

致新生的一封信

亲爱的研究生同学，你好！

也许，这是你求学生涯的最后驿站

也许，你以为自己远离了本科新生的迷茫

也许，你对所学专业的热爱奔涌

也许，你对就业市场的担忧惶惶

也许，你立志走上讲坛，传承恩师的教诲

也许，你希望思考人生路径，轨迹从此不同

……

无论是哪个也许

上海外国语大学张开双臂欢迎你

上外研究生部师生、学科点导师

张开双臂欢迎你

远离父母的呵护与叮咛

你们能够独立面对人生

永远记得

安全，是家人最郑重的期许

进步，是母校最殷切的期盼

请你入学之初

了解学校整体构架，学会自己去解决出现的任何问题

了解研究生部构架，学会自己去沟通还不清晰的事项



我们愿意看着你独立解决、勇敢面对
当你需要支撑、渴望温暖、思念倾听的时候
我们就在你的身边

请你在第一年
用各类讲座和科研项目完善自己的理论根基
请你在第一年
用了解行业的眼光思考自身定位谋划自己人生
请你在这宝贵而短暂的几年
尊重师、友、同宿人、同行者、服务者
锻造能共事肯分享的品格

请你在入学之初
刻下你的梦想，你的规划
毕业之际
审视梦想，再创辉煌

我有一个梦想
梦想上外培育德艺双馨型研究生
生活中，善虽小喜做，恶再小不为
学习上，路漫漫求索，专业求精、素质求宽
人生路，有所坚持、有所向往、有所行动
内心里，体悟真诚之温暖、坚强之韧性、关爱之力量
我们，因为彼此，迎接梦圆

沈小玲 杨琴琴

二〇一五年九月十四日

目录

1.	致新生的一封信	
2.	报到早知道	
2.1	报到必读	1
2.2	入学日程安排	3
2.3	开学典礼	4
2.4	2015级分班情况表	6
2.5	研究生新生入校复查考核实施细则	9
3.	学习面面通	
3.1	图书馆使用指南	11
3.2	两校区图书馆布局	18
4.	生活全攻略	
4.1	生活指南	20
4.2	医疗保障	23
4.3	心理咨询	28
5.	研部百宝书	
5.1	学校及研部通讯一览表	30
5.2	研究生德育工作分工一览表	32
5.3	第26届研究生学生会通讯录	33
5.4	入学手册附件(单独印制)	





报到必读

1. 领取“入学手续登记表”后请填写有关信息，根据现场指挥人员指令依次到相关部门报到。请预先准备好报到所需材料。
2. 未网上缴费的同学请至报到现场咨询处领取缴费凭证，现场缴费。
3. 所托运行李已统一运至生活区（东体育会路 411 号），请凭单据至生活区 1 号楼服务台领取。
4. 请直接到自己宿舍所在楼栋一楼值班室找值班阿姨领取钥匙和门禁卡。（宿管科地址及联系方式：东体育会路 411 号 6 号楼 108 室，电话 35373091，35373213）
5. 新生床号已确定，请对号入住，室内布局不得随意调整。
6. 体检表“院系”栏填写“研究生部”；体检表、血液检验报告单、X 线诊断报告右上角均写明“**学号+研究生**”，并按要求填写完整个人信息。
7. 体检当天首先领取验血试管，已有身孕同学，不得拍摄 X 光。
8. 研究生新生须参加外语/二外分级考试。（已获得免修资格的除外，免修名单请查看研究生部管理服务系统内通知）。具体要求及考场见入学手册附件（单独印制）。
9. 请提前上传照片的新生于报到当日现场领取校园一卡通，未上传照片的新生至 1 号楼 109 室自行办理一卡通（需先充值，可用于洗澡、打水、买饭、借书等，浴室开放时间为下午 5:00~晚 9:00）。
10. 开水卡办理时间为周一下午 3:30-4:30，地点生活区 6 号楼 1 楼。
11. 请认真阅读《上海外国语大学学位与研究生教育工作简明手册》（登陆研究生部网站“规章制度”栏或管理服务系统“指南信息”可查看），并登陆上外图书馆阅读“读者手册”、“新生入校”等。
12. 请报到日认真阅读本手册、入学手册附件（单独印制），内有外语（二外）分级考试及选课通知、各学科点师生见面会安排、研究生登记表填写要求等重要内容，请注意妥善保管。

报到
早知道



入学日程安排

日期	时间	地点	内容	组织者	备注	
9月14日 (周一)	13:30— 17:00	逸夫会堂	新生报到	研究生部	具体安排见 “入学手册 附件”	
	新生见面会					
9月15日 (周二)	07:45	虹口校区 喷水池	乘车前往 松江校区		请提前 5分钟到达	
	10:00— 11:00	松江校区 教育会堂	开学典礼		请提前 20分钟到达	
	13:00— 15:45		学风讲座 入学教育		请提前 5分钟到达	
	16:00		乘车返回 虹口校区		请提前 5分钟到达	
9月16日 -18日	师生见面会				各学科点 各专业点	具体安排见 “入学手册 附件”
9月18日 (周五)	13:00— 16:00	1号楼 3号楼	外语(二外) 分级考试			
9月19日 (周六)	06:15— 07:30	5号楼 1楼	体检: 抽血		校医务室	须空腹 带体检表 带体检表、 体检完毕后 交至主检处
	07:30— 10:00		其他 体检内容			
9月25日 (周五)	17:30— 20:30	研究生管理服务系统使用(含选课)、培养制度等介绍会		研究生部	具体安排见 “入学手册 附件”	

开学典礼

时间：2015年9月15日星期二

地点：松江校区教育会堂

一、开学典礼（10：00-11：00）

主持人：研究生部主任 汪小玲

1. 奏唱中华人民共和国国歌
2. 老生代表发言
3. 新生代表发言
4. 留学研究生新生代表发言
5. 奏校歌，校领导及导师代表为新生代表佩戴校徽
6. 研究生导师代表发言
7. 上海外国语大学校领导讲话
8. 开学典礼结束

二、科学道德与学风建设讲座（13:00-14:00）

三、新生入学教育（14:00-15:45）

下一页附新生开学典礼座位表，请按座位表就座。



新生开学典礼座位表

主席台

1 排	嘉宾席		1 班：英语(语言学)		嘉宾席	1 排
2 排	22 班 法律 法学/非法 学	过 道	外国语言学、语言战略	过 道	16 班 汉语 国际 教育	2 排
3 排			2 班英语：			3 排
4 排			口译学方向			4 排
5 排			3 班英语：翻译学			5 排
6 排			4 班英语：			6 排
7 排			比较文学方向 英美文学方向			7 排
8 排			5 班英语：教学法			8 排
9 排	25 班 26 班 博士生	过 道	跨文化、文化	17 班翻译学 高翻口译	9 排	
10 排			6 班：应用统计学		10 排	
11 排			国际贸易学、金融学		11 排	
12 排			7 班：企管、公关 技术经济管理、文学		12 排	
13 排	留学生	过 道	8 班：国政/国关/外交 国公管/中外政治	18 班 英语口语	13 排	
14 排			15 班：语言学，汉语言		14 排	
15 排					15 排	
16 排					16 排	
17 排					17 排	

过道

18 排	9 班教技 课程/成教		11 班 日语语言文学		19 班 英语笔译 A	18 排
19 排	10 班 新闻学 传播学 广告学	过 道	12 班 俄语、亚非语	过 道	20 班 英语笔译 B	19 排
20 排			13 班法语、阿拉伯语			20 排
21 排			14 班西班牙语 德语、葡萄牙语			21 排
22 排			22 班 金融专硕 A 班			22 排
23 排			23 班金融专硕 B 班			23 排
24 排						24 排
25 排						25 排
26 排	留学生	过 道		23 班 金融专硕 B 班	26 排	
27 排					27 排	

2015 级研究生分班情况表

班级	专业	人数	临时召集人	通信地址
1 班	英语语言文学 (语言学)、外国语言学及应用语言学、语言战略与语言政策学	40	张天娇 马星宇	邮编: 201600 地址: 上海市 松江区 文翔路 1550 号 学生公寓 ×号楼×室
2 班	英语语言文学 (口译学)	24	鲍琼轩 黄诗音	
3 班	英语语言文学 (翻译学)	27	章恬恬 李静	
4 班	英语语言文学 (比较文学、英美文学)	55	蒲慧 陆倩雨	
5 班	英语语言文学 (教学法、跨文化、文化)	38	卢晓青 王乐	
6 班	金融学 国际贸易学 应用统计学	34	李喆 王玥	
7 班	中国古代文学 中国现当代文学 比较文学与世界文学 企业管理、公共关系学 技术经济及管理	34	孙舟雯 盛乐云	
8 班	中外政治制度 国际政治、国际关系 外文学、国际公共管理	35	杨柳青 焦莉	
9 班	教育技术学 课程与教学论 成人教育学 思想政治教育 体育教育学	24	叶小婷 王伟	



班级	专业	人数	临时召集人	通信地址
10 班	新闻学 传播学、广告学	50	耿昕萌 景晓童	邮编： 200083 地址： 上海市 虹口区 东体育会路 411 号 ×号楼×室
11 班	日语语言文学	40	潘瑛瑛 罗安然	
12 班	俄语语言文学 亚非语言文学	33	殷灵秀 吴丽娟	
13 班	法语语言文学 阿拉伯语语言文学	23	李适宇 王彤彤	
14 班	德语语言文学 欧洲语言文学 西班牙语语言文学	33	丁兰 燕妮	
15 班	汉语言文字学 语言学及应用语言学	18	覃洲 李晓雨	
16 班	汉语国际教育	64	孙敏 韩轶婷 李歌 徐云	
17 班	翻译学、 阿拉伯语口译、 俄语口译、法语口译	21	李静 王小琛 王星辰 高俊刚 朱焱	
18 班	英语口译	43	郭晓青 钱秀娟 任瑞柳	
19 班	英语笔译 A 班	22	胡梦丹 刘金娟	
20 班	英语笔译 B 班	22	张宏雨 张翰林 郑珮雯	

班级	专业	人数	临时召集人	通信地址
21 班	英语笔译 C 班	23	邹慧 夏琼婷	邮编： 200083 地址： 上海市 虹口区 东体育会路 411 号 ×号楼×室
22 班	法律专硕（法学、非法学）	39	张哲 范雅楠	
23 班	金融专硕 A 班	35	籍东 贺宇倩	
24 班	金融专硕 B 班	35	苟宇豪 李超	
25 班 博 1 班	英语语言文学、外国语言学及应用语言学、翻译学、语言战略与语言政策学、汉语国际教育	62	杜磊 景飞龙 陆月华 韩文菊	
26 班 博 2 班	国际政治、国际关系、外交学、中东研究、中国学、区域国别研究、俄语、法语、德语、日语、阿拉伯语、亚非语	47	周晨曦 俞海杰 孙名蕊 吴声白	

注：“人数”统计为应报到数，且不含留学研究生。



研究生新生入校复查考核实施细则

为了使研究生新生入校复查考核工作进行顺利，保证新生质量，提高我校研究生的整体素质，根据教育部和上海市教委有关规定，结合我校实际情况，特制订本实施细则。

我校研究生新生入校复查考核期为三个月，复查考核期从报到之日算起。

一、复查考核合格的基本条件

(一) 政治思想上与党中央保持一致，坚决拥护中国共产党领导，热爱祖国，热爱人民，愿为社会主义现代化建设服务，自觉抵制“法轮功”等邪教、迷信活动。

(二) 品德纪律上严格要求自己，自觉遵守国家的法律、法规以及学校的各项规定，履行中华人民共和国的公民义务，弘扬社会公共道德和良好的家庭伦理道德。尊重师长，关心同学，热心参加集体活动，有较强的集体荣誉感。

(三) 学习态度端正，认真努力，积极参与学术科研或专业实践活动，充分展现研究生应有的业务素质，能较好地完成导师和学科点布置的学习、科研与专业实践任务。

(四) 身心健康，入学体检合格，充分体现良好的心理素质和较强的社会适应能力及沟通能力，能协调好各种人际关系。

(五) 能按照研究生招生录取的要求提供完备的个人档案材料。

二、凡有以下情况之一者，复查考核为不合格

(一) 有反对四项基本原则、反对改革开放等言论和行为；有其它造成不良影响的错误言论和行为。

(二) 违反国家法律、法规和校纪校规，参加邪教、迷信及其它非法组织，扰乱学校和社会秩序，影响和破坏安定团结的政治局面。

(三) 偷窃、破坏国家、集体或他人财产，在人际交往中有欺诈行为。

(四) 调戏侮辱他人及其它品质恶劣、道德败坏的行为。

(五) 违章使用电器或明火，引起火警、火灾。

(六) 观看(收听)、传播淫秽、迷信、邪教等书籍、报刊及音像制品。

(七) 组织或参与赌博、非法传销、宗教活动、打架斗殴、酗酒等活动。

(八) 无正当理由不按时缴纳学费。

(九) 三个月内旷课累计达 10 学时(含研究生大会、研究生班会及集体学习)复查考核为不合格,不合格者取消第一学年评奖评优资格。学籍办于考察期即将期满时公布旷课名单。

(十) 学习态度不端正,学习能力低,不能完成导师和学科点布置的学习、科研与专业实践任务,不具备研究生应有的业务素质。

(十一) 考试作弊,替他人或由他人代考,有剽窃他人研究成果等学术不端行为。

(十二) 体检不合格,心理障碍较明显,不能处理好人际关系,社会适应能力较差。

(十三) 因违反有关规定而受到处理。

(十四) 有其它造成不良影响的错误言论和行为。

(十五) 档案有不实或其他不符合招生录取要求的情形,且不能及时提供正当合理依据。

三、考核实施办法

(一) 新生考核期满时,个人按照要求如实填写考核表,逐级报批。

(二) 考核工作分工:思想政治素质、道德品行考核由研究生部学管办负责;学籍纪律考核由研究生部学籍办负责;学习科研及专业实践考核由导师和学科点及研究生部培养办负责;身体心理素质考核由有关医院、校保健科和研究生部共同负责;学费缴纳与档案完备情况由研究生部招生办及档案室负责。

(三) 复查考核不合格者在三个月期满时在研究生部网站上公布。

(四) 复查考核不合格者由有关负责办公室或部门提出处理意见,经研究生部党政联席会讨论后,报请学校领导审批,延长其复查考核期,或取消入学资格。

四、本细则自 2014 年 9 月 1 日起实施。

五、学校授权研究生部对本细则进行解释。



图书馆使用指南

1、图书馆主页

点击上外主页左下方的图书馆标志，或直接输入 <http://lib.shisu.edu.cn/>进入图书馆主页。

2、服务项目

- 图书借阅
- 两校区图书异地借还
- 网上预约：读者在登录我的图书馆（输入学号和密码）之后进行书目检索，如果结果显示该图书已全部借出，“读者预约”的字样会自动出现，点击进入后再点击“执行预约”即可。
- 网上续借：读者在登录我的图书馆（输入学号和密码）之后，点击“书刊借阅”，出现该读者已经借出的图书，在距应还日期15天之内就可进行网上续借。
- 文献传递：全国高校图书馆文献资源共享的一种方式，具体办法请参阅图书馆主页上的相关说明。
- 查询图书馆电子资源

校园网内：点击相应栏目即可

校园网外：设置代理服务器（详细说明，请点击图书馆主页中的“校外访问”）

3、电子资源

除中外文书籍和报刊等实体馆藏外，我馆拥有若干虚拟馆藏（在主页上请点击“电子资源”，进入“电子期刊”、“电子书”、“多媒体资源”“试用数据库”、“博硕论文库”、“特色资源库”等栏目）。

4、读者须知

图书馆借阅规则等内容可查看图书馆主页“入馆指南”，点击页面“借阅规则”。

● 电子书		
中文	超星数字图书馆	超星数字图书馆是国内首家提出数字图书馆概念的公司。历经 15 年的发展，目前超星已数字化 170 万种中文图书，其中可销售的数字图书数据库 100 余万种，我馆已购买其中全部的人文社科类图书。
	读秀学术搜索	读秀学术搜索是由海量中文图书资源组成的庞大知识库系统，其以 280 万种中文图书资源为基础，为用户提供深入图书内容的书目和全文检索，部分文献的全文试读，以及通过 Email 获取文献资源，是一个真正意义上的知识搜索及文献服务平台。
	中国基本古籍库	中国基本古籍库是综合性大型古籍数据库，共收录先秦至民国历代经典名著及各学科基本文献 1 万种，每种均据善本制成数码全文，另附 1-2 个版本的原版影像，总计收书 17 万卷、版本 12,800 个。
外文	Ebrary 电子书	Ebrary 电子书数据库整合了 300 多家学术、商业和专业出版商，提供 10 多万册权威的外文图书和文献。我馆自 2009 年起购买了该数据库内全部电子图书的年度使用权。
	Credo 工具书大全	我们在该数据库提供的 400 余种工具书中选择了 150 种，基本涵盖了人文社科的各个领域，尤其是与我校相关度高的语言、文学、宗教、经济等内容几乎尽收囊中，包括英语和其它西方语种。



	MyiLibrary 电子书	目前 MyiLibrary 平台上提供来自约 400 个学术出版社的逾 22 万种电子书。我馆购买的这批电子书共计 628 种, 包括英文和德文两个语种, 以英文为主。英文书中以英语语言和文学专业为主, 还包括部分国际关系和跨文化方向的图书。
	金图国际 外文数字 图书馆	我馆收藏了金图国际外文数字图书馆中的语言学、文学、政治学等图书, 共计近 400 种。

● 电子期刊		
中文	CNKI 中国知网	包涵中国期刊全文数据库的文史哲、政治军事与法律、教育与社会科学综合、信息科学、经济与管理五个子库, 中国优秀博、硕士学位论文库, 以及中国重要会议论文全文数据库和中国重要报纸全文数据库(自 2000 年以来)。
	维普中文科技期刊数据库	《中文科技期刊数据库》是我国最大的数字期刊数据库, 也是科研工作者进行科技查证和科技查新的必备数据库。
英文	ALIC 欧洲专业学协会期刊库	ALIC 是由 ALPSP(全球非赢利出版商同业协会)提供的全文期刊数据库, 由欧洲 49 家学协会及中小型出版社提供的 773 份高质量、高影响因子的期刊。我馆已购买了该期刊库的人文及语言学学科包, 共收录了 96 种期刊, 绝大多数期刊被 SCI 和 SSCI 收录。

● 电子期刊		
英文	JSTOR 西文过刊数据库	JSTOR 为回溯期刊数据库, 我馆购买了其中人文社科类的 5 个专辑, 计 800 余种期刊, 基本涵盖了我校的各个专业。
	EBSCO Research Databases	EBSCO 综合一站式检索平台 ASP & BSP: 学术资源子库和商业资源子库
		Communication & Mass Media Complete (CMMC): 传播学与大众媒体数据库
		Humanities International Complete (HIC): 人文研究全文数据库
	Gale	Literature Resource Center : 文学资源中心
		Biography Resource Center : 人物传记资源中心
		Associations Unlimited : 协会组织信息库
		Opposing Viewpoints Resource Center : 相反论点资料中心
	SAGE	SAGE 与全球超过 245 家专业学术协会合作出版 490 余种高品质学术期刊, 每年出版 12 到 15 种百科全书和超过 700 种的新书。我馆购买其全部人文社科类产品。



● 电子期刊		
英文	ProQuest Research Library	收录涉及人文社科各专业领域的英文期刊 2,974 种（以美国出版期刊为主），其中全文期刊 2,020 余种。
	Cambridge 电子期刊数据库	我馆已购买其人文社会科学学科包，共包含 134 种期刊，其中 55%的期刊被 SSCI 和 AHCI 收录，其中以地域研究、历史、政治学和语言学见长。
	Oxford 电子期刊数据库	牛津大学出版社（简称 OUP）每年出版的 250 种期刊中，有超过 2/3 的期刊是与全球最有影响力的学协会和国际组织合作的，确保了期刊的高品质和权威性。本次开通内容包括人文、社会科学和法律三个学科专辑共 128 种期刊的全文文献。
	Emerald 管理学期刊	Emerald 管理学期刊收录了来自 150 多种期刊的超过 85,000 篇全文。数据库的文摘、全文均可回溯至第 1 卷第 1 期，最早回溯年份是 1898 年。
	HeinOnline 法律数据库	HeinOnline 数据库是美国著名的以法律为核心，涉及政治、国际关系、外交等领域的全文数据库，涵盖全球最具权威性的 1300 多种法学期刊，同时包含 675 卷国际法领域权威巨著，100000 多个案例，1000 多部精品法学学术专著和美国联邦政府报告全文等。

● 电子期刊		
日语	CiNii 日本论文库	CiNii 是由日本国立情报学研究所 (National Institute of Informatics, 简称 NII) 开发的日本学术论文索引数据库, 其中也包含大量的全文资源, 是目前世界上最全的日文论文数据库。其中有相当数量的论文由英文或其它文字发表。
俄语	《真理报》	《真理报》创办于 1912 年, 是俄罗斯影响力最大的报纸之一, 以其显著的政治色彩而闻名世界。《真理报》曾是苏维埃时期重要的新闻中枢, 在 1918 年到 1991 年期间是苏联共产党中央委员会的机关报。如今, 作为苏联新闻的重要来源, 在西方图书馆中被广泛阅读和收藏, 也是目前俄罗斯共产党的最重要宣传媒体。
韩语	DBpia 韩国 学术期刊数据库	DBpia 韩国学术期刊数据库汇集了来自韩国的著名人文学科和自然科学出版社的最深过刊和最新内容, 是代表韩国所有学科领域的知识荟萃和研究成果的核心在线资源。数据库收录了 1,300 多种韩语学术期刊。
法语	Cairn 法语 数据库	Cairn 法语数据库共有 5 个子数据库, 我校订购了其中的学术期刊、会议录与学术文献集和袖珍参考工具书、百科全书等数据库。



● 电子档案		
英文	美国国家安全电子档案	美国国家安全电子档案，Digital National Security Archive (DNSA) 的突出特点在于：它不仅收录了美国政府解密档案，并且原始地呈现了档案的风貌，即其所搜录的档案均为 PDF 格式。因为看到的是原始档案的真实照片，所以上面不仅有政府官员的亲笔签名，而且还可看到当时政策制订者在阅读文件时写下的批注。

● 学位论文		
中文	本校硕博学位论文数据库	提供由上海外国语大学应届硕士和博士毕业生提交的硕士论文和博士论文的检索和全文下载查看。
	CNKI 中国博士、优秀硕士学位论文全文数据库	英文简称 CDMD，是国内资源最完备、收录质量最高、更新最快的硕博学位论文全文数据库。该数据库收录 1999 年至今国内 335 家博士培养单位的全部博士学位论文及优秀硕士学位论文，到目前为止累计收录硕士论文近 50 万篇及博士论文 10 万余篇。
英文	ProQuest 学位论文数据库	英文简称 PQDT，是世界著名的学位论文数据库，收录欧美 1000 余所著名大学的文、理、工、农、医等领域的博士、硕士学位论文，是学术研究中十分重要的信息资源。该全文库由国内 100 余所高校联合选购而成，每年每所成员高校可从 PQDT 总库（含 160 万篇硕士、博士学位论文）中挑选 200 篇论文。

两校区图书馆布局

松江校区图书馆			
楼层	部门	联系电话	服务项目
一楼	总服务台	67701112	提供各类咨询服务及各语种图书归还服务
	报刊阅览室	67701112	报刊阅览, 自助式复印、上网
	学生第一阅览室		自修、可携带电脑上网, 预约后可使用研讨室进行小组讨论
二楼	学生第二阅览室		自修、可携带电脑上网, 预约后可使用研讨室进行小组讨论
	报告厅		举办各类图书馆组织的讲座
	图书馆办公室	67701162	
三楼	中文图书借阅处	67701509	向师生出借各类中文图书并提供室内阅览
四楼	英文图书借阅处	67701178	向师生出借各类英文图书并提供室内阅览、自助式复印
五楼	多语种图书借阅处	67701181	向师生出借除中英文之外的各语种图书并提供室内阅览
地下室	地下书库	67701112	借阅者需与总服务台联系



虹口校区图书馆

楼层	部门	联系电话	服务项目
一楼	总服务台	35373667	提供各类咨询服务
	电脑检索台		计算机联网检索各类书刊信息
	图书借还处	35373181	提供馆内图书外借和归还服务
二楼	多语种图书借阅处	35373190	提供多语种图书的借阅服务
	报刊阅览室	35373190	可阅览馆藏中外文现刊和过刊
三楼	中文图书借阅处	35373081	提供中文图书的借阅服务
四楼	英文资料中心	35373180	可阅览珍藏的英文书刊
	研究生阅览室	35373180	供本校研究生自习使用
	研讨室		经预约后供学术研讨使用
五楼	英文图书借阅处	35373083	提供英文图书的借阅服务
	图书馆办公室	35373187	
六楼	技术部	35372696	提供各类技术支持
	报告厅		举办各类报告和讲座 (提前预约)
	研讨室	35373667	经预约后供学术研讨使用
	会议室	35373667	
七楼	编目部	35373183	中、外文图书的编目
	资源建设部	35373182	中、外文图书的采购
	中华再造善本书库		利用者需与一楼总服务台联系

生活指南

新同学初来乍到,难免在学习生活上会遇到一些问题。我们研究生部和研究生会根据历年的工作经验和同学们反映的问题,以及学校的一些新变化,编辑了这份生活指南,希望能对大家有所帮助。

一、吃

1. 生活区食堂一楼、清真食堂
2. 教学区食堂【一楼是普通食堂,面包房;二楼的美食街供应炒菜及各式点心】
3. KFC、麦当劳、必胜客等【家乐福、赤峰路地铁站、虹口足球场周边】
4. 水果、零食等【生活区周边便利超市;全家等】【曲阳小区三角地菜市场】

二、住

1. 学校浴室【生活区食堂北面:需使用校园卡】
2. 开水房【生活区食堂东北角:需使用校园卡】【各宿舍楼三楼水房】
3. 购电【宿管科:生活区6号楼一楼智能办】
4. 洗衣【生活区自助洗衣;日杂店洗衣。需自备洗衣粉、洗衣液】
5. 校园卡充值【生活区/教学区食堂一楼圈存机,或一卡通充值中心(教学区1号楼109室)】

三、行

1. 大连西路【公交79路(可达和平公园、杨树浦路、共和新路),公交70路(可达和平公园,新华医院,虹口公园)】
2. 上农新村(中山北一路,赤峰路轻轨站斜对面)【公交139路(可达五角场、复旦、财大、虹口公园),51路,52路(可达宝山、吴淞、北站方向)】
3. 赤峰路,曲阳路【公交115路(可达新客站、城建学院、同济大学等)】



4. 虹口公园门口【公交 18 路(可达北站、西藏路、南京路、人民广场、淮海路、江边码头), 231 路(可达新疆路、北京路、静安寺、中山公园等)】
5. 广中路【公交 21 路(可达江湾镇、鲁迅公园、四川北路、北京路、静安寺等), 933(可达南京路、淮海路等)】
6. 赤峰路, 虹口足球场【地铁 3 号线(可达江杨北路、江湾镇、上海火车站、中山公园、上海南站等)、地铁 4 号线(可达浦东)】
7. 玉田路【公交 123 路(可达外滩、上海书城、南京路、人民广场)】
8. 地铁 8 号线曲阳路站六号出口【可选择从曲阳小区穿过抵达, 较沿大连西路走距离更近】

四、用

1. 日用品【生活区内便利超市】【家乐福超市: 玉田路曲阳路口或虹口龙之梦地下二楼】【易买得: 曲阳路中山北二路路口】
2. 银行【工行上外支行: 教学区南大门上外书店西侧】【自助银行: 教学区迎宾馆内】【上行: 玉田路(家乐福对面)】【农行 ATM: 生活区门口】【建行 ATM: 曲阳路家乐福超市一楼】
3. 商务票务【商务中心、票务中心: 教学区迎宾馆内; 火车票代售点: 四川北路 2288 号近鲁迅公园南门、曲阳路 816 号】
4. 通信【广中路邮局(广中路 65 号, 靠近中山北一路路口)、玉田路邮局(曲阳路 557 号, 玉田路、曲阳路口往北约 50 米)】
5. 服装【虹口龙之梦、四川北路、南京路、五角场】

五、玩

1. 上外健身中心【游泳、体操、篮球、排球、羽毛球(教学区迎宾馆对面)】
2. 教学区操场【足球场等】、出国培训部操场【篮球场(生活区对面)】
3. 虹口游泳池温水馆(虹口足球场旁, 东江湾路)
4. KTV: 龙之梦银乐迪、乐凯迪(曲阳路家乐福 6 楼)、上海歌城

5. 电影：龙之梦金逸影城、曲阳影都（曲阳路家乐福北面）

六、医

1. 校保健科【经转账可到定点医疗机构就医，具体可听校医院建议】
2. 附近医院【曲阳医院（玉田路曲阳路口）、建工医院（中山北一路近赤峰路口）、岳阳医院（甘河路 110 号）、第一人民医院（武进路 85 号）】
3. 附近药店【雷允上（玉田路口，曲阳医院北面）】

七、学

1. 购书

- 1) 福州路【可至玉田路乘公交 123 路（区间）到山西南路下）上海著名的文化一条街，上海外文书店、上海科技书店、上海书城等大型综合书店均坐落于此】
- 2) 大连西路上外书店【学校教学区南门旁】
- 3) 伟伟考试书店【西体育会路 261 号，近学校教学区西门】

2. 图书馆

- 1) 教学区逸夫图书馆【在借阅证办妥之后即可借阅，有阅览室。】
- 2) 上海图书馆【淮海中路 1755 号，可乘地铁 1 号线至衡山路站下。】
- 3) 曲阳图书馆【曲阳路 574 号，家乐福北面，自习无需图书证，可自带书进阅览室】

八、网

每个宿舍内均有赛尔网（教育网）接口 2 个，可凭身份证与学生证（校园卡）至教学区 1 号楼 7 楼赛尔宽带办公室申请帐号，费用为 50 元/月；也可携身份证至赤峰路电信局申请 ADSL 宽带，费用为 80 元/月。

上外校园无线网络目前包括 2 个 SSID（信道）：shisu_free、shisu_wireless，覆盖虹口校区（含教学区、生活区）。其中，shisu_free 为免费网络，shisu_wireless 需预付费。用户名为学号，密码与校园信息平台账号密码相同。



上海外国语大学学生医疗保障管理规定

根据国务院办公厅《关于将大学生纳入城镇居民基本医疗保险试点范围的指导意见》（国办发〔2008〕119号）文件精神和上海市《关于将本市大学生纳入本市城镇居民基本医疗保险的通知》（沪人社医发〔2011〕45号）文件精神，结合我校特点，制定如下规定：

一、适用范围及对象

享受医疗保障待遇的学生是指经国家统一考试招收、接受全日制普通高等学历教育的本校在册本科生及非在职研究生（以下统称“大学生”）纳入本市居民医保覆盖范围。

二、关于资金筹措

大学生实行个人缴费。个人缴费标准按照居民医保中小學生标准执行，每人每年90元，此标准随居民医保中小學生标准同步调整。

三、医疗保障起止时间

学生自办理入学手续之日起享受大学生医疗保障待遇。办理离校手续，并按学籍管理规定注销学籍之日起停止享受大学生医疗保障待遇。按学籍管理规定办理因病休学手续的，休学期间继续享受本市大学生医疗保障待遇。大学生毕业后至当年医保年度结束前，未参加本市城镇职工基本医疗保险的，如发生住院，仍由校门诊部开具相关就医凭证。

四、医疗保障支付范围

大学生纳入医疗保障的用药、诊疗项目和服务设施的支付范围按照本市居民基本医疗保险有关规定执行。

五、普通门急诊医疗保障

（一）保障待遇

1. 大学生校内门急诊发生的医疗费用，由个人自负 10%。

2. 校外门急诊发生的医疗费用，按照居民医保中小学生门急诊待遇支付，并随居民医保中小学生待遇同步调整。门急诊医疗费用设置起付线（300 元），年累计超过起付线以上部分，在一级医疗机构就医的，个人自负 35%；在二级医疗机构就医的，个人自负 45%；在三级医疗机构就医的，个人自负 50%。大病者自负部分的 50% 由大病保险资金报销（目前有中国人寿保险、平安养老保险、中国人民财产保险、中国太平洋人寿保险四家公司承办）

（二）就医管理

1. 大学生的普通门急诊必须先到校门诊部凭医疗证就医，因病情需要转至定点医疗机构就医的，由门诊部接诊医生开具转诊单，学生经转诊到定点医疗机构就医所发生的医疗费用，按医保规定给予报销，未经转诊发生的医疗费用由学生个人负担。

2. 学生在本市和外省市（主要是指寒暑假、国定假期间）发生的急诊范围的疾病可至就近医保定点医疗机构就医。

3. 学生因病休学及在校规定教育实习，课题研究，社会调查等期间居住外省市的，应向门诊部登记并同意后，可至当地医保定点医疗机构进行急诊治疗。

4. 学生患特殊疾病，由门诊部指定专科医院治疗。

5. 大学生在本市门诊实行定点医疗（本校指定上海市第一人民医院、松江区第一人民医院分院、方松街道社区卫生服务中心、上海市第一人民医院分院（四川北路 1856 号）、曲阳社区卫生服务中心作为定点医疗机构）。

（三）医疗费用结算

1. 学生因病转诊定点医疗机构就医，所发生的门急诊医疗费用，由学生本人先行垫付，就诊后凭学生证、学生医疗证、病史资料、医疗费原始收据、明细账单及转诊单，向校门诊部申请报销。核定后的医疗费



用，除个人自负部分外，其余由学校承担。

2. 学生在本市或外省市急诊就医所发生的医疗费，由学生本人先行垫付，就诊后凭学生证、学生医疗证、病史资料、医疗费原始收据、明细账单，向校门诊部申请报销。核定后的医疗费用，除个人自负部分外，其余由学校承担。

3. 审核报销时间松江校区：周四 10:00 至 14:30。虹口校区：周一、周三 8:30 至 11:00。

六、住院和门诊大病医疗保障

（一）保障待遇：

1. 大学生住院医疗待遇（包括住院和急诊观察室留院观察，下同）与居民医保中小學生待遇接轨，并随居民医保中小學生待遇同步调整。设置起付标准（一级医疗机构 50 元/次，二级医疗机构 100 元/次，三级医疗机构 300 元/次），超过起付标准以上部分，在一级医疗机构住院的，个人自负 20%；在二级医疗机构住院的，个人自负 30%；在三级医疗机构住院的，个人自负 40%。因患重症尿毒症、恶性肿瘤、精神病、血友病、再生障碍性贫血需要住院治疗的，自负部分的 50% 由大病保险资金报销（目前有中国人寿保险、平安养老保险、中国人民财产保险、中国太平洋人寿保险四家公司承办）

（二）就医管理

1. 大学生在本市医保定点医疗机构住院医疗的，凭入院通知书，由校门诊部开具住院结算凭证。（住院结算凭证供一次住院使用）

2. 大学生因病休学、寒暑假及国定假期在原户籍地、在校规定教育实习，课题研究，社会调查等期间居住外省市住院的，应向门诊部登记并同意后，可至当地医保定点医疗机构住院治疗。

（三）医疗费用结算

1. 定点医疗机构结算

大学生凭结算凭证在本市医保定点医疗机构发生的住院医疗费用，属于居民医保基金支付的，由定点医疗机构记账，其余医疗费用由定点医疗机构向大学生本人收取。

2. 医疗费用零星报销

大学生在外省市发生的符合规定的住院和急诊住院（主要是指寒暑假、国定假期间在原户籍地）、因病休学及在在校规定教育实习，课题研究，社会调查等期间居住外省市发生的住院和急诊住院，由本人先行垫付，出院后 6 个月内，本人将出院小结、病史资料、医疗费原始收据及明细表账单等，交至校门诊部，由校门诊部统一收取材料后送区医保机构按医保规定报销。凡在当月 8 日前（不包括 8 日，遇节假日相应提前），送交给校门诊部材料者，可于次月 8 日后，凭学生证、身份证到财务处领取现金（寒暑假除外）。

七、本规定自 2015 年 9 月 1 日起实行。

八、本规定由上海外国语大学门诊部全权解释。

附：

1、学生患病，首诊一律在校门诊部凭医疗证就诊；因病就诊，应由医生根据病情开具处方，学生不得以任何理由点药；学生病假应由医生根据病情开具病假单，学生不得以任何理由先休息，后补病假单。

2、因病情需要，转诊至定点医院门急诊治疗所发生的医疗费用，回校后及时携带本人学生证、医疗证、病史资料、医疗费发票及转诊单报销，当年医药费发票报销截止日期为下年度 3 月 31 日，逾期不予报销。

3、根据市医保规定，凡标有“健”字药品、非医疗药品、零售药店购买的药品、及规定的自费药、煎药不属于报销范围。

4、学生因酗酒、打架、斗殴、交通事故伤害所产生的就医费，及美容、整容、装假牙、洁齿、救护车费、挂号费、激光治疗近视眼、宠物咬伤、注射甲肝、乙肝疫苗等生物制品的费用自理。



5、学生出国就医及出国体检、报考体检、就业体检等费用不属于报销范围。

6、凡享受学生医疗保险待遇的学生，学生医疗证仅限本人使用，医疗证遗失者应及时补办，毕业或退学须退还医疗证。

备注：《关于做好本市大学生医保过渡期结束后有关工作的通知》（沪人社医发【2014】37号）要求各院校继续推进本市大学生商业补充医疗保险，进一步提高医疗保障水平。因此，我们建议每一位非定向就业研究生同学购买商业补充医疗保险，以减缓因病而致的经济压力。

倾听你和我，只属于我们的时间

——研究生部心理咨询时间安排

心理咨询不等同于交友聊天，也不等同于思想工作或传统意义上的看病治疗。当你觉得孤单想找人说话的时候，当你觉得工作、学习压力过大而焦虑不安、心情忧郁、失眠的时候，当你与同学朋友相处关系不良的时候……都需要寻求心理咨询的帮助。

心理咨询对我有哪些帮助？

- 帮助你管理自己的情绪，使你拥有稳定和良好的感知觉，预防心理疾病，避免和矫治各种情绪障碍，如失眠、抑郁、躁狂、恐惧、强迫等；
- 帮助你正确认识自我和周围世界，使你有完善的认知能力，了解别人、认识自己和社会，避免错误的认知和原因而导致失败；
- 使你有健全的人格，克服不良心态，改善人际关系，指明你的职业潜力与优势，提高职业选择的成功率；
- 帮助你摆脱因失业、失恋、离异……造成的痛苦，教会你应付生活及工作中种种挫折的方法；
- 帮助你把握爱与被爱的艺术，顺利地度过人生各个发展阶段的种种危机，平安地完成人生的发展任务。

松江校区：

1. 至师生活动中心心理辅导中心办公室(205室)填写预约表(联系人：汤老师，电话：67701074)；
发送邮件至 xlzx@shisu.edu.cn，邮件中写明待探讨的问题或事宜及个人手机号码，个人的其余信息均可隐去
咨询师：校心理辅导中心心理咨询师



2. 时间：每周一晚上 18:00-20:00
地点：4 教楼 329 室（电话 35371997）
预约：发送电子邮件至 qingtingni@126.com，邮件中可简单写明探讨的问题或咨询目标
咨询师：丁娟老师（心理学硕士，研究生辅导员）

虹口校区：

1. 时间：每周四上午 8:30-11:30
地点：1 号楼研究生部 522 办公室（电话 35372692）
预约：提前发送电子邮件至 qingtingni@126.com 预约时间，邮件中可简单写明探讨的问题
咨询师：高岚老师（心理学硕士，国家注册二级心理咨询师，高校心理协会会员）
2. 时间：每周三晚上 18:30-20:30
地点：1 号楼研究生部 522 办公室（电话 35372692, 35372858）
预约：提前发送电子邮件至 qingtingni@126.com，邮件中可简单写明探讨的问题
咨询师：丁娟老师（心理学硕士，研究生辅导员）

学校有关部门及研究生部办公室的分布和联系电话一览表

学校有关部门

部门	虹口校区	松江校区
校保卫处	35373266	67701017
校宿管办	35373091	学生公寓 1 号楼 67701089 学生公寓 2 号楼 67703931 学生公寓 3 号楼 67703932
校保健科	35372512、35372654	67701233、67701348

研究生部

姓名	部门	虹口办公室 及电话	松江办公室 及电话	手机号
汪小玲	主任办	1 号楼 426 室	4 教楼 322 室	---
		35372811	67702022	
杨雪莲	党总支 副书记室	1 号楼 414 室	4 教楼 329 室	15921191208
		35372859	67701997	
张绍铎	副主任办	1 号楼 418 室	4 教楼 323 室	---
		35372869	67702021	
肖琳	副主任办	1 号楼 424 室	4 教楼 333 室	---
		35373121	67701981	
江松	招生办	1 号楼 411 室	---	---
		35373072	---	
王凯	招生办	1 号楼 411 室	---	
		35373072	---	
蔡冰卿	学籍办	1 号楼 422 室	4 教楼 331 室	---
		35373122	67701989	



姓名	部门	虹口办公室 及电话	松江办公室 及电话	手机号
米健	培养办	1 号楼 420 室	4 教楼 333 室	---
		35372813	67702038	
李先玲	培养办	1 号楼 420 室	4 教楼 333 室	---
		35372813	67702038	
张蓉	学位办	1 号楼 418 室	---	---
		35372869	---	
周莉	专业 学位办	1 号楼 424 室	---	---
		35373121		
苏婧宇	就业办	1 号楼 414 室	4 教楼 323 室	---
		35372859	67702021	
曹原	综合办	1 号楼 422 室	4 教楼 331 室	---
		35373122	67701050	
宋亮	档案室	1 号楼 413 室	4 教楼 331 室	---
		35373123	67701050	
夏卡莉	学管办	1 号楼 410 室 35372858	4 教楼 327 室 67702018 4 教楼 329 室 67701997	13636395906
丁娟	学管办			18001641923
				13564934632
张艳	学管办			15026556989
盛攀峰	学管办			15002185459
董照磊	学管办			18817361947

研究生部德育工作相对分工一览表
(2015年9月—2016年3月)

姓名	主要工作	联系班级
杨雪莲	党总支总负责 学生工作总协调	13级：博士生班（20班、21班） 14级：博士生班（21班、22班） 15级：博士生班（25班、26班）
夏卡莉	学管办工作总负责 评奖、研究生会工作统筹 主席团、学术部 办公室	13级：11、12、13、14班 14级：11、12、13、14班 15级：9、11、12、13、14班
丁娟	学管办工作协理 心理、数据信息、助管 文艺部、全媒体中心	13级：6、7、8、9班 14级：6、7、8、9、10班 15级：6、7、8、23、24班
张艳	学生党务 外联部、女生部	13级：1、2、18、19班 14级：1、2、18、19、20班 15级：1、2班
盛攀峰	学生安全工作 助学贷款、实践部 博士沙龙	13级：15、16、17班 14级：15、16、17班 15级：15、16、17、18、19、20、 21班
董照磊	帮困助学、少数民族工作 开具学管办有关证明 体育部、生活部 公共事务中心	13级：3、4、5、10班 14级：3、4、5班 15级：3、4、5、10、22班



上海外国语大学第 26 届研会通讯录

部门	职务	姓名	专业	邮箱
主席团	主席	张家铭	国关	zhangjiaming_shisu@126.com
	副主席	于卓	英语	tudouyuzhuo@163.com
	副主席	王易晨	思政	cannywang@163.com
	副主席	范正祥	新闻	fanzhengxiang2010@163.com
	副主席	刘旭婷	汉国教	liuxuting0820@yeah.net
	秘书长	范开格	英语	rzfankaige@163.com
办公室	主任	吴晶晶	英语	jane90sisu@163.com
博士沙龙	部长	余桂茗	笔译	mingersu@163.com
	副部长	陆冰莹	笔译	398631104@qq.com
学术部	部长	王玉尧	笔译	578455863@qq.com
	副部长	付启丽	英语	1174718727@qq.com
外联部	部长	蒋翊祯	国政	axeljiang@shisu.edu.cn
	副部长	黄捷	日语	502748130@qq.com
全媒体中心	主任	宋振	传播	songzhensisu@163.com
	副主任	孙志博	国际公共管理	470682505@qq.com
	副主任	孙杰	新闻	sunjie137@qq.com
	副主任	李娜	新闻	woqiaokelipai@163.com
体育部	部长	朱倩	外交	zhuqian0930@126.com
	副部长	王吉辰	新闻	hey_raymond@163.com

部门	职务	姓名	专业	邮箱
文艺部	部长	李卉颖	英语	13770672892@163.com
	副部长	胡婧媛	现当代文学	dare_win@163.com
生活部	部长	陈静芳	英语	henzianya@sina.cn
	副部长	张方圆	国关	1648971529@qq.com
实践部	部长	徐莎	英语	xusha106@hotmail.com
	副部长	陈蕾蕾	英语	18305519063@163.com
女生部	部长	刘新叶	英语	juliet1206@126.com
	副部长	杜娟	英语	819870043@qq.com
公共事务中心	部长	李洋	英语	liyangandella@163.com