

# 四百字的周记 四百米加油稿(实用10篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 四百字的周记篇一

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。

## 四百字的周记篇二

“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。

## 四百字的周记篇三

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，当时都是中共中央政治局委员，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，南宋抗金英雄杨邦义拒不降金，在雨花台被剖腹取心；150年后抗元英雄文天祥兵败被俘，他从小景仰杨邦义，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！

## 四百字的周记篇四

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。

# 四百字的周记篇五

## 心得体会“四百西”

### 第一段：为什么选择“四百西”

我是一个对探索文化的人，特别对中西方文化之间的差异和交融感兴趣。因此，当我看到学校有一个名为“四百西”的课程时，我立即决定要选修。这门课程的目标是让学生了解中国和西方文化的差异和联系，通过对比学习，探索文化多样性。在这门课上的学习，让我获益匪浅。

### 第二段：学到的文化差异

在这门课上，我学习到了许多中国和西方文化之间的差异。例如，在西方文化中，个人主义是非常重要的价值观，而在中国文化中，集体主义更为突出。这是由于历史、文化和社会制度的不同所引发的。此外，我还学到了在礼仪和交际方面的差异。在西方文化中，握手是常见的问候方式，而在中国，鞠躬是更加传统的方式。通过学习这些文化差异，我对自己的文化有了更深入的了解，同时也对其他文化抱有更加宽容和尊重的态度。

### 第三段：交流与互动的重要性

在“四百西”这门课上，我们有许多小组作业和讨论。我发现，通过与其他同学的交流和互动，我能够更好地理解和学习他们的文化。我们经常进行小组讨论，分享不同文化中的传统习俗和节日。通过这些交流，我不仅加深了对其他文化的认识，还与其他同学建立了深厚的友谊。这种交流和互动的重要性使我深刻认识到，只有通过交流和互动，我们才能实现文化之间的交流和理解。

### 第四段：文化融合的机遇和挑战

在“四百西”这门课上，我们还有机会参观一些文化机构和活动。例如，我们去了当地的博物馆，参观了一些展览和文物。通过这些参观，我更加深入地了解了中国和西方文化之间的交流和融合。这给我留下了深刻的印象，并使我意识到文化融合既是一种机遇，也是一种挑战。在全球化的背景下，不同文化之间的融合变得更加紧迫和重要。然而，文化融合也可能带来一些问题和摩擦。我们需要更加开放、包容和尊重他人的文化，才能够实现真正的文化融合。

## 第五段：结语

通过学习“四百西”这门课程，我对中西方文化有了更加全面和深入的了解。我学到了许多关于文化差异和交流的知识，也意识到了文化融合的机遇和挑战。在今后的生活中，我会更加注重跨文化交流和理解，在实现文化融合方面发挥自己的作用。只有通过相互学习和尊重，我们才能够共同创造一个更加包容和和谐的世界。

## 四百字的周记篇六

排队是一种文明的表现，是人们日常生活中经常会遇到的一种场景。在排队过程中，我们可以感受到人与人之间的互相尊重和关爱。排队的过程中，我们不仅仅是在等待，更是在学习耐心和宽容，学会了与他人分享和合作。通过排队，我们可以更好地体会到社会的秩序和规则的重要性，从而培养自己的良好品质。

### 段二：排队是一种自我约束的体现

排队的过程中，我们需要时刻保持自我约束，遵守社会规则。这就需要我们自觉遵守队伍的秩序，不得插队，尊重队伍中的每一个人。同时，在排队过程中还要细心观察，避免出现无意识的动作，避免与他人相撞。通过这些细小的自我约束，我们能够培养起自己的自律能力，从而更好地适应社会

生活的规则。

### 段三：排队是一种互相关爱和协作的行为

排队的过程中，我们常常会遇到人多队长的情况，这时候队伍会变得很长，而排在后面的人需要更多的耐心等待。这时候，我们就需要互相关爱和协作。如果有人无法按时赶到，我们可以帮助他们保护位置。排队的人也可以主动给后面的人让一让，让他们能够更快地排队。通过这样的互相关爱和协作，我们可以减轻他人的困扰，也能够感受到他人的关爱，提升自身的人际交往能力。

### 段四：排队是一种耐心和坚持的训练

排队需要等待，等待是一种对自己耐心和坚持能力的考验。在排队过程中，我们需要保持冷静和耐心，不为外界的干扰和琐事所打扰。通过这种耐心和坚持，我们能够提高自己的意志力，同时也能够更好地应对生活中的各种挑战。排队的过程中，我们可以思考自己的生活，反思自己的行为，培养起自己的独立思考能力。

### 段五：排队培养了我们遵纪守法的意识

排队需要我们遵循规则，遵守秩序，这培养了我们遵纪守法的意识。在排队的过程中，我们会意识到社会的秩序和规则的重要性，会明白违法违规的行为给自己和他人带来的危害。通过排队，我们能够更好地理解并尊重社会的法律法规，培养起自己遵纪守法的良好意识。

总结：通过排队的过程，我们不仅在等待，更是在学习，学会了耐心和宽容，学会了与他人合作和分享。通过排队，我们能够培养自己的自律能力，提升人际交往能力，训练意志力，反思自己的行为，并培养起遵纪守法的良好意识。因此，排队不仅仅是一种行为，更是一种能够让我们成长的重要体

验。

## 四百字的周记篇七

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。

## 四百字的周记篇八

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。

## 四百字的周记篇九

走四百是一种古老而神秘的修行方式，追求内心的平静与宁静。作为修行者，我刚刚结束了我走四百的旅程，给我留下了深刻的体会和感悟。以下是我对走四百的心得和体会的总结。

首先，走四百需要耐心和毅力。走四百的过程持续了整整四百天，每一天都需要投入大量的时间和精力。刚开始时，我觉得这一过程繁琐而乏味，但是通过持之以恒的努力，我渐渐发现了其中的乐趣。在这四百天里，我每天都可以静下心来，与自己对话，思考人生的意义和目标。这种思考的过程是痛苦的，但也是必要的，只有通过这样的内省，我们才能真正了解自己，找到真正属于自己的道路。

其次，走四百需要自律和坚持。在整个过程中，我时常会面对各种诱惑和困难，使得我想要放弃。然而，每当我面临这样的时刻，我都会提醒自己，要保持自律和坚持信念。只有这样，才能克服困难，达到自己设定的目标。毅力是成功的关键，只有坚持才能收获成果。

再次，走四百需要正念和专注。散漫的思维和注意力会分散我们的注意力，使我们无法专注于当前的情况。通过走四百，我学会了将注意力集中在眼前的事物上，不再让自己被其他事情干扰。只有用正念的态度去面对每一天，才能真正地从中受益，并找到内心的平静和安宁。

此外，走四百也是与自然和谐共处的过程。在整个四百天里，我每天都会走在大自然中，感受风吹过耳边的声音，品味鲜花的芬芳，聆听鸟儿的歌唱。这些自然的声音和景色让我感到宁静和享受，让我忘记一切烦恼和担忧。走四百让我认识到自然对我们的重要性，让我明白与自然和谐共处的价值。

最后，走四百让我重新认识了自己的内心。在整个走四百的

过程中，我经历了情绪的起伏和心理的挣扎。但正是这些挑战和困惑，让我重新审视了自己的内心世界，找到了内心的平衡和安宁。走四百让我更加明确了自己的价值观和生活目标，让我更加坚定地走自己的道路。

总之，走四百是一段充满挑战和收获的心路历程。通过耐心和毅力、自律和坚持、正念和专注、与自然和谐共处以及重新认识自己的过程，我找到了内心的平静与宁静。走四百是一个过程，但不仅仅是一段历程，更是一种修行的方式，让我们更加清醒地理解自己和生活的真谛。走四百是探索自己内心深处的旅程，也是一种修身养性的途径。希望更多的人能够加入到走四百的行列中来，一起去感受内心的平静与宁静。

## 四百字的周记篇十

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。