

# 2023年假如给我三天光明读书心得体会(通用8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。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 假如给我三天光明读书心得体会篇一

美国作家马克·吐温曾说过：19世纪有两个奇人，一个是拿破仑，一个是海伦·凯勒。拿破仑试图用武力征服世界，他失败了，海伦·凯勒试图用笔征服世界，她成功了。

《假如给我三天光明》是海伦·凯勒的一部自传性作品，被誉为世界文学史上无与伦比的杰作。海伦·凯勒刚出生时，本应和其他婴孩一样，健康成长绽放属于自己的光华，但不幸在19个月的时候，一场突如其来的疾病，像狂暴的龙卷风一样，卷走了海伦·凯勒生命中的光明与声音，生生的将一个活蹦乱跳的孩子，扯入混沌的迷雾，被剥夺去了视觉和听觉。

然而就是这么一个幽闭在无光、无声、无语世界里的孩子，她与命运抗争，不曲不挠，以优异的成绩毕业于哈佛大学德克利夫学院，并用生命的全部力量，处处奔走，建起一家家慈善机构，为残疾人带来福音，让无数身处逆境的人看到希望，因而被美国《周刊时代周刊》评选为20世纪美国十大英雄偶像之一，推选为世界十大杰出女性。

我们拥有一双明亮而美好的眼睛，可以看见太阳的金色光辉，流苏般的金银花藤，散布的满天星辰，以及一切美好的事物，我们还能听见风的低吟，鸟儿的欢唱，树叶抖动时的沙沙声，人们或低沉或高昂的说说声，或粗犷或清越的歌声，这些各

不相同的声响，在空气中荡开一阵阵的波纹，而后钻入我们的耳中，眼前的世界立即活灵活现，充满着令人陶醉的韵味。

阅读海伦的故事，我明白了有时候眼睛不能看见的，心却能看见，心才是世界上最明亮的眼睛，海伦的文字能让人感受到时间流逝于书页间的温度。一遍遍地重温与思考，看见了生命的本色——绿色。即使这颗不幸落在杳晃里的种子，开始也曾歇斯底里的抱怨过命运不公，甚至做出过偏激的行为，但并没有自暴自弃，向命运屈服，最终发芽、成长，将根深扎于地底，汲取营养，用力挣脱劣土的禁锢，将几片嫩绿的叶子伸向灿烂的星空。

愿我们每个人随时在心灵上留存着一些向往和崇敬，以及一份隐藏的坚韧，去感受光明的温度，成长的喜悦！并且，让幸运的人懂的珍惜，不幸的人更加坚韧，让所有的人砥砺前行！

## 假如给我三天光明读书心得体会篇二

假如给我三天光明，光听这个名字就使我有一种迫不及待的冲动，忍不住去翻开它，去聆听作者的心声，去感受文字所带来的惟妙惟肖、栩栩如生的世界。

海伦·凯勒是美国一位特殊的作家。在她很小的时候，一场疾病，就残忍的夺去了她聆听、观看、说话的权利，使她变得又盲又聋又哑的女孩。

我本以为海伦会自暴自弃，一蹶不振，可她没有放弃自己，放弃生命。上帝在关闭成功大门是时候，还会打开一扇窗户。

在老师的帮助下，海伦渐渐学会了语言沟通和书面交流，从一开始的磕磕巴巴到最后的对答如流，海伦付出了常人难以想象的代价，克服了重重困难，终于‘拨开乌云见彩虹’学

会了这一切。

在书中海伦的一句话，使我印象深刻“我常常想，如果一个人在成年早期就失明或失聪上几天，会是一件幸事。黑暗会使他珍惜视力，死寂会使他明白声音的快乐。”

一个人只有在失去的时候才会更加珍惜现在所拥有的，这句话说得真是一点也不错；难道一定要失去之后追悔莫及吗？世界上没有后悔药，我们应该珍惜每一天的生活，应该为自己没有遇到海伦这样的不幸而感到庆幸，应该为自己还活着而感到高兴。

## 假如给我三天光明读书心得体会篇三

今天，妈妈给我买了一本海伦·凯勒写的《假如给我三天光明》。

读过这本书的朋友一定会被作者的坚强，奋斗，乐观与勇气深深感动。如果你还没有了解海伦·凯勒，没有读过这本书，那么，让我来给你来介绍。

这本书讲的主要内容是：在20世纪，一个叫海伦·凯勒的女孩一生非常不幸，一生下来就看不清东西，后来又因病听不见声音，不能说话了。因为她无法与人沟通交流，使她恐惧而造成了孤僻的性格再加上父母宠她，她就变得更加任性了，只要谁做了她不满意的事，她就又哭又闹。直到她遇到了一位善良，耐心而又坚韧的莎莉文老师，将海伦从一个刁蛮、任性、没耐心的女孩，培养成一个乖巧、懂事、细心的孩子。刚开始海伦十分调皮，不听父母老师的话，莎莉文老师并没有象她父母那么宠她，海伦不但不配合，反而反抗。莎莉文老师还跟海伦大打出手。终于海伦受到了老师的感染，从此师生二人共同合作，海伦慢慢地变得好学，不停地追问老师一些问题。她的努力感动了上帝，她长大后毕业于哈佛大学，之后她同老师处处奔走，用尽全力，建立起一家家慈善机构，

还写了许多著名书籍，被评为“十大英雄偶像”之一。

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。自己的手中。

书中让我印象比较深刻的，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。

的确，我们正常人，真是太幸运了，我们拥有美好的一切——健全的体魄，良好的学习环境，优秀的老师……从今天开始，我们一定要抓紧每一分一秒，不要让光阴虚度，不要等失去了才懂得珍惜，要像海伦·凯勒那样，不埋怨，不放弃，好好珍惜现在自己所拥有的，奋发学习，以微笑面对恶运，以顽强的毅力克服困难，以杰出的成就显示生命的价值。

这本书里还有许多精彩的故事，你有兴趣的话，就赶快看看吧，相信你一定会收获不少。

## 假如给我三天光明读书心得体会篇四

海伦·凯勒被称为“人类意志力的伟大偶像”，她是不幸的，出生仅19个月就被病魔夺走了光明和声音。可是幼小的她并没有放弃，依然坚持着对生命的热爱，也正是这种从天而降的厄运和永不屈服的抗争精神成就了她。

《假如给我三天光明》是一篇写成于1933年的散文。文中讲

述了作者虚构自我有三天的视觉以及要做的事。第一天她奉献给了有生命和无生命的朋友；第二天她看到了人与自然的历史；第三天她进入城市，来到了为生活奔忙的人常去的地方。“把活着的每一天看做生命的最终一天”，她没有把时间花费在遗憾和热望中，而是做了许多有意义的事。这本书震撼了全世界亿万读者的心灵，改变了万千人生。

孟子曰：“故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。”对苦难的不一样态度往往导致了我们的不一样命运。人生就像打开的潘多拉盒子，一路上要有无数的困难降临，可是苦难筛选留下的也是最重要的东西——期望。

不到最终，任何时候都不要放弃期望。成功根本没有秘诀，如果有，也仅有两个，第一个是坚持到底，永不放弃；第二个就是当你想放弃的时候，请回头再照着第一个去做：坚持到底，永不放弃！应对失败时，请永远记住一个信念：失败的本质就是这世界上根本就没有失败，只是暂时没有成功，只要不服输，失败永远不会是定局。

没有战胜困难的决心和勇气，就不可能获得成功。一个人奋斗目标的高低，是与可能遇到挫折的大小成正比的。正确的人生梦想，会使人在黑暗中看到光明，在平凡中看到伟大，在困难和挫折中充满信心和勇气，在暂时的失败中看到胜利的曙光，知难而进。

一个人能够被毁灭，不能够被征服。海明威说过：“人不是为失败而生的。”在他的《老人与海》中，主人公桑提亚哥就是从来不放弃期望，永不屈服的典范。也许他似乎是失败的——鱼被鲨鱼吃光，可他在作者眼里，在读者眼里，他就是——一个胜利者，一个令人肃然起敬的成功者。

人生会出现许许多多的挫折，不要怕，更不要迷茫，正是因为挫折的出现才让我们更珍惜成功后的感觉。好好珍惜生命

中的一切，别让你的人生旅途留下一片空白。

## 假如给我三天光明读书心得体会篇五

看完这本书，我顿时感到无比的乐活。海伦，用自己的坚持，用自己的信念，用父母以及莎莉文老师的陪同，实现了梦想。

海伦学会了五国的语言，学会了说话，还有什么奇迹是我们做不到的？她从人生的低潮，登上了人生的无比高的高潮。而我们也没有经历过像海伦人生最失落的低潮。我们却也可以凭自己的努力登上那美好的高潮。

你们有榜样吗？像海伦那样的榜样。以前没有，现在有了，榜样不是用来崇拜的，而是用来作为目标的。不用学会五国语言，不用考入哈佛。只要努力过，只要没有让家人失望过，家人都会以你为荣。

## 假如给我三天光明读书心得体会篇六

俗话说“书犹药也，善读之可以医愚”，这个寒假我就读了一本让我明白很多道理的名著。大家一定知道著名的女作家“海伦·凯勒”吧！在这个假期中，我读了她最著名的一本书《假如给我三天光明》。

当我读完这本书后，我特别惊讶，没想到一个盲人竟能用那么美的语言讲述自己的人生故事。这本书里的每一篇故事都那么生动感人——海伦从小因一场发烧失去了视力和听力，但她没有气馁，这个又聋又盲的女孩跟着沙利文小姐一起去学习各种国家的语言，凭着自己坚强的意志和不懈的努力，从顶级的哈佛大学拉德克里夫学院毕业。

我很喜欢海伦的勇气和信心，她大胆地面对世界，从不因为自己残疾而感到自卑，这也是因为她的心里素质很好；海伦很坚强，她努力地学习，从不喊一声怨言；海伦很感激帮助过她

的人，她为他们每人写了一封信，每一封信都很谦虚，海伦很懂得感恩别人。这个女孩的人生深深地打动了我，她坚强、勇敢、自信，我真的希望海伦想光明三天的愿望能实现。

通过这本书，我明白了几个道理：我们要始终保持良好的心态，不管遇到什么困难，都要笑着去面对，这样才能让自己变得越来越乐观。我们要坚强不屈，做什么事都要坚持到底，这样才能踏踏实实地做好每件事。

## 假如给我三天光明读书心得体会篇七

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。

## 假如给我三天光明读书心得体会篇八

英国著名戏曲家莎士比亚说过：“在命运的颠沛中，最可以看出人的气节。”身残志坚是痛苦的，但更痛苦的是心灵的残疾。人，只要心灵完美，病残将是一种压力，这种压力，使人在屈辱中奋起。海伦·凯勒就是一个勇于与病残搏斗、永不言败的人。

最近我读了《假如给我三天光明》，不禁感慨万千。她——海伦·凯勒一位又聋又盲、脾气暴躁的、没有同情心和爱心的残疾人，在安妮·莎莉文老师的帮助下，不仅考上了哈弗大学，还把自己的一生都献给了盲人福利和教育事业。

是什么让身残的她活得比别人精彩呢？她说：“你把目光对



着阳光的一面，你就不会看到阴暗的一面。”其中，最让我感动的是第二章《黑暗和寂静》中海伦学讲话这个故事。对一位丧失听力和视力的人来说，学讲话比登天还难。但她不气馁，按正常人的标准要求自己，绝不因残疾而降低要求。在莎莉文老师的帮助下，反复练习，发准每个音。终于，皇天不负有心人，她学会了像正常人一样讲话。这得需要多大的决心和毅力呀！

像她这样不向命运低头的人何止一个呢？如失聪的贝多芬，高位截肢的张海迪.....

我希望先天或后天不幸致残，甚至健康的朋友们，像海伦·凯勒说的那样：“把活着的每一天当作生命的最后一天。”好好珍惜，勇于拼搏，永不言败，这样的人生才是最有意义的。