

读假如给我三天光明心得体会 假如给我三天光明读书心得(大全16篇)

军训心得是一种重要的交流和分享方式，可以让我们与他人互相借鉴和学习。总而言之，撰写一份优秀的培训心得需要我们在培训结束后及时对所学知识和经验进行总结和归纳，并结合自己的实际情况进行思考和分享。以下是一些优秀的培训心得范例，供大家借鉴参考。

读假如给我三天光明心得体会篇一

这里，我要向大家推荐的正是海伦·凯勒的《假如给我三天光明》。

面对命运的捉弄，海伦凯勒没有气馁，她以乐观的态度面对每一天，以惊人的毅力撼动世界。她毕业于世界顶尖的哈佛学院，她被美国《时代周刊》，评选为“二十世纪美国十大英雄偶像之一”。

珍惜你现在拥有的一切吧！不要等到真正失去后再来后悔。时间不等人，岁月不饶人。时间，一列无法返程的列车；人生，一场无法排练的演出；岁月，一部无法重来的史书。

如果你遇到挫折，无法承受，无法正确面对；如果你虚度光阴，无法自拔，无法正视时间之重。《假如给我三天光明》你的最佳选择！

马克·吐温曾经说过：“十九世纪有两个奇人，一个是拿破仑，另一个就是海伦·凯勒。拿破仑试图用武力征服世界，他败了；海伦·凯勒试图用笔征服世界，她成功了。”

海伦·凯勒是一个命运坎坷的人，在她度过的88年春秋中，用87年是无光无声的。盲聋哑集于一身，她无疑是千万不幸

者中，最可悲的一个。书中，她叙述了自己幼年的经历，小小的她终日在黑暗的深渊中徘徊。明明生活在现实的世界中，却又感觉一切是那么的虚假，她看不到，听不到，说不出，她就像与世隔绝了一般。小小的心灵难以承受如此的不幸。她曾一度认为与其如此，亦不如死了算了。直到莎莉文老师的到来，她才发现她错了。天使般的莎莉文老师，为小海伦带来了生的希望。她就像沙漠中的绿洲，寒冬中的温暖，黑暗中的曙光。为小海伦指引着人生的方向。海伦凯勒说过：“没有当年的莎莉文老师，就没有今天的我。”

光明，对于我们来说唾手可得，可是对于海伦凯勒来说，这却难以实现。她仅期望着三天的光明。第一天，看看她爱和爱她的人；第二天，看看自己生活过的世界；第三天，看看这平凡的生活。这是多么简单的愿望。可是对于海伦·凯勒，这却已是奢求。

“一万年太久，只争朝夕。”未来，如何，无从得知；过去，怎样，无法改变。珍惜时间，抓住今天。人生路漫漫，今天仅一个。

读假如给我三天光明心得体会篇二

歌德说：“读一本好书，就是和一位高尚的人谈话。”今年暑假，我读了美国著名盲聋女作家海伦·凯勒的《假如给我三天光明》一书，书中讲述了海伦·凯勒富有传奇色彩的一生。

在她一岁多的时候，因为发高烧，脑部受到伤害，导致她失明及失聪，甚至连话也说不出来了。七岁那年，家里为她请了一位家庭教师，也就是影响海伦一生的莎莉文老师。在她的辛苦指导下，海伦用手触摸学会手语；摸点字卡学会了读书；用手摸别人的嘴唇学会说话。海伦虽然一生坎坷，但她并没有放弃，通过艰辛努力掌握了英、法、德、拉丁和希腊五种文字，以优异的成绩毕业于哈佛大学。并用生命的全部力

量四处奔走，建起了一家慈善机构，为残疾人造福，最终成为一名杰出的慈善家、演讲家、教育家。

海伦是不平凡的，她用微笑来迎接每一天，她乐观、自信、自强，使她在世界上谱写了一个又一个辉煌的篇章。

文中：“……唇读和说话能力方面的进步，并没有像我和老师以前想象得那么大。但我有强烈的信心，相信自己能够像其他人一样说话……”这一段话让我感受到海伦·凯勒坚忍不拔、毅力非凡、顽强地与自身缺陷做斗争的精神，她的这种不屈不挠的精神，值得我们学习。

篇末，海伦通过三天的历程展示了自己内心的渴望，并提出了一个引人深思的问题：假如给你三天光明，你会干什么？三天，仅仅只有三天光明，多么残酷，又多少宝贵。假如给我三天光明，第一天我会遍访我的亲人、朋友，第二天我会抓紧读书，尽可能掌握更多知识，第三天我会走遍家乡的大街小巷，领略她的美丽。

在这本书中还有一位伟大的人物，那就是安妮·莎丽文老师。是她给了海伦又一次生命，用她毕生的爱，点亮了海伦的心灯，点燃了她闪烁的生命火炬。在这个世界上，像莎丽文这样的老师还有很多很多。想到我的老师，她诲人不倦地将自己的知识毫不保留地传授给了我们，此时，我也想对我的老师说一声：“老师，您辛苦了！谢谢您！”

其实一个人身体有缺陷虽然可怕，但只要拥有一颗积极向上、乐观自信与敢于创造奇迹的心，便会如正常人一样甚至超过正常人！海伦·凯勒在逆境中得到重生的故事告诉我一个道理：“无论你是否拥有健康的体魄，只要你热爱生活，热爱生命，就一定能创造出属于自己的春天，编织一个属于自己的五彩斑斓的世界。用心灵去触摸多彩的春天！”我们要像海伦·凯勒那样，不埋怨、不放弃，好好珍惜自己所拥有的，奋发学习，以微笑面对每一件事情，以顽强的毅力克服困难，以杰

出的成就显示生命的价值。

读假如给我三天光明心得体会篇三

俗话说“书犹药也，善读之可以医愚”，这个寒假我就读了一本让我明白很多道理的名著。大家一定知道著名的女作家“海伦·凯勒”吧！在这个假期中，我读了她最著名的一本书《假如给我三天光明》。

当我读完这本书后，我特别惊讶，没想到一个盲人竟能用那么美的语言讲述自己的人生故事。这本书里的每一篇故事都那么生动感人——海伦从小因一场发烧失去了视力和听力，但她没有气馁，这个又聋又盲的女孩跟着沙利文小姐一起去学习各种国家的语言，凭着自己坚强的意志和不懈的努力，从顶级的哈佛大学拉德克里夫学院毕业。

我很喜欢海伦的勇气和信心，她大胆地面对世界，从不因为自己残疾而感到自卑，这也是因为她的心理素质很好；海伦很坚强，她努力地学习，从不喊一声怨言；海伦很感激帮助过她的人，她为他们每人写了一封信，每一封信都很谦虚，海伦很懂得感恩别人。这个女孩的人生深深地打动了我，她坚强、勇敢、自信，我真的希望海伦想光明三天的愿望能实现。

通过这本书，我明白了几个道理：我们要始终保持良好的心态，不管遇到什么困难，都要笑着去面对，这样才能让自己变得越来越乐观。我们要坚强不屈，做什么事都要坚持到底，这样才能踏踏实实地做好每件事。

读假如给我三天光明心得体会篇四

英国著名戏曲家莎士比亚说过：“在命运的颠沛中，最可以看出人的气节。”身残志坚是痛苦的，但更痛苦的是心灵的残疾。人，只要心灵完美，病残将是一种压力，这种压力，使

人在屈辱中奋起。海伦·凯勒就是一个勇于与病残搏斗、永不言败的人。

最近我读了《假如给我三天光明》，不禁感慨万千。她——海伦·凯勒一位又聋又盲、脾气暴躁的、没有同情心和爱心的残疾人，在安妮·莎莉文老师的帮助下，不仅考上了哈弗大学，还把自己的一生都献给了盲人福利和教育事业。

是什么让身残的她活得比别人精彩呢？她说：“你把目光对着阳光的一面，你就不会看到阴暗的一面。”其中，最让我感动的是第二章《黑暗和寂静》中海伦学讲话这个故事。对一位丧失听力和视力的人来说，学讲话比登天还难。但她不气馁，按正常人的标准要求自己，绝不因残疾而降低要求。在莎莉文老师的帮助下，反复练习，发准每个音。终于，皇天不负有心人，她学会了像正常人一样讲话。这得需要多大的决心和毅力呀！

像她这样不向命运低头的人何止一个呢？如失聪的贝多芬，高位截肢的张海迪……

我希望先天或后天不幸致残，甚至健康的朋友们，像海伦·凯勒说的那样：“把活着的每一天当作生命的最后一天。”好好珍惜，勇于拼搏，永不言败，这样的人生才是最有意义的。

读假如给我三天光明心得体会篇五

《假如给我三天光明》这本书的作者是美国的海伦·凯勒，书中记述了她从小到大发生过的一切事情。

小时候的海伦·凯勒是一个聪明的小女孩，出生6个月就会说一些简单的话，1岁时就会走路了。她比其他的孩子都聪明，也好学。但是好景不长，海伦·凯勒的聪明和好学慢慢地离她“远去”了。在一个生机勃勃、桃红柳绿的春天，一次可怕的高烧带走了她的听力和视力，同时她也失去了语言能力。6

岁时，海伦·凯勒的坏脾气日益见长：只要别人听不懂她的意思，或者让她不高兴的话，就要大发雷霆。生气“燃烧”着海伦·凯勒，所以谁都不敢接触她，动不动就要发疯似的踢、闹、砸，直到筋疲力尽。亲人们总是听从她的，任由事情是对是错，一切都听她的。好像海伦·凯勒是一个毫无用处、可怜的孩子。

但是当安妮·莎莉文老师来到她的身边，改变了她的一生。莎莉文老师先纠正她的坏脾气，教海伦·凯勒基本的文明和礼貌，在教她、语言和表达。在莎莉文老师的帮助下，海伦·凯勒学会了盲文拼写。莎莉文老师把一个物品放在她的左手手，再在她的右手上一遍又一遍的“写”这个物品的名字。刚开始，海伦·凯勒只是认为这是个“手指游戏”，所以就高高兴兴地玩。过了好几个星期，她才知道拼写是一个庄严而神圣的任务。每一天，莎莉文老师和海伦·凯勒都反复的学习、练习、复习、拼写单词。

有一回，她记不起来一个单词是怎么写的，就用手使劲地打自己的头，可是莎莉文老师把她的手拿了下来，一遍又一遍的在海伦·凯勒的手“写”这个单词。虽然她总是为难、作弄、暗算莎莉文老师，但是莎莉文老师都坚持不懈地为她无私地付出，辅助她在哈佛大学里面学习，带她四处旅游、拜访名人、演讲。

海伦·凯勒是一个生活在一切都是黑暗的地方，可却能给人们带来光明。她度过了88年春夏秋冬，却曾度过了艰难的87年没有声音、阳光、语言的人。正是这位不堪一击的残疾人，以她惊人的毅力，毕业于所有健康人都梦想着考上美国的哈佛大学，并且用她的力量，建造了一家慈善机构，帮助全天下的残疾人。她不仅用行动做到了平常人没有的勇气，还把自己所亲生经历过的事情下来。

我从海伦·凯勒身上明白了：不论在什么时候，爱和勇气都是我们所需要的。身体上的残疾是不可怕的，可怕的是心灵的

“残疾”。我们一定要学会勇敢的面对任何困难、挑战，这样，就能成为一个真正的强者！

读假如给我三天光明心得体会篇六

莎士比亚曾经说过：“书籍是人类知识的总统”。狄德罗也说：“不读书的人，思想就会停止”。由此可见，阅读对我们来说是多么重要啊！现在就让我向大家推荐一本好书——出自19世纪著名作家海伦·凯勒之手的《假如给我三天光明》。

这本书的主人公——海伦凯勒从小就被疾病带走了她的视觉、听觉和语言能力，她是多么可怜悲惨！这意味着她将要在黑暗与茫然中度过一生，度过无光、无声、无语的孤独岁月，她将永远幽闭在盲聋哑世界中，孤独地生活着，直至到埋在岁月的尘埃中。但幸运的是，上帝让她与安妮莎莉文老师相遇了。莎莉文老师的出现，为凯勒带来了明媚的曙光。凯勒在老师的辅导及自身的努力下，凭借着顽强的意志力，考上了哈佛大学。毕业后的她，用生命的全部力量处处奔走，不停为慈善事业做出贡献。她用自己的坚持和拼搏，成为了世人口中的传奇。

马克吐温曾这样评论道：“十九世纪有两个奇人，一个是拿破仑，一个是海伦凯勒”。海伦凯勒凭借着一颗不屈不挠的强大的心，创造了奇迹。她接受了生命的挑战，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。

凯勒这种自强不息、积极乐观的精神值得我们学习。她作为一个有身体缺陷的残疾人，却能活得比我们普通人更为精彩，那我们又何能早早给自己下定义呢？同学们，用心想想吧，在学习上遇到了难题你是否就停下了手中的笔？在生活中遇到了困难你是否就停止了脚步？在命运将你打到墙角的时候

你是否就此甘愿放弃？了解了凯勒的真实故事后，希望在座的你能够重拾信心，学会在黑暗中寻找光明，在深处无望的时候寻找希望。用一颗热忱的心学习，用乐观的心生活，无论遇到什么困难，都要勇往直前，憧憬光明，就不会害怕黑暗。

读假如给我三天光明心得体会篇七

这个暑假妈妈给我买了《假如给我三天光明》这本书。我好奇的翻开书本，顿时我好像进入了书的世界似的。

书写的是海伦·凯勒从小生了一场重病，导致她双目失明、双耳失聪。后来安妮·沙利文老师来到了海伦的身边。沙利文老师教海伦拼写单词、句子。海伦夜以继日不断拼写单词句子，她想一块干燥的海绵，贪婪的吮吸着知识的甘霖，最终她终于考上了哈弗大学。

海伦·凯勒从小双目失明、双耳失聪都能考上哈弗大学，想想我们自己是多么的幸福啊！我们现在只知道一味的玩，不懂得学习的重要性，现在我们就应该向海伦学习，努力学习，天天向上，考上好大学。只有这样我们在将来的生活才能更加幸福、更加美好。

《假如给我三天光明》这本书让我受益匪浅。推荐大家也去看看。

读假如给我三天光明心得体会篇八

我喜欢读书，读一本好书，蕴含着丰富的知识，美好的情感，读一本好书就是跨越一切。

假日期间，我买了一本书《假如给我三天光明》，曾经的我狂妄，年轻气盛，是个疯丫头，但自从读了这本书后，我懂得了时间的不易和岁月的飞逝。

初中三年已经过了大半了，可我每天都在浑浑噩噩的生活，不懂得珍惜，但我现在明白了，我不应该虚度光阴，初三了，我想告诉所有学生，放下你的浮躁，放下你的懒惰，放下你的三分钟热血，放空你禁不住诱惑的大脑，放开你容易被任何事物吸引的眼睛，放淡你什么都想聊两句八卦的嘴巴，静下心来，做你该做的事，该努力了，如果你不能飞，就奔跑，如果你不能跑，就用行走，如果你不能走，就用爬，无论做什么，一直向前，让我们一同为未来努力。

老师点评：

1、你的假期读书心得写的很好，很用情，很真情。既是对自己的鞭策，也是对同伴的告诫。这是心灵的告白。我喜欢。你很善于写作啊！尤其善于写网络作文。厉害！

2、因为是读《假如给我三天光明》心得，我建议能不能把作品中感动你的内容概括进你的文章，或摘录也可以。海伦凯勒哪些行为震撼了你？她的坚强是怎么表现出来的？她的家庭是啥情况？她啥时得的病？她的老师中你最欣赏哪个？她的生命中有多少她应该感谢的人？你认为谁是点亮她生命的人？董晓寒在这篇日志后评论里回答我的问题。这本书也请你推荐给我们班级的同学阅读，请写出你的推荐理由。这是中考的一道课外阅读题，也请你在评论里完成。

读假如给我三天光明心得体会篇九

曾经我读了一本书叫《假如我有三天光明》，这节是著名作家海伦凯勒写的，这本书深深的感动了我。

这本书讲述了一个只有19个月的孩子得了一种叫猩红热的病，她就是海伦·凯勒。本来海伦生下来是一个健康的人，得病后海伦被病魔折磨得生不如死，海伦渐渐的失去了听觉和视觉，就在海伦悲观的时候，她遇到了一位叫莎莉文的老师，莎莉文每天鼓励海伦，使她重拾信心，慢慢的海伦学会了认

字、学会了阅读、学会了说话……可是在海伦毕业的时候，她的慈母去世了，让她又再一次受到磨难，可是她很坚强，这件事没有影响到她的信心，海伦说这一生的愿望就是可以有三天光明。

海伦与其他人不一样，她不能看也不能听，她是个聋盲人，可是她和其他聋哑人又不一样，她在这样劣势的情况下她考上了哈佛并且成功毕业，结识了很多伟人，她甚至还学会了多门外语。她的毅力是一般人没有的。还有莎莉文，她也是一个值得人学习的榜样，她帮助了海伦，也是因为有了她才有了海伦，她是伟人的基石，我们社会上需要这样的人。

读假如给我三天光明心得体会篇十

海伦·凯勒是一个又聋又盲的人，但她写出的《假如给我3天光明》却影响了世上的千万人。《假如给我3天光明》是海伦·凯勒对于自己的一本自传。里面记录了海伦聋盲后到成年的点点滴滴，包括她在暴风雨中的害怕、无助等等。最后，海伦在自己的努力下，取得了巨大的成功。海伦的亲身经历让我想起我们在上个星期一玩的那个“黑暗游戏”。那是一个白天如黑夜的暴风雨上午，教室的灯被老师一一关掉了。我们班的同学全身心地感受着黑暗，黑暗给我们带来了恐惧。虽然那一次关灯之后还不是很黑，但也让我感觉到了盲人在社会上遇到的困难。一个人是多么地需要光明呀！记得我曾经看过中国第一位女盲人钢琴调律师——陈燕的自传。陈燕和海伦的经历都有一点相同，她们在生活中都遇到了困难，她们都是在自己努力了之后才获得现在辉煌的成就的。假设一下，如果每个人在成年之后都聋盲几天的话，那这个人一定能体会到聋盲人的感受，也能更加珍惜自己所拥有的视力和听力，而且能亲身体验到黑暗中的生活是怎么样的。在他恢复视力和听力之后，会像失去光明一样的去感受大自然的奇妙！那对他来说将是一个超好的大好处呀！“如果每个人在成年之后都失去几天的视力和听力，那对他来说将是一种幸福！”这是海伦·凯勒的经典名句，现在，我也非常赞同海伦

的观点——每个人在成年之后都需要聋盲几天呀！

读完了这本书，我知道了海伦·凯勒之所以能够创造这一奇迹，完全是靠自己一颗不屈不挠的心，和惊人的毅力。海伦接受了生命的挑战，勇敢的面对困难，并且一直坚持了下来。最终，海伦在黑暗中找到了人生的光明面。随后，她将慈爱的双手伸向了全世界，成为了著名的慈善家。马克·吐温曾经说过：“19世纪有两位奇人，一个是拿破仑，一个是海伦·凯勒。”所以，我们一定要向海伦·凯勒学习，学习她那不屈不挠的精神。

记得一次体育课，体育老师要我们围着操场跑十圈。刚开始，同学们跑得很轻松，有说有笑的。但跑了三圈我便开始感觉到腿酸。又跑了两圈，我的脚上仿佛有千斤的铁块，越跑越吃力。这是同学们开始跑跑停停，有的干脆坐到了地上，再也跑不动了。我咬紧了牙坚持了下来，跑完了全程。

我虽然比不上海伦·凯勒那不屈不挠的精神，但我不懈的坚持也使我获得了胜利。

读假如给我三天光明心得体会篇十一

海伦凯勒是一个顽强的人，在她出生19个月之后失去了视觉和听觉，面对着这个五官三废的孩子，他的父母没有因此而绝望，帮她找到了盲哑教师安妮·莎莉文来教他识字，自从莎莉文老师走进了她的生活，帮助了小海伦面对生活的勇气，敢于和命运抗争，小海伦开始拼命的学习摸读盲文，她是那样的如饥似渴，如同一块干燥的海绵拼命的呼吸着知识的甘霖，以至于小小的手指也磨出了血，海伦·凯勒不屈不挠，竟学会了德语、拉丁语、法语、等多国语言，进入哈佛大学学习，这可能是在常人也无法完成的困难，可以说没有莎莉文，就没有海伦凯勒！

海伦凯勒在她的著作中写到，假如给我三天光明，第一天，

我要看我最敬爱的莎莉文老师，我要把她的容貌永远珍藏在我的心中，他奉献了朋友。第二天，我要黎明起身，看黑夜变为白昼的动人奇迹。我看到了人与自然，第三天，第三天要去人们经常去的地方在日常中度过。

莎莉文把他的一生都献给了教育事业，才有了今天的海伦凯勒！如果我们对每一件事都是100度的热情，那我们的生活将会充满色彩！

读假如给我三天光明心得体会篇十二

每当我浪费时间的时候，不好好学习的时候，父母都会对我说这样一句话：一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。但我一直都不理解，直到我读完《假如给我三天光明》这本书后，才真正理解了这句话的含义。

《假如给我三天光明》的作者是美国的海伦·凯勒，她用这一本书讲述了自己面对不幸和种种困难，不屈不挠努力上进的一生。海伦·凯勒出生以后，只有最初的十九个月是可以看见光明听见声音的。后来，因为一场大病，她的视力和听力就慢慢消失了。在她六岁九个月的时候，安妮·莎莉文老师走进了她的生活，改变了海伦·凯勒的一生。莎莉文老师教会她认字，给她帮助、关心和爱护，海伦·凯勒也很用功，迫不及待的认字、阅读，学会了德语、拉丁语、法语等五国语言。渐渐的，海伦长大了，她下定决心要考上美国哈佛大学。最终，在莎莉文老师的帮助和自己的勤奋努力下，她实现了自己的梦想，从哈佛大学毕业并站上了演讲台。

主人公海伦·凯勒虽然只享受了十九个月的短暂光明，但她的内心仍然非常的乐观向上，自信开朗，没有因为身体的缺陷而感到自卑。当然，在海伦的成长过程中，最不可缺少的就是莎莉文老师，不仅教她学习知识，还帮助她从黑暗中走了出来，让她知道世间万物都有自己的名字，每个人都有自己独特的人生。海伦在自己身体有缺陷的情况下，努力学习，

从不浪费时间，用手触摸凹凸不平的书本仔细阅读，一分一秒也不错过。

我们要向海伦·凯勒学习，不关于遇到什么样的困难和挫折，都要有坚强的毅力和充足的信心，保持乐观向上的精神，珍惜生命中的美好时光。

读假如给我三天光明心得体会篇十三

马克·吐温曾经说过：“十九世纪有两大奇人，一个是拿破仑，另一个是海伦·凯勒。”

——题记

前不久，我读完了海伦的人生自传《假如给我三天光明》。海伦那传奇般的人生以及她挑战命运的勇气，让我心生敬佩，对她的崇敬，久久荡漾在心间而挥之不去。

海伦刚出生的时候，她眼中的世界是无比的美好，她是那么的快乐、幸福。但是，好景不长，老天爷与海伦开了一个巨大的玩笑，海伦从此跌入了另一个世界。在那个时候，连日的高烧不退导致了海伦昏迷不醒，当她醒来时，她的世界变了。她的耳朵听不见了，眼睛看不见了，灵巧的小嘴也说不出话了。从此，她堕入了一个黑暗而沉寂的世界，陷入了痛苦的深渊。一个只有19个月大的孩子以后的生活，从此布满了黑色。

从那时候起，海伦的脾气变得古怪，成了一个蛮横无理、孤独的人。但是，老天最后还是眷顾着这个女孩。在海伦最无助、最孤单的时候，她遇到了莎莉文老师。莎莉文老师不仅打开了海伦的心灵之窗，更改变了她的一生！从只会用手语表示自己的意思，到可以独自阅读，再到用口语与他人交流，海伦付出了比同龄人多出千万倍的努力。她勇敢地接受了命运向她发起的挑战，以惊人的毅力和勇气面对困境，创造了

世界的一个奇迹，谱写了一个让世人震撼的传奇！

这本书告诉我的不仅仅只是海伦的传奇人生，更是让我知道：知识，可以改变命运。知识，就像沙漠中的绿洲，让你在绝望中重拾希望；知识，就像黑暗中的灯盏，让你在黑暗中拥有光明；知识，就像迷途中的指南针，让你在人生路上找到自己的方向！知识，能够使人变得强大！

而现在，我们这些学生没有好好去珍惜学习的机会，让老师所传授的知识付之东流，那是多么愚蠢的行为，与海伦相比，我们有着健康的身体，但是，我们却没有海伦对知识的热爱与渴望！

我们要善用自己的眼睛，去看看这个美丽的世界；用自己的耳朵，去听听音乐；用自己的嘴巴，诉说自己的心灵。

我们在人生道路上，要坚持不懈地努力，要用智慧和坚强的意志点燃火把，照亮曲折的道路，让自己不断前进，不断攀登登上高峰！

海伦的一生，为世人创造了一个奇迹，令后人为之震撼，她坚强的意志和勇气，永存在人们的心里！

缕缕阳光，温暖大地，就像海伦的命运，照亮了世界；潺潺流水，滋润万物，就像海伦的精神，浇灌了大地。我们要像海伦一样，用知识改变自己的命运，缔造属于自己的传奇人生！

读假如给我三天光明心得体会篇十四

“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。现实生活中总是有部分人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。殊不知现实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。如果我们可以好好学习，让学问把大脑给占据的话，就可以为以后的道路铺上一层石头了！让我们给黑暗的世界带来光明，给无望的世界带来希望吧！

海伦希望长久地凝视她亲爱的老师，安妮·莎莉文的面庞，当她还是个孩子的时候，老师就来到了她面前，为她打开了外面的世界。她将不仅要看到老师面庞的轮廓，以便她能够将它珍藏在自己的记忆中，而且还要研究老师的容貌，发现老师出自同情心的温柔和耐心的生动迹象，她老师正是以此来完成教育她的艰巨任务的。海伦希望从老师的眼睛里看到能使她在困难面前站得稳的坚强性格，并且看到老师那经常向她流露的、对于全人类的同情。”在黎明起身，去看黑夜变为白昼的动人奇迹。海伦将怀着敬畏之心，仰望壮丽的曙光全景，与此同时，太阳唤醒了沉睡的大地。这一天，她将向世界，向过去和现在的世界匆忙瞥一眼。海伦真的很想看看人类进步的奇观，那变化无穷的万古千年。

海伦凯勒再一次迎接黎明，急于寻找新的喜悦，因为她相信，对于那些真正看得见的人，每天的黎明一定是一个永远重复的新的美景。依据自己虚构的奇迹的期限，这将是她有视觉的第三天，也是最后一天。自己将没有时间花费在遗憾和热望中，因为有太多的东西要去看。第一天，海伦奉献给了自己有生命和无生命的朋友。第二天，向自己显示了人与自然的历史。第三天，将在当前的日常世界中度过，到为生活奔忙的人们经常去的地方去，而哪儿能像纽约一样找得到人们那么多的活动和那么多的状况呢？所以城市成了她的目的地。海伦祈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。

“苦难对于天才是一块垫脚石...”正是苦难铸就了海伦·凯勒坚强的性格。她作为一个盲聋哑的残疾人却有着超过常人的健康心理。她用自己的所能感受到的，所能想象到的情景，表达自己对求知的渴望和对人类的真挚热爱。她以自己的亲身感受告诫他人，健康的心理是人类成功的最基本条件，有健康身体而没有健康心理的人，是不可能成就一番事业的。具有健康心理的人，纵然是身体残疾也不会抱怨命运的安排，不接受和渴求他人的怜悯，而失去靠自己的坚强去打败它。

《假如给我三天光明》让我明白，要有乐观向上的良好心态。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。

读假如给我三天光明心得体会篇十五

英国著名戏曲家莎士比亚说过：“在命运的颠沛中，最可以看出人的气节。”身残志坚是痛苦的，但更痛苦的是心灵的残疾。人，只要心灵完美，病残将是一种压力，这种压力，使人在屈辱中奋起。海伦·凯勒就是一个勇于与病残搏斗、永不言败的人。

最近我读了《假如给我三天光明》，不禁感慨万千。她——海伦·凯勒一位又聋又盲、脾气暴躁的、没有同情心和爱心的残疾人，在安妮·莎莉文老师的帮助下，不仅考上了哈弗大学，还把自己的一生都献给了盲人福利和教育事业。

是什么让身残的她活得比别人精彩呢？她说：“你把目光对着阳光的一面，你就不会看到阴暗的一面。”其中，最让我感动的是第二章《黑暗和寂静》中海伦学讲话这个故事。对一位丧失听力和视力的人来说，学讲话比登天还难。但她不气馁，按正常人的标准要求自己，绝不因残疾而降低要求。在莎莉文老师的帮助下，反复练习，发准每个音。终于，皇天不负有心人，她学会了像正常人一样讲话。这得需要多大的决心和毅力呀！

像她这样不向命运低头的人何止一个呢？如失聪的贝多芬，高位截肢的张海迪.....

我希望先天或后天不幸致残，甚至健康的朋友们，像海伦·凯勒说的那样：“把活着的每一天当作生命的最后一天。”好好珍惜，勇于拼搏，永不言败，这样的人生才是最有意义的。

读假如给我三天光明心得体会篇十六

大家都知道这本书的作者是——海伦·凯勒。以前她也和我们一样是一个健康活泼的小女孩，但是在19个月大时，却因一场急病导致失明、失聪和失语。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。于是她把生活中经历的点点滴滴都用笔记录下来，写成了她自己的书《假如给我3天光明》影响了世上的千万人。一个在聋哑世界里的人，一生困难重重但她一直很乐观，在黑暗面前不低头，用爱心去拥抱世界，终于在黑暗中找到了光明，然后又把慈爱的双手伸向全世界，办了一家慈善机构，为残疾人造福、服务，被美国一本叫《时代周刊》的书评选为20世纪美国十大英雄偶像。

海伦小时候生了一场大病后，视力听力尽失，她不能喊一声妈妈，难过时也不能述说心中的感受，她的心冷到极点，但她毫不气馁，丝毫没有放弃生活，敢于命运做斗争。我想如果换了别人，也许早就自暴自弃，也许会依赖父母过一辈子，可她却不一样，一个人坚强地走了下去，8岁时在老师的帮助下凭着坚强不息的精神学会了说话，并通过艰苦的学习以优异的成绩考取了哈佛大学。海伦说：“身体不自由但是她的心是自由的。”她能把别人看到的当作自己的光明，把别人听到的音乐当作是自己的音乐，把别人的嘴角的微笑当作是自己的快乐。海伦没有哀叹命运对于自己的不公，不接受和渴求他人的怜悯，而是勇敢的接受命运的挑战，自强不息的毅力面对困境，凭着坚强的毅力到达理想的彼岸。

我常想起海伦说过的话“只要朝着阳光，便不会看到阴影”我做为一个正常人是太幸运了，我拥有优越的生活学习条件，健康的身体……，我可以很轻松的做到很多事情，获得许多知识，享受生活带给我们的快乐，但是我从来不觉得有什么，总认为是理所应该的，当遇到困难时就退缩，一个人偷偷的哭。

《假如给我三天光明》一书内容令我受益匪浅，告诉了我一个道理，一个人最可贵的是有坚韧不拔、敢于命运作斗争、积极向上的优秀品质，有了这种品质，就可以克服一切困难，就不会在困难面前低头、也能征服困难。在今后的人生道路和求学的道路上，我会勇敢地面对学习和生活中的一切困难和挫折，学习她永远都不放弃的人生信念。