# 出国总结

来源：网络 作者：落梅无痕 更新时间：2025-06-06

*第一篇：出国总结大一上学期自我总结大学的第一个学期结束了，看到成绩单，我感触良多。还记得刚进入大学校园的我，又激动，又有点失落。激动是因为终于成为了一个大学生，而失落的则是没有报考到想学的专业院校。在整个学期，我的失落感一直没有消除，导致...*

**第一篇：出国总结**

大一上学期自我总结

大学的第一个学期结束了，看到成绩单，我感触良多。

还记得刚进入大学校园的我，又激动，又有点失落。激动是因为终于成为了一个大学生，而失落的则是没有报考到想学的专业院校。在整个学期，我的失落感一直没有消除，导致我学习一直没有保持一个良好的精神状态，甚至有时候会表现出反感和焦虑。在一个学期的学习之后，我拿到了大学的第一张成绩单，他令我大跌眼镜。学期初，我的目标是班级前三，现在看来，为了实现我的目标，我没有付出相应的努力。经过我几天的思想斗争，我明白了我自身的问题：不能安于现状。记的那次《开讲了》中郑强校长的话：“凡是付出过的都是爱的，太容易的得到的反而不会爱。“我读大学不一定是为了我喜欢什么而读，更多的是培养我的能力，让我爱上我所学习的专业，让我因为我所学习的专业知识而骄傲，既然读了，与其在埋怨中堕落，不如在享受中提高。

本次考试让我明白了一个道理，千万不要因为自己的擅长而自大。计算机是我一直擅长的学科，可期末分数的87并不如人意。虽然计算机课上我在同学的电脑上认真的帮他们，或解答问题，但是最终的成绩却并不理想。学习还是要脚踏实地，不能因为自己擅长而疏忽，这次是一个教训和警告，我要在之后的学习中规避这些问题，让自己擅长的学科走在前端。

在大学学习中，我还欠缺许多，缺少必要的体育锻炼，空闲时间没有充分利用到有意义的事情上去等等，在之后的学期中，我要努力改变自己，从渺小的自我走向庞大的社会，在学习上，放正心态，踏实夯实基础；在社会上，积极参加社会活动，提高我的社交能力。希望在下学期在各方面都能够取得更大的进步。

**第二篇：出国申请总结**

Sauron的出国申请总结

发信站: 瀚海星云(2025年04月30日00:57:12 星期五), 站内信件 www.feisuxs·[FROM: 128.12.209.26]

**第三篇：出国交流会总结**

出国交流会总结：

高同川学长：

正视GRE与TOFEL成绩，需要引起足够重视，但是并不是在起决定性的作用，一般来说，第一次看申请者资料的是小秘，只有他看到你托福GRE成绩比较烂才会考虑PASS掉你的资料，曾经有一个“北大套词帝”TOFEL仅仅80余分，在小秘这一环节就被K掉了但是，由于其本人所在的科研组与申请的大学的一个对应的科研组有合作关系所以，教授就直接看了他的申请材料，觉得还不错，虽然托福有点低。但是仍然给了他OFFER从这个例子说明有些时候，硬性条件达不到时候不必灰心，努力定会有收获。

关于文书问题，自我介绍必须要找人改的，尽量找有英语国家文化背景的人，比如英美国家的交换生，曾经留美的学长，专业的英语老师。

关于推荐信的问题，一般教授不会帮你写的，这时一定要突出你的能力，这里的能力不是你的综合能力，而是自己擅长的能力，一定要突出。如果教授认为你的能力与他的要求符合，你的成功率比直接介绍自己多强要有用的多。

总之，与小M，教授的交流是一个长期的过程，一定要坚持。

石宪学长：

前几位学长都介绍了自己的最有特色的一部分，我就从头到尾帮大家过一遍申请的过程吧，首先必须明确一个问题，我们为何出国？到底是为了出国过更好的生活？还是学习外国的先进技术师夷长技以制夷？还是不满中国的现状为了逃避？还是为了出国提升自身竞争力？ 这些问题必须搞清楚。否则在漫长的申请无法保证坚持下去。

明确了这个以后我们就要着手准备了，大三下时候基本上需要把托福GRE的成绩准备到一个比较满意的程度，我认为，T比G重要，90分一下就有直接被刷下的危险，95是一个坎100也是一个坎105也是一个坎，但是GRE则不太一样GRE大家差50分几乎影响不大。而且托福机会多，调整机会多，一定要把握。

生产实习后我们就开始着手选校，这时衡量自己的背景便十分重要GPA背景，科研背景，如果GPA过差将是无法调整的致命伤，科研背景也并不是自己的PAPER有多少的问题，主要是自己科研兴趣和擅长领域在哪？自己的科研组是否有强力关系？这些都是必须考虑的问题。至于选校无非是综合自己的意愿和背景，比如地理位置，科研方向，自己的背景，一般建议无特别突出的不要选太多名校，比如MIT Harvard毕竟申请的成本也不小。

选校应该在10月决定，关于选课的文书，自我介绍，推荐信等等在内容方面对于PHD一定一定要强调自己的科研的意识，可能你木有paper但是你有这个意识，有这个兴趣，教授更看重这个，对于master的申请，更多的强调自己的综合能力，组织能力，领导能力，团队合作能力，还有一点千万不要在PHD的申请中请求如果对方不满意自己的话，把自己调整到master上因为教授很看重PHD的科研毅力，如果这么说，有不坚定之意。

推荐信一般是3封，2实1虚，其一实是自己的学习能力，最好找自己的代课老师他会重点推荐你的学习能力，其二实是科研能力，找一个本系的老师，最好有科研名气的。再找一个老师推荐的话主要是你的综合能力和奋斗精神。记住不要夸大其词。否则会降低教授的威信。申请数量，一般申请10-20个看个人精力和兴趣。申请一定要有计划性

还有就是一些细节，不要寄照片。。。也不要过度套辞华人教授，除非关系比较铁，你懂得。

韩炤鸿学长：

MIT材料系phd，光电材料方向。学分绩材7年级第一。

1、在决定出国之前，一定要想清楚今后的路。如果想搞学术，国外环境可能更好。

2、英语学习：大三考10g，考前三天一遍红宝书。前期采用一天一个list复习两个list。

3、课程学习心得：主要要对课程产生兴趣，有兴趣了就容易学好。

知识梳理很重要。

课前预习要达到能够独立完成书后练习的程度。

可以去听物理系开的相关课程（如电动）

4、刚考完托后，大约大三五六月的时候就可以开始套磁。Ps要认真做。

5、关于本科科研工作：找准自己感兴趣的方向

找准后要尽快落实，要赶早。不然自己感兴趣的工作位置被人先占得就糟糕了，甚至博都直不了（每个老师招收学生的人数是有限的，更多的是先到先得而不是择优录取）。收你做科研的老师不会太多过问学习成绩。选择实验室时，建议多向学长打听。

茆成宇学长：

虽然你的某一项成绩很突出，但并不能高枕无忧，因为优秀的人是很多的。

对自己的描述要有亮点，多骚扰教授。

张子昂学长：

申请材料一定有目的性（说明为什么申这个不申别的？）表现出青睐、兴趣

体现出自己的特点优势。突出学得好的课。

No excuse！不要为自己不好的方面找理由。

美国大学看重协作能力。

同一个系套磁不宜多。套磁主要表达兴趣，以及陈述一下以前做过的相关工作。切勿太夸大自己能力。推荐信要装得有教授口吻。

提醒：不能说什么“不给phd给我master也可以”，教授都是希望你能干长久的。

曹睿颖学姐：

主要是准备充分，套磁，坚持不懈，其中套磁非常重要。学分绩和gre是给奖学金的标准。托福必须100分以上，paper不是非常重要，cv非常重要，ps要很地道，需要找老师修改，要体现出英语水平。

大三在外企实习，请老板写了推荐信。推荐信比较重要。

Ps根据申请大学的侧重点不同做相应的修改，要认真对待，做充分准备，反复修改。可以早开成绩单，和同学和寄，准备一张靠谱的信用卡。

不要孤军奋战，和大家分享，交流信息。

向凯学长：

申请中最重要的是了解自己，想清楚想要过什么样的生活，向出国回来直接工作的话待遇和在国内读研的没有太大差别。另一方面要了解自己擅长什么。

想清楚要申请什么专业，不一定非要学材料。

Network很重要，可以解决信息不对称的问题：比如可能申的项目不招人，有些学校套磁有用，有些学校没有用。可以解决保底学校的问题。

注意硬件软件各方面的提升。想办法发paper。

通过network，套磁，找有影响力的教授解决保底学校的问题。

**第四篇：出国学习总结**

出国学习总结

一个半月的生活匆匆结束。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。不久我就要回到中国，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。

一、课程学习

（一）英语：初到美国，在机场，实战起来才感受到自己的武器已太落后。作为英语教师，听不懂，说不出口的尴尬，心中阵阵挫败感。进入到正常的学校生活时学习上的巨大压力…经过一周所谓的culture shock ,终于开始攻克语言关，开始进入学习状态。我开始勇敢的张开自己的嘴，观察美国人日常生活中究竟怎么打招呼，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.每天晚上收听BBC和VOA，可以让我和大家寻找到更多的话题，参与到日常的对话中来。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Wrightsville beach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Nicholas Sparks 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。

（二）美国文化与社会生活 对于课程的学习我有如下体会：

1、书本中学到的语言内容与现实生活中的语言使用差距巨大。

2、在英语课堂上要有自己的见解。美国是一个在思想和文化中相对自由的国家，老师在授课过程中喜欢学生发表自己的观点，喜欢在争议中寻找答案，这与在国内的课堂中截然不同，在开始的课堂学习中，我们对各自的想法和观点的表达都很谨慎，担心自己的观点会产生不好的后果，但是随着时间的推移与老师的交流，我们每个人在课堂中越来越放松，越来越能将每天所学的内容化为与思想匹配的内容。

3、积极地与国外的朋友交流。交流可以使人与人的关系更加紧密，能更加深刻的体味美国的本土文化和人文知识。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。

二、异国生活

1、住宿。中田纳西州立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，在美国不是每个大学生都可以住在学校宿舍中，大部分学生要租房子住。由于州立大学与我校的合作关系，我们很幸运的住在学校宿舍中。在美国的宿舍通常叫做公寓，公寓提供24小时热水，煤气，电等，可以使用免费WIFY，两位老师一个公寓。公寓生活方便、舒适、安全。

2、饮食。在美国不用担心不同的饮食文化，任何一个大型超市都有不同国家的食品与调料，我们可以买到所有基本的饮食必需品，常常自己做中国餐并且邀请外国的老师与同学一同品尝我们的中国美食。

三、项目特色及可供借鉴之处

field trip:项目的主办方会带领学生到各处参观体验，感受美国田纳西州的人文生活。如参观博物馆，参观美国南北战争旧址等。Dinner:每周可以受邀请去我们尊敬的教授家中感受他们的生活，每位邀请我们的教授都非常热情，给我们讲解他们的日常生活，解说美国日常生活的点点滴滴。让我们看到了科技与生活的完美结合。

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。感恩是我最想表达的感情，感谢学校给我们创造了如此难得的条件赴美交流学习。能拥有如此不同于别人的美妙的学习和生活经历，去体验异国的生活环境和教育体系我深感幸运。在从赴美申报、等待、准备、学习等一系列过程结束之后，作为一名英语教师，无论在教学还是语言实践方面，我都收获颇丰。这次的学习经历让我对接下来的工作和生活充满的新的思路和满满的勇气，也鼓励我要在语言教学与个人提高上百尺竿头更进一步。

2025年9月1日

**第五篇：出国留学总结**

出国留学总结

专业：草学 姓名：谢奇霖

首先，很荣幸能够以交换生的名义远赴波兰进行半年的学习和生活，在离开中国之前，要准备的东西非常的多，最重要的是把签证的事情办下来，机票订单、学校邀请函、研究生在读证明、保险单、个人存款证明、护照办理、在线签证预约等材料准备很繁琐，一步一步最终在波兰驻北京使领馆成功获得签证，更多的是兴奋之情以及对出国生活的憧憬。

初到波兰，很多东西都不懂，正好让学长带着在弗罗茨瓦夫逛街买东西，顺便熟悉一下周围的环境；去了波兰才发现这里牛奶和酸奶特别便宜，欧洲人普遍长得高我猜想和喝牛奶也有很大的关系吧；波兰是一个农业大国，尤以苹果产量最高，水果和果汁也较便宜，可乐在饮料中算贵的了。弗罗茨瓦夫早上很冷，不过待到中午太阳出来后温度会有所回升，欧洲的暖气供应系统很好，所以在室内感觉不到寒冷，热水供应系统也很完善，生活中除了饮食习惯问题也没什么困难，去能吃米饭的店子都比较贵，而且口味偏甜；吃肉这里很实惠，波兰人偏好吃猪肉、鸡肉和牛肉，在这里做好什么都吃的准备，肯德基算是接近国人的口味了。波兰地处中欧，和中国时差较长，夏季6小时时差，我去的时候冬季，有7个小时时差，调好当地时间和适应时差的问题也很重要。弗罗茨瓦夫菜市场管理很好，干净和秩序良好很重要，看不到垃圾看不到苍蝇，里面还有很多卖花的地方，这边人还挺浪漫；无规矩不成方圆，正因为这边的规矩“死板”，我才觉着波兰的秩序很好，车辆都是让着行人，弗罗茨瓦夫常见的交通工具是轻轨，公交车反而坐的不多，打的欧洲通病就是贵。

学校的课程很多样化，到弗罗茨瓦夫环境与生命科学大学的时候，英文课程的选择不多了，尤其是农业类的课程，我选择了农业技术和农业市场管理两门课程，老师上课很认真，在这里认真学习了半年，收获颇多，尤其是英语的口语和听力有了很大的提高，平常在办公室的英语交流和上课时的英语教学都可以锻炼和提高我的英语口语和听力，波兰人淳朴热情大方善良，愿意和我们交流，愿意给我们无私的帮助和关心，使得我们有很多学习和锻炼的机会。

留学波兰期间，很感谢导师对我学习上的指导和生活上的关心，每天到达办公室自习学习专业相关的知识，这些书籍都是导师甄选给我看的，英文虽然看不习惯，但我也坚持慢慢在读，有助于了解波兰草地面积分布；塞巴斯蒂安博士也带我去草场看了他之前做过的试验，一枝黄花和各种类草坪草所做的对照试验，讲解了他的试验方案，专业英语的交流有些困难，但我还是根据他设计的图纸和讲解明白了他的试验方案；Karol导师也给我讲了高尔夫球场草坪草的课程，包括场地的准备，树和岩石的清理工作，土壤的整理工作，草种的选择，种子的质量和标签，灌溉系统和排水系统的作用和意义，施肥注意的问题等等；在上农业技术的课程时，老师教学与实践相结合，60分钟教室讲课，60分钟在一楼仓库认识机械以及机械的用途，如联合收割机，播种机，除草机等机械的结构认识和它的用途，40分钟电脑室分析机械类运作数学物理等理论知识；农业市场管理的课程上，老师会经常提问，启发我们自主学习，课程的最后老师会要求一篇农业市场管理的论文作为评价学习的成果。

其次，我们在波兰去了不同的城市，如首都华沙和卡特怀兹，波兰以琥珀闻名，格但斯克更是琥珀之都，每年都有琥珀会展，华沙也有很多琥珀店子，我在华沙也挑选了自己喜爱的琥珀，琥珀种类繁多，颜色各异，我最钟爱的还是虫珀，戴着虫珀显得人很大气，考虑到价格因素，我也只买了些许留作纪念；波兰冰淇淋也很有名，无论夏季冬季都可以尝到美味的冰淇淋；在波兰的半年时间里，我还去了欧洲很多其他的国家旅游，在德国柏林，游玩了柏林墙、东部画廊、柏林电视塔、世纪钟、红色市政厅、柏林大教堂、博物馆、国会大厦、勃兰登堡门、犹太广场、胜利纪念柱等著名景点，除了这些柏林还是个购物的好地方，我们去了奥特莱斯购物，东西比国内便宜很多；在捷克布拉格，我们去了布拉格城堡、查理大桥、天文钟、火药塔、老城广场、会跳舞的房子等景点，布拉格城堡的教堂属于哥特式风格，不同于柏林大教堂的巴洛克风格，教堂同科隆大教堂都很雄伟壮观；圣诞节过后，我们用欧洲通票游览了丹麦哥本哈根、风车王国荷兰阿姆斯特丹、比利时布鲁日和布鲁塞尔、德国科隆和汉堡、法国巴黎和马赛、西班牙的巴塞罗那、摩纳哥、意大利米兰和罗马和佛罗伦萨、梵蒂冈城，途中领略了各个国家不同的自然人文风光，感受了不同国家民族文化和习俗，欧洲空气很好很清新，天空蔚蓝，给人很舒服的感觉，年轻的时候多出去走走，开阔自己的视野，锻炼自己的能力，之前长期呆在国内，看不到世界上其他人的生活方式，人生观也会变得狭隘，出去之后很多东西都会慢慢改变，对未来有所憧憬，对人生有所感慨，自己必须不断努力前行，才会达到心中的目标。

在弗罗茨瓦夫，我也是每天进行锻炼，和老外打乒乓球，都知道中国人打乒乓球很厉害，我们也是印证这一点，波兰朋友也很可爱，我们都是友谊第一，比赛第二，通过打球建立彼此之间的友谊；出去了自己就要肩负自己的责任，维护好自身的形象，更要养成良好的素质习惯，虽然会遇到挫折和不愉快的体验，我们也要把它变成前进的动力。国外有很多东西值得我们去学习，取其精华，不断创新，不断去超越，我们自己的国家也变得越来越好，离回国的日子越来越近，心情很兴奋也很激动，正如第一次离开祖国的时候一样，原来思乡情切，归心似箭，还是习惯于国内的饮食，觉得中国的菜是最好吃的，远胜过各种西餐。

时间过得很快，半年转瞬即逝，已经到了回国的时候，感触颇多，在波兰留学的这段日子，外向了许多，学到了很多，交到了不少国外的朋友，取得了很多小小的进步，半年里吃的虽然不习惯，但这段时光无疑很珍贵，很值得，遥想起出国前的值不值得，回顾这半年，我只想说我不后悔！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！