

# 最新读假如给我三天光明心得体会(大全7篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 读假如给我三天光明心得体会篇一

谁能想到，一个幽闭在盲聋世界里的人竟然顺利地从哈佛大学毕业，竟然熟练掌握了英语、法语、德语、拉丁语、希腊语五种语言，竟然成为著名的作家和教育家，留下十四部著作，建起一家家慈善机构。美国《时代周刊》评选她为20世纪美国十大英雄偶像之一，许多大学也给予她诸多荣誉……她，就是海伦·凯勒。海伦是不幸的，但同时，她也是幸福的。她遇到了莎莉文老师、萨拉·富勒老师，遇到了汤姆斯小姐。她用甚至比一个常人更开朗的心态去面对世界。

她活泼捣蛋：一天早晨，她把母亲锁在储藏库里。其他人都在外面干活，没有注意到这一切。母亲着急得在里面拼命敲门，她坐在走廊前的石阶上，感到了敲门所引起的震动，便仰制不住笑个不停。大约3个小时后，母亲才被其他人放了出来。事后，父母让莎莉文老师来教导她，他却如法炮制，把莎莉文老师也锁在了房间里。那次是母亲让她上楼送东西时趁机锁的又把钥匙藏在了客厅一角的衣柜下。

任凭父母怎么哄，她都不交出来。当时莎莉文老师在三楼，父母不得不找梯子让老师从窗户里爬出来。她还为自己的恶作剧沾沾自喜，数月后才把钥匙交出来。谁能不为海伦顽强不屈的一生感动？她丝毫没有抱怨命运的不公，而是孜孜不

倦地努力着。甚至让人感觉不到她是一位处处需要照顾的残疾人。她写的书中从来都看不到华丽的辞藻和煽情的描写，字里行间处处流淌着朴实无华而又坚定不屈的信念。她终生都愿意去帮助别人，而不想成为他人的负担。我相信，当年迈的海伦躺在病床上时，一定很欣慰，因为他做到了这一点。

## 读假如给我三天光明心得体会篇二

曾经，我看过一本书，是海伦·凯勒的名著——《假如给我三天光明》，读《假如给我三天光明》想到的作文。海伦是一个生活在盲聋哑世界里的一位姑娘，她不怕任何人的嘲笑和讽刺，也不怕因生活在黑暗中而不能自拔。

海伦曾说过：“忘我就是快乐。因而我要把别人眼睛看见的光明当做我的太阳，要把别人耳朵听见的音乐当做我的乐曲，别人嘴里的微笑当做我的快乐！”你们看那！她是多么顽强多么乐观呀！俗话说得好，一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。同学们，也许你们认为看见的万物都不算什么，也许都看倦了，看厌了，可是，你们知道吗？对于海伦来说，那一丝的光明与景物会让她感到多么幸福。如果上帝能给她三天光明。那么，第一天，她要看人，希望长久看着自己的老师，朋友和家人。第二天，她将怀着敬畏之心去看她生活的地方，看看人类的进步。第三天，看看这座城市，看看过去，看看现在.....

## 读假如给我三天光明心得体会篇三

“只要朝向阳光，你就会走出阴影。”读了《假如给我三天光明》这本书后，我感触颇深。海伦·凯勒这位生活的勇士，以一种不屈不挠的奋斗精神，拒向命运低头的坚强意志深深地震撼了我。特别是她面对命运的不公，却回报世界的是博大无私的爱心让我感动。在海伦身上，我看到了一种人性的美好，那就是常怀一颗感恩之心，微笑面对生活，善待他人。

书中海伦的坚强、乐观的生活态度吸引我读下去。海伦·凯勒，从生理上说，她是一个弱女子，但在精神上，绝对是一位“巨人”。“聋哑盲”的生理缺陷注定她要付出比常人多几百倍的汗水去面对学习与生活。可以说，与正常人相比，生活对她是不公的，但她并没有去憎恨生活，而是一种感恩的心去生活，去待人。

“要是我能把曾经帮助过我的人都写下来，那该多好，他们费尽心思把我的缺陷转变成美好的特权，使我能在缺陷的阴影中，安详快乐的前进。”听，海伦说得真好。有了这样的思想，进入柏金斯盲人学校后，面对大家的友善，海伦就是以这样的态度去回报。在柏金斯学校里，海伦意识到原来有这么多的人在关爱自己：同学们常牵着她的，在她的手心里讲述着一个个动听的故事。富勒小姐为了让她能说话，从最基本的单词教起，一遍遍的重复着同样的字母。她甚至耐心的让海伦把手放在她的嘴唇上，去感受舌头和嘴唇的运动……面对同学们和老师的无私帮助与关爱，海伦铭记在心，对生活中的点点滴滴都充满了感激。也正是这个弥漫着人间温情的学校让海伦感受到生活的美好。

望着书中海伦永远甜蜜的微笑，我觉得自己的渺小，感觉她的微笑就像我心中的一把拂尘，时时清扫我心中的尘埃。生活中，我们常常因为一些鸡毛蒜皮的小事儿斤斤计较，常常因为某一方面的缺陷而抱怨命运的不公，无视家人、亲友的悉心照顾与关爱，更很少怀着一颗感恩的心去善待父母、同学。特别是自己在学习上，生活中遇到困难，遭到失败时，往往怨天尤人，有时甚至自暴自弃。前几天，看到这样一条让人难过的新闻。一位自认为自己很丑的大学生，竟然杀害了自己同学。是什么造成了这样的悲剧？就是因为他没有乐观的生活态度，缺少感恩的思想。在他狭窄阴暗的心中，只有自卑，只有对生活的憎恨。他很少看到别人的善良，从来没有想到去回报父母的养育之恩，同学的友爱之情。这样的人是可悲的。

合上书本，我的脸上也充满了微笑。海伦，能在别人看来毫无希望的人生中走出一条属于自己的光明大道，难道我们这些健全的人在千百条路的人生中找不到一条属于自己的路吗？我暗暗鼓励自己：生活不是一帆风顺，学习也不是一路高歌。当我们面对生活的挫折，除了努力拼搏，何不像海伦那样，用微笑去面对生活，用一颗诚挚的心去感谢生命，感谢生活。让感恩之心蕴泽你我。定会发现：哦，生活原来如此美好！

## 读假如给我三天光明心得体会篇四

当我读完《假如给我三天光明》时，心情久久不能平静。我被海伦·凯勒的坚强打动了。

这本书的作者海伦·凯勒自幼双耳失聪，双目失明。就是这样一个人又聋又哑又盲的她，凭借自己惊人的毅力，在无光、无语、无声的世界里，克服了许多困难，刻苦学习，最终以优异的成绩毕业与哈佛大学。凭借自己惊人的毅力改变了她的苦难命运，用坚强谱写了自己多姿多彩的人生。

海伦·凯勒说，知识给人以爱，给人以光，给人以智慧。应该说知识就是幸福。因为有了知识，就是摸到了人类有史以来活动的脉搏，否则就是不懂人类生命的音乐。的确如此，知识的力量是无穷的。正是因为知识，让海伦·凯勒创造了一个又一个的人间奇迹，考上哈佛大学并以优异成绩毕业，有着十四部名作，建立了多家慈善机构。从海伦·凯勒身上，我们看到了对自强不息者最好的诠释，看到了人类与病魔抗争的胜利之花，生命之花。这胜利之花，生命之花，绽放的是那么绚烂，那么耀眼！

珍惜现在，才能拥有美好的未来。海伦·凯勒用自己的人生告诉我们，珍惜不是享受，珍惜是奋斗，只有奋斗才是最好的珍惜，只有奋斗才能拥有美好的明天，才能让生命焕发出灿烂的光彩！

诗人歌德说：读一本好书就好像同许多高尚的人对话。的确像《假如给我三天光明》这类好书，它会使我一生受益。

## 读假如给我三天光明心得体会篇五

亲爱的老师、同学们：

这是一部自传体小说，讲述的是海伦·凯勒不屈不挠的生命历程。海伦·凯勒在生命之初只拥有了十九个月的光明和声音之后，一场大病突如其来，而病魔离去是，也同时带走了她的视力和听力，她成了一个盲、聋、哑人。无尽的黑暗和寂寞笼罩着她幼小的生命，她开始变得暴躁和执拗。但她的父母并未放弃她。

在海伦近七岁时，她生命中一个非常重要的人物走进了她的一一安妮。莎莉文老师，她用伟大的爱心，用一些特殊的教育方法帮助海伦看书写字，帮她树立信心，认识自我。海伦不断地努力着，克服了种种困难，学会了说话，与人交谈，她付出了多于常人百倍的努力，刻苦学习，考上了哈佛大学。

踏入社会的海伦积极奔波、演讲，为残疾人的公益事业筹措基金。先后与贝尔博士、马克·吐温、爱迪生、福特等名人大师成为朋友，从他们身上受益匪浅。她的一生，是坚毅的、光辉的一生，也是鼓励千百万人积极向上的一生。

海伦用自己的经历及内心世界的表白，鼓舞人们积极向上，正确认识生命，认识自我，树立良好的生活态度及价值观念，用坚毅的毅力战胜困难。她身处黑暗中，但却能以微笑面对厄运，她的内心是一片光明。从这样一个残疾人的身上，我们看到了人类最美好的、最善良的天性。

虽然我们大多数人都有着健全的`五官和四肢，但许多人并没有真正意识到这有多么可贵。他们睁着眼却看不到许多美丽

的东西，张着耳却听不见美好的声音，而是在懈怠中虚度光阴，来日方长，可今日无多，所以要时光，珍惜自己所拥有的，用一颗充满爱的心灵去感受生活的美好，做个充实而的人！

## 读假如给我三天光明心得体会篇六

每一次想起雷锋，就会想到这个社会。有多少个人在回首往事时，为自己的碌碌无为而悔恨，为曾经虚度光阴而悲哀。

今天，还有多少人能像雷锋一样，永远那么富有爱心，永远那么真诚、善良，永远像一颗小螺丝钉。

今天，大街上老人摔倒了，还有人会去扶吗？

今天，你钱包被偷了，海城人帮忙抓小偷吗？

今天我们在几十年前所敬仰学习的榜样已经被越来越多的人认为是傻子，那些人中有你吗？

然而，雷锋精神却不能缺失。

在生活中，我们要发扬助人为乐的精神。在学习上，我们应像雷锋那样敬业爱岗、刻苦钻研。

这些年来，对很多人说，感兴趣的不是我们是否在学习雷锋，而是外国人在学习雷锋。我们不能把雷锋精神给遗弃掉，反而要发扬他。

一滴水只有放进大海里才不会干涸，一个人只有把自己的集体结合起来才最有利益。

所以，要常常问问自己，如果你是一滴水，你是否滋润了一寸土地：如果你是阳光，你是否照亮了一片黑暗。如果你是

一颗小小的螺丝钉，你是否永远坚守你的岗位。

来，用我们的行动，弘扬雷锋精神，让二月的春风，处处留！

## 读假如给我三天光明心得体会篇七

曾经，我看过一本书，是海伦·凯勒的名著——《假如给我三天光明》。海伦是一个生活在盲聋哑世界里的一位姑娘，她不怕任何人的嘲笑和讽刺，也不怕因生活在黑暗中而不能自拔。

海伦曾说过：“忘我就是快乐。因而我要把别人眼睛看见的光明当做我的太阳，要把别人耳朵听见的音乐当做我的乐曲，别人嘴里的微笑当做我的快乐！”你们看那！她是多么顽强多么乐观呀！俗话说得好，一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。同学们，也许你们认为看见的万物都不算什么，也许都看倦了，看厌了，可是，你们知道吗？对于海伦来说，那一丝的光明与景物会让她感到多么幸福。如果上帝能给她三天光明。那么，第一天，她要看人，希望长久看着自己的老师，朋友和家人。第二天，她将怀着敬畏之心去看她生活的地方，看看人类的进步。第三天，看看这座城市，看看过去，看看现在.....