# 留学总结

来源：网络 作者：轻吟低唱 更新时间：2025-04-22

*第一篇：留学总结留学总结为了培养能够参与21世纪全球化科技竞争的人才，教育部在全国高等院校开展了“双语教学”工作，工作的一个重要起始环节是提高和强化授课教师的英语水平。经过一系列的筛选，来自全国十几所重点高校的20名青年教师组成了第5批赴...*

**第一篇：留学总结**

留学总结

为了培养能够参与21世纪全球化科技竞争的人才，教育部在全国高等院校开展了“双语教学”工作，工作的一个重要起始环节是提高和强化授课教师的英语水平。经过一系列的筛选，来自全国十几所重点高校的20名青年教师组成了第5批赴美国加州大学圣地亚哥分校, 即UCSD（University of California, San Diego）学习的学员，我是学员之一。

整个学习阶段分为两个10周，集中学习安排在UCSD的英语培训中心（ELI, English Language Institute）进行。我们首先参加校方举办的考试，根据成绩每个人被分入不同英语程度的核心课班级，学员还可以根据自己的兴趣和英语水平选修其他课程如写作、听力、口语、俚语、时事、文化等，并试听2周后做选择是否选定。第一个10周ELI专门为我们20个中国学者开了语音课，集中上课的周学时为15-18学时，其余时间每个人则根据自己的专业和研究方向旁听各个系的基础课或专业基础课。第二个10周ELI为我们安排了6周的英语教学实践课，讲授和练习英文授课的通用技巧。

半年的学习既长又短，正如毕业时一位老师所言，就我们与家人的分离来说时间已经很长，就我们对自己英语水平提高的预期值而言，这时间又太短。但总体来说，我感觉经过半年的脱产学习，不知不觉中自己还是获得了进步。

首先是对于美国教学方式的理念有了感性认识，我自己以前没有经过师范大学的培训，对于教育的技巧知之甚少，这次学习系统全面地学习了教学法则，并感受了在课堂中的实际应用：如何鼓励学生提问，如何复述学生的问题，如何采用多种手段如视觉、听觉和实例等提高学生兴趣，如何改善课堂气氛等。其次是全面提高了自己的英语听、说水平，虽然从小学算起我已经有20多年的英语学习史，2024-2024年我还在美国生活和工作近两年，这次还是有新的收获，尤其是最后两个月生活在一个美国家庭中，环境的压力迫使我尽可能用英语来解决问题。

第三是从另一个角度看待自己国家的政治、经济与文化，由于中国经济实力的不断增长，包括美国在内的世界各发达国家均已注意到中国经济的崛起。就美国普通百姓而言，一方面他们为购买到物美价廉的商品而高兴，另一方面也担心

中国人抢走了他们的工作机会，尤其是美国一些媒体总是强化中美贸易逆差，中国剥削童工，中国工人工作条件极端恶劣等负面报道，丑化了中国的形象。再有由于政治体制和宗教文化的差异，他们对中国的关注中又带有不安。我们这些学员只要有机会就尽可能向接触到的美国人解释中国的国策，客观描述当前中国老百姓的实际生活，我们国家面临和关注的问题等，如我们的人口问题带来的巨大社会压力，中国的计划生育政策是解决人口问题的唯一策略，中国的传统文化讲究和为贵，中国从未在历史上首先发动战争，台湾本来就是中国的一部分等等。

第四是结识和交往了一些美国朋友和在美工作和留学的中国学者，为将来开展更广泛的学术和文化交流打开了更多窗口。

最后感谢教育部和留学基金委开展这项工作，并且感谢为前期准备工作付出了辛勤劳动的同志，如留学基金委的王盛先生，圣地亚哥的陈女士等人，在留学基金委的经费资助下，我们才有机会出国进修和提高，感谢清华大学尤其是化学系的领导和老师们对我的支持，合理安排工作，使我有半年时间离岗进修，我只有以更高的工作热情和更好的教学效果才能回报大家。

清华大学化学系

麻远

2024年3月28日

**第二篇：留学总结**

留学总结

从2024年9月到2024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，油然生发出对未来的憧憬，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。

**第三篇：留学总结**

留学总结

转眼一年的留学生活已经结束，也到了对自己过去的一年有所总结的时候。这一年中，谢谢留学基金委对我的资助，也谢谢驻英大使馆教育处的老师对我的帮助。希望能够在简短的留学总结中，从学习以及生活方面总结这一年的付出与收获。

1.课程总结

在这一年的留学生活中，学校课程可以说是重中之重。紧张的课程提高了英语的应用能力、与来自不同文化背景的同学的交往能力，也为后半年毕业论文的写作打下基础。根据学校安排，学年共分为四个学期，课程安排在第一学期以及第二学期，后两个学期进行毕业论文的写作。

对于前两个学期，学校对学生的要求非常的严格。上课时学生必须全身心投入参与互动，手机是不可以使用的，所有的课程都有考试或者论文作为给分依据。在课程体系中中，大多数都是学校指定的必修课，共15门，另有5门选修，大多数课程为20学时，但是物流与供应链和项目管理为40学时。对于共6个月的教学时长来说，20门课程的课时以及作业占用了绝大多数的时间，并且很多时候都是挑灯夜读来完成作业的。

这六个月的课程是对语言能力、学习能力甚至身体素质的综合考验。经过6个月的高强度训练，自己的英文听说水平与写作水平有了很大的提升。20门课程涵盖了非常丰富的物流相关知识，从理论到操作，使自己的专业能力上升一个台阶。得益于卡迪夫大学在物流行业的领先水平，很多教师都有着丰富的项目经验，会讲授他们在项目中的经历，例如英国John Lewis公司中心仓库的设计过程。大量的实例使得物流与供应链管理的学习更加“落地”，也就更加明白了自己所学的知识在以后工作中的重要意义。

在课程上，有的同学有着相当丰富的工作经验，也会就自己的体验表达对课程的观点，课堂上很多时候都是教师与同学对于某一问题的共同探讨。同时，同学之间的相互学习也起到了积极作用。在课程中，我深刻的体会到欧洲同学，尤其是德国、英国同学，对学习的认真态度以及严谨精神。他们上课勤于思考，会经常提出很有含金量的问题，带动其他同学来积极思考。他们的带头作用影响到大多数同学，大家都力争上游，希望在课程中拿出自己的最好水平。

另外，英国老师对于学生的严谨性有很高的要求。开学伊始，学校就有相关的培训课程，告诉同学们如何在论文中严谨的表达自己的观点。在课程作业中，每一个观点都要有相关依据，文章也必须思路清晰合理，紧扣主题。老师们会认真地阅读作业中的每一个单词，标记出每一个加分项或者减分项，并且给出一个整体的点评，作为给分依据。学校也会对每篇作业进行重复率检查，并且对每门课程的挂科率都有明确的要求，因此，对于以论文作为结课作业的课程，作业质量差的同学会被给予相对较低的成绩。老师们的态度、学校的压力以及同学们的努力，都使我非常认真的对待每一篇作业。这种浓厚的学习氛围可以激发大家学习的热情，午夜后，学院自习室也经常是灯火通明，同学们都时刻不肯放松。我想，这也是这个学校与众不同的地方吧！

2.实践参观以及课外讲座

学校提供了有众多的机会给学生到工厂、仓库、码头和港口参观，让我用眼睛直观地看到真正的物流是如何在实践中应用的。不同于国内物流的发展模式，昂贵的土地成本和人工成本迫使发达国家立体仓库以及自动分拣的系统更加完善。在一家零部件分销商的仓库里，我看到的都是自动化运转系统和分拣系统，完善的电脑管理系统。在我国，一般仓库的高度不会超过5米，但在英国，仓库可以高达9米左右，因此对相应的货品存放与分拣都提出更高的要求——要有科学的算法提高仓库运作效率，也要有不一样的分拣系统来完成作业。在国内，叉车是分拣的主要工具，但是叉车是很难从9米的高空高效率地拿放重物的，需要可以在水平空间上移动的传送带来完成货物的摆放。同时，也要有十分准确的仓库管理系统对每一件物品的位置作详细记录，才能及时提供所需要的产品或者部件。课堂与实际相结合的教育方式让学习变得更加有意义，也让我明白了物流管理在实际中是如何节约成本提高生产效率的。在我国，保税港、自由贸易区以及发达城市的土地使用成本也非常的高，因此，学习这种高土地利用率以及高效率的仓库的运作也可以用于我国物流行业的发展。

值得一提的是，学校还组织了同学到欧洲大陆的一个岛屿国家——马耳他有游学。在马耳他的游学过程中，5天的时间里参观了马耳他自由港、百乐宝（playmobile）工厂、可口可乐公司和马耳他当地的分销商（Farsons Brewery家族仓库）。这次游学密集的行程让同学们叫苦不迭，却也收获颇丰。给我留下深刻印象的是在参观过程中同学们积极提问，公司的员工也是知无不言，尽力解答我们的疑惑。这种互动的过程说明了同学们在主动思考所参观的企业，使得这次游学更有意义。

另外，在学校的邀请下，经常会有来自其他院校的教授，例如邀请来自美国俄亥俄大学的教授进行专题讲座；也会有已毕业的校友返校，对在校生进行物流企业的现状的分析答疑。卡迪夫大学不仅注重提高学生的学习能力，也希望学生可以在毕业有良好的心态找到理想的工作。这些活动开拓了专业领域内的视野，也更加了解到不同的公司、不同的职能对人才的要求是不一样的。不论以后在什么工作岗位，都要端正态度，努力提高自己，为企业创造更多的价值，才能有所为。

3.毕业论文

我的毕业论文是与英国维珍理财（Virgin Money）的合作项目，具体题目为供应商风险控制。在题目选定之际，我在学校的指导老师、维珍理财的项目经理对我的项目范围作出了讨论，与前瞻性的供应商风险控制为主题，针对维珍理财现状进行深入讨论，并且其他领域内的供应商风险控制成熟经验运用于维珍理财。紧随其后，准备好需要了解的背景资料，到维珍理财的总部所在地纽卡斯尔进行实地调研。两天的访问行程非常的紧，共与6名相关的经理对供应商以及供应商管理方面进行了讨论，内容包括公司的企业文化、供应商选择机制、供应商合作机制、风险控制体系、供应商风险控制系统等等相关的方面。在落笔之前，就需要阅读大量的相关文献来了解专业领域背景情况，之后再确定写作思路。思路确定以后，针对其中的每一个环节，都要有明确的观点来支持自己在项目中的选择与结论。文章要保持完整性、逻辑性和可理解性，就需要有大量的相关知识储备以及良好的表达能力。为此，每天都会工作来保证论文有适当的进展。

在其后的写作过程中，每周都会与项目经理就写作进度、写作方向以及遇到的问题进行电话沟通；同时，学校的项目管理系统也会对写作进度进行跟踪记录。在双方的监督与鞭策下，项目在按照预期规划的日程顺利进行。在写作期间，遇到任何问题都可以随时联系项目经理求助，项目经理也会尽其所能帮助我完成任务。例如在写作过程中，需要企业对不同供应商实施风险控制程序的现行标准，在项目伊始并没有认识到这个问题的重要性，但是写作过程中项目经理还是给予了相当的支持。同时，每个月，导师也会当面对我的论文进行论文的指导，解答写作过程中的疑问，修改已写的篇幅，针对论文写作提出具体的要求与建议。虽然在论文写作时不需要按课程表上课，但是其压力与付出的时间并不比上课时小。在毕业论文之前将近15篇左右的作业论文的量的积累，使大多数非英语母语的同学对英语写作有了良好的适应。因此大多数同学都是有能力可以独立完成的。毕业论文的意义在于整个过程是学习与实际结合的非常好的机会，锻炼了我的研究能力以及独立解决问题的能力。为以后在工作中独立完成工作任务也打下了良好的基础，不会畏惧工作中出现的难题。

4.生活总结

卡迪夫大学在贝德福特与米尔顿凯恩斯直接的克兰菲尔德村，同学们大多住在校园里，从地理上相对独立于周围繁华的城镇。在紧张的课程下，这样的地理环境让在校园里的同学们少了很多诱惑，更可以心无旁骛的潜心学习。

在前两个学期的学习中，学校会给每个学生分组，并且有相应的指导老师对学生进行课程、以及生活上的跟踪关注，定期与同学约谈在学校的学习和生活。我的指导老师是运筹学的讲师，同一导师席带领的学员分别来自5个不同的国家。相对于欧洲本地学生，导师更加关注我在学校的适应情况，导师的关心也给在异乡的我提供了心理的安慰。

随着课程的进行，渐渐与周围同学也熟悉起来，就有了更多与来自其他地域的人交流的机会。西方文化的理念和中国的传统文化有着很大的区别，西方人更加热情直接，他们对中国文化也有着浓厚的兴趣。之后也就有了熟识的外国朋友，可以在学习以及生活上互相帮助。与外国同学的交往提高了自己的英语应用能力，也更加深入的了解到西方人的思维方式，能够融入不同的文化群体当中，体会到了拉丁美洲人的热情，印度人的睿智，欧洲人的严谨。

另外，在重要的节日例如万圣节、圣诞节，班级都会举行聚会邀请同学们参加，给同学们交流增加机会；在论文写作期间，也会组织烧烤活动，邀请老师与同学们参与，让同学们彼此更加了解论文的写作进展，也可以借机与老师就论文情况进行咨询。如果在以后的工作中需要同西方国家交流沟通，那么这段学习生活可以起到相当程度的积极作用。5.总结

相对与英国其他学校来说，超过两倍的课程量和毕业论文的高质量要求是卡迪夫大学最大的特点，也是我最大的收获。这一年的学习生活充实而且丰富，是值得珍惜与回味的日子。曾经付出的辛苦，在异乡的自我挑战都使自己的意志更加坚定，也更加明白自己的价值所在。希望在以后的工作中可以学以致用，报效国家。

**第四篇：留学总结**

留学总结

一转眼，在泰国的学习生活就即将结束了，与同学们欢乐相处的时光还印象深刻，现在的我已从当初刚迈入大学时的幼稚变得成熟，经历了留学的历练，也懂得了对生活感恩，体会了一个人在外面闯荡的不易，也更加理解了父母当时将我们送出国读书的良苦用心。刚到泰国时，一切对我来说都很陌生，但泰国机场的宽广漂亮，却给我留下了深刻的印象，让从未出过远门的我多了几分舒适与好奇，少了几分疲惫与不安。那时的我泰语还不是很好，但是温柔而笑容甜美的泰国老师，会细心的帮助我提高泰语，鼓励我多说多看，让我感到很温暖；刚到泰国的时候，腼腆的我加上语言方面的不足，经常闹出许多笑话，热心的泰国朋友给予了我很多的帮助，让我在远离家乡的地方，也不再感到孤单与无助。

在泰国留学的几年时间里，我了解到，泰国是个信仰佛教的国家，这里的人们很友好也很善良，要是迷了路，人们会热心的为你指引方向。这里的教育很发达，无论是公立的大学还是私立的大学，在这里都可以找到，不只有泰国的学生，还有来自世界各地的学生来这里求学，就像我们一样。这里的生活很自由，商业很发达，可以看到很多的世界各地的旅行者，到处都是大型的商场，舒适的购物环境，世界上各大品牌的商品无一不出现在货架上，让人忍不住会想多买几件。不止这些，泰国还有美丽的自然风貌和人文风景，我们在学习的闲暇之余也会出去走走看看，丰富的旅游资源很是叫人流连忘返。

原来的我，也许并不注意生活中的细节和礼仪，通过在泰国的学习和生活，与这里人们的相处，生活方式也在受着影响，这种影响是好的影响，让我们更懂得生活，素质上也有提高，上课的时候着装的礼仪，对老师要尊重，生活中坐车的礼仪，对女性的尊重，这些事情都是值得我们注意的，更是体现素质的。在国内的我也许只懂得以本为本，觉得成绩好就可以了，来到这里后学校对我们的素质教育的重视，让我受益匪浅，学习不仅要动脑也要动手，知识不能只是死记硬背，还要灵活运用与变通，个人修养不只体现在学问的高低，也体现在道德的培养。

在家的我是家里的宝贝，父母百般疼爱，舍不得让我受一点伤害，但人毕竟是要长大的，出门在外，少了父母的呵护，我懂得了自己照顾自己，没有了关注与约束，我学会了自我约束，自己去买菜，自己学做饭，自己去交朋友，自己去在大城市中体验忙碌的生活。我觉得经历这些事值得的，因为它培养了我们以后创造幸福生活的能力。

作为留学生，我想我们是幸福的，因为我们能接受更好的教育，这对我们以后的工作生活帮助是巨大的；作为留学生我们是幸运的，能出国深造不是每个人都有的机会，我们应好好的珍惜现在的机会，成为有用的人才，为祖国建设尽一份力。

最后，愿中泰友谊长存。

**第五篇：留学总结**

留学总结

时间总是慢慢的流走，我也随着时间的步伐慢慢成熟长大。眼看毕业回国的时间已经开始着倒计时了。

在2024年6月24日，我和同学们一同来到了泰国。才到泰国的第一眼，就觉得这个国家的人好少啊，土地也很平坦。每个人都是那么的友善，只要你和他们有一个眼神的交汇他们就会给你一个淳朴的微笑。之后见到了来接我们的泰国老师和几位师兄师姐，然后我们就上了学校的校车，从那一刻，开始了我们在泰国留学的学习生涯。

四年的留学生涯，的确有时候能让人觉得羡慕，有时候自己又会觉得四年是多么的漫长。在这个陌生又没有的亲朋好友的过度要生活下去，虽然结识了很多新的朋友，接触了很多新的事物，既体会到了身处异国他乡的新鲜与兴奋，也领略了只身在外时的那份孤独与乡愁。我开始了不习惯。毕竟大家都是出自在独生子女的环境中，大家都习惯了以自我为中心的角色。可是到了这里我们都必须改变，因为在这只有我们这些的中国孩子，所以我们只能团结在一起，互相帮助。时间慢慢的过去我们也熟悉了自己现在的角色。只是每当回去一次，家人都会很高兴的说道，真的变了，变的懂事多了，变得像大人了成熟了。但是他们却不知道的是在泰国的那些日子，一开始我们一遇到什么事情就向家里面抱怨，弄的大人们也是很担心着我们，在久而久之的日子里，所发生的大多数人还是选着了自己解决。这样以来我们不当熟悉了那个角色，还是真正的成为了那个角色的人。在后面的日子里大家都有了一些泰国朋友，这样也对我们现在的现状有些细微的改变，大家生活的空间不在那么的狭小了，因为从泰国朋友那里知道了些好玩的地方。这样我们都能去看看玩玩，不过去的最多的地方还是清迈。因为气温相对的没有中部，\*\*那么的热。还有一个就是距离我们生活的南邦市不远，所以清迈是一个对于我们这些学生喜欢去的一个地方。在泰国的感受还有就是他们的节日，大大小小的节日对于泰国人来说都是那么热闹和隆重，同时我们都也跟着融入了进去。在那些节日的时候，有好玩的东西买，和我们平时都爱吃的食物。说到泰国的食物真的很不错，一开始的时候不习惯，慢慢的我们都喜欢上了泰国的食物。很多时候我们学校会组织些活动给我们，泰语节，那天会有泰语方面的知识，和表演。还可以让学生们去可以自由的摆地摊，开铺子，自己做饭自己卖，也有很多以赚钱为目地的娱乐活动。还有就是水灯节的游街，水灯节在泰国也同样是个大的节日。主要的就是大家去到河边看看表演，然后放下水灯和孔明灯来许愿保平安的。总之学习之余我参加很多的活动有机会认识了一些泰国朋友，体会到一些其它的泰国风土人情，例如泰国的农村生活、泰国人工作之余的周末生活、泰国的婚礼仪式、泰国工艺品制作等等，受益匪浅。

四年的学习，一年比一年的难度大，毕竟是学语言的，如果想偷偷懒的话，那专业课上的东西就都听不懂了。这样使得我在学习的方面也得到了一很好的方法，对于每一个不同的学科应该怎样去学懂它。我们在这接受的是泰国式的教育，大家都很开心，因为他们的教学方式都是属于寓教于乐的。在加上老师们的用心，我的泰语水平还是相当的不错的。在这四年内不当学习了泰语方面和专业方面的知识，同时四年内我也学习到了泰国的文化和生活。泰国是个很注重礼仪的国家，每个人看上去都那么的有礼貌。还有他们对佛教的虔诚的敬仰，所以显得他们的从容和知足。

总而言之，在泰国四年的学习生活让我学到了很多东西，在生活上的独立，学习的方法。在这认识了很多朋友，丰富了自己的人生阅历。感谢亲爱的学校和老师，是你们的帮助和关心使我在出国留学时候，开拓了视野，增加了学识，锻炼了能力，从而提升了自己。同时让我感受到了，在异国他乡的那一份孤独的思念祖国的感受，让我的人生多了一次难以忘怀的经历。

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！