

主编 杜梓平



“十三五”高职高专改革与创新精品教材系列

XUE ZAI WAIBAO LE ZAI YUANQU

学在外包 乐在园区

——大学生入学教育读本



苏州大学出版社
Soochow University Press

“十三五”高职高专改革与创新精品教材系列

学在外包,乐在园区

——大学生入学教育读本

主 编 杜梓平

苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

学在外包,乐在园区:大学生入学教育读本 / 杜梓平主编. —苏州:苏州大学出版社, 2018.9

“十三五”高职高专改革与创新精品教材系列

ISBN 978-7-5672-2602-9

I. ①学… II. ①杜… III. ①大学生-入学教育-高等职业教育-教材 IV. ①G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 190310 号

学在外包,乐在园区

——大学生入学教育读本

杜梓平 主编

责任编辑 施小占

助理编辑 成 愚

苏州大学出版社出版发行

(地址:苏州市十梓街1号 邮编:215006)

镇江文苑制版印刷有限责任公司

(地址:镇江市黄山南路18号润州花园6-1号 邮编:212000)

开本 787mm×1092mm 1/16 印张 13.5 字数 288 千

2018 年 9 月第 1 版 2018 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5672-2602-9 定价:38.00 元

苏州大学版图书若有印装错误,本社负责调换
苏州大学出版社营销部 电话:0512-67481020
苏州大学出版社网址 <http://www.sudapress.com>

“十三五” 高职高专改革与创新精品教材

编审委员会

主 任 严世清

副主任 丁志卫 章亦华 冯 瑞

委 员 (排名不分先后)

孙 建 刘 正 李瑞丽 严仲兴

杜梓平 张 勇 张 杨 陈红玉

杨 方 赵 强 潘卫东 谭冠兰

鲁 石





序言

《国家中长期教育改革和规划纲要（2010—2020 年）》（以下简称《纲要》）明确提出“要把育人为本作为教育工作的根本要求”；《纲要》中还指出：“职业教育要面向人人，面向社会，要着力培养学生的职业道德、职业技能和就业创业能力。”《教育部关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》（教高〔2006〕16 号）中也明确指出：“高等职业院校要坚持育人为本，德育为先，把立德树人作为根本任务。”因此，职业教育的主旋律是“育人”而非“制器”，不应只要求学生掌握技能，也须培养学生的人文素养，兼具对国家和社会的责任感。高职院校应通过建设多种符合自身特色的人文素质教育的路径，把学生培养成高技能与全素质的人才，从而适应社会和企业对人才的需求。

从人才和就业市场反馈的信息看，备受青睐的毕业生往往具备如下特点：道德素质较高，具备较强的事业心、责任感；有艰苦奋斗精神、奉献精神和创新精神；基础扎实，知识面宽；有较好的组织管理能力，善于处理人际关系；等等。从国家、社会和用人单位层面来讲，也都要求毕业生具备良好的道德修养、专业知识技能、职业心理、创新精神、团队合作能力、人际交往与沟通能力、承受挫折能力等综合素质。因此，高职院校在教育教学中必须结合学校实际，加强调研与分析，在学校的各项教育教学活动中多渠道、多方位地加强学生人文素质的教育与培养。

在高职院校的专业设置中，人文素质课程是薄弱环节。要培养出“既具有过硬的专业知识和岗位技能，又具有远大的个人理想和良好的道德风尚”的毕业生，必须进行课程体系的改革和创新，同时要加强对人文素质教育的研究与总结；在课程设置上做到人文素质课程与职业技能课程并重，善于发现人文素质教育的素材和切入点，并根据学校自身的特点设置人文素质教育课程。

1. 改革课程体系，完善人文教育

人文素质教育课程体系的构建必须以马克思主义为指导，突出文理渗透、工管结合的学科交叉特点，全面提高学生的人文素养。此外，课程体系的构建还必须从实际出发，考虑课程的相对系统性和完整性，考虑师生的承受能力，考虑理工科院校的特殊性，使课程体系改革具有可操作性。课程体系除了设置人文学科的选修课和必修课外，

还可以经常举办人文学术报告与讲座、职业生涯规划课程与就业创业指导讲座等。职业院校应结合高职生的心理特点和成长规律,成立心理健康咨询中心,建立心理健康咨询网站,通过多种形式进行心理健康教育的宣传和指导,让学生真正感受到人文关怀,培养人文情怀。

2. 专业课程渗透人文教育

人文教育不仅仅体现在人文课程的教学,在专业课程教学中同样可以处处渗透人文精神,同样可以进行人文教育。在专业教学中,要让学生了解与专业相关的真实的历史背景、自然和谐的文化精神、真善美的文化底蕴等人文方面的知识,在专业技能的应用中处处展示这些人文精神,从而进一步激发学生学习专业的兴趣与热情,夯实专业基础,加强专业技能和人文素质的共同培养。

3. 综合考核,协调运转

高职教育要适应社会的发展,必须让教育系统内的各个子系统及各个要素之间协调运转,形成技能教育和人文素质教育的合力。要建立科学的人文素质培养评估体系,明确每门课程的职业人文素质教育目标,完善对学生在人文社科知识、思想道德、社会活动参与等多方面的考核指标及人文素质测评,在产学研中渗透、融合人文素质的培养,将素质考核纳入整个考试考核体系。

本系列教材是在江苏苏州工业园区服务外包职业学院的统筹安排下,组织学院相关专业骨干教师,结合学院专业建设和课程改革的需要与发展,有计划、有步骤地开发编写而成的。教材开发和编写,力求创新性、精品性、系统性。教材内容、文本格式新颖,文字简练,层次分明,结构合理,特色鲜明。

我们希望这套丛书的出版能够为高职院校开展人文素质教育做出有益的贡献,并通过试用、修订,反复锤炼,能够更具特色,并广受师生的欢迎,成为人文素质教育的精品图书。

我们也希望通过系列教材的编写、出版,能锻炼、培养一批专注于职业院校素质教育教学的教师群体,使其能成为推动学校实施素质教育建设的骨干力量,从而全面促进职业院校素质教育工作更有声有色、卓有成效地展开。

“十三五”高职高专改革与创新精品教材编审委员会



Contents 目录



第一章 梦想在园区——带你了解苏州工业园区 / 1

- 第一节 美食在园区 / 3
- 第二节 美景在园区 / 10
- 第三节 机会在园区 / 23

第二章 启程在高职——带你了解高职教育 / 25

- 第一节 高职教育概述 / 25
- 第二节 高职生的就业类型 / 34

第三章 文化在外包——带你了解苏州工业园区服务外包职业学院 / 39

- 第一节 服务外包产业概况 / 39
- 第二节 学校的办学宗旨 / 53
- 第三节 学校的办学理念 / 57
- 第四节 学校的校训内涵 / 58
- 第五节 学校的机构介绍 / 61

第四章 职业在外包——带你了解专业 / 65

- 第一节 学校的二级学院介绍 / 65
- 第二节 学校的学科专业介绍 / 67
- 第三节 职业技能鉴定 / 76

第五章 生活在外包——教你如何适应大学 / 79

- 第一节 新生的困惑疏导 / 79



第二节 大学生活第一步 / 87

第三节 大学生成长目标 / 96

第六章 学习在外包——教你如何读大学 / 103

第一节 大学学习的特点与方法 / 103

第二节 大学学习能力的培养 / 108

第三节 学校的学分制介绍 / 109

第四节 高职生大型考试介绍 / 117

第七章 修身在外包——教你如何立德做人 / 124

第一节 大学生养成教育概述 / 125

第二节 大学生养成教育的内容 / 129

第三节 大学生养成教育的实践 / 133

第八章 锻炼在外包——教你如何提升素质 / 143

第一节 大学生与党团组织 / 143

第二节 大学生与学生社团 / 147

第三节 大学生与竞赛实践 / 152

第九章 交友在外包——教你如何人际交往 / 159

第一节 大学生人际交往概述 / 159

第二节 大学生人际交往能力的培养 / 166

第三节 大学生健康恋爱观 / 173

第十章 创业在外包——教你如何自主创业 / 184

第一节 大学生怎样认识创新创业 / 184

第二节 创新创业的准备工作 / 188

第三节 大学生如何创新创业 / 197



第一章 梦想在园区

——带你了解苏州工业园区



苏州工业园区

苏州工业园区是中国和新加坡两国政府间的重要合作项目，1994年2月经国务院批准设立，同年5月实施启动，行政区划面积278平方公里，其中，中新合作区80平方公里，下辖四个街道，常住人口约80.78万。

一、地理交通

苏州工业园区位于苏州主城区东部，以发达的高速公路、铁路、水路及航空网与世界各主要城市相连。轨道交通20分钟到达上海、60分钟到达南京，与沪、宁、杭融入同城轨道化生活。在苏州市新制定的城市总体设计中，明确了苏州工业园区在“双城双片区”格局中的“苏州新城”地位，即把园区建设成为长三角地区重要的总部经济和商务文化活动中心之一。



二、产业发展方向

主导产业：电子信息制造、机械制造将积极向高端化、规模化发展。

现代服务业：以金融产业为突破口，发挥服务贸易创新示范基地优势，重点培育金融、总部、外包、文创、商贸物流、旅游会展等产业。

新兴产业：以纳米技术为引领，重点发展光电新能源、生物医药、融合通信、软件动漫游戏、生态环保五大新兴产业。

三、平台建设

园区已累计建设国际科技园、创意产业园、生物科技园、中新生态科技城、纳米产业园等科技载体超 300 万平方米。此外还启动建设了文化艺术中心、独墅湖科教创新区、综合保税区、阳澄湖旅游度假区等其他创新区域载体。

四、人才资源

全区大专以上学历人才总量居全国开发区之首。

独墅湖科教创新区引进美国加州伯克利大学、乔治华盛顿大学、加拿大滑铁卢大学、澳大利亚莫纳什大学、新加坡国立大学等一批世界名校资源。截至 2016 年年底，共计 28 所高等院校和职业院校入驻；拥有重点实验室、工程中心、技术中心、博士后科研工作站、流动站等各类研发机构累计 356 个；115 人进入国家“千人计划”，64 人入选“姑苏领军人才”，成为中组部“国家海外高层次人才创新创业基地”。

五、时尚都市

以打造苏州市域 CBD 为龙头，着力发展金融服务、总部经济等高端服务业。全区集聚金融及准金融机构 500 家，全区外资银行数量占江苏省 2/3。

拥有苏州国际博览中心、苏州文化艺术中心、金鸡湖高尔夫俱乐部等国际一流的商务活动场所。建成各类酒店 34 家，其中洲际、万豪、凯宾斯基等四星及以上国际高端品牌酒店共 22 家。

引进新光三越、诚品书店等地标性项目，以及大和、新鸿基、九龙仓等房产楼宇品牌。环金鸡湖区域成为苏州新的商业文化中心。金鸡湖景区和阳澄湖旅游度假区已成为闻名海内的著名景区，主要景点包括李公堤国际风情水街、时代广场天幕商业街、摩天



轮主题公园、水幕电影、重元寺等。

拥有久光百货、天虹百货、印象城、家乐福、沃尔玛、欧尚等商业旗舰项目，是购物休闲的天堂。月光码头、时代广场、左岸商业街等街区汇集各国风情的知名餐饮 300 余家。

苏州工业园区是中国唯一的国家商务旅游示范区。

第一节 美食在园区

第一站 本地美食

1. 面食味道——苏式汤面



苏式汤面

苏式汤面最讲究的是面汤，白汤清而不油，红汤浓郁味鲜。正宗苏式汤面白汤色透明如琥珀，不见任何杂质，喷香扑鼻，咸淡适中。另可选配焖肉、虾仁、焖蹄、香菇炒素、五香排骨、卤鸭、爆鳝、炒肉、辣酱、素浇等浇头。在点面时可以对汤面做多种定制：宽汤面食，即汤多面少；紧汤面食，即汤少面多；重青指多放蒜叶；重面轻浇，即面多浇头少；过桥指浇头用另外的盘子盛放，不浸于面中。这些要求，可以提前关照好店家。苏式面馆应季节还会推售凉拌面、馄饨、小笼包等食品。爱面食的小伙伴可以在苏州尽情享用美食。

好吃的面馆推荐：同德兴、裕兴记、东吴面馆、朱鸿兴、陆长兴等面馆。

好评榜面条：同德兴枫镇大肉面、裕兴记三虾面、裕兴记两面黄、黄天源炒肉面、



松鹤楼卤鸭面、陆长兴爆鱼面。

2. 苏式甜点与小吃



苏式甜点

苏式甜点与小吃遍布苏州的大街小巷。

甜点有：糖年糕、枣泥糕、方糕、八珍糕、梅花糕、青团子、糖粥、桂花小圆子、红糖芋头、鲜肉月饼等。

各类小吃有：津津豆腐干、松子糖、玫瑰粽子糖、松仁软糖、虾籽鲞鱼、枣泥麻饼等。

3. 老字号餐馆——松鹤楼

松鹤楼是目前苏州地区历史最为悠久、享誉海内外的正宗苏帮菜馆。它是苏帮菜厨师的摇篮，也是商务部首批认定的老字号餐饮品牌。



松鼠鳜鱼

苏州评弹中有一段关于乾隆大闹松鹤楼的轶事。相传最多的故事版本是：乾隆皇帝第四次下江南时，曾化名高天赐，随身带两名保镖，青衣小帽，信步走进了松鹤楼，见神台上欢蹦乱跳的“元宝鱼”（祭品鲤鱼）煞是好看，便要捉来食用。在当时此鱼属敬



神“祭品”，但慑于“圣命”难却，堂官便与厨师商量，想出一计：将鱼烹制成松鼠形（后改鳊鱼），以避宰杀“神鱼”之罪。乾隆食后，赞扬不已。从此，松鹤楼的“松鼠鱼”就这样诞生并闻名于世了。

松鹤楼的名厨在国内外烹饪大赛上屡获金奖，而松鹤楼也荣膺了原商业部、内贸部授予的“金鼎奖”“国家特级菜馆”“中华名小吃”等称号。松鹤楼也因其是苏州美食的代表而常常见诸电影和一些文学作品中。其原汁扒翅、白汁元菜、松鼠鳊鱼、荷叶粉蒸肉、西瓜鸡、巴肺汤和暖锅等应时佳肴，都有独到之处，显示出了苏式菜肴原汁原味的特有风格。初来乍到的小伙伴们，可以赶紧去尝鲜了。

4. 卤菜店——杜三珍、陆稿荐



杜三珍



陆稿荐

这两家都是流传百年的苏州有名的卤菜店，其酱鸭、牛肉、焖肉、鸡爪、叉烧、爆鱼等味美到令人难以忘怀。逢年过节家家户户不约而同前往卤菜店排队买菜，寓意节日的到来，也是节日文化中约定俗成的一部分。

第二站 外来美食

1. 韩国料理——农乐园

这是一家位于园区湖西星海街的韩国料理店。餐厅有韩文报纸，有播放韩流综艺和剧集视频。餐厅的韩式风格装修以木质为主，韩式的盘腿桌位体现了韩国文化特色。

特色菜：空运来的黑猪肉烤熟后包上生菜，清爽不腻；石锅拌饭软硬适中，口感好；猪五花新鲜美味，牛五花腌得很入味；海鲜炒年糕量多味好。

2. 日本料理——浅草

这是一家以自助为主的餐厅。日式风格装修。日式料理非常新鲜，面粉、鸡蛋与水成浆，将新鲜的鱼虾和时令蔬菜裹上浆放入油锅炸成金黄色，成型的天妇罗蘸上餐厅特别调制的味汁，鲜嫩美味，入口很柔，没有油腥味，香而不腻。



推荐菜：海胆、三文鱼头、三文鱼子、各种刺身、北极贝、天妇罗。

3. 法国餐厅——丹尼斯法式料理美食餐厅

在苏州，纯正的法国餐厅并不多，而在园区，却刚好有这么一家。

推荐菜：西班牙伊比利火腿、北海道生食干贝、拔丝鸭肝、澳洲和牛。餐具使用尤其讲究，一顿正式的法国餐下来，至少要用到二十多把刀和叉。

4. 印度菜甘尼仕爵士酒吧

这里有浓郁的印度情调与印度菜，印度菜里的调料之多，恐怕是世界之最，咖喱似乎是最常用的。于是，咖喱羊肉、咖喱拌饭、咖喱汤……这里的环境毋庸置疑，夏日夜晚，音乐走起，清风徐来，水波不兴，临湖一杯咖啡，心旷神怡。

5. 德国餐厅皇家啤酒 HB

这是位于李公堤上的一家德国餐厅。这里自酿的淡啤酒、黑啤酒及全麦白啤甚是出名。德国黑啤，味道清淡，麦香浓郁，没有大多数外国啤酒的那种苦味。脆皮猪肘、面包圈、香肠都是这家的特色。

6. 铁板料理——香樟花园

这是一个格调简洁而富有现代感的美味厨房。在铁板前，可以欣赏厨师的现场表演，每道菜的制作过程都在消费者眼前一目了然地呈现出来。丰富的观赏性，加上菜肴的美味，是一场视觉、嗅觉、味觉的三重享受，备受时尚一族的喜爱。在享受美味的同时，还可以至临湖的咖啡厅，欣赏窗外金鸡湖的美景，品味李公堤的繁华，犹如身处仙境一般！

推荐菜：越式牛肉粒、香酥鸭色拉、培根鳕鱼卷、牛排、PASTA、烩饭、PIZZA，适合不同口味。

第三站 美食综合体

1. 新光天地

新光天地是位于园区湖东的一家大型商业综合体，有多家知名的餐饮品牌入驻，为大众提供一流的消费体验。



新光天地

新光天地美食餐厅主要有：

瓦城泰国料理：来自台湾的瓦城泰国料理，是风靡 25 年并引领泰菜风潮的领导品牌，以地道的泰式佳肴，现代雅致的用餐氛围，征服吃货的味蕾。著名菜品月亮虾饼。

花隐日式怀石料理：被大众点评网评为“2014 年金五星餐厅榜首”的高级料理店。以花道佐餐，不拘泥于传统亦不抛弃经典，以茶道的精神为概念，将茶贯穿料理，用花入菜或摆盘，只创作好吃又好看的料理。

一炉一会炉端烧：被誉为“苏州最好的日料餐厅”，成为在苏日籍人士及当地高端消费者最受欢迎的聚餐场所。

after hours 时后：以美式传统松饼及汉堡为主打的美式西餐厅。在香港、台湾和上海都非常流行。经典美式复古的装修风格，以及提倡健康饮食的概念。

王品牛排：王品执着于对美味的严格定义，精选牛排，经数十种中西香料腌浸两天两夜后，再用 250℃ 高温烘烤一个半小时，全熟且鲜嫩多汁。

捞王锅物料理：地道的台湾火锅，主打清爽却不无味，深受年轻人喜爱。最火的要数猪肚鸡锅底了，吃前绝对要来上几碗汤，里面的料也是足足的。

鼎泰丰：曾连续五度荣获米其林一颗星的评鉴，鼎泰丰分店遍及美国、日本、韩国、新加坡、中国、印尼、马来西亚、澳洲、泰国等国家。鼎泰丰将正宗的台湾口味带给了全世界。

新梅华餐厅：属于苏帮菜，味道可以价格也不贵。必须介绍的当属果木烤鸭了，厨师当场片鸭。鸭子个头很大，性价比很高，光肉就能片出两盘来，还有一份白糖沾鸭皮，剩下的鸭架可以选择烧汤、椒盐、泡饭。



2. 邻瑞广场



邻瑞广场

邻瑞广场是一家集购物、餐饮、休闲、娱乐及社区服务为一体的大型一站式购物中心，内有江苏省首家山姆会员店。

3. 斜塘老街

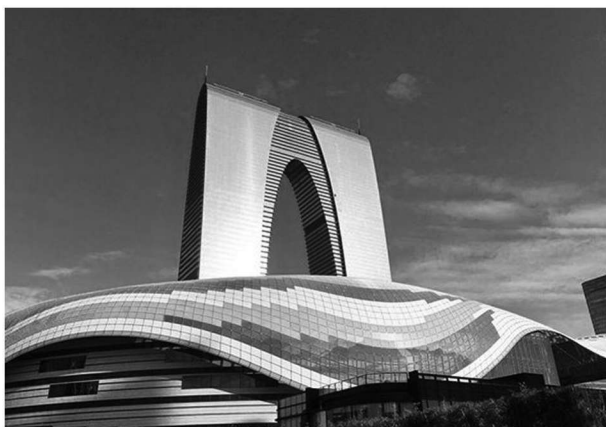
斜塘老街是苏州三条老街之一，这里的核心除了美景以外就是美食了，如果说这里是一座古朴的大院子，那么美食就构成了院子的围墙，这里的特色餐厅有：淞江饭店、湘恋、棒约翰、甘尼仕印度餐厅、裕兴记、潮州汇、翰尔洪登记、蜜柑日本料理、韩庭院韩国料理、顾亭酒家、泽味阁精品菜馆、泰然、川福老灶房、吴越荣记、汉阳灶韩国料理、旺府火锅、意风酒吧餐厅、一品肴面馆、渝香重庆小面等。

4. 苏州中心

有人说在苏州中心想要找到一家餐厅需要步行至少 3 000 步。苏州中心真的有那么大！难怪有人花 8 个小时来整理这里的美食攻略，确称得上是一种成就。苏州中心有近 200 家餐饮店，有空来品尝一下这里诱人的美食吧。



斜塘老街



苏州中心

5. 永旺梦乐城

梦乐城共有三层，每层都有一条美食街，第一层美食街以小吃快餐为主，第二层美食街以大餐馆为主，第三层美食街以特色小吃、中小餐馆为主，包含了自助餐、川菜、火锅、铁板烧、西餐、泰国菜、日韩料理等全球美食。

好评榜餐馆：重庆德庄火锅、合点寿司、新贝乐意式餐厅、阿拉提西域文化主题餐厅、鱼味亭。



永旺梦乐城