的难了很多，第一次我们就找出来了6个数字，之后是11个，再之后是17个，再之后是19个，到最后一次是51秒找到了30个数字!每一次失败我们都会找到这次绊脚石是绊在了哪?寻找解决的办法，有聪明的葫芦娃把我们很多的数学算法的题都做出来，以至于我们有很快的速度完成任务!数字从不一样的角度看就会有不一样的发现，17连到一块，再反过来放，就看不懂了!多了解姚明的蓝球号是23，以前从不关注!此刻却是有所收获!

最后的牵手游戏，让我深刻的体会到什么时候都要活出自我真实的一面，学会感恩，学会孝敬，学会想起家中的亲人。虽然在外面混真的很辛苦了，但是爸爸妈妈奶奶永远都是我背后忠实的支持者!成功的时候爸爸妈妈奶奶会替我高兴，失败的时候他们会安慰我，所以我更就应想起他们，更就应去关心他们!小小的一份回报会让他们很开心，很知足!

生命中有你们的存在，我很幸福!

很感谢你们让我有这么愉快的一天，也期望我们在以后的工作中大家一齐加油!创造更好的成绩!加油实践家的各位优秀伙伴!

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

拓展培训心得体会总结篇五

第一段：介绍幼儿拓展培训的背景和意义（200字左右）

随着教育环境的变化，越来越多的家长开始意识到早期教育对孩子的重要性。幼儿拓展培训作为一种早期教育形式，能够帮助孩子积极进取，开拓视野，提高综合素质。而如何有效地开展幼儿拓展培训，则需要家长和培训机构共同努力和探索。在参与幼儿拓展培训的过程中，我深刻体会到了家长和机构的重要性，同时也注意到了幼儿拓展培训对孩子全面发展的积极意义。

第二段：分享参加幼儿拓展培训的启发与体验（200字左右）

我参加的一次幼儿拓展培训中，设有多个不同类型的活动，其中包括协作游戏、讨论与分享、户外探险等。通过这些活动，我发现孩子具有强烈的好奇心和探索欲，同时也能够理解和尊重他人的想法。在活动中，他们可以发挥个人特长，同时学会在集体活动中服从集体利益。整个过程给孩子带来了许多启发和体验，让他们在游戏中得到了积极的成长。

第三段：分享自我与孩子成长的体验与感悟（200字左右）

在幼儿拓展培训的过程中，我也更加意识到了自我与孩子的成长之间的联系。通过参加活动，我能够观察到孩子的行为和想法，并进一步了解他们的兴趣和特长。同时，通过与孩子互动，我也能够不断地发现自己的不足之处，并及时调整自己的态度和方法。因此，幼儿拓展培训对于家长来说，是一次自我成长和亲子互动的机会。

第四段：关注幼儿拓展培训思考与建议（200字左右）

幼儿拓展培训旨在帮助孩子在有趣的游戏中探索和发展自己。然而，为了达到这样的目的，家长和教育机构也需要更加关注孩子的个性和需要，采用适合孩子的方法和教育手段。同时，幼儿拓展培训需要更注重安全和科学性，避免不必要的风险和伤害。因此，在家长和教育机构的共同努力下，幼儿拓展培训会更加健康、科学和有效。

第五段：总结幼儿拓展培训的重要性和价值（200字左右）

总的来说，幼儿拓展培训是一种十分有价值 and 意义的早期教育形式。它让孩子在游戏中得到全方位的发展和锻炼，同时也帮助家长和教育机构更了解孩子的需求和特长，这样才能更好地为孩子提供适合的教育环境和教育方式。因此，在未来的教育中，我们应该更注重幼儿拓展培训的发展和推广，从而让更多的孩子在健康、科学、无障碍的教育环境中得到全面成长和发展。

拓展培训心得体会总结篇六

第一段：影楼拓展培训的目的和重要性（介绍主题）

影楼拓展培训是一种集合多种拓展项目、培训技巧和团队建设于一体的活动。它通过一系列的挑战、游戏和训练，旨在

培养团队合作和沟通能力，提高员工工作效率和团队凝聚力。我最近参加了一次影楼拓展培训活动，不仅享受到了各种刺激和乐趣，也对团队协作和个人成长有了更深入的认识。以下是我个人的心得体会。

第二段：团队协作能力的提升

影楼拓展培训活动中，我们分为几个小组进行各种任务和竞赛。在小组里，每位成员都有不同的角色和任务，需要互相合作才能完成任务。通过这种形式，我们深刻认识到团队协作的重要性。每个人的贡献和角色不可或缺，只有相互信任和配合，才能取得最好的成绩。而我也意识到，作为一个团队的一员，要学会倾听和尊重他人的意见，同时也要提出自己的建议和想法，这样才能发挥出最大的 synergistic 效应。

第三段：沟通能力的提高

影楼拓展培训中的各种挑战和游戏需要团队成员之间进行有效的沟通。当面对任务时，我们必须及时明确地传递信息、表达自己的观点和需求，以避免误解和冲突的发生。这个过程中，我发现沟通并不仅仅是语言的传递，更是理解和尊重对方的思想和意愿。有时候，不同的人会有不同的观点和方法，我们要学会去接受和理解他们，将不同的意见融合在一起，最终达成共识。在这个过程中，我不仅提高了自己的沟通技巧，也明白了沟通对于团队发展的重要性。

第四段：个人成长的意义

作为影楼拓展培训的参与者，我不仅在团队合作和沟通方面有所进步，也在个人的成长方面受益匪浅。在拓展活动中，我们面临各种挑战和压力，既需要勇气和决心去突破自己的局限，也需要耐心和毅力去克服困难。这个过程中，我学会了如何调整自己的心态，充满信心地面对困难和挫折，坚持不懈地追求自己的目标。同时，我也学会了更加主动地与他

人交流与合作，在集体中发挥自己的特长和才能，为团队的成功做出贡献。

第五段：结语及展望

通过影楼拓展培训的活动，我深刻体会到团队合作和沟通的重要性，也在个人成长方面有了很大的提升。我希望将这次的经验和体会应用到我的工作和生活中，更加注重与他人的沟通和协作，提高自己的团队精神和领导能力。同时，我也会持续努力，不断突破自己的局限，追求更高的目标和成就。我相信，通过不断的学习和实践，我会成为一个更优秀的团队成员和个人。

拓展培训心得体会总结篇七

20xx年5月14日，公司为了增强员工凝聚力，培养员工团队协作，思维创新能力，特选定在宁夏永宁县鹤泉湖进行了野外拓展培训活动。本次活动我们主要参加了流程管理、高空作业、冰海乘船、爬毕业墙等一系列拓展活动，大家度过了紧张而富有意义的一天。快乐的时光是短暂的，但蕴涵的意义对我的影响却是深远的。

在这短短的一天时间里，拓展训练让我受益匪浅。本次培训首先是对我思想觉悟的一种拓展，其次是对我思维潜能的一种激发。我也为我们参加拓展培训的所有人员在训练中所表现出的团队协作精神而感动。经过此次拓展训练，对工作态度，自信心、团队协作，创新等多方面都有了新的认识，让我加深了对克服心理压力，战胜自我，团结协作，相互促进等很多道理的印象，并且自己在这些方面也有了一些提高。虽然只有短短的一天，拓展训练所给予我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富。在本次拓展训练中让我感受最深的有两个活动，一个是高空作业，另外一个毕业墙。

高空作业这个训练，模拟演练了在高空作业时所遇到的险、

难、峻，更增强了同事们的团队合作精神和个人的心理素质。在这个项目中，大家都是第一次做这种具有挑战性的活动，当我爬到柱子上，慢慢向起站时，双腿不停的颤抖，根本就无法控制内心的恐惧，与在下面的感觉完全不同，只能慢慢的站好，深深的呼吸，不断的鼓励自己，相信自己一定能行。等我站稳要抓向单杠时，因离单杠太远，大概有一米五的距离，我一下抓空了，我忍不住的叫了出来。在重力的作用下一下就尝到了失重的感觉，往下坠落的瞬间我脑袋一片空白，全然忘记了身上还有安全锁。等我睁开眼睛，看到本队队友们那种紧张和关注的眼神，我才慢慢知道我是安全的。这一切说明了我们，在工作或生活中遇到困难，不要畏惧，调整好心态，勇往直前，挑战自我，最终就能成功。更让我深刻体会到，很多时候我们自己把困难扩大化了，自己如果不能克服自己的心理障碍，就会输的很可惜。

其实我们离成功只有一步之遥，只是我们自己放弃了成功，不敢去尝试，所以心理素质是很重要的，要加强这方面的培养和训练。人最可怕的敌人就是自己，所以我们要调整好心态，敢于尝试，敢于实践，要坚信走过了无论是成功还是失败，收获的都是我们自己的财富。

通过这次拓展训练的体会，总结起来有以下几点：一是分层管理、明确领导极其重要。每个人的岗位职责确定之后，各司其职，有利于明确责任，发挥个体的主观能动性，使其既知道自己应该做什么，又思考怎样做好。二是做事要先做计划，再开展行动。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理。三是遇到问题应学会换位思考。在工作中，不要为表面的现象所困扰，有些印象其实是主观的臆想，需要你的耐心和智慧，通过分析、判断，充分了解它的本质，通过组织、协调达到目标，通过沟通交流，才能建立多赢的局面。四是要学会相互配合。

在工作中，各部门之间需要沟通和信息的共享，需要相互配合和协调，形成力量的整合才能完成共同的任务。五是要求

同存异。要看到差异，容纳差异，协调差异，利用差异，在差异中取长补短，在差异中塑造一个完美的集体、完美的团队。六是要以大局为重。我们的集体是临时组织起来的，每个人都有不同的性格特点、生活习惯、喜好、长处和短处，这些习惯，有些对团队有利，有些对团队有害。在实际工作中要正确区分个人和团队的利害。

拓展培训心得体会总结篇八

相信，很多员工进如一家新公司的时候，公司都会组织一次拓展训练活动，就在上周末我有幸参加了为期两天的团队拓展训练——一场智慧与体能、团队合作与友谊的一场训练。听到过的你会忘记，看到过的你会渐渐淡忘，只有亲身体验过的才会铭记在心，虽然两天的训练不长，但很有意义。

众志成城这个项目使我体会到一切皆有可能。记得最开始体验这个项目的时候我们用时接近7秒，当我们完成了5秒的目标之后，教练问我们下一个目标是多少，我们的意见出现了分歧，有人说3秒有人说4秒。当时我支持的是4秒，觉得3秒钟不可能、想都不敢想。可在我们一次次失败之后，终于用行动证明了我们的实力2秒多钟，大家不自禁的拍起手来，这个成绩是当时我们都无法想象的，被认为不可能的事情我们通过努力与协作却做到了。

教练说的很对：如果你心中想到失败，你就失败，如果你没有必胜的信心，就无任何成就可言。如果把目标定的过低，触手可及，那团队还有何动力，有何发展可言。只想在山腰看风景的人永远也体会不到登上山顶后心胸的开阔。

当我站在1.6米的高台上做好准备之后，教练向下面问：“下面的`伙伴，你们准备好了吗？”对于台下的伙伴们，听到这句话，会不自觉的再次确认与同伴搭成的人墙是否坚固，耸耸肩，搭搭腿，然后骄傲喊出：“准备好了，请相信我们一定支持你 1 教练教我们的时候我还觉得可笑，觉得怎么连这

样的场合都这么形式化。可当我站在高台上的时候才明白，这样的回答是必要的，这是向台上的伙伴交付的信任，对我们这个团队的信任，让他放心的将自己的安全交给大家。我连最后的一点疑虑都打消了，毫不迟疑的笔直倒下，稳稳的被接住，安全的落地。

这个项目叫做信任背摔，名副其实。这是同事之间的一种信任，这种信任来不得半点虚假，甚至一点点的心存疑虑都会下意识的由动作表现出来，结果就是给保护你的人、信任你的人造成更重的负担甚至是严重伤害。由心而生的才是真正的信任，只有相互信任才能将团队每个成员的能力发挥到极致，才能达到最完美的效果。

“毕业墙”是我们所有参训队员要共同完成的最后一项挑战，20分钟时间，4.2米的光滑墙壁，教练只给予我们了三个道具：求生的勇气、队友的肩膀和团队的协作精神。对我们来说这是一个很艰巨的挑战。

随着教练一声令下，大家利用简短的时间制定好策略之后，大家都毫无怨言主动去做人梯，看到的是一个个有力的肩膀、信任的眼神、一张张憋足了劲而涨红的脸和流淌在红色脸庞上的汗水，每个人都在借助身边人的力量向上爬，群体中的人都是互动的，帮助他人也是在帮助自己。最终，我们顺利地提前完成了任务，在这里请允许我向这些队友们表示最诚挚的敬意。

领导力的作用至关重要，团队的力量更不能忽视，它可以起到 $1+1>2$ 的效果。回过头来再看这面墙，人生中有多少次我们就在这样的高墙面前胆怯，多少机遇就在我们踌躇犹豫的瞬间被我们错过了、放弃了，又是谁成了我们脚下的人梯，帮助我们跨越了一个又一个高墙。团队中有各种角色，要找准自己的位置，竞争与合作都是达到目的的手段，而团队的成功需要我们每一个成员的努力！

拓展培训是一种挑战，不仅是体能、更是意识；挑战的不仅是个人、更是团队。训练虽然结束了，但拓展训练所给予我们的启发和经验是一笔永久的精神财富。通过训练我们增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，我们超越了自己，完成了看似不可能的事情。提高了解决问题的能力，更增进了对集体的参与意识与责任心。随着中心的不断壮大与发展，我们也面临着一个更加高标准、严要求的严峻形势，在工作中如何能够不断的发现问题并改善问题，如何能够更好的提高部门与自身的工作效率，如何能够更好地完善现有的工作流程、工作方式及配合协调各部门的工作，这些都是我在今后的工作中需要加倍努力及奋斗的目标！

在此,我想真心的感谢公司通过中华拓展培训教育网组织的这次活动,为我们搭建了一个相互交流的平台,也感谢我们的队友对于我的支持和信任。衷心祝愿我们中心明天更美好、更辉煌！

拓展培训心得体会总结篇九

前两天，我参加了凌鹰户外运动俱乐部的拓展培训，两天的户外素质拓展训练中，虽然大雨不时地光顾我们，但同事们在大自然的怀抱中，轻松和谐的气氛下，还是克服了雨水带来的不便，尽情地享受着来自他人的关爱和鼓励，充分地体会来自团队的力量！

拓展培训是一种户外体验式培训。体验式培训强调我们去感受学习，而不是单在课堂上听讲。在体验式培训中，学员是过程的主宰。拓展训练的显著特点有：综合活动性、挑战极限、集体中的个性、高峰体验、自己教育。训练目标包括心理训练、人格训练、管理训练等。通过精心设计的拓展训练活动达到磨练意志、陶冶情操、完善人格、熔炼团队的培训目的。

这是本人参加的第二次参加凌鹰户外运动俱乐部的.拓展培训，

经过训练，我更加深刻地感受到户外素质拓展与军训的区别。军训主要使受训者遵守纪律服从命令；户外拓展则重于使学员了解团队合作的重要性；加强学员团队的荣誉感和归宿感；清楚个人团队中的定位与责任；掌握沟通技巧，提高沟通能力；加强竞争意识，熔炼团队合作精神；加强自信心与掌握协调各种关系的能力；激发自身潜能，热情投入团队训练。

训练开始前先进行了团队建设。破冰起航营造团队气氛，打破隔膜，建立相互信任的基础。大家一起高声回答好、很好、非常好，振兴士气，鼓舞斗志。团队热身活动加深了学员之间的相互了解，消除紧张，以便轻松愉悦的投入到各项培训活动中去。本项目的体力消耗为低、难易值为低。

这次户外拓展训练的项目有一起走过的日子、人生交叉点、荒岛求生、意大利粉、密码传递等等，都是以团队合作的项目为主。

一起走过的日子是整队人站在两条横木上，手提着绳子，以统一的步伐行走一段距离。这个团队项目以改善受训者的合作意识和受训集体的团队精神为目标，通过复杂而艰巨的活动项目，促进学员之间的相互信任、理解、默契，提高了大家的组织策划、沟通技巧、团队配合能力等。

人生交叉点属于个人项目。本着心理挑战最大、体能冒险最小的原则设计，这项活动对我们受训者的心理承受力是一次极大的考验。