

假如给我三天光明心得体会 读假如给我三天光明的心得体会(精选7篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

假如给我三天光明心得体会篇一

“把活着的每一天看做生命的最后一天”这是海伦·凯勒给我们的告诫。著名作家马克吐温曾经说过，海伦·凯勒是生活中的勇士，是拒绝向命运低头、立志驱除人生黑暗的光明使者。

《假如给我三天光明》是海伦·凯勒最著名的一篇散文代表作。本书语言清新、文风自然，以幽默诙谐的口吻为我们展现了作者眼中的世界。“勇敢地接受命运的挑战，就能赢得生活中的光明！”这是作者给我们最大的启示。

《假如给我三天光明》是作者幻想出来的日子。她用对她来说那么宝贵的时间去完成尽可能多的事情。文中是这样描述她宝贵的三天时间“第一天我留给了我哪些有生命和没生命的朋友们，第二天我去探索了人类和自然的历史。今天我要过一会正常人工作日里的生活，融入哪些忙碌于商业活动和生活琐事的人群”于是作者将这宝贵的三天用完了。尽管这一切都只是幻想，但她没有一丝的抱怨与遗憾，字字句句体现了她对光明的热烈向往。

海伦·凯勒在87年的无声无光岁月中，坚持在黑暗中找寻光明，在不幸中播种希望，并最终凭着这股不屈不挠的奋斗精神和对幸福快乐的执着追求，与命运抗挣，为自己赢得了光明和快乐。不论你因遭遇挫折而正失意沮丧，还是因前途艰

辛欲放弃自己的人生目标;不论你是饱受疼痛折磨为生活所苦的残障人士，还是身体健全，打算平凡过一生的正常人;你都能从中受到鼓舞，重获信心与希望。

人生最大的灾难，不在于过去的创伤，而在于把未来放弃，不怀

希望，不论什么事情都做不出来。

作为明眼人的我们，更应当珍惜当下，将未来过得精彩。仔细想想，和海伦相比，我们平日里遇到的困难是多么的微不足道。假如我自己只有三天光明，我也不知道自己该做些什么有意义的事情。而在她眼中那宝贵的三天让她多么疯狂。我知道自己无法理解她的那种无助与困顿，只是从文字中感受到她的坚强与执着。她是一个了不起的人。作为健全人我们都无法做到的事情，但她却做到了。她真的是我们的榜样。

珍惜现在的每一天，将我的人生充实，这将是我最得到的最大的启迪。读完这本书后，我有一种负罪感，一种深深的愧疚与自责。后悔自己过去浪费了那么多宝贵的时光，到现在一无所获，更可恨的是直到现在自己才清醒，才认识到了问题的严重性。在接下来的日子里，我一定会努力去实现我的人生价值。作为社会的一个公民，要有责任、有担当，要为社会做份贡献。我一定会把时间好好利用、把每一分、每一秒都去做有意义的事情。

假如给我三天光明心得体会篇二

这本书主要讲述了：盲聋哑人海伦·凯勒的一生，她的一生当中只有十九个月的声音和光明，在老师的帮助与关爱下，海伦·凯勒自己克服了重重困难，完成了哈佛学业，获得了学士学位，最后成为了慈善家、演讲家、教育家。

海伦·凯勒虽然只是一个聋哑人，但是她却没有放弃自己的人生，反而更加地努力，去面对黑暗的世界。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，我想做的事。我们拥有的比海伦·凯勒多得多，但是我们要向海伦·凯勒学习，学习她的顽强，遇到挫折，不要害怕，要勇于面对。

但是我呢，我却和海伦·凯勒不同，我在生活中也遇到过许多挫折，但我却没有像海伦·凯勒那样，比如：有一次，我在做作业的时候，遇到一道难题不会做，就空过去，妈妈看见了，生气地说：一点难题就不去思考，哪能就这样空过去，不做呢？“是啊，怎么就这样空过去呢，我回头冥思苦想，一会儿，就想到了。

人生难免会遇到挫折，我们要想办法解决，就可以成功，就像海伦·凯勒那样。

假如给我三天光明心得体会篇三

出身19个月就成了聋子和瞎子，连说话都困难的海伦·凯勒，当她完全失去了活着的信心。就在这时，她认识了莎莉文老师，莎莉文老师来到她的生活中，使海伦·凯勒似乎感受到了生命是什么，发现生命，观察生活。于是她克服种种困难，从哈佛大学德克利夫学院毕业，为世界慈善事业做出杰出的贡献，用心写字，让世界震惊。

当我闭上眼睛的第一秒，我的心不知为何突然凉了下來。我感觉世界由明朗一下子变得漆黑，心里就没了数，显得很不安穩。当我准备向前迈一步时，我却发现平常满不在乎的走路现在也变得如此困难，我发觉我不敢迈。

我害怕，害怕自己会摔倒，害怕什么东西会碰到自己，伤害到自己。这还算好的，我还可以用耳朵听，但凯勒呢？她既看不见，也听不见。那她面临多大困难，面临多大危险，我们怎能知道，怎能了解，又怎能体会！

我们生在福中不知福，既能看到充满阳光的世界，又能听到各种美妙的声音。我们还有什么遗憾呢？我们还有什么可抱怨的呢？我想：虽然凯勒看不见，听不到，但在她心里也有她自己想象出的世界，那是凯勒的世界，它只属于凯勒自己。我相信她的世界也会充满阳光、充满笑声。海伦的一生，是在黑暗中度过的，却给人类带来了光明的一生。她用行动证明了人类战胜命运的勇气，给世人留下了一段永不遗忘的凯歌！

假如给我三天光明心得体会篇四

《假如给我三天光明》，是一本值得一读的好书，书中的主角海伦·艾培丽特的故事，深深的打动了我。听我来讲一讲故事的一部分吧！

她，不平凡，只是一个小姑娘的她，就由于一场病而失去了自己的光明，一开始，又聋又哑让她无法控制自己的脾气，直到莎莉文小姐走进她的世界，她才勇敢面对自己，努力地学习，坚强克制困难，乃至创造出生命的奇迹，字里行间洋溢着对生活的热爱，仿佛她看到了希望。

看！它的内容多么诱人，我觉得它就像一颗又大又甜的桃子，忍不住要一下子吃完。现在，我已经“咬”的一点点里面，作者描写了莎莉文小姐怎样让海伦·艾培丽特勇敢面对自己，我觉得她写得生动、有趣。好了，我们开始“咬”下面一点点点了。

在莎莉文小姐走进她的世界后，那一天，成了她生命中不可

缺少一部分。是莎莉文小姐给了海伦新的生命，她渐渐学会了许多知识。莎莉文小姐给了海伦一个布娃娃，却被海伦撕破了，她心里不痛快，她不懂得什么是同情。

嘿，我现在觉得它不仅是一颗又大又甜的桃子了，还是一个“大宝库”。你如果想咬这个大桃子的话，那你就去阅读这本名著吧！

读完这本书后，我才知道作者名字叫海伦·凯勒，她来自美国，她丰富，生动而伟大的一生，给全世界成千上万的残疾人和正常人带来感动和激励。她是盲聋慈善家，作家和演讲家。她19个月大时双目失明，两耳失聪。后来，在安妮·莎莉文的帮助下，她写了关于自己的重述，自己的一生，也就是上面的《假如给我三天光明》。虽然拥有三天光明对海伦·艾培丽特来说是一个不可能实现的梦想，但作者还是用自己的双手投入到这本书中，让我们才有机会去阅读这本名著。

我觉得这本名著给了我很多知识和感想，知识则是上面的一些，感想是：又聋又哑的小姑娘都能坚强地学习，我们健康正常的人一定可以比他们做得更好。

除了得到了这些，我还得到了一个额外的收获，美国文学家马克·吐温曾说过：“19世纪出现了两位伟大的人物，一位是拿破仑，一位是海伦·凯勒。”

假如给我三天光明心得体会篇五

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，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。

如果给海伦三天光明，在第一天的时候，她会把所有亲爱的朋友都叫到身边，长久凝视着他们的面庞，把她们内在的美的外部迹象深深的刻在心里，看一下那些人所读的书。在下午的时候，他去森林里进行一次远足，陶醉在自然的无穷的美丽之中。

第二天，海伦要看看将黑也变成白昼的动人奇迹。晚上，要在剧院里度过，不管剧情怎样，因为我渴望看到每一个优雅的动作，每一个逗人的举动，由于只有看一场戏的时间，所以只能看一看剧情，并在脑海里记录下来。

第三天，她要到花园里，到贫民窟去，到工厂去，到孩子们

玩耍的乐园里去，享受阳光和快乐。

在珍贵的东西，你拥有时不久的怎样。在平凡的东西，你失去时会觉得可惜这本书让我懂得了要珍惜生命，懂得了自强不息。我们要学习她的这种精神，珍惜机会，在下学期的学习中我们要加油！

假如给我三天光明心得体会篇六

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七

我是在一次次流泪中读完了《假如给我三天光明》，我的内心被海伦·凯勒那种坚强不屈的精神深深地震撼了！

海伦·凯勒在19个月大的时候因一场病导致失明，失聪，失语，她变成了一个既盲，又聋还哑的女孩。海伦是不幸的，她对生活失去了信心；但同时她又是很幸运的，她遇见了春风暖化雨般的莎利文老师。莎利文老师让她重新感受到了生活的真谛。从此，海伦凭着一颗坚强的心，身残志不残，在逆境中崛起，学会很多种国家的语言，最终毕业于哈佛大学德克里夫学院，成为人类历史上第一位获得文学学士的盲聋人，并四处奔走建立起一家又一家慈善机构。

海伦的乞求不高，她只祈望拥有三天的光明去感受整个世界，她想看到的东西实在是太多太多了，但这对她却只是一个美丽的梦。与海伦相比我们实在是太幸运了，我们拥有健康的体魄，优越的条件，良好的学习环境，我们还等什么呢？我们还能抱怨什么呢？我们不要等到失去的时候才懂得珍惜，再做出许多的假如，那只能留给我们太多的遗憾。

让我们从读完这本书开始，像海伦·凯勒那样坚强、乐观、勇敢，好好珍惜自己所拥有的，用微笑面对厄运，自强不息，奋发学习，到达自己理想的彼岸！