

# 最新假如给我三天光明阅读心得体会 假如给我三天光明阅读心得(优秀10篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

## 假如给我三天光明阅读心得体会篇一

海伦·凯勒原来是位健康活泼的小女孩，在19个月大时，因一场急病导致失明、失聪和失语，从此海伦·凯勒变得暴躁、任性、孤独。直到七岁，她在莎莉文老师的引导下，走出了黑暗与孤寂，感受到了语言的神秘，领悟出了知识的神奇。海伦·凯勒凭着自己惊人的毅力，以优异的成绩完成了哈佛大学四年的学习，成为人类历史上第一位获得文学学士的盲聋人。

海伦·凯勒：第一天，我要透过“灵魂之窗”看看那些鼓励我的善良的人们。第二天，我要看黑夜变成白昼的动人奇迹。我将怀着敬畏之心，仰望壮丽的曙光全景。第三天，我将在日常世界中度过，到人们经常去的地方，去体验的他们的快乐、忧伤、感动与善良！

海伦·凯勒用自己的人生告诉我们：珍惜不是享受，珍惜是奋斗，奋斗是最好的珍惜，奋斗才能拥有美好的明天，才能让生命焕发出灿烂的光彩！

## 假如给我三天光明阅读心得体会篇二

阅读了《假如给我三天光明》一书，虽然其中没有什么惊心动魄的故事，但却深深的打动了我。

海伦虽然失去了听力和视力，但他用自己对周围事物的触摸，对大自然的亲近，写出了自己的亲身感受。

海伦·凯勒虽然失去了正常人所有的东西，但她始终对生活充满信心，而逐渐走向“光明”大道。相反我们这些健全的人，我们拥有视力，可以听见大自然的歌声，可以看到多姿多彩的世界，可我们却不把这些当一回事，我们不懂得好好珍惜。

“善用你的眼睛吧，犹如明天你将遭到失明的灾难。聆听乐曲妙音，鸟儿的歌唱，管弦乐队雄浑而铿锵有力的曲调吧，犹如明天你将遭到耳聋的厄运。抚摸每一件你想抚摸的物品吧，犹如明天你的触觉将会衰退。嗅闻所有鲜花的芬香，品尝每一口佳肴吧，犹如明天你再不能嗅闻品尝。”这是我读后最欣赏的句子。

因此，这篇文章给我最大的启示是：要正确地对待困难，面对困难时要想方设法克服它。还要有乐观向上的良好心态。

### 假如给我三天光明阅读心得体会篇三

马克·吐温曾经说过：“十九世纪有两奇人，一个是拿破伦，一个就是海伦·凯勒。”最近我读了一本关于海伦的书——《假如给我三天光明》，读完这本书之后我的心被海伦的精神深深的震撼了！书里写的是主人公海伦·凯勒在失去听力和视力后如何走出黑暗与孤寂，凭着自己惊人的毅力，在莎莉文老师的帮助下，以优等的成绩完成了哈佛大学四年的学习，成为人类历史上第一位获得文学学士的盲聋人的故事。

书中的主人公海伦·凯勒只拥有过19个月的光明和声音。当我看到当一场恶梦般的高烧把她的视力和听力给剥夺时，我不禁为她感到深深的悲伤。我真怕她从此永远不能从没有了听力和视力的惊恐和悲凉中走出来。可当我看到她能根据自

己的思考来做一些简单的动作时，我又对她的未来充满了希望。当看到她在莎莉文老师的帮助下学会了说话，并且考上了世界上最有名的学校—哈佛大学，完成了学业时，我又不禁为她感到了自豪和骄傲。

看完了这本书，我觉得海伦·凯勒面对如此巨大的困难时，也能毫不退缩。想想自己比起海伦·凯勒来说真是太幸运了。我有着健全的身体、良好的学习环境、优秀的老师，可是我还不知道要珍惜，遇上一些小小的困难就要退缩。

我们要以海伦·凯勒为榜样，努力学习，遇到困难决不退缩。

## 假如给我三天光明阅读心得体会篇四

歌德说“读一本好书，就是和一位高尚的人谈话。”在上课的时候老师叫我们买《假如给我三天光明》，我读了《假如给我三天光明》。感觉就像同一位平的高尚的人谈了一次长话。

这本书的作者是海伦凯勒，自幼患病，因故导致两耳失聪，双目失明。在她6岁零9个月的时候，莎莉文老师进入她的生活中，她就像又见到了一缕阳光，从此改变了她的一生。

在海伦一开始见到莎莉文老师的时候，并不喜欢她，有一次甚至还把莎莉文老师锁在屋子里，害得她爸爸不得不找来一把梯子来就老师。但是后来，在莎莉文老实的启蒙下，她试着学会了拼“杯子”这个词，也逐渐喜欢上了莎莉文老师，在她学会了许多次以后，莎莉文老师便会把一些书，把单词拼写到海伦的手上，海伦很用功，进步也很快。但是有时候由于迫切想知道书中的内容，也不由自主地对莎莉文老师发起火来，莎莉文老师也毫不介意。在莎莉文老师的帮助下，海伦逐渐喜欢上了大自然，喜欢上了世界上所有的有生命力的小动物们。最后，经过不懈的努力，海伦最后终于学会了说话。莎莉文老师一直陪伴到她自己出嫁，才与海伦恋恋不

舍的告别。

海伦一生有许多成就，在一般人看来，也是个奇迹。比如说在海伦20岁的时候，上了哈佛大学，在她长大以后，曾经获得过国总统奖……海伦每得到一点进步，她便觉得倍受鼓舞，心中有充满了喜悦。

如果给海伦三天光明，在第一天的时候，她会把所有亲爱的朋友都叫到身边，长久凝视着他们的面庞，把她们内在的美的外部迹象深深的刻在心里，看一下那些人所读的书。在下午的时候，他去森林里进行一次远足，陶醉在自然的无穷的美丽之中。

第二天，海伦要看看将黑也变成白昼的动人奇迹。晚上，要在剧院里度过，不管剧情怎样，因为我渴望看到每一个优雅的动作，每一个逗人的举动，由于只有看一场戏的时间，所以只能看一看剧情，并在脑海里记录下来。

第三天，她要到花园里，到贫民窟去，到工厂去，到孩子们玩耍的乐园里去，享受阳光和快乐。

在珍贵的东西，你拥有时不久的怎样。在平凡的东西，你失去时会觉得可惜这本书让我懂得了要珍惜生命，懂得了自强不息。我们要学习她的这种精神，珍惜机会，在下学期的学习中我们要加油！

## 假如给我三天光明阅读心得体会篇五

《假如给我三天光明》是美国的盲聋女作家海伦·凯勒的散文代表作。看了这本书我很感动，海伦·凯勒在出生不久患了一场重病使她丧失了听力和视力，然后丧失了语言表达能力，可她并没有气馁，在她的老师安妮·沙利文帮助下，她走出了这个黑暗无声的世界。海伦·凯勒学会了读书和说话，

渐渐的能和其他人沟通。知识，像一道道彩虹，点亮了海伦心中的灯，照亮了她的内心世界。这篇《假如给我三天光明》让我感受到海伦·凯勒对光明的无限向往。

海伦·凯勒虽然是一位残疾人，但她有一颗坚强的心在逆境中崛起。对海伦·凯勒来说，没有其他奢求，只求三天光明，看到最想看到的。书中，海伦用细腻的笔触，对大自然景色的描写，使人很难相信出自一位盲聋人之笔，她一定是用心来感受这个世界，用心来享受生命。她远比我们这些正常人活得幸福、活得充实、活得有意义！我们都有一双明亮的眼睛，更要使每一天过得有意义。人生就像一条弯弯曲曲的河流，有激流，有险滩，不可能一帆风顺，那些一帆风顺、总依赖别人的人，是不可能品尝出苦难的艰辛，更不可能获得真正的成功。

在刚刚结束的北京残奥会上，有许许多多杰出的残疾人运动员，他们克服了常人难以想象的困难，比赛中那种拼搏精神、顽强的毅力是永远值得我们学习的！从他们身上，我感受到了海伦·凯勒的影子，我体会到了怎样才是一个“健康”的、“大写”的人！假如，我们每一个人，都能像海伦·凯勒一样，每天都抱着这种追求，怀着友善、朝气、渴望去生活，我们的人生将会增添多少欢乐、多少幸福啊！

## 假如给我三天光明阅读心得体会篇六

出身19个月就成了聋子和瞎子，连说话都困难的海伦·凯勒，当她完全失去了活着的信心。就在这时，她认识了莎莉文老师，莎莉文老师来到她的生活中，使海伦·凯勒似乎感受到了生命是什么，发现生命，观察生活。于是她克服种种困难，从哈佛大学德克利夫学院毕业，为世界慈善事业做出杰出的贡献，用心写字，让世界震惊。

当我闭上眼睛的第一秒，我的心不知为何突然凉了下來。我感觉世界由明朗一下子变得漆黑，心里就没了数，显得很

安稳。当我准备向前迈一步时，我却发现平常满不在乎的走路现在也变得如此困难，我发觉我不敢迈。

我害怕，害怕自己会摔倒，害怕什么东西会碰到自己，伤害到自己。这还算好的，我还可以用耳朵听，但凯勒呢？她既看不见，也听不见。那她面临多大困难，面临多大危险，我们怎能知道，怎能了解，又怎能体会！

我们生在福中不知福，既能看到充满阳光的世界，又能听到各种美妙的声音。我们还有什么遗憾呢？我们还有什么可抱怨的呢？我想：虽然凯勒看不见，听不到，但在她心里也有她自己想象出的世界，那是凯勒的世界，它只属于凯勒自己。我相信她的世界也会充满阳光、充满笑声。海伦的一生，是在黑暗中度过的，却给人类带来了光明的一生。她用行动证明了人类战胜命运的勇气，给世人留下了一段永不遗忘的凯歌！

## 假如给我三天光明阅读心得体会篇七

这本书主要讲述了：盲聋哑人海伦·凯勒的一生，她的一生当中只有十九个月的声音和光明，在老师的帮助与关爱下，海伦·凯勒自己克服了重重困难，完成了哈佛学业，获得了学士学位，最后成为了慈善家、演讲家、教育家。

海伦·凯勒虽然只是一个聋哑人，但是她却没有放弃自己的人生，反而更加地努力，去面对黑暗的世界。假如给我三天光明，”第一天我要看人，他们的善良、温厚与友谊使我的生活值得一过。

第二天，我要在黎明起身，去看黑夜变为白昼的动人奇迹；第三天，我想做的事。我们拥有的比海伦·凯勒多得多，但是我们要向海伦·凯勒学习，学习她的顽强，遇到挫折，不要害怕，要勇于面对。

但是我呢，我却和海伦·凯勒不同，我在生活中也遇到过许多挫折，但我却没有像海伦·凯勒那样，比如：有一次，我在做作业的时候，遇到一道难题不会做，就空过去，妈妈看见了，生气地说：一点难题就不去思考，哪能就这样空过去，不做呢？“是啊，怎么就这样空过去呢，我回头冥思苦想，一会儿，就想到了。

人生难免会遇到挫折，我们要想办法解决，就可以成功，就像海伦·凯勒那样。

## 假如给我三天光明阅读心得体会篇八

书是攀登科学高峰的梯子，书是一盏神奇的路灯，帮我们照亮前进的道路。我看过很多书，其中我最喜欢的就要数《假如给我三天光明》了。

《假如给我三天光明》的原著作者是海伦·凯勒。这本书写的是一个真实、感人肺腑的故事。读完后，我受益匪浅。

这本书记述了美国教育家海伦·凯勒的一生。一岁半时，海伦因病丧失了视觉和听力，五彩缤纷、鸟语花香的世界对她来说是一片黑暗和死寂。然而海伦并没有向命运屈服。在老师的帮助下，她掌握了五种文字。二十四岁时，她以优异的成绩毕业于哈佛大学拉德克拉女子学校。此后，她把毕生的精力投入为世界盲人、聋人谋利益的事业中，曾多次受到人民政府、高校院的嘉奖。

一个聋盲人能取得这么大的成就，是何等令人惊讶！如果海伦屈服于不幸的命运，那么她将成为一个可怜又无知的寄生者。然而她并没有向命运低头，她以顽强的精神面对病魔，表现出的勇敢和坚强。是她对光明的渴望和追求，使她走完了人生的道路，并为人类做出了杰出的贡献，成为一个令人尊敬的人。

海伦的一生是不平凡的，她给予人们极大的鼓舞，使那些虚度光阴的人万分悔恨。我读了这本书后，常常在心里问自己：海伦不屈不挠的一生，给予那些身有残疾的人以生活的力量和勇气，难道对于我们这些身体健康的人就没有启发了吗？不，不是的。

海伦曾经问过这样的问题：如果你的眼睛明天将要失明，那么，你今天要看些什么？这使我深深反思：我们这些健康的人，不能迟疑，不能虚度年华，应该珍惜当下的幸福时光。

## 假如给我三天光明阅读心得体会篇九

为了丰富我的假期生活，我看了《假如给我三天光明》这本书，备受鼓舞。

一本好书是滋味甘醇的美酒，让人回味无穷；一本好书是沙漠中的绿洲，让人心旷神怡；一本好书是人生中的导航，让人终身受益！海伦·凯勒的《假如给我三天光明》深深的震撼了我！给了我无穷的力量！

著名作家马克·吐温说：“19世纪出现了两个了不起的人物，一个是拿破仑，一个是海伦·凯勒。”海伦在19个月的时候，因病失去了视力和听力，忍受了常人无法想象的痛苦，失去了光明，从此生活在黑暗无声的世界中，这对于一个小孩子来说，是多么残忍！但她并没有失去希望，没有抱怨上天的不公平，相反，她更加积极乐观，更加努力向上，更加热爱生命！

一份耕耘一份收获，每个人都希望获得成功，但是，海伦的成功比其他人来的更加不易，老师安妮莎莉文是小海伦黑暗世界的一盏明灯，耐心地教会海伦读书认字，为她插上了飞翔的翅膀，海伦·凯勒凭借她自强不息的精神，坚定的信念，惊人的毅力，以优越的成绩考上了著名的哈弗大学，还掌握



了英、法、德、拉丁和希腊五种文字。成为人类历史上第一个获得文学学士的盲人！

她说“我的身体虽然不自由，但是我的心是自由的，就让我我的心超越，我的躯体走向人群追求美好的人生吧！”海伦的确是身体上的弱者，但她更是生活中的强者！她确实是在黑暗中生活了一辈子，但她却是数盲人的指路明灯！她的世界的确悄然无声，但她却用一生演奏了一首让无数人为之所动的希望之歌！

海伦·凯勒用心去热爱生活去感悟世界，她前进道路中，生长了多少荆棘？她人生的路途，又是多么曲折？她生长的过程中，忍受了多少痛苦？她创造了一个多么伟大的奇迹啊，还受到全世界人民的认可和称赞，但是她——海伦·凯勒当之无愧！

## 假如给我三天光明阅读心得体会篇十

《假如给我三天光明》是海伦·凯勒的著作，它讲述了一个真实而又感人肺腑的故事。我一口气读完，从中受益匪浅。

这本文记叙了美国女作家海伦·凯勒一生的经历。海伦一岁半时因病丧失了视觉和听觉，这对于一般人来说是难以想象，难以忍受的痛苦。然而，海伦并没有向命运屈服，在老师的教育和帮助下，她战胜了病残，学会了用手指“说话”，并掌握了五种语言。24岁时，她以优异的成绩毕业于著名的哈佛大学拉德克利女子学院。此后，她把毕生的精力都投入到为世界残疾人谋利益的事业中，受到许多国家的政府及高等学院的赞扬和嘉奖。

一个不幸的残疾人能取得如此大的成绩和荣誉，是多么令人佩服啊！如果她向命运低了头，那她可能就变成了一条可怜的寄生虫。然而，她没有向命运屈服，而是以惊人的毅力和

顽强的精神走完了人生道路，并为人类作出了贡献，成为一个知识渊博，受人尊敬的人。

海伦·凯勒的一生是不平凡的一生，她给予了我们极大的鼓舞，一个又盲又聋的残疾人都能以自己顽强的毅力克服种种困难，最后成为一名受人敬仰的作家。而那些健全的人呢？却总把条件差，困难多当作没有取得成功的理由。跟海伦·凯勒相比，我们这些困难显得多么微不足道啊！在宋朝鄂州地方有位妇人，有一天，拿著沙盆到河边去清洗；忽然天下起雨来，她身上的衣服都被雨水淋湿了；因此这位妇人就口出秽言咒骂上天；这时候，突然起了一阵怪风，把妇人卷入了河中；她的丈夫见到了，就立刻跳下河里把妇人救上岸来，而瓦盆的中间却破了一个大洞，刚好扣在妇人的头上，就跟被戴上了枷锁一样，想要脱下瓦盆，妇人就会痛入骨髓；闻风而至赶来她家观看的人，挤得是水泄不通；过没几天，妇人因为忍受不了这样的痛苦，就一命呜呼了！可见，怨天尤人会的报应，还不如踏踏实实的做好自己的事。

一个人只要树立明确的目标，拥有坚定的意志，就能获得无穷无尽的力量，去努力实现自己的理想。

我们要学习海伦·凯勒那不屈不挠的精神，努力克服一切困难，这样才能达到成功的彼岸！