

UNDERGRADUATE  
STUDENT  
GUIDE

XJTLU

梦想“捕”手

2017-2018 新生入学攻略

2017  
2018

学生成长顾问中心  
XJTLU | SDA@XJTLU.EDU.CN



Xi'an Jiaotong-Liverpool University  
西交利物浦大学

# 目录

出品:

西交利物浦大学  
学生事务办公室  
学生成长顾问中心

总编辑:

杨民助

主编:

王堃

审校:

鲁迟 葛衡 王大伟

编写组成员:

朱丽虹 邱鑫艳 胡媛媛  
荣化雪 张巧荻 糜蒙蒙  
魏喜蕾

插图:

黎青华 犀利鸟创业团队

特别感谢:

学友执行委员会  
西交利物浦大学学生会  
关东 李卉 冯珏  
卢虹宇 龚喜娟 李媛  
王静 李晓 穆松雪  
朱伶俐 杨骅琳 王皓  
陈潇霄 卫子龙 陈馨竹  
陈慧 许覃 储柳红  
邓瑾 Luke Lee

校长寄语

1

西浦生存技能

2

重要的日子

4

梦想“捕”手：学长学姐有话说

5

不得不看，前方高能

6

印象西浦

11

1. 学业与成长
2. 信息和技术支持
3. “太湖石”图书馆

那些年不容错过的精彩

15

四大导师体系

17

提升与支持

19

新生的支持，比你想象得还要多！

20

1. 大学服务站一览
2. 力争获取奖学金
3. 身心健康
4. 安全意识——关注人身及财产安全

通关攻略实例

27

发掘你不知道的西浦

31

发掘你不知道的苏州

33

# 校长寄语

## 欢迎来到西交利物浦大学，加入西浦大家庭！

西浦致力于成为一所研究导向、独具特色、世界认可的中国大学和中国土地上的国际大学。实现这份愿景，全靠每一位西浦人的不懈努力。你们是西浦的新生力量，将为西浦在探索教育改革的里程中写下重重一笔；你们走过的路，将成为西浦未来的历史。今天你们会因为成为西浦人而自豪，将来西浦会因你们而骄傲。

在此，我们想郑重地对每一位新同学说，欢迎来到西交利物浦大学，成为一位西浦人，开启人生新的旅程！

## 这段旅程充满了机遇和挑战

西浦在学术上的严进严出制度，体现了对于“混学”的零容忍。在这里你要树立人生目标，端正学习态度，自我负责，自我管理，独立思考。同时西浦的四大导师体系，西浦倡导的文化以及西浦打造的生态环境，都为你搭建了良好的平台，提供了持续性的引导、支持与服务，帮助你迅速成长。我们希望每一位西浦学子，在西浦学习的过程中，在正式踏入社会之前，能够完成从孩子到年轻人再到世界公民的转变，从被动学习到主动学习再到研究导向型学习的转变，从盲目学习到兴趣导向再到关注人生规划的转变，不再是那个遇到问题不知所措，只会等着父母老师帮忙解决的“伸手党”。

## 伴你成长的新生入学攻略

入学手册不再是枯燥的说明和引导，而是一个伴随你一整学期、有生命、有趣的伙伴。它将以任务清单、线上线下活动结合的形式，为入学教育打开不同维度，跨越时间和空间，为你梳理和整合最优质的西浦攻略。当你根据要求全部完成“新生任务”时，我们相信你已经顺利地转变成“年轻的成人”。而这本手册，便见证着你的点滴成长！

## 致敬终生学习的你

人生是一场旅行，有绚丽的风景，也有未知的挑战和陷阱，需要持续地学习，不断地完善自己，才能更加精彩。西浦将为你提供良好的平台、丰富的资源，点亮你心中的明灯，照亮你的梦想之旅，并为你插上双翅，帮助你实现人生梦想。

衷心地希望你可以在西浦收获成功，成为具有国际视野和竞争力的世界公民！

西交利物浦大学 副校长  
杨民助教授

# 西浦生存技能——新生任务

## 新生任务描述

为了让学生适应西浦独特的文化与理念，促进学生自我管理能力的提升，学校精心设计了即将伴随你一整个学期的新生任务，帮助你更好地成长。任务主要分为以下三个类别：

### 任务介绍

#### A 新手任务：

引导学生办理入学手续，了解重要信息和参与开学活动；

#### B 进阶任务：

培养学生的自理能力及主动获取资源的能力；

#### C 游园会：

在学友的带领了解校园及重要职能部门。

### 勋章领取方式

**自领：**按照任务要求自主完成后在入学手册中取下相应贴纸贴在对应的任务地图上；  
**指定地点领取：**到校后在特定地点参加活动后，有工作人员发放。

### 奖励机制

每完成一个主题任务，可获取精美礼品；如果完成所有任务，还可获得与校长共进下午茶畅聊人生的机会，详情请咨询自己的成长顾问。



## 新生任务清单

### A 新手任务

- 01 激活账号，修改密码：具体操作请参考材料包中的“新生用户名与密码单及相关说明”。
- 02 注册“迎新网”：按照《2017 本科生新生报到手册》中的步骤操作。
- 03 在线填写个人信息：按照《2017 本科生新生报到手册》中的步骤操作。
- 04 缴纳学费：按照《2017 本科生新生报到手册》中的步骤操作。
- 05 完成学籍及课程注册：按照《2017/18 学籍与课程注册指南》中的步骤操作。
- 06 关注官方微博和公众号：关注西浦学生事务办公室等微博，及时获取学校发布的正式通知。
- 07 手机绑定学校邮箱：邮箱是学校与你沟通的重要渠道，建议将邮箱与手机绑定并及时查看，以防错过重要日程安排。
- 08 加入学友体系的新生联络 QQ 群：可以迅速联系到当地的学长学姐及本届的同学。
- 09 参与开学典礼：和家人一起见证你人生中的成人仪式。
- 10 推荐家长参加家长信息交流会：让父母了解学校的专业设置，共同决定专业选择，做好生涯规划。
- 11 参与学生信息交流会：会见到你的成长顾问和学友，获得最全面的西浦资源。
- 12 材料搜集和体检：按照要求携带材料并参加体检。
- 13 入学教育周讲座：六场重要讲座，包括五星育人模式、学生事务、学术事务、图书馆资源介绍、信息技术服务与支持、安全教育。

### B 进阶任务

- 14 《梦想“捕”手》系列之学长学姐有话：在家开启和学长学姐们的互动模式，详情见第 5 页。
- 15 探索西浦生态，并与家人分享：阅读“不得不看：前方高能”，并结合自己的经历和体会与家人分享自己的理解。将照片分享在微博并 @ 西交利物浦大学 @ 席西民 @ 西交利物浦学生事务办公室，即有机会获得精美礼品。
- 16 为室友准备礼物：初次见面，请多关照！室友将和我们一起并肩作战，包容与尊重是宿舍人际互动的基础。礼物不在乎有多贵重，而是一份心意，一份真诚的问候与祝福。
- 17 自己收拾行囊，上学去：合理购置物品，并自己整理行囊，坚定地迈出离开家庭的第一步。
- 18 职业规划·在线职业测评：登陆在线职业测评系统：<http://xjtlu.ncss.org.cn/jixun/> 进行相关测试了解自己的职业兴趣，为以后的职业发展提供参考。
- 19 你的学术导师：主动找到你的学术导师，并用英文问候。
- 20 你的成长顾问：与你的成长顾问合影，并发至朋友圈。
- 21 表达爱·家人：学会沟通和恰当表达是成年人的一门必修课。给远方的家人寄一张明信片吧。
- 22 心理健康·新生入学心理健康普测：帮助你更好地了解自己适应西浦的情况，该项测试结果遵循保密原则。
- 23 独立思考·发表观点：在犀利网上发表你的“犀利”观点。
- 24 读书周·读完一本书：认真读完一本书，做一个终生学习者。

### C 游园会

- 25 由学友带领新生前往指定地点，熟悉校园环境，并在坐标处盖章领取。

## 重要的日子





# 梦想“捕”手： 学长学姐有话说

## 英语是西浦必备技能！

大一留级的学生中有三分之一是因为没有通过英语课程考试。所以，不要浪费暑假的时间，努力学习英语吧。

## 学生上前一步，家长后退一步。

报到期间，学校建议大家自己办理各种入学手续，而不是都将父母推向“前线”。

## 肩负起责任。

入学后，不会再有老师和家长的时刻督促，你应该学会对自己负责。没有人能叫醒一个装睡的人。

## 成长的沃土：机遇和挑战。

大学提供机遇，亦有挑战。进，则展翅为雄鹰，翱翔于天际；退，则落地为弱鸡，匍匐于蓬蒿。

## 主动寻求资源和帮助。

寻求帮助并不意味着软弱，而恰恰是一种成熟和力量的体现。当你有疑问和困难时，切记主动发问。



入学前，你一定很好奇大学什么最重要？学长学姐以切身的经历，告诉你如何在西浦正确追逐梦想。可能在梦想的道路有很多挑战（三观、人际、恋爱、学术、生活等）看看他们是如何应对这些挑战的吧！

扫描右侧的二维码，开启你和学长学姐们的互动模式！



# 不得不看，前方高能

席大大说：“在西浦要完成三个转变！”



## 你的挑战任务：

学习技能，并介绍给家人！就有机会获取精美礼品。

\* 阅读本章内容（不得不看：前方高能），并结合自己的经历和体会与家人分享。记得将照片分享在微博并@西交利物浦大学@席西民@西交利物浦学生事务办公室，即有机会获取精美礼品。



## 从“孩子”到“年轻成年人”再到“世界公民”

高中时学校把学生当成孩子，到了西浦学生被以“年轻成人”的方式对待，并在学校的培养下努力成为“世界公民”。首先我们来看看西浦与高中的区别。

类别	高中（一般情况）	西交利物浦大学	
角色	身份	孩子	年轻的成人
	责任	师长负责制	自我负责制
学习	目标	考上大学	三个转变
	内容	三年高考五年模拟	公民素养 + 专业知识 + 社会竞争力
	模式	被动学习	主动学习，研究导向型学习
	时间	被安排	我安排
课堂	课堂模式	偏教师主导	以学生为中心
	作业	重复刷题	独立思考及团队合作
	社团活动 社会实践	较少	6 大类 152 个社团

## 从“被动学习”到“主动学习”再到“研究导向型学习”

高中时被灌输知识，而西浦希望学生主动学习，并在导师的影响下学会“研究导向型学习”。下表为西浦教学的核心特征，仅供参考。

类别	传统教学（一般情况）	西浦教学	
课内	教学方法	授课为主	授课、研讨会、问答、小组讨论、实操
	课堂主体	教师	学生
	学生参与	普遍较低，以听讲为主	要求积极讨论、辩论、甚至挑战老师
	师生关系	等级森严	师生平等
	课前学习	可选项	必选项，课前需充分准备
课外	课外延伸学习	理论上很重要	实际上很重要
	实践	要求较少	机会较多，包括各类调研、参观、实习等
评估	评估方法	考试为主	综合评价，包括考试、作业、演讲等
	考试内容	知识点识记	知识整合及应用（小论文）
	及格线	60 分	40 分
	成绩隐私	低	高

## 从“盲目学习”到“兴趣导向”再到“人生规划”

为了帮助每位同学顺利实现这样的转变，下图清晰地展示了在大学四年中每一个阶段的核心任务和相关支持资源。这是一张贯穿四年的“成长地图”，你可以据此找到自己的定位和努力的目标。

### 教育理念

一年级	<ul style="list-style-type: none"> <li>熟悉学校与五星育人模式</li> <li>主动式学习的转变</li> <li>加强基础知识技能（例如学习知识、IT 技能等）</li> <li>掌握学术英语</li> <li>提高自我管理能力</li> </ul>
二年级	<ul style="list-style-type: none"> <li>专业课深入学习</li> <li>提高专业英语水平</li> <li>参与课外活动</li> <li>提高团队合作能力、主动性、创新精神以及国际化视野</li> </ul>
三年级	<ul style="list-style-type: none"> <li>接触校外导师项目</li> <li>适应利物浦大学生活（选择 2+2 模式的学生）</li> <li>加强知识体系的整合</li> <li>提高执行力</li> <li>进一步培养国际化视野</li> </ul>
四年级	<ul style="list-style-type: none"> <li>进一步完善整合知识体系</li> <li>为职业发展做好准备</li> <li>提高各方面的能力，包括整合的知识体系，参与国际竞争的能力，以及创新性与终生学习的能力</li> </ul>

### 活动与支持

<ul style="list-style-type: none"> <li>新生入学教育</li> <li>各种学生委员会、志愿者协会等</li> <li>学术竞赛</li> <li>军训</li> <li>住宿教育</li> </ul>	<b>Y1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>领导力培训</li> <li>持续支持项目</li> <li>专业发展咨询</li> <li>2+2 政策咨询</li> </ul>	<b>Y2</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>校外导师项目</li> <li>实习</li> <li>创业项目</li> <li>领导力培训</li> </ul>	<b>Y3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>校外导师项目</li> <li>就业指导</li> <li>实习</li> <li>研究生申请</li> </ul>	<b>Y4</b>

每当我遇到学习上的困难去找教授聊天。他们也会向我传递这样的信息：大学是一个十分锻炼自制力和自学能力的地方，想在自己所在的领域有所成绩就要耐得住寂寞，就要迈好每一小步，从理解每一个公式开始到独立完成自己的“final year project”。这是一个需要汲取、需要理解、需要创造更是需要耐心的过程。

——王子昱

## 西交利物浦大学五星育人模式

对于西浦的学生来说，转变成“年轻的成年人”只是第一步。西交利物浦大学的目的是将学生培养成“世界公民”，世界公民的核心之一就是要具备国际竞争力。西交利物浦大学在不断的探索中提出了三个体系，即素养体系、能力体系和知识体系，这也代表学生发展与成长的三个维度。为了培养学生这三个方面，我们将东西方教育模式进行整合后，形成综合教育策略和支撑系统。因其由五个五角星示意表达，所以被概括为“五星育人模式”（详见下图）。





# 印象西浦



## 学业与成长

### 《学生手册》：必须仔细阅读

西交利物浦大学拥有多元的国际化环境，因而规则的重要性更加突显！诚信、准时等基本规则会贯穿于你在西浦的点点滴滴。《学生手册》包含了与学业相关的各类信息，其中包括课程介绍、转专业政策、考试升级等相关规定。读懂并理解这些内容，会让你更好地了解西浦的“游戏规则”。

电子版获取：[portal.xjtlu.edu.cn](http://portal.xjtlu.edu.cn)

### 《学生手册》正确的打开方式

初入校园，心里多少有些畏惧。全英教学模式无形中给自己心理压力——邮件、学习网站、课件、作业、考试等，全部是英文，甚至去校园便利店买杯酸奶的小票都是英文。还记得入学教育时老师说学生手册很重要，而那时候课本也还没发，于是正式上课之前的那段时间，就带着一本学生手册和几只荧光笔，和室友早上去图书馆一直待到晚上。后来被学姐看到那本满满都是记号笔划出重点和单词中文解释的学生手册，还被戏称为学霸学妹。也不知当时哪来的韧劲儿，能把一本全英的学生手册看得那么仔细，细到每一个不认识的单词，每一个不曾见过的语法句子。

——钱蕊

### 端正学习态度，上好每一堂课

据统计，90%以上重修或退学的学生曾长期缺课，之后想要弥补课时时会非常吃力。考上西浦绝不意味着迈入自由的天堂，相反这里的学风可能比高中更加严谨。

Tom，西浦13级学生，和部分学生一样，认为进入大学就迎来了人生的自由，结果经常逃课，最终以5门功课不及格结束了第一年的学习生活。

### 专业选择

学校有灵活的专业选择政策，在面临选择时学生可能会纠结，其原因有：迷茫的人生规划、缺乏主见、不了解专业背景，这样的原因可能会导致学生错过理想的专业。所以同学们必须要有明确的人生目标和规划，更清晰地了解各专业背景和自己的兴趣所在，这样才能做出无悔的决定。



## 信息和技术支持

西浦是一所年轻的大学，但她在校信息化的道路上一直遥遥领先。利用好各类平台，将会使你迅速融入校园的学习与生活。

### ACCOUNT 账户

在西浦每位学生都有一个专属账户，通过它学生可以便捷的登陆校园各大系统，如无线网络、邮箱、图书馆以及各个学习讨论平台。

### EMAIL 邮箱

邮箱系统是学校师生交流的最重要途径，同时也是学校发布信息的官方平台。除了通过网页登录（[mail.xjtlu.edu.cn](mailto:mail.xjtlu.edu.cn)）以外，你也可以绑定手机客户端实时查看最新邮件。

### ICE @ XJTLU

ICE是一个与学业息息相关的在线平台。学生可以随时登陆ICE，关注自己的课程更新、下载重要资源、提交作业等等。不登陆ICE可能错过提交作业的最后期限，并造成严重后果。另外ICE还有手机应用程序。



### E-bridge

E-bridge 是大家口中的“E 桥”，在这里学生可以查询课表、成绩、课程概要等。另外也可以通过它了解学校相关制度和规定，如奖学金申请，申诉流程等。

### ID CARD 学生卡

学生卡可以当作借书卡、饭卡、自助打印卡和交通卡等。

### Self-service printing

学生可以在校内任何打印系统上刷学生卡来打印资料。

### VPN

学生不在校时可以通过 VPN 访问校园网络。



### 疏于看邮件，我错过了…

“年轻的成人”要学会为自己的行为负责。学校会通过邮件发布重要的信息，如选课、奖学金申请、出国流程等。如果因错过此类邮件而耽误申请，你需要为此承担后果。另外，长期不查看邮件会导致邮箱爆满，无法接收新邮件。学生必须养成及时查看邮箱、阅读邮件、备份重要邮件、删除不必要邮件等良好习惯。

## “太湖石”图书馆

曾入围建筑界中的“奥斯卡”奖，图书馆的设计理念源自于“太湖石”。整座大楼如太湖石般切片的空间分割，象征着知识碎片的独立与整合。大楼内部通透的空间设计与使用功能紧密衔接，图书馆不仅设置了苹果机房和小组讨论空间，也非常贴心地将整栋楼用地毯覆盖，基本无噪音，还有专门的电话间和打印机可以全天使用。

### 真人图书馆

真人图书馆作为一种新型的阅读方式，主张每个人都是一本书。读者通过与“真人书”面对面的交流，使阅读成为一种双向互动的体验。大三经济与金融专业的王荣佳在活动中分享了自己从实习菜鸟变成创业达人的经历，西浦国际商学院的 Ellen Touchstone 博士用自己的故事鼓励在场的同学们要敢于尝试、不断挑战自我；来自马来西亚的大二国际商务专业的 Rafhanah Qasrina，热爱公益且会五种语言，她在活动现场与同学们分享了学好语言的经验。





# 那些年不容错过的精彩



## 百团大战

目前西浦的注册社团及组织共 6 大类 152 个，另有运动校队 8 支。所有社团组织及校队都会在入学教育周的百团大战上统一招新。

## 迎新晚会

迎新晚会是为迎接新生而举行的一年一度的规模最大、参与人数最多、最具影响力的联欢晚会。晚会包含舞蹈、歌唱、魔术、诗朗诵、乐器演奏、舞台剧等节目形式。从 2006 年建校至今，西浦已成功举办了十一届独具特色的迎新晚会，得到全校师生的一致好评。

## 义工学院

义工学院是西浦的官方公益服务与支持平台。它不仅承办西浦假期社会实践和大型志愿者招募等官方活动，也向企业、社区提供专业的志愿者培训、服务和支持。与此同时，义工学院还定期举办交流会，分享有爱的公益故事与经历，以扩大公益的影响力。

## 赢在西浦

“赢在西浦”领导力培训项目是通过实际完成任务来提高西浦学生，特别是学生社团组织负责人领导能力的活动。该项目旨在培养学生的战略规划、团队协作、决策及执行能力，为其在未来更好地服务社会甚至影响世界而精心打造。

“赢在西浦”自 2013 年立项起已成功举办了 15 季，其中包含商业、公益、社会实践、艺术创意等等。迄今为止，“赢在西浦”参与者已累计超过 700 余人，涵盖社团 150 多个，是西浦学生校园生活中独具特色的风光。

## 体育类社团及课程

体育类社团为你提供了一系列如高尔夫、飞盘等高大上的体育活动。你会经常在校园中遇到练习飞盘的同学，校极限飞盘队在国家级比赛中曾取得过优秀的的成绩。

学生可以根据自己的兴趣爱好自主选择丰富多彩的体育课程。尤其是高尔夫课，来自美国的 Stan 和 Steve 老师会进行全英文小班授课。课上耐心辅导，晚饭后还用 2、3 个小时进行轮班，为想要晚上练习高尔夫的学生提供相应的指导。通过一学期的相处，我与两位老师建立了深厚的友谊。

——2013 级李鑫

## 社会实践

西浦致力于培养学子成为世界公民，除课堂上的书山之路，西浦社会实践项目会在每年寒暑假向全校学生发布，由学生自愿组队参与，由老师进行立项指导最终成行。目前为止，社会实践项目范围涵盖社会调研项目、学术研究项目、国内贫困地区支教、海外志愿者项目等。

2016 年暑假，部分西浦志愿者分别前往贵州省普安县的两所贫困小学，开展为期二十余天的支教。山区条件艰苦，甚至有些志愿者 20 多天里都没有洗过澡。志愿者不仅将学习方法和思维技巧带进了深山，也将学习的乐趣带给孩子。

四个女孩怀着对历史和建筑的热爱，背上行囊就展开了对越南法属时期的建筑调查。毕竟是身在异国他乡，起初的害怕并没有动摇她们的决心。通过深入了解当地历史及哥特式的建筑风格，她们了解到一个国家的历史可以在特定时期的建筑中得到诠释。

2017 年，1200 余西浦学子在全球各地开展自己的实践项目，9 月他们将带着成果返校，并邀请全校师生莅临颁奖典礼分享成果。



## 校外导师

西交利物浦大学校外导师项目是我校五星育人模式的重要组成部分，旨在建立一个企业、学生、学校互动的平台，学校从社会各界聘请资深人士担任校外导师，对学生未来职业和人生发展所需要的各种能力、认知等进行有效的指导，完成学校知识与社会、职业知识间的相互促进；缩短大学生融入社会的适应期；帮助学生获得以积极的心态认识社会、事业和人生的方法与能力。西浦校外导师项目紧紧围绕八大任务开展对西浦学生的全面辅导与支持，包括：职业意识提升，人生规划辅导，职业课程开放，创新创业辅导，人生经验分享，实战案例分享，实习实践机会拓展，工作就业机会整合。学生可以在大三以及硕博阶段，选择校外导师。

### 校外导师助力职业发展

2008年，校外导师项目正式立项，至今已运行近十年时间，并成为西浦育人系统中重要一环。校外导师团队从最初的20多人，发展到如今将近460人的队伍。他们有的是世界知名企业的高管，有的是自主创业成功的企业家，有的是来自政府或公益组织的领头人。他们遍及各个产业，拥有丰富的社会工作经验。在社会各界精英汇集的校外导师队伍的指导与分享中，西浦学子在人生经验、职业生涯、专业技能等各方面获得了有力的支持，为他们在今后的人生道路上走得更远更稳发挥了不可替代的作用。

## 学术导师

你的学术导师可能会是英语或专业课老师，他们会为你提供支持，但更需要你自己主动联系。

### 学术导师有何用？

西交利物浦大学为学生设立了学术导师，在校期间，一切与学习和研究有关的问题，学生都可以与学术导师共同研讨、寻求建议与帮助。

在申请研究生时，学术导师可以为你写推荐信。但如果学术导师对你并不了解，那么推荐信的内容也无从下笔。因此，多多请教！

## 学生成长顾问中心

学生成长顾问中心是西浦五星育人模式中重要的支持系统之一，为学生提供顾问式服务。成长顾问在尊重和信任的基础上积极关注学生，为学生提供帮助，在他们遇到困难时，会给予适当的建议和引导，但不会过度干预其生活。

### 放手管理，愿做你的后盾

曾经有一位沉溺网络而耽误学业的学生，想休学一年去饭店打工。成长顾问意识到这是他逃避现实的一种方式。成长顾问并没有武断地训斥，而是建议他用三天时间考察学校周边的饭店。三天后，他表示并没有去考察。成长顾问引导他思考连三天的考察都无法进行，那么一年的休学计划真的可以达到预期么？经过与成长顾问反复的沟通与交流，学生意识到学习的重要性，合理调整了自己的生涯规划。此类的引导与支持是成长顾问工作的常态。看到学生的成长，是成长顾问最开心的事。

## 学友计划

学友计划采用同辈互助的形式，通过与优秀的学长学姐交流，为新生提供适时的引导，帮助每一位学生尽快适应大学新生活。

### 学友一家人

开始我们认为学友（Buddy）仅仅是一群高年级的学生，后来才发现Buddy不只是密友，更是一家人。入学初，我们会觉得无助，但Buddy会带我们逛校园，告诉我们校园中每一幢建筑的功能和故事。后来，他们还推荐我们更实惠的打印店等看似细枝末节的东西，从中我们感受到了来自Buddy的真诚地关心。

慢慢地我们才知道，Buddy在大一时也曾过得很难辛，生活态度很消极，英语课差点挂科。也正因此，他不愿看到我们重复走那条艰难孤独的路，这让我们倍感温暖。每当我们需要帮助时，他不会直接告诉我们答案，而会告诉寻求资源的渠道，比如学术导师、成长顾问、心理健康中心、英语老师等等。在我们看来，他并不是一位包办一切的管家，而是锻炼我们自主独立意识的陪伴者。

# 四大导师体系



## 提升与支持

### 回归项目 ——成长顾问中心

回归项目 (Bounce Back Program) 是一项融合了心理学和教育学专业知识的學生支持项目。专业的带队老师和心理咨询师共同帮助在自我管理方面需要提升的学生。在整个项目过程中, 带队老师会督促学生进行打卡, 确保学生们形成一个规律的学习和生活节奏。学生们也需要参加团体心理咨询、小组例会、挑战任务等。参与回归项目的学生表示, 他们有了更规律的作息; 有了一起上自习、一起娱乐的伙伴, 不再感觉到孤独无助; 更重要的是, 他们养成更好的学习习惯。

### 答疑解惑与探索学习 ——数理教学中心

数理中心的教授们自发安排一周五天的轮班, 为同学们答疑解惑。如果你在课后遇到难题, 或者没有完全掌握上课的内容, 鼓起勇气去请教教授们吧, 他们会耐心为你解答疑惑。

经过多年的教学实践, 数理中心探索出了一种知识传授与问题解决相结合的培养方法。比如: 一年级学生中开展的数学建模活动, 既推动学生深入学习数学知识, 同时也培养了学生将知识运用于实践的能力。

### 校友社区——西交利物浦大学校友会

西交利物浦大学校友会成立于 2010 年 8 月, 是一个拥有遍布全球各地近 1 万 2 千成员的活跃群体。

西浦校友会在西浦毕业生和母校之间架起了联结的桥梁, 秉持着承诺、包容和服务校友的传统。西浦校友享有由校友会提供的多项权益, 包括永久校友账号、校友卡、就业指导、图书馆服务、继续教育与学费减免、活动支持等服务。

西浦校友还可通过永久校友账号登陆西交利物浦大学校友网, 在系统中查看校友实时地区分布、加入地区校友分会、发布话题 / 组织活动、添加校友至各自的校友圈、联系老朋友和结识新朋友……无论您在何处, 西浦校友会欢迎您的加入!

### 英语提升——语言中心

西浦学生的英语基础和教育背景不同, 因此语言中心为学生们提供了丰富的课程去提升英语水平, 主要的形式有小组研讨、讲习班、讲座和一对一答疑。

从你刚入校到毕业到继续深造, 语言中心都会持续为你提供帮助。

### 人文教育——中国文化教学中心

其课程设置以“国际视角”和“经世致用”为原则, 着力解决学生最关心、最迫切的问题。教学方式上, 一改传统的单向教育模式, 充分利用网络、移动终端等前沿的教学工具, 开发出一整套互动与趣味兼具的教学生态体系。并且, 中国文化教学中心在一年级初始就引导学生制定未来的职业规划, 帮助学生养成主动学习与独立思考的习惯, 提升学生自我管理的能力, 真正实现从“中学生”到“成年人”的转变, 以便从容应对高年级的学习节奏, 也为学生在毕业后能独立走入社会打下坚实的基础。



## 新生的支持, 比你想象得还要多!

2017 新生入学季, 西浦贴心地为你准备了多种多样的支持, 即使你离开父母也不会感到孤独。在这里你会结识来自世界各地的同窗及师长, 无论你在学业或生活上遇到任何困难, 都可以找到学术导师、成长顾问或学长学姐们聊一聊。



## 入学阶段， 我们为你提供的支持有：

### 01 新生入学攻略：

即本手册，以任务的方式引导你迅速适应大学生活。

### 02 迎新网站：

激活你与学校的链接，在家就可以与父母一同了解西浦的育人模式。

### 03 学生手册：

《学生手册》包含了学业相关的各类信息，其中包括课程介绍、转专业政策、考试升级等相关规定。读懂并理解这些内容，会让你更好地了解西浦的“游戏规则”。

### 04 开学典礼：

盛大的欢迎仪式，也是你离开父母独自前行的“成人礼”，西浦就是实现你自我成长的殿堂。

### 05 家长信息交流会：

让父母了解学校的专业设置，一起为未来的专业选择和生涯规划做好准备。

### 06 入学教育系列讲座：

开学初的系列讲座，帮助学生更快更好地了解大学的文化、规则与基础设施，有利于学生更好地适应生活。入学的第一周，校长们及各位大咖将共同介绍西浦的校园环境、校园文化及学术规范。这将有利于你更好地适应西浦生活，避免不必要的弯路。请准备好相机与校长们合照吧！

### 07 学术衔接周：

为了让你在入学之初就体验到不同专业在学习内容及方式上的差异，各院系在正式开课的第一周将开展丰富多彩的宣讲会与体验活动。请一定要参加哦！

## 大学服务站一览：

懂得如何主动获取资源和支持是迈向成功的第一步。

### 学生一站式服务中心

☎ 0512-88161854  
✉ onestop@xjtlu.edu.cn

- 力争获取奖学金
- 身心健康：医疗保险

### 教学事务

☎ 0512-81881230  
✉ academicservices@xjtlu.edu.cn

- 学业成长：《学生手册》
- 信息和技术支持：ICE@XJTU, E-Bridge
- 学业导师
- 力争获取奖学金
- 通关攻略实例——2+2 还是 4+X

### 成长顾问

✉ SDA@xjtlu.edu.cn

- 成长顾问
- 提升与支持：回归项目

### 学友计划

☎ 0512-81883297  
✉ buddy@xjtlu.edu.cn

- 学友计划

### 宿舍服务

☎ 0512-88161857  
✉ accommodation@xjtlu.edu.cn

- 安全意识——关注人身及财产安全
- 通关攻略实例——正确处理人际关系

### 学生组织与社团活动

☎ 0512-88166521  
✉ sos@xjtlu.edu.cn

- 那些年不容错过的精彩

### 信息技术服务

☎ 0512-88161250  
✉ IT-Service@xjtlu.edu.cn

- 信息和技术支持：账户、邮箱

### 校友服务

☎ 0512-88161869  
✉ alumni@xjtlu.edu.cn  
🌐 <http://alumni.xjtlu.edu.cn/>

- 提升与支持：西交利物浦大学校友会

### 心理健康咨询与发展

☎ 0512-88161815  
✉ counselling@xjtlu.edu.cn

- 身心健康：心理咨询中心

### 体育与健康支持

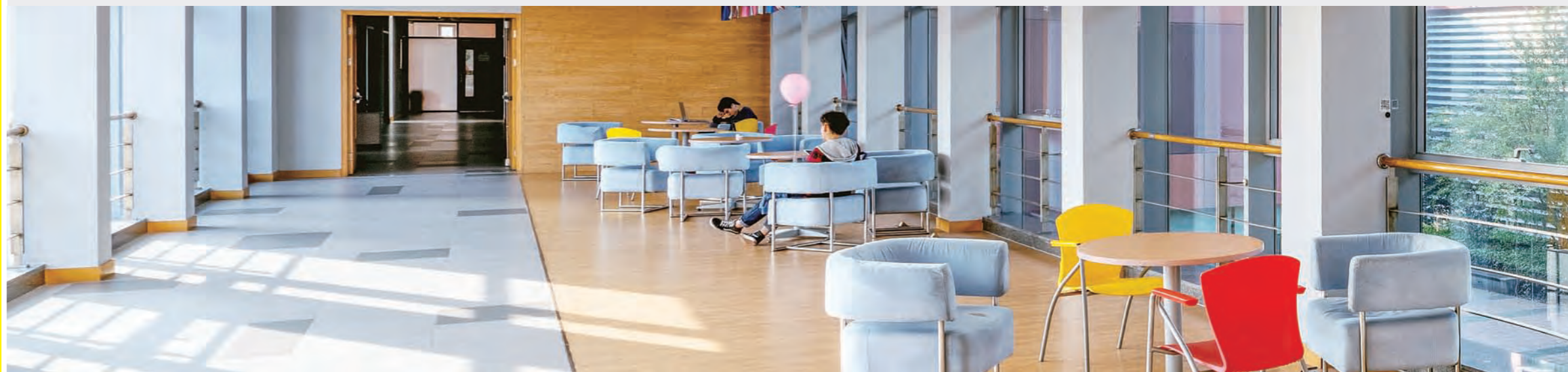
✉ PEC@xjtlu.edu.cn

- 那些年不容错过的精彩
- 体育设施

### 职业规划

✉ careers@xjtlu.edu.cn  
🌐 <http://careers.xjtlu.edu.cn>

- 校外导师





## 力争获取奖学金

刚入学时，A 同学对自己的英语能力和外型有些自卑。之后的两年他坚持锻炼、勤奋学习，A 同学的学业成绩不仅年级前三，在课余时间也积极组织管理社团活动，最终凭借自己出众的能力成为社长，在校园内极具影响力。与此同时，A 同学也积极参与支教以及志愿者活动回馈社会。正因为不懈的努力与坚持，他不断成长与提升，国家奖学金以及国家励志奖学金就是西浦对他的肯定与鼓励。

### 学术优秀奖

全年的成绩总均分达到专业的前 5%，可以得到一笔丰厚的学术优秀奖。

### 学术成就奖

如果你的成绩没有达到专业的前 5%，但是全年的总均分达到前 5.1% 到 10%，你就可以获得学术成就奖。

### 国家奖学金

有付出就会有回报，如果你已经获得学术优秀奖，那就可以申请国家奖学金！要想获得国家奖学金仅仅学习成绩优秀是不够的，要在德、智、体、美等方面全面发展。不仅需要在校期间学习成绩优异，勤奋刻苦，总评成绩在该年级该专业的前 10% 以上；同时，在道德风尚、学术研究、学科竞赛、创新发明、社会实践、社会工作、体育竞赛、文艺比赛等某一方面要表现得特别优秀。

### 国家励志奖学金

国家励志奖学金由中央和地方共同设立，奖励对象为在校中品学兼优的家庭经济困难的学生。国家励志奖学金的获得者必须诚实守信，道德品质优良，并且在校期间学习成绩优异，在社会实践、创新能力、综合素质等方面比较突出。

### 国家助学金

国家助学金用于资助在校生的家庭经济困难学生。国家助学金的获得者必须勤奋学习，积极上进，成绩优良，并且要积极参加各级各类学生活动。

详情请参见学生手册相关内容



## 身心健康

### 心理咨询中心

“走进心理咨询室并与咨询师交流”并不意味着你一定有“心理问题”。但依旧有很多同学惟恐避之不及。心理咨询的最终目的是帮助个体妥善处理生活中的情绪困扰。多数时候，我们能独自应对，但如果困扰持续存在，使我们无法控制或摆脱，以至于影响正常生活，对身体的健康产生了影响。此时，就应该求助于心理咨询。学校拥有一支专业的心理健康咨询团队，帮助学生解决个人冲突、人际关系矛盾、心理问题以及学业焦虑等问题。咨询师遵照专业的治疗流程及保密原则，帮助你发现自己的问题并找到解决问题的途径。同时，也会定期提供团体治疗与工作坊服务。

### 心理咨询是什么？

大二的小 A 最近在学习上很不顺利，通宵达旦熬出的作业得分却很低。小 A 认为自己付出了精力和时间，却没有获得满意的结果，感觉很郁闷。而更让他苦闷的是没法向室友倾诉烦恼，因为室友几乎都是学霸，自己也觉得说这事有点“丢面子”。

之后，小 A 预约了心理咨询，在填写预约表的时候对咨询师的要求一栏写道：“希望咨询师学生本人时代成绩很差，经过努力仍然较差！”那么问题来了，该给小 A 安排一位“学渣型”的咨询师吗？如果咨询师都是“学霸型”的，那可怎么办呢？

其实，心理咨询中心的任何一位咨询师都符合小 A 的要求。因为小 A 的潜台词是：“我希望有人能够理解我，我不希望被嘲笑或评价。”心理咨询有一些重要的原则，其中“无条件积极关注”便是小 A 需要的，无条件积极关注包括：尊重来访者；不妄加评判，保持中立；重视每一位来访者的独特性；接纳来访者的态度、想法及信仰；关注来访者的需求；理解来访者面临的困境等。正如我们所信仰的那样，理解是人与人之间联结的开启。我们在人与人的联结中诞生，在联结中受伤，同时也在联结中得到治愈。

### 新生入学心理健康普测

为了了解新生入学后的适应情况，学生心理咨询中心将会邀请所有新生参加在线的心理健康水平测试。该项测试结果遵循保密原则。

### 医疗保险

- **基础医疗保险**  
由苏州园区公积金中心组织，学生本人出资。
- **工业园区商业补充医疗保险**  
由苏州园区公积金中心组织，学生本人出资。
- **商业保险**  
作为医疗保险的补充，由学校出资，通过招标向保险公司购买。

### 妥善保存医保卡

B 同学在一次意外事件中需要入院治疗，但他将医保卡弄丢，且三个月内未及时补办，所以需要他先全额垫付高昂的医疗费用，再手工医保报销，导致补办手续非常复杂。

医疗保险为学生提供医疗上的保障，所以对于你来说医保卡的保管以及使用也极其重要。



## 安全意识——关注人身及财产安全

大学对每一个人来说都是一段美好而又难忘的时光，但安全问题往往不易被学生重视。

### 宿舍内用电安全

500 瓦以上电器在宿舍使用时可能会引发火灾，为了生命安全请勿购置。

### 宿舍区防盗

看管好自己的财物，谨防扒窃！学生宿舍常见的盗窃方式：顺手牵羊、趁虚而入、偷配钥匙、外员留宿。

#### 宿舍防范措施：

在宿舍内尽量少放现金；钱包、电脑等贵重物品要妥善保管，不要随手乱放；离开寝室，临睡前务必要锁好门关好窗。



大一新生刘同学接到一个自称是其老师的电话，让他第二天早上去办公室。次日一早，对方又打来电话，称办公室有领导，要给领导送钱，让他去买个信封，之后又说领导不收现金，让他帮忙转账汇钱到指定的账户。刘同学不疑有他，按照对方的要求先后汇了 5 笔钱，结果被骗走了 1 万元。

#### 案例分析

据民警介绍，骗子就是利用学生，尤其是大一新生防备意识薄弱，不敢主动找老师核实心理，通过电话试探受害者心理，然后寻找理由，不见面，电话遥控，转账诈骗。老师找学生借钱本身就有问题，不见面核实却要你汇款百分百是骗子，这类骗局目前升级到同学、熟人之间诈骗。

某大一女生在新生报道的第一天被骗。当时他在校外遇见一位文质彬彬，自称在北京高校就读，在当地调研的学生。该男士说他与其他人走散，证件等在带队的老师那里，需要借女生的银行卡去机场抵押以取回调研材料，该生信以为真，并在该男子的要求下将银行卡密码告知，该男子表示两小时后归还，结果男子与银行卡及卡里的学费一同消失。

不少大学生通过互联网应聘投下简历时留下电话号码，一不小心就落入了骗子的圈套。骗子通过上述途径获得学生或某家庭的电话号码，然后冒充电信局或公安机关打电话给学生：“为了调查方便，要求你在某段时间关掉手机。”当学生关掉手机，行骗者会打电话给他们的家长，谎称自己为某同学的辅导员或医院的医生，现该同学得了急重病或者发生交通事故，急需一大笔钱才能动手术，请家长把钱汇到指定的账户上，在家长心慌意乱又与子女联系不上的情况下骗取钱财。

#### 案例分析

一般来讲，作为家长，接到此类电话千万不要惊慌。第一要务是与自己的孩子联系，如果联系不到，应与学校联系。千万不要盲目将钱打入账号，结果往往是石沉大海。作为学生，应经常保持与家长、周围的同学联系，以便在关键时候能通过各种渠道联系到自己。反之，学生在校接到外地某电话，说家长出了车祸正在医院抢救。需要学生马上汇款到一个指定的账号，也是同样的伎俩。

### 针对新生的陷阱

让新生多花钱的“老师”不存在；购买报纸、电话卡、化妆品还是正规机构最靠谱。

### 要善心也要小心

学会保护自己，多看多分析。

### 电信网络诈骗

遇到事情，要冷静，及时与涉事者沟通。



# 通关攻略实例

## 自我测试

### 案例 1：睡在我上铺的兄弟

你在宿舍不小心撞到 S 的桌子，S 的八音盒摔坏了。S 很生气，立刻脱口大骂：“你走路没长眼睛吗，我最喜欢的东西都被你撞坏了，你说怎么办吧。”你会如何回应：

- A** 关我什么事，是你自己没有放好，不会往里面放放呀！
- B** 非常抱歉，刚刚没有注意，是重新买一个给你，还是怎么处理呢？
- C** 你早应该把东西放好，宿舍这么小，碰到是难免的，你别这么计较。

### 案例 2：你真的会和家长沟通么？

你正看动漫看得津津有味，爸爸发话了：“这么大人了，还看动画片！它对你有什么教育意义！对你的学习有什么帮助啊！马上去做功课！”，你可能反应是：

- A** 不耐烦地说：“不要烦我，正在紧要关头，马上就要结束了。”
- B** 默默关掉电视，委屈地回到自己的屋子。
- C** 对爸爸说：“我只是暂时放松一下，一会就去看书，不会对的学习造成什么影响的。”

## 正确处理人际关系

新生入学后便开始了住宿生活。宿舍四人常常同进同出，并成为关系最紧密的朋友，也正因为生活亲近、关系紧密，因而寝室室友之间也最易暴露缺点和发生矛盾。其中典型的问题就是关于生活作息等习惯上的差异。

在大一新生心理健康讲座主题调查中，80% 的学生选择了《人际关系与沟通艺术》。可见大家对沟通的渴望，也隐藏着大家对沟通的疑惑。人与人在心理的感受和体验上可能会存在着巨大的鸿沟，但所谓“和而不同”是指：即使我们不能完全理解他人的感受，至少我们可以试图去体会他人的感受，这是学会倾听的开端，也是愿意表达的前提。好得倾听和表达的背后则是“关怀”，真切关心和接纳对方，改变就会发生。

## 如何与家长交流

很多家长抱怨孩子不愿意向父母透露在校的具体情况；与此同时，也有很多学生抱怨家长过于干涉他们的学习、生活（包括吃饭、穿衣、作息、专业选择、出国选择等等）。大学期间，孩子与家长之间的沟通该向何方方向发展？

对于家长来说，家庭的终极目标不是培养出言听计从的孩子，相反，是让孩子足够成熟以至于可以独立地生存于社会，并对社会做出贡献。家长需要认识到自己的角色在此时此刻需要转变，在提供充分支持的前提下，给予孩子足够的尊重和信任，甚至尝试错误的空间。

对于同学们来说，依附的反义词是脱离而不是成熟，简单地将自己与家长割裂也不意味着长大成人，以平等理性的方式表达自己的立场并获得认同才是成熟的表现。孩子气的逆反心理只会激发起父母表达出更多的不安并表现得更加“父母”。

建议同学们主动地与父母分享他们可能关心的信息，对自己的决定与安排做理性的说明，在成功地说服父母获得认同后，这样的交流方式将会逐渐固化下来，替代以前的命令 - 服从式的沟通模式。慢慢的，你会发现沟通并不困难，父母也会和你一起成长。即使在校学习生活遇到困难，也不必故意隐瞒，因为我们都清楚：父母永远是我们最强大的后盾和支持。

## 控制玩电脑游戏时间

进入大学后，部分同学开始沉溺于电脑游戏，原因可能有以下三点：

- 高中时期有家长和老师盯着，而进入大学后突然获得自由，学习生活都要靠自律。
- 有同学误以为大学学习较轻松，不需要花费很多精力和时间。
- 学习遇到困难，在虚拟世界里寻找自我。

该如何养成良好的上网习惯呢？

- 明确人生目标。大学四年的时间是宝贵的，不要在游戏中浪费光阴，更不要因为打游戏影响学业，甚至造成休学、退学等严重后果。
- 要多与高年级的同学比如学友交流，听听他们的经验之谈，了解一年级学习的重要性。
- 多与老师交流，包括你的学业导师，成长顾问，任课老师等。
- 多参加课外活动，不要“宅”在宿舍。
- 如果发现自己有网瘾又想改变的话，可以联系成长顾问或心理辅导老师。

**Zhan**，系西浦 11 级学生，自入校以来就沉迷网络游戏，即不与外界交往，也不去上课。学校不仅提供很多帮助，成长顾问也经常去网吧劝他回校上课，但都无法改善他沉溺网游。之后，他学业不及格而反复留级，最终不得不退学。希望同学们引以为鉴，Zhan 的成长经历，让他在现实生活里找不到自我存在的价值，缺少情感上的理解和关爱。如果你有这样的迹象，请不要自暴自弃，你要主动寻求周围的系统支持，如亲人、朋友、学友、成长顾问及心理咨询中心等，用他们的支持和自己的意志战胜网络沉溺，为自己的人生扬帆！





## 平衡学业和课外实习活动

学习有两类，一是课业学习，即“正式学习”，二是通过课外活动进行的学习，即“非正式学习”。两种学习都很重要，学生一定要平衡好两者的关系。学校鼓励大家认真学习并积极参加课外活动，但你需要把握好“度”，做好时间管理。

**Helen**，系西浦 12 级学生，她怀着忐忑的心情来找到成长顾问。她第一学期就有 3 门功课不及格，回想这半年的大学生活，她把主要精力都放在了参加学生组织和社团活动上，并取得了苏州广播电台实习的机会。这样的实践和收获，对于刚入校的大一学生来说，是非常不容易的。可是作为一名学生，学习还是本职任务，当她得知考试成绩后，她对自己的选择有些后悔。权衡后，她决定退出所有的社团和组织，多些时间和精力放在学业上。虽然，课外活动可以丰富学生的大学活，锻炼和提升同学们的实战能力，但是学习毕竟是学生的主业。因此，请一定要根据自己的精力和学业，平衡好课业学习和课外活动，做一个学业优秀又能在课外活动中拓展能力的快乐学子！

## 2+2 还是 4+X

进入大二后，很多同学开始纠结是否要选择 2+2，将来是不是选择利物浦大学读研，或者是否要选择出国读研。数据显示，对比教学质量、毕业生成果等方面，不管是去利物浦还是留在西浦，两边的差异不大。你的选择还是要取决于你自己的人生规划与经济条件。另外，现在不必急于做决定，等到大一结束后，当你对自身的人生规划，对西浦与利物浦大学的了解更为全面、客观、深刻后，你会做出适合自己的选择。从各类成功的案例来看，成功的关键在于自己的努力，而不是你是否选择了 2+2。

一直信奉年轻就要多尝试的洛宇瞳在大三的时候并没有选择 2+2，即到英国利物浦大学完成大三、大四的学业，而是继续留在苏州完成学业。“这是我经过各方面权衡之后做出的决定，最主要的原因是如果去那边并不会非常有合适的专业进行对接，我是非常希望自己能在最少的时间内学到最多，所以我留在了西浦，这是这边的师资力量可以满足我的。”

到了大四，回顾自己的大学生活，洛宇瞳逐渐清晰了自己对未来的规划：继续读书，做东亚文化方面的研究。其实她大三下就开始准备 GRE，每天逼着自己背 300 个单词。“刚开始常常背了就忘，也会很丧气。”但是洛宇瞳凭借自己的韧性与努力终于拿到了 170+161+5 的 GRE 成绩。申请时，洛宇瞳积极利用身边的资源，认真做着每一环节的准备。“因为学校拥有很多资源，我自己也有时间，还获得了老师、家人和朋友的许多帮助，所以才有信心去冲击自己的 dreamschools。”洛宇瞳补充道。

### 案例 1：睡在我上铺的兄弟

**S** 在遇到问题时会以“儿童”的应对方式来说话，也就是指责。

- A** 选项是一种儿童应对方式：像个孩子一样推卸责任，并与其他人争吵。这样的结果就是双方不停的相互指责，并不能实际解决问题。
- B** 选项是一种正常成人的应对方式：正视问题，积极与他人寻找解决方法。这样的处理结果就是可以渐渐影响对方往成人的方向发展，最终能够共同且理智地解决问题。
- C** 选项是以一种家长的态度面对问题：以教育的口吻回应，并且不愿承认错误。这样的处理结果就是让对方屈服或者是激化矛盾。

### 案例 2：你真的会和家长沟通么？

- A** 反抗儿童状态：与父母产生冲突，问题无法得到解决，反而矛盾越来越大。
- B** 顺从儿童状态：虽然顺从父亲的意愿关掉了电视，问题暂时得到解决，但是自己的内心是非常不情愿地。
- C** 成人状态：与父亲以一个平和的心态交流沟通，得到双方的认可，问题圆满解决。

测试  
结果

儿童态

以过去（幼时）的方式思考、感觉和表现，主要是儿时的情绪体验。包含自发性、创造力和直觉力。分为：自由的儿童 & 顺从的儿童。

成人态

利用现有资源思考、记忆和应用的部分，通常不带感觉。它监督、分析来自父母或儿童态的讯息，处理现实的问题、帮助我们过有效率的生活。

父母态

从父母学来，整合到自己的人格，提供规范来遵守，帮助融入社会。父母态时，行为表现、想法和感觉都像自己的父母。分为：批评的父母 & 照顾的父母



# 发掘你不知道的西浦

## 食贯西浦



食堂

- 御膳房餐厅 公共楼
- 宏愿餐厅 南校区
- 巴菲餐厅 理科楼 / 文星广场 MBA 酒店
- 海陵餐厅 文星广场



速食  
和咖啡厅

- 赛百味  
基础楼
- 太平洋咖啡  
公共楼



便利店

基础楼、中心楼、  
理科楼、公共楼、  
人文社科楼



学校  
周边

- 文星广场  
火锅, 炸鸡, 酸菜鱼, 寿司, 米线, 甜点
- 翰林邻里中心  
苏式茶点, 汉堡, 快餐, 面

## 体育设施

### 校内体育设施

目前, 学校内配备有高尔夫训练场、篮球场、网球场以及健身房和多功能活动训练厅、乒乓球馆等室内场馆; 南校区设有体育公园, 可以开展足球、飞盘、橄榄球、棒球等项目体育教学和训练 (正在翻修, 建设新的体育馆和运动场); 另外, 在学生生活区配备有足球场、网球场、羽毛球场等室外运动场地。

### 校外体育设施

此外学生还可以共享多功能的独墅湖体育馆, 体育馆拥有篮球主赛场 (羽毛球馆)、篮球训练厅、乒乓球馆、跆拳道馆、舞蹈教室以及保龄球馆、游泳馆、攀岩馆、网球场、壁球馆及瑜伽馆。



## 手绘西浦： 西交利物浦大学 校园文化空间手绘地图

同学们可以在西交利物浦大学博物馆领取手绘地图。你不仅可以直观地感受到南北校园的建筑布局与规划, 也可以了解到校园特色的标志性区域和她背后的故事。虽然在入学教育周时会有学友带你参观游览校园, 但做好功课提前熟悉这些教学楼的名字和英文缩写, 等你真正来到学校的时候, 就不会那么迷茫啦!



# 发掘你不知道的苏州



## 苏州博物馆

2008年，苏州博物馆成为首批国家一级博物馆，与毗邻的拙政园、狮子林等园林名胜构成了一条丰富多彩的文化长廊。该馆的设计者为著名建筑设计大师贝聿铭，处处都透露出中国色彩。

## 苏州文化艺术中心

你可以在这里欣赏到来自世界各地的艺术演出，如来自俄罗斯的芭蕾舞剧团、威尔士的国家舞团等，还经常举办一些免费对公众开放的艺术展和摄影展等。

## 昆曲

是我国传统戏曲中最古老的剧种之一，也是我国传统文化艺术，特别是戏曲艺术中的珍品，被称为百花园中的一朵“兰花”。苏州评弹是苏州评话和苏州弹词的总称，是采用以苏州话为代表的吴语徒口讲说表演的传统曲艺说书形式。评话和弹词均以说表细腻见长，吴侬软语娓娓动听。

## 联合国世界遗产——苏州园林

苏州园林是苏州山水园林建筑的统称，以私家园林为主。1997年，苏州古典园林作为中国园林的代表被列入《世界遗产名录》。拙政园堪称苏州园林之首，是江南古典园林的代表。狮子林是融禅宗之理、园林之乐于一体的寺庙园林，以假山著称，他是中国园林大规模假山的仅存者，也是中国古典园林中堆山最曲折，最复杂的实例之一。



## 食正当季

新生入学时正值八月，作为苏州“水八仙”之一的鸡头米上市。在苏州人眼中鸡头米历来是不可多得的美食，古药书中说它是“婴儿食之不老，老人食之延年”的佳品。

这个时节，苏州人还喜欢采摘新鲜的荷叶来做一道菜，荷叶粉蒸肉，他将炒熟的香米粉和经调味的猪肉裹包起来蒸制而成，其味清香，鲜肥软糯而不腻，夏天食用很合胃口。

月底的时候中秋节也快来了，新鲜的月饼会陆续上市，而鲜肉月饼正是苏州十大特色小吃之一，咸甜可口，皮脆而粉，包裹一大团鲜肉，肉汁会慢慢渗透其间，可谓一绝。

### 苏州的时令美食

苏州人的饮食讲究“不时不食”，许多美食随时令而动，只在一个季节或一段时间内出现，错过了就只好等来年。全年无休的美食风味，一年四季都有花样。

一月	糖年糕、猪油菜饭、腊八粥、糟鱼
二月	八宝饭、春卷、荠菜冬笋
三月	刀鱼、酱汁肉、青团子、腌笃鲜
四月	碧螺春、莼菜汤、五色大方糕、苋菜、螺蛳
五月	青梅酒、乌米饭、碧螺虾仁
六月	六月黄、西瓜鸡、樱桃肉、枫镇大肉面
七月	杨梅、莲子、翠冠梨、酸梅汤
八月	黄桃、鸡头米、粉蒸肉
九月	板栗、银鱼、鲜肉月饼
十月	大闸蟹、重阳糕、桂花糖芋艿
十一月	雪里蕻、藏书羊肉
十二月	冬酿酒、冬至团