

XJTLU

梦想“捕”手
2018-2019新生入学攻略

UNDERGRADUATE STUDENT GUIDE

2018-2019



Xi'an Jiaotong-Liverpool University

西交利物浦大学

目录

01 校长寄语

04 2018 年
本科新生报到手册

17 新生任务

21 重要的日子

23 育人理念

29 校园介绍

31 学业支持

40 西浦生活

51 附录

出品:

西交利物浦大学
学生事务办公室
学生成长顾问中心

主编:

朱丽虹

审校:

王堃 鲁迟 王皓

编写组成员:

邱鑫艳 孟钰翔 胡媛媛
丁春燕

特别感谢:

学生一站式服务中心
学友计划
学生心理咨询中心
学生组织支持团队
图书馆
学术事务中心
招生与就业发展办公室
校友事务团队
安全与健康事务中心
管理信息技术和系统办公室
校园品牌文化管理办公室
解启健 褚静枫 朱悉晔
韩玉兰 张巧荻 荣化雪
潘丹

校长寄语

亲爱的同学们：

欢迎大家加入西交利物浦大学（西浦）！

西浦视学生为年轻的成人，你们要勇敢地走出父母的庇佑，主动应对各种挑战，诸如培养自主学习的能力，平衡课内学习与课外活动的关系，与室友及同学融洽相处，自控而不陷于网游等。你们应学会肩负起对己、对家庭、对社会的责任。应对这种转变和挑战虽有痛苦，但这恰恰是成长的沃土。

西浦的核心理念是“快乐生活、成功人生”（happy life and successful career），目标是将学生培养成具有国际视野和竞争力的世界公民，但这一理念和目标的真正实现却依赖于在校各种能力的训练和人生境界的提升。学校创立了适应世界发展趋势和需求，融合东西方智慧、文化和教育精髓的“五星”育人模式；不断强化“以学生健康成长为目标，以兴趣为导向，以学习为中心”的办学理念。获中外两个文凭只是在校学习的副产品，而终生受益的收获是你们的健康成长，以及利用学校国际化的学习环境、全球整合的教育资源，充分提高你们终身学习的能力、整合和应用知识解决问题的能力以及创新、合作、执行的能力等。

在长期应试教育、父母庇护和包办、灌输式教学环境的熏陶下，你们熟悉和得心应手于被动学习：听老师讲、记知识点、强于考试等。这种学习习惯极不利于你们训练面对未来所需要的能力。为了应对日益复杂和严峻的国际挑战，你们必须努力从被动学习转变为主动学习，并逐步过渡到研究导向型学习，勇于挑战老师和既有知识，强化课堂互动和团队合作，积极参与各类创新和实践，适应丰富多彩的教学方式，主动利用“学术导师、学生成长顾问、校外导师、学友四位一体的导师体系，以及各种机会、资源及学生“一站式”服务中心的帮助。

2017年，针对未来社会特别是人工智能和机器人革命对人才的新需求，西浦开始探索培养能够在智能时代驾驭未来新行业的高度复合型人才的

“融合式教育”模式（SE）。SE有三种运行方式，一是工业企业定制化教育（SE-IETE），目的是为西浦学生提供学习行业知识和提升综合实践能力的机会；二是在太仓建设西浦创业家学院（SE-EC），培养能够引领未来新行业的领导者；三是与地方政府和企业合作营造创新与创业家社区（SE-IEC），在进行社会研究和实验的同时，为学生们提供施展才能的空间。

你们可能不太理解 SE 对学生到底有什么好处？现以 SE-IETE 为例来说明。比如你是西浦新生，无论你选择了何种专业，在大一的第一个暑假近三个月的时间里，你还可以选修 IETE 的小学期，选择与你专业相关或你喜欢的行业，进入与学校签约的企业，学习我们共同设计和开发的行业课程，并真实体验行业发展和企业生活。这种学习不仅利于你了解到该行业的发展前景以及所需的知识、能力和素养体系，而且可以帮助你明白自己的人生定位。

通过第一个小学期的尝试，到第二年暑假的小学期，你可以选择正式加入 IETE 项目。这一阶段你将有机会接受学校和行业内的专家共同授课和训练，以加深你对行业的认知，并有机会到企业现场实习和操练。到第三年暑假，你可继续完成第三个小学期的学习、实习和现场训练。这些行业熏陶不仅会提升你的综合素养和能力，也会有利于提升你专业学习的针对性和效果。

到了大四做毕业设计时，你有机会选择这个行业中的实际问题来研究，而且还可以同时获得学校老师和行业专家两位导师的指导。如果你选取了一个很有潜力的项目，那么你以后的事业发展可能会大大得益于你的毕业设计。

当你大学毕业时，你有双向选择机会，可以继续走你专业深造的道路；还可以选择去这个企业发展事业。因为经过对你三年的训练和观察，企业已经很了解你，你也很了解这个企业和所在行业。如果你愿意加盟到企业发展，企业也认可你，你便会得到一个比较重要的岗位和发展平台。

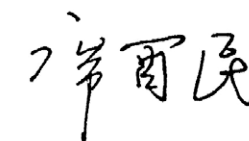
到这里还没结束，我们跟这些合作企业有一个共识，当你到了这个新岗位以后，企业会根据实际情况再把你送回学校进行两年的在岗硕士研究和训练。与一般的硕士研究生不一样，这个在岗硕士是带着企业的期望、岗位的任务，来进行具有针对性的学习深造，理论与实践结合得会十分紧密，自然你的成长和企业的发展均会从中受益。

经过这一整套学习和训练，当你硕士毕业时，你已经到达了事业发展的较高层次，这时你在其他大学学习的同学可能还在拿着简历到处找工作，而你已经成为要不要录取他们的决策者。自然而然，你们也会更容易成长为行业精英和业界领袖。

SE 是对西浦现有国际化专业精英培养模式的一种大胆补充，欢迎新生们能深入了解并参与其中，也许从中带来的收获会改变你一生。

总之，西浦将为您搭建一个成长和自由发挥的舞台，助你们在这里实现会使你们受益终生的三维度九方面的转变，即：从孩子到年轻成人再到世界公民的转变，从被动学习到主动学习到研究导向型学习的转变，从盲目学习到兴趣导向型学习到重视人生规划的转变。在西浦，你们越主动，收获就会越多。

愿你们尽快适应新环境，在西浦度过人生最重要也最美好的大学校园生活！



席西民教授

西交利物浦大学执行校长
英国利物浦大学副校长

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！



杨民副教授
西交利物浦大学 副校长



2018

本科新生报到手册

新生开学报到安排

第一部分 迎新网注册

收到录取通知书	请登录迎新网完成学前教育、学籍注册等（详见本手册第8页“迎新网用户指南”）
8月13日前	新生登录“西交利物浦大学收费平台”完成缴费。（详见“本手册第10页缴费说明2018/2019学年”及“迎新网”——“缴费状态”——“查看缴费说明”）
8月28日开始	缴费成功后，可在迎新网“报到须知”查看：班级信息、成长顾问介绍、宿舍信息、开学典礼、个人档案户籍材料提交安排、入学教育日程安排、学校地图等。

第二部分 新生报到 & 开学典礼 & 入学教育

9月1日 8:30-17:00	<p>新生报到 地点：西交利物浦大学文星广场宿舍区 (详见“迎新网”——“报到须知”——“学校地图” & “住宿报到流程”)</p> <p>工商管理类、电子信息类、生物科学类新生安排：</p> <p>9:00-11:00 开学典礼 13:00-15:00 第一次新生班会 15:00-18:00 专业信息分享会 (具体地点及安排详见“迎新网”——“报到须知”——“开学典礼”“第一次新生班会”“专业信息说明会”)</p>
9月2日 9:00-18:00	<p>数学大类、建筑大类、外国语言文学类新生安排：</p> <p>9:00-12:00 专业信息分享会 13:00-15:00 第一次新生班会 16:00-18:00 开学典礼 (具体地点及安排详见“迎新网”——“报到须知”——“开学典礼”“第一次新生班会”“专业信息说明会”)</p>
9月3日开始	<p>入学教育 (详见“迎新网”——“报到须知”——入学教育日程安排”)</p>

注意事项

- 如有特殊情况不能按时报到的同学，请及时发邮件到学生一站式服务中心 (onestop@xjtlu.edu.cn) 办理相关推迟报到手续，否则被视为自动放弃入学资格。
- 如有任何疑问，请联系学生一站式服务中心
电话：0512-88161854；
电子邮箱：onestop@xjtlu.edu.cn，
迎新期间工作时间：
周一至周五 9:00-17:00
- 请关注学生一站式微信平台和学生事务办公室微博了解最新信息。



学生一站式微信



西浦学生事务办公室微博

2018-2019 专业信息分享会

背景

在过去的几年，由于场地的限制，信息分享会主要为新生家长设计，以此让他们对学校的所有专业有个整体的把握；但是近年来，我们越来越发现，专业信息分享会的主体应该是我们的新生，而不是家长；它不但是新生开学的一部分，更是为今后的专业选择做出了铺垫作用。因此，今年的专业信息分享会，我们会把学生也邀请过来，近距离的把更多的专业信息分享给他们。

目的

所有的新生和家长将会被邀请到专业信息说明会，让他们对自己感兴趣的专业的有进一步了解。

日期和时间

上午 09:00 - 下午 18:00, 2018 年 9 月 2 日, 场地安排见下页“计划”

模式

- 每个大类的 1 个小时专业分享
- 问答环节

计划

上午场：上午 09:00 - 12:00

大类	演讲时间	演讲地点	转播地点	问答时间	问答地点
建筑大类	上午 09:00-10:00	中心楼 G13W	中心楼 G23W, 基础楼 2S, 基础楼 1E, 基础楼 1W	上午 09:00-12:00	中心楼 G 层走廊
外国语言 文学大类	上午 10:00-11:00				
数学大类	上午 11:00-12:00				

下午场：下午 15:00-18:00

大类	演讲时间	演讲地点	转播地点	问答时间	问答地点
工商管理 大类	下午 15:00-16:00	中心楼 G13W	中心楼 G23W, 基础楼 2S, 基础楼 1E, 基础楼 1W	下午 15:00-18:00	中心楼 G 层走廊
电子信息 大类	下午 16:00-17:00				
生物科学 大类	下午 17:00-18:00				

迎新网用户指南

西交利物浦大学迎新网，是西浦新生来校报到前的第一站。在这里，同学们将更充分地了解西交利物浦大学独特的文化、理念与服务内容，并简单快捷地完成在校注册的手续，获取属于自己的西浦报到信息清单。

请用户仔细阅读以下的说明并执行操作，开始你的西浦之旅！

特别提示

- 完成迎新网的相关任务后，你将得到个人的报到详情，请务必在来校报到前完成所有任务，以免对你的入学报到造成影响；
- 迎新网的填写涉及家庭其他成员的部分，请务必征求家庭内部成员的理解与认可；迎新网信息量较大，用户可能无法迅速完成整个工作流程，为此，系统将为你保存进度，以最大程度的契合你的时间安排。

系统登录

- 迎新网地址：<http://pre.xjtlu.edu.cn/>
- 本系统登录名与密码请参见录取通知书邮包内的《新生及家长邮箱用户名与密码单》。

系统确认

- 在认真阅读完指导语后，请勾选“确认已经阅读”选项并点击“确认”键进入下一步操作。



注册流程

- 本系统注册流程为：学前课程、学籍注册、缴费状态及报到须知四个步骤，请按照顺序依次完成

学前课程

- A** 点击“开始学习”进入学前课程页面
-
- B** 点击课程名称或图标，可进入课程学习页面（当你完成某一课程学习后，点击右上角“只显示未学习课程”将显示剩余课程）
-
- C** 当你进入课程内容学习页面后，根据页面提示完成课程学习，进入下一节课程（你也可以选择右上角的课程导航，点击你未学习的板块进行学习）
-
- D** 当完成所有课程内容学习后，请点击“完成”按钮，并点击弹窗“确定”完成学前课程

缴费状态

- A** 完成学籍注册后，可进入缴费平台完成缴费
-
- B** 点击“查看缴费说明”按钮，查看缴费步骤，时间及注意事项。按缴费说明完成缴费步骤

学籍注册

- A** 当你完成学前课程后（页面显示已完成）可进行学籍注册
-
- B** 点击“填写个人信息”，进入学生信息共享声明表单页面。填写完成各项信息后，点击“提交”键（已填写学生信息共享声明表单的新生跳过此步骤）
-
- C** 提交成功后，系统将跳转至教务 e-Bridge 系统，进行学籍注册。注册成功后系统将提示“一个小时后，再到迎新网查询进度状态”
-
- D** 系统将在一小时内，自动同步学生学籍注册信息，并更新进度状态。

报到须知

根据缴费状态的不同，报到须知部分显示的内容也会有相应差异：

- A** 缴费成功的同学，可查看的内容有：班级信息、成长顾问介绍、宿舍信息、开学典礼、入学教育周日程安排、交通指南、接站安排、酒店信息等，如有需要可选择打印相关信息
-
- B** 若缴费未成功，可查看的内容有：缴费指南、开学典礼、交通指南、接站安排、酒店信息等，如有需要可选择自行打印相关信息

缴费说明 2018-2019 学年

项目	金额	备注
学费	RMB 88,000	本科培养费
住宿费	RMB 2,200	代苏州独墅湖科教发展有限公司收取
代办费	RMB 2,000	<ul style="list-style-type: none"> ● 教材费（代收），根据实际教材费结算 ● 军训服装费（代收），按实际金额多退少补，125 元 ● 保险费（代收），按照国家相关政策，实际金额多退少补，143 元 / 年 ● 在校期间发生的其他费用，如打印费、ID 卡丢失补办费、图书馆图书超期罚款等

注意事项

- 费用共计人民币 **92,200** 元。
- 请 **8 月 13 日之前** 登录“西交利物浦大学收费平台”完成缴费。
- 请登录迎新网系统仔细阅读西交利物浦大学收费平台操作说明，如有任何问题请咨询财务办公室 **0512-88161025**

住宿报到流程

请按照如下程序办理公寓入住手续：



“至慧湖”微信公众号

网上注册

请于 2018 年 8 月 28 日 9 点至 8 月 30 日 12 点之间访问独墅湖科教创新区在线宿舍注册系统 <http://2018.215123.cn> 或关注“至慧湖”微信公众号（二维码如上），完成线上住宿流程（在线缴纳宿舍押金、签署《住宿协议》等）。线上流程咨询电话：0512-62921890（周一至周五 9:00 - 12:00 & 13:30 - 17:00）

提醒：学校将在第一次班会统一发放学生 ID 卡（含市民卡功能）。该宿舍注册系统中的独墅湖一卡通（含市民卡功能 + 银联卡功能）按自愿原则办理，也可开学报到后到区内独墅湖一卡通服务台现场咨询后决定是否申请办理。

现场报到

9 月 1 日 8:30 - 17:00 请凭你的身份证原件、录取通知书至学生公寓新生报到现场领取房卡、住宿押金单等物品。

入住后提醒

入住宿舍后，请仔细检查、核对宿舍设施设备，如发现缺损，请尽快联系宿舍物业管理办公室报修（电话：0512-88852922）。



注意事项

- 学生宿舍床铺规格：200cm×100cm（外径尺寸），**新生需自带床上用品或是至附近超市或商场购买。**
- 宿舍如有设施缺失情况，请在一周内及时到物业管理办公室登记；如未登记，则视为认可室内设施齐全、完好。
- 建议大家务必仔细阅读注册系统上的《独墅湖科教创新区人才公寓管理服务协议书》（简称《住宿协议》）的内容后，再完成线上住宿流程。
- 正常入住后请爱护室内设施，因人为因素造成设施缺损，学生需按照入住时签订的《住宿协议》中的价目表进行赔偿。
- 学生入住宿舍后，须自觉遵守《苏州独墅湖科教创新区学生公寓住宿管理规定》中的各项规章制度，加强自我管理，提高自我防护意识，积极参与创建良好的生活环境。

接站安排

接待时间

9 月 1 日 8:00-16:00

苏州火车站和京沪高铁苏州北站

到达苏州火车站和京沪高铁苏州北站的同學可乘坐轨道交通二号线在“松涛街站”下，从一号口出，届时会有学校志愿者接站并引领乘坐大巴车到相应的宿舍报到区。

苏州园区火车站

苏州园区火车站距离学校相对较近，没有安排接站，可乘坐出租车到“文星广场”下车，费用大约 30 元。

交通指引

飞机

上海浦东机场 请乘坐机场大巴到达苏州，在园区站下，再打车到西交利物浦大学。

上海虹桥机场 可选择乘坐高铁从“上海虹桥火车站”到“苏州火车站”或“苏州园区火车站”下、或乘坐机场大巴到达苏州后在园区站下，再打车到西交利物浦大学。

苏南硕放国际机场(无锡) 可坐机场大巴至苏州，然后打车至西交利物浦大学。

火车

地铁 到达苏州火车站或京沪高铁苏州北站的同学，可乘 2 号地铁在“松涛街站”下 1 号出口寻求接站和指引帮助。

出租车 车站均有出租车集散点，可直接打车到西交利物浦大学。

公交车

- 苏州火车站下车后可乘坐快线 2 号至“西交大站”下；
- 苏州园区火车站下车后可乘坐 115 路公交车至“人大国际学院东”下；
- 京沪高铁苏州北站暂无直达公交。

长途汽车

苏州汽车南站 请乘坐 16 路公交车至“西交大站”下车；或打车至学校。

苏州汽车北站 请乘坐快线 2 号至“西交大站”下车；或打车至学校。



户口迁移

谁需要迁移户口？

苏州市市区学生及苏州各县级市学生无需办理户口迁移手续；外地学生按照自愿原则办理户口迁入手续。

我办理户口迁移需要什么材料？

请凭你的大学录取通知书、户口本和身份证到你的户籍所在地派出所办理转迁手续。

我的户口应迁到哪里？

西交利物浦大学（苏州工业园区仁爱路 111 号）。

如果在当地的户籍迁移系统中找不到“苏州工业园区”，我该怎么办？

请直接选择“苏州市市辖区”。

我如何提交户籍迁移单？提交时前需要提前做哪些准备？

拿到户籍迁移单后，请自行保存完好。报到后根据迎新网上的时间安排将户籍迁移单提交给学校。

提交前，请在户籍单页右上角写好“学号、姓名、身高、本人联系电话、父亲或母亲的联系电话”

XJTU

CHASE THE DREAM

新生任务

新生任务描述

为了让新生适应西浦独特的文化与理念，促进新生自我管理能力的提升，学校精心设计了即将伴随你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：

A 入学前任务 (Week 0 之前)

任务要求	须在入学前完成
考核方式	在迎新网系统上答题并确认完成

B 入学教育周任务 (Week 0)

任务要求	按时参加入学教育周活动，熟悉环境
考核方式	志愿者统计及签到数据

C 教学周任务 (Week 1-Week 4)

任务要求	积极互动，展示风采
考核方式	点开 ICE 上开放式问卷的链接，从西浦的文化、与他人互动、学习生活这三方面入手，用文字来讲述自己变化的故事。

奖励机制

入学前及入学教育周任务

先到先得，数量为 300 个；

奖品	西浦限量版定制文化衫
领取时间与地址	根据获奖通知邮件

所有任务完成

校长下午茶	择优选取完成任务的学生
活动时间	根据获奖通知邮件，拟在第一学期末

X
U
T
U
C

新生任务清单

A 入学前任务

- 01 **阅读报到指引：**在迎新网系统上阅读报到指引模块，并完成相应试题。提前了解开学相关事宜，做好准备，避免不必要的时间浪费。
- 02 **学习学术政策：**在迎新网系统上阅读学术政策模块，并完成相应试题。了解政策的目的在于更好更快的适应西浦的学习生态。
- 03 **学习育人理念：**阅读手册中育人理念的部分，完成迎新网系统上相应试题。了解育人理念的过程，也是思考自己发展方向的机会。
- 04 **紧急联络人：**告诉家长需要完成紧急联络人的填写，并在迎新网系统上确认完成。
- 05 **加入生源地学友 QQ 群：**阅读插页学友内容，加入学友的 QQ 群，并在迎新网系统上确认完成。与学长学姐提前聊聊，与老乡相互问候，温情总能让人更有力量。
- 06 **关注西浦社交网络：**在手册的附录部分有学校比较重要的社交公众号，可根据自己的需求关注，来快速了解学校，并在迎新网系统上确认完成。
- 07 **给室友选礼物：**在即将见面的舍友挑选一个小礼物，不需要贵重，只需要充满期待与温情，并在迎新网系统上确认完成。

B 入学教育周任务

- 01 **参加开学典礼：**按照通知，参与属于你自己人生里程碑的开学典礼。过程中要求安全有序。
- 02 **参加专业信息分享会：**与自己的父母一起参加，发现自己的兴趣，为专业选择做铺垫。
- 03 **参加班会：**根据通知，按时参与大一班会；要注意的西浦没有班级的概念，除大一外再无班会。
- 04 **参加体检：**根据安排的时间参与体检，并上交材料，完成医保卡信息采集。
- 05 **参加入学教育讲座：**按要求参与相应场次的讲座，与校长面对面，快速了解西浦理念及相应部门。
- 06 **参加游园会：**在学友的带领下参观西浦具有代表性的建筑，了解重要职能部门的所在地，并在插页的相应位置由学友盖章。
- 07 **学习使用工具：**绑定 E-mail，练习打印机使用，学会 ICE 签到。



C 教学周任务

- 01 **参与学术衔接周活动：**正式开课的第一周，每个专业院系开展丰富多彩的宣讲会与体验会，让你切身体验不同专业的学习内容。
- 02 **参与社团活动：**更多的选择，更多的机会，参与社团，展示风采，培养爱好，遇见好友。
- 03 **与国际生互动：**交一个国际好友，给自己认识更多人的机会，给别人融入中国环境的帮助。
- 04 **同老师互动：**与任课老师谈课业，与学术老师谈专业，与成长顾问谈生活。
- 05 **和家人互动：**你在远方成长，家人在思念远方的你，借着中秋的机会给家人寄一张明信片。
- 06 **发表观点：**在犀利网上发表你的“犀利”观点，与西浦人共同讨论。
- 07 **完成在线测评任务：**在规定时间内完成职业测评、心理健康普测、新生入学调查问卷。

重要的日子



8.9 号前

完成缴费

入学前两周

学籍注册日

8.28

公布报到须知（迎新网）

9.1

正式报到

扫描下方二维码，
下载校历



9.2

开学典礼
专业信息说明会
新生班会

9.3&9.7

英语能力入学测试

9.4-9.5

2018 新生
入学教育讲座

9.4-9.6

2018 新生入学体检

9.6

百团大战

9.10-9.14

学术衔接周

9.15&9.16

新生教材领取

9.29-10.7

国庆节

10.29-11.2

期中考试周

12.24-1.4

阅读周
军训
圣诞节

1.7-1.16

考试周

育人理念

席大大说在西浦要完成三个转变！

- 从孩子到年轻成人再到世界公民
- 从被动学习到主动学习再到研究导向型学习
- 从盲目学习到兴趣导向再到关注人生规划

三个转变

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	健康成长
	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	教师主导	学生主导
	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	独立思考和团队合作
	课堂规模	固定人数	小班的教学为主
	社团活动社会实践	较少	6 大类 156 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	中式教学(一般情况)	英式教学	
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	师道尊严	师生平等
课外	课前学习	缺乏系统的引导和支持	课程设计中很好地把课前学习纳入
	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转变，下图清晰地展示了大学四年每一个阶段的核心任务和支持资源。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

	<ul style="list-style-type: none"> 熟悉学校与五星育人模式 主动式学习的转变
一年级	<ul style="list-style-type: none"> 加强基础知识技能（例如熟悉知识、IT技能等） 掌握学术英语 提高自我管理能力和
二年级	<ul style="list-style-type: none"> 专业课深入学习 提高专业英语水平 参与课外活动 提高团队合作能力、主动性、创新精神以及国际化视野
三年级	<ul style="list-style-type: none"> 接触校外导师项目 加强知识体系的整合 提高执行力 进一步培养国际化视野
四年级	<ul style="list-style-type: none"> 进一步完善整合知识体系 为职业发展做好准备 在五个方面获得提高，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

活动与支持

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

每当我遇到学习上的困难，我都会去找教授聊天。他们也会向我传递这样的信息：大学是一个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、理解、创造更需要耐心的过程。

——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标是将学生培养成“世界公民”，世界公民的核心之一就是具备国际竞争力。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）。



四大导师体系

学术导师

你的学术导师可能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。

利用好学术导师

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

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，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。



学术导师



学友计划



学生成长顾问



校外导师



学友

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。看似微小的帮助，却让我们从中感受到了 Buddy 真诚的关心。

慢慢地我们才知道，Buddy 在大一时也曾过得很艰辛，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。

校外导师

西交利物浦大学校外导师项目是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480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。



校园介绍

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！

对于刚刚入学的你，可能对校园环境还不熟悉，下面介绍的3座大楼会和你的学习生活息息相关。

基础楼

这里设有语言中心，大一基础课几乎都在这里上，比如 EAP 课程等。另外许多社团活动也会设置在 1 楼大厅里。

中心楼

这里是学校的行政楼，大部分职能部门都设立在这。比如图书馆、博物馆、教务处、信息技术中心、学生一站式服务中心、宿舍服务中心、学生社团服务中心、就业中心、校友会等。

公共楼

这里是成长顾问中心的所在地，如果同学们在开学初有很多困惑的时候，可以找你的专属成长顾问做咨询。

学校餐厅

作为苏州数一数二的高校，为了保障同学们的日常生活，西浦为各位同学提供了各种各样的校内美食。

餐厅	介绍	地点
宏愿餐厅	人气最高的校内食堂，菜品种类最为丰富	南校区
芭菲餐厅	位于教学楼内，方便快捷，菜品清爽不油腻	理科楼
御膳房	物美价廉，是省钱的好去处	公共楼

体育设施

目前，体育课程包括 21 个体育项目：羽毛球、篮球、肚皮舞、桌球、拳击、桥牌、中国武术、足球、散打、健美运动、高尔夫、街舞、轮滑、体育舞蹈、乒乓球、跆拳道、太极、太极剑、网球、极限飞盘和瑜伽。

目前，学校北校区内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；南校区设有体育馆（正在建设中），可以开展足球、飞盘、橄榄球、棒球等项目的体育教学和训练；另外，在学生生活区配备足球场、网球场、羽毛球场等室外运动场地。

教务

教务办公室的服务及支持

教务办公室为西浦的核心教学活动提供支持，管理全校学生的学籍信息，并提供学生学术等各方面相关服务。

学籍记录，成绩单与相关证明

教务办公室以 E-BRIDGE 系统 (<https://ebridge.xjtu.edu.cn>) 为平台来管理学生的学籍与个人信息。学生可以登录 E-BRIDGE 查询自己的注册课程、成绩、升级情况、实习记录等的所有学籍信息，也可以下载非官方版的成绩单。

如果你想申请教务处盖章的官方成绩单与证书，请在 E-BRIDGE 的学生学术服务页面填写在线申请表。申请提交成功后，系统会发送确认邮件到你的邮箱。通常五个工作日内你就会收到领取成绩单、在读证明等的邮件提醒。

转学、休学和退学

我们希望同学们都能顺利从西浦毕业。但是如果有身体或者其他方面的特殊困难，你可以申请转学。关于转学的具体细节，请查询江苏教育厅官方网站 http://jyt.jiangsu.gov.cn/art/2017/12/29/art_38047_7215286.html?xipuxy=bolod3 或向教务办公室学生学术服务组咨询。

通常情况下，你将在四个学年后毕业。然而，如果你因疾病或其他个人原因无法正常学习，你可以申请休学。在作出决定前，请务必先咨询你的学术导师、成长顾问、教务办公室以及你的家人，再向教务办公室提交休学申请。休学申请一般需要在新学期开始之前提交。

请注意，通常情况下学生最多只能休学两次。

我们希望每个同学都能顺利毕业，但也理解有些同学因为各种原因想要提前退学。但在做出退学的决定前，请务必先咨询你的学术导师、成长顾问、教务办公室以及你的家人，再向教务办公室提交退学申请表。

课程注册和课程表

E-BRIDGE 系统还管理学生的课程注册信息，包括专业必修课和选修课。你的课程表会在每个学期开学前根据你的选课情况编排并公布在 E-BRIDGE 上。同时，你的课程也会注册在西交利物浦大学在线学习平台 ICE (<http://ice.xjtu.edu.cn>) 上。你可以随时随地登录 ICE 跟进课程，和老师交流，查询学习资料以及提交作业等。

联系教务办公室

如果对教务办公室提供的支持与服务或对学校的学术政策有任何疑问，请联系教务办公室学生学术服务组。学生学术服务组将为你提供全方位、高质量的学术服务。

邮箱地址: academicservices@xjtu.edu.cn

地址: 中心楼 8 楼

电话: 0512-88161230

更多学术政策内容详见:

<http://portal.xjtu.edu.cn> (见页面 Learning Space)

图书馆

西交利物浦大学图书馆以最新大学图书馆建设理念为指导，以“研究支持及学习中心”为部门定位，以学科建设为导向进行馆藏发展。图书馆大楼的设计理念源自于“太湖石”，曾入围建筑界中的“奥斯卡”奖。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。

你的学校 ID 卡即是你的图书馆卡，可用于进出图书馆以及借阅图书、预约团队研讨室、使用电子储物柜、自助打印、复印、扫描等多项贴心的服务。

图书馆不仅拥有丰富的纸本资源，包括多学科的专业书籍以及上百种的杂志和报纸，同时引进了各类电子资源以及电子图书，你可以访问图书馆主页 <http://lib.xjtlu.edu.cn/> 来获取数字资源。

图书馆提供各类学习空间、讨论空间、机房和电话区域，所有空间均有 WiFi 覆盖，并将整体空间合理划分为绝对安静区域、安静区域和小声讨论区域，为你的学习研究、开放讨论、团队协作提供不同的选择。

图书馆不定期举办丰富多彩的学生活动以及开设多样的信息技能类培训课程，欢迎关注图书馆官方微信平台随时了解活动资讯。

贴士

- 图书馆是一个公共空间，请妥善保管好你的个人物品，如有丢失或者损坏，图书馆恕不负责。
- 每天闭馆后任何遗留在图书馆内的物品都会被清理至图书馆三楼服务台。



图书馆主页



图书馆微信公众号



新生指引

WELCOME
TO
XJTLU
LIBRARY

学生 IT 指南

MITS（管理信息技术与系统办公室）负责提供校园的 IT 服务。

账号

每个学生都有一个唯一的账号，可用于登录学校电脑、邮箱、文件服务器、Portal、图书馆等（学校各系统链接地址：<http://guide.xjtlu.edu.cn/>）

登录学校电脑

- 键盘上按下“Ctrl+Alt+Del”以显示登录界面。
- 输入用户名和密码，按下回车键完成登录。

邮箱

学生邮箱容量 500MB。可通过 Outlook 客户端或网页端 (<https://mail.xjtlu.edu.cn>) 访问和管理邮件。

学生 ID 卡

学生 ID 卡可用于：

- 图书馆借书
- 学生自助打印
- 支付学生食堂餐费
- 城市交通和电子钱包

无线网络

如何登录

使用无线设备搜索并连接到校园无线网络（XJTLU），打开浏览器，认证页面会自动弹出。输入用户名和密码登录。

计算机机房

- 计算机机房电脑预装了微软 Windows 系统和多种软件。学生可使用 XJTLU 账户名和密码登录。
- 每台电脑已连接网络，上网免费。
- 机房开放时间：每天上午 8:30 至下午 10:00（节假日安排见通知）。除有上课、维修、活动安排，学生可自由进出机房。

系统

- 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。

IT 服务中心

- 服务中心地址：中心楼 956A
电话：0512-88161250
邮箱：IT@xjtlu.edu.cn
服务时间：周一至周五 9:00 -17:00
- 软件安装地址：图书馆 4 楼（中心楼）
电话：0512-88167700
服务时间：周一至周五 9:00 -21:00，周六至周日 9:00 -17:00
(除寒暑假和校园关闭日)

你驻足，我帮助

如何获得一站式服务？

我们是学生一站式服务中心，学生保险、户籍、档案等各类非学术事务问题第一手资讯来源。让我们从以下的问答一起了解一站式，让一站式成为你在西浦的第一站！

学生一站式

何为一站式？

成立于2009年的学生一站式服务中心致力于给所有学生提供卓越的服务和支持，旨在创造学生、家长和学校之间及学校各部门之间良好的沟通渠道。

我们的业务主要包括咨询、申请及其他相关事务。学生能够在这里解决大部分非教学类的相关问题。

一站式有哪些具体的业务呢？

总体来说，一站式业务有两大块：**咨询和申请**。

咨询业务涵盖在西浦非学术类的各类问题，我们会给予你初步的解答并协调指引你去更专业的部门寻求进一步的帮助。

申请类业务如下：

- 学生组织设施预定
- 学生医疗保险
- 奖学金申请（部分）
- 学生卡补办申请
- 学生证注册及补办申请
- 户籍迁移申请
- 学生档案材料申请

此外，一站式还受理大家的各类意见、建议或投诉，并会予以及时反馈。

获得一站式服务有哪些途径？

一站式服务可以通过以下方式获得：

现场：中心楼 115E

电话：0512-88161854

邮件：onestop@xjtu.edu.cn

网址：<http://portal.xjtu.edu.cn/sites/ssp/OneStop.aspx>

微信是另一获得第一手资讯的平台。欢迎大家扫描一站式微信二维码关注我们。



奖学金

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中的家庭经济困难学生。国家助学金的获得者必须勤奋学习，积极向上，成绩优良，并且要积极参加各级各类学生活动。

Case

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。

保险

保险种类

学校为所有在校学生都购买了园区大学生**基础医疗保险**（由苏州园区公积金中心组织，学生本人出资，143rmb/年），保险期限为每年的1月1日至12月31日。（新生的起算日可放宽到入学当年的开学日）

学校出资，通过招标向保险公司为所有学生购买了**商业保险**，作为医疗保险的补充。保险期限为每年的9月1日至次年的8月31日。（新生的起算日可放宽到入学当年的开学日）

市民卡（医保卡）的功能

- 社会保障（对在校学生来说，即医保功能）
- 金融服务（苏州银行借记卡，储蓄功能需本人带身份证到苏州银行任一柜台开通）
- 公共服务（公交、地铁、公共自行车一卡通）

正常情况下，学生需凭市民卡到苏州定点医院持卡就医即可享受医保部分费用减免

发生以下情况可到学生一站式手工报销，一站式在每月底统一前往园区一站式办理：

- 住院（凭市民卡到医院就医后，部分还可商保赔付）
- 意外受伤就医（凭市民卡到医院就医后，部分商保赔付）

保险理赔

户籍所在地就医手工报销部分所需材料：

发票，相关病例、户口本复印件或户籍页（户籍地就医），身份证和银行卡正反面复印件（住院和意外受伤就医），转院证明（在户籍地以外的第三方城市就医）

具体的问题可咨询学生一站式服务中心
邮箱：insurance@xjtlu.edu.cn

就业

西交利物浦大学就业中心

首先祝贺你成为西浦的一份子，相信你对大学的生活充满期待，就像你想要一展才华在西浦取得骄人的成绩一样，计划自己的职业生涯也是需要付出很多艰辛和努力的。俗话说“机会永远是留给有准备的人”，在你为自己的职业生涯做准备的时候，在你需要的时候寻求必要的支持，西浦就业中心会在这一过程中陪伴你。

职业评估在线测试

通过职业评估测试可以更有效的帮助你了解自己的兴趣爱好，能力，价值观以及个人特质，详情请登录网址：<http://xjtlu.ncss.org.cn/jixun/>

一对一职业咨询

职业指导老师会在你进行自我规划和实践时给予你必要的帮助与支持。通过一对一职业咨询，你可以获得个性化的职业指导，例如设定职业目标，如何获得清晰的自我认知与行业认知，如何获得有效的职业关系网络，如何做出明智的职业选择等等。
预约职业指导老师请登录：<http://careers.xjtlu.edu.cn/>

岗位及实习信息

就业中心为学生提供丰富的资源帮助他们拓展自己的职业兴趣以及职业能力。登录就业中心系统（CCS）数据库获得所有岗位及实习信息：<http://careers.xjtlu.edu.cn/>

校外导师项目

就业中心组建了一支独特的团队—校外导师团，来自各大企业的高管与学生一对一配对，帮助西浦学生获得更多的行业知识和有针对性的人生经验。

活动以及工作坊

就业中心会定期开展大型职业活动，例如招聘会，企业宣讲会，职业人脉活动等；还有小型的工作坊，帮助学生提升职业发展能力，例如简历书写，实习工作搜索技巧等等。具体信息请关注就业中心系统（CCS）<http://careers.xjtlu.edu.cn/>

联系就业中心

邮件：careers@xjtlu.edu.cn
电话：0512-88188309
地址：中心楼 106E



校友

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，是一个全球性的非营利组织，主要由西交利物浦大学毕业生构成，并陆续在各地成立分会。

西浦校友会致力于汇聚校友力量，发挥校友优势，利用各方资源，实现互惠共享，支持帮助校友在全球各地的发展，提升西浦社会知名度和影响力，形成西浦全球人脉、资金、人才、项目的互动平台。

在这里你将会收获校友们的升学与就业经验，收获与他们面对面交流的机会，收获各地丰富多彩的校友活动，收获展示与提升自我的平台……

西交利物浦大学校友会期待你的关注与加入。

关注校友会，你将会看到

- 校友故事
- 校友活动
- 校友新闻
- 招聘信息

联系方式

邮箱: alumni@xjtlu.edu.cn

电话: (86)0512 8816 1869

微博: “西交利物浦大学校友会”

微信订阅号: “xjtlu_alumni”



西交利物浦大学校友会



xjtlu_alumni



西浦生活

百团大战

目前西浦的注册社团及组织共6大类149个，包括功能类组织29个，公益类社团10个，学术类社团24个，艺术类社团30个，逸趣类社团10个以及体育类社团38个、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，西浦已成功举办了十二届独具特色的迎新晚会，得到全校师生的一致好评。

社团生活

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”自2013年立项起已成功举办了16季，其中含括商业、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900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。

“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。

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。

学生心理咨询中心

“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？

大一的小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。

自我测试

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：“你走路不长眼睛吗，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：

案例 1： 睡在我上铺的兄弟

- 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。

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：

案例 2： 你真的会和家长 沟通么？

- A 不耐烦对说：“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，不会对我的学习造成什么影响。”

测试结果

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 **选项也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的解决问题。
- 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问题。

案例 1： 睡在我上铺的兄弟

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的。

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。

案例 2： 你真的会和家长 沟通么？

儿童态：以过去（幼时）方式思考、感觉、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、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

通关攻略实例

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“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。

案例

Zhan，系西浦 11 级学生，自入校以来就沉迷网络游戏，既不与外界交往，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！

进一步访问西浦学生
心理咨询手册，
请扫一扫以下二维码



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。

案例

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。

案例

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，最主要的原因是去利物浦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。其实她从大三下就开始准备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。



新生安全

西交利物浦大学急救响应：校园内有护理处置室。

服务范围	<ul style="list-style-type: none"> ● 一般性外伤的清创、消毒、包扎 ● 意外伤害的现场救护、初步处理
地点	基础楼 159
开放时间	每周一、四 9:00 - 12:00 (无人员常驻, 开放时间外请致电联系)
联系人	金老师
电话	0512-81884630

- 根据国家相关专业规定，护理处置室无法提供疾病诊断及药物治疗。
- 急救箱分发至各物业办公室、各学术部门秘书、各实验室以及健康与安全员。所有医疗用品免费使用。急救箱中无药品提供。如必要，请随身携带个人药品。
- 校园内配备如颈托、头部固定器、担架以及轮椅等急救设备。
- 如果你有任何有关健康安全方面的问题或疑问，可向健康与安全事务办公室提出。

办公室地点：中心楼 1103

联系电话：0512-88161005

邮箱：hsc@xjtlu.edu.cn

安全提示

注意防骗

- 注意提防冒充学校老师、学生会、社团、学长学姐的不法分子以检查、摊派或订阅杂志等名义实施的诈骗。
- 不要将现金、手机和银行卡借给任何陌生人。

注意防盗

- 入校后请将自己所持有的大部分现金存入银行，密码需谨慎设置。
- 保管好个人物品。

注意防火及其他

- 严格遵守宿舍相关规定，正确使用灭火器。
- 外出时，注意交通安全。

记住八凡是，骗子无出路

- 凡是自称公检法要求汇款的；
- 凡是叫你汇款到“安全账户”的；
- 凡是通知中奖、领取补贴要你先交钱的；
- 凡是陌生网站（链接）要登记银行信息的；
- 凡是在电话中索要个人和银行卡信息及短信验证码的；
- 凡是要你开通网银接受检查的；
- 凡是通知“家属”出事要先汇款的；
- 凡是自称领导（老师）要求打款的。



建议请大家关注
永安桥派出所微信公众号



发掘你不知道的苏州

气候

每当到了七八月份，苏州便进入了盛夏季节，气温较高，是全年最热的月份，因此新生在八月份入学时依然要做好防晒防暑工作。进入秋季，9月上旬依然时有炎热天气出现，俗称“秋老虎”。9月中旬起，气温开始下降明显。冬季寒冷少雨，1月中下旬是全年最冷的时期，要注意做好防寒保暖措施。春季气温回升快，但是温度升降非常不稳定，骤冷骤热变化较大。4月份还时常出现低于0℃的“倒春寒”的天气，因此要注意保暖。

总体而言，苏州位于北亚热带湿润季风气候区，温暖潮湿多雨，冬夏季长，春秋季短，因此需要常备雨具，注意时刻添衣以防感冒。

旅游

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。

苏州中心

作为创下最大整体开发城市综合体、最大单体购物中心等多项国内第一的苏州新一代“城市地标”，苏州中心不仅仅是苏州体量最大的商场，也是这座城市的中心。苏州中心集超大型购物中心、国际超5A级办公楼、服务型CBD公寓、W酒店于一身。自2017年11月11日开业以来，苏州中心迅速成为苏州居民休闲娱乐的首选。

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。

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，是采用以苏州话未达标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依软语娓娓动听。

美食

新生入学时正值八月，作为苏州“水八仙”之一的鸡头米（芡实）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出一道菜——荷叶粉蒸肉，其味道清香，鲜香软糯肥而不腻，夏天食用很合胃口。

随之而来的是中秋节，每当这时新鲜的月饼会陆续上市，其中鲜肉月饼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。全年无休的没事风味，一年四季都有花样。

一月	汤年糕、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

发掘你不知道的西浦

为了方便学生们在校的日常需求，西浦在基础楼、中心楼、理科楼、公共楼及人文社科楼均设置了便利店，同学们可以在这些便利店中选购到零食及一些日常必需品。另外，西浦周边步行5分钟左右即可到达文星广场及翰林邻里中心，在这里大家可以找到更加丰富多彩的美食。



大学服务站一览



西浦学生一站式



成长顾问中心



学生宿舍委员会



西浦学生心理咨询中心



西浦就业



西浦 IT 服务中心



学友计划



西交利物浦大学校友会



西浦社团

懂得如何主动获取强有力的资源和支持是迈向成功的第一步。

名称	电话	邮箱
西浦学生一站式	0512-88161854	onestop@xjtlu.edu.cn
教学事务	0512-81881230	academicservices@xjtlu.edu.cn
成长顾问中心		SDA@xjtlu.edu.cn
学生宿舍委员会	0512-88161857	accommodation@xjtlu.edu.cn
西浦学生心理咨询中心	0512-88161815	counsellingservice@xjtlu.edu.cn
西浦就业	0512-88188309	careers@xjtlu.edu.cn
体育与健康支持		PEC@xjtlu.edu.cn
西浦 IT 服务中心	0512-88161250	IT-Service@xjtlu.edu.cn
学友计划	0512-81883293	buddy@xjtlu.edu.cn
西交利物浦大学校友会	0512-88161869	alumni@xjtlu.edu.cn
西浦社团	0512-81884969	scs@xjtlu.edu.cn