# 202\_年给我三天光明心得体会 假期给我三天光明心得体会(模板13篇)

来源：网络 作者：寂静之音 更新时间：2024-06-24

*心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。给我三天光明心得体会篇一假期来临，我终于可以放下沉重的课...*

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**给我三天光明心得体会篇一**

假期来临，我终于可以放下沉重的课业负担，好好享受一下属于自己的时间。然而，刚放下笔就有种种形态的诱惑不断地寻找着我。于是，我给自己制定了一个小小的计划，用三天的时间体验一下不同的生活方式，希望能够找到自己真正喜欢的生活方式，给自己三天光明。

第一天。

第一天，我选择接触篮球。我曾经练过乒乓球和羽毛球，却从来没有接触过篮球，好奇心驱使我去了一场篮球比赛。篮球场边上有很多观众，他们在看台上欣赏着比赛，我也混在观众中，看着双方的球员在球场上飞奔、防守和进攻，感觉很新鲜。当然，没过多久，我就开始参与其中了。我发现篮球并没有我想象中的那么难，就像是在玩游戏，凭借着自己的体育基础，在场上愉快地奔跑起来。体验这种运动的同时，也发现了我的弱点，比如说不善于盯人，容易被对方抢球。这三天真的是很光明的，我有足够的时间去做我喜欢的事情，也有足够的时间去发现自己的不足。

第二天。

第二天，我选择一份小清新的工作，我参加了一场志愿者招募活动。活动现场布置得十分温馨，我和其他志愿者一起在指定的地点为市民提供教育、文艺、环保等各类服务和咨询。初来乍到，我刚开始只是听着别人讲解，但渐渐地，我也能和颇有经验的队长搭配得默契，甚至做起工作来驾轻就熟。志愿者活动不仅仅可以提升个人素养，也是一种非常有益于社会的事情。通过这种活动，我也更能够体会到人与人之间的力量。

第三天。

第三天，我选择了一次旅游。曲径通幽处，而今破旧村。这是我选择去的一个名不见经传的小村庄，但是那里却沐浴着大自然的温泉和阳光。在旅途中，我看到了一些风景秀丽、文化浓厚的地方，也品尝了当地传统美食，这些都让我觉得这次旅行是值得的。值得一提的是，在这里，我和人们交流很开心。他们很宽容，也很友好，好像哪怕你不是当地人，他们也会善待你，这种特殊的感觉让我感到温暖。

结语。

我喜欢体验不同的生活。这次的三天，给我了足够的时间和空间，去尝试三种不同的生活方式。我尝试了和自己不熟悉的人、事、物接触，同时也尝试着接纳和认知我本来不喜欢的生活方式。这个过程，让我意识到生活中有太多的美好，我们可以奋力追求自己想要的东西，也可以去感知一些看似平淡的美好，去赞美生活中的每一个片段，去遇见更多好的人，去看见更美好的风景。果然，假期给了我三天光明，让我看到了更好的自己。

**给我三天光明心得体会篇二**

“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·曼斯菲尓德·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，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。”在海伦参加拉德克立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。

**给我三天光明心得体会篇三**

歌德说：“读一本好书，就是在和高尚的人谈话。”假期里，我仔细阅读了《假如给我三天光明》这本书，仿佛感觉自己的灵魂在和海伦对话交流。身残志坚的海伦用她伟大的意志力把我的心深深地震撼了！

海伦·凯勒——一个生活在黑暗世界却又给人类带来光明的伟大的女性。她的人生度过了八十八个春秋，却熬过了八十七年无光无声的岁月。可就是这么一个生活在聋盲世界里的柔弱女子，却凭借常人无法想象的勇气和毅力，克服无数困难险阻，以优异的成绩毕业于美国著名的哈佛大学，在难以想象的单调和枯燥中竟然学会了德国、拉丁语、法语等多国语言，并成为世界著名的作家和社会活动家，获得美国公民最高荣誉——“总统自由勋章”。海伦之所以取得成功，是因为她付出了超过常人十倍甚至百倍的努力，我从海伦身上能感受到生命的真谛和强烈的正能量！

海伦在书中写道：“如果我有三天光明，那该多好啊！”三天光明，或许对正常人来说只是人生中短暂的一刻，有时候随便玩玩电脑、看看电视就虚度了。可是对于海伦来说，三天光明是多么奢侈又无法实现的梦啊！

“假如我们将活着的每一天都当作生命的最后一天，那会是个极好的习惯。”海伦享受生活、热爱学习、坚持梦想、坚强乐观的精神将我的心打动。阅读过这本书后，我下决心一定要像海伦一样珍惜生命中的每一天，马不停蹄地努力学习，做一个自信、自强、自立的人。

从小我就梦想长大以后担任一名优秀的人民教师，谆谆善诱，教书育人。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”虽然我不是天赋异禀、天资卓越，但是我懂得天道酬勤、勤能补拙的道理。海伦的精神如温暖的阳光会一直照耀着我、鼓励着我，朝着梦想、迈着坚毅的步伐勇往直前！

初一:邱晓雨。

**给我三天光明心得体会篇四**

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，海域人帮忙抓小偷吗？

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！

**给我三天光明心得体会篇五**

马克·吐温曾经说过：“十九世纪有两大奇人，一个是拿破仑，一个是海伦·凯勒。”最近，我就读了一本海伦凯勒的书：《假如给我三天光明》，读了这本书，我十分震撼。

在书上，海伦凯勒说：“知识给人以爱，给人以光明，给人以智慧，应该说知识就是幸福，因为有了知识，就摸到了有史以来人类活动的脉搏，否则，就不懂人类生命的音乐了。”的确，知识的力量是无穷的，正是知识使海伦·凯勒创造了人间奇迹！

海伦·凯勒是不幸的，但她又是辛运的，正是因为有了知识，海伦凯勒才如此的辛运。在她19个月失去视觉和听觉后，就与这个世界失去了联系。

海伦·凯勒这个幼小的生命不知道该怎样排斥这种孤独感，她古怪、粗暴、无礼，直至莎莉文老师走进了她的生活，教会她认字，才使她张开了心灵的翅膀，接触到了知识。

孤独的海伦·凯勒意识到只有知识才能铺就一条光明之道。

知识的力量是多么的伟大呀！它能使一个残疾人变成一个有益于人类、有益于社会的人。

假如，我们每一个人，都能像海伦凯勒一样在有生之年把对知识的渴望，看作对人生的追求，每天都抱着这种追求，怀着友善、朝气、渴望去生活，我们的人生将会增添了多少欢乐呀！

海伦的一生，是生活在黑暗中却给人们带来光明的一生。海伦凯勒用行动证明了人们战胜生命的勇气，给世人留下了一曲永远难忘的生命之歌。

**给我三天光明心得体会篇六**

《假如给我三天光明》这本书的作者是一位聋哑人——海伦·凯勒，她不向生命屈服，在几十年的黑暗中，用这种常人不可想像的环境中写出了这本《假如给我三天光明》。

海伦在一岁之前都是很健康的，既不聋，也不盲，更不哑。可是就在一岁的时候，她生了一场大病，导致海伦变成了现在的这个样子。在变残疾人之后的几年里，海伦一直情绪非常暴躁，还时不时的发脾气。一直到了安妮·沙莉文老师到了海伦家，当了海伦的老师之后，海伦才不再这样。

莎莉文老师让海伦学会聋哑人一切本来学不会的东西。在莎莉文老师精心教学下，海伦回了用手感受春天、夏天、秋天和冬天的景观，还帮助海伦考上了世界最著名的大学——哈佛大学。

海伦在这本书出的末尾说想让自己在三天内是一个正常人，自己会这样做：

第一天，海伦要仔细端详亲人、朋友和莎莉文老师，让她们的面孔，永久的刻在海伦的心中。

第二天，海伦要在早晨去看日出。这一天，海伦要在博物馆、戏院中度过，了解人们在自己失明后的变化。

第三天，海伦回到了一般、普通的生活，在平凡的人群中度过这天。

**给我三天光明心得体会篇七**

寒假里我读了《假如给我三天光明》。读过《假如给我三天光明》后，我被主人公海伦.凯勒的坚定信心和坚强意志还有乐观的态度深深地打动了。海伦是一个聪明又活泼的女孩，6个月就能够说一些简单的话语，刚满周岁就会走路了。总之，她比一般的孩子要乖的多，也好学的多。然而好景不长，幸福的时光总是结束得太早，在一个充满知更鸟和百灵鸟的悦耳歌声，并且繁花盛开的春天，在一场高烧之后，海伦失去了听力与视力，随之而然的又不能说话了。可是父母却没有所以遗弃她，而是细心照料她。

对于一个视力和听力都丧失的儿童说，与人交谈是何等困难呀！看到的只是无边的黑暗，而听到的将是永远的宁静。就是这样的一个孩子，做出了人生中最艰难的选择—读书。

该上学了，父母为了解决海伦海伦的学习问题四处奔波，最终找到了盲童学校的安妮.莎莉文小姐。安妮充分尊重并开发了海伦的特性，从而缔造了20世纪不朽的奇迹。海伦也经过自我不懈的努力，坚韧不屈的精神得到了如此大的成就。比较自我真是惭愧不已！海伦有一个心愿那就是给她三天光明。假如上苍能赐予海伦三天光明，仅有三天，就算紧随而至的是最为沉重又彻底的黑暗，我想她也会从容地将它们分成三分：第一天，海伦将它奉献给有生命或无生命的朋友。第二天，是自然的历史理解海伦检阅的庄重的一天。第三天，由此城市成为了海伦的目的地。

海伦不仅仅是与病魔抗争，更重要的是与命运之神的较量。她毫不犹豫地理解了生命的挑战，用自我那颗炽热的心，用自我那伟大的爱，去拥抱完美、充满生机的世界，以惊人的毅力与困难作战，最终，她战胜了生命的挑战，张开了心灵的眼睛，有了信心与期望，走出了寂静与黑暗。最终，她又把那双慈爱的手——伸向了全世界！海伦从又瞎又聋的女孩成了举世礼貌的作家，经历多少坎坷啊，可她从没有退缩，而是勇往直前，毫不畏惧地应对困难，去战胜它，跨过它。一个又瞎又聋的人能做到，更何况我们是一个没有缺陷的人。人生的路途坎坷、崎岖，就看你有没有信心和毅力去把它踩在脚下，一步一步登上成功之路。我们每一个人时刻都在描绘着自我的人生画卷，仅有奋斗，仅有自强不息，我们的生活才会充满鲜亮光耀的色彩，我们的生活画卷才会闪光。

**给我三天光明心得体会篇八**

《假如给我三天光明》是一本自传体小说，它的作者是海伦·凯勒。这本书中记录了作者在聋、盲的阴影下乐观地生活以及她希望上天给予她三天光明来观察、感受生活中的美。

书中写到“她用双手亲切地抚摸一株桦树光滑的外皮，或者一株松树粗糙不平的树皮。她可以感觉到小鸟在音律丰满的歌声中快乐地跳跃，她非常喜欢小溪凉爽的流水从她张开的手指缝隙间急促地流淌而过。她觉得，松针似的柔软的草就像葱郁的地毯比豪华的波斯地毯更受欢迎。”

是啊，在大自然中的每一朵花，每一棵草，每一件事物都蕴含着美，都值得我们去注意，去欣赏。海伦·凯勒既看不见，又听不着，但她却能以自己的双手，自己的心发现生活中那么多美好的事物，这让我感到震惊。看着她我不禁联想到生活中的我们，我们总是觉得周围的环境是那么普通，觉得每一天都过得平常乏味，所以日子总是在麻木和抱怨中浑浑噩噩度过。法国雕塑家罗丹曾经说过“世界上并不缺少美，只是缺少发现美的眼睛。”在生活中，只要你细细聆听一段美妙的音乐，那美妙的旋律会使你久久地陶醉于其中。细细地观察一只蚂蚁，你会因它那强大的力量而感到震撼。留心看一下身边的风景，你会感受到身边的一切都是那么的美好。就算是生活中一块普普通通的石头，它那每一条漂亮神秘的纹路，都有一份属于它的独特之美。

上天赋予我们视觉这一天赋才能，我们应该好好珍惜，让我们仔细发现生活中的点点滴滴，用心发现生活中所蕴含的美吧!

**给我三天光明心得体会篇九**

在图书馆里停留了许久，终于决定借出这本海伦·凯勒的《假如给我三天光明》，因为这书名容易让人思考什么才是值得我们永久珍藏于记忆的东西，让我们直面生命的价值。

当我把书拿回家，打开读时，父亲，一个读书不多的老人，问，这书为什么起这么怪的名字。我回答，作者是个盲人，这书很有名。父亲感慨，盲人还能写这么好的书呀。我解释说，她虽然是盲人，却毕业于哈佛大学，而哈佛大学是比北大、清华还出名的学校（在此之前，老人只认北大清华是好学校）。父亲又问，她是盲人，书却读得这么好，是谁教她的呢？是谁照顾她的衣食住行呢？我答不上来，只好敷衍说，应该有很多善良的人帮助她吧。说完，我陷入了沉思。

自幼，我习惯于读励志的书去寻求前进向上的动力与信心，却很少象父亲那样提出简单朴素的问题。因为老人关心的不是作者笔下的那些发人深省的词句，而是把作者当成一个普通的孩子，担心着这样一个又盲又聋又哑的女孩怎样度过漫长艰辛的日子。于是，我再次翻开这本书，不是为了寻求动力与信心，而是为了寻求父亲需要的答案。

每个人都有无数的＂假如＂--假如回到童年，假如我很有钱，假如我是领导，假如我有许多空闲…我们的＂假如＂大多是一些使生活变得更加美好的希冀，而海伦·凯勒的＂假如＂只是世间健全人中最低、最基本的拥有。在黑暗中，她用纤细的感受、柔软的心灵、善良的幻想去体悟这个世界的种种美好。

假如给她三天光明，海伦·凯勒为自己设计了周密细致的日程表：

第一天：要看善良、温厚的人们，长久地凝望所有亲爱朋友的脸；要看一些读过或听过的书；要到森林远足。

第二天：要去看黑夜变为白昼的动人奇迹；要在博物馆浏览，用艺术来搜寻人类的灵魂；要看戏剧或电影。

在这三天里，海伦不仅要看到和记住朋友们的脸，还期望把目光停留在一个婴儿的脸上，＂以便捕捉到在生活冲突所致的个人意识尚未建立之前的那种渴望的、天真无邪的美。＂读到这里，我掩卷沉思，回头看看在地垫上爬来爬去的8个月大的儿子，倍感压力。面对日渐长大的他，我常常感觉象是对着一张白纸作画，深怕下错了笔，糟蹋了纸。这无邪的婴儿，正是海伦心目中最纯洁的美。而这美只有在＂善良、温厚与友谊＂的人们的眷顾下，才会充盈到整个生命，让生活值得一过。

在这三天里，海伦还要看看那些盲文的和印刷字体的书籍，因为在她一生漫长的黑夜里，这些书已经成为了一座辉煌的巨大灯塔，为她指出了人生及心灵的最深的航道。正是这些书，让海伦了解了世界，＂看＂到了世界。书，竟然有这样的力量，让海伦成长为一个＂生活在黑暗中却又给人类带来光明的女性＂。我再次正视读书之于生命的意义：读书，应当成为我们每个人生活的有机组成部分，密不可分，只有这样，我们才可能拥有广博的胸怀、开阔的视野、平和的心态。只有这样，我们才可能真正做到＂以德为先＂、＂厚德载物＂。

在这三天里，海伦尽力见到她心目中最珍贵的人和物：有生命和无生命的朋友--老师、好友、小狗、书籍和自然风光；人与自然的历史--自然史博物馆、艺术博物馆和戏剧；当前的日常世界--纽约的建筑、第五大街的橱窗、人们幸福与悲惨的全部景象。

《假如给我三天光明》应该是每个人在成长过程中的必读书目。我将把它列入家庭教育书目，早早地读给我的孩子听，期冀他懂得珍惜，懂得关爱。

不要等到失聪才珍惜听觉，不要等到遭遇黑暗才体会光明的幸福。

**给我三天光明心得体会篇十**

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，她的不屈不饶、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，取代而来的是暴躁、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和把握好自己的生活。像海伦凯勒那样，勇敢、坚强、乐观地去面对各种困难!

**给我三天光明心得体会篇十一**

一个又盲又聋的人，考取了千万学子梦想中的哈佛大学，会流利地说出五种语言，她身体不幸的背后，隐藏着乐观与顽强。

一次偶然的机会，我的目光被书架上一本落满尘埃的书所吸引，翻开它的第一章，就不由得感叹起来。

海伦在出生十九个月时，一场大病改变了她的一生，双目失明，双耳失聪，这对于一个刚刚开始的生命是一件多么不幸的事情，她还没有看到世上许多美好的事物，没有聆听到许多悠扬美妙的声音。从此，她就一直在黑暗中前进，羡慕别人一双明亮的眼睛，命运就像魔鬼一样捉弄着她。

七岁那年，莎莉文老师走进了她的生活，开始教她识字、写字……海伦也渐渐走出了她黑暗人生，开始了她注定不平凡，注定充满奇迹的一生。

《假如给我三天光明》中，海伦写道：“第一天，我要透过‘灵魂之窗’看到那些鼓励我生活下去的人们。第二天，我要在黎明起身，去看黑夜变成白昼的奇迹，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，我将在日常世界中度过，到为生活奔忙的人们经常去的地方，体验他们的快乐、忧伤、感动、善良。”海伦勤奋学习，如饥似渴地读书，对未来充满希望，才使她创造了奇迹。

走出困境，走出她那漆黑的世界，对她的人生来说，已经成功了一半，即使看不见天空，她也会勇敢地抬起头，走向生活，走向幸福，走向光明。

我们是多么健康，可是在遇到困难时，为什么就不能像海伦一样去面对，去挑战呢?我们拥有明亮的眼睛，可以去发现、探索这个世界，却整天无心学习，而我们这双明亮的眼睛却是海伦一生的渴望与梦想。

人生不一定永远平静，它也会泛起道道涟漪，逆境也不是一定苦涩，当你学会在逆境中成长，它也会为你的人生涂上一抹亮丽的风采。没有洪水奔流，没有惊涛骇浪，没有岛屿暗礁，又怎会有美丽的浪花。我们的一生还很长，不如珍惜每一天，不论甜美苦涩，都是我们人生中美丽的风采。

海伦，她的自强不息，乐观向处，不屈不挠，充满希望，激励着我在人生的路上迈出坚定的步伐，向美好而灿烂的未来前进。

**给我三天光明心得体会篇十二**

她是一个又聋又盲的残疾人，但是她竟然能拼写说英、法、德、拉丁、希腊五国语言。她被认为是20世纪最富感召力的作家之一。马克·吐温曾说过：“海伦·凯勒和拿破仑是19世纪两个最杰出的人。拿破仑试图用武力征服世界，他失败了；海伦·凯勒有笔征服世界，她成功了。”

《假如给我三天光明》这本书主要讲了海伦·凯勒她在病后的生活，一开始面对不幸的遭遇，她的脾气是暴躁的，但是在莎莉文老师的到来后，她的脾气好了起来，在以后的生活中，海伦凭借她顽强的意志力，努力的学习，告诉人们要勇敢的面对不幸的遭遇，不幸不是可怕的，没有面对不幸的勇气才是最可怕的。

海伦的故事告诉了我们，面对困难我们要努力的克服，珍惜我们现在拥有的一切，不要让它的失去变为遗憾。她让我们明白应该如何去面对不幸，如何去迎接命运的挑战，她让我们知道，应该珍惜我们所拥有的一切！

**给我三天光明心得体会篇十三**

最近我看了一本书，是美国盲聋女作家海伦・凯勒的自传《假如给我三天光明》。这一本书给我很大的心灵震撼。这种震撼的力量不仅仅是因为海伦・凯勒的惊人事迹，更重要的是她看到了我们大多数人没有看到的东西，即使我们的视力都很正常。

“我的`心充满了人和物的形象，我的眼睛绝不轻易放过一件小事，它争取密切关注它所看到的每一件事物。有些景象令人愉快，使人陶醉；但有些则是极其凄惨，令人伤感。对于后者，我决不闭上我的双眼，因为它们也是生活的一部分。在它们面前闭上了眼睛，就等于关闭了心房，关闭了思想。”

看，这是一段多么真诚的自白！同时，这也点出了当代青年的一种不足――不敢直面现实。

有太多的奇迹在我们的世界存在，以致我无法一一列举。也许有人会说，因为他们都是天才，所以才会有这样大的成就。但是，天才的定义是什么呢？聪明的头脑？如果是的话，我想问，聪明的头脑可以弥补身体的缺陷吗？可以抵抗生活的压力吗？答案显然是不能。但是，我知道有一种东西可以使他们与不幸对抗，那就是强大的意志力，即直面现实的勇气。

从以上的每一个例子都可以看出，他们当中的每一个人，都具有直面身体缺陷，直面生活不幸的勇气。正是这种勇气，支持他们成就一番事业。

生活中的不幸有很多，假如我每次面对它们，都闭上自己的眼睛，禁锢自己的心房，无疑会成为一个彻头彻尾的失败者。没有人会想成为一名失败者，我同样也不例外。所以，我应该要学习海伦・凯勒的这一种精神，时刻睁大自己的眼睛，去面对生活，无论是阳光明媚还是乌云密布，都应该用笑容去面对。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！