

假如给我三天光明阅读心得体会 假如给我三天光明的读书心得体会(大全10篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

假如给我三天光明阅读心得体会篇一

读了海伦·凯勒的自传《假如给我三天光明》这本书后，让我匪夷所思。这本书介绍了海伦·凯勒充满爱和勇气丰富又伟大的一生。海伦·凯勒虽然只有短暂的十九个月生活在光明的世界里，其余的一生都生活在黑暗与没有一切声音的世界里，但是她并没有放弃对生活的追求，从哈佛大学毕业，最终成为一名杰出的慈善家、演讲家、教育家。而且成为了“20世纪美国十大英雄偶像”之一。

她只能用心来感受这个世界，用心来享受生命。她却顽强地认为假如给我三天光明——第一天：我要看到那些鼓励我生活下去的善良、温厚的人们；第二天：我要去看黑夜变成白昼的动人奇迹；第三天：我要在当前的日常生活中度过。可她比我们这些正常人活得更幸福，活得更充实，活得更有意义。所有的这一切都是源于爱带给她的力量，爱给了她接受挑战的勇气，使她终于在黑暗之中找到人生的光明。

爱的力量多么巨大，它让海伦·凯勒从一个盲聋哑人变成一个有益于社会的人。

做为新一代的学生，我们有美丽的校园、明亮的教室、亲切的老师、健全的身体，但我们对这些缺乏必要的感恩，缺乏克服困难的动力，因此我们要正确对待困难。每一个人一生

中都会遇到许多困难，遇到困难时不要因为害怕而退缩，而要努力想出办法克服困难，尽力地完成每一件事。在遭受打击和困难面前不怨天尤人，要抱着乐观、积极向上的心态去面对，让自己变得更自信。

我要以海伦·凯勒为榜样，在顺境中学会珍惜已拥有的一切，在逆境仍旧心存乐观。

假如给我三天光明阅读心得体会篇二

在我生日那天的早晨，妈妈送给我的一套书，有：《莎士比亚喜剧集》、《莎士比亚悲剧集》、《钢铁是怎样炼成的》……在这套书中，我最喜欢的就是《假如给我三天光明》。《假如给我三天光明》这本书令我爱不释手，看了七八遍还是没有厌倦。今天，我又拿起了《假如给我三天光明》这本书细细地品味起来。

可怜的海伦在九个月时就成了一个盲聋人，不过，不幸中的万幸是海伦遇到了一个好老师——沙利文。沙利文教会了海伦许多东西，使海伦从黑暗中走了出来，当然海伦从黑暗中走出来靠的不只是沙利文的教导，还有自己的坚持和亲人的关爱。

在这本书中有着许多的章节，在每个章节里都有着许多段，其中我最喜欢的是第四章中的最后一段：我，一个盲人，能够给有视力的人一个指点——给将要充分利用视力这一天赐之物的人一个告诫：像明天就要失明那样利用你的眼睛。同样的方法也可以用在其他的官能上。倾听声音的悦耳，小鸟的歌唱，管弦乐队强有力的旋律，仿佛明天你将失聪。触摸你想触摸的每一件东西，仿佛明天你会失去触觉。闻闻花香，津津有味地尝每一小口食物，仿佛明天你将永远不会有嗅觉和味觉了。最大限度地利用每一个器官，感受世界通往大自然赋予你的几种接触的方式揭示给你的快乐和美的方方面面。但是在所有器官之中，我相信视觉定然是最使人快乐的。是呀，我们要珍惜好每一天，因为你不会知道明天会发生什

么，有时一场突如其来的疾病就会夺走一个人的某个感觉或是宝贵的生命，所以好好珍惜，不要等失去了才感到后悔。若真的失去了，也不要难过，去珍惜还有的那些感觉，不让自己失去更多。

珍惜生命，珍惜现在的每一天！（许梓轩）

假如给我三天光明阅读心得体会篇三

讲述了海伦·凯勒坎坷的一生和她的心路历程。下面是本站带来的假如给我三天光明读书心得体会1000字，仅供大家参考。

不知不觉，半个学期的学校生活过去了，随着知识的需要，我读了不少的书，其中让我最为念念不忘的，就属《假如给我三天光明》了！

《假如给我三天光明》是美国聋哑作家——海伦·凯勒的长篇小说，这本书分为五章，分别是：打开心灵之窗、满怀希望冲破逆境、战胜自我走出黑暗、创造奇迹的莎莉文老师和假如给我三天光明。

海伦在书中说道“上帝给予我的只有十九个月的光明和声音，但在我内心深处，还保留着儿时的一点记忆。我还清晰的记得——美丽的绿色家园、蔚蓝的天空、青翠的草木、争奇斗艳的花朵，所有这些组成了一个美好的世界”。这对他的记忆很深，但在生病后的几个月，海伦都记不起来了，隐约记得他常坐在母亲的膝上，或紧拉着母亲的裙摆。失去视力和听力后，海伦逐渐忘了以往的事，只觉得海伦的世界充满了黑暗和冷清。一直到她——莎莉文小姐——海伦的家庭教师的到来。她用了关爱的教育方式减轻了海伦心中的负担，重新带给海伦对世界的希望，并打开了海伦心中的眼睛，点燃了海伦心中的烛火。通过海伦不懈的努力学习和莎莉文小姐

的教育，最后，海伦战胜了自我，走出了黑暗，当上了世界著名的作家。海伦一直以来有一个最大的愿望，就是假如给我三天光明。第一天，海伦要看人，他们的善良、温厚与友谊使海伦的生活充满快乐。第二天，他要在黎明动身，去看黑夜变成白昼的动人奇迹。他将怀着敬畏的心，仰望壮丽的曙光全景。第三天，海伦要从他的家，长岛的佛拉斯特的郊区出发，驱车驶过伊斯特河上的桥梁，去寻找属于自己的快乐。

这本书告诉了我们人生的哲理，不论遇到了什么样的困难和挫折，不要让自己心中的世界变成黑暗。不管失去了什么，只要坚强勇敢不气馁，心中的光芒就会照亮整个世界，让你看到一切。同学们，不管我们的身体有哪些缺陷，都成为不了我们成功路上的绊脚石，努力学习，比什么都重要。我们要珍惜现在的光明，不要让光明白白的流失。我们要向海伦一样坚持不懈的努力，一份耕耘一份收获，超越自我，向明天前进！

最近我读了一本书：《假如给我三天光明》。马克吐温曾说过：“十九世纪有两奇人，一个是拿破仑，一个是海伦凯勒。”海伦凯勒相信大家并不陌生。没错，她就是《假如给我三天光明》的作者。

这本书主要写了海伦凯勒的一生，写了她的奇迹般的生活，她遇到的不幸，她的不屈不挠、坚强、奋斗、乐观和勇气还有她的爱心都是我所感动的原因。海伦凯勒原本也是个健康可爱聪明的小女孩，可是在她19个月的时候一场恐怖的急病降临在了小小的海伦凯勒身上，导致了她失明、失聪和失语。

原本可爱又活泼的小海伦凯勒不见了，取而代之的是暴躁、任性和孤独的她。直到她七岁那一年，海伦凯勒的爱心与耐心接近绝迹的时候，莎莉文老师走进了她的生活。莎莉文老师引导她，教育她，教她识字。

海伦凯勒渐渐走出了内心的黑暗，张开了心灵的眼睛，从此开始了她注定不平凡，奇迹的生活。

《假如给我三天光明》中，海伦凯勒写道：“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是中度过，到为生活而奔忙的人们经常去的地方，去体验的他们的快乐、忧伤、感动与善良。”

我们是健康的人，可是在遇到困难和磨难时，我们为什么不能向海伦凯勒那样坚强、乐观地去面对，去挑战呢？生活中确实有着许多的无奈，但是我们可以去努力的改变自己的生活 and 把握好自己的生活。像海伦凯勒那样，勇敢、坚强、乐观地去面对各种困难！生活，由我们自己来主宰！

“十九世纪有两大奇人，一个是拿破仑，一个就是海伦·凯勒。”这是马克·吐温曾经说过的。没错，作为一个既盲又聋的残疾人竟然能成为美国著名的作家和教育家确实不容易。海伦·凯勒本来是一个天真可爱的小女孩，但是在她一岁半的时候，一场突如其来的疾病夺走了她的听觉与视觉。在那黑暗而且无声的世界里，是安妮·曼斯菲尔德·苏立文老师帮助她学会了说话和读书，掌握了英，法，德，拉丁和希腊这五种文字，并以优异的成绩毕业于美国的拉德克拉夫学院。

海伦·凯勒她很聪明也很坚强，在无声无色的世界里，她自强不息努力做到最好，并不是怨天尤人也不是自暴自弃。假如给她三天光明，她首先要看一看安妮·曼斯菲尔德·苏立文老师——那位爱着海伦的，为海伦揭示万事万物的老师。然后再见一见那些仁慈、谦和又重情义的人；第二天她希望亲眼看一看“黑夜变白昼”与人类和自然的历史；第三天她则希望看一看人们一天的生活与城市。海伦有两点非常值得我们学习：一是尽力地完成每一件事；二是每时每刻都拥有乐观向

上的精神。一、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。”在海伦参加拉德克利夫学院的入学考试的时候，由于代数和几何是她的弱项，而且她只学过英式盲文，而考试用的却是美式标注的盲文试卷。但她并没有因此而退却，而是凭着自己坚强的毅力，尽全力地完成了这场考试。二、每时每刻都拥有乐观向上的精神。海伦在巨大的打击和困难面前，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。

下面有则故事也说明了这个问题，有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，既有官又有财，便信心大增。后来，后者金榜题名，而前者却名落孙山。这个故事说明乐观向上的良好心态，是成功的重要因素之一。

假如给我三天光明阅读心得体会篇四

直到离开人间，海伦·凯勒也没有如愿得到她梦想中的三天光明，然而，她却像一支蜡烛，静静地燃烧，默默地发光，把许多人的前程点亮，让大家感受到无限的光明。这，就是我读完《假如给我三天光明》这本书后的第一感受。

海伦·凯勒1880年6月27日出生在美国，在她一岁半时，因为一场重病，她失去了视力和听力，她一生有86年的时间生活在无光、无声的世界里。但就是这样的一位残疾人，却考入哈佛大学，先后学会了英、法、德、拉丁、希腊5种语言，出版了14部著作，还致力于为残疾人造福，建立了许多慈善机构，1964年荣获美国“总统自由勋章”，次年入选美国《时代周刊》评选的“二十世纪美国十大英雄偶像”之一。

我对海伦印象最深刻的是她坚忍不拔的毅力。她为了能清楚

地发音，用一根小绳系在一个金属棒上，叼在口中，另一端拿在手上，练习手口一心，写一个字，念一声；为了使写出来的字不至于歪歪扭扭，她还自制了一个木框架，装配了一个滑轮练习写字。我读到这里时脸有些烫了，因为我平时为了快点完成作业，总是静不下来，有格子时可以把字写工整，没有格子时，就把字写成“鸡爪”一般了，我真该向海伦好好学习。

海伦还有一颗感恩、善良的心。她的成功得到许多人的帮助，所以对世人充满了感恩！总想帮助别人，回报社会。她到全球各地发表演讲，为盲人聋哑人筹集资金；她协助各地政府兴建盲人学校，并常去医院探望病人，给予他们生存意志；她为贫民及黑人争取权益，提倡世界和平……她的精神受人们尊敬，成为全人类的楷模！

为了给我一点直观体验，爸爸用一块绸布蒙上了我的眼睛。我什么都看不见了，心里发慌！但我静静地坐了一会，想起了海伦的一句话：黑暗将使人更加珍惜光明，寂静将使人更加喜爱声音。我的心一下子沉静了下来，海伦身体残疾还能取得如此辉煌的成就，我们是身体健康的少年，只要我们像海伦那样，遇到困难时不屈不挠，迎难而上，学习时刻苦认真，努力拼搏，我们也能成功！

努力吧，少年！奋斗吧，少年！

假如给我三天光明阅读心得体会篇五

海伦·凯勒从小失去了视觉和听觉，但她却是19世纪美国著名的女作家、教育家、慈善家。于是我怀着好奇的心情阅读了海伦·凯勒写下的自传《假如给我三天光明》。

在这本书中，小海伦只拥有过19个月的光明和声音，随后，一场突如其来的高烧无情地摧毁了她的视力与听力，从此她的世界里漆黑一片，静谧无声。幸好在她六岁半时莎莉文老

师来到了她身边，她学着用手指拼写单词，用手指阅读，进而学会了说话，然后立下了要上大学的远大志向。“功夫不负有心人”，终于，经过不懈的奋斗和超常的毅力，她考入了自己梦寐以求的哈佛大学。

海伦常常思考：他们夺去了我应有的听觉，贝多芬抹去了我的眼泪；他们夺去了我应有的视觉，但我想起了弥尔顿的乐园；他们夺去了我应有的幸福，上帝仁慈地赐予我希望。字里行间，无不透露出海伦执着乐观的精神。

海伦·凯勒是一个盲人，但她让我们看到万紫千红，缤纷多彩；她也是一个聋人，但她让我们听到波涛汹涌，山风阵阵。她从没让我们感受到她的缺陷。面对生命的缺陷，不同的人会做出不同的选择，而海伦·凯勒选择了与命运抗争。正因为她敢于挑战命运，扼住生命的咽喉，才实现了很多普通人都完成不了的梦想。

生活总有不如意，每个人也都会有遇到困难的时候，其实困难并不可怕，可怕的是你不知道如何去面对。如果在遇到困难时，我们都能像海伦一样坚强勇敢地去面对，去迎接挑战，我相信所有的困难便不再是困难，而是你走向成功的铺路石。但倘若你逃避，再小的困难，也难以克服，结果可想而知。这个世界，没有人能随随便便成功，只有不断地挑战困难，战胜自己，你才可能走向成功的彼岸！

假如给我三天光明阅读心得体会篇六

读了海伦的《假如给我三天光明》，我不得不感叹生命的另一种诠释就是：坚强，毅力，付出的合成。海伦成功的背后，是常人无法想象的艰辛，她在困难的阻碍中一步一步的前进。她本该和我们一样有着五彩的世界，有着对所有美好的幻想，只是上帝剥夺了她用来感受世界的一切，使她的世界单调的成了黑色。

海伦，她从小就必须学会坚强，她总是与所有的困境搏斗，她用心感受一切，用心付出一切，一步一步的前进着。她不断努力，从没有放弃过自己，她知道，既然上帝创造了自己，那自己一定要发光！

不错，发光并不是太阳的专利，每个人都可以，只要你肯付出！其实，每个人都一样，要有坚强的毅力，要与生活中的每一个困难斗争，战胜自己是成功的捷径。

人的一生总要经历无数的艰难困苦，一次困难就像一次狂风，一次考验，一次洗礼。人就是在成百上千次的狂风暴雨的历练中慢慢成长。

人的一生，不凡在他的崎岖坎坷！我们必须学会怎样走过这些崎岖，这些坎坷。

每个人都渴望成功，为成功而拼搏，就像去一个遥远的圣地。我们必须奋斗，必须追求，必须发现，但始终不要放弃！没有毅力，成功只是虚幻，虎头蛇尾的奋斗也只是徒劳。

没有风雨雷电的彩虹，不是美丽的彩虹；没有挫折失败的人生，不是精彩的人生！

假如给我三天光明阅读心得体会篇七

暑假期间看了很多课外书，印象最深的还是海伦凯勒的《假如给我三天光明》。

马克吐温曾经说过：在整个19世纪，有两个人最值得关注，一个是拿破仑，一个是海伦凯勒。海伦凯勒是个奇迹。她又聋又瞎，但经过非凡的努力，她能熟练运用英语、法语、德语、拉丁语和希腊语，写出许多鼓舞人心的篇章。她的作品影响了全世界，至今仍激励着人们。

如果上帝能给海伦凯勒三天光明，那么她会在第一天花时间看人。人们常说，眼睛是心灵的窗户，一个人可以从眼睛里看到自己的内心世界。第二天，海伦凯勒将早起观察太阳如何唤醒沉睡的地球。之后，她会欣赏艺术作品，并通过它了解人们的灵魂。最后一天，海伦凯勒选择在城里散步。在最后的几个小时里，她跑到剧院去看戏剧。这就是海伦凯勒想要看到的：，多么普通啊！

我曾经试过用布遮住眼睛，但是没那么容易。我想拿个杯子喝水，但不小心撞到了椅子上。然后我又上了床，却不小心踩到了空气，摔倒了。我发现失明很难。

海伦凯勒给了那些眼睛健康的人一个提示：你的眼睛是上帝给你的财富，所以你必须保护好它们，好好利用它们。其他感官也是一样，就像你的触觉会慢慢淡化一样。想摸什么就摸什么！就像你的听力会逐渐减弱一样，用心去听乐队铿锵有力的曲调和各种美妙的音乐。就像你的嗅觉和味觉会慢慢变差一样，尝试每一种美食！你的每一个感官都是大自然赋予你的认知手段。充分利用它们！让我们为拥有他们而骄傲！

海伦凯勒最感人的作品还是《假如给我三天光明》，以独特的方式表达了她对光的渴望，教会我们珍惜生命和时间。

假如给我三天光明阅读心得体会篇八

最近我读了一本书：《假如给我三天光明》。马克吐温曾说过：“十九世纪有两奇人，一个是拿破仑，一个是海伦凯勒。”海伦凯勒相信大家并不陌生。没错，她就是《假如给我三天光明》的作者。

这本书主要写了海伦凯勒的一生，写了她的奇迹般的生活，她遇到的不幸，她的不屈不挠、坚强、奋斗、乐观和勇气还有她的爱心都是我所感动的原因。海伦凯勒原本也是个健康

可爱聪明的小女孩，可是在她19个月的时候一场恐怖的急病降临在了小小的海伦凯勒身上，导致了她失明、失聪和失语。

原本可爱又活泼的小海伦凯勒不见了，取而代之的是暴躁、任性和孤独的她。直到她七岁那一年，海伦凯勒的爱心与耐心接近绝迹的时候，莎莉文老师走进了她的生活。莎莉文老师引导她，教育她，教她识字。

海伦凯勒渐渐走出了内心的黑暗，张开了心灵的眼睛，从此开始了她注定不平凡，奇迹的生活。

《假如给我三天光明》中，海伦凯勒写道：“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是中度过，到为生活而奔忙的人们经常去的地方，去体验的他们的快乐、忧伤、感动与善良。”

我们是健康的人，可是在遇到困难和磨难时，我们为什么不能向海伦凯勒那样坚强、乐观地去面对，去挑战呢？生活中确实有着许多的无奈，但是我们可以去努力的改变自己的生活 and 把握好自己的生活。像海伦凯勒那样，勇敢、坚强、乐观地去面对各种困难！生活，由我们自己来主宰！

假如给我三天光明阅读心得体会篇九

寒假期间，我读了一本书——《假如给我三天光明》，我也不得不佩服故事的主人公——海伦·凯勒。

这本书讲的是一个叫海伦·凯勒的小女孩出生在美国阿拉巴马州北部的一小镇上，在健康快乐地生活了19个月后，一场突如其来的疾病彻底改变了她的一生，使她变成了聋哑人，但她凭着自超强的毅力，在黑暗沉寂的世界里度过了八十多

个春秋，并完成了哈佛大学拉的克利夫的全部课程。在安妮·莎莉文老师的帮助下，掌握了英、法、德等五国语言。完成了她的一系列著作，并致力于为残疾人造福，建立慈善机构。

没错你没有听错，她是一个聋哑人。可为什么她这么厉害，对我们这些健康人来讲能有这样的水平已经是超乎寻常了，她仅仅是一个聋哑人。那为何一个聋哑人能做到，我们却不能？那是因为我们不懂得去珍惜时间，珍惜生命。一年365天，一天24小时，再去除过年过节，我们一年其实没有多少时间是在学习的，可我们真的在这些学习时间里学习吗？我们可能会开小差，遇到困难干脆放在一边做其他事情。而海伦·凯勒却在不停的学习以惊人的毅力面对困境，她克服了困难，学会了说话。

马克·吐温曾经这样说：“整个19世纪，最值得关注的人有两个，一个是拿破仑，另一个是海伦·凯勒。”海伦·凯勒她用其勇敢的方式震撼了世界，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88个春秋，却熬过了87年无光、无声、无语的孤绝岁月的女子。她用自己对于光明和未来的向往，以惊人的毅力，告诉了人们：残疾人也有自己的愿望；残疾人也有自己的未来；残疾人也有自己的生活……那我们这些健康人要做什么呢？我们应该学习这种精神，不断地学习，珍惜生命中的每分每秒，多做一些有意义的事。为何一个聋哑人办的到而健康人却办不到呢？让我们学习吧，遇到困难都要以乐观的态度去面对。

她以一个身残志坚的女子的视角，告诫身体健全的人们应珍惜生命，珍惜造物主赐予的一切。海伦教会了我们用惊人的毅力面对困境，告诉了我们要在黑暗中找到了人生的光明面，有教会我们用爱心去拥抱世界。

作为一个健全人，我们应该做得更好！

假如给我三天光明阅读心得体会篇十

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,以优秀的成绩毕了业,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。