# 2025年假如给我三天光明读后感心得体会(精选13篇)

来源：网络 作者：枫叶飘零 更新时间：2025-07-06

*当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。假如给我三天光明读后感心得体会篇...*

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**假如给我三天光明读后感心得体会篇一**

在这个暑假我读了一本名叫《假如给我三天光明》的书，让我知道当一个聋哑人是多么艰难和痛苦。

海伦.凯勒给我们打开了一道人生的天窗，让我们看到了一个无比绚丽的崭新世界。一个既盲又聋哑的孩子，成长为一个深怀爱心的、博学的、有能力帮助别人的人，这是多么伟大多么令人惊叹的奇迹啊！而成就这个奇迹的是一位传授者----安妮.莎莉文老师。

其实海伦.凯勒在接受安妮.莎莉文老师教育之前，是一个心智未开、任性无知、被宠坏了的孩子。她野性非常大、脾气暴躁，任性冷漠，破坏、攻击心极强，缺乏同情心和爱心。1887年3月安妮.莎莉文来到海伦家，然后海伦在莎莉文老师的教育下，海伦.凯勒发生了翻天覆地的变化，她变成了一个知书达理、才华横溢、富有爱心的女性。

人生应该充满梦想，充满奇迹，不能因为生活的平淡而磨灭激情，因为岁月的流逝、而褪去色彩；我们应从一部部经典的书籍中汲取精华和养料，使其成为我生命中的一座座灯塔，永远指明我们航行的方向！

**假如给我三天光明读后感心得体会篇二**

我读过很多书，但我最喜欢的书不是那种好笑的书，而是海伦凯勒写的《假如给我三天光明》。

海伦凯勒在一岁半的时候发高烧，结果她不能说话，不能听见也不能用眼睛看见任何东西。在她大一点的时候，父亲让她串珠子，串珠子是多么地枯燥，我们稍微把不好就会让所有珠子掉落在地。何况海伦凯勒是一个盲童，只见她串了很多次都没有串好，最后，她先摸清了一下线，在谨慎地把珠子串好，这次，她终于成功了。海伦凯勒的坚持不懈给我良多启发，如今我们都是独生子女很多已经不知道坚持为何物了，她让我知道了而且懂得了坚持。

因为海伦凯勒是盲童，所以有些事她自己干不了。不过她发奋学习，她一个一个字写，克服困难，使她的人生变得辉煌起来。

海伦凯勒生活不能自理，但最后还有所成就，而我们有眼睛，还不能吗?如今我们衣来伸手饭来张口，就更应该学会珍惜和感恩，理解盲童的那种渴望光的愿望，我们更应该节约一点，雷锋说过一句话：“人的生命是有限的，可是为人民服务是无限的，我要把有限的生命，投入到无限的为人民服务之中去。”我们应该节约是时间，在有限的时间做出无限的价值。

**假如给我三天光明读后感心得体会篇三**

我读了海伦凯勒写的《假如给我三天光明》后，深有感触。我为她的命运深感同情，因为她小的时候得了一场大病，从此失去了听力和视力，但是这个又聋又哑的女孩用自己的意志和不懈的努力，在家庭教师沙利文小姐的帮助下，打破了无边的黑暗和死寂，掌握了书面语言后又学会了说话，并且法语、德语和拉丁语，这是一种多么顽强的毅力呀！

在她小的时候，家庭教师沙利文小姐第一次来到她家时，海伦凯勒便将她锁在了房间里。可以看出，那时的海伦凯勒是一个将要绝望的孩子，但是也不希望有任何人约束她。

最终，顽强的毅力和沙利文小姐的帮助使她和耳聪目明的女孩子一起从顶级的哈佛大学拉德克里夫学院毕业。她身处逆境的奋争和取得的成就打动了我，使她的名字深印在了我的心中。

**假如给我三天光明读后感心得体会篇四**

妈妈给我买了一本书——《假如给我三天光明》，我爱不释手，联想翩翩。假如给我三天光明，我要好好珍惜，做有意义的事情，让家人和自己开心。作者又会怎样呢？我迫不及待地读了起来，寻找答案。

这本书讲述了：一位名叫海伦`凯勒的小姑娘，在2岁时因为一次高烧，失去了视力和听力，生活十分痛苦。经过莎利文老师的悉心教导，她感受到了大自然的美丽和学习的无穷乐趣。她不怕苦，不怕累。最终进入了哈佛大学，写下了名作《假如给我三天光明》。最后写出了自己期盼已久的梦想——拥有三天的光明，去感受大自然的无穷乐趣和人们之间的友谊。

海伦凯勒是多么伟大，她身残志不残，用顽强的生命去学习。连残疾人都能把全部的精力投入的学习中去，我们身体健全的人又怎能不好好学习？成为对国家、对社会有帮助了人呢？拥有光明是多么幸运，我们应该利用眼睛做有意义的事，帮助他人。眼睛是上天赐予我们的，所以我们更应该保护好眼睛。

现在有些人因为一点点矛盾就不想生活了，一点都不珍惜生命。他们也不想想，连残疾人都能勇敢面对困难，我们又有何理由因为不起眼的小事离开。这种行为是不光彩的，我们不应该这样。应该不怕困难，勇于挑战。

为了让自己更幸福，我们一定要珍惜这难能可贵的生命，保护好眼睛，让幸福永在。

**假如给我三天光明读后感心得体会篇五**

《假如给我三天光明》这本书说的是一个叫海伦凯勒的小女孩在一次高烧中失去了听力和视力后十分痛苦，她的父母为她找到了一位启蒙老师沙利文小姐，并在第二年的3月正式来到海伦的身边。沙利文小姐先教会了海伦水和杯子是不同的两种东西，还让海伦学会了说话，又让海伦考进了哈佛大学，并帮助她预习功课。沙利文小姐逐渐让海伦恢复了自信，最后海伦凯勒还想让上帝给她光明，哪怕只有三天时间。

而且，海伦凯勒在文中说过，如果她有三天光明时间的话，她第一天要看人······;第二天要去日出、看自然史博物馆······;第三天她决定在现实生活中度过······。

我感觉海伦凯勒很可怜同时又很坚强和幸福，可怜的是，她在高烧中失去了听力和视力。坚强的是，她失去了听力和视力之后依然顽强，坚持不懈的学习，最后成为了着名的盲聋慈善家、作家和演讲家。幸福的是，她有一位很好的启蒙老师愿意一直帮助她。

**假如给我三天光明读后感心得体会篇六**

前几个星期刚读完海伦。凯勒写的假如给我三天光明，我就立刻被它吸引了，又读了一遍。

这本书可以算得上她一生的自述。书的内容是海伦。凯勒出生时是一个非常正常的人，但是在她19个月的时候，一场疾病使她失去了视力、听力，使她的世界变的无声无息，但是当她的老师安妮。莎莉文小姐来了的时候，她的生活才变了样。莎莉文小姐教她学会了一些单词，并教会她写字和认识一些东西。

莎莉文小姐还帮助她上了盲人学校，并教会她认识盲文，让她自己阅读一些诗篇和一些比较好的短篇文章。莎莉文小姐还在她放假的时候带她到海边玩，带她去打猎。让她的生活变的多姿多彩。莎莉文小姐还帮助她读完了中学，考上了大学。在大学期间，她还学会了法文、德文、英文等多国文字和语言，并且在她十岁的的时候学会了说话。

我觉得海伦。凯勒有着十分顽强的毅力，这毅力使她学会了一个耳朵聋了的人几乎不可能完成的事，那就是说话！这毅力还使她考上了大学，这是有一些正常人也完成不到的事！

我还被她那热爱生命、热爱生活的精神感动了，着使她做到了一些正常人也做不了的事。所以，我想对那些身体上有些残疾的人说：“即使你的身体有些残疾，但请你不要放弃生活，请你向海伦。凯勒一样，始终保持着一个热爱生活、热爱生命、热爱学习的心！这样，你的生活才会变的多姿多彩，你的生命才会变的更加美好！”

**假如给我三天光明读后感心得体会篇七**

自从我读过了《假如给我三天光明》这本书之后，它给了我很大的鼓舞，主人公是一位名叫海伦。凯勒的小女孩，因为一交意外的病痛之后，她成了一个又聋又盲的人。从此她进入了一个黑暗的世界。但她不屈不挠的精神最终带她走向光明。

以后的生活中学习中无论遇到什么困难，都要去克服不退缩《假如给我三天光明》读后感300字范文《假如给我三天光明》读后感300字范文。

**假如给我三天光明读后感心得体会篇八**

读后感。

“假如给我三天光明”谁会说这样的话呢？肯定是个盲人！恩，猜得对！她虽然是又盲又哑，但是她也有过十九个月的光明，还值得提得是她在众人的辅导下竟学会说话，考上剑桥，然后又考上哈佛大学并成功毕业！她就是著名的作家海伦·凯勒。

那么是谁把她推了上去呢？其中最大的功臣就是安妮·莎莉文老师。小海伦在她的辅导下渐渐改掉了“小暴君”的习惯。慢慢地从会说话到周游各地去演讲，莎莉文老师都功不可没，即使是生病也不例外，直到去世。

那么莎莉文老师为什么要这么用力去辅导海伦呢？这就得讲讲她的身世：安妮·莎莉文出生在一个并不富裕的家庭，可又不幸患上了沙眼以致失明，幸好她被来救济院的队伍送到了柏金斯盲校，在学习期间动过几次手术，成了半盲人，毕业后找不到工作，经校长的推荐去辅导海伦。之后由于用眼过度视力下降的更多了。如果在盲校多一些海伦和莎莉文老师这样的人那么盲聋哑人也就可以和正常人交谈了！

我不得不佩服她们意志坚强，要不海伦怎么能在众人面前说话呢？

我要向她们学习，学习她们坚持不懈的信念！

**假如给我三天光明读后感心得体会篇九**

自从我读过了《假如给我三天光明》这本书之后，它给了我很大的鼓舞，主人公是一位名叫海伦。凯勒的小女孩，因为一交意外的病痛之后，她成了一个又聋又盲的人。从此她进入了一个黑暗的世界。但她不屈不挠的精神最终带她走向光明。

以后的生活中学习中无论遇到什么困难，都要去克服不退缩。

**假如给我三天光明读后感心得体会篇十**

（一）。

《假如给我三天光明》主要讲述了海伦・凯勒，一个又盲又聋的女子的成长经历，以及她的心路旅程。她的一生只有十九个月的光明与声音，但就是这样一个平凡的甚至有些渺小的人，却用她的行动来证明了她不平凡的一生。在安妮老师的帮助下，在亲人们的关爱中，她克服了常人难以想象的困难，开始了她对梦想的追逐，她以优异的成绩完成了哈佛大学学业，取得了学士学位。她一生致力于残疾人慈善事业，不断为残疾人创造机会，让他们能够受教育，不再风餐露宿，她还曾周游世界各地演讲，为残疾人加油鼓劲。

这本书告诉了我们人生的哲理，不论遇到了什么样的困难和挫折，不要让自己心中的世界变成黑暗。不管失去了什么，只要坚强勇敢不气馁，心中的光芒就会照亮整个世界，让你看到一切。同学们，不管我们的身体有哪些缺陷，都成为不了我们成功路上的绊脚石，努力学习，比什么都重要。我们要珍惜现在的光明，不要让光明白白的流失。我们要向海伦一样坚持不懈的努力，一份耕耘一份收获，超越自我，向明天前进！

（二）。

这本书主要讲了主人公海伦・凯勒本来生下来是一个健康的女婴，但是被一场流行性猩红热夺去了视力和听力，后来又失去了语言表达能力，充满黑暗的世界让海伦・凯勒变得脾气暴躁、易怒不安。直到7岁那年，家教老师安妮・莎莉文出现，这个女孩才改变糟糕的一生。

安妮・莎莉文老师本身就有眼疾，做了6次手术也无成效，后来在一个叫巴巴拉神父的人的带领之下做了第7次手术，安妮的视力竟然恢复了，但仍需戴一副度数非常高的特制眼睛才能阅读。她帮助海伦把书变成凸书，一生为海伦呕心沥血。终于，功夫不负有心人，在她的帮助下，海伦・凯勒上了哈佛大学，之后，成了一位残障教育家。1936年10月1日，安妮・莎莉文与世长辞。1968年，海伦・凯勒逝世，终年88岁。

我想提醒大家：充分利用每一个感官吧！自然赐予你的这些接触手段，会向你展现世界上每一个愉快而美好的细节。请为此感到自豪吧！不过，我仍然相信，在所有感官中，视觉一定是最令人赏心悦目的。

（三）。

这本书描写的是一个小女孩在她一周岁的时后，因为一场意外的病把她从一个正常的小孩变成了一个看不见东西，听不见声音，好像有人把她关进了一个全封闭漆黑的小房子里一样的残疾孩子。她叫海伦、凯勒。

后来她长大了，懂事了之后。因为看不见东西，她想如果只要给我三天的的时间让我用自己的眼睛看看这个世界，我最想看到的是什么？我将怎样度过这三天？这样一个愿望。后来她经过自己勇不退缩的勇气战胜了重重困难最终她成了一名名作家。

读了这本书以后，我的心久久不能平静，太有感染力了。我替她感到不公平，为什么老天要夺走属于她自己的东西“光明”。而她又能完全战胜困难是一种什么样的力量在支撑她呢？我想是对热爱生活的态度，和对光明的渴望和珍视吧。

而我们是一个正常的人，她却身残志不残，那么努力，是我们学习的好榜样。我们这些所谓的正常人遇到一点困难就退缩了，完全没有斗这志。所以我想，以她为榜样来激励自己要用百折不挠的精神来战胜一切困难，包括学习。

**假如给我三天光明读后感心得体会篇十一**

书籍都是我们最好的朋友，也是书籍，让我们走向成功，古往今来，说明书籍的好处的诗句、名句数不胜数，书带我们走遍了天涯海角。每次读完了一本书，我都会受益匪浅。某天，我去书店又买了一本书――《假如给我三天光明》。

她不识字，总感觉世界很枯燥。她也看不见世界上一切美好的东西，也看不见好与坏的差别。

有一位叫莎莉文的老师走进了她的生活后，就教会了她认字，使她可以与人沟通。一接触到了知识，孤独的海伦凯勒意识到只有知识才能铺成一条通向光明的路。当海伦感悟到水个字后，便开始了对知识、对世界的渴望，开始了学习多种文字、阅读多种书，她居然在常人难以想象的单调和枯燥中学会了德语、拉丁语、英语等多国语言，读了许多的文学书和童话书等等。

海伦凯勒虽然是个残疾人，但是她对学习的渴望并不会因此改变的。我们大家虽然都是正常人，却做不到这一点。就是因为我们都是正常人，有比海伦凯勒好的条件，就应该更加努力地读书、学习。

**假如给我三天光明读后感心得体会篇十二**

在这个愉快的寒假里，我读了一本叫《假如给我三天光明》的书。书里面主要讲主人公海伦·凯勒在出生后不久突发一场大病，一下子让她失去了听觉。然而，不幸接踵而至，病后的海伦·凯勒怕光，渐渐的，她失去了视觉。当她失去了听觉和视觉，她更懒得说话。时间一长，她就这样成了一个又盲又聋又哑的人。在厄运相伴的日子里，她没有悲观，努力和正常人一样学习、生活。最后，她克服了自己的恐惧，战胜了厄运，走进了哈福大学的德克利夫学院，成了一位19世纪的奇人。

当我读完这本书，我感动得热泪盈眶。说实在话，我真的非常钦佩她。因为，海伦·凯勒在病后，她努力地张开心灵的眼睛，想办法走出黑暗与寂静。要知道，当时她才19个月，是多么得不容易呀!其中的痛苦是一般人无法现象出来的。

我想：虽然海伦·凯勒的身体是不自由的，但她的心是自由的。我们人类最需要的就是精神上的美，可是我们没有做到，而海伦·凯勒却做到了。这本写她一生经历的书，给我们上了美好的一课。想想自己真是惭愧，有时练琴时遇到了一点点小困难就怕苦，就退缩，甚至打退堂鼓。现在想想，和海轮凯勒相比，这点算得了什么!

海伦·凯勒——人类永远的骄傲!

**假如给我三天光明读后感心得体会篇十三**

主人公海伦.凯勒是一个盲人，但是她没有被身体的缺陷击败，她以超人的毅力，跟着安妮•莎利及其他老师努力学习，克服一个又一个的困难，和老师们一步一步向前走，她硬是从一个一无所知的孩子，成长为一个对社会有用的人才。

海伦•凯勒一生中只有19个月的光明与声音，剩下的87年里是没有欢声笑语和声音的孤独岁月，她虽然双目失明，但她凭着自己顽强的意志力成为了妇孺皆知的女作家，不仅如此，她写下的《假如给我三天光明》鼓励着所有的残疾人士。书里的那一句句生动优美的句子将当代的景物，环境体现得淋漓尽致，令我实在惊叹不已！几乎与正常人没什么区别，甚至更胜一筹！

她还说：“忘我就是快乐。因而我要把别人眼睛所看见的光明当作我的太阳，别人耳朵听见的音乐当作我的乐曲，别人嘴里的微笑当作我的快乐。”她之所以能说出这一番话是因为：她拥有着一颗积极、乐观、敢于创造奇迹的心！这是我最应该学习的地方，保持开心积极的状态，不要遇到一点小挫折就苦闷纠结，要往好的方面想。

她在书里写到：假如能给我三天光明，第一天,我要看人，希望长久的看着自己的老师，然后再去看朋友、家人；第二天,我将怀着敬畏之心去看看我生活的地方，看看人类的进步；第三天，我将去看看这整座城市，看看过去，再看看现在。这也是海伦.凯勒有视觉的最后一天，也是全书的结尾。

海伦•凯勒经历了这些痛苦，然而今天的我们又是多么的幸运，衣来伸手，饭来张口，拥有健康的身体，要什么有什么……既然我们拥有美好的一切，那么从现在开始，让我们珍惜每一分每一秒，好好学习，以优异的成绩回报父女，回报祖国。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找