

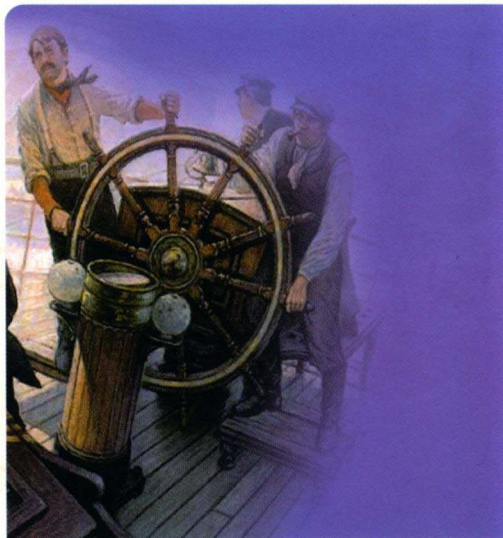
世界成功励志
故事金典

生存

的突破

SHENG CUN
DE TU PO

邢春如◎主编



成功 不在我们追求的终点，
也不在寒不可及的高处，
它就在你追求的过程之中……

辽海出版社

世界成功励志故事金典·三

生存的突破

邢春如 主编

辽海出版社

目 录

第一章 生存的状态

健康戒条	2
健康是人生的本钱	12
做自己意志的主人	15
调整自己的心态	21
办事如何不拖拉	29
调节工作节奏	33
培养自尊性格	41
期望要建立在现实之上	47

第二章 生存的习惯

调整轻松心态	53
注意培养良好的工作习惯	60
良好习惯要多培养	63
良好的习惯是成功的基石	66
好习惯会带来好运气	71
敢于说“不”	75
除掉坏习惯	77
改变工作中的不良陋习	80

第三章 生存的自律

把握自己的原则	86
每一天都是学习日	100
做事切勿繁杂	102
学习与人生相伴	103
善于开辟学习途径	107
要注意学以致用	112
让每一天的分分秒秒都有效	114

第四章 生存的拓展

好习惯是成功的一半	123
警戒坏习惯	127
懒散就是人生的腐蚀剂	130
充分利用每一分钟	131
培养好习惯	135
放弃琐事可以节省时间	139

第一章

生存的状态

健康戒条

人类要生存，就必须奋斗；要奋斗就必须有健康的身体。然而，影响健康的因素很多，我们有必要对影响健康的因素加以论述。在对此因素论述之前，有必要对本能理论进行重新审议，这不仅要求区分更基本和不太基本、更健康 and 不太健康、更自然和不太自然的需要，而且，还因为我们不应无限期地推迟对某些有关问题的重新考察，这样那样的一些基本需要的理论问题已经无法再回避下去了。例如，隐含的对文化相对论的排除的问题，隐含的关于体质给定价值的问题，以及条件反射作用范围的必然缩小等等问题。

总之，有相当数量的其他理论的、临床的和实验的研究，它们都一致指出，本能理论需要重新审议，或者以某种形式恢复它。这些都使我们不得不怀疑当前心理学家、社会学家、人类学家对于人的可塑性、灵活性、适应性以及他们学习能力的过分强调。人似乎有远比现代心理学所估计的更强的自主和自我调节的能力。

例如，坎农的体内平衡概念，弗洛伊德的死亡本能理论；爱好，或自由选择，或自助餐厅的实验；利维的本能满足实验，以及他评论母亲过分溺爱孩子的著作。

各种心理分析研究发现，对孩子大小便训练的过分要求和急于给孩子断奶，对孩子的健康发展有负面影响。

大量的观察资料使主张循序渐进的教育家、幼儿园工作人员以及应用儿童心理学家，在接触儿童过程中倾向于实行一种更宽容的制度。

由动力论者、进化论者、现代实验胚胎学者以及像哥尔德斯坦这样的整体论者，提供的大量神经生物学和生物学的资料，涉及到机体在遭受损坏后自发的再调整。

所有已有的和正在进行的探讨，都极力坚持我们的机体有更强的自我保护、自我指导和自我控制能力，从而也比一般认可的更值得信赖。

此外，我们还可补充一点，各种正在的发展已表明，有必要从理论上假定机体内有某种积极生成或自我实现的倾向。这种倾向不同于机体内自我保存、自我平衡或体内平衡等，也不同于适应外界刺激的倾向。这种生长或自我实现的倾向，曾经由亚里士多德、伯格森和其他许多哲学家以多种模糊形式所假定过。在精神病学家、心理分析家以及心理学家中，哥尔德斯坦、兰克、荣格、霍尼、弗洛姆、梅、罗杰斯也都感到有必要提出这种假设。

但是，心理治疗家的经验，特别是心理分析也许是对主张重新考察本能理论最重要的影响。在这一领域，尽管看起来各种事实有些模糊不清，但事实的必然联系是准确无误的。治疗者不得不把更基本的愿望同不太基本的愿望（或需要，或冲动）区别开来。原因很简单：某些需要遭受挫折会产生病态，而另一些却不会。某些需要的满足会产生健康，另一些却不会。这些更为基本的需要出乎意料地“顽固”，难以对付，它们反对所有的奉承、取代、贿赂和削弱，没有任何通融的余地，它们只要求适当的内部满足，人们总是有意无意地寻求满足这种需要。这些需要表现出恰如顽固的、不可削弱的、不能再分析的终极的事实，只能作为既定的事实或不容辩驳的基点。几乎精神病学、心理分析、临床心理学、社会工作或儿童治疗等各个学派，无论它们相互间有怎样的分歧，都假定了某种有关本能或似本能需要的学说，这一印象是极其深刻的。

这是种族的特性、素质、遗传，而不是肤浅的易于控制的习惯，这些经验告诉我们必须考虑。如果必须在这两难抉择中作出任何一种选择，治疗者总是宁肯选择本能来作为基石，而不是选择条件反射或习惯。这当然是不恰当的，因为我们将看到，有另外一些更恰当的可供选择的对象，从中我们可以作出更令人满意的选择。这就是说并非二者必居其一。

根据一般的动力论要求来看，本能理论，特别是麦克杜格尔

和弗洛伊德提出的本能理论，具有某些当时并未被充分理解的优点。它们未被充分理解，这大概也是由于它们的明显有很多错误。

本能论承认以下事实：人是自我促动的，人自己的本性和他所处的环境都有助于决定他的行为；人自己的本性给他提供先决的目的、目标或价值体系；在良好的条件下，为了避免疾病，他所意欲的常常就是他所需要的（对他是有益的东西）；全人类形成一个独一无二的生物族类；除非一个人理解其行为的动机和目标，否则行为就是盲目的；总的来说，机体依赖自身的资源，它经常显现出一种生物性的功能或智能，这一点必须说清楚。

我们的看法是：本能理论家的许多错误，虽然是顽固的，需要反驳的，但绝不是本质的或必然的；而且，不少错误连本能论者的批评者也同时具有。

语义上和逻辑上的错误最为明显。由于本能论者特意创造一些本能去解释他们不能理解或不能确定其本源的行为，他们的确做得很不恰当。不过我们自然加强警惕，也无须认为这些本能都是务实的，不必将名称与事实相混淆，也不必进行无效的三段推论，而且，我们对语义学已有极多的了解了。

粗陋的种族中心论、阶级中心论及庸俗化的社会达尔文主义都曾导致早期本能论者的失败。但我们现在显然能够避免这些，因为我们已有更多的人种学、社会学和遗传学的知识。

我们也必须清楚地认识到，本能论者当时从种族学的天真的行为中转得过于极端，过于彻底，以致这一行动本身造成了一个错误，即文化相对论。这一学说在过去很多年中曾有很大影响，并且得到广泛的认可，但现在却受到广泛的批评。的确，像本能论者以前做过的那样，寻求跨文化的种族的特性，值得重新予以重视的。于是，我们必须既避免种族中心主义，又避免极端的文化相对论。例如，工具性行为（手段）与地方文化决定因素的关系比基本需要（目的）更密切，这一点是十分清楚的。

二十世纪二十年代及三十年代的大多数反本能论者，例如伯纳德、华生等，批评本能论的根据是，本能不能根据特定的刺激

反应概念来描述。简而言之，就是指责本能不符合简单的行为主义理论。这是真的，本能的确如此。然而，动力心理学家现在并不着重去指责这些。他们一致认为，仅仅用刺激反应概念是不能解释任何重要的人类完整品质或完整活动的。

这样一种企图只能引起混淆。把反射与标准的低等动物本能混淆起来就是一个典型的例子。前者是纯粹运动神经的动作；后者除此以外还有更多的特点，例如，先天性的冲动，表达性行为，应对性行为，对目的物的追求，以及情感色彩。

甚至仅仅从逻辑上来看，我们也没有理由一定得在完全的本能（各部分都充分发展的本能）与非本能之间进行取舍。为什么不能有残存的本能，不能有似本能的某种尚属行为的东西，不能有程度的不同，不能有不完全的本能呢？

有不少不负责任的作者不加区别地使用本能这个词代表需要、目的、能力、行为、知觉、表现、价值以及感情的伴随物，有时取其中单独一项的含意，有时代表几项的结合，其结果就形成了不精确用法的大杂烩，正如马莫尔和伯纳德指出的那样，几乎每一种已知的人类反应，都被某个作者描述为本能。

我们或许可以这样认为：人的欲望或基本需要是先天给定的，至少在某种可以察觉的程度上是这样。那些与此有关的行为或能力、认识或感情则不一定是先天的，而可能是（按我们的观点）经过学习或引导而获得的，或者是表现性的。当然，人的许多能力或智能完全为遗传所决定或由遗传提供可能，例如，色觉，发音能力等等，但它们与我们这里讨论的问题无关。这就是说，基本需要的遗传成分可以看成是简单的意动性缺乏，与任何固有的达到目的的行为无关，就像弗洛伊德的本我冲动的盲目、无定向的需求一样。我们将在下面看到，满足这些基本需要的因素，似乎也可以由某种方式确定为内在固有的。追求目的的行为（竞争行为）是必须依靠学习才能达到的。

考虑问题时仅用非此即彼的二歧法而不是按程度的差距是本能论者和他们的反对派的严重失误。一整套复杂的反应，怎么能够说要么完全是由遗传决定的，要么完全不是由遗传决定的呢？

任何一个结构，无论怎样简单，不可能是只具有基因的决定因素，更不用说任何完整的反应了。即使是孟德尔的甜豌豆也需要空气、水以及养料。谈到这一点，可以说基因本身也需要一个环境，即邻近的基因。

在另一极端，同样明显的是，没有什么东西能够完全脱离遗传的影响，因为人也是一个生物族类。这一由遗传决定的事实，是任何人行为、能力、认识等等的前提，也正因为他是人类的一员，他才能做人类所能做的各种事情。而这一人类成员的身份是一个基因问题。

在这一拙劣的两分法造成的混乱后果中出现了这样一种倾向：只要有任何学习的迹象显露时，就断言这是非本能的，或者相反，假如有了点遗传影响的证据，就判定这是本能的。既然对于大多数甚至全部冲动、能力或情感来说，证实这两种看法都是容易的，这样的争论必然永远存在下去。

本能论者和反本能论者都是极端主义者。当然，我们完全可以避免这样的错误。

动物的本能是本能论者常用的范例，各种错误也是因此而产生的。例如，不去寻找人类独有的本能。然而，从低等动物研究中得出的最有害的经验酿成了这样一个原理：本能是强大的、牢固的，是不可更改、不可控制、不可压抑的。但是，这对鲑、蛙、北极的旅鼠来说，也许是真实的，对人类却并不适用。

我们在凭观察寻找本能时，可以看出基本需要中的遗传基础，不过当它明显真正地独立于环境并强过全部的环境力量时，才认为它是本能，那么，我们就很可能犯大错误。为什么就不会有虽然似本能但仍然较容易受压抑或控制的需要呢？为什么就不会有容易为习惯、暗示、文化压力、内疚等等掩饰、更改、甚至抑制的需要呢？换句话说，为什么就不会有弱本能呢？

把本能等同于不可抗拒的力量，这种误解也许是推动文化论者攻击本能论的主要力量来源。任何一个人种学家的经验都同这种看法相抵触，所以攻击是可以理解的。但是，假如我们对文化和生物两种因素都有恰当的尊重，并且，假如我们进一步考虑文

化是比似本能的需要更强的力量，那么，下述的主张就不是谬论而是顺理成章的了：如果我们要使柔弱、微薄的似本能的需要不被更强、更有力的文化所吞没的话，就应该保护它们。而不是相反，它们很可能被吞没，尽管这些似本能的需要在另一种意义上说是强大的，亦即它们顽强地坚持要求获得满足，一旦受挫，就会产生严重的病态后果。

对这一论点很有帮助的是一个与一般见解对立的反论。揭露、顿悟和深度治疗——这种治疗实际上包括除催眠治疗和行为治疗之外的所有治疗——从某种意义上来说是要揭露、恢复和加强我们那些被削弱了的和失去了的似本能倾向和本能残余、我们那些动物性的自身、我们的主观生物学。这一终极目的在所谓的个人成长实习班里表露得最明显。所有这些——治疗和实习班——都需要人们付出积极的、痛苦的、长时间的努力，这种努力需要人一生的斗争、耐心和坚忍不拔的精神，即使这样，最终还有可能遭到失败。但是，到底有多少只猫、狗或鸟需要帮助才能知道怎样去做一只猫、一条狗或一只鸟呢？它们由于冲动而发出的声音十分响亮、清晰和明确，而我们的声音却是微弱的、混淆不清和容易被忽略的，因此我们需要帮助才能听到那些声音。

所以，在自我实现者身上可清楚看到动物的自然性。

而在精神病人或“一般病人”那里则表现得非常模糊。我甚至可以说，疾病经常意味着一个人的动物本性的丧失。这样，就出现了下面这一似乎矛盾的情况：在那些精神层次最高的、最有智慧的圣人身上，在那些最有理性的人身上，我们可以见到最明显的自然性或动物性。

另一个更严重的错误也是由注意动物的本能而引起的。某些令人费解的原因也许只有清醒的历史学家才能够解释，不过，西方文明普遍认为，我们身上的动物性是一种恶的动物性，我们大多数的原始冲动是邪恶的、贪婪的、自私的、敌意的。神学家把它叫做原罪或魔鬼；弗洛伊德主义者把它叫做本我；哲学家、经济学家以及教育家，也用各式各样的名称来称呼它。达尔文由于偏爱这种观点，以致他只看到了动物界的竞争，完全忽视了同样

普遍存在的协作，没有注意到克鲁泡特金曾轻而易举地观察到了这一点。

有时也可以这样表达这种世界观，把我们的动物性看成与狼、老虎、猪、秃鹫或蛇的本性一样，而不是用稍好些或至少温顺些的动物，如鹿、象、狗或猩猩来比较。这种表达方式是将我们的内在本性解释为恶的动物性，但应指出，如果必须从动物类推到人的话，我们最好选择那些与我们最接近的动物，例如类人猿。总的说来，既然这些动物是令人愉快的、可爱的，同我们分享许多善良的特性，那么比较心理学也不会支持恶动物性这种说法。

当论及遗传特性不会变化、不可更改的假论时，我们还要注意另一种可能：纵然一种特性最初就被基因遗传所决定，但它仍然可能改变。如果我们在发现过程中运气不错，这种特性也许很容易改变和控制。如果我们假定癌有一个稳定的遗传基因，也没有必要阻止任何人寻求一种方法来控制它。假如仅根据演绎的理由，我们也得承认有可能证实智商既具有显著的遗传因素，同时又可以由教育或心理治疗加以改进。

我们与本能者的区别是，我们相信本能有更大的变异性。认识和理解的需要似乎只对聪明的个体而言才有明显的力量。对于低能者来说，它们似乎并不存在，至少发展不完全。利维已经证明，母性冲动在妇女中的差异是极大的，以致从某些妇女那里很难看到这种冲动。音乐、数学、艺术等方面的特殊天才，很可能具有基因的决定因素，而大多数人却没有这种基因的决定因素。

动物的本能永远存在，而动物本能的冲动则会永久性丧失。比方说，在变态人格身上，爱和被爱的需要已经丧失了，而且如我们目前所知，这是一种永久性的丧失，也就是说，这种变态人格是已知的任何精神治疗术医治不好的。我们还有更早的关于奥地利村庄失业（以及苏格兰失业研究）的例子，这些例子表明，长久的失业会严重地损伤心理，以致摧残一些需要。对有些人来讲，这些需要甚至在环境已经变好时仍不能恢复。从纳粹集中营里也获得了类似的材料。或许巴特森和米德关于巴厘人的观察是

最具说服力的。成年的巴厘人不是我们西方意义上那种喜爱的人，他们也不必如此。在巴厘岛拍摄的电影表明，婴儿和儿童有对缺乏爱的抱怨和不满，我们由此只能推断出：这种爱的冲动的丧失是一种后天的丧失。

在人生的阶梯上，我们已发现本能和对新事物灵活适应和认知适应的能力往往是互相排斥的。我们对其中一个发现得越多，对另一个可能期待得就越少。这样一来，就产生了一个严重的甚至是悲剧性的错误（考虑到历史后果）。这种错误把人类的本能性冲动与理解力截然分开。对于人类来说，本能性冲动和理解力可能都是似本能的；更重要的是，它们的结果或者隐含的目标可能是同一的、合作的，而不是排斥性的。绝大多数人没有意识到这一点。

我们得到一个论点：认识或理解的冲动也许与归属感和友爱的需要一样，是意动的。

被错误认知的本能和理性在一般的本能理性两分法中是相互对抗的。如按照现代知识来正确地划分，它们就不会被看成是相互对立或对抗的。健康的理性与健康的似本能的冲动的重新定义，在健康人那里并不互相排斥，而是指向同一个方向；不过对不健康的人而言，它们可能是互相对立的。当前已获得的所有科学资料指出，保护、宽待、爱、尊重儿童，在精神病学上是合乎需要的。这也正是儿童（本能地）所希望的。

正是在这种非常明确的、在科学上可检验的意义上，我们认定似本能的需要和理性是合作的而非敌对的，它们表面的对抗只注意病人表面的印象。假如这一论点成立，我们因此就将解决一个古老的难题：本能与理性，应该认谁为主？其实这就像另一个问题一样陈腐：在一个良好的婚姻关系中，应该是丈夫为主人还是妻子为主人？

许多具有最保守、甚至反民主性质的社会、经济和政治上的推论，都产生于本能理论得到理解的全盛时期。正如巴斯托尔在他对麦克杜格尔、桑戴克、荣格、弗洛伊德的分析中特别作出的总结性的推论那样。由于错误地将遗传与命运等同起来，把它们

都看成是无情的、不可抗拒的、不可雕塑的，这就导致了这些推论的产生。

我们很容易就会发现这个结论的错误之处。柔弱的似本能需要一个慈善的文化孕育它们，使它们出现，并得到表现和满足。它们很容易被恶劣的文化环境所摧残。比如在我们的社会，必须有相当大的改进，柔弱的遗传性需要才能指望得到满足。

巴斯托尔把遗传与命运等同起来的各种关系，不管怎么说都表明是不固定的。研究表明，我们有必要使用两个而不是一个连续统一体来说明问题。甚至在科学的问题上，开放—保守连续统一体也已让位给社会主义—资本主义和民主—专制两个连续统一体。现在也许还有环境论—专制—社会主义，或者环境论—民主—社会主义，或者环境论—民主—资本主义。

总之，认为本能和社会、个人利益和社会利益之间存在着固有的对抗，是一个危险的未经证明的论断基础。它的主要借口是，病态的社会和个人非常倾向于这些对抗。但正如本尼迪克特所证明的那样，事情并非只能如此。在良好的社会中，至少在她所描述的那种社会中，这不可能是真实的。健康社会状况下的个人利益与社会利益是合作的而不是对抗的。对于对个人利益与社会利益的错误看法以及不正确的研究方法来说，只有在恶的个人环境和社会环境下它们才会存在。

本能理论的缺陷还在于，它忽略了冲动是在一个强度大小不同的层级序列里，而且能动地互相联系。如果孤立地对待每一个冲动，纷繁复杂的问题一定得不到解决，许多似是而非的问题就会产生。例如，动机生命在本质上的一元性或整体性被抹杀，形成了罗列动机的无法解决的问题。此外，价值或者选择原则也被忽略了，而它们恰是使我们决定一个需要比另一个需要更高级、更重要或者更基本的重要尺度。（与整体化相对的）动机生命元素化的最为重要的一个后果就是给本能敞开了通向涅槃、死亡、静寂、体内平衡、自满、稳定的大门，原因在于，孤立地看待需要所能做的唯一的事情，就是迫切要求满足，这就是说，要求它自身的湮灭。

在这里，一个明显的事实几乎被忽视了：任何一个需要的满足，随着它的逐渐满足，其他曾被挤到一旁的较弱需要就占据了需要层次论的突出位置，极力争取各自的要求。需求永不停息，一个需要的满足将导致另一个需要的产生。

在将本能解释为恶的动物本能的同时，人们认为，在精神错乱者、神经病患者、罪犯、低能者或孤注一掷者身上，这些恶的动物本能会表现得更为强烈。这种情况很自然就会产生这样的学说：良心、理性以及道德观，不过是一种后天的面具，与被掩盖的内容在性质上截然不同。前者于后者，恰如手铐与罪犯。这个误解使文明及其所有机构，包括学校、教堂、法庭、立法机关等等都被说成是抑制恶的动物性的力量。

悲剧往往是由这个严重的错误酿成的。也许，从历史的重要性来看，可以将它与这样一些错误相比：崇信王权神圣，迷信某一宗教的唯一合法性，否认进化论，或者相信地球是平面的。任何一种使人们不信任自己和他人的想法，任何不现实地对人类各种可能性抱悲观态度的想法，都必须对每一场战争、每一次种族对抗、每一次宗教冲突负部分责任。

奇怪的是，本能论者以及反本能论者仍然坚持这种错误的人性论。那些希望人类有更光明的前景的乐观主义者、人道主义者、神论者、自由主义者、激进主义者和环境论者，大体上都带着畏惧反对本能理论，因为本能理论已被歪曲了，它似乎把人类宣判为非理性的，诅咒人类永远摆脱不了战争，摆脱不了充满分裂和对抗的弱肉强食的世界。

本能论者在人性问题上也作出了类似错误的解释，而且拒绝与不可避免的命运抗争，他们大多是在无所谓中放弃乐观主义的。当然，有些人对抛弃乐观主义是非常渴望的。

比如我们以那些迷恋于酒精麻醉的人为例，他们或许是嗜酒如命，或许是被迫应酬，但最后会得到相同的后果。难怪人们发现在许多问题上弗洛伊德与希特勒有很多相似甚至相同之处。难怪一种恶的动物本能论能迫使像桑戴克和麦克杜格尔这样的非凡人物转向汉密尔顿主义和反民主的阵营。

认清人本能的需要并不是恶的，而是中性的，甚至是有益处的，许多含混模糊的问题即会因此而豁然开朗。

举例来说，对孩子的培养将会引发一场教育革命，在培养他们时甚至用不着说一句训斥的话。当我们意识到合理的动物需要时，会促使我们去满足这些需要，使我们更加宽容。

在传统的文化里，一个丧失了部分天真但尚未被彻底同化的儿童，即那些健康的动物性需要尚未被完全剥夺的儿童，总是以他自己创造的每一种方式不断地要求赞许，要求安全、自主、爱等等。复杂的成年人对此的一般反应是：“喔，他不过是在卖弄、炫耀。”或者说：“他只是想引起我们的注意。”于是，成年人就把孩子狠狠地批评一顿，也就是说，这种动物性需要通常被理解为一道禁令，不要满足孩子的追求，不要评论，不要赞许，不要喝彩。

然而，如果我们能慢慢地将这些对承诺、爱以及赞许的恳求视为合理的要求，就像孩子对待饥、渴、寒冷或疼痛的需要满足一样，我们就会自然而然地成为需要的满足者而不是需要的扼杀者。这样做的结果就是孩子和父母都得到了美妙的乐趣，在一起时更愉快，因而也就必然增进相互的爱和理解。

这种文化类型可以理解为无限度的、毫无区别的宽容，即通过培养使孩子获得适应外界文化环境的能力和习惯外表，将是必要的。在基本需要获得满足的情况下，这种人为制造的收获不应引起什么特别的麻烦。另外，吸毒的需要，习惯的需要，熟悉的需要，或其他任何非似本能的需要，是不能包容放纵的。最后，我们再次绕过有关挫折、灾难、不幸等等有益的效果问题。

健康是人生的本钱

从始至终，人本主义者总是企图建立一个自然主义的、心理的价值体系，试图从人的本性中派生出价值体系，而不必求助于

人自身之外的权威。在历史上有过许多这样的理论家，然而从实际效果的普遍性来看，他们统统失败了。

这些不适合作为理论的大多数理论，依据的全都是某一些或另一些心理学假设。事实上，所有这些理论，实际上都能被证明是虚伪的、不适当的，是不完全的或者说是缺少某个方面。

但是，心理学在科学和技术上的某种发展，使我们有可能第一次觉得有了信心，只要我们充分艰苦地工作，建立从人的本性中派生出的价值体系是可以实现的。

尽管有些问题还不是很完善，但我们了解怎样批判那些旧的理论，我们知道准备建立的理论的形态；而且多半我们也知道，为了填补知识上的缺陷，应该走向何方以及干些什么事情。

只有这样，才能使我们回答这些古老的问题：“什么是有道德的生活？有道德的人是什么样的？怎样才能把人教育成期望和喜欢过道德的生活的人？怎样才能把儿童培养成道德高尚的成人？等等。”也可以这么说，我们认为科学的伦理是能够建立的，而且我们知道如何着手建立它。

大量的研究实验表明，如果呈现给动物可供自由选择的对象足够多，那就可以看出，各种动物普遍具备选择有益食物的天生能力。研究证明，在不正常的条件下，躯体的这种智慧一般也能保留下来。

现在我们知道，这种胃口绝不是完善的智慧，而且仅凭这些胃口是不能胜任的。例如，想一想机体对维生素的需要就能说明这一点。在碰上毒物时，低等动物比高等动物和人能更有效地保护它们自己。

以前形成的选择习惯，完全可以给当前新陈代谢的需要投上阴影。而且，在大多数人身上，特别是在神经病患者身上，各种各样的力量都能毒害这种躯体的智慧，尽管这种智慧永远不会完全丧失。

这个一般的原理与著名的体内平衡实验完全吻合，它不仅对于食物的选择是对的，而且对于各种其他身体需要来说也是对的。