

# 出国留学心得体会(优秀7篇)

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。优质的心得体会该怎么样去写呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 出国留学心得体会篇一

因为航空公司提前3个小时换登机牌，但规定航班起飞前30分钟停止办理登机手续，也就是说在两个半小时内办完所有手续，所以出门前一定要规划好的时间，不要太早，也不要误点。

留学生大多是首次出国，对国际航班登记流程不熟悉，在机场熟悉通道和个手续的办理，提前托运行李等等，同时出门建议父母陪同，尤其是第一次出国的留学生。

哪些文件是必须要带的？

文件清单

- 1) 护照及首页的复印件
- 3) 汇票和复印件(住宿和定金)
- 4) 录取通知书原件和复印件2份
- 5) 毕业证书(学位学历复印件和英文件)3份
- 6) 成绩单
- 7) 体检证明

- 8) 通讯录及备份
- 9) 留学英国指南
- 10) 护照照片，蓝底白底各20张
- 11) 英国地图
- 12) 身份证
- 13) 资金证明
- 14) 在英联系人住址、联系办法等

留英指南和英国地图是为了在英国生活出行方便；其他文件则是学校注册时必不可少的。同时不能将它们放在托运行李中，要随身携带，以便检查。

如何办理登机手续？

到机场后首先要注意时间，看看离飞机起飞还有多久，做好登机前的规划。

接着就是办登机手续(即换登机牌)。从机场显示屏上查看自己的航班柜台号，找到相应的办理柜台，将机票、护照(含有效签证)、身份证交给机场值机人员即可。

行李托运也在这里办理(后面会详细介绍)，办理完登机手续后，值机人员会将机票的旅客联、登机牌、行李票，护照，身份证退回给你。

在哪里办理行李托运？

留学生都有很多的行李，在办理登记手续的同时，就可以办理托运手续。结束后，会给你一张行李票。但是，随机托运

行李的重量和尺寸都有限制限制，根据航空公司不同，所规定的免费托运重量限制也有所不同(具体请查看：各航空公司行李限制)。

如果超过范围，就会收取空运费；同时根据现在的国际规定，单件行李不能超过32kg，否则不帮助托运。因此，如果行李不超重，采取随机托运的方式是最为经济实惠的。

建议准备打包行李时，首次出国尽量选择急用和必须的物品，如应季衣物，必需的学习用品，常用的非处方药品等等。如果你对是否可带入英国的物品没有十分把握，最好的办法是不要携带，以免被罚没或被控涉嫌犯罪；或者你直接向英国海关进行具体查询。

### 过安检时什么物品不能过？

到达安检通道后，通道口会有安检柜台，将机票的旅客联、登机牌、身份证交给安检员，安检员审核没问题会在登机牌上面盖章。然后过安检门，随身带的物品要从安检门旁的X光安检机过去(不能携带的物品)，学生自己要从安检门通过。安检没问题的话就可进候机厅候机。

### 候机时记得注意听广播

通过安检后，据登机牌上标明的航班查找登机口，并找到与登机口对应的候机厅，一般情况下，几号登机口就在几号候机厅候机。

每个候机厅的位置，机场都会有显示屏显示，不清楚可以问机场服务人员。找到候机厅就在那里休息，等广播通知登机。如果抽烟的话，可以到吸烟室吸烟，但是一定要记得注意听广播。

### 登机跟着人群走

听到登机广播后，在登机口会有服务人员撕登机牌，到登机口将登机牌交服务人员，服务人员将登机牌撕一小块，其他部分交回给你(如果是学生票，可能需要出示学生签证)，持登机牌跟着人群上飞机。

上飞机后记得关掉手机

登机牌上标明有位置，如5d11c什么的，数字代表第几排，每排的座位是按a b c d e f 排的，飞机上的座位号标在放行李的舱壁(座位上方)。找到自己的位置坐下，扣上安全带，同时注意起飞前关掉手机。

在飞机上有哪些事情要做？

在飞机上，需要填写服务员提供的入境登记卡及海关申报单。入境登记卡项目一般包括：姓名、国籍、出生年月日、性别、地址、职业、入境国的地址或联系电话号码、护照号码、航空班机及航船、预期停留时间、入境目的和自己的签名。同时每个人还有要填写一张出入境行李物品申报单。

## 出国留学心得体会篇二

我得到中国科学院留学基金资助，于20\_年2月-20\_年2月作为普通访问学者赴加拿大阿尔伯塔大学进行了为期一年的访问研究，并于20\_年2月22日按期回国。我这次访问的主要目的是学习国外计算机在数学、管理及科研方面的应用，考察和学习国外在管理及科研方面的优点和先进的经验，感受东、西方社会在思想、文化、生活上的差异。

我在阿尔伯塔大学计算机科学系访问期间，进修了生物信息及计算生物学、基于网络的信息系统、现代数据库管理系统等3门研究生课程，并参加了林国辉博士领导的研究小组，主要从事建立适当的算法模型应用于生物领域并解决问题，或者改进已有的用于解决生物问题的算法，并完成应用化的算

法软件包。小组成员包括6位博士，2位硕士，1位本科生。小组工作很有特色，完全是以团队协作的方式进行，先是由导师提出工作目标，结合各人专业分配小组成员的研究课题，各组员独立或协作完成各自工作，其间每周导师都会安排与各个组员的单独会面时间，并每周由导师召集一次集体讨论班，每次由一名成员作自己阶段性工作的汇报，然后是导师点评及成员之间的互相交流。这样的形式既强调了学生的独立科研能力，又保证了学生对不同专业的了解及全盘进度的把握，从而培养学生对科研工作的整体思路。

暑假期间我还走访了卡尔加里大学数学系的陈戈麦教授和约克大学统计系的王晓刚博士，就科研思路和方式进行了探讨，感触很深，给我很大的启发。我觉得加拿大大学科研最大的特点和与国内不同之处就是他们非常重视科研与实际应用的结合，几乎他们所有的研究课题都是来自于实际的需求，无论从国家基金还是从公司的研发计划获得的课题，都具有很强的应用背景，而且课题的完成不只是得出理论结果，而是必须要形成终端的可以马上投入使用的产品。另外，加拿大大学里的计算机网络普及和管理都非常好，无论是老师、学生，每人一个校园网的`帐户，在学校里需要的一切信息几乎都可以从校园网上查到。每位教师都有自己的个人主页，包括研究方向，发表的论文，正在进行的课题，教授的课程信息，包括给学生留下的作业、参考资料、课件等全部都放在网络上，学生可以随时通过网络与老师探讨问题。学校的管理也非常值得称道，计算机化程度非常高，系里的日常管理都通过计算机实行，相关信息会发到每个人的信箱里，每个系只有一名秘书，却管理得井井有条。加拿大是个多民族、多元文化融合的移民国家，人民生性淳朴，乐于助人，绝大多数人都很谦让有礼，很容易相处。他们对于不同人种，不同文化采取包容、接受和融合的态度。近些年随着华人移民的增加，中国及中华文化在加拿大也有着越来越深的影响力。这种对不同文化的吸收和融合很值得我们借鉴。

## 出国留学心得体会篇三

随着社会的不断发展，越来越多的人选择出国留学，这也让我有幸有机会到海外学习，开拓视野。在这段宝贵的经历中，我不仅学到了知识，还获得了许多珍贵的体会和感悟。今天，我将结合我的实际经历，分享我在出国留学过程中的体会和心得。希望这些对于即将出国留学的同学们有所帮助。

首先，出国留学不仅仅是获得学术知识，更是一次独立生活的历练。出国留学之前，我过着被父母照顾的舒适生活，几乎没有为生活琐事操心。然而，当我脱离家庭的温暖，来到陌生的国度时，我不得不学会独自处理各种问题。从找房子、买东西到开设银行账户，这些琐碎的生活细节都需要我自己去解决。尽管刚开始的时候我感到吃力，但渐渐习惯了这样的生活，我逐渐变得更加坚强和独立。这让我看到了自己的潜力，敢于面对困难和挑战。

其次，出国留学让我深刻认识到了文化差异的重要性。在国外的学习和生活中，我发现不同国家和地区有着不同的风俗习惯、价值观念和行为方式。曾经我习惯了中国人的节假日传统，但在国外，这些传统习俗根本不存在。此外，语言的差异也是一大难题。我曾经在交流中因为语言不通而产生误解，这让我深刻意识到学好英语的重要性。然而，正是这些不同文化的冲突和碰撞，让我更加开放和包容，认识到不同文化之间的共通之处以及其中的美妙之处。

与此同时，出国留学也让我认识到身边的朋友和家人的珍贵。远离家乡，我开始更加珍惜这一切。我和同学们互相扶持，一起度过了许多困难和挑战。我们一起分享生活中的喜怒哀乐，无论是在学习上还是生活中，我们互相帮助和鼓励。此外，远隔重洋的父母成了我最坚实的后盾，我始终能感受到他们的爱和关心。和父母通话时，我告诉他们我的喜悦和困惑，他们总是给予我耐心的倾听和必要的指导。他们的支持让我在异国他乡能够有所依靠，让我充满信心去面对一切。

最后，出国留学使我眼界大开，收获了更多的知识和见闻。作为一个文科生，我特别享受到了在国外的教育环境中的学习氛围和资源。我有机会和世界各地的教授和同学进行学术交流，分享彼此的研究成果。我在学校图书馆和博物馆中获取了大量的信息和灵感，从中获得了很多启发和启示。此外，作为一个文化爱好者，我还有机会参观了许多著名的艺术展览和音乐演出。这些都给我带来了深刻的思考和启迪，丰富了我的心灵世界。

在这段宝贵的经历中，我不仅仅学到了知识，还收获了独立自主、包容开放、珍惜亲情、开阔眼界等宝贵的品质。这些体验将成为我人生中的宝贵财富，帮助我更好地适应环境和面对困难。我衷心希望更多的年轻人能够有机会走出国门，去探索世界，拓宽思维和视野，获得更丰富的人生经历。因为无论是成功还是失败，都将成为我们人生的一笔财富，让我们更加成熟和充实。

## 出国留学心得体会篇四

在这短短的学习时间里，我好象从里到外受到了一次洗礼，是对心灵的震撼和思想理念的转变，但感觉又都是幸福而充实的，因为每一天都能听到权威专家不同课程的讲座，每一天都能感受到思想火花的碰撞，众多的疑问在专家、教授那里得到了解决，每一天都有丰硕的收获。想把这些理念和知识带回去和大家分享。

一、专家们独到的见解引领着我反思自己的教育行为，更新着我的教育理念。

许多困扰我很久的问题在听了讲座以后豁然开朗，在听讲座的过程中，我感到自己根深蒂固的一些认识受到了冲击，时时激发我的求知欲望和创新意识。给我留下了深刻的印象：让我了解了什么叫“幼儿教育的行动”，他以行动研究原理为重点，结合实际，巧妙的利用案例对教育行动研究的原理、

层次、过程等问题进行了详细的解说，他要求我们在教学工作中积极参与研究，在研究中反思，在研究中成长，从而提高自己的专业素质。其实在平时的教育工作中，隐含着许多的问题值得研究，但这隐含教育本质的问题却往往被我们忽略掉了，听了这个讲座，我反思了自己的思维习惯，使我认识到：如果想让自己的劳动从单调变得有趣的话，就走上从事一些研究这条幸福的道路上来。使我再一次认识了幼儿的发展规律、重新认识了什么是科学的幼儿发展观、专业化教师的职责所在、怎样做专业化的幼儿教师。从如何理解幼儿园教育质量入手，深刻分析了哪些因素是决定幼儿园教育质量的重要因素，其中师生关系、教师的态度与行为、学习活动安排是关键。学前儿童教育既要顺应儿童的自然发展规律，又要将儿童的发展纳入合乎社会要求的轨道，专业化的教师要了解儿童的兴趣和发展的需要，把握儿童发展的程序和规律。使我认识到自己以前的做法与幼儿发展规律的背离，之所以迎合家长是因为自己理论知识的缺乏，理论支持力量的不足。教师只有做到专业化才会令人信服，才会经受住外来力量的冲击，才会有坚持的力量，才会受到尊重。我将从现在做起，坚持尊重幼儿的原则，坚持以幼儿为本、以幼儿发展为本，不再偏离。

二、在与同行的交流中感悟到的：培训中我的收获还来自同班的学员们。

她们让我领略了各地的幼儿教师风采，当专家的问题抛出来，学员们在几秒钟之内就能做出回应，引经据典侃侃而谈，而且发言紧扣主题，层层推进，逻辑性很强，随口说出的话就像我经过深思熟虑写出的文章一样有条理，她们对幼儿园指导纲要，工作规程更是烂熟于胸，对幼教界前辈们的观点和理念也非常熟悉。

三、心动后的行动

有人总结：“培训就是——培训时心动，培训后激动，回去



后一动不动”，这个可能是许多培训的真实写照，但是这次的国培我相信会是个例外。回来以后，我将就湖北省正在开展的“课内比教学，课外访万家”的活动，着重以下几个方面向园领导和教师们反馈到学到的理念和知识，结合我园实际，针对我园的薄弱环节：早期阅读活动，基于课程整合的科学活动，音乐教学游戏化，游戏区域活动做四个详细的报告。报告中我会结合学到的理念分析我园以上四方面工作开展不好的原因，包括各种主观原因和客观原因，试着列举能解决这些问题的详细措施和策略。

## 出国留学心得体会篇五

曼哈顿、华尔街、时代广场、纽约是世界上最繁华的都市之一。与之相媲美的，这里有世界一流的大学和研究机构。从曼哈顿驱车近一个多小时的路程，在纽约长岛纳苏郡和苏福克郡的交界处，风景秀丽的海岸边，散落着十几栋小楼，路口不起眼的牌子，告诉人们这里便是世界著名的冷泉港实验室(coldspringharborlaboratory)[]

正是这样一个至今仍称自己为实验室的研究机构，却被人们誉为世界生命科学的圣地和分子生物学的摇篮，曾名列世界上影响最大的十大研究学院榜首，先后有几十位诺贝尔奖获得者在这里学习和工作过，有多项荣获诺贝尔奖的研究工作是在冷泉港实验室完成的，其中最为著名的是发现转座子元件的巴巴拉·麦克林托克。詹姆斯·沃森曾是实验室的主任。

始建于1890年，具有百年悠久历史的冷泉港实验室为何能够始终站在浪尖上引领世界生命科学的潮流？作为世界一流的研究机构，冷泉港实验室拥有充裕的科研基金，同时具有独特的科研策略和领先的研究思路。他山之石，可以攻玉。在此，将我在冷泉港实验室工作的一些体会和理解与大家进行交流，籍此抛砖引玉。

开放精神下的学术交流

冷泉港实验室是国际生命科学的会议中心，平均每两周就举办一次国际会议。每次学术会议往往2-3天，大型的学术会议可能持续5-6天。邀请到这些学术会议上做报告的都是当今最活跃的一流科学家，我在冷泉港实验室工作的半年期间，就先后听到philipsharp、davidbaltimore,craigmello等诺贝尔奖获得者的学术报告，其中craigmello因rna研究获2006诺贝尔生理与医学奖。

在瑞典卡罗林斯卡医学院宣布获奖消息一周后craigmello博士便应邀在冷泉港实验室做学术报告。会议期间，上午为学术报告，下午为学术展板(poster)中间往往有促进交流的酒会。学术报告通常网络直播，研究人员可以在做实验的同时，关注学术报告的内容。而在学术展板和酒会期间，可以和感兴趣的同行进行正式或非正式的交流。

正是依托于频繁的、涉及生命科学各个领域的国际学术会议，冷泉港实验室的研究人员与外界建立了密切的联系，了解和关注生命科学研究领域内的最新动态，真正做到“足不出户而知天下事”。有意思的是，我在冷泉港工作时需要用到法国giacomocavalli博士研究小组的实验方案，在几次email邮件交流后，我在冷泉港召开的学术会议上见到了cavalli博士本人，得以当面讨论和交流一些具体的细节。

冷泉港实验室也非常重视实验室内部的学术交流。为了促进实验室内不同研究小组之间的相互了解和交流，冷泉港实验室推行in-houseseminar的机制，每个研究小组除了自身组内的讨论会外，还必须定期面向整个实验室公开举办讨论会，实验室内所有感兴趣的研究人员均可参加。

通过国际会议、in-houseseminar、研究小组内的讨论会，冷泉港实验室的研究人员成功地实现与外界同行、实验室内同行以及研究小组内多层次的学术交流。在这些交流的过程中，我感受到绝大多数研究人员开放的学术精神，他们非常艺术

地处理了同行之间学术竞争和学术交流的矛盾，让不同层次的学术交流和思想碰撞发挥到了极致。

## 实质性的学科交叉

不同学科的交叉与融合会催生大量的源头创新，并可能实现突破性的研究成果。学科交叉在冷泉港实验室有悠久的历史，曾长期担任实验室主任的沃森博士正是与物理学背景的弗朗西斯·克利克合作，发现并提出了dna的双螺旋结构，奠定了现代分子生物学的基础。在以生命科学著称的冷泉港实验室，却有很多具有物理学、数学、计算机、统计学等博士学位的研究人员，有些甚至是教授级的重要pi

比如，生物信息学是生命科学与信息学科的交叉，为基因与基因组学的研究拓展了新的研究手段和思路，我校在2005年开始具有生物信息学博士点，这在国内高校中应属领先水平。在冷泉港实验室，从上世纪90年代初就开始设置pi岗位，主要从事基因组序列分析为主的计算分子生物学研究。

目前，冷泉港实验室的绝大多数生物学研究小组都与1-2个生物信息学小组保持密切的合作关系，并且长期的合作经验使不同学科背景的研究人员之间能够进行富有成效的交流。“工欲善其事，必先利其器”，由学科交叉催生的许多“利器”，冷泉港实验室都将其应用得恰如其分。

## 良好的科研素质培训

虽然“当一名科学家”是许多人小时候的理想，但优秀的科研素质和科学素养需要系统的培训，而且有些是在专业书本上无法学到的。比如，如何与他人开展有效的学术交流？如何很快地熟悉某一研究领域？怎样做好一个学术报告？冷泉港实验室非常重视对博士后和研究生的科研训练，每年实验室都有大量的夏季和秋季培训课程(summertime course和autumn course)这些课程都是针对最新的实验技术和前沿

科学问题进行专题培训，博士后和研究生能够免费参加这些培训的授课内容。这里举两个例子说明冷泉港实验室对研究生科研素质培训的重视。

一是研究生具有专门的讨论会，研究生轮值担任讨论会主持人，如同学术会议一样正式地介绍报告人，协调整个讨论会的提问和讨论等。第二个例子更有意思，如果实验室的pi邀请了一流的科学家到冷泉港做学术报告，博士后和研究生可以注册申请与这位科学家免费共进午餐。因此，在享受丰盛午餐的同时，博士后和研究生还可以和一流科学家进行近距离的接触和交流，其中不乏有诺贝尔奖获得者、美国科学院院士、一流大学的教授等。

积极的学术交流、充分利用学科交叉的优势，良好的科研素质培训，这实际上是早被大家熟知的话题，冷泉港实验室将其做得最好，从而确保了自己的领先地位。

## 出国留学心得体会篇六

近年来，出国游已成为越来越多人的一种旅游方式，众多的人走出国门寻求刺激和不一样的体验。而我在最近的一次出国游中，感受到了很多新鲜、有趣的事情，也让我收获了不少心得体会。

首先，在出国游中，我们要提高对环境的适应能力。每个国家的生活方式、语言习惯、气候环境都有所差异，我们应该做到在适应周围环境的同时，也要尊重当地的文化风俗和习惯。例如在中国，我们习惯在饭桌上大声喧哗，而在日本则要做到吃饭时保持安静。在这次出国游中，我去到了法国、意大利、希腊等国，不同的国家带来了不同的文化熏陶，从当地的人们、建筑风格、自然景物等方面，让我细细品味，收获了不少宝贵的体验。

其次，在出国游中，我们也要提高眼光和领悟力。不同的国

家有着不同的历史、文化和艺术背景，通过在旅途中的一些体验，可以增长我们的知识面，提升我们的眼光和领悟力。在我去到意大利的时候，我参观了教皇城堡和历史悠久的圣彼得大教堂，大量的历史文化知识让我对意大利文化有了更深入的了解，让我对文化的重要性有了更深刻的认识。

第三，在出国游中，我们也要提高对网络工具的应用能力。随着社交网络和手机应用的不断普及，我们更容易掌握一些旅游攻略、当地美食和旅游热点。在我去希腊的时候，我通过在网络上搜寻旅游攻略和本地生活的信息，找到了很多有趣的地方和美食，让我的旅行更加愉快和轻松。

第四，出国游也让我深刻感受到了不同社会制度下的差异。在中国，我们接受的教育、我们的生活方式都受到了非常严格的限制和约束，而在其他一些国家则更加自由和富有创造力。例如在我到达法国时，我惊讶地发现过马路的人都不会畏惧交通，他们虽然没有红绿灯指示，但是所有的车辆和行人都能和谐共处，这让我感受到了文化与制度的力量。

最后，出国游也让我看到了自己未来的发展潜力。通过一次次独立的旅行，我深刻感受到了自己的个性和能力，并且在交往中融入当地文化，通过尽可能探索了解外部的的事物、接收新的想法和信息，增强了自己创新和领导力的潜力。

总之，出国游让我受益匪浅，让我更加了解和理解这个多元的世界。在旅游的过程中，我们需要克服语言和文化障碍，调整好自己的心态和态度，提高自己的能力和技巧。当然，在旅途中出现麻烦也是难免的，我们也要以积极、务实的态度面对挑战和难题，不屈不挠地突破困境的禁锢，才能收获更多、更具价值的体验。

## 出国留学心得体会篇七

尊敬的\_\_：

你好！

大多数的梦想家都向往天空，他们的想法固定在飞行上面。怀特兄弟通过装有动力的飞行器开始实现了人们的梦想。我也一样有我自己独立和热情的想法，要像男孩子一样飞行。在小学参加了飞机模型的比赛。在制作模型和对模型进行修补工作中我找到了兴趣。少年时代的娱乐活动更加鼓励我来到韩国最好的工程学校之一—hankuk飞行大学，学习航空机械工程学这个专业。

在那里我获得了许多机会，接触到了真实的飞行器并且钻研了航空理论。从最基础的飞行器机械学到简单的飞机设计，学得越多，我就越喜欢学。不断燃烧的强烈的好奇心促使我要进入到您的航空航天工程部门的项目中学习。

为了进入到这个项目我做了非常广泛和彻底的准备。首先，我有非常扎实的背景在航空机械工程学。而且，在我本科学习期间，我加入到一个被称为信息处理研究的俱乐部(ipr)专注于计算机程序设计。我们项目处理一些视觉c++语言autocad和一些软件工具。我的工作是在教室之外，是在穿过hankuk飞行大学的一个工作地点，可以证明我得到了优秀的真实的工作机会。这个事情使我成为了韩国航空学工程系的成员。

当我在做本科水平工作的探测时，我发现我的兴趣和你们的项目非常相配。我的兴趣是飞行机械学和控制，特别另我不满意的是我的飞行控制学和自动控制系统课程。我沉迷于控制系统的方面的问题，使得我渴望成为这一领域大型项目的管理人员。虽然我了解到我现在的局限性，我所有的。狂热再加上您学校对我的才能指导，将带领我通过严格的学习并且在两年之后进入到灵活的控制系统工程里面，并且进行之后的phd课程。

在从您学校毕业之后，我打算在一家大型的制造公司做实习工程师或者在学院里面做研究员。对于类似高级飞机的发展，空间课程的发展和人造卫星的发展，都可以实现我的渴望。在长时间的学习中，我希望可以成为教授来分享我的知识，经验来指导新一代的航空机械工程师。

此敬

敬礼

申请书：\_

\_年\_月\_日