

# 读假如给我三天光明的心得体会英文(模板20篇)

实习心得是对实习岗位和职业发展的一种思考和总结，是对实际工作经验的再加工和提炼。以下是小编整理的一些学生们的军训心得，可以和大家一同分享和交流。

## 读假如给我三天光明的心得体会英文篇一

今天我坐在院子里，静静地捧着《》细细地品味着书中的韵味，不一会儿我就被故事的情节给吸引了。

这本书主要讲了海伦·凯勒以自己顽强的意志与毅力战胜了一切困难，在莎莉文老师的帮助下学会了英、法、德等多国语言，成为了世界上第一个完成大学学业的盲聋人。

放下书，我久久不能忘怀海伦·凯勒的那种坚持不懈的精神。这是一种多大的毅力啊！一个盲聋人是如何做到完成大学学业的？是毅力！是海伦·凯勒那种自强不息的毅力。是她付出了比常人多得多的努力。

可每当我们遇到困难，总会轻言放弃。回过头想想，那一次次没有坚持下去的事情，令我懊悔当初。当我骑自行车摔跤后轻言放弃时、当我画素描画不下去想要放弃时、当我不会做数学题轻言放弃时，我真应该继续将它做完。如果困难是一座高耸无比的山峰，那我们就是要爬上山峰的人，只要你坚持爬上去了，就能获得成功，见证天空是多么美丽，云朵是多么洁白。可是有多少人在未到达顶峰前就说：“太累了，我不爬了。”你该有多可惜啊。

著名作家张海迪在5岁时因患了脊髓血管瘤高位截瘫，但是她并没有因此事而沮丧，她在残酷的命运面前，以顽强的毅力和恒心，跟疾病做斗争，她虽然不能进入校门，但她却发奋

学习，读完了小学到中学的所有课程，经过自己的努力，她成为了吉林大学的哲学硕士学位，赢得了他人的尊重。

有句话说得好：不经历风雨怎么见彩虹？只有经历了命运的磨难，勇于挑战自己，你才能获得成功。

## 读假如给我三天光明的心得体会英文篇二

《假如给我三天光明》的作者是海伦凯勒，她是一个坚强的女孩。

她一生下来不是没有听觉、视觉也不是不能说话，她是过一段时间才变成没有听觉、视觉也不能说话。

高尔基说过：“书籍鼓舞了我的智慧和心灵，它们帮助我从腐臭的泥潭中脱身出来，如果没有它们，我就会被溺死在里面。”经典的文学名著历经时间考验的，能让我们找到一个宽广的世界，与伟人展开心灵对话。

在这里，我们重温历史的沧桑巨变、气壮山河；在这里，我们感悟人生与命运的较量，领略心就新旧时代的变迁；在这里，坚强的海伦凯勒，我们去感受生活，体会光明的可贵与生命的真谛；在这里温馨感上。

当我津津有味的读完《假如给我三天光明》这本书时，我被这本书的作者深深的感动了。

《假如给我三天光明》的作者是美国20世纪著名女作家、教育家海伦·凯勒的散文代表作。“它具有丰盈的情感蕴含、深厚的思想底蕴和独特的艺术魅力。”这是李学斌给海伦·凯勒这本《假如给我三天光明的》评价。

可怜的小海伦在出身19个月后便失去了光明和声音，从此，她的世界里只有黑暗与寂静。海伦·凯勒是可怜的又是幸运

的，她的一位老师改变了她的一生——安妮·沙莉文老师，是她使这个盲聋女孩学会了说话。

如果我们失明了才知道眼睛的宝贵，就该在未失明时好好利用它，如果年老了才懂得开始珍惜时间，就应该在年轻时珍惜它！

同学们，让我们像盲人珍惜视力一样来珍惜自己的性命吧！

暑假的第一天，我通过《假如给我三天光明》这本书认识了一个传奇人物——海伦·凯勒。

海伦19个月时，因为一场高烧，失去了视力和听力，对于失明，大多数人觉得是世界上最大的痛苦，可是，海伦却战胜磨难，在黑暗又寂静的世界里，靠着自己不懈的努力，考上了中学、大学，成为了一位有名的作家，写下了《假如给我三天光明》等世界名著。海伦·凯勒度过了87年无光、无声、无语的孤独岁月，她深知身处此中的痛苦，创建了一家慈善机构，为残疾人造福。虽然她一直处在在无声无息的世界里，但是她却谱写了一首辉煌的人生之歌，成为19世纪的世界名人。

读了这本书后我很惊讶，盲聋哑的海伦竟然能写出这么好的文章，让我更加惊讶的是她一生写过14部著作，这真是让我敬佩不已。海伦·凯勒不仅用行动证明了人类战胜磨难的勇气，而且还将自己所经历的痛苦和幸福记录下来，给后世以勉励。

海伦说：“只要朝着阳光，便不会看到阴影”。想想自己，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，还找理由来为自己开脱，真为自己惭愧！

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。我们应该像海伦·凯勒那样学习，热爱自己的生命，不浪费生命中的每一个时光。

马克·吐温曾经说过十九世纪有两位奇人，一个是拿破仑，一个是海伦·凯勒。尤其是后者，真的无法想象一个人竟然在黑暗中度过自己的一生，并且写出了如此感人的故事，她就是海伦·凯勒——《假如给我三天光明》的作者。

人的一生总会有挫折，总不可能事事顺意，在挫折面前，最重要的是心态。不屈不折，不被挫折打败，永远乐观坦然地面对世界。就像海伦，即使没有眼睛和耳朵，她依然乐观向上，直面一切。虽然看不见天空，但她仍然会勇敢地抬起头，向着新生活，向着幸福，向着明天精彩的生活出发。

我们要学习海伦这种自强不息，乐观向上的精神，让平凡的人生也绽放出灿烂的生命之花。海伦·凯勒，一个多么积极向上、不屈不挠的名字。她会一直激励着我，让我在人生的路上一步步向前迈进！

生活在一个无光、无声、无语的世界，你还能找到生存的勇气和信心吗？答案一定是否定的。但是，就是生在这样一种环境中的弱女孩——海伦·凯勒，居然毕业于美国哈佛大学，还撰写了《假如给我三天光明》这本书。

这本书的前半部分主要写了海伦·凯勒变成盲聋人后的生活，后半部分则介绍了海伦的求学生涯。故事中的一个画面令我印象深刻。有一天早上醒来，海伦发现自己什么也看不见，眼前一片黑暗时，内心惊恐，悲伤极了。但在短暂的消沉后，她极力控制自己，不哭不闹，变得越来越坚强。正如她所说，身体上的不自由终究是一种缺憾。我不敢说从没有怨天尤人或沮丧的时候，但我更明白这样根本于事无补，因此我总是极力控制自己，使自己的脑子不要去钻这种牛角尖。

海伦听不见，看不到，不会说。无数人否定过她，但她依旧坚持着，和莎莉文老师一起，从一个小单词到一本书，最终成为人类永远的骄傲。在我们今后的学业道路上，很多人都会评价，如果是正确的，我们就应该认真听取。如果是错的，那就应该坚持自己的选择！

海伦在失去眼睛后，才明白眼睛的珍贵。我们每个人都有一双明亮的眼睛，通过它才能看到小树慢慢长成参天大树，看到花苞徐徐开出美丽的花朵，看到城市渐渐变得更加繁华……让我们保护好眼睛，别让手机这些电子产品霸占了自己的生活。

假如我盲而不见、哑而无语、聋而不闻，我不会悲伤，我会点亮心中的光明，让自己在这个世界上，能很好地活下来！

今天，我读了“伟人传记”——《假如给我三天光明》，这本书里面的女作家海伦·凯勒这位坚强的女性给我留下了深刻又感动的美好形象。

海伦·凯勒出生在美国，一岁半时突如其来得了一场大病，毁了她的一生：她变得又聋又瞎，因此变得脾气暴躁，使她的心灵变得灰暗无比。她的父母为了海伦·凯勒不再有这样的脾气，于是就请来了一名家庭教师——安妮·莎莉文小姐。

接下来，海伦在莎莉文小姐的鼓励下认认真真地学到了许许多多知识。虽然，海伦在学习的路途中遇到了许多挫折和困难，但是她百折不挠，不屈不挠，求贤若渴，努力奋斗。海伦还在莎莉文小姐的继续的耐心帮助下，海伦十岁时开始学习并练习说话，在她自己的努力奋斗和莎莉文小姐的鼓励支持和帮助下，海伦十四岁时就已经学会了德语。在她上中学的时候，她还给自己定了个目标——考上哈佛大学！所以，海伦就更加认真学习。真的，她就在二十岁时考上了哈佛大学女子学院。海伦凭借着她自己的坚强不屈的意志，创造了一个又一个令人惊叹的奇迹。

海伦还写下了对世界产生广泛影响的著作。

我们要学习海伦的那种坚强的意志，想到自己在学习时马马虎虎，囫圇吞枣，跟海伦相比还差得千里之遥呢，就觉得很愧疚。所以，海伦是我们的好榜样，我们要向海伦学习，长大做个有用的人才。

《假如给我三天光明》这本书不仅让我了解海伦·凯勒充满沧桑的经历，更带给了我震撼。让我对人生的了解更深。

《假如给我三天光明》讲的是一个不幸的女孩，在一场疾病，失去了能观察世界的双眼，能倾听大自然的耳朵，能表达意思的语言功能，如果没有这场疾病，她的童年一定会更快乐、幸福。这场灾难曾让她成为了一个对生活没有希望的孩子，可是后来坚韧的意志力和不断进取的拼搏精神，还有一直在后面帮助她的莎利文莎利文老师，带着她一步一步地走到温暖的地方，一步一步地走向成功。这个女孩就是的海伦·凯勒。

看完这本书后，我不禁想：为什么一个又哑又聋又盲的海伦·凯勒都能在自己的努力下，获得成功。可为什么有些健全人却知难而退呢？海伦·凯勒的视力和听力上的问题给她的学习上带来了巨大的困难。她在剑桥学院学习时，当时，许多需要读的书本都没有盲文书籍，老师也知道她的困难，可是因为学生过多，没法为她单独辅导，所以每节课老师讲的知识，只能让莎莉文老师一个字一个字地写在海伦·凯勒的手里，就这样她凭着顽强的毅力，克服重重困难上完了大学。

读了这本书，我明白了：有了困难不能害怕，要勇敢地面对，挑战并战胜它，做人不可以做弱者，而要强者，相信您的朋友们会全力帮你的，记住，干什么事都不能知难而退，而要迎难而上。不是有句话叫：“不见风雨，怎能看见彩虹？”

## 读假如给我三天光明的心得体会英文篇三

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！

## 读假如给我三天光明的心得体会英文篇四

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心的特别之处。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。”

## 读假如给我三天光明的心得体会英文篇五

海伦·凯勒因为信念，所以她始终用一颗勇敢的心，毕业于哈佛大学，又开始尝试写作。从她这一举动，我感受到海伦是那么坚强，虽然她是聋哑人，但凭借自己的努力，实现了她的一个愿望——写作。当然她还有第二个愿望——希望自己有三天光明。海伦·凯勒提出的三天光明里，想看到的全部事物，我们正常人却每天都可以看见。她那么渴望光明，如此渴望能看见周围的一切。我从她的两个愿望中，体会到我们应该学习海伦的不屈不挠，坚强不屈的精神品质，学会如何战胜风雨，学会如何战胜自我！

生活也是如此。安妮宝贝曾经说过：“含泪播种的人，一定能含笑收获。”所以，我在生活中，要做一个坚强，有信念的人，不会被困难所击倒的人。因为在以前，我常常遇到困难，就毫不犹豫地选择放弃。

《》教会我很多，海伦·凯勒教会我更多！

## 读假如给我三天光明的心得体会英文篇六

今天，我终于阅读完了假如给我三天光明这本书，海伦·凯勒的故事深深地感动了我，使我从中受益匪浅。

书中介绍了美国盲童女学者、教育家海伦·凯勒一生的事迹。海伦因病丧失了视觉和听力，这对于一般人而言是不可想象、不可忍受的痛苦。可海伦并没有向命运的不公正待遇所屈服，她回报世界的是博大无私的爱心。在沙莉文老师的帮助下，

海伦学习手语与人沟通，渐渐开启了走向世界的窗口。求知欲旺盛的她，战胜了身体残缺的困难，坚韧不拔地努力着。为了认识这个美丽的世界，她学习多种语言文字；为了能够更直接的与人沟通，她克服了听力障碍学习说话。她不仅学会了读书、写字和说话，并以惊人的毅力完成了在哈佛拉德克利夫学院四年的学业，成为一个学识渊博，掌握英、法、德、拉丁、希腊五种文字的著名作家和教育家。从此以后，她把毕生精力投入到为世界盲人、聋人谋利益的事业之中，受到了许多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，的确令人称奇。如果海伦屈服于不幸的命运，那她将成为一条可怜而又愚昧无知的寄生虫。可是她并没有向命运低头，而是以惊人的毅力、顽强的精神，走完了人生的道路，成为一个知识渊博、受人尊敬的人。

海伦的一生，是不平凡的一生。它让人们受到极大的鼓舞，使那些虚度年华的人悔恨不已。我读了这本书，常常问自己：海伦光辉的一生，给予那些残疾人生活的勇气和力量，难道对于我们这些健康人就没有一点启示吗？不，不是的。记得海伦曾经提过这样的问题：假如你的眼睛明天将要失明，那么，你今天要看看什么？这使我们感到：我们这些健康人，不能迟疑，不能虚度年华，应该珍惜这美好的时光，珍惜这幸福的生活。

美国著名作家马克·吐温曾今说过：“19实际出了两个杰出人物，一个是拿破仑，另一个是海伦·凯勒；如果说，拿破仑是战场上的胜利者，是叱咤法国大地的乱世枭雄。那么，海伦·凯勒则是生活中的勇士，是拒向命运低头、立志驱除人生黑暗的光明使者。

我看完此书，深刻地认识到：只有尝试过，才会懂得自己该选择什么；只有奋斗过，才会知道自己该放弃什么。比别人

多一点努力，你就会多一份成绩；比别人多一点志气，你就会多一份出息；比别人多一点坚持，你就会夺取胜利；比别人多一点执着，你就会创造奇迹。

## 读假如给我三天光明的心得体会英文篇七

在业余时间，我读了《假如给我三天光明》这本书，书的作者是美国盲人作家海伦·凯勒。书中的故事感人肺腑。我在以后的学习生活中，无论遇到多大的困难，只要想想故事中的海伦，就会微笑面对。

海伦从小就因疾病失去了听觉和视觉，她从未看到过世界的多彩，从未见过父母的慈祥面孔，从未见过辛勤教育她的老师，太多的不幸降临在她身上，但她从未退缩，坚强勇敢的度过了人生。

海伦是不幸的，同时又是幸运的。她遇到了一位耐心的老师。莎莉文老师教她什么是水，带她到厨房，拧开水龙头，握着她的小手，放到水流下面，让她感觉到水的形态，随后在她手上教她盲文，她很努力的学，没有辜负她的好老师。

看完《假如给我三天光明》，我自觉惭愧，我们这一代都是独生子女，家里只有我们一个孩子，爸爸妈妈都把我们当成掌上明珠，我们过着衣来伸手，饭来张口的优越生活，我们有健康的身体，比起海伦来，我们所遇到生活的挫折，学习的压力都已算人生路上的小石子。

我要向海伦学习，学习她的认真努力，学习她的坚强不息，学习她的自强自立。坚贞不屈，不断进取的精神是海伦·凯勒所拥有的，我们是祖国的接班人，更应该拥有这种美好的精神品质！

面对未来的挑战，我们要努力奋斗，才会拥有实现梦想的无限力量！

## 读假如给我三天光明的心得体会英文篇八

这个暑假里，我又读了一遍美国女作家海伦·凯勒写的《假如给我三天光明》，因为它使我百读不厌，里面记述了她一生中的精彩故事。

海伦·凯勒在很小的时候生了一场大病，这使她又聋又盲。但在她家庭教师安妮·沙利文的帮助下，她学会了读书和写字，而且凭着超强的毅力，学会了英、法、拉丁、希腊五国语言。完成了哈佛大学拉德克利夫学院的全部课程，成为了世界上第一个获得文学学士学位的聋盲人。她获得了哈佛大学的荣誉学位，成为历史上第一个获此殊荣的女性。海伦·凯勒一共写了十四部书，美国把她列为美国十大英雄偶像之一。

我读完这本书的时候，感到一股前所未有的心灵震撼。连健康的正常人都很难做到的事，而又聋又盲的海伦·凯勒却做到了，她创造了奇迹。啊！这是怎么样的一种坚韧不拔的意志力啊！她的那种顽强不屈的精神力量令我敬佩。

有一次我和妈妈在看一个电视节目，里面我看见一位没有双手的大哥哥，他在用脚趾头弹钢琴。这何尝不是用坚强的意志力来做到的呢！我还看见一位像天使般的大姐姐唱了一曲非常好听的歌，她自我介绍的时候我才知道她居然八岁就得了可怕的癌症但她顽强地与病魔抗争了十八年，终于战胜了病魔，还当上了一名护士，来帮助更多得癌症的病人。在她的脸上，我看到了坚强的笑容。他们也像海伦·凯勒一样用顽强的生命力创造了奇迹。

可是在这个世界上还有一些人，拥有健康的身体，却因为生活中的一点小挫折，就自暴自弃。就像去年有位同学，因为考试的成绩不理想，就跳楼自杀了。这是多么可惜的呀！不知道珍惜自己的生命，这是多么可悲啊！



海伦·凯勒让我明白了我拥有健康的身体是多么的幸运啊!我们要珍惜宝贵的生命,珍爱这个美丽的世界,不管碰到什么困难,都应该坚强地去面对。

## 读假如给我三天光明的心得体会英文篇九

下面是小编为大家整理的,供大家参考。

当阅读了一本名著后,相信大家的收获肯定不少,何不写一篇读后感记录下呢?但是读后感有什么要求呢?下面是小编为大家带来的读假如给我三天光明心得范文,希望大家能够喜欢!

### 读假如给我三天光明心得范文1

《假如给我三天光明》是一篇阐述人生哲理的散文,讲述了海伦·凯勒坎坷的一生。他小时候因为一场疾病而双耳失聪,双眼失明,她有着惊人的毅力,不屈不挠的精神,在莎莉文老师的帮助下,一次又一次克服了一个又一个令人难以想象的困难,接受了命运的挑战,最终取得了辉煌的成就,震撼了全世界。

人们常说眼睛是心灵的窗户,可是又有多少人真正去用它感受窗户明媚的世界?有的人虽实力健全,但他们的眼睛里只能折射出昨天和明天,为他们对昨天的怀念和对明天的展望,他们无视今天的存在,等到今天变成昨天,才会感受到那一天的可贵。

正如海伦所说:“事情往往就是这样,一旦失去了的东西人们才会留恋它,人得了病才会想到健康的幸福。”

因为看的不仔细不真切,往往人们不去身份的良辰美果,无数个今天在他们手中悠闲地搁着。他们却日日等待着明天的到来,由这样苍白的今天搭建起来的人生,必将脆弱得不堪

一击，禁不起一点的风吹雨打。

比起海伦·凯勒我们的生活幸福多了。父母给了我一个健康的身体，我坐在宽敞明亮的教室里与同学一起学习，认识那些没接触的知识，空闲下来，我可以看看那优美的风景，侧耳聆听动人的歌曲。可是海伦·凯勒能享受过这一切么？没有。她只有几个月的光明，他的生活没有光明。但是，她就是在这种又聋又哑的情况下，坚持写作，最终成为著名的作家。

而我们呢？在学习、生活上有一点点的困难就灰心，对生活是去了希望，被困难狠狠打倒。有时生病的时候被病魔轻轻的折磨一下就像个活死人一样，对生活绝望。这与海伦·凯勒比起来根本算不了什么。

现在社会上普遍都是独生子女，父母从小疼爱，造就了今天他们的脆弱，禁不起任何打击。在当今社会上，父母对自己的孩子百依百顺，成了孩子猛地拐杖，让他们依靠。然而作为父母，他们有没有为自己的儿女想过，他们将来总要长大，总不能依靠父母啊！他们有自己的路要走，几十路上再崎岖，再难走也是他们的必经课程，只有经历了苦难他们才可以在今后的社会中生存下来。

伏尔泰说：“不经巨大的困难，不会有伟大的事业。”海伦·凯勒接受了命运的挑战、用爱心去拥抱世界，以惊人的毅力面对困难，从世人中脱颖而出，揭示了我们应该不怕困难，达到困难，最终战胜它，取得完美的胜利。

读了这本书给我最大的启示是；一定要好好珍惜每一天的生活，珍惜身边的一切。不要等到失去了才懂得珍惜、才知道后悔。因为这已经来不急了。在遇到生活、学习中的困难时，一定要不屈不挠、以惊人的毅力去跟他作斗争，然后取的最终的胜利。每天好好的学习和工作，长大做一个对社会有用的人，好好地报效祖国！

## 读假如给我三天光明心得范文2

《假如给我三天光明》这本书是海伦·凯勒不屈不挠的一生的真实写照。读后让人受益匪浅，从中受到了极大地鼓舞。您度过了88个春秋，却有87年生活在盲聋哑的无光、无声的黑暗世界中。

我觉得海伦这一生活得非常有价值，是不平凡的一生。虽然失去了听力和光明，但她却身残志不残。在沙利文老师和萨勒老师的帮助下，她克服了许多难以想象的困难，学会了盲文，学会了如常人一样的说话。您知道对于身体上的缺憾，怨天尤人和沮丧根本于事无补。您以一颗不屈不挠的心接受了生命的挑战，以您自强不息的精神和坚强的意志震撼了世界。最后不但考上了大学，而且终身致力于帮助残疾人的事业，给予那些残疾人生活的勇气和力量。这种精神和毅力是我们常人所难以想象的。

“三天光明”，对于常人来说是再普通不过的，而对于双目失明的海伦来说，却是可想而不可及的。正如她在书中所渴望的：第一天，她想看人，人们的善良、温厚与友谊使她的生活值得一过；第二天，她想在黎明前起身，去看黑夜变为白昼的动人奇迹，她将怀着敬畏之心，仰望壮丽的曙光全景，再去艺术博物馆，晚上在剧院或电影院里度过；最后一天，她将再去看清晨，再一次去迎接黎明，但她没有时间花费在遗憾和热望中，她想从长岛的佛拉斯特小而安静的郊区出发，环绕着绿色草地观赏！她希望能拥有这三天的光明让她去看尽世界的一切景观。

海伦·凯勒，您的名字会像一盏明灯一样指引着我。当我面对困难和挫折时，我要学习您对生活坚强乐观的态度，走出阴影，走出困境。

## 读假如给我三天光明心得范文3

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，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！

读假如给我三天光明心得范文4

马克·吐温曾经说过：“十九世纪有两个奇人，一个是拿破仑，另一个是海伦·凯勒。”

我最近拜读了一本海伦·凯勒的名著：《假如给我三天光明》。这本书是去视力和听力的海伦·凯勒，靠着顽强的意志力完成的名著。

从海伦·凯勒的身上我学到了：一个人最可贵的就是有着坚韧不拔、积极向上的优秀品质。

静心阅读《假如给我三天光明》这本书，海伦·凯勒为了实现梦想，时刻都在努力的身影仿佛在我眼前，她时刻鼓励着我，让我为实现自己的梦想而努力。我的梦想是当一位小小书法家。卧室、客厅、以及我的教室里都有我的一幅幅精美、优秀的书法作品。记得有一次，为了柳州的一场书法比赛，我每天都在坚持练字，但最后只得了三等奖，说明我的水平还不够，我要继续努力。努力这个词，听着简单，却十分困难。来自高手的嘲笑，玩耍的诱惑，令我十分想放弃。记得那时候的我，十分抵触书法，练字也都是草草解决，是我的书法水平像坐滑滑梯般直线下降。我忽然想到：海伦·凯勒在学习说话也十分困难，但她都坚持下来了。我这点小难题就让我失去信心真不应该呀！于是我下定决心，好好练习书法，永不言放弃！

阅读经典，使我的意志力更加坚定，也使我的梦想与现实更加接近！

读假如给我三天光明心得范文5

“苦难是人生最好的试金石”《假如给我三天光明》这本书很好的说明了这一点。本书作者海伦凯勒在书中描绘了她苦难的一生，解释了希望就躲在绝望背后的含义，走进书中，我听到她倾诉她的无助，更感受她瘦弱身躯中蕴含的无穷力量。

幼年那场大病无情地夺走了海伦的视力和听力，使原本健康的她永远地与黑暗和寂静为伴。这个无声无影的世界曾经带

给她无尽的彷徨和无助。正是沙莉文老师的到来改变了这个女孩的命运。海伦·凯勒在沙利文老师的教导下·在朋友的鼓励中，一步一步走向成功。她靠着坚如磐石的毅力驾驶着人生的风帆前进，她用顽强的执着创造了生命的奇迹，谱写了辉煌的人生之歌。

读完此书，我们从海伦、凯勒的生上看到很多，学到了很多，感触也很多，她的生命奋斗历程使我眼前看不见的屏障似乎在瞬间消失了，迷茫的目标也似乎在瞬间清晰了，对生命的感悟也在瞬间有了新的认识、新的了解。“苦难对于天才来说是一块垫脚石”正是苦难铸就了海伦坚强的性格。身为一个盲聋哑的残疾人，她却有着超越常人的健康心理。她用自己所能感受到的、所能想象到的情景，表达自己对知识的渴望，对人类的友爱对生命的热爱。她用自己的亲身经历向世人揭示了一个道理：一个人最可贵的是乐观向上、永不言败的精神。

;

## 读假如给我三天光明的心得体会英文篇十

今天，我读了《假如给我三天光明》的1-5章，其中，使我记忆最深刻的是第5章《一生中最重要的事情》，本文讲了在没有见到莎莉文老师之前，海伦·凯勒就好像是迷失在大雾中的航船，身边既没有指南针，也没有探测仪。

然而，就是在一个下午，爱和光明开始降临在海伦·凯勒的身上一—她的家庭教师莎莉文老师来了。莎莉文老师为了让海伦·凯勒明白“水”是“水”，“杯子”是“杯子”，费了很大的力气。

有一次，莎莉文老师把海伦·凯勒带到水井旁边，把她的手放在水流下，一边让清凉的水在她的手心里蔓延，一边在她的

另一只手上拼写“水”这个单词。突然间，海伦·凯勒终于明白了，原来“水”就是从她手心里流过的这种清凉而奇妙的东西！

读完了这5章后，我觉得大家一定要保护好自己的眼睛和耳朵，充分地利用它们，仿佛明天你将失去它们一样。一个盲人能如此勤奋学习，从不悲观，那我们这些正常的人就更应该努力学习，不辜负父母和老师对我们的期望。成功了不要骄傲，失败了也不要气馁，要相信自己，常对自己说：“我一定能行的！”

前几天，读了一本书，名叫《假如给我三天光明》看完了之后，我深受感动，也受益匪浅。

这本书是作者海伦·凯勒的自传，讲述了小海伦在生了一场重病之后，双眼失明，双耳失聪，失去了视力和听力。但她并没有气馁，而是凭借着坚定的毅力和不屈不挠、百折不挠的精神，在家庭教师安妮·莎莉文的不懈努力下，她学会了拼写各种单词。

长大后的她考上了剑桥女子中学，并且更加努力地学习，考上了名扬四海、饮誉天下的美国哈佛大学，成为世界历史上第一位获得文学学士的聋哑人，她改变了自己的命运。因为她看不见任何事物，所以她渴望获得光明，渴望拥有三天光明。

她有一颗感恩的心，她想用一天的时间去感谢那些帮助过她的人，莎莉文老师和母亲。她想仰望星空，看着这个迷人美丽的世界。

而我们作为一个健康、正常的人，应该学习海伦，珍惜时间，感恩别人，学习海伦，学习她那勤奋、刻苦、顽强的精神，去克服种种困难！

## 读假如给我三天光明的心得体会英文篇十一

有一天，海伦的世界突然停电了。海伦摸索着想要开灯，可是，上帝无情地、残酷地、坚决地夺走了她的应有的视觉、听觉和幸福。于是，海伦的幸福飞得高很高，躲到了云层后边；灾难却留了下来放肆的笑；但是，夺走了这一切并没有夺走希望，这个有金色翅膀的小精灵，亲吻着海伦受伤的心灵，它就是希望。

这个从19个月开始就生活在无声无影世界里的女子，不知道海的蔚蓝，看不见树的绿，听不见鸟的鸣叫，却通过自己后天的努力创造了奇迹，能和平常女子一样能说话与人交流，能读书，能工作，过着适合自己，自己喜欢的生活方式。海伦勤奋学习，仅用触觉，便能与别人交流，仅用触觉，便能如饥似渴地读书，以至手指头都摸出了血。海伦时常这样想：他们夺去了应有的听觉，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，上帝仁慈地赋予我希望。有希望就拥有一切。正因为海伦勤奋学习和这么的想，才使她创造了奇迹。

可想想我自己，会发现自己是多么的幸福，我不是一个残障人，我看得见也听得见，能用眼睛去发现这个世界的美好和用眼睛读书，却天天不想读书，整天沉迷于电脑游戏中，从不珍惜眼前良好的学习环境，而海伦是多么渴望能够用肉眼来看看世界啊，想到这儿我便羞愧万分。

其实，人生不是一条永远平静的河，它偶尔也会泛起一道道涟漪的，当上帝关上你的门时，也会为你打开另一扇窗。逆境也会成为一笔财富，正因为逆境，才迫使海伦能说话，能读书的欲望高，使她创造了奇迹。

人生就如一条藤，总结着几个苦涩的瓜；还像五味瓶，包含着酸甜苦辣；又似一首歌，吟唱着悲喜交加的苦乐年华。没有洪水奔流，没有岛屿和暗礁，又怎能激起美丽的浪花。人



生不会一帆风顺，惊涛骇浪是常有的。但人心不应疲倦，不应苍老，更不应失落。因为有旧梦凋零的地方，会有一个美丽的新梦开始启动。生活的答案由每个人自己书写，由每个人自己评判。

## 读假如给我三天光明的心得体会英文篇十二

海伦·凯勒，一个还很模糊的名字带给我无限好奇，好奇心为我翻开了她的自传——《假如给我三天光明》。

或许大家都知道海伦·凯勒的事，还有关于她的许多东西。只因为她震撼世界。一个幽闭在黑暗。无声世界里的人，她却微笑地给人类带去无限光明和希望。一个度过生命88个春秋，却熬过87年无光无声的孤独岁月的弱女子，却用不屈不挠的精神完成伟大的学业——毕业于哈佛大学德克利夫女子学院。现在，越发觉得自己是那么的无知！

我喜欢海伦的自传，她的笔调是那么的迷人，虽并不华丽，但清新的气味让我觉得就像是在大自然里似的，至今，我终于领会到，什么叫“读一本好书，就是在于一颗伟大的思想交流。”在读她心吗？每一处，我都能体会到那动人的灵魂在诉说那么多往事。看了，便不肯放手。也许，是触到了这动人的笔调，我喜欢用交流的方式，来记录我所想写的事物。我想谢谢她。

光阴似箭，年华似水，走过人生88个春秋的海伦与世长辞。她走过的信心、希望、黑暗、寂静都是奇迹。让我们穿过悠长的时光小径，回眸这颗纯洁的灵魂，我们的心灵之光将有次被点燃。

### 关于读假如给我三天光明的心得2

我怀着激动的心情，读完了《假如给我三天光明》，书中的主人公深深地打动了我，一个又盲又聋又哑的女子，用自己

的努力改变了命运，这是一个多么了不起的奇迹啊！

海伦·凯勒，出生在一个普通家庭的女孩。她十九个月大的时候，一场大病夺走了她的视觉与听觉，这是一个多么残酷的现实啊！读到这里，我不禁对小海伦产生了同情心。一个幼小的孩子在这样一个无声、无光、无语的世界里，只有无尽的黑暗，那他会多么的孤单、害怕呀！

可出乎意料的是，小海伦并没有屈服于命运对她的折磨，她勇敢地站起来，和病魔作斗争。后来，在莎莉文老师的帮助与教育下，海伦·凯勒掌握了五种文字，并且在她的不断坚持与努力之下，她考上了哈佛大学德吉利夫学院。

海伦·凯勒用自己的一切力量，建起了一家慈善机构，为盲聋人造福。

读完这本书，海伦·凯勒这个有着一颗坚强不屈的心灵的女子，我心中不禁油然而生一种敬佩之情。其实，没有人不向往光明，没有人不向往幸福，更何况是一个盲、聋、哑的女子。海伦·凯勒虽是一位残疾人，但我认为她比健全的人更健全！她用行动告诉了人们：拥有光明是多么可贵，我们应该珍惜光阴，珍惜我们所拥有的一切！

海伦·凯勒曾问过我们一个问题：“假如你也只有三天的光明，你会用你的眼睛看些什么？你会把你的目光停留在那里？”

关于读假如给我三天光明的心得3

放假读的第一本书就是《假如给我三天光明》，书里的主人公是美国的著名作家海伦·凯勒。

海伦在一场高烧后，两耳失聪，双目失明。父母给她找了一位教师，名叫安妮·莎莉文·梅西。海伦在黑暗中成长，莎

莉文老师为了让海伦知道什么是水，认识水，便让她摸水，并把水这个单词拼写在海伦的手上。莎莉文老师为了让海伦学更多的知识，便自己做了许多凸出来的字母，让海伦拼成单词和句子。海伦非常认真的学习。

海伦长大后进入了她梦想中的学校——哈佛大学。海伦为了读书，她比正常人付出更多的努力，最终通过了考试。

海伦还在华盛顿进行过一次演讲，虽然演讲时经常有发音不准的情况，但是海伦都坚持了下来。海伦在新泽西州演讲时，有幸来到爱迪生先生家里做客。

最后，海伦都给很多人写了信，她在每一封书信中都谈到了对自我、对人生和事业的看法。我从中汲取到战胜困难、挑战人生的信心和力量。

读了这本书，我真敬佩海伦，她战胜困难、挑战人生的信心和力量的这种精神值得我们去学习。

关于读假如给我三天光明的心得4

海伦·凯勒，一个还很模糊的名字带给我无限好奇，好奇心为我翻开了她的自传——《假如给我三天光明》。

或许大家都知道海伦·凯勒的事，还有关于她的许多东西。只因为她震撼世界。一个幽闭在黑暗。无声世界里的人，她却微笑地给人类带去无限光明和希望。一个度过生命88个春秋，却熬过87年无光无声的孤独岁月的弱女子，却用不屈不挠的精神完成伟大的学业——毕业于哈佛大学德克利夫女子学院。现在，越发觉得自己是那么的无知！

我喜欢海伦的自传，她的笔调是那么的迷人，虽并不华丽，但清新的气味让我觉得就像是在大自然里似的，至今，我终于领会到，什么叫“读一本好书，就是在于一颗伟大的思想

交流。”在读她心吗?每一处，我都能体会到那动人的灵魂在诉说那么多往事。看了，便不肯放手。也许，是触到了这动人的笔调，我喜欢用交流的方式，来记录我所想写的事物。我想谢谢她。

光阴似箭，年华似水，走过人生88个春秋的. 海伦与世长辞。她走过的信心、希望、黑暗、寂静都是奇迹。让我们穿过悠长的时光小径，回眸这颗纯洁的灵魂，我们的心灵之光将有次被点燃。

### 关于读假如给我三天光明的心得5

暑假的时候，我读了一本书，名字叫《假如给我三天光明》。作者是海伦·凯特。书的内容主要讲了：海伦小时候是一个健康的婴儿，2岁时因为一场突如其来的病，导致她变成了盲聋哑人。她对生活非常的绝望，情绪非常的不稳定，常常发脾气。后来她的妈妈给她找了位老师，海伦在老师的帮助下，对生活充满了希望，并且学会了很多东西，也让海伦知道这个世界是充满了爱与关怀。后来，在她坚持与努力下，海伦大学毕业了，并学会了多种语言。

读完这本书后，我非常佩服海伦，因为她是那样的坚强，那样的努力，那样的坚持。从而使自己获得了新生与希望，重新找回了自我。我在想，她是盲聋哑人，为什么能做得得到这一件件事情呢?真让人不可思议啊!在我看来的那些不可能做到的事情，以她的情况，要比我们糟糕很多，她能这样的坚持完成，为何我和很多人都办不到?我不是试过因为生活中的一点点小事而放弃吗?我不是试过因为生活中一点点小挫折而半途而废吗?相信很多人都试过!所以我们不能这样，不能把自己打败，我们应该要像海伦一样的坚持与努力。因为只有这样，你才会从黑暗的牢房走出光明的路!我们一定要努力，要坚持才会取得巨大的成就!

## 读假如给我三天光明的心得体会英文篇十三

人生不可能总是一帆风顺的，有阳光照耀的时候，也有风雨侵袭的时候。就像我非常喜欢的海伦·凯勒一样。

在很小的时候，猩红热夺取了她的视力和听力，不久，她又丧失了语言表达能力。然而，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·沙利文的努力下海伦用顽强的毅力克服生理缺陷所造成的精神痛苦。她热爱生活，学会了许多常人都不会的运动。而且以优异的成绩毕业于美国拉德克利夫学院。成为一个学识渊博，并掌握五种文字的著名作家、慈善家和教育家。也许没有当初这些挫折的磨练，就没有这么出色的海伦·凯勒。

她一生都是在黑暗的世界中生活。但她不屈服这样的命运，用自己的事实证明命运的好坏，掌握在自己的手中。

这本书我真的是百看不厌。每一句话都流露出她真实的内心。其中，有一段话真的触动了我。

那是关于她自己的一个愿望。如果她拥有三天的光明，她想做的事。第一天她要看人，看他们的善良、纯朴与友谊使他们的生活值得一过。她要长久的凝视她的老师，看看她的嘴巴和鼻子，以及身上的一切。第二天她要看光的变幻莫测和日落是怎样落下去的，它要奔向何方。第三天，她还要看日出。因为，这将是她见到光明的最后一天。看完日出，她想去探索与研究。她将奔向城市，去看看那些有名的艺术馆，她要努力记住这个世界的样子。

她还说过一句令人深思的话：“如果让每一个人失去一天光明，那他以后会不会更加珍惜光明呢？”也许你会觉得这很容易啊，不就是失去一天的光明吗？但是等你尝试了，你会发现失去光明的痛苦。一个人失去了光明，不就等于自己的世界没有色彩，更何况海伦·凯勒是一生都要生活在黑暗中

呢？不由得，我更加佩服海伦·凯勒了，她的坚强，乐观，坚持不懈，热爱生活，真的值得我们学习。

作为一个正常人来说，真的感到很惭愧。总感觉自己的生活不够充实。特别是假期，要么就是窝在家里上网，不然就是看电视。偶尔想到学习时，会看看书，做做作业。我现在觉得，许多宝贵的东西，在拥有它时，你往往不知道它的可贵之处，直到失去了它，你才顿然觉悟它的宝贵。

有时苦难也是一种财富，就像海伦·凯勒一样。其实，人，需要经历苦难，需要苦难给予的磨练。温室里的花朵是经不起风吹雨打的。同样，一帆风顺的人生不是完整的人生。以为它缺少了苦难，少了苦难斗争的经历，也就少了那份磨练。苦难可以培养人的意志品质，给与人毅力和勇气。人要成功靠的就是这样的坚强毅力和超人勇气。

阳光总在风雨后，不管面对失败还是痛苦，如果我们能快乐的笑一笑，高歌生活的美好，那我们就会获得幸福，甚至能拥有金灿灿的硕果。

## 读假如给我三天光明的心得体会英文篇十四

下面是小编为大家整理的,供大家参考。

世上的人有的是眼睛看不见，被人成为瞎；有的是嘴说不了话。被人成为哑；有的是耳朵听不见，被人成为聋。海伦·凯勒就是这样一位又聋又哑又瞎的人。下面是小编为大家带来的读书心得假如给我三天光明大全，希望大家能够喜欢！

### 读书心得假如给我三天光明大全1

《假如给我三天光明》，这是一个让人沉思的题目。听了以后，不免会有很多问题。这是一位盲人吗？她叫什么名字？给她三天光明她又会去做什么呢？这一连串的问题都会浮进你的

脑海。我无法回答你们，因为在书中的每篇文章都给我留下了说不出的感受。读了《假如给我三天光明》，我找到了答案。

小时候的海伦凯勒(就是作者)，是一个聪明又活泼的女孩，六个多月大就会说一些简单的话语，刚满周岁就会走路了。总之，他比一般的孩子都要乖得多，也聪明得多。然而，好景不长，幸福的时光总是结束得太早了太早了。在一个充满知更鸟和百灵鸟的悦耳歌声中，也正是在百花盛开的春天，在一场高烧之后，海伦凯勒永远地失去了听力和视力，随之而来的使她又不能说话了。这三样东西，是人生中必要而且不能缺少的，如果失去了这三样，对一位正常人来说就等于像折断翅膀的小鸟一样再也飞不到高高的蓝天。假如你是海伦凯勒，给你三天的时间，你又会去做什么事情呢？如果我是她，一定会活不下去的。再大的鼓励，也照不亮我那颗又黑、又暗、又冷、又湿的心。心里只有一个念头，这样活着还不如死了，还是早一点结束算了。然而，海伦凯勒的做法和我的想法恰恰相反。她一生度过了八十八个春、夏、秋、冬，却熬过了八十七年的黑暗、无声、无语的孤独岁月。而正是这位又盲、又聋、又哑的女子，竟然毕业于美国哈佛大学，这是一个多么惊人的成就啊！我想，一位这样的盲人女孩都能做到，为什么我就不能做到呢？来吧！大家一起和我加油吧，做一个像海伦凯勒一样伟大的人吧！

## 读书心得假如给我三天光明大全2

这个假期，我读了美国作家海伦·凯勒写的《假如给我三天光明》。故事讲的是海伦失去听觉和视觉后自强不息，创造奇迹的故事。

海伦·凯勒是不幸的。因为在她很小的时候，一场突如其来的疾病，让她的世界变得无光、无声又无助。从此，她看不见争奇斗艳的花朵，听不到余音绕梁的歌声，说不出妙语连珠的话语……她与世界失去了沟通，失去了联系。

虽然她的世界没有光明，没有声音，但是她用战胜命运的勇气，坚持不懈的努力创造了一个又一个奇迹，我感到敬佩不已。

有一位诗人曾经说过：“读一本书，就相当于和一位高尚的人在说话。”在阅读《假如给我三天光明》时，我仿佛看到海伦·凯勒就在眼前，一直鼓励着我战胜困难，好好学习。双明失明，双耳失聪的海伦·凯勒依然心怀梦想，自强不息，而我们这样体格健全的人，如果不努力学习，因一点儿小挫折就轻易放弃，那么我们面对海伦不会惭愧吗？这本书使我警醒。

世上无难事，只要肯登攀。读完这本书后，我深深地感受到我们不能虚度光阴，颓废度日，要像海伦凯勒那样，用卓绝非凡的勇气克服困难，以毫无保留的努力创造奇迹！

读书心得假如给我三天光明大全3

马克·吐温曾经说过：“十九世纪有两奇人，一个是拿破伦，一个就是海伦·凯勒。”最近我读了一本关于海伦的书——《假如给我三天光明》，读完这本书之后我的心被海伦的精神深深的震撼了！书里写的是主人公海伦·凯勒在失去听力和视力后如何走出黑暗与孤寂，凭着自己惊人的毅力，在莎莉文老师的帮助下，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的故事。

书中的主人公海伦·凯勒只拥有过19个月的光明和声音。当我看到当一场恶梦般的高烧把她的视力和听力给剥夺时，我不禁为她感到深深的悲伤。我真怕她从此永远不能从没有了听力和视力的惊恐和悲凉中走出来。可当我看到她能根据自己的思考来做一些简单的动作时，我又对她的未来充满了希望。当看到她在沙莉文老师的帮助下学会了说话，并且考上了世界上最有名的学校——哈佛大学，完成了学业时，我又不禁为她感到了自豪和骄傲。



看完了这本书，我觉得海伦·凯勒面对如此巨大的困难时，也能毫不退缩。想想自己比起海伦·凯勒来说真是太幸运了。我有着健全的身体、良好的学习环境、优秀的老师，可是我还不知道要珍惜，遇上一些小小的困难就要退缩。

我们要以海伦·凯勒为榜样，努力学习，遇到困难决不退缩。

读书心得假如给我三天光明大全4

海伦·凯勒，一个还很模糊的名字带给我无限好奇，好奇心为我翻开了她的自传——《假如给我三天光明》。

或许大家都知道海伦·凯勒的事，还有关于她的许多东西。只因为她震撼世界。一个幽闭在黑暗。无声世界里的人，她却微笑地给人类带去无限光明和希望。一个度过生命88个春秋，却熬过87年无光无声的孤独岁月的弱女子，却用不屈不挠的精神完成伟大的学业——毕业于哈佛大学德克利夫女子学院。现在，越发觉得自己是那么的无知！

我喜欢海伦的自传，她的'笔调是那么的迷人，虽并不华丽，但清新的气味让我觉得就像是在大自然里似的，至今，我终于领会到，什么叫“读一本好书，就是在于一颗伟大的思想交流。”在读她心吗？每一处，我都能体会到那动人的灵魂在诉说那么多往事。看了，便不肯放手。也许，是触到了这动人的笔调，我喜欢用交流的方式，来记录我所想写的事物。我想谢谢她。

光阴似箭，年华似水，走过人生88个春秋的海伦与世长辞。她走过的信心、希望、黑暗、寂静都是奇迹。让我们穿过悠长的时光小径，回眸这颗纯洁的灵魂，我们的心灵之光将有次被点燃。

读书心得假如给我三天光明大全5

生命是脆弱的，但生命也是顽强的，有时生命总会给你无数无数的惊喜，以至于你认为拥有奇迹。

我读多很多文章，但给我感触最深得要属《假如给我三天光明》。海伦凯勒，这个仿佛从出生就注定被上帝遗忘的小可怜，她无法用眼睛去感受最真实的美，甚至无法用人的第二双眼睛——耳朵去倾听这个世界的声音。但，最惊人的是，她就是凭着自己的触觉，学会了说话，实现了生命的奇迹！

成为一个作家已经很难了，然而海伦凯勒，这个看不见听不见的女孩，她通过自己的努力，成就了自己。她所付出的努力不是我们可以想象的。有时候我甚至怀疑海伦凯勒这个人是否真的存在，又或者她并不是真的看不见听不见，这本书也只是凭想象写出来的东西？但，一切都摆在眼前，海伦凯勒做到了常人所不能做到的东西，她吃了别人无法接受的苦。

比起海伦凯勒，我突然觉得世上的事情仿佛并不能与海伦凯勒所面对的困难相比，她能做到，我们有着如此好的条件为什么我们做不到？坚持下去也许的确不能代表着成功，但是我敢肯定如果不坚持就一定是失败。如果海伦凯勒不努力，那么她一辈子也就只是一个残疾人，但是她努力了，她让世上人对她感到敬佩，她让所有人都对她刮目相看。

努力吧，只有努力才会有所收获。努力了，便会像海伦凯勒那样，出现生命的奇迹！

；

## 读假如给我三天光明的心得体会英文篇十五

带着这个疑问，我在暑假的时候读完了这本书。书中记录了海伦·凯勒如何在无光、无声的黑暗世界里，坚强面对困难，勇敢地迎接生活的挑战，以及创造出生命的奇迹。虽然拥有三天光明只是一个不能实现的梦，但作者海伦·凯勒丰富、生

动、真实而伟大的一生，却给我们带来了感动和激励。

想想我们现在的生活，多姿多彩的世界，而海伦·凯勒的世界里茫茫一片黑暗，看不见这花花绿绿的霓虹灯……在她的眼里生命中最重要的一天莫不过是在她的老师莎莉文小姐来的时候。在莎莉文小姐的帮助下，海伦·凯勒克服种种困难，凭借顽强的毅力考入哈弗大学，并以优异的成绩毕业。然而在她的事迹中，我也学到了许多知识。

从《霜王》事件中，我明白了遇到挫折和困难首先要做到坚持不懈。记得刚学跳大绳的时候，一开始总是被绊一下，看到别人都会跳了，自己真是又气愤又心急，可是越心急越跳不好，最后我选择了逃避，自己哭着走开了。自从我看了这本书，海伦·凯勒的一生中有那么多挫折和困难但她从来没有放弃，坚强地面对一切，看到了这，我又拾起往日的烂摊子慢慢地跳，这颗美丽的珍珠终于被我挖出来了。

从中我也明白了我们都应该学会坚持，锲而不舍的精神，我们能够看到这美丽的世界已经够幸运的了，所以我们要珍惜，珍惜这一去不复返的时间吧！燕子飞了，还会再回来；花谢了，还会再开，只有这时间是一去不复返的，一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴，让我们记住这句话，让我们珍惜时间吧。

请我们善用我们的眼睛，珍惜我们所拥有的一切，这时我们将看到，一个美丽的世界在你面前展开。

## 读假如给我三天光明的心得体会英文篇十六

海伦·凯勒是本书主人公，她在19个月时，一场突如其来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，每个人都是平等的，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！

## 读假如给我三天光明的心得体会英文篇十七

寒假快结束了，我读了美国作家海伦·凯勒写的一本书，叫做《假如给我三天光明》。读完这本书后，我的心被海伦的精神深深地震撼了！

《假如给我三天光明》主要写了海伦21岁以前的生活经历。海伦·凯勒在很小的时候就因病失去了视觉和听觉，他之所以写这本书，就是想要让大家珍惜光明。就像她在书的结尾所说的那样：“如果我有三天能用眼睛看见世界的话，第一天，我要看到那些好心的、温和的、使我的生活变得有价值的人们。第二天，我要去看一看那由黑夜变成白天的激动人心的奇观。第三天，我要在现实世界里，在从事日常生活的人们中间度过平凡的一天。”

读完这本书，海伦那坚强、永不放弃的精神打动了我。生活的不幸并没有使她消沉，她反而以更为积极乐观的态度去面对生活。通过刻苦的学习，她终于成为了一位知识渊博的学者。为此，他付出了比正常人更多的努力，因为她既看不见，也听不见，但她却能做出与正常人一样、甚至许多正常人还做不到的事。这需要多么大的毅力和永不放弃的精神啊！

而我呢？就缺少海伦身上的那种永不放弃的精神，如五年级刚开学，要选英语科代表，班主任杨老师鼓励我们要写自荐稿，参加竞选。消息传出来，有很多同学都跃跃欲试，当我看到有那么多同学在竞争的时候，我犹豫了，我既想当英语科代表，但又怕同学们不选我，如果落选，那多没面子，不去自

己……当我想到要放弃的时候，脑海中想到了海伦那积极面对人生的态度，那永不放弃的精神，我感到非常惭愧。为什么我什么都还没做就只想着放弃呢？为什么我不去学习海伦那积极乐观的人生态度呢？想到这里，我充满了自信，相信自己一定能行。

从这件事上，我非常感激海伦，虽然我没有到当上英语科代表，但是她令我明白了做什么事情都要努力去争取，不要轻言放弃。

## 读假如给我三天光明的心得体会英文篇十八

《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。

## 读假如给我三天光明的心得体会英文篇十九

今天，我认认真真地读了海伦·凯勒姐姐写的《假如给我三

天光明》，使我懂得了许多道理。

海伦·凯勒姐姐年仅十九个月时，患了一种奇怪的病，导致她完全成了盲、聋、哑人，在一个叫安妮·莎莉文的老师，帮他重拾信心，他当然没有放弃这个好机会。在老师的帮助下，克服重重困难、努力学习，并考上了哈佛大学，以优异的成绩毕业。真是了不起！

读完这个故事后，我深有感触，心里久久不能平静下来。因为对于我们来说，能考上哈佛大学的人，是一个很了不起的天才了。况且，还是一个盲、聋、哑人。海伦·凯勒姐姐考上了哈佛大学，必是来之不易，她一定要比正常人多付出，多努力。我认为，海伦·凯勒姐姐是一个勇敢的、不怕困难的'人，我们要学习海伦·凯勒姐姐坚持不懈、永不放弃的精神。

记得在小时候，有一次，和小伙伴们去公园玩的时候，不小心被石头绊倒在地上，擦伤了皮，流出了血，小伙伴们马上找来止血贴，并告诉了我妈妈，我痛哭起来，说道：哎呀！为什么会是摔倒呢？妈妈不时安慰着我。现在想起，我当时其实也用不着这么悲观，我们做人要经得起挫折，要有乐观的心态。

海伦·凯勒姐姐你是最棒的！

点评：文章写得很好，看来作者从海伦·凯勒身上学到坚强的意志可以改变人的命运的道理，祝在生活学习中不断取得进步。

## 读假如给我三天光明的心得体会英文篇二十

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！