# 最新给我三天光明心得体会英文 心得体会假如给我三天光明(大全8篇)

来源：网络 作者：七色彩虹 更新时间：2024-06-24

*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...*

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。

**给我三天光明心得体会英文篇一**

当我翻开《假如给我三天光明》，我心里是三分惊喜七分好奇。然而当我翻完这本书中每珍贵的一页，我心中是汹涌彭湃的，又是惆怅万千的。它带给我的是惊讶，是感动，更是一种强大的精神力量震撼着我。在整整的87年无光、无声、无语的孤独岁月里，竟磨练出一个如此勇敢、坚强，有着顽强的求生意志的非凡女子。对于一个常人来说，三天——也就是72个小时，能办成的事根本就寥寥无几。可是对于海伦来说，三天似三十年。如果她能拥有三天的光明，她的心里又会有多么满足，多么欢乐。

谁能想象年幼的海伦应对自我又聋又哑又瞎的现实也以往堕落过，暴躁过，为上帝的无情而忿忿不平，但正是因为她在教师，莎莉文的帮忙下，正确了自我乐观向上的人生态度，并依靠着自我对生命的渴望和对光明的追求，竟奇迹般地重新振作起来，用那仅有的却又蕴藏着不可思议的力量的精神去创造更多的奇迹!年复一年，日复一日，海伦成功了，她最终成功了!她借助了自我的双手看到了美丽的世界，听到了绚彩的世界。海伦最终又创造了一个奇迹。

海伦的不幸与生活在黑暗中的痛苦是我一辈子都无法体会的，但她对生命的永不放弃是令世人刻骨铭心的。我相信，即使在一百年、一千年后，还会有人提到海伦·凯勒，还会回忆起这个创造生命奇迹的女士，诉说着生命的珍贵与短暂。

海伦的生命是十分短暂的，同时也是一种可惜。而我们这些花样年华的青少年有着青春完美的时光，难道就让它白白流逝吗海伦·凯勒说过：“假如我有三天光明，我将把这三天分为三个阶段：第一天，我要看人，他们的善良、温厚与友谊使我的生活值得一过。第二天，我要在黎明起身，去看黑夜变为白昼的动人奇迹。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。”海伦的三天就如此而已，可我们的时间和机遇还很多，能够创造完美的生活。光明对我们来说不是奢望，声音也不是可遇而不可求。对我们来说，并不缺乏身体上的组织结构，我们需要的是意志上的顽强，不向命运投降的、自强不息的精神!更重要的是要拥有一颗进取、乐观、敢于创造奇迹的心!

**给我三天光明心得体会英文篇二**

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。

《假如给我三天光明》是美国聋哑作家—海伦·凯勒的长篇小说，这本书分为五章，分别是:打开心灵之窗、满怀希望冲破逆境、战胜自我走出黑暗、创造奇迹的莎莉文老师和假如给我三天光明。

海伦在书中说道“上帝给予我的只有十九个月的光明和声音，但在我内心深处，还保留着儿时的一点记忆。我还清晰的记得——美丽的绿色家园、蔚蓝的天空、青翠的草木、争奇斗艳的花朵，所有这些组成了一个美好的世界”。这对他的记忆很深，但在生病后的几个月，海伦都记不起来了，隐约记得他常坐在母亲的膝上，或紧拉着母亲的裙摆。失去视力和听力后，海伦逐渐忘了以往的事，只觉得海伦的世界充满了黑暗和冷清。一直到她——莎莉文小姐——海伦的家庭教师的到来。她用了关爱的教育方式减轻了海伦心中的负担，重新带给海伦对世界的希望，并打开了海伦心中的眼睛，点燃了海伦心中的烛火。通过海伦不懈的努力学习和莎莉文小姐的教育，最后，海伦战胜了自我，走出了黑暗，当上了世界着名的作家。海伦一直以来有一个最大的愿望，就是假如给我三天光明。第一天，海伦要看人，他们的善良、温厚与友谊使海伦的生活充满快乐。第二天，他要在黎明动身，去看黑夜变成白昼的动人奇迹。他将怀着敬畏的心，仰望壮丽的曙光全景。第三天，海伦要从他的家，长岛的佛拉斯特的郊区出发，驱车驶过伊斯特河上的桥梁，去寻找属于自己的快乐。

这本书告诉了我们人生的哲理，不论遇到了什么样的困难和挫折，不要让自己心中的世界变成黑暗。不管失去了什么，只要坚强勇敢不气馁，心中的光芒就会照亮整个世界，让你看到一切。同学们，不管我们的身体有哪些缺陷，都成为不了我们成功路上的绊脚石，努力学习，比什么都重要。我们要珍惜现在的光明，不要让光明白白的流失。我们要向海伦一样坚持不懈的努力，一份耕耘一份收获，超越自我，向明天前进!

也许大多数人看了《假如给我三天光明》，都会被海伦·凯勒那钢铁般的意志和那颗不屈不挠的心所折服，可是，我却被她的老师——安妮·莎莉文所深深地折服。海伦是一个盲聋哑人，她的世界无声无色，一片死寂，但她却能成长为一个20世纪伟大而又令人惊叹的奇迹，而成就这一奇迹的，是知识，更是知识的传授者——安妮·莎莉文老师。

盲人特殊，聋人特殊，盲聋哑就更加特殊了。因为这是特殊教育里面的特殊教育，安妮做了半年准备，学习和研究了山姆·郑博士当年教又盲又聋又哑的萝拉的资料，尽管那是一份不十分成熟的经验。1887年3月3日，安妮·莎莉文长途颠簸，来到了亚拉巴马州的小镇塔斯甘比亚，见到了比自己小14岁的海伦·凯勒。安妮对于这个时而文静时而暴躁的女孩，决定从娃娃教起。刚开始，海伦对于这个突然闯进自己生活的老师并不接受，但安妮非常有耐心，希望海伦能接受自己，能爱自己，最终海伦感受到了安妮的爱，接受了她，并一起度过了50多个春秋，安妮用自己的关怀和爱心排解了海伦学习道路上的一个又一个障碍。其间，安妮与哈佛大学年轻讲师约翰·阿贝特·梅西成婚，但因为安妮全身心地投入海伦的生活，梅西最终离开了安妮。安妮·莎莉文老师这支照亮了别人的蜡烛，由于用眼过度，最后失明。她默默无闻地隐身背后，从不抱怨。有记者要写关于她的文章，她不屑一顾地回答：“我的生活是我自己的私事，不必大家费心。”

这种甘为人梯的精神，是何等的伟大呀!海伦是安妮一生第一个学生，也是唯一一个学生，在她身上倾注了安妮大半生所有的精力。没有安妮·莎莉文老师对海伦·凯勒的无私的爱与对海伦坚持不懈的帮助，海伦·凯勒不可能取得巨大的成功。海伦是安妮的骄傲，也是世界文学史上的奇迹，而安妮就是创造奇迹的人，所以，我觉的安妮·莎莉文老师更伟大!

在读完海伦·凯勒写的《假如给我三天光明》后，我的情绪久久不能平静，安妮·莎莉文老师的形象一直映现在我的脑海中，我被她那无私的爱和她那坚持不懈的精神所震撼。安妮·莎莉文老师不但影响了海伦凯勒的一生，她的品质也会影响我的一生。她使我懂得：一个人如果要想成功，不但要有坚持不懈的精神，还要有爱!而且，这种爱是一种伟大的、无私的博爱!

**给我三天光明心得体会英文篇三**

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！

**给我三天光明心得体会英文篇四**

这本书的作者是海伦·凯勒的散文代表作，她以一个身残志坚的柔弱女子的视角，告诫身体健全的人们应珍惜生命，珍惜造物主赐予的一切。这本书被誉为“世界文学史上无与伦比的杰作”。

我实在佩服她的乐观，在困难面前，她没有像大多数人一样灰心丧气、自暴自弃，而是用她的乐观作为人生道路上前进指示灯。原来，命运石可以掌握在自己手里的，但前提是不能放弃自己，只要活着一定有希望！每个人就像是被上帝咬过的一口苹果，不会有十全十美的人，上帝关了你的门，不要灰心丧气，因为与此同时，他也为你开了一扇窗。弱者，因此学会自强；愤世者，因此学会感恩。我要像海伦·凯勒那样，对生命、知识的无限热枕和渴望，不断克服困厄，挣脱生命中黑暗的束缚。她就是一位从黑暗沉寂世界走来的光明天使。尽管生命是那样脆弱，但我们仍然可以感受到爱、勇敢和感恩给予人类最强力的支撑。即使面对生活的各种无奈，只有心中有希望，小小困难，又算得了什么呢？我们心中有爱，有希望，有对生命的热情，我们就能迎难而上！

“读一本好书，就是与一个伟大的心灵对话。”这是这本书的最佳注脚，因为，感人至深的真实故事，正是传颂久远的励志经典。她一生中都活在黑暗中，但她靠着一颗不屈不挠的心，用他87个黑暗无声的春秋创造了一个人类的奇迹——她不仅以惊人的毅力面对困境，挑战和改变自己的命运，还用爱心去拥抱世界，用生命的全部力量，使一家家慈善机构拔地而起，通过自己的文字和行为传播给所有不幸的人，带给他们光明和希望。来吧！从现在开始，我们要行动起来，珍惜现在的健康身体，做出对社会有益的事情！

**给我三天光明心得体会英文篇五**

父母常常教育我们：一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。通过读美国失明失聪女作家---海伦\_凯勒写的《假如给我三天光明》，我才彻底懂得了这句话的真正含义。

《假如给我三天光明》这篇文章把作者对人生的感慨和对光阴的渴望淋漓尽致地展现在我们面前，使我深受感动，从中受益匪浅。

文中写到：“要是人把活着的`每一天都看作是最后一天该多好呀，那就更能显示出生命的价值。”我们的生活、学习，又何尝不是如此呢?时间是无限的，犹如长江水一样源源不断，然而每个人能够利用和享受的却是有限的，是最宝贵的，尽管如此，仍有一些人不懂得如何使用时间，任时间一分一秒的在自己手中溜走，仍过着“天堂”般的生活-------作为学生却整天打游戏、看电视……此时我真想对这些逍遥快活的人说：“觉悟吧，快些领悟时间的珍贵，好好利用，别让时间永远地消然流逝。”

文中有一句话，使我心潮澎湃，那就是：“事情往往是这样，一件东西一旦失去它才会留恋它。”这话不无道理。当我们贪玩而使得身体受到损害时，才会留恋以前的欢声笑语;当你漫无目的的走完一生，才会留恋时间;当你失支光明时，才会珍惜以前那双清高的大睛……这又一次如同警钟般敲响在我们心田。可见珍惜我们周围的一切是何等重要。

文档为doc格式。

。

**给我三天光明心得体会英文篇六**

这本书讲的是一个叫海伦・凯勒的小女孩出生在美国阿拉巴马州北部的一小镇上，在健康快乐地生活了19个月后，一场突如其来的疾病彻底改变了她的一生，使她变成了聋哑人，但她凭着自超强的毅力，在黑暗沉寂的世界里度过了八十多个春秋，并完成了哈佛大学拉的克利夫的全部课程。在安妮・莎莉文老师的帮助下，掌握了英、法、德等五国语言。完成了她的一系列著作，并致力于为残疾人造福，建立慈善机构。

没错你没有听错，她是一个聋哑人。可为什么她这么厉害，对我们这些健康人来讲能有这样的水平已经是超乎寻常了，她仅仅是一个聋哑人。那为何一个聋哑人能做到，我们却不能?那是因为我们不懂得去珍惜时间，珍惜生命。一年365天，一天24小时，再去除过年过节，我们一年其实没有多少时间是在学习的，可我们真的在这些学习时间里学习吗?我们可能会开小差，遇到困难干脆放在一边做其他事情。而海伦・凯勒却在不停的学习以惊人的毅力面对困境，她克服了困难，学会了说话。

马克・吐温曾经这样说：“整个19世纪，最值得关注的人有两个，一个是拿破仑，另一个是海伦.凯勒。”海伦.凯勒她用其勇敢的方式震撼了世界，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88个春秋，却熬过了87年无光、无声、无语的孤绝岁月的女子。她用自己对光明和未来的向往，以惊人的毅力，告诉了人们：残疾人也有自己的愿望;残疾人也有自己的未来;残疾人也有自己的生活……那我们这些健康人要做什么呢?我们应该学习这种精神，不断地学习，珍惜生命中的每分每秒，多做一些有意义的事。为何一个聋哑人办的到而健康人却办不到呢?让我们学习吧，遇到困难都要以乐观的态度去面对。

她以一个身残志坚的女子的视角，告诫身体健全的人们应珍惜生命，珍惜造物主赐予的一切。海伦教会了我们用惊人的毅力面对困境，告诉了我们要在黑暗中找到了人生的光明面，有教会我们用爱心去拥抱世界。

作为一个健全人，我们应该做得更好!

**给我三天光明心得体会英文篇七**

海伦凯勒，她是一个从黑暗、无声的世界中走来的一个伟大的女性，她有着超乎常人的坚强和毅力，她把慈爱的双手伸向世界，为世人留下了一首永难忘却的生命之歌。海伦凯勒希望拥有三天的光明去看这个美丽的世界，看尽世间的美丽景观。然而这只不过是一个梦想。对正常人来说，这个愿望并不奢侈。要是人们把活着的每一天都看成是生命的最后一天，那就更能体会到生命的价值。如果每个人都可以充分利用每一天，生命之花就将开得更加绚丽多彩！

读完《假如给我三天光明》，我感触很多，我希望大家可以好好学习，好好地生活，合理安排时间，不轻易放弃。珍惜现在的幸福时光，这样才不会辜负了上帝赐予我们的明亮的眼睛和一切美好的东西。不要等到失去的时候才后悔莫及，才去无限留恋。

珍惜现在，珍惜每时每刻，才是我们现在应该做的啊！

**给我三天光明心得体会英文篇八**

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!生活，由我们自己来主宰!

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，他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、希腊五种文字的着名作家和教育家。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，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。

美国着名作家马克·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。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印。

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！