

假如给我三天光明读书心得体会(优质15篇)

通过写培训心得，我可以将学到的知识和经验与他人分享，并获得他们的反馈和建议。小编希望通过这些范文的分享，能够促进教师之间的互动和合作，共同为学生的发展和成长努力。

假如给我三天光明读书心得体会篇一

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？给她三天光明她又去会去做什么呢？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

见的孩子，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！

；

假如给我三天光明读书心得体会篇二

《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，囫囵吞枣，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?”

假如给我三天光明读书心得体会篇三

《假如给我三天光明》读书心得要怎么写，才更标准规范?根据多年的文秘写作经验，参考优秀的《假如给我三天光明》读书心得样本能让你事半功倍，下面分享【《假如给我三天光明》读书心得(精选10篇)】，供你选择借鉴。

“十九世纪有两个奇人，一个是拿破仑，一个是海伦·凯勒。”这是马克·吐温说的一句话。是啊!她——海伦·凯勒，一个度过了88个春秋，却熬过了87年无光、无声、无语的孤独岁月的弱女子。然而，正是这么一位幽闭在聋、哑、盲世界里的弱女子，竟然毕业于哈佛大学。

有很多人，遇到一点困难，要么就停滞不前，要么就转身退回，甚至还会一蹶不振，了此一生。当我们遇到困难与挫折时，当我们觉得眼前的困难难以克服时，想退却时，就想想海伦·凯勒吧，相对她而言，我们的那点挫折算什么呢?我们的所谓不幸又能算什么呢?遇到困难与挫折时，海伦·凯勒会传给我们一种力量，这种力量就叫——不屈不挠。

马克·吐温曾经说：“19世纪出了两个了不起的人，一个是拿破仑，一个是海伦·凯勒。”

海伦·凯勒以其顽强的毅力震撼了全世界，一个生活在黑暗中却给无数的人带来了光明，一位熬过了87年无光无声无语的孤独岁月的弱女子。

书中介绍了美国盲童女学者、教育家海伦·凯勒的一生。海伦因病丧失了视觉和听觉，可是她并没有向命运屈服。在安妮·沙利文老师的鼓励、帮助下，她战胜了病魔，学会了说话和用手指“听话”，并学会了五种文字。24岁时，她以优异成绩毕业于著名的哈佛大学。从那时起，她把毕生精力投入到为残疾人谋利益的事业之中，受到了国家政府、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，她的精神确实令人崇敬。海伦没有屈服于这不可想象、不可忍受的痛苦，她更没有向不幸的命运低头，而是以惊人的毅力、顽强的精神，走完了她的人生道路。

当我合上书本，闭上眼睛回想书中的内容时，仍意犹未尽，这本书给了我心灵的震撼，书的页数算不上多，可每翻一页却都带给我无限的遐想和许多难以言表的感受。《假如给我三天光明》这本书令我明白了许多深刻的道理。作者海伦·凯勒度过了88个春秋，可是却有87年生活在毫无色彩的黑暗中，除了看不见光明，而且也听不到自然万物的声音，她却努力改变命运，最后学会了说话，还获得了学士学位。

海伦·凯勒是个坚强的名字，是奇迹的名字。命运是残酷的，病魔无情地夺走了她的视力和听力，使她呆在一个完全封闭的世界，但她却不自暴自弃，用心去感知天地万物，用心去倾听大自然的旋律；用心去欣赏那独特的风景！她仍在追求着属于自己的幸福。这难道还不足以值得我们学习吗？相比之下，我们耳聪目明，没经历过那种痛苦，却还不如海伦·凯勒，她

的困难比我们更多更大，可还不是勇敢地克服了吗？而我们在生活中遇到难处，总是依赖他人，我们应该更加勇敢地去克服困难。

漫长的黑暗是可怕的，世界在海伦·凯勒眼中只是无尽的黑暗，犹如陷入一个黑色的深渊，这孤寂，这痛苦，是常人根本无法忍受的，眼前虽然是一片漆黑，可她的内心却是彩色的。给她无穷动力的是那美好的希望，是希望领着她前进的，成长中难免有许多挫折让我们来面对，我们也要对未来充满希望，努力地去追逐生命。海伦·凯勒说：“善用你的眼睛吧，犹如明天你将遭到失明的厄难。”看到这话我愧从心生，因为我总是不爱护好眼睛，写完作业就立刻看书，看好书又去看电视，眼睛的使用一刻都停不下来，所以视力也下降了不少，还戴上了眼镜，所以我决定少使用眼睛，让眼睛拥有更多的休息时间。

此时，我有一丝疑惑，到底是什么让海伦·凯勒获得成功的呢？我想了很久，终于想出了一个自己比较满意的答案，应该是她那惊人的毅力。然而，现在的我们总是不满足于现状，总是抱怨作业太多，抱怨考试题目太难，与海伦·凯勒相比，这些还算是困难吗？这些问题太微不足道了！一个人只要有毅力，就会有无穷无尽的力量，无论什么困难，都可以靠自己的毅力来获得成功。

《假如给我三天光明》这本书包含了许多的道理和启示，使我受益匪浅，我要以海伦·凯勒为榜样，让自己变得更加坚强，更加勇敢。

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！

海伦·凯勒刚出生19个月，因病双目失明，不久又影响了听觉。从此她就在漫漫黑暗的长夜与无声的世界中度过。长期的盲人生活，使她倍感眼睛明亮的宝贵。她不能像平常人一样感受到生活的乐趣，也不能欣赏到这个美丽而充满乐趣的世界，只能用自己那双娇嫩的手触摸到遗憾和无奈。但她是那样的坚强，那样的有毅力，像在暴风雪中顽强生长的小草，能洞察别人的内心世界，而我们这些拥有明亮眼睛的人们却总是对这视而不见，所以耳明眼亮的人，看到的东西是很少的。

海伦·凯勒曾说：“只有聋子才会珍惜听力，只有瞎子才能体会到看见事物的巨大幸福。”如果通过三天，你就要变成瞎子了，那么你也许会特别的珍惜自己的视力，用自己的眼睛来看自己认为最重要的东西。如果再过三天，你要死了，那么你又做出多少令人叹为观止的事情呢！

老师常说：“抓紧时间，好好利用你们的生命吧！”但我不以

为然。因为谁都知道自己某一天一定会永远地离开这个世界的，但我们通常把那天想得太遥远了。当我们身强体健时通常是无法想像残废的。这样做，其时是我们看轻了生命的价值，不知道自己为了什么而活着，直到死去的那一刻才明白了，但却已经晚了。

海伦·凯勒她那种永不言败、执着奋进的精神，激励了一代又一代的人，就让我们像瞎子珍惜视力一样珍惜我们的生命吧！让生活变得更有意义，更有价值。

海伦·凯勒曾说过：“把活着的每一天看做命的最后一天。”她像是一根小草，一根敢与风雨抵抗的小草，一根不向命运低头的小草，一根坚强的小草。正是这种精神，才让我毫无抵抗的读下去。

《假如给我三天光明》虽然是作者幻想出来的，但却又不失真实情感。她用对于她来说的宝贵时间，去完成了她尽可能完成的事情，在这个过程中，让我看到她对光明的渴望，向往。

海伦·凯勒在黑暗中不断寻找光明，在不幸中找到希望，凭借着自己不屈不挠的坚强意志对美好生活的追求，与命运抵抗到底，果然功夫不负有心人，最后赢得快乐和光明。

不管我们在生活中遇到多大的挫折，我们都要勇敢的接受命运的挑战，才能赢得生活中的光明。

一棵树苗不经风雨难成大树，同样，一个人不经挫折难成大器。不论你是因为什么而放弃什么，人生的道路总是不会平坦，它不会顺畅地让你通过，它会赐给你几条河，几座山，而你要在这个过程中找到希望，即使是深陷沙漠，你也可以期待有救生员的到来，有水源的出现。

人生总是坎坎坷坷，不要总缅怀过去的忧伤，也不要停留在

某一刻的悲伤，而是要珍惜眼前的生活。我们总是被生活中的小事所绊倒，那么这些事情对于海伦·凯勒来说又算的了什么呢。

假如我失去了光明，迎来的却是黑暗，我不知道我会怎么做，也许我会不知所措，我会感到挫败。《假如给我三天光明》这本书让我感到作者的执着，坚强。也正是她的精神，才击败了眼前的阻碍，赢得顺畅的道路。

读完这本书，我觉得我们应该珍惜当下的每一天，也应该反思我们的时间观念到底有多强？我们浪费了多少时间？岁月不饶人，如果我们不好好珍惜现在的生活，多做些有意义的事，让时间流失得有价值，不然，到最后感到后悔的是你，而天下却没有后悔药可以吃。

假期里，我用空闲的时间读完了《假如给我三天光明》这篇文章。它让我懂得了去珍惜自我拥有的一切。

这篇文章用感人的语言写下了因一场大病而导致双目失明、双耳失聪，又失去了说话本事的女孩海伦·凯勒，她以身残志坚的柔弱女子的视角表达了我对光明的渴望、珍视和对人生的深切热爱；并同时规劝身体健全的人们：珍惜生命、关爱他人、关爱社会。渴望能有三天时间去重见世界，重见父母、教师、伙伴。在她的渴望中，她要光顾每一个角落，去抚摸每一个她能看见的东西。

这篇文章中让我感受最深刻的是海伦·凯勒说：“仅有失聪者才明白有听力是多么幸福，仅有盲目者才明白能看见阳光是多么欢乐。可是那些从未受过视听障碍的人却几乎不懂得如何去利用这珍贵的天赋，仅有失去了才明白珍惜。”看着，看着，我就不由的想起了自我对待身边的事物的态度：我的眼睛粗枝大叶地扫过身边的世界，耳朵则迷迷糊糊地理解着周围传来的声音。可是，却从来没有认真仔细地观察或聆听过。记得，又一次从博物馆回来，一位同学问我看到了什么，

而我却轻描淡写地说了一句：“没有看到什么……”这是同学惊奇不已。

更让我感受深刻的是：海伦·凯勒凭借着自我坚韧不拔的意志和顽强不屈的精神，克服了与外界沟通的障碍，并学会了读书、写作和说话。最终写下了《假如给我三天光明》和《我生活的故事》的作品。以前，我一遇到困难就退缩，读了这篇文章后，我变化不小，遇到困难就想办法解决。

我们要珍惜自我拥有的一切，不要对身边的事熟视无睹、无动于衷。要像海伦·凯勒一样坚强、有毅力。要进取乐观的生活，以完美的心态去看待身边的一切。

《假如给我三天光明》这本书写的是一个真实的、感人肺腑的故事。当我读完这本书时，从中我懂得了只要有毅力，有决心，什么困难都能克服。

这本文记叙了美国聋、盲、哑三疾于一身的教育家海伦·凯勒的一生。海伦一岁半因病丧失了视觉和听力，这对于一般人来说是不可想象，不可忍受的痛苦，但在这些打击之后，海伦·凯勒又因病失去了说话的权利，然而海伦病没有用向运屈服。在老师的教育、帮助下，她战胜了病魔，渐渐学会了讲话，用手指来“交流”，并掌握了五种文字，这对正常人都是件很难的事，更和况是聋哑人。在她24岁时，她以优异的成绩，毕业于著名的哈弗大学德克利女子学院。此后， she就把毕生的精力投入到全世界的残疾人中。她把爱都奉献给了那些残疾人，在为聋哑人谋利益中，曾受到许多国家的赞扬，这是多么伟大的事啊。

是啊，一个残疾人竟能取得如此伟大的成就，是何等令人惊讶啊！使她又如此成就的原因就是她没有向命运低头，她有着常人无法想象的毅力和顽强的精神，还为人类做出了如此大的贡献，真是太直得令人尊敬。

此时我也深刻的认识到：一个人能不能取得成就，不在于条件的好坏，而在于有没有奋斗的精神。一个人只要胸怀远大的理想和奋斗的目标，就会有无穷无尽的力量，就不会被客观条件的束缚，就能够发挥自己的主观能动性。理想是人的指路明灯，它带着人走向光明，我们就应该是有理想有抱负的人。

20世纪，一个独特的生命个体其勇敢的方式震撼了世界，她——海伦凯勒一个生活在黑暗中却又给人类带来光明的女性，一个度过了生命的88个春秋，去熬过了8年无光、无声、无语的孤独岁月有的弱女子。

然而，正是这么一个在盲聋世界里的人，竟然毕业于哈佛大学、德克利夫学院，并用生命的全部力量处处存在，建起了一家慈善机构，为残疾人造福，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，最后又把慈爱的双手伸向全世界。

海伦、凯勒一生一共写了14部著作，《我的生活》是她处女作，作者以真实的自然的笔触再现了自己生命之初21年的生活，为世人留下了一首永难遗忘的生命之歌。闪耀的光芒——人类的精神还远超越了时空的限制，海伦凯勒所展现出来的品质、意志耐心等强烈地震撼着我们，给蒙尘的心灵以洗涤。四肢健全的人，可能难以体验残疾的痛苦，正好和平年代的某些人居然希望有战争刺激一亲，殊不知生命是脆弱的，当所有的假设变成现实时，一切已为时太晚，因此无论是在什么样的年代爱和勇气，都是我们生存的基础。

所以我要说：“善用你有眼睛吧，犹如明天你将遭到失明的灾难。”同样的方法也所以享用于其它感官，聆听乐曲的妙言，歌唱，管弦乐队的雄浑，而铿锵有力的曲调吧，犹如明天你将遭到目聋的厄运，抚摸有一件你想要抚摸的物品吧。犹如

明天人我的触觉将会衰退，嗅闻所有鲜花的花香、品尝美味佳肴吧，犹如明天你不能嗅闻品尝，充分利用每个器官，通过自然给你的几种接触手段，为世界向你显示的所有愉快而美好的细节而自豪吧！不过，在所有感官中我相信，视觉一定是最令人赏心悦目的，你所看到的每件东西，对你却是那么珍贵，你的目光将饱览那出现在你视线的每个物品，然后你将真正看到一个美好的世界在你面前展开。

提到海伦·凯勒和她的那本不朽名著——《假如给我三天光明》，也许很多同学都不陌生，许多的报刊、书籍中都有对海伦·凯勒及她的这本书的或多或少的介绍。

现在，有许多同学都感到英语难学。的确，我们缺乏必要的英语环境，很难自然而然地学会英语。可是，同学们想到过没有，海伦·凯勒从小就听不见、看不见，但是她一共学会了多少门语言呢？有五门之多——英语、德语、法语、拉丁语和希腊语。更难能可贵的是，海伦·凯勒在根本看不见的情况下，靠用直的和弯的铅丝做成了几何图形的办法学会了几何，并最终优异的成绩考入哈佛大学德克利夫女子学院。

假如给我三天光明读书心得体会篇四

在我的童年中，书是我知心的伙伴。书里包含着太多太多有趣的问题和知识，让我去思考，去回味。这不，最近我又在和《假如给我三天光明》交流知识呢！

《假如给我三天光明》，这是一本关于讲述盲人的奇迹故事，书里讲述了一个叫海伦·凯勒的残疾人，她在盲与聋的双重包围下，被莎莉文老师给予了新的希望：她让小海伦重新认识这个世界，认识英语单词终于，在莎莉文老师的不懈努力之下，海伦终于考进了哈佛大学，并创建了一百多家残疾人救助中心。

海伦·凯勒，她在黑暗的世界里非常孤独与寂寞，但是她却没有失望，她依然努力地学习英语单词，依然努力地认识这个陌生的世界，去与莎莉文老师一起脱离黑暗的枷锁，她接受了生命的挑战。终于，她以优异的成绩考上了哈佛。那么，我们这些正常人呢？是不是更应该去朝着自己的梦想不懈地努力？是不是我们更不应该荒废自己的器官和生命呢？海伦·凯勒曾经说过：好好使用你的眼睛吧，你会用它创造一个更辉煌的成就！，是啊，我们应该去利用它们，而不是白白地糟蹋。

这本书，它会使那些在困境中的人们告诉一个道理：永不放弃！当你感觉到陷于逆境，意志消沉时，请不要，读读这本书吧！它会给你处于困境中的指明前进的方向，给你以信心的成功！

假如给我三天光明读书心得体会篇五

在漆黑的夜空，有几点闪耀的星光，不住的颤动着。一阵微风吹过，吹的树叶沙沙作响。在这迷人的夜空，我的心里充满了对海伦凯勒的敬佩之情。

习惯用眼睛看东西，用耳朵听声音，用嘴巴与人交谈的我们，并不觉我们拥有的可贵。但是，一个人眼睛瞎了，耳朵聋了，由于“聋”与“盲”的缺陷，妨碍了对于语言的学习，进而变成“哑”。这样的生命是多么灰暗而寂寞！

面对这样的不幸，我们是认命的活下去，独自吞咽生命的苦果，还是整日怨天尤人、愤世嫉俗？应该说这两种人生态度都是消极而悲观的。可是我们不能否认的是：绝大多数人遇到这种困境时，往往会失去奋斗的勇气，只是被动的接受一切。然而，也有人并不如此，海伦凯勒就是这样的人。

《假如给我三天光明》的主人公是海伦凯勒，她在出生的19个月后，因为生病失去了宝贵的听力和视力。她的发生器官没有受损，却因为无法接受的学习与模仿的刺激，所以无法

说话，变成一个又聋、又盲、又哑的重度残疾儿。

幸好她的父母没有放弃她，并给她找了一位优秀的老师——安妮·莎莉文小姐。莎莉文老师不但打开了海伦的心灵之窗，更改变了她的一生。从只会用手语表示意思到可以独立阅读，再到用口与他人交流，海伦付出了比同龄人多几倍甚至十几倍的努力。她在20世纪初期，顺利地在美国哈佛大学分校——雷德克利大学毕业。后来，海伦凯勒竟成为一位出色的演说家，而且出版了许多著作。

假如给我三天光明读书心得体会篇六

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。

假如给我三天光明读书心得体会篇七

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，她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。

假如给我三天光明读书心得体会篇八

马克吐温曾经说过：“19世纪有两个奇人，一个是拿破仑，一个就是海伦·凯勒。”在这个寒假里，我读了海伦·凯勒的自传——《假如给我三天光明》，被海伦·凯勒不屈不挠的奋斗精神深深震撼了。

《假如给我三天光明》这篇文章的作者是美国的海伦·凯勒。海伦·凯勒出生只有19个月，就因病双目失明。从此，她就一直在黑暗的漫漫长夜里摸索着生活，长久的盲人生活使她倍感眼睛明亮的宝贵。她热爱我们这个美丽新鲜、充满生机勃勃的世界，却为不能用眼睛观察，只能用手触摸感到遗憾。于是，她非常羡慕那些有一双明亮眼睛的朋友们，羡慕他们能轻松方便地观赏大自然的美景，能够用双眼去洞察别人的内心世界，而那些朋友对于这些总是视而不见。于是她得出结论：“耳明眼亮的人看到的东西是很少的。”

海伦说：“只有聋子才看中自己的听力，只有瞎子才珍惜眼睛明亮的宝贵。对于已经有的东西不以为然，对于没有到手的东西极为乞求，这也许是人的共性。”如果再过三天你的眼睛就要瞎了，那么在这三天里你会特别珍惜你的视力，你会好好看看你认为最宝贵的东西，以免当你什么也看不见的时候后悔悲哀。如果你三天之后就要死了，那么你能在这仅有的三天里做出多少事来。

我和周围的不少人，也如上文所说的那些人，都不珍惜拥有的东西，都不珍惜自己的宝贵年华。每当一学期结束，我总结自己的学习成果时，总是哀叹我所得到的知识是那么少。一百多天也是很长的时间了，每天除了那么七八个小时，其余那么多的时间都在干些什么？老师经常对我们说：“抓紧时间，好好利用你的生命吧！”我不以为然，总认为时间很多，可以虚度。如果谁一说“生命”都认为是唬人的的大话，于是很多时候，碌碌无为，游手好闲，虚度年华。

我们这样做，实际上等于看轻了自己的生命价值，不知道自己为什么而活着，待到青春年华逝去的那一天，才猛然醒悟，发出悲哀的叹息，岂不是晚了么？失明了才知道眼睛的宝贵，就应该在眼亮时好好利用它；垂老了才懂得生命的可爱，就应该在年轻时珍惜它。

让我们像盲人珍惜视力那样珍惜自己的青春年华吧！

假如给我三天光明读书心得体会篇九

坚持去追求梦想，命运不会亏待你的，终有一天，你会成功！

——题记

《假如给我三天光明》是世界文学史上无与伦比的杰作，海伦·凯勒的自传，海伦·凯勒88个春秋中，有87年生活在无光无声的世界里。19个月大时，就被猩红热夺去了视力和听力的，她在自己的坚持和老师的帮助下，学会了说话和盲文读写，是第一个完成大学教育的残疾人，整本书法海伦凯勒的坚持不懈、不屈不挠表现得淋漓尽致。

其中，这本书中最让我难忘的是海伦凯勒努力学说话的情景，海伦凯勒靠把手放在富勒小姐的嘴上这种艰难的学习方法来说话，才断断续续地说出了她的第一句话——“天气很温暖”，之后，她一直日夜苦练，又在沙利文小姐的帮助下，反复练习，发准每一个单词和单词结合。迫使自己去纠正发音不准的单词和句子，她认为自己的任务就是练习，练习，再练习，经过不懈的努力，海伦凯勒终于能让家里人听懂她的话了，我仿佛看见海伦凯勒正张着嘴巴，反复地练习某个句子，练的口干舌燥也顾不得喝一口水，我仿佛看见海伦凯勒把手放在富勒小姐脸上不厌其烦这跟着拼读单词，我仿佛还看见当海伦凯勒能说话时家人的喜悦……正是因为海伦凯勒的不屈不挠、坚持不懈才能让她学会说话、读书、写字。让她的生活多姿多彩，她和命运作斗争让我心潮澎湃。

海伦那么不屈不挠的学习，而我却不如她，上回学乒乓球时，我越打越累，腿在打乒乓球时，不小心踩到了一个导弹的乒乓球，轻轻扭了一下，我休息时走路都有点一瘸一拐的，有点疼。嘻嘻，正好借这次机会回来休息休息，我想。很快要到我练习了，我单脚跳到老师面前，向老师请假：“老师，我脚刚刚扭伤了，不能沾地板。”边说我还假装直抽冷气。老师看我这么“疼”，就说：“好吧，你到旁边休息一下吧。”我如愿以偿的得到了休息，在旁边坐了一节课。想到这里，我自愧不如。

我们都要向海伦凯勒那样，向自己的目标坚持的去追求。遇到困难和挫折迎难而上，而不是退缩，过了这一关，你就真正成为生活的强者！

假如给我三天光明读书心得体会篇十

《假如给我三天光明》讲的是一个叫海伦·凯勒的小女孩在一次高烧中失去了听力和视力后十分痛苦，她的父母为她找到了一位启蒙老师沙利文小姐，并在第二年的3月正式来到海伦的身边。沙利文小姐先教会了海伦水和杯子是不同的两种东西，还让海伦学会了说话，又让海伦考进了哈佛大学，并帮助她预习功课。沙利文小姐逐渐让海伦恢复了自信，最后海伦·凯勒还想让上帝给她光明，哪怕只有三天时间。第一天她要去看人；第二天她要去日出、看自然史博物馆；第三天她决定在现实生活中度过。

我感觉海伦·凯勒很可怜同时又很坚强和幸福，可怜的是，她在高烧中失去了听力和视力。坚强的是，她失去了听力和视力之后依然顽强，坚持不懈的学习，最后成为了著名的盲聋慈善家、作家和演讲家。幸福的是，她有一位很好的启蒙老师愿意一直帮助她。

我觉得我们一定要学习海伦·凯勒的坚持不懈，不会轻易放弃，最终梦想成真。

假如给我三天光明读书心得体会篇十一

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！

假如给我三天光明读书心得体会篇十二

今天，我读了假如给我三天光明这本书，是海伦·凯勒的自传，这本书堪称世界文学史上无与伦比的励志杰作，书中记录了盲聋人如何在无声无光的世界里坚强学习、生活的奇迹。

她虽然仅仅拥有19个月的光明，却在黑暗中勇敢的迎来生活的挑战，用爱心拥抱世界，终于找到人生的光明。书中字里行间洋溢着对自然和艺术的渴望及对生命的热爱，生动地展示了作者丰富、生动、真实而伟大的一生，给全世界带来无尽的希望、信心、感动和鼓励。我们要向海伦·凯勒学习，学习她面对困难永不服输的精神，从她的书中吸取到无穷的力量，从她伟大的人生历程中学习到有易的经验。

假如给我三天光明读书心得体会篇十三

中学、大学里幸亏莎莉文老师随堂陪她听课，老师讲解的东西她一字不落的记下了。莎莉文老师把每课文的疑难重点详细地写在她手上，其他的基础知识就靠她自己下功夫了。她以惊人的毅力掌握了英、法、德、拉丁、希腊五国的文字，以优异的成绩毕业于哈佛大学德克利夫学院。我真羡慕她。她走遍美国和世界各地，为残疾人演讲、募集资金，把人生毫无保留的献给了盲人福利和教育事业。

《假如给我三天光明》的人应该都知道她的不幸。在一般人眼里，如此不幸的人生，还会有什么收获呢？然而海伦却创造了一个又一个奇迹：不但考上了哈佛大学，而且一生中写了14部著作。她还多方奔走，在全美建起了多家慈善机构，办成了一般健全人也不一定办得到的事。珍惜现实，才能拥有未来。这就是“珍惜”的价值所在，也是生活的辩证法。与海伦相比，我们许多人可能都会感到惭愧。因为我们虽然拥有比她健全的身体，却常常如她所说的那样，犯那种“有视觉却看得少”的错误。或为“已失去”的东西痛苦不堪，或为“得不到”的东西百般烦恼，却偏偏对实实在在“拥有”的东西不知珍惜，不懂得好好把握。

海伦凭着一颗坚强的心，最终在逆境中崛起，真是身残志不残。而自我呢，有着良好的条件，却缺乏坚韧不拔的毅力。因此，这篇文章给我最大的启示是：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。”请你思考一下这个问题，假如你只有三天的光明，你将如何使用你的眼睛？想到三天后，太阳再也不会你的眼前升起，你又将如何度过那宝贵的三天？你又会让你的眼睛停留在何处？要有乐观向上的良好心态。海伦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。下面有一则故事，也说明了这点。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，有官又有财。于是后者考中了状元。而前者却榜上无名，这个故事更可以说明乐观向上的良好心态，是成功的重要因素之一。

假如给我三天光明读书心得体会篇十四

海伦·凯勒以其顽强的毅力震撼了全世界，一个生活在黑暗中却给无数的人带来了光明，一位熬过了87年无光无声无语的孤独岁月的弱女子。

书中介绍了美国盲童女学者、教育家海伦·凯勒的一生。海伦因病丧失了视觉和听觉，可是她并没有向命运屈服。在安妮·沙利文老师的鼓励、帮助下，她战胜了病魔，学会了说话和用手指“听话”，并学会了五种文字。24岁时，她以优异成绩毕业于著名的哈佛大学。从那时起，她把毕生精力投入到为残疾人谋利益的事业之中，受到了国家政府、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，她的精神确实令人崇敬。海伦没有屈服于这不可

想象、不可忍受的痛苦，她更没有向不幸的命运低头，而是以惊人的毅力、顽强的精神，走完了她的人生道路。

假如给我三天光明读书心得体会篇十五

今天，我读了一本好书——《假如给我三天光明》，这本书让我深有感触，特别是主人公海伦·凯勒给我留下了很深刻的印象，她那乐观、顽强的精神让我感到由衷的敬佩，值得我们学习。

海伦·凯勒原来是一个健康、活泼的孩子，但不幸的事发生了，在一场重病后，她的双眼完全失去了光明，她在耳朵也无法倾听美妙的声音。面对这样的情况，海伦·凯勒没有放弃，在安妮·沙莉文老师的指导和关心下，她一步一步的跨越障碍，成功毕业，取得了巨大的成就。在书本的最后，海伦·凯勒说到了如果上帝给她三天光明，她将会做哪些有意义的事，她让健康的人明白了我们的生活是多么幸福呀。

这本书描述了海伦·凯勒努力奋斗的一生，在她这一生中，有挫折、有喜悦、有失败，也有成功……这本书让我透彻领悟了奋斗、坚强和爱的含义，让我们知道，就算一切苦难和挫折摆在我们面前，我们是多么得软弱无力、不堪一击，也要用顽强的意志力和永不服输的拼搏精神与困难战斗到底，只要有信心，是金子总会发光，就算铁棒也会磨成针。