# 2024年假如给我三天光明读书笔记摘抄及感悟 假如给我三天光明读书笔记(模板11篇)

来源：网络 作者：水墨画意 更新时间：2024-05-08

*心中有不少心得感悟时，不如来好好地做个总结，写一篇心得感悟，如此可以一直更新迭代自己的想法。我们想要好好写一篇心得感悟，可是却无从下手吗？下面我给大家整理了一些心得感悟范文，希望能够帮助到大家。假如给我三天光明读书笔记摘抄及感悟篇一读罢《假...*

心中有不少心得感悟时，不如来好好地做个总结，写一篇心得感悟，如此可以一直更新迭代自己的想法。我们想要好好写一篇心得感悟，可是却无从下手吗？下面我给大家整理了一些心得感悟范文，希望能够帮助到大家。

**假如给我三天光明读书笔记摘抄及感悟篇一**

读罢《假如给我三天光明》这本书，我的内心早已泛起一阵波澜，本书作者是海伦·凯勒，海伦·凯勒用自己的亲身经历提醒着人们，应该学会直面现实，直面人生。

这本书主要讲的是：海伦·凯勒于1880年出生于美国亚拉巴马州北部的塔斯喀姆比亚小镇。刚出生的海伦本来是一个健康女婴，但在19个月大时被一场猩红热夺去了实力和听力，接着又丧失了语言表达能力。充满了黑暗的世界让海伦变得脾气暴躁、易怒不安，直到七岁那年莎莉安老师的出现，经过老师长时间的帮助下，海伦学会了读书与说话，并慢慢尝试着与人沟通。最后，海伦顺利考入哈佛大学拉德克利女子学院，并以优异成绩毕业。

人的一生总会遇到大大小小的坎坷与挫折，世上总没有一切合自己心意的事情，也没有人都会迎合你。就好比说海伦面对他人的鄙夷和嘲笑时依然微笑面对，乐观向上；她虽然看不见晴朗的天空，但她依然抬起头，向着美好的新生活，向着幸福，向着明天的精彩生活出发。

“一万年太久，只争朝夕。”我们以后的日子还有很长，如果浑浑噩噩地度过，将会过得没有意义，一事无成。以后的时间里，我要有意义地度过每一天。

我深深地被海伦感动了，为她的勇气、坚持、冷静拍案叫好。海伦之所以能创造出这一切一切奇迹，全都是凭着那一颗不屈不挠的心。她经历了生活的坎坷，用爱拥抱了世界。

**假如给我三天光明读书笔记摘抄及感悟篇二**

自从上了四年级，我们的语文老师拿来了许多课外书，让同学们爱不释手!我见了，也争着读到了《假如给我三天光明》这本书，读完后对海伦-凯勒十分佩服。

海伦-凯勒一生下来的第六个月就发高烧，生了一场大病，烧退后，病魔却把她的听觉和视觉带走了，从此生活在无声无色的世界中。但她没有向命运低头，她通过长时间的刻苦学习，克服了常人难以想象的困难考上了许多人梦寐以求的美国哈弗大学克利夫学院，幸福的光环最终还是肯定了这位不怕苦、不怕累的海伦-凯勒。连大作家马克-吐温都说“9世纪有两个奇人，一个是拿破仑，一个是海伦-凯勒”。

我看到书的末尾这样写道：“如果有三天光明，第一天她要看人，看看他们的容貌看看他们的善良温厚与友谊。第二天她要去博物馆看看人类的进化和历史的变迁，看看那栩栩如生的名画。第三天想要过一下正常人的平常一天。”

我看到这里感到非常惊讶，我们天天生活在这个光明的世界里，这些要求也未免太简单了，所有这些都轻而易举就实现了。可是你想一想海伦-凯勒每天都生活在那黑暗无声而又冰冷的世界里，能看到这些都觉得很幸福了，她觉得这一切是那么的新奇，那么的美好!此时的我感受到：其实这一些美好的东西就在我们身边。

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《假如给我三天光明》的主人公海伦·凯勒为榜样，努力学习，遇到困难勇往直前，决不退缩，为自己美好的理想而努力!

**假如给我三天光明读书笔记摘抄及感悟篇三**

我喜欢《苦儿流浪记》里雷米坚强自信的精神，我敬佩保尔.柯察金的勇敢顽强（《钢铁是怎样炼成的》），我能觉察出祥子憨厚老实的神态（《骆驼祥子》），但其中我还是最欣赏《假如给我三天光明》的作者海伦.凯勒的乐观开朗积极向上的人生态度。

马克.吐温曾说过“19世界出了两个杰出的人物，一个是拿破仑，另一个是海伦.凯勒。”

海伦.凯勒是一个意志坚强的人，由于先天性的盲、聋和哑，因此学习对她来说比登天还难。刚进入剑桥中学的时候就来了麻烦。老师都开始上课了，她却迟迟没等来所修科目凸版的课文。由于班上学生很多，老师面对海伦父母提出的特别照顾也无能为力。然而，她并没有因一点小小的挫折而放弃，而是以更坚强的意志和顽强拼搏的精神迎难而上，最终“功夫不负有心人”她如愿以偿地考上了理想的大学——哈弗大学。

这个暑假，我能读懂这位伟大的教育家，真的特别开心。与其相比我不由得觉得很惭愧。每当我遇到困难时，就像一只缩头缩尾的胆小的乌龟，没有勇气去面对。从现在起，我要像海伦那样，用开心乐观的心态去面对现实，学会用自己一份阳光般的爱心去拥抱整个世界!

这个假期，我在人民广场几乎每天都遇到过一个盲童，小男孩，皮肤黝黑，很健壮走起路来很稳重，只是眼睛没有光泽，估计五六岁，有一个老奶奶带着，每天她都会教她的孙子唱歌，像“洪湖水浪打浪”“化蝶”等，每次看到奶孙两人一人一句放声歌唱的时候，我的心就不由得生起一丝丝温暖，每次看到这甜蜜而又温馨的场面，我就情不自禁地想起海伦和莎莉老师在一起玩耍的场景。

海伦.凯勒用她艰难却很快乐很幸福的一生向世人诠释了生命的意义。她的一辈子都是人类历史上的奇迹，她的自传 ，使我感觉到汗颜，也使我警醒。

**假如给我三天光明读书笔记摘抄及感悟篇四**

读一本好书就是与一个伟大的心灵交谈，就是一种提高生命价值的享受。

读《假如给我三天光明》就是一种巨大的享受。

海伦·凯勒是一个生活在盲、哑世界的人。她在19个月大时因为一次猩红热而引致失明及失聪。后来籍着她的导师安妮·沙利文的努力，使她学会说话，并开始和其他人沟通。竟然毕业于哈佛大学。

海伦·凯勒这样一个残疾人，竟然创造出如此多奇迹。她向我们展示出残疾人的尊严和伟大。然而，许多人突然间生活在一个无光、无声的世界里，就会自暴自弃，自甘堕落。但是海伦·凯勒却给我们看到残疾人与众不同的一面。

海伦·凯勒曾经说过：要是人们把活着的每一天都看作是生命的最后一天，那该有多好啊！这就更能显出生命的价值。

是啊，如果我们认为岁月还相当漫长，那么我们的每一天就不会过得那样有意义、有朝气，那样充满热情。

我们要学会珍惜，不要往往只会珍惜不属于你的东西，也要更加珍惜自己目前所拥有的。

我们要学海伦·凯勒那样，遇到困难要不低头，勇敢挑战，要坚持不懈，才能够活得更精彩。

**假如给我三天光明读书笔记摘抄及感悟篇五**

《假如给我三天光明》中囊括了海伦的《我的生活》、《走出黑暗》、《老师》三本书及散文《假如给我三天光明》。其中讲述了海伦幼年时的奇妙经历，求学时的困难坎坷，以及迈向成功的不容易……通过那些我未经历过，也许这辈子也不会经历的事件中，我看到了海伦凯勒的乐观向上，她的知难而进，她的坚强自信。

我同样敬重那些帮助海伦凯勒的人们：莎莉文小姐、梅西先生、贝尔博士、怀特先生……他们同样是伟大无私的人。

**假如给我三天光明读书笔记摘抄及感悟篇六**

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，不禁使我们忘记她是一个盲、哑、聋的女性。

《假如给我三天光明》的资料，时常使我心头温暖，不同于其它的名著，读起来使人黯然泪下。虽然当我们读到，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，但是，当再看到她遇上了许多好心人时，不禁在心底为她祝福。这也足以告诉我们，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，被沙利文老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。可她却证明给了我们看。也不难想象这背后有多么的艰辛，如：沙利文老师为了让小海伦了解水，只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们课本中的一个道理：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，但我们能够在心中拥有自己的一缕阳光”。

在本书中的结尾中，作者也向人们发出了她心中的渴望，不，就应是许多人的心愿。那就是——假如给我三天光明!残疾人渴望光明，那我们呢?我们拥有更多上天的照顾。但可悲的是，我们却没将生命发挥极致。这无疑是个极大的讽刺。所以把握这天，从这天开始，延伸我们生命的价值，既使头发渐白，我们的心也要依旧有活力，人活着，不就应只追求生命的长度，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七**

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，成为人类历史上寂静，令人惊叹不已。文章主要是从大学二年级开始一直到40岁。我觉得这里的起端是从自己的作文被妇女报买去，而因自己想不出该怎么写开始的。也许是自传，我怎么也读不出里面的`中心点是什么。但是主人公的思想感情却令我感动。慈母去世，让她陷入伤心，也使她回想起童年时母亲对她的无微不至的母爱，勾起了她对自己年幼无知时做的一切后悔事。也看出了她跟母亲之间的亲情，就像自己的心灵窗户——眼睛一样是不可分割的。

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！

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。

在这个世界上，为什么只有聋人才珍惜失而复得的听觉？只有盲人才珍惜重见天日的幸福？让我们珍惜生命中的每一天，去充实生命、去享受生活！海伦说：“我努力求取知识的目的在于为社会人类贡献一点力量。”

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！

**假如给我三天光明读书笔记摘抄及感悟篇八**

《假如给我三天光明》这本书是海伦·凯勒小姐的自传。

海伦·凯勒是一个盲聋哑人，我本来以为盲聋哑人不会创造什么奇迹，更不会完成学业，直到我看完了《假如给我三天光明》这本书，我才知道，原来，只要你有一颗不屈不挠的心，残疾人也可以和正常人一样，甚至可以像海伦那样创造奇迹！

这本书还让我知道了原来我们眼前这片光明、耳边这些声音都是那么的可贵！对我们来说或许这些光和声都不值一提，可它们对那些盲人、聋人却像剧毒解药般的珍贵，所以我决定：珍惜光明和声响。

马克·吐温先生曾经说——十九世纪有两个奇人，一个是拿破仑，一个是海伦·凯勒。

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，在黑暗中寻找光明，给这个无望的世界带来希望。

一个度过了生命的88个春秋，却熬过了87年无光、无声、无语的孤绝岁月的弱女子，竟然毕业于哈佛大学德克利夫学院，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。

创造这一奇迹，全靠海伦坚定的信念！

《假如给我三天光明》告诉了我们：有一颗不屈不挠的心和一个坚定的信念，就能创造奇迹！

**假如给我三天光明读书笔记摘抄及感悟篇九**

其实人生不需要太多的奢望，不论生活中自己是否平凡；

其实人生不需要太多的语言，不论在生活中有多么无助。

或许会有人问为什么，海伦凯勒给了最好的答案。一个聋哑人，一个一生在黑暗中度过的弱女子，一个一生仅希望能获得三天光明的人，却为人间创造一个又一个奇迹。她从一岁班就丧失听力，但是她并没有想命运屈服，而是伊一种乐观、奋发向上的态度来面对她的那个没有光明和声音的世界。她仅仅依靠触觉，成为了通晓5种语言、只是渊博的学者，并且学会了说话，从而能够更好地与人交流，这简直就是不可思议的奇迹。她用“忘我就是快乐”来克服生理上的缺陷所造成的痛苦，她的人生态度和她的努力使得她的世界变得五彩缤纷，充满了歌声与笑声。

她以坚强、勇敢和那无已摧毁的决心向全世界证明，我们依然可以改变自己的命运。然后凭着一颗不屈不挠的心，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，就这样，她竟获得哈弗学院博士学位。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。海伦的坚强以千种方式将自己的局限变成了美好的殊荣，使自己能够安详而幸福地行走在失去视觉的听力所造成的阴影之中。不公是上帝给予改变命运的资本，天将降大任于斯人也。它是上帝赐予我们的财富，是让我们成长的阶梯；用平凡的生活创造辉煌的未来才是生活的真谛。其实无助是生活路上的点点星光，在黑夜的路上指引你走向黎明。海伦.凯伦虽然自小就失去了一双真理、感知五光十色的眼睛，并且也失去了聆听美妙音符的耳朵。但是她并不孤单，在她心里可以看到五彩缤纷的世界，任凭她怎样地遨游。

没有声音的世界里，她独自谱写着属于自己的生命乐章，默默地向世人诠释着自己对生活的热爱和向往。在没有光明的黑暗世界里，依然坚强地发出世间最动听的呐喊，仿佛在向世人证明就算命运不公，但是自己还是会坚强、勇敢地走到人生的尽头。并且凭借着自己的毅力和坚强她做到了。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！海伦在人们心中就是坚强的代名词，就是勇敢地象征。

同时海伦凯勒让我们清楚的认识到知识能够塑造自己的灵魂改变，自己的命运。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。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。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。

其实任何海伦凯勒所拥有的我们都有，而且我们更应该做得更好，就算生活的种种所迫，都不能阻碍勤劳的双手，智慧的火花在迸发。平凡不再是理由，命运不再是借口。 世上仿佛只有聋人才珍惜失而复得的听觉？只有盲人才珍惜重见天日的幸福？为什么我们从没有为拥有听觉与视觉而感到幸福。其实，我们真的很幸运，我们永远可以看到黎明时由黑夜变成白昼的动人奇迹；到剧院或电影院享受色彩、优美和动作的完美结合；浏览城市中令人敬畏的建筑艺术；漫步在大街、公园，瞧瞧万花筒般五光十色的景象。这还不够吗？ 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.....珍惜我们现在所拥有的一切努力的拼搏吧，人生能有几回搏！承受着风霜雨雪的人生需要拼搏，只有拼搏，才能看见绚丽的彩虹。平凡的生活需要拼搏，只有拼搏，才能走出不平凡的路。，我们应该利用上天赐予的财富去感受大自然的美丽和生活的美好，而不是每日懒懒地生活，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，时间如流水飞逝凡事在成熟之前，都是有苦味的。

在漫漫的人生道路上，没有风雨的洗礼怎能见彩虹。

**假如给我三天光明读书笔记摘抄及感悟篇十**

一个真正勇敢的人，一个真正的强者，是在困难中昂首挺胸、意志坚定的人。她敢于面对任何困难，嘲笑任何厄运。因为苦难和厄运不足以损她毫发反而增强了她的力量--------这就是《假如给我三天光明》给我的启示。

海伦是一个又聋又盲的女孩，可是最终这位身患残疾的女孩却成为了一名世界闻名的作家！这是为了什么呢？因为她不怕困难，面对厄运的.到来从不屈服，勇往直前。

海伦每学习一样东西，都要比常人付出多倍努力，但她坚持不懈一直读完了大学，掌握了五种文字。一个盲聋之人能够取得这么大的成就，真令我惊讶！如果她没有超常的毅力和顽强的精神，她根本不可能战胜病残，只能靠别人的照顾默默无闻的走过一生。但是她没有向困难低头，不仅自己取得了成功，而且还帮助了许多残疾人，成为了一个知识丰富的人，令人尊敬。我深刻意识到，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。平时有人总以条件差呀，困难多呀，作为没有取得成就的理由。但是，和海伦相比，这些困难时微不足道的！一个人只要怀有伟大的理想和奋斗的目标，就会有无穷无尽的力量，就不会被客观条件所束缚，就能够发挥主观能动性，创造条件，自己主宰自己的命运，海伦不就是这样的么！所以我们一定要学习海伦凯勒的那种坚持不懈的，不屈不挠的精神。我觉得海伦凯勒那光辉的一生，为我们生活作出了光辉的榜样，她的生活道路就是我们该走的路！

**假如给我三天光明读书笔记摘抄及感悟篇十一**

在这个快乐的暑假里，我用了两天的时间反复读了这本仅有142页的好书，心里非常激动，敬仰这位伟大的人物——海伦·凯勒。

海伦·凯勒自幼因为一场可怕的疾病而失去了视觉和听觉，并且失去了说话的能力。她想到自己将永远生活在黑暗的世界里，她曾经是多么伤心，多么痛苦。但她在一位认真、负责的启蒙老师——莎莉文的帮助下，以坚强的意志和自强不息的精神，不仅学会了说话，而且考进了全美国最好的大学——哈佛大学，并以优异的学习成绩光荣地毕业。

海伦·凯勒是个残疾人都能够如此坚强地面对人生，更何况一个正常人呢。海伦·凯勒让我知道了做人要有勇气、有毅力、勇于尝试、自强不息。说到勇气，我回想到了自己：有一次，班里举行演讲，很多同学都勇于尝试了，大部分人都讲得不错，我却在一旁向他们投去羡慕的眼神。演讲完后，老师表扬了那些演讲的人，就算演讲得不好，也表扬他有勇气。我却不敢上台演讲。就这样，我失去了一次宝贵的上台演讲机会。

还有一次，老师提出一个问题，全班举手的人寥寥无几，我知道了答案，但不敢举手，怕答错了被老师批评，被同学们笑话。后来老师点名其中一个回答，结果他的答案跟我想到的一样，我才开始后悔刚才没举手。

在今后的日子里，我要向海伦·凯勒学习。人类，因为有梦想才能创造奇迹。我要以她为榜样，珍惜我所拥有的一切，无论遇到多大的困难，也绝不放弃，做一个坚强、勇敢、自强不息的人。为社会，为国家创造美好的明天而努力、奋斗!

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn