

2.3 课程内容体系和实践平台体系的构建

创业是周期性的活动,因此作为高校不仅要教授学生专业的知识,还要为学生提供丰富的实践机会,培养学生的创新意识和思政水平。因此,加强思政教育与双创教育的有效联合,结合高校实际情况构建合理的课程内容体系以及实践机制,能够让学生有更为全面的发展,不断提升学生的实践能力^[3]。其一,高校通过开设思政教育课程,在提升学生思想水平的基础上不断激发学生的创新思维能力,让学生能够对创业活动有更加清晰和直观的认识,具有较强的分析能力以及解决问题的能力;其二,能够学会用思政知识对待创业中出现的问题,大学生创业的道路并不平坦,常常会出现不同程度的问题,因此作为大学生应当学会站在宏观的角度看待问题的产生与发展,协同教育的有效实施便是通过丰富的案例激发学生的创新思维,拓展学生的知识领域,为大学生实施创新创业铺平道路。其三,给予学生充分的实践机会,联合社会企业为学生创建实践基地,对学生的实践活动进行合理的指导,模拟创业环境,不断提升学生的实践能力,促进学生综合发展。

2.4 完善大学生创新创业保障机制

其一,作为高校应当对内部的组织机构进行优化和完善,为大学生创新创业奠定坚实的基础和良好的环境,联合就业等相关部门定期向学生传达与就业相关政策,对学生进行创业指导,针对大学创业的实际问题给予针对性的帮助;其二,不断提升高校教师的专业技能以及综合素质,高校教师只有明确协同教育对学生创业发展的重要意义,才能从观念上得到有效的提升和发展,才能在日常教学中对学生起到引领和榜样作用,在潜移默化中不断提升学生的思政水平以及创新意识;其

三,在高校内设置专门的创业基金为学生进行资金上的补助,创业基金来源主要分为两方面,一方面是学校筹集,另外一方面社会组织资助,为具有发展前景的创业项目提供资金上的支持,只有这样才能激发高校大学生的创业意识,让学生有足够的信心带动创业行为,为国家和社会发展贡献自己的力量。因此创新创业保障机制的有效实施是开展协同教育的重要基础和前提,应当受到高校以及社会组织的高度关注。

结语

综上所述,随着时代的发展我国高校毕业生人数越来越多,就业压力逐渐增大,并且由于大学生具有较强的热情和激情,拥有着创业的强烈愿望,因此作为高校应当适应时代的发展变化,将思政教育与双创教育进行有效联合,给予学生充分的指导和引领,关注学生的创业愿望,实现协同教育,提升学生的思政水平,激发学生的创新意识,为大学生创业奠定坚实的基础。

参考文献

- [1]宋瑞.大学生培养中思政教育与双创教育问题研究[J].科技资讯,2019,17(35):191-192.
- [2]宋阿诗,刘迪.双创背景下"90后"少数民族大学生思政教育的困境与创新路径[J].创新创业理论与实践,2019,2(2):178-179.
- [3]王康.大学生思政教育与双创教育契合研究[J].教育观察(上半月),2017,6(9):9-10.

浅谈幼儿自理能力的培养策略

杨丽娟

(河北省承德市宽城满族自治县第二幼儿园 河北 承德 067600)

[摘要]幼儿的自理能力是指幼儿在日常生活中能依靠自己的经验和能力照顾自己,是应该具备的最基本的生活技能。幼儿教师应利用多种形式积极培养幼儿自理能力;开展丰富的游戏活动,培养幼儿的自理能力;家园合作,共同培养幼儿的良好生活习惯和能力。

[关键词]幼儿;生活自理能力;技能

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.07.606

幼儿期是孩子成长与发展的关键时期,随着人们生活水平的日益提高,大部分幼儿家庭生活环境优越,家长对孩子过于呵护甚至溺爱,导致幼儿生活自理能力差,依赖性强,以至于不能很好地适应社会生活。我们根据幼儿的生活自理能力现状,有针对性地对幼儿进行培养,为孩子一生的成长与发展奠基。

一、教给幼儿一些简单的生活技能

进入幼儿园孩子们将要面对自理大小便、穿脱衣服、系鞋带、整理床铺、用餐等日常的生活技能,这些事情对大人来说非常容易,但对孩子们来说确实挺不简单。老师一味枯燥说教,孩子们不光听不进去更没耐心去做,因此,教师应该根据幼儿的身心特点,采取多种形式,帮助孩子们学会和掌握这些生活技能。

1、运用多媒体,让幼儿在模仿中学习生活技能。爱模仿是孩子的天性也是幼儿时期主要学习方式。他们能通过模仿来学习别人的经验和行为习惯。教师可借助电脑、电视机、光盘等教学媒体,将生活教育内容生动的、形象的呈现在孩子眼前,激发孩子学习和探索的兴趣,让孩子们通过模仿视屏中人物,从而掌握生活技能。

2、利用儿歌让幼儿在潜移默化中学习生活技能。儿歌内容具体、直观、形象,琅琅上口,易读易懂,符合幼儿思维的发展,易于幼儿理解和接受。另一方面儿歌内容直接有指导学习的作用。因此,教师应根据幼儿的年龄特点,把一些生活技能训练内容编成一首儿歌或歌曲。这样孩子们在通俗易懂、顺口又好玩有趣的儿歌中很容易、很快乐的就学会了一些生活技能。如吃饭儿歌:坐坐好,学吃饭,不要随意洒桌上。蔬菜鱼肉都吃点。细嚼慢咽成习惯。脱衣的儿歌:缩缩头,拉出你的乌龟壳,缩缩手,拉出你的小袖口。系鞋带的儿歌:两个好朋友,交叉握握手,变成兔耳朵,交叉拉拉手。洗手歌曲:洗洗手,洗洗手,挽起袖子洗洗手,搓搓肥皂,洗洗手,冲冲水,甩三下,我的小手真干净。

3、利用故事让幼儿在听故事中学习生活技能。孩子们很喜欢听故事,可以通过讲故事的形式来感染幼儿,让孩子们掌握简单的生活技能如“自己的事情自己做”“我长大了”、“一双有蝴蝶结的鞋”等等让幼儿知道自己的事情应该自己做,从而主动参与到技能学习中来。

二、创设活动不断巩固幼儿的各项生活技能

1、开展游戏活动,训练生活技能。《幼儿教育指导纲要》中提出:游戏是幼儿园活动的基本形式,它具有趣味性、虚构性和具体性、活动性等特点,能充分发挥幼儿的主动性,培养想象力和动手实践能力。如在表演和角色游戏中练习自理技能:“小狗系鞋带”,“给布娃娃喂饭”“给妈妈倒水、捶背”等,这类游戏是用拟人化手法的构思情节来巩固幼儿的自理能力。孩子们在这些游戏中,会学到吃饭、穿衣、穿鞋、倒水等基本技能。然后,再帮助孩子迁移运用到他自己的实际生活中。自然亲切,生动活泼,效果明显。在陶行知生活教育理论中,“在生活里找教育,为生活而教育”的观念相当明确,他的“生活教育”理论,更是告诉我们“教育的材料,教育的方法,教育的工具,教育的环境,都应该从幼儿的生活中来”。这就要求教师所提供的游戏材料应该源于孩子的现实生活,用能经常看得

到的、接触到的、真实的材料充实游戏内容,激发孩子游戏兴趣。为此,我们每班都开设了生活区角游戏,里面投放了各种操作的材料。让幼儿在区角活动中练习技巧、熟悉技巧、掌握技巧。如在“娃娃家”游戏中,给娃娃梳头、穿衣、喂饭等;“扭扭扣”游戏中给螃蟹长上爪子、给苹果树挂上果子等;在“小厨房”游戏中对吃饭的姿势、饭后用具的整理等进行训练,使平时所掌握的自我服务的技能能得到进一步的巩固。

2、开展竞赛活动,巩固生活技能。如穿脱衣、穿鞋、系鞋带、叠被铺床等比赛。不但巩固了生活技能还培养了自立和竞赛意识。③结合日常生活,练习自理行为。在日常生活中训练幼儿的自理行为,效果最为明显。入厕、盥洗等无处不体现着幼儿生活自理的水平。为此,我们要求所有幼儿教师思想上高度重视,时刻指导、监督幼儿的自理行为,使其形成习惯。如入厕后要求幼儿自觉整理好衣裤,餐前便后要求幼儿能自觉正确洗手,饭后要求幼儿正确漱口。天热了能自己脱下的衣服并折叠好放在柜子上而不是一团到处乱放;放学了能帮老师把自己做的小椅子挪放在桌上,以便老师打扫;美术课结束后学会自己整理学习用品;放学前能自己整理书包等等。

三、家园共育共同培养幼儿的生活自理能力

幼儿的学习与发展仅靠幼儿园单方面的努力是远远不够的,必须得到家庭的支持、理解与配合。《幼儿教育指导纲要》中指出:“家庭是幼儿园重要的合作伙伴。”“家庭是孩子永远眷恋且不停课的学校,父母是孩子第一任老师且永不卸任的”。良好的家庭教育是幼儿健康成长的必要条件,也是幼儿园实施幼儿全面发展的保证。要培养幼儿良好的生活自理能力,家长们必须端正教育观念,这样才能促进幼儿的发展进步。家长对孩子要放手,不包办代替,让孩子从小学会自己管理自己,做点家务事,做一些力所能及的事,这才叫“真爱”。在培养孩子生活自理能力过程中,家长要采用正面教育,否则就会伤害幼儿自尊心,从而使教育适得其反。在家中,父母还要为幼儿提供良好的行为楷模,要注意自己的一言一行,和孩子交往中,都应注意自己的形象,这对幼儿独立品质的形成都起到潜移默化的教育作用。此外家长还要注意与幼儿园老师保持沟通,这样可以了解幼儿园的教育进度及幼儿在幼儿园的一些表现等,从而积极配合幼儿园,达到家园同步教育。同时幼儿园也要定期召开家长会与家长交流孩子在园的表现、能力培养的方法、孩子们取得的点滴进步和家长们育儿的困惑等。

总之,教师和家长们要充分给孩子们创造条件,教他们正确的自理方法,多指导、多鼓励、少指责,要多一些耐心和等待。让孩子养成受益终身的一些生活技能和习惯,让幼儿得到全方面的发展,适应未来社会的需要。

参考文献

- [1]张凤霞.论幼儿自理能力的培养[J].循人:教师,2014,000(019):7-7.
- [2]韩秀珍,田秀英.家园配合加强幼儿自理能力的培养[J].山东教育,2007, No.619(09):40-40.

用“心”高手

尤美婷

(湖北三峡职业技术学院 湖北 宜昌 443000)

[摘要]心理应对法是在人对待压力、对待困难、对待危机的一种办法,是增加可控性和可预测性的。针对半圆形原理解析以及对半圆形原理心理应对方法的应用。

[关键词]半圆形原理;心理高手;心理应对方法

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.07.607

时代的一粒灰,落在个人身上就是一座山。这场疫情,带给人很多的思考。“心理压力”这个词被不断的提出,心理援助也从四面八方涌现而出。因为我们实实在在感受到,心理压力不但会影响到我们的工作和生活,而且还会影响到我们的身体健康,所以我们在日常生活中一定要想办法来缓解心理压力才行,心理

压力的应对方法有很多种,在高校辅导员网络培训示范班的培训中,在战疫方面的心理应对方法这方面了解了比较多的知识。如何减少担心,增强心理防疫能力,成为战胜疫情的心理高手,都有各位教授精彩的解析。

在日常生活中,应对压力的方法有多种,有直接解决问题、正面应对、寻求社

会支持、隔离、逃避-回避、自我控制、承担责任以及积极的自我重新评价等等。所有的对抗压力，解决困难的方法中，无不提及心理应对法。心理压力的解决，对于困难的解决是事半功倍的效果。

在胡佩诚教授的讲座中提到：心理学提出人在对待压力、对待困难、对待危机的一种办法，是增加可控性和可预测性。所谓可控和可预测性，就是让人知道真实的情况，能够知道确切的状态是什么，这样在可控可预测的情况下，人们在心理上会更安稳一些，而且这样所造成的伤害和危害性更小一些。他举了一个例子，在日本的福岛核电站，发生泄漏的时候，出现了海啸。但就在海啸发生前 90 秒的时间，一位当地的预报员，通知了全地区的人们撤离，大大的降低了当时的死亡率。也就是说如果能够更透明的，更公开的，更把一些数字告知老百姓的时候，实际上危险性和担心是可以大为下降的。

如何面对这种应激事件所产生的压力，我们怎么去看待这种恐慌问题，到底有没有一些有效的心理学上的措施和办法，来战胜像我们正在经历的疫情这种恐慌呢？胡教授谈到科学的试验研究，这个实验研究得出的这个结论叫做半圆形原理。

所谓半圆形原理就是，这个半圆，有一个横坐标，有一个纵坐标。横坐标，表示一个人面对各种事件的时候，他的焦虑水平；纵坐标代表是这个事情处理的最佳结果的程度，也就是你能够达到的工作水平，学习状态的程度。最后形成的曲线竟然是个半圆形的，就能够得出有这样一个结论：在最高点，也就是工作效率，应激的水平最高的时候，是处在人们中等焦虑状态的时候。也就是说，如果我们每一个人，能够善于保持自己在任何工作，哪怕是一件小的工作，中等的工作，大的工作，各种各样的工作时候，如果能够创造和保持一种中等焦虑状态，就可以取得比较理想的结果。这种压力对抗法，这个半圆形原理，不仅仅是对这次疫情，其实对所有的东西，哪怕是一件小事情，都是一种很有帮助的心理应对方法。

比如说在一场面试中怎么能够赢过其他对手呢？你特别想获得这份好工作，焦虑的不行，怕自己发挥不好，状态不好，那这个这场面试可能就会很紧张，甚至出现大脑一片空白的情况。但如果你完全的不在意，轻视这次面试，想怎么说怎么说，

恐怕这场面试，你也不会获得高分。所以实际上，像面试这个事情，如果也能够放在中等焦虑的状态，你就有可能去战胜其他对手，特别是在两人水平相近的情况下。

再比如说我遇到的一个学生，曾经一度觉得上大学没有意义，每天无所事事，心里空虚，无事可想，无事可干，想退学，给妈妈打电话说一起轻生算了。经过与其室友，班委和他父母的交流和侧面开导后，让他找到了一个他特别感兴趣的方向，入伍参军。因为他父亲是部队复员，了解在毕业后入伍会更优越一些。学生一下子又变得特别焦虑，不想实习，怕自己不能毕业，但又什么都不去做，把自己关起来。焦虑的其父母给我打电话求助，在同学和老师的帮助下，让学生的状态慢慢缓和下来，进入一种平稳。家长后来跟我打电话说学生每天很规律的生活、锻炼、认真学习，以达到毕业要求。最后，学生按时毕业，顺利入伍。

从此例中看，如果学生焦虑得不行，甚至要把白暴自弃，不管用。但是如果完全不在意，完全放下这个事情，恐怕也不行。实际上，只能顺其自然，只能认真地来对待，才能尽快的能够摆脱出困境，那么就是要让自己处在一种中等焦虑的状态，这是最好的。因此，我们现在面对疫情的时候，对于我们普通民众来讲，对于我们各级人员来讲，其实如果能够把自己的心态，放在一定程度的担心，但并不恐惧，或者说有焦虑，但是要不高不低，处在这样的一个状态下，我们就有可能取得相对理想的结果，我们战胜这个疫情的这个可能性，时间上，速度上和我们的程度上，就有可能达到一个更加理想的状态。

半圆形原理显示，只有适度的焦虑状态才有助于个体适应环境，提高学习和工作效率，但如果焦虑状态过于强烈持久，超过了个体自身的调节和控制能力，就可能对心理和生理功能的紊乱。面对危机、困难和压力时，心理上的战胜就是胜利的一半。在今后的生活和工作中，希望本次培训所得，都能应用到，成为一个用“心”的高手。

作者简介：

尤美婷（1989.1），女 汉族 湖北宜昌人 学历：硕士 职称：讲师，从事高校思想政治教育、风险分析法研究。

新能源汽车相关设备的检修方案 ——以电气设备为例

张瑛莹

（广西贺州高级技工学校 广西 贺州 542899）

【摘要】装有内燃机的车辆不仅消耗大量能源，而且造成严重的空气污染。新能源汽车以纯电力、电力和氢气为动力。在国家政策的支持下，近年来中国新能源汽车产业规模不断扩大，由于新能源汽车技术还不如传统内燃机车成熟，在使用过程中出现电气设备或电路问题时，不仅会影响新能源汽车的使用，而且还会影响使用新能源汽车的司机和乘客的人身安全。因此，有必要对新能源汽车的电气系统进行定期检查，并对其进行潜力分析。应及时纠正潜在的错误。

【关键词】新能源；汽车；电气设备

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.07.608

引言

当前社会的高技术产业迅速扩张。影响的不仅仅是经济方面，还代表着人类世界的进步。这样虽然使得工业生产的总体价值得到了一定速度的提升，但是环境的破坏也随之到来。一项项利于环境的发明应该踊跃出现，如：新能源汽车，对于新能源汽车在日常生活中的运行，起到了保护、爱护周边环境的作用，同时与可持续发展完全契合。

一、新能源汽车电气系统的一般组成

新能源智力型汽车的电气系统组成方式与原车相似，只是将动力系统的一般装置由原车改为电池。新能源汽车电气系统分为电源系统、启动系统、照明系统和信号系统。

1.1 电源系统

新能源汽车的能源是电池，动力系统还包括另外两个组成部分：调节器和动力发电机。发电机的作用是在汽车运行过程中为蓄电池供电以节省能源。调节器的作用是保证车辆在行驶过程中有一个稳定的电压。

1.2 启动系统

启动系统的一般组成结构也比较简单。它主要由直流发电机、轴运转和控制单元完成。传动结构不仅控制工作的运行，而且为发电机提供二次电源，形成一个简单的循环系统。

1.3 照明系统

新能源汽车的照明系统与原车相同，包括前照灯、后位灯、后视镜等常用灯具，以及前雾灯、前照灯、警告灯、位置指示灯等安全指示灯。

1.4 信号系统

根据内部信号系统主要由仪表盘、电源指示灯和车身部件的照明灯组成，用于向车辆驾驶员展示车辆的使用情况。

二、故障原因剖析

根据故障原因分析快速确定故障原因，并根据故障数据快速确定故障原因。故障产生的原因，由此可以判断出渐进性失效和突发性失效，只要是由于渐进性失效，说明车辆的性能随着使用时间的延长而逐渐降低。突发故障主要发生在车辆行驶过程中，电气设备电路突然松动，司机的不规范操作使得控制程序出现不受控制。

三、新能源汽车电气设备损坏检修

其实对于新能源汽车，一般不能正常运行多数是由于电气设备的故障。针对电气系统的一般组成方式，对相关系统采取一定的维修措施。

3.1 电源系统

电源系统的一个常见故障是，汽车在开始打火时，会出现这样的一种情况：原先静止的发动机开始高速转动时，却始终看见仪表盘上的指示灯没有明亮。多次尝试打火，情况依然如此。出现这样的情况，主要可能是以下三个原因之一：第一种原因就是指示灯自身就是损坏的；二是线路连接不完整，电池和显示器之间的线路松脱或脱落，导致指示灯不能正常亮；第三个问题则是因为控制系统，控制器没有向负载指示器发送信号。

维修方法可以使用逐步排除法。第一步就是将汽车正常启动，让发动机处于正常的运行状态，并实时观测整个车辆的充电系统是否正常运行。如果观察到指示灯没有响应，但充电系统却能够正常运行，那么发电机就是没有故障。这样就可以判断是指示灯自身的故障原因，可以选择将故障的指示灯替换。在更换新的指示灯以后，发现问题还是依旧如此，则判断是线路问题，应使用万用表或电笔检测。

3.2 启动系统

车辆在正常运行时，一个较为普通的故障，是在车辆处于空挡或P挡时，踩了油门却始终没有引起转速表的正常运转，当档位处于D挡时，汽车仍然处于正常运行的状态，但是较正常的运行状态，却显得动力不够足。导致这样的原因，极大可能是由于车辆长时间的不运行或放置，引起了车内蓄电池电压达不到要求的电压值，另外一种可能就是，车内的动力系统的相应电气设备的线路连接不紧密，还有就是内部能源的电器设备的接线有问题。这时，对于这种情况仍然可以使用排除法。

3.3 灯光系统

在照明系统中，故障类型很少，故障的原因也比较容易发现。出现的最多的原因是车上的灯老化，汽车电池电压不稳定，线路连接不正常等。验证照明系统故障原因有一个简单的操作过程：我们要确定是否是灯本身的问题。首先，我们可以检查灯泡保险丝是否烧断，然后检查电路是否有脱落或松动，对于这种情况仍然可以使用排除法。

3.4 仪表系统

仪表系统最容易出现的一个问题，是仪表盘上的故障指示灯的亮起。出现这种情况的主要来源，是由于系统中的接线问题，还有另外一种原因，是传感器的功能失效引起的不能正常工作。能够解决这一问题的主要方法，首先是严格把控线路的连接问题，同时有必要用较为专业的电脑破译解码仪，对相关的仪表系统的电路连线的控制器进行相关数据的采集并记录，从而来判断控制器是否正常。

四、结束语

面临当前环境的不断恶化，无论是在哪个方面，新型能源的开发务必落实到社会之中。新型能源汽车的出现，就是为保护、保护环境打开了一扇成功的大门，同时新能源汽车的电气设备的检查与维修，无疑是对当代维修人员的一种考验与挑战，正确做好新型能源汽车的检修，就是为保障驾驶员与乘客的人身安全，同时正是这样严谨的新能源汽车的检修方式，为这一行业的发展提供了无限的可能。鼓励新型能源汽车的研发是当代社会要求的。

参考文献

- [1]王吉敏.基于工作过程的《汽车电气设备构造与维修》课程方案设计与实施——以“汽车启动系统故障诊断”为例[J].科技与企业,2013(08):232-232.
- [2]周美玲.新能源汽车电气设备线路的检修[J].时代汽车,2019,000(010):50-51.
- [3]张文静.新能源汽车电气设备线路的检修[J].时代汽车,2019,306(03):180-181.