




去年這個時刻，當看到麗娟老師第一次在師大以外的地方開了人際歷程治療課程，立馬趕快報名，因為實在是太難得的機會了，因工作的關係，無法在平日去師大修課，但此課程開在平日晚上，下班過去上課是很剛好的時間，也完成了我一直以來想要更系統性與更有架構的方式學習人際歷程的心願。

在 14 次的課程中，獲得了滿滿的收獲，原以為主要是透過所學能更加的幫助個案，但，其實上課的學員們也都回饋，第一個受益的就是自己，麗娟老師在與我們的互動中，不斷讓我們經驗到「**把自己當一回事**」、「**允許對方，也允許我可以做自己**」、「**無論如何，都一樣愛你**」，體驗到關係中可以同時存在親密與自主，並時時刻刻覺察過往的國粹(成就取向、要一直 doing、要負責、要改變……)如何影響自己與晤談時的狀態。





透過不斷的經驗與覺察，我發現，當諮商師個人的內在更為安定，更有彈性，更能看清楚關係中的互動歷程，我們與個案的諮商關係也就更清楚、靠近、同在與透明，也讓個案能在真正感到安全、信任、支持的安全堡壘下展現真實的自己，進而有機會經驗到不一樣的修復性經驗。

課程中，老師會運用很多的實例、人生經驗、影片、個案督導、小組討論與活動，讓我們能在經驗中體會及瞭解 IP 的理論及概念，不用擔心忙碌一天後去上課會睡著，一系列的練習下，除了可以更有系統地理解人際歷程取向治療這本書裡的内容，也幫助我們邁向成為一位更有人味的諮商師，就像老師常說的：「**個案是心受傷，不是腦袋受傷**」，**需要的是被看見、被聽到、被在意與被支持**，而過往在與個案之間的卡關、抗拒、衝突、不知所措……，在上完此次課程後，都能用新的角度與眼光去重新經驗與看待，真的是非常溫暖、滋養，也非常值得投資的課程，推薦給對人際歷程取向治療好奇、熱愛或有興趣的你

