心理学理论与应用研究

杨鑫辉／主编
傅荣　郭斯萍／副主编

江西科学技术出版社



心理学理论与应用研究

杨鑫辉　主编
傅　荣
郭斯萍　副主编

江西科学技术出版社
一九九五年七月

心理学理论与应用研究

杨鑫辉　傅荣　郭斯萍　主编

江西科学技术出版社出版发行
（南昌市新魏路）
各地新华书店经销　　江西师范大学印刷厂印刷
开本 787×1092　1/32　印张　11.25 插页 1　字数　30 万
1995 年 7 月第 1 版　1995 年 7 月第 1 次印刷　印数 1—1000
ISBN7—5390—0917—9/B·4　　定价：14.50 元
（江西科技版图书凡属印刷、装订错误，请随时向承印厂调换）

前　言

随着社会经济的向前发展和物质文明、精神文明的不断提高，社会生活对心理学的呼唤也日益增强。以至国际学术界有些学者确认心理学是一门“核心学科”，并且预言在21世纪内心理学有可能成为带头学科；国内也有人预测，到本世纪末心理学工作将逐步成为热门职业之一。事实上心理学早已渗透到社会生活的方方面面，明显地或潜在地在发挥它的影响作用；客观现实要求心理学面向社会生活。

心理学要面向社会生活，就必须“注意理论和应用携手”。著名心理学家潘菽教授早在五十年前就明确指出：“从历史发展过程看来，理论都是以应用为基础，理论是由应用发展而来（因为应用上有许多问题需要更进一层的解决），故研究理论科学者应把这根植在应用上。……在中国研究心理学的人尤应注意理论和应用携手。……我们应该用心理学的研究来促进社会的发展。因此我们应该把所研究的知识应用到社会上去，一方面帮助社会的进步，同时也帮助自己科学的发展。”（《潘菽心理学文选》第91—92页，江苏教育出版社，1987年）。这段话现在读来仍很富现实意义，好像就是针对当今的情势说的。

心理学发展必须有扎实的基础理论研究和基本理论研究，这是不言而喻的，因为任何一门学科都必须揭示本领域内的活动规律和建立理论体系。但是我考察国内外心理学发展的历史后确认，心理学的应用与普及是心理学发展的生命力。1987年应邀赴加拿大西安大略大学讲

学和顺访美国后，我更坚信自己的看法。我早在1979年于天津召开的全国心理学学术会议上，提交了《略论心理学的应用与普及》一文；1988年成都召开的全国心理学基本理论学术会议上，报告的题目是《发展心理科学的对策》；1989年在贵阳召开的全国心理学基本理论学术会议上，报告的论文是《心理科学应当面向社会生活》，倡导重建现代心理技术学新体系，以此作为心理学面向社会生活的中介，指出，心理技术学"将在人员心理测评，社会心理测查，心理诊断与咨询（后补"经济心理技术"）等方面起实际作用。我们认为，心理科学包括着理论思辨和技术操作两大方面，心理技术学属于技术操作方面，非常有助于心理学的应用。心理学的应用是心理学发展的生命力，心理技术学的建立将使心理学日益成为科学中的热门，学校中的主课，生活中的常识。"（见《心理学探新》1990年第1期第3页）。

我原先主攻心理学理论与历史，1990年起又同时招收了心理技术学与应用研究生，1992年在江西师范大学创建全国首家心理技术应用研究所。也许有人会说：是否对心理学理论与历史的重要性发生了动摇？回答是，否！1993年下半年我接受中国心理学会的委托，接手主编心理学理论刊物《心理学探新》就是明证。理论与应用都是重要的，而且是统一结合的。"没有事实基础的理论是沙堆上的建筑物，而没有理论的事实则是一堆杂乱无章的资料，不能用于建设井然有序的科学大厦。因此 当代心理学和当代一般科学都是一种事实与理论的混合物。"（（美）查普林、克拉威克：《心理学的体系和理论》，第17页，商务印书馆，1983年）。我之所以要叙述一点自己的经历，其目的在于用一个心理学工作者的事例，说明理论与应用的辩证关系：理论植根于应用的土壤之上，应用在理论指导下进行。应用是生命力，理论是指南针。现在越来越多的心理学工作者取得了这方面的共识。

中国心理学会理论心理学与心理学史专业委员会1994年学术年会暨江西省心理学会第13届学术年会，其主题就是面向社会生活的心理学理论与应用问题。正如中国心理学会常务理事、本专业委员会主任燕国材教授在开幕词中所指出的："心理学的理论研究，实证研究与实践研究的三结合，就是心理学理论与心理学应用的结合，应用呼唤着理

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

论，理论落实于应用，乃是心理学理论与应用的辩证关系。”本书的论文就是选自此次会议的，很自然地也就体现着上述精神。因此本书的题目也定名为《心理学理论与应用研究》。

这次联合召开的心理学学术会议是有明确主题的，因此本书收集的80多篇论文也不是散乱的。一盘珠子可以用一根丝线把它们串联起来，而成为一幅完整的串珠。这些论文则是以“面向社会生活的心理学理论与应用”为中心来撰写时，也构成某种体系。全书由五个部分组成：(一)心理学基本理论研究；(二)中国心理学史与西方心理学流派研究；(三)教育心理与发展心理研究；(四)社会心理与管理心理研究；(五)心理测验、咨询与其它心理研究。它们的作者既有老一辈的心理学教授、专家，又有年轻有为的心理学博士、硕士，还有将心理学应用于众多领域的实际部门工作者。学术会议贯彻百家争鸣、文责自负精神，只要言之有理持之有故，可作一家之言以促进学术的发展。本书的编辑也是本着此种精神的。因此本书对心理学工作者和心理学爱好者都应该是有所裨益的。

本人作为中国心理学会理事、理论心理学与心理学史专业委员会副主任和江西省心理学会理事长，受命主编本书，两位副主编大力协助，尤其傅荣副教授做了大量具体工作。本书的出版还要感谢江西科技出版社的重视与支持。鉴于时间紧迫和编者学识，本书不足之处还望专家和读者不吝赐教，以利改进工作。

杨鑫辉

1994年12月于南昌市

目　录

前言 …… (1)

心理学基本理论研究

心理学与"核心学科"…… 申荷永(1)
论心理过程…… 燕国材(6)
"心理"一词发微 …… 姚懿巧　杨鑫辉(11)
认知科学研究中的意向性问题 …… 葛鲁嘉(13)
人生心理学论纲 …… 杨永明(17)
暗示心理学研究在中国 …… 傅　荣(21)
论意志 …… 郭斯萍(27)
情感的综合诱发说 …… 苏富忠(34)
人性、心理及个性…… 王　坚(37)
心理学理论中的人性观及其对心理学研究的影响 …… 况志华(41)
人格的文化建构机制探析 …… 苗元江(46)
原始人的形象思维及其特征 …… 赖小林(51)
论开发大脑潜能的"金字塔效应" …… 高　琳(57)
关于非智力因素理论几个问题的探讨 …… 申自力(59)

中国心理学史与西方心理学流派研究

中国心理学思想发展的脉络 …… 杨鑫辉(64)
略论中国心理学的发展道路 …… 许其端(71)
老子的人格观 …… 张梓然(73)

董仲舒的人性论思想 …… 邹大炎(76)
梁启超《说希望》的心理学诠释 …… 孙莉丽 燕良轼(79)
孔子的学习心理观初探 …… 罗玉莲(84)
孟子的学习心理思想述评 …… 史清敏(88)
儒家德育心理思想研究 …… 章荣庆(91)
戴震心理学思想研究 …… 于江跃(97)
宋应星的心理学思想 …… 朱永龄(102)
人本主义的心理学基础研究 …… 杨韶刚(104)
简论威廉·詹姆斯的某些心理学创新思想 …… 杨 涛(109)
试论认知心理学的局限性 …… 李长根(114)
行为主义学派与认知主义学派的学习心理观之比较 …… 彭春妹(118)

教育心理与发展心理研究

论道德的心理结构 …… 武任恒(122)
试论文天祥爱国主义精神的心理动力 …… 杨建犹(125)
知识的系统性与智力的发展 …… 赖进宝(129)
教育美感心理论纲 …… 何其宗(135)
论大学生学习动力系统的差异 …… 邓 波(139)
论教师的心理健康与求知心理活动 …… 李鸣琪(143)
从几个测量关系看非智力因素对创造力的影响 …… 邓湘云(148)
试论主体特性在个体心理形成与发展中的地位和作用
…… 汪凤炎(150)
浅谈初中学生学习心理应注意的问题 …… 朱倩云(156)
对《心理学》教学如何促进德育的尝试 …… 黄 重(161)
论教学改革的心理学基础 …… 董步学(165)
对弱智儿童数学教学的若干认识 …… 邓立平(168)
学习困难儿童背诵短文的特点及训练 …… 易莲英 李筱春(169)
结合新教材谈快乐教学法 …… 彭 燕(172)
浅谈兴趣在文言文教学中的培养 …… 刘 泳(174)
谈语文教学中情感教育的作用与地位 …… 罗延龄(176)

课堂教学的座位排列与学生的学习…… 程慧智(178)

社会心理与管理心理研究

中国古代"人性善"假设与现代管理…… 赵国祥　张德宗(180)
对古代孙子的领导思想与西方领导理论之间差异的初步分析
…… 祝俊建(188)
朱德激励士气的理论与实践…… 何重仁(191)
试论高校教师职业成熟感及其管理…… 葛高芳(196)
群体心理与电大教师队伍建设…… 秦园珠(202)
领导活动中主客体间的心理协调…… 詹志春　程承坪(209)
群体心理与学校软环境…… 周剑萍　曾腾觉(211)
企业职工重奖心理初探…… 刘永安(216)
公安院校思想政治工作的心理学探索…… 陈　雯(219)
试析女性对电视化妆品广告的心理效应…… 孙　绘(223)
试论人的两重生命与人生价值观…… 胡崑贤(228)
人才流动的心理探析…… 詹志春　程承坪(232)
试论回归社会人员社会适应机制的重建…… 涂义文(237)
试论严管队改造罪犯的积极心理效应…… 朱耀琴(245)
中学生个性心理特征探微及其教育…… 江亦明　谭天华(249)
小群体对小学生学习心理的影响…… 秦金权(251)
浅析"问题行为"群体的心理定势…… 黄声银　熊爱媛(254)
浅析"非正式群体"与护理管理…… 朱　茜(258)

心理测验、咨询与其它心理研究

小学高年级学生智力水平与性格特质相互关系的测验研究
…… 张锋等(261)
小学高年级学生试用《中国学生性格量表(11—18岁)》CSPS的报告
…… 张锋等(268)
师院本科生智力、心理卫生、人格发展状况分析…… 黄丽珍(278)
试论中医心理治疗的理论基础…… 张德山(289)

开展心理咨询，促进学生健康成长 …… 闵秀琴(296)
大学生恋爱的心理分析与引导…… 曹新美(300)
浅论大学生的体育心理保健…… 白永兴(303)
狂欢、舞蹈、摇滚乐与社会无意识…… 郭永玉(307)
重新评价中国古典悲剧的"大团圆"结局…… 黄荣生(312)
马王堆汉墓出土医书性心理思想初探…… 周广曾(318)
狎妓，中国古代文士的心理分析 …… 谭民杰(324)
妇教人员心理状况测查研究…… 曾　红(330)
关于珠算式心算和气功对促进心理发展的研究…… 胡培德(335)
协同作弊考生的心理表现…… 李　凝(337)
动机的结构与激发机制假说…… 卢　普(339)
论最佳状态认识活动…… 姚若骢(343)
市场经济下学生心理挫折及其对策…… 罗仁煌(345)
"临终关怀"中的心理护理行为初探…… 傅　荣　俞勤燕(346)
临终病人的心理状态分析和护理…… 辛　键(350)

心理学基本理论研究

心理学与“核心学科”

华南师大心理系　申荷永

在我们20世纪90年代的今天，可谓是“学科林立”的时代，经典学科不断扩展，新兴学科不断涌现。在众多的诸学科之中，哪一种学科能够作为一种“核心学科”而出现呢？把心理学看作是社会科学之中的核心学科则是我们本文的命题。同时，这也是作为心理学家的我们，对本学科的一种反思，对本学科之意义和价值、角色和作用等问题的探讨。

一、核心学科的内涵

首先，我们可以来分析一下“核心学科”的基本涵义。位置与关系是所有存在都必然要面临的事实。在众多的学科之中，若是有某一种学科在其所处的位置上，以及在其与其它学科的关系上占据了优势，那么，这门学科也就有了其独特的意义和作用。比如，像数学，在众多的自然科学之中，数学便占据了其独特的位置，与其它诸学科都保持着普遍的联系。几乎所有的自然科学家都要学习数学课程，都要用数学的方式和数学的思想来表述与解决他们的问题。或者说，数学提供了一种横跨自然科学众多学科的通用语言，对于众多的自然科学学科来说，数学便是一种核心学科。

那么同样，由于我们心理科学以其对人的心理和行为的根本理解为宗旨，所以对其它众多涉及人类行为的社会科学而言，心理学就具备

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

了作为一种核心学科的基本条件。也就是说，对于我们今天的众多的社会科学学科来说，心理学便是其中的核心学科！

在我们现代社会，绝大部分涉及人们生活问题的学科和职业，都在不同的程度上吸收了许多心理学的基础知识，吸收了心理学的理论和思想，以及心理学的方法和技术。举例来说，在管理学中，人们已经是形成了这样一种共识，人是管理的核心。而在这种对"人"的强调的同时，也就强调了心理学在管理中的意义和作用。实际上，管理学的产生与发展也正是充分地吸收了心理学的知识，包括其理论和思想，以及其方法和技术。同样，对于其它社会科学学科，如教育学和行为科学等等，心理学也都具有这种"核心学科"的意义和作用。

把心理学称之为一种核心学科，还有另外一种考虑和理由。在我们当代的实际生活中，心理学所涉及的问题，对于我们每个人，对于我们整个社会，以及对于我们人类，都具有本质与核心的意义。对此，我们可以做进一步的论证。

二、核心学科的论证

我们"心理学"已经经历了一百多年的历史，其学科本身已经基本上成熟，这也就为其作为社会科学的"核心学科"，奠定了实在的基础。以"认识自己"为己任的心理学，其学科研究的主题，其学科所研究的范围，其学科所研究的成果，也确实都接近于我们人类所面临的所有重大问题的核心。

在福勒博士的就职演说中，他信心十足地论证说："如果有人怀疑我们世界上的这些核心问题与人的行为有关，也即与我们的心理学有关，那么只须想一下哪些对我们人类具有最严重威胁的事情。"[①]是的，我们不妨顺着福勒博士的这一思路来想一想，什么是对我们人类生活具有重大威胁的事件呢？我们可能会不约而同的想到"人口问题"，"战争问题"，"环境问题"等等。那么我们可以来对这些问题作一简要的分析。人口问题，或者说计划生育问题，我们中国所面临的最严重的社会问题之一，肯定是由于人的行为引起的，它造成了世界上许多地区的贫穷与饥饿，也曾一度成为影响我们中国社会发展的核心问题之一。这不

单单是由于“生育”本身就是人的行为，在人口问题上，人们对待生育的认知和态度，或者说社会以及政府对待生育的认知和态度，也对生育行为起着至关重要的作用。同样，尽管战争问题十分复杂，但是又有谁能够否认人类行为、人类的情感、以及人类的认知和态度等等心理因素，在战争问题上所起的至关重要的作用呢？在福勒博士的演说中，他还列举了这样一种事实：环境问题——我们所居住的整个地球的环境问题。福勒博士认为，各国政府有关能源政策和土地开发的决定，正逐渐破坏着我们人类共同的家、我们地球上的热带雨林、土壤的湿润程度和可耕土地，同时也威胁着我们的海洋、我们的饮水供应以及我们地球臭氧层的保持。在福勒博士看来，少数政府的主要领导人所做出的有关决策，将决定与影响着我们整个人类以后在这个地球上的生死存亡。

大的方面是如此，它们涉及到国家、政治、政策和社会，那么在具体的生活方面呢？或者说对于我们每个具体的个人呢？应该说也是如此，同样的命题依然有效：我们目前所面临的最重大的问题，都是人为的，或者说都与人的行为有关，而对这些问题的理解，也都必然落入心理学的范畴。也就是说，心理学的问题，正是我们所面临的重大社会和生活问题的关键与核心。

我曾收集过这样的资料，自从 70 年代以来，我们人类所面临的疾病威胁有了一个明显的变化。发病率最高，同时也是致死率最高的疾病，已经由 70 年代之前的急性传染病而逐渐变化为癌症和心脏病等。不管是对于病因的分析，还是对于这些疾病的治疗的考虑，有关人的心理与行为的问题日益引起了人们的重视。A 型性格与心脏病，心理压力与各种各样的癌症，以及各种各样的身心疾病，已经是为人们所普遍接受的事实。这样一来，癌症和心脏病等疾病，也就不再仅仅属于生物医疗的范畴，心理因素和社会因素在其中起着至关重要的作用。实际上这也就是整个医学模式从单纯的生物模式转变为“生物—心理—社会”整体模式的理由。福勒博士也根据其美国的现实提出了这样的论证：“就个体水平而言，我们现在知道美国人的十分之七的主要死因在本质上并不属于病理或机体的范畴，而主要是由于行为，我们的行为作用于心脏病、酒精中毒、吸毒成瘾、杀人和自杀、汽车事故、各种形式的癌症，以

及许多其它人为形式的病患和死亡。正如利波赛特所称之的'行为杀手'"。[8]这"行为杀手"也就是我们每个人类个体都面临的一种实在的威胁，而对这"行为杀手"的控制，则毫无疑问地落入了心理学的范畴。

所以，不管是从理论或学科学术上来分析，还是从我们人类生活所面临的实际问题来考虑，很少有人能够否认，人类行为——我们心理学的主题——正处于我们所面临的所有重要问题的核心。而心理学，也就责无旁贷地处在了社会科学之"核心学科"的位置上。

三、核心学科的意义

把心理学看作当代社会科学的核心学科，不但是一种"荣誉"，而且是一种责任，并且是一种重大的责任。福勒博士在其演说中，曾回溯美国心理学会的发展，以获得论证心理学作为核心学科的信心。历史是富有启发意义的，我们也不妨借助心理学的历史，来领悟我们本学科之核心学科的意义。

冯特是我们科学心理学的创立者，既作为哲学家，也作为科学家的冯特，正是融汇了当时实验科学和当时的哲学与社会科学诸多学科的精华，才缔造了我们的科学心理学。这正如美国心理学会的第一任主席——斯坦利·荷尔，在其就职演说中所申明的："所有其它科学的最成熟的思想精华都在此汇集。心理学正在缔造着一个时代，一个从此以后必为世人所熟知的科学思想中的心理学时代。"[9]荷尔说这话的时候是在1892年的12月，第一届的美国心理学只有31位会员。但是作为这第一届31位会员主席的荷尔，却对心理学充满了信心与希望。而这信心与希望，也包含了对心理学作为核心学科的信念。

在荷尔之后接任美国心理学会主席的是乔治·莱德，即使那只是在本世纪的初期，但是莱德已经表达了非常明确的观点：心理学可以为其它社会科学提供一种关于人类心理和行为的基础。杜威是美国心理学会的第八届主席，他的就职演说的主题是"心理学与社会实践"。其演说是这样开头的："作为这次演讲，我希望的是提出一些心理学与诸社会科学之间关系的问题——通过各种社会科学来达到社会实践，达到生活本身……这些问题我们今天尚未能够解决。"[10]早在1949年，当托

尔曼就任美国心理学会主席时，他在其就职演说中提出了“心理人”这一主题。面对当时美国社会所流行的以追求物质享受为目的的“经济人”，托尔曼从心理学本身所包含的意义和价值出发，提出了“心理人”的概念和观念，呼吁人们注重其生活的品质，注重其生活中的心理感受和意义。这样的一种学科认同，这样的一种努力方向，都包含与表现了心理学作为核心学科的意义。

核心学科具有理论和实践的双重意义，在我们的现实生活中，正如以上所论证的，心理学所面对的问题，也正是我们社会，我们人类所面临的重大的问题。而作为核心学科的心理学，也在为这些问题的解决提供着实际的帮助。客观地说，各国经济的未来，以及世界经济的未来，都将依赖于训练、管理、领导、知识交流，以及人工智能的有效利用。就目前来说，所有这些都是心理学的自然领地。我们都知道“2000年人人享有卫生保健”这一口号，而卫生保健所面临的主要问题，也已经不再仅仅是疾病和污染，而是生活风格和预防，也就是说，其核心部分已经属于心理学的问题。同样，个人乃至整个社会的生活质量，除了经济的发展及客观的指标之外，更为关键的则是人们心理生活的质量，则是人们对幸福的感受，其中所涉及到的关键，也都是心理学研究与工作的目标。

事实上，在心理学作为核心学科为其它社会科学提供基础的知识、理论、方法和技术的时候，心理学本身，正如当年霍尔所提出的那样，已经是汇集了“所其它科学的最成熟的思想精华”。这是一种双向的发展，相互的促进。作为核心学科的心理学，既有益于其它社会科学的发展，也受益于其它社会科学的发展。

是的，“心理学正在缔造着一个时代，一个从此以后心为世人所熟知的科学思想中的心理学时代。”而这“心理学时代”，也正是心理学作为核心学科的时代。面对这样一种历史的发展，面对这样一种时代的责任，心理学仍须努力和创造。

附注：

①福勒(R. Fowler)“心理学，一门核心学科”

《美国心理学家》1990年第45期PP1—6。

②,③ 同①

④ 杜威 “心理学与社会实践” 《美国心理学的历史展望》希尔加德主编，1978英文版，PP65—79。

论心理过程

上海师范大学教育管理系 燕国材

按照心理的形态结构，我曾把人的整个心理划分为三种形态，即动态（心理过程）、静态（心理特性）、不稳定态（心理状态）。① 现仅就心理过程问题作些分析研究。

一、心理过程及其特征

心理是物质的派生物，是以特殊方式组织起来的物质的一种属性。马列主义告诉我们，任何事物都是一种过程，都是以过程的形式存在着的，心理也不能例外。所谓心理过程，是指任何心理必须经过一个发生、发展和消失的历程。心理过程的这一性质，就规定它具有如下两个相互联系的特征：

（一）变动性。心理过程总是处在不断运动、不断变化、不断发展之中。它好象东流水一样，不舍昼夜地奔向大海。我国宋代初期成书的《关尹子》早就看出了这一点。它写道：“心，流也；性，水也。”直截了当地把心理比作流水。十九世纪美国心理学家詹姆士更提出了“意识流”的概念，明确地指出意识是常变的。

（二）间断性与不间断性的统一。就个别的心理过程来说，它有消失停止的时候，但就心理过程的总体来说，它却是永不消灭停止的。詹姆士也看出了这一点，他明确地指出意识是连续不断。

---

① 燕国材：《论心理的结构、特点和规律》，《心理学探新》，1988年第2期。

二、三分法与二分法

心理过程是由一系列个别的心理过程构成的。为了对它研究方便起见，历来就予以分类。归纳起来，有两种分类法，即三分法与二分法。

三分法是把整个心理过程划分为知（认识）、情（情感）、意（意志）三个范畴。这个分类法由来已久（见表1）。希腊哲学家柏拉图对人的灵魂，即有三种类别之说。十八世纪德国哲学家也如此提倡，并说这三种之中，任何一种不是由任何一种派生的。此后这种观点就根深蒂固起来。西方心理学传到中国之后，中国心理学工作者就一直照搬三分法。① 建国后，前苏联心理学传到中国，他们也是用的三分法。

表1　　心理的三分法举例

代表人物	基本观点
毕达哥拉斯（希腊哲学家。约公元前580～500年）	他从呼吸机能来研究灵魂，把人的灵魂分为表象、心灵和生气三部分。生气在心脏中，表象和心灵在脑子里。这是最早的、最原始的心理学三法
柏拉图（希腊哲学家。公元前427～347年）	他从位置的角度把人的灵魂分为三个部分。即理性（位于头部）、意志（位于胸部）、欲望（位于腹部）
康德（德国哲学家。1724～1804年）	他根据大量观察的事实，把心理活动明确划分为认识、情感和意志三大过程
费尔巴哈（德国哲学家。1804～1872年）	他在《基督教的本质》一书中，把人的心理划分为理性、意志和心情三个部分

① 其实我国古代早就提出了心理的三分法。例如，荀子（公元前310年左右——前298至238年之间）说，“凡用血气、志意、知考，由礼则治通，不由礼则勃乱。”（《荀子·修身》）他把志意与血气、知虑并提，可以很明显地看出这是一种心理的三分法，即，知虑相当于认识过程（知），血气相当于情感过程（情），志意相当于意志过程（意）。

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com