# 最新假如给我三天光明演讲稿分钟(优秀8篇)

来源：网络 作者：静默星光 更新时间：2025-02-17

*要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。假如给我三天光明演讲稿...*

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**假如给我三天光明演讲稿分钟篇一**

亲爱的老师、同学们：

《假如给我三天光明》是海伦。凯勒的一本自传。她不是一个平常的人，她度过了生命的88个春秋，却熬过了87年无光、无声、无语的孤绝岁月。正是这么一个生活在聋哑世界的人，竟毕业于哈佛大学，建立起了一家家慈善机构，并写出了《我的生活》、《走出黑暗》、《老师》等几部著作。连美国作家马克。吐温都这样赞扬道：“19世纪有两个奇人，一个是拿破仑，另一个是海伦。凯勒。”

在这本书中，海伦写出了假如给她三天光明所想见到的内容：第一天，看望她的老师，约朋友来家，去树林散步，观赏落日。第二天，参观博物馆。第三天，看看城市的每一个角落，来证实自己的精神力量的源泉。光明对于她来说确实是一种奢望，她只能用手触摸有限的范围，凭借丰富的想象力，描绘自己假定获得三天光明，所见到的光明世界和所体验到的精神愉悦。

这也是一本催人奋进，鼓励人们珍惜生活的书，它让我们走进海伦的世界，体会没有光明的一种生活，让我们在体会中去感悟生活，去获得满足。同时它也让我们明白了一个人的价值是什么?该怎么样去体现自己的价值，遇到困难和挫折，不迷茫，不放弃，正是因为挫折的出现才会让我们更加珍惜成功后的感觉。

我是一个生活在幸福家庭中的孩子，有着健康的身体，但遇到什么事就喜欢依着自己的性子来，遇到困难总不能坚持下去，直至向困难低头。记得有一次考试，我考得不太理想，拿了卷纸后回家就哭了。与海伦。凯勒相比，她是多么坚强，而自己显得多么渺小，多么脆弱。《假如给我三天光明》这本书教会我怎样去面对困难，战胜困难;教会我怎样走出困难的阴影和寂静。它是我战胜困难的动力和勇气。

亲爱的同学，读过这本书后你不妨设想这样一个问题， 假如你只有三天光明，你将如和使用你自己的眼睛?想到三天以后，太阳再也不会从你眼前升起，你又将如何度过那宝贵的三日?!你又会让你的眼睛停留在何处?!

**假如给我三天光明演讲稿分钟篇二**

老师们，同学们：

大家好！

我是六（1）班的王润欣。今天我演讲的题目是：《珍惜时光，热爱生活》。

最近，我拜读了海伦·凯勒的自传——《假如给我三天光明》。我深深地被主人公那超人的坚强毅力和不向命运低头的精神所打动。海伦·凯勒一生88个春秋，却有87年是在无光、无声、无语中度过。就是这样的一个人，克服了常人不能想象的困难，考取了哈佛大学雷德吉利夫学院，凭着坚忍不拔的毅力和艰苦卓绝的奋斗，取得了令人瞩目的成就。马克·吐温说过：“19世纪有两个奇人，一个是拿破伦，一个是海伦·凯勒。”

世界上有许多东西往往失去了才觉得珍惜。海伦·凯勒用自己的经历告诉我们：珍惜我们所拥有的一切，热爱生活，用“心”去体味生活。我们应该像海伦·凯勒那样，善待自己，善待他人；在顺境里珍惜大好时光，面对逆境勇往直前！

谢谢大家！

**假如给我三天光明演讲稿分钟篇三**

老师们，同学们：

大家好!

我是六(1)班xxx。今天我演讲的题目是：《珍惜时光，热爱生活》。

最近，我拜读了海伦·凯勒的自传——《假如给我三天光明》。我深深地被主人公那超人的坚强毅力和不向命运低头的精神所打动。海伦·凯勒一生88个春秋，却有87年是在无光、无声、无语中度过。就是这样的一个人，克服了常人不能想象的困难，考取了哈佛大学雷德吉利夫学院，凭着坚忍不拔的毅力和艰苦卓绝的奋斗，取得了令人瞩目的成就。马克·吐温说过：“19世纪有两个奇人，一个是拿破伦，一个是海伦·凯勒。”

三天光明，对于常人来说只是一生中的短暂一瞬。对于双目失明的海伦·凯勒来说，却是可想而不可及的。三天光明，对于那些碌碌无为的人，无非是漫无目的地游玩着，他们追求的是纸醉金迷的生活。而目前青少年学生中也有这么一些人，他们生在新社会，长在红旗下，拥有舒适的生活环境，良好的学习条件。

世界上有许多东西往往失去了才觉得珍惜。海伦·凯勒用自己的经历告诉我们：珍惜我们所拥有的一切，热爱生活，用“心”去体味生活。我们应该像海伦·凯勒那样，善待自己，善待他人;在顺境里珍惜大好时光，面对逆境勇往直前!

谢谢大家!

**假如给我三天光明演讲稿分钟篇四**

亲爱的老师、同学们：

有一本书，它使我有深深的感触，但它同时也教给了我许多做人的道理：就算遇到困难，也要以乐观的态度去面对，这样才能有克服困难的自信心。这本书就是《假设给我三天光明》。

只有三天光明！有些人可能认为拥有光明的时间太少了。三天时间能干些什么呢？但是这三天的时间对于这本书的主人公——海伦来说是多么的珍贵！她从小就双目失明，两耳失聪。看不见娇嫩美丽的鲜花；听不见小鸟欢快的鸣叫，这对于一个孩子来说是多么的痛苦啊！可就是这样一个不幸的孩子，在她自己的努力下和一直陪伴着她一起学习的莎莉文老师的帮助下，顺利考上了哈佛大学，成为了一个有用的人。

当我合上这本书之后，我便发现了一个小问题：这个不幸的孩子怎么会取得如此宏大的成就呢？仔细一想：对了！在这本书中，海伦并没有在意她的眼睛和耳朵，仿佛她自己跟普通人没什么区别，依然那么活泼开朗。这也正验证了海伦生前时说过的一句话：“我只看我拥有的，不看我没有的`。”

**假如给我三天光明演讲稿分钟篇五**

“只要朝向阳光，你就会走出阴影。”读了《假如给我三天光明》这本书后，我感触颇深。海伦.凯勒这位生活的勇士，以一种不屈不饶的奋斗精神，拒向命运低头的坚强意志深深地震撼了我。特别是她面对命运的不公，却回报世界的是博大无私的爱心让我感动。在海伦身上，我看到了一种人性的美好，那就是常怀一颗感恩之心，微笑面对生活，善待他人。

书中海伦的坚强、乐观的生活态度吸引我读下去。海伦.凯勒，从生理上说，她是一个弱女子，但在精神上，绝对是一位“巨人”。“聋哑盲”的生理缺陷注定她要付出比常人多几百倍的汗水去面对学习与生活。可以说，与正常人相比，生活对她是不公的，但她并没有去憎恨生活，而是一种感恩的心去生活，去待人。

“要是我能把曾经帮助过我的人都写下来，那该多好，他们费尽心思把我的缺陷转变成美好的特权，使我能在缺陷的阴影中，安详快乐的前进。”听，海伦说得多好。有了这样的思想，进入柏金斯盲人学校后，面对大家的友善，海伦就是以这样的态度去回报。在柏金斯学校里，海伦意识到原来有这么多的人在关爱自己：同学们常牵着她的，在她的手心里讲述着一个个动听的故事。富勒小姐为了让她能说话，从最基本的单词教起，一遍遍的重复着同样的字母。她甚至耐心的让海伦把手放在她的嘴唇上，去感受舌头和嘴唇的运动……面对同学们和老师的无私帮助与关爱，海伦铭记在心，对生活中的点点滴滴都充满了感激。也正是这个弥漫着人间温情的学校让海伦感受到生活的美好。

望着书中海伦永远甜蜜的微笑，我觉得自己的渺小，感觉她的微笑就像我心中的一把拂尘，时时清扫我心中的尘埃。生活中，我们常常因为一些鸡毛蒜皮的小事儿斤斤计较，常常因为某一方面的缺陷而抱怨命运的不公，无视家人、亲友的悉心照顾与关爱，更很少怀着一颗感恩的心去善待父母、同学。特别是自己在学习上，生活中遇到困难，遭到失败时，往往怨天尤人，有时甚至自暴自弃。前几天，看到这样一条让人难过的新闻。一位自认为自己很丑的大学生，竟然杀害了自己同学。是什么造成了这样的悲剧？就是因为他没有乐观的生活态度，缺少感恩的思想。在他狭窄阴暗的心中，只有自卑，只有对生活的憎恨。他很少看到别人的善良，从来没有想到去回报父母的养育之恩，同学的友爱之情。这样的人是可悲的。

合上书本，我的脸上也充满了微笑。海伦，能在别人看来毫无希望的人生中走出一条属于自己的光明大道，难道我们这些健全的人在千百条路的人生中找不到一条属于自己的路吗？我暗暗鼓励自己：生活不是一帆风顺，学习也不是一路高歌。当我们面对生活的挫折，除了努力拼搏，何不像海伦那样，用微笑去面对生活，用一颗诚挚的心去感谢生命，感谢生活。让感恩之心蕴泽你我。定会发现：哦，生活原来如此美好！

**假如给我三天光明演讲稿分钟篇六**

假如你只有三天光明，你是否会感伤，假如给你三天光明，你是否会感谢上帝的恩宠?本站小编为你整理了几篇假如给我三天光明3分钟。

演讲稿。

快来收藏吧。

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·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。

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。

最近我读了一本书：《假如给我三天光明》。马克吐温曾说过：“十九世纪有两奇人，一个是拿破仑，一个是海伦凯勒。”海伦凯勒相信大家并不陌生。没错，她就是《假如给我三天光明》的作者。

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!!!

“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!

**假如给我三天光明演讲稿分钟篇七**

曾经，我看过一本书，是海伦.凯勒的名著——《假如给我三天光明》。海伦是一个生活在盲聋哑世界里的一位姑娘，她不怕任何人的嘲笑和讽刺，也不怕因生活在黑暗中而不能自拔。

海伦曾说过：“忘我就是快乐。因而我要把别人眼睛看见的光明当做我的太阳，要把别人耳朵听见的音乐当做我的乐曲，别人嘴里的微笑当做我的快乐！”你们看那！她是多么顽强多么乐观呀！俗话说得好，一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。同学们，也许你们认为看见的万物都不算什么，也许都看倦了，看厌了，可是，你们知道吗？对于海伦来说，那一丝的光明与景物会让她感到多么幸福。如果上帝能给她三天光明。那么，第一天，她要看人，希望长久看着自己的老师，朋友和家人。第二天，她将怀着敬畏之心去看她生活的地方，看看人类的进步。第三天，看看这座城市，看看过去，看看现在......

**假如给我三天光明演讲稿分钟篇八**

亲爱的老师、同学们：

这是一部自传体小说，讲述的是海伦·凯勒不屈不挠的生命历程。海伦·凯勒在生命之初只拥有了十九个月的光明和声音之后，一场大病突如其来，而病魔离去是，也同时带走了她的视力和听力，她成了一个盲、聋、哑人。无尽的黑暗和寂寞笼罩着她幼小的生命，她开始变得暴躁和执拗。但她的父母并未放弃她。

在海伦近七岁时，她生命中一个非常重要的人物走进了她的——安妮。莎莉文老师，她用伟大的爱心，用一些特殊的教育方法帮助海伦看书写字，帮她树立信心，认识自我。海伦不断地努力着，克服了种种困难，学会了说话，与人交谈，她付出了多于常人百倍的努力，刻苦学习，考上了哈佛大学。

踏入社会的海伦积极奔波、演讲，为残疾人的公益事业筹措基金。先后与贝尔博士、马克·吐温、爱迪生、福特等名人大师成为朋友，从他们身上受益匪浅。她的一生，是坚毅的、光辉的一生，也是鼓励千百万人积极向上的一生。

海伦用自己的经历及内心世界的表白，鼓舞人们积极向上，正确认识生命，认识自我，树立良好的生活态度及价值观念，用坚毅的毅力战胜困难。她身处黑暗中，但却能以微笑面对厄运，她的内心是一片光明。从这样一个残疾人的身上，我们看到了人类最美好的、最善良的天性。

虽然我们大多数人都有着健全的`五官和四肢，但许多人并没有真正意识到这有多么可贵。他们睁着眼却看不到许多美丽的东西，张着耳却听不见美好的声音，而是在懈怠中虚度光阴，来日方长，可今日无多，所以要时光，珍惜自己所拥有的，用一颗充满爱的心灵去感受生活的美好，做个充实而的人！

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