

2023年读了假如给我三天光明的心得(汇总9篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

读了假如给我三天光明的心得篇一

令我过目不忘的《假如给我三天光明》是作者海伦·凯勒所写的自身经历，也许这比那时最能打动人的特别之处。海伦·凯勒的成功给我们的内心带来了巨大震撼，作为一名健全之人有什么好抱怨生活的不公，上帝是公平的，上帝在为你关上一扇门同时，会为你打开一扇窗，海伦·凯勒同样是幸运的，因为她有一名好老师，这名老师对海伦·凯勒未来人生的影响非常大。

查看海伦·凯勒的生平事迹，我们就会知道海伦·凯勒是怎么一名努力的人，海伦·凯勒是美国著名的女作家、教育家、慈善家、社会活动家。在十九个月时因患急性胃充血、脑充血而被夺去视力和听力。1887年与莎莉文老师相遇。1899年6月考入哈佛大学拉德克利夫女子学院。1968年6月1日逝世，享年87岁，却有86年生活在无光、无声的世界里。在此时间里，她先后完成了14本著作。其中最著名的有：《假如给我三天光明》《我的人生故事》《石墙故事》。她致力于为残疾人造福，建立了许多慈善机构，荣获“总统自由勋章”，次年入选美国《时代周刊》评选的“二十世纪美国十大偶像”之一。她的双目失明，却能看见世界上最绚丽的图画；她的双耳失聪，却能听见世界上最动听的声音；她发音困难，却让所有人听见了她的声音。她就是海伦·凯勒。《假如给我三天光明》是我最喜欢的书籍之一。我在一次又一次的阅读中，得到了许多不同的感触。

走出黑暗和寂静的她遇见了无数给她带来温暖的人，也遇到了无数让她记忆犹新的挫折，慈母去世，《霜王事件》、求学等困难迎面而来，但这似乎都没有幼年时那挤垮人心的无助那般绝望。哭泣后她选择昂起了头成为一个不服输的人，这也开启了她扭转时间的道路。

还记得当时一个老奶奶在街上“乞讨”，她身前摆着五个破烂的闹钟。看着她踌躇的脚步，我也不由得疑惑起来：步伐不稳，闹钟也会是坏的，她要干嘛？那个老奶奶扶着街道旁的护栏，渐渐在一个偏僻的角落里席地而坐，随后，扯着她那沙哑的嗓子说道：“大家都看看，闹钟好着的，大家看看哈！”老奶奶亲切的语气推销着那缺了“腿”的五个闹钟。

一个小时过去了，两个小时过去了。同时坐在冷饮店里喝着可乐的我看着老奶奶的神情逐渐暗淡，她慢慢拾起那五个破烂不堪的闹钟，捧在手心里，缓缓走开了那偏僻的角落，“喂！走开！”老奶奶似乎撞到了一个陌生男子，“抱歉，抱歉！”老奶奶低着头说道。那位男子走后，我踏着缥缈的脚步走向老奶奶，她那双空洞的眼睛将我一笔带过，“她是瞎的！”不到十秒钟冒出的结论令我自己也大吃一惊。“老奶奶，您慢点走。”呆滞地伫立在角落旁的我猛然回过神来，对老奶奶说。她停下了脚步，那两个人面对面却无从开口的情景是我这辈子都难以忘却的。我的心不觉揪了一下。少顷，缓缓开口：“那个，我可以买你一个闹钟吗？”“小姑娘，你是觉得奶奶辛苦吧！没事的，我想靠自己的努力赚一点钱，哪怕不足十元。”老奶奶手上的白色闹钟突然响了起来，那一刻，脑中的开启键仿佛也启动了一半，我看着流失的时间仿佛一分一秒的倒回，“老奶奶，谢谢你啊！”我心中数这一分一秒的时间同时与这个带给我特殊意义的老奶奶道别。

我们这一生会遇到许多扭转我们命运的天使，海伦·凯勒让我对她有无尽崇敬的伟大神力，我们终会遇到带领我们走向光明的人，帮助我们拾回美好的人，但海伦·凯勒似乎用她独特

的方式告诉了我们扭转时间的方法，她站上了顶端，也完成了当时她扭转时间的承诺。

她是一个天使，是一名伟人，也是一位使者，她用她三天的幻想告诉我们珍惜身边的人；珍惜你所生活的这个世界；惜你所有的生活。不仅是她，也是老奶奶，用她们身为残疾人的坚强叙述了她们一生的奇迹以及不倒的自尊。

如果有一天，你脑中的开关被开启时，那么请先拥抱一下帮助过你的人，感谢她们给你带来的温暖；再用她们孤注一掷的温暖去传递给你爱的人……一个失去光明的人，他的渴望就是重见光明，扞了海伦·凯勒的《假如给我三天光明》，我感受到了，对于一个盲人而言，只要能够看一看她的亲人、看一看这个世界，把他们深深地记在心中。她就满意足了。黑暗给了她的是对光明的渴望，同时也给予了她面对这个世界的勇气。她将会无比珍惜这些对她而言的美好的时光。

我们与海伦·凯勒比起来，现在的生活不知好了多少倍：学习上我们有老师的教导，生活上有父母的照顾，还有健康的身体，而海伦的生活中没有阳光，她却可以坚强地走出困境，创造奇迹。为什么我们就不能向她一样呢？现在的我们只不过是在学习、生活上有了一点点困难，就灰心丧气，畏首畏尾，见到困难就畏缩不前。

《真心英雄》中的一句歌词：“不经历风雨，哪能见彩虹”，就连世界上最精致的瓷器都要经过多次熊熊烈火的锻造。我要向海伦学习，珍惜时间，努力学习；向她那样用心去看事物，用心去感受事物，奋发向上，自强不息。

海伦在书中曾经这样说过：“作为一个盲人，我要给视力正常的人一个忠告，好好利用你的眼睛，就好像明天你将要失明一样；尽情地利用你的眼睛去捕捉和拥抱你目光的每一样东西；最后，一个美丽的新世界将会在你面前展开。”

读了假如给我三天光明的心得篇二

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！

读了假如给我三天光明的心得篇三

为何选择这本书作为亲子阅读的书目？出于几个原因：首先，是被书名所吸引。一看书名，“假如给我三天光明”，定是发生了什么离奇的故事，原早就道听途说是关于一个盲女海伦·凯勒的故事，这本书的作者是一位对社会有重大贡献和影响的人，但是我从没有仔细阅读过，愈发好奇想了解这个人。其次，是被故事所打动。在书店随意翻看了几页，就有点爱不释手了。复杂又真实的心理活动，美丽的词汇所描绘的大自然的景象，似迎面徐徐展开的一副画卷，沁人心脾，精美的插图更是增添了几分美感。我觉得这本书是能够吸引我，也同样能够使孩子喜欢看的书。再次，是想学习海伦的精神，一种永不放弃的精神。通过海伦的经历，教育和影响我的孩子，同样也启迪自己。

每晚，我在为儿子朗读这本书中的几个章节，不禁被朴实而优美的文字、细腻的白描手法、如同身临奇境的描绘所吸引和震撼了！简直不敢相信这是出自于一位又聋又哑的盲女之手！难怪儿子总是想多听几篇，我一般朗读三十至四十分钟左右，很想多看几篇，但由于晚上的阅读时间不能影响到儿子的睡眠，不可能一下子阅读完，有种欲罢不能的冲动。

有好几次，我朗读书中的情景，不禁潸然泪下，几度哽咽。儿子也听得流泪，擦拭着眼角，不想让我看到他感动时的那份脆弱。我们俩持续了一段时间，才完整的读完了这本书。我想，任何一个读过这本书的人，一定会被海伦·凯勒的经历所打动，一定会被她的故事所吸引，也一定会被她创造的一个个奇迹所震撼！

《假如给我三天光明》共分三部分，第一部分主要讲述的是海伦·凯勒如何从一个爱发脾气的又聋又哑的古怪盲女转变为爱好求知、性格温存、饱览群书、知识渊博、并且能够开口说话甚至成为一名演讲家和教育家、为残疾人造福的故事，描述了她跌宕起伏的一生。第二部分讲述了海伦的启蒙老师

同时也是陪伴她一生、牺牲了自己一辈子光阴的受人敬重的安妮·莎莉文老师的故事，安妮如何克服心中的沮丧和失落，突破层层阻碍和困难，引导海伦走出人生的低谷，克服身体的障碍，成为一名对社会有重大贡献和影响的人。第三部分则是海伦的想象，如果上天给她三天的光明，能够让她看到一切，她所期望的这三天应该如何去度过的想象。这三天的想象是甜蜜的，也是酸楚的；是充满激情的，也是令人感慨万千的！

那么，这本书又给我们什么样的启发呢？我认为，应该学习的主要有三个方面：

一是坚持不懈的精神。学习她克服困难，坚忍不拔的毅力。海伦在19个月的时候由于猩红热夺去了她的视力和听力，不久，她又丧失了语言表达能力。然而就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·莎莉文的努力下，用顽强的毅力克服生理缺陷所造成的精神痛苦。从不能说话的哑女，到最后居然能够当演说家，这不是常人所能忍受，也不是常人能够做到的。学习她渴望知识，持之以恒的求知精神。她酷爱学习，克服身体重重障碍，考入世界著名的美国哈佛大学拉德克利夫学院，成为了第一位获得文学学士学位的盲聋哑人。

并且她还学会骑马、滑雪、下棋，还喜欢感受戏剧演出，虽然不能用眼睛看到，但是能够在心中感受和想象到愉悦。她喜爱大自然，用手去触摸和感受一切。参观博物馆和名胜古迹，从中得到知识，学会了读盲文书和开口说话，和其他人沟通。以优异的成绩毕业于拉德克利夫学院，成为一个学识渊博的人，掌握英、法、德、拉丁、希腊五种文字的著名作家和教育家。

养成酷爱学习的习惯。俗话说，活到老学到老。讲的就是始终如一、坚持到底的学习，学习使人获得丰富的知识，获得力量。对于海伦来说，正是知识给她勇气，给她接受挑战的

力量；知识让她变得强大，从一个残疾人成为一个有益于社会、有益于人类的人。

二是乐观向上的心态。虽然她一直生活在无光、无声、无语的孤独岁月里，但她没有自暴自弃，怨天尤人，克服消沉的心态和身体上的不自由，冲破黎明前的重重黑暗，用永不服输的乐观心态，找到属于自己的快乐，照样生活的多姿多彩。她领悟到了生活的真谛，对人生有了更深的理解，同样也找到了自己的人生价值取向。

她走遍美国和世界各地，为盲人学校募集资金，把自己的一生献给了盲人福利和教育事业。她赢得了世界各国人民的赞扬，并得到许多国家政府的嘉奖。相比她的处境，你会觉得自己的渺小、懦弱，所遇到的困难又是多么的微不足道、不值一提，又有什么理由不热爱生活、不珍惜生命呢？三是真诚待人的态度。海伦从最初任性、封闭又好强的无敌小暴君变成一个善良、真诚、大度、温存的教育者，产生了质的飞跃，一切得益于安妮·莎莉文老师的循循善诱的教导与充满爱心的教育，让海伦拥抱了生活，走出了困境。

美国作家马克·吐温曾经说过：“十九世纪有两个奇人，一个是拿破伦，一个就是海伦·凯勒”。然而，正是这么一个幽闭在盲聋哑世界里的人，竟毕业于著名的哈佛大学德克利夫学院；用生命的全部力量处处奔走，建起了一家家慈善机构，为残疾人造福，最终成为一名杰出的慈善家、演讲家、教育家，还被美国《时代周刊》评选为20世纪美国十大英雄偶像。创造这一奇迹，全靠一颗不屈不挠的心。海伦接受了生命的挑战，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，又把慈爱的双手伸向全世界。

海伦凭着一颗坚强、勇敢的心，在逆境中崛起，身残志不残，拥有一颗健康的心灵。我却总是缺乏坚韧不拔的毅力。这篇文章给了我三点启示：

一、勇敢地面对挫折。有位哲学家曾经说过：“勇敢寓于灵魂之中，而不是一副强壮的躯体。”这正是对海伦的真实写照。每个人一生中都会遇到很多困难和挫折。遇到这些困扰时，不要害怕、不要退缩，而要勇敢地面对，想方设法地克服困难，战胜困难和挫折的过程正是自己战胜自我、逐步进步的过程，虽然艰难和痛苦，但终会在风雨过后出现彩虹！

二、认真地做好每件事。假如只有三天的光明，你将如何度过那宝贵的三天？你又会让你的眼睛停留在何处？应该向海伦一样，把每一天都看得珍贵，心得体会享受人生的酸甜苦辣，认真地完成每一件事情，看到一个精彩的世界！

读了假如给我三天光明的心得篇四

《假如给我三天光明》这本书讲述了海伦一生奋斗的过程。海伦出生后第二年的二月，一场突如其来的病令她双眼失明、双耳失聪，从此黑暗与沉寂伴随了她的一生。在这种境遇里，她靠手摸老师的嘴唇与喉结的变化来学说话，勤奋学习，最终大学毕业并创造了聋哑人能说话的奇迹；还成为了一名作家、教育家、演说家。

海伦在《假如给我三天光明》一书中，用自己坚强乐观、积极进取的生活态度，向世人揭示了一个道理：一个人最可贵的是拥有乐观向上，永不言败的精神，有了这种精神，就能在黑暗中看到光明，在坎坷中不断前进，在逆境中获得新生。

海伦是坚强的，她接受了命运的挑战，以惊人的毅力面对困难，终于在黑暗中找到了光明。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”这句话对海伦很合适。知识的海洋原来不是风平浪静的，要想获得真知，就必须扬起奋发的风帆，努力拼搏！她坚毅不拔的精神，就如同梅花一般，在寒冬中依然绽放异采，让人为她奋发向上的精神赞叹。

读了假如给我三天光明的心得篇五

在我的童年中，书是我知心的伙伴。书里包含着太多太多有趣的问题和知识，让我去思考，去回味。这不，最近我又在和《假如给我三天光明》交流知识呢！

《假如给我三天光明》，这是一本关于讲述盲人的奇迹故事，书里讲述了一个叫海伦·凯勒的残疾人，她在盲与聋的双重包围下，被莎莉文老师给予了新的希望：她让小海伦重新认识这个世界，认识英语单词终于，在莎莉文老师的不懈努力之下，海伦终于考进了哈佛大学，并创建了一百多家残疾人救助中心。

海伦·凯勒，她在黑暗的世界里非常孤独与寂寞，但是她却没有失望，她依然努力地学习英语单词，依然努力地认识这个陌生的世界，去与莎莉文老师一起脱离黑暗的枷锁，她接受了生命的挑战。终于，她以优异的成绩考上了哈佛。那么，我们这些正常人呢？是不是更应该去朝着自己的梦想不懈地努力？是不是我们更不应该荒废自己的器官和生命呢？海伦·凯勒曾经说过：好好使用你的眼睛吧，你会用它创造一个更辉煌的成就！，是啊，我们应该去利用它们，而不是白白地糟蹋。

这本书，它会使那些在困境中的人们告诉一个道理：永不放弃！当你感觉到陷于逆境，意志消沉时，请不要，读读这本书吧！它会给你处于困境中的指明前进的方向，给你以信心的成功！

读了假如给我三天光明的心得篇六

海伦·凯勒是本书主人公，她在19个月时，一场突如其来的大病夺去了她的视觉与听觉。后来就，她凭着一颗不屈不挠的心和顽强不屈的坚毅品质，在家庭教师沙莉文小姐的帮助下，创造了一个个伟大的奇迹！

世界没有不公平，每个人都是相等的，只是要看我们选择坚持还是放弃。在挫折来临时，我们沮丧，整天沉浸在痛苦之中，倒不如去寻找光明的道路，奇迹总会发生！

不要被挫折击倒！困难之中总是要坚持一下，等待你的就是光明！拥有光明，一定要学会珍惜，不要白白浪费。你所拥有的一切都将可能会失去，当拥有时，请珍惜！

读了假如给我三天光明的心得篇七

《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·凯勒获得成功的呢？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，凭借着自己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，然而海伦并没有向命运屈服。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，更和况是聋哑人。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，她就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。

读了假如给我三天光明的心得篇八

歌德说：“读一本好书，就是在和高尚的人谈话。”假期里，我仔细阅读了《假如给我三天光明》这本书，仿佛感觉自己的灵魂在和海伦对话交流。身残志坚的海伦用她伟大的意志力把我的心深深地震撼了！

海伦·凯勒——一个生活在黑暗世界却又给人类带来光明的伟大的女性。她的人生度过了八十八个春秋，却熬过了八十七年无光无声的岁月。可就是这么一个生活在聋盲世界里的柔弱女子，却凭借常人无法想象的勇气和毅力，克服无数困难险阻，以优异的成绩毕业于美国著名的哈佛大学，在难以想象的单调和枯燥中竟然学会了德国、拉丁语、法语等多国语言，并成为世界著名的作家和社会活动家，获得美国公民最高荣誉——“总统自由勋章”。海伦之所以取得成功，是因为她付出了超过常人十倍甚至百倍的努力，我从海伦身上能感受到生命的真谛和强烈的正能量！

海伦在书中写道：“如果我有三天光明，那该多好啊！”三天光明，或许对正常人来说只是人生中短暂的一刻，有时候随便玩玩电脑、看看电视就虚度了。可是对于海伦来说，三

天光明是多么奢侈又无法实现的梦啊！

“假如我们将活着的每一天都当作生命的最后一天，那会是个极好的习惯。”海伦享受生活、热爱学习、坚持梦想、坚强乐观的精神将我的心打动。阅读过这本书后，我下决心一定要像海伦一样珍惜生命中的每一天，马不停蹄地努力学习，做一个自信、自强、自立的人。

从小我就梦想长大以后担任一名优秀的人民教师，谆谆善诱，教书育人。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”虽然我不是天赋异禀、天资卓越，但是我懂得天道酬勤、勤能补拙的道理。海伦的精神如温暖的阳光会一直照耀着我、鼓励着我，朝着梦想、迈着坚毅的步伐勇往直前！

初一：邱晓雨

读了假如给我三天光明的心得篇九

今天，我读了一本好书——《假如给我三天光明》，读完这本书，我深深地对故事里的主人公——海伦·凯勒既感动又佩服。

使我感动的是，可怜的小海伦出生十九个月就失去了视觉和听觉，她的内心一定很绝望。但是一位家庭老师的出现——安妮·莎莉文老师却让海伦拥有了不一样的人生。莎莉文老师在小海伦手心上一横一数地教小海伦识字读书，让她忘掉心中的绝望，能够打开心灵的窗户接触到外面的世界。也可以这样说，如果没有莎莉文老师的不屈不挠，有可能就没有后来的海伦·凯勒。

令我佩服的是，海伦没有把她身上的残疾当成她对知识渴望的阻拦。她宁愿比常人花几倍的努力来换取少得可怜的一点知识，也不愿意躲在房间里为自己的残疾而感到自卑。每一天她都迫不及待的认字、阅读，就像一块海绵一样不断的吸

取知识。她以顽强的毅力克服了种种困难，竟然还学会了德语，拉丁语，法语等许多国家的语言，真是不可思议！就算一个身体健康的正常人，也很难做到这些啊！她顽强不屈的精神和毅力是多么令人赞叹啊！

如果我们都能像海伦一样，在受到挫折时用微笑来面对困难，用双手来拥抱整个世界，每时每刻多吸收一些知识，怀着友善，热情的态度去对待他人，爱护他人，那么，我们的人生该是多么幸福呀！