# 假如给我三天光明的读书心得(大全11篇)

来源：网络 作者：紫云轻舞 更新时间：2025-05-15

*每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。假如给我三天光明的...*

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**假如给我三天光明的读书心得篇一**

这里，我要向大家推荐的正是海伦·凯勒的《假如给我三天光明》。

面对命运的捉弄，海伦凯勒没有气馁，她以乐观的态度面对每一天，以惊人的毅力撼动世界。她毕业于世界顶尖的哈佛学院，她被美国《时代周刊》，评选为“二十世纪美国十大英雄偶像之一”。

珍惜你现在拥有的一切吧！不要等到真正失去后再来后悔。时间不等人，岁月不饶人。时间，一列无法返程的列车；人生，一场无法排练的演出；岁月，一部无法重来的史书。

如果你遇到挫折，无法承受，无法正确面对；如果你虚度光阴，无法自拔，无法正视时间之重。《假如给我三天光明》你的最佳选择！

马克·吐温曾经说过：“十九世纪有两个奇人，一个是拿破仑，另一个就是海伦·凯勒。拿破仑试图用武力征服世界，他败了；海伦·凯勒试图用笔征服世界，她成功了。”

海伦·凯勒是一个命运坎坷的人，在她度过的88年春秋中，用87年是无光无声的。盲聋哑集于一身，她无疑是千万不幸者中，最可悲的一个。书中，她叙述了自己幼年的经历，小小的她终日在黑暗的深渊中徘徊。明明生活在现实的世界中，却又感觉一切是那么的虚假，她看不到，听不到，说不出，她就像与世隔绝了一般。小小的心灵难以承受如此的不幸。她曾一度认为与其如此，亦不如死了算了。直到莎莉文老师的到来，她才发现她错了。天使般的莎莉文老师，为小海伦带来了生的希望。她就像沙漠中的绿洲，寒冬中的温暖，黑暗中的曙光。为小海伦指引着人生的方向。海伦凯勒说过：“没有当年的莎莉文老师，就没有今天的我。”

光明，对于我们来说唾手可得，可是对于海伦凯勒来说，这却难以实现。她仅期望着三天的光明。第一天，看看她爱和爱她的人；第二天，看看自己生活过的世界；第三天，看看这平凡的生活。这是多么简单的愿望。可是对于海伦·凯勒，这却已是奢求。

“一万年太久，只争朝夕。”未来，如何，无从得知；过去，怎样，无法改变。珍惜时间，抓住今天。人生路漫漫，今天仅一个。

**假如给我三天光明的读书心得篇二**

歌德说：“读一本好书，就是和一位高尚的人谈话。”今年暑假，我读了美国著名盲聋女作家海伦﹒凯勒的《假如给我三天光明》一书，书中讲述了海伦﹒凯勒富有传奇色彩的一生。

在她一岁多的时候，因为发高烧，脑部受到伤害，导致她失明及失聪，甚至连话也说不出来了。七岁那年，家里为她请了一位家庭教师，也就是影响海伦一生的莎丽文老师。在她的辛苦指导下，海伦用手触摸学会手语;摸点字卡学会了读书;用手摸别人的嘴唇学会说话。海伦虽然一生坎坷，但她并没有放弃，通过艰辛努力掌握了英、法、德、拉丁和希腊五种文字，以优异的成绩毕业于哈佛大学。并用生命的全部力量四处奔走，建起了一家家慈善机构，为残疾人造福，最终成为一名杰出的慈善家、演讲家、教育家。

海伦是不平凡的，她用微笑来迎接每一天，她乐观、自信、自强，使她在世界上谱写了一个又一个辉煌的篇章。

文中：“……唇读和说话能力方面的进步，并没有像我和老师以前想象得那么大。但我有强烈的信心，相信自己能够像其他人一样说话……”这一段话让我感受到海伦﹒凯勒坚忍不拔、毅力非凡、顽强地与自身缺陷做斗争的精神，她的这种不屈不挠的精神，值得我们学习。

篇末，海伦通过三天的历程展示了自己内心的渴望，并提出了一个引人深思的问题：假如给你三天光明，你会干什么?三天，仅仅只有三天光明，多么残酷，又多少宝贵。假如给我三天光明，第一天我会遍访我的亲人、朋友，第二天我会抓紧读书，尽可能掌握更多知识，第三天我会走遍家乡的大街小巷，领略她的美丽。

在这本书中还有一位伟大的人物，那就是安妮﹒莎丽文老师。是她给了海伦又一次生命，用她毕生的爱，点亮了海伦的心灯，点燃了她闪烁的生命火炬。在这个世界上，像莎丽文这样的老师还有很多很多。想到我的老师，她诲人不倦地将自己的知识毫不保留地传授给了我们，此时，我也想对我的老师说一声：“老师，您辛苦了!谢谢您!”

其实一个人身体有缺陷虽然可怕，但只要拥有一颗积极向上、乐观自信与敢于创造奇迹的心，便会如正常人一样甚至超过正常人!海伦·凯勒在逆境中得到重生的故事告诉我一个道理：“无论你是否拥有健康的体魄，只要你热爱生活，热爱生命，就一定能创造出属于自己的春天，编织一个属于自己的五彩斑斓的世界。用心灵去触摸多彩的春天!”我们要像海伦﹒凯勒那样，不埋怨、不放弃，好好珍惜自己所拥有的，奋发学习，以微笑面对每一件事情，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读书心得篇三**

海伦·凯勒曾说过：“把活着的每一天看做命的最后一天。”她像是一根小草，一根敢与风雨抵抗的小草，一根不向命运低头的小草，一根坚强的小草。正是这种精神，才让我毫无抵抗的读下去。

《假如给我三天光明》虽然是作者幻想出来的，但却又不失真实情感。她用对于她来说的宝贵时间，去完成了她尽可能完成的事情，在这个过程中，让我看到她对光明的渴望，向往。

海伦·凯勒在黑暗中不断寻找光明，在不幸中找到希望，凭借着自己不屈不挠的坚强意志对美好生活的追求，与命运抵抗到底，果然功夫不负有心人，最后赢得快乐和光明。

不管我们在生活中遇到多大的挫折，我们都要勇敢的接受命运的挑战，才能赢得生活中的光明。

一棵树苗不经风雨难成大树，同样，一个人不经挫折难成大器。不论你是因为什么而放弃什么，人生的道路总是不会平坦，它不会顺畅地让你通过，它会赐给你几条河，几座山，而你要在这个过程中找到希望，即使是深陷沙漠，你也可以期待有救生员的到来，有水源的出现。

人生总是坎坎坷坷，不要总缅怀过去的忧伤，也不要停留在某一刻的悲伤，而是要珍惜眼前的生活。我们总是被生活中的小事所绊倒，那么这些事情对于海伦·凯勒来说又算的了什么呢。

假如我失去了光明，迎来的却是黑暗，我不知道我会怎么做，也许我会不知所措，我会感到挫败。《假如给我三天光明》这本书让我感到作者的执着，坚强。也正是她的精神，才击败了眼前的阻碍，赢得顺畅的道路。

读完这本书，我觉得我们应该珍惜当下的每一天，也应该反思我们的时间观念到底有多强？我们浪费了多少时间？岁月不饶人，如果我们不好好珍惜现在的生活，多做些有意义的事，让时间流失得有价值，不然，到最后感到后悔的是你，而天下却没有后悔药可以吃。

**假如给我三天光明的读书心得篇四**

英国著名戏曲家莎士比亚说过:“在命运的颠沛中，最可以看出人的气节。”身残志坚是痛苦的，但更痛苦的是心灵的残疾。人，只要心灵完美，病残将是一种压力，这种压力，使人在屈辱中奋起。海伦.凯勒就是一个勇于与病残搏斗、永不言败的人。

最近我读了《假如给我三天光明》，不禁感慨万千。她——海伦.凯勒一位又聋又盲、脾气暴躁的、没有同情心和爱心的残疾人，在安妮.莎莉文老师的帮助下，不仅考上了哈弗大学，还把自己的一生都献给了盲人福利和教育事业。

是什么让身残的她活得比别人精彩呢？她说：“你把目光对着阳光的一面，你就不会看到阴暗的一面。”其中，最让我感动的是第二章《黑暗和寂静》中海伦学讲话这个故事。对一位丧失听力和视力的人来说，学讲话比登天还难。但她不气馁，按正常人的标准要求自己，绝不因残疾而降低要求。在莎莉文老师的帮助下，反复练习，发准每个音。终于，皇天不负有心人，她学会了像正常人一样讲话。这得需要多大的决心和毅力呀！

像她这样不向命运低头的人何止一个呢？如失聪的贝多芬，高位截肢的张海迪......

我希望先天或后天不幸致残，甚至健康的朋友们，像海伦.凯勒说的那样：“把活着的每一天当作生命的最后一天。”好好珍惜，勇于拼搏，永不言败，这样的人生才是最有意义的。

**假如给我三天光明的读书心得篇五**

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。”我自从读了《假如给我三天光明》以后，体会到海伦 ·凯勒的生活困境和不屈不挠的精神。

海伦 ·凯勒是20世纪轰动世界的伟大人物之一，她之所以伟大，不仅因为她获得了超出于世人的成就，更在于她挑战了生命的极限，最大程度的实现了自己的人生价值。海伦·凯勒是一位盲聋之人，但她克服了语言障碍，学会了说话;她用11年的时间完成了大学前的学业，顺利考入了哈佛大学;她克服自己生活上的困难，为残疾人的前途和幸福四处奔波。

虽然海伦 ·凯勒只拥有19个月的光明，但她从未放弃过，一直努力努力……她是多么对知识渴望;多么不屈不挠...她像干燥的海绵吮吸着知识的甘霖，她像笼子的小鸟重获自由。

幼小的生命变得那么残忍，她开始变得粗暴、无礼。就在这时，莎莉文老师走进了她的生活，走进了她的心灵，教他读书、识字。变得和正常人一样。

假如真的能有三天光明，海伦 ·凯勒第一个最想见到的是莎莉文老师。

假如真的能有三天光明，海伦 ·凯勒要仔细看看自己的房间。

假如真的能有三天光明，海伦 ·凯勒想要目睹哈姆雷特的风采，想要看看繁华的纽约。

这三天光明任何细节都不要错过。

…………

在这个身残志强的弱女子身上，我们能体会到一个盲聋人的一生。她告诉我们：“生命能创造奇迹!”

**假如给我三天光明的读书心得篇六**

俗话说“书犹药也，善读之可以医愚”，这个寒假我就读了一本让我明白很多道理的名著。大家一定知道著名的女作家“海伦.凯勒”吧!在这个假期中，我读了她最著名的一本书《假如给我三天光明》。

当我读完这本书后，我特别惊讶，没想到一个盲人竟能用那么美的语言讲述自己的人生故事。这本书里的每一篇故事都那么生动感人——海伦从小因一场发烧失去了视力和听力，但她没有气馁，这个又聋又盲的女孩跟着沙利文小姐一起去学习各种国家的语言，凭着自己坚强的意志和不懈的努力，从顶级的哈佛大学拉德克里夫学院毕业。

我很喜欢海伦的勇气和信心，她大胆地面对世界，从不因为自己残疾而感到自卑，这也是因为她的心里素质很好;海伦很坚强，她努力地学习，从不喊一声怨言;海伦很感激帮助过她的人，她为他们每人写了一封信，每一封信都很谦虚，海伦很懂得感恩别人。这个女孩的人生深深地打动了我，她坚强、勇敢、自信，我真的希望海伦想光明三天的愿望能实现。

通过这本书，我明白了几个道理：我们要始终保持良好的心态，不管遇到什么困难，都要笑着去面对，这样才能让自己变得越来越乐观。我们要坚强不屈，做什么事都要坚持到底，这样才能踏踏实实地做好每件事。

**假如给我三天光明的读书心得篇七**

《假如给我三天光明》这本书的作者是美国的海伦。凯勒，书中记述了她从小到大发生过的一切事情。

小时候的海伦。凯勒是一个聪明的小女孩，出生6个月就会说一些简单的话，1岁时就会走路了。她比其他的孩子都聪明，也好学。但是好景不长，海伦。凯勒的聪明和好学慢慢地离她“远去”了。在一个生机勃勃、桃红柳绿的春天，一次可怕的高烧带走了她的听力和视力，同时她也失去了语言能力。6岁时，海伦。凯勒的坏脾气日益见长：只要别人听不懂她的意思，或者让她不高兴的话，就要大发雷霆。生气“燃烧”着海伦。凯勒，所以谁都不敢接触她，动不动就要发疯似的踢、闹、砸，直到筋疲力尽。亲人们总是听从她的，任由事情是对是错，一切都听她的。好像海伦。凯勒是一个毫无用处、可怜的孩子。

但是当安妮。莎莉文老师来到她的身边，改变了她的一生。莎莉文老师先纠正她的坏脾气，教海伦。凯勒基本的文明和礼貌，在教她、语言和表达。在莎莉文老师的帮助下，海伦。凯勒学会了盲文拼写。莎莉文老师把一个物品放在她的左手上，再在她的右手上一遍又一遍的“写”这个物品的名字。刚开始，海伦。凯勒只是认为这是个“手指游戏”，所以就高高兴兴地玩。过了好几个星期，她才知道拼写是一个庄严而神圣的任务。每一天，莎莉文老师和海伦。凯勒都反复的学习、练习、复习、拼写单词。

有一回，她记不起来一个单词是怎么写的，就用手使劲地打自己的头，可是莎莉文老师把她的手拿了下来，一遍又一遍的在海伦。凯勒的手“写”这个单词。虽然她总是为难、作弄、暗算莎莉文老师，但是莎莉文老师都坚持不懈地为她无私地付出，辅助她在哈佛大学里面学习，带她四处旅游、拜访名人、演讲。

海伦。凯勒是一个生活在一切都是黑暗的地方，可却能给人们带来光明。她度过了88年春夏秋冬，却曾度过了艰难的87年没有声音、阳光、语言的人。正是这位不堪一击的残疾人，以她惊人的毅力，毕业于所有健康人都梦想着考上美国的哈佛大学，并且用她的力量，建造了一家家慈善机构，帮助全天下的残疾人。她不仅用行动做到了平常人没有的勇气，还把自己所亲生经历过的事情下来。

我从海伦。凯勒身上明白了：不论在什么时候，爱和勇气都是我们所需要的。身体上的残疾是不可怕的，可怕的是心灵的“残疾”。我们一定要学会勇敢的面对任何困难、挑战，这样，就能成为一个真正的强者!

**假如给我三天光明的读书心得篇八**

海伦凯勒是一个顽强的人，在她出生19个月之后失去了视觉和听觉，面对着这个五官三废的孩子，他的父母没有因此而绝望，帮她找到了盲哑教师安妮?莎莉文来教他识字，自从莎莉文老师走进了她的生活，帮助了小海伦面对生活的勇气，敢于和命运抗争，小海伦开始拼命的学习摸读盲文，她是那样的如饥似渴，如同一块干燥的海绵拼命的呼吸着知识的甘霖，以至于小小的手指也磨出了血，海伦?凯勒不屈不挠，竟学会了德语﹑拉丁语﹑法语﹑等多国语言，进入哈佛大学学习，这可能是在常人也无法完成的困难，可以说没有莎莉文，就没有海伦凯勒!

海伦凯勒在她的着作中写到，假如给我三天光明，第一天，我要看我最敬爱的莎莉文老师，我要把她的容貌永远珍藏在我的心中，他奉献了朋友。第二天，我要黎明起身，看黑夜变为白昼的动人奇迹。我看到了人与自然，第三天，第三天要去人们经常去的地方在日常中度过。

莎莉文把他的一生都献给了教育事业，才有了今天的海伦凯勒!如果我们对每一件事都是100度的热情，那我们的生活将会充满色彩!

**假如给我三天光明的读书心得篇九**

海伦·凯勒是一个又聋又盲的人，但她写出的《假如给我3天光明》却影响了世上的千万人。《假如给我3天光明》是海伦·凯勒对于自己的一本自传。里面记录了海伦聋盲后到成年的点点滴滴，包括她在暴风雨中的害怕、无助等等。最后，海伦在自己的努力下，取得了巨大的成功。海伦的亲身经历让我想起我们在上个星期一玩的那个“黑暗游戏”·那是一个白天如黑夜的暴风雨上午，教室的灯被老师一一关掉了。我们班的同学全身心地感受着黑暗，黑暗给我们带来了恐惧。虽然那一次关灯之后还不是很黑，但也让我感觉到了盲人在社会上遇到的困难。一个人是多么地需要光明呀!记得我曾经看过中国第一位女盲人钢琴调律师——陈燕的自传。陈燕和海伦的经历都有一点相同，她们在生活中都遇到了困难，她们都是在自己努力了之后才获得现在辉煌的成就的。假设一下，如果每个人在成年之后都聋盲几天的话，那这个人一定能体会到聋盲人的感受，也能更加珍惜自己所拥有的视力和听力，而且能亲身体验到黑暗中的生活是怎么样的。在他恢复视力和听力之后，会像失去光明一样的去感受大自然的奇妙!那对他来说将是一个超好的大好处呀!“如果每个人在成年之后都失去几天的视力和听力，那对他来说将是一种幸福!”这是海伦·凯勒的经典名句，现在，我也非常赞同海伦的观点——每个人在成年之后都需要聋盲几天呀!

读完了这本书，我知道了海伦·凯勒之所以能够创造这一奇迹，完全是靠自己一颗不屈不挠的心，和惊人的毅力。海伦接受了生命的挑战，勇敢的`面对困难，并且一直坚持了下来。最终，海伦在黑暗中找到了人生的光明面。随后，她将慈爱的双手伸向了全世界，成为了著名的慈善家。马克。吐温曾经说过：“19世纪有两位奇人，一个是拿破仑，一个是海伦·凯勒。”所以，我们一定要向海伦·凯勒学习，学习她那不屈不挠的精神。

记得一次体育课，体育老师要我们围着操场跑十圈。刚开始，同学们跑得很轻松，有说有笑的。但跑了三圈我便开始感觉到腿酸。又跑了两圈，我的脚上仿佛有千斤的铁块，越跑越吃力。这是同学们开始跑跑停停，有的干脆坐到了地上，在也跑不动了。我咬紧了牙坚持了下来，跑完了全程。

我虽然比不上海伦·凯勒那不屈不挠的精神，但我不懈的坚持也使我获得了胜利。

**假如给我三天光明的读书心得篇十**

大家都知道这本书的作者是----海伦·凯勒。以前她也和我们一样是一个健康活泼的小女孩，但是在19个月大时，却因一场急病导致失明、失聪和失语。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。于是她把生活中经历的点点滴滴都用笔记录下来，写成了她自己的书《假如给我3天光明》影响了世上的千万人。一个在聋哑世界里的人，一生困难重重但她一直很乐观，在黑暗面前不低头，用爱心去拥抱世界，终于在黑暗中找到了光明，然后又把慈爱的双手伸向全世界，办了一家家慈善机构，为残疾人造福、服务，被美国一本叫《时代周刊》的书评选为20世纪美国十大英雄偶像。

海伦小时候生了一场大病后，视力听力尽失，她不能喊一声妈妈，难过时也不能述说心中的感受，她的心冷到极点，但她毫不气馁，丝毫没有放弃生活，敢于命运做斗争。我想如果换了别人，也许早就自暴自弃，也许会依赖父母过一辈子，可她却不一样，一个人坚强地走了下去，8岁时在老师的帮助下凭着坚强不息的精神学会了说话，并通过艰苦的学习以优异的成绩考取了哈佛大学。海伦说：“身体不自由但是她的心是自由的。”她能把别人看到的当作自己的光明，把别人听到的音乐当作是自己的音乐，把别人的嘴角的微笑当作是自己的快乐。海伦没有哀叹命运对于自己的不公，不接受和渴求他人的怜悯，而是勇敢的接受命运的挑战，自强不息的毅力面对困境，凭着坚强的毅力到达理想的彼岸。

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，健康的身体……，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，一个人偷偷的哭。

《假如给我三天光明》一书内容令我受益匪浅，告诉了我一个道理，一个人最可贵的是有坚韧不拔、敢于命运作斗争、积极向上的优秀品质，有了这种品质，就可以克服一切困难，就不会在困难面前低头、也能征服困难。在今后的人生道路和求学的道路上，我会勇敢地面对学习和生活中的一切困难和挫折，学习她永远都不放弃的人生信念。

**假如给我三天光明的读书心得篇十一**

每当我浪费时间的时候，不好好学习的时候，父母都会对我说这样一句话:一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。但我一直都不理解，直到我读完《假如给我三天光明》这本书后，才真正理解了这句话的含义。

《假如给我三天光明》的作者是美国的海伦·凯勒，她用这一本书讲述了自己面对不幸和种·种困难，不屈不挠努力上进的一生。海伦·凯勒出生以后，只有最初的十九个月是可以看见光明听见声音的。后来，因为一场大病，她的视力和听力就慢慢消失了。在她六岁九个月的时候，安妮·莎莉文老师走进了她的生活，改变了海伦·凯勒的一生。莎莉文老师教会她认字，给她帮助、关心和爱护，海伦·凯勒也很用功，迫不及待的认字、阅读，学会了德语、拉丁语、法语等五国语言。渐渐的，海伦长大了，她下定决心要考上美国哈佛大学。最终，在莎莉文老师的帮助和自己的勤奋努力下，她实现了自己的梦想，从哈佛大学毕业并站上了演讲台。

主人公海伦·凯勒虽然只享受了十九个月的短暂光明，但她的内心仍然非常的乐观向上，自信开朗，没有因为身体的缺陷而感到自卑。当然，在海伦的成长过程中，最不可缺少的就是莎莉文老师，不仅教她学习知识，还帮助她从黑暗中走了出来，让她知道世间万物都有自己的名字，每个人都有自己独特的人生。海伦在自己身体有缺陷的情况下，努力学习，从不浪费时间，用手触摸凹凸不平的书本仔细阅读，一分一秒也不错过。

我们要向海伦·凯勒学习，不关于遇到什么样的困难和挫折，都要有坚强的毅力和充足的信心，保持乐观向上的精神，珍惜生命中的美好时光。

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