

最新假如给我三天光明心得体会(优秀15篇)

通过工作心得的总结，我们能够发现自己的优势和劣势，合理调整工作策略，提高自身竞争力。以下是一些同学写的优秀军训心得分享，希望对大家有所启发和借鉴。

假如给我三天光明心得体会篇一

作为一个小书迷，我读了不少书，名著自然也不在话下，可从未有一本像《假如给我三天光明》这本书字字句句触动心弦。

仿佛不是出自一名盲人。重见光明第一天海伦不是像我想的那样吃遍世界，而是要看看身边的人，让我为之一动；第二天，爱学习的她在文中讲述如何去抚摸“历史的足迹”时，我仿佛在她的一举一动中，看到一颗热爱生活的心；第三天，我屏住了呼吸，黑暗又要降临到海伦身上了，而她却镇定自若，像平常人一样圆满了三天之旅。

读完之后，望着这本名著，心灵久久不能平静下来，脑子里“放映”着书的内容，心久久地叩问自己，仅仅三天，对于常人来讲，如同天上的星星，地上的灰尘和空气中的空气一样，多么微不足道啊！其中，海伦的一句话如同细雨滋润着我心里的旱田——三天结束了，我惋惜，我对你们常人来讲，多么可笑。

写到这，一直被重复的“珍惜所有”敲打着脑袋。往事如同过电影般，一幕幕放映在脑海里，在家里，一会儿吵着妈妈买的衣服太土；一会嚷着奶奶做的饭太难吃；一会儿叫爷爷……提到爷爷，我心里愈发惭愧。爷爷每次都把好吃留给我，有一次放学回来，爷爷立刻冲上来，手里小心翼翼地捧着几颗糖，如同宝贝一般叫我吃，我却不屑一顾，还打翻了

他手里的糖，伤了他的心。

想到这儿，那时的我和海伦比起来，如同繁星中的一颗；百花中的一朵，沙堆里的一粒……总之，读了这本书，我仿佛明白了很多很多：珍惜身边的一切，哪怕是一束阳光，一滴水！

假如给我三天光明心得体会篇二

最近我读了一本《假如给我三天光明》的海伦自传。她给我带来了，战胜困难的勇气。

其中，在《假如给我三天光明》这一本书当中有这样一句话：“我的心充满了人和物的形象，我的眼睛绝不轻易放过一件小事，它争取密切关注它所看到的每一件事物。有些则是极其凄惨，令人伤感。对于后者，我决不闭上我的双眼，因为它们也是生活的一部分。在它们面前闭上了眼睛，就等于关闭了心房，关闭了思想。”

我心里想：假如海伦的不幸发生在我身上，我又会怎么样应对它呢？

当我尝试着闭上眼睛感受一下海伦当时眼睛失去光明时情景是怎样的，静静的感受着四周，感觉不到一丝丝的阳光，原来外面花花绿绿的世界突然在我眼前消失了，我只感到眼前的周围漆黑一片。时间一分一秒慢慢流逝，当我尝试捡起地板上玩具时，我却发现我的腿不知往哪个方向走，平时一件非常容易的事情，现在变成来那么困难，有一种寸步难行的感觉。让我体会到海伦刚生病时的那种烦躁、焦虑、恐惧的心情。

老师沙利文让海伦领悟到“水。”这个是她所认识的第一个字，海伦学会了，她欢喜若狂、手舞足蹈。便开始了对知识、对世界强烈的渴望，开始了迫不及待地认字、阅读、学说话。海伦像一块海绵不断地从生命本身汲取知识。她对知识的渴

求竟然使她在单调与枯燥中学会了5种国家外语,并阅读很多文学与哲学书籍。

我要向海伦学习,因为是她让我明白了,现实环境固然可怕,但我们应抱持希望,不断的奋斗。

假如给我三天光明心得体会篇三

大家一定知道并看过海伦凯勒写的著作《假如给我三天光明》吧,里面储蓄着海伦凯勒的一生的心血,有着光辉的成就。

在这本书里,可以启蒙我们在哲学名著中茗思考,体验人生的意义,关怀人类的终极价值;可以启蒙我们在历史名著中探讨美的真谛,一起创造美的生活和美的价值关。

当活泼而且非常可爱的海伦凯勒刚出生时,她的母亲为她洗澡时,她却偶然的并清晰地说出了“茶”这个字,在场的所有的人都惊呆了,大家都不敢相信刚出生的海伦凯勒居然会说话。这个好景不长,在春季时,病魔就已缠绕在我的身上,将她的眼睛及耳朵封闭了,医生说是急性胃和大脑充血,医生说她可能没得救了,然而,她并没有放弃,而是坚强的活下去,她的妈妈为了她,帮她请了两位家庭教师。

海伦凯勒只希望给自己三天的光明,她希望自己在在这三天里可以看见自己亲爱的安妮莎莉文老师,当海伦还小的时候,老师就来到了她的身旁。还要把她的朋友都叫来,长久地望着他们的脸……。

海伦凯勒的美丽,我们永远记住。

假如给我三天光明心得体会篇四

众所周知,海伦·凯勒,她以《假如给我三天光明》着名,但更令人震撼并折服的,却是她那不屈不饶,勇于同命运抗

争的精神。

就如同《假如给我三天光明》中所述的一样，仅仅拥有十九个月的光明，有人说她是可悲的，没有好好领略世界万千的风光，谁能想到阳光下沐浴的女孩会突然永远失去光明呢？黑暗像恶梦般呼啸而来。但是，瘦小的女孩没有屈服，短短的阴霾过后，她向天发出了挑战，我命由我，不由天！

书中的她，自己就能熠熠生辉，她冲破了天的残忍，赐予了自己独一无二的眼，她与命运赛跑，靠后天的不懈努力，展现出比同龄人更加迷人的色彩，更加辉煌的成就，毕业于哈佛大学拉德利夫学院，用优异的成绩让所有人在心底折服，用自身的优势和顽强不屈精神学会了多国语言，身残志不残。这样的人，才能有资格自豪地告诉所有人：对于凌驾于命运之上的人来说，信心就是生命的主宰。命运在追赶，自身便是敌人，战胜了自己，就能媲美命运，站在顶峰。

同样，无时无刻，她也在希望，可以重见光明，人都是贪心的，而她却不，只要三天，三天就好，每一天都这样有意义，世界之大，一辈子都游览不完，更何况三天呢，也许，她只要同常人一般：第一天，结交最纯美的友谊，看清人事的美与恶。第二天，站在高处，凝望日夜交替的美好与悲凉。第三天，品味普通人的日出而作，日落而息。平凡而又遥远，命运终究是残忍的，没有实现这小小的梦想。

同海伦·凯勒相比，我们无疑是幸运的，我们有一双眼，也许不那么夺目，但至少能看得清世间万物。我们有一双耳，也许不那么玲珑，但至少听得见美妙的音符，亲切的呼唤。但我们同样是可悲的，用健康的身体，健全的大脑，却远远比不上海伦·凯勒的成就与自信。而源头，便是缺乏勇于同命运抗争的精神和不屈不挠的品质。

漫漫长夜，我们往往一个人度过，睁开眼，仍是一片漆黑，心中的恐慌已在加剧。然而，海伦·凯勒却在所有有记忆的

时光中瞪大眼，却仍是无穷无尽的黑暗，心中是无尽的恐慌，不知道前方有多少屏障，又有多少关爱，世界的恶善太多，只能用眼看表情，用耳听语言，用心连接另一颗心。却在海伦·凯勒的世界中，只有用心，用心再用心，稍稍不慎，再也无法回头。所以她很累，她只有一颗心，恶人却是数也数不尽的。

一时的坚强，决定了一生的道路，海伦·凯勒，她的辉煌，她的顽强，是无人能及的，她的经历，却是没有人想承受，也没有人能接受的了的，面对日复一日的黑夜和苦难，她没有被命运的折磨所压倒，小小的身子承载着太多常人无法忍受的困苦，绝处逢生，在大家都已忘却的时候，在小小的角落中，冲破了重重枷锁，带着噩梦，带着遗憾，重新屹立在属于她的小小王国上。用尽力量，守住她的土地，用一砖一瓦，在她的缺陷处重新焕发不一样的光彩。

海伦·凯勒，这个传奇般的女孩，在所有人心中，掀起了一阵阵波澜，在所有残疾人心中，燃起了金灿灿的光亮。《假如给我三天光明》，这是她的得意之作，更是她真实的人生经历，她的酸甜苦辣，她的顽强不屈，她的坚韧，她的勇敢，正是书中的精髓所在，正是激励了无数世界人民的无穷宝藏。

一个异国女孩的精神，世界千千万万人追求的目标，不论何时，不论何地，只要想起她，就能想起勇于与命运抗争的精神。只要想起勇于与命运抗争的精神，就能想起她。她，便是这种精神的代名词。勇于不同于敢于，敢于是盲目的，勇于却是值得敬佩的。

假如给我三天光明心得体会篇五

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！

假如给我三天光明心得体会篇六

1880年6月27日，一个活泼可爱的女孩出生了，她叫海伦凯勒。不幸的是，上帝却狠下了心，在一岁半时，她发了高烧，导致失明，不能与人交流，也不能聆听这世上的美妙声音。这突如其来的一切，冲掉了海伦凯勒对未来的美好希望。顷刻间，美丽的世界在她的眼里显得如此无力，如此苍白，如此悲凉……她变了，变得暴躁、任性。或许，上帝被她感动了，给她关了一扇门，又给她开了一扇窗。她六岁时，一个充满爱心和责任感的莎莉文老师给她点燃了希望之烛。她的到来，让海伦充满了期待……于是，海伦就这样踏上了学习的航船。她在老师的培养和教育下，博览群书。尽管那突起的盲文摸到她手指都出血了，但她没有放弃，也没有退缩，依旧如故，

阅尽千书万卷。终于，功夫不负有心人，她成功了！她毕业于哈佛大学德里克夫学院，实现了自己的梦想。

海伦，用她的行动向全世界证明了战胜生命的勇气，诠释了用汗水浇灌，用乐观和毅力施肥必开花结果的真理。海伦，用她的行动书写了奇迹。一个残疾人都是可以创造如此辉煌的奇迹，何况我们？与她相比，我们或许会自叹不如，羞愧——她面对困难，是多么地乐观、坚强、积极进取啊！她热爱生命，珍惜时间，争分夺秒地学习，勇往直前。回过头来，我们也不必自怜自哀，其实，我们还有很多潜力可挖呢！只要我们懂得拼搏！fighting！come on！此外，我们还应该珍惜所拥有的一切，不要等它失去后才来后悔，世上没有后悔药！珍惜生命，珍惜时间，不要让时间从你的指缝间流过。

让我们打开书的世界，用心灵与它们面对面交流吧！

假如给我三天光明心得体会篇七

有人说：书籍就是一艘船，它载着我们在知识的海洋中航行；有人说：书籍是一架梯子，引导着我们登上知识的殿堂；有人说：书籍如同一把钥匙，帮助我们开启心灵的智慧之窗……寒假期间，我读了许多的书，但是给我印象最深的就是美国海伦·凯勒的《假如给我三天光明》。

海伦出生在一个很幸福的家庭里，可是她却是非常的不幸——二岁双目失明，又双耳失聪。但就在六岁那年，家庭教师安妮·莎莉文小姐走进了她的生活，教她说话、带她学习，改变了海伦的人生。可以说，没有莎莉文老师，就没海伦未来的成功。我认为，在人的一生当中，老师才是最值得我们感谢的人，如果没有老师，就不会有人来给我们传道授业，我们根本就不会进步。

在我的学习生活中，也同样有着一位像莎莉文老师一样的启

蒙恩师——齐老师。齐老师教我们已经有四年的时间了，她在讲课的时候，总是一丝不苟的，但一到课间休息时，就会与我们打成一片，成为我们的好朋友，此时的她，仿佛也是一个小学生一样，是那么的平易近人、和蔼可亲。齐老师不为昼夜的为我们操劳着。有一次，齐老师因为过度劳累而生病住进了医院，但刚过两天，老师又回到了学校，带着沙哑的声音给我们上课，同学们都很担心，劝她回家养一养，可是齐老师却是坚决不同意，并说：“只因为这点有小事就不上课，我心里实在过意不去。”看，这就是我们兢兢业业的齐老师！

春雨，染绿了世界，而自己却无声地消失在泥土之中。齐老师，您就是滋润我们心田的春雨，我们将永远感谢您！

“在通往成功的道路上，如果碰到了意想不到的障碍，不打退堂鼓，努力，努力，再努力是最好的选择。”这句话是我读完《假如给我三天光明》后的感受。

海伦·凯勒在1880年6月27日生于亚拉巴马州北部一个叫塔斯咯姆的城镇。在海伦一岁半的时候一场突如其来的高烧把她投入一个混沌无知的世界里，从此再也看不见，再也听不见周围世界的一切。但是，海伦并没有放弃，在安妮·莎莉文耐心的帮助下成为了一名慈善家，教育家，演讲家，并以优异成绩从哈佛大学拉德克利夫女子学院毕业。

如果你是一个集盲、聋、哑于一身的残疾人，你是选择在黑暗而又寂寞的世界里默默地度过自己的一生，还是试着尝试可能的一切？海伦就是这样的残疾人，她凭着手摸认识周围的世界，最后变成通晓五种语言，知识渊博的学者，她很特殊吗？不，她和其他人没有两样，但她比别人多出了一份努力，一份汗水，一份艰辛。我想：如果我们碰到挫折，碰到困难，碰到了意想不到的障碍，不能就此罢休，不能退缩，不能打退堂鼓，要有毅力，否则就会前功尽弃，什么都没有了。有一首歌唱的好：“不经历风雨，怎能见彩虹，没有人能随随

便便成功。”每个人都是经历了大风大雨过来的，想要多大成就，就得付出多大努力。

让我们这些90后，经历更猛烈些的暴风雨，锻造自己更美好的未来吧！

《假如给我三天光明》这本书写了海伦对光明那热切的渴望和对人生的感慨，让读过这本书的人和她一起分享海伦人生中的酸甜苦辣。书字里行间，无不洋溢海伦·凯勒对生活的热爱，她用热情的态度劝戒世人应该珍惜享有的一切。她希望拥有三天的光明去看尽世界的一切景观。海伦·凯勒想看的事物实在是太多太多了，然而这只不过是一个梦。

“要是人把活着的每一天都当成最后一天该有多好啊，那就更能显示出生命的价值，然而人利用时间和享受时间却是有限的”如果每个人都可以充分利用每一天的话，那这将会是一件多么令人高兴的事情啊！三天光明，对于常人来说只是人生中的短暂的一刻。对于双目失明的海伦来说，却是可想而不可及的。三天光明，对于那些碌碌无为的人，无非是在漫无目的地游玩着，他们追求的生活还不如那些乞丐，至少还知道去要饭。而目前青少年学生中也有这么一些人，拥有舒适的生活环境，良好的学习条件。但他们不是去珍惜自己拥有的一切，而是吃不得半点苦，把学习当成一大苦差，无心向学。对于学习，他们总是不屑一顾，不是以积极的态度去勤奋学习，努力拼搏，而是哀叹命运对于自己的不公，责怨上天没有赋予他们聪颖的天资、超人的智慧，让他们能一举成名天下知。现在的社会是靠知识才能生存的社会，没有知识的人是不可能在社会上有一席之地。

大作家马克·吐温说过：“19世纪有两位奇人，一个是拿破仑，一个是海伦·凯勒。”

如果说拿破仑是因为他那惊人的军事头脑而称为一位奇人的话，那么海伦·凯勒则是因为她那种不向命运所低头的精神

才称为奇人的。

海伦·凯勒的确厉害。1880年6月27日，她出生于在美国亚拉巴马州的一个小镇上。在出生的第二年春天，生了一场严重的高烧，由于那场严重的高烧，在拥有十九个月的光明后，她的生活陷入了无边的黑暗。

但海伦·凯勒并不认为她所能接触的世界太小了，她太可怜了。她在自传——《假如给我三天光明》这本书中写道：

“他们根本就不知道我的内心世界有多丰富，有多精彩。我有那么多的知心朋友，看过那么多书，去过那么多地方，这样的生活怎么能说无趣呢？”

这是她的回答，同时也是一位87年都生活在无光、无声、无语的孤独岁月中度过的人的回答！

或许，上天给海伦·凯勒的那一场把她变成一位盲聋哑的残疾人的那场严重的感冒，只不过是因为上天嫉妒了她那种才华横溢的心、嫉妒了她那种不屈不挠的心、嫉妒了她那种不向命运低头的心！

我最近读了一本著名的书叫《假如给我三天光明》，让我深受感动。这本书的主人公是海伦·凯勒。她从小就是一位盲聋哑人。

她从小就生活于没有世界的声音，是她一生的愧疚。有一位叫萨勒老师都帮海伦拼写单词、句子和摸读盲文。有一次，萨勒老师带着海伦来到池水旁，把海伦的手放在池水口上，突然一股清泉从海伦的手上滑过。萨勒老师还在海伦手上拼写了水这个单词，顿时，海伦也会拼写泥土、种子等单词。有时，海伦还在桌子上拼写，手都划破了，还在继续，萨勒老师看了很心疼，就用布一一包扎起来。海伦每天坚持着练习练习，就像吮吸的海棉如饥似渴，直到自己熟练了为指。

过了几天，又来了一新老师，这位新老师教了海伦许许多多，海伦也学会了许许多多。她学会的第一句话是“爸爸、妈妈我回来了。”几年以后，海伦以出色的成绩毕业于哈佛大学拉德克利夫女子学院。海伦度过了87年无光、无声孤独岁月弱女子，被美国时代周刊评选为20世纪十大英雄偶像之一。时隔100多年，当我们穿过悠长的隧道，回眸凝是这位不屈不挠的人，一定要她一样坚强的学习。

读完这本书，我要向海伦。凯勒学习，努力学习，回报祖国，长大以后做一个对社会有用的人。

假如给我三天光明心得体会篇八

读了《假如给我三天光明》后，我觉得海伦亚当斯真是太可怜了，仅仅是因为一次发烧就使他变得又聋又哑、见不到光明。想表达的东西表达不出，想欣赏花的美丽可是不见光明，想听音乐可是听不到声音。这是一件多么痛苦的事啊！相比，我们是幸运的，我们应该珍惜现在拥有的一切。

和海伦相比，我们无论是在生活方面，学习方面，还是在受教育方面都远比她优越。

在学习方面，我四岁就开始上幼儿园了，而海伦在六岁的时候贝尔博士才给她推荐了一位老师。就拿学英语来说吧，我们只要看一下，再读几遍、背几遍就掌握了。而海伦看不见，读不出，只能一遍一遍的摸凹凸的纸面，在脑中一遍又一遍的强行记忆。

在生活方面，海伦困难重重。因为看不见、听不到、说不出，让他只能凭触觉、嗅觉来做事。当她想摘一朵野蔷薇时，她首先要闻出蔷薇的香味，再顺着花香依次，慢慢的摸才有可能摘到。而我只要看准了，走过去，就[内容来源于]能轻而易举摘下。她只能闻到花的香气，不能欣赏花的美丽。

在教育方面，当我们做的不好时，只要老师提出后，我们就可以做的更好，而海伦只能凭感觉来感应老师的心情。身体上的缺陷并没有击垮海伦，通过不懈的努力她终于以优异的成绩考上了哈佛大学拉德克里夫女子学院。她一生完成了十四部著作，被美国《时代周刊》评选为美国十大英雄偶像。

一个残缺的人因为拥有顽强的意志而取得了如此辉煌的成就，作为一个健康的人，我们更应该有这种精神，应该能比她做的更出色。

我们有什么理由不好好学习呢？我以后一定要在各方面取得卓越的进步。这样将来才能更好的回报社会，报效祖国！

假如给我三天光明心得体会篇九

最近我读了一本书，名叫《假如给我三天光明》。

终于考上了大学，成了一位出色的作家和教育家。

赏皎洁的月光，她无法用双眼去领略大自然的美丽，但她用心去体会用心去感受。。。。。。。

神，也没有她那美好的憧憬。

我之所以把这本书推荐给大家，是因为想让大家走进海伦，走进她的世界，不要总想逃避遇到的困难，要想海伦学习，学习她那不屈不挠、无私奉献、助人为乐的精神，使自己争取成为海伦开凯勒精神的接班人。

大家都心动了吗？那就赶快读读吧！

读书心得体会：《假如给我三天光明》.doc

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

假如给我三天光明心得体会篇十

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，安妮·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。

假如给我三天光明心得体会篇十一

海伦的一生是极其坎坷的，同样她的一生也是痛苦的。在她还未来得及细细欣赏和品位这个世界的美丽景象的时候，她那双明亮的眼眸却永远的失去了光彩。也意味着她将永远的失去光明。而双目失明的她却取得了惊人的成就，让我感到十分了不起。在她小时候，单单是做一些事就已经很困难了，更何况是读书写字呢？在她的童年里，她看不见，只能一个字一个字的摸过去，去用双手感受着那一个又一个的字符，可以想象在她认识这些字的过程中历经多少辛酸，苦辣。

我们都知道，一个盲人习字必须要把字给放大，要足以让盲人感受到字的结构与形体。当然海伦的成功与一直陪伴在她身边的老师——莎莉文也有着莫大的关系。海伦小时候对识字感到十分厌倦，他甚至于经常性的摔自己的洋娃娃来出气。可是就在她对这种生活厌倦了的时候，莎莉文老师出现了，她并不按照普通的方式教导海伦。她尽量让海伦接触一些实体，让海伦在对事物好奇之际，更为有效的记忆这些晦涩，难懂的单词。因为莎莉文老师，让我对老师产生了崇高的敬意。让我了解到老师就像辛勤的园丁，呵护我们的成长。更让我了解到老师就像一盏明灯，为我们点亮了未来的人生道路。海伦的成功与他自己的勤奋刻苦也同样是脱离不开的。她所付出的努力可能是正常人的4倍，甚至是5倍。有人曾说过：“当上天为你关上了一扇门时，也必然会为你打开一扇窗。”海伦成功的打开了窗户，所以她成功了。

我认为残障人士最为容易受到自尊上的伤害，所以我们在生活之中如果遇到残障人士不应该嘲笑甚至戏弄他们，如果你侮辱或是你弄他们，这是可恶的，甚至是可辱的。所以我呼吁大家：保护并帮助我们身边的残障人士。

假如给我三天光明心得体会篇十二

《假如给我三天光明》这本书终于让我读完了。有些段落让我反复阅读，海伦凯勒的故事深深的影响着我，让我受益匪浅。

在书中，海伦说：“知识给人以爱，给人以光明，给人以智慧，应该说知识就是幸福，因为有了知识，就是摸到了有史以来人类活动的脉搏，否则就不懂人类生命的音乐！”。

的确，知识的力量是无穷的，正是知识使海伦创造了这些人间奇迹！她奢望拥有三天的光明去感受这个世界，使她熟悉身边的一切，海伦。凯勒想看到的事物实在是太多太多了，然而这却只是一个很美很美的梦。

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，从此小小的海伦凯勒变得暴躁、任性和孤独。

直到七岁，她在充满爱心与耐心、曾经接近失明、当时只有20岁的莎莉文老师费尽心思的引导下，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。

从此，海伦凯勒求知若渴，凭着自己惊人的毅力，在莎莉文老师的教育和帮助下，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。

海伦的三天就如此的充实美好，可我们还小，还有很多的三天可以创造美好的生活。一寸光阴一寸金，时光不再。对我们来说，我们需要的是顽强拼搏、努力前进的意志，不向命运投降的、自强不息的精神！

假如给我三天光明心得体会篇十三

在《假如给我三天光明》一书中，描述了一位生活在黑暗中却又给人们带来光明的女性——海伦凯勒。她以及其勇敢的方式震撼了全世界。一个聋哑人，竟毕业于哈弗大学德克利夫学院，并用毕生精力四处奔波，建起了一家慈善机构，为残疾人造福！这一本书的每一个字，无不洋溢着海伦凯勒对生活的热爱和对光明的渴望，哪怕只是短暂的三天。她以热情的态度告诉了人要珍惜眼前所拥有的一切，她渴望有三天的光明去感受、观察世界，她想去感受，去观察的事物太多了，尽管这是一个永远不可能实现的梦。

海伦凯勒真是一个伟大的奇迹！苦难造就了海伦凯勒坚强的性格，她做为一个残疾人却有着超常的健康心理。她用自己所能感受到的、所能想象到的，去表达自己对光明的渴望以及对生活的热爱；以自己的亲身感受去提醒他人：拥有一个健康的心理是做一个成功的人最基本的条件。

作为一个小学生，要有良好的学习习惯，正确的学习方法和端正的学习态度，更重要的是要有恒心、毅力。海伦凯勒的成功就充分的说明了这一点：只要有毅力有恒心，就没有办不成的事。正所谓：“世上无难事，只要肯攀登。”

海伦凯勒作为一位残疾人，她的成功之处就在于不断的辛勤努力，成为了一名对社会有用的人，甚至用自己充满热情的双手帮助他人。而我们作为健全人，拥有发现美的眼睛、可以触摸东西的手、善于表达的嘴以及发达的四肢，就更应该有个正常的心理、远大的志向，努力学习，做一个成功的人，做一个对社会有用的人！

关于假如给我三天光明读书心得体会2

读完《假如给我三天光明》这本书，我十分感动，可怜的小海伦在出生19个月后就失去了视觉和听觉，她是多么可怜啊，幸好，她生命中走进了一位名叫安妮。莎莉文的家教老师，莎莉文老师为她生命打开了一扇窗，使她能够接触到外面广阔的世界。我最喜欢第五章——假如给我三天光明的最后一篇——第三天。

最后一天的光明，我再次迎接黎明，我从我的家，长岛的佛拉斯特小而安静的郊区出发。这里，大家生活的都非常幸福，是城里劳动人民安谧的栖息地。从第五大街起，到公园大道去，到平民窟去，到孩子们玩耍的公园去……我始终睁大眼睛注视幸福和悲惨的全部景象，以便能够深入调查，进一步了解人们是怎样工作和生活的。我可以给那些看得见的人们一个提示——对那些能够充分利用天赋视觉的人们一个忠告：善用你的眼睛吧，犹如明天你将遭到失明的灾难。

如果我们都能像海伦·凯勒一样，用微笑面对困难，用双手拥抱世界，用心灵感受生活，友善热情的态度去对待他人，那么我们的人生该是多么幸福啊！

关于假如给我三天光明读书心得体会3

我的暑假生活是丰富快乐的！暑假里妈妈为我买了本《假如给我三天光明》，我花了一个星期就把它看完了，同时我也深受启发。

这本书的作者是美国的海伦·凯勒。她是一位坚强，了不起的女性。她是不幸的，在她生命的八十八个春秋中，几乎全部是在无声无息的孤独岁月中度过的。但是她又是幸运的，她有一位良师教导她，她忍受了常人无法忍受的痛苦，艰辛，通过顽强的毅力学会了开口说话，拼写字母。之后专心致力于写作，终于取得了举世瞩目的成就，为世人所惊叹！

“前进的道路上，一定还会出现重重障碍，但我已经无所畏惧。”这是出自她的名言，也是最令我反思的'一句话。平时我一遇到小小的困难，就害怕不前，或是寻求爸爸妈妈、老师、同学的帮忙，自己好像都是生活在被保护的屏障中。但现在想想，和海伦·凯勒相比，我们平时的那点小困难是无法相比的。海伦·凯勒的精神深深地打动了我，我一定要像她一样，勇敢坚强，勇往直前！

关于假如给我三天光明读书心得体会4

在我的书籍里，我最喜欢的就是《假如给我三天光明》这本书了。因为它能深切的教育我，给予我很大的启发。

主人公海伦·凯特从小双目失明，耳朵先天失聪，嘴巴又说不出话来。对他来说已经很痛苦了，偏偏他的父亲又去世了，这对他来说是一个很大的打击。文中有一句话，使我心潮澎湃，激动不已，那就是：“事情往往都是这样，一件东西一旦失去，才会留恋他。”细细咀嚼一番，觉得知句话不无道理！当我们因贪玩而身体受到伤害的时候，才会留恋以前的健康时的欢声笑语，当你漫无目标的过完了一生，才会留恋时间，才会有一种时光倒流的这种迫切愿望；当你失去光明时，才会爱惜以前那双清凉的大眼睛·····这又一次向警钟般敲响了我们的心灵，可见珍惜我们周围的一切，热爱我们的生活是何等重要！

这本书教会了我要珍惜现在的生活，不要把时间白白浪费掉，要时时刻刻都要有上进的心。我要向书中写的海伦·凯特那样勇敢、坚强！

关于假如给我三天光明读书心得体会5

“当上帝为你关上一扇门时，他还会为你打开一扇窗。”每当想起这句话时，我也同时会想起海伦·凯勒。

海伦·凯勒出生在19世纪美国的一个小镇。19个月时的一场猩红热将她的视力、听觉残忍地夺去。在她的生命里，我们再熟悉不过的光明，对她来讲，似乎只是幼儿时期一个模糊的记忆。而她却不服命运的安排，依然和老师、父母一起走向了成功。

作为盲人、聋哑人，海伦却拥有一颗积极、坚不可摧的心，她用自己的触觉感受春夏秋冬，用自己的毅力来完成不可思议的学业。成功并不是正常人的专利，海伦以自己的坚强，考入了哈佛大学的分校，写了《假如给我三天光明》、《我的老师》、《我黑暗中的光明》等书。

海伦的坚强让人难以想象，在这则书中，她并没有过分的描述自己被病痛折磨得如何痛苦，更多的是自己在童年、青年、长大、在生活、学习中积累的知识和游览的地方。或许她的童年并没有我们看到的快乐、有趣，但她毕竟是一个成功者，她的良好心态在她的生活中体现得淋漓尽致。

身体上的伤残缺陷并不可怕，可怕的是心理上没有一个快乐的、坚强的念头。海伦用自己的毅力获得成功是因为她对待事情、对待自己都会怀着乐观的心态。

做一个有毅力、有乐观心态的成功者吧！

关于假如给我三天光明读书心得体会6

海伦·凯勒是一位聋盲人，对她来讲写一本书，几乎是完全不可能的，但她仍写出了很多书，其中一本书的名字就叫做《假如给我三天光明》。

7月零几天我把这本书给买来了，过了几天我看完了，我是带着泪花看完的，她一直努力着，在她老师莎莉文小姐的帮助下，海伦·凯勒和耳聪目明的人一起从顶级的哈佛大学毕业了。

对呀!努力就一定能成功,这本书激励着我,所以我要和海伦。凯勒一样摆脱命运的安排,向着目标而努力着。海伦通过了努力学会了:法语,德语和拉丁语,还加上说话。对于一个盲的人,这已经很困难了,何况这个又聋又盲的海伦呢?但是海伦她做到了。

当我看到海伦说的:“正常人在技能和器官上的使用上有皮懒的’特点,但只有聋者体会到听力的宝贵,只有盲者意识到市里的多重恩惠,我问过结婚多年丈夫,他们妻子眼睛的颜色,可他们说不知道。然而妻子不断抱怨,说家里的新变化丈夫都看不到。有视力的人的眼睛很快就习惯了周围的环境常规,看见的只是惊人的和突出的事物。但是即便是在看最突出的景象时候,他们的眼睛也是懒惰的。”我非常同意这个观点,因为你想想,你真的仔细去观察一样东西和一个人吗?不不不,你没有,对不对!读了这本书你就要知道我们要好好使用这些技艺和器官。这本书包含了两个内容一个是,我的成长故事,第二个是假如给我三天光明。

你也来买一本看看吧!很有趣哦!

假如给我三天光明心得体会篇十四

这本书主要描述了:一个一岁半就双目失明的海伦。她并没有放弃人生的旅途,而是顽强地生活下去。她再也不能用耳朵和眼睛来看那美丽的地球和听不到小鸟那动听的歌声了。对这么小的孩子来说,就像一块大石头压住你的身体一样痛苦。可是海伦并不自卑,她为了弄懂和的单词,用了好长时间,那时,她因为混乱了这两个单词,所以将新的娃娃给摔伤了!海伦的老师莎利文小姐摘下自己的帽子和海伦到水井房,莎利文老师把海伦的手到出水口下,让清凉的水告诉她,这就是海伦有着这中热爱学习的精神,最后,终于到了哈佛大学读书!

海伦的顽强不屈的精神,不仅是美国人民的骄傲,也是世界

是上孩子们的好榜样！

假如给我三天光明心得体会篇十五

在开学的第一个月里，我通读了《假如给我三天光明》，海伦凯勒坚强的毅力让我印象深刻。

这本书讲述了海伦凯勒在19个月大时，因为一场疾病而使她失去听觉和视觉。我本以为她因为没有听觉和视觉就会孤独一生、没有同伴，但当我读到她七岁时，遇到一个充满爱心与耐心的老师，真为她高兴。在莎莉文老师的引导下，海伦凯勒走出了黑暗与孤独，对未来充满了希望。从此，她奋力学习，考进了哈佛大学，她在老师的帮助和自己的不懈努力下，以优秀的成绩毕业了，并写了《走出黑暗》、《我的生活》来丰富自己的人生。

我认为能让海伦凯勒成功的原因，除了老师的帮助，更重要的是她拥有坚强的毅力、坚持不懈的精神，我们要学习的就是她的精神和品质。

生活中，还有很多像海伦凯勒这样的人，苏联作家奥斯特洛夫斯基，11岁当童工，15岁加入共青团，随即参加国内战争，20岁加入共产党，23岁身体急剧恶化，但他毫不屈服。在他全身瘫痪、双目失明的情况下，以惊人的毅力，用自己的战斗经历作素材，开始创作长篇小说《钢铁是怎样炼成的》，小说获得了巨大的成功。他和海伦凯勒一样，都有着坚强的毅力和坚持不懈的精神，我们要向他们学习。

拥有坚强的毅力、坚持不懈的精神，珍惜现在的美好生活。今后，我要多帮助别人，改掉自己的坏毛病，努力学习，让自己的生命更有意义。