# 假如给我三天光明读书心得(汇总16篇)

来源：网络 作者：无殇蝶舞 更新时间：2025-04-11

*范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。假如给我三...*

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**假如给我三天光明读书心得篇一**

带着这个疑问，我在暑假的时候读完了这本书。书中记录了海伦?凯勒如何在无光﹑无声的黑暗世界里，坚强面对困难，勇敢地迎接生活的挑战，以及创造出生命的奇迹。虽然拥有三天光明只是一个不能实现的梦，但作者海伦?凯勒丰富﹑生动﹑真实而伟大的一生，却给我们带来了感动和激励。

想想我们现在的生活，多姿多彩的世界，而海伦?凯勒的世界里茫茫一片黑暗，看不见这花花绿绿的霓虹灯……在她的眼里生命中最重要的一天莫不过是她的老师莎莉文小姐来的时候。在莎莉文小姐的帮助下，海伦?凯勒克服种种困难，凭借顽强的毅力考入哈弗大学，并以优异的成绩毕业。然而在她的事迹中，我也学到了许多知识。

从《霜王》事件中，我明白了遇到挫折和困难首先要做到坚持不懈。记得刚学跳大绳的时候，一开始总是被绊一下，看到别人都会跳了，自己真是又气愤又心急，可是越心急越跳不好，最后我选择了逃避，自己哭着走开了。自从我看了这本书，海伦?凯勒的一生中有那么多挫折和困难但她从来没有放弃，坚强地面对一切，看到了这，我又拾起往日的烂摊子慢慢地跳，这颗美丽的珍珠终于被我挖出来了。

从中我也明白了我们都应该学会坚持，锲而不舍的精神，我们能够看到这美丽的世界已经够幸运的了，所以我们要珍惜，珍惜这一去不复返的时间吧!燕子飞了，还会再回来;花谢了，还会再开，只有这时间是一去不复返的，一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴，让我们记住这句话，让我们珍惜时间吧。

请我们善用我们的眼睛，珍惜我们所拥有的一切，这时我们将看到，一个美丽的世界在你面前展开。

**假如给我三天光明读书心得篇二**

坚持去追求梦想，命运不会亏待你的，终有一天，你会成功！

——题记

《假如给我三天光明》是世界文学史上无与伦比的杰作，海伦·凯勒的自传，海伦·凯勒88个春秋中，有87年生活在无光无声的世界里。19个月大时，就被猩红热夺去了视力和听力的，她在自己的坚持和老师的帮助下，学会了说话和盲文读写，是第一个完成大学教育的残疾人，整本书法海伦凯勒的坚持不懈、不屈不挠表现得淋漓尽致。

其中，这本书中最让我难忘的是海伦凯勒努力学说话的情景，海伦凯勒靠把手放在富勒小姐的嘴上这种艰难的学习方法来说话，才断断续续地说出了她的第一句话——“天气很温暖”，之后，她一直日夜苦练，又在沙利文小姐的帮助下，反复练习，发准每一个单词和单词结合。迫使自己去纠正发音不准的单词和句子，她认为自己的任务就是练习，练习，再练习，经过不懈的努力，海伦凯勒终于能让家里人听懂她的话了，我仿佛看见海伦凯勒正张着嘴巴，反复地练习某个句子，练的口干舌燥也顾不得喝一口水，我仿佛看见海伦凯勒把手放在富勒小姐脸上不厌其烦这跟着拼读单词，我仿佛还看见当海伦凯勒能说话时家人的喜悦……正是因为海伦凯勒的不屈不挠、坚持不懈才能让她学会说话、读书、写字。让她的生活多姿多彩，她和命运作斗争让我心潮澎湃。

海伦那么不屈不挠的学习，而我却不如她，上回学乒乓球时，我越打越累，腿在打乒乓球时，不小心踩到了一个导弹的乒乓球，轻轻扭了一下，我休息时走路都有点一瘸一拐的，有点疼。嘻嘻，正好借这次机会回来休息休息，我想。很快要到我练习了，我单脚跳到老师面前，向老师请假：“老师，我脚刚刚扭伤了，不能沾地板。“边说我还假装直抽冷气。老师看我这么“疼”，就说：“好吧，你到旁边休息一下吧。”我如愿以偿的得到了休息，在旁边坐了一节课。想到这里，我自愧不如。

我们都要向海伦凯勒那样，向自己的目标坚持的去追求。遇到困难和挫折迎难而上，而不是退缩，过了这一关，你就真正成为生活的强者！

**假如给我三天光明读书心得篇三**

目不能视，耳不能听，口不能言，几乎与这个缤纷多彩的世界失去了所有的联系，只能与那个静谧深邃的世界诉说人生的寂寞，这该多么痛苦啊。

她经过重重艰难，通过自己不懈的努力和莎莉文小姐的帮助终于能上学了！在课堂上莎莉文小姐尽量将老师讲的内容写在她的手上，但这肯定赶不上全班的步伐，她只有回到宿舍，才能把脑子里记住的赶紧写下来。我真感到难过，这样学习是多么辛苦啊！

**假如给我三天光明读书心得篇四**

今天，我读了假如给我三天光明这本书，是海伦·凯勒的自传，这本书堪称世界文学史上无与伦比的励志杰作，书中记录了盲聋人如何在无声无光的世界里坚强学习、生活的奇迹。

她虽然仅仅拥有19个月的光明，却在黑暗中勇敢的迎来生活的挑战，用爱心拥抱世界，终于找到人生的光明。书中字里行间洋溢着对自然和艺术的渴望及对生命的热爱，生动地展示了作者丰富、生动、真实而伟大的一生，给全世界带来无尽的希望、信心、感动和鼓励。我们要向海伦·凯勒学习，学习她面对困难永不服输的精神，从她的书中吸取到无穷的力量，从她伟大的人生历程中学习到有易的经验。

**假如给我三天光明读书心得篇五**

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。

在《假如给我三天光明》一书当中有这样的一段话：

“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。

**假如给我三天光明读书心得篇六**

潇潇雨夜，打开窗户，听着雨滴敲打树叶的声音，微风惊动树枝的声响，望着路灯下飘洒的银丝般的细雨，我心里充满了对海伦凯勒的敬佩!

这几天我正在读《假如给我三天光明》，这本书里，海伦那\"不平静\"的人生以及她与命运抗争的历程鼓舞了我，给了我无穷的力量。作为正常人的我很难想象一个双目失明，失聪，失语的人可以用心去感知天地万物，用心去倾听世上最美妙的声音;用心去欣赏世上最美丽的风景!

海伦本来也是一个聪明活泼的小女孩，半岁的时候就会说一些简单的语言，刚一岁就会走路，她比一般的小孩要聪明得多，好学得多，然而好景不长，幸福时光总是结束的太快，19个月的时候，连日的高烧使她昏迷不醒，当她再醒来时耳朵聋了;眼睛瞎了;一张灵巧的小嘴也不会说话了，从此她坠入了一个黑暗而沉寂的世界，陷入了痛苦的深渊!

幸运的是海伦遇到了一位非常优秀的老师——安妮。莎利文。莎利文老师不但打开了海伦的心灵之窗，更改变了她的一生，从只会用手语表示意思到可以独立阅读再到用口与他人交流，海伦付出了比同龄人上千万倍的努力，她接受了命运的挑战，以惊人的毅力面对困境，为人类创造了奇迹!

正是由于她这种惊人的毅力，才使她进入了很多健康人都难以追求到的哈佛大学，毕业后她用生命的力量四处奔波创建一家家慈善机构，为残疾人造福。她坚强的意志和卓越的贡献感动了全世界，因此她受到了许多国家\_\_府的赞扬和嘉奖!

海伦的一生是不平凡的，“不平静”的，它给予人们极大的鼓舞;给那些残疾人以生活的勇气和力量;给我们健全的人太多的启示。这使我感到：我们这些健康的小朋友们，不能迟疑;不能虚度光阴，应珍惜这美好的时光，好好学习，长大了成为一个对社会有用的人!

**假如给我三天光明读书心得篇七**

高尔基说得好：“我扑在书上，就像饥饿的人扑在面包上。”书是人类充饥的食物;书是人类进步的阶梯;书更是人类吸取知识的源泉!

但《假如给我三天光明》这本书，让我深有感触。这本书的作者是一位失去听力和视力、陷入盲聋哑的黑暗中，但她并没有屈服，而是完成了许许多多正常人所无法完成的伟大事业。一生写下了十四部著作，成为了十九世纪的奇人，这位奇人就是——海伦·凯勒。

海伦在幽闭的盲聋哑世界里，竟然毕业于哈弗大学德克利夫学院，让人们惊叹不已。一个生活在黑暗中的弱女子，竟有如此成就!那是因为她坚持不懈、持之以恒。

一开始她和恩师莎莉文一样非常任性、坏脾气。但她们经历了分离的悲伤、丧失亲人时撕心裂肺的心情时，使她们让自己的生命变得充实、精彩。热爱读书的她们每天都沉浸在书香之中，用手一遍又一遍的抚摸着凸出来的字。她们虽然看不见事物，但却能用一种独特的方式去感受，那就是一颗炽热的心。有了心才使她们感受到世界的奇特和美好，让她们知足和珍惜，从而作者才告诫我们身体健康的人，应该珍视光明、珍惜生命、把握人生，不要让自己活在黑暗和恐惧之中，应该有着勇敢顽强、勤奋好学和仁慈正义的精神。正是这些美好的精神使人奋进，给人激情!

“热爱书吧——这是知识的源泉!”对于成长道路上的我们来说，这是一本向光明、智慧、希望、仁爱的人生手册!

**假如给我三天光明读书心得篇八**

假如给我三天光明读书心得要怎么写，才更标准规范？根据多年的文秘写作经验，参考优秀的假如给我三天光明读书心得样本能让你事半功倍，下面分享【假如给我三天光明读书心得通用9篇】，供你选择借鉴。

《 假如给我三天光明》这本书写的是一个真实的、感人肺腑的故事。当我读完这本书时，从中我懂得了只要有毅力，有决心，什么困难都能克服。

这本书记叙了美国聋、盲、哑三疾于一身的教育家海伦·凯勒的一生。海伦一岁半因病丧失了视觉和听力，这对于一般人来说是不可想象，不可忍受的痛苦，但在这些打击之后，海伦·凯勒又因病失去了说话的权利，然而海伦病没有用向运屈服。在老师的教育、帮助下，她战胜了病魔，渐渐学会了讲话，用手指来“交流”，并掌握了五种文字，这对正常人都是件很难的事，更和况是聋哑人。在她24岁时，她以优异的成绩，毕业于著名的哈弗大学德克利女子学院。此后，她就把毕生的精力投入到全世界的残疾人中。她把爱都奉献给了那些残疾人，在为聋哑人谋利益中，曾受到许多国家的赞扬，这是多么伟大的事啊。

是啊，一个残疾人竟能取得如此伟大的成就，是何等令人惊讶啊!使她又如此成就的原因就是她没有向命运低头，她有着常人无法想象的毅力和顽强的精神，还为人类做出了如此大的贡献，真是太直得令人尊敬。

此时我也深刻的认识到：一个人能不能取得成就，不在于条件的好坏，而在于有没有奋斗的精神。一个人只要胸怀远大的理想和奋斗的目标，就会有无穷无尽的力量，就不会被客观条件的束缚，就能够发挥自己的主观能动性。理想是人的指路明灯，它带着人走向光明，我们就应该是有理想有抱负的人。

这几天，我看了一本名叫《假如给我三天光明》的书。书里写的是主人公海伦·凯勒在失去听力和视力后如何走出黑暗与孤寂，凭着自己惊人的毅力，在莎莉文老师的帮助下，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的故事。

看完了这本书，我觉得海伦·凯勒面对如此巨大的困难时，也能毫不退缩。想想自己比起海伦·凯勒来说真是太幸运了。我有着健全的身体、良好的学习环境、优秀的老师，可是我还不知道要珍惜，遇上一些小小的困难就要退缩。相比之下，我真是太不应该了。从今天开始，我一定要以海伦·凯勒为榜样，努力学习，遇到困难决不退缩。

在暑假的时候，我读了海伦?凯勒的自传《假如给我三天光明》，令我印象深刻。这本书主要记叙了主人公海伦?凯勒，在小的时候，她因发高烧失去了听力和视力，后来父母找了位老师——安妮?莎利。她就在安妮?莎利老师的帮助关爱下，克服了常人无法想象的困难，她还自学了五种语言，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，经常帮助残疾人，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、演讲家和教育家的故事。

当我读到，海伦?凯勒她非常努力学习，自学了五种语言，还完成了哈佛大学的学业时，我觉得她真的很坚强很厉害。她一个听不见看不见的人，竟比我们一些正常人还要优秀，有多少正常人能有她这样的坚强毅力。我们这些正常人，能看能听，却比她一个残疾人还要不如。她是要比我们付出多大的努力才能得到如此之成就啊。想到这，我想，我一个正常人，要是像她一样努力，也一定会很优秀，或者，比她更优秀。所以，我要努力学习，我要像她一样那么成功!只要努力，加上自己的行动，梦想一定会实现的!

当我读到，海伦?凯勒说，要是给她三天光明，她一定会怎么做时，我忽然觉得，原来能看能听是件这么好的事。想起我还经常抱怨说这不好那不好，夏天听着那些蝉在那鸣叫，我会觉得很吵，可在海伦?凯勒的眼里，一切都是那么美好。可惜，她听不见看不到。她令我感触很深，让我觉得原来我是这么幸福，每天可以听到老爸老妈的唠叨，听着他们的声音，看着他们的面容，享受世界带给我的快乐与幸福。所以我更要好好珍惜我的一切，珍惜上天给我带来的幸运，不再埋怨，因为海伦?凯勒比我更不幸，她坚强的精神深深的刻在了我的心里，她是我永远的学习榜样，人生榜样。

读完了这本书，我获益匪浅，懂得了很多人生哲理：生活要乐观，无论遭到了多大的不幸，都要勇往直前，继续朝着自己的目标前进，这样，目标才会实现;对于我们现在的生活，我们要感到知足，感激父母给予我们生命，给予我们健康的身体。让我们幸福快乐地成长;努力学习，活到老，学到老，做个有内涵的人，做个优秀的人……这本书让我懂得了很多，相信你看了也一定会有我这样的感触。

学期初，毛老师向我们推荐了一本书——《假如给我三天光明》。一听这个书名，就引起了我的好奇心。我立刻买了这本书，津津有味地读了起来。

每次读这本书时，我都会感动得热泪盈眶。这是海伦·凯勒写的一本自传体散文。在19个月大时，一场疾病夺去了海伦的视力和听力。从此，她生活在无边的黑暗之中。她的性格变得暴躁起来，在家扔东西，乱打人，还常常把自己锁在房间里……她认为，一切都是妈妈的错。

自从遇到了善良的沙利文小姐，海伦有了变化。她以无限包容和耐心教会了海伦很多知识。经过沙利文小姐和海伦自己的努力，海伦进入帕金斯学校学习，四年后，她如愿考进了著名的哈佛大学，并开始尝试写作。成年后，她始终致力于残疾人事业，被认为是美国最伟大的女性之一。海伦不仅是个盲人，还是个聋人，她最向往的就是像正常人那样去感知这个美丽可爱的世界。

她在书中写道：如果给她三天光明，第一天，海伦希望能看见那些仁慈、温柔和陪伴她的生命有价值的人，体会大自然的美;第二天，她希望参观博物馆，体验时代的千变万化，去剧场观看表演;而最后一天，海伦要好好欣赏一番自己所在的城市，渴望发现新的喜悦。

三天光明，对常人来说只是人生短暂的一瞬间，而对于双目失明的海伦来说，却是可望不可及的。书中的字里行间，无不洋溢着海伦对生活的热爱，她用热情的态度劝告我们珍惜眼前所有的一切，好好地使用我们的生命。

其实，我们的身边也有不少这样的例子。202\_年中国“达人秀”年度总冠军刘伟就是生活中我们亲眼所见身残志坚的好榜样。他儿时不幸遇车祸，失去了双臂，生活很困难。在困境中，他也曾对人生失去过信心，在妈妈的帮助和鼓励下，不仅凭着自己顽强的毅力学会了用脚写字，学会了用脚弹钢琴。一支支世界名曲从他的脚尖涌出，那么动听，那么令人震撼。殊不知，为了练习弹琴，他的脚磨破了多少皮，在琴键上留下多少斑斑血迹。经过日复一日的苦练，才会有今天的辉煌。

读完这本书，我从中获得了学习的动力。我找到了自信、坚强与乐观。一部好书能让我受益终生，它不但让我们增长知识，还告诉我们要珍惜自己所拥有的一切，并且努力追寻自己的梦想。

他们作为残疾人，尚且能如此从容地面对生活中的困境，取得这么伟大的成就。而作为我们拥有健康身体、舒适的生活环境，更没有理由浪费生命，虚度光阴了，应该以全部的热情来珍惜生命、热爱生命!

刚看到这个书名时，让我笑出了声。三天光明，太容易了吧。后来获知是残疾人的故事，笑声停止了，更多的是沉思：作者会是个多么坚强、认真并且努力的人啊!拜读了《假如给我三天光明》这本部外国名著，我的心灵震撼了许久。其中尽管没有什么惊心动魄的事件，却还是深深地打动了我。

文中的主人公是海伦·凯勒，也许有人认为凯勒是不幸的弱者，19个月时她就失去了听觉、视觉和说话的能力。幼小的她，从此与整个世界失去了沟通。但是，凯勒又是坚强的、幸运的。在这黑暗而又寂寞的世界里，她并没有放弃，而是自强不息，在导师安妮?莎莉文的帮助下，海伦学会用顽强的毅力克服生理缺陷所造成的精神痛苦。她热爱生活并从中得到许多知识，学会了读书和说话，并开始和其他人沟通。因为她心中明白，只有知识可以让她拥有自信，走向光明之路。终于，功夫不负有心人，海伦·凯勒她不但考上了哈佛大学。还写出了许多著名书籍。她还多方奔走，建立了许多家慈善机构，她创造着一个又一个奇迹!

海伦·凯勒成功了!我为她的成功而欢呼雀跃。由此，我更加懂得了学习的重要性。在我们每个人降临到这个世界上时，就是要学习的。每分每秒，从呀呀学语，慢慢走路起就在学习。也只有学习会让我们成就辉煌。

我常想起海伦说过的话：“只要朝着阳光，便不会看到阴影”，我做为一个正常人是太幸运了，我拥有优越的生活学习条件，健全的体魄……我可以很轻松的做到很多事情，获得许多知识，享受生活带给我们的快乐，但是我从来不觉得有什么，总认为是理所应该的，当遇到困难时就退缩，往往喜欢找客观理由来为自己开脱。

海伦·凯勒的这一生都是不平凡的，如果，凯勒向命运屈服了，那么，凯勒的一生都将在平凡中度过，并且孤独、自卑。相信，每看完这本书的人，他的心灵一定会接受一次可贵的洗礼，从而酝酿出一股巨大的向上的力量。

每个人心中都有一个梦想，因为梦想可以让你努力奋斗，是你成长的阶梯。读了《假如给我三天光明》之后，我深受启发。

故事主要讲了可怜的小海伦在一岁半时双目失明，双耳失聪，她是那么渴望光明。她对美好未来充满无限向往，但她却不能喊一声“妈妈”，也不能倾诉心中的希望，她面对的是无边无际的黑暗和死一般的寂静。就在这时，海利文老师来到海伦的身边，并开始教她摸盲文。海伦不分昼夜摸读盲文，她是那样如饥似渴，以至于小小的手指都摸出了血。经过努力，她最终考上了哈佛。

这真是出人意料呀!看来只要努力，奇迹就会发生，所以我们不能停下脚步，我们要时时刻刻从实自己，改为美好的明天积蓄我们的力量。

我想：现代社会就是这样，年轻人都为梦想而拼搏。其实，海伦·凯勒就是这样，虽然她听不见，看不见，但她有一个梦想，无法超越的梦想。

记得有一次我拉二胡，因为无趣，而且因为总是要拉那些上面盖着许多层楼，下面盖有许多个被子的音符，我不禁皱起眉头，撅着嘴说：“这么难的谱子，我不练了!”所以，我一会东抠抠，一会儿西瞧瞧，反正就是不好好练，一连几天都这样，总是胡乱应付。终于，在周六的时候我被老师批评了，还为此流下了伤心的眼泪。这时我才明白：只有付出努力，才能实现梦想，实现人生价值。

书里曾提到过这样一句话：“在我假想的有视觉的有限空间里，我应该挑选一把钥匙，能在最短时间内去开启藏有最大宝藏的地方。”其实，梦想就是这样，要选择一条正确的路，就要努力拼搏，只有努力才能成功。

20世纪，一个独特的生命个体其勇敢的方式震撼了世界，她——海伦凯勒一个生活在黑暗中却又给人类带来光明的女性，一个度过了生命的88个春秋，去熬过了8年无光、无声、无语的孤独岁有有有的弱女子。

然而，正是这么一个在盲聋世界里的人，竟然毕业于哈佛大学、德克利夫这院，并用生命的全部力量处处存在，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世纪美国十在在英雄偶像。创造这一奇迹，全靠一颗不屈不绕的心，海伦接受生命的挑战，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人生的光明面，最后又把慈爱的双手伸向全世界。

海伦、凯勒一生一共写了14部着作，《我的生活》是她处女作，作者以真实的自然的笔触再现了自己生命之初21年的生活，为世人留下了一首永难遗忘的生命之歌。闪耀的光芒——人类的精神还远超越了时空的限制，海伦凯勒所展现出来的品质、意志耐心等强烈地震撼着我们，给蒙尘的尽灵以洗涤。四肢健全的人，可能难以体验残疾的痛苦，正好和平年代的某些人居然希望有战争刺激一亲，殊不知生命是脆弱的，当所有的假设变成现实时，一切已为时太晚，因此无论是在什么样的年代爱和勇气，都是我们生存的基础。

所以我要说：“善用你有眼睛吧，犹如明天你将遭到失明的灾难.\" 同样的方法也所以享用于其它感官，聆听乐曲的妙言，歌唱，管弦乐队的雄浑，而铿锵有力的曲调吧，犹如明天你将遭到目聋的厄运，抚摸有一件你想要抚摸的物品吧。犹如明天人我的触觉将会衰退，嗅闻所有鲜花的花香、品尝美味佳肴吧，犹如明天你不能嗅闻品尝，充分利用每个器官，通过自然给你的几种接触手段，为世界向你显示的所有愉快而美好的细节而自豪吧!不过，在所有感官中我相信，视觉一定是最令人赏心悦目的，你所看到的每件东西，对你却是那么珍贵，你的目光将饱览那出现在你视线的每个物品，然后你将真正看到一个美好的世界在你面前展开。

在这个美好快乐的暑假里，我曾阅读了许多经典图书，如《红楼梦》、《三国演义》、《泰戈尔精选》等图书，但最让我感触最深的就是世界名着——《假如给我三天光明》这本书了。

大病后的海伦。凯勒陷入了黑暗与无声的世界中，这使她变得十分孤僻，不善于言谈，更加不愿意与人交往，这样的她是亲人们毫无办法。有一天，以为名莎莉文的老师的到来改变了海伦。凯勒一生的命运!

莎莉文老师从与她交流，手把手教她学习写字，认识盲文，例如教她认水这个字时，老师让海伦。凯勒先用手感受水的冰凉与水接触手时的惬意。莎莉文老师每天都会和海伦。凯勒一起用刚学习的字词唱歌呢!每当海伦。凯勒为认不出一些字着急时，莎莉文老师就会将她搂在怀里，在她手里一遍又一遍地写着这些字，让她很快的掌握这些字。

海伦。凯勒的成功不仅是靠自己的努力，最重要的是莎莉文老师的教导啊!

生活中，我们应该像莎莉文老师那样，在别人需要帮助时伸出援助之手，在朋友同学伤心流泪时借他(她)一个可靠的肩膀。在寒冷的冬天做一盆炭火，在炎热的夏天做一棵遮阳的树，做春天的一股微风，做一股小溪流向旱地，让我们彼此手拉手心连心，理解、帮助他人!让我们为他人绽放一朵绚丽的花!

《假如给我三天光明》这本书是海伦·凯勒不屈不挠的一生的真实写照。读后让人受益匪浅，从中受到了极大地鼓舞。您度过了88个春秋，却有87年生活在盲聋哑的无光、无声的黑暗世界中。

我觉得海伦这一生活得十分有价值，是不平凡的一生。虽然失去了听力和光明，但她却身残志不残。在沙利文教师和萨勒教师的帮忙下，她克服了许多难以想象的困难，学会了盲文，学会了如常人一样的说话。您明白对于身体上的缺憾，怨天尤人和沮丧根本于事无补。您以一颗不屈不挠的心理解了生命的挑战，以您自强不息的精神和坚强的意志震撼了世界。最终不但考上了大学，并且终身致力于帮忙残疾人的事业，给予那些残疾人生活的勇气和力量。这种精神和毅力是我们常人所难以想象的。

“三天光明”，对于常人来说是再普通可是的，而对于双目失明的海伦来说，却是可想而不可及的。正如她在书中所渴望的：第一天，她想看人，人们的善良、温厚与友谊使她的生活值得一过；第二天，她想在黎明前起身，去看黑夜变为白昼的动人奇迹，她将怀着敬畏之心，仰望壮丽的曙光全景，再去看艺术博物馆，晚上在剧院或电影院里度过；最终一天，她将再去看清晨，再一次去迎接黎明，但她没有时间花费在遗憾和热望中，她想从长岛的佛拉斯特小而安静的郊区出发，环绕着绿色草地观赏!她期望能拥有这三天的光明让她去看尽世界的一切景观。

海伦·凯勒，您的名字会像一盏明灯一样指引着我。当我应对困难和挫折时，我要学习您对生活坚强乐观的态度，走出阴影，走出困境。

**假如给我三天光明读书心得篇九**

高尔基说过：书籍是人类进步的阶梯。这句话使我深受启发。

最近我读了一本书，叫《假如给我三天光明》，它主要写了：海伦·凯勒小时生病失去了光明，是个盲童，但她并没有放弃自己，而是跟着老师一起认真学习汉字，她曾经也想过要放弃自己，但她最终还是懂得了如果她放弃了，就等于浪费了一生。于是，她活了下来，长大后，她大有成就。从这本书中我懂得了：像海伦这样的人，虽然你没有了光明，但你还能用耳朵去听，用鼻于去闻，用嘴巴去说，证明了你活在这个世界上还是有意义的。所以就要坚持下去，好好活着，长大后就能实现自己的梦想！我要向海伦学习，人生的道路总有一些挫折，只要你能勇敢面对困难，就一定能成功。自从读了这本书后，我就从此爱上了阅读，每读过一本书后，我都会拿起把好词好句或是自己的感想写下来。

读书，可以读经典，因为经典能教会我们做人的道理；可以读成语、寓言，它也能教会我们道理；也可以读一读童话，它能让我们阅读中找到快乐。

我们长大后想要实现自己的梦想，那么从小就要用功读书，多阅读，在阅读上学会更多的道理，寻找更多的快乐！

**假如给我三天光明读书心得篇十**

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。这本书主要写了又盲又聋的海伦·凯勒坎坷的一生。在安妮·沙利文老师和全家人的帮助和关怀下，以优异的成绩考取了美国著名大学——哈佛大学，成为了一名杰出的慈善家、演讲家、教育家。她的世界虽然无声无光，但她却顽强地走了下来，并坚信奇迹会发生。

而我，就没有她这种毅力。做事常常半途而废，既浪费了时光，又没有学到些什么。

我要学习她这种一直向上、身残志坚、不向命运低头的精神!更重要的是要有一颗积极向上、乐观开朗、敢于创造奇迹、发奋努力的心!她这种不埋怨命运，不放弃生活，好好珍惜自己所拥有的光阴，奋发学习，以微笑面对世界的不公，以顽强的毅力克服困难的品质值得我们学习。她永远是我们的榜样!

我会用海伦·凯勒的精神来激励自己，发奋学习，努力向上，做一个品学兼优的学生!以乐观面对种种坎坷，种种困难，成为一个坚强的人!

**假如给我三天光明读书心得篇十一**

读了《假如给我三天光明》这本书之后，我想向大家推荐这本书。这本书的主人公叫海伦。凯勒，我们简称她为海伦。

罗曼。罗兰曾经说过：”真正的光明决不是永没有黑暗的时间，只是永不被黑暗所淹没罢了。“对于海伦来说，虽然她生活在黑暗之中，可黑暗的逼迫并没抹杀她向往光明的心灵，她从未被黑暗所淹没!在《假如给我三天光明》这篇文章中，海伦用清晰的笔触将仅拥有的三天光明详细写来。没有煽情的文字，也没有过分的情感，海伦在规劝世人的同时将充实的三天展现在读者面前。要做的事太多，而所拥有的世界太短。海伦的苦心规劝表明了她对光明的渴望，从她语重心长的话语中，我们认识到要珍惜现在所拥有的，不要等失去了以后才知道后悔。将每一天都看作是生命的最后一天，将所拥有的都看作是最后一天能拥有的，在珍惜中生活好每一天!

希望看完这篇读后感的读友能到书店买一本看看或到书城去借，愿不愿意就看你们的心情，我不会强迫。谢谢!

**假如给我三天光明读书心得篇十二**

光明，一个令人神往的词语，拥有了光明，就能拥有一切美好的事物。假如我是一位盲人，什么都看不见，假如某一天我拥有了只能持续三天的光明，而不是一生的话，这是多么悲哀!

假如给我三天光明，我绝不会像大多数人一样去名山胜水游玩，去领略这大好河山，但我也不会坐在家里打发时间，无所作为。所有的盲人肯定想在第一时间看见自己的父母，而我却不，我要静下心来，看我身边的每一件平凡的事物，比如说太阳的每一次起落，各种各样的花卉和小草，月亮的每一丝银辉和温暖的太阳光，。我不想看太多精彩的事物，因为等到黑暗的到来，我会过度的怀念它们。还是让我静静地看黑夜变为白昼的奇迹，花儿的绽放到凋谢，天空白云的变幻莫测……我还要看颜色到底是怎么样的，是不是如人们所说的那样鲜艳夺目。在我的世界里只有黑色，那么单调，那么孤独，那么冷清。当大自然宣布黑夜降临时，我会用我的大脑深刻地记录下这拥有光明的第一天。

在第二天，我要看我一直渴望看到的印刷字体的书籍，我要看许多许多的书，让这些无穷无尽的知识在我脑海里回荡。还有一天我就要回到无边的黑暗中了，我要走向大街，走向拥挤的人群，我要去帮助一切需要帮助的人，让他们感到温暖。我会用笔来记录下拥有光明的第一天。

第三天，也就是最后一天，多么美好的一天!我将在这一天中去做许多有意义的事情，我要充分利用这最后一天，我要尽情享受这快乐而又短暂的时光。可能我会去看书画展览，可能我会去剧院看电影，可能我会去看花展……我要在黑暗来临前好好轻松一下。

这三天中的最后一刻终于到来了，我要仔细地看他们每一个人，每一张脸，然后深深地把他们的模样刻在脑海里，储存在我的记忆中。或许这才是最有意义的，也是我最该干的一件事。

假如给我三天光明，我一定会这么度过三天，当然，这只是假如，但我也会珍惜这一点一滴、分分秒秒的光明。拥有着光明的人们，为拥有这美好的光明而感到骄傲吧!让光明永远陪伴我们大家!

**假如给我三天光明读书心得篇十三**

海伦·凯勒在《假如给我三天光明》这本书中，用自己坚强乐观、积极进取的生活态度，向世人揭示了一个道理：一个人最可贵的是乐观向上、永不言败的精神。有了这种精神，就能在黑暗中看到光明，在坎坷中不断前进，在逆境中获得新生。海伦·凯勒在那么一个黑暗的环境里，化悲愤为动力，不自暴自弃，勇往直前。她拥有着顽强的毅力，在困难面前不服输，不退缩，最后取得了胜利。

安妮·苏立文为了海伦·凯勒奉献了一生的精力，她没有结婚，没有孩子。没有白费心血，因为她培养出了美国的作家——海伦·凯勒。

**假如给我三天光明读书心得篇十四**

《假如给我三天光明》，是一本值得一读的好书，书中的主角海伦·艾培丽特的故事，深深的打动了我。听我来讲一讲故事的一部分吧!

她，不平凡，只是一个小姑娘的她，就由于一场病而失去了自己的光明，一开始，又聋又哑让她无法控制自己的脾气，直到莎莉文小姐走进她的世界，她才勇敢面对自己，努力地学习，坚强克制困难，乃至创造出生命的奇迹，字里行间洋溢着对生活的热爱，仿彿她看到了希望。

看!它的内容多么诱人，我觉得它就像一颗又大又甜的桃子，忍不住要一下子吃完。现在，我已经“咬”的一点点里面，作者描写了莎莉文小姐怎样让海伦·艾培丽特勇敢面对自己，我觉得她写得生动.有趣。好了，我们开始“咬”下面一点点了。

在莎莉文小姐走进她的世界后，那一天，成了她生命中不可缺少一部分。是莎莉文小姐给了海伦新的生命，她渐渐学会了许多知识。莎莉文小姐给了海伦一个布娃娃，却被海伦撕破了，她心里不痛快，她不懂得什么是同情。

嘿，我现在觉得它不仅是一颗又大又甜的桃子了，还是一个“大宝库”。你如果想咬这个大桃子的话，那你就去阅读这本名著吧!

读完这本书后，我才知道作者名字叫海伦·凯勒，她来自美国，她丰富，生动而伟大的一生，给全世界成千上万的残疾人和正常人带来感动和激励。她是的盲聋慈善家，作家和演讲家。她19个月大时双目失明，两耳失聪。后来，在安妮·莎莉文的帮助下，她写了关于自己的重述，自己的一生，也就是上面的《假如给我三天光明》。虽然拥有三天光明对海伦·艾培丽特来说是一个不可能实现的梦想，但作者还是用自己的双手投入到这本书中，让我们才有机会去阅读这本名著。

我觉得这本名著给了我很多知识和感想，知识则是上面的一些，感想是：又聋又哑的小姑娘都能坚强地学习，我们健康正常的人一定可以比他们做得更好。

除了得到了这些，我还得到了一个额外的收获，美国文学家马克·吐温曾说过：“19世纪出现了两位伟大的人物，一位是拿破仑，一位是海伦·凯勒。”

**假如给我三天光明读书心得篇十五**

每当读完一本书，我都会有新的收获与体会;每当读完一本书，我总是思绪万千;每当读完一本书，我的心灵总会接受一次新的洗礼。总而言之，书，是我日常生活中缺一不可的而精神粮食。正如朱熹所说“一日无书，百事荒芜。”

她，是十九世纪最了不起的人物之一，她，一生度过了88个春秋，却有87个春秋是生活在无声、无语、无光的世界里;她是曾经多么惶恐，多么无助，多么绝望，但最终走出阴影，凭着坚强的意识，成为全球盲聋哑人中第一个大学毕业生：她创办慈是善机构，呼吁保护妇女权益，一生坚持写作，用行动谱写出精神的生命乐章，她的经历是一个奇迹!——她，就是海伦·凯勒!

海伦·凯勒用自己坚强乐观、积极进取的生活态度，向世人揭示了一个道理：一个人最可贵的是乐观向上、永不言败的精神，有了这种精神，就能在黑暗中看到光明，在坎坷中不断前行，在逆境中获得新生。她用自己所能感受到的，所能想象到的情景，表达自己对求知的欲望和对人类的真挚热爱。她以自己的亲身感受告诫他人;健康的心态是人类成功的最基本条件，具有健康心理的人，纵然是身体残疾也不会抱怨命运的安排，不接受和不渴望他人的怜悯，他们会凭着自我坚强的毅力到达理想的\'彼岸。

读完这本书，我感悟及其深刻。回过头来，想想自己。海伦。凯勒是听不见，看不见，说不出的人，而我是一个健全的人。但拿我与海伦·凯勒比，我万分惭愧，无地自容。她有着坚强的毅力，而我却没有。甚至有时候一道难题都会使我想到放弃，而海伦·凯勒的生命中却没有“放弃”这两个字。从今以后，我决定，我也要向海伦。凯勒学习，并把“放弃”这一系列的词语从我的“字典”中永远删除。

我相信，只要努力，每个人都可以奏出人生最美妙的乐章!

**假如给我三天光明读书心得篇十六**

《假如给我三天光明》介绍了海伦。凯勒伟大而又丰富的一生。描写了海伦。凯勒勇于接受生命的挑战，用爱去感动世界，用惊人的毅力去面对困境，在获得了巨大的成功的同时又把自己的经历和全世界分享。在最后，也讲述了作者假如能给她三天光明海伦要干些什么。

从而告诉我们全世界;请善待你们的眼睛吧，这是上天赐予你们最好的东西;请善待你们的耳朵，如果你还想聆听鸟儿的歌唱，管弦乐队那雄浑的曲调;请善待你们的味觉和嗅觉，如果你还想闻到花香，品尝世界上最美味的食品;请充分利用和珍惜你们的五官，这是自然界给予你们的最宝贵的东西。出于个人原因，我相信，在这里视觉一定是最令人赏心悦目的东西。

在这个故事中，我觉得海伦。凯勒的老师——安妮。莎莉文对海伦的贡献是最大的。是她让原本是个很调皮的海伦变成了一位乖巧而又伟大的名人，是她帮助海伦打开了通往 光明的大门，帮他走出了黑暗。但在最后，安妮的眼睛由于过度地使用眼睛，而导致双目失明了。也离开了海伦的身边。

是啊，尽管人生中有各种各样的遭遇，但不要害怕和迷茫。想想这里面的主人公的遭遇，正是因为有挫折才会享受到胜利后的喜悦。绝不能让一生中留下遗憾和空白!

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！