

姓名：黄霄

年龄：十四

辅导老师：何沈文

学校：美国纽约州首府中文学校

通讯地址：10 Middlesex Dr. , Slingerlands, NY 12159

电话：(518) 813- 4143

E-mail：huangzach10@gmail.com

追求幸福

追求幸福对不同的人有不同的含义。也许有人说追求幸福的唯一之路是要开放新思路。其他人也可能会说追求幸福的最好的路是迎接新的挑战。也许有人会说广交朋友建立友谊是追求幸福的一把钥匙。我认为虽然这些因素是必要的，但其根本是“改变”二字。如果没有改变，这些必要的因素还是不够充足。因此，我认为改变是追求幸福最重要的因素。

当然，追求幸福的一个要素是培养自己接受新观念的能力。一个有开放思维的人往往会从多角度的眼光去看问题。这样会更加让人用开放思维的心胸去向别人学更多的知识信息，使自己更加豁达。正如作家弗兰克·A.克拉克曾经说过：“你学的越多，你得到的越多。”这种思维，不仅用于金融，而且用于个人的自我满意和奖励。科学研究也表明，如果一个人得到的奖励越多，他越感到快乐。因此，培养自己掌握接受新概念的能力，会把自己变得更快乐。

除了有开放思维的心态，如果一个人有迎接新的挑战的思想也是有益的。如果没有创新，人们往往会安于现状。反复地做同样的一件事，这样会觉得无聊。比如说，一个小宝宝如果整天整月地只玩一个玩具，他最终会感觉厌倦。当宝宝给了一个新的玩具的时候，他又变得很高兴了。这是现象，通常也适用于所有的人。因此，改变使人去体验新的经验，让人们得到更多的快乐。

广交朋友，建立友谊也是追求幸福的一个重要组成部分。人类作为一个整体是一种社会的物种。我们的第一个祖先们是高高高兴兴地生活在一起，战败野兽，才能生存下来的。广交朋友建立友谊使人们感到安全可靠又会被社会承认，这会让人们更感到高兴。因此，人与人之间的友谊是幸福的关键。其实，与人交往的一个重要部分是勇敢地暴露自己。人像一个多层的洋葱，一层一层地剥落，暴露核心给他人。这样才能和朋友建立深厚的关系。这样可以让人来分析他或她的真实利益和需求。这样最终带来幸福和快乐。其中脆弱也是我们最难克服的障碍。在追求幸福的途中，克服脆弱是赢得欢乐的关键一步。

最后，也许最容易被遗忘的元素就是失败。失败是一个在创造我们的生活的最重要最有影响力的因素。如果没有战败和功绩，成功是没有价值的，因为成功的通胀将导致其贬值。失败是最强大的因素，它可以伤害我们。反之其说，我相信它是在追求幸福之

路中起了一个关键的作用。如果我们勇于接受失败，允许自己接受别人的批评，我们会成为舵手来掌握自己的命运。这样来说一场失败其实并不是世界末日，而是一个起积极推动力的风暴。

其实我们应该不要把自己太当一回事。正如莎士比亚在“哈姆雷特”说的人类虽然认为自己很高尚，但是人类其实是一堆尘埃而已，人类仍然是微不足道的，像是在管弦乐交响曲中的一个音符。和宇宙的命运相比，他或她的行为和感情是可以忽略不计。人们太珍视自己，拿自己太当一回事。相反，一个人要改变，变得不那么为失败而懊恼。让我们知道自己不是宇宙的中心，这样可以让我们乐于接受新观念，与其他人交往，让我们体验到新的事物。这种观点不仅让我们接受失败并从中吸取教训，这样能有利于对幸福的追求。

总之，适应变化是在追求幸福的最终因素。如果没有变化，我们就不会用新思惟去追去一种新的生活。如果没有变化，一个人会例行常规，他的生活会变得索然无味。如果没有变化，我们就不能被公众接受。如果没有变化，我们就不会体验到失败，也就不会充分体验到成功的喜悦。变化是一个有影响力的催化剂，它为我们指向一条幸福之路。我相信，健康的改变会立刻改善人的生活，使人们更幸福快乐。