# 假如给我三天光明的心得体会(汇总11篇)

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2025-05-16

*心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。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。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。假如给我三天光明...*

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。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。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

**假如给我三天光明的心得体会篇一**

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!

**假如给我三天光明的心得体会篇二**

眼睛是心灵的窗户，世间万物都是从眼睛中看到的，如果有一天眼睛失明了，那嫩绿的小草，美丽的鲜花……都将成为一片灰暗。

这个暑假，我和爸爸去书店买书，其中一本叫《假如给我三天光明》，当我读完这本书的时候，我不禁被她给感动了。这本书的作者是海伦？凯勒写的，她是美国作家、，生于亚拉巴马州。海伦出生十九个月后不幸患病，两耳失聪，双目失明。七岁时，安妮？沙利文担任她的家庭教师，从此成了她的良师益友。在老师的帮助下，她成功就读于马萨诸塞州剑桥女子学校后又进入哈佛大学的斯德克里夫学院学习。大学期间，她出了第一本书《我的生活》。

海伦？凯勒希望在这假想的三天时间里，能看见自己的老师，朋友；能去参观自然史和艺术博物馆；能看看纽约城和日常世界，最后还要去看一场戏剧。三天的活动，内容涉及生活各个方面，既表现作者对生活中美的追求，也表达了作者对人类创造的高度赞美。

的确，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……从今天起，我一定抓紧每一分一秒，不让光阴虚度，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；以坚强克服困难，以杰出的成就显示生命的价值。

**假如给我三天光明的心得体会篇三**

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！

**假如给我三天光明的心得体会篇四**

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！

**假如给我三天光明的心得体会篇五**

美国著名作家马克·吐温曾说过：“19世纪出了两个杰出人物，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，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。”

假期中，我阅读了的《假如给我三天光明》这篇文章，它是海伦·凯勒最著名的一篇散文，也是她留给世人的一笔巨大财富。读完全文，我在为作者优美的文笔吸引的同时，更为它透射出的旺盛的生命力而折服。书中，海伦·凯勒写了一个盲人在一生中仅获得的三天光明的美好日子里的最急需的安排，表达了自己对光明的渴望、珍视和对人生、对生活的深切关爱，并规劝身体健全的人们，应珍惜生命、珍惜现在所拥有的一切，关爱人生，关爱他人。“我只看我拥有的，不看我没有的。”正是在这种信念的支持下，海伦·凯勒在87年的无光无声岁月中，将别人眼中的光明当作自己的太阳，将别人耳中的音乐当作自己的乐曲，将别人唇边的微笑当作自己的欢乐。面对命运对她的不公待遇，她回报世界的是博大无私的爱心。

而我们走进海伦·凯勒作者自己——她是美国著名聋哑女作家、演讲家，出生仅19个月，就失去了视力、听力和说话的能力，然而她一刻也未曾放弃，凭借坚强的意志和顽强不屈的奋斗精神，克服了与外界沟通的障碍，学会了读书、写字和说话。并在24岁时以优异的成绩完成了在哈佛大学拉德克利夫学院四年的学业，成为人类历史上第一位获得文学学士学位的盲聋人。之后她又致力于盲聋人的公共救助事业，奔赴世界各地，创立慈善事业，积极为残疾人造福。她一生还勤于写作，共创作了14部文学作品，在美国引起强烈反响，被视为20世纪最富感召力的作家之一。而《假如给我三天光明》正是作者内心那种生生不息追求的绚丽华章。

海伦·凯勒说过：“我的身体不自由，但我的心是自由的。”她把别人眼睛所看见的光明当作她的太阳，别人所听见的音乐当作自己的乐曲，别人嘴角的微笑当作她的快乐。因为这些，造就了她一颗不屈不挠的心，心有多大，人生的舞台就有多大。

亲爱的同学，我们都比海伦要幸运得多，然而，我们是不是具有海伦这种坚强不屈的与命运抗争的精神呢？也许健康的身体并不是生命的根本，而精神才是照耀前程的明灯。我们不禁要问：亲爱的同学，假如你只有三天光明，你将如何使用你的眼睛？想到三天以后，太阳再也不会从你的眼前升起，你又将如何度过这宝贵的三天时间呢？相信你已经找到答案了。的确，心有多大，人生的舞台就有多大。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印。

**假如给我三天光明的心得体会篇六**

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。

《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·利及\*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。作为新一代的大学生，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。

海伦的《假如给我三天光明》很值得人们去品读，它告诉我们怎样去珍惜时光，珍惜美好的生活。但从文章来看，语言过于老到，非小学生能为之，再看里面的内容所涉，更非小学生的生活历程。老师建议小作者亲自去品读这部世界名著，即使你还不能读得太懂，也没关系，慢慢的你会从中领悟很多，学会珍惜时光，珍惜自己的创造。加油吧，你会成功的！

**假如给我三天光明的心得体会篇七**

。

书是攀登科学高峰的梯子，书是一盏神奇的路灯，帮我们照亮前进的道路。我看过很多书，其中我最喜欢的就要数《假如给我三天光明》了。

《假如给我三天光明》的原著作者是海伦·凯勒。这本书写的是一个真实、感人肺腑的故事。读完后，我受益匪浅。

这本书记述了美国教育家海伦·凯勒的一生。一岁半时，海伦因病丧失了视觉和听力，五彩缤纷、鸟语花香的世界对她来说是一片黑暗和死寂。然而海伦并没有向命运屈服。在老师的帮助下，她掌握了五种文字。二十四岁时，她以优异的成绩毕业于哈佛大学拉德克拉女子学校。此后，她把毕生的精力投入为世界盲人、聋人谋利益的事业中，曾多次受到人民政府、高校院的嘉奖。

一个聋盲人能取得这么大的成就，是何等令人惊讶！如果海伦屈服于不幸的命运，那么她将成为一个可怜又无知的寄生者。然而她并没有向命运低头，她以顽强的精神面对病魔，表现出的勇敢和坚强。是她对光明的渴望和追求，使她走完了人生的道路，并为人类做出了杰出的贡献，成为一个令人尊敬的人。

海伦的一生是不平凡的，她给予人们极大的鼓舞，使那些虚度光阴的人万分悔恨。我读了这本书后，常常在心里问自己：海伦不屈不挠的一生，给予那些身有残疾的人以生活的力量和勇气，难道对于我们这些身体健康的人就没有启发了吗？不，不是的。

海伦曾经问过这样的问题：如果你的眼睛明天将要失明，那么，你今天要看些什么？这使我深深反思：我们这些健康的人，不能迟疑，不能虚度年华，应该珍惜当下的幸福时光。

**假如给我三天光明的心得体会篇八**

。

今天，我读了《假如给我三天光明》，这本书给了我很大的启发。让我懂得了生活的宝贵和乐趣，让我学会珍惜每一天的美好时光。

这本书的作者是海伦.凯勒，里面写了一个叫做海伦.凯勒的小女孩，她聪明、机智、勇敢、乐观、目盲心明，知足常乐。

她是一个人走出黑暗与寂静，为了生活与学习而奋斗的人。在身体高度残缺的情况下。海伦.凯勒以她最美好的心态和可贵的精神谱写了这一激励人心、发奋图强的伟大书籍。以美丽的文字抒发自己对美丽世界的憧憬与想象。我深深感慨，我们能耳熏目染领会到大自然神奇美妙，这便是一种幸福的高境界。

海伦.凯勒出生时健康美丽，一岁七个月时因为疾病失去了视觉和听觉。她的父亲亚瑟.凯勒是南征北战时期南方一名上尉，母亲是凯蒂.亚当。

对海伦.凯勒一生影响最大的就是安妮.莎莉文老师，她来到海轮家，在老师的教导下，海伦学会了读书、写字，与世界建立了沟通，也学会了爱与服从。

1900年，海伦.凯勒终于实现了她的大学梦，成功的考入了一所非常著名的大学—哈佛大学。

哲人说：“知识就是力量”。而海伦.凯勒倒认为：“知识就是乐趣”。马克.吐温曾说过：“19世纪有两个杰出的人物，一个是拿破仑，一个是海伦.凯勒。拿破仑试图用武力征服世界，他失败了。海伦.凯勒试图用笔征服世界，她成功了。她成功的原因很多，但最重要的是她的坚强，这份坚强使她奇迹般的走过了一生。

海伦.凯勒，你的精神可同日月争辉，你的灵魂定当用存乾坤!

**假如给我三天光明的心得体会篇九**

。

“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！

**假如给我三天光明的心得体会篇十**

“在黑暗中寻找光明”，读着这句耐人寻味的话语，我跟随着海伦·凯勒走进了一个黑暗但似乎充满光明的世界。

在她一岁那年，一场重病几乎剥夺了她的一切。导致她失明、失聪、失语。原本活泼可爱的小海伦不见了，取而代之的是暴躁、任性、孤独的她。直到海伦的爱心和耐心接近绝迹的时候，莎莉文老师走进了她的生活，使她渐渐地走出了内心的黑暗，张开了心灵的眼睛，从此开启了她奇迹、不平凡的一生。

人们常说在荒无人烟的茫茫大漠之上，没有生命能得以延续。但偏偏，在这贫瘠的土地上，小小的依米花却能够盛开，绽放出绚烂的光彩。无情的沙尘暴并不能夺走它与恶劣环境斗争的顽强意志，反而使它更加坚韧的绽开在大漠之上!海伦·凯勒便像这沙漠之花，在逆境中得以成长，不畏命运之艰险，这难道不是我们应该学习的吗?反观我们的生活当中，许许多多的人因为承受不了逆境所带来的一时困苦，而选择了自暴自弃。在巨大的打击和困难面前，我们不要怨天尤人，而要以乐观向上的态度去面对。逆境只是暂时的，唯有勇往直前，披荆斩棘，才能战胜命运，掌握自己的命运，使自己到达向往的彼岸，使自己的人生更加精彩!

在这本书中，海伦不仅仅向我们讲述了她的身残志坚，更告诉我们要懂得珍惜我们所拥有的。

**假如给我三天光明的心得体会篇十一**

。

今天，我认认真真地读了海伦·凯勒姐姐写的《假如给我三天光明》，使我懂得了许多道理。

海伦·凯勒姐姐年仅十九个月时，患了一种奇怪的病，导致她完全成了盲、聋、哑人，在一个叫安妮·莎莉文的老师，帮他重拾信心，他当然没有放弃这个好机会。在老师的帮助下，克服重重困难、努力学习，并考上了哈佛大学，以优异的成绩毕业。真是了不起！

读完这个故事后，我深有感触，心里久久不能平静下来。因为对于我们来说，能考上哈佛大学的人，是一个很了不起的天才了。况且，还是一个盲、聋、哑人。海伦·凯勒姐姐考上了哈佛大学，必是来之不易，她一定要比正常人多付出，多努力。我认为，海伦·凯勒姐姐是一个勇敢的、不怕困难的人，我们要学习海伦·凯勒姐姐坚持不懈、永不放弃的精神。

记得在小时候，有一次，和小伙伴们去公园玩的时候，不小心被石头绊倒在地上，擦伤了皮，流出了血，小伙伴们马上找来止血贴，并告诉了我妈妈，我痛哭起来，说道：“哎呀！为什么会是摔倒呢？”妈妈不时安慰着我。现在想起，我当时其实也用不着这么悲观，我们做人要经得起挫折，要有乐观的心态。

海伦·凯勒姐姐你是最棒的！

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！