

关系框架理论：接纳承诺疗法的理论根基

张巍千

西南民族大学教育学与心理学学院，四川 成都

收稿日期：2025年5月30日；录用日期：2025年6月23日；发布日期：2025年7月10日

摘要

关系框架理论作为一种功能主义的行为理论，因其对语言的独特解释及其与干预技术的紧密结合而逐渐受到关注。其中，作为第三代认知行为疗法的接纳承诺疗法正是基于RFT理论所发展起来的。关系框架理论最初的诞生是为了解释语言的创造性与推导性，由于经典行为主义的语言理论遭到批评与挑战，它提出“任意适用关系反应”、“关系框架”、“关系网络”等概念，用逐级递进的理论关系揭示了语言的创造性、推导性。本文回顾了RFT的发展背景与核心假设，从关系框架理论的角度阐述了心理僵化模式产生与ACT干预技术背后的语言与认知机制，并简要讨论了该理论在概念复杂性与临床适用性方面的挑战，旨在为未来RFT的本土化实践与理论发展提供启示。

关键词

关系框架理论，接纳承诺疗法，任意适用关系反应，关系框架，关系网络

Relational Frame Theory: The Theoretical Foundation of Acceptance and Commitment Therapy

Weiqian Zhang

School of Education and Psychology, Southwest Minzu University, Chengdu Sichuan

Received: May 30th, 2025; accepted: Jun. 23rd, 2025; published: Jul. 10th, 2025

Abstract

As a functionalist behavioral theory, relational frame theory has gradually attracted attention due to its unique interpretation of language and its close integration with intervention techniques. Among them, acceptance and commitment therapy, as the third generation of cognitive behavioral therapy, is developed based on RFT theory. The original purpose of relational frame theory is to

explain the creativity and derivation of language. As the language theory of classical behaviorism has been criticized and challenged, it proposed concepts such as “arbitrary applicable relational response”, “relational frame” and “relational network”, and used progressive theoretical relationships to reveal the creativity and derivation of language. This paper reviews the development background and core assumptions of RFT, explains the language and cognitive mechanisms behind the generation of psychological rigidity patterns and ACT intervention techniques from the perspective of relational frame theory, and briefly discusses the challenges of the theory in terms of conceptual complexity and clinical applicability, aiming to provide inspiration for the localization practice and theoretical development of RFT in the future.

Keywords

Relationship Frame Theory, Acceptance and Commitment Therapy, Discretionary Relationship Responses, Relationship Frame, Relationship Network

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

接纳承诺疗法作为“第三波”行为疗法的重要代表，其在多个心理困扰领域(如焦虑、抑郁、创伤后应激障碍等)都有良好的疗效且有充足的实证支持。ACT 以提升心理灵活性为核心目标，通过“解离、接纳、回到当下等”等六大干预路径，使个体在语言控制中觉察、领悟并行动。ACT 的发展是在多种哲学和理论基础形成的，如功能语境主义、语言行为理论，以及近年来受到高度关注的关系框架理论。

作为 ACT 的核心理论基础之一，关系框架理论起源于经典行为主义受到的批评和质疑，20 世纪 50 年代，经典行为主义的语言理论被乔姆斯基批评缺乏创造性、复杂性，接着被 Sidman 的刺激等价性的实验证明存在缺陷。在此背景下，Hayes 等人先是提出语言假说(language hypothesis)以试图回应乔姆斯基的问题，之后系统化了 Sidman 的发现提出任意适用关系反应(AARR)并进一步提出关系框架及其特性的理论，最终于 1991 年前后正式提出关系框架理论。RFT 通过对任意适用关系反应与关系框架机制的阐述，弥补了经典行为主义对语言的创造性与抽象性的解释不足，为 ACT 的干预过程提供了语言层面的理论基础，同时也对传统认知心理学过度关注语言结构与表征的问题给出了新的视角。

近年来，我国学者也开始逐步引进 RFT 理论，如 2012 年的两篇述评分别介绍了 RFT 和 ACT，增加了国内学者对这一理论的了解(王淑娟等，2012；张婧等，2012)，2024 年对 RFT 模型的最新发展的引进(王淑娟等，2024)，这些经验都为 RFT 的中国化发挥了作用。本综述将梳理 RFT 的发展历程和关键理论假设，阐述关系框架理论如何在临床实践中对 ACT 提供理论支撑，最后简要阐述 RFT 的不足，以期 RFT 的中国化提供参考。

2. 关系框架理论的历史背景

20 世纪 50 至 80 年代，经典行为主义的语言理论经历了理论和实证研究上的双重挑战。1957 年，行为主义者斯金纳(B. F. Skinner)在其著作《Verbal Behavior》(语言行为)中提出，人类语言行为的获得和发展是一种操作性行为(operant behavior)，由强化、惩罚等环境后果塑造而成(Skinner, 1957)。1959 年，语言学家乔姆斯基(Noam Chomsky)批评了其书中提到的语言观，他指出斯金纳的语言行为理论无法充分解释语言的特性(如创造性、规律性)，语言习得的过程不是简单的强化和模仿，其中必然涉及先天的认知结

构(Chomsky, 1959), 这一批评促使行为主义研究者开始重新审视语言理论, 引发了学术界对语言本质的辩论。

1971 年, Sidman 的刺激等价性(Stimulus Equivalence)研究进一步对经典行为主义提出了实证挑战, Sidman 发现, 强化并非关系建立的必要条件, 即使没有直接强化, 个体也能形成派生的刺激关系, 例如当个体知道刺激 A 与刺激 B 相同, 而刺激 B 与刺激 C 相同时, 即使从没学过刺激 A 与刺激 C 的关系, 他们也会自然地推导出 A 与 C 之间的关系, 这种现象被其称为“派生的刺激关系”(Sidman, 1971), Sidman 随后进一步提出在派生刺激关系中存在三种核心机制, 即反射性、对称性和传递性。这些被认为在语言和认知中发挥重要作用的机制明显超出了经典行为主义理论的解释范围。

面对这些批评和研究的挑战, 一批行为主义者于 20 世纪 80 年代开始积极探索如何在保持行为主义的核心假设(即语言是一种行为, 行为受环境决定)的同时, 构建一个更能解释语言和认知的理论(Hayes et al., 2001)。Steven C. Hayes 及其同事于 20 世纪 80 年代末提出了语言假说, 主张语言并非单纯的刺激 - 反应联结, 而是在社会与环境中, 通过人类特有的关系反应能力逐步发展出的一套抽象符号关系系统(Hayes & Hayes, 1989)。在 1991 年前后, Hayes 及其团队正式提出了关系框架理论, 系统地阐述了人类语言和认知的核心机制(Hayes et al., 2001)。关系框架理论的核心主张是人类语言和认知的基础在于人类特有的“任意适用关系反应”能力, 这种能力使个体能在不依赖物理特征的情况下, 通过语言与社会学习并建立抽象关系, 这标志着行为主义在语言和认知的研究领域进入了新的阶段(Hayes et al., 2001)。

综上所述, RFT 的提出不仅回应了乔姆斯基和 Sidman 对经典行为主义语言观的挑战, 更代表了行为分析在语言和认知领域进入了一个更“功能主义”, 更“灵活”的阶段。它延续了行为主义传统的功能主义和环境决定论的特征, 为后续的临床应用(如 ACT)奠定了坚实的理论基础。

3. 关系框架理论的基本假设

接下来本文将逐级介绍关系框架理论的三大基本假设: 关系反应、关系框架、关系网络。其中关系反应是个体建立关系的最基本行为, 关系框架是任意适用关系反应稳定化、系统化的结果, 关系网络是多个关系框架组合成的更复杂的心理与语言结构, 三者是递进关系。这三者之间体现为逐级递进的理论结构: 关系反应描述了个体在刺激之间建立的关系, 如通过语言建立“苹果 = apple”的关系; 关系框架是任意适用关系反应稳定化、系统化的关系模式, 如能自动推导“如果 A 比 B 大, 则 B 比 A 小”; 关系网络是在关系框架的基础上组合成的复杂且动态的心理与语言结构, 如个体从考试失败开始, 逐步建构“失败 = 能力不足 = 父母失望 = 自我否定”的负面心理模式。三大假设逐步深入, 共同构成了关系框架理论理解语言与认知的核心逻辑结构。

3.1. 关系反应

关系反应是个体对两个或多个刺激之间关系的行为反应, 而不是仅对单一刺激属性的反应(Hayes et al., 2001)。根据刺激特性的不同, 分为非任意关系反应(non-arbitrary relational responding)与任意适用关系反应(arbitrarily applicable relational responding, AARR)。非任意关系反应依赖于刺激的物理特征, 例如通过感知大小、长短等属性判断刺激之间的关系; 而任意适用关系反应则摆脱了物理特性的限制, 基于环境、语言、社会、文化等线索。例如, 在欧洲, 一个 5 分硬币的体积大于 1 角硬币, 当让儿童去判断两者的关系时, 如果没有语言和学习, 儿童通过感知硬币大小, 会做出“5 分硬币大于 1 角硬币”的判断; 但是在接受语言和学习后, 儿童认识到尽管 1 角硬币比 5 分硬币体积小, 但 1 角硬币的价值大于 5 分硬币, 最终做出“1 角硬币大于 5 分硬币”的判断。这种在任意环境中根据语境建立刺激关系的能力, 是人类语言和认知发展的核心(Hayes et al., 2001)。

3.2. 关系框架

关系框架(Relational Frame)是 RFT 中对任意适用关系反应的一种系统性组织形式,当 AARR 在多重例证训练(multiple exemplar training)中不断被强化、系统化时,就形成了关系框架。Hayes 等人指出,之所以使用“框架”这个词,是因为它具有强大的兼容性与开放性——可以容纳新颖的刺激和多种类型的关系(Hayes et al., 2001)。这种兼容性使得关系框架具备了灵活性和抽象性,也在一定程度上解释了人类语言和认知的灵活性和抽象性。

关系框架具有三大特征:相互蕴含(mutual entailment)、组合蕴含(combinatorial entailment)以及刺激功能转换(transformation of stimulus functions),这些特征使关系框架能在不同情境中进行迁移(Hayes et al., 2001)。第一是相互蕴含,指的是个体对两个刺激之间关系的一种双向反应能力,即如果在 A 与 B 之间建立了某种关系后,个体能自动的推导出 B 与 A 的关系(Hayes et al., 2001)。相互蕴含具有推导性,所以不仅适用于对称的关系,也适用于非对称的关系。例如,在完全对称的关系中,当孩子学习到“苹果 = apple”时,自然就能理解“apple = 苹果”。但在不对称的关系中,如学习到“苹果比葡萄大”时,也能推导出“葡萄比苹果小”的反向关系。第二是组合蕴含,指的是两个或多个刺激(无论是通过直接训练还是通过派生获得的)能自动组合从而形成新的派生关系(Hayes et al., 2001)。例如个体在知道“A 大于 B”,“B 大于 C”后,自动推导出“A 大于 C”的关系。组合蕴含使个体更容易理解刺激之间的复杂关系,但由于组合蕴含的关系基于原始关系,所以组合蕴含的精确性依赖原始关系的精确性。例如,个体在知道“A 和 B 不同”,“B 和 C 不同”后,自动推导出“A 和 C 不同”,但个体只知道 A 与 C 不同,却不知道 A 与 C 的具体关系情况,造成这种“模糊”的原因是原始关系的模糊性。第三是刺激功能转换,指的是当某个刺激被纳入特定的关系框架后,它原本的心理功能或意义会根据该框架内的特定关系而发生相应的转变或转移(Hayes et al., 2001)。例如,当个体接受训练从而学习到“A 与 B 是相反的关系”时,如果又学习到“A 是惩罚(如损失金钱或被电击)”,那么个体就会自动将 B 等同于强化物, B 对个体的意义就从无强化转变成了强化物;当个体接受训练从而学习到“A 与 B 是等同的关系时”,如果学习到“A 是惩罚(如损失金钱或被电击)”,那么个体就会自动将 B 也等同为惩罚, B 对个体的意义就从无惩罚转化成了惩罚。再举一个语言带来刺激功能转换的例子:望梅止渴的故事。当士兵听到远处有杨梅的时候,就流出口水从而解了渴。这是因为语言符号“杨梅”与真实的杨梅被纳入了一个等价的关系框架中,这使得语言符号获得了真实的杨梅的功能(美味、解渴)。综上所述,相互蕴含赋予关系以双向性,组合蕴含拓展了关系推理的范围,而刺激功能转换则使得语言不仅能传递信息,也能被赋予意义和情绪。这三大特征共同定义了关系框架的功能,也显示了其对语言和认知的关键作用。

3.3. 关系网络

关系网络(Relational Network)是由多个关系框架连接形成的复杂系统。例如,一位学生在考试中失败后,可能构建出一系列关系框架:“考试失败 = 能力不足”(等价关系),“能力不足导致父母失望”(因果关系),“父母失望 = 我不被接纳”(等价关系),“不被接纳 = 孤独”(等价关系)。随着这些语言关系在头脑中反复激活,个体逐步形成“考试 - 孤独”的关系网络,之后在面对类似情境时产生焦虑、逃避等行为。

RFT 认为关系网络在情绪调节、自我建构等方面都具有可塑性(Barnes-Holmes et al., 2017)。在语言交流、多重例证训练与刺激功能转换的推动下,个体会将新刺激纳入已有关系网络,从而重构网络结构。例如,在上文“考试失败”导致的关系网络中,如果通过心理咨询和一些新的成功经验的支持,这个学生可能逐渐建立起新的关系框架,“考试失败 = 总结经验的机会”,“总结经验 = 下次可能成功”,“下次失败 = 再继续总结经验”这些积极的关系框架可能改变原有的负性关系网络结构。关系网络中的

关系框架被逐渐更改的过程，其实就是从 RFT 的理论到 ACT 的技术的实践的过程。

4. 关系框架理论在接纳承诺疗法中的运用

在 RFT 的视角下，语言不仅是信息传递工具，语言构建的关系在不断嵌套组合下，最后也构成我们理解自己、他人、世界的关系网络。这种由语言建构的关系网络拥有强大的控制力，很容易导致个体出现心理、行为僵化的模式。例如，个体可能因“失败 = 无价值”的抽象关系而在生活中回避挑战，或因“焦虑 = 错误的情绪”的关系而对内在体验产生抗拒，形成僵化的行为模式(Hayes et al., 1999)。

RFT 作为 ACT 的理论基础，揭示了这些心理困扰模式如何通过任意适用关系反应、关系框架的特征(相互蕴含、组合蕴含、刺激功能的转换)，使个体在语言的控制下逐渐远离真实经验，陷入情绪回避、认知固着和行为僵化的困境。研究者在 ACT 框架中将语言控制引发的六种典型僵化过程概括为“心理僵化六边形”，指出个体在面对内在体验与外部事件时，常表现出评价、回避、认同等互相关联的造成心理困扰的反应模式。为应对这些困扰，ACT 提出了“心理灵活六边形”作为其核心干预模型，通过发展六种技能(如以己为景、接纳、认知解离等)来提升心理灵活性——即在觉察语言控制的同时，仍能基于自身价值做出有意义的选择(Hayes et al., 1999)。接下来本文将从认知融合、认知解离开始介绍 RFT 如何为接纳承诺疗法的僵化模式和干预模式提供理论支持。

4.1. 从认知融合到认知解离

认知融合(cognitive fusion)是指个体将头脑中的想法与评价当作现实本身，从而脱离了当下经验。总的来说就是受到语言的过度控制，这种语言控制削弱了个体对现实线索的敏感性，使行为反应趋于僵化(Hayes et al., 1999)。例如，当个体陷入“我很失败”“我没有朋友”等内在语言时，便可能出现情境回避、行为僵化。在 ACT 框架中，认知融合被视为造成心理僵化的关键机制，相应的干预策略是认知解离(cognitive defusion)，其目标并非改变认知内容或消除负面思维，而是改变个体与思维内容之间的关系，即从“与想法融合”转向“观察想法”，从而削弱语言对行为的过度控制，使行为更灵活地服务于个体的价值目标。从 RFT 的视角看，认知融合是因为任意适用关系反应被自动激活，这些关系通过相互蕴含、组合蕴含与刺激功能转换不断扩展，构建出一个僵化的关系网络(Hayes et al., 2001)。在这一关系网络中，某些词语(如“失败”“我没有朋友”)通过关系网络的特性而附着负面情绪。因此，与其说个体被语言内容所控制，倒不如说是关系网络导致个体认同关系网络中的语言，从而产生情绪和行为。认知解离的本质就是在一些僵化的关系网络中找到关键的语言节点，用解离的方式让部分语言脱离关系网络，从而破坏僵化的关系网络结构，让个体回归对此时此地的感知并拥有行动的自由。

4.2. 从经验性回避到接纳

在认知融合的状态下，个体不仅将头脑中的想法当作现实本身，更可能进一步产生对这些“现实”的回避倾向和行为。因为这些想法被赋予了富含威胁性或痛苦的心理功能，例如“我很失败意味着我是个没用的人”、“我是个没用的人意味着我的人生没有意义”，所以个体往往倾向于回避与这一内容相关的情绪、记忆或情境。这种对内在体验的逃避行为，即构成了 ACT 模型中的另一病理过程——经验性回避(experiential avoidance)。其本质是试图用压制情绪、阻止记忆等方式，在意识中减少痛苦体验，但这种“努力”不但无效，反而强化了对这些体验的关注，使个体在回避中陷入更大的心理困扰(Hayes et al., 1996)。例如，一个学生在演讲中因“说错话”而感到羞耻，想法初期是“我不擅长在公开场合发言”，接着演化为“我会在公开场合出丑”“我不想出丑”，最后，为了逃避“出丑”的痛苦体验，他不仅回避上台演讲，还避免在公共场所发言，甚至避免去公共场合。这种回避的本质不是害怕外在场景“公共场

合”，而是对内在体验“出丑”的回避。因此，ACT 提出“接纳”(acceptance)作为应对经验性回避的核心干预策略。接纳并非对痛苦经验的被动忍受或视而不见，而是发展一种非评判、开放的态度，允许各种内在体验(如情绪、记忆、思维)自然浮现，同时不让这些体验主导个体的行为。换言之，接纳的目标不是减少不适，而是减少个体与不适之间的斗争，从而让行动回到“轨道”上(Hayes et al., 1999)。在 RFT 的框架中，接纳的机制可以被理解作为一种对任意适用关系反应所带来的内在经验(包括情绪、思维、记忆、感觉等)的开放性接触。与认知解离强调的“增加与部分语言间的距离感”不同，接纳的目标不是拉开与经验、感受的距离，而是打破“某种经验、感受 = 必须回避”的关系网络，从而终止与这些经验、感受的斗争，恢复行动的灵活性。

4.3. 从概念化的过去与恐惧化的未来的主导到活在当下

所谓“概念化的过去与恐惧化的未来的主导”(dominance of the conceptualized past and feared future)，指的是个体的行为持续被过往创伤性事件的语言再现与对未来威胁的想象所驱动。RFT 指出，这一僵化模式的本质是由时间性关系框架与因果性框架所构建的负性关系网络。在这一负性关系网络中，个体陷入“我以前失败，我现在毫无办法，我未来也会失败”的语言控制中。ACT 中的“活在当下”便是对此的回应，它鼓励个体将注意力拉回当下，通过正念练习(mindfulness)来削弱语言和想象的控制。在 RFT 视角下，就是通过关注当下的感受、想法，削弱时间性、因果性关系框架的激活和联结，通过用正念的观察视角替代评估视角，最终达到弱化关系网络的控制性的作用。

4.4. 从依恋于概念化自我到观察自我

在语言的控制下，个体的自我概念亦会变得僵化，例如，从“我过去经常失败”演化为“我是个失败者”，在这种情况下，个体将某类语言标签(如“我是失败者”“我是内向的人”)视为自我不可动摇的本质，从而陷入身份的僵化中，这就是依恋于概念化自我(attachment to the conceptualized self)。在 RFT 中，这种现象可以理解作为一种持续激活的等价性关系框架，即“我 = 评价性语言”，当这一关系被持续激活，个体就将标签视作“真实的我”。ACT 中提出的“观察自我”(self-as-context)就是强调一种观察者视角，如“我正在想 xx 想法”“我注意到我在 xxx”，即意识到“我正在想‘我是失败者’这个想法”，而不是认同“我就是失败者”，从而削弱语言的控制。在 RFT 框架下，观察自我与指向性关系框架有关，即“I-You”(“我”和“他人”)、“Here-There”(“此处”和“他处”)、“Now-Then”(“当下”和“他时”)等视角性语言关系，当个体在“I-Here-Now”的语言中觉察，便在语言层面上区分了“我”与我所经历的“事件、感受”，由此形成观察者自我。它与正念的区别在于，正念是关注“体验”本身，让注意力不断回到现在；而观察者自我是用语言去构建一个“我知道自己在经历什么”的我，观察自我是更依赖语言表达和更有结构性的。

4.5. 从价值模糊或缺失到价值明晰

长时间被各种关系限制的个体往往难以觉察“什么是真正对我重要的”，同时，在社会、文化等外在规范的影响下，个体容易将“应该做的事”认为是“真正对我重要的事”。上述两种原因下，个体很容易陷入一种价值模糊或缺失(lack of contact with values)的状态。因此，ACT 提出“价值明晰”(values clarification)作为重建行为方向的关键。价值明晰的核心并非引导个体发现某种内在的“真我”或“理想状态”，而是帮助觉察哪些行为方向是个体愿意选择并承受困难去靠近的。在 RFT 的框架中，价值被理解为一类通过语言建构的动因性增强项(motivational augmentals)(Hayes et al., 2011)，简单来说，就是在语言层面建立或重建这些能赋予行为意义的关系网络，从而增强个体的动机。例如，在之前的例子中(学生因在一次

演讲中“说错话”而羞耻),在价值明晰的练习后,该学生会被引导去探索对其有个人意义的语言联系。例如,他可能会建构“表达自己意味着我在靠近想成为的人”等一系列的关系框架,从而使表达这一行为重新获得个人意义,从而增强“表达”这一行为的动机。

4.6. 从行动的僵化、冲动或持续回避到承诺行动

由于行为系统长期受语言规则的支配,个体往往会出现行动的僵化、冲动或持续回避(inaction, impulsivity, or avoidant persistence)等非灵活的模式中。其中僵化,指语言控制导致始终无法行动;冲动,是为了摆脱当下的压力、情绪而进行的类似经验性回避的行动;持续回避指的是个体持续进行某些行为,从而长久的回避痛苦和不适。为应对这些困境,ACT提出了“承诺行动”(committed action)。承诺行动是指个体以自主选择的价值为导向,自愿而具体地实施行为,并愿意承担行动过程中可能伴随的不适体验(如焦虑、羞耻等)(Hayes et al., 2011)。在RFT的框架中,承诺行动的机制依旧在于重建关系网络,通过使行为获得新的意义,从而愿意承受情绪的不适,主动朝向个人选择的价值方向行动。

5. 关系框架理论的局限

RFT虽在理论和实证研究上取得了较大进展,但仍存在一些局限与挑战。如跨文化的适用性,即在集体主义文化或非西方背景下,价值澄清的适用性可能因为社会语境的变化需要深入研究;如其理论概念过于复杂,会给非行为分析背景的治疗师和研究者带来理解困难,可能会限制理论的推广与应用。未来的研究可以注重于解决这些局限,如加强跨文化的研究,简化理论术语等,从而增加RFT理论的适用性与传播性。

参考文献

- 王淑娟,陈晶,祝卓宏(2024). 关系框架理论模型的最新发展:从MDML到HDML. *心理科学*, 47(5), 1262-1270.
- 王淑娟,张琦,祝卓宏(2012). 关系框架理论:接纳与承诺治疗的理论基础(述评). *中国心理卫生杂志*, 26(11), 877-880.
- 张琦,王淑娟,祝卓宏(2012). 接纳与承诺疗法的心理病理模型和治疗模式. *中国心理卫生杂志*, 26(5), 377-381.
- Barnes-Holmes, D., Barnes-Holmes, Y., Luciano, C., & McEnteggart, C. (2017). From the IRAP and REC Model to a Multi-Dimensional Multi-Level Framework for Analyzing the Dynamics of Arbitrarily Applicable Relational Responding. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6, 434-445.
- Chomsky, N. (1959). A Review of B.F. Skinner's Verbal Behavior. *Language*, 35, 26-58.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (2001). *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian Account of Human Language and Cognition*. Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Hayes, S. C., & Hayes, L. J. (1989). The Verbal Action of the Listener as a Basis for Rule-governance. In *Rule-Governed Behavior* (pp. 153-190). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4757-0447-1_5
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential Avoidance and Behavioral Disorders: A Functional Dimensional Approach to Diagnosis and Treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 1152-1168. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.64.6.1152>
- Sidman, M. (1971). Reading and Auditory-Visual Equivalences. *Journal of Speech and Hearing Research*, 14, 5-13. <https://doi.org/10.1044/jshr.1401.05>
- Skinner, B. F. (1957). *Verbal Behavior*. Appleton-Century-Crofts.