

2023年读书心得体会假如给我三天光明(优秀17篇)

通过总结学习心得，我们可以不断完善自己的学习方法和策略，提高学习效率。通过阅读以下这些实习心得范文，我们可以对不同行业的实习内容和经验有一个全面的了解。

读书心得体会假如给我三天光明篇一

带着这个疑问，我在暑假的时候读完了这本书。书中记录了海伦·凯勒如何在无光、无声的黑暗世界里，坚强面对困难，勇敢地迎接生活的挑战，以及创造出生命的奇迹。虽然拥有三天光明只是一个不能实现的梦，但作者海伦·凯勒丰富、生动、真实而伟大的一生，却给我们带来了感动和激励。

想想我们现在的生活，多姿多彩的世界，而海伦·凯勒的世界里茫茫一片黑暗，看不见这花花绿绿的霓虹灯……在她的眼里生命中最重要的一天莫不过是她老师莎莉文小姐来的时候。在莎莉文小姐的帮助下，海伦·凯勒克服种种困难，凭借顽强的毅力考入哈弗大学，并以优异的成绩毕业。然而在她的事迹中，我也学到了许多知识。

从《霸王》事件中，我明白了遇到挫折和困难首先要做到坚持不懈。记得刚学跳大绳的时候，一开始总是被绊一下，看到别人都会跳了，自己真是又气愤又心急，可是越心急越跳不好，最后我选择了逃避，自己哭着走开了。自从我看了这本书，海伦·凯勒的一生中有那么多挫折和困难但她从来没有放弃，坚强地面对一切，看到了这，我又拾起往日的烂摊子慢慢地跳，这颗美丽的珍珠终于被我挖出来了。

从中我也明白了我们都应该学会坚持，锲而不舍的精神，我们能够看到这美丽的世界已经够幸运的了，所以我们要珍惜，珍惜这一去不复返的时间吧！燕子飞了，还会再回来；花谢了，

还会再开，只有这时间是一去不复返的，一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴，让我们记住这句话，让我们珍惜时间吧。

请我们善用我们的眼睛，珍惜我们所拥有的一切，这时我们将看到，一个美丽的世界在你面前展开。

读书心得体会假如给我三天光明篇二

人生不可能总是一帆风顺的，有阳光照耀的时候，也有风雨侵袭的时候。就像我非常喜欢的海伦·凯勒一样。

在很小的时候，猩红热夺取了她的视力和听力，不久，她又丧失了语言表达能力。然而，在这黑暗而又寂寞的世界里，她并没有放弃，而是自强不息，并在她的导师安妮·沙利文的努力下海伦用顽强的毅力克服生理缺陷所造成的精神痛苦。她热爱生活，学会了许多常人都不会的运动。而且以优异的成绩毕业于美国拉德克利夫学院。成为一个学识渊博，并掌握五种文字的著名作家、慈善家和教育家。也许没有当初这些挫折的磨练，就没有这么出色的海伦·凯勒。

她一生都是在黑暗的世界中生活。但她不屈服这样的命运，用自己的事实证明命运的好坏，掌握在自己的手中。

这本书我真的是百看不厌。每一句话都流露出她真实的内心。其中，有一段话真的触动了我。

那是关于她自己的一个愿望。如果她拥有三天的光明，她想做的事。第一天她要看人，看他们的善良、纯朴与友谊使他们的生活值得一过。她要长久的凝视她的老师，看看她的嘴巴和鼻子，以及身上的一切。第二天她要看光的变幻莫测和日落是怎样落下去的，它要奔向何方。第三天，她还要看日出。因为，这将是她见到光明的最后一天。看完日出，她想去探索与研究。她将奔向城市，去看看那些有名的艺术馆，她要努力记住这个世界的样子。

她还说过一句令人深思的话：“如果让每一个人失去一天光明，那他以后会不会更加珍惜光明呢？”也许你会觉得这很容易啊，不就是失去一天的光明吗？但是等你尝试了，你会发现失去光明的痛苦。一个人失去了光明，不就等于自己的世界没有色彩，更何况海伦·凯勒是一生都要生活在黑暗中呢？不由得，我更加佩服海伦·凯勒了，她的坚强，乐观，坚持不懈，热爱生活，真的值得我们学习。

作为一个正常人来说，真的感到很惭愧。总感觉自己的生活不够充实。特别是假期，要么就是窝在家里上网，不然就是看电视。偶尔想到学习时，会看看书，做做作业。我现在觉得，许多宝贵的东西，在拥有它时，你往往不知道它的可贵之处，直到失去了它，你才顿然觉悟它的宝贵。

有时苦难也是一种财富，就像海伦·凯勒一样。其实，人，需要经历苦难，需要苦难给予的磨练。温室里的花朵是经不起风吹雨打的。同样，一帆风顺的人生不是完整的人生。以为它缺少了苦难，少了苦难斗争的经历，也就少了那份磨练。苦难可以培养人的意志品质，给予人毅力和勇气。人要成功靠的就是这样的坚强毅力和超人勇气。

阳光总在风雨后，不管面对失败还是痛苦，如果我们能快乐的笑一笑，高歌生活的美好，那我们就会获得幸福，甚至能拥有金灿灿的硕果。

读书心得体会假如给我三天光明篇三

《假如给我三天光明》读书心得要怎么写，才更标准规范？根据多年的文秘写作经验，参考优秀的《假如给我三天光明》读书心得样本能让你事半功倍，下面分享【《假如给我三天光明》读书心得(精选10篇)】，供你选择借鉴。

“十九世纪有两个奇人，一个是拿破仑，一个是海伦·凯勒。

”这是马克·吐温说的一句话。是啊!她——海伦·凯勒，一个度过了88个春秋，却熬过了87年无光、无声、无语的孤独岁月的弱女子。然而，正是这么一位幽闭在聋、哑、盲世界里的弱女子，竟然毕业于哈佛大学。

有很多人，遇到一点困难，要么就停滞不前，要么就转身退回，甚至还会一蹶不振，了此一生。当我们遇到困难与挫折时，当我们觉得眼前的困难难以克服时，想退却时，就想想海伦·凯勒吧，相对她而言，我们的那点挫折算什么呢?我们的所谓不幸又能算什么呢?遇到困难与挫折时，海伦·凯勒会传给我们一种力量，这种力量就叫——不屈不挠。

马克·吐温曾经说：“19世纪出了两个了不起的人，一个是拿破仑，一个是海伦·凯勒。”

海伦·凯勒以其顽强的毅力震撼了全世界，一个生活在黑暗中却给无数的人带来了光明，一位熬过了87年无光无声无语的孤独岁月的弱女子。

书中介绍了美国盲童女学者、教育家海伦·凯勒的一生。海伦因病丧失了视觉和听觉，可是她并没有向命运屈服。在安妮·沙利文老师的鼓励、帮助下，她战胜了病魔，学会了说话和用手指“听话”，并学会了五种文字。24岁时，她以优异成绩毕业于著名的哈佛大学。从那时起，她把毕生精力投入到为残疾人谋利益的事业之中，受到了国家政府、人民及高等院校的赞扬和嘉奖，一生中拥有无数的鲜花和掌声。

一个盲聋人能取得如此大的成就，她的精神确实令人崇敬。海伦没有屈服于这不可想象、不可忍受的痛苦，她更没有向不幸的命运低头，而是以惊人的毅力、顽强的精神，走完了她的人生道路。

当我合上书本，闭上眼睛回想书中的内容时，仍意犹未尽，这本书给了我心灵的震撼，书的页数算不上多，可每翻一页

却都带给我无限的遐想和许多难以言表的感受。《假如给我三天光明》这本书令我明白了许多深刻的道理。作者海伦·凯勒度过了88个春秋，可是却有87年生活在毫无色彩的黑暗中，除了看不见光明，而且也听不到自然万物的声音，她却努力改变命运，最后学会了说话，还获得了学士学位。

海伦·凯勒是个坚强的名字，是奇迹的名字。命运是残酷的，病魔无情地夺走了她的视力和听力，使她呆在一个完全封闭的世界，但她却不自暴自弃，用心去感知天地万物，用心去倾听大自然的旋律；用心去欣赏那独特的风景！她仍在追求着属于自己的幸福。这难道还不足以值得我们学习吗？相比之下，我们耳聪目明，没经历过那种痛苦，却还不如海伦·凯勒，她的困难比我们更多更大，可还不是勇敢地克服了吗？而我们在生活中遇到难处，总是依赖他人，我们应该更加勇敢地去克服困难。

漫长的黑暗是可怕的，世界在海伦·凯勒眼中只是无尽的黑暗，犹如陷入一个黑色的深渊，这孤寂，这痛苦，是常人根本无法忍受的，眼前虽然是一片漆黑，可她的内心却是彩色的。给她无穷动力的是那美好的希望，是希望领着她前进的，成长中难免有许多挫折让我们来面对，我们也要对未来充满希望，努力地去追逐生命。海伦·凯勒说：“善用你的眼睛吧，犹如明天你将遭到失明的厄难。”看到这话我愧从心生，因为我总是不爱护好眼睛，写完作业就立刻看书，看好书又去看电视，眼睛的使用一刻都停不下来，所以视力也下降了不少，还戴上了眼镜，所以我决定少使用眼睛，让眼睛拥有更多的休息时间。

此时，我有一丝疑惑，到底是什么让海伦·凯勒获得成功呢？我想了很久，终于想出了一个自己比较满意的答案，应该是她那惊人的毅力。然而，现在的我们总是不满足于现状，总是抱怨作业太多，抱怨考试题目太难，与海伦·凯勒相比，这些还算是困难吗？这些问题太微不足道了！一个人只要有毅力，就会有无穷无尽的力量，无论什么困难，都可以靠自己的毅

力来获得成功。

《假如给我三天光明》这本书包含了许多的道理和启示，使我受益匪浅，我要以海伦·凯勒为榜样，让自己变得更加坚强，更加勇敢。

平常看到教室的书架上放着多种版本的《假如给我三天光明》一书，假期里有时间终于拜读了这本书，让我们眼前一亮。主人公用她的眼睛，也就是她的心灵观察人类，历史，用心灵来阅读书籍，触摸世界……要知道，海伦·凯特，一个生活在黑暗中却给人类带来了光明的女性。她度过了生命的88个春秋，也走过了87个无光、无声也无语的日子。但她并不孤单，也不脆弱，她说：“我用整个身心来感受万物，我的生命充满了活力，就像那些朝生夕死的小昆虫，把一生挤到一天之内。我遇到了许多人，他们把字写在我的手中与我交流，我们的思想产生了快乐和共鸣。这难道不是奇迹么？我的心和其他人的心之间，原来是一片草木不要生的荒野，现在却也花红草绿，生气勃勃。”

看来，用心去生活我们可以得到更多……

其实，从她的文字里，我也不难看出，她也痛苦过，迷茫过，自暴自弃过！但是，可亲的莎莉文小姐，不，应该尊敬地称一声莎莉文老师，是她，是她的关爱，宽容，善良让海伦发出“世上还有比我幸福的孩子吗？”这样的感叹，也正因为如此，使一个生理上不健全的孩子能保持着一种平和的心态，宽容地对待着自己残疾的身体，成为博爱、奉献与一身的伟人！

海伦·凯勒刚出生19个月，因病双目失明，不久又影响了听觉。从此她就在漫漫黑暗的长夜与无声的世界中度过。长期的盲人生活，使她倍感眼睛明亮的宝贵。她不能像平常人一样感受到生活的乐趣，也不能欣赏到这个美丽而充满乐趣的世界，只能用自己那双娇嫩的手触摸到遗憾和无奈。但她是

那样的坚强，那样的有毅力，像在暴风雪中顽强生长的小草，能洞察别人的内心世界，而我们这些拥有明亮眼睛的人们却总是对这视而不见，所以耳明眼亮的人，看到的东西是很少的。

海伦·凯勒曾说：“只有聋子才会珍惜听力，只有瞎子才能体会到看见事物的巨大幸福。”如果通过三天，你就要变成瞎子了，那么你也许会特别的珍惜自己的视力，用自己的眼睛来看自己认为最重要的东西。如果再过三天，你要死了，那么你又做出多少令人叹为观止的事情呢！

老师常说：“抓紧时间，好好利用你们的生命吧！”但我不以为然。因为谁都知道自己某一天一定会永远地离开这个世界的，但我们通常把那天想得太遥远了。当我们身强体健时通常是无法想像残废的。这样做，其时是我们看轻了生命的价值，不知道自己为了什么而活着，直到死去的那一刻才明白了，但却已经晚了。

海伦·凯勒她那种永不言败、执着奋进的精神，激励了一代又一代的人，就让我们像瞎子珍惜视力一样珍惜我们的生命吧！让生活变得更有意义，更有价值。

海伦·凯勒曾说过：“把活着的每一天看做命的最后一天。”她像是一根小草，一根敢与风雨抵抗的小草，一根不向命运低头的小草，一根坚强的小草。正是这种精神，才让我毫无抵抗的读下去。

《假如给我三天光明》虽然是作者幻想出来的，但却又不失真实情感。她用对于她来说的宝贵时间，去完成了她尽可能完成的事情，在这个过程中，让我看到她对光明的渴望，向往。

海伦·凯勒在黑暗中不断寻找光明，在不幸中找到希望，凭借着自已不屈不挠的坚强意志对美好生活的追求，与命运抵

抗到底，果然功夫不负有心人，最后赢得快乐和光明。

不管我们在生活中遇到多大的挫折，我们都要勇敢的接受命运的挑战，才能赢得生活中的光明。

一棵树苗不经风雨难成大树，同样，一个人不经挫折难成大器。不论你是因为什么而放弃什么，人生的道路总是不会平坦，它不会顺畅地让你通过，它会赐给你几条河，几座山，而你要在这个过程中找到希望，即使是深陷沙漠，你也可以期待有救生员的到来，有水源的出现。

人生总是坎坎坷坷，不要总缅怀过去的忧伤，也不要停留在某一刻的悲伤，而是要珍惜眼前的生活。我们总是被生活中的小事所绊倒，那么这些事情对于海伦·凯勒来说又算的了什么呢。

假如我失去了光明，迎来的却是黑暗，我不知道我会怎么做，也许我会不知所措，我会感到挫败。《假如给我三天光明》这本书让我感到作者的执着，坚强。也正是她的精神，才击败了眼前的阻碍，赢得顺畅的道路。

读完这本书，我觉得我们应该珍惜当下的每一天，也应该反思我们的时间观念到底有多强？我们浪费了多少时间？岁月不饶人，如果我们不好好珍惜现在的生活，多做些有意义的事，让时间流失得有价值，不然，到最后感到后悔的是你，而天下却没有后悔药可以吃。

假期里，我用空闲的时间读完了《假如给我三天光明》这篇文章。它让我懂得了去珍惜自我拥有的一切。

这篇文章用感人的语言写下了因一场大病而导致双目失明、双耳失聪，又失去了说话本事的女孩海伦·凯勒，她以身残志坚的柔弱女子的视角表达了我对光明的渴望、珍视和对人生的深切热爱；并同时规劝身体健全的人们：珍惜生命、关

爱他人、关爱社会。渴望能有三天时间去重见世界，重见父母、教师、伙伴。在她的渴望中，她要光顾每一个角落，去抚摸每一个她能看见的东西。

这篇文章中让我感受最深刻的是海伦·凯勒说：“仅有失聪者才明白有听力是多么幸福，仅有盲目者才明白能看见阳光是多么欢乐。可是那些从未受过视听障碍的人却几乎不懂得如何去利用这珍贵的天赋，仅有失去了才明白珍惜。”看着，看着，我就不由的想起了自我对待身边的事物的态度：我的眼睛粗枝大叶地扫过身边的世界，耳朵则迷迷糊糊地理解着周围传来的声音。可是，却从来没有认真仔细地观察或聆听过。记得，又一次从博物馆回来，一位同学问我看到了什么，而我却轻描淡写地说了一句：“没有看到什么……”这是同学惊奇不已。

更让我感受深刻的是：海伦·凯勒凭借着自我坚韧不拔的意志和顽强不屈的精神，克服了与外界沟通的障碍，并学会了读书、写作和说话。最终写下了《假如给我三天光明》和《我生活的故事》的作品。以前，我一遇到困难就退缩，读了这篇文章后，我变化不小，遇到困难就想办法解决。

我们要珍惜自我拥有的一切，不要对身边的事熟视无睹、无动于衷。要像海伦·凯勒一样坚强、有毅力。要进取乐观的生活，以完美的心态去看待身边的一切。

《假如给我三天光明》这本书写的是一个真实的、感人肺腑的故事。当我读完这本书时，从中我懂得了只要有毅力，有决心，什么困难都能克服。

这本文记叙了美国聋、盲、哑三疾于一身的教育家海伦·凯勒的一生。海伦一岁半因病丧失了视觉和听力，这对于一般人来说是不可想象，不可忍受的痛苦，但在这些打击之后，海伦·凯勒又因病失去了说话的权利，然而海伦病没有用向命运屈服。在老师的教育、帮助下，她战胜了病魔，渐渐学会

了讲话，用手指来“交流”，并掌握了五种文字，这对正常人都是件很难的事，更何况是聋哑人。在她24岁时，她以优异的成绩，毕业于著名的哈弗大学德克利女子学院。此后，她把毕生的精力投入到全世界的残疾人中。她把爱都奉献给了那些残疾人，在为聋哑人谋利益中，曾受到许多国家的赞扬，这是多么伟大的事啊。

是啊，一个残疾人竟能取得如此伟大的成就，是何等令人惊讶啊！使她又如此成就的原因就是她没有向命运低头，她有着常人无法想象的毅力和顽强的精神，还为人类做出了如此大的贡献，真是太直得令人尊敬。

此时我也深刻的认识到：一个人能不能取得成就，不在于条件的好坏，而在于有没有奋斗的精神。一个人只要胸怀远大的理想和奋斗的目标，就会有无穷无尽的力量，就不会被客观条件的束缚，就能够发挥自己的主观能动性。理想是人的指路明灯，它带着人走向光明，我们就应该是有理想有抱负的人。

20世纪，一个独特的生命个体其勇敢的方式震撼了世界，她——海伦凯勒一个生活在黑暗中却又给人类带来光明的女性，一个度过了生命的88个春秋，去熬过了8年无光、无声、无语的孤独岁月有的弱女子。

然而，正是这么一个在盲聋世界里的人，竟然毕业于哈佛大学、德克利夫这院，并用生命的全部力量处处存在，建起了一家家慈善机构，为残疾人造福，被美国《时代周刊》评选为20世纪美国十在在英雄偶像。创造这一奇迹，全靠一颗不屈不挠的心，海伦接受生命的挑战，用爱心去拥抱世界，以惊人的毅力面对困境，终于在黑暗中找到了人生的光明面，最后又把慈爱的双手伸向全世界。

海伦、凯勒一生一共写了14部著作，《我的生活》是她处女作，作者以真实的自然的笔触再现了自己生命之初21年的生

活，为世人留下了一首永难遗忘的生命之歌。闪耀的光芒——人类的精神还远超越了时空的限制，海伦凯勒所展现出来的品质、意志耐心等强烈地震撼着我们，给蒙尘的尽灵以洗涤。四肢健全的人，可能难以体验残疾的痛苦，正好和平年代的某些人居然希望有战争刺激一亲，殊不知生命是脆弱的，当所有的假设变成现实时，一切已为时太晚，因此无论是在什么样的年代爱和勇气，都是我们生存的基础。

所以我要说：“善用你有眼睛吧，犹如明天你将遭到失明的灾难。”同样的方法也所以享用于其它感官，聆听乐曲的妙言，歌唱，管弦乐队的雄浑，而铿锵有力的曲调吧，犹如明天你将遭到目聋的厄运，抚摸有一件你想要抚摸的物品吧。犹如明天人我的触觉将会衰退，嗅闻所有鲜花的花香、品尝美味佳肴吧，犹如明天你不能嗅闻品尝，充分利用每个器官，通过自然给你的几种接触手段，为世界向你显示的所有愉快而美好的细节而自豪吧！不过，在所有感官中我相信，视觉一定是最令人赏心悦目的，你所看到的每件东西，对你却是那么珍贵，你的目光将饱览那出现在你视线的每个物品，然后你将真正看到一个美好的世界在你面前展开。

提到海伦·凯勒和她的那本不朽名著——《假如给我三天光明》，也许很多同学都不陌生，许多的报刊、书籍中都有对海伦·凯勒及她的这本书的或多或少的介绍。

现在，有许多同学都感到英语难学。的确，我们缺乏必要的英语环境，很难自然而然地学会英语。可是，同学们想到过没有，海伦·凯勒从小就听不见、看不见，但是她一共学会了多少门语言呢？有五门之多——英语、德语、法语、拉丁语和希腊语。更难能可贵的是，海伦·凯勒在根本看不见的情况下，靠用直的和弯的铅丝做成了几何图形的办法学会了几何，并最终优异的成绩考入哈弗大学德克利夫女子学院。

读书心得体会假如给我三天光明篇四

没有了双眼，就无法看到这炫丽多彩的世界；没有了双耳，就无法停下来，倾听鸟儿们的“大合唱”；没有了嘴巴，就无法向别人分享自己的快乐，倾诉自己的痛苦。

假如你失去了双眼、双耳和嘴巴原有的能力，将会变成什么样子呢？我们简直无法想象！

当知道写《假如给我三天光明》的海伦女士是位聋哑人时，我十分震撼。我佩服她，佩服她身残志坚；同时，也佩服莎莉文老师，是莎莉文老师打开了海伦内心的窗户，成为了海伦新生活的引导者，使海伦对生活重新充满了希望，充满了激情。

《假如给我三天光明》是海伦的自传作品，分两个部分，四个章节：《开启心灵的眼睛》，《我的求学之旅》，《迎接新生活》，《假如给我三天光明》。前半部分主要写了海伦变成盲聋哑人后的生活。刚开始的海伦对于生活是失望的，用消极的思想去面对生活，情绪非常暴躁，常常发脾气，扔东西。后来在沙莉文老师耐心的指导下，海伦学会了阅读，认识了许多的字，也让她知道了爱，感受到了身边无处不在的爱。在海伦的求学生涯中，她遇到了许多困难，但同时她也结识了许多朋友。她的努力得到了回报，成功实现了她的大学梦想，进入了哈佛大学。

相比较海伦而言，我们是多么幸福啊！每天早晨睁开眼就能看见这绚丽多彩的世界，支起耳朵就能听见大自然的各种声响，张开嘴巴就能说话能诵读，“咯咯”的笑声、“朗朗”的读书声伴随着我们度过人生美好的时时刻刻……我们真应该好好珍惜生命，珍惜时间，热爱生活，关爱他人。

同学们，去看看海伦·凯勒的《假如给我三天光明》吧，相信读完之后，你也一定深受鼓舞，收获成长的智慧！

读书心得体会假如给我三天光明篇五

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。”我自从读了《假如给我三天光明》以后，体会到海伦·凯勒的生活困境和不屈不挠的精神。

海伦·凯勒是20世纪轰动世界的伟大人物之一，她之所以伟大，不仅因为她获得了超出于世人的成就，更在于她挑战了生命的极限，最大程度的实现了自己的人生价值。海伦·凯勒是一位盲聋之人，但她克服了语言障碍，学会了说话；她用11年的时间完成了大学前的学业，顺利考入了哈佛大学；她克服自己生活上的困难，为残疾人的前途和幸福四处奔波。

虽然海伦·凯勒只拥有19个月的光明，但她从未放弃过，一直努力努力……她是多么对知识渴望；多么不屈不挠... 她像干燥的海绵吮吸着知识的甘霖，她像笼子的小鸟重获自由。

幼小的生命变得那么残忍，她开始变得粗暴、无礼。就在这时，莎莉文老师走进了她的生活，走进了她的心灵，教他读书、识字。变得和正常人一样。

假如真的能有三天光明，海伦·凯勒第一个最想见到的是莎莉文老师。

假如真的能有三天光明，海伦·凯勒要仔细看看自己的房间。

假如真的能有三天光明，海伦·凯勒想要目睹哈姆雷特的风采，想要看看繁华的纽约。

这三天光明任何细节都不要错过。

.....

在这个身残志强的弱女子身上，我们能体会到一个盲聋人的

一生。她告诉我们：“生命能创造奇迹！”

读书心得体会假如给我三天光明篇六

中学、大学里幸亏莎莉文老师随堂陪她听课，老师讲解的东西她一字不落的记下了。莎莉文老师把每课文的疑难重点详细地写在她手上，其他的基础知识就靠她自己下功夫了。她以惊人的毅力掌握了英、法、德、拉丁、希腊五国的文字，以优异的成绩毕业于哈佛大学德克利夫学院。我真羡慕她。她走遍美国和世界各地，为残疾人演讲、募集资金，把人生毫无保留的献给了盲人福利和教育事业。

《假如给我三天光明》的人应该都知道她的不幸。在一般人眼里，如此不幸的人生，还会有什么收获呢？然而海伦却创造了一个又一个奇迹：不但考上了哈佛大学，而且一生中写了14部著作。她还多方奔走，在全美建起了多家慈善机构，办成了一般健全人也不一定办得到的事。珍惜现实，才能拥有未来。这就是“珍惜”的价值所在，也是生活的辩证法。与海伦相比，我们许多人可能都会感到惭愧。因为我们虽然拥有比她健全的身体，却常常如她所说的那样，犯那种“有视觉却看得少”的错误。或为“已失去”的东西痛苦不堪，或为“得不到”的东西百般烦恼，却偏偏对实实在在“拥有”的东西不知珍惜，不懂得好好把握。

海伦凭着一颗坚强的心，最终在逆境中崛起，真是身残志不残。而自我呢，有着良好的条件，却缺乏坚韧不拔的毅力。因此，这篇文章给我最大的启示是：尽力地完成每一件事。有位名人曾说过：“什么是不容易？不容易是把每天应做的事每天都坚持做。什么是不简单？不简单就是把每件事都做得最好。”请你思考一下这个问题，假如你只有三天的光明，你将如何使用你的眼睛？想到三天后，太阳再也不会你的眼前升起，你又将如何度过那宝贵的三天？你又会让你的眼睛停留在何处？要有乐观向上的良好心态。海伦在巨大的打击以及困难面前，不是怨天尤人，而是以乐观向上的心态去

面对，使自己得到信心。下面有一则故事，也说明了这点。两个成绩相当的秀才，赴京赶考，半夜赶路时，遇上丧队，与棺材擦肩而过，前者十分担心，觉得这不是一个好兆头。而后者想：棺材棺材，有官又有财。于是后者考中了状元。而前者却榜上无名，这个故事更可以说明乐观向上的良好心态，是成功的重要因素之一。

读书心得体会假如给我三天光明篇七

《假如给我三天光明》这本书的作者是海伦·凯勒。这本书那感人的故事。总是在我遇到困难和挫折时鼓励我我不要后退。

海伦·凯勒从小就失去了听觉、视觉和甜美的声音。她曾因自己的缺陷想放弃生命，但她很快又振作起来了，她想明白了：“一段生命是一个季节。每个生命都有着春华秋实。即使到了满头白发，我确信生命还会有自己的繁荣。只要纯洁的心怀里荡漾着风，飘洒着雨。”这位美国女孩，在莎莉老师的帮助下，凭着超人的毅力，不但学会了五种语言文字，还考进了世界第一的哈佛大学。可是在成功背后，海伦·凯勒熬受了多少痛苦呀！为了听懂人们在说什么，她用手去摸。我在想，假如我也失去了听觉，也用手去触摸，我肯定会彻底崩溃的。然而她在学习语言期间，却遭到了别人的嘲笑、捉弄……痛苦。如果换成是我，我一定会疯了的。可海伦·凯勒没有，她凭着坚强的毅志度过了88个春秋，可却熬过了87个无声、无语、无光的孤独岁月。

看完这本书，我非常惭愧：我们现在有那么幸福的生活，从小就被爸爸妈妈视为掌上明珠，整天饭来张口、衣来伸手，简直就是个“小公主”。遇到一点儿困难和挫折就会失去斗志，而海伦·凯勒所经受的痛苦和挫折是我们常人所无法想象的。她失去了听觉、视觉、声音，可是她却成功了，她真是一位伟大的伟人啊！

一个人只要珍爱自己的生命、胸怀大志，不懈的向着目标前进奋斗，就不会被一些客观调节所束缚，就会拥有无限强大的力量去实现梦想。

坚贞不屈、不断进取的精神是海伦·凯勒所拥有的，我们——祖国的接班人更应该拥有这样美好的精神品质。

读书心得体会假如给我三天光明篇八

从前光明对于我就像空气和阳光一样可以随便挥霍。只要我活着便可享用，不值得珍惜。但是看了海伦·凯勒的《假如给我三天光明》后。我感受到光明的珍贵。

又忙又照的海伦一生坎坷。她一生中，只有十九个月的光明，光明对于她真是太珍贵了。

她的世界无光，无声，无语。在这漫长孤独的岁月中，她幸福的憧憬着三天光明。第一天：她要透过“心灵的窗户”看到那些鼓励她勇敢面对生活的善良、温厚、与心怀感动的人们。她要去向鼓励她勇敢面对生活的人报恩。第二天：她要在黎明起身，去亲眼看见黑夜变成黎明的动人奇迹，她想看见太阳升起的情景。第三天：她想和正常人一样在日常生活中度过，和正常人一样体验奔波的快乐。可见她是多么渴望、多么珍惜光明。

其实光明已经在她心里了，她凭借她自己的毅力、恒心做到了我这些正常人都难以做到的事。光明虽然抛弃了她，她却把光明留在了心里。她的惊人成就，使她成为了无数人的光明。

我想到自己天天享受光明，却不知珍惜。我应该尽力的完成每一件事。一天做到了容易，天天做到就不容易了！我应该让自己充满信心，并把自信的种子撒向世界。如果我能做到这些，那我的每一天也将是光明的一天。

读书心得体会假如给我三天光明篇九

今天，我读了一本好书——《假如给我三天光明》，这本书让我深有感触，特别是主人公海伦·凯勒给我留下了很深刻的印象，她那乐观、顽强的精神让我感到由衷的敬佩，值得我们学习。

海伦·凯勒原来是一个健康、活泼的孩子，但不幸的事发生了，在一场重病后，她的双眼完全失去了光明，她在耳朵也无法倾听美妙的声音。面对这样的情况，海伦·凯勒没有放弃，在安妮·沙莉文老师的指导和关心下，她一步一步的跨越障碍，成功毕业，取得了巨大的成就。在书本的最后，海伦·凯勒说到了如果上帝给她三天光明，她将会做哪些有意义的事，她让健康的人明白了我们的生活是多么幸福呀。

这本书描述了海伦·凯勒努力奋斗的一生，在她这一生中，有挫折、有喜悦、有失败，也有成功……这本书让我透彻领悟了奋斗、坚强和爱的含义，让我们知道，就算一切苦难和挫折摆在我们面前，我们是多么得软弱无力、不堪一击，也要用顽强的意志力和永不服输的拼搏精神与困难战斗到底，只要有信心，是金子总会发光，就算铁棒也会磨成针。

读书心得体会假如给我三天光明篇十

在漆黑的夜空，有几点闪耀的星光，不住的颤动着。一阵微风吹过，吹的树叶沙沙作响。在这迷人的夜空，我的心里充满了对海伦凯勒的敬佩之情。

习惯用眼睛看东西，用耳朵听声音，用嘴巴与人交谈的我们，并不觉我们拥有的可贵。但是，一个人眼睛瞎了，耳朵聋了，由于“聋”与“盲”的缺陷，妨碍了对于语言的学习，进而变成“哑”。这样的生命是多么灰暗而寂寞！

面对这样的不幸，我们是认命的活下去，独自吞咽生命的苦

果，还是整日怨天尤人、愤世嫉俗？应该说这两种人生态度都是消极而悲观的。可是我们不能否认的是：绝大多数人遇到这种困境时，往往会失去奋斗的勇气，只是被动的接受一切。然而，也有人并不如此，海伦凯勒就是这样的人。

《假如给我三天光明》的主人公是海伦凯勒，她在出生的19个月后，因为生病失去了宝贵的听力和视力。她的发生器官没有受损，却因为无法接受的学习与模仿的刺激，所以无法说话，变成一个又聋、又盲、又哑的重度残疾儿。

幸好她的父母没有放弃她，并给她找了一位优秀的老师——安妮·莎莉文小姐。莎莉文老师不但打开了海伦的心灵之窗，更改变了她的一生。从只会用手语表示意思到可以独立阅读，再到用口与他人交流，海伦付出了比同龄人多几倍甚至十几倍的努力。她在20世纪初期，顺利地在美国哈佛大学毕业。后来，海伦凯勒竟成为一位出色的演说家，而且出版了许多著作。

读书心得体会假如给我三天光明篇十一

马克吐温曾经说过：“19世纪有两个奇人，一个是拿破仑，一个就是海伦·凯勒。”在这个寒假里，我读了海伦·凯勒的自传——《假如给我三天光明》，被海伦·凯勒不屈不挠的奋斗精神深深震撼了。

《假如给我三天光明》这篇文章的作者是美国的海伦·凯勒。海伦·凯勒出生只有19个月，就因病双目失明。从此，她就一直在黑暗的漫漫长夜里摸索着生活，长久的盲人生活使她倍感眼睛明亮的宝贵。她热爱我们这个美丽新鲜、充满生机勃勃的世界，却为不能用眼睛观察，只能用手触摸感到遗憾。于是，她非常羡慕那些有一双明亮眼睛的朋友们，羡慕他们能轻松方便地观赏大自然的美景，能够用双眼去洞察别人的内心世界，而那些朋友对于这些总是视而不见。于是她得出结论：“耳明眼亮的人看到的东西是很少的。”

海伦说：“只有聋子才看中自己的听力，只有瞎子才珍惜眼睛明亮的宝贵。对于已经有的东西不以为然，对于没有到手的东西极为乞求，这也许是人的共性。”如果再过三天你的眼睛就要瞎了，那么在这三天里你会特别珍惜你的视力，你会好好看看你认为最宝贵的东西，以免当你什么也看不见的时候后悔悲哀。如果你三天之后就要死了，那么你能在这仅有的三天里做出多少事来。

我和周围的不少人，也如上文所说的那些人，都不珍惜拥有的东西，都不珍惜自己的宝贵年华。每当一学期结束，我总结自己的学习成果时，总是哀叹我所得到的知识是那么少。一百多天也是很长的时间了，每天除了那么七八个小时，其余那么多的时间都在干些什么？老师经常对我们说：“抓紧时间，好好利用你的生命吧！”我不以为然，总认为时间很多，可以虚度。如果谁一说“生命”都认为是唬人的大话，于是很多时候，碌碌无为，游手好闲，虚度年华。

我们这样做，实际上等于看轻了自己的生命价值，不知道自己为什么而活着，待到青春年华逝去的那一天，才猛然醒悟，发出悲哀的叹息，岂不是晚了么？失明了才知道眼睛的宝贵，就应该在眼亮时好好利用它；垂老了才懂得生命的可爱，就应该在年轻时珍惜它。

让我们像盲人珍惜视力那样珍惜自己的青春年华吧！

读书心得体会假如给我三天光明篇十二

海伦·凯勒以其顽强的毅力震撼了全世界，一个生活在黑暗中却给无数的人带来了光明，一位熬过了87年无光无声无语的孤独岁月的弱女子。

书中介绍了美国盲童女学者、教育家海伦·凯勒的一生。海伦因病丧失了视觉和听觉，可是她并没有向命运屈服。在安妮·沙利文老师的鼓励、帮助下，她战胜了病魔，学会了说

话和用手指“听话”，并学会了五种文字。24岁时，她以优异成绩毕业于著名的哈佛大学。从那时起，她把毕生精力投入到为残疾人谋利益的事业之中，受到了国家政府、人民及高等院校的赞扬和嘉奖，一生中拥有无数的鲜花和掌声。

一个盲聋人能取得如此大的成就，她的精神确实令人崇敬。海伦没有屈服于这不可

想象、不可忍受的痛苦，她更没有向不幸的命运低头，而是以惊人的毅力、顽强的精神，走完了她的人生道路。

读书心得体会假如给我三天光明篇十三

父母常常教育我们：一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。通过读美国失明失聪女作家——海伦·凯勒写的《假如给我三天光明》，我才彻底懂得了这句话的真正含义。

《假如给我三天光明》这篇文章把作者对人生的感慨和对光阴的渴望淋漓尽致地展现在我们面前，使我深受感动，从中受益匪浅。

文中写到：“要是人把活着的每一天都看作是最后一天该多好呀，那就更能显示出生命的价值。”我们的生活、学习，又何尝不是如此呢？时间是无限的，犹如长江水一样源源不断，然而每个人能够利用和享受的却是有限的，是最宝贵的，尽管如此，仍有一些人不懂得如何使用时间，任时间一分一秒的在自己手中溜走，仍过着“天堂”般的生活，作为学生却整天打游戏、看电视。此时我真想对这些逍遥快活的人说：“觉悟吧，快些领悟时间的珍贵，好好利用，别让时间永远地消然流逝。”

文中有一句话，使我心潮澎湃，那就是：“事情往往是这样，一件东西一旦失去它才会留恋它。”这话不无道理。当我们贪玩而使得身体受到损害时，才会留恋以前的欢声笑语；当你

漫无目的的走完一生，才会留恋时间；当你失支光明时，才会珍惜以前那双清高的大眼睛。这又一次如同警钟般敲响在我们心田。可见珍惜我们周围的一切是何等重要。

文中作者还提出一个引人深思的问题：“假如你只有三天光明，你会怎么做？”三天！我们只享受三天光明是多么残酷，又多么珍贵呀！第一天我会陪自己的亲人四处玩玩，想到他们三天后为我泪流满面，心里真是心如刀割；第二天和自己的同学老师聚一下，最后看一下他们那熟悉的面孔；第三，我将苦读诗词歌赋，多学知识，让自己明天眼盲，文不盲；第四天微笑着迎来黑暗的黎明。

读书心得体会假如给我三天光明篇十四

坚持去追求梦想，命运不会亏待你的，终有一天，你会成功！

——题记

《假如给我三天光明》是世界文学史上无与伦比的杰作，海伦·凯勒的自传，海伦·凯勒88个春秋中，有87年生活在无光无声的世界里。19个月大时，就被猩红热夺去了视力和听力的，她在自己的坚持和老师的帮助下，学会了说话和盲文读写，是第一个完成大学教育的残疾人，整本书法海伦凯勒的坚持不懈、不屈不挠表现得淋漓尽致。

其中，这本书中最让我难忘的是海伦凯勒努力学说话的情景，海伦凯勒靠把手放在富勒小姐的嘴上这种艰难的学习方法来说话，才断断续续地说出了她的第一句话——“天气很温暖”，之后，她一直日夜苦练，又在沙利文小姐的帮助下，反复练习，发准每一个单词和单词结合。迫使自己去纠正发音不准的单词和句子，她认为自己的任务就是练习，练习，再练习，经过不懈的努力，海伦凯勒终于能让家里人听懂她的话了，我仿佛看见海伦凯勒正张着嘴巴，反复地练习某个句子，练的口干舌燥也顾不得喝一口水，我仿佛看见海伦凯

勒把手放在富勒小姐脸上不厌其烦地跟着拼读单词，我仿佛还看见当海伦凯勒能说话时家人的喜悦……正是因为海伦凯勒的不屈不挠、坚持不懈才能让她学会说话、读书、写字。让她的生活多姿多彩，她和命运作斗争让我心潮澎湃。

海伦那么不屈不挠的学习，而我却不如她，上回学乒乓球时，我越打越累，腿在打乒乓球时，不小心踩到了一个导演的乒乓球，轻轻扭了一下，我休息时走路都有点一瘸一拐的，有点疼。嘻嘻，正好借这次机会回来休息休息，我想。很快要到我练习了，我单脚跳到老师面前，向老师请假：“老师，我脚刚刚扭伤了，不能沾地板。”边说我还假装直抽冷气。老师看我这么“疼”，就说：“好吧，你到旁边休息一下。”我如愿以偿的得到了休息，在旁边坐了一节课。想到这里，我自愧不如。

我们都要向海伦凯勒那样，向自己的目标坚持的去追求。遇到困难和挫折迎难而上，而不是退缩，过了这一关，你就真正成为生活的强者！

读书心得体会假如给我三天光明篇十五

今天，我读了假如给我三天光明这本书，是海伦·凯勒的自传，这本书堪称世界文学史上无与伦比的励志杰作，书中记录了盲聋人如何在无声无光的世界里坚强学习、生活的奇迹。

她虽然仅仅拥有19个月的光明，却在黑暗中勇敢的迎来生活的挑战，用爱心拥抱世界，终于找到人生的光明。书中字里行间洋溢着对自然和艺术的渴望及对生命的热爱，生动地展示了作者丰富、生动、真实而伟大的一生，给全世界带来无尽的希望、信心、感动和鼓励。我们要向海伦·凯勒学习，学习她面对困难永不服输的精神，从她的书中吸取到无穷的力量，从她伟大的人生历程中学习到有易的经验。

读书心得体会假如给我三天光明篇十六

目不能视，耳不能听，口不能言，几乎与这个缤纷多彩的世界失去了所有的联系，只能与那个静谧深邃的世界诉说人生的寂寞，这该多么痛苦啊。

她经过重重艰难，通过自己不懈的努力和莎莉文小姐的帮助终于能上学了！在课堂上莎莉文小姐尽量将老师讲的内容写在她的手上，但这肯定赶不上全班的步伐，她只有回到宿舍，才能把脑子里记住的赶紧写下来。我真感到难过，这样学习是多么辛苦啊！

读书心得体会假如给我三天光明篇十七

假如你是一个盲人，没有视觉，没有听觉，不会说话，你会不会自暴自弃？假如你一生仅有三天光明，你会看什么、干什么？看了《假如给我三天光明》后，我明白了生命的重要，生命的完美。

作者海伦·凯勒是一位盲人、聋哑人，然而她却值得我们尊敬。这位拥有哈佛大学学位的女士不仅仅善良，还对生活有着不一样的感悟。她的处女作《我的生活》受到所有作家、读者的好评。她是几个世纪以来最具有影响力的女性之一。著名作家马克·吐温曾这样评价她：“19世纪有两个奇人，一个是拿破仑，一个是海伦·凯勒。”看完她的文章，我不禁对她敬佩万分。

海伦是一个不幸的孩子，她19个月时，因为一场高烧失去了听力和视力，包括讲话的本事。尽管生活给了她迎头痛击，可她却说：“虽然我只拥有过19个月的光明和声音，但我却仍能够清晰地记得——宽广的绿色家园、蔚蓝的天空、青翠的草木、争奇斗艳的鲜花，所有这些一点一滴都铭刻在我的心版上，永驻在我的心中。”即使是一个健全人，也不会有她这么乐观的心态吧！

是安妮·莎莉文教师引导海伦张开心灵的眼睛，走出了黑暗与寂静。是她对海伦的耐心，对海伦的引导，对海伦的爱创造出了海伦·凯勒这个不朽的传奇。我们在尊敬海伦的同时，也不要忘了帮忙海伦摆脱困境的这个瘦小的教师。