# 2024年四百字日记暑假(优质14篇)

来源：网络 作者：星月相依 更新时间：2024-08-11

*在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。四百字日记暑假篇一尊敬的公寓楼宿舍管理老师：我是\_系\_\_专业\_\_班的一名学生...*

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

**四百字日记暑假篇一**

尊敬的公寓楼宿舍管理老师：

我是\_系\_\_专业\_\_班的一名学生，现住公寓楼寝室。几周前，我曾因为大吵大闹导致寝室同学休息不好。对此，我非常感谢老师们能发现并指正我的错误，避免了更严重的错误的发生。我由于没有按照宿舍管理条例的要求，在本应休息的时候，在大家都安安静静的时候只为了自己的快乐，影响了宿舍楼的纪律，没能体现一个当代学生的集体荣誉感。通过学习宿舍安全管理条例细则，我终于深刻意识到自己所犯错误的严重性。

人是社会的人，不应该只是为自己着想，我这么做，损害了整个楼栋同学的生命和财产的安全，同时也是对宿管老师全心为同学们服务的不尊重。所以，到现在，我是深刻地认识到了这一点。在老师的耐心教导下，通过学习宿舍安全管理条例，我认识到了问题的严重性。

作为一名当代大学生，我们应该识大体、顾大局，在校纪校规面前人人平等。我不应该为了一己之便违反校纪校规。对不起，老师!这次我犯的是一个严重的原则性的问题。错误已像光天化曰下的凶器说出了一切事实。

老师反复教导言犹在耳，严肃认真的表情犹在眼前，我深为震撼，也已经深刻的认识到事已至此的重要性。如今，大错既成，我深深懊悔不已。深刻检讨，认为在本人的思想中已深藏了致命的错误：思想觉悟不高，本人对他人的尊重不够，以后我将对老师有更多的尊重。对重要事项重视严重不足。平时生活作风懒散，如果不是因为过于懒散也不至于如此。

在此我要对我的同学们老师们说声对不起。我保证，今后再也不会犯类似的错误，一定会积极配合学校的安全工作，为建设文明、和谐的校园贡献一份微薄的力量。也希望同学们以我为戒，避免重蹈覆辙。

检讨人：\_\_\_

20\_\_年\_月\_日

**四百字日记暑假篇二**

作为生活中虔诚的佛教徒，要不断的修行悟道。佛教的重要理念之一是四百障，指的是困扰我们内心的各种烦恼和障碍，如贪婪、嗔恨、愚痴等。在修行佛法的路上，我们需要学会克服这些障碍，使自己更加纯净无邪，达到“六度”或“八正道”的目标。

第二段：体验烦恼的无常和苦难

在人生的旅途中我们会经历很多的烦恼和障碍，它们会打击我们的心灵和信念。贪婪、嗔恨、愚痴、骄傲、懈怠等障碍会让我们的内心发生很大的冲突，这些负面的情绪会妨碍我们成为更好的人。在这些困境中，我们需要学会释放内心的烦恼和暴躁，让自己的内心空灵而清明，只有这样我们才能摆脱困扰重获自由。

第三段：积极寻求帮助和解决办法

当我们被困扰和压抑时，最好学会寻求帮助和解决办法。我们可以向师父求助，听取他们的教诲和指引，在心灵上得到滋润和启发。我们也可以参加佛教班，听取佛教经文和法师的讲解，从中领悟佛教的智慧和精髓。此外，在生活中我们也可以倾诉内心的烦恼和苦难，与亲朋好友交流，获得情感上的支持和安慰，这样我们就可以化解烦恼，积极寻求解决问题的方法来达到克服四百障的目的。

第四段：学会掌控自己的情绪和思维

要克服四百障，我们也需要学会掌控自己的情绪和思维。在任何时候，我们都要保持自我控制，不要被情绪所控制。我们要学会放下执念，不要被事物所困扰，要有超越环境的宽广视野。同时，我们也需要学会正视自己的负面情绪，通过冥想和静心来慢慢的化解这些烦恼和障碍。

第五段：不断修行，达到佛教理想状态

在克服四百障的过程中，我们需要不断修行，达到佛教理想状态。我们要通过学习佛法和接受法师的教诲，使自己更加通达佛理。同时，我们也要通过日常修持，如念佛、冥想、打坐等，达到心无杂念的状态。除此之外，我们还要将佛教教义渗透到我们的工作和生活中，让我们的行为和言语更符合佛教准则，积极影响身边的人。

总之，克服四百障是佛教修行中的一项重要任务。在日常生活中，我们要加强修行，积极排除内心的烦恼和障碍，是我们的生活更加纯净无邪。只有如此，我们才能更好的领悟佛教的深意，达到二乘、三乘和菩提道的理想境界。

**四百字日记暑假篇三**

尊敬的\_\_：

今天，我怀着愧疚和懊悔给您写下这份检讨书，以向您表示我工作时间玩游戏的不良行为，深刻认识改正错误的决心。

作为行政工作人员，本应该遵守纪律，我非常羞愧，平时对这件事的认识不深，导致这件事的发生，在写这份检讨的同时，我真正意识到了这件事情的严重性和我的错误，违犯了行政管理管理规定，再次，我这种行为还在行政工作同事之间造成了极其坏的影响，破坏了行政机构的形象。做为行政工作人员，应该遵守行政规定，服从组织，而我这种表现，给同事们带了一个坏头，不利于行政机构的行政建设领导是多么重视行政风气和纪律。而我却给领导找烦恼，添麻烦，所以我今后要遵守公司规定，听从领导安排，充分领会理解领导对我的要求，并保证不会有类似的事情发生。望领导给我改过自新的机会。通过这件事情我深刻的感受到领导对我这种败坏行政风气的行为心情，使我心理感到非常的愧疚，我太感谢领导对我这次深刻的教育。

望领导能念在我是初犯，我保证以后不再有类似的情况发生，我真诚地接受批评，并愿意接受处理。对于这一切我还将进一步深入总结，深刻反省，恳请领导相信我能够记取教训、改正错误!

此致

敬礼

检讨人：\_\_x

\_\_\_\_年\_\_月\_\_日

**四百字日记暑假篇四**

导游词

是导游人员引导游客观光游览时的讲解词，是导游员同游客交流思想，向游客传播文化知识的工具，也是应用写作研究的文体之一。以下是小编整理的四百字导游词，希望能够帮助到大家！

各位游客：

大家好！

我姓x，大家可以叫我x导游。今天就由我带领大家去参观气魄雄伟的长城。

我们首先要到这段修住在八达岭上的长城。长城约一万三千里长，它是中国也是世界上修建时间最长、工程量最大的一项古代防御工程。

待会到长城了，大家要注意安全，不能乱扔纸张，不能在城墙上乱涂乱画。

现在到长城了，我来带领大家登上去。好了，现在我们已经在长城上了，大家往脚下看这一块块平整的条石铺在这里，还有成排的垛子。大家知道多姿上的两个方形的空洞哪个是了望口哪个是射口？对了，大的是了望口，小的是射口。现在我们去了望口看一下风景，看着看着大家一定想了解长城是什么时候修筑的吧？是自公元前一百多年开始，连续不断修筑了二千多年。几千年前没有运输车，没有起重机，全靠着古代人民一步步从这崇山峻岭的地方，抬一块就有两三千斤重的条石，还有这精巧的设计，全部加起来费了多少古代人民的血汗和智慧。我介绍完毕，现在给大家一小时的游览时间。

时间到了，祝大家以后的旅途愉快。

大家好，我是你们的导游——王导，今天，我带大家去的地方是颐和园，请随我走。

首先，我们先去我所指的着名长廊。这条长廊有一万三千多里，分为273间，每一间顶上都画着五彩斑斓的图画，都是画着人物、花草、风景，几千副没有哪两幅是相同的。

从长廊走出来了，我再带你们去万寿山吧！登上万寿山站在顶上，颐和园的景色都能看见，昆明湖里面的水清澈见底。

我们从万寿山下来，就直奔昆明湖，昆明湖水里还有船在那里划着。我们看到了石桥，有十七个桥洞，叫十七孔桥，我们走过十七孔桥了。我们看到湖中心有个小岛，我们已经过了桥了可以去小岛上玩，我们还没有开始注意桥上的小狮子，我开始说道：“看呀！石桥空桥上有上百根石柱，石柱上而且都雕刻着许多个小狮子各式各样，千奇百怪，没有那连个是一摸一样的，我们又去了小岛，小岛上一片葱绿，边上还有许许多多的海水，有一些小浪像小马一样笨腾过来，游客喝了几口海水，“哟！真咸啊！”有个游客说道。

颐和园的景色说也说不完，希望你们有机会到颐和园去细细游赏。

亲爱的游客朋友们，大家好！我是这次旅游的导游郭骏，大家可以叫我郭导或小郭都可以。现在您是乘坐着1980号汽车前往世界历史文化遗产之一长城。

请大家低头，看看脚下的方砖，它是不是十分平整的，五六匹马可以平行？左右两旁是两米多高的垛子，每两个垛子之间是瞭望口，供瞭望。每个垛子下面是射口，供射击用。打仗时，屯兵们既可以自我保护，还可以保卫国家，真是一举两得。在顶上的是方形的城台，又叫烽火台。它还是战士们的堡垒。士兵们可以在里面居住。如果要告诉另一个堡垒有要紧的事，要保卫国家时，这个城台上就会点燃火焰，邻近的巡逻士兵见了，也会通报上级点火，就这样一个个的传下去。长城上便都点起了火，大家一起准备着作战。

游客们一定知道，其中有一个最著名故事叫孟姜女哭长城，就是体现了古代修筑长城的劳动人民，修筑长城的艰辛。

现在，长城已被列为世界遗产，我们大家可以拍一些照片作为纪念。

女士们！先生们！大家下午好！我是导游李志贤，今年九岁了。大家都叫我小李就行了。

欢迎大家来到长城玩！你们知道长城为什么是世界遗产吗？这是因为，长城的一块石头就有两三百斤重。那时，还没有起重机，全部依靠乡亲们无数个肩膀和无数双手，这才成了今天的世界遗产。

长城，经过无数次重修。你们知道长城的传说吗？我给大家说一个吧！

相传，有两家人种西瓜。一天，西瓜成熟了，发现有一个特别大的西瓜，打开一看，里面竟然是个小女孩。他们两家给她取名为：孟姜女。

孟姜女长大后，找了丈夫。一天，官兵来了，把她丈夫抓走去修长城了。

几年后，她丈夫死了。孟姜女很伤心，就去长城边找她丈夫。她边找边哭，长城都被她哭倒了。

好了，长城到了，大家可以下车仔细浏览我们的万里长城了！

**四百字日记暑假篇五**

多少次的汗水，痛苦填满了记忆，只是因为始终相信，为了争取胜利。永远激励自己，你必须努力工作才能成功。血在沸腾，巨人在上升。

相信自己，你就会胜利，创造奇迹。相信自己，梦想在你的手中，这是你的世界。当一切都结束了，你将是第一个。相信自己，你会超越极限，超越自我!相信自己，加油，运动员，相信自己。

**四百字日记暑假篇六**

早晨，小鸟“叽叽喳喳”地叫着，阳光透过窗户，洒在我家的书桌上。我津津有味地阅读着《阿比琳的夏天》这本书，读后，我深有感触。

文中的阿比琳很勇敢，遇到困难不退缩。这让我想到了一件事：有一次，一道数学难题难倒了我。我去请教妈妈，妈妈说这道题很简单，让我再想想。我想：老师应该会讲的，就把那道提空那儿了。第二天，老师不但没讲，反而批评了我，我告诉自己，这就是自作自受。回了家，我把难题照样写在了本子上。很快，我通过画图的方式把这道难题给解了。

同学们，你们不能像我一样遇到困难就退缩，把难题放在一旁不管了。我们要向文中的阿比琳一样，勇于克服困难，做一个永远懂事的好孩子。

这是近年来我读过的的书。我随着主人公阿比琳一起哭，一起笑，一起疼痛。我也将长久地记住阿比琳和她的朋友······这是一本很好看的书，希望你们看。

法律，是人人都要遵守的准则；安全，是我们每天都关注的事件，两者皆不可抛。如果没了法律，社会乱了套；没了安全，世界将陷入恐慌之中，因此，学习关于法律与安全的知识是必不可少的。上周星期四下午，我们全校师生在学校的安排下，聆听了尖山派出所一位警官叔叔的法制教育讲座。时间虽只有短短的半个小时，但我的收获却颇多。

讲座开始后，周警官先是给我们读了一封信。这是一个因盗窃被判死刑的犯人在行刑前写给弟弟的。在这份信中，他说自己对不起弟弟，更对不起父母，让弟弟不要学他，要做个正义的人，别干些小偷小摸的事。这质朴的语言让我看到一个犯人临死前的觉悟，也让我明白，法律的底线是不可触碰的。

接着周警官告诉我们：勿以善小而不为，勿以恶小而为之。意思就是：不要因为好事影响小就不去做，也不要因为坏事影响小就去做。

这次的讲座我受益匪浅，更让我明白法律和安全的重要。

在这个暑假我里阅读了一本书，他叫《小狗左左》。

如果有人问：“你喜欢左左吗？”我会毫不犹豫的回答：“当然喜欢！”韩玄和左左是一对骨肉相连的“同胞胎”，他们之间的故事是这样的：“妈妈，您让我养一天狗好不好？都跟到这了……原来是韩玄和他妈妈在街上遇见了一条瘦巴巴，灰溜溜的小狗啊。但是在主人公韩玄的千方百计的劝诉下，韩妈妈心软了，就同意了。

可是在爸爸和姐姐的不满之下，我只能拼尽全身的力气“服务”，不过他很开心很快乐。有时他们之间会发生一些令人搞笑的趣事，记得有一次他带着左左去散步，可是到了最后，是谁溜谁还不一定呢。左左的妈妈是一只被主人抛弃可怜的母狗，它满怀希望的对刚刚出生的左左说：“我的孩子，你一定要好好生活下去。”左左也带着这句话活到现在。

最珍贵，最忠诚的朋友却是一只小狗，它是我们最棒的，最闪光的朋友！

**四百字日记暑假篇七**

第一段：

才不到还没到四百多，我就开始思考如何把自己的心得体会写下来。既然是心得体会，那么首先要说的就是如何获得这些心得和体会。

我认为，获得这些心得体会要有以下几个方面：阅读优秀的文章，积极思考，多实践，与人交流，反思自己。这些方法都可以让我们更好地了解自己，了解世界，从而积累更多的心得体会。

第二段：

在这些方面中，我认为其中最重要的就是积极思考。只有通过思考，我们才能更好地理解问题，更好地探索世界，更好地发现自己的不足。

在一些关键时刻，我们要敢于提出一些不一样的想法，不怕犯错误，因为犯错误才能更好地学习和成长。我所得到的许多心得体会，都是通过奋斗，不断摸索，总结而来的。

第三段：

说到学习和成长，我认为每个人都应该保持着对未来的憧憬和对未知的探索。无论我们已经获得了多少知识，无论我们已经取得了多少成就，都不能放弃探索未知的勇气。

毕竟，事实上真正有用的知识和技能不仅来自书本，也不仅来自他人的经验。有时候，真正可以帮助我们成长的还是那些自己亲身经历的事情，因为它们是对我们真正的考验，也是对我们真正的锻炼。

第四段：

当我们面对困难、挑战和失败的时候，我们更应该保持积极的态度并学会自我调节。无论是个人还是团体，我们都需要学会如何对抗压力和紧张情绪，并积极地解决问题。

在此过程中，我们最好别沉迷于自己的情绪之中，而是应该设法理智地思考，设法从事情本身出发分析，以克服我们困惑之感。

第五段：

凡事总有得与失，唯有适可而止，才能撑得住自己的人生。这是在我积累心得体会的过程中最深刻的领悟。在人生的不同阶段，我们面对的问题和考验也不同，我们需要适时地调整自己的心态，適應当前的环境，不因短暂的沮丧把自己包围，也不要因短暂的成功自高自大，要保持平常心态，淡定面对。

通过三个月的充实，我悟出了很多道理，也逐步成长起来。 在未来的日子里，我将继续努力，不断提高自己，学习新知识，认真总结自己经历的过程与感受，从而培养自己的过硬素质和总结出更多的心得体会。

**四百字日记暑假篇八**

纪念馆的展厅由五个部分组成，他们分别是以雨立方为主题的序言厅;展示烈士生平事迹的基本陈列厅，展示在南京工作过的烈士事迹的专题厅;党和参观雨花台的光荣厅;展示今天美好生活的幸福厅。新馆共展出170位烈士的生平事迹，用8组具有艺术感染力的场景，35个感人至深的故事，向我们展示了革命烈士伟大崇高的人格和真实感人的形象。我们现在看到这两尊雕像是邓中夏和罗登贤，他们是雨花台牺牲烈士中职务最高的，当时都是党中央政治局委员，也是早期著名的工人领袖。

位于中心纪念区最南端的是忠魂亭，广场中间是思源曲水池，代表着饮水思源，永志不忘、代代相传.两边的忠魂颂浮雕，深浮雕表现的是“狱中斗争”和“刑场就义”。浅浮雕表现的是南京地下党组织领导的斗争片段。前方那座建筑就是\"忠魂亭\"，它长宽各5.8米，高8.3米，亭帽上镌凿的三个烫金大字，雄浑有力，为亲笔题写，这是1996年7月1日，由南京30万党员缴纳的特殊党费兴建的，“忠魂亭”是由 亲笔题写的。

各位游客，中心纪念区的参观就到这里，在 白色恐怖的腥风血雨中，恽代英、邓中夏、何宝珍、罗登贤、毛福轩等党和都牺牲长眠在雨花台，所以，漫步景区，可以看到多处知名烈士墓以及为纪念辛亥革命烈士而修建的辛亥革命人马冢。

各位游客，现在我们参观的是雨花台名胜古迹区，前方是雨花阁，相传这里是云光法师讲经说法的高座寺遗址，雨花阁中有大型云光法师说法瓷板画，引领游人去探寻雨花台历史源头。今天，雨花台还开辟了雨花石博物馆，展出了质色形纹上佳的雨花石精品。雨花台在历史上就是一个掩埋忠骨的地方，这里是二忠祠，南宋抗金英雄杨邦乂拒不降金，在雨花台被剖腹取心;150年后抗元英雄文天祥兵败被俘，他从小景仰杨邦乂，两人又同为江西吉水人，殉难后人们也在这里祭祀他。周围还有明代开国功臣李杰墓、著名景点江南第二泉、古雨花阁、甘露井等。

各位游客，我们现在来到的是雨花茶文化区。雨花茶是中国十大名茶之一，它形似松针、条索紧直、色绿似翠、挺拔秀丽，色、香、味、形俱美，深得人们青睐。古人认为，喝茶是一件十分风雅十分讲究的事，光有好的茶叶还不够，还得有好的水来冲泡，有了好水，还得有好的茶具。在雨花台，除了有好茶，还有一股清泉，名为永宁泉，号称：江南第二泉，现在，在景区内有二泉茶社，大家走累了，可以在这里歇歇脚，品尝一下第二泉水冲泡的雨花茶。

现在我们来到了国内唯一一家收藏研究雨花石的专业博物馆，雨花石含有玛瑙和玉髓的成分，也称为雨花玛瑙。苏东坡曾赞它：纹如指上螺，它以晶莹的质地、丰富的色彩、奇妙的纹理、生动的形象被称为“天赐国宝、中华一绝”。雨花石博物馆，展出了质色形纹上佳的雨花石精品。一些石头上不仅有美丽的花纹，还巧夺天工的生成各种图案，犹如一幅天然的山水人物画卷，令人啧啧称奇。

各位游客，雨花台以近3000年的历史文化遗存，丰富的自然人文景观，庄严雄伟的陵园建筑，让人流连忘返!真诚的期待您的再次光临，谢谢!

**四百字日记暑假篇九**

“心得体会四百多”是一个充满深意的话题，它意味着通过一定的时间和经历，我们已经积累了相当的人生体验和感悟。这些感悟并不是琐碎无足轻重的东西，而是可以影响我们一生的宝贵财富。在我看来，“心得体会四百多”的重要性不亚于书本上的知识和技能，因为它们可以让我们更加睿智、成熟、有自信心地应对未来的挑战。

段落二：心得体会的类型和意义

“心得体会四百多”可以有很多不同的类型。它们可以来自我们的亲身经历，也可以来自别人的故事、书本或者网络上的文章。无论是哪种类型的心得体会，它们都有着非常珍贵的意义。首先，它们可以让我们更加深入地理解生命的真谛和人性的本质。其次，它们可以帮助我们获得一种“慧根”，即更加敏锐的洞察力，更加灵活的思维方式以及更加卓越的智慧。最后，它们可以鼓舞我们获得勇气和自信心，面对任何困难和挑战。

段落三：总结几个重要的心得体会

在我的学习和生活中，我积累了很多有价值的心得体会。其中最重要的几点是：学会宽容待人，不要轻易批评别人；学会感恩，珍惜身边的人和物；学会自我管理，充分利用时间和资源；学会敢于冒险，努力实现自己的梦想；学会保持乐观心态，不轻易沮丧和放弃。这些心得体会不仅是我的宝贵经验，也是我成为一个更好的人的关键因素。

段落四：分享心得体会的重要性

分享心得体会对我们个人和社会都具有非常重要的意义。首先，分享心得体会可以让我们为自己的经历和感悟感到自豪和有价值。其次，分享心得体会可以鼓励和启迪他人，帮助他们更好地理解自己的生命和价值。最后，分享心得体会还可以促进人际关系的建立和发展，增强团队的凝聚力和合作精神。

段落五：如何有效分享心得体会

有效分享心得体会需要注意一些技巧和方法。第一点是要结合自己的亲身经历，加入具体的场景和人物，让听众更加深刻地体验到你的感悟。第二点是要注重情感因素，用心传递自己内心的感受，让听众更加容易产生共鸣。第三点是要善于启发思考，不要把心得体会当做“终极答案”，而是通过启示和探讨，鼓励听众展开更加深入的思考和探索。

总之，“心得体会四百多”是一个具有特殊意义和价值的话题，它可以帮助我们获得智慧和成功的关键。在我们的学习和生活中，我们应该不断地积累有价值的心得体会，同时也要勇敢地分享给他人。通过分享，我们可以为自己创造更多可能性，为他人和社会创造更多价值和意义。

**四百字日记暑假篇十**

\"心得体会四百西\"是一句在中国网络流行语中常常出现的短语。它来源于中国当代作家余华的小说《活着》。这本小说不仅清新独特的文笔令人留下深刻印象，而且富含深意，引人深思。通过读完《活着》，我得出了以下几点心得体会。

首先，人类尊严非常重要。《活着》的主人公是一个农民，他在动荡的岁月中经历了许多苦难。无论是生活的贫困，还是家庭的不幸，他从未失去过尊严。他坚守自己的信念，始终保持着一颗善良的心。尽管他经历了各种磨难，但他从未放弃对生活的热爱。人类的尊严是无法剥夺的，即使处在最困境的时刻，只要我们保持内心的坚定和善良，我们就能够战胜逆境。

其次，生命的可贵之处在于它的无常。《活着》中的人物命运多舛，常常从豪华的生活陷入糟糕的状态。这个人物一生中的转变使我们意识到生活的无常。没有人能够预料到未来会发生什么，我们所能做的就是珍惜现在。很多时候我们被琐事所困扰，但当面临生死时，我们会意识到任何事物都是无关紧要的。所以，珍惜每一天，对生活充满感激之心是非常重要的。

再次，亲情的力量是无穷的。《活着》中的主人公一直受到家庭的支持和鼓励。无论他遭遇了什么困难，他的家人总是支持他。当他陷入困境时，他们从未离弃过他。这种亲情的力量让他坚持下来，并且重新振作起来。我们应该珍惜自己的家人，无论他们处在怎样的状态，我们都应该给予他们支持和关心。在世俗的纷争中，亲情是我们最重要的财富。

最后，生命的价值在于奉献。《活着》中的主人公一直奉献自己的力量帮助他人。他把自己的一切都献给了家人和社会，他的奉献给其他人带来了快乐和希望。我们生活在一个复杂而忙碌的社会中，但只有通过奉献我们的力量，我们才能真正的改变世界。奉献不仅能够给予他人帮助，更能够让我们自己更加富有意义。

通过阅读《活着》，我得出了这些关于人生的心得体会。人类的尊严至关重要，生命的无常使我们意识到珍惜眼前，亲情的力量抚慰着我们的内心，而奉献则让我们的生命更加有价值。希望我们都能从这部小说中获得启示，并将这些思考融入到我们的生活中。

**四百字日记暑假篇十一**

拜仙坛：前面就是拜仙坛。传说，当年秦皇汉武到东海访仙，求长生不老药，特地设坛，并举行盛大的拜仙仪式，其场面气势恢宏，鼓乐喧天，声音响彻了蓬莱、方丈、瀛州三座神山，以此祈求神仙保佑长生不老。后来鸣放鞭炮拜仙祈福成为一种传统风俗一直沿袭至今。今天您来到这里，可以亲手点燃鞭炮、祭上香火来表达您对神仙的敬仰，感受当年秦皇汉武拜仙时的盛大气氛，爆竹声声会给您和家人带来仙人的祝福，祝福您一生平安、健康长寿。同时，这里四周礁石林立，北望海天辽阔，长山列岛历历在目。春夏、夏秋之交，则有海市蜃楼奇观出现，山海楼台，草木隐现，车马行人，忽去忽来，景象神奇莫测。但愿各位在蓬莱旅游期间，有幸见到这一奇观。各位可以乘坐八仙快艇去遨游大海，作一回海上仙。

妈祖殿：我们西边这座建筑是妈祖殿。妈祖又称天妃、天后、天上圣母等，她生于北宋建隆元年(960年)，卒于雍熙四年(987年)福建莆田湄州人，是都巡检林愿之女。降生时，红光满室，异气飘香，弥月不闻其声，故名林默娘。少时聪颖，遇一道人授以“玄徽真法”。长大成人后，曾在古井中得到“天书”，从此颇具神异，通晓变化，常在海上搭救遇难船只，受到人们爱戴。是中国沿海地区人们崇信的海上保护神。道教兴起，佛教西来，成仙成佛成了教徒们追求的目标。妈祖是一个真实的历史人物，而被人们崇奉为神，当然要有一段故事论述她成神的原因和经过。其实她是人民群众共同创造出来的一个神话人物。今天妈祖不仅成为海峡两岸共同供奉的女神，并且传播到日本、朝鲜、泰国、马来西亚、新加坡及美洲地区，成为世界共同信奉的女神。每年农历三月二十三日妈祖诞辰和九月九日谢世之日各地都有热闹的祭祀活动。如果您乘车坐船，请拜一拜妈祖，她会保佑您一帆风顺、一路平安。

龙王宫：东边是龙王宫。龙王是民间普遍信仰的神灵，掌管江、河、湖、海、泉、泽、井，是水之神灵。旧时民俗每逢遇到旱灾、水灾、火灾都求龙王保佑以求风调雨顺，五谷丰登。八仙过海时虽然和龙王发生了冲突，但经观音调解，双方化干戈为玉帛，龙王就在此“降甘霖恩施万古，息风波泽被千秋”了，一年中能风调雨顺、五谷丰登也是龙王的恩泽。

会仙阁：我们眼前的这座高达42米气势磅礴的古建筑就是会仙阁。会仙阁的意思是众仙相聚、会合仙宾，也是凡人与神仙会面的地方。(神，也叫神灵或神道，是宗教和古代神话中所幻想的主宰世界、超自然、具有人格和意识的偶像。道教为多神教，崇敬和供奉的神很多。)会仙阁中荟萃了道教最有代表性的72位神仙，供奉有道教地位最高的神仙三清、四御，还有五斗星君、四值功曹、九天玄女、千里眼、顺风耳等32位神仙。在地下一层的会仙殿中供奉有降兽八仙和庄子、姜尚、安期公等40位神仙。匾额“会仙阁”和楹联“常称香港通海客，且看蓬莱会神仙”是由当代大书法家欧阳中石先生题写，另一侧的“披云卧雪”匾是由中国书法家协会主席沈鹏先生题写。大家请看正门上“众妙之门”这四个大字，意思是踏过这个门，在阁中可感悟道家的玄妙与深奥，登上阁顶，凭栏远望，碧海蓝天尽收眼底，正像著名作家杨朔描述的那样“一望那海天茫茫，空明澄碧的景色，真可以把你的五脏六腑都洗得干干净净”。现在请大家登阁观海，登阁的过程叫“得道成仙”。

会仙阁一层供奉着九天玄女、麻姑、千里眼、顺风耳、温琼、马王爷、王灵官;二层供奉的是金、木、水、火、土五星，值年、值月、值日、值时神(四值功曹);三层供奉的是五斗星君;四层供奉的是四御：玉皇大帝、太皇大帝、天皇大帝、土皇地和三官：天官紫薇大帝(主赐福)、地官清虚大帝(主赦罪)、水官洞阴大帝(主解厄);五层供奉的是道教地位最高的神仙三清：玉清原始天尊(盘古)、太清道德天尊(太上老君)、上清灵宝天尊(太上道君)。

(道教的中心内涵：老子是道家思想的奠基人，他最早提出宇宙间的天地万物都来源于一个神秘玄妙的母体--道。所谓的道是具有自然无为、无形无名、既看不见又摸不着又不可言说的物性;它是开天辟地之前，宇宙浑沌混一的原始形态，又是超越一切有形事物的最高法则。大道无形无名却孕含着一切有形事物生成发展的玄机，老子说“道生一，一生二，二生三，三生万物，万物负阴而抱阳。”元气又分为阴阳二气，就是说：从空虚无形的道首先生出浑沌混一的元气，元气分为阴阳二气，阴阳二气交感冲和而化生和气，再由此派生出世界万物。天地万物皆为阴阳二气冲和而成，所以包含着阴阳两个方面，这便是道家关于宇宙生成演化的基本理论。

与道相对应的另一概念是“德”。德的意思是得道，即认识和体验道，按照道的自然法则修身治国。老子把道看作神秘世界的本源。他主张人们去直接体认隐藏在不断变化事物背后的道理和法则。体认的方法是闭目塞听、绝圣弃知、涤除玄览、致虚守静，使内心清静归于道的真理。在老子思想中还包含着某些辩证法的因素。他看到美丑、善恶、祸福、有无、难易、高下等矛盾对立面互相依存的关系，并且认识到事物发展变化过程中物极必反，矛盾双方相互转化的道理，但是他又认为事物的变化运动循环往复最终仍然复归于静止不变。

**四百字日记暑假篇十二**

无数次抬眼望着前方，无数次品位失败的苦涩，

无数次品尝胜利的甘甜。这就是你四百米运动员。

辉煌的背后是汗水，成功的.背后是艰辛，

为了这短短的一四百米，

你曾无数次的起跑与冲刺。

这一片天地属于你，四百米运动员。

**四百字日记暑假篇十三**

在最近的一次宿舍检查中，我们宿舍被查出有违法学校规定的电器，为此我们感到十分惭愧。我将对此次违规行为进行一次认真的、彻底的、深刻的检讨。

通过对宿舍安全管理条例细则的学习，我深刻意识到自己犯的错误的严重性。错误的性质是严重的，我们这种纵容违反学校规定的电器在宿舍存放的行为是有悖于合格大学生的行为。尽管这个电吹风是我们集体办电话业务的赠品，并且是损坏的，我们从未使用过。但这种行为的结果仍损害了多方的利益，在学校造成了极其不良的影响。

这种行为，即使没有对宿舍及周围同学带来损失，这个举动本身就违背了做合格学生的原则。作为一名当代大学生，一名正在接受高等教育的人来说，如此低下的安全防范意识是对老师工作不尊重的表现，也是对身边的同学的生命和财产不尊重的表现，这种表现显然不符合社会对我们的要求。其次，我们的这种行为还在寝室间造成了极其不良的影响，破坏了学校的规章管理制度，不利于学校和院系的风气建设。同时，对学校形象也造成了一定的损害。我们应该去维护学校的形象而不是去破坏它。我们只有认真反思，寻找极大错误后面的深刻根源，认清问题的本质，才能给学校、集体、老师和自己一个交代，从而得以改正自己的错误，取得进步。

作为一名大二的学生，我没有做好自己的本职工作，没有为刚入学的同学做良好的学习榜样，给宿舍管理科的老师在宿舍管理的工作上带来了极大的麻烦。我们的行为使我们的宿舍存在了巨大的安全隐患，但事前我们并没有意识到事情的严重性，由此在宿舍埋下了灾难的种子，我们的行为严重威胁到集体的生命财产安全。为此，我们全体宿舍成员诚恳的向大家道歉。时候，我们认真阅读了上海商学院女生宿舍失火的新闻报道，认识到了这是用鲜血和生命铸成的惨痛教训。我们更深刻的意识到我们所犯错误的严重性，也理解了宿管科来世和学校领导对此事的重视。为此，我们深感内疚和惭愧。我们辜负了老师对我们的殷切希望，辜负了同学们对我们的信任，辜负了宿管科老师的教诲。我们再次向老师们和同学们进行诚挚的道歉。

宿舍管理科的老师同其他老师一样，诚挚殷切的希望我们成为社会的栋梁之材。不仅仅在学习，还有生活方面也应认真的对待。我们在学好老师教给我们的知识的同时，更要学好如何做人，以及如何做一个对国家对社会有用的人。宿舍管理科的来世如同父母对我们的生活方面的爱是无私的，所以我们要把这种无私的爱发扬。通过这件事我深刻的感受到老师们同学校对我们那种恨铁不成钢的心情，这使我们感到万分的内疚与惭愧不安，我们太辜负我们的老师和学校的期望。

这件事情对我们的教育是深刻的，同时也是惨痛的。我们的这次经历更使我们深深体会到安全意识的重要性。安全防范意识是非常重要的，这不仅关系到我们自己的生命财产安全，更关系到集体和大家的利益，我们的这种行为是一种自私的表现。因此，我们集体总结反思，反省自己的错误，并在以后的日子里互相监督。

签名：

时间：20xx年\*\*月\*\*日

**四百字日记暑假篇十四**

四百西是一个集文明、美食和历史于一身的城市。我有幸在这里度过了几天的时光，眼前所见的一切令我难忘。无论是夜晚的灯光还是白天的欢声笑语，都散发着一种迷人的魅力。这座城市中的美景无处不在，而每一个细节都值得探索和品味。来到四百西，仿佛身处一个让人愉悦、美好的梦境中。

第二段：人文之美共鸣相通

四百西拥有悠久的历史和丰富的文化底蕴。在这里，我探访了许多历史古迹，如四百西大教堂和圣马可广场等。这些古老而壮丽的建筑彰显着四百西曾经的辉煌和繁荣。此外，四百西还有许多博物馆和艺术馆，展示了世界各个角落的艺术精品和文化珍宝。在这些场所中，我深深感受到人文之美的共鸣和交流。无论你是艺术爱好者、历史学家还是普通游客，四百西的人文之美都会触动你的心灵。

第三段：味蕾盛宴令人陶醉

来到四百西，不能错过的就是它著名的美食。这里汇聚了世界各地的美食精华，让我的味蕾得到了极大的满足。无论是土耳其肉串、印度咖喱还是法国蛋糕，四百西都能为你提供一场味蕾盛宴。而最令我难忘的是当地特色的披萨和冰淇淋，它们独特的口感和细腻的味道令我回味无穷。品味四百西的美食，就像是在品味这个城市的灵魂，每一口都带给我满满的幸福和满足感。

第四段：朋友之间的真情流露

在四百西，我结识了许多可爱又热情的朋友。无论是当地人还是其他游客，他们都给予了我无微不至的关心和帮助。我们一起品尝美食、欣赏城市风光，分享彼此的心情和故事。这种彼此间的真情流露令我感到无比温暖。四百西让我们成为了朋友，而这段美好的回忆也将成为一辈子的宝贵财富。

第五段：带着回忆，告别四百西

时间如流水般流逝，我不舍地离开了四百西。这座城市给了我一次难得而美好的体验。在这里，我收获了美食、文化、友谊和回忆。虽然离别让我心生惋惜，但同时我也带着对这座城市的深深眷恋，对未来的期待。我相信，四百西不会在我的记忆中淡忘，而我们之间的这段缘分也会让我时常回想起这座城市的美好。带着回忆，我告别了四百西，但感受和体验仍将留在我心中，直到再次相遇的那一天。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn