

على العكس من بعض أشكال العلاج النفسي، لا يركز العلاج السلوكي المعرفي بشكل خاص على شخصية الفرد أو تجاربه. ولكنه «يركز على المشكلة»؛ أي إنه يركز على المشكلة (المشكلات) المحددة التي يريد المريض حلها (بافتراض أنه من الأخلاقي وهو ما قد يثير مخاوف من أن العلاج السلوكي المعرفي قد يكون مفرط أو يفشل في معالجة مشكلات الشخص «بكل جوانبه»). الفرد على إجراء تغييرات في مجالات بعينها من طريقة عيشه. المريض والمعالج معا للوصول إلى فـ بتحديد المشكلة (المشكلات) المراد التعامل معها. كان أكثر فائدة في توجيه العلاج. بدلا من مجرد القول إن المشكلة هي عمل كل من المعالج ج والمريض على وضع «قائمة بالمشكلات» الخاصة بجوانب غالبا ما تكون القائمة مجموعة من أعراض المشكلة وعواقب يعمل المعالج ج والمريض معا لتحديد أهداف العلاج. وهو ما يتضمن تحديد نطاق العلاج، وتحديد ما يريد المريض تحقيقه بالضبط بنهاية تكون أكثر فائدة عندما تكون «ذكية» (أي: محددة، لذا، انظر المربع أدناه. يمكن للمعالج ج أن يساعد المريض على تحديد الأهداف باستخدام أسئلة سقراطية، على سبيل قد يعرف المريض أنه كان أقل اكتئاباً عندما تمكن من النهوض من الفراش في وقت معني كل يوم، فمن غري المرجح أن يتحسن تحسن إذا فقد يؤدي ذلك إلى انتكاسة أو إثارة مشاعر اليأس إذا لم تتحقق. ومن ثم، بالنسبة للأشخاص الذين يعانون اضطراباً شديداً، فقد يكون من المفيد تقسيم وتسمح حر المعالج ج والمريض على المستهد ف من الأهداف (على سبيل المثل، فقدان الوزن في حالة مريض يعاني نقص الوزن بالفعل) أو عندما تكون أهداف المريض خارج نطاق ما قد يمكن أن يحقق ويقع ضمن نطاق العلاج السلوكي المعرفي. يجب السعي إلى تقليل القلق الاجتماعي؛