# 202\_年给我三天光明心得体会(汇总14篇)

来源：网络 作者：浅语风铃 更新时间：2024-06-25

*我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。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...*

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。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篇一**

假期已经结束，我对这三天的充实感到满满的，因为我在这三天里面拥有了灿烂的光明。

第一天，我参加了志愿者活动。早上十点，我与志愿者团队一起到社区做志愿活动。我们分批次进入老年社区，帮助他们打扫卫生，并陪他们聊天。我们注意到一些老人追求我们的目光，似乎有些寂寞的感觉。因为他们太久没有和年轻人说话了。所以，我们采取了不同的方法，用轻松的语言与他们交流。起初，他们感到有点陌生，但当我们主动和他们交流后，他们的神情也变得活泼起来。看着这样的互动，也让我感到非常的满足。我们不仅让自己充实快乐，同时也给老人们增添了许多欢乐！

第二天，我去爬山。一早起床，我便去参加朋友组织的登山活动。虽然路途较为险峻，需要很大的勇气和毅力，但当我登上山顶，我觉得这一切都是值得的！站在山巅，我看到了全城的美景，那一刻的惊叹与感动溢出我的内心深处。我感到自己好像拥有了无限的力量，可以越过任何东西！也更加明白了任何事情只要我们全身心的去付出，就可以获得美好的回报！

第三天，我花了一整天的时间阅读书籍。我坐在窗户前，静静地从早晨读书，一直到晚上，这期间并没有什么事情打扰我，帮助我更加专注。透过书中角色的经历，我也感受到了他们的喜怒哀乐。阅读这些故事，让我更加思考平凡生活的真谛。同时，成为另一个人的角色可以使我拓宽自己对于事物的认识范畴，变得更加丰富多彩。

总之，这三天的光明让我受益匪浅，帮助我更好的认识自己、感悟生活。我也明白了：生活总是有曲折，成功的路上总是充满坎坷，但只要我们时刻拥有一颗充满勇气的心，我们就可以在光明之中横扫一切困难！

**给我三天光明心得体会篇二**

海伦凯勒，这个名字很熟悉，只是关于她的事迹了解的少，知道这个名字但具体的又说不上来。

今天看完她写的假如给我三天光明，这本书的后半部比前半部看的更让我有感触，也许是描写的具体的平常的细腻的感情更能触动人，更能引起共鸣吧。一个盲聋哑的学生能获得如此的成就，照她的经历看来，没有教不好的学生，只有教不了的老师。沙利文对海伦的爱击败了所有的障碍，特别是刚开始让恃宠而骄无法无法自暴自弃的海伦懂得服从克制费劲了心思，有志者事竟成，终于几个月之后有了收获，让她有了自知，懂得与外界交流的方法，救了她的心。救助一个人，就得救他的心，让他产生自救的强烈愿望，毅力能克服一切，否则心死等于希望破灭，希望都没了，活着也就无可救药。

对于生活，任何人都有他自己的烦恼，只是大多数时候你只看见了别人的笑脸，却无法穿透他人的内心，不要管别人怎样，因为你是为自己活着，我们不搞特立独行，但是我们要对自己充满希望，相信我可以，坚持奋斗，事实将证明你可以。至今毕业已经一年有余，也有几个公司同事介绍了几个女孩子，都是一聊要车要房，我这两样都没有，呵呵，奇怪的是我一点都不懊恼，即使有一个女孩让步了但是我也拒绝了，因为没有喜欢的感觉，而且刚开始问的那些惹人不高兴，我知道这是现实，而且我也认可，只是我希望碰到一个女孩更在意我这个人，而且我有信心养活自己的家，事实也朝着这个方向发展，我更相信世上大部分女孩还是更在意那个人对自己好不好，那个人有没有希望，所以坚持下去，做最好的自己。

对于孩子，最好的对待不是什么都满足，宠爱到底，而是有所拒绝，教育以鼓励为主，正确引导。刚开始家人都因为她身有残疾什么都听她的什么也都让着她，所以家人教育不了她。沙利文通过与她对抗，慢慢的改变她的观念，改变她的思想习惯，习惯是一种可怕的力量，所以才会有优秀是一种习惯，但是堕落同样会形成习惯。

活着就得生活，生活就得各显神通。明天还能照到太阳，明天就还有希望，希望能让我们活得更好。

**给我三天光明心得体会篇三**

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。海伦凯勒这种不屈不挠的精神值得我们大家学习!

最近，利用工作下班的晚上，我读了海伦凯勒的自传《假如给我三天光明》，令我深受感动。

《假如给我三天光明》主要讲述了又盲又聋的海伦·凯勒坎坷的一生，以及她的心路历程。她一生只有十九个月光明与声音，在安妮·莎利及其他老师的帮助关爱下，在亲朋好友的成全中，海伦克服了常人无法想象的困难，完成了哈佛大学学业，以优异的成绩获得了学士学位。她始终致力于残疾人事业，四处募捐用以改善残疾人的生活环境，并为他们创造受教育的机会。她曾周游世界各地，为残疾人加油鼓劲。最终成为一名杰出的慈善家、演讲家、教育家。

她的世界只有无光、无声、无语的孤独岁月。但她却顽强地认为假如给我三天光明——

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。

第三天：我将在当前的日常生活中度过，到为生活而奔忙的人们经常去的地方去体验他们的快乐、忧伤、感动与善良。

有位哲学家曾经说过：“勇敢寓于灵魂之中，而不是一副强壮的躯体。”这正是对海伦的真实写照。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。作为新一代的工作者,有着良好的生活和学习条件,但自身缺乏毅力。因此，这篇文章给我最大的启示是：

一、要正确地对待困难，每个人一生中都会遇到困难。遇到困难时，不要害怕退缩，而要想方设法地将困难克服，战胜困难的过程也正是自己进步的过程。

二、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。”是啊，如果能按上面说的去做确实是十分难。做一件事、坚持一天很容易，坚持二天也很容易，但天天做到却很难。因为这不仅需要恒心，还需要坚韧不拨的毅力。而要把每件事都做到最好，更是难上加难。因为这不仅要上述的两点，还要有做事认真仔细的好习惯。如果我们能办到这两点，就能在平时的点点滴滴中得到进步，得到提高。

三、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。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四**

假期是我们学生最期待的时光，放飞自我、放松心情、释放压力，可以陪伴家人及朋友一起度过一个美好的假期。但是，在这个三天光明的假期里，让我感受到了更加珍贵的东西，它滋润了我的心灵，让我更加深入的了解自己，这就是我要说的，假期给我三天光明的心得体会。

第二段：感悟生命的珍贵。

在这个假期里，我有了一个非常惊险的经历，也是一次对生命的提醒。那天下雨天路滑，我陪着我的父母去买东西，不知怎么一不小心失足摔倒了，还差点滚进了马路。当时小腿和膝盖的皮都磨破了，有点疼，但当我想到自己险些就撞了车，我深深感悟到了生命的珍贵和脆弱。其实生命是非常的无常，不能被轻视，应该珍惜它、呵护它，让自己的每一天都充满阳光。

第三段：调整心态，享受当下。

人生是一场旅行，而旅途中的美景是那么的令人向往，但是有时候我们却在追求更好的事物时忽略了当下的人、事、物，这样的话我们就会失去现在所拥有的美好。这次假期，我调整了我自己的心态，意识到了当下的重要性，告诉自己要好好珍惜眼前的人、事、物，就算平凡也应该被善待。我陪我的父母走在雨中，看着他们笑脸相迎，我感受到了幸福的味道。

第四段：扩大视野，增长知识。

小小的假期也能让我的知识有所增长。我利用自己的时间，去了解另一些领域的知识，比如速写、摄影等，一方面丰富了自己的生活，另外也能提高自己的审美能力。往日里因为忙碌可能错过了很多好东西，但是有了这个假期，在学习的过程中也能体会到生活的乐趣。

第五段：总结。

三天光明的假期虽然短暂，却让我收获不少。它不仅让我意识到了生命的不易，更让我学会了珍惜当下，扩大视野，增长知识，让我的生活更加充实多彩。希望大家在以后的生活中也能体会到这份精彩！

**给我三天光明心得体会篇五**

如果看不见光明，你会活得怎样?和现在一样快乐吗?以下是小编整理的“假如给我三天光明读书心得，仅供参考，希望能帮助到大家!

20世纪，一个独特的生命个体以勇敢的方式震撼了世界，她就是海伦•凯勒一个生活在黑暗中却又给人类带来光明的人。然而，正是这么一个幽闭在盲聋哑世界里的人，竟然毕业于哈佛大学德吉利夫学院，并用生命的全部力量处处奔走，建起了一家家慈善机构，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。海伦接受了生命的挑战，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光明，最后又把慈爱的双手伸向全世界。

三天光明，对于常人来说只是人生中的短暂的一刻。对于双目失明的海伦来说，却是可想而不可及的。现实生活中总是有部分人哀叹命运对于自己的不公，责怨上天没有赋予他们聪颖的天资、超人的智慧，没有让他们能一举成名。海伦将没使她熟悉身边的一切，海伦.凯勒想看到的事物实在是太多太多了，然而这却只是一个很美很美的梦。

看过《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.正是苦难铸就了海伦.凯勒坚强的性格。她作为一个盲聋哑的残疾人却有着超过常人的健康心理。她用自己的所能感受到的，所能想象到的情景，表达自己对求知的渴望和对人类的真挚热爱。

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。海伦•凯勒这种不屈不挠的精神值得我们大家学习!

最近，利用工作下班的晚上，我读了海伦凯勒的自传《假如给我三天光明》，令我深受感动。

《假如给我三天光明》主要讲述了又盲又聋的海伦·凯勒坎坷的一生，以及她的心路历程。她一生只有十九个月光明与声音，在安妮·莎利及其他老师的帮助关爱下，在亲朋好友的成全中，海伦克服了常人无法想象的困难，完成了哈佛大学学业，以优异的成绩获得了学士学位。她始终致力于残疾人事业，四处募捐用以改善残疾人的生活环境，并为他们创造受教育的机会。她曾周游世界各地，为残疾人加油鼓劲。最终成为一名杰出的慈善家、演讲家、教育家。

她的世界只有无光、无声、无语的孤独岁月。但她却顽强地认为假如给我三天光明——。

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。

第三天：我将在当前的日常生活中度过，到为生活而奔忙的人们经常去的地方去体验他们的快乐、忧伤、感动与善良。

有位哲学家曾经说过：“勇敢寓于灵魂之中，而不是一副强壮的躯体。”这正是对海伦的真实写照。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。作为新一代的工作者,有着良好的生活和学习条件,但自身缺乏毅力。因此，这篇文章给我最大的启示是：

一、要正确地对待困难，每个人一生中都会遇到困难。遇到困难时，不要害怕退缩，而要想方设法地将困难克服，战胜困难的过程也正是自己进步的过程。

二、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。”是啊，如果能按上面说的去做确实是十分难。做一件事、坚持一天很容易，坚持二天也很容易，但天天做到却很难。因为这不仅需要恒心，还需要坚韧不拨的毅力。而要把每件事都做到最好，更是难上加难。因为这不仅要上述的两点，还要有做事认真仔细的好习惯。如果我们能办到这两点，就能在平时的点点滴滴中得到进步，得到提高。

三、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。乐观向上的良好心态，是成功的重要因素之一。

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篇六**

别看我才三年级，我在书海也畅游了好几年了。不过和妈妈一起看的那本《假如给我三天光明》却总在我心里徘徊，挥之不去。因为我的心被海伦·凯勒的坚强乐观的精神深深地震撼了!

海伦是不幸的，同时她又是幸运的。说她不幸，是因为在她出生19个月后就失去了视觉和听觉，与这个世界失去了沟通，失去了联系，这个幼小的生命不知道如何排遣与世隔绝的孤独感，她变得古怪、粗暴、无礼。说她幸运，是因为莎莉文老师走进了她的生活，身边的很多人给予她帮助，教会她认字，使她张开了心灵的眼睛，得以与人沟通。当海伦感悟到“水”——这个她所认识的第一个字后，便开始了对知识、对世界强烈的渴求，开始了迫不及待地认字、阅读，像一块海绵不断地从生命本身汲取知识。她凭借自己惊人的意志，考入哈佛大学，成为世界上第一个完成大学教育的盲聋人。

在阅读的过程中，我很难相信这本书是一位盲聋人写出来的。她去骑马、划船、游泳、滑雪橇，甚至独自一人月夜泛舟，用心去领略月下荷塘的美景;她去参观博物馆，“听”音乐会，甚至去“欣赏”歌剧……另外，她为了使自己能说话，她用手摸嘴唇，感受发声的变化，摸喉咙，试着发音，开始怎么也发不准，朋友劝她放弃，以免失望，但是她没有气馁，坚持练习说话，最后她能够与正常人一样交流，还学会了法语、德语和拉丁文等多种语言。我相信她一定是用心来感受这个世界，用心来享受生命。她的一生是人类的奇迹，她的自传，使我汗颜，也使我警醒。

想想自己真是惭愧，每每遇到一点点挫折的时候就会对着妈妈哭鼻子，做事情也没有耐心。记得一次我和爸爸妈妈绕团氿散步，开始的时候还是雄心壮志，暗暗想着：我会和爸爸妈妈走完一圈的。可是还没走完五分之一，我的腿就好像没力了，怎么办呢?我好想打退堂鼓啊!“爸爸，打的好吗?”爸爸没说什么，只是拉着我的手，继续走。“妈妈，我口渴了，我们回家吧!”妈妈说：“前面有卖水的，我们到前面看看。”“爸爸，我走不动了，我们打车吧!”“坚持到底，就是胜利!”后来，没办法，我知道这次是不走不行了，只能硬着头皮跟着爸爸妈妈继续走。沿途一边看看宜兴团氿美丽风光，一边和爸爸妈妈说说笑笑，不知不觉两个小时过去了，我也绕团氿走了一圈。虽然我汗流浃背，但是看着平静的湖面，我真是为自己感到骄傲!也觉得今天宜兴的夜景更美了!

心有多大，舞台就有多大!想要走上这成功的人生舞台，还需付出更多的汗水、泪水、抑或是血水，无论是什么考验，我想我都会坚强地面对。看完《假如给我三天光明》这本书，我明白了妈妈为什么鼓励我看这本书，为什么这本书会受那么多人的喜爱。“看一本好书，就好像和高尚的人谈话。”我以后要多读书，读好书!

**给我三天光明心得体会篇七**

今天，我读完了《假如给我三天光明》这本书，感觉就像与一位高尚的哲人进行了一次精神的交流，我的心被海伦深深地震撼了。

海伦·凯勒年幼时就表现出一种不服输的性格，对任何事都充满了好奇心。在她19个月大时，因病导致两耳失聪，双目失明，从此她与这个美好的世界失去了沟通和联系，她再也看不到这世界上的一切美好事物。直到六岁零九个月时，沙莉文老师走进她的生活，教她认字，才使她张开了心灵的眼睛。海伦意识到只有知识才能铺就一条光明之路，才能与世界进行沟通。

当海伦感悟到“水”这个她每日都要用的东西时，便开始对知识有了强烈的渴求，她迫不及待地“阅读”、“识字”，像一只永不疲倦的陀螺疯狂地从生活中汲取知识的营养，对知识的渴求，使她以常人难以想象的速度在单调的单词、短语中遨游……她竟然掌握了英、法、德等五国语言！这些来自不同国度的文化滋养着海伦的心田，像一道道彩虹，点亮了这个不幸的姑娘心中的生命之灯，为她打开了一扇通向理想境界的大门，架起了一座与世界沟通的桥梁，海伦的一生从此得以改变。

如果没有亦师亦友的沙莉文老师的帮助、关心和爱护，也许她不可能走到今天，也许她将永远生活在黑暗和寂寞里，人生最大的幸福就是遇见了受益终生的益友。

在沙利文老师的帮助下，海伦开始喜欢上大自然的一切，经过不懈努力的海伦凭着她那坚强的意志，考入美国的哈佛大学，拿到了一个又一个令人乍舌的学位，海伦的快乐与喜悦伴随着一点一滴的进步与日俱增。

在不屈奋斗的艰难岁月中，海伦从来没有放弃对光明的渴求。

海伦说：“假如给我三天光明，我将把它分成三份。”

第一天， 第一个想要见的就是沙利文老师，长久地凝视并珍藏在心中，她也会把所有的朋友叫到一起，把他们的脸永远刻在心中。下午，她要去森林进行一次跋涉，拼命看尽灿烂迷人的自然美景。

第三天， 在忙碌的社会中，她选择了一处处于绿草坪、树木、鲜花包围之中的整洁小巧的房屋，随处可见妇女儿童灵动的身影，随时可以听见他们快乐的歌声。她将用整天的时间来周游这座城市，站在繁华的街角，看那万花筒般的色彩，那穿梭在人群中少女的色彩去第五大道，到贫民窟去，到孩子们玩的公园去……她的目光绝不会轻易放弃任何一处细微的变化，她力求捕捉和掌握目光所及的每一件事物。有些景象令人愉快、使人沉醉，有些情景却使人感到愁闷和伤感。对于后者海伦说她不会闭上眼睛，因为它们毕竟也是生活的真实组成部分。

海伦说：“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，就有了有史以来的人类活动的脉搏，否则就不会懂得人类生活的音乐。”

通过这本书的阅读，我更加明白了成功离不开坚强的意志，充足的信心，我们也许离不开别人的帮助，但不能把所有的希望永久地寄托在他人身上。

**给我三天光明心得体会篇八**

本文目录。

读书心得体会范文分享：假如给我三天光明。

《假如给我三天光明》这本书终于让我读完了。有些段落让我反复阅读，海伦凯勒的故事深深的影响着我，让我受益匪浅。

在书中，海伦说：“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，就是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!”。

的确，知识的力量是无穷的，正是知识使海伦创造了这些人间奇迹!她祈望拥有三天的光明去感受这个世界，使她熟悉身边的一切，海伦。凯勤想看到的事物实在是太多太多了，然而这却只是一个很美很美的梦。

海伦凯勒原来是位健康活泼的小女孩，在19个月大时，因一场急病导致失明、失聪和失语，从此小小的海伦凯勒变得暴躁、任性和孤独。

从此，海伦凯勒求知若渴，凭着自己惊人的毅力，在莎莉文老师的教育和帮助下，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。

海伦的三天就如此的充实美好，可我们还小，还有很多的三天可以创造美好的生活。一寸光阴一寸金，时光不再。对我们来说，我们需要的是顽强拼搏、努力前进的意志，不向命运投降的、自强不息的精神!

更重要的是要拥有一颗积极、乐观、敢于创造奇迹的心!

返回目录。

《假如给我三天光明》这本书终于让我读完了。有些段落让我反复阅读，海伦凯勒的故事深深的影响着我，让我受益匪浅。

在书中，海伦说：“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，就是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!”。

的确，知识的力量是无穷的，正是知识使海伦创造了这些人间奇迹!她祈望拥有三天的光明去感受这个世界，使她熟悉身边的一切，海伦。凯勤想看到的事物实在是太多太多了，然而这却只是一个很美很美的梦。

海伦凯勒原来是位健康活泼的小女孩，在19个月大时，因一场急病导致失明、失聪和失语，从此小小的海伦凯勒变得暴躁、任性和孤独。

从此，海伦凯勒求知若渴，凭着自己惊人的毅力，在莎莉文老师的教育和帮助下，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。

海伦的三天就如此的充实美好，可我们还小，还有很多的三天可以创造美好的生活。一寸光阴一寸金，时光不再。对我们来说，我们需要的是顽强拼搏、努力前进的意志，不向命运投降的、自强不息的精神!

返回目录。

《假如给我三天光明》这本书终于让我读完了。有些段落让我反复阅读，海伦凯勒的故事深深的影响着我，让我受益匪浅。

在书中，海伦说：“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，就是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!”。的确，知识的力量是无穷的，正是知识使海伦创造了这些人间奇迹!她祈望拥有三天的光明去感受这个世界，使她熟悉身边的一切，海伦。凯勤想看到的事物实在是太多太多了，然而这却只是一个很美很美的梦。海伦凯勒原来是位健康活泼的小女孩，在19个月大时，因一场急病导致失明、失聪和失语，从此小小的海伦凯勒变得暴躁、任性和孤独。直到七岁，她在充满爱心与耐心、曾经接近失明、当时只有20岁的莎莉文老师费尽心思的引导下，走出了黑暗与孤寂，感受到了语言的神秘，领悟出了知识的神奇。从此，海伦凯勒求知若渴，凭着自己惊人的毅力，在莎莉文老师的教育和帮助下，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。

海伦的三天就如此的充实美好，可我们还小，还有很多的三天可以创造美好的生活。一寸光阴一寸金，时光不再。对我们来说，我们需要的是顽强拼搏、努力前进的意志，不向命运投降的、自强不息的精神!更重要的是要拥有一颗积极、乐观、敢于创造奇迹的心!

。

**给我三天光明心得体会篇九**

闲来无事，信手拈来一本书《假如给我三天光明》，相信很多人都已拜读过且烂熟于心，但是不同年龄、不同环境、不同经历的人，读书的感悟是不同的，细读之下，感慨颇多。

书中主要内容写了海伦·凯勒在变成盲聋哑人后对生活失去信心，情绪暴躁，思想消极，感觉现实生活中没有了希望，直到后来遇到安妮.莎莉文，在老师的帮助关爱下，学会了阅读，认识了许多字，感受到了身边无处不在的爱，以惊人的毅力、顽强的精神克服常人无法想象的困难，完成了哈佛大学学业，还掌握了英、法、德、拉丁和希腊五种文字，把自己的一生献给了盲人福利和教育事业。

我曾经试着蒙住双眼在熟悉的家里走动，结果寸步难行，第一感觉：恐惧!当你眼睛看不见，当你不知道下一刻会发生什么事的时候，就会觉得身边到处充满危险，到处都是深渊，其结果就是极度恐惧，从而一步都不敢移动，感觉从此生活一片黑暗，你被无情的抛弃了!

每个人一生中都会遇到困难、挫折和失败，当遇到时，不要失望害怕退缩，而要正确地面对，要想方设法地将其克服，\"不经历风雨，怎能见彩虹\"，精致的瓷器都要经过多次烈火的.锻造，命运往往在最艰苦的逆境之后出现转机，任何时候都不要放弃希望，坚持到底，永不放弃，要有乐观向上的良好心态。在巨大的打击及困难面前，不是怨天尤人，而是以乐观向上的心态去面对，使自己得到信心最终走向成功!

人的一生是短暂的，我们似乎从未想过海伦·凯勒的世界，一个失明聋哑人尚且可以怀着感恩的心情去生活，去感谢上苍去感谢爱，我们这些健全的人就更应该有着感恩的思想，感谢上苍赐予我们那么多美好的东西：健康、亲情、友情、工作、衣食无忧……所有的一切都值得我们去感恩，发自内心的感恩!

而现实环境中，我们每日懒懒地生活，懒懒地工作，遇到困难就怨天尤人，抱怨上天的不公自暴自弃，人际交往也是阿谀奉承，尔虞我诈，精于算计，纠结于为\"已失去\"的东西痛苦不堪，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.，蓦然回首，这样做是否值得?生命的意义何在?人生的价值何在?什么才是最宝贵的东西?我想说：活着真好，健康真好，能有工作真好，能够学习真好，感恩爱真好，不要到失去时才去醒悟，才去叹息，才会觉得失去的东西实在太宝贵!

**给我三天光明心得体会篇十**

当我们经过反思，对生活有了新的看法时，写一篇心得体会，记录下来，从而不断地丰富我们的思想。相信许多人会觉得心得体会很难写吧，以下是小编整理的假如给我三天光明心得体会，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

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！

海伦是不幸的，但她又是幸运的，正是因为有了知识，她才如此幸运。在她19个月失去视觉和听觉后，就与这个世界失去了沟通，失去了联系，这个的幼小生命不知道如何排谴与世隔绝的孤独感，她古怪、粗暴、无礼，直至她的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眼睛，得以与人沟通。一接触到了知识，孤独的海伦意识到只有知识才能铺就一条通向光明之路。当海伦感悟到“水”——这个她所认识的第一个字后，便开始了对知识、对世界强烈的渴求，开始了迫不及待地认字、阅读，像一块海绵不断地从生命本身汲取知识。对知识的渴求，使她在常人难以想象的单调和枯燥中竟然学会了德语、拉丁语、法语等多国语言，阅读了多部文学和哲学名著，吸取着那些伟人和智者的思想精髓。她把学习比做攀登奇山险峰，跌倒了再爬上去，每得到一点进步，就有一份鼓舞，逐渐看到更为广阔的世界，直到璀璨的云端、蓝天的深处、希望的顶峰！这些知识，像一道道彩虹，点亮了海伦心中的灯，照亮了她的内心世界，也架起了海伦和这个世界沟通的桥梁！

书中，海伦用细腻的笔触，对大自然景色的描写，使人很难相信出自一位盲聋人之笔；她去骑马、划船、游泳、划雪橇，甚至独自一人月夜泛舟，用心去领略月下荷塘的美景；她去参观博物馆，“听”音乐会，甚至去“欣赏”歌剧……我相信她一定是用心来感受这个世界，用心来享受生命。她远比我们这些正常人活得幸福、活得充实、活得有意义！是知识给了她生活的勇气，是知识给了她接受生命挑战的力量，使她能以惊人的毅力面对困境，终于在黑暗中找到了人生的\'光明。是知识使她产生了一种的信仰：现实环境固然可怕，但人类应该抱持希望，不断奋斗。生命的意义何在，人生的价值何在？人的一生是短暂的，我们似乎从未想过或不敢想象未来的世界，每日懒懒地生活，懒懒地工作，遇到困难就怨天尤人，抱怨上天不公。就这样年复一年，日复一日，时间如流水飞逝，过去的日子不再重现，当我们回首往事，是否值得留恋？是否值得纪念？假如，我们每一个人，都用知识点亮自己心中的灯，我相信，这个世界将是一片光明！

海伦，用她艰难却幸福快乐的一生，诠释了生命的意义。她的一生是人类的奇迹，她的自传，使我汗颜，也使我警醒。

失明的海伦，能发现这么多东西，而健康的我，却常常忽略生活的美。

假如我只有三天光明的时间，我会用我的眼睛做什么呢？我没有失明过，不懂得黑暗的世界是什么样的，于是，我闭上眼睛，在屋子里走。

当我闭上眼睛的第一秒，我的心不知为何突然凉了下来。我感觉世界由明朗一下子变得漆黑，心里就没了数，显得很不安稳。当我准备向前迈一步时，我却发现平常满不在乎的走路现在也变得如此困难，我发觉我不敢迈，我害怕，害怕自己会摔倒，害怕什么东西会碰到自己，伤害到自己。这还算好的，我还可以用耳朵听，但凯勒呢？她既看不见，也听不见。那她面临多大困难，面临多大危险，我们怎能知道，怎能了解，又怎能体会！

我们生在福中不知福，既能看到充满阳光的世界，又能听到各种美妙的声音。我们还有什么遗憾呢？我们还有什么可抱怨的呢？我想：虽然凯勒看不见，听不到，但在她心里也有她自己想象出的世界，那是凯勒的世界，它只属于凯勒自己。我相信她的世界也会充满阳光、充满笑声。海伦的一生，是在黑暗中度过的，却给人类带来了光明的一生。她用行动证明了人类战胜命运的勇气，给世人留下了一段永不遗忘的凯歌！

想想我们为什么要到失去时才去醒悟，才去叹息，才会觉得光明实在太宝贵呢？连海伦?凯勒都可以在黑暗中探求光明，摸索寻找正确的人生之路，我们这些正常人又何尝不可？我希望大家读了这篇文章后，好地学习，好好地生活，合理安排时间，不轻言放弃，不轻易被击倒，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眼睛，和一切美好的东西。不要等到失去的时候才追悔莫及，才会无限留恋，才觉得光明的宝贵。

是的，珍惜现在，珍惜每时每刻，应该是我们真正需要做的。

从这本书中我们可以看出知识的力量多么巨大，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求，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多少欢乐、多少幸福啊！

海伦的一生，是生活在黑暗中却给人类带来光明的一生，她用行动证明了人类战胜生命的勇气，给世人留下了一曲永难遗忘的生命之歌！

**给我三天光明心得体会篇十一**

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篇十二**

这个寒假，我读了一本好书，叫做《假如给我三天光明》。

世界上最美丽的东西?看不见也摸不着，要靠心灵去体会。海伦·凯勒向我们展示了人类精神之美《假如给我三天光明》将海伦·凯勒的伟大经历与平凡故事给予了最完美的结合。

这本书是作者海伦凯勒的自传。她原来是位健康活泼的小女孩，在19个月大时，因一场急病导致失明、失聪和失语，从此小小的海伦凯勒变得暴躁、任性和孤独。直到七岁，她在充满爱心与耐心、曾经接近失明、当时只有20岁的莎莉文老师费尽心思的引导下，走出了黑暗与孤寂，感受到了语言的神秘，领悟出了知识的神奇。从此，海伦凯勒求知若渴，凭着自己惊人的毅力，在莎莉文老师的教育和帮助下，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。

从今天起一定抓紧每一分一秒吧!要像海伦凯勒那样，永不放弃，持之以恒，奋发学习，以顽强的毅力克服困难，这样我们才能显示出生命的价值!

**给我三天光明心得体会篇十三**

最近，我读了海伦·凯勒的自传《假如给我三天光明》，令我深有感触。这本书主要讲述了又盲又聋的海伦·凯勒坎坷的一生，以及她的心路历程。她一生只有19个月的光明与声音，在安妮·莎利及其他老师的帮助关爱下，在亲朋好友的成全中，海伦·凯勒克服了常人无法想象的困难，完成了哈佛大学学业，以优异的成绩获得了学士学位。她始终致力于残疾人事业，四处募捐用以改善残疾人的生活环境，并为他们创造受教育的机会。她曾周游世界各地，为残疾人加油鼓劲。最终成为一名杰出的慈善家、演讲家、教育家。

书中介绍了作者因高烧夺去了视力和听力，这真是她天大的不幸，做什么事都非常困难。然而就在这时候莎莉文老师如天使般从天而降，改变了作者的命运，从此莎莉文老师就带着海伦拥抱大海，去山里野餐……这些给了海伦无垠的快乐，同时也从中学到了许多知识，1890年莎莉文老师和富勒小姐让海伦学讲话，经过长期的\'不懈努力，海伦学会了讲话，这让莎莉文老师和富勒小姐与此同时还学会了英、法、德等五国的语言。

她的世界只有无光、无声、无语的孤独岁月。但她却顽强地认为假如给我三天光明——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。海伦的三天就如此井井有条，可我们的时间和机遇还很多，可以创造美好的生活。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，并不缺乏完善的身体组织，我们需要的是意志上的顽强，不向命运投降、自强不息的精神！更重要的是要拥有一颗积极、乐观、敢于创造奇迹的心！为善为恶在一念之间，生命中的奇迹出现与否也是一念之差。所以我要感谢上天赐予我们眼睛，让我们看清这个世界；上天也赐予我们双手，是为了让我们拥抱未来，创造出生命的奇迹！“勇敢面对现实，而不要逃避”。这正是对海伦的真实写照。海伦凭着一颗坚强的心，最终在逆境中爬起来，真是身残志不残。所以我们一定要向海伦学习，我们太幸运了，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……我们从今天起一定抓紧每一分一秒，不要浪费时间，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，好好珍惜自己所拥有的，奋发学习，以微笑面对厄运，以顽强的毅力克服困难，以杰出的成就显示生命的价值。

**给我三天光明心得体会篇十四**

《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。下面是本站带来的，希望可以帮助到大家。

这个寒假，我读了一本好书，叫做《假如给我三天光明》。

世界上最美丽的东西?看不见也摸不着，要靠心灵去体会。海伦·凯勒向我们展示了人类精神之美《假如给我三天光明》将海伦·凯勒的伟大经历与平凡故事给予了最完美的结合。

这本书是作者海伦凯勒的自传。她原来是位健康活泼的小女孩，在19个月大时，因一场急病导致失明、失聪和失语，从此小小的海伦凯勒变得暴躁、任性和孤独。直到七岁，她在充满爱心与耐心、曾经接近失明、当时只有20岁的莎莉文老师费尽心思的引导下，走出了黑暗与孤寂，感受到了语言的神秘，领悟出了知识的神奇。从此，海伦凯勒求知若渴，凭着自己惊人的毅力，在莎莉文老师的教育和帮助下，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。

从今天起一定抓紧每一分一秒吧!要像海伦凯勒那样，永不放弃，持之以恒，奋发学习，以顽强的毅力克服困难，这样我们才能显示出生命的价值!

“海伦·凯勒和拿破仑是十九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·凯勒用笔征服世界，她成功了。”这是马克·吐温说过的一句话，印在了这本书的尾页来赞美，而这本书，则叫《假如给我三天光明》。

记得曾经学过《花之咏》这篇文章，花的自白指引我们，使我们懂得了什么。而现在，海伦·凯勒的自述人生经历更加激励着我们!要知道，胜利本来不远，而当你一步步向下滑的时候，距离就增加了!

生命，一个看似简单的词，可其中，又有多少“酸”、“甜”、“苦”、“辣”……。

我们身体健康，我们有优越的学习环境，我们的社会进步……那还等什么呢?本书的作者很多方面比不上我们，而她却可以那么成功，那么伟大!整天无所事事的人，该醒醒了。人活着，总该做点什么，让我们向海伦·凯勒学习，或许，我们也需要三天“光明”，到那个时候，我们就可以毫无遗憾地回头看一看，到底踏过了多少泥泞!

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!

。

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！