

# 假如给我三天光明心得体会(大全20篇)

实习心得是对实习工作中的策略和方法的总结，可以指导我们今后的工作方式和思路。下面是一些读书心得的写作范例，希望能够给大家提供一些写作灵感和参考。

## 假如给我三天光明心得体会篇一

暑假期间，我阅读了《假如给我三天光明》。

但在次年的二月，我被诊断为急性胃充血和脑充血，一开始连续高烧不退烧，医生说医治的可能性很小。后来烧退了，这令全家人欣喜若狂。但谁也没有想到，高烧退去后我的视觉和听觉也同时丧失。这段文字给我留下的印象很深。我学会把别人看到的太阳当做我的光明；把别人听到的声音当做我的乐章；把别人脸色的微笑当做我的幸福。

在文中，作者希望在这假想的三天里，能看见自己的老师，朋友，能去参观自然史和艺术博物馆，能看看纽约和日常世界；最后还要去看一场戏剧。三天活动，内容涉及生活的各个方面，即表现了作者对生活中的追求，也表达了作者对人类创造的高度赞美。她还以从自己痛苦的经历和美好的渴望，劝诫世人要珍惜光明，珍惜光阴。

假如给我三天光明，这句简单而又平凡的话，却包含着海伦·凯勒女士的心愿。她想看看这个美丽的世界；看看这个美丽的世界的一草一木；看看这个美丽的世界那蔚蓝，蔚蓝的天空三天光明，对于我们来说，只不过是生命里平平凡凡的三天而已，但对于那些双目失明的残疾人来说，三天光明，多么珍贵啊！

读着她感人的事迹，我陷入了沉思：假如我只有三天的光明，我将如何使用我的眼睛？

也许三天后，我不能再看见太阳，三天后，也许到处一片黑暗多么可怕！

啊，在海伦·凯勒心里多美的三天！她说：我要感谢上帝给我三天光明，让我体会人间的幸福美好，亲情、童趣、美景、人和自然的和谐！

## 假如给我三天光明心得体会篇二

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。

## 假如给我三天光明心得体会篇三

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分校——雷德克利大学毕业。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。

## 假如给我三天光明心得体会篇四

《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。

## 假如给我三天光明心得体会篇五

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。

## 假如给我三天光明心得体会篇六

一个星期四的早上，殷老师带我们去图书馆占用两节课来浏览图书。

我拿到的图书是《假如给我三天光明》。书的主要内容是：主人公不幸在2岁的时候失去了视力和耳力，所以她必须学会手语和别人交谈。等她大一点的时候，她能够分辨许多东西了，如妈妈和姐姐的衣服，什么东西放在哪里等。她妈妈帮她请了老师，她还等老师进房间了后把门给锁了，还好爸爸用梯子把老师接了下来。后来，老师先在她手上慢写洋娃娃这个单词，然后再快写，老师又把洋娃娃递给了她，让她感觉一下洋娃娃是怎么样。有一次，老师带着她去森林里，老师看这里风景不错，就告诉5岁的她自己要回家取野餐布。调皮的女孩等老师一走就上了树，可是，忽然刮起了狂风，差点把她吹下树，通过这次她得到了一个结论：大自然有时候是善良的，但有时候也是凶恶的。

读了这本书，我明白：无论遇到什么困难，都要勇敢地去面对，不要去想结果是怎么样的，一定要相信自己，才会取得成功。

## 假如给我三天光明心得体会篇七

《假如给我三天光明》是美国今世著名作家海伦·凯勒的散文代表作。首要写了海伦成为盲聋人后的日子以及她的肄业生计，也介绍了她五光十色的日子以及她的慈悲活动等。她以一个身残志坚的软弱女子的视角，劝诫身体健全的大家应爱惜生命，爱惜造物主赐予的全部。此外，《我的人生故事》是海伦·凯勒的自传著作，被誉为“国际文学史上无与伦比的创作”。

暑假里我又一次仔细的读了《假如给我三天光明》这本书，她给我的启示十分十分大。主人公海伦·凯勒是一个双目失明的人，但是她没有被身体的缺陷击败，她以超人的意志，跟着教师尽力学习，战胜一个又一个的困难，和教师一步一步向前走，她硬是从一个一窍不通的孩子，生长为一个对社会有用的人才。

海伦。凯勒说：忘我即是高兴。因此我要把他人眼睛所看见的光亮当作我的太阳，他人耳朵听见的音乐当作我的乐曲，他人嘴里的浅笑当作我的高兴。海伦。凯勒没有被严酷的命运而吓倒，她的生射中充满了活力、决心与期望。即是这样她经过持之以恒的尽力，战胜重重困难，总算在1896年的10月走进了从小朝思暮想的哈佛大学，完成了她的大学学业。海伦。凯勒说：我尽力求取知识，意图在于期望日后能活用，为社会为人类奉献一点力气。

海伦在书里写到：假设能给我三天光明，第一天，我要看人，期望持久的看着自个的教师，然后再去看兄弟、家人；第二天，我将怀着敬畏之心去看看我日子的当地，看看人类的进步；第三天，我将去看看这整座城市，看看曩昔，再看看如今。这也是海伦。凯勒有视觉的最终一天，也是全书的结束。

读完书后，我被海伦。凯勒的精力深深地感动了。她一个人日子在无光无声的国际里，创造出这一奇观全赖一颗百折不挠的心。海伦。凯勒接受了生命的应战，用爱心去拥抱国际，以惊人的意志面临困境，总算在漆黑中找到了光亮，最终又把慈爱的双手伸向全世界。海伦。凯勒这种身残志不残的精力十分值得咱们学习。

## 假如给我三天光明心得体会篇八

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。

## 假如给我三天光明心得体会篇九

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明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，别让时间永远地悄然流逝。”

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。

## 假如给我三天光明心得体会篇十

前几天，我读了《假如给我三天光明》这本书。读完之后，我深有感触，也受益匪浅。

这本书是作者海伦·凯勒的自传，讲述的是小海伦在生了一场重病之后，双眼失明，双耳失聪，与有声有色的世界隔绝了的故事。

天无绝人之路，当上帝关闭了一扇门之后，一定会为你打开一扇窗的。终于，在海伦6岁的时候，沙利文老师来到了海伦的身边。沙利文老师的来到，无疑是让海伦黑暗的世界里透进了一丝曙光，让她尘封已久的心灵获得了交流与沟通。自从老师来到后小海伦的求知欲得到了前所未有的满足。她是那么的如饥似渴的学习，凭借着坚定的毅力和不屈不挠、百折不挠的精神，在家庭教师安妮·莎莉文的不懈努力下，她学会了拼写各种单词。长大后的她考上了剑桥女子中学，并且更加努力地学习，考上了名扬四海、饮誉天下的美国哈佛大学，成为世界历史上第一位获得文学学士的聋哑人，她改变了自己的命运。因为她看不见任何事物，所以她渴望获得光明，渴望拥有三天光明。她有一颗感恩的心，她想用一天的时间去感谢那些帮助过她的人，莎莉文老师和母亲。她想仰望星空，看着这个迷人美丽的世界。

而我们作为一个健康、正常的人，应该学习海伦，珍惜时间，学习海伦，学习她那勤奋、刻苦、顽强的精神，去克服种种

困难，珍惜当下，感恩生活。

假如给我三天光明读后心得400字

## 假如给我三天光明心得体会篇十一

最近，我读了海伦·凯勒的自传《假如给我三天光明》，令我深有感触。这本书主要讲述了又盲又聋的海伦·凯勒坎坷的一生，以及她的心路历程。她一生只有19个月的光明与声音，在安妮·莎利及其他老师的帮助关爱下，在亲朋好友的成全中，海伦·凯勒克服了常人无法想象的困难，完成了哈佛大学学业，以优异的成绩获得了学士学位。她始终致力于残疾人事业，四处募捐用以改善残疾人的生活环境，并为他们创造受教育的机会。她曾周游世界各地，为残疾人加油鼓劲。最终成为一名杰出的慈善家、演讲家、教育家。

书中介绍了作者因高烧夺去了视力和听力，这真是她天大的不幸，做什么事都非常困难。然而就在这时候莎莉文老师如天使般从天而降，改变了作者的命运，从此莎莉文老师就带着海伦拥抱大海，去山里野餐……这些给了海伦无垠的快乐，同时也从中学到了许多知识，1890年莎莉文老师和富勒小姐让海伦学讲话，经过长期的不懈努力，海伦学会了讲话，这让莎莉文老师和富勒小姐与此同时还学会了英、法、德等五国的语言。

她的世界只有无光、无声、无语的孤独岁月。但她却顽强地认为假如给我三天光明——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，我要在现实世界里，在从事日常生活的人们中间度过平凡的一天。海伦的三天就如此井井有条，可我们的时间和机遇还很多，可以创造美好的生活。光明对我们来说不是奢望，声音也不是可遇而不可求。对我们来说，并不缺乏完善的身体组织，我们需要的是意志上的顽强，不向命运投降、自强不息的精神！更重要的

是要拥有一颗积极、乐观、敢于创造奇迹的心！为善为恶在一念之间，生命中的奇迹出现与否也是一念之差。所以我要感谢上天赐予我们眼睛，让我们看清这个世界；上天也赐予我们双手，是为了让我们拥抱未来，创造出生命的奇迹！“勇敢面对现实，而不要逃避”。这正是对海伦的真实写照。海伦凭着一颗坚强的心，最终在逆境中爬起来，真是身残志不残。所以我们一定要向海伦学习，我们太幸运了，我们拥有美好的一切——健全的体魄、良好的学习环境、优秀的老师……我们从今天起一定抓紧每一分一秒，不要浪费时间，不要等失去了才懂得珍惜，要像海伦·凯勒那样，不埋怨、不放弃，好好珍惜自己所拥有的，奋发学习，以微笑面对厄运，以顽强的毅力克服困难，以杰出的成就显示生命的价值。

## 假如给我三天光明心得体会篇十二

20世纪，一个独特的生命个体以其勇敢的方式震撼了世界，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。然后，正是这么一位幽闭在聋、哑、盲世界里的人，竟然毕业于哈佛大学，实在使人惊讶，令人敬佩。

海伦·凯勒小时候因发高烧而失去视力、听力。她沮丧过，怨天尤人过，但最终，她勇敢地接受了命运的挑战，乐观的面对现实，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，她成功了！她是一位成功的挑战者。可是她成功的背后所付出的努力是我们这些健全人难以想象的。

这些令人难以置信的事实，出自《假如给我三天光明》一书。书中“成功永远属于挑战者。”这话，将激励着我去克服学习和生活中的一个又一个困难。就拿我学二胡来说吧！刚开始，由于我缺乏音乐天赋，悟性不高，手指又不够灵活，结果怎么也拉不好。每当我想放弃时，海伦·凯勒高大的身影在我脑海里闪现，鼓舞我坚持不懈地练下去，每天都要练上个把

小时，终于功夫不负有心人，功到自然成。我学完了f调，还会拉不少曲子。至今我已拉得像模像样，教二胡的张老师还直夸我呢！面对弱项，我终于挑战成功了。这是《假如给我三天光明》一书的功劳。在“啃”奥数题时，更需要有敢于挑战的精神。每当我碰到难题，绞尽脑汁也想不出来时，书里那“成功永远属于挑战者”这句话又在我脑海中回荡，使我又有了非把这道题攻下来不可的思想和动力。

是啊！成功永远属于挑战者，只有敢于向命运，向困难挑战的人，才能到达理想的顶峰，取得辉煌的成就。书中震撼人心的故事和启迪人奋发向前的话语，将永远激励着我去挑战自我，战胜困难，获取更大的成功。

### 假如给我三天光明心得体会篇十三

我常常抱怨命运安排生活的种种不公，怨天尤人。谁不想活得精彩？谁有喜欢活在一声声叹息中？我时常庆幸自己是幸运的，因为我的生命中充满了光明，我可以用我的眼睛清楚地看到这个美丽的世界。光明这个字眼，总能让我想到一个震惊世界的任务——海伦·凯勒。她的散文集《假如给我三天光明》，给了我很大的感触。

她，一个特立独行的小女孩。她的身体虽然不自由，但她的心是自由的。凭着自己的智慧，考入了哈佛大学，创作14部著作，成为一个学识渊博，掌控英、法、德、拉丁、希腊五种文字的著名的作家和教育家。知识照亮了她的世界，她又把这光明带给了更多的人。

看了这本书，我有些惭愧。因为我目睹了海伦·凯勒艰辛而又幸福的一生，目睹了海伦·凯勒对生活的热爱和对知识的渴求。她用她那颗坚强不屈的心战胜了命运的黑暗和困难，最终为自己迎来了光明。她的一生是人类的奇迹，她的故事和勇气，使我汗颜，也使我警觉。

海伦给我们打开了一道人生的天窗，让我们看到了一个无比绚丽的崭新世界。一个既盲又聋又哑的孩子，成长为一个深怀爱心的、博学的、有能力帮助别人的人，这是一个多么伟大多么令人惊叹的奇迹啊！

连海伦·凯勒这个残疾人都是可以成为为国家有奉献的人，更何况我们正常人呢？所以，我立誓：“我一定要成为一个有用的人，即使有不幸发生，也要不屈不挠勇敢面对！”

福建厦门湖里区华悦学校五年级：陈俊壕

## 假如给我三天光明心得体会篇十四

《假如给我三天光明》讲的是一个叫海伦·凯勒的小女孩在一次高烧中失去了听力和视力后十分痛苦，她的父母为她找到了一位启蒙老师沙利文小姐，并在第二年的3月正式来到海伦的身边。沙利文小姐先教会了海伦水和杯子是不同的两种东西，还让海伦学会了说话，又让海伦考进了哈佛大学，并帮助她预习功课。沙利文小姐逐渐让海伦恢复了自信，最后海伦·凯勒还想让上帝给她光明，哪怕只有三天时间。第一天她要看人；第二天她要去日出、看自然史博物馆；第三天她决定在现实生活中度过。

我感觉海伦·凯勒很可怜同时又很坚强和幸福，可怜的是，她在高烧中失去了听力和视力。坚强的是，她失去了听力和视力之后依然顽强，坚持不懈的学习，最后成为了著名的盲聋慈善家、作家和演讲家。幸福的是，她有一位很好的启蒙老师愿意一直帮助她。

我觉得我们一定要学习海伦·凯勒的坚持不懈，不会轻易放弃，最终梦想成真。

## 假如给我三天光明心得体会篇十五

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。

## 假如给我三天光明心得体会篇十六

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这跟着拼读单词，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弹的乒乓球，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，你到旁边休息一下吧。”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！

## 假如给我三天光明心得体会篇十七

她，一个普通的女孩——海伦·凯勒。年仅19个月大的时候被猩红热夺去了视力和听力。不久，这个不幸的女孩又丧失了语音表达能力。可她没有因此而失去生活的勇气，而是勇敢地与病魔作斗争，坚强、乐观的面对生活。并在莎莉文小姐的帮助下，克服种种困难，终于取得成功。她的世界只有无光、无声、无语的孤绝岁月。

但她却顽强地认为假如给我三天光明——第一天：我要透过“灵魂之窗”看到那些鼓励我生活下去的善良、温厚与心怀感动的人们。

第二天:我要在黎明起身，去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，与此同时，太阳也唤醒了沉睡的大地。

第三天，我将在当前的日常世界中度过，到为生活而奔忙的人们经常去的地方，为假如给我三天光明作介绍。

人生的路不会风调雨顺，挫折是成功的必经之路。懦弱的人往往会选择退出，而强者却是勇往直前。希望之光总会燃起。

只有亲身经历才能真正体会。每当拿起海伦·凯勒的自传，就不由自主的想起当年年少无知的我们。叮铃铃，上课铃‘如期而至’。这次老师没有向以往只拿课本，手里多出了一条红领巾。为了节约时间老师迅速介绍了一下，因为本次我们所学的课文名为《海伦·凯勒》，老师为了让我们有深刻的意义便让我们切身体会。随机抽取摇号，由一名同学做代表，完成他的指令。绑好红领巾体验开始！不就是蒙眼走路吗？可简单了跟玩似的，我们信心满满。但，过程并没有我们想象的那么简单。眼前一片漆黑，什么也看不见，我感觉到了前所未有的危机感，不敢轻易迈出步伐，生怕下一秒会摔伤。没体验过你不知道，仿佛迷失了自我，毫无方向感，而且四周全是桌椅，只要稍微出差错就会受伤，还很有肯能误伤。我摇摇晃晃的行走，其实很想弃权，可脑海中浮现出海伦凯勒的身影，她都能坚持，为什么我不可以！虽然不少磕磕碰碰，但终于，在老师以及同学的指导和带领下，“艰难”的完成了任务。解开红领巾，光明又重新回到我的眼前，我眨了眨眼向四周环顾。有光明是多么的美好，“善用你的眼睛吧，犹如明天你将遭到失明的灾难。”似乎得到了最好证明。

《假如给我三天光明》带给我们不少的知识，以及精神支，成为了不朽的传奇佳话。愚蠢的人永远在等待机会，却从未感觉机会已经与他擦肩而过。只要想做，没有什么做不到。光明只在那一瞬间，错过了就不可能再见。海伦·凯勒的精神和毅力使我们难以忘怀！

不经历风雨，怎么会遇见彩虹；不经历挫折的洗礼，又怎么会取得成功...只要有战胜他的理念，就一定能成为强者。我坚信，只要有意志力，希望之光总会燃起！

只有失去了才会珍惜，机会不会轻易放弃你，只有你放弃机会。坚持到底就是胜利，希望之光永远在胜利的彼岸！

## 假如给我三天光明心得体会篇十八

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，一个是拿破伦，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。

## 假如给我三天光明心得体会篇十九

高尔基说得好：“我扑在书上，就像饥饿的人扑在面包上。”书是人类充饥的食物；书是人类进步的阶梯；书更是人类吸取知识的源泉！

但《假如给我三天光明》这本书，让我深有感触。这本书的作者是一位失去听力和视力、陷入盲聋哑的黑暗中，但她并没有屈服，而是完成了许许多多正常人所无法完成的伟大事业。一生写下了十四部著作，成为了十九世纪的奇人，这位奇人就是——海伦·凯勒。

海伦在幽闭的盲聋哑世界里，竟然毕业于哈弗大学德克利夫学院，让人们惊叹不已。一个生活在黑暗中的弱女子，竟有如此成就！那是因为她坚持不懈、持之以恒。

一开始她和恩师莎莉文一样非常任性、坏脾气。但她们经历了分离的悲伤、丧失亲人时撕心裂肺的心情时，使她们让自己的生命变得充实、精彩。热爱读书的她们每天都沉浸在书香之中，用手一遍又一遍的抚摸着凸出来的字。她们虽然看不见事物，但却能用一种独特的方式去感受，那就是一颗炽热的心。有了心才使她们感受到世界的奇特和美好，让她们知足和珍惜，从而作者才告诫我们身体健康的人，应该珍视光明、珍惜生命、把握人生，不要让自己活在黑暗和恐惧之中，应该有着勇敢顽强、勤奋好学和仁慈正义的精神。正是这些美好的精神使人奋进，给人激情！

“热爱书吧——这是知识的源泉！”对于成长道路上的我们来说，这是一本向光明、智慧、希望、仁爱的人生手册！

## 假如给我三天光明心得体会篇二十

“莎莉文老师为我买了一株百合花，放在阳光灿烂的窗台上。不久，一个个嫩绿、尖尖的花蕾伸展出来。花蕾外包着的叶

子如同人的纤细手指一般，缓缓地绽放，好像不愿让人窥见里面艳丽的花朵。可一旦开了头，叶子张开的速度便加快了，但依然是井井有条，不慌不乱，一点不失原有的次序。最为神奇的是，它们其中一定会有一个最大最美丽的，它的姿态要比其他蓓蕾雍容华贵，似乎躲在柔软、光滑的外衣里面的花朵知道自己是神圣的百花之王，等到其他腼腆的姐妹们脱下她们绿色的头巾后，整个枝头挂满了怒放的花朵，芬芳袭人。”

“在年轻人的眼里，大自然的一切都是如此美妙，照在树梢上温暖的秋阳、成群接队南飞的候鸟、为了雨季储藏食物正忙忙碌碌搬运胡桃的松鼠、从苹果树上掉下来的熟透果实、河边草地上粉红的小花，以及碧绿的河水……一切的一切都是如此赏心悦目，令人陶醉。”

“我们闻讯立刻跑到窗口去看个究竟，不是野牛，原来是附近山上下来的野鹿，看样子是全家出动。一对鹿夫妇带着3只小鹿，来到我们的苹果园里畅游，在阳光下活泼跳跃的身姿，是如此的美妙迷人，大家看呆了。然而就在这时，这群大大小小的不速之客竟然毫不客气地狂势猖獗一番。等鹿走后，大伙儿才如梦初醒地出去查看“灾情”，不看还好，一看之下都愣住了……”

看着这些字眼，一幅幅美丽的大自然美景就展现在我的面前，让我不自觉地沉浸在作者那敏锐的触觉与视觉下写出来的优美文字中，这是我平常看书的感受、体会。如果不是早就知道书中的作者海伦·凯勒是一个生活在黑暗中却又给人类带来光明的20世纪最伟大的女性，只是看着这些文字，根本无法想象这些是一个出生一年多后就生活在幽闭盲聋哑世界里的人写出来的文字，即便如此，在阅读的过程中，仍会时常让我忘记这本书是一位盲聋哑的人写出来的，猛然想到，心里只有震惊、震撼到无法用言语来形容。

这本书是一个出生一年多后就盲聋哑的美国女孩海伦·凯勒

写的。海伦·凯勒，名字不陌生，也很早就知道了她的名字与事迹，在小学语文书中还学过她的文章，但整本书阅读却是第一次。《假如给我三天光明》前半部分记录了她怎样用不屈不挠的精神不仅学会了用手交流，用手识字，学会阅读、写字，甚至讲话，还用自已的汗水实现了大学梦想，从哈佛大学德克利夫学院以优异的成绩毕业，更不可思议的是，她还掌握了法、德、拉丁和希腊等文字，并且用生活的全部力量写出大量优美、感人的文字让全世界不管是健全或不健全的人珍惜生命，珍惜造物主赐予的一切，还处处奔走演讲，建起了一家家慈善机构，为残疾人造福的故事。后半部分记录了海伦·凯勒亦师亦友的家庭教师安妮·莎莉文，写她的成长经历，写她怎样用耐心、坚持、执著、宽容、智慧培育出海伦·凯勒这朵奇葩。

一个是教育者、引导者、陪伴者，一个是学习者、执行者、被陪伴者，哈佛大学，数门外语，这是一个身体健全的人都无法轻易做到的。然而，一个从小就身患眼疾，几度失明，先在恶劣贫困的救济院，后在盲人学校长大的女孩；一个盲聋哑女孩，两位世界上最伟大的女性，却把这变成了现实！难怪大文豪马克·吐温会为此大加赞叹：“19世纪有两个奇人，一个是拿破仑，一个是海伦·凯勒。”拿破仑带给人类的是战争与破坏，而海伦·凯勒带给世人的是意志、品质、力量，正如她所说的：“只要有信心、恒心与毅力，人类的潜能往往能达到某种我们难以想象的程度。”

报告会结束后，同事约我去她家泡茶聊天，我坚定地拒绝，仿佛莎莉文老师与海伦·凯勒就在不远的地方用温柔、充满力量的目光望着我，使我不自觉地雄赳赳、气昂昂地归家，马上拿起书本如痴似醉地沉迷在书的世界里翱翔、畅游！

这本书值得世界上所有的人去阅读，去感受、去体会，你将会从书中感染到最有力的力量，最美好的意志品质，让你更珍惜生命，珍惜自己所拥有的一切。假如你还剩下三天的光明或是生命，你会用这三天做什么呢？我陷入了沉思中……

海伦·凯勒在书中给我们答案：“有时我认为，如果我们像明天就会死去那样去生活，才是最好的规则。这样一种态度可以尖锐地强调生命的价值。我们每天都应该怀着友善、朝气和渴望去生活……”