

最新锁相技术实验 锁相原理心得体会(通用6篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

锁相技术实验篇一

锁相原理是一种用于稳定和调节信号频率和相位的技术，广泛应用于电子、通信、光学、医疗等领域。在我学习锁相原理的过程中，我深刻体会到了锁相原理的作用和意义，同时也领悟到了一些相关的技术和理论。在本文中，我将详细介绍我个人的体会和总结，希望能够与大家分享和交流。

一、什么是锁相原理

锁相原理是指利用反馈控制技术，将参考信号和被控信号的相位差调节到零，使得被控信号与参考信号同步运动，达到稳定的效果。它的原理基于振荡器和相位比较器，通过两者之间的反馈调节，最终实现控制和同步。锁相原理的应用极为广泛，比如在电力系统中用于稳定供电质量，在通讯系统中用于合成高稳定度的时钟信号，在光学系统中用于抑制相位噪声等等。

二、锁相原理的应用

锁相原理的应用涉及多个领域和行业，针对不同的应用场景，它也有不同的解决方案和实现方式。举个例子，对于光学系统而言，由于光信号的频率非常高，因此我们需要使用高速的振荡器和相位比较器，去实现精确的相位调节和同步。而在电力系统中，我们则需要对信号的频率和相位进行更加细

致的控制和调节，以避免因电网波动等因素导致的供电不稳定。无论是哪种场景，锁相原理都发挥了重要的作用，保障了信号的稳定性和可靠性。

三、锁相原理的数学描述

锁相原理是一个由振荡器和相位比较器组成的闭环系统，它的数学模型可以用传递函数来描述，其中传递函数是等于反馈信号与参考信号之比。简而言之，就是当反馈信号和参考信号在相位上存在偏差时，闭环系统通过反馈调节，尽量减小这种偏差，使得两者的相位差逐渐趋近于零。这个过程类似于一个负反馈的控制系统，它能够自我调节和稳定，保证系统的输出始终符合预期。

四、锁相原理的局限性

尽管锁相原理在很多场景下都有着广泛的应用，但它也有一些局限性和缺陷。主要表现在以下几个方面：1) 对输入信号要求高，需要稳定和准确的参考信号；2) 对振荡器和相位比较器的运行精度要求高，需要高速、高精度的器件；3) 对噪声和干扰比较敏感，需加强对信号处理和过滤的技术。这些局限性限制了锁相原理的广泛应用，同时也给人们提出了进一步改进和优化的挑战。

五、结语

总的来说，锁相原理是一种非常实用和有效的技术，它在调节信号频率和相位、稳定信号质量等方面都有着广泛的应用。在我深入学习锁相原理的过程中，我体会到了很多有关反馈控制、振荡器、相位比较器等方面的知识和原理，也领悟到了锁相原理的作用和局限性。希望我所分享的内容能够对大家有所启发和帮助，在今后的学习和工作中能够更好地运用锁相原理的相关技术和理论。

锁相技术实验篇二

“微机原理与系统设计”作为电子信息类本科生教学的主要基础课之一,课程紧密结合电子信息类的专业特点。接下来就跟着本站小编的脚步一起去看一下关于学微机原理课程设计心得体会范文吧。

这次微机原理课程设计历时两个星期,在整整两星期的日子里,可以说得是苦多于甜,但是可以学到很多很多的东西,同时不仅可以巩固了以前所学过的知识,而且学到了很多在书本上所没有学到过的知识。以前在上课的时候,老师经常强调在写一个程序的时候,一定要事先把程序原理方框图化出来,但是我开始总觉得这样做没必要,很浪费时间。但是,这次课程设计完全改变了我以前的那种错误的认识,以前我接触的那些程序都是很短、很基础的,但是在课程设计中碰到的那些需要很多代码才能完成的任务,画程序方框图是很有必要的。因为通过程序方框图,在做设计的过程中,我们每一步要做什么,每一步要完成什么任务都有一个很清楚的思路,而且在程序测试的过程中也有利于查错。

其次,以前对于编程工具的使用还处于一知半解的状态上,但是经过一段上机的实践,对于怎么去排错、查错,怎么去看每一步的运行结果,怎么去了解每个寄存器的内容以确保程序的正确性上都有了很大程度的提高。

通过这次课程设计使我懂得了理论与实际相结合是很重要的,只有理论知识是远远不够的,只有把所学的理论知识与实践结合起来,从理论中得出结论,才能真正为社会服务,从而提高自己的实际动手能力和独立思考的能力。在设计的过程中遇到问题,可以说得是困难重重,这毕竟第一次做的,难免会遇到过各种各样的问题,同时在设计的过程中发现了自己的不足之处,对以前所学过的知识理解得不够深刻,掌握得不够牢固。

这次课程设计终于顺利完成了，在设计中遇到了很多编程问题，最后在赵老师的辛勤指导下，终于游逆而解。同时，在赵老师的身上我学得到很多实用的知识，在次我表示感谢！同时，对给过我帮助的所有同学和各位指导老师再次表示衷心的感谢！

以前从没有学过关于汇编语言的知识，起初学起来感觉很有难度。当知道要做课程设计的时候心里面感觉有些害怕和担心，担心自己不会或者做不好。但是当真的要去做的时候也只好进自己作大的努力去做，做到自己最好的。

我们在这个过程中有很多自己的感受，我想很多同学都会和我有一样的感受，那就是感觉汇编语言真的是很神奇，很有意思。我们从开始的担心和害怕渐渐变成了享受，享受着汇编带给我们的快乐。看着自己做出来的东西，心里面的感觉真的很好。虽然我们做的东西都还很简单，但是毕竟是我们自己亲手，呵呵，应该是自己亲闹做出来的。很有成就感。

我想微机原理课程设计和和其他课程设计有共同的地方，那就是不仅加深和巩固了我们的课本知识，而且增强了我们自己动脑，自己动手的能力。但是我想他也有它的独特指出，那就是让我们进入一个神奇的世界，那就是编程。对于很多学过汇编或者其他的类似程序的同学来说，这不算新奇，但是对于我来说真的新奇，很有趣，也是我有更多的兴趣学习微机原理和其他的汇编。

微机原理与接口技术是一门很有趣的课程，任何一个计算机系统都是一个复杂的整体，学习计算机原理是要涉及到整体的每一部分。讨论某一部分原理时又要涉及到其它部分的工作原理。这样一来，不仅不能在短时间内较深入理解计算机的工作原理，而且也很难孤立地理解某一部分的工作原理。所以，在循序渐进的课堂教学过程中，我总是处于“学会了一些新知识，弄清了一些原来保留的问题，又出现了一些新问题”的循环中，直到课程结束时，才把保留的问题基本搞

清楚。

学习该门课程知识时，其思维方法也和其它课程不同，该课程偏重于工程思维，具体地说，在了解了微处理器各种芯片的功能和外部特性以后，剩下额是如何将它们用于实际系统中，其创造性劳动在于如何用计算机的有关技术和厂家提供的各种芯片，设计实用的电路和系统，再配上相应的应用程序，完成各种实际应用项目。

这次实验并不是很难，主要的困难来自对程序的理解。功夫不负有心人，经过四个人的合作和努力，我们最后对实验的原理有了清晰的认识。虽然实验台上的很多模块单元没有用到，但是就系统功能来说，我觉得我们做的还是不错的。

这次课设却让我们对实验台有了足够的了解，让我们知道了实验台上各个模块的用法；而且它还让我们对自己动手写程序来控制实验台的运作有了一定的基础。虽然实验台只是一个小型的模拟平台，但是通过对它的学习和操作，我们对有关接口的知识将会有有一个更广泛的认识，而且它对我们以后的学习也会有帮助的。

实验中个人的力量是不及群体的力量的，我们四个人分工合作，做事的效率高了很多。虽然有时候会为了一些细节争论不休，但最后得出的总是最好的结论。而且实验也教会我们在团队中要善于与人相处，与人共事，不要一个人解决所有问题。

总之，这次课程设计对于我们有很大的帮助，通过课程设计，我更加深入地理解了，微机原理课程上讲到的各种芯片的功能，以及引脚的作用，同时加深了对于主要芯片的应用的认识，同时在试验室的环境里熟悉了汇编程序的编写过程和运行过程，最后还提高了自己的动手能力。感谢老师的悉心指导。

对课程设计的建议

本次课程设计的三个实验相对都比较简单，而且经过老师的讲解以及实验书上的指导，几乎把我们要用到的程序和实验台电路的接线方法都告诉我们了，所以做起来很容易。但是做完实验，我们对实验台及其上面的各个模块还是不了解。对如何编程控制实验台上各个模块和芯片的运作也没有什么清晰的认识。如果老师对我们实验报告的要求再严格一点，也许同学们会更加自觉地去认真理解程序和实验思路。

希望老师根据试验室的环境布置一些可以让我们自己去设计的题目，并给我们更多的实验时间，这样也许能够激发更多同学的创新能力。老师可以多给我们讲一讲各类芯片的实际应用，这样可以让我们对各种芯片有一个更加贴切的感受。

一、实习目的

计算机网络，是指将地理位置不同的具有独立功能的多台计算机及其外部设备，通过通信线路连接起来，在网络操作系统，网络管理软件及网络通信协议的管理和协调下，实现资源共享和信息传递的计算机系统。

针对于此，在经过相应的课程如《计算机网络》、《计算机基础知识》、《操作系统》等课程的系统学习之后，可以说对计算机网络已经是耳目能熟了，所有的有关计算机网络的基础知识、基本理论、基本方法和结构体系，我都基本掌握了，但这些似乎只是纸上谈兵，倘若将这些理论性极强的东西搬上实际上应用，那我想我肯定会是无从下手，一窍不通。自认为已经掌握了一定的计算机网络理论知识在这里只能成为空谈。于是在坚信“实践是检验真理的唯一标准”下，认为只有把从书本上学到的理论应用于实际的网络设计操作中去，才能真正掌握这门知识。

二、实习的过程

计算机网络的设计是一个要求动手能力很强的一门实践课程，在课程设计期间我努力将自己以前所学的理论知识向实践方面转化，尽量做到理论与实践相结合，在课程设计期间能够遵守纪律规章，不迟到、早退，认真完成老师布置的任务，同时也发现了自己的许多不足之处。

在课程设计过程中，我一共完成了11个实验，分别是1.制作直通电缆和交叉utp□2.交换机console口和telnet配置、3.交换机端口和常规配置、4.虚拟局域网vlan配置、5.路由器console口 telnet配置方法和接口配置、6.路由器静态路由配置、7单臂路由配置、8.动态路由协议配置、协议配置、10路由器访问控制表(acl)□11.网络地址转换(nat)□

在制作直通电缆和交换utp的实验中，我起初不能完全按照要求来剪切电缆，导致连接不通，后来在同学的帮助下，终于将实验完成。

在做到单臂路由配置和动态路由协议配置的实验，由于自身的基础知识掌握不牢，忘掉了一些理论知识，在重新翻阅课本和老师的指导之下，也成功的完成了试验。

从抽象的理论回到了丰富的实践创造，细致的了解了计算机网络连接的的全过程，认真学习了各种配置方法，并掌握了利用虚拟环境配置的方法，我利用此次难得的机会，努力完成实验，严格要求自己，认真学习计算机网络的基础理论，学习网络电缆的制作等知识，利用空余时间认真学习一些课本内容以外的相关知识，掌握了一些基本的实践技能。

课程设计是培养我们综合运用所学知识，发现、提出、分析、解决问题的一个过程，是对我们所学知识及综合能力的一次考察。随着科学技术日新月异的不断发展，计算机网络也在不断的变化发展当中，这就要求我们用相应的知识来武装自己，夯实基础，为将来走向工作岗位，贡献社会做好充分的准备。

锁相技术实验篇三

锁相原理是一种广泛应用于电子工程和通信领域的技术，它让我们可以通过在外部输入信号的作用下，在不同的信号源之间建立某种关联关系，从而达到控制、调节和同步信号的目的。经过自己的学习和实践，我对锁相原理有了更深化的理解和体会。

第一段：认识锁相原理

锁相原理是指通过在不同的信号源之间建立某种关联关系，以实现信号的控制和调节。其中，基本的锁相原理可视为一个反馈系统，它通过一个称作锁相环的电路来对输入信号进行处理，生成一个稳定的输出信号。当输入信号的频率偏移或幅度发生改变时，锁相环会不断调整，使得输出信号与输入信号之间始终保持一定的相位差，实现信号的同步和稳定。

第二段：应用范围

锁相原理是一种重要的控制技术，广泛应用于电子工程和通信领域。在时钟生成、电源管理、频率合成、调制解调、数字信号处理等方面都有广泛的应用。其中，时钟锁相技术是最常见的应用之一，可以在电路系统中实现稳定的定时和同步功能。

第三段：掌握锁相环的基本参数

了解锁相原理需要掌握一些基本的参数，例如锁定范围、锁定时间、稳定度等。其中，锁定范围是指锁相环可以追踪的频率偏差范围，一般与锁相环的带宽有关。锁定时间是指锁相环收敛到稳定输出的时间，这是一个关键的参数，需要根据实际应用选择合适的锁定时间。稳定度是指输出信号的稳定程度，包括相位稳定度和频率稳定度。这些参数的了解对

于锁相环的正确应用至关重要。

第四段：实践掌握锁相原理

要真正掌握锁相原理，需要从理论到实践逐步深入。在实际应用中，需要根据具体情况选择合适的锁相环电路，以实现稳定、精确的信号同步和调节。在实践中，需要对车载导航、无线通讯、光学通讯等领域的锁相电路进行深入研究和实验，才能使自己真正掌握锁相原理的相关知识。

第五段：感受与反思

对于我的个人感受和反思，学习和研究锁相原理一方面能够提高我的理论水平和实践技能，另一方面也加深了我对电子工程和通信领域的认识 and 了解。我认为只有不断深入研究和实践，才能真正掌握锁相原理这一重要技术。未来，我希望能够在相关领域从事研究，努力探索科学技术的未来前景，不断发现并解决实际问题。

锁相技术实验篇四

本人所在的黄山学院是一所省属地方院校，培养电子学科本科人才的目标是：学生具备必要的电子信息专业相关理论知识，具备较强的实践动手能力，成为能够解决实践工程问题的现场工程师，为地方经济建设服务。

《单片机原理》是一门硬件与软件相结合的实践应用性极强的综合性课程。设置的主要目的是培养、提高学生的工程应用能力和创新实践能力，在课程体系中占有非常重要的地位。

张教授在培训中提出单片机课程教学以芯片为基础、以接口为主线、以系统设计为目的。该理念非常符合应用型人才培养的目标与单片机课程的特点。

《单片机原理》是常规电子技术和计算机技术结合的典型应用，要让学生很好掌握该课程，所需要的基础知识有电子技术知识(电路分析基础、模拟电路、数字电路、高频电路)、微处理器结构与原理、测控技术、通信技术与数据处理等知识。

在我校的电子专业课程设置中，以上所提课程都已经包含在培养方案中，课程体系的科学优化显得很重要。这里就对微机原理课程与单片机课程的衔接安排提一些看法。目前，我校是先上《微机原理及接口技术》，后上《单片机原理及应用》。学生在接触单片机课程时，基本上感觉两门课程比较相似。有的老师也提出在课程体系中删除《微机原理》，本人觉得不能进行简单的删除，而是要科学合理对《微机原理》与《单片机原理》衔接处理。微机原理课程的开设，主要是帮助学生理解计算机基础原理及结构，熟悉8086/8088cpu原理、熟悉汇编编程及应用。微机原理课程的价值在于深入了解微处理器结构与原理，接口技术、汇编程序编程。这些对于学生学习单片机课程非常有效。也因此《单片机原理》的授课应强调单片机的结构，尤其是接口的结构与应用、内部模块资源的应用，要强化应用。两门课程改革兼顾压缩学时，保证51单片机的熟练应用，了解8086计算机体系结构，学习微机接口技术的目的，改革解决存在的理论教学与实验脱节、实际应用及技术发展脱节的问题。

在培训中，杨教授多次提出单片机程序设计言语的汇编与c言语的处理问题。单片机的编程与其他软件程序最大的不同是要求对单片机硬件很熟，用软件编程实现对硬件的控制。汇编言语是直接面对硬件的，目标代码质量高，执行效率高。如编写延时程序，使用汇编程序实现更精确。而c言语更加简洁，有助于学生编程思维的培养。毕业生从事单片机工作，主要编程也以c言语编程较多，当然汇编言语也常常用到。本人的教学与单片机应用中的体会是，汇编言语与c言语两者都要在课堂上讲授，由于《微机原理》已经有汇编程序编程章

节，所以在单片机课程中可以压缩汇编程序部分，重点讲授单片机留出时间讲授c程序设计部分。两者的教学时间安排要与各个学校的课程教学学时相协调。

由于《单片机原理》的实践应用强的特点，实践教学就显得更加重要，目前单片机课程实践教学大都包含课程配套实验与课程设计环节。我校目前单片机课程配套实验是在周立功试验箱上做的，主要是基础实验与综合实验，从教学效果来看，不够理想：在有限的实验时间内，学生往往就是做些验证性的重复工作。因此，除了保证正常的实验教学外，实验室还应该在业余时间开放，给有兴趣的学生提供实验场所和必要的设备及材料。通过开放实验室的做法可以使学生在验证性实验的基础上进行设计性、综合性的实验，使得自主性的实验变成可能。

单片机课程设计在黄山学院已经开展了三年，由于师资力量以及硬件等原因，存在的问题是设计题目不够丰富；指导的力量不足；软件仿真还不够普及。通过这次培训，从张教授与杨教授的授课以及与参加培训的同行交流，获得了不少宝贵意见。

培训中张教授积极推荐应用proteus仿真软件，在单片机中，所有的硬件电路设计、对应软件其实都可以在keil及proteus平台上进行，keil完成单片机软件设计调试，proteus完成硬件设计及系统运行结果查看。用它来做单片机的仿真分析、设计无疑是很方便的。它极大地开拓了单片机学习的空间，降低了单片机的学习成本，提高了学习效果。

作为一所地方本科院校，黄山学院着力培养实用型人才，培养学生的动手操作能力和创新能力。目前各高校积极参与的大学生科技创新活动，黄山学院也已经参与进来，参加大学生电子设计大赛、单片机设计大赛、飞思卡尔智能小车大赛，机器人比赛以及校级的学生科研立项。以这些比赛都与单片机课程紧密相关，在各项竞赛引导下，单片机课程加快引进新

技术,进行相关理论教学与实践教学的教学改革,完善开放实验室、虚拟实验室以及学生创新实验室建设,加强工程实践能力培养,重视创新教育的探索和实践。

以上是本人对于《单片机原理》课程建设的一些看法以及教学实践体会,以后还要在教学中加强自身学习与交流,不断更新充实教学内容,改进教学手段,积极引入eda技术,使单片机课程教学跟上电子信息学科的发展。

孙剑

锁相技术实验篇五

一、锁相原理的基本原理

相位锁定环[PLL]或简称锁相环,是一种广泛使用的电路。它基于反馈,将振荡信号的频率或相位“锁定”到参考信号的特定频率或相位。基本的锁相环由相位检测器[PD]、环形振荡器[VCO]、低通滤波器[LPF]和分频器[DIV]组成。其原理实际上是“比较输入信号相位与参考信号相位,通过调整振荡信号相位与参考信号相位使二者达到相等”。

二、影响锁相环的因素:

在锁相环中,几个因素会影响其性能。如输入信号的频率、相位噪声、峰-峰抖动等。因此,根据输入信号的特性进行系统匹配是至关重要的。例如,在高速光纤通信中,选择能够精确锁定参考信号的锁相环是非常重要的。此外,还应考虑到锁相环的带宽选择,如果带宽过小,可能会导致锁定时间过长;如果带宽太大,可能会导致稳定性问题。

三、锁相环的设定:

在电路实现中,设置锁相环通常需要经验和技巧。通常的设

定步骤是首先确定锁相环的带宽，然后利用频率计以及示波器的调整相位，从而最终确定锁相环稳定工作的频率。然而，在进行调试和测试时，需要采用一系列工具和仪器，以便对周期性信号进行分析和测量。

四、锁相环的优点与缺点：

优点：锁相环在相位和频率控制方面具有很强的表现力，能够实现在信号处理和通信系统中进行频率和相位同步，极大地促进了数字信号处理的发展；并且良好的经济性和灵活性，使其被广泛应用于工程中。缺点：锁相环存在的问题是其滞后现象和稳态误差，这可能会导致一些问题。

五、结语：

总之，锁相原理是现代电子工程和通信行业中的重要基础理论，充分了解其中的受影响因素、设定方法以及优缺点，对于解决实际问题具有重要意义。锁相环是一种典型的反馈控制的应用，它的使用使得信号处理和通信系统变得更加可靠和有效。在实践中，合理为锁相环定位和使用，有助于优化解决问题的效率和精准性，使其在日常工作中得心应手。

锁相技术实验篇六

对马克思主义基本原理概论学习心得体会

通过以一个阶段的学习，让我对马克思产生了极大的崇拜敬仰，从学习中我的得知马克思主义是一个博大精深的理论体系，马克思主义是工人阶级的世界观，是工人阶级认识世界和改造世界的思想武器，是工人阶级争取阶级解放和人类解放的科学理论，它是人类优秀文化成果特别是19世纪欧洲重大社会科学成果和工人运动相结合的产物。简单来说，马克思主义是关于无产阶级和人类解放的学说，即人的解放学。是无产阶级及其政党得十分严整而彻底的世界观，是无产阶

级解放运动的理论，是无产阶级根本利益的科学表现。马克思主义哲学是恩格斯、马克思适应时代发展和实践的要求，在批判地继承和改造以往哲学优秀成果的基础上创立的，其唯物辩证法和历史唯物主义奠定了整个马克思主义的大厦，为我们提供了科学的世界观和方法论，马克思主义是时代精神的升华，在此我从学校，个人还有我的家庭谈马克思对我们的影响。

首先从学校和个人方面来讲。大学校园是我们中学的理想，高中的努力让我们拥有了在这美好的学校学习的机会。在这个时期我们会有目标和理想。我们有挫败感、孤独、崇拜、和缺少激情。人无志不可以立，大学生的美好年华理应在激情中实现自己的志。价值观作为一种社会意识，是社会存在的反映，对我们的行为具有导向作用。我们提倡先进文化和道德，只有发挥马克思主义的导向作用，才能使我们知荣辱，才能使我们在大学中努力的学习生活而不庸庸碌碌。胡锦涛主席指出，在我们社会主义社会里，要引导广大干部群众特别是青少年树立社会主义荣辱观。社会主义荣辱观是马克思主义旗帜鲜明的立场观点和方法的体现，也是优秀民族文化的凝练。我们大学生一定要树立社会主义荣辱观，追求真善美，作为我们明辨是非，为人形事的座右铭。社会主义荣辱观作为时代的马克思主义，对我们的指引作用是巨大的。我们以社会主义荣辱观作为行动指南也是将马克思主义作为行动指南。

我们大学生是一个非常不独立的群体，这主要体现在经济上的不独立。我们的开支几乎全来自父母和其他亲属。所以，这也就对我们的消费有了很大的限制，我们应该提倡艰苦奋斗，坚决抵制奢侈浪费。马克思主义对于这一点有非常经典的论述，那就是质变和量变的关系。任何事物发展都采取质变和量变的形式。度，是保持事物稳定性的数量和界限，全体事物的发展都是量与质的统一，量和质统一在度中得到体现。量变是质变的必要准备，质变是量变的必然结果，量变和质量是相互渗透的。大学生在消费过程中一定要注意度的

概念。由俭入奢易，由奢入俭难。每每看到电视剧中落魄公子的形象，这应该给我们有些启发，对我们的行动有点指导。我们的校园里，看到的教授不是银装素裹，而最受到同学们的尊敬；教授骑自行车上课不被同学笑话，而是被我们在课堂上的风采所折服。一个民族也是这样，如果人人都奢侈浪费，不注意量入为出，毫无风险意识，那么这个民族也就危险了。

求是，与时俱进，从理论和实践上不断研究新情况，解决新问题，做到自觉的把思想认识从那些不合时宜的观念、做法和体制中解放出来，从主观主义的形而上学中解放出来，不断的有所新发现，有所创造，有所前进。”这具体到们大学就是要改变我们旧的观念比如就业，提高我们的精神文化修养，不要盲目的崇拜，要有自己的新观点；在人生价值观上有些创新的思维。世界上的任何事物都是不断的运动变化和发展过程中，这就要求我们要用发展的眼光看问题，要用发展的思维做事情，这是我们能适应新变化，满足新要求的根本所在。

认识的任务不仅在于解释世界，更重要在于改造世界。坚持认识与实践的统一归根就是将认识世界和改造世界结合起来。“蚂蚁具有和我们不同的眼睛，它们能看见我们看不见的光线，但是在认识我们看不见的光线时，我们的成就比蚂蚁大的多。我们能够证明蚂蚁看的见我们看不见的东西，而且这种证明是以我们眼睛所造成的直觉基础，这就证明人眼睛的特殊结构并不是我们认识的绝对界线”所以，大学生在学习中不能袖手旁观，而是要去“动手动脚”。对于所学的知识，只有在实践中才有实现知识的价值，才能重新和更深层次的经验 and 认识，从而将自己的知识掌握和更牢，以适应以后的工作，做一名大学生。其次，从家庭来讲，对于自己能解决的问题，父母可以不过问。但是对于关乎孩子命运前途问题上父母可以做出自己的见解。虽然有的时候我们会不耐其烦，但是有一天我们会发现你们的话很有用，至少作为父母的孩子和老师的学生我是这么认为的。对于父母的教训我都接受，我相信我们是

理由的。在当父母看到孩子接受了我们的观点时，我们也是高兴的。这不是一个权威在起作用，而是感到我们活出来的权威得到了别人的信服。

上面，从学校，家庭和个人方面做了阐明。虽然这三个方面对学生的作用不尽相同，但是我们之间也不是相互独立的。大学生作为学校家庭联系的枢纽，更应该处理好与我们的关系。我们要将个人的成长与社会的发展，学校制度的改进融合起来，增强自己对学校和家庭的不以人们的主观意志为责任感，努力学习，提高本领。自我反省，学校教育，家庭教育是我们能健康成长的保证，而我认为自我的反省是其中的关键。“吾日而省吾身”，“行年六十而知五十年之非”的警句和感慨都是自己我反省的结果。从原始的图腾崇拜到道教，再到西方人的上帝，都是自我寻求的一种约束力和信仰。连布热津斯基也说：对主义享乐至上作为生活的指南，是构不成社会坚实的基础的。在大学生们的成长过程中，学生本身就是构成自我坚实基础的一种约束力和信仰，而马克思主义哲学正是这样的一种约束力和信仰。