

心理咨询与治疗系列

Theories of Psychotherapy and Counseling: Concepts and Cases

心理治疗与咨询 的理论及案例

【美】Richard S. Sharf 博士 著 / 胡佩诚 等译
(下 册)



055



中国轻工业出版社

R749.055
518
1

心理学丛书——心理咨询与治疗系列

Theories of Psychotherapy and Counseling:

Concepts and Cases

心理治疗与咨询的 理论及案例

【美】Richard S. Sharf 著

胡佩诚 等译

(下 册)



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理治疗与咨询的理论及案例 / (美)沙夫(Sharf, R. S.)著;
胡佩诚等译. —北京:中国轻工业出版社, 2000.10

(心理学丛书·心理咨询与治疗系列)

书名原文:Theories of Psychotherapy and Counseling:
Concepts and Cases

ISBN 7-5019-2835-5

I. 心… II. ①沙… ②胡… III. ①心理卫生②精神疗法
IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 18025 号

丛书策划: 石 铁

责任编辑: 朱 玲 张乃东 责任终审: 滕炎福

版式设计: 刘智颖 责任监印: 吴维斌

*

出 版 人: 赵济清 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: wqtw@public3.bta.net.cn

电 话: (010) 65262933

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2000 年 10 月第 1 版 2000 年 10 月第 1 次印刷

开 本: 850 × 1168 1/32 印 张: 25.375

字 数: 550 千字 定 价: 50.00 元 (上、下册)

书 号: ISBN 7-5019-2835-5/G · 170

著作权合同登记 图字: 01-99-0450 号

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

版权所有 · 翻印必究

第八章 行为治疗

行为疗法开始于50年代末期，它建立在发展了100年的行为科学原理之上。

第一批治疗成果大多建立在帕夫洛夫的经典条件作用和斯金纳的操作性条件作用的概念和研究基础上。这些研究和观察学习的研究一起为心理治疗的行为技术的发展提供了背景。行为治疗学家可以应用如强化、消退、行为塑造和示范等基本原理帮助来访者。在对行为治疗的使用的详细评价中，我们可以看到对科学方法的应用。

在行为治疗中已经有一个普遍性的倾向，就是从只关注可以观察的行为如尖叫，到关注不可见的行为如观察别人做事时发生的学习。最近，很多的治疗师把行为方法和注意来访者思想的认知治疗结合在一起。在这章中，提供了结合行为策略处理各种特殊的障碍的例子。因为行为疗法包括很多的具体方法在内，所以不是所有的内容都能在这里进行阐述。

行为治疗的历史

和心理治疗的其他理论不同，行为疗法在实验心理学和对人类、动物的学习过程的研究中有其根源。尽管早期的医生使用的有些方法和今天行为治疗中的方法十分相似，在伊凡·帕夫洛夫(Ivan Pavlov)之前没有人对行为做过系统的研究并得到行为变化的原理。帕夫洛夫观察了狗在接受事物前的唾液分泌，引出了经典条件作用。受帕夫洛夫的经典条件作用研究的影响，约翰·华生把这些原理应用于人类行为。另一个关于学习的重要研究是由B. F. 斯金纳开发操作性条件作用，这个研究展示了环境是如

何影响和塑造人类的行为。经典和操作性的条件作用都研究可以观察的行为、个体外显的行为。相反,阿伯特·班杜拉(Albert Bandura)的社会学习理论中,解释个体通过观察和知觉环境学习时涉及了内部的认知活动。本章将更详细地介绍这3个理论(经典和操作性的条件作用、社会学习理论)和行为治疗的现状。



伊凡·帕夫洛夫

经典条件作用

研究狗的消化过程时,帕夫洛夫注意到:狗在食物将要放到舌头前就会流出唾液。更仔细地观察,他总结出狗是通过环境事件知道要喂它们了,环境事件如看到有关的食物或听到送食物时的声音。他可以在给出食物(无条件刺激 UCS)前的1~2秒,出示神经刺激,例如一个光或一个声音(条件刺激 CS)给狗。狗在看到食物后分泌唾液是无条件反应(UCR),在CS(光或声音)和无条件刺激(UCS)同时过后,CS自己就可以引起唾液分泌,即狗的条件性的反应(CR)。这样,学习行为就是对被条件刺激(CS的条件反应(CR))。

经典条件作用适用于解释各种物种(包括人)的行为,解释多种类型的行为。例如,帕夫洛夫能使以前的条件作用——节拍器的敲打——和黑的正形成对,从而证明有次级的或高级的条件作用。另外研究了在呈现条件刺激CS而不给出无条件刺激物的情况下,条件刺激多长时间内还可以引起条件反应,多久后条件反应会消退?用这样的方法,有关学习过程的科学发现开始了发展。随着经典条件作用以及其他的行为的的原则的研究的增加,研究者已经发现学习的原理非常复杂。例如,正如这一节将提到的,经典条件作用并不是总成对发生的。

在20世纪初,约翰·华生,作为约翰斯霍普金斯大学的实验心理学家,受到了帕夫洛夫的研究的影响。他欣赏这个研究的客观性,这个研究要求直接观察刺激和反应不涉及内部的心理过程如思想或意象。在一个有名的研究中,华生解释道:感情的反应是如何通过经典条件作用在孩子中条件化的。研究者已经注意了:阿伯特,一个11岁男孩子,当他听响声的时候,将显示恐惧和惊跳。阿伯特和白的老鼠玩是舒适的。不过,就在阿伯特看白老鼠的时候出一个大声音,他变得害怕了。在超过一周的时期内,声音和老鼠的7次配对出现后,当老鼠单独出现的时候,阿伯特哭了。华生的著作,根据类似阿伯特的研究对很多其他的心理学家发生影响。

Mowrer和Mowrer (1938) 把经典条件作用应用到新港口市儿童中心的尿床儿童,开发了尿床警报系统,它把使膀胱紧张和警报器结合起来。当孩子睡着而且开始尿床的时候,尿液浸湿布后接通电路,警报器响。发生几次之后,发生尿床前的膀胱紧张本身就可以唤醒孩子。这个方法已经使用了超过50年,在6~12星期内可以治愈尿床。

操作性条件作用

经典条件作用关注行为的前提(条件刺激的呈现要早于无条件刺激)。与此相反,操作性条件作用关注行为结果。建立在E. L. Thomdike的早期工作和B. F. Skinner的研究基础上的操作性条件作用构成今天的多数行为疗法的非常基础的原理。这些工作构成了行为原理的广泛应用的基础,特别是在处理类似精神分裂症和孤独症等严格的心理疾病。

和帕夫洛夫大约同时期,Edward L. Thomdike在用控制的实验过程来研究学习。他不是如帕夫洛夫做的那样研究反射行为,他感兴趣的是新行为的学习。他用猫做被试,将食物放在笼外面,观察猫怎样弄开门闩逃脱,得到食物。第一次逃出箱子的猫是靠

尝试错误的方法。以后，猫将能从箱子更迅速地逃跑。Thomdike 推导出了效果律，即“行为后的事件帮助学习”本质上，正确的反应（例如触摸杠杆）被强化了，并且，无效的反映（抓笼棒）被削弱了，或者减少了。除效果律之外，桑代克从他的实验中推导出许多其他的行为原理，他强调动物的学习对适应自然而生存和发挥良好功能的重要性。

和操作性条件作用相联系的名字是B. F. 斯金纳（1904-1990）。可是，桑代克把经典条件作用和操作性条件作用看成了类似的东西。斯金纳看到了很多的差异。基本上，操作性条件作用是某种类型的学习，在这样的学习中，行为通过环境的系统变化而改变。例如，斯金纳箱里的鸽子，斯金纳箱是一个小箱子，里面有一个发光的键；鸽子可以啄这个键。实验者可以调节鸽子啄键时得到的食物（强化）的数量，



B. F. 斯金纳

鸽子“啄”的次数是被自动记录的。通过有选择的强化绿光的键不强化红光的键，鸽子学习到了啄绿键不啄红键。斯金纳的研究虽然多是用实验室动物，他将他的操作性条件作用的行为原理引申到人。

斯金纳把操作性条件作用的原理应用到复杂的人的行为，这个尝试引起了广泛的注意。他写了许多操作性条件作用的应用的书，涉及管理、教育、商务、宗教、精神疗法和一系列人类活动。他的小说《沃而登第二》（1948）——指出操作性条件作用原理怎样能为理想的社区提供基础。对斯金纳的批评主要是他把实验室得出的原理应用到实际生活，这是不可靠的。

社会学习理论

经典条件作用和操作性条件作用焦点是能直接观察的行为，社会学习理论关注内隐的行为，发生在个人内部的不可见的行为（或至少是不容易观察的行为）。这包括生理心理反应、思考（观察、记忆、想像）、感觉（感情如悲哀和气愤）。在他们的研究和心理治疗中，术语“认知行为”经常既可以被用来描述外显的也可以描述内隐的行为。一个特别重要的贡献是A. 班杜拉的调查，这个调查的源头类似于玛丽·琼斯更早的调查。

华生和琼斯（1924）描述对3岁男孩子彼得的治疗，他害怕兔子。琼斯对彼得的治疗表现了学习理论的两个重要特点：观察和示范。彼得观察到别人和兔子高高兴兴地一起玩，这样，彼得能发现兔子不是吓人的。过一会，琼斯在房间里放了一只笼子里的兔子，和彼得有一定距离，正在吃食物。在过后一些天里，琼斯总是为把兔子一点点放近，保证彼得以轻松心情对待兔子。在治疗的最后，彼得最终有能力和兔子玩，并且轻拍兔子。就这个例子来说，琼斯既处理了彼得的外显行为，也处理了他的内隐行为。

源于60年代的A. 班杜拉，社会学习理论在心理功能中强调思想和想像的作用。A. 班杜拉提出了三角的相互作用系统，包括环境、人格因素如记忆，信念，选择，预言，预期和自我知觉，以及行为。这三因素中每个和另外两个相联系，相互作用地操作。A. 班杜拉理论的重要方面是个体通过观察别人学习。在这三个一组的中心是自我系统，一套认识和知觉的结构，用以控制行为。这些认知结构包括自



A. 班杜拉

我知觉、自我引导和能影响思维、情绪和感觉的自我强化。与此相关的是自我效能的概念，自我效能指人们能在何种程度认识到自己有能力完成生命中的困难的任务。伴随着强自我效能感的是完成工作的能力，从观察中学习的能力，相信自己能成功，以及低水平的焦虑。

尽管经典和操作性条件作用是今天行为治疗的重要组成部分，在现在的实践中认知和行为疗法的混合更为常用，特别是那些非学院派的心理治疗师常用这样的结合方法。类似 A. 班杜拉的理论家提供的柔韧性为从多角度看心理障碍提供更多的路。

行为疗法的现状

1960年之前的心理学、社会工作、教育或精神医学不是很接受行为疗法。从1970年以后，行为疗法已经被应用于商务、产业、儿童养育、改善竞赛的成绩、护理、精神病院和其他领域。此外，行为疗法被更好地理解作为一种方法，在这个方法中，常常是来访者和治疗师一起努力，改善心理功能。在行为疗法中，和在其他的疗法中一样，与来访者的关系是有价值的。

行为疗法被更好地接受，是行为治疗家人数增加和他们的出版物增加的结果。在1966年被创立的行为疗法促进协会，在1990年有4000以上成员。这个组织是美国的，在其他国家还有许多其他的行为疗法学会。随着对行为疗法兴趣的增加，有20多种行为治疗的杂志：《行为研究和治疗进展》、《行为矫正》、《行为治疗》、《行为评估》、《行为研究和治疗》、《行为的心理治疗》、《行为定向的治疗》、《生物反馈和自我调节》、《儿童和家庭行为治疗》、《临床行为治疗评论》、《临床生物反馈和健康》、《认知治疗和研究》、《调节和社会精神病学和行为技术方法和治疗杂志》、《应用行为分析杂志》、《行为治疗和实验心理病理学杂志》、《行为评估和心理病理学杂志》、《行为调节杂志》、《合理情绪和认知行为治疗杂

志》。除了两个之外，所有这些杂志都创立于1970年以前。这些杂志都体现了行为疗法研究和实践之间的密切关系。

人格的行为治疗

和本书中的其他心理治疗不同，行为治疗不是从缜密建立的人格理论出发的。学习理论被用来解释人格，但是它很少用于行为疗法的实践。例如，在HULL (1943) 工作的基础上，Dorland和米拉(1950)把精神分析上的概念翻译成学习理论的专门用语。Mowrer (1950) 为了解释心理障碍提出两个学习过程：发现解决方案的倾向，以及在预期和信念的基础上学习。

Rotter开发了(1954)一种强调行为潜力、预期、强化值和环境因子的社会学习理论。Eysenck (1970) 理论的特征是关注内向—外向、稳定性—神经质。Mischel (1973) 认为人们相信人的行为在不同时间是一致的，根据情境的性质不同而不同，他强调人格结构、价值、自我调节系统在人格发展中的重要性。尽管这些理论现在对行为治疗实践的影响已经比较小，A. 班杜拉的社会学习理论通过对示范的实践和对自我观察的强调，还是对行为治疗有着影响。引出的大部分理论的是经典的和操作性条件作用及社会学习理论的原理。

行为的基本原理，特别是操作性条件作用的原理描述了强化，强化是一种结果，它增加了行为再次出现的机会。强化的缺乏会使行为消退。通过各种过程，行为能被塑造、辨别、泛化（一般化），或者以其他方式改变。另一个基本的学习的关键原理是通过观察学习。行为的研究是行为包括前提（行为发生前的事件）和结果（行为发生后的事件）。行为疗法的重要方面是对每个特定情境的重视。本章里的例子将表明治疗和应用于其他情境的行为的基本的原理。

正强化

当人行为之后,随之出现一个事件,使那个行为频率增加,该事件是正强化。你对为你带来夹馅面包的朋友说“感谢你”,这是正强化,随着你的感谢的表达,增加了你的朋友将为你和为别人做这个事情的机会。如果朋友再一次做这样的事情,你已经观察了正强化,这不同于奖励。奖励不一定增加以后做同样事情的可能性,而正强化却可以。

有2种基本的强化:原发强化是不需要训练、不需要条件化的,例子是给饿肚子或者干渴的个人的强化是食物和水。次级强化是条件化的或习得的,如实物强化、活动、社会强化、反馈、代币券等。实物的强化是类似玩具或一片宝石。强化的活动包括听音乐、跳舞、运动、买东西等强化活动。社会强化包括人们的称赞、认可或来自别人的注意。反馈是提供有关行为的信息。当教授在卷子上给学生A的时候,A使学生得知这个卷子合乎教授的标准。代币券能换商品或服务。钱——最普遍的一个——因为它能强化各种事件所以叫做普遍强化物。另外,关注和认可也是普遍的条件强化物。

正强化是最常用的行为治疗方法,因为它可以有效引起行为的改变,不论在什么文化中都有效。有间隔的正强化比持续的正强化有效。间隔可以是时间间隔(间隔时间表),或者某确定次数后间隔(定次数间隔)。

Kazdin (1994) 给出一个简短的例子,是柯尔比和Shields (1972) 的研究,对象是一个7年级的男孩子,他的问题是学习成绩差,不好好做作业,使用的方法是社会强化。就这个例子来说,称赞被使用为次级强化,并且强化有间隔的时间表,提供称赞的间隔次数逐渐增加(一开始频繁称赞,后来不那么频繁)。

例如,在一次治疗中,对象是7年级的13岁男孩子汤姆,称

称赞被用来改变他在教室的行为。汤姆智力中等，但是成绩很差——算术尤其差——他上课不注意，必须经常被提醒。称赞被用来在算术上改善他的表现。每次在他完成算术任务之后，教师就表扬他完成了算术。一开始，每两次表扬他一次，然后，他要得到称赞需要做的正确行为次数逐渐地增加。称赞通过说“干得好”、“真棒”和类似的话构成了。

消退

当强化不再存在和出现，个体逐渐停止做原来的行为。消退是强化不再出现的过程。消退的例子包括，孩子哭却不理他，某人和你说话而你无理他。父母可以使用消退的基本原则对待孩子。例如，如果孩子拉母亲的衣服，母亲可以不理他，这就是消退。如果她对孩子温柔地做反应，她就冒着增加抓她衣服的行为的危险。另一方面，有的时候无意中的忽略会使适当的行为被消退。例如，如果父亲在读杂志时，儿子静静地玩，但是父亲没有注意他，儿子的适当的玩耍行为可能会消退。

泛化

一个行为被强化，可能会泛化到其他行为。强化增加了对一类刺激以一种方式反应的几率，也增加了对类似的刺激同样反应的几率。当人们和某个人交往中遇到困难，一种方法有效地解决了问题，这个方法就会被用于其他情境。当知道如何对待一个发怒的人，人们就知道在其他时候任何对待这个人或如何对待其他发怒的人。如果孩子被称赞在算术上做得好，孩子就不仅更拼命地做算术，也把这行为在其他的科目上泛化。从一个情境泛化到另一个情境是很重要的，但是辨别情境的不同也十分重要。

辨别

能辨别出现的类似的刺激之间的不同，从而区别对待做不同反应，这种能力对个体是很重要的。例如，驾驶员必须能区别红灯和绿灯。如果他是色盲，就必须学会根据位置区别灯。在社会交往中，孩子们学会如何在充当恶霸儿童和朋友目前行为方式不同，在代课老师和平时的老师面前不同。另外，个人还要学会分辨“你今天看起来非常好”这句话，说的人不同，语调不同，意义也不同。总之，辨别使一些反应被强化，另一些被忽略而消退。

塑造

当治疗塑造一个来访者的行为时，强化、消退、泛化和辨别都会涉及。在塑造时，通过强化和目标行为相似的行为，来访者的行为逐渐由原来的行为一步步走向目标行为。例如，当父母强化婴儿行走的尝试时，发生塑造。首先，儿童在抓着父母的手走几步时得到赞扬，然后，是扶着家具走受到赞扬，然后是自己走几步受到赞扬，以后是自己从屋子的这一边走到那一边受到赞扬。当每一个新的目标行为实现时，儿童再做过去的行为就不再受到赞扬。

观察学习

在描述社会学习理论时，A. 班杜拉 (1977) 说：强化不足以解释学习和人格的发展。他认为更多的学习是通过观察，和其他人行为的示范而发生。例如孩子们通过观察父母、朋友、电视和电影，以及读书、猜谜语而学习。在学习的过程中，行为过程是重要的，而象征性编码、记忆等认知过程也同样重要。A. 班杜拉把学习过程分为4个基本的过程：注意、保持、自动再现和激发过程。

注意过程 在观察过程中，与被观察的人和事物一样重要的是注意过程本身。看一件事情是不够的，要观察就必须精确地知觉事物。例如，一个学生观察教授讲课，他必须在各个角度注意教授呈现的东西。另外，个体和被观察的模范或环境的关联的类型会极大地影响注意和父母的密切关联使他们成为孩子们观察的重要对象。模范的个体吸引力和有趣程度是不同的。广告人利用这个事实，让运动员或其他明星吸引听众或观众的大量注意力。这样，广告人希望明星把注意力引到产品上，而不是他自己身上。

保持 为被成功地观察，模范的行为必须被记得。在提出为记忆所观察的模范而有的认知体系时，A. 班杜拉描述了意象的编码和词句的编码。意象的编码指把事件意象化，例如一幅画面是两个朋友昨天说话的情景。语词的编码，有时称为自我交谈，是事件的类语言的描绘。例如，一个学习高尔夫球的人会说：“我要抓紧球棒轻轻一击”。A. 班杜拉认为语词的编码在保持观察结果时特别有效，因为它容易储存。为有效地观察，情境的记忆必须被引导到实际行为上来。

自动再现 观察和记忆模范的行为是一件事，把它转化为自己的行为是另一件事。模仿棒球选手戴帽子是很简单的，有很少的回忆就可以正确模仿，但是要像一个明星运动员一样击球就是另一回事了。模仿高技巧的行为需要极快而准确的知觉和行为技巧。即使一个人一定程度上成功地模仿了模范的行为，也不能保证被模仿的行为能够维持很长时间。

激发过程 如果个人观察并且把模范的行为放入行为库，只有在得到强化后他才会继续这个行为。一个人只有在某个击球姿势获得成功，才会继续使用这个特定的击球姿势。模范的刺激性因素是重要的。例如，数学老师赠与学生一个强化，这个学生就会模仿数学老师的行为。A. 班杜拉说：强化不一定是外部的，

可以是内部的，也就是说是自己给自己的。他描述了两内部的强化：替代性强化和自我强化。替代性强化是看到了别人做同样的行为得到强化。自我强化是个人为自己设定了标准。一旦达到了预期，就强化自己，例如运动员突破了一个记录。

自我效能 A. 班杜拉指出，自我效能是一个人对自己处理各种情境的能力的自我知觉。高自我效能的人期待着成功，这往往会带来成功，低自我效能的人怀疑自己完成任务的能力，他们成功的机会就比较小，自尊也比较低。高自我效能的人有许多关于成功的意象和语言的编码。换句话说，高自我效能的学生在考试时会鼓励自己考好并相信自己在未来的考试中会考好。

在描述自我效能的获得时，A. 班杜拉指出自我效能有四个来源：成功、替代性经验、语言的劝导、情绪唤起低。过去的成功会带来高的预期和高的效能感。替代性经验指看到某个人说：“我可以做到”或是一个低自我效能的人说“我想我做不到”。语言的劝导包括父母、朋友和其他人的鼓励、称赞。焦虑水平（情绪唤起）低会使他的行动更精确安详，更有自我效能感。在这四个要素中，A. 班杜拉认为成功经验是最重要的。

尽管行为治疗的理论和人格学说很多，在行为治疗中，基本的是强化和观察学习的原理。它们被以各种方式使用，从而改变个体的外显和内隐的行为。

行为治疗的理论

行为治疗没有一个一致性的理论，有的是在行为基本原理基础上发展出的种种技术。行为治疗的目标是相当具体的，设计我们要改变的行为。同样，评估也是针对在真实的情境中的行为的观察和报告。利用这样的信息，行为治疗师应用了一系列技术，如用来减少恐惧和焦虑的系统脱敏。有时行为治疗师在事件发生的真实的情境做治疗。另外，行为治疗师也发展了一系列策略去示

范或教导新的行为。通过把行为方法和自我指导等认知技术结合,有些治疗师发展出了一些创造性的方法帮助来访者更有效地应付问题。

行为治疗的目标

行为治疗的特征是它强调具体的目标。在开始治疗时,行为治疗师的焦点放在改变目标行为上,行为要尽可能清楚准确地被界定。来访者常常有几个问题,治疗师和来访者决定先治疗哪一个。目标行为的例子包括:减少抽烟、减少儿童打架、让孩子在课堂上注意力集中、减少检查自己的门是否都锁上了的行为。行为治疗师对一系列目标和目标行为工作。

在可能时,目标是和来访者一起确定的。通常来访者决定他们要改变什么行为,行为治疗师决定如何改变它们。治疗师帮助来访者评估各个目标,判断目标达到后会出现的后果。行为治疗师了解他们自己反对价值观和目标选择对来访者有影响。在处理严重的精神病如精神分裂症或孤独症时,由于来访者没有办法做选择,治疗师就面临一个伦理的难题。处理儿童和犯罪者时也是一样。

在处理自我伤害性行为如撞头、自虐时,行为治疗师试图保证病人的需要和权利。选择适当的目标是作为整个评估过程的一部分完成的。行为治疗师越了解这个行为的前提和结果,他们就越能帮助来访者确定特定的目标。在评估过程中,来访者在治疗师的帮助下,了解目标的优缺点、如何达到目标等问题。在下面的章节中将详细介绍评估的方法。

行为评估

行为评估的特点是,它评估的是特定的行为,而不是泛泛的性格和特质。行为评估强调要了解行为或情境的具体细节,因此,

诊断标准DSM-IV不是行为治疗的一部分，机关在报告时它是有用的。行为评估的重点是现在的行为而不是过去的行为，是样本的特定的行为。例如，如果一个大学生的计划如何做作业，治疗师要求他列一个表，列出他一天到晚做的事情。行为治疗师获得学习的方法是行为访谈、报告和评定表、对来访者行为的观察等方法。

行为访谈 根据Spiegler和Cuevremont (1993)所说，最初的行为的接见是评估过程的一部分。重要的是用行为治疗的方式了解问题。例如，来访者说他在学习上有困难。治疗师要想知道的是，他是几年级？在哪个科目上有困难？困难是什么？通过了解事件的前提和结果，行为治疗师评估关于目标行为的信息。例如，什么时候？你在什么科目遇到了困难？在这个过程中，行为治疗师告诉来访者还需要了解什么信息？

行为报告和评定表 评定来访者想要达到的改变，最有效的方法是使用一些现成的评估量表。自评量表一般都比较简单，让来访者在5~7的等级中做自我评定或者回答是否。贝克抑郁问卷是最著名的自评量表，它是用来评定恐惧、焦虑、社会技巧、健康评估障碍、性功能障碍和婚姻问题的。另外，还有父母、老师、伴侣和其他人完成的核查表，也是用来描述个体行为的有价值的材料。在这些表完成后，重要的是要有相关信度：即不同量表的一致程度。

行为观察 除了自我报告和其他评估，直接的观察也要使用。治疗师要来访者记录自己的目标行为出现的次数，还要记录相关行为发生的日期、时间、地点、活动，这是很有用的。让来访者记录有一个问题是会出现反应性。反应性是指来访者知道行为被记录或者被观察引起的不真实的行为。

为了防止反应性，治疗学家可以使用自然的或者隐蔽的观察。自然观察指直接观察记录目标行为的频率、持续时间、强度等。例