# 最新假如给我三天光明读书笔记摘抄及感悟(大全18篇)

来源：网络 作者：暖阳如梦 更新时间：2025-05-15

*我们得到了一些心得感悟以后，应该马上记录下来，写一篇心得感悟，这样能够给人努力向前的动力。心得感悟对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得感悟呢？以下我给大家整理了一些优质的心得感悟范文，希望对大家能够有所帮助。假如给我三天光明读书笔记摘...*

我们得到了一些心得感悟以后，应该马上记录下来，写一篇心得感悟，这样能够给人努力向前的动力。心得感悟对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得感悟呢？以下我给大家整理了一些优质的心得感悟范文，希望对大家能够有所帮助。

**假如给我三天光明读书笔记摘抄及感悟篇一**

生命的意义是什么？我们生活的最终目的是什么？这些问题一直困扰着许多人。但是，无论怎么去解答，有一个问题我们必须去选择，活着，就要为这个世界做些什么，力所能及。读了《假如给我三天光明》以后，更加坚定了我的这一信念。

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88年春秋，却熬过了87年无光无声无语的孤独岁月的弱女子。然而就是这样一位幽闭在盲聋哑世界里的人，竟然毕业于哈佛大学，被授予总统勋章。十九世纪有两位奇人，一位是拿破仑。一位是海伦。一个盲人能取得这么大的成就，是何等的令人惊讶啊！如果海伦屈服于不幸的命运，那么她将成为一个可怜而又愚昧无知的寄生者。然而她并没有向命运低头，她以惊人的毅力，顽强的精神，让自己像一只美丽的蝴蝶，破茧而出，让生命拥有了常人无法企及的意义。

苦难对于天才是一块垫脚石，对于能人是一笔财富，而对于弱者则是万丈深渊。

海伦就处于黑暗的万丈深渊里，如果是常人，可能一辈子生活在精神的黑暗里，但是，她的人格里蕴藏着勤奋的种子，这粒种子凭借惊人的毅力冲破黑暗的重重阻力，破茧而出，让她的生命由此鲜花盛开，彩云满天。能吃常人不能吃的苦，能做常人不能做的事，才能比常人更大步地走向成功。

善用你的`眼睛吧，犹如明天你将遭到失明的灾难。聆听今天你的妙音，鸟儿的歌唱，乐器的天籁之音吧，犹如明天你将遭到耳聋的厄运。抚摸每一件你想要抚摸的物品吧，犹如明天你的触觉将会衰退。嗅闻所有鲜花的芳香，品尝每一口佳肴吧，犹如明天你再不能品味。

就像海明威在《老人与海》中的怒吼：一个人可以被毁灭，但绝不能被打败！就像贝贝龙在《莫林的眼镜》中的呼吁：相信自己有能力，那么你就真的会有。海伦凯勒用自己的坚强和执着，克服了自身的不足，踏上了成功的彼岸。

这才是生命的意义。掩卷深思，我深刻的意识到：一个人能不能为社会做点什么，不在于你的四肢是否健全，不在于生活给予你的条件是否优越，而在于有没有奋斗的精神，有没有认识到人生的意义。

**假如给我三天光明读书笔记摘抄及感悟篇二**

在红尘中，人们被现实与完美冲昏了头脑，他们所期盼得到的，或是感到幸福的，不是已得到的，而是即将得到的。

“你啊，能给我三天黑暗吗？让我的双眼暂时失去光明，让我感伤自己悲惨命运的心灵获得解放！给我三天黑暗吧，让黑暗净化我的灵魂！

当我的双眼。进入到一全新的恐怖世界里时，我的求知之路便开始了……。

第二天上午，我要家里过着全新的生活:尝试着吃饭，喝水，那必将十分艰辛，我会为平时显而易见的家庭摆放物而发愁;我会为喂着平凡的鱼儿而烦躁;会为无法及时接电话而忧心;甚至会所以变得多愁善感，喜怒无常.当我细心翼翼地走到阳台，听着窗外的鸟鸣，闻着清新芬芳的空气，我会想象，他们到底在干什么呢是谈笑吗亦或是争吵辩论吗亦或是抱怨人类的无情我此刻多么期望能睁开我久违的双眼，去洞察，去一起谈笑，一起吵闹，认真地看着他们丰富而恢谐的表情，一起去看城市的繁花与灯火璀璨!

你是否只抚摸着盲人呢，噢，不，我明白了，你抚摸着是我宁静的心灵，救的是我出错的思想。我会随你而去，化作春风，化作秋风，化作海风，化作山风……..和你一起去洗净一切不该有的名利和虚荣！

第三天，黑暗的最终一天，我拿起了事先留意过的茶杯，泡上一杯浓香的绿茶.享受着阳光的沐浴.眼前.仿佛一片光明，一切事物都在脑海间无形地构成着，又是那么地模糊…….我今日要做什么呢我决定最终一天的黑暗必须要有价值，要有回味.思索了许久，我决定去美术画廓!请一个解说员!”瞧，这幅画.经过淡淡的绿色与蓝色，构造出草园风景，这儿时蒙古包，人们在里面饮酒作词!这边是几头山羊，它们的毛洁白无比，象征着纯洁……”;”噢，这是汹涌澎湃的大海，天空乌云密布，电闪雷鸣，以浓重的灰黑色和黄色，构画出令人紧张的气氛，这儿翻起了浪花，一浪高于一浪，象征大海奔腾万里之势……”听着解说员的讲解，我在脑海中构画着一张张的画面，沉浸在一幅幅画里，这是我之前所不能具有的想象力，身陷其中的感觉真是奇妙无比，此时此刻，我顿悟艺术的伟大!

睁开眼，又是一个五彩缤纷的世界，我迫不及待地冲出房间，看着大自然，看着辛勤的人们，我真想大声喊:“我好幸福啊!”

**假如给我三天光明读书笔记摘抄及感悟篇三**

父母、老师经常教育我们：一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。通过读美国著名盲人女作家，教育家海伦·凯勒写的《假如给我三天光明》这本书，我更彻底地懂得了这句话的真正含义。

《假如给我三天光明》这本书把海伦·凯勒对人生的感慨和对光明的渴望，淋漓尽致地展现在我们面前，使我们深受感动，从中受益匪浅。

这本书的作者海伦·凯勒小时候因一场疾病而使她坠入了黑暗和寂静的深渊。从此，一切事物从她的视觉和听觉中消失了。但她用惊人的毅力，不屈不挠的精神，乐观的人生态度和不懈的努力，在莎莉文老师的帮助下，一次又一次克服了一个又一个令人难以想象的困难，接受命运的挑战，最终取得了辉煌的成就，震撼了全世界。

海伦·凯勒在书中写道：“要是人们把活着的每一天看做是生命的最后一天该多好啊﹗”这就更能显示出生命的价值。是啊，时间是有限的，犹如长江水永远奔流向前，源源不断。然而，每个人所能利用、享受的时间却是有限的，是转瞬即逝的。同学们，每当你打电脑的时候，日子从键盘上过去，看电视的时候，日子从屏幕中闪去。人生虽短暂，但细细地算一算，一生中我们有多少时间在工作、学习呢？现在，我真想对那些“逍遥快活”的人大声地说：“觉悟吧，不要盲目沉醉于所谓‘快乐’之中了。快点领悟时间的宝贵，好好利用时间，不要让它再悄悄溜走了。”陈忠实曾经说过：无论往后生命历程中遇到怎样的挫折，怎样的委屈，不要动摇，不必辩解，走你自己的路吧！因为任何动摇包括辩解，都会耗费心力，耗费时间，耗费生命，不要耽搁自己的行程。

“事情往往就是这样，一旦失去了的东西，人们才会留恋它。”这是书中的一句话，细细想想，这句话不无道理！当你身体受到伤害时，才会留恋以前健康时的欢声笑语；当你回首往事时，才会有一种希望“时光倒流”的迫切愿望；当你失去光明时，才会爱惜以前那双明亮的大眼睛……啊，朋友，每天的生活，如果都当再过三天就要死去那样安排，情况会怎么样呢？那样我们每天都能认真完成自己的功课。一举一动都注意礼貌，做什么都争取不出错，时间安排得井井有条，这样就会明显突出人生的价值，这样得到的成果，会有多么大呀！可见，珍惜周围的一切，热爱我们现在的生活是何等重要！我们要把握好自己所拥有的一切，不要等到失去了才想到去珍惜。

我们如何珍惜自己的每一天呢？海伦·凯勒给了我们一个很好的答案：“失明的我想给所有看得见的人一个忠告，好好利用你的眼睛吧，就像你明天永远失去光明。”让我们像盲人珍惜视力那样，珍惜自己的每一天，珍惜自己的生命。这本书更让我懂得了，一个人只要有远大的理想和奋斗的目标，就不会被束缚，要创自己，主宰自己！以海伦为榜样，向她学习，做一个生活的强者！

**假如给我三天光明读书笔记摘抄及感悟篇四**

也许人类的悲哀便在于此，拥有的东西不去珍惜，对于得不到的却永远渴望。

——题记

名人名言中有一句这样的话：19世纪有两个奇人，一个是拿破仑，一个是海伦凯勒。海伦凯勒，一个在我们眼中伟大，光鲜亮丽的名人，却有着我们都无法忍受的遭遇：

海伦只见过一年多这个丰富多彩的世界，出生19个月因病成了聋子和瞎子，在她对这个世界充满绝望，完全失去活下去的信念时，她认识了莎莉文老师。教育一个脾气暴躁，顽皮甚至被宠坏的孩子，对于莎莉文老师是个困难的事。历经千辛万苦，莎莉文老师，使海伦认识到生命的含义，世间的万物以及人与人之间的爱与恨。她克服了种种困难，读上了哈佛大学，并为慈善事业做出伟大贡献，震惊了全世界。

哈佛大学，一所正常人都难以考上的一所大学，海伦付出了比平常人还要多几十倍的心血，才能铸就成今天的成果。看不见这世界的多彩缤纷，听不见这世界的欢声笑语，一切都是黑暗，永远等不到光明的世界是多么不可忍受。三天的光明，对于我们视如沙粒，对于海伦却视作珍宝，不，胜过珍宝。拥有三天光明的她，会很知足。

海伦凯勒说过：“也许人类的悲哀便在于此，拥有的东西不去珍惜，对于得不到的却永远渴望。”对啊，对于海伦而言，得不到的是光明，对于平常人而言，光明是唾手可得的，以至于去唾弃，浪费光明的时间。当一个人回首往事时，不因虚度光阴而悔恨，不因碌碌无为而羞愧时，这样，才可以自信地讲述自己的一生。我们必须抓紧时间生活，享受世界。把自己活着的每一天看作生命的最后一天，抱着积极的心态。

每当我尝试闭上眼睛，尝试摸黑走路时，心中总会有一阵荒凉，总感觉脚下有块绊脚石，随时会把我绊倒，一切都是黑暗的，心里没底，便不敢迈步。想到海伦，她不仅仅是看不见，还听不见，她得付出几分努力，几分艰苦，我们无法体会。海伦，一个度过了87个春秋的无光岁月的女子，而我们一刻也耐不住。

人的一生，有的碌碌无为，事事无成；而有的坚持奋斗，赢得世界。而这些不在于命运，因为命运是掌握在你的手里的，你可以选择颓废，浪费，也可以选择合理利用，坚持奋斗。

《假如给我三天光明》带给我的启发令我受益匪浅。是值得去阅读的一本好书。

**假如给我三天光明读书笔记摘抄及感悟篇五**

读了海伦·凯勒的自传，不禁让我回味无穷，心中还有诸多的疑问，是什么信念让海伦在无声无光的生活中坚持下来?是勇气，是爱，还是……这得让我们翻开她的自传，去细细品味这些蕴藏在文字里的情感，去感受海伦深埋在心底的“五彩世界”。

海伦·凯勒是美国20世纪最著名的盲聋哑女作家。她靠着顽强的\'精神和不服输的劲头，冲进了世界一流的名校———哈佛大学，但是这些成果都离不开她的辛勤付出。

在初中时，她必须每节课都摸着沙利文老师的嘴唇与喉咙，感受老师的发音与喉咙的颤动。上课时，她记不了笔记，只能课后用打字机一一打出来。老师进行授课时，沙利文老师尽可能的将老师的意思全部都写在手掌上。这是一项多么枯燥的活动呀，但是海伦·凯勒却以坚强的毅力战胜了困难。

她7岁时，沙利文老师就来到了她的身边。一开始,海伦不愿意和沙利文相处，沙利文用奖励的制度鼓励海伦，奖品是她无法拒绝的蛋糕，之后的关系便慢慢地亲近起来。利用这些机会，沙利文教会了海伦一些简单用语和单词，把它们拼在海伦的手心里，并用一些物品告诉海伦。告别了一段学习生活，海伦走进了田园，体会到了什么是“爱”，还来到了海边，倾听大海的波涛声，拾几个美丽的贝壳，好不快活。

海伦·凯勒的成功离不开她自己的努力，更离不开她的家庭教师安妮·沙利文，是她打开了海伦·凯勒知识的大门。沙利文老师一生勤勤恳恳，对于海伦，她更专注与海伦的兴趣培养，而不是死啃书本。沙利文老师循循善诱，耐心认真。当海伦失望时，她给予鼓励，读书笔记.当海伦烦躁时，她耐心引导。每次上课，沙利文老师必须把教材的盲文版先准备好，以便海伦阅读。最麻烦的还是几何，必须将用铁丝制作成的几何图形放在坐垫上，让海伦去感受。

合上海伦·凯勒的自传，心里只有一句话想说，那就是：坚强是战胜困难的最好武器。

**假如给我三天光明读书笔记摘抄及感悟篇六**

读完了海伦凯勒的《假如给我三天光明》，我不禁被海伦凯勒的乐观心态，以及克服天生带来的不幸和不公的毅力所深深得感动。

在阅读这本书之前，我一直以为海伦凯勒是一个盲人而已。但是，阅读完了这本书之后，我现在才知道，她其实不仅仅是一个盲人，她还是一位聋人。要知道，小孩子学习语言，主要是靠听，由听及说。而一位聋人，因为听不到声音，基本上就学习说话无关了。但是，她不仅仅学会了说话，不但学习了本国的语言，还学习了好几门的外语。一个聋人，能从口中讲出多门语言的话，这是多么不可思议的事情。但是这些事情，就发生在了海伦凯勒的身上了。这是多么值得敬佩的一个人啊，做到这些事情，这是需要克服多么大的困难，以及需要多么强的意志力。一个听不到看不到的人，理解能力要比我们正常人差得不只是一截。书中有一段描写，海伦凯勒一直以为水和水杯是同一个概念，并为此和她的启蒙老师争吵。最后花了一个多月的时间，才在一个偶然的机会下，她的启蒙老师才能通过一种方式，让她理解和水和水杯的不同。然而，对于我们来说，我们从来不会发生水杯和水分不清这种事情。

当然了，对于海伦凯勒来说，她的人生如此成功。如果只是靠着所谓强大的意志力肯定是不行的，还需要有面对不幸时的乐观的心态。海伦凯勒面对生活的不幸，她始终保持着乐观的心态，并且把这种乐观的心态传递给身边的人。正如她所说的：“一旦悲观主义主宰了人心，生活便会变得一团糟，人的精神也会因此充满烦闷与空虚。”她一直反对着悲观主义，并一直把乐观主义贯彻于她的生活当中。这或许也是能够坚持她一直往前走的动力之一吧。另外，因为她是个盲人和聋人，所以一直只能去阅读盲文，靠阅读盲文来学习知识。阅读盲文，靠的就是手指，一个字一个字的去摸那个字的形状，才能把那个字认识出来。这样的阅读方式，其阅读的困难之程度，以及和阅读之速度，一定是远远的落后于常人的，但是海伦凯勒掌握和比很多正常人更丰富的知识，成绩也比她的大学同学要好，这取决了她对于知识的向往。正是因为不能像正常人那样轻易的学习到知识，所以，她才渴望知识，所以能一直坚持进行阅读，并且这使她拥有了大量的知识，她热爱知识。正如她所说的，她相信，知识即远见，知识即光明。也正是知识，才让她拥有了后来的地位。

这不禁让我深深反思，身为常人的我们，我们几乎没有什么阅读障碍，却为什么不好好进行阅读呢？懒才是我们最大的障碍吧，我们总是不能好好坐下来读一本书，我们追求着娱乐至死的享受，我们享受那些短时间能给我们反馈和刺激的东西，所以，我们不能静下心来，品味书籍里面的美好。

正如海伦凯勒所说的，她是因为没有见过光明，才如此渴望光明。而每天能见到光明的我们，却一直在浪费着这大自然给我们的美好，这是多么大的可悲的事情。一个珍惜时光的人，应该像每天是生活的最后一天一样去度过我们的每一天，利用每一天的时间。我们总是喜欢跟风说，明天和意外，你永远不知道哪个会先到达，然后我们转发完这句话，并给别人点了个赞，然后，继续刷抖音的刷抖音，玩游戏的玩游戏。

像每天是最后一天能见到光明一样，去使用我们的眼睛吧，这样，我们才会发现，生命是这样的充实，世界是如此的美好。但是，现实却是很多人，都浪费着这些美妙的东西，永不停息的荒废时光，却不知道反思，这是多么可悲的事情。有些事情，正是因为我们与生俱来，因为我们已经拥有了，所以们也就已经习惯了，因此我们把这一切的美好，当成了理所当然，所以才不去珍惜，才不看重。但是，正是这些你眼里这些所谓理所当然的东西，那其实就是我们人生最美好的事情。所以，每个人，都应该有一双善于发现美的`眼睛，去发现我们身边的美，让我们去享受身边的美，这样，我们的生活，才会更加的美妙，才不至于觉得乏味。

我们总是这样，只有在朦胧暗淡时才念及灯火光亮，只有在冰天雪地时才怀念阳光温暖，只有在一已然放手后才始知那是真爱，只有深处低估时才遥想过去的峥嵘，只有在乡愁涌动时才痛恨旅途遥远。

**假如给我三天光明读书笔记摘抄及感悟篇七**

我一直都好想读这本书，所以就每天挤出一点时间来读，终于读完了。

这是一部自传体小说，讲述的是海伦·凯勒不屈不挠的生命历程。海伦·凯勒在生命之初只拥有了十九个月的光明和声音之后，一场大病突如其来，而病魔离去是，也同时带走了她的视力和听力，她成了一个盲、聋、哑人。无尽的黑暗和寂寞笼罩着她幼小的生命，她开始变得暴躁和执拗。但她的父母并未放弃她。

在海伦近七岁时，她生命中一个非常重要的人物走进了她的生活——安妮。莎莉文老师，她用伟大的爱心，用一些特殊的教育方法帮助海伦学习看书写字，帮她树立信心，认识自我。海伦不断地努力着，克服了种种困难，学会了说话，与人交谈，她付出了多于常人百倍的努力，刻苦学习，考上了哈佛大学。

踏入社会的海伦积极奔走、演讲，为残疾人的公益事业筹措基金。先后与贝尔博士、马克。吐温、爱迪生、福特等名人大师成为朋友，从他们身上受益匪浅。她的一生，是坚毅的、光辉的一生，也是鼓励千百万人积极向上的一生。

海伦用自己的经历及内心世界的表白，鼓舞人们积极向上，正确认识生命，认识自我，树立良好的生活态度及价值观念，用坚毅的毅力战胜困难。她身处黑暗中，但却能以微笑面对厄运，她的内心是一片光明。从这样一个残疾人的身上，我们看到了人类最美好的心灵、最善良的天性。

虽然我们大多数人都有着健全的五官和四肢，但许多人并没有真正意识到这有多么可贵。他们睁着眼却看不到许多美丽的东西，张着耳却听不见美好的声音，而是在懈怠中虚度光阴，来日方长，可今日无多，所以要珍惜时光，珍惜自己所拥有的，用一颗充满爱的心灵去感受生活的美好，做个充实而幸福的人!

**假如给我三天光明读书笔记摘抄及感悟篇八**

今年暑假我读了海伦·凯勒写的《假如给我三天光明》。这本书让我深有感触，在有一些的故事情节中，我有时会感动的哭了。这本书主要讲的是海伦·凯勒出生在一个叫亚拉巴马州的地方，她刚出生时身体非常的健康。可是，在她出生16个月时，一场疾病夺去了她的眼睛和耳朵。但是，她并没有因此而变得脆弱，反而更加的坚强。她的老师安妮·莎莉文小姐给了她知识的\'窗户，让她学习知识。她在学习了一段时间后，学到了许多的知识。过了一段时间，她非常渴望自己能有三天的光明。第一天，她要看她的老师安妮·莎莉文。第二天，她想看日出的壮丽景象。第三天，她想看世界的历史和文化。

在我读到了：“我最终正确的写出来这个单词”时，我高兴地跳了起来，我觉得一个又聋又哑的人能够这样真是太棒了。而且她那种不服输的精神让我十分感动。现在的社会上正是缺少这种人，我们要向她学习，做一个坚强的人。不能因为一点小挫折就失去信心，要坚强要有坚忍不拔的意志力。

**假如给我三天光明读书笔记摘抄及感悟篇九**

我在寒假里认真地阅读了《假如给我三天光明》。这本书是海伦·凯勒的自传，记录了海伦·凯勒一生的感人故事。

海伦·凯勒生于1880年6月7日，美国亚拉巴马州北部的一个城市。在她一岁半的时候，一场噩梦悄悄地降临——海伦·凯勒得了急性脑充血，而导致双目失明，双耳失聪。这对家人来说无疑是晴天霹雳！从那时起，她就生活在黑暗的世界里，没有光明。那时的海伦·凯勒该是多么的绝望呀！但她并不向命运低头，就此被屈服，而是坚强地面对。如果换作是我的话，一定会忍受不住黑暗孤独的寂寞，对生活没有任何希望，甚至还有可能会不想生存下来。当时，我一边读，一边想：老天爷为什么不公平呢？海伦·凯勒还只是一棵嫩嫩的幼苗啊！

那一年，凯勒的生命里出现了一个极其重要的人——安妮·莎莉文。她是凯勒的启蒙老师，教凯勒盲文，拼单词等，甚至说话。可是凯勒要付出的代价令人无法想象。后来，凯勒靠自己坚韧不拔的毅力和不屈不挠的精神创造了奇迹。她考上了哈佛大学，还到处演讲。当我读到这里，我惊呆了，一句话也说不出来。

海伦·凯勒在于1968年6月底日离开了我们，她享年88岁。这位举世闻名的作家和教育家永远留在世界人民的心中。虽然她离开了我们，但给我们的启迪是无穷的。我们现在的生活无忧无虑。可是却身在福中不知福。当我在学习中，生活中遇到困难，挫折，就害怕。退缩，我和海伦·凯勒相比，真是感到十分羞愧。我一定要学她那勇敢，永不放弃，顽强的毅力，不屈不挠的精神、热爱学习、热爱生活，做一个勇攀高峰的好少年。

**假如给我三天光明读书笔记摘抄及感悟篇十**

海伦·凯勒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。

她的一生，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，给人留下了一曲永难遗忘的生命之歌！和她相比我们太幸运了，我们拥有美好的一切——健全的体魄，良好的学习环境，优秀的老师们教育、培养我们。

海伦.凯勒是一个残疾人，但她身残志不残，用顽强毅力，坚持不懈的精神，完成了生命中很多常人完不成的东西。有句俗语说得好：“只要精神不滑坡，方法总比困难多。”是的，海伦.凯勒就是就是靠不滑坡的精神战胜了一切艰难险阻，攻破了种种难关，换来了奇迹的`出现。

文章给了我启迪，给了勇气，给了我做人的力量，是我学习中一剂良药。

从今天起，我一定抓紧每一分每一秒，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！

**假如给我三天光明读书笔记摘抄及感悟篇十一**

读完这本书，我竟会不禁怀疑，这书是否出自一名正常人之手？因为，她那生动的描述，是那么细腻；那么富有生机。她那对世界的感知，不禁使我忘记她是一个盲、哑、聋的女性。

《假如给我三天光明》的资料，时常使我心头温暖，不一样于其它的名著，读起来使人黯然泪下。虽然当我读到，她只拥有了十九个月的光明与声音，就猩红热夺去了视力、听力时为她感到同情，可是，当再看到她遇上了许多好心人时，不禁在心底为她祝福。这也足以告诉我，这个世界是充满了爱的。

全书从海伦得病而失去听力、视力后，被沙利文教师逐渐从黑暗带到了光明，从无知走向了成熟开始，将海伦一生的经历展现给了大家。

读完这本书，海伦那坚强、乐观的形象，依然能在我眼前清晰显现。在她书中描述的一切，我觉得这对于一个残疾人几乎不可能。可她却证明给了我看。也不难想象这背后有多么的艰辛，如：沙利文教师为了让小海伦了解水，仅有把她带到水龙头旁，让她用那稚嫩的手去感觉。在冰冻三尺的严冬里，这样反复的训练，怎能不让人心痛？也就是从小的锻练，使海伦拥有了一颗坚强的心，也让她收获了哈佛的通知书。

海伦的一生也证明了我课本中的一个道理：海伦之所以成功，是因为她珍爱生命，肯定生命的价值，不因为生来的残缺而碌碌终生，反而成了她生活动力，让这有限的生命焕发光彩，并不断延伸这生命的价值。就如一位先哲所说：“生命中可能会括风下雨，但我能够在心中拥有自我的一缕阳光”。

在本书中的结尾中，作者也向人发出了她心中的渴望，不，应当是许多人的心愿。那就是――假如给我三天光明！残疾人渴望光明，那我呢？我拥有更多上天的`照顾。但可悲的是，我却没将生命发挥极致。这无疑是个极大的讽刺。所以把握今日，从今日开始，延伸我生命的价值，既使头发渐白，我的心也要依旧有活力，人活着，不应当只追求生命的长度，而更应追求生命的光彩！

**假如给我三天光明读书笔记摘抄及感悟篇十二**

要说我最喜欢的书，那非《假如给我三天光明》莫属了，这本书讲的故事很真实、感人，我从中受益匪浅。

这本书描述了一位美国的盲聋哑女作家、教育家海伦-凯勒的一生，海伦在一岁半时因病丧失了视觉和听力。对于我们来说，这是一件多么可怕的事呀！然而，海伦-凯勒并没有向命运屈服，在老师的教育和帮助下，她战胜了病残，学会了讲话，学会了用手指“读书”。并经过自己的艰苦学习，掌握了五种文字。二十四岁的她以优异的成绩毕业于哈佛大学拉德克女子学院。此后，她将自己毕生的精力投入到了为盲人、聋人谋求利益的事业中，受到了许多国家政府的赞扬与嘉奖。

一个又聋又哑还是盲的人，能获得如此的成就，多么的令人震撼啊！海伦-凯勒，她是一位多么勇敢而又坚强的人呀！面对残酷的人生，她并没有向命运屈服低头，反而以惊人的毅力，坦然地面对并潇洒地走在自己那坎坷不平的人生道路上，并为人类作出了卓越的贡献，成为一个知识广博、令人尊敬的人。海伦的一生是不平凡的，她给予了人们极大的鼓舞使那些虚度光阴的人万分惭愧。

读完这本书后，我深刻地认识到：一个人的成败，并不在于条件的好坏，而在于有没有奋斗的精神。一个人只要有了奋斗的目标和精神，就会有无穷无尽的力量来帮助自己去实现。

**假如给我三天光明读书笔记摘抄及感悟篇十三**

整个暑假我读了好多书，令我印象最深刻的是海伦·凯勒的：《假如給我三天光明》，读完了这本书我深深地被海伦·凯勒永不服输的精神深深地震撼到了！

海伦·凯勒把自己的真实经历讲述給大家，她从一个又盲、又聋、又哑的小女孩，一步步地成长为一名知名的作家、教育家、慈善家、社会活动家。我很钦佩她的才华和品德，书中海伦·凯勒说“知识給人以爱，給人以光明，給人以智慧，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，知识能改变一个人的命运，知识的力量是无穷的，海伦·凯勒正用自己的知识创造一个又一个的人间奇迹！

与海伦·凯勒相比，我是一个健康的人，一个幸福的人，海伦·凯勒只有短暂19个月的光明与声音，此后她一直都住在没有光明、没有声音的世界里，却还是那么的.勇敢，她的一生都值得我们去学习，所以在今后的学习道路上我应该去学她的那种坚强不息的精神，做一个有困难也不放弃的人。

**假如给我三天光明读书笔记摘抄及感悟篇十四**

我曾读过许多书，如故事书、童话书、百科书、小说……但让我印象最深的还要数《假如给我三天光明》一书了。

书的作者就是书中的主人公——海伦·凯勒。它用文字回忆了作者的许多有价值、有趣的往事。

她，一个仅拥有19个月光明和声音便被一场高烧夺去视觉和听觉成为盲聋哑人的可怜女孩；一个生活在黑暗和无声的世界中的身体单薄的女孩，却凭藉著自己惊人的努力考上哈佛大学，并在有生之年被美国最具有权威的杂志《时代周刊》选入人类十大偶像之列。这个意志坚强的女孩，不仅改变了自己的命运，还用自己的一己之力帮助成千上万的盲哑人找到了幸福与光明，改变了他们苦难的命运。看到这里，我敬佩又羞愧，敬佩她永不服输的精神，羞愧自己有健全的器官却没有像她那样努力，让时间像流水一样从自己身边悄然而逝。

书中，海伦·凯勒伟大形象的背后，我还看到一位辛勤付出的人——她的启蒙老师莎莉文。对于一个盲聋哑儿童，莎莉文老师把一切教学从触摸自然开始，用心地教给她知识。在上学之后，打字机就是她的一切，她更离不开莎莉文老师的帮助，就连考试时，莎莉文老师还要把试卷上的文字翻译成盲文给海伦·凯勒看，想想，这一切要有多大的坚持与耐心呀！

《假如给我三天光明》是一本影响人类百年的励志经典书籍，它鼓励著处于困境中的人们，同时，也影响了我幼小的心灵，给予我前进的动力。

**假如给我三天光明读书笔记摘抄及感悟篇十五**

今年暑假我读了美国作家海伦·凯勒写的《假如给我三天光明》这本书。书中讲的是海伦失去听觉和视觉后自强不息、创造奇迹的`故事。

海伦从小并不是聋盲儿童，自从一次高烧后，她就被困在一个没有声音的黑暗世界里，直到莎莉文老师的到来。

莎莉文老师将这个被宠坏了的海伦与父母分开居住，并且教海伦认单词、说句子。将一名十足的“小暴君”培养成了一名“好孩子”。后来在莎莉文老师的帮助下，海伦开始读书、读报、上盲人学校、上剑桥中学，最后凭借坚强的毅力考上哈佛大学，一个世界奇才从此走进了人们的视线。

世上无难事，只要肯攀登。读完这本书以后，我深深地感受到我们不能虚度光阴，颓废度日，要像海伦·凯勒那样，用卓绝非凡的勇气克服困难，以毫无保留的努力去创造奇迹！

此外，我们还要感谢教我们的老师，他们像莎莉文老师一样认真负责，他们无私地把知识传授给我们，我们要像对待自己父母一样尊敬老师，没有他们的付出就没有未来的我们！

**假如给我三天光明读书笔记摘抄及感悟篇十六**

最近，我读了海伦凯勒的自传《假如给我三天光明》，他不平凡的生经历令我感触很深。

海伦凯勒刚出生19个月，上帝就剥夺了她看、听、说的权利，因此，她几乎对生活失去了信心，直到后来沙利文老师出现在她的生命里，沙利文老师用尽心力引导海伦凯勒，让她感受到人间的温暖。

知识搭建了海伦凯勒与外界沟通的桥梁，给与她无限的力量，对于知识的渴求使她在常人难以想象的单调和枯燥中学会了德语、拉丁语、发育等多国语言，并阅读了许多文学名著。海伦一惊人的.毅力写完了这本《假如给我三天光明》，书中，海伦将景色写的惟妙惟肖，让人很难想象是一个聋哑人写的，骑马、划船、游泳、滑雪橇这一切都让我觉得她一定是用心在感受着这个精彩的世界。

只是为海伦凯勒的心灵开启了一扇窗户。让她在黑暗的世界里沐浴阳光，对生活给予无限的希望，只是带给她勇气和智慧，让她在有限的人生中谱写了一段让世人永难遗忘的生命之歌。

**假如给我三天光明读书笔记摘抄及感悟篇十七**

读了《假如给我三天光明》这本书，海伦·凯勒坚强的意志以及乐观的性格给我留下了深刻的印象，让我不由自主地赞叹和佩服。

海伦·凯勒出生于1880年，一岁半的时候不幸生病。这场疾病带走了她明亮的双眼以及聪敏的双耳。这无尽的黑暗生活中，母亲对她的爱意和关怀使得海伦·凯勒感受到了温暖。可是，那么年幼的海伦·凯勒，要想像其他普通的孩子一样去了解一件事物，是非常困难的，但她并没有向命运低头。相反的，海伦·凯勒开始学习手语，用手势与别人交流。后来，善良的姑娘安妮·沙莉文成为了海伦·凯勒的老师，她用超强的毅力和无限的爱心，使得海伦·凯勒冲出了黑暗，跨进了哈佛大学！

海伦·凯勒曾经说过：“上帝给予我的只有十九个月的光明以及声音，但在我内心深处，还是保留着儿时的一点记忆。我还清晰地记得——美丽的绿色家园、蔚蓝的天空、青翠的树木、争奇斗艳的花朵……所有的这些，组成了一个美好的世界。”你瞧，生活在黑暗中的海伦，内心的世界却是那么绚丽多彩。

身残志坚的海伦·凯勒的亲身经历让我明白了一分耕耘一分收获，人生最难的是超越自我。我们要像海伦·凯勒一样，坚韧不拔，努力奋斗，不负韶华，做一个对社会有用的人！

**假如给我三天光明读书笔记摘抄及感悟篇十八**

这本书描述了美国一位又聋又瞎的女作家海伦凯勒的生活。海伦在一岁时失去了视力和听力。对普通人来说，这是难以想象和难以忍受的痛苦。然而，海伦不想向命运屈服。在老师的教育和帮助下，她战胜了疾病，学会了说话(手语)并掌握了五种语言。24岁时，她以优异的成绩毕业于著名的哈佛大学拉德克利夫女子学院。从那时起，她把她的一生都献给了世界上的盲人和聋人的事业，并受到了许多政府和高等院校的赞扬和赞扬。

一个不幸的`聋哑人能取得如此巨大的成就和荣誉，这是多么令人信服啊!如果她想低头，她可能会变成一个可怜的寄生虫。然而，她没有屈服于命运。她以惊人的毅力和顽强不屈的精神，完成了自己的人生道路，为人类做出了贡献，成为了一个博学而又受人尊敬的人。

因此，我们孩子应该学习海伦凯勒不屈不挠的精神试图克服一切困难。

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！