# 最新假如给我三天光明的心得体会(汇总19篇)

来源：网络 作者：落花时节 更新时间：2025-03-23

*心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。假如给我三天光明的心得体会篇一寒假...*

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

**假如给我三天光明的心得体会篇一**

寒假里我读了《假如给我三天光明》。读过《假如给我三天光明》后，我被主人公海伦.凯勒的坚定信心和坚强意志还有乐观的态度深深地打动了。海伦是一个聪明又活泼的女孩，6个月就能够说一些简单的话语，刚满周岁就会走路了。总之，她比一般的孩子要乖的多，也好学的多。然而好景不长，幸福的时光总是结束得太早，在一个充满知更鸟和百灵鸟的悦耳歌声，并且繁花盛开的春天，在一场高烧之后，海伦失去了听力与视力，随之而然的又不能说话了。可是父母却没有所以遗弃她，而是细心照料她。

对于一个视力和听力都丧失的儿童说，与人交谈是何等困难呀！看到的只是无边的黑暗，而听到的将是永远的宁静。就是这样的一个孩子，做出了人生中最艰难的选择—读书。

该上学了，父母为了解决海伦海伦的学习问题四处奔波，最终找到了盲童学校的安妮.莎莉文小姐。安妮充分尊重并开发了海伦的特性，从而缔造了20世纪不朽的奇迹。海伦也经过自我不懈的努力，坚韧不屈的精神得到了如此大的成就。比较自我真是惭愧不已！海伦有一个心愿那就是给她三天光明。假如上苍能赐予海伦三天光明，仅有三天，就算紧随而至的是最为沉重又彻底的黑暗，我想她也会从容地将它们分成三分：第一天，海伦将它奉献给有生命或无生命的朋友。第二天，是自然的历史理解海伦检阅的庄重的一天。第三天，由此城市成为了海伦的目的地。

海伦不仅仅是与病魔抗争，更重要的是与命运之神的较量。她毫不犹豫地理解了生命的挑战，用自我那颗炽热的心，用自我那伟大的爱，去拥抱完美、充满生机的世界，以惊人的毅力与困难作战，最终，她战胜了生命的挑战，张开了心灵的眼睛，有了信心与期望，走出了寂静与黑暗。最终，她又把那双慈爱的手——伸向了全世界！海伦从又瞎又聋的女孩成了举世礼貌的作家，经历多少坎坷啊，可她从没有退缩，而是勇往直前，毫不畏惧地应对困难，去战胜它，跨过它。一个又瞎又聋的人能做到，更何况我们是一个没有缺陷的人。人生的路途坎坷、崎岖，就看你有没有信心和毅力去把它踩在脚下，一步一步登上成功之路。我们每一个人时刻都在描绘着自我的人生画卷，仅有奋斗，仅有自强不息，我们的生活才会充满鲜亮光耀的色彩，我们的生活画卷才会闪光。

**假如给我三天光明的心得体会篇二**

每一次想起雷锋，就会想到这个社会。有多少个人在回首往事时，为自己的碌碌无为而悔恨，为曾经虚度光阴而悲哀。

今天，还有多少人能像雷锋一样，永远那么富有爱心，永远那么真诚、善良，永远像一颗小螺丝钉。

今天，大街上老人摔倒了，还有人会去扶吗？

今天，你钱包被偷了，海域人帮忙抓小偷吗？

今天我们在几十年前所敬仰学习的榜样已经被越来越多的人认为是傻子，那些人中有你吗？

然而，雷锋精神却不能缺失。

在生活中，我们要发扬助人为乐的精神。在学习上，我们应像雷锋那样敬业爱岗、刻苦钻研。

这些年来，对很多人说，感兴趣的不是我们是否在学习雷锋，而是外国人在学习雷锋。我们不能把雷锋精神给遗弃掉，反而要发扬他。

一滴水只有放进大海里才不会干涸，一个人只有把自己的集体结合起来才最有利益。

所以，要常常问问自己，如果你是一滴水，你是否滋润了一寸土地：如果你是阳光，你是否照亮了一片黑暗。如果你是一颗小小的螺丝钉，你是否永远坚守你的岗位。

来，用我们的行动，弘扬雷锋精神，让二月的春风，处处留！

**假如给我三天光明的心得体会篇三**

马克·吐温曾经说过：“十九世纪有两大奇人，一个是拿破仑，一个是海伦·凯勒。”最近，我就读了一本海伦凯勒的书：《假如给我三天光明》，读了这本书，我十分震撼。

在书上，海伦凯勒说：“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了。”的确，知识的力量是无穷的，正是知识使海伦·凯勒创造了人间奇迹！

海伦·凯勒是不幸的，但她又是辛运的，正是因为有了知识，海伦凯勒才如此的辛运。在她19个月失去视觉和听觉后，就与这个世界失去了联系。

海伦·凯勒这个幼小的生命不知道该怎样排斥这种孤独感，她古怪、粗暴、无礼，直至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翅膀，接触到了知识。

孤独的海伦·凯勒意识到只有知识才能铺就一条光明之道。

知识的力量是多么的伟大呀！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望，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了多少欢乐呀！

海伦的一生，是生活在黑暗中却给人们带来光明的一生。海伦凯勒用行动证明了人们战胜生命的勇气，给世人留下了一曲永远难忘的生命之歌。

**假如给我三天光明的心得体会篇四**

《假如给我三天光明》这本书的作者是一位聋哑人——海伦·凯勒，她不向生命屈服，在几十年的黑暗中，用这种常人不可想像的环境中写出了这本《假如给我三天光明》。

海伦在一岁之前都是很健康的，既不聋，也不盲，更不哑。可是就在一岁的时候，她生了一场大病，导致海伦变成了现在的这个样子。在变残疾人之后的几年里，海伦一直情绪非常暴躁，还时不时的发脾气。一直到了安妮·沙莉文老师到了海伦家，当了海伦的老师之后，海伦才不再这样。

莎莉文老师让海伦学会聋哑人一切本来学不会的东西。在莎莉文老师精心教学下，海伦回了用手感受春天、夏天、秋天和冬天的景观，还帮助海伦考上了世界最著名的大学——哈佛大学。

海伦在这本书出的末尾说想让自己在三天内是一个正常人，自己会这样做：

第一天，海伦要仔细端详亲人、朋友和莎莉文老师，让她们的面孔，永久的刻在海伦的心中。

第二天，海伦要在早晨去看日出。这一天，海伦要在博物馆、戏院中度过，了解人们在自己失明后的变化。

第三天，海伦回到了一般、普通的生活，在平凡的人群中度过这天。

**假如给我三天光明的心得体会篇五**

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!

**假如给我三天光明的心得体会篇六**

“十九世纪有两大奇人，一个是拿破仑，一个就是海伦·凯勒。”这是马克·吐温曾经说过的。没错，作为一个既盲又聋的残疾人竟然能成为美国著名的作家和教育家确实不容易。海伦·凯勒本来是一个天真可爱的小女孩，但是在她一岁半的时候，一场突如其来的疾病夺走了她的听觉与视觉。在那黑暗而且无声的世界里，是安妮·曼斯菲尓德·苏立文老师帮助她学会了说话和读书，掌握了英，法，德，拉丁和希腊这五种文字，并以优异的成绩毕业于美国的拉德克拉夫学院。

海伦·凯勒她很聪明也很坚强，在无声无色的世界里，她自强不息努力做到，并不是怨天尤人也不是自暴自弃。假如给她三天光明，她首先要看一看安妮·曼斯菲尔德·苏立文老师——那位爱着海伦的，为海伦揭示万事万物的老师。然后再见一见那些仁慈、谦和又重情义的人;第二天她希望亲眼看一看“黑夜变白昼”与人类和自然的历史;第三天她则希望看一看人们一天的生活与城市。海伦有两点非常值得我们学习：一是尽力地完成每一件事;二是每时每刻都拥有乐观向上的精神。

一、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。”在海伦参加拉德克立夫学院的入学考试的时候，由于代数和几何是她的弱项，而且她只学过英式盲文，而考试用的却是美式标注的盲文试卷。但她并没有因此而退却，而是凭着自己坚强的毅力，尽全力地完成了这场考试。

二、每时每刻都拥有乐观向上的精神。海伦在巨大的打击和困难面前，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。

下面有则故事也说明了这个问题，有两个成绩相当的秀才，赴京赶考，半夜赶路时，遇上丧队，与棺材擦肩而过，前者十分担心，觉得这不是一个好兆头。而后者想：棺材棺材，既有官又有财，便信心大增。后来，后者金榜题名，而前者却名落孙山。这个故事说明乐观向上的良好心态，是成功的重要因素之一。

**假如给我三天光明的心得体会篇七**

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!

。

**假如给我三天光明的心得体会篇八**

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。

**假如给我三天光明的心得体会篇九**

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!

**假如给我三天光明的心得体会篇十**

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。

**假如给我三天光明的心得体会篇十一**

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!

**假如给我三天光明的心得体会篇十二**

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！

**假如给我三天光明的心得体会篇十三**

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。

**假如给我三天光明的心得体会篇十四**

马克・吐温曾经说过：“十九世纪有两个奇人，一个是拿破仑，另一个是海伦・凯勒。”

我最近拜读了一本海伦・凯勒的名著：《假如给我三天光明》。这本书是是去视力和听力的海伦・凯勒，靠着顽强的意志力完成的名著。

从海伦・凯勒的身上我学到了：一个人最可贵的就是有着坚韧不拔、积极向上的优秀品质。

静心阅读《假如给我三天光明》这本书，海伦・凯勒为了实现梦想，时刻都在努力的身影仿佛在我眼前，她时刻鼓励着我，让我为实现自己的梦想而努力。我的梦想是当一位小小书法家。卧室、客厅、以及我的教室里都有我的一幅幅精美、优秀的书法作品。记得有一次，为了柳州的一场书法比赛，我每天都在坚持练字，但最后只得了三等奖，说明我的水平还不够，我要继续努力。努力这个词，听着简单，却十分困难。来自高手的嘲笑，玩耍的诱惑，令我十分想放弃。记得那时候的我，十分抵触书法，练字也都是草草解决，是我的书法水平像坐滑滑梯般直线下降。我忽然想到：海伦・凯勒在学习说话也十分困难，但她都坚持下来了。我这点小难题就让我失去信心真不应该呀!于是我下定决心，好好练习书法，永不言放弃!

阅读经典，使我的意志力更加坚定，也使我的梦想与现实更加接近!

**假如给我三天光明的心得体会篇十五**

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！

**假如给我三天光明的心得体会篇十六**

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。

**假如给我三天光明的心得体会篇十七**

歌德说：“读一本好书，就是在和高尚的人谈话。”假期里，我仔细阅读了《假如给我三天光明》这本书，仿佛感觉自己的灵魂在和海伦对话交流。身残志坚的海伦用她伟大的意志力把我的心深深地震撼了！

海伦·凯勒——一个生活在黑暗世界却又给人类带来光明的伟大的女性。她的人生度过了八十八个春秋，却熬过了八十七年无光无声的岁月。可就是这么一个生活在聋盲世界里的柔弱女子，却凭借常人无法想象的勇气和毅力，克服无数困难险阻，以优异的成绩毕业于美国著名的哈佛大学，在难以想象的单调和枯燥中竟然学会了德国、拉丁语、法语等多国语言，并成为世界著名的作家和社会活动家，获得美国公民最高荣誉——“总统自由勋章”。海伦之所以取得成功，是因为她付出了超过常人十倍甚至百倍的努力，我从海伦身上能感受到生命的真谛和强烈的正能量！

海伦在书中写道：“如果我有三天光明，那该多好啊！”三天光明，或许对正常人来说只是人生中短暂的一刻，有时候随便玩玩电脑、看看电视就虚度了。可是对于海伦来说，三天光明是多么奢侈又无法实现的梦啊！

“假如我们将活着的每一天都当作生命的最后一天，那会是个极好的习惯。”海伦享受生活、热爱学习、坚持梦想、坚强乐观的精神将我的心打动。阅读过这本书后，我下决心一定要像海伦一样珍惜生命中的每一天，马不停蹄地努力学习，做一个自信、自强、自立的人。

从小我就梦想长大以后担任一名优秀的人民教师，谆谆善诱，教书育人。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”虽然我不是天赋异禀、天资卓越，但是我懂得天道酬勤、勤能补拙的道理。海伦的精神如温暖的阳光会一直照耀着我、鼓励着我，朝着梦想、迈着坚毅的步伐勇往直前！

初一:邱晓雨。

**假如给我三天光明的心得体会篇十八**

寒假里，我读了一本名叫《假如给我三天光明》的书。这本书的作者海伦凯勒让我钦佩不已。

海伦凯勒是一个美国女孩。在她婴儿的时候，一场急性脑充血使她变得又盲又聋又哑。但是，她一点儿都不灰心，不气馁。经过老师安妮莎莉文的悉心教导，她终于成为美国第一位哈佛大学毕业的盲聋学生。之后，她又学会了英、法、德、拉丁等五种语言，用自己的笔和口分享她那顽强不屈的人生。海伦凯勒虽然生活在寂静、黑暗的世界里，却始终没有放下手中的笔，为这个世界写下了14部热情洋溢的不朽的篇章，她用自己的生命激励了无数在困难中倍受煎熬的人，成为了19世纪最伟大的人物之一。

《假如给我三天光明》中海伦凯勒是个盲聋人，因此学习非常不方便。她学习说话的方式和我们很不一样。她要摸着别人的嘴唇，弄清发音的口形，然后，还要找准发音的部位，进行练习。有一次，为了弄清发音部位，她把手伸进喉咙，差点儿使自己吐出来。就是经过这样艰苦的练习，海伦凯勒学会了说话。

海伦学习单词意义的过程也非常复杂。一次，她向老师请教“爱”这个字的含义。老师解释说：“爱就像天上的云彩，我们摸不着它，但可以感到云彩下的凉爽，可以感觉从云端降下来的雨水，所有的花草和干旱的土地是多么需要雨水。爱也是摸不着的\'，但我们所有的人都能感受到它的温馨与甜蜜。没有家，人们就不会感到幸福和快乐。没有爱，生活就会失去光彩，失去意义。”老师又紧紧地搂住海伦，用手指着她的心，经过反复的思考和体会，海伦才明白了“爱”的含义。

与海伦凯勒相比，我是脆弱的。在我身上，缺乏她惊人的毅力，缺乏她尝试的勇气，缺乏她伟大的理想，缺乏她美好的憧憬读了《假如给我三天光明》这本书，我领悟到许多、许多。

海伦凯勒作为一位盲聋人，她遇到的学习困难一定比正常人大很多，但她都能一一克服，而我们这些正常人，还有什么解决不了的问题呢?从海伦身上我明白了人的生活不能没有坚定的信念和顽强的毅力，只要有了坚定的信念和明确的生活目标，再加上顽强的意志，再大的困难也能克服。海伦虽然看不见这个世界，欣赏不了芳草如茵的大地，湛蓝如洗的大海，自由翱翔的海燕，巍峨入云的雪山，但她那充满爱的心却像天空一样宽广，像大海一样辽阔，她的生命就像一道亮光，照亮了那些在黑暗中迷失了方向的人们!她那永不放弃生命，不屈不挠、拼搏到底的精神，成为每个人生命中的激励!

海伦，这个勇敢的美国女孩，用她那驱走黑暗的勇气，给了我无数人生的启迪，也成为照亮我生活的一盏明灯!

**假如给我三天光明的心得体会篇十九**

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。

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！