

出国留学个人总结

篇1：出国留学个人总结

首先感谢学校给我们创造了如此难得的条件赴韩国交流学习。我非常庆幸自己能拥有如此不同于别人的如此美妙的学习和生活经历，哪怕只是短短18天，转眼即逝。从我知道学校有学生交流项目的那天开始，就期待着能够成为其中一员，去体验异国的生活环境和教育体系。在申报、等待、准备、学习等一系列紧张的准备过程结束之后，我的梦想得以实现了。在09年的暑期，我同和我揣怀着同样目标和希望的大家一起踏上了韩国的土地。

一、课程学习

我共修了两门课程，分别是：

- 1、韩国语
- 2、韩国文化

对于课程的学习我有如下体会：

1、极有必要在国内学习韩语。由于出国前我正好处于比较繁忙的阶段，没有时间学习韩语，所以在国外的课程非常辛苦，每晚都熬夜记单词，终于顺利通过考试。

2、在课堂上要有自己的见解。在上韩国文化课时，老师的观点有时对中国不太友好，这时我会主动地在课堂上说出自己的看法，我说中国有太多的人口和广袤的土地，中国政府所要面临和解决的问题远比韩国要复杂的多，在中国政策贯彻起来也非常艰难。之后又经过课下的讨论，我与老师达成了共识，获得了老师的赞许。

3、论文要提早准备。韩国文化的课程需要提交一份小论文，我大概提前一周多就着手准备了，这既免去了像其他大多数同学那样临时抱佛脚的苦恼，又省出了时间去准备演讲比赛。

4、杀鸡要用牛刀。项目结束时有一个演讲比赛，当我一身正装，操作着事先准备好的精美的PPT，用流利的英文讲出我对中韩关系的看法时，我有了一种惊艳全场的感觉。最终，我获得了比赛的金奖，为祖国和厦大争得了荣誉。

5、积极地与国外的朋友交流。这次的交流项目除了有中国人外，还有日本人，法国人，德国人等，和他们常常交流能获得新的看法。比如，我和日本人聊中国的劳动力市场，和法国人聊奢侈品及奢侈品在中国的发展等等。

二、异国生活

1、住宿。仁荷大学的宿舍非常人性化，各项设施一应俱全。和中国不同的是，在韩国只有学习成绩非常优秀的学生才能申请到宿舍，大部分学生要租房子住。

2、饮食。宿舍提供的早餐和晚餐，中餐需要自行购买。韩国的餐饮价钱普遍比中国贵，蔬菜水果就更贵了，在超市，最便宜的香蕉平均下来也要一根两三块人民币。每顿饭都有泡菜。

3、交通。韩国的交通非常方便，建议办理T-money卡会比较省事，但是交通费比国内基本上贵两到三倍。从机场到仁荷大学坐111路大巴大概一个半小时到达，从仁川到首尔坐地铁一号线大概40分钟到达。

三、项目特色及可供厦大借鉴之处

1、fieldtrip。项目的主办方会带领学生到各处参观体验，感受韩国。如参观博物馆，学习做泡菜，参观朝韩停战线，学习跆拳道等。

2、buddy制度。基本上每人都有一个韩国buddy作为向导和翻译，虽然只能和buddy用英文交流，但还是方便不少。

3、休学制度。听韩国的朋友们说，同时进校的一批学生很难同时毕业，因为同学们很容易申请休学去做自己喜欢的事情。

四、项目照片

演讲比赛金奖的获奖证书

结业证书

演讲比赛

颁奖典礼

希望我的一点经验之谈能为后来人以及厦大对外交流提供些许帮助。目前，我正在准备托福考试，也完成了海外交流英语培训，期待着能有机会到国外做长期交换生。另外，关于转学分的事宜我不太了解，希望国际处的老师提供一些指导。最后，再次感谢学校为我们提供的如此宝贵的交流机会。

篇2：出国留学个人总结

我于20xx年8月13号登上从首都机场动身前往美国的飞机。早已听说美国航班的空姐多已上了岁数，今一见果真如此。飞机上的一班乘务人员年纪均较大，装扮的浓妆艳抹，甚是诡异，看着倒像是印度人。这是我第一次分明地感到一种别样的气息充满在四周的空气中，它不至于让人惊恐却又感觉是那么地怪异，我的旅美体验便从这里开头了。我在飞机上呆了15个

小时，经受了黑—白—黑并倒退12个小时后，最终与美国时间13号晚10时到达美国机场，在那里早有两位接机的学长等候多时了，那一刻，我从未像当时那样真实地感受到看到同胞是一件多么令人开心的事。

我被分到和一名美国人同屋的寝室里，室友是一名黑人，和善滑稽。有一天夜里宿舍报警器响了，Willy把我叫醒，说是要和我一起跑，见我没有反应，竟二话不说把我从床上拽起，不容我穿好衣服，便拖着我一溜烟地向外跑，幸好当时是夏天，我才没有感冒受凉，事后调查发觉是有人用烤箱烤面包，导致厨房烟气过大，触发报警器，其实这是常有的事。Willy先天性听力障碍，经常需要借助助听器才能听清别人说的话。我们平常沟通，我大多是口形、眼神、手脚并用，不过这倒培育了我勇于开口说话的好习惯，我想反正他听不见，我又何尝担忧怕说错话而不说话呢。

我不喜爱美国的食物，住在校内里一天三餐基本上都是薯条、汉堡、炸鸡翅，这是为什么后来我搬到校外自己做着吃的主要缘由之一。美国不愧为世界上的头号发达国家，公路上全是汽车，没有自行车道，所以骑车买食物是一件危急的事。我被撞过一回，自行车撞坏了，人还好没大碍；又有几次提着装满食物的塑料袋往回走，结果塑料袋漏底，食物洒了一公路；后来干脆推着超市的车回家，被工作人员发觉，差点报了警。我做饭谈不上手艺，能吃就行。结果又一次食盐放多了，引起反胃，好几天没吃菜，由于一沾上有点咸味的食物，我就想吐。那时我就在想，这是何苦？花着大把的金钱来美国却过着清苦的生活，这不是自己找罪受么？可是我又坚信万事开头难的道理，一切都会好起来的。后来的一次事实证明我是对的。那次，我请几位外国人来家里吃饭，他们连连赞扬我做的菜好吃，尤其是糖醋鸡翅，那个印度人一个劲地问我到底是怎么做的。

我到美国时英语基础不好，其间走了不少弯路，熬夜加班背单词复习功课是常有的事。我想建议学弟学妹们，假如你准备出国，最好在国内把英语练好了，出国后可以到达正常沟通的程度，不必为语言障碍而犯愁，这样于己于金钱，都是一个万全之策。有些人存在这样一个熟悉误区，以为到了一个完全说英语的国度，英语自然就会好起来的，其实则不然。美国教授教学方法风格迥异，有的讲着讲着会突然唱起歌；有的讲课嘻嘻哈哈，课堂气氛很轻松；有的则满口脏话，像Sonofabitch！Goddamn it！简直成了口头禅；不过也有满脸严厉的，我就在这个教授的课上拿下致命的一个C，导致我没有申请上学费减半的州内同学待遇，而打包回国。

美国的课程普遍简洁，书本上的一切公式不用背诵，考试时会发一张列有各种公式的单子，只要照着往里套数就好了。课程设置也很敏捷，常常会发觉同一门课程的授课老师会使用不同的教材，而且有的也不按教材的挨次讲，全凭阅历来。同学若有学习困难，可以向教授说明，往往会有惊喜。我的许多同学都喜爱上Pro.Watter的课，缘由是他的课允许中国同学不用上课，不用考试，只要平常交交paper，就可以拿到A。我信任这不是特权主义在做事，由于有许多教授都曾给过同学这样或那样的恩惠，由于他们更注意人性化的教育。我在美国一年共学九门课，其中五门得A，俩们B，俩们C，平均GPA3.43，成果不是抱负，但门门是真成果，无丝毫作假之嫌，全是刻苦读书，熬夜复习的结果。有成果较低的科目，含金量甚至要大于拿A的科目，这跟课程难易程度和选课老师有关，不行互相比。我引以骄傲的是我拿A的一门专业课—《

交通》，最终以全班其次的平常成果通过审核，特批免考期末考试而直接拿A，而《英语作文2》又是在全部选该课的华人同学中成果最高，这些都与我努力奋斗的结果相联系。

美国是一个宗教气氛很深厚的国家，信教的人数众多，教堂也遍地都是。信教之人，和善是他们的共同特征。由于圣经里说：你盼望别人怎么对待你，你就得怎么对待别人。我在美国曾受到美国人的多次邀请及随一些伴侣到美国人家里做客，又曾出去漂流、探险、淘金、野炊，深切感受到美国人民的友好以及他们纯真和善的一面，很受感动。

我从一个小镇来到首都北京看到天安门已经算是一件奇迹，能够在20岁出国，感受发达国家的文化风俗更是一件幸事，接下来的时间里，我会再接再厉，不断充实提高自己。

篇3：出国留学个人总结

从20__年9月到20__年6月，十个月短暂的在俄留学生活即将结束，今晚我们将出发去莫斯科，后天即将回国。回顾这十个月的生活，有收获，有教训，有哭过，有笑过。总的来说，在俄罗斯的生活带给我不一样的人生经历和体验。

首先，在俄罗斯，在奥廖尔的学习生活充实而愉快。奥廖尔国立大学的住宿条件非常不好，浴室卫生间都是与黑人公用，卫生和安全难以保障。再加上屋子里吸血虫和蟑螂等，几乎难以忍受。除了住宿条件，学校的课程还算是多样化，老师上课也比较认真，经常会有一些参观博物馆，听音乐会，看话剧等活动。在这里认真地学习一年，可以说收获很多，尤其是在口语和听力方面。同时，奥廖尔的人民淳朴而热情，愿意和我们交流，使得我们有很多的学习和锻炼的机会。

其次，在俄罗斯的这一年，我去了很多地方旅游，开阔了眼界，锻炼了能力。在俄罗斯，我去了图拉，莫斯科，喀山和圣彼得堡，寒假还去了欧洲的法国德国波兰和捷克，这是出国之前难以想象的经历。所谓读万卷书，行万里路。的确是这样的。多出去走走，看看这世界上其他的人拥有怎样的生活方式，很多狭隘的人生观会有所改变。在莫斯科的红场，在彼得堡的冬宫，在巴黎的埃菲尔铁塔，在捷克的布拉格广场，油然而生出对未来的憧憬，对人生的感慨——总该更加努力，才对得起当初拼命走到这里的自己。

接着，作为留学生，一大优势在于俄罗斯和中国的节日都可以感受。谢肉节的薄饼，复活节的大黑面包，胜利日的游行和阅兵——曾经在书本上学习的课文生动地展现在我们面前，不能不说的确是很激动的。而与此同时，作为留学生，第一次经历在国外的新年。当中国阖家全聚，共享天伦之时，我们包饺子，看春晚，和家里的爸妈爷爷奶奶视频。视频里妈妈几乎落泪，爸爸也遮掩着扭过了脸。家门之外的世界无比广阔，可是父母的世界只有我们。第一次如此真切地体会到什么是异国，什么是思乡。

最后，出国很大程度上激发了我的爱国热情和贡献社会的觉悟。也许中国在很多方面的体制不够完善，但是我真切的希望能够为祖国的进步做出自己的贡献。中国必须强大

，中国青年必须强大，强大到任何国家都必须尊重我们，强大到中国的在外留学生能够享受与中国大国地位相称的待遇。孤身在外，难免会有挫折和不愉快的体验，但我想，这样的不愉快会成为我今后努力生活和一直向前的动力。多年以后，当我遇到挫折和失败，回头想想这一年，大概会觉得没有什么坎是过不去的，没有什么时间是等不了的。你想要的，岁月终究会给你。

终于要回国了。回顾这一年，不后悔，足矣。

篇4：出国留学个人总结

一学期的生活匆匆结束。离别时，是期盼；离别时，是不舍；离别时，亦满载收获和回忆。踏上回国的飞机，心中阵阵激动。因为不久我就要回到祖国的怀抱，见到我思念的家人和朋友。脑海中回想着发生的一切，好似一场梦。心中充满感激，感谢首师大给了我这次宝贵的机会，为我的青春增加了一种绚丽的颜色。感谢我的家人和朋友，给予我无限的支持和鼓励。一次远行，让我对生命的体会更加深刻。收获的是友谊，是学习，更是人生的境界。

初到美国，在机场，只身前往的自己不得不说有几分恐惧。对环境，更是对语言。虽顺利通过了出国英语考试，但实战起来才发现自己的武器已太落后。听不懂，说不出口的尴尬，心中阵阵挫败感。我知道，一切才刚刚开始。果不其然，到学校，办理各种手续，虽说在老师和同学的帮助下顺利完成，但心中满是落寞。尤其是进入到正常的学校生活时。因为我发现，大家虽说都是国际交流生，但欧洲国家的学生基本不存在语言问题。所以他们能够很快的融入群体，交到朋友，同出游。而这一切于我而言，是一道需要时间和巨大勇气才能跨过的坎儿。所以，初期，自己生活很是孤寂，还有学习上的巨大压力。到了课堂，开启了不提前看书，安全听不懂的模式。课堂上，大家笑，我也便随节奏扬起嘴角。生活和学习上的挫败感让我倍加思念祖国，思念家人和朋友。那时，自己也深深体味到何谓浓浓乡愁。

入学两个星期后，我见到了我的hostfamily。他们对我十分爱护。静静的倾听我心中的苦闷，给我建议和鼓励。她们告诉我，美国人善诉说，但中国人有着更好的品质，便是聆听。我们更懂得给他人空间和时间。关于交朋友，自己要学会主动，因为只有你主动，才能建立起话题，交到朋友。美国人虽然很包容很友好，但他们不会主动去照顾他人。当我再次回到静谧祥和的校园，想起自己为了今天的种种努力，想到自己的优秀，心中豁然开朗起来。我不该的，不该在今天辜负曾经那么努力的自己；我不该的，不该在拥有了机会的今天而错失机会；我不该的，不该丢失做为一名中国人的骄傲和自信。从那一刻起，自己决定勇敢起来，自信起来。以自己的努力和人格魅力在这里找到自己的小天地。

我开始勇敢的张开自己的嘴，观察别人怎么打招呼，怎么聊天。把每天学到的日常词汇和交际用语记到一个本子上。我开始经常出现在活动室，虽然自己经常插不上话，但我知道每天我都在努力，努力提高自己。我积极参加大家组织的活动，我知道每一次活动都为我语言的进步提供了宝贵的机会。写到这里，脑海中浮现出了Wrightsvillebeach美丽的画面。脚底的细沙，无边无际的大海，碧蓝的天空，浅处清澈的海水，远望时的天蓝之色。那么美，美到让人对生命再无他求。瞬间也便懂得，为什么NicholasSparks笔下能生出那么执着单纯美好的爱情故事

。来到这里，更加明白了世界之大，大自然之美。也许，只有往外走走，看看，才能真正拓宽生命的额度。每一天，在自己的努力下，都会进步一些，收获一些。收获笑脸，收获知识，收获一份份小美好

还记得朋友们一张张笑脸。记得感恩节时，感恩的人，好吃的美食。还记得课堂上大家的积极发言，勇敢而自信的面容，轻松的课堂环境。还记得清新美丽的校园，安静祥和的图书馆。一张张面容，一份份美好，推动着青春梦想的前行。回到祖国，学到的是感恩，是热爱，是珍惜。离别时，她的一句话，也许真实的道出了我的进步。她告诉我我的英语比刚来时好了很多，她现在特别喜欢和我聊天。感谢她的肯定，我只知道我一直在努力。

感谢首师大给我的这次宝贵机会，让我学到很多，进步很多。我会一直努力的，因为前方会更加美好。

感谢学校给我们创造了如此难得的条件赴美国交换学习。我非常庆幸自己能拥有如此不同于别人的如此美妙的学习和生活经历，哪怕只是短短四个月，转眼即逝。从我知道学校有交换学生交流项目的那天开始，就期待着能够成为其中一员，去体验西方的生活环境和最成熟的教育体系。在申报、等待、准备、学习等一系列紧张的准备过程结束之后，我的梦想得以实现了。在08年的始端，我同和我揣怀着同样目标和希望的大家一起踏上了地球另一端的那片土地。

在飞机上颠簸了十几个小时之后,我终于来到了亚特兰大这个异国城市。虽然它不及纽约的繁华，不如旧金山的恬静，却是个把城市与小镇风貌融合得恰到好处的地方。来到了佐治亚南方州立理工大学，从春寒料峭到四月樱花，这几个月，SPSU带给了我带异常丰富的人生体验和思想上的迅速成长蜕变，学习上、思想上、生活上。

在学习上，首先美国的学制和中国的完全不同，美国是完全成熟的学分制度，修满了学分就可以毕业，不管你是大三还是大五。中国虽然说的是学分制度但是其实还是以传统学期制度为基础，限制每学期的学分数，最后还是四年或五年制度。在美国一学期只用修三到五门课就很充实了，每门课的次数和作业量都很大，需要有大量的课下去预习和复习。课程相对研究的也更有难度、详细和深入，通过大量的动手动脑动嘴相结合的模式，让你以自身经历为前提深刻的记住所学到的知识。这不同于应试教育中泛泛的教学，为了考试而死记硬背，考过之后不仅没有掌握到应该有知识，而且随着时间的流逝背过的东西也会逐渐得忘记了。美国的考试形式也和中国的完全不同，在中国经常是只重视期末考试，导致学生不重视平日学习，一到期末就加班加点的应付考试。美国无论那时日常的出勤、平时的小作业期末论文演讲还是期中期末考试都是一样重要的。不用一次考试的成败而定英雄，这种教学方式才是更人性化、更素质教育的。

在生活上，对我们中国学生来说多多少少都会有些问题。首先我们都是独生子女居多，平时享受惯了衣来伸手饭来张口的生活，在生活自理能力上都有一定欠缺。到了这边无论是生活起居、作息时间、洗衣做饭还是日常用品都不在有人监督你或为你设想妥当，一切全

要靠自己打理。对上过四年寄宿学校的我虽然基本没有太大问题，但是也经常会出现早上起不来床、该吃饭没有东西可吃的情况。重要的是到了美国需要去适应他们的快速生活节奏和垃圾食品。这对于我们漫长的二十年所形成的中国人营养均衡、低油少糖的饮食习惯是莫大的

挑战。一开始是抱着新鲜的态度去吃美国的食物，但是几周以后就已经无法适应每天炸薯条的日子了，于是我们经常试图自己做一些中国菜来吃，这也锻炼了我们的烹饪能力。总而言之，在生活上我们还是更易依恋祖国的顺图和习惯的，所有交换学生都深刻的认识到了对祖国的热爱，这也是生活带给我们很重要的一课。

在思想上，我认为无论是我还是大家都改变最多的地方。去美国之前，我们都是被家里捧在手心上的娇气孩子。到了美国以后既要适应没有人照顾的异乡生活，还要承受比国内国内大很多很多的学习压力，最重要的是，“交换生还是申请2+X?”，这个问题逼迫我们要在短时间之内，对自己的未来三五年甚至更一辈子的方向作出一个思考和规划。每个人内心的天平都不短的左右摇摆和挣扎，无形的砝码在我们心中越来越有分量。在那四个月间的每一个决定和选择都将把人生推向另一个轨道，这是我们敏感而脆弱的精神上承受了巨大的压力。没有了父母的指导，一切都有点空洞无力。但是转念思考，我们也确实到了该自己决定自己人生的年纪了，自己要开始对自己的选择负责，无论结果是好的还是坏的。在精神年龄上，我们蜕变成了得体勇敢的大人，不再是逃避现实的不成熟的孩子。

这只是我部分的体验心得，如果要细细道来恐怕需要很久的时间。更多的，是让我们铭记于心且无法表达的感受和感激。感谢我的学校和学员给我我这样难能可贵的机会，让我有所体验并对自己的未来人生有了新的定位。也让先前有些茫然的我重新找回了对学科的目标和热爱。更重要的是我对自己的国家更加的眷恋和热爱，我将把自己从国外学到的用之在生活上，为祖国尽赏我一份绵薄之力。